SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

Инструкция по эксплуатации
Эллиптический тренажер XE580

Руководство пользователя

SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation
SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation
SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

Содержание

Инструкция по технике безопасности…...……....3

Инструкции по электробезопасности ……..…..4

Инструкция по использованию ….……4

Инструкции по сборке …….....5

Операции с компьютером ……..……12

Программируемые функции ……..……..…15

Использование передатчика пульса ……26

Общее техническое обслуживание ……...28

Взрыв схема……..……...30

Список деталей ……..31

ВНИМАНИЕ

Этот эллиптический тренажёр предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажёра не предполагает гарантийного обслуживания.

Инструкция по технике безопасности

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажёра. ***ОПАСНОСТЬ*** - Для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажёр от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажёр на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 230 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ.

1. Не устанавливайте тренажёр на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки, могут повредиться и ковёр и тренажёр.
2. Не допускайте детей к играм возле тренажёра. Детали тренажёра могут причинить вред.
3. Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажёра.
4. Никогда не используйте тренажёр, если он имеет повреждённый электрический шнур или вилку. Если тренажёр работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
5. Располагайте электрический шнур вдали от нагревающихся поверхностей.
6. Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислорода. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
7. Не допускайте попадания каких-либо предметов в отверстия тренажёра.
8. Не используйте тренажёр на открытом воздухе.
9. Для отключения тренажёра переведите все функции тренажёра в положение ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
10. Не пытайтесь использовать эллиптический тренажёр в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
11. Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
12. Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажёре. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажёре. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

Инструкции по электробезопасности

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажёра может быть ухудшена. Использование тренажёра в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подаётся низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

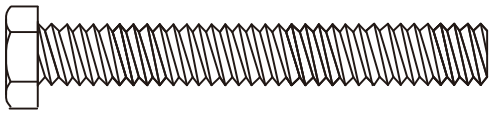
НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажёр не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

Инструкция по использованию

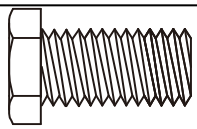
- **НИКОГДА** не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажёр во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажёра. Отключите эллипсоид во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажёре. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьёзным травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажёром. Клавиши настроены на лёгкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

НАБОР ДЛЯ СБОРКИ

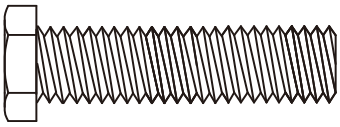
Шаг 1



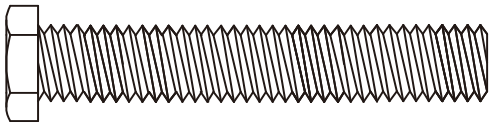
#102. 5/16” × 2-1/4”
Болт с шестигранной головкой (4 pcs)



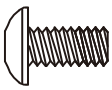
#103. 3/8” × 3/4”
Болт с шестигранной головкой (2 pcs)



#104. 3/8” × 1-1/2”
Болт с шестигранной головкой (2 pcs)

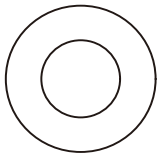


#105. 3/8” × 2-1/4”
Болт с шестигранной головкой (1 pc)

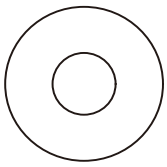


#116. M5 × 10mm
Крестовой винт (4 pcs)

#130. 3/8” × 7T
Контргайка (2 pcs)



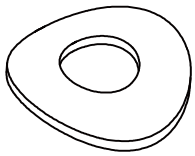
#137. 3/8” × 19 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)



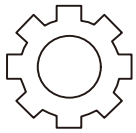
#142. 5/16” × 20 × 1.5T
Плоская шайба (4 pcs)

#151. 5/16” × 1.5T
Разомкнутая шайба (4 pcs)

#152. 3/8” × 2T
Разомкнутая шайба (1 pc)

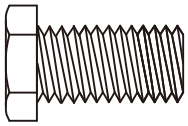


#153. 3/8” × 23 × 2T
Изогнутая шайба (2 pcs)

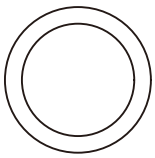


#154. 5/16”
Звездчатая шайба (4 pcs)

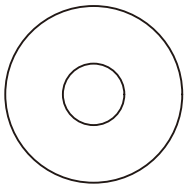
Шаг 2



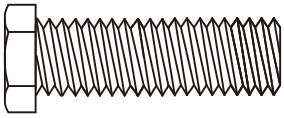
#99. 5/16” × 15mm
Болт с шестигранной головкой (2 pcs)



#150. 17mm
Волнистая шайба (4 pcs)

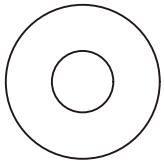


#141. 5/16” × 23 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)



#101. 5/16” × 1-1/4”
Болт с шестигранной головкой (2 pcs)

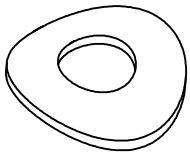
#192. 5/16” × 9T
Гайка (2 pcs)



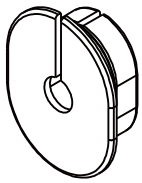
#142. 5/16” × 20 × 1.5T
Плоская шайба (2 pcs)

Шаг 3

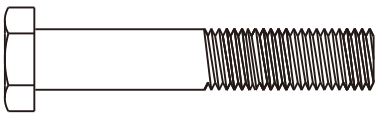
#127. 5/16” × 7T
Гайка (6 pcs)



#160. 5/16” × 23 × 1.5T
Изогнутая шайба (4 pcs)

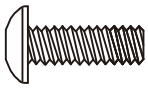


#161. Switch Wire Cap (2 pcs)



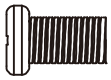
#159. 5/16” × 1-3/4”
Болт с шестигранной головкой (6 pcs)

Шаг 4



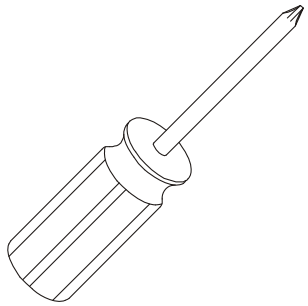
#115. M5 × 15mm
Крестовой винт (14 pcs)

#119. 3.5 × 12mm
Саморез по металлу (8 pcs)

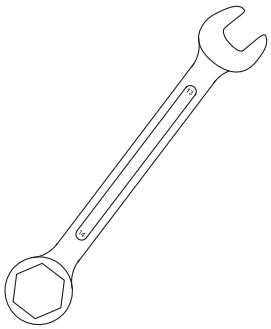


#122. M6 × 10mm
Крестовой винт (4 pcs)

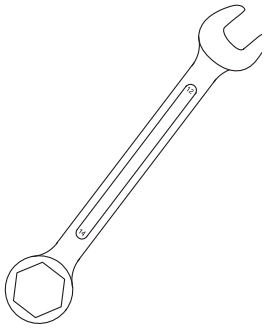
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



#157. Крестовая Отвёртка



#155. 13/14mm гаечный ключ



#158. 12/14mm гаечный ключ

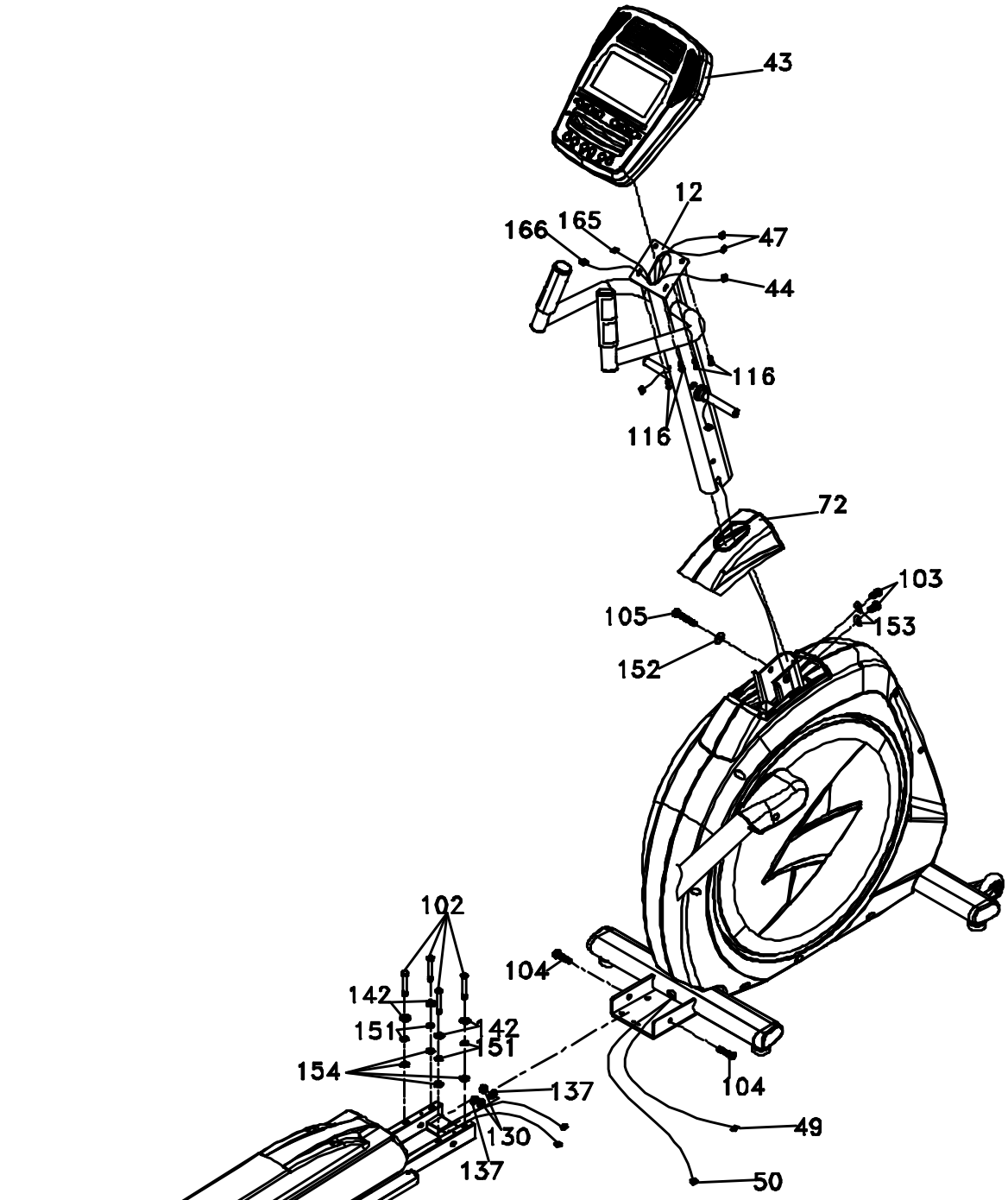
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

