

SPIRIT



CE 900 ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед использованием данного оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте всю инструкцию.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности.....	2
Важный инструкции по эксплуатации.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Включение/выключение.....	10
Функции консоли.....	12
Использования датчика учета сердечного ритма.....	23
Общее техническое обслуживание.....	24
Развернутая схема	26
Список деталей.....	27

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - Перед использованием этого устройства прочитайте все инструкции.

ВНИМАНИЕ – Обратите внимание, что: системы считывания сердечного ритма могут быть неточными. При занятии на тренажере может произойти серьезная травма или смерть. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

- Не устанавливайте оборудование на мягких, плюшевых или ковровых покрытиях. Это может привести к повреждению покрытия и оборудования.
 - Следите, чтобы дети находились вдали от оборудования. Оборудование имеет особо опасные места и области, которые могут нанести вред.
 - Держите руки подальше от всех движущихся частей.
 - Никогда не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
 - Не используйте оборудование на открытом воздухе.
 - Используйте оборудование только по назначению.
 - Ручные импульсные датчики не являются медицинскими устройствами. На точность показаний частоты сердечных сокращений могут влиять различные факторы, включая движение пользователя. Импульсные датчики предназначены только для физических упражнений для определения тенденций сердечного ритма в целом.
 - Во время занятий одевайте надлежащую обувь. Высокие каблуки, классические туфли, сандалии или занятия босыми ногами не подходят. Качественная спортивная обувь позволит вам избежать нагрузок на ноги.
 - Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если только им не был предоставлен надзор или инструкция относительно использования прибора лицом, ответственным за их безопасность ,
 - Данное устройство может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если им был предоставлен надзор или инструкция по использованию прибора безопасным способом и понятны риски и опасности. Дети не должны играть с оборудованием, не должны чистить и обслуживать его.
 - Следите, чтобы дети не играли с оборудованием.
 - Обратите внимание на правильную осанку и тот факт, что оборудование для тренировки имеет кривошипные педали класса В и С и не подходит для терапевтических целей
 - Имейте в виду, что эллиптический тренажер в рабочем состоянии подключен к переменному току. Не обслуживайте оборудование, пока он подключен к питанию; может произойти серьезный электрический шок.
- "ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что: системы считывания сердечного ритма могут быть неточными. При занятии на тренажере может произойти серьезная травма или смерть. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.
- Эллиптический тренажер не является медицинским устройством.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ – ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ВАЖНЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ

ВНИМАНИЕ!

Никогда не подвергайте эллиптически тренажер воздействию дождя или влаги. Данное оборудование НЕ предназначено для использования на открытом воздухе, возле бассейна, в спа-салоне или в любой другой среде с высокой влажностью. Рабочая температура составляет от 5 до 48 градусов по Цельсию (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность 95 без конденсации (когда на поверхности не образуются водяные капли).

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

НИКОГДА не используйте эллиптический тренажер не прочитав инструкций на консоли оборудования и без полного понимания результатов любых операционных изменений, которые вы запрашиваете с компьютера.

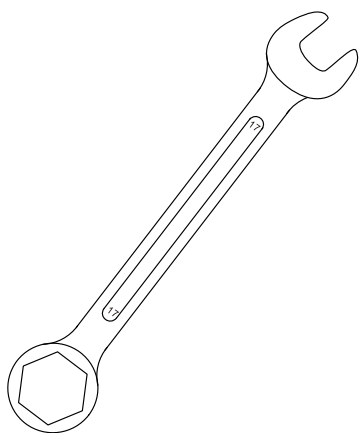
- Понимайте, что изменения сопротивления не происходят немедленно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютерную консоль и отпустите кнопку регулировки. Компьютер будет подчиняться команде постепенно.
- Соблюдайте осторожность, делая что-либо другое, пока вы стоите на педалях эллиптического тренажера, например: смотрите телевизор, читаете и т. д. Эти отвлекающие факторы могут привести к потере баланса, что может привести к серьезной травме.
- Не используйте чрезмерное давление на клавиши управления консолью. Они точно настроены на правильное функционирование с малым давлением пальца.
- При выполнении контрольных изменений всегда держитесь за ручку.
- Не используйте чрезмерное давление на клавиши управления консолью. Они точно настроены на правильное функционирование с малым давлением пальца. Если вы чувствуете, что кнопки не работают должным образом при нормальном давлении, обратитесь к вашему дилеру.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

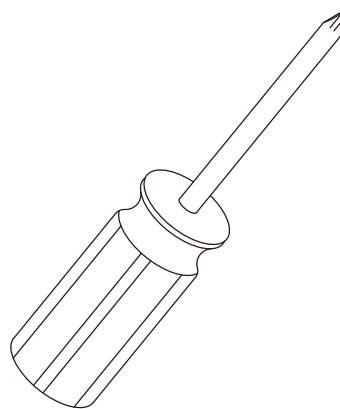
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем поднимите коробку и распакуйте.
2. Найдите комплектующие. Все они разделены на четыре этапа. Сначала достаньте инструменты. Во избежание путаницы, разложите оборудование для каждого шага сборки по отдельности, чтобы использовать его по мере необходимости. Номера, которые указаны в скобках (#), обозначенные в инструкциях - для информации и являются номером позиции из чертежа сборки.

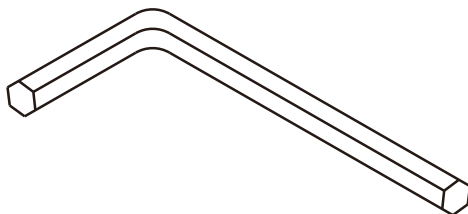
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



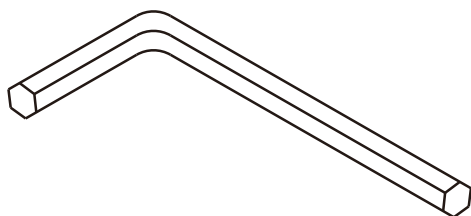
#135. 17 mm
Ключ (1 шт)



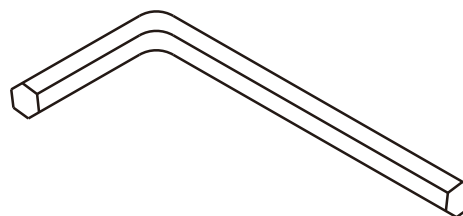
#131. Отвертка (1
шт)



#134. M10 L Ключ (1 шт)



#133. 6mm L Ключ (1 шт)

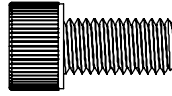


#132. 5mm L Ключ (1 шт)

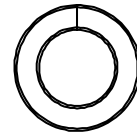
ШАГ 1



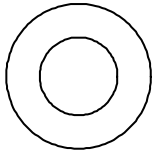
#46 – 3.5 × 12mm
Металлический винт
(2шт)



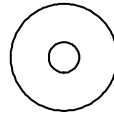
#54 – M10 × 20mm Болт
(12 шт)



#57 – Ø10 × 2T
Шайба (4 шт)



#65 – Ø3/8" × Ø19 × 1.5T
Плоская шайба (4 шт)

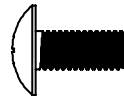


#58 – Ø4 × 14 × 1.0T
Плоская шайба (2 шт)

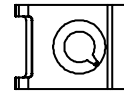
ШАГ 2



#47 – 5 × 16m/m
Металлический винт (2шт)

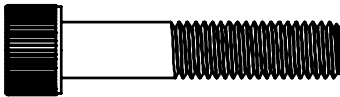


#49 – M5 × 12mm
Винт (6 шт)

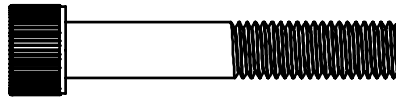


#78 – M5 × 1T Пластина (2
шт)

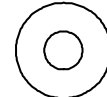
ШАГ 3



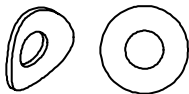
#43 – M10 × 55mm
Болт (2 шт)



#44 – M10 × 60mm
Болт (4 шт)



#63 – Ø10 × Ø25 × 1.5T
Плоская шайба (10 шт)



#68 – Ø10 × Ø23 × 1.5T
Изогнутая шайба (2шт)

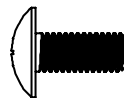


#71 – M10 × 8T
Нейлоновая гайка
(6шт)

