

SPIRIT



CR900 Горизонтальный велосипед РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Пожалуйста, внимательно прочитайте все руководство перед тем, как начать работу с новым велосипедом Recumbent.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности.....	2
Важные инструкции по эксплуатации.....	3
Инструкция по сборке.....	4
Функции консоли.....	10
Использование датчика сердечного ритма.....	21
Общее обслуживание.....	23
Развернутая схема.....	24
Список деталей.....	25

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 велосипед 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 велосипед 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 во время использования велосипеда генератор производит мощность переменного тока. Не обслуживайте велосипед, пока генератор работает, 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.
- Велосипед не является медицинским устройством.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ – ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ВАЖНЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ

ВНИМАНИЕ!

Никогда не подвергайте велосипед 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 велосипед не прочитав инструкций на консоли тренажера и без полного понимания результатов любых операционных изменений, которые вы запрашиваете с компьютера.

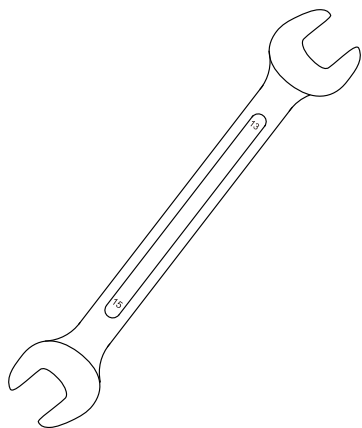
- Понимайте, что изменения сопротивления не происходят немедленно. Установите желаемый уровень нагрузки на компьютерной консоли и отпустите кнопку регулировки. Компьютер будет подчиняться команде постепенно.
- Соблюдайте осторожность, делая что-либо другое, пока вы стоите на педалях эллиптического тренажера. 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

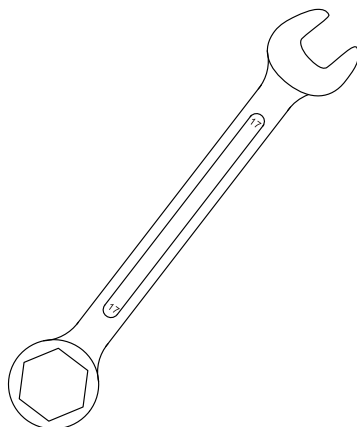
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем поднимите коробку и распакуйте.
2. Найдите комплектующие. Все они разделены на четыре этапа. Сначала достаньте инструменты. Во избежание путаницы, разложите комплектующие 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.

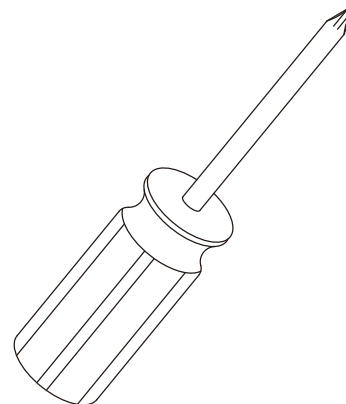
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



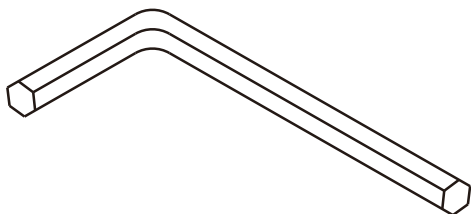
#126. 13/15mm
Ключ (1 шт)



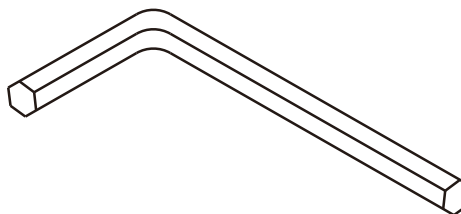
#125. 17 mm
Ключ (2 шт)



#122. Отвертка (1 шт)

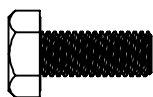


#124. 6mm L Ключ (1 шт)



#123. 5mm L Ключ (1 шт)

ШАГ 1



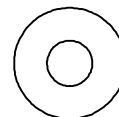
#145 - M10 × 30mm
Болт (2шт)



#92 - M6 × 12 mm Болт (6 шт)



#97 - M5 × 12 mm Винт (2 шт)



#106 - Ø3/8" × Ø25 × 2.0T Плоская шайба (4 шт)



#108 - Ø1/4" × 13 × 1.0T
Плоская шайба (6шт)



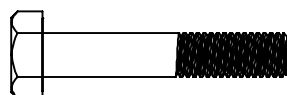
#111 - Ø1/4"
Сплит-шайба (6 шт)



#117 - 3.5 × 12mm
Металлический
винт (5шт)



#138 - Ø10 × 1.5T
Сплит-шайба (4 шт)



#139 - M10 × 55mm
Болт (2шт)

ШАГ 2



#94 - M8 × 25m/m
Болт (2шт)



#97 - M5 × 12mm
Винт
(8шт)

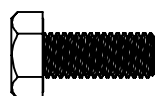


#105 - Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Плоская шайба
(2шт)

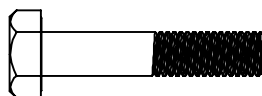


#112 - Ø5/16" × 1.5T
Сплит-шайба (2шт)

ШАГ 3



#85 - M10 × 25mm
Болт (6шт)



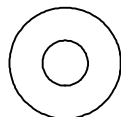
#86 - M10 × 50mm
Болт (6шт)



#92 - M6 × 12 mm
Болт (2шт)



#101 - M10 × 8T
Нейлоновая гайка
(4шт)



#106 - Ø3/8" × Ø25 × 2.0T
Плоская шайба
(16шт)



#108 - Ø1/4" × 13 × 1.0T
Плоская шайба (2шт)

