

SPIRIT



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием эллиптического тренажера!

Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по использованию	3
Инструкции по сборке	6
Функции	10
Использование эллиптического тренажера	11
Обслуживание	23
Расширенная диаграмма сборки и перечень элементов	24

Спасибо за приобретение нашего продукта.

Пожалуйста, сохраните данную инструкцию по эксплуатации.

Пожалуйста, не пытайтесь производить никакие настройки, регулировки, ремонт или техническое обслуживание тренажера, не описанное в данной инструкции.

Важные инструкции по безопасности

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед сборкой, использованием или обслуживанием этого тренажера.

- Перед началом занятий на тренажере, пожалуйста проконсультируйтесь с физиотерапевтом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем.
- Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие тревожные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать боли в мышцах, начинайте каждую тренировку с разминки, а заканчивайте фазой остывания (вращением педалей с небольшой нагрузкой). Не забывайте выполнять упражнения на растяжку в конце занятия.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить травму.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет какие-либо повреждения. Если эллипсоид работает некорректно, обратитесь к поставщику.
- Не допускайте попадания инородных предметов в открытые части тренажера
- Не используйте тренажер на открытом воздухе
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- 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.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Максимальный вес пользователя – 150 кг.

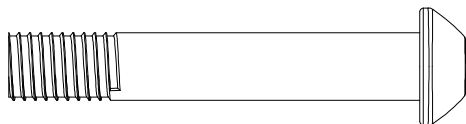
**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

Важные инструкции по использованию

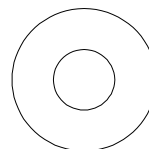
- **НИКОГДА** не используйте эллипсоид, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме. Если клавиши консоли работают неправильно, обратитесь к поставщику.
- Не пытайтесь производить обслуживание или настройку тренажера, не описанные в данном руководстве. Все остальные действия должны выполняться квалифицированным персоналом, знакомым с электро-механическим оборудованием, и уполномоченным для проведения технического обслуживания и ремонтных работ.
- Держитесь за поручни во время старта и остановки эллиптического тренажера
- Убедитесь, что имеется как минимум 1 метр свободного пространства между тренажером и другими объектами помещения.
- Безопасный уровень использования тренажера может быть обеспечен только если вы будете осматривать все элементы тренажера на предмет износа или видимых повреждений перед каждым использованием. Если вы увидите неисправность, не используйте тренажер до замены детали и устранения неисправности.
- **Никогда** не подвергайте эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги. Данный тренажер не предназначен для использования вне помещений, около бассейнов, в спа центрах и другой среде с высокой влажностью. Тренажер должен использоваться при температуре от +10 С до +40 С и влажности 95%. Недопустимо образование конденсата на поверхностях тренажера..
- Устанавливайте тренажер на твердую, ровную поверхность. Используйте защитное покрытие, чтобы не повредить пол под тренажером.
- Если считывание мощности с консоли кажется вам неправильным, обратитесь к поставщику для калибровки.
- Нагрузка при занятии на тренажере обеспечивается исходя из упражнений, зависящих от скорости.

Комплект для сборки

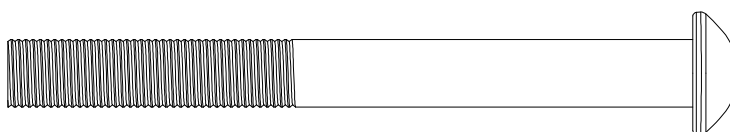
ШАГ 1



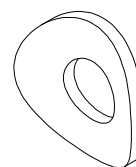
#106 - 3/8" x 2-1/4"
Стальной болт (4 шт)



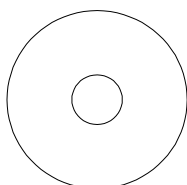
#109 - 3/8"
Плоская шайба (4 шт)



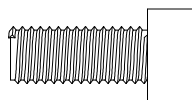
#107 - 3/8" x 3-3/4" Стальной болт (6 шт)



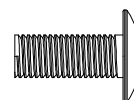
#108 - 3/8"
Изогнутая шайба (6 шт)



#87 - 5/16"
Плоская шайба (2 шт)



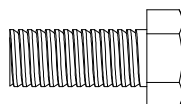
#97 - 5/16" x 15 мм
Болт (2 шт)



#103 - M6 x 15 мм
Винт (2 шт)



#110 - M5 x 10 мм
Винт (8 шт)

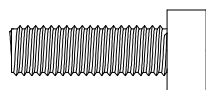


#76 - 5/16" x 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (4 шт)

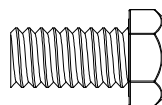


#78 - M5 x 12 мм
Винт (14 шт)

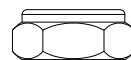
ШАГ 2



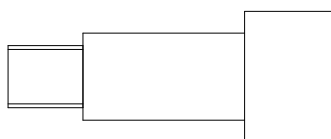
#75 - M8 x 25 мм
Болт (4 шт)



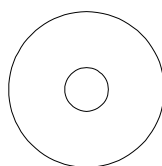
#117 - 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)



#118 - M10
Пластиковая
гайка (2 шт)



#119 - M10 x 38 мм
Плечевой болт (2 шт)



#120 - 3/8"
Плоская шайба (2 шт)



#113 - 3.5 мм x 12 мм
Саморез по металлу (4 шт)



#90 – 25 мм
Волнообразная
шайба (2 шт)

ШАГ 3



#113 - 3.5 x 12 мм
Саморез по металлу (14 шт)

