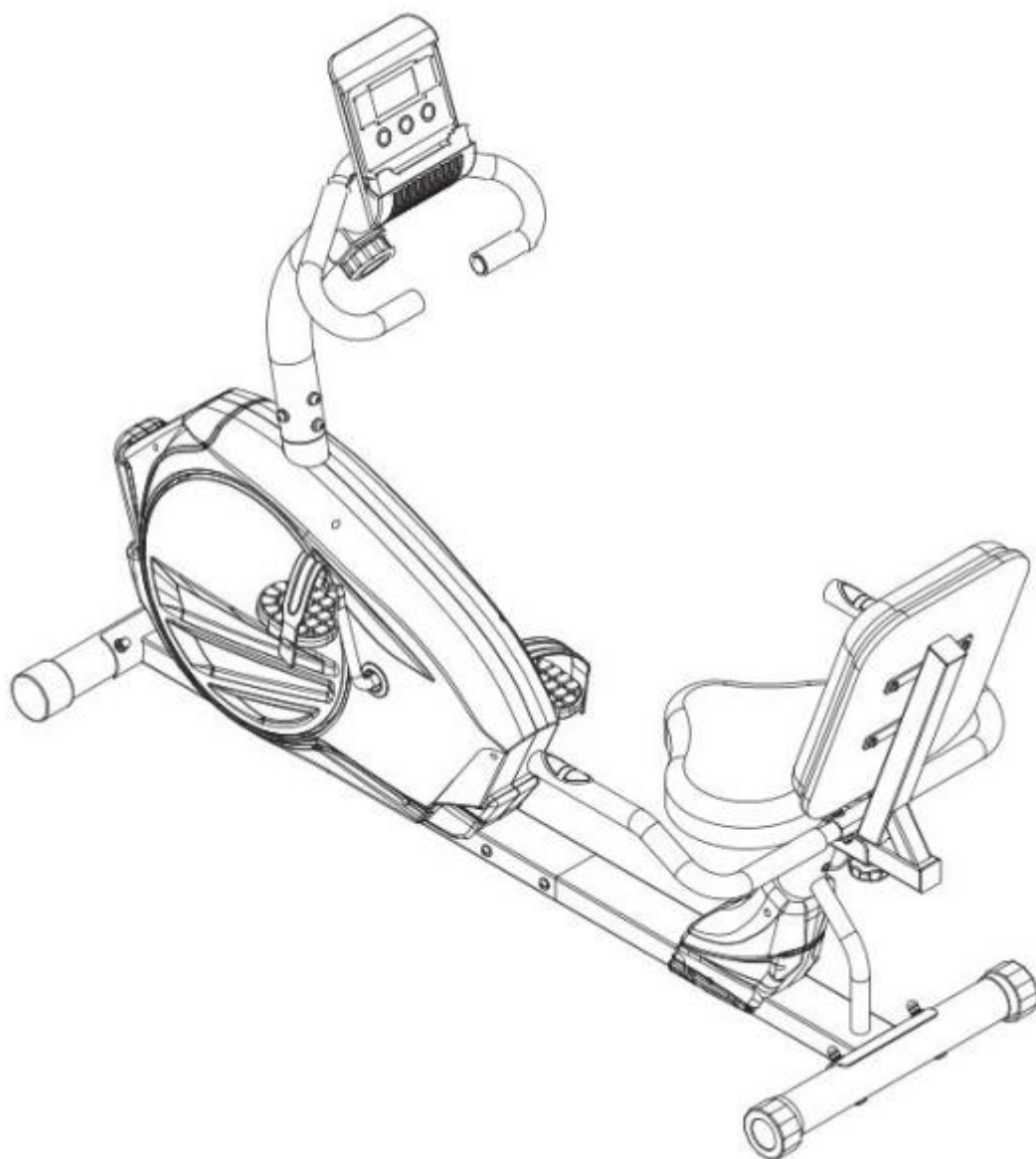


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Lotus R1.0



Перед тим як почати



Інструменти

Якщо потрібно, більшість наших тренажерів постачаються з основними інструментами, які дозволять вам успішно зібрати свій тренажер. Тим не менш, можете виявитись корисним щоб ви мали під рукою молоток з еластичною головкою і, можливо, регульований гайковий ключ, оскільки це може допомогти при збиранні тренажеру.

Підготуйте робочу зону

Важливо, щоб ви збирали тренажер в чистому та не захищеному місці. Це дозволить вам рухатися навколо тренажеру під час встановлення деталей і зменшить можливість травмування під час збирання.

Працюйте з другом

Ви можете знайти, що швидше, безпечніше і простіше зібрати цей виріб за допомогою друга, оскільки деякі з компонентів можуть бути великими, важкими або незручними для однієї людини.

Відкрийте коробку

Обережно відкрийте коробку з тренажером, беручи до уваги попередження, що надруковані на коробці, щоб зменшити ризик травмування. Майте на увазі гострі скоби, які можуть застосовуватись для закріплення відкидних клапанів коробки, оскільки вони можуть спричинити травмування. Обов'язково відкрийте коробку так, щоб відкритий бік був зверху, оскільки це буде найпростіший і найбезпечніший спосіб витягти всі компоненти з коробки.

Розпакуйте компоненти

Обережно розпакуйте кожен компонент, перевіряючи зі списку деталей, що у вас є всі необхідні деталі для завершення складання тренажеру.

Будь ласка, зверніть увагу, що деякі деталі можуть бути попередньо встановлені на основні компоненти, тому, будь ласка, уважно це перевірте, перш ніж звертатися до нашої команди підтримки клієнтів.

У будь-якому випадку, будь ласка, не повертайте продукт своєму роздрібному продавцю, до того, як ви зв'яжетесь з ним та обговорите ситуацію.

Техніка безпеки



Перш ніж виконувати будь-яку програму вправ, яка буде підвищувати серцево-судинну активність, будь ласка, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Часті інтенсивні напружені вправи повинні бути схвалені лікарем, а правильне використання вашого тренажера має важливе значення. Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник, перш ніж почати збирання тренажера або розпочати тренування.

* Будь ласка, тримайте дітей подалі від тренажера, коли він використовується. Не дозволяйте дітям забиратись на тренажер або грати з ним коли тренажер не задіяний до тренувань. Якщо дітям дозволяється використовувати тренажер, то необхідно брати до уваги їх розумовий та фізичний розвиток, та в першу чергу - їх характер і темперамент. Дітей необхідно контролювати та інструктувати стосовно правильного користування тренажером. Тренажер ні в якому разі не є іграшкою для дітей.

* Для вашої власної безпеки, завжди переконайтеся, що є щонайменше 1 (один) метр вільного простору в усіх напрямках навколо вашого Регулярно перевіряйте, щоб усі гайки, болти та кріпильні елементи були надійно затягнуті. Перевіряйте всі рухомі частини на наявність явних ознак зношення чи пошкодження.

* Очищуйте тренажер за допомогою вологої тканини. Не використовуйте розчинники. Якщо у Вас виникли сумніви, не використовуйте свій тренажер продукт, і звернутись до служби ПІДТРИМКИ КЛІЄНТА будь-яким зі способів, перелічених на наступній сторінці.

