

SPIRIT



XBR55 Горизонтальный велотренажер Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией
Вашего нового велотренажера.

Содержание

Инструкция по безопасности	3
Информация по электробезопасности	4
Руководство по сборке	5
Работа с консолью	10
Программируемые функции	14
Использование пульсометра-передатчика	20
Использование приложения Spirit Fit	22
Общее техническое обслуживание	24
Вид в разобранном состоянии	25
Список деталей	26

ВНИМАНИЕ!

Данный велотренажер предназначен для использования в жилых помещениях и обладает гарантией. Любое другое применение аннулирует гарантию полностью.

XR329-SB011_1604(SL)A

Инструкция по безопасности

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе и следующие:

ВНИМАНИЕ - Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ - Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети после использования, перед очисткой или проведением сервисных работ.

ВНИМАНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 230 вольт, 10А/15 вольт, 15А. Подключайте в розетку только тренажер.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТИПУ 14AWG ИЛИ БОЛЕЕ.
ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ ТОЛЬКО С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ.

ВНИМАНИЕ - Во избежание ожогов, поражения электрическим током или получения травм:

1. Не оставляйте без присмотра включенный в сеть тренажер. Отключите тренажер от сети электрического тока, прежде чем присоединять или отсоединять какие-либо детали.
2. Не работайте с тренажером, накрытым простыней или одеялом. Возможен перегрев, который может привести к пожару, поражению электрическим током или другим травмам.
3. Необходимо тщательное наблюдение при использовании тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями или рядом с ними.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если поврежден сетевой шнур или вилка, если он работает не должным образом, если он был поврежден или упал в воду. Доставьте тренажер в сервисный центр для диагностики и ремонта.
6. Не тяните тренажер за сетевой шнур и не используйте его в качестве ручки.
7. Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер с закрытыми воздуховодами. Держите воздуховоды чистыми от пуха, волос и т.п.
9. Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
10. Не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а так же в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подключайте тренажер только к правильно заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен для домашнего использования.

Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика пульса (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний. Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- 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.

Несоблюдение этих правил может снизить эффективность тренировок, подвергнуть Вас или окружающих риску получить травмы и сократить срок службы тренажера.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Информация по электробезопасности

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает его 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 велотренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, 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 эксплуатации

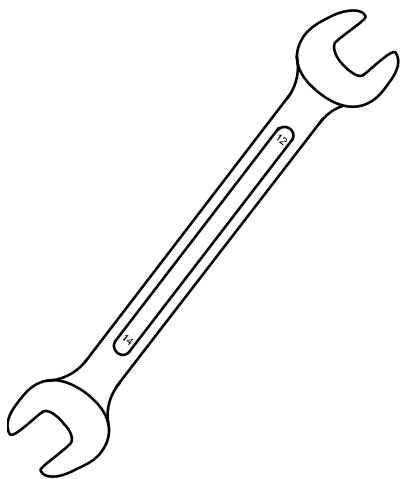
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер от сети во время грозы в качестве предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца.

Руководство по сборке

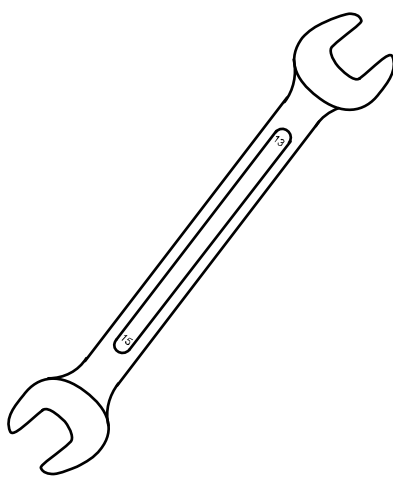
Перед сборкой

1. Используя канцелярский нож, сделайте надрезы снаружи снизу и по углам коробки вдоль пунктирной линии. Поднимите коробку вверх и снимите её.
2. Осторожно выньте все детали из коробки и осмотрите их на предмет каких-либо повреждений или отсутствующих частей. Если найдены поврежденные детали или какие-то из деталей отсутствуют, немедленно обратитесь к поставщику.
3. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.