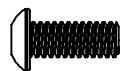


#111 - Ø1/4"
Сплит-шайба (2шт)

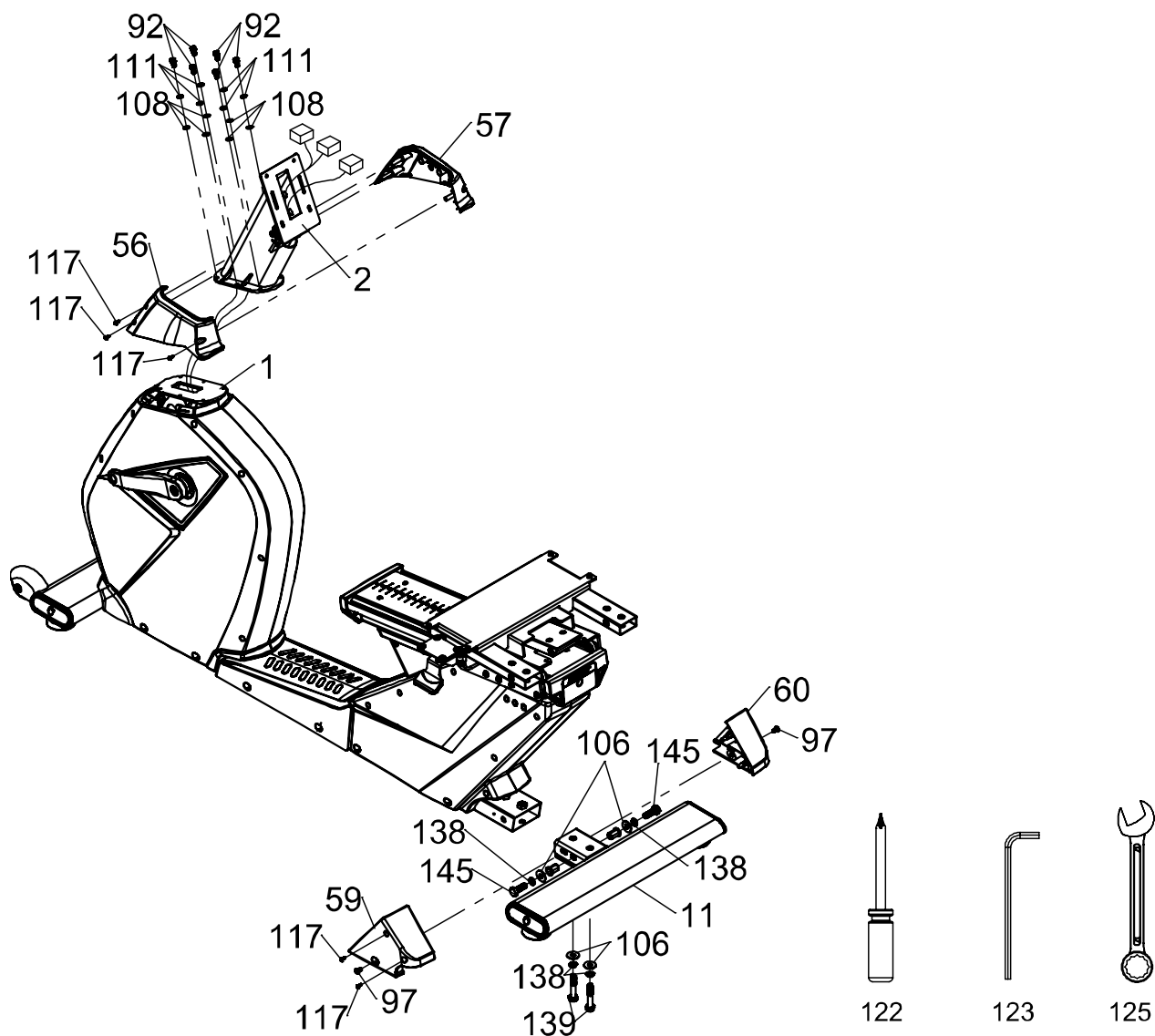


#116 - 4 × 12mm
Металлический
винт (6шт)