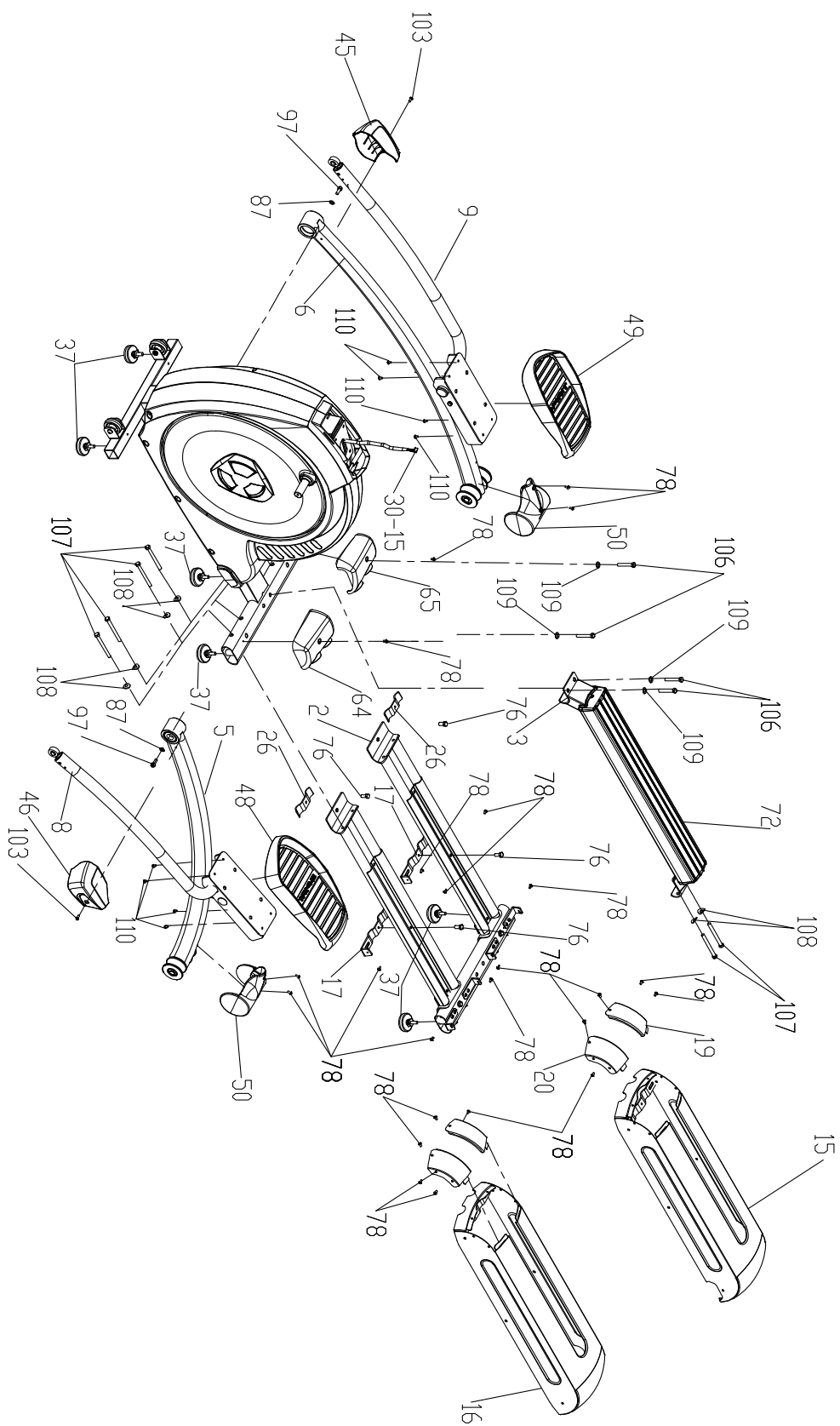


#78 - M5 x 12 мм
Винт (14 шт)

Инструкции по сборке

ШАГ 1: Сборка задних рельсов и педального рычага

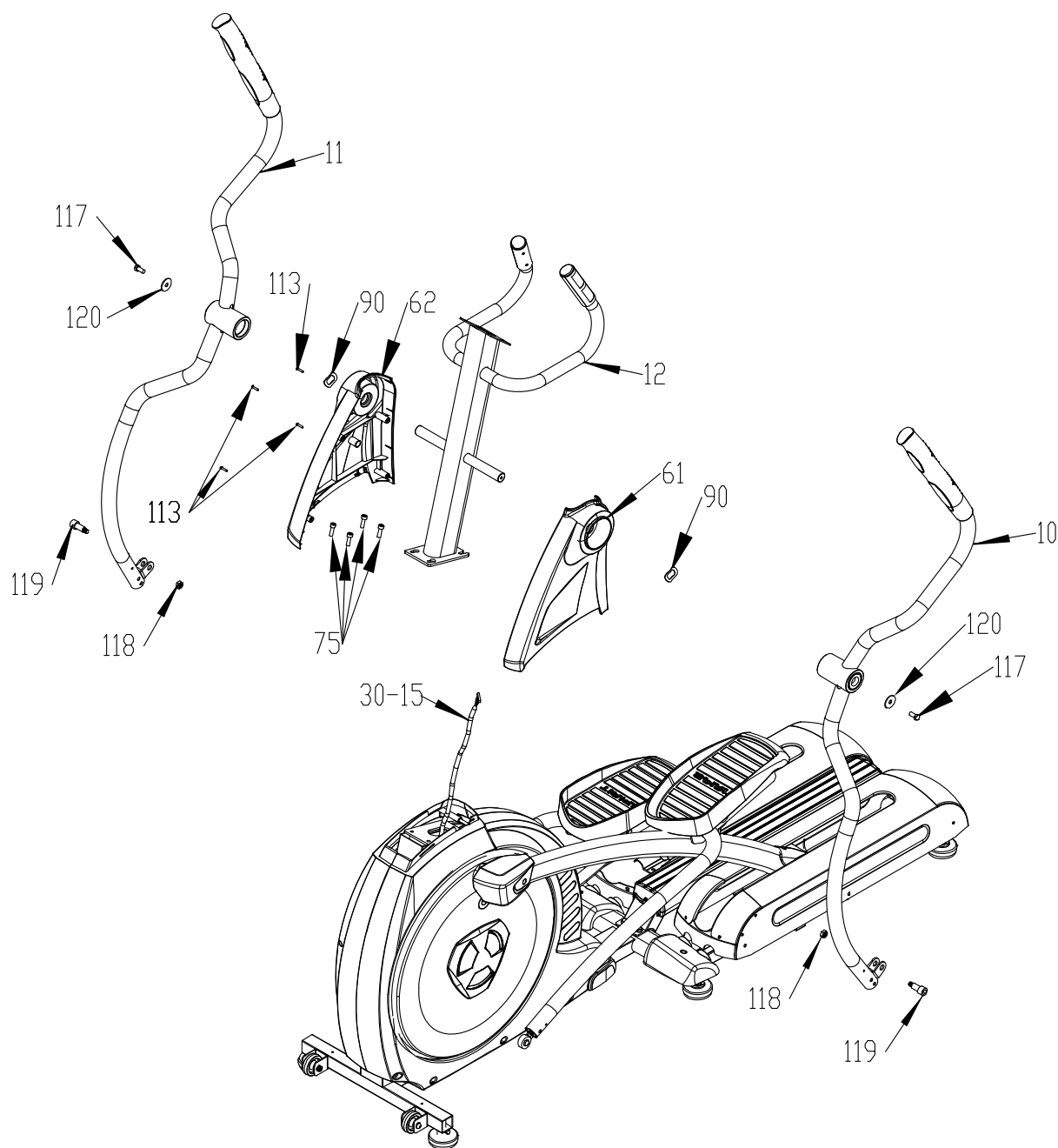
- Пропустите рельсы (2) под задней овальной стабилизаторной трубкой основной конструкции. Закрепите их двумя болтами 3/8" x 2-1/4" (106) используя шайбы 3/8" (109) с верхней части трубки, и четырьмя болтами 3/8" x 3-3/4" (107) с изогнутыми шайбами 3/8" (108), пропущенными с передней части овального стабилизатора. Убедитесь что все шесть болтов надежно затянуты.
- Установите педали (48 левая и 49 правая) на крепежные педальные площадки и закрепите восемью винтами M5 x 10 мм (110).
- Подсоедините педальные рычаги (5 и 6) к оси кривошипа основной конструкции. Подшипники в педальных рычагах должны быть одеты на ось. Не применяйте чрезмерного усилия, поскольку подшипники можно повредить. Педальные рычаги были предварительно собраны на заводе для обеспечения согласованности. Закрепите педальные рычаги двумя болтами 5/16" x 15 мм (97) с шайбами 5/16" (87).
- Установите две крышки (45 правая, 46 левая) над соединениями педальных рычагов на оси, используя 2 винта M6 x 15 мм (103). Установите две колесные крышки (50) используя для закрепления 4 винта M5 x 12 мм (78).
- Установите 4 монтажных кронштейна (17) и (26) на рельсы с помощью четырех болтов 5/16" x 3/4" (76). Установите две стальные крышки (15 правая и 16 левая) приподняв педальные рычаги таким образом, чтобы колеса сошли с направляющих, затем проденьте педальные рычаги через отверстия в стальных крышках, колесами вперед. Выровняйте крышки с монтажными кронштейнами и закрепите их восемью винтами M5 x 12 мм (78). Установите четыре маленьких крышки (2 x #19 и 2 x #20) и закрепите десятью винтами M5 x 12 мм (78).
- Установите центральный алюминиевый рельс (72) и закрепите двумя болтами 3/8" x 3-3/4" (107) с изогнутыми шайбами (108) с задней стороны и двумя болтами 3/8" x 2-1/4" (106) с плоскими шайбами (109) с передней. Закрепите крышки обеих стабилизаторных трубок (64 левая и 65 правая) двумя винтами M5 x 12 мм (78).