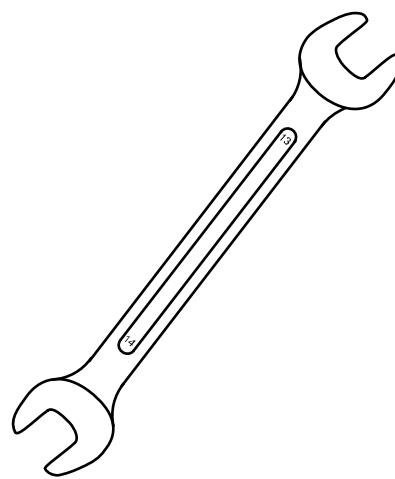
Инструмент для сборки



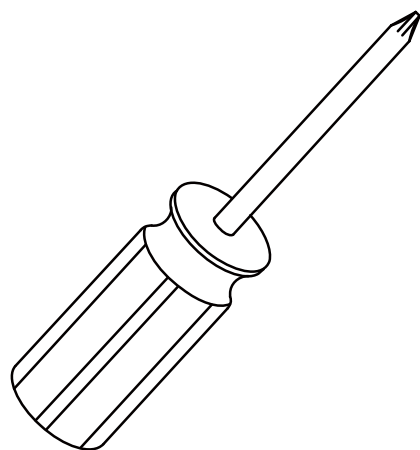
#112. 12/14мм Ключ



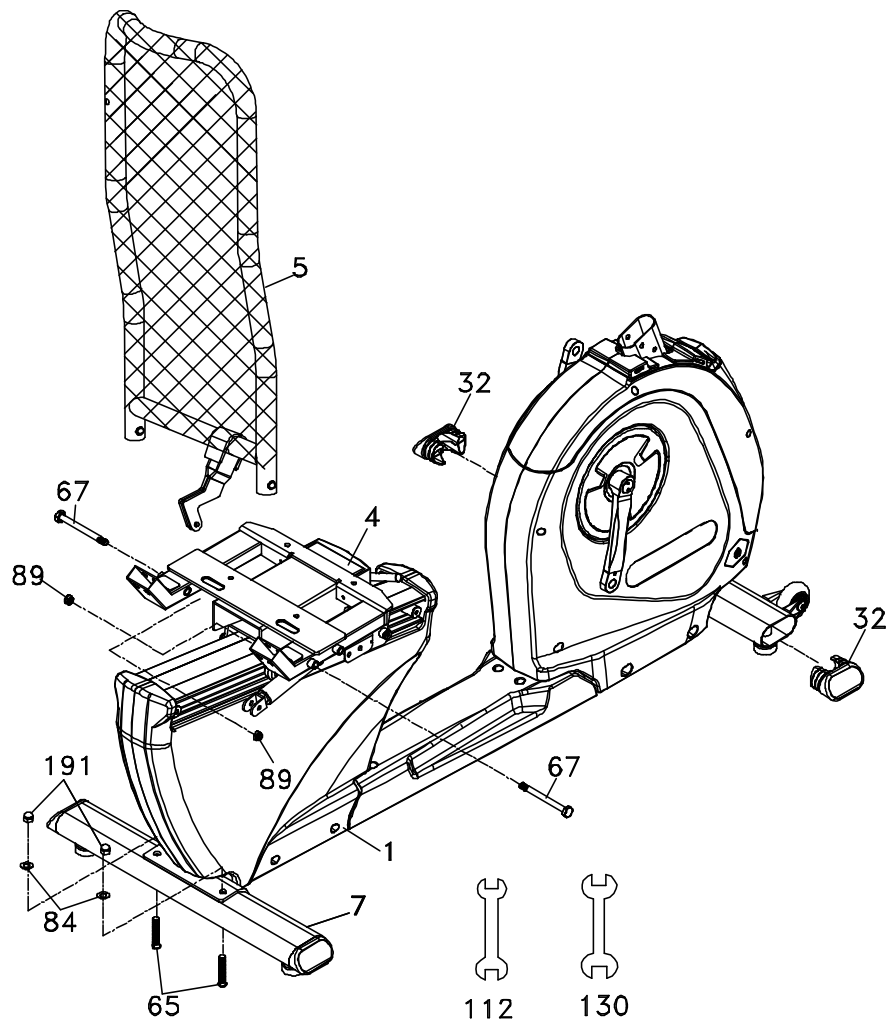
#113. 13/15мм Ключ



#130. 13/14мм Ключ



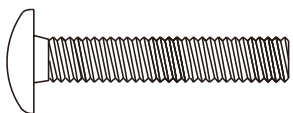
#114. Крестовая отвертка



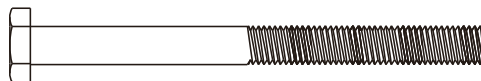
Шаг 1: Задний стабилизатор и Спинка сиденья