ШАГ 4

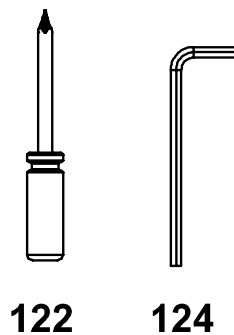
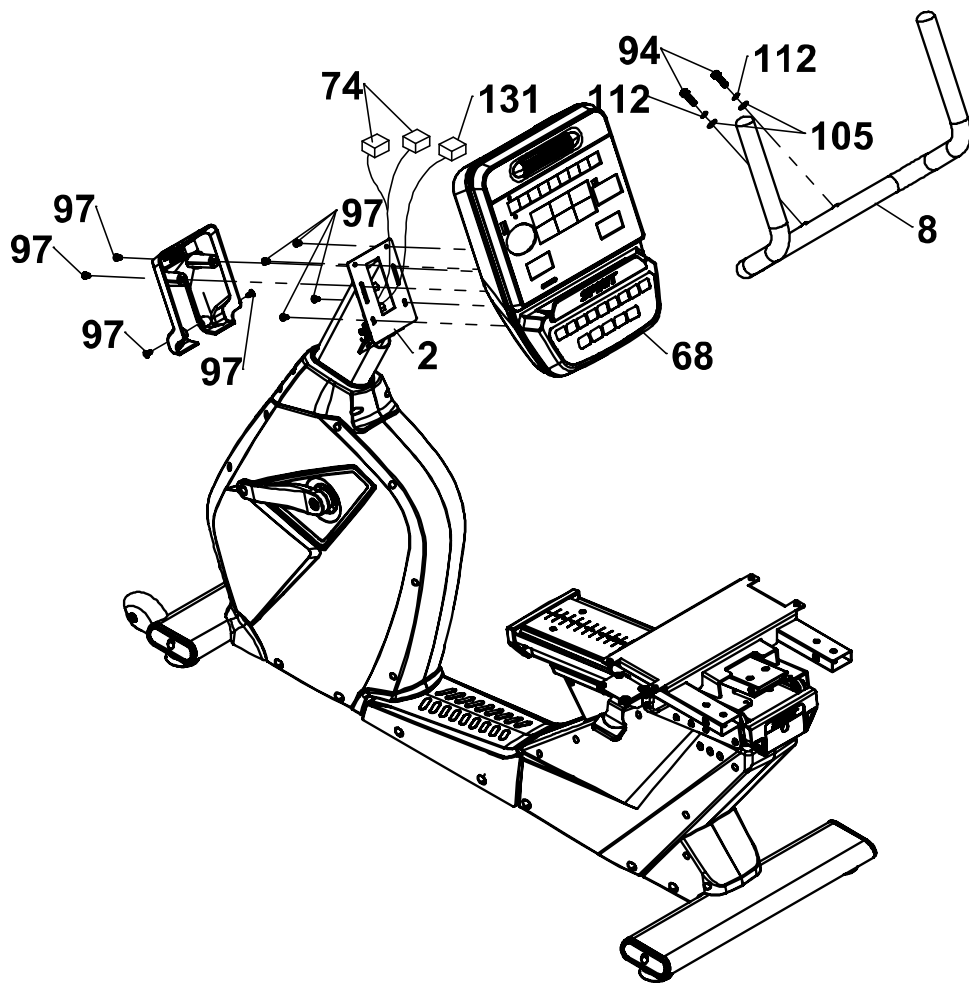


#90 - M8 × 20mm Button
Болт (4шт)



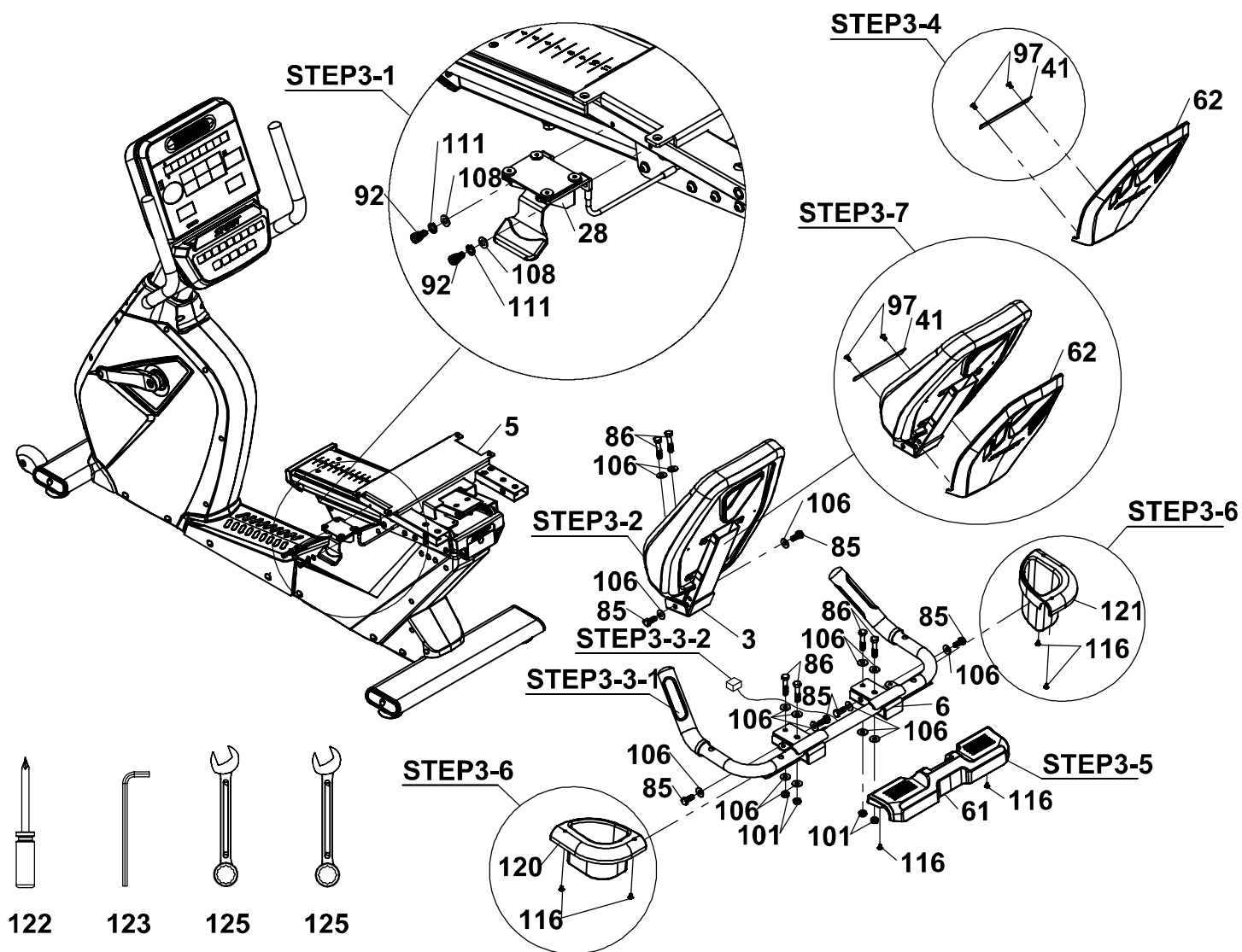
ШАГ 1

1. Установите задний стабилизатор (11) на главную раму (1) и закрепите 2 короткими болтами(145), 2 длинными болтами (139), 4 шайбами (138) и 4 шайбами (106).
2. Прикрепите левую и правую стойки стабилизатора (59 & 60) к основной раме (1) с помощью 2 винтов (97). Закрепите их используя 2 винта (117).
3. Пропустите жгут проводов через мачту консоли (2).
4. Прикрепите мачту консоли (2) к главной раме (1), используя 6 болтов (92), 6 шайб (111) и 6 шайб (108).
5. Расположите левую и правую крышки мачты консоли (56 и 57) вокруг основания мачты консоли(2). Закрепите крышки вместе используя 3 винта (117).