* Перед використанням, завжди переконайтеся, що ваш тренажер розташований на твердій, рівній поверхні. При необхідності використовуйте гумовий килимок, щоб зменшити можливість ковзання тренажера по підлозі.

* Під час тренування завжди носіть відповідний одяг та взуття, наприклад, спортивне взуття для тренувань. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері під час тренування.

Зберігання та використання

Ваш тренажер призначений для використання в чистих та сухих умовах. Вам слід уникати зберігання обладнання в занадто холодних, гарячих чи вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших схожих проблем, які знаходяться поза зоною нашого контролю.

Ваговий ліміт

Ваш тренажер підходить для користувачів, які важать:

130 кг або менше.



Увага!

Якщо будь-яка частина тренажера пошкоджена, зламана або сильно зношена, не користуйтеся обладнанням до заміни несправних деталей.



Інформація щодо тренувань

Початок

Те, як саме ви починаєте займатися фізичними вправами, буде варіюватися від людини до людини. Якщо ви не займалися фізичними вправами протягом тривалого періоду часу, були неактивними на деякий час або сильно страждали від надлишкової ваги, ви **ПОВИННІ** починати повільно, збільшуючи час поступово, можливо, лише на кілька хвилин на кожну тренувальну сесію на тиждень.

Об'єднайте ретельно структуровану поживну повноцінну дієту з простими, але ефективними регулярними тренуваннями, і це допоможе вам відчувати себе краще, виглядати краще і майже напевно дозволить вам більше насолоджуватися життям.

Аеробні вправи

Аеробні вправи - у простому визначенні це будь-яка тривала активність, яка збагачує постачання кисню у м'язи через кров, яку прокачує ваше серце. З регулярними фізичними вправами, ваша серцево-судинна система стане сильнішою і ефективнішою. Швидкість відновлення, тобто час, необхідний для того, щоб ваше серце досягло свого нормального рівня биття (як у стані спокою), також зменшиться.

Спочатку, ви, можливо, будете здатні тренуватись лише протягом декількох хвилин щодня. Не соромтеся дихати через рот, якщо вам потрібно більше кисню. Використовуйте "тест розмовою". Якщо ви не можете вести розмову під час тренування, це означає, що ви працюєте надто інтенсивно! Проте, ваші аеробні здатності будуть поступово нарощуватися за допомогою регулярних фізичних вправ протягом наступних шести-восьми тижнів.

Не будьте збентеженими, якщо це займе більше часу, перш ніж ви почнете відчувати себе менш в'ялим, оскільки кожна людина є унікальною, і тому деякі люди досягатимуть своїх цілей швидше, ніж інші. Тренуйтеся, зважаючи на свій стан і відчуття. Згодом, зручні темпи тренувань і результати прийдуть. Чим краще ваш аеробні здатності, тим важче вам доведеться працювати, щоб залишитися в цільовій зоні.

Інформація щодо тренувань



Розминка

Успішна програма тренувань складається з трьох частин. Розминка, Аеробні вправи та Вправи на завершення тренування. Ніколи не починайте тренування, без розминки та не розігрівши м'язи. Ніколи не закінчуйте тренування без правильних вправ на завершення тренування. Виконуйте вправи на розтягування на протязі від п'яти до десяти хвилин перед початком тренування, щоб запобігти виникненню м'язових напружень, розтягнень та судом.



Примітка

Неправильні та надмірні тренування можуть призвести до шкоди вашому здоров'ю. Будь-ласка, спочатку прочитайте інформацію про фізичну вправу.

Аеробні тренувальні вправи

Ті, хто є початківцем у тренуваннях, повинні тренуватись не частіше, ніж через день.

З підвищенням вашого фізичного рівня, збільшуйте кількість ваших тренувань до 2 раз на 3 дні.

Коли ви почнете відчувати себе комфортно під час тренувань, тоді ви можете почати тренуватися протягом 6 днів на тиждень. Завжди беріть, як мінімум, один день відпочинку на тиждень.

Тренування у вашій цільовій зоні

Щоб упевнитись, що ваше серце працює у необхідній цільовій зоні виконання вправи, потрібно мати можливість отримувати показники вашого пульсу. Якщо у вас немає монітора пульсу (або від тренажеру, який ви використовуєте, або від іншого незалежного обладнання – наприклад, фітнес-трекеру), вам потрібно знайти пульс у вашій сонній артерії. Вона розташована на бічній поверхні шиї і може відчуватися за допомогою вказівного та середнього пальців. Просто підрахуйте кількість ударів, які ви відчуваєте за 10 секунд, а потім помножьте це значення на шість, щоб отримати частоту пульсу у хвилину. Це потрібно зробити, перш ніж ви почнете займатися фізичними вправами

Люди, які мають більшу аеробну підготовленість (кращий фізичний стан), мають нижчий рівень пульсу у стані спокою і також зможуть здійснювати фізичні вправи з більш високим рівнем пульсу.

Цільова зона

Щоб визначити вашу цільову зону, необхідно звернутись до діаграми навпроти. Якщо ви новачок у фізичних тренуваннях і за визначенням ще не набрали необхідної фізичної форми, зверніться до лівого стовпця. Якщо ви регулярно займаєтесь фізичними вправами і маєте хорошу аеробну фізичну форму, зверніться до правої колонки.



Цільова зона (продовження)

Вік користувача	Користувач-початківець з недостатньою фізичною формою (цільова зона - А)	Досвідчений користувач з гарною фізичною формою (цільова зона - В)
Роки	Частота пульсу (ударів у хвилину)	Частота пульсу (ударів у хвилину)
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 та більше	105-125	115-135

Вправи на завершення тренування

Щоб зменшити втому і болючість м'язів, ви також повинні виконати вправи на завершення тренування, йдучи у повільному темпі протягом однієї хвилини, щоб дозволити частоті серцевих скорочень повернутися до нормального стану.

Розминка та вправи для завершення тренувань

Виконуйте / утримуйте кожний підхід у вправах на розтяжку мінімум десять секунд, а потім розслабтеся. Повторіть кожне розтягування 2 або 3 рази. Робіть це перед початком виконання аеробних вправ, а також після їх закінчення.



Нахили голови

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи ваше підборіддя. Нахиліть голову ліворуч на рахунок три, відчуйте, як тягнеться правий м'яз шиї. Наприкінці, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед на груди. Повторіть 2 або 3 рази



Торкання руками пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до великих пальців ніг.

Обережно потягніться вниз, наскільки це зручно і тримайте таке положення протягом 10 секунд.