1. Присоедините Задний стабилизатор (7) к Основной раме (1) 2 Болтами (65) и 2 Плоскими шайбами (84) и закрутите 2 Колпачковыми гайками (191). Затяните с помощью Ключа (112).
2. Присоедините Сиденье (5) к Каретке сиденья (4) на основной раме. Просуньте по 1 Болту (67) с каждой стороны, затем наденьте по Гайке (89) на каждый. Затяните оба так, чтобы они не двигались из стороны в сторону, но свободно ходили вперед и назад. Используйте предоставленные Ключи (112,130).
3. Установите Заглушку (32) с двух сторон Трубы переднего стабилизатора. Возможно, понадобится ударить по ним резиновой киянкой, если они туго входят.

ОБОРУДОВАНИЕ



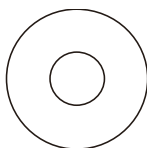
#65. 3/8" x 53mm
Болт (2 шт.)



#67. 3/8" x 4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт.)



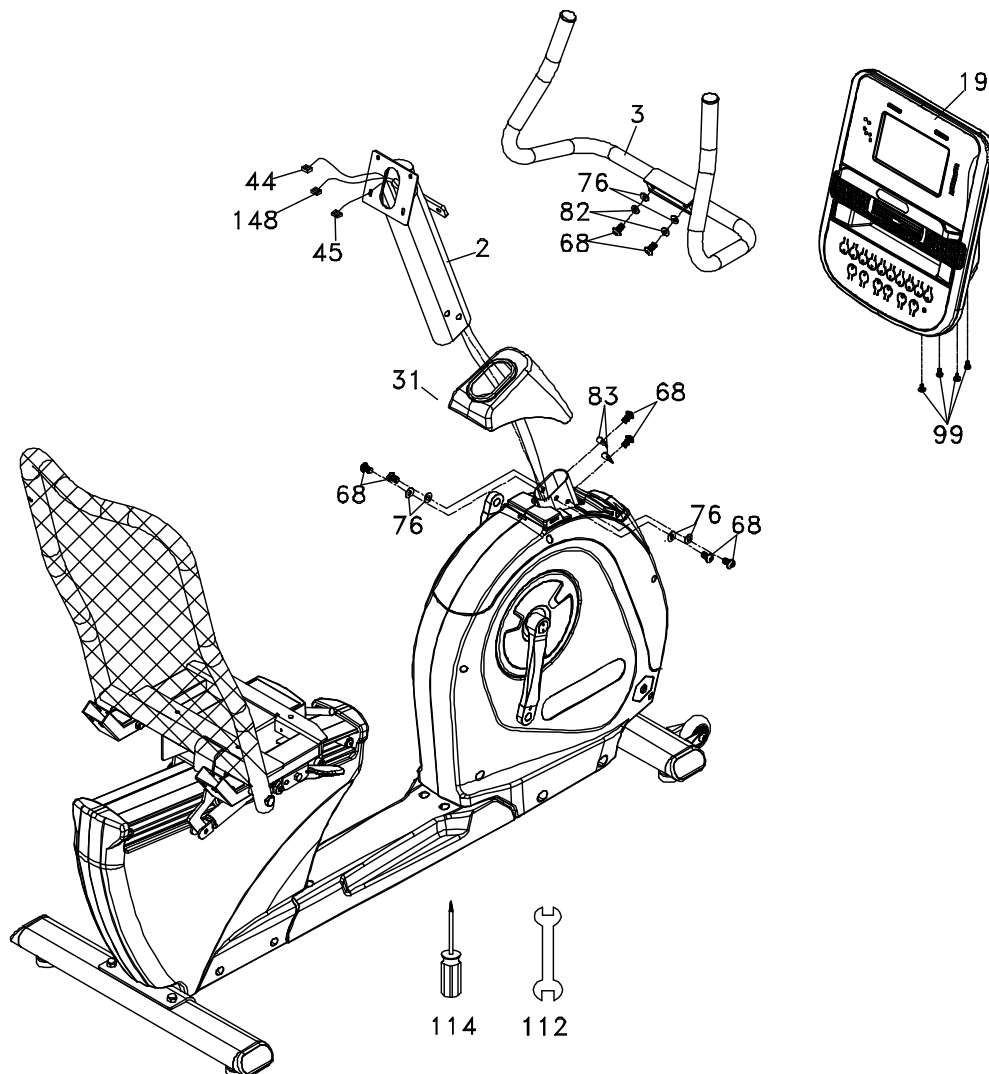
#89. 3/8" x 7T
Гайка (2 шт.)