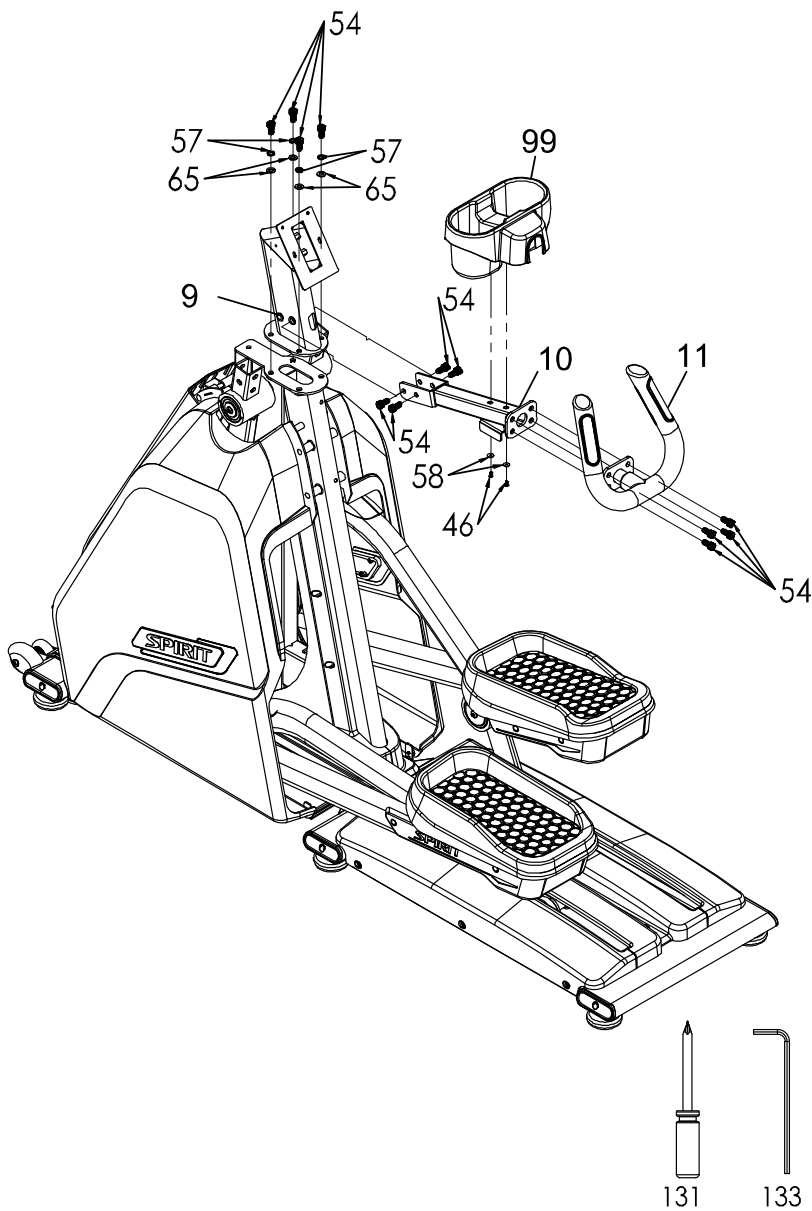
ШАГ 4



#46 – 3.5 × 12m/m
Металлический винт
(2 шт)

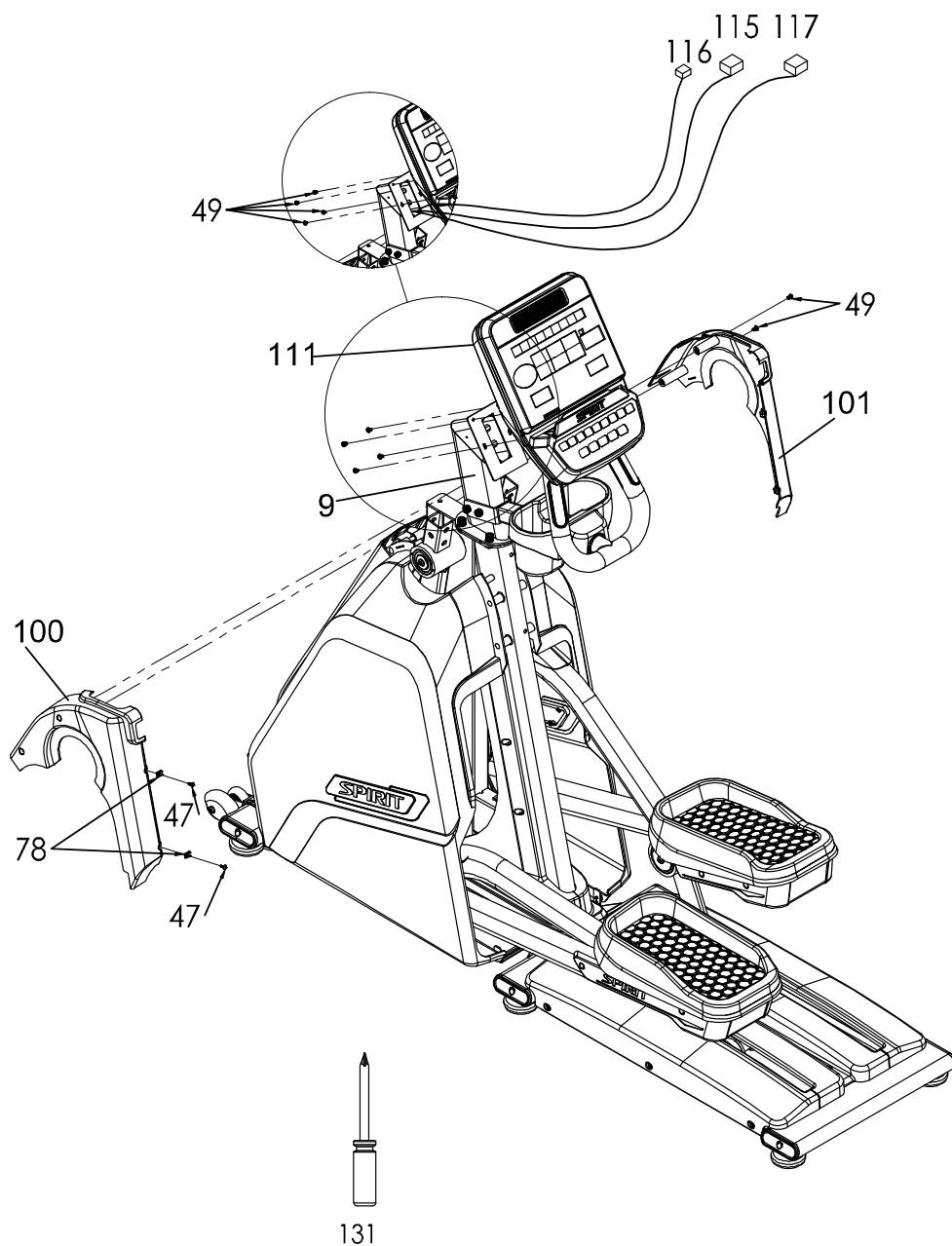


#49 – M5 × 12mm Винт
(6 шт)