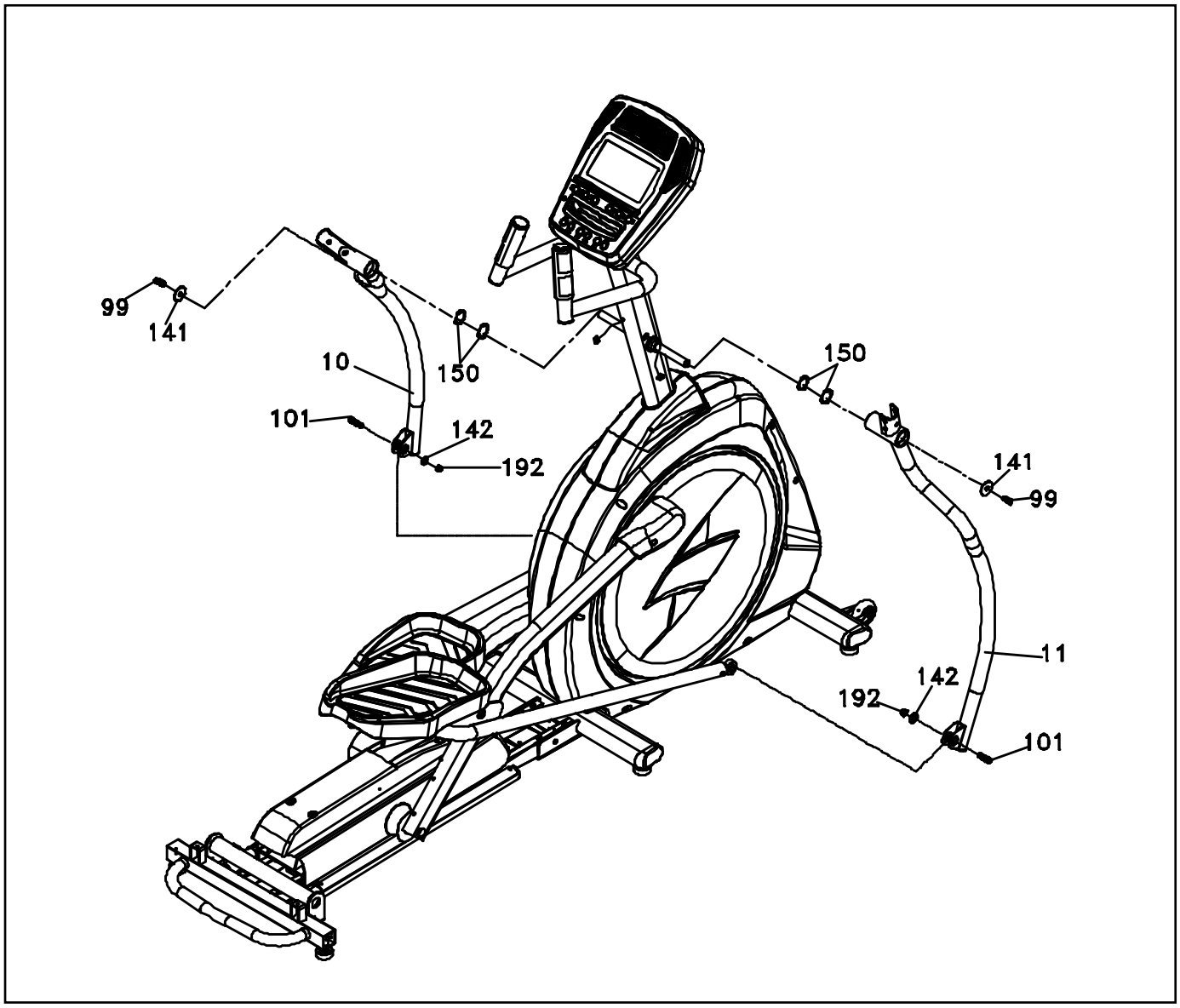
1. Поместите наклонную роликовую рампу (**2**) в U паз на главной раме (**1**). Будьте очень аккуратны, чтобы не повредить провода.
2. Соедините роликовую рампу (**2**) горизонтально с главной рамой (**1**) двумя шестигранными болтами (**104**), двумя плоскими шайбами (**137**) и две контргайки (**130**). Закрепите его, вертикально используя 4 шестигранных болта (**102**), 4 разомкнутые шайбы (**151**), 4 плоских шайбы (**142**) и 4 звездчатых шайбы(**154**). Затяните, используя 2 гаечных ключа (**155** & **158**).
3. Подключите провода от наклонного двигателя (**49** & **50**), которые выходят из роликовой рампы (**2**), путём сопоставления цвета красный, белый и чёрный. Излишки проводов спрячьте внутри разъёма. Протяните стянутые провода от консоли (**44**) через нижнюю часть консольной стойки (**12**) до тех пор, пока он не выйдет на верхней части стальной трубки (**12**) не сильно затяните, используя два шестигранных болта (**103**) спереди и две изогнутые шайбы (**153**). Затем затяните основу со стороны резьбы, используя болт с шестигранной головкой (**105**) и разомкнутую шайбу (**152**).
   Примечание: Существует один болт уже установленный в кронштейн, E в который будет вставляться нижний паз консольной стойки. Последовательно затяните 2 болта с левой стороны(**155**).
4. Распутайте проволоку вокруг проводов (**44**).Подключите компьютерный кабель (**44** – широкий белый конец) и два сенсорных кабеля (**47**) в нижней части консоли (**43**). Вставьте кабель сопротивления (**165**) в белый порт, с надписью “Load” и кабель наклона (**166**) в порт наклона в задней части консоли. Закрепите консоль (**43**) на кронштейне используя 4 крестовых винта (**116**). Затяните их, используя отвёртку (**157**).
5. Поместите держатель для бутылки в любом удобном для Вас месте под рулём.

#102. 5/16” × 2-1/4” Болт с шестигранной головкой (4 pcs)
#103. 3/8” × 3/4” Болт с шестигранной головкой (2 pcs)
#104. 3/8” × 1-1/2” Болт с шестигранной головкой (2 pcs)
#105. 3/8” × 2-1/4” Болт с шестигранной головкой (1 pc)
#116. M5 × 10mm Крестовой винт (4 pcs)
#130. 3/8” × 7T Контргайки (2 pcs)
#137. 3/8” × 19 × 1.5T Плоская шайба (2 pcs)
#142. 5/16” × 20 × 1.5T Плоская шайба (4 pcs)
#151. 5/16” × 1.5T Разомкнутая шайба (4 pcs)
#152. 3/8” × 2T Разомкнутая шайба (1 pc)
#153. 3/8” × 23 × 2T Изогнутая шайба (2 pcs)
#154. 5/16”

1 СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ



2 СБОРКА ДВИЖУЩИХСЯ РУКОЯТОК (НИЗ)