#84. 3/8" x 25 x 2T
Плоская шайба (2 шт.)



#191. 3/8" Колпачковая гайка (2 шт.)



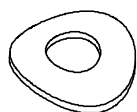
Шаг 2: Стойка консоли

1. Проденьте Компьютерный кабель (44), Кабель регулировки нагрузки (148) и Кабель пульсометра (45) через низ Кожуха стойки консоли (31) и дальше через низ Стойки консоли (2). Убедитесь, что кожух повернут правильно.
2. Установите Стойку консоли (2) на принимающей трубе Основной рамы (1) (убедитесь, что не пережали кабель). Вставьте по 2 Болта (68) и 2 Плоских шайбы (76) с каждой стороны. Вставьте 2 Болта и 2 Изогнутые шайбы (83) спереди. Затяните все 6 болтов Ключом (112).
3. Удалите белую пенопластовую прокладку (установленную, чтобы предотвратить случайное попадание болтов в Стойку консоли).
4. Присоедините Рукоять в сборе (3) на кронштейн Стойки консоли (2) с помощью 4 Болтов с шестигранной головкой (68), 2 Разрезных шайб (82) и 2 Плоских шайб (76). Затяните с помощью Ключа (112).
5. Вставьте Компьютерный кабель (44), Кабель регулировки нагрузки (148), Кабель пульсометра (45) в соответствующие разъемы на задней части Консоли в сборе (19). Прикрепите консоль на монтажную панель с помощью 4 Болтов с крестовой головкой (99). Затяните Крестовой отверткой (114).

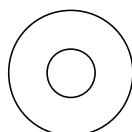
ОБОРУДОВАНИЕ



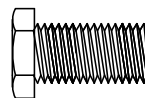
#82. 5/16" x 1.5T
Разрезная шайба
(2 шт.)



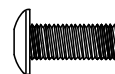
#83. 5/16" x 19 x 1.5T
Изогнутая шайба
(2 шт.)