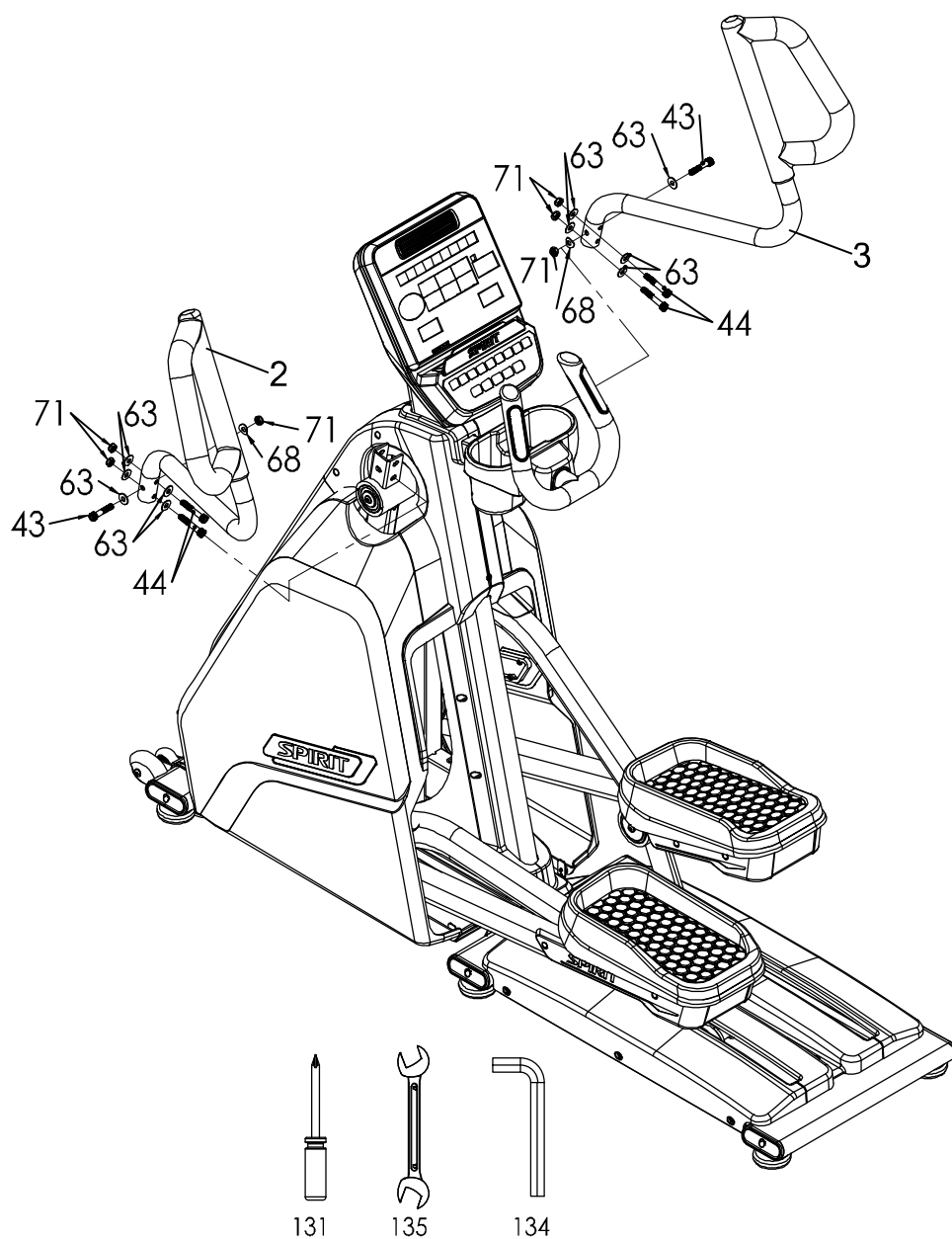
ШАГ 1

1. Размотайте жгут проводов и проведите провода вверх через мачту консоли (9). Закрепите мачту консоли (9) к основной раме (1) с использованием 4 болтов (54), 4 шайб (57) и 4 шайб (65). Не пережмите провода.
2. Проведите провода от ручки датчика(11) через ручку (10), в мачту консоли (9).
3. Закрепите ручку датчика (11) с ручкой (10), используя 4 болта (52).
4. Установите ручку (10) на мачту консоли (9) используя 4 болта (54).
5. Прикрепите держатель для напитков (99) к ручке (10), используя 2 винта (46) и 2 шайбы (58).



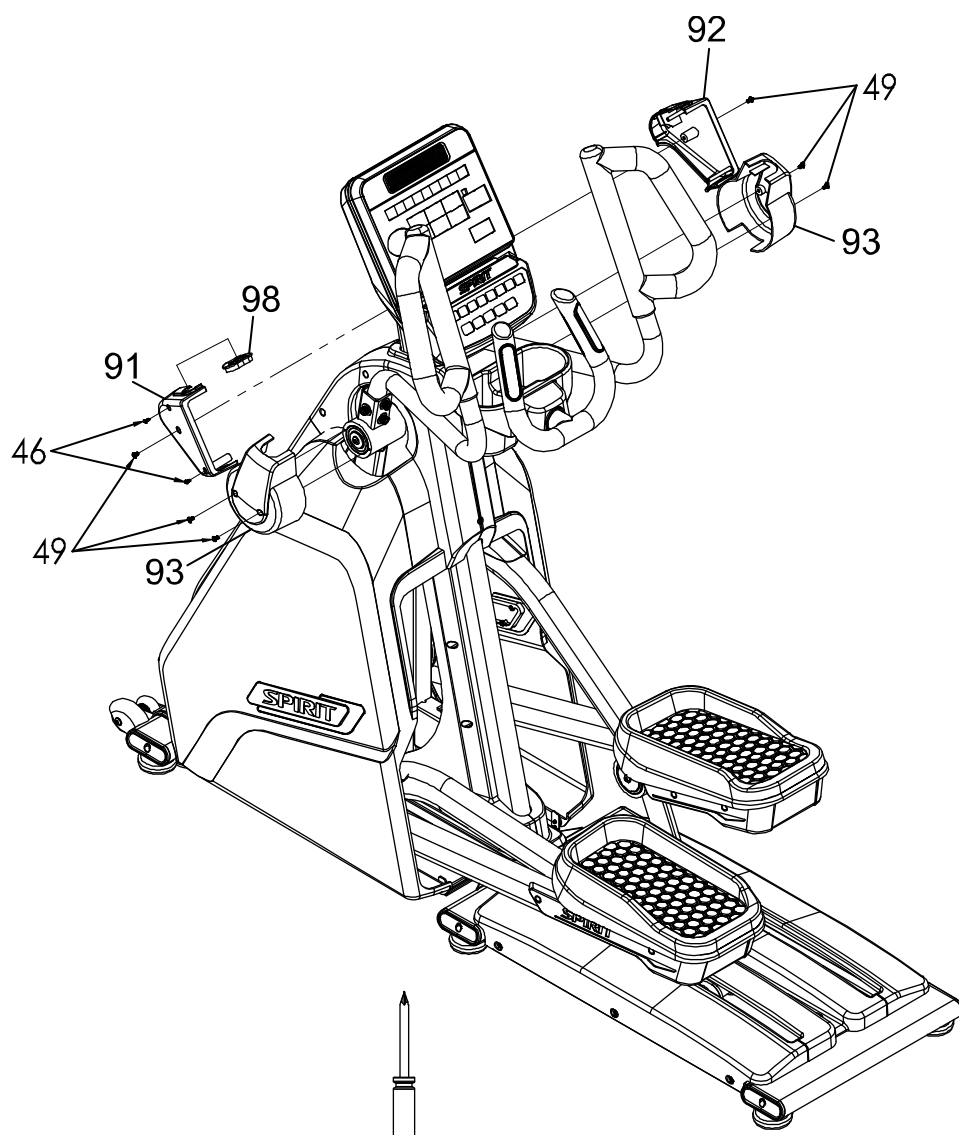
ШАГ 2

1. Установите 2 гайки (78) на левую крышку мачты консоли (100).
2. Закрепите крышку мачты консоли (100 & 101) к главной раме (1) используя 2 винта (47). С помощью 2 винтов (49) соедините крышки друг с другом.
3. Вставьте все провода из жгута в консоль (111).
4. Установите консоль (111) на мачту консоли (9), используйте 4 винта (49). Следите, чтобы провода не были пережаты.



ШАГ 3

1. Установите левую боковую ручку (2) на основу ручки (12).
 - а) Сначала установите 2 длинных болта (44) с шайбами (63) на оба основания ручки (12) и оденьте гайку (71). Оставьте крепежи не затянутыми.
 - б) Затем установите 1 болт (43) с шайбой (63) через основу ручки (12) и оплетку ручки (2), используя изогнутую шайбу (68) оденьте гайку (71) сзади.
 - в) После установки всех комплектующий затяните крепежи.
2. Повторите процесс для правой боковой ручки (3).



131

ШАГ 4

1. Прикрепите крышку консоли (91 & 92) к мачте консоли (9) с помощью 2 винтов (49). Соедините крышки вместе с помощью 2 самонарезающих винтов (46).
2. Прикрепите левую крышку (93) к движущейся ручке (12) с помощью 2 винтов (49). Повторите все действия для правой стороны.

ВКЛЮЧЕНИЕ\ВЫКЛЮЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

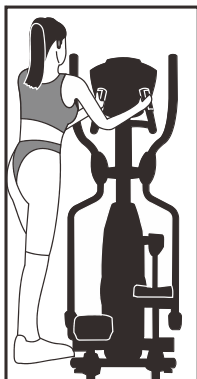
ВАЖНО

Эллиптический тренажер поставляется с двумя ручками двойного действия и стационарной ручкой. Всегда держитесь за стационарную ручку при включении и выключении тренажера. Новички должны ознакомиться с работой на оборудовании, используя сначала «Стационарную ручку», а затем перейти к двойным ручкам.

После того, как вы познакомились с эллиптическим тренажером, вы можете перейти к использованию ручек двойного действия, чтобы обеспечить общую нагрузку на тело во время тренировки. Располагайте руки на рукоятках двойного действия в наиболее удобном положении для вашей высоты и длины руки.

Соблюдайте осторожность при включении и выключении любого тренажера.