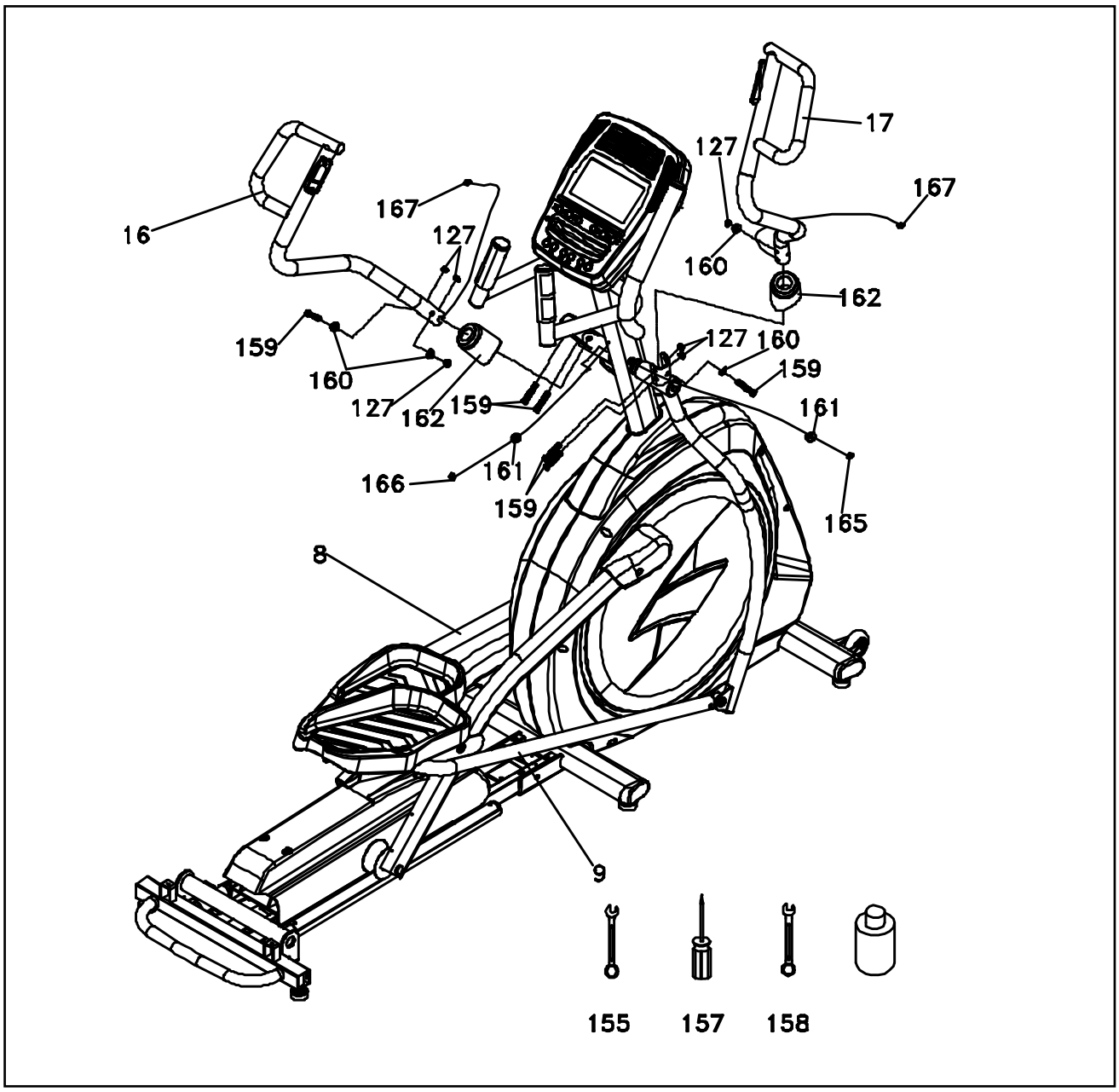


ШАГ 2

1. Поместите две волнообразных шайбы **(150)** на левой и правой оси консольной стойки.
2. Проденьте левую (L) и правую (R), (**10** и **11**) рукоятки через соответствующие стороны вала. Поместите плоскую шайбу **(141)** на каждый болт **(99)** и закрепите на левом и правом концах оси. Затяните гаечным ключом **(155)**.
3. Отсоедините провод (**25**) на правой стороне расположен правый соединительный рычаг (**9**) и линию тяги с кронштейном в нижней части правой подвижной рукоятки (**11**). Соедините болтом с шестигранной головкой (**101**) через кронштейн в нижней части подвижной рукоятки поместите плоскую шайбу (**142**) и Контргайку (**192**) и затяните как можно крепче. Повторите данные операции с другой стороны.

#99. 5/16” × 15mm Болт с шестигранной головкой (2 pcs)
#101. 5/16” × 1-1/4” Болт с шестигранной головкой (2 pcs)
#192. 5/16”× 9T Контргайка (2 pcs)
#141. 5/16” × 23 × 1.5T Плоская шайба (2 pcs)
#142. 5/16” × 20 × 1.5T Плоская шайба (2 pcs)

3 СБОРКА ДВИЖУЩИХСЯ РУКОЯТОК (ВЕРХ)

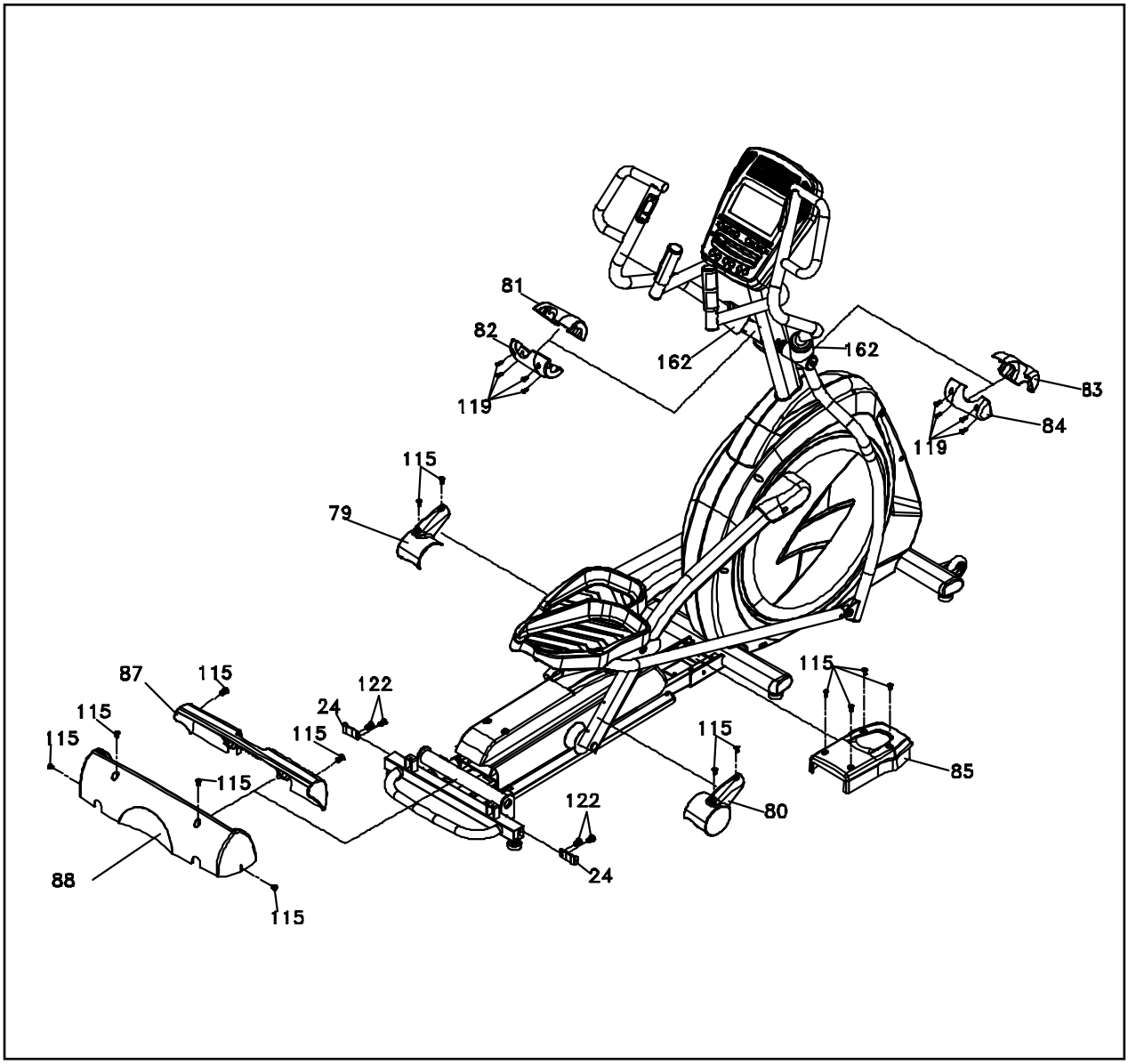


1. Наденьте резиновую манжету (**162**) на левый (**16**) и правый (**17**) подвижный поручень. Убедитесь, что широкая часть находится внизу.
2. Удалите провод (**166**) от левой верхней подвижной рукоятки (**16)**; Клавиши регулировки наклона спереди) к проводу (**167**) который выходит из несущей консольной стойки(**12**).Сдвиньте защитную крышку с провода переключателя (**161**) на провод с широкой стороной.
3. Вставьте верхние рукоятки (**16**) в нижнюю часть рукоятки. Закрепите их вместе, используя 3 шестигранных болта (**159**) и 2 изогнутые шайбы (**160**).
4. Повторите этапы 2 и 3 сверху на правой стороне. Вы подключите провода (**165)** к (**167)**.