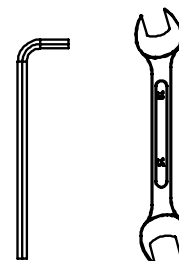
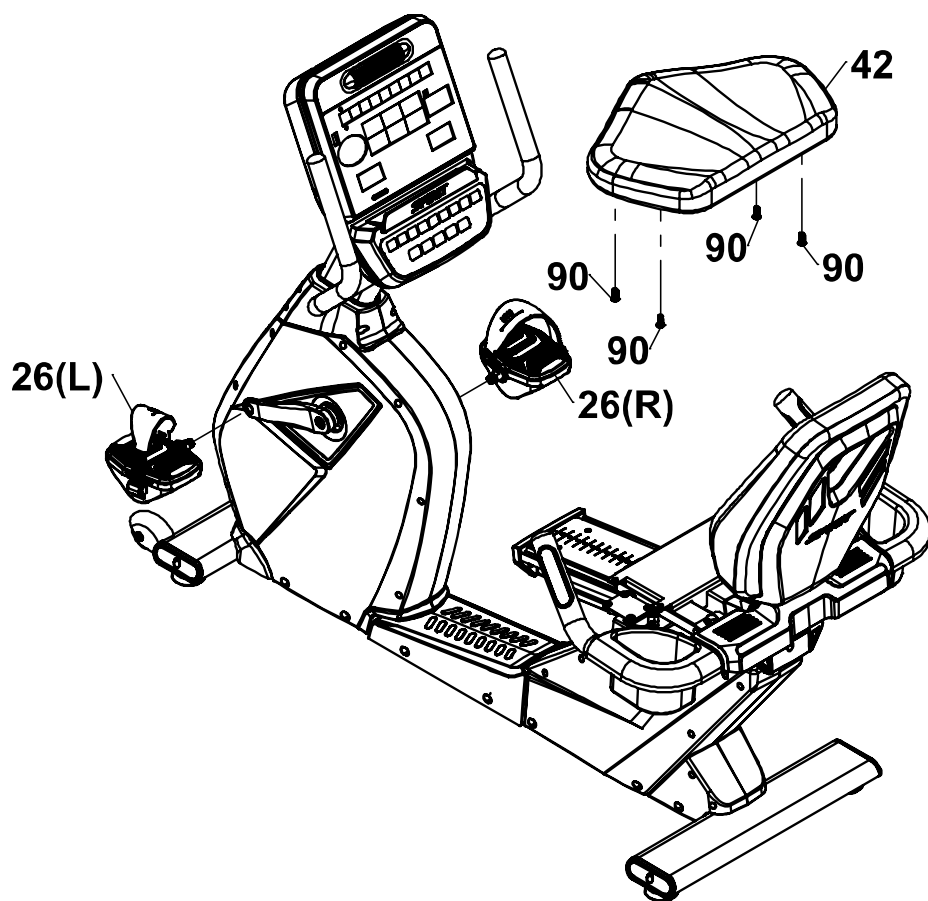
ШАГ 2

1. Прикрепите переднюю ручку (8) к мачте консоли (2) 2 болтами (94), 2 шайбами (112) и 2 шайбами (105).
2. Подключите кабеля (74, 131) к консоли (68).
3. Установите консоль (68) на мачту консоли (2) и закрепите ее с помощью 4 винтов (97). Убедитесь, что кабеля не защемлены.
4. Прикрепите крышку консоли (64) к мачте консоли (2) с помощью 4 винтов (97).



ШАГ 3

1. Закрепите рычаг (28) на кронштейн сиденья (5) 2 болтами (92), 2 шайбами (111) и 2 шайбами (108).
2. Закрепите спинку сиденья (3) на кронштейн сиденья (5) 2 короткими болтами (85), 2 длинными болтами (86) и 4 шайбами (106).
3. Прикрепите ручку (6) к кронштейну сиденья (5) с помощью 4 длинных болтов (86), 4-х болтов (85), 12 шайб (106) и 4 гаек (101). Проведите сигнальный кабель между задней частью ручки (6) и задним кронштейном сиденья (5).
4. Ослабьте 2 винта (97), чтобы снять пластину (41) с задней рамы сиденья (3).
5. Прикрепите заднюю крышку (61) к задней ручке (6), используя 2 винта (116).
6. Прикрепите держатели для напитков (120 и 121) на ручку (6), используя 4 винта (116).
7. Прикрепите спинку сиденья (62) к задней раме сиденья (3). Закрепите пластину (41) с помощью 2 винтов (97).



123

126

ШАГ 4

1. Установите педали (26L & 26R) на кривошипные ручки (22 и 23). Левая педаль имеет обратную резьбу и будет привинчена против часовой стрелки. Затяните до 300 дюймов. (34 Н • м) крутящего момента.
2. Прикрепите сиденье (42) к кронштейну сиденья (5) используя 4 болта (90).