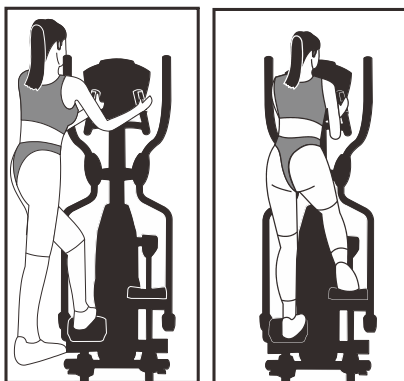
Следуйте инструкциям ниже.



Убедитесь, что левая педаль находится в самом нижнем положении и после этого возьмите обеими руками за стойку.

Поместите левую ногу на левую педаль и закрепите ее.

Поднимите правую ногу над машиной и поместите ее на правую педаль. Сбалансируйтесь и начните тренировку.



Важно

Чтобы сойти с тренажера, остановитесь.

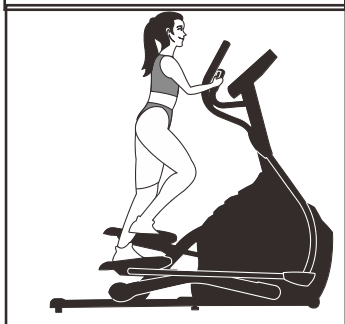
Всегда одевайте обувь с резиновой подошвой, такие как теннисные туфли. Рекомендуется, чтобы вы оставляли хотя бы одну руку на стационарной ручке в любое время, особенно при включении или выключении. Если вы выполняете ходьбу с нагрузкой или выполняете программу тренировок включая верхние части тела, убедитесь, что вы хорошо сбалансированы. Все оборудование должно быть установлено и эксплуатироваться на твердых, ровных поверхностях.

Правильная позиция



Ваше тело должно находиться в вертикальном положении, следите чтобы ваша спина была прямой. Держите голову прямо, чтобы уменьшить напряжение шеи и верхней части спины.

Всегда старайтесь использовать эллиптический ритмический и плавный ход. Если вы чувствуете себя некомфортно возможно, вы слишком напряжены.



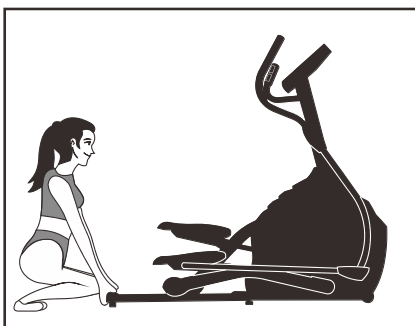
Эллиптический тренажер может использоваться как в прямом ходе, так и в обратном направлении.



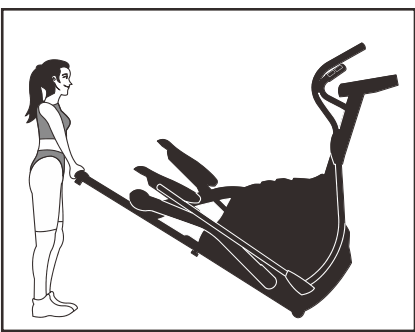
Когда вы идете в обратном направлении, согните колени чуть больше. При обратном ходе больше внимания уделяется ягодицам и подколенным сухожилиям.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер легко перемещается



1. Зайдите сзади оборудования, присядьте и возьмитесь за задний стабилизатор.



2. Выпрямитесь и поднимайте заднюю часть тренажера, пока колесики спереди не дотронутся поверхности пола.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



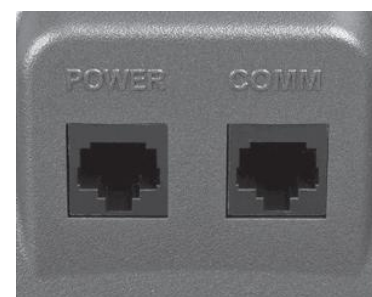
МОЩНОСТЬ

Коммерческие эллиптические тренажеры Spirit Fitness имеют встроенный генератор для питания и не нуждаются в подключении к розетке переменного тока. Для включения эллиптического тренажера просто начните движение педалей, консоль включится автоматически.

При первом включении консоль выполнит внутренние самотестирование. В течение этого времени дисплей может не загореться в течение нескольких секунд. Продолжайте движение педалей, и дисплей загорится. После включения в окне сообщений будет прокручиваться сообщение о запуске. Теперь вы можете начать свою программу тренировок.

СВОЙСТВА СИСТЕМЫ C-SAFE

Ваша консоль оснащена функцией C-SAFE. Порт питания (POWER) может использоваться для питания аудио-видео системы с дистанционным управлением путем подключения кабеля от пульта дистанционного управления к порту питания на задней панели консоли. Порт связи (COMM) может использоваться для взаимодействия с приложениями для фитнеса



БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать тренировку. После включения консоли вы просто нажимаете клавишу «START», чтобы начать тренировку. Это запустит режим быстрого запуска. В режиме быстрого запуска время будет отсчитываться от нуля, все данные тренировки начнут накапливаться, а рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную, путем нажатия кнопки «UP» и «DOWN». На матричном дисплее будет отображаться только нижняя строка. По мере увеличения рабочей нагрузки будет светиться больше строк, указывающих на более сложную тренировку. При добавлении строк прокрутка педалей на эллиптическом тренажере будет становиться все сложнее. Точечная матрица имеет 24 столбца огней, и каждый столбец составляет 1 минуту. В конце 24-го столбца (или 24 минуты работы) дисплей снова обернется и начнется с первого столбца.

Есть 40 уровней сопротивления, которые, для большего разнообразия отображаются как 10 рядов огней. Первые 10 уровней - это очень легкие рабочие нагрузки, и изменения между уровнями настроены на хорошую прогрессию для пользователей с ограниченными возможностями. Уровни 10-20 являются более сложными, но увеличение от одного уровня к другому остается небольшим. Уровни 20-30 начинают становиться жесткими, так как уровни прыгают более резко. Уровни 30-40 чрезвычайно тяжелые и хороши для коротких интервальных пиков и элитного спортивного тренинга.

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Матрица точек или окно профиля отображает профиль тренировки. В окне сообщений отображаются соответствующие данные упражнений. Существует окно Strides Per Minute для отображения скорости педалей и окно уровня, показывающее нагрузку. Окно данных о шкале сердечных сокращений и гистограмма показывают, насколько усердно вы работаете, а счетчик коленей предоставляет информацию о расстоянии.

Вначале окна сообщений будет отображаться информация о ваттах, времени, калориях и расстоянии. Слева от окна сообщений находится кнопка с надписью «SCAN»\СКАНИРОВАНИЕ. Когда нажата кнопка «SCAN», появится следующий набор информации: METs\Метаболизм, Time Remaining//Оставшееся время, Calories/Hour //Калории/час и Strides/Общее количество шагов. Нажатие кнопки «SCAN» активирует режим сканирования, и в окне сообщений будет отображаться каждый набор данных в течение четырех секунд, а затем переключится на следующий набор данных в непрерывном цикле. Повторное нажатие кнопки «SCAN» вернет вас к началу.

Справа от профильного окна находится значок Heart «Сердце», Heart Rate»Показатель частоты пульса» и Bar Graph «Гистограмма». Эллиптический тренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Простой захват датчиков импульсов руками или одев передатчик грудного ремня с сердечным ритмом начнет мигать значок «Сердца» (это может занять несколько секунд). В окне Heart Rate будет отображаться частота сердечных сокращений, или импульс, в ударах в минуту. Гистограмма представляет процент вашего максимального сердечного ритма, который вы сейчас достигаете.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время настройки программы вы должны ввести свой возраст, чтобы график был точным.

Кнопка «STOP» фактически имеет несколько функций. Нажатие клавиши «STOP» один раз во время программы приостанавливает работу программы в течение 5 минут (при остановке педали без питания переменного тока дисплей выключается, но память сохраняется в течение 5 минут, как в режиме паузы). Это отличная функция если вам нужно выпить, ответить на телефон или многое из того, что может прервать вашу тренировку. Чтобы возобновить тренировку во время паузы, просто нажмите кнопку «START» или начните педалирование. Если

во время тренировки нажать кнопку «STOP» дважды, программа закончится, и консоль вернется к начальному экрану. Если кнопка остановки «STOP» удерживается в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных для программы клавиша «STOP» выполняет функцию «Предыдущий экран». Это позволяет вам вернуться на один шаг в программировании каждый раз, когда вы нажимаете кнопку «STOP».