99/11/18

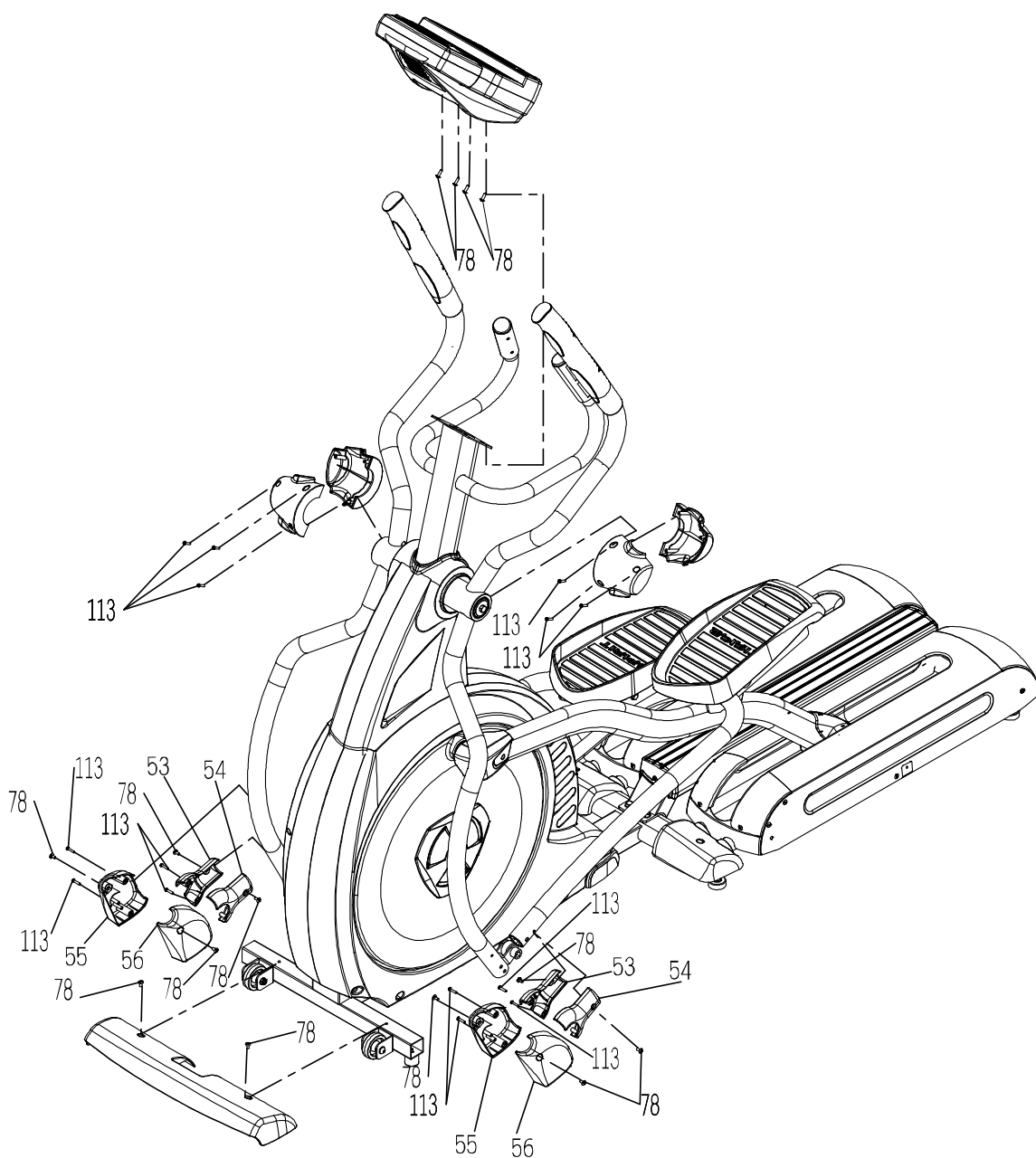
ШАГ 2: Консольная стойка и движущиеся рукоятки

- Распутайте кабель компьютера (30-15) и пропустите его через низ консольной стойки (12), затем высуňte с верхнего края стойки. Закрепите консольную стойку на основной раме четырьмя болтами M8 x 25 мм (75). Установите крышки консольной стойки (61 левая и 62 правая) и закрепите четырьмя винтами 3.5 мм x 12 мм (113).
- Установите две волнообразные шайбы (90) на ось консольной стойки, затем подсоедините движущиеся рукоятки (10 левая и 11 правая) на осях. Не применяйте чрезмерных усилий и не используйте молоток, это может повредить подшипники. Движущиеся рукоятки были предварительно собраны на заводе. Закрепите рукоятки двумя болтами 3/8" x 3/4" (117) с плоскими шайбами 3/8" (120). Подсоедините нижние части движущихся рукояток к штоковой полости педалейных рычагов используя два плечевых болта M10 x 38 мм (119) и две пластиковых гайки M10 (118).



ШАГ 3: Консоль и декоративные крышки

- Подсоедините кабель компьютера (30-15) и кабели датчиков пульса (35 x 2) к соответствующим разъемам на задней части консоли (30). Закрепите консоль на стойке четырьмя винтами M5 x 12 мм (78).
- Установите четыре крышки поворотных кронштейнов движущихся рукояток (57, 58 левые и 59, 60 правые) и закрепите шестью винтами 3.5 мм x 12 мм (113).
- Закрепите четыре крышки (53x2 и 54x2) на концах педалейных рычагов с помощью четырех винтов M5 x 12 мм (78). **Эти крышки должны устанавливаться верхней стороной вниз. С внутренней стороны существуют стрелки для указания направления установки.**
- Установите четыре крышки (55 и 56, по 2 шт. каждая) в местах соединения нижней части движущихся рукояток используя четыре винта 3.5 мм x 12 мм (113) и четыре винта M5 x 12 мм (78). Закрепите крышку заднего стабилизатора (47) двумя винтами M5 x 12 мм (78).



Особенности

ПЕДАЛИ

С помощью исследований, проведенных одним из ведущих ученых в области спорта и эксперта по физической реабилитации, команда инженеров осуществила прорыв в разработке дизайна педалей. История использования эллиптических тренажеров в течение последних нескольких лет показала, что большинство пользователей жалуются на лодыжки, ахиллово сухожилие, боль в коленных суставах и бедрах.

При поиске решения этих проблем были проведены консультации с инженерами Ричардом Де Кок, Р.Т., М.Т.С., из Промышленного Реабилитационного Центра Святого Бернарда в Джонсборо, штат Арканзас.