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



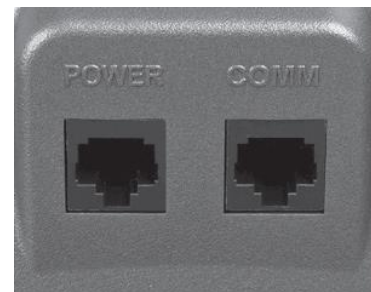
МОЩНОСТЬ

Горизонтальные велосипеды Spirit имеют встроенный генератор для питания и не нуждаются в подключении к розетке переменного тока. Для включения 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 профессионального спортивного тренинга.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Матрица точек или окно профиля отображает профиль тренировки. В окне сообщений отображаются соответствующие данные упражнений. Существует окно «RPM» для отображения скорости педалирования и окно «Leve»l, указывающее сопротивление оборудования. Окно данных «Heart Rate» и «bar graph» показывают, насколько усердно вы работаете, а «lap counter» предоставляет информацию о расстоянии. Вначале в окне сообщений будет отображаться информация о мощности, времени, калориях и расстоянии. Слева от окна сообщений находится кнопка с надписью «SCAN». При нажатии кнопки «SCAN» появится следующая информация: «MET»/Метаболизм, «Time Remaining»/Оставшееся время, «Calories/Hour»/Калории/час и «Speed»/Скорость.

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 «Сердце», «Heart Rate»/Показатель частоты пульса» и «Bar Graph»/ Гистограмма. Велосипед имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Захватив датчики импульсов руками или одев передатчик грудного ремня сердечного ритма 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 достигли.

ПРИМЕЧАНИЕ: В 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 назад 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.

ЧИСЛОВЫЕ 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 запрашиваемая 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 тренировки 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 в каждой области тренировки, 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.

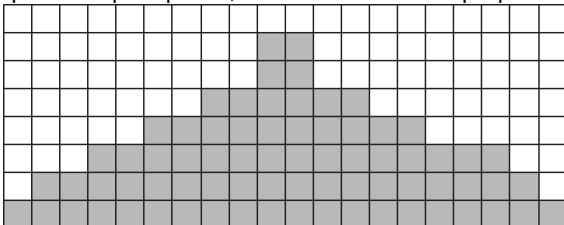
1. Нажмите клавишу «MANUAL», затем нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые данные и перейти к следующему экрану.
3. Теперь 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 велосипеда есть четыре различных программы, которые были разработаны для различных тренировок. Эти четыре программы имеют предустановленные профили рабочего уровня для достижения разных целей.

ХОЛМ

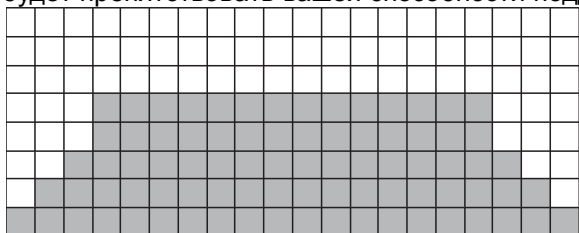
Эта программа следует по типу треугольника или пирамиды, постепенного прогрессирования примерно с 10% максимального усилия (уровень, который вы выбрали до начала этой программы) до максимального усилия, которое длится 10% от общего времени тренировки, затем постепенная регрессия сопротивления примерно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



ЖИРОСЖИГАНИЕ

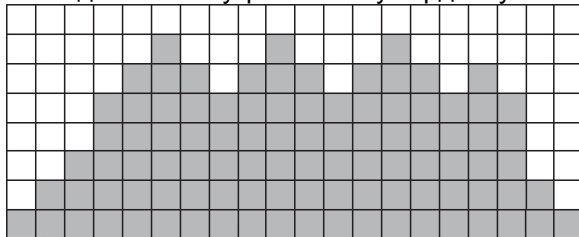
Эта программа следует быстрой прогрессии вплоть до максимального уровня сопротивления (уровень по умолчанию или пользовательский уровень ввода), который поддерживается на 2/3 тренировки. Эта программа

будет препятствовать вашей способности поддерживать вашу энергию в течение длительного периода времени



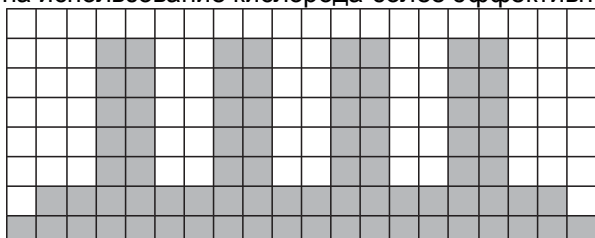
КАРДИО

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.



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.



ПРОГРАММИРОВАНИЕ 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 данные и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать ваш 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 напряжения, который вы испытаете во время тренировки (на вершине холма). Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».
6. 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 тренировки, 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 отслеживать весь профиль в любое время. Если изображение профиля будет изменено, оно будет искажено, и не является истинным представлением фактического профиля. Когда вы вносите изменения в рабочую нагрузку, в окне сообщений отображаются как текущие столбцы, так и максимальные уровни работы программы.

8. Во время программы вы сможете прокручивать данные в окне сообщений, нажимая клавишу «SCAN» рядом с окном сообщений.

9. 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

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.

1. 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.

2. 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.

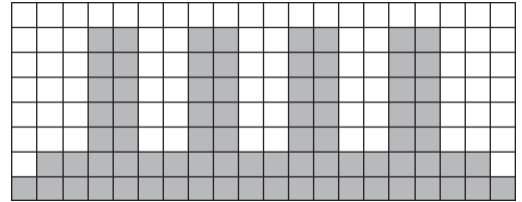
3. Теперь вас попросят настроить уровень Sprint. Это уровень сопротивления, который вы будете иметь во время сегментов Sprint программы. Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».

4. Теперь вас попросят отрегулировать уровень отдыха. Это уровень сопротивления, который вы испытаете во время сегментов программы отдыха. Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».