ШАГ 3

#127. 5/16" × 7T Контргайка (6 pcs)
#159. 5/16" × 1-3/4" Болт с шестигранной головкой (6 pcs)
#160. 5/16" × 23 × 7T Изогнутая шайба (4 pcs)
#161. Защитная заглушка(2 pcs)

4 СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ



Примечание: *Используйте отвёртку (**157**) чтобы затянуть все в данном шаге.*

1. Установите роликовые крышки (**79**-лев.& **80**-прав.) с помощью 4 винтов (**115**).
2. Установите центральную заглушку (**85**) используя винт (**115**). Вам необходимо поднять рампу, чтобы установить центральную заглушку.
3. Установите заглушки на подвижные поручни (**81** & **82**-левый, **83** & **84**-правый) используя восемь саморезов по металлу (**119**).
4. Установите две 'Z' металлические скобки (**24**) как показано используя 4 винта (**122**). Скоба должна быть установлена к трубке заднего стабилизатора с левой и правой стороны (с одним отверстием, направленным назад).
5. Установите заднюю защитную крышку (**87**) используя 2 винта (**115**). Установите крышку на задний стабилизатор (**88**) используя 4 винта (**115**).

ШАГ 4

#115. M5 × 15mm
Винт
(14 pcs)
#119. 3.5 × 12mm
Саморез по металлу
(8 pcs)
#122. M6 × 10mm
Винт
(4 pcs)

Операции с компьютером

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Когда кабель питания тренажёра подключён к электросети и выключатель питания переведён в положение ВКЛ, консоль тренажёра автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания дисплей консоли управления выключается. Для включения консоли достаточно нажать любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в километрах или милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдёт к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажёра.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажёре. После того, как консоль включится, нажмите кнопку **Start**, это инициирует режим быстрого запуска программы. В режиме Быстрый старт время начнёт свой отсчёт с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш управления нагрузкой **Level ▲ «вверх»** или **▼ «вниз»**. На точечном дисплее будет отображён только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придётся приложить для вращения педалей.

В тренажёре имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку, и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 6-10 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остаётся небольшим. Уровни 11-15 дают серьёзную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 16-20 являются максимально тяжёлыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данный тренажёр имеет встроенную систему контроля за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Для её работы Вам необходимо крепко взяться за стационарный поручень с сенсорным датчиком или с помощью кардиопояса, на экране консоли начнёт мерцать сердце и появится значение ЧСС.

Клавиша **Stop** имеет несколько функций. Нажатие клавиши **Stop** один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши **Stop.** Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу **Start**. Если клавиша **Stop** была нажата дважды, то это приведёт к остановке программы, и на консоли будет отображён сводный отчёт о тренировке (Ср. скорость, ср. нагрузка, ср. пульс, Ср. наклон, пройдённые круги и достигнутая высота подъёма). Если клавиша **Stop** держится нажатой в течение 3 секунд или трижды в течение программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши **Stop** выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчёте более правильного учёта калорий. Тренажёр не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учёт калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажёрном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожжённые калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере, час после окончания тренировки.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши **Enter**, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу **Start**. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохранённые настройки.

Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будет меняться при вводе нового значения. Так что последние введённые значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы настроили ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придётся вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажёре не бали изменены данные другим пользователем.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для запуска ручного режима тренировки выберите в меню **Program** «**Manual**» и затем клавишу **Enter** для настройки программы или Start для начала тренировки. Для настройки следуйте инструкциям в центре сообщений.

1. Нажмите клавишу **Program** ▲ или ▼, выберите **Manual** и затем клавишу **Enter**.
2. Центр сообщений попросит Вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **Level** ▲ и ▼, а затем нажмите клавишу **Enter**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
3. Вам будет предложено ввести вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **Level** ▲ и ▼, а затем нажмите клавишу **Enter**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
4. Далее Время. Введите желаемое время тренировки и нажмите клавишу **Enter** для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров Вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу **Start**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **Enter**.
6. После запуска программы Вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу **Level ▲ (вверх)** на консоли. Нажатие клавиши **Level ▼** (**вниз)** на консоли уменьшит рабочую нагрузку.

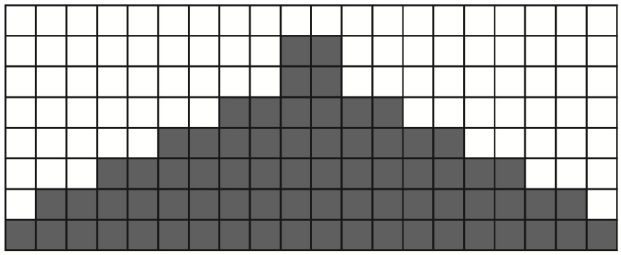
НАСТРОЙКА ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ПРОГРАММЫ

1. Нажмите клавишу **Program** ▲ или ▼, для выбора желаемого профиля тренировки.(стр.17), подтвердите выбор клавишей **Enter**, перейдя к настройке программы или нажмите клавишу **Start** для начала тренировки.
2. Далее в меню настройки программы Вам будет предложено настроить значение Возраста, далее Вес, затем продолжительность тренировки (таймер будет вести обратный отсчёт до окончания программы), максимальное значение нагрузки и максимальный уровень наклона рампы.
3. После настройки программы нажмите клавишу **Start** начала тренировки.
4. В ходе занятия можете понизить или увеличить нагрузку с помощью клавиш **Level** ▲и▼.
5. В конце тренировки кратковременно будет выведено суммарное итоговое значение про программе, затем дисплей вернётся к начальному меню.

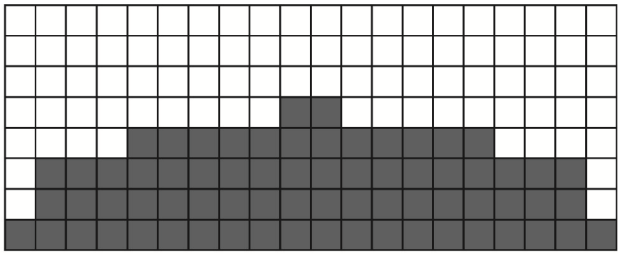
ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Эллиптический тренажёр имеет восемь различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти программы имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей.