Совместно мы определили источник проблемы в конструкции эллиптических тренажеров и разработали решение для устранения проблемы. Мы обнаружили, что при использовании эллипсоида пользователи склонны наклоняться во время занятий, и не держать спину прямо. Это вызывает напряжение во внешней части стопы и вызывает искривление суставов.

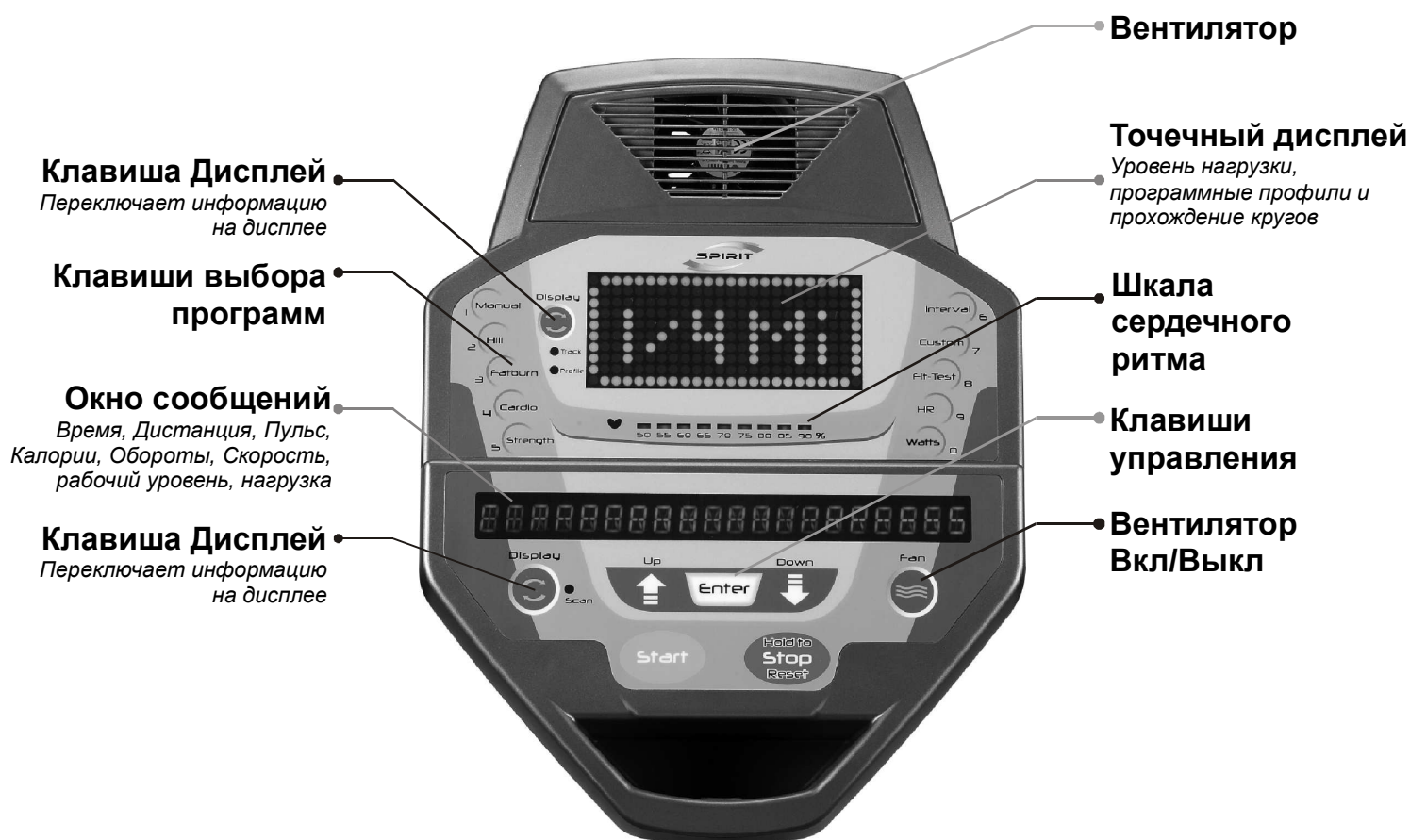
Решением было добавить 2-степени к внутреннему углу наклона. Это может показаться простым решением, но оно позволило достигнуть необходимого результата. Добавление 2 степеней позиции угла наклона педалей возвращает пользователя обратно в положение нейтрального выравнивания, что исключает отрицательное воздействие процесса тренировки на внешнюю область лодыжки, колени и бедра.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Эллипсоид оснащен двумя транспортировочными колесами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер.

Использование эллиптического тренажера

■ Консоль



ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер имеет встроенный генератор питания и не требует подключения к электросети. Для включения тренажера просто начните вращать педали и консоль включится автоматически.

При включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, точечный дисплей покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0), а в окне сообщений отобразится показание одометра. Одометр показывает сколько часов использовался тренажер и сколько миль было пройдено. Например, ODO 123 МИ 123 ЧАС.

Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, покажет программы, а в окне сообщений будет двигаться стартовое сообщение. Вы можете приступить к программе тренировки.

Операции с консолью

Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, все данные тренировки начнут свой отсчет. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш «вверх» или «вниз». Точечный дисплей отобразит трек длиной в $\frac{1}{4}$ мили (0.4 км) или нижний ряд профиля, в зависимости от настроек клавиши Дисплей (смотри Основную информацию ниже). 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 придется приложить для вращения педалей. Точечный дисплей имеет 24 столбца, каждый столбец представляет собой одну минуту. После 24-ой колонки (24 минут тренировки) дисплей возвратится к началу и начнет отображение с первой колонки.

В тренажере имеется 40 уровней нагрузки, отображаемых в виде 10-и рядов светодиодов, для различных вариантов тренировки. Первые 10 уровней имеют небольшую нагрузку и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 10-20 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остается небольшим. Уровни 20-30 дают серьезную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 30-40 являются максимально тяжелыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

Основная информация

Точечный дисплей, **или окно профилей**, имеет два режима отображения. Когда вы начинаете программу тренировки, точечная матрица отображает профиль тренировки. В левой части точечного экрана есть кнопка «Дисплей». Однократное нажатие переключает экран в режим отображения трека длиной в четверть мили. Повторное нажатие кнопки «Дисплей» переводит экран в режим чередования отображения профиля и трека каждые несколько секунд. Для отключения режима чередования и возврата к отображению профиля нажмите клавишу «Дисплей» еще раз.

Окно сообщений первоначально будет отображать информацию об времени и дистанции. В левой нижней части окна сообщений находится клавиша «Дисплей». При каждом нажатии на клавишу будет отображаться следующий набор информации в следующем порядке:

Время и дистанция, Пульс и Ккал (калории), Скорость в оборотах в минуту и милях в час, Рабочий уровень и нагрузка, и, затем МЕТ. Если нажать клавишу «Дисплей» во время отображения МЕТ, зажжется индикатор сканирования и окно сообщений будет отображать все данные по 4 секунды, автоматически переключаясь между ними в непрерывном цикле. Повторное нажатие клавиши «Дисплей» возвратит все к началу.