5. 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».

6. 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.

7. 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.

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

ПРОГРАММА FIT TEST

Тест на пригодность основан согласно протокола YMCA и является субъективно максимальным тестом, который использует заранее определенные фиксированные уровни работы, основанные на ваших показаниях частоты сердечных сокращений по мере прохождения теста. Тест будет длиться от 6 до 15 минут, в зависимости от вашего уровня пригодности. Тест заканчивается, когда частота сердечных сокращений достигает 85% от максимума в любое время во время теста, или частота сердечных сокращений составляет от 110 уд. / мин. до 85% в конце двух последовательных этапов. По окончании теста будет дана оценка VO_{2max} и VO_{2max} , которая означает объем поглощения кислорода, указывающий на количество кислорода, необходимого для выполнения определенного объема работы. Протокол YMCA использует от 2 до 4 трехминутных этапов непрерывных упражнений. В начале теста вам будет предложено выбрать ваш пол: Мужской или Женский. Этот выбор определяет, какие параметры будут использоваться во время теста. Единственное предостережение в том, что если вы новичок или мужчина ранее не имевший отношения к спорту, вам нужно выбрать вариант «FEMALE» / «Женщина». Если вы достаточно физически тренированная женщина, вам нужно выбрать вариант «Male» / «Мужчина».

ПРОГРАММИРОВАНИЕ FITNESS ТЕСТА

1. Нажмите кнопку «Fit Test» и нажмите «ENTER».
2. В окне сообщения появится сообщение «Gender Male» / «Мужской пол». Слово «Male» / «Мужчина» будет мигать. Используйте стрелки «UP» и «DOWN», если вам нужно перейти на «FEMALE» / «Женщина», а затем нажмите «ENTER». Выбор пола определяет, какая рабочая таблица будет использоваться для теста.
3. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете настроить ваш возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять изменения и перейти к следующему экрану.
4. Теперь вам предлагается ввести свой вес. Вы можете отрегулировать показатель веса, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите «ENTER» для продолжения.
5. Теперь нажмите «START», чтобы начать тест, или «ENTER», чтобы изменить настройки.

ПЕРЕД ТЕСТИРОВАНИЕМ

- Перед началом любой из тренировок, если вам больше 35 лет и/или у вас имеются какие либо проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с вашим врачом и убедитесь, что у вас нет противопоказаний для занятий на тренажере.
- Перед проведением теста убедитесь, что вы прогрелись и растянулись.
- Не принимайте кофеин перед тестом.
- Держитесь за рукоятки свободно, не напрягайтесь.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Для того, чтобы начать тестирование, консоль должна получать постоянный импульс. Для этого вы можете использовать датчики ручного импульса или одеть передатчик сердечного ритма на грудную клетку.
- Вы должны поддерживать постоянную скорость педалирования 50 об. / мин. Если скорость педалей ниже 48 об. / мин или выше 52 об. / мин, консоль будет издавать устойчивый звуковой сигнал до тех пор, пока вы не достигнете этого диапазона.
- Вы можете прокручивать различные показания данных в окне сообщений, нажав кнопку «DISPLAY» в окне сообщений.
- Чтобы вы могли поддерживать свою скорость 50 об./мин. в окне сообщений всегда будет отображаться скорость педалей с правой стороны.
- Данные, отображаемые во время теста:
 1. в KGM - на самом деле является сокращенной формой кг / мин. который является рабочим измерением показателя силы в килограммах в минуту
 2. в Watts - (1 ватт - 6.11829727787 кг / мин.)
 3. HR - ваш сердечный ритм; TGT - целевая частота сердечных сокращений, чтобы достичь завершения теста.
 4. Time - это общее время прошедшего испытания.

ПОСЛЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Остывайте в течение от одной до трех минут.
- Обратите внимание на свои показатели, потому что консоль автоматически вернется в режим запуска через несколько минут.

ЗНАЧЕНИЯ ВАШЕЙ СКОРОСТИ

VO2max Таблица для мужчин или физически тренированных женщин

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	лет	лет	лет	лет	лет	лет
замечательно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше нормы	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
норма	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже нормы	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Таблица для женщин или мужчин-новичков

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	лет	лет	лет	лет	лет	лет
замечательно	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше нормы	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
норма	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже нормы	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

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 нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» / «DOWN». Это позволит вам изменить целевую частоту сердечных сокращений в любое время во время тренировки.
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

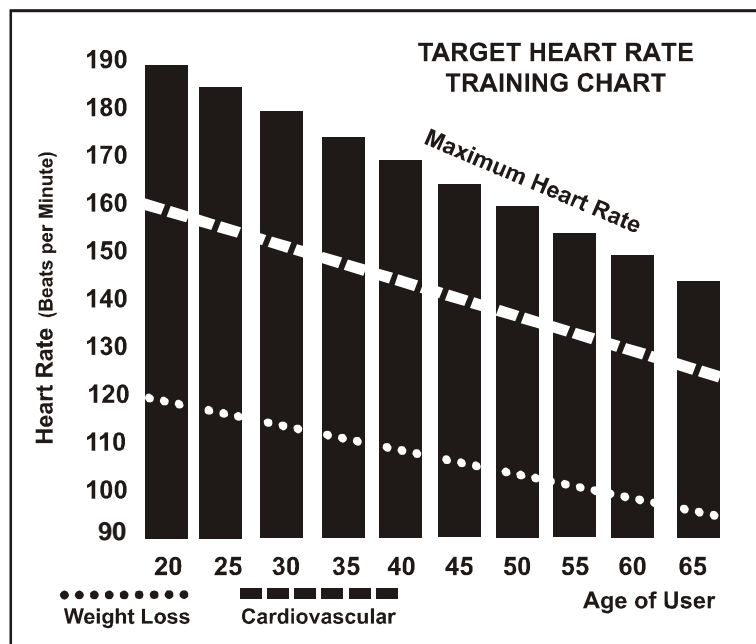
Программа Watts поддерживает постоянную рабочую нагрузку. Уровень сопротивления настраивается при изменении скорости. Чтобы запустить программу Constant Watt, следуйте приведенным ниже инструкциям или просто нажмите клавишу «WATT», затем кнопку «ENTER» и следуйте инструкциям в окне сообщений.