Інформація щодо тренувань



Підйом плечей

На рахунок один проверніть та підійміть ваше праве плече до вуха. Розслабтеся і повторіть цю вправу для лівого плеча. Повторіть 3 або 4 рази



Розтягнення литок та Ахіллесового сухожилля

Поверніться до стіни і покладіть на неї обидві руки. Підтримуйте себе, потім розслабтеся і повторіть цю вправу для лівого плеча. Поверніться до стіни і покладіть на неї обидві руки. Підтримуйте себе однією ногою, в той час коли інша нога розташована за спиною, а підошва - на підлозі. Зігніть передню ногу і нахиліться до стіни, утримуючи задню ногу прямо так, щоб литка і Ахіллове сухожилля витягувались. Необхідно утримуватися в такому стані протягом 5 секунд. Повторіть цю вправу для іншої ноги. Повторіть 2 або 3 рази



Розтягування бічних м'язів тулуба

Розведіть обидві руки в сторони та повільно піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору, обережно розтягуючи мускули області преса та низу спини. Повторіть цю вправу з лівої рукою. Повторіть 3 або 4 рази



Розтягування внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу і потягніть ноги до паху, підошви ваших ніг тримайте разом. Тримайте спину прямо і нахиліться вперед до ваших ніг. Натягніть м'язи стегна і утримуйте це положення протягом 5 секунд. Повторіть 3 або 4 рази



Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягнувши праву ногу вперед, і покладіть ліву ногу підошвою стопи до внутрішньої частини правого стегна. Витягніться вперед у напрямку правої ступні і утримуйте це положення на протязі 10 секунд. Розслабтеся та потім повторіть вправу для витягнутої вперед лівої ноги. Повторіть 2 або 3 рази



Базова програма анаеробних тренувань

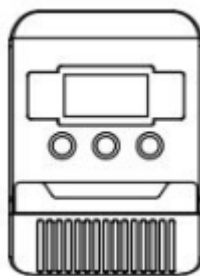
Для ваших регулярних анаеробних тренувань ми очікуємо, що ви будете використовувати наступний графік тренувань. Пам'ятайте, що потрібно дихати і не піддавати себе надмірним тренуванням, оскільки це може призвести до травмування. Правильно буде тренуватись у темпі, який вам комфортний.

Н а в е д е н и й	Тиждень №1 та №2 Розминка на протязі 5-10 хвилин. Вправи на завершення тренування на протязі 5 хвилин.	Тренувальна вправа на протязі 4 хвилин в цільовій зоні «А». Відпочинок 1 хвилина. Тренувальна вправа на протязі 2 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи в повільному темпі на протязі 1 хвилини.
Г р а ф і	Тиждень №3 та №4 Розминка на протязі 5 -10 хвилин. Вправи на завершення тренування на протязі 5 хвилин.	Тренувальна вправа на протязі 5 хвилин в режимі «А». Відпочинок 1 хвилина. Тренувальна вправа на протязі 3 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи в повільному темпі на протязі 2 хвилини.
К т р е н у в	Тиждень №5 та №6 Розминка на протязі 5-10 хвилин. Вправи на завершення тренування на протязі 5 хвилин.	Тренувальна вправа на протязі 6 хвилин в режимі «А». Відпочинок 1 хвилина. Тренувальна вправа на протязі 4 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи в повільному темпі на протязі 3 хвилини.
а н л и щ е	Тиждень №7 та №8 Розминка на протязі 5-10 хвилин. Вправи на завершення тренування на протязі 5 хвилин .	Тренувальна вправа на протязі 5 хвилин в цільовій зоні «А». Тренувальна вправа на протязі 3 хвилин в цільовій зоні «В». Тренувальна вправа на протязі 2 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи у повільному темпі на протязі 1 хвилини. Тренувальна вправа на протязі 4 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи в повільному темпі на протязі 3 хвилин.
о р і е н т	Тиждень №9 та наступні тижні Розминка на протязі 5-10 хвилин. Вправи на завершення тренування на протязі 5 хвилин.	Тренувальна вправа на протязі 5 хвилин в цільовій зоні «А». Тренувальна вправа на протязі 3 хвилин в цільовій зоні «В». Тренувальна вправа на протязі 2 хвилин в цільовій зоні «А». Виконання вправи у повільному темпі на протязі 1 хвилини. Повторити цикл 2 або 3 рази.

овним і не може відповідати індивідуальним вимогам кожного користувача.



ІНФОРМАЦІЯ



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ): Натисніть для вибору функцій.

SET (ВСТАНОВИТИ): Для встановлення значення часу, дистанції, калорій та пульсу.

RESET (СКИДАННЯ): Для скидання та повторного встановлення значення часу, дистанції, калорій та пульсу.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. **SCAN** (СКАНУВАННЯ): Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться напис «SCAN». При цьому монітор буде по черзі показувати такі функції: час, витрачені калорії, швидкість, дистанцію за тренування, загальну пройдену дистанцію та пульс. Кожна функція буде з'являтися на дисплеї на 6 секунд.

2. **TIME** (ЧАС): (1) Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.

(2) Натисніть кнопку «MODE», поки не з'явиться напис «TIME», натисніть кнопку «SET», щоб встановити час виконання вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, тоді комп'ютер подає попереджувальний сигнал на 15 секунд.

3. **SPEED** (ШВИДКІСТЬ): Відображує поточну швидкість.

4. **DIST** (ДИСТАНЦІЯ): (1) Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.

(2) Натискайте кнопку «MODE», поки не з'явиться напис «DIST». Натисніть кнопку «SET», щоб встановити дистанцію виконання вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, тоді комп'ютер подає попереджувальний сигнал на 15 секунд.

5. **CALORIES** (КАЛОРІЇ): (1) Підраховує калорії від початку до кінця тренування.

(2) Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться напис «CAL». Натисніть кнопку «SET», щоб встановити кількість калорій, які потрібно витратити під час виконання вправи. Коли встановлене значення дорівнює нулю, тоді комп'ютер подає попереджувальний сигнал на 15 секунд.

6. **ODO** (ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ): Буде показуватись загальну пройдену відстань під час тренування.

7. **PULSE** (ПУЛЬС): Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться напис «PULSE». Перед вимірюванням частоти пульсу, будь ласка, розташуйте ваші долоні на контактних площадках і комп'ютер покаже на ЖК-екрані через 6-7 секунд поточну швидкість вашого серцебиття в ударах за хвилину (уд./хв). Примітка: під час вимірювання пульсу, через завади у зоні контакту, результат може бути дещо вище ніж віртуальна частота серцевих скорочень протягом перших 2-3 секунд, але потім результат повертається в норму. Отриманні значення не можуть розглядатись як підґрунтя для медичного лікування.

Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться напис «PULSE». Натисніть кнопку «SET», щоб встановити пульс, якого потрібно дотримуватись під час виконання вправи. Значення пульсу встановлюються в діапазоні 40-240 ударів / хвилину, комп'ютер тренажеру сигналізує, коли частота серцевих скорочень впала нижче завданого значення.

ПРИМІТКА:

1. Якщо дисплей тусклий або не відображає цифри, будь-ласка, замініть батарейки.
2. Монітор автоматично вимкнеться, якщо через на протязі 4 хвилин не буде отримано жодних команд.