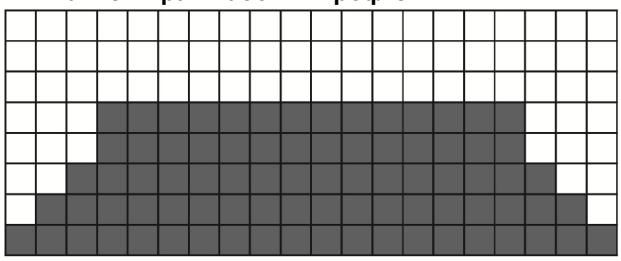
Восхождение – Рабочий профиль



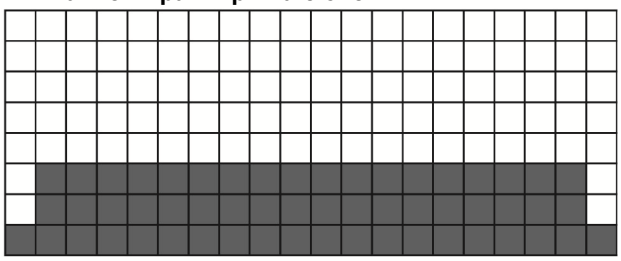
Восхождение - при наклоне



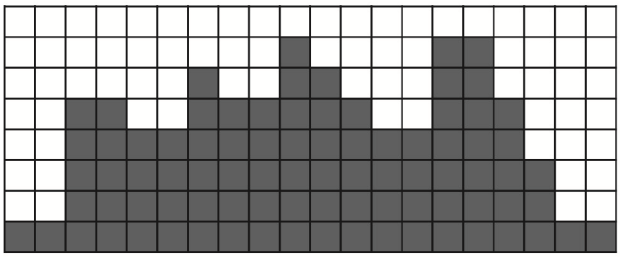
Сжигание жира - Рабочий профиль



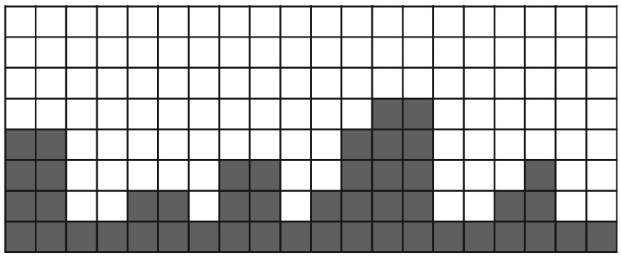
Сжигание жира – При наклоне



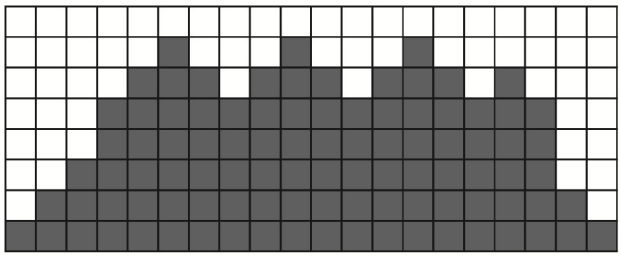
Волнистые холмы - Рабочий профиль



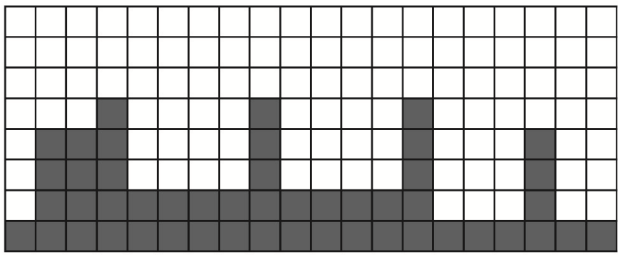
Волнистые холмы - При наклоне



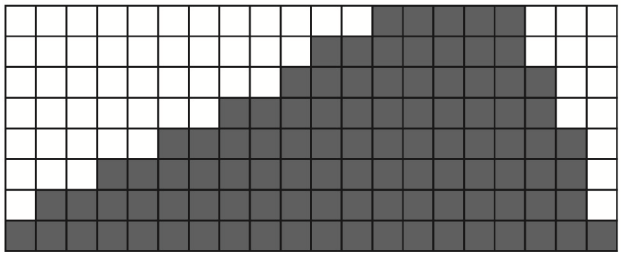
Приключение - Рабочий профиль



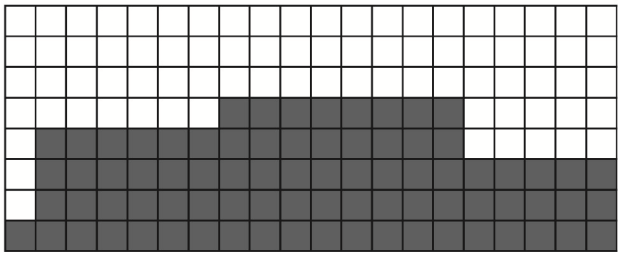
Приключение - При наклоне



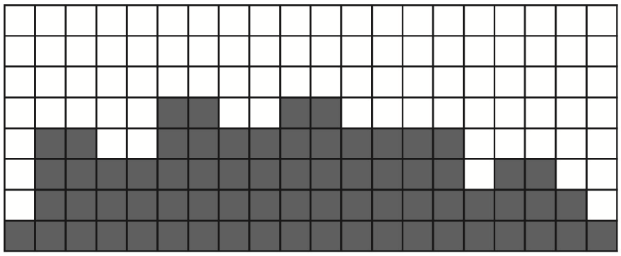
Экстрим - Рабочий профиль



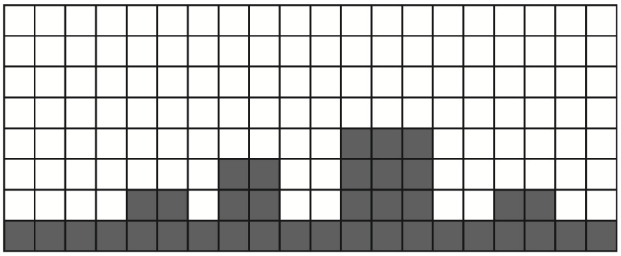
Экстрим - При наклоне



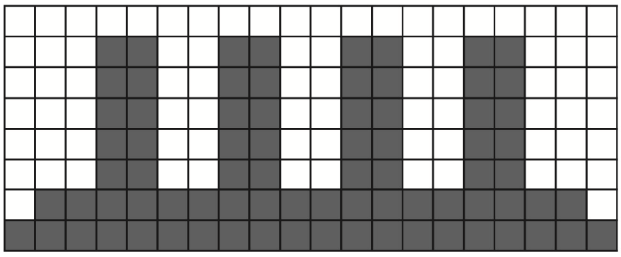
Неизведанная страна - Рабочий профиль



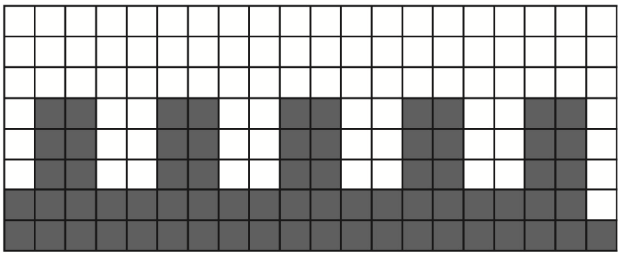
Неизведанная страна - При наклоне



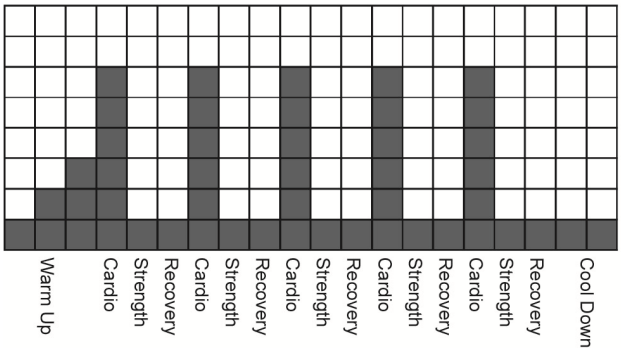
Интервал - Рабочий профиль



Интервал - При наклоне



Фитнес - Рабочий профиль



СМЕШАННАЯ ПРОГРАММА

В этой интервальной программе вы будете чередовать тренировку сердечнососудистой системы средней и высокой интенсивности с силовыми упражнениями вне тренажёра и низко-интенсивные интервалы восстановления. Вам необходима пара предметов, которые удобно держать в руке (гантели, пакеты с наполнением и т.п.) для 4 из 5 силовых упражнений, перечисленных в этой программе.

ШАГ 1: Нажмите клавишу выбора программы и листайте список до последней программы в нем: **Fitness**. Нажмите **Enter** для выбора программы. Дисплей пошагово проведёт вас через шаги программирования.
ШАГ 2: Если вы нажали **Enter**, **Центр Сообщений** отобразит мигающее значение **возраста** (по умолчанию 35). Введите ваш возраст, от этого зависит работа программ сердечного ритма и отображение информации на шкале сердечного ритма. Используйте клавиши **Level** ▲ и ▼ для ввода значения, затем нажмите **Enter**. Ваш возраст определяет рекомендованное максимальное значение сердечного ритма. Так как работа шкалы отображения сердечного ритма и программы контроля сердечного ритма основаны на проценте от максимального уровня сердечного ритма, очень важно ввести правильное значение вашего возраста.
ШАГ 3: В **Центре Сообщений** будет мигать значение, отображающее ваш **вес**. Это значение влияет на расчёт калорий. Используйте клавиши **Level** ▲ и ▼для ввода значения, затем нажмите **Enter**.

Примечание об отображении калорий*: Ни один тренажёр не сможет дать вам точное количество калорий, поскольку есть слишком много факторов, которые влияют на точное определение сжигаемых калорий для каждого конкретного человека. Даже, если кто-то точно такой же массы тела, возраста и роста, как у вас, количество сжигаемых калорий может отличаться. Расчёт калорий производится приблизительно и отображается только для наблюдения за улучшением результатов от тренировки к тренировке. Количество калорий, отображаемых в этой программе, является приблизительным, т.к. тренажёр не может рассчитать калории, потраченные во время силовой тренировки.*

ШАГ 4: В **Центре Сообщений** будет мигать предустановленное максимальное значение нагрузки (по умолчанию Уровень 5). Клавиши **Level** ▲ и ▼для установки максимального уровня, затем нажмите **Enter**. Это значение будет являться уровнем для всех кардио интервалов. Уровень сопротивления может быть изменён в любое время в течение тренировки.
ШАГ 5: Центр сообщений запросит у вас количество интервалов (по умолчанию 10); Вы можете выбрать 10 (5 кардио и 5 силовых интервалов), 20 (10 кардио и 10 силовых), или 30 (15 кардио и 15 силовых). Используйте клавиши **Level** ▲ и ▼ для выбора, затем нажмите **Enter**.
ШАГ 6: Введите желаемое время одного интервала (по умолчанию 2 мин). Примечание: Основное правило – чем длиннее интервал, тем меньшая нагрузка требуется, но необходимо выполнить большее количество повторений с небольшим весом (гантелей). Используйте клавиши **Level** ▲ и ▼ для выбора, затем нажмите **Enter**.
ШАГ 7: Центр сообщений запросит у вас время периода восстановления (по умолчанию 30 сек.), который наступает после обоих интервалов – кардио и силового. Используйте клавиши **Level** ▲ и ▼ для выбора, затем нажмите **Enter**.