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. Когда вы впервые включаете консоль, вы можете нажать каждую клавишу программы, чтобы просмотреть, как выглядит профиль программы. Если вы решите, что хотите попробовать программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы выбрать программу и войти в режим настройки данных.

КОЛИЧЕСТВО НАЖАТИЯ КНОПКИ

Когда вы находитесь в режиме настройки данных, устанавливаете новые данные, такие как возраст, вес и т. д., вы можете использовать эти клавиши для быстрого ввода чисел. Консоль включает в себя встроенный вентилятор, который поможет вам охладиться. Чтобы включить вентилятор, нажмите клавишу в верхней правой части консоли. Это вентилятор с 3 скоростями, и каждый раз, когда вы нажимаете клавишу, воздушный поток будет соответственно увеличиваться. После третьей настройки вентилятор выключится, когда клавиша снова будет нажата.

ПРОГРАМИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена с вашей личной информацией и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая запрошенная информация необходима для обеспечения правильности показаний. Вас спросят о вашем возрасте и весе. Ввод вашего возраста гарантирует, что на диаграмме шкалы сердечных сокращений отображается правильный показатель. Ваш возраст также необходим во время программы контроля сердечного ритма, чтобы обеспечить правильные настройки в программе для вашего возраста. В противном случае настройки работы могут быть слишком высокими или низкими для вас. Ввод показателя веса необходим для расчета показаний калорий. Хотя мы не можем предоставить точное количество потраченных калорий, мы хотим быть как можно ближе к истинным показателям.

ПРИМЕЧАНИЕ К КАЛОРИЯМ: Показания калорий на каждом участке тренажера, будь то в тренажерном зале или дома, не являются точными и имеют тенденцию сильно варьироваться. Они предназначены только для того, чтобы контролировать ваш прогресс от тренировки до тренировки. Единственный способ точно измерить калорийность - это клиническая установка, связанная с множеством оборудования. Это связано с тем, что каждый человек отличается и сжигает калории по-разному. Хорошей новостью является то, что вы будете продолжать сжигать калории с ускоренной скоростью в течение как минимум часа после того, как закончите тренировку!

ВВОД ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЙКИ

Когда вы вводите программу (нажав программную клавишу, затем клавишу ENTER), вы можете ввести свои личные настройки. Если вы хотите работать без ввода новых настроек, просто нажмите клавишу «START». Это приведет к обходу программирования данных и приведет вас непосредственно к началу вашей тренировки. Если вы хотите изменить личные настройки, просто следуйте инструкциям в окне сообщений. Если вы запустите программу без изменения настроек, будут использоваться настройки по умолчанию или предварительно сохраненные настройки.

MANUAL / РУЧНАЯ ПРОГРАММА

Программа Manual работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы

контролируете рабочую нагрузку самостоятельно, а не компьютер. Чтобы запустить программу «Manual», выполните приведенные ниже инструкции или просто нажмите кнопку «MANUAL», затем кнопку «ENTER» и следуйте указаниям в окне сообщений.

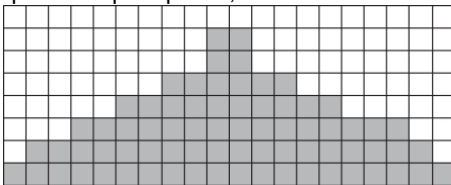
1. Нажмите клавишу «MANUAL», затем нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые данные и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать свой вес, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Следующей настройкой является время. Вы можете отрегулировать время и нажать «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER». ПРИМЕЧАНИЕ. В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.
6. Программа автоматически запускает вас на первом уровне. Это самый простой уровень, и неплохо оставаться на первом уровне, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить рабочую нагрузку в любое время, нажмите клавишу «UP»; клавиша «DOWN» уменьшит рабочую нагрузку.
7. Когда программа закончится, вы можете нажать «START», чтобы снова начать ту же программу или «STOP», чтобы выйти из программы.

PRESET PROGRAMS / ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

У эллиптического тренера есть пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили рабочего уровня для достижения разных целей.

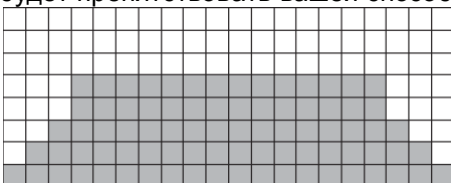
ХОЛМ

Эта программа следует по типу треугольника или пирамиды, постепенного прогрессирования примерно с 10% максимального усилия (уровень, который вы выбрали до начала этой программы) до максимального усилия, которое длится 10% от общего времени тренировки, затем постепенная регрессия сопротивления примерно до 10% от максимального усилия.



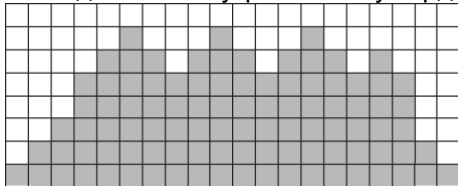
ЖИРОСЖИГАНИЕ

Эта программа следует быстрой прогрессии вплоть до максимального уровня сопротивления (уровень по умолчанию или пользовательский уровень ввода), который поддерживается на 2/3 тренировки. Эта программа будет препятствовать вашей способности поддерживать вашу энергию в течение длительного периода времени.



КАРДИО

Эта программа обеспечивает быструю прогрессию вплоть до максимального уровня сопротивления (уровень по умолчанию или уровень входа пользователя). Он имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы ваша частота сердечных сокращений повышалась, а затем восстанавливалась повторно, прежде чем начинать быстрое охлаждение. Это укрепит вашу сердечную мышцу и увеличит кровоток и объем легких.

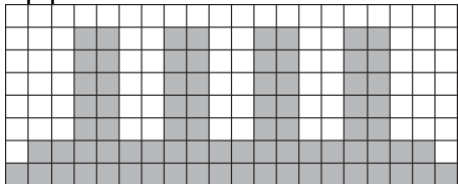


ВЫНОСЛИВОСТЬ

Эта программа имеет постепенное прогрессирование сопротивления до 100% от максимального усилия, которое поддерживается на 25% продолжительности тренировки. Это поможет повысить выносливость и мышечную массу в нижней части тела и ягодицах. В конце следует короткое охлаждение.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Эта программа проводит вас через высокий уровень интенсивности, за которым следуют периоды восстановления и низкой интенсивности. Эта программа использует и развивает мышечные волокна Fast Twitch, которые используются при выполнении интенсивных и коротких продолжительных задач. Они истощают уровень вашего кислорода и повышают сердечный ритм, а затем начинаются периоды восстановления и снижения частоты сердечных сокращений, чтобы пополнить кислород. Ваша сердечно-сосудистая система будет запрограммирована на использование кислорода более эффективно.



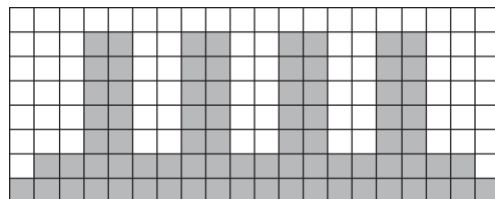
ПРОГРАМИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите нужную кнопку программы, затем нажмите клавишу Enter.
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете настроить возрастную настройку, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять введенные настройки и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать вес, используя клавиши «UP» и «DOWN», а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Вы можете настроить время и нажать «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить максимальный уровень. Это максимальный уровень нагрузки, который вы испытаете во время программы (на вершине холма). Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав кнопку «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» и «DOWN». Это изменит настройки рабочей нагрузки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Причина этого заключается в том, что вы можете видеть весь профиль в любое время. Если изображение профиля будет изменено, оно будет искажено, а не является истинным представлением фактического профиля.
8. Когда вы вносите изменения в рабочую нагрузку, в окне сообщений отображаются как текущие столбцы, так и максимальные уровни работы программы.
9. Во время программы вы сможете прокручивать данные в окне сообщений, нажимая клавишу «SCAN» рядом с окном сообщений.
10. Когда программа закончится в окне данных появится сводка вашей тренировки. Сводка будет отображаться в течение короткого времени, после чего консоль вернется к начальному дисплею.

ПРОГРАММА HIIT

Программа HIIT, или интенсивная интервальная программа обучения, использует последнюю тенденцию в фитнесе. Во время программы вы выполняете короткие всплески интенсивного спринта, а затем короткие периоды отдыха.