Под точечным дисплеем находится изображение сердца и шкала. Эллипсоид имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто расположите руки на датчиках пульса или используйте беспроводной нагрудный передатчик и изображение сердца начнет мигать в течение нескольких секунд, считывая информацию. Затем окно сообщений отобразит ваш сердечный ритм в ударах в минуту. Шкала представляет собой процентное соотношение текущего сердечного ритма от максимального. ПРИМЕЧАНИЕ: Вы должны ввести ваш возраст на этапе установки программы для корректной работы шкалы. Обратитесь к разделу «Контроль сердечного ритма» за информацией об этой функции, чтобы узнать как сделать занятия на тренажере более эффективными.

Клавиша **Стоп/Сброс** имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп/Сброс один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут (если вы прекратите вращать педали, дисплей погаснет, но будет хранить данные тренировки в течение 5-и минут, как в режиме паузы). Нажатие клавиши Стоп/Сброс дважды приведет к окончанию тренировки и переходу на начальный экран. Если клавиша Стоп/Сброс держится нажатой в течение 3 секунд, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп/Сброс выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Программные клавиши так же могут быть использованы как цифровая клавиатура при вводе значений программы. Под каждой клавишей есть цифра. Если вы вводите данные, например Возраст, вы можете использовать эти клавиши для быстрого набора.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на правой стороне консоли.

Программирование консоли

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 правильного возраста обеспечивает корректное отображение информации на шкале сердечного ритма. Так же это значение используется при работе программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким; Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

Ввод/Изменение настроек

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши ВВОД, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу Старт. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. If 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 сохраненные настройки.

Ручной режим

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу ВВОД и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу РУЧНОЙ и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз или цифровые клавиши, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой вес с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ или цифровыми клавишами, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить.
4. Следующий параметр это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП. ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу СТОП и вернуться на предыдущий уровень или экран.
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 ВВЕРХ на консоли; Нажатие клавиши ВНИЗ уменьшит рабочую нагрузку.
7. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Окне сообщений, нажав клавишу ДИСПЛЕЙ. Вы так же можете переключаться между экраном профиля и отображением трэка длиной в четверть мили, нажатием клавиши ДИСПЛЕЙ около точечного дисплея.
8. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или СТОП, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и следуя инструкциям в окне сообщений.

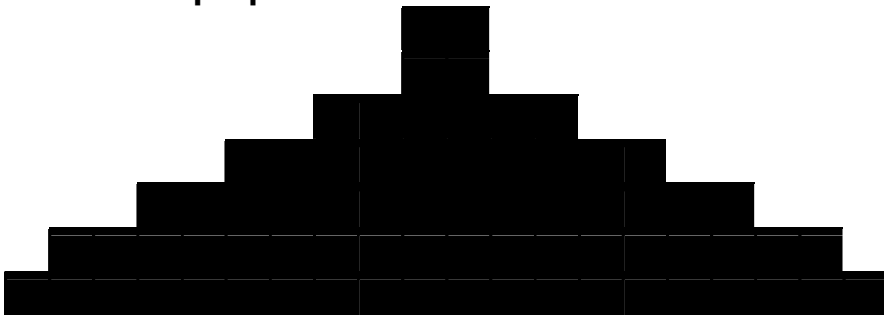
Предустановленные программы

Эллиптический тренажер имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей. Начальный уровень сложности для каждой программы установлен в относительно легкое значение. Вы можете отрегулировать уровень сложности (максимальный уровень) для каждой программы перед началом занятий, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

Холмы

Программа «Холмы» имитирует подъемы и спуски по холмам. Нагрузка на педали сначала будет неуклонно возрастать, а затем снижаться в течение всей программы.

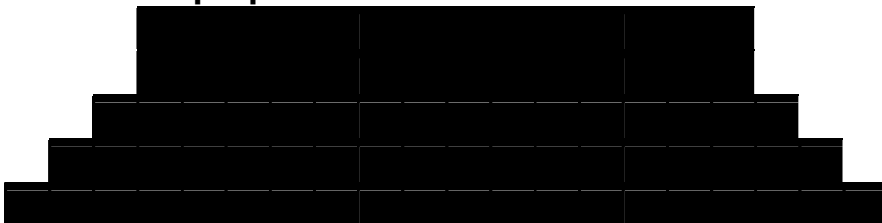
Рабочий профиль



Сжигание жира

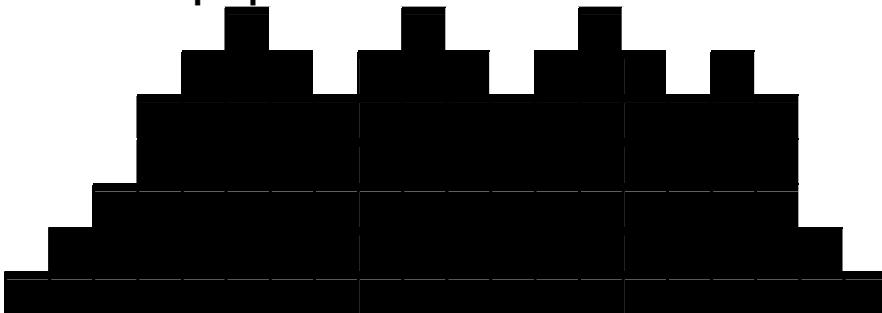
Программа «Сжигание жира», как следует из названия, направлена на максимальный эффект сжигания жира. Есть много различных упражнений для сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наилучший эффект достигается при выполнении небольших нагрузок на протяжении длительного времени. Наиболее эффективно будет поддерживать ваш пульс в районе 60-70% от максимального уровня. Эта программа не использует датчик пульса, но имитирует длительную, устойчивую нагрузку.

Рабочий профиль



Кардиопрограмма разработана для тренировки сердечно-сосудистой системы. Проще говоря, это упражнение для сердца и лёгких. Программа тренирует сердечную мышцу и увеличивает приток крови к легким. Это достигается за счет чередования высоких уровней нагрузки с незначительными уровнями.

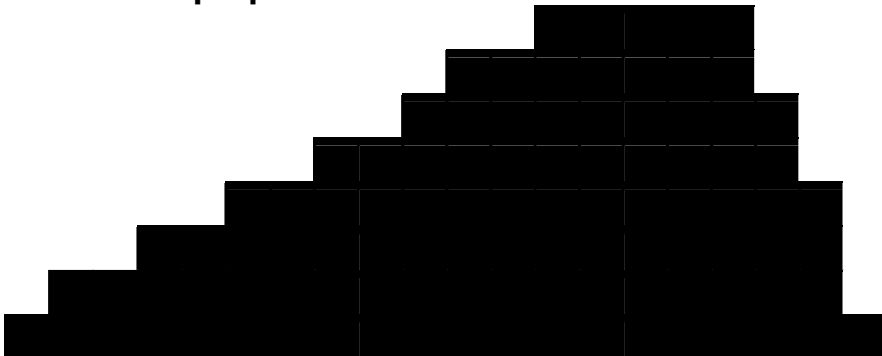
Рабочий профиль



Выносливость

Программа Выносливость разработана для тренировки мышечной выносливости нижней части тела. Программа постепенно увеличивает нагрузку до максимального уровня и держит его. Программа разработана для тренировки мышц ног и ягодиц.