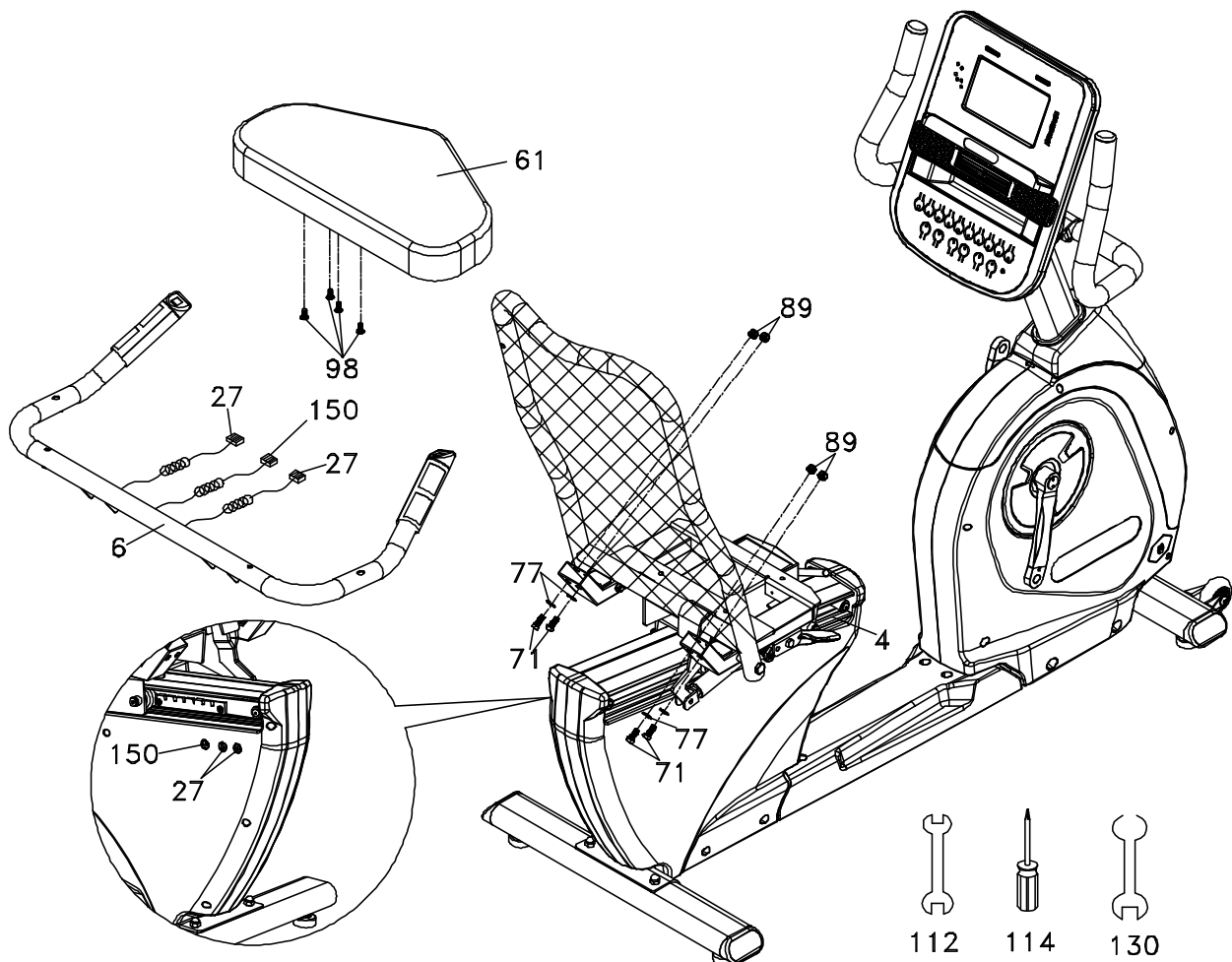
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба
(6 шт.)



#68. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной
головкой
(8 шт.)



#99. M5x 12mm
Винт с крестовой
головкой
(4 шт.)



Шаг 3: Сиденье и Ручки

1. Установите Сиденье (61) на Каретку сиденья (4) и закрепите с помощью Крестовой отвертки (98) 4 Болтами с крестовой головкой(114).
2. Присоедините к Каретке сиденья (4) Ручкадь сиденья (6) и закрепите с помощью Ключа (112,132) 4 Болтами с шестигранной головкой (71), 4 Плоскими шайбами (77) и 4 Гайками (89). Затяните Ключами в комплекте (112, 130).
3. Протяните Кабель пульсометра (27) в левую часть задней пластиковой крышки. Протяните Кабель ручки(150) в оставшееся отверстие.

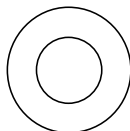
ОБОРУДОВАНИЕ



#98. M6 x 15mm
Винт с крестовой
головкой
(4 шт.)