ВНИМАНИЕ: *чем короче время периода восстановления, тем дольше ваш пульс будет повышенным. Если вы начинающий спортсмен или возобновляете тренировки после длительного перерыва, то рекомендуется чтобы интервал восстановления был равен или превышал длину кардио интервала.*

Пример программы:

- Пользователь выбрал 10 интервалов (5 кардио и 5 силовых) с продолжительностью каждого интервала тренировки и восстановительного интервала, равной 1 мин.
- Программа начнётся с трёхминутного периода разогрева (1:00 Уровень 1, 1:00 уровень 2, и 1:00 уровень 3). Вы можете нажать Enter, чтобы пропустить период разогрева.
- Начнётся 1-ый кардио интервал длительностью 1 мин; консоль будет вести отсчёт до нуля, и Центр Сообщений отобразит "STRENGTH INTERVAL BEGIN DUMBBELL ROW" (СИЛОВОЙ ИНТЕРВАЛ НАКЛОНЫ С ГАНТЕЛЯМИ).
- Пользователь покидает тренажёр для выполнения силового интервала. Пользователь выполняет от 8 до 20 повторений упражнения (одно повторение это наклон вниз и подъем вверх).

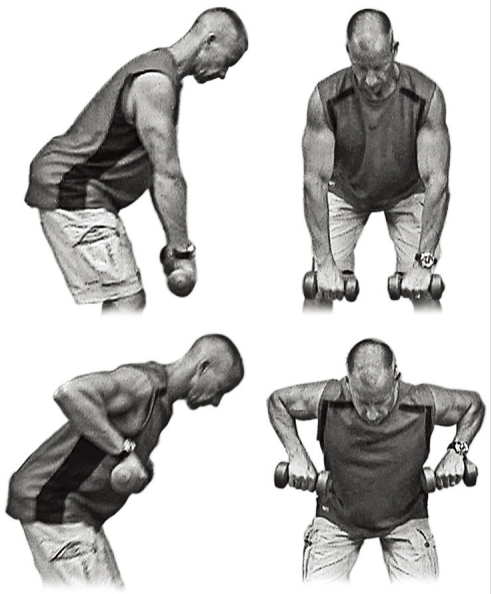
***Примечание**: Если вы начинающий спортсмен, то рекомендуется выполнять повторение в течение 2 секунд (1 секунда наклон, 1секунда подъем): Если вы подготовленный спортсмен, то рекомендуется выполнять повторение в быстром темпе (0,5 сек. наклон, 0,5 сек. подъем). После выполнения силового интервала вернитесь на тренажёр для прохождения интервала восстановления.*

- На консоли будет надпись «PRESS START TO BEGIN RECOVERY» (НАЖМИТЕ ENTER ДЛЯ НАЧАЛА ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ); пользователь будет вращать педали на Уровне 1 в течение 1 минуты.
- Консоль отобразит второй кардио интервал и процесс тренировки продолжится.
- 5 кардио, 5 силовых и 5 восстановительных интервалов; 5 силовых упражнений будут выполнены по одному разу каждое. Если вы выбрали 20 интервалов, то каждое силовое упражнение будет выполнено дважды перед переходом к следующему упражнению. Если вы указали 30 интервалов, вы выполните каждое силовое упражнение по 3 раза (каждое упражнение по одному разу в течение пяти интервалов, затем снова повторить их по кругу ещё 2 раза).
- Последние 2 сегмента программы являются фазой остывания, в течение которой пользователь вращает педали на уровне 1. Эту фазу можно пропустить, нажав клавишу ENTER.

***Внимание**: Упражнения, которые требуют наличия гантелей – используйте пару гантелей, это даст вам возможность наиболее эффективно проходить силовые интервалы.*

ПОДНЯТИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

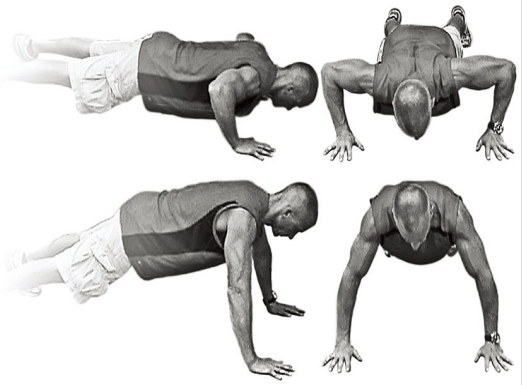
АКЦЕНТ НА СРЕДНЮЮ И ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТРИЦЕПСА



1. Возьмите гантели хватом сверху, руки полностью выпрямлены, ноги на ширине плеч.
2. Верхнюю часть туловища немного наклоните вперёд (как на изображении сбоку).
3. Начните упражнение, согните руки в локтях до угла в 90˚.
4. Медленно разогните руки и опустите гантели в начальное положение.
5. Повторяйте упражнение в течение всего силового интервала.

ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА

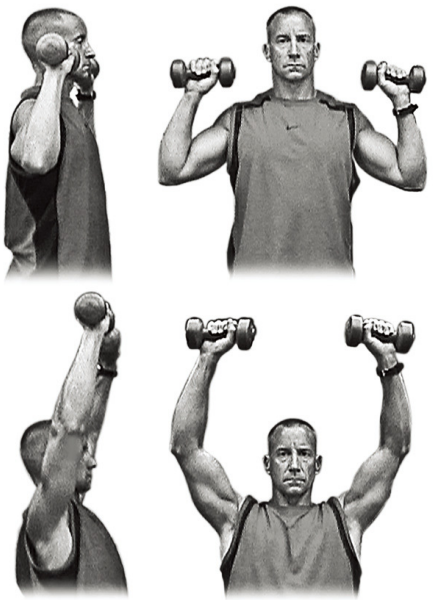
АКЦЕНТ: ГРУДЬ, ПЛЕЧИ И ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ РУК



Есть 2 варианта выполнения этого упражнения. При широкой расстановке рук больший упор делается на мышцы груди и плечи, а при узком положении рук большее внимание уделяется трицепсу (задней части рук).
1. Упритесь руками в пол, выпрямите спину и напрягите мышцы живота, чтобы образовать прямую линию от лодыжек до плеч.
2. Согните руки в локтях до угла 90˚.
3. Полностью выпрямите руки.
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ОТ ПЛЕЧ

АКЦЕНТ: ПЛЕЧИ

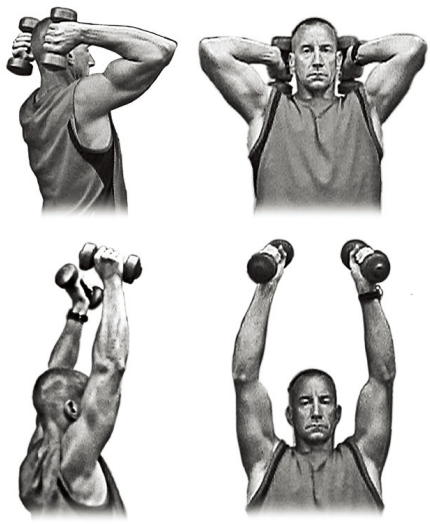


1. Возьмите гантели на уровне плеч хватом сверху (ладони смотрят вперёд) или нейтральным хватом (ладони обращены друг к другу).
2. Выжмите гантели вверх до полного выпрямления рук.
3. Медленно опустите гантели в начальную позицию.
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала.

ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

АКЦЕНТ: ТРИЦЕПС

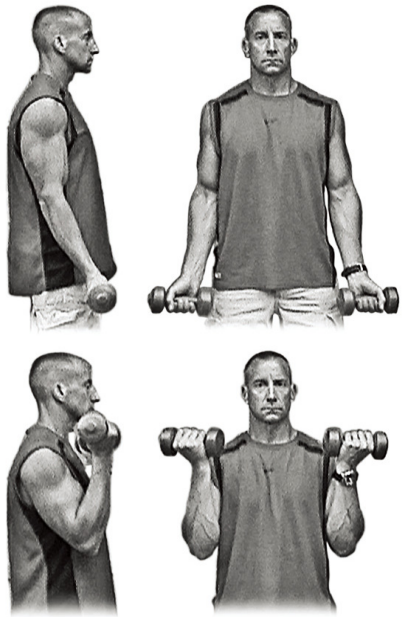
1. Держите гантели на уровне плеч за головой нейтральным хватом (ладони обращены друг к другу); локти направлены вперёд.
2. Поднимите гантели над головой, полностью распрямив руки. Плечи должны оставаться неподвижными, движение только в локтях.
3. Медленно вернитесь в начальное положение.
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала.



СГИБАНИЕ РУК

АКЦЕНТ: БИЦЕПС

1. Возьмите гантели ладонью вперёд, на уровне бёдер.
2. Руки выпрямите вниз вдоль плеч.
3. Поднимите гантели до уровня плеч, согнув руки в локтях.
4. Медленно вернитесь в начальное положение.
5. Повторяйте упражнение в течение силового интервала.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажёр имеет две настраиваемых пользовательских программы, которые позволяют создавать и сохранять собственные программы тренировки.