СПЕЦИФІКАЦІЇ:

ФУНКЦІЇ	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ	Кожні 6 секунд
	ЧАС	00:00 – 99.59
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ	максимальне відображення може бути 99,9 км / год
	ВІДСТАНЬ ЗА ТРЕНУВАННЯ	0.00 - 99.99 км або 0.00-9999 км
	ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ	0.1 – 999.9 кКал
	С	0.1 – 999.9 км або 1 – 9999 км
	ЧАСТОТА ПУЛЬСУ	40-240 ударів на хвилину
ТИП БАТАРЕЙ		2 штуки типу AA або UM-3
ЕКСПЛУАТАЦІЙНА ТЕМПЕРАТУРА		0 °C - +40 °C
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10 °C - +60 °C



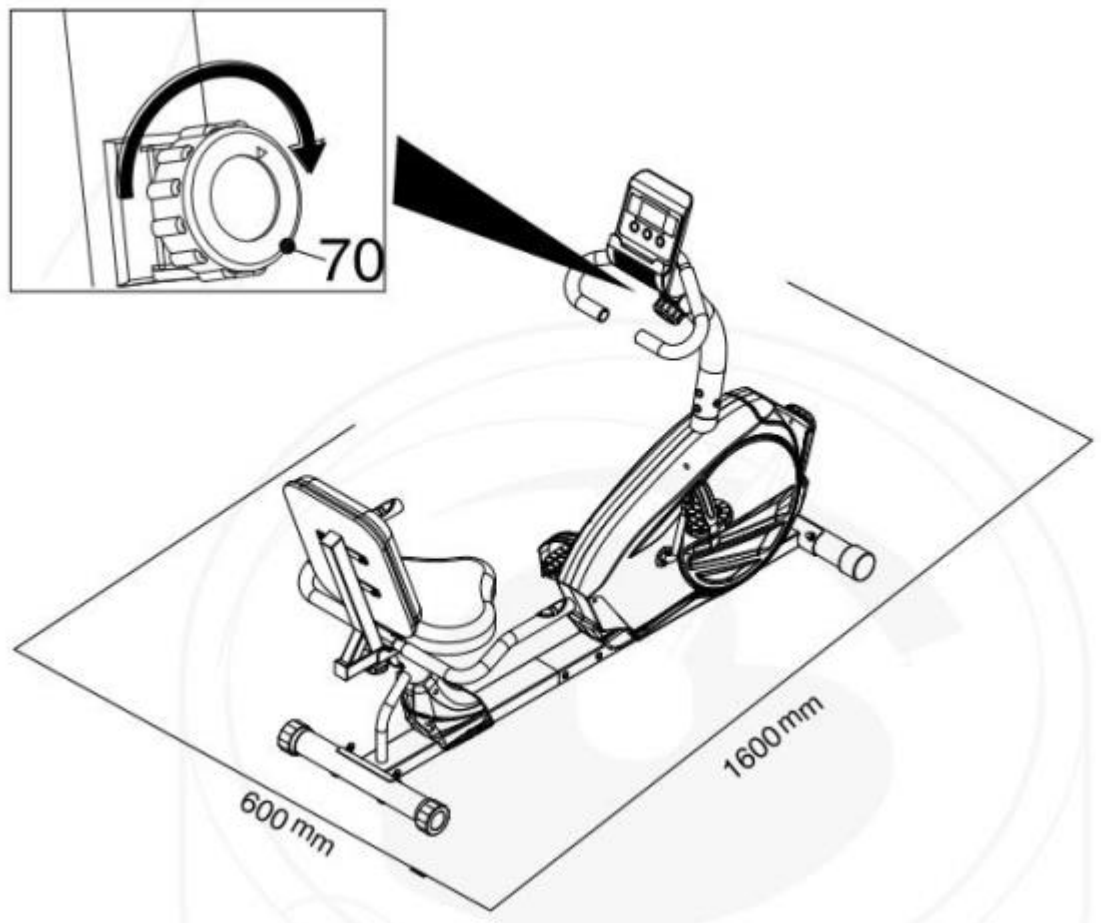
Регулювання зусилля опору тренажера

Щоб відрегулювати опір педалей тренажера під час використання, почніть з повороту ручки регулятора опору (7) повністю ПРОТИ ЧАСОВОЇ СТРІЛКИ на початку тренування. Поступово збільшуйте опір педалей тренажера, повертаючи регулятор опору ЗА ЧАСОВОЮ СТРІЛКОЮ, в залежності від потреби. Завершивши тренувальну процедуру, поверніть ручку регулятора опору (7) повністю ПРОТИ ЧАСОВОЇ СТРІЛКИ знову, щоб переконатися, що кабель регулятора опору не перебуває під натягом, коли ваш магнітний велосипед не використовується.



Примітка

Спочатку може спостерігатись невеликий опір самого велосипеда внаслідок загального щільного прилягання нових підшипників, втулок і приводного ремня. Ця явище пройде по мірі припрацювання деталей





Інформація для користувача

Функції монітора тренування

7-функціональний монітор тренування налаштований для автоматичного запуску після початку тренувального циклу. Проте можна включити монітор, натиснувши кнопку вибору режиму («MODE») в нижній частині монітора. Щоб заощадити споживання електроенергії, монітор також вимкнеться після того, як він не працюватиме протягом приблизно 4 (чотирьох) хвилин.

Будь ласка, зверніться до сторінки 8 для отримання інформації про операційні функції монітора тренувань.

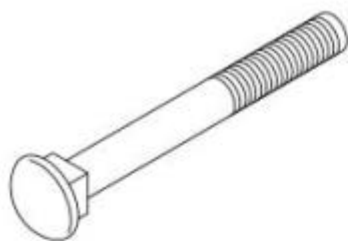
Збирання



Список аксесуарів та приналежностей

В комплект входять всі аксесуари, які вам потрібні, щоб завершити складання тренажеру.

Наступні аксесуари нещільно закріплені на рамі або головному компоненті і повинні бути видалені до монтажу/збирання тренажеру.