HIIT - полностью настраиваемая программа интервального обучения. Вы можете ввести количество интервалов, время каждого интервала Sprint и Rest и интенсивность работы уровней



1. Нажмите клавишу HIIT, затем ENTER. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые данные и перейти к следующему экрану.
2. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать свой вес с помощью клавиш «UP» и «DOWN» или цифровой клавиатуры, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
3. Затем вас попросят указать количество интервалов, которые вы хотите сделать. Значение по умолчанию - 10, а диапазон - от 3 до 15. Один интервал равен 1 спринту и 1 сегменту отдыха.
4. Теперь вас попросят настроить уровень Sprint. Это уровень сопротивления, который вы будете иметь во время сегментов Sprint программы. Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».
5. Теперь вас попросят отрегулировать уровень отдыха. Это уровень сопротивления, который вы испытаете во время сегментов программы отдыха. Отрегулируйте уровень и

нажмите «ENTER».

6. Далее вводится интервал времени. В окне сообщений показано: Sprint: 30 | Отдых: 30. Время Sprint будет мигать. Вы можете использовать клавиши +/- для настройки времени Sprint с 20 до 60 секунд, затем нажмите «ENTER». Время для периода отдыха будет мигать, и вы можете отрегулировать время с помощью клавиш +/- и нажать «ENTER».

7. В окне сообщений отобразится общее время для тренировки HIIT; теперь нажмите «START» для начала. Существует 3-минутный период разминки до начала первого Спринта. Уровень сопротивления во время разминки установлен на 5, но может быть отрегулирован вручную.

8. Точечный матричный дисплей в программе HIIT представляет собой дисплей индикации скорости, а не индикатор мощности или сопротивления. Во время Sprint матричный дисплей отображает мигающий светодиод в первом сегменте Sprint. Это светодиод целевой скорости и показывает 90 оборотов педали. По мере того, как вы нажимаете педаль быстрее, загорается индикатор ниже целевого индикатора скорости, и тем быстрее вы идете. Когда вы превысите 90 об. / мин, целевой светодиод будет двигаться вверх, показывая, что вы достигли целевой скорости. Вы должны поддерживать не менее 90 об. / мин на всех сегментах Sprint. Остальные сегменты программы HIIT устанавливаются на уровень сопротивления 5, и вы можете педалировать на любой скорости, которую вы выбираете по мере восстановления частоты сердечных сокращений. Вы можете вручную отрегулировать уровни сопротивления во время сегментов Sprint и Rest.

9. В конце последнего спринта есть 3-минутный период охлаждения. Вы можете обойти это, нажав клавишу «STOP», и отобразится сводка тренировки.

ФУНКЦИИ ПРОГРАММЫ HEART RATE / СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Информация о частоте сердечных сокращений считывается с помощью импульсных датчиков для рук или беспроводного нагрудного ремня. Чтобы запустить программу HR, выполните приведенные ниже инструкции или просто нажмите клавишу HR, затем кнопку «ENTER» и следуйте указаниям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу HR, затем нажмите клавишу ENTER.
2. В окне сообщения будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять введенные данные и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать ваш вес, используя клавиши «UP» / «DOWN» или использовать цифровую клавиатуру, а затем нажать «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Вы можете настроить время и нажать «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить целевую частоту сердечных сокращений. Это уровень сердечного ритма, который вы будете пытаться поддерживать во время программы. Отрегулируйте значение, а затем нажмите «ENTER».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER». **Примечание.** В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить сопротивление в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» / «DOWN». Это позволит вам изменить целевую частоту сердечных сокращений в любое время во время программы.
8. Программа автоматически увеличит или уменьшит сопротивление, в зависимости от того, находится ли ваш сердечный ритм выше или ниже вашей цели.
9. Во время программы HR вы сможете прокручивать данные в окне сообщений, нажимая соседнюю клавишу дисплея.

ПРОГРАММА CONSTANT WATT / ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА

Программа Watts поддерживает постоянную рабочую нагрузку. Уровень сопротивления настраивается при изменении скорости. Чтобы запустить программу Constant Watt, следуйте приведенным ниже инструкциям или просто нажмите клавишу «WATT», затем кнопку «ENTER» и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу «WATT», и нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Введите свой возраст, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER» чтобы принять введенные данные и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Отрегулируйте вес с помощью клавиш «UP» / «DOWN» или цифровой клавиатуры, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Отрегулируйте время и нажмите «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить уровень целевой мощности. Это постоянная сила, которую вы испытаете во время программы. Настройте данный показатель с помощью клавиш «UP» / «DON», затем нажмите «ENTER».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER». **Примечание.** В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» / «DOWN». Это позволит вам изменить целевой уровень Watt в любое время во время программы.
8. Во время программы Constant Power вы сможете прокручивать данные в окне сообщений,

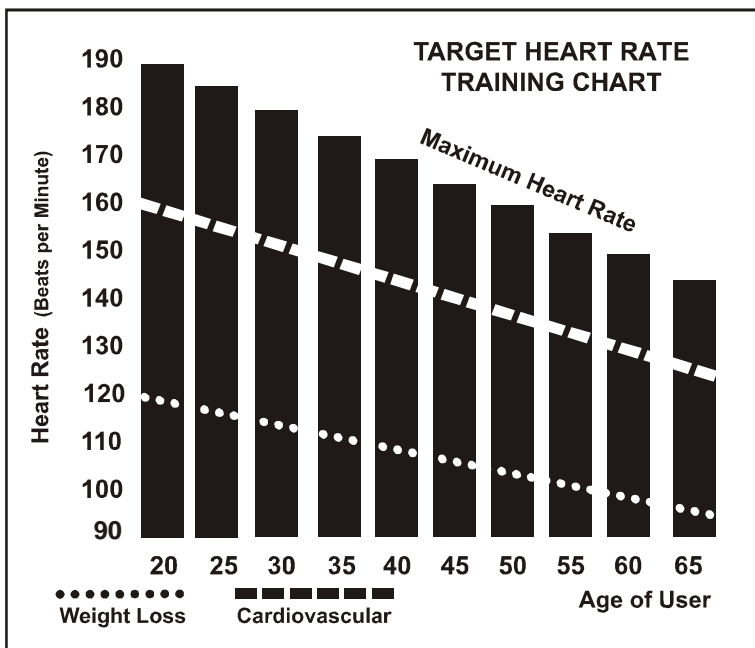
нажав соседнюю клавишу «SCAN».

9. Когда программа закончится, вы можете нажать «START», чтобы снова начать ту же программу или «STOP», чтобы выйти из программы.

ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Старый девиз «без боли, никакой выгоды» - это миф, который был преувеличен выгодами от занятий с комфортом. Большим успехам способствовало использование мониторов сердечного ритма. Многие люди считают, что при правильном использовании монитора сердечного ритма их обычный выбор интенсивности упражнений был либо слишком высоким, либо слишком низким, а тренироваться намного приятнее, поддерживая частоту сердечных сокращений в желаемом диапазоне.

Чтобы определить диапазон преимуществ, в котором вы хотите тренироваться, вы должны сначала определить свой максимальный сердечный ритм. Это можно сделать, используя следующую формулу: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальную частоту сердечных сокращений (MHR) именно для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечных сокращений для конкретных целей, вы просто вычисляете процент вашего MHR. Ваша зона тренировки сердечного ритма составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% вашего MHR - это зона, которая сжигает жир, а 80% - для укрепления сердечно-сосудистой системы. Зона от 60% до 80% является зоной для максимальной выгоды.



Для пользователей, кому 40 лет, рассчитывается целевая зона сердечного ритма как:

$220 - 40 = 180$ (максимальная частота сердечных сокращений)

$180 \times .6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального)

$180 \times .8 = 144$ удара в минуту (80% от максимального)

Так что если вам 40 лет тренировочная зона будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы введете свой возраст во время программирования, консоль автоматически выполнит этот расчет. Ввод вашего возраста используется для программ контроля сердечного ритма. После расчета максимальной частоты сердечных сокращений вы можете решить, какую цель вы хотели бы преследовать.

Двумя наиболее распространенными причинами или целями тренировки являются сердечно-сосудистая пригодность (тренировка для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенной выше диаграмме представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для человека, возраст которого указан в нижней части каждого столбца. Частота сердечных сокращений для сердечно-сосудистой системы или потери веса представлена двумя различными линиями, которые пересекаются по диагонали в диаграмме. Определение линии цели находится в нижнем левом углу диаграммы. Если ваша цель - сердечно-сосудистая пригодность или если ваша цель потеря веса, это может быть достигнуто путем тренировки на 80% или 60%, соответственно, вашего максимального сердечного ритма по расписанию, утвержденному вашим врачом. Перед тем, как принять участие в любой программе тренировок проконсультируйтесь с врачом.