1. В меню выбора программы выберите **User 1- 2**. Если у вас уже есть сохранённая программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу **ENTER** для начала программирования.
2. После нажатия клавиши **ENTER**, **Центр сообщений** напишет “Имя - A”, если не было предварительного сохранённого имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например “David”, **Центр сообщений** отобразит это имя “Имя - David” и буква D будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу **СТОП**, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для вводва своего имени используйте клавиши **Вверх** или **Вниз** для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу **ENTER** для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Центр сообщений предложит ввести ваш **возраст**. Введите возраст, используя клавиши Вверх / Вниз или цифровые клавиши, затем нажмите **ENTER**, чтобы сохранить введённое значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш **вес**. Вы можете ввести ваш вес клавишами **Вверх** или **Вниз**, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите **ENTER** для продолжения.
5. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ENTER** для продолжения.
6. Далее необходимо задать **Максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, который вы можете достигнуть в процессе выполнения программа. По умолчанию задан Уровень 5. Задайте желаемый уровень и нажмите **ENTER**.
7. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите регулировать первый сегмент или если вы хотите пропустить этот шаг, нажмите клавишу **ENTER** для перехода к следующему сегменту.
8. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу **ENTER**. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов.
9. Центр сообщения предложит вам нажать ENTER для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “Новая программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши **СТОП** вернёт вас на начальный экран.
10. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз на консоли или рукоятке. Уровень изменится только для текущего сегмента профиля. Когда профиль перейдёт к следующей колонке, уровень нагрузки сменится на предустановленный.
11. Вы можете просмотреть данные по программам **Пользователь 1** или **Пользователь 2** в **Центре Сообщений**, нажав клавишу **ENTER.**

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

***Примечание**: Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ*

Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 настроена на нагрузку в 60% и HR2 в 80% от максимального уровня сердечного ритма. Программируются обе программы одинаково.

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ **HR1** или **HR2** и нажмите **Enter**. Далее следуйте указаниям в **центре сообщений**.

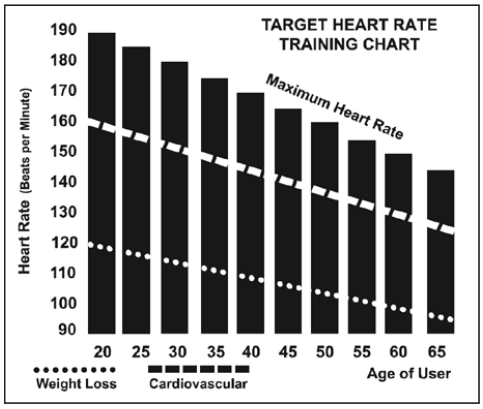
После указания целевого значения сердечного ритма, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите клавишу **HR1-2** один раз (60% от максимального сердечного ритма по умолчанию) или два раза (80% от максимального сердечного ритма по умолчанию), затем нажмите клавишу **Enter.**
2. **Центр сообщений** попросит вас ввести свой **возраст**. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши ▲ **Вверх**/▼ **Вниз**, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Затем введите свой **вес**, используя клавиши ▲ **Вверх**/▼ **Вниз**, затем нажмите клавишу **ENTER** для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Отрегулируйте время выполнения программы клавишами ▲ **Вверх**/▼ **Вниз**, затем нажмите клавишу **ENTER** для продолжения.
5. Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечного ритма. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши ▲ **Вверх**/▼ **Вниз**, а затем нажмите **ENTER**.
   Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 1. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение % выбранное в первом шаге.
6. На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав клавишу **Start**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **Стоп**.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавишу **Уровень Вверх**/**Вниз** на консоли или на правом поручне. Это позволит вам изменить вашу целевую частоту сердечных сокращений в любое время в течение программы.
8. Во время выполнения программ **HR1** или **HR2** вы можете просмотреть данные о программе в **Центре Сообщений**, нажав клавишу **ENTER**.
9. Когда программа завершится, вы можете нажать **Start**, чтобы повторить ту же программу ещё раз или **Стоп** для выхода из программы. Или вы можете сохранить эту программу как пользовательскую, нажав клавишу **USER** и следуя инструкциям в **центре сообщений.**

Программа контроля сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз " нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажёров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счёт использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся более комфортными, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне. Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечнососудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.



Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

220 – 40 = 180 (максимальный ритм)

180 x 0.6 = 108 ударов в минуту (60% от максимального ритма)

180 X 0.8 = 144 ударов в минуту (80% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчёта максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия. Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечнососудистой системы (тренинг для сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечнососудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечнососудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путём поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утверждённого врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом

прежде, чем заниматься по любой программе упражнений. На любом эллиптическом тренаже, оснащённом функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм, не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление вращения педалей.

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий

6 минимальный

7 очень, очень низкий

8 очень, очень низкий +

9 очень низкий

10 очень низкий +

11 довольно низкий

12 комфортный

13 немного тяжёлый

14 немного тяжёлый +

15 тяжёлый

16 тяжёлый +

17 очень тяжёлый

18 очень тяжёлый +

19 очень, очень тяжёлый

20 максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным, и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН, и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ПУЛЬСА (ОПЦИОНАЛЬНО)

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:
Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.
Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнём за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.
Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приёмником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надёжного приёма сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить

передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

Примечание: передатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчётный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажёр для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажёром располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приёма сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагаться логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте все части тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажёра слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
    I. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путём освобождения тренажёра от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
    II. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колёсах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажёра, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатых деталях конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтём большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравниватели.

МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММЕ КОНСОЛИ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск, Стоп и Enter. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Enter, чтобы войти в нижеследующее меню:

Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться, что они функционируют)

Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)

Функции (Нажмите Enter, чтобы перейти к настройке)

Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)

ВКЛ/ВЫКЛ наклон (ВКЛ для отключения профилей наклона)

Тест мотора (Нажмите клавишу ENTER для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле). Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. (Нажмите СТОП для остановки теста.)

Звуковой сигнал (Включение или выключение звука наживаемых клавиш)

Система мер (переключение между английской и метрической системой)

Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)

Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)

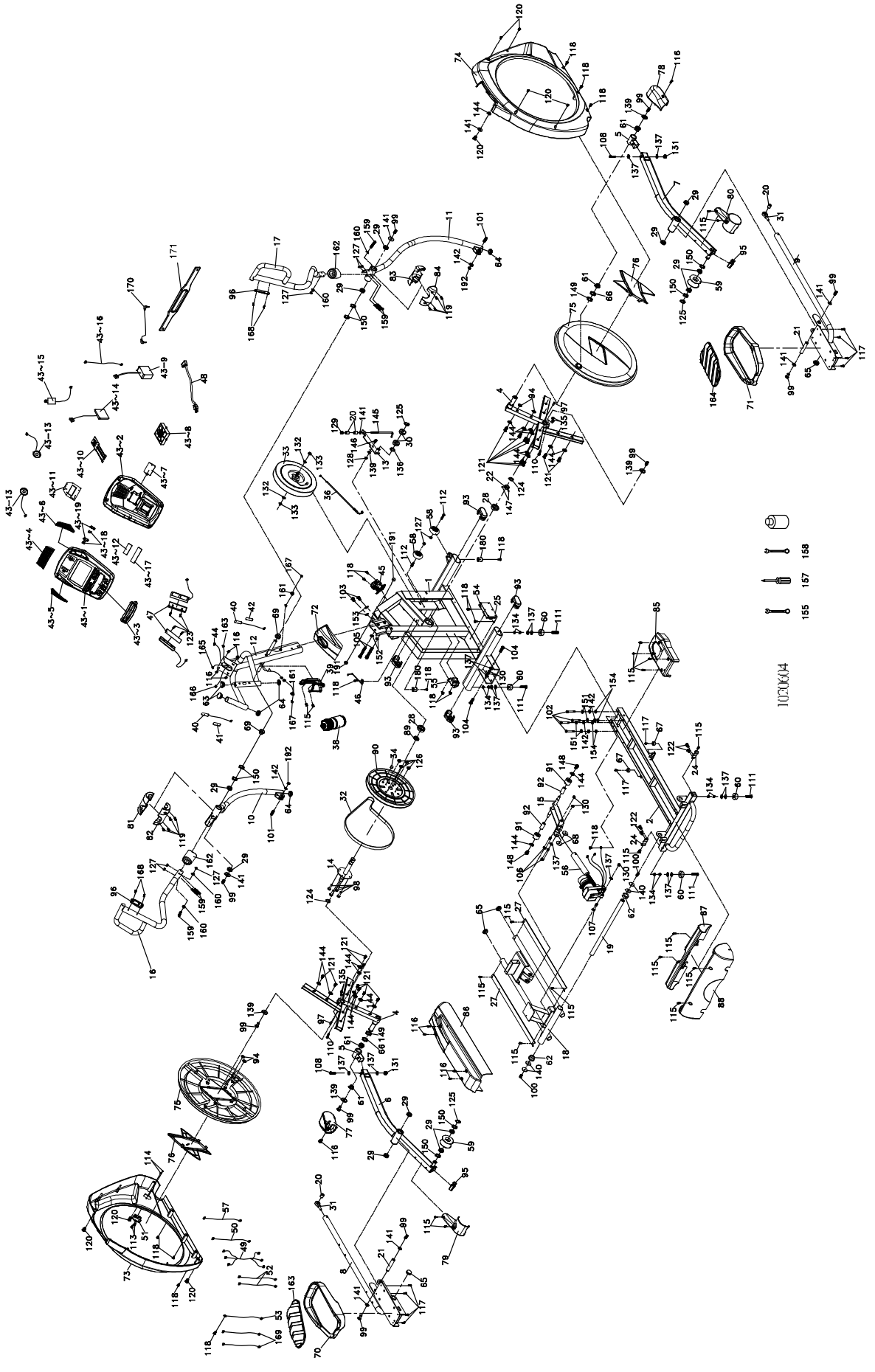
Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования). Для включения нажмите клавишу Уровень вверх, затем клавишу Enter.