#25: M8x75
4 штуки



#8: Ø8.5xØ18
8 штук



#7: Ø8.5xØ14
8 штук



#75: M8x30
2 штуки



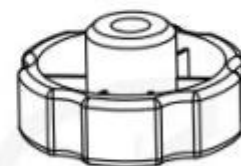
#19: Ø8.5xØ16
2 штуки



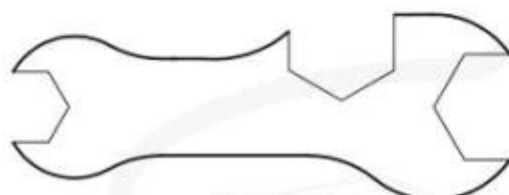
#9: M8
4 штуки



#6: M8x40
2 штуки



#20: M8
2



13*14*15



5 мм

Збирання



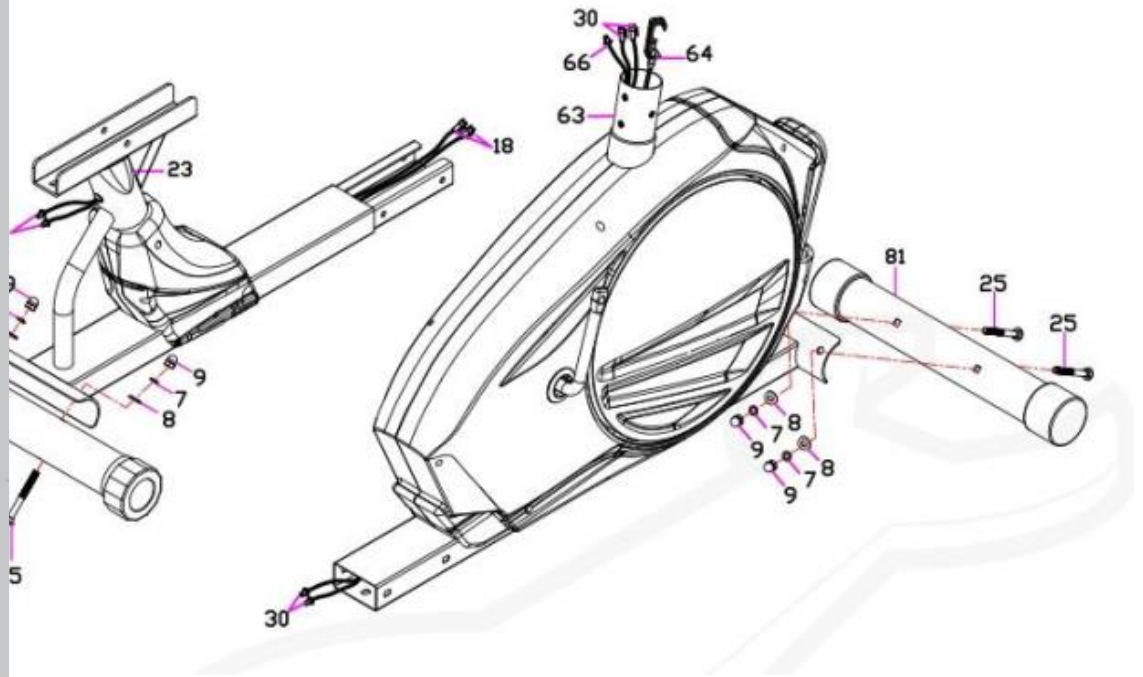
Обережно розпакуйте кожен компонент, перевіряючи зі списку деталей, що у вас є всі необхідні деталі для завершення складання тренажеру. Будь ласка, зверніть увагу, що деякі деталі можуть бути попередньо встановлені на основні компоненти, тому, будь ласка, уважно це перевірте, перш ніж звертатися до нашої команди підтримки клієнтів.

1. Гвинт (25) були вставлені (26) (81). (8), (7) прокладка по черзі на (25), (9) гайки для їх блокування.



Примітка

НЕ затягуйте ПОВНІСТЮ будь-які болти, гайки або кріпильні елементи на цій стадії, якщо спеціально не доручено це зробити.

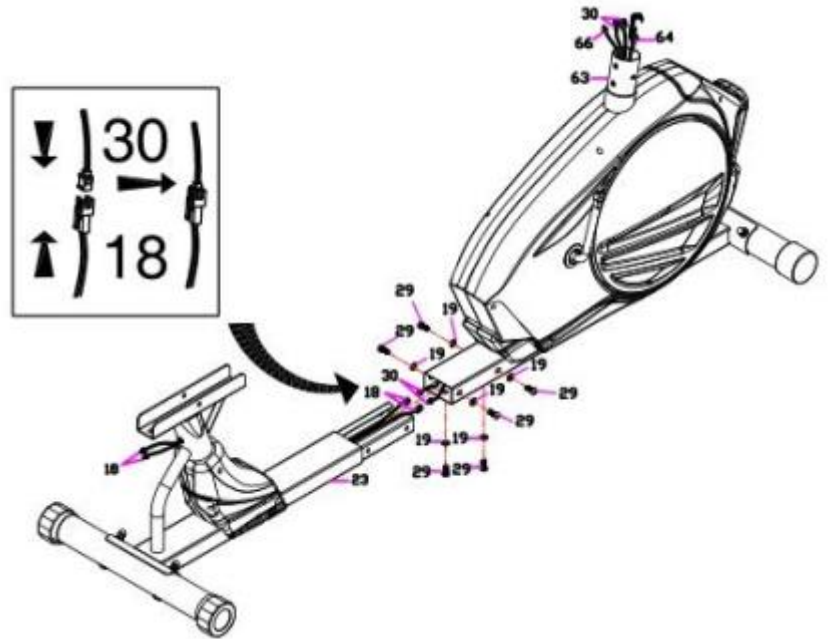




2.

а) з'єднайте (30) (18) два кабельних з'єднання. Не ослабляти!

б) (23) і (63) обережно утримуйте для стикування. Зробіть вирівнювання отворів (29) гвинтів через прокладку (19), а потім зафіксуйте в полиці (63) Обов'язково заблокуйте!



3.

(10) на з'єднанні задньої подушки і отворах паралельної пластини (15), (14) (13) гвинти блокування прокладки вставлені через отвори для гвинтів (10). Обов'язково щільно їх затягніть!

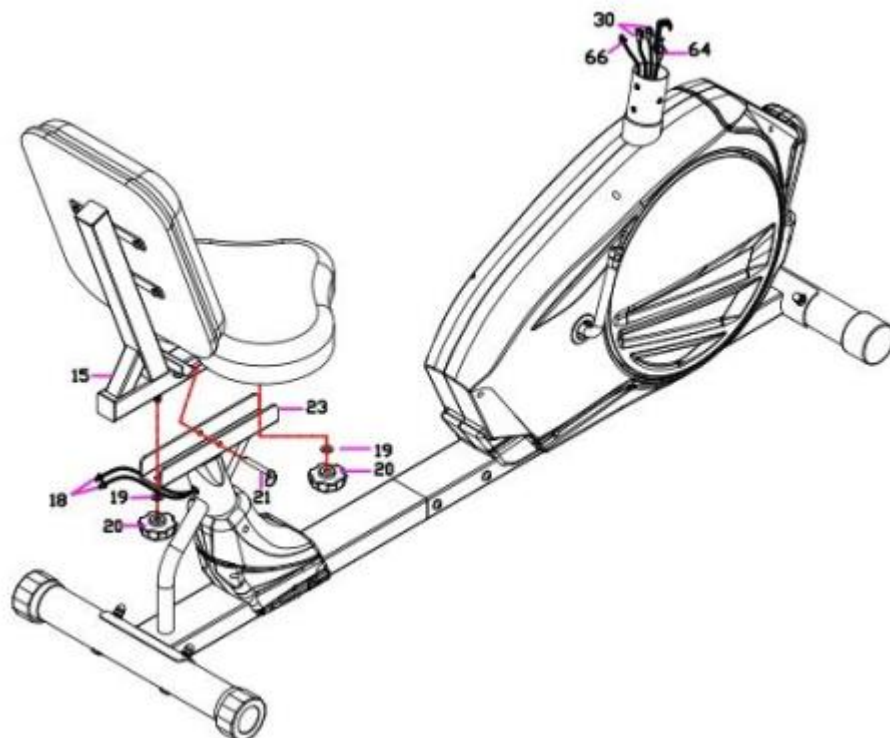
До (11) з'єднання подушки, потім на пластину (15), отвори гвинтів вирівняні. У (14) (13) гвинти блокування прокладки вставлені через отвори для гвинтів (11)!. Обов'язково щільно їх затягніть!