С помощью всех эллиптических тренажеров с контролем сердечного ритма вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма без использования программы контроля сердечного ритма. Эта функция может использоваться в ручном режиме или во время любой из девяти различных программ. Программа контроля сердечного ритма автоматически контролирует сопротивление педалей.

”ВНИМАНИЕ” Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Перегрузка может привести к травме или смерти. Если вы чувствуете слабость немедленно прекратите тренировку.

ТЕМП ТРЕНИРОВОК

Частота сердечных сокращений важна, но прислушивание к вашему телу также не мало важно. Есть большое количество переменных, участвующих в том, с какой нагрузкой вы должны тренироваться, чем просто сердечный ритм. Ваш уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время суток, последний раз, когда вы ели и что вы ели, все это способствует интенсивности, с которой вы должны тренироваться. Если вы прислушиваетесь к своему телу, оно расскажет вам обо всех этих вещах.

Скорость воспринимаемых нагрузок (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом G.A.V. Борг. Этот масштаб измеряет интенсивность от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете или воспринимаете ваши усилия.

Шкала выглядит следующим образом:

Оценка восприятия усилий

- 6 Минимально
- 7 Очень, очень слабо
- 8 Очень, очень слабо +
- 9 Очень слабо
- 10 Очень слабо +
- 11 Довольно слабо
- 12 Удобно
- 13 Немного трудно
- 14 Немного трудно +
- 15 Тяжело
- 16 Тяжело +
- 17 Очень сложно
- 18 Очень сложно +
- 19 Очень, очень тяжело
- 20 Максимально

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 приведет к приблизительной частоте сердечных сокращений 120 ударов в минуту. Ваш RPE будет варьироваться в зависимости от факторов, о которых говорилось ранее. Это главное преимущество такого типа обучения. Если ваше тело отдохнувшее, вы почувствуете себя сильным, и ваш темп станет легче. Когда ваше тело находится в этом состоянии, вы можете тренироваться интенсивнее, и RPE поддержит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это значит, что вашему организму нужен перерыв. В этом состоянии вам будет сложно поддерживать темп. Опять же, это проявится в вашем RPE, и вы будете тренироваться на должном уровне в этот день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА УЧЕТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА (Опционально)

Как носить беспроводной передатчик ремня безопасности:

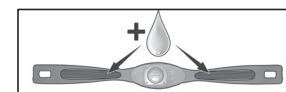
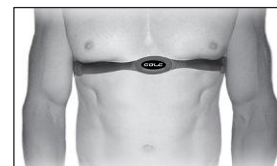
1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксирующих частей.

2. Для того чтобы вам было комфортно отрегулируйте ленту настолько сильно, насколько это возможно, если ремешок не слишком плотный.

3. Расположите датчик таким образом, чтобы логотип был расположен в центре вашего тела и немного обращен в сторону от груди (некоторые люди должны располагать передатчик немного слева от центра). Закрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя блокирующие детали, закрепите передатчик и ремень вокруг.

4. Расположите передатчик сразу под грудными мышцами.

5. Пот - лучший проводник для измерения очень малых сердечных сокращений электрических сигналов.



Вы можете использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристых овальных участка на обратной стороне ремня с обеих сторон передатчика). Также рекомендуется одевать ремень передатчика за несколько минут до начала тренировки. Некоторые пользователи, из-за химического состава тела, тратят больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале. После «разогрева» эта проблема уменьшается. Как отмечалось, ношение одежды поверх передатчика / ремешка не влияет на производительность.

6. Ваша тренировка должна проходить в радиусе действия датчика - расстояние между передатчиком / приемником - для достижения сильного устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько отличаться, но, как правило, вам надо держаться достаточно близко к консоли, чтобы поддерживать хорошие, и надежные показания. Если датчик одеть сразу на голую кожу, это будет гарантировать вам правильные показания. Если хотите, вы можете носить датчик поверх рубашки. Для этого смочите области рубашки, где будут располагаться электроды.

Примечание: Передатчик автоматически активируется, когда он обнаруживает активность пользователя. Кроме того, он автоматически деактивируется, когда он не получает никакой активности. Несмотря на то, что передатчик устойчив к воздействию воды, влага может создавать эффект ложных сигналов, поэтому вы должны принять меры предосторожности, чтобы полностью высушить передатчик после использования и для продления срока службы батареи (расчетный срок службы батареи составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор - Panasonic CR2032.

НЕВЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ВНИМАНИЕ! Если вы не видите четкого значения фактического

сердечного ритма, не пользуйтесь прибором для его измерения. Если вы видите высокие, странные, случайные числа, отображаемые на дисплее, это все указывает на проблему с измерением.

Области, создающие помехи и приводящие к неправильному определению частоты сердечных сокращений:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкие бытовые приборы и т. д.

2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые системы бытовой безопасности.
4. Периметрическая ограда для домашних животных.
5. У некоторых людей возникают проблемы с датчиком, получающим сигнал от соприкосновения с их кожей. Если у вас возникла проблема такого рода, попробуйте перевернуть датчик «с ног на голову». Обычно передатчик ориентируют так, чтобы логотип находился справа.
6. Антенна, которая принимает ваш сердечный ритм, очень чувствительна. Если есть источник внешнего шума, поворот тренажера на 90 градусов может привести к отмене помех.
7. Помехой может быть и другой человек, носящий передатчик в пределах 3 дюймов вблизи вашей консоли компьютера.

Если вы по-прежнему испытываете проблемы с измерением сердечного ритма, обратитесь к вашему дилеру.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки протрите все участки от пота влажной тканью.
2. Если вы услышали писк, удар, щелчок или другой посторонний звук, основная причина, скорее всего, одна из следующих:
 - а) Тренажер затянут крепежами не надлежащим образом. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно больше. Если вы не можете достаточно затянуть болты, вы можете использовать ключ другого размера, чем тот, который предусмотрен. Обращаем внимание, что 90% звонков в сервисный отдел связаны с проблемой с шумом.
 - б) Гайку коленчатого рычага и / или педали необходимо подтянуть.
3. Если скрипы или другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. На нижней части заднего стабилизатора имеются 2 выравнивающих подушечки. Выровняйте тренажер с помощью 14-миллиметрового ключа (или регулируемого гаечного ключа).

РЕЖИМ МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Консоль имеет встроенное программное обеспечение для обслуживания / диагностики оборудования. Программное обеспечение позволит вам изменять настройки консоли с английской метрической системы на другую и выключать звуковой сигнал динамика, нажатием клавиши. Чтобы войти в режим обслуживания, нажмите педаль эллиптического тренажера и нажмите и удерживайте клавиши «START», «STOP» и «ENTER». Продолжайте удерживать клавиши в течение примерно 5 секунд. После этого центр сообщений отобразит режим обслуживания. Нажмите клавишу ENTER, чтобы открыть одно из меню ниже:

1. KeyTest/Кнопка ТЕСТ (позволит вам проверить все ключи, чтобы убедиться, что они работают)
2. Display Test/Тест дисплея (проверяет все функции дисплея)
3. Sleep Mode/Спящий режим (Нажмите, чтобы консоль автоматически отключалась после 20

минут бездействия оборудования)