Заводские установки.

Выход

Калибровка: Если консоль показывает ошибку наклона, перекалибровка системы может решить эту проблему. Нажмите и удерживайте клавиши Пуск и Уровень вверх в течение 5 секунд. Центр сообщений покажет режим калибровки; нажмите клавишу ENTER. Процесс калибровки происходит автоматически. После окончания калибровки система перезагрузится.

ВЗРЫВ СХЕМА



№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Рампа	1
4	Поперечная балка	2
5	Педальная рама	2
6	Рычаг педали (L)	1
7	Рычаг педали (R)	1
8	Соединительный рычаг (L)	1
9	Соединительный рычаг (R)	1
10	Нижняя часть поручня (L)	1
11	Нижняя часть поручня (R)	1
12	Консольная стойка	1
13	Колесо натяжения в сборе	1
14	Ось кривошипа	1
15	Наклонное устройство	1
16	Подвижный рычаг (L)	1
17	Подвижный рычаг (R)	1
18	Задняя рампа в сборе	1
19	Трубка	1
20	Муфта	4
21	Педальная ось	2
22	Ось стоппера	1
24	Держатель B	2
25	Контроллер задней панели	1
27	Алюминиевый рельс	2
28	6005_Подшипник	2
29	6003_Подшипник	12
30	6203_Подшипник	2
31	Конечный подшипник	2
32	Ремень	1
33	Маховик	1
34	Магнит	1
36	Стальной кабель	1
38	Питьевая бутылка	1
39	Держатель для питьевой бутылки	1
40	Клавиша сопротивление W/Кабель	2
41	Метка сопротивления на рукоятке (наклон)	1
42	Метка сопротивления на рукоятке (уровень)	1
43	Консоль в сборе	1
43~1	Верхняя часть консоли	1
43~2	Нижняя часть консоли	1
43~3	Полочка	1
43~4	Решётка вентилятора	1
43~5	Крышка динамика (L)	1
43~6	Крышка динамика (R)	1
43~7	Крышка от питания	1
43~8	Вентилятор в сборе	1
43~9	300m/m_Ресивер, HR	1
43~10	Интерфейсная плата	1

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
43~11	LCD дисплей	1
43~12	Клавиатура	1
43~13	250m/m_Динамик W/ Кабель	2
43~14	Контроллер	1
43~15	300m/m_Звуковая плата W/ Кабель (Красный)	1
43~16	250m/m_Усилитель	1
43~17	Клавиатура	1
43~18	Крепёж решётки вентилятора	2
43~19	Крепёж решётки вентилятора	2
44	1550m/m_Компьютерный кабель	1
45	Электропривод	1
46	500m/m_Сенсор W/Кабель	1
47	850m/m_Датчик пульса W/Кабель в сборе	2
48	Шнур питания	1
49	400m/m_Мотор наклона, шнур питания	1
50	550m/m_Мотор наклона	1
51	Электронный модуль переменного тока	1
52	950m/m_Контроллер	2
53	200m/m_Заземляющий провод	1
54	Контроллер наклона	1
55	Адаптер наклона	1
56	Мотор наклона	1
57	850m/m_Компьютерный кабель	1
58	Транспортировочные ролики	2
59	Ролик	2
60	Резиновая ножка	4
61	WFM-2528-21_ Втулка	4
62	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4 + 16T_Втулка	2
63	Верхняя круглая заглушка	2
64	Ø32 × 1.8T_ Круглая заглушка	4
65	32 × 2.5T_ Круглая заглушка	4
66	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_ Нейлоновая волновая шайба	2
67	26.5 × 6 × 10T_Резиновый коврик для ног	2
68	3/8" × 35 × 5T_Нейлоновая шайба	2
69	Ø30 × 19m/m_Втулка	2
70	Педаль (L)	1
71	Педаль (R)	1
72	Консольная крышка	1
73	Часть защитного корпуса (L)	1
74	Часть защитного корпуса (R)	1
75	Круглый диск	2
76	Крышка на круглый диск	2
77	Заглушка рычага педали (L)	1
78	Заглушка рычага педали (R)	1
79	Колесная крышка (L)	1
80	Колесная крышка (R)	1
81	Передняя заглушка ручки управления (L)	1

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
82	Задняя заглушка ручки управления (L)	1
83	Передняя заглушка ручки управления (R)	1
84	Задняя заглушка ручки управления (R)	1
85	Нижняя крышка	1
86	Крышка двигателя наклона	1
87	Крышка рельсов наклона	1
88	Крышка задней панели	1
89	Втулка распорка	1
90	Приводной шкив	1
91	Транспортировочное колесо	2
92	PVC Втулка	2
93	Овальная крышка	4
94	Ø15.5× Ø10 × 6.1T_Нейлоновая шайба	4
95	Овальная крышка	2
96	Кронштейн переключателя	2
97	7 × 7 × 19L_Вудраф ключ	2
98	1/4" × 3/4"_Болт	4
99	5/16" × 15m/болт	10
100	5/16" × 1"m/болт	2
101	5/16" × 1-1/4"_Болт	2
102	5/16" × 2-1/4"_Болт	4
103	3/8" × 3/4"_Болт	2
104	3/8" × 1-1/2"_Болт	2
105	3/8" × 2-1/4"_Болт	2
106	3/8" × 2-1/2"_Болт	2
107	3/8" × 1-1/2"_Болт	1
108	3/8" × 2-1/4"_Заглушка на болт	2
110	M8 × 40m/m_ Заглушка на болт	2
111	3/8" × 1-3/4"_Болт с плоской головкой	4
112	5/16" × 1-3/4"_Болт с полукруглой головкой	2
113	M4 × 12m/m_Винт	2
114	M4 × 5T_Контргайка	2
115	M5 × 15m/винт	20
116	M5 × 10m/винт	10
117	M5 × 10m/винт	10
118	5 × 19m/m_Винт	17
119	Ø3.5 × 12m/m_Саморез по металлу	8
120	3.5 × 16m/m_Саморез по металлу	8
121	5 × 16m/m_Винт	16
122	M6 × 10m/винт	4
123	Ø3 × 20m/m_Винт	4
124	Ø25_ C-образное кольцо	2
125	Ø17_ C-образное кольцо	3
126	1/4"_Контргайка	4
127	5/16" × 7T_Контргайка	10
128	M8 × 7T_Контргайка	1
129	M8 × 9T_Контргайка	1
130	3/8" × 7T_Контргайка	5
131	3/8" × 11T_Контргайка	2

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
132	3/8" -UNF26 × 4T_Гайка	2
133	3/8"-UNF26 × 11T_Гайка	2
134	3/8" × 7T_Гайка	8
135	M8 × 6.3T_Гайка	4
136	Ø17× 23.5 × 1T_Плоская шайба	1
137	3/8" × 19 × 1.5T_Плоская шайба	16
139	5/16" × 35 × 1.5T_Плоская шайба	5
140	5/16" × 35 × 2.0T_Плоская шайба	4
141	5/16" × 23 × 1.5T_Плоская шайба	8
142	5/16" × 20 × 1.5T_Плоская шайба	6
144	1/4" × 19m/плоская шайба	19
145	M8 × 170m/m_J Болт	1
146	M8 × 20m/m_Болт	1
147	M5 × 5m/m_Винт со шлицем	2
148	M6 × 10m/m_Винт с шестигранным пазом	2
149	Ø25_Волнистая шайба	2
150	Ø17_Волнистая шайба	8
151	5/16" × 1.5T_Разомкнутая шайба	4
152	3/8" × 2T_Разомкнутая шайба	2
153	3/8" × 23 × 2T_Изогнутая шайба	2
154	Ø5/16"_Звездчатая шайба	4
155	13/14m/m_Гаечный ключ (160m/m)	1
157	Крестовая отвёртка	1
158	12/14m/m_Гаечный ключ (160m/m)	1
159	5/16" × 1-3/4"_Болт	6
160	5/16" × 23 × 1.5T_Изогнутая шайба	4
161	Крышка переключателя	2
162	Поворотная втулка	2
163	Педальная накладка (L)	1
164	Педальная накладка (R)	1
165	450m/m_Ручка (верх), Сопротивление	1
166	450m/m_Ручка (верх), Наклон	1
167	900m/m_Ручка (низ), Сопротивление/наклон	2
168	M5 × 20m/m_Плоский винт	4
169	80m/m_Соединительный кабель (белый)	2
170	400m/m_Аудио кабель	1
171	Нагрудный ремень	1
180	Резиновые накладки	2
191	Ø13m/m_Заглушка на болт	2
192	5/16" × 9T_Контргайка	2