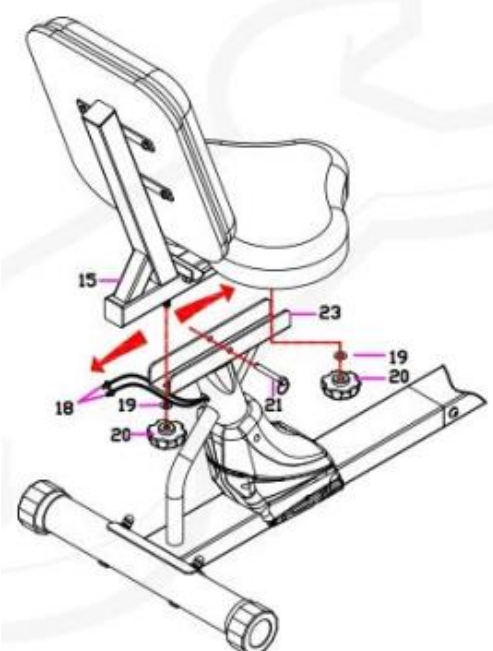
4.

а) Згрупувати (15) обмежувач подушки та направляючу (23). Центральний отвір вирівнюється, болт вставляється в центральний отвір (21), виконується його фіксація.

Встановіть (19) прокладку на гвинти (15), з ручкою (20) щоб заблокувати її.



б) Коли вам потрібно налаштувати сидіння на зручне положення, витягніть (21) ручку регулювання (20), встановіть групу подушки (15) в потрібне положення рухаючи її вперед або назад, до тих пір, поки ви не будете себе комфортно почувати, що зробить ваші спортивні тренування безпечними!

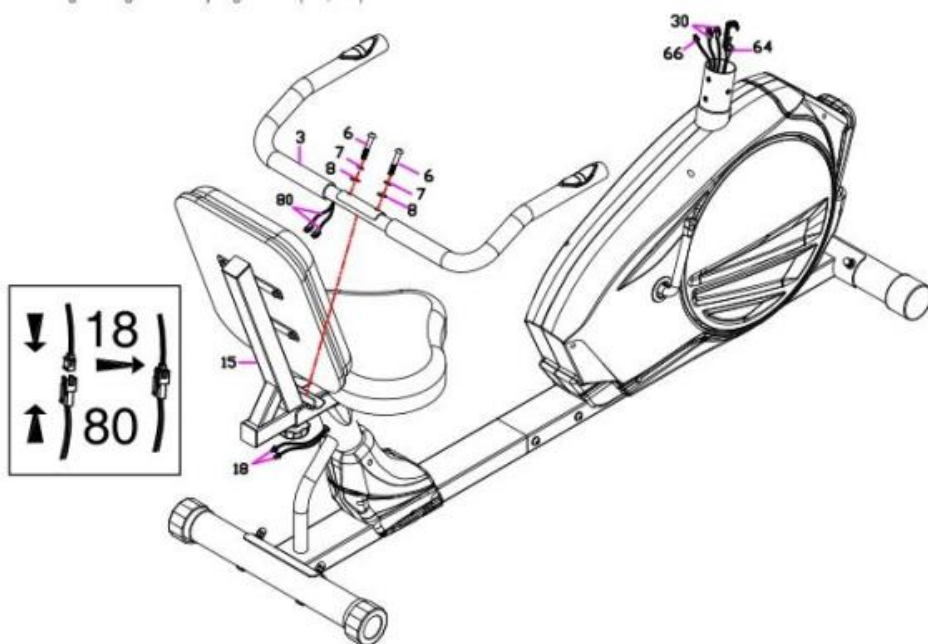




5.

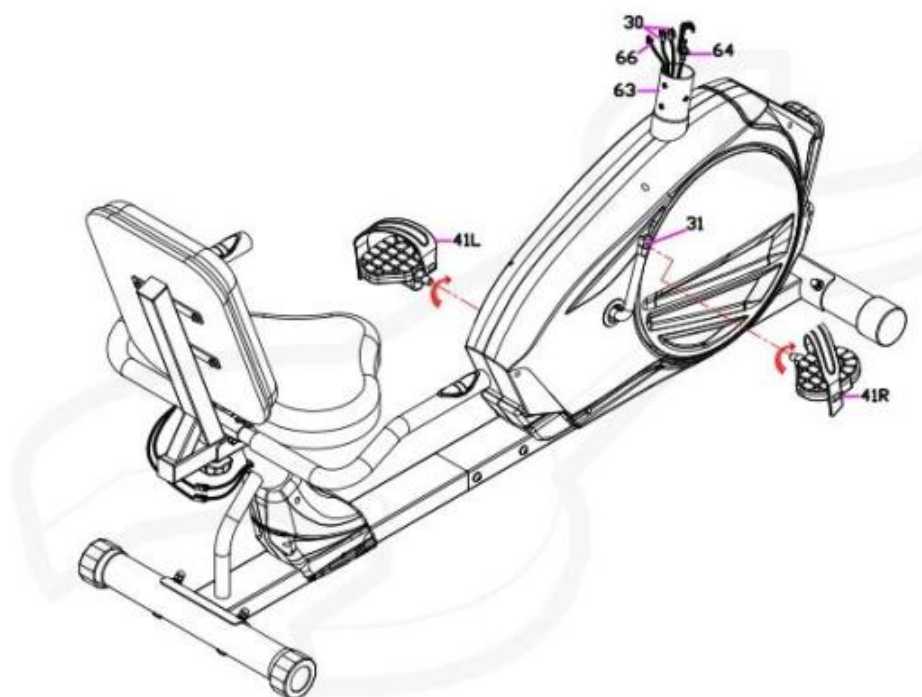
Вставити гвинт (6) через прокладку (7) (8). Підлокітник прикласти до U-подібної пластини (15).

Потім гвинт (6) вставити через отвір підлокітника, щоб заблокувати його. Під'єднати два кабельних кінця (18, 80).



6.

Відповідно (L - лівий і R - правий) 41 обережно вставити в отвір (31). Потім повернути за годинниковою стрілкою, щоб заблокувати його.