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 велосипеда 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. Чрезмерная тренировка 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

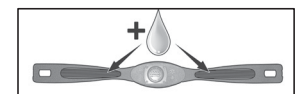
- 6 Минимально
- 7 Очень, очень слабо
- 8 Очень, очень слабо +
- 9 Очень слабо
- 10 Очень слабо +
- 11 Довольно слабо
- 12 Удобно
- 13 Немного трудно
- 14 Немного трудно +
- 15 Тяжело
- 16 Тяжело +
- 17 Очень сложно
- 18 Очень сложно +
- 19 Очень, очень тяжело
- 20 Максимально

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 датчика). Также рекомендуется одевать ремень датчика 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

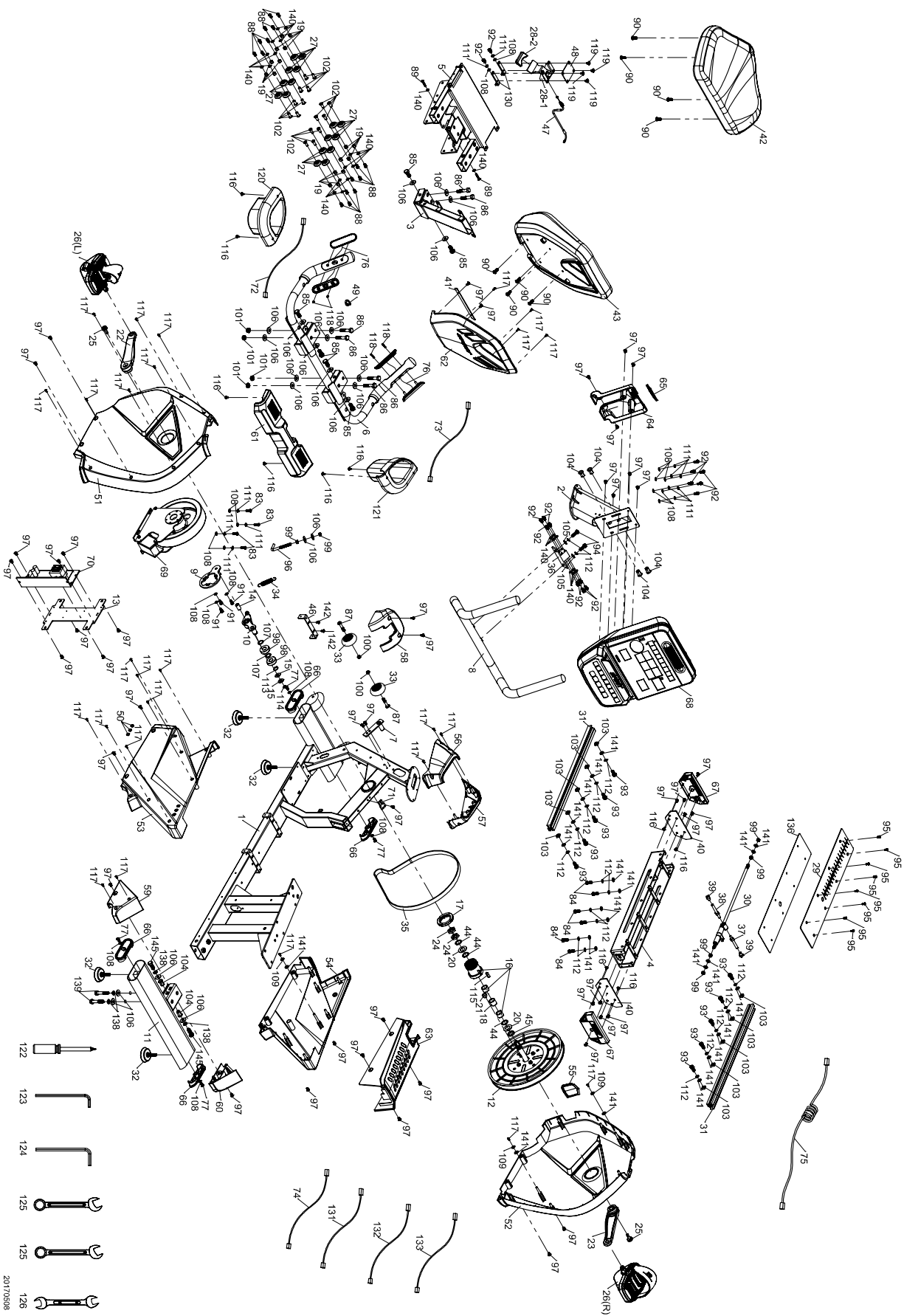
1. После каждой тренировки протрите все участки от пота влажной тканью.
2. Если вы слышали писк, удар, щелчок или другой посторонний звук, основная причина, скорее всего, одна из следующих:
 - а) Тренажер затянут крепежами не надлежащим образом. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо 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 велосипеда 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 /Единицы (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