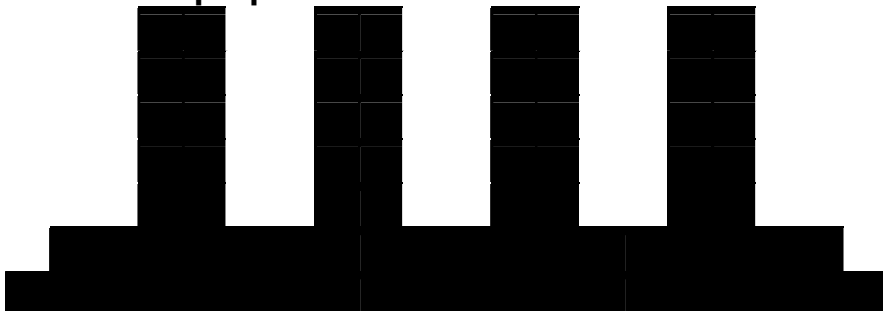
Рабочий профиль



Интервал

Программа «**Интервал**» чередует периоды высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Программа тренирует вашу выносливость, сначала расходуя кислород, а затем восстанавливая его в организме. Сердечно-сосудистая система программируется для расходования кислорода более рационально и эффективно.

Рабочий профиль



Использование предустановленных программ:

1. Нажмите клавишу с желаемой программой и затем нажмите **ВВОД**.
2. Введите ваш **возраст**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для подтверждения и перехода к следующему экрану.
3. На следующем экране введите ваш **вес**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для продолжения.
4. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Далее задайте **максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, которого вы можете достичь во время тренировки (вершина холма). После регулировки уровня нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **СТОП**.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть весь профиль за всё время тренировки. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, окно сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей» рядом с окном сообщений.
9. Когда программа закончится, Окно Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.

Пользовательская программа

Пользовательская программа позволяет вам создать свою программу тренировки и сохранить её для будущего использования. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже, или вы можете сохранить любую предустановленную и настроенную программу, как свою пользовательскую. Пользовательская программа позволяет выполнить дальнейшую персонализацию, добавив свое имя

1. Нажмите **Custom**. Окно сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохраненная программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу **ВВОД** для начала программирования
2. После нажатия клавиши **ВВОД**, Окно сообщений напишет "Имя - А", если не было предварительного сохраненного имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например "Тренировка", Центр сообщений отобразит это имя "Имя – Trenirovka" и буква Т будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу **СТОП**, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода 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 для сохранения имени и перехода к следующему шагу
3. Окно сообщений предложит ввести ваш **возраст**. Введите возраст используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровую клавиатуру, затем нажмите **ВВОД**, чтобы сохранить введенное 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 **ВВОД** для продолжения.
5. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. Далее задайте **максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, которого вы можете достичь во время тренировки. После регулировки уровня нажмите **ВВОД** для продолжения
7. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки используя клавишу Уровень Вверх. Когда вы отрегулируете нагрузку первого сегмента, нажмите клавишу **ВВОД** 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 **ВВОД**. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов.
9. Центр сообщения предложит вам нажать **ВВОД** для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись "программа сохранена" и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши **СТОП** вернет вас на начальный экран.
10. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменение применится только к текущей позиции в профиле. Когда занятие перейдет к следующей колонке профиля, уровень нагрузки возвратится к заранее заданному для этого сегмента.
11. В процессе выполнения пользовательской программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей» рядом с окном сообщений. Так же вы можете переключаться между экраном профиля и пройденными кругами, нажав клавишу «Дисплей» около матричного экрана.

Фитнесс-Тест

Фитнесс-тест анализирует уровень вашей физической подготовки и оценивает его по окончании теста. Оценка это не максимальный объем кислорода, а просто номер, используемый в качестве ориентира. Вы можете проходить тест ежемесячно и ваша оценка увеличиваться, т.к. уровень подготовки будет расти. Тест займет у вас от 5 до 15 минут. Во время теста нужно вращать педали со скоростью 50 оборотов в минуту. Нагрузка будет регулироваться автоматически, в зависимости от вашего сердечного ритма. Тест закончится, когда вы достигнете целевого значения сердечного ритма, равного 85% от максимального сердечного ритма (Максимальный ритм=220-ваш возраст) или если ваш пульс достигнет 110 ударов в минуту в 2-х этапах.

Программирование программы Фитнесс-тест:

1. Нажмите клавишу Fit-test и затем клавишу Ввод.
2. Окно сообщений запросит у вас ваш **возраст**. Отрегулируйте значение возраста, с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите Ввод для подтверждения и перехода к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш **вес** с помощью клавиш Вверх и Вниз. Затем нажмите Ввод для подтверждения и продолжения.
4. Нажмите клавишу Старт для начала прохождения теста

Перед началом теста:

- Удостоверьтесь, что вы в хорошем физическом состоянии, проконсультируйтесь с вашим физиотерапевтом, если вы старше 35 лет или имеете какие-либо заболевания.
- Обязательно проведите разминку и растяжку перед прохождением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь за датчики пульса мягко, без напряжения.

Во время прохождения теста:

- Консоль должна получать устойчивый сигнал с датчиков пульса для начала теста. Вы можете использовать датчики пульса на рукоятке или нагрудный передатчик.
- Вы должны поддерживать устойчивую скорость вращения педалей, равную 50 оборотов в минуту. Если скорость вращения понизится ниже 48 оборотов или повысится свыше 52 оборотов в минуту, консоль будет подавать звуковой сигнал пока вы не приблизитесь к значению 50.
- Вы можете смотреть различную информацию о данных тренировки, нажав клавишу «Дисплей» под окном сообщений.
 1. Окно сообщений всегда отображает скорость вращения педалей с левой стороны, чтобы помочь вам поддерживать скорость 50 оборотов в минуту.
 2. Данные, отображаемые во время прохождения теста:
 - a. **Работа**, измеряемая в **КГМ** (килограмм-метр/в минуту).
 - b. **Работа в Ваттах** (1 ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
 - c. **СР**, ваш текущий сердечный ритм; **ЦСР**, целевой сердечный ритм, которого надо достичь в конце теста.
 - d. **Время**, общее время прохождения теста.

После окончания теста:

- Остыньте в течение 1-3 минут.
- Запомните вашу оценку, т.к. консоль через несколько минут перейдет к стартовому экрану.

Программа контроля сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, 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. Это можно сделать по следующей формуле: **220 минус ваш возраст**. Это даст вам максимальный пульс (МСП) для вашего возраста. Для определения эффективного сердечного ритма для достижения необходимых результатов вы можете рассчитать процент от вашего максимального сердечного ритма. Зона тренировки сердца от 50 до 90% от МСП. 60% от МСП – зона сжигания жира 80% - зона тренировки сердечно-сосудистой системы. Зона от 60 до 80% является зоной наибольшей эффективности.

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

$220 - 40 = 180$ (максимальный ритм)

$180 \times 0.6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального ритма)

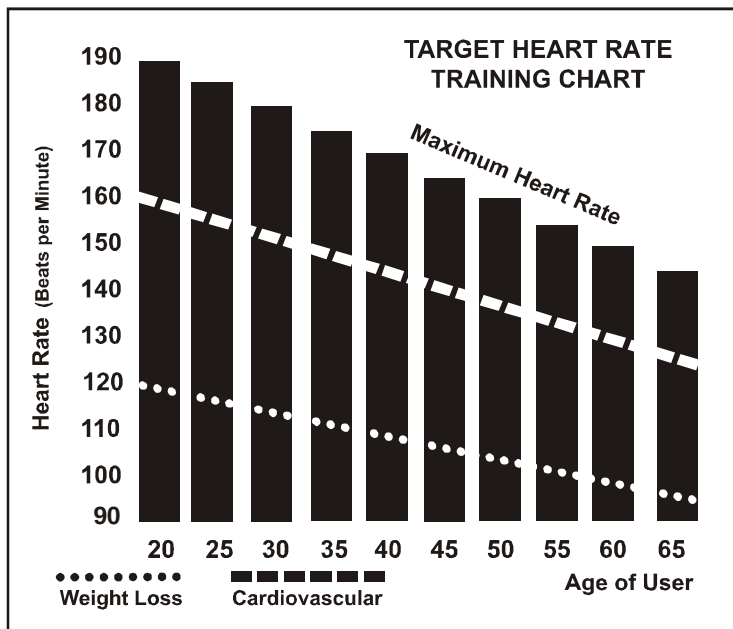
$180 \times 0.8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального ритма)

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 расчета 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 сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) 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 сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

На любом эллиптическом тренажере, оснащенном 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.