Збирання

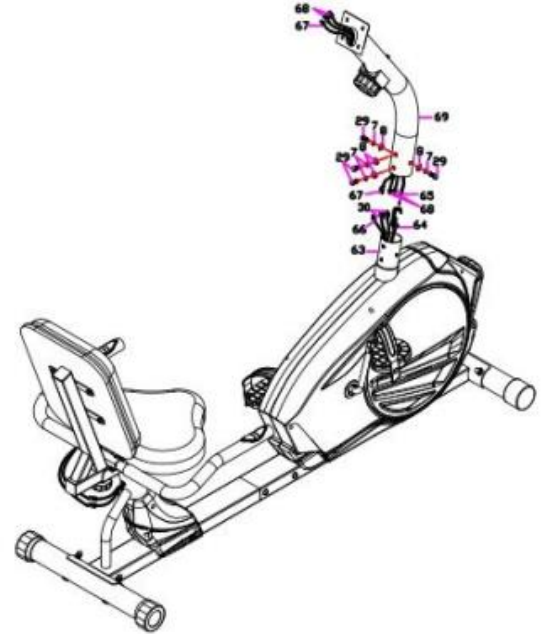
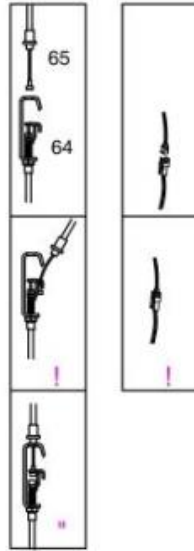


7.

Спочатку виконайте кабельне з'єднання (30, 67, 66, 68)

Знову з'єднайте (65 64), на (69) трубі, що вставлена у іншу трубу-направляючу (63).

Натягніть (29) у прокладку (7-8), заблокуйте (63) у отворі знову.

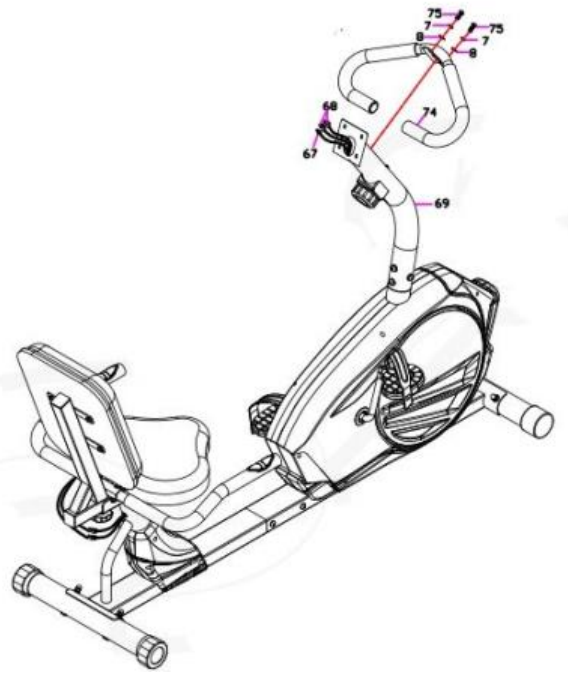


8.

Встановіть (74), важіль у з'єднання на трубі (69).

Вирівняйте, в цей отвір (75) вставте гвинт через прокладку (7-8).

Заблокуйте (69) знову!



Збирання

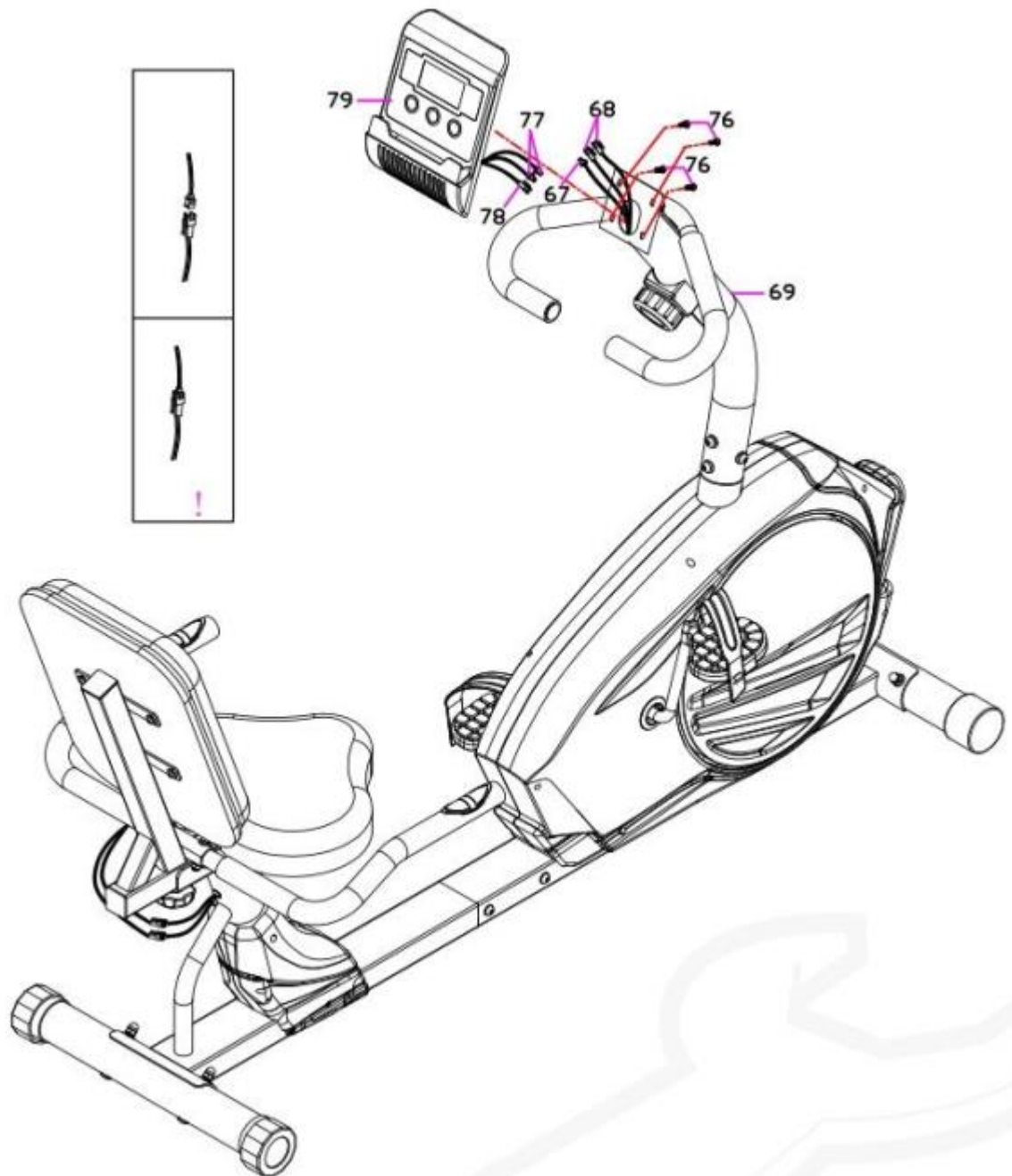


9.