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	К-во
1	Главная рама	1
2	Мачта консоли	1
3	Задняя рама сиденья	1
4	Рельса в сборе	1
5	Задний кронштейн сиденья	1
6	Ручка	1
7	Рычаг	1
8	Рукоятка	1
9	Кронштейн	1
10	Колесо в сборе(верхнее)	1
11	Задний стабилизатор	1
12	Шкив привода	1
13	Нижняя панель контроллера	1
14	Ø14 × 10 × 25L_Подвижный рукав	1
15	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Нейлоновая шайба	2
16	Подшипниковый кронштейн	1
17	Гайка	1
18	Ø20 × Ø24 × 21.2L_Кольцо	1
19	Ø8 × Ø12 × 8L_Стержень	16
20	Плата	2
21	Ø15 × 7T_Магнит	1
22	Кривошипная ручка(L)	1
23	Кривошипная ручка(R)	1
24	M20 × P1.0 × 6T_Гайка	2
25	M8 × P1.0 × 25L_Винт с резьбой	2
26	Педаль	1
27	Ø32_PU Колесико	16
28~1	Рычаг	1
28~2	Нейлоновая рукоятка	1
29	Железная платформа	1
30	Вал	1
31	Регулировщик положения переднего сиденья	2
32	Регулировочная ножка	4
33	Ø65_Транспортировочное колесико	2
34	Ø16 × 66L_Пружина натяжения сиденья в сборе	1
35	Пояс	1
36	Ось сиденья	1
37	Ø8.5 × 69.5L_Ось	1
38	Ø8.5 × 73.5L_Ось	1
39	Ø10 × 17.5L_Рукав	2
40	Стопорная пластина	2
41	Пластина	1

№	ОПИСАНИЕ	К-во
42	Сиденье	1
43	Спинка	1
44	Ø28 × Ø20.3 × 1.5T_Задняя пластина	3
45	Ø28 × Ø20.6 × 5T_Осевая задняя пластина	1
46	Прикрепляющаяся пластина	1
47	Стальной кабель	1
48	Обратная пластина для ручек	1
49	Ø7_HGP Проволочная прокладка	1
50	Блок	3
51	Передняя обшивка (L)	1
52	Передняя обшивка (R)	1
53	Задняя обшивка (L)	1
54	Задняя обшивка (R)	1
55	Электрический модуль	1
56	Крышка мачты консоли-L	1
57	Крышка мачты консоли-R	1
58	Передняя крышка стабилизатора	1
59	Крышка заднего стабилизатора (L)	1
60	Крышка заднего стабилизатора (R)	1
61	Боковая крышка рукоятки	1
62	Задняя крышка сиденья	1
63	Крышка балки	1
64	Консольная крышка	1
65	Заглушка	1
66	Заглушка	4
67	Алюминиевая крышка заглушки	2
68	Консоль в сборе	1
69	Генератор/Сопротивление	1
70	Контроллер генератора / тормоза	1
71	1500m/m_Сенсорный W/провод	1
72	630m/m_ Ручной импульсный провод	1
73	760m/m_ Ручной импульсный провод	1
74	2400m/m_ Ручной импульсный провод	1
75	500m/m_ Ручной импульсный провод	1
76	Ручной импульсный W / кабель в сборе	2
77	M5 × 15m/m_ Винт	4
83	1/4" × UNC20 × 3/4" _Болт	4
84	M8 × 20m/m_ Болт	6
85	M10 × 25m/m_ Болт	6
86	M10 × 50m/m_ Болт	6
87	Болт	2
88	M6 × 15m/m_ Болт	16
89	M6 × P1.0 × 30L_ Болт	2
90	M8 × 20m/m_ Болт	8

№	ОПИСАНИЕ	К-во
91	M5 × 15m/m_Болт	3
92	M6 × 12m/m_Болт	16
93	M8 × 20m/m_Болт	10
94	M8 × 25m/m_Болт	2
95	M5 × P0.8 × 12L_Плоский болт	8
96	M8 × 80m/m_J Болт	1
97	M5 × 12m/m_Винт	47
98	6203_Bearing	2
99	M8 × 6.3T_Гайка	6
100	5/16 × 6T_Нейлоновая гайка	2
101	M10 × 8T_Нейлоновая гайка	4
102	M6 × 19L_Гайка	16
103	M8 × 1.25 × 6.5T_Квадратная гайка	10
104	M10 × 1.5m/m_Гайка	6
105	Ø8 × Ø18 × 1.5T_Плоская шайба	2
106	Ø10 × Ø25 × 2.0T_Плоская шайба	22
107	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Плоская шайба	2
108	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Плоская шайба	19
109	Ø3/16" × Ø15 × 1.5T_Плоская шайба	3
111	Ø6_Сплит-шайба	12
112	Ø8 × 1.5T_Сплит-шайба	18
113	Ø17_С Кольцо	1
114	Ø10_С Кольцо	1
115	7 × 7 × 25m/m_Ключ	1
116	Ø4 × 12m/m_Металлический винт	10
117	Ø3.5 × 12m/m_Металлический винт	26
118	3 × 20m/m_Нажимной винт	4
119	M6 × 10m/m_Винт	4
120	Держатель для напитков (R)	1
121	Держатель для напитков (L)	1
122	Отвертка	1
123	5 × 26 × 120L_L Ключ	1
124	6 × 27 × 120L_L Ключ	1
125	17m/m_Гаечный ключ	2
126	13/15m/m_Гаечный ключ	1
130	Интерфейсная плата управления	2
131	Компьютерный кабель	1
132	1200m/m_Жгут проводов генератора	1
133	1000m/m_Жгут проводов тормозной катушки	1
136	Нейлоновая пластина	1
138	Ø10 × 1.5T_Сплит-шайба	4
139	M10 × 55m/m_Болт	2

№	ОПИСАНИЕ	К-во
140	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Плоская шайба	26
141	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Плоская шайба	23
142	M5 × 12m/m_Нажимной винт	2
145	M10 × 30m/m_Болт	2