"ВНИМАНИЕ" Показания датчиков пульса могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут стать причиной травм и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите занятие на тренажере.

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

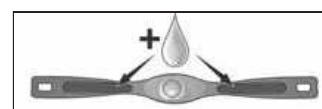
- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 Очень низкий
- 10 Очень низкий +
- 11 Довольно низкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжеловатый
- 14 Немного тяжеловатый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень, очень тяжелый
- 20 Максимальный

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

Как носить беспроводной нагрудный передатчик:

1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. 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.
4. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. 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 ремнем за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может потребоваться 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.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема 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 (расчетный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажер 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 тренажером 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 приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагаться так, логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно потребуется настройка оборудования.
7. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

Если вы продолжаете испытывать проблемы с передатчиком, обратитесь к поставщику.

Программа контроля сердечного ритма (КСР)

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто нажмите HRC (КСР) и затем клавишу ВВОД и следуйте директивам в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **HRC (КСР)** и затем **ВВОД**.
2. Окно сообщений предложит вам ввести **возраст**. Введите возраст, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш вес, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для продолжения.
4. Введите **время** тренировки и нажмите ВВОД.
5. Далее следует ввести **уровень сердечного ритма**. Этот уровень будет поддерживаться в процессе тренировки. Задайте уровень и нажмите ВВОД.
6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **ВВОД**.
Примечание: В любой момент во время ввода данных вы можете нажать клавишу СТОП, чтобы вернуться к предыдущим шагам.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это увеличит или уменьшит значение вашего сердечного ритма.
8. В процессе выполнения программы контроля сердечного ритма вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей».
9. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или СТОП, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и следуя инструкциям в окне сообщений.

Программа контроля энергии (не может быть использована в медицинских целях)

Данная программа (Watts) обеспечивает постоянный режим расхода энергии, который автоматически регулирует уровень сопротивления педалей, даже если вы меняете скорость вращения педалей. Еще одна цель данной программы – обеспечить устойчивое и продолжительное сжигание калорий. Для старта программы контроля мощности следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу Watts и затем клавишу ВВОД и следуйте указаниям в окне сообщений

1. Нажмите клавишу **Watts** и затем **ВВОД**.
2. Окно сообщений предложит вам ввести **возраст**. Введите возраст, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш вес, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для продолжения.
4. Введите **время** тренировки и нажмите ВВОД.
5. Далее будет запрошено **целевое значение мощности**. Это постоянное усилие, которое вы будете испытывать во время выполнения программы. Задайте уровень с помощью клавиш Вверх/Вниз и нажмите ВВОД.
6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **ВВОД**.
Примечание: В любой момент во время ввода данных вы можете нажать клавишу СТОП, чтобы вернуться к предыдущим шагам.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменит значение нагрузки.
8. В процессе выполнения программы контроля мощности вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей».

Обслуживание:

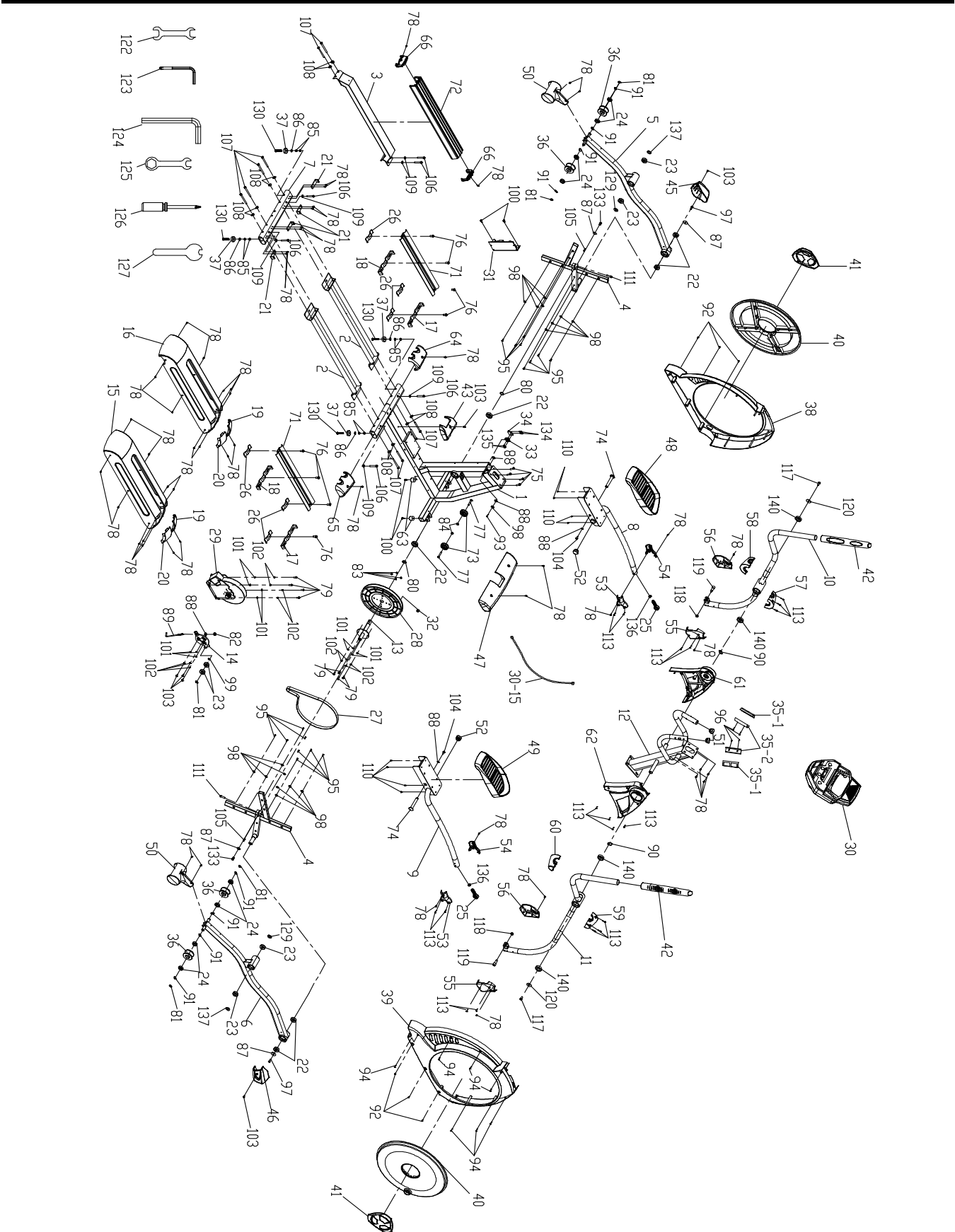
1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
 - i. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены 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 путем освобождения тренажера от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
 - ii. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колесах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажера, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатых деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтем большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа.
 - iii. Смазка рельсов: Смазывайте рельсы, только если имеется постоянный скрип в области колес. Если скрипа нет, то желательно не использовать смазку, т.к. она накапливает пыль и грязь на колесах и рельсах. 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 Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

1. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться что они функционируют)
2. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)
3. Функции (Нажмите Ввод чтобы перейти к настройке)
 - a. Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
 - b. Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной.
 - c. Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
 - d. Система мер (переключение между английской и метрической системой)
 - e. Звуковой сигнал (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
 - f. D/A тест (тест тормозного сопротивления)
 - g. Эллипсоид или Велотренажер (устанавливает режим расчета консоли)
4. Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования)

РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



СПИСОК КОМПОНЕНТОВ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Рельсы	2
3	Поддержка рельсовой площадки	1
4	Переключатель, Ось кривошипа	2
5	Рычаг педали (лев.)	1
6	Рычаг педали (прав.)	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Движущаяся рукоятка (лев.)	1
9	Движущаяся рукоятка (прав.)	1
10	Рукоятка (лев.)	1
11	Рукоятка (прав.)	1
12	Консольная стойка	1
13	Ось кривошипа	1
14	Кронштейн маятникового колеса	1
15	Правый чехол, сталь.	1
16	Левый чехол, сталь.	1
17	Передний монтажный кронштейн (А)	2
18	Передний монтажный кронштейн (В)	2
19	Передняя крышка, Верх (лев.), сталь	2
20	Передняя крышка, Верх (прав), сталь	2
21	Кронштейн заднего чехла (лев)	4
22	Подшипник 6005 (NTN)	6
23	Подшипник 6203	6
24	подшипник 6003	8
25	Подшипник штоковой полости	2
26	Поддерживающий кронштейн, Аллюм. направляющая	6
27	Ремень, 8 пазов PJ-500	1
28	Приводной шкив, 330 мм	1
29	Генератор / тормоз	1
30	Консоль	1
30~15	1400 мм кабель компьютера	1
31	Контроллер	1
32	Магнит	1
33	Датчик с кабелем	1
34	Кронштейн датчика	1
35	Датчик пульса с кабелем	2
35~1	Датчик пульса (верх)	2
35~2	Датчик пульса (низ)	2
36	Колесо скольжения (уретановое)	4
37	Выравниватель	4
38	Боковая крышка (лев)	1
39	Боковая крышка (прав)	1
40	Крышка втулки круглого диска	2
41	Крышка втулки круглого диска	2
42	Датчик пульса, движущаяся рукоятка	2

№	Описание	Кол-во
43	Центральная крышка	1
45	Крышка педального рычага (лев.)	1
46	Крышка педального рычага (прав.)	1
47	Крышка переднего стабилизатора	1
48	Педаль (лев.)	1
49	Педаль (прав.)	1
50	Крышка колес скольжения	2
51	25 мм круглая концевая заглушка	2
52	Крышка наконечника педали	2
53	Крышка соединительного рычага А (прав)	2
54	Крышка соединительного рычага А (лев)	2
55	Крышка соединительного рычага В (прав)	2
56	Крышка соединительного рычага В (лев)	2
57	Передняя крышка движущейся рукоятки (лев)	1
58	Задняя крышка движущейся рукоятки (лев)	1
59	Передняя крышка движущейся рукоятки (прав)	1
60	Задняя крышка движущейся рукоятки (прав)	1
61	Крышка консольной стойки (лев)	1
62	Крышка консольной стойки (прав)	1
63	Резиновый коврик	2
64	Крышка среднего стабилизатора (А)	1
65	Крышка среднего стабилизатора (В)	1
66	Концевая крышка, Рельса алюминиевой площадки	2
69	Бутылка	1
70	Держатель бутылки	1
71	Алюминиевая направляющая	2
72	Рельса алюминиевой площадки	1
73	Транспортировочное колесо	2
74	Ось каретки $\varnothing 17 \times \varnothing 15 \times 110L \times 5/16$	2
75	Болт $M8 \times 1.25 \times 25$ мм	4
76	Болт с шестигранной головкой $5/16" \times 3/4"$	8
77	Винт $5/16"$	2
78	Винт $M5 \times 12$ мм	52
79	Болт с шестигранной головкой $1/4" \times 3/4"$	8
80	С-образное кольцо $\varnothing 25$	2
81	С-образное кольцо $\varnothing 17$	5
82	Гайка $M8 \times 9T$	1
83	Гайка $1/4"$	4
84	Гайка $5/16" \times 7t$	2
85	Гайка $3/8" \times 7T$	8
86	Плоская шайба $3/8" \times 19 \times 1.5T$	4
87	Плоская шайба $5/16" \times 35 \times 1.5T$	4
88	Плоская шайба $5/16" \times 23 \times 1.5T$	5
89	Болт $M8 \times 170$ мм	1
90	Волнообразная шайба $\varnothing 25$	2
91	Волнообразная шайба $\varnothing 17$	8
92	Саморез 5×16 мм	6
93	Саморез 4×15 мм	1

№	Описание	Кол-во
94	Саморез по металлу 4 × 19 мм	7
95	Саморез по металлу 5 × 16 мм	16
96	Саморез по металлу 3 × 20 мм	4
97	Болт М8 × 1.25 × 15 мм	2
98	Плоская шайба 1/4" × 19	17
99	Плоская шайба Ø17 × 23.5 × 1Т	1
100	Саморез 5 × 16 мм	4
101	Плоская шайба 1/4" × 13 × 1Т	11
102	Разомкнутая шайба 1/4"	11
103	Винт М6 × 15 мм	6
104	Болт с шестигранной головкой W/Loctite 5/16" ×	2
105	Сегментная шпонка	2
106	Винт из нержавеющей стали 3/8" × 2-1/4"	6
107	Винт из нержавеющей стали 3/8" × 3-3/4"	10
108	Изогнутая шайба 3/8" × 23 × 2Т	10
109	Плоская шайба 3/8" × 19 × 1.5Т	6
110	Винт М5 × 10 мм	8
111	Болт М8 × 30 мм	2
113	Саморез по металлу Ø3.5 × 12 мм	18
117	Болт с шестигранной головкой W/Loctite 3/8" × 3/4"	2
118	Гайка М10	2
119	Плечо Ø14М10-38 мм	2
120	Плоская шайба 3/8" × 30 × 2.0Т	2
122	13.14 мм гаечный ключ	1
123	Л-образный шестигранный ключ М6	1
124	Л-образный шестигранный ключ М12	1
125	17 мм гаечный ключ	1
126	Отвертка	1
127	12 мм гаечный ключ	1
129	Пластиковая шайба 36 × 22 × 2Т	2
130	Болт с плоской головкой 3/8" × 16UNC-2	4
133	5/16" × 18UNC × 12 мм винт	2
134	Саморез по металлу 4 × 12 мм	2
135	Саморез по металлу 3 × 10 мм	2
136	Гайка М14 × 2.0 × 7 мм	2
137	Пластиковая шайба 19 × 32 × 3Т	2
140	Подшипник 6005	4