4. Odometer Reset /Сброс одометра(Сбрасывает одометр)

5. Units /Еденицы (Устанавливает отображение на дисплее английской метрической системы единиц или другой)

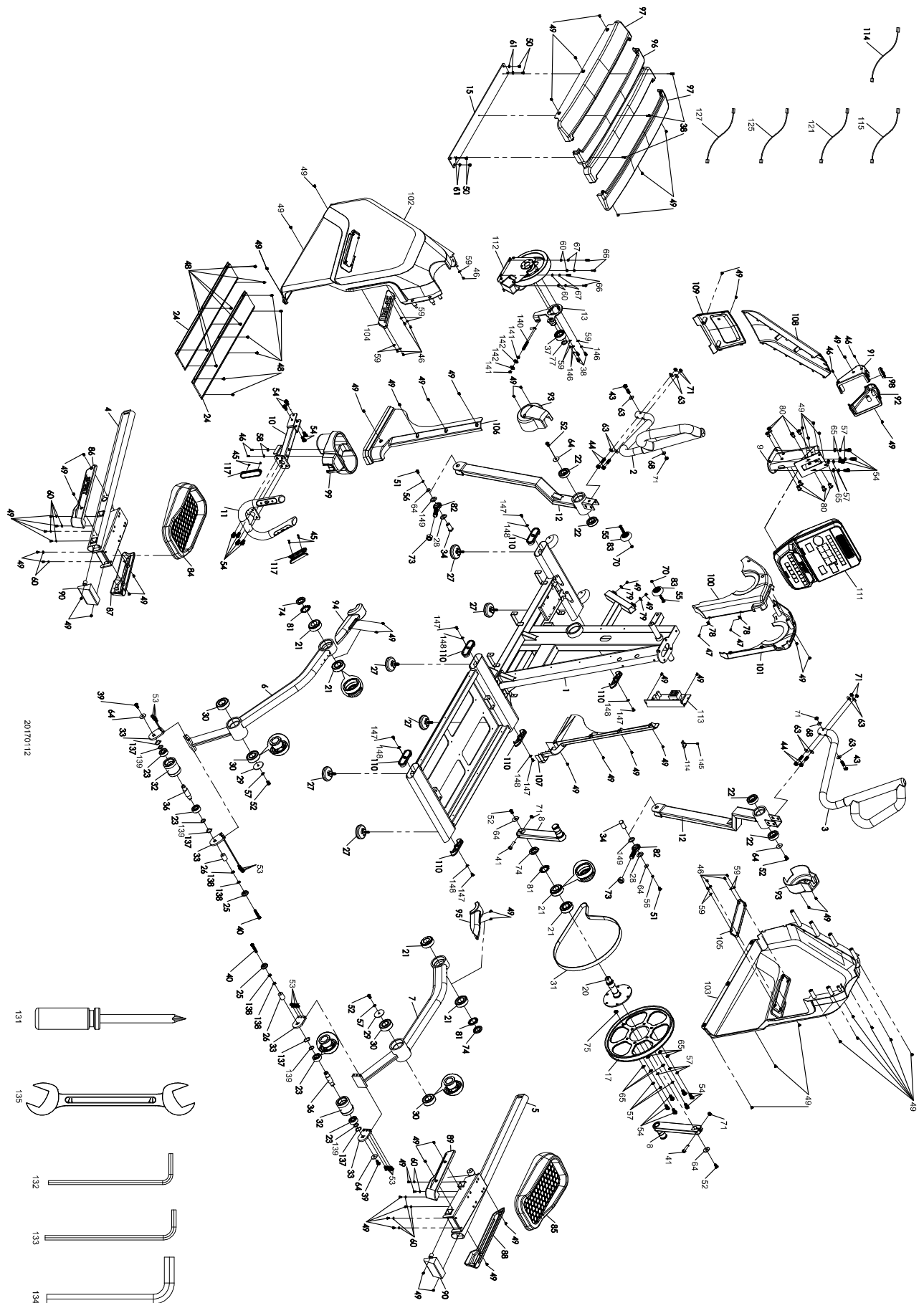
6. Speaker/Динамик (выключает громкоговоритель, после чего звуковой сигнал не слышен)

7. Brake Test/Тормозной тест (проверяет сопротивление торможению)

8. Sensor Test/Тест датчика (проверяет функцию датчика скорости)

9. Unit Type/Тип оборудования (задает тип оборудования, велосипед или эллиптический тренажер)

РАЗВЕРНУТАЯ СХЕМА



20170112

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	К-во
1	Главная рама	1
2	Оплетка для ручек (L)	1
3	Оплетка для ручек (R)	1
4	Соединительный рычаг (L)	1
5	Соединительный рычаг (R)	1
6	Ручка педали (L)	1
7	Ручка педали (R)	1
8	Амортизационная стойка	2
9	Мачта консоли	1
10	Ручной датчик в сборе	1
11	Ручной датчик в сборе	1
12	Оплетка для ручек	2
13	Колесов в сборе	1
15	Алюминиевая дорожка	1
17	Шкив маховика(Ø400×32)	1
20	Вал	1
21	Ø72 × Ø35 × 24.3T_Подшипник	6
22	6206_Подшипник	4
23	Ø47 × Ø20 × 18T_Подшипник	4
24	Рельса	2
25	PU Колесико	2
26	Вал	2
27	Ножная подушка	6
28	Ø20.7 × Ø45 × 2.5T_Плоская шайба	2
29	Ø59 × 3T_Крышка колесика	2
30	Ø72 × Ø35 × 23T_Подшипник	4
31	Drive Belt	1
32	Транспортировочное колесико	2
33	Задняя пластина	4
34	Стержень	2
36	Колесный тормозной механизм	2
37	Ø59 × 26T_Подшипник	1
38	M5 × 15m/m_Болт	6
39	M8 × 20m/m_Болт	2
40	M8 × 55m/m_Болт	2
41	M10 × 60m/m_Болт	2
43	M10 × 55m/m_Болт	2
44	M10 × 60m/m_Болт	4
45	3 × 20m/m_Нажимной винт	4
46	3.5 × 12m/m_Металлический винт	13
47	5 × 16m/m_Винт	2
48	M6 × 10m/m_Винт	12

№	ОПИСАНИЕ	К-во
49	M5 × P0.8 × 12L_Винт	72
50	M8 × 12m/m_Болт	4
51	M8 × P1.25 × 15m/m_Болт	2
52	M10 × P1.5 × 15m/m_Болт	6
53	M10 × 20m/m_Болт	12
54	M10 × P1.5 × 20m/m_Болт	18
55	5/16" × 1-3/4" _Болт	2
56	Ø8.5 × 1.5T_Сплит-шайба	2
57	Ø10 × 2T_Сплит-шайба	12
58	Ø4 × 14 × 1.0T_Плоская шайба	2
59	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Плоская шайба	12
60	Ø6.6 × Ø12 × 1.5T_Плоская шайба	16
61	Ø8.5 × Ø16 × 1.5T_Плоская шайба	4
63	Ø10 × Ø25 × 1.5T_Плоская шайба	10
64	Ø3/8" × 35 × 2.0T_Плоская шайба	8
65	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба	10
66	1/4" × UNC20 × 3/4" _Болт	4
67	Ø1/4" _Сплит-шайба	4
68	Ø10 × Ø23 × 1.5T_Изогнутая шайба R38	2
70	5/16" × 7T_Нейлоновая гайка	2
71	M10 × 8T_Нейлоновая гайка	8
73	M20 × 15T_Гайка	2
74	M35 × P1.5 × 8T_Гайка	3
75	Магнит(Ø15×7T)	1
77	Ø28_С Кольцо	1
78	M5 × P0.8 × 1T_Пластина	2
79	M5_Зажим для гайки	2
80	M10 × 1.5L_Гайка	8
81	Болт	3
82	Пружинный подшипник	2
83	Транспортировочное колесико(PU.Ø65)	2
84	Педаль(L)	1
85	Педаль(R)	1
86	Полка для педалей A(L)	1
87	Полка для педалей B(L)	1
88	Полка для педалей A(R)	1
89	Полка для педалей B(R)	1
90	Задняя обшивка	2
91	Чехол(L)	1
92	Чехол(R)	1
93	Обложка для ручек	2
94	Крышка(L)	1
95	Крышка(R)	1
96	Боковая крышка колесика А	1

№	ОПИСАНИЕ	К-во
97	Боковая крышка колесика В	2
98	Защитная резинка	1
99	Держатель для напитков	1
100	Консольная крышка мачты (L)	1
101	Консольная крышка мачты (R)	1
102	Боковой корпус (L)	1
103	Боковой корпус (R)	1
104	Боковая пластина корпуса (L)	1
105	Боковая пластина корпуса (R)	1
106	Внутренняя крышка мачты консоли (L)	1
107	Внутренняя крышка мачты консоли (R)	1
108	Передняя плащаница	1
109	Крышка выключателя питания	1
110	Заглушка	6
111	Консоль в сборе	1
112	Генератор / Сопротивление	1
113	Контроллер генератора / тормоза	1
114	300m/m_Сенсорный W/Кабель	1
115	1100m/m_ Ручной импульсный провод	2
117	30m/m_ Ручной импульсный W / кабель в сборе	2
121	Шнур питания	1
125	1400m/m_Компьютерный кабель	1
127	400m/m_ Жгут проводов тормозной катушки (красный)	1
131	Отвертка	1
132	L Ключ (5×26×120L)	1
133	6_L Ключ	1
134	8mm L Ключ	1
135	17m/m_Ключ	1
137	Ø20_ Волнистая шайба	4
138	Ø8 × 1.5T_Мягкая шайба	4
139	Задняя пластина	4
140	M8 × 170m/m_ J Болт	1
141	M8 × 6.3T_Гайка	2
142	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Плоская шайба	2
145	M5 × 10L_Винт	1
146	Ø5 × 1.5T_Мягкая шайба	3
147	M5 × P0.8 × 15L_Винт	6
148	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Плоская шайба	6
149	Ø20.3 × Ø38 × 2T_Плоская шайба	2