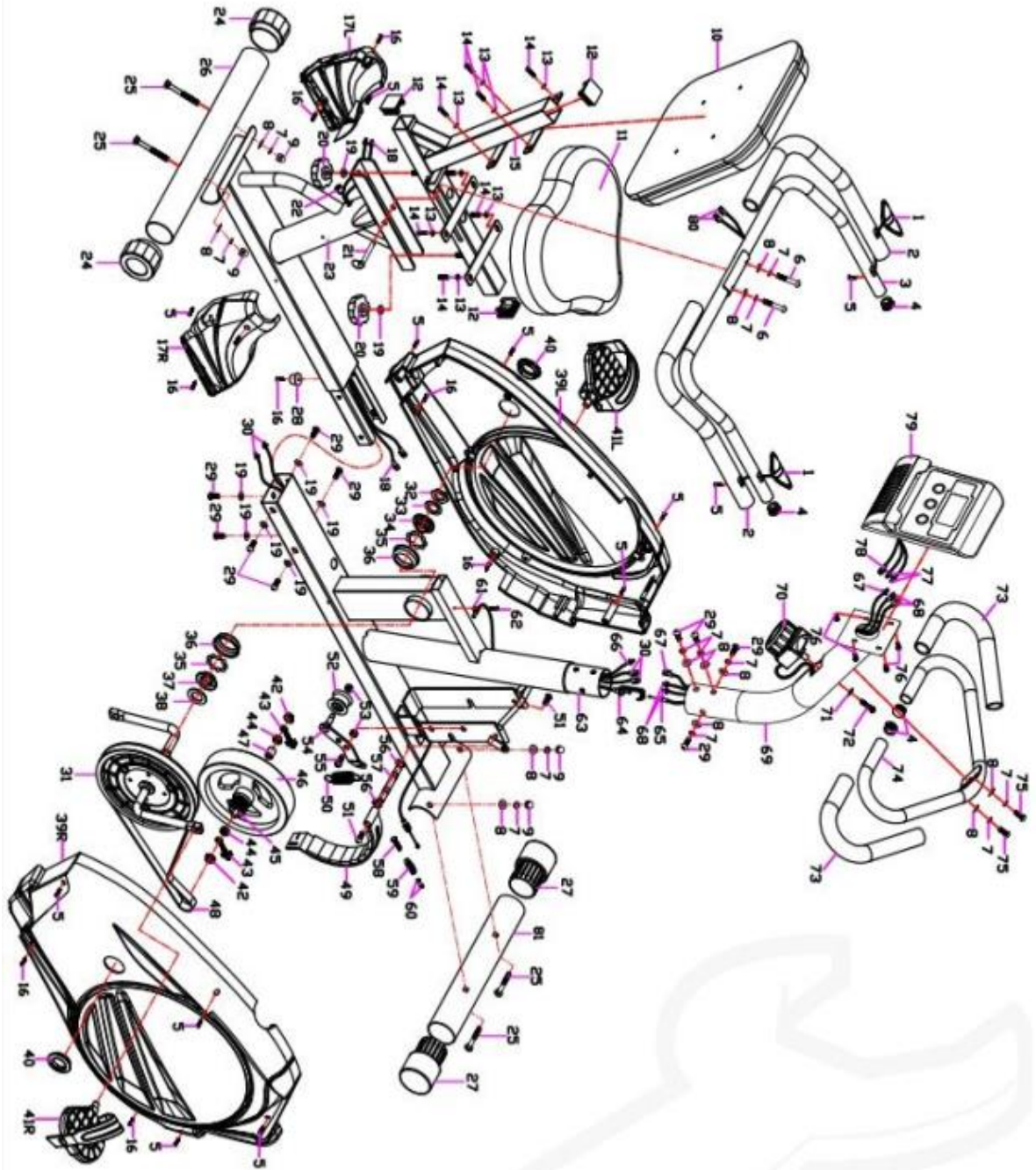
(68-77) (67-78) приєднання кабелю.

Встановіть (79) у паралельну пластину (69)

Потім стягніть їх з (76).



Збирання





ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ЧАСТИН І АКСЕСУАРІВ

Номер деталі	Описання	Кількість	Номер деталі	Описання	Кількість
1	Площадка для рук для зняття пульсу	2	43	Гайка М6	2
2	Вспінена накладка на задню ручку	2	44	Гайка М10	2
3	Збірка задньої ручки	1	45	Підшипник 6000RS	2
4	Кінцевий ковпачок	4	46	Маховик	1
5	Само-нарізний гвинт М4 х 20 мм	12	47	Втулка / проставка	1
6	Болт з шестигранною голівкою М8 х 40 мм	2	48	Ведуче колесо	1
7	Шайба Гровера М8	12	49	Магнітний кронштейн у зборі	1
8	Фігурна шайба М8	12	50	Пружина М18	1
9	Ковпачкова гайка М8	4	51	Болт з шестигранною голівкою М8 х 20 мм	2
10	Підставка під спину	1	52	Шків	1
11	Сідло	1	53	Нейлонна гайка М8	2
12	Кінцевий ковпачок	3	54	Кронштейн	1
13	Глоска шайба М6	8	55	Гвинт М8 х 20 мм	1
14	Болт з шестигранною голівкою М6 х 20 мм	8	56	Пружина	2
15	Опора підставки для спини	1	57	Головний штифт	1
16	Само-нарізний гвинт М4 х 20 мм	9	58	Болт з шестигранною голівкою М6 х 30 мм	1
17	Кришка для колонки сідла (ліва / права)	2	59	Пружина	1
18	Нижній провід пульсоміру	2	60	Гайка М6	2
19	Глоска шайба М8	8	61	Датчик	1
20	Рукоятка регулювання встановлення сідла	2	62	Само-нарізний гвинт М3 х 15 мм	1
21	Блокувальний штифт М8	1	63	Передня головна рама	1
22	Заглушки М12	1	64	Нижній натяжний кабель	1
23	Колонка для встановлення сідла	1	65	Верхній натяжний кабель	1
24	Шестигранний кінцевий ковпачок	2	66	Нижній кабель датчика	1
25	Каретний болт М8 х 75 мм	4	67	Верхній кабель датчика	1
26	Задній стабілізатор	1	68	Провід пульсоміру у рукоятці для рук	1
27	Транспортувальне колесо	2	69	Рукоятка для рук	1
28	Буферна подушка	1	70	Ручка контролю опору	1
29	Болт з шестигранною голівкою М8 х 20 мм	10	71	Фігурна шайба М5	1
30	Верхній провід пульсоміру	2	72	Гвинт М5 х 55 мм	1
31	Ведуче колесо	1	73	Вспінена накладка на передню ручку	2
32	Глоска шайба	1	74	Передня ручка	1
33	Глоска шайба М35	1	75	Болт з шестигранною голівкою М8 х 30 мм	2
34	Втулка / проставка	1	76	Гвинт М5х 12 мм	4
35	Круглий кронштейн	2	77	Провід датчика	2
36	Глоска шайба	2	78	Провід пульсоміру	1
37	Втулка / проставка	1	79	Вимірювач тренування	1
38	Глоска шайба М40	1	80	Провід пульсоміру	2
39	Кожух ланцюга (лівий / правий)	2	81	Передній стабілізатор	1
40	Вирівнювач у кожуху ланцюга	2			
41	Педалі ліва/права	2			
42	Гайка М10	2			