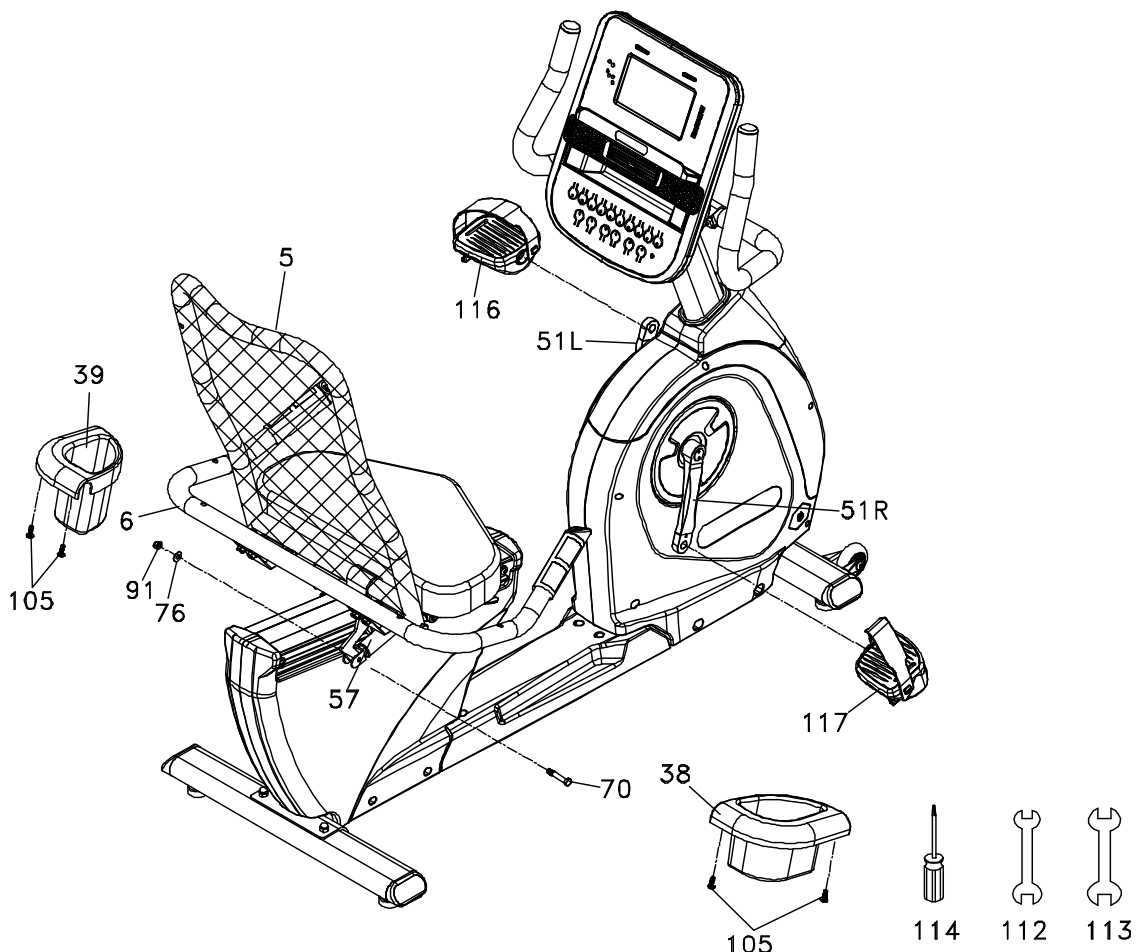
#89. 3/8" x 7T
Гайка
(4 шт.)



#77. 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба
(4 шт.)



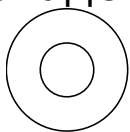
#71. 3/8" x 1-3/4"
Болт с шестигранной
головой (4 шт.)



Шаг 4: Пластиковые части

1. Установите Баллон (57) на Кронштейн спинки сиденья (5) с помощью Болта (70), Плоской шайбы (76) и Гайки (91). Затяните Ключами (112,113).
2. Присоедините Педали (116L,117R) и Плечи кривошипа (51L,52R). Затяните Ключом (132). Обратите внимание, что педали имеют обратную резьбу и ввинчиваются против часовой стрелки. Педали помечены буквами «L» и «R». Затяните педали как можно туже. Если Вы услышите посторонний шум во время эксплуатации, нужно повторно затянуть педали.
3. Установите Держатели питьевой бутылки (38L, 39R) с двух сторон Рукояти сиденья (6) и закрепите 4 Саморезами по металлу (105). Затяните Крестовой отверткой (114).

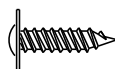
ОБОРУДОВАНИЕ



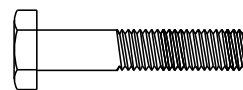
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба
(1 шт.)



#91. 5/16" x 6T
Гайка
(1 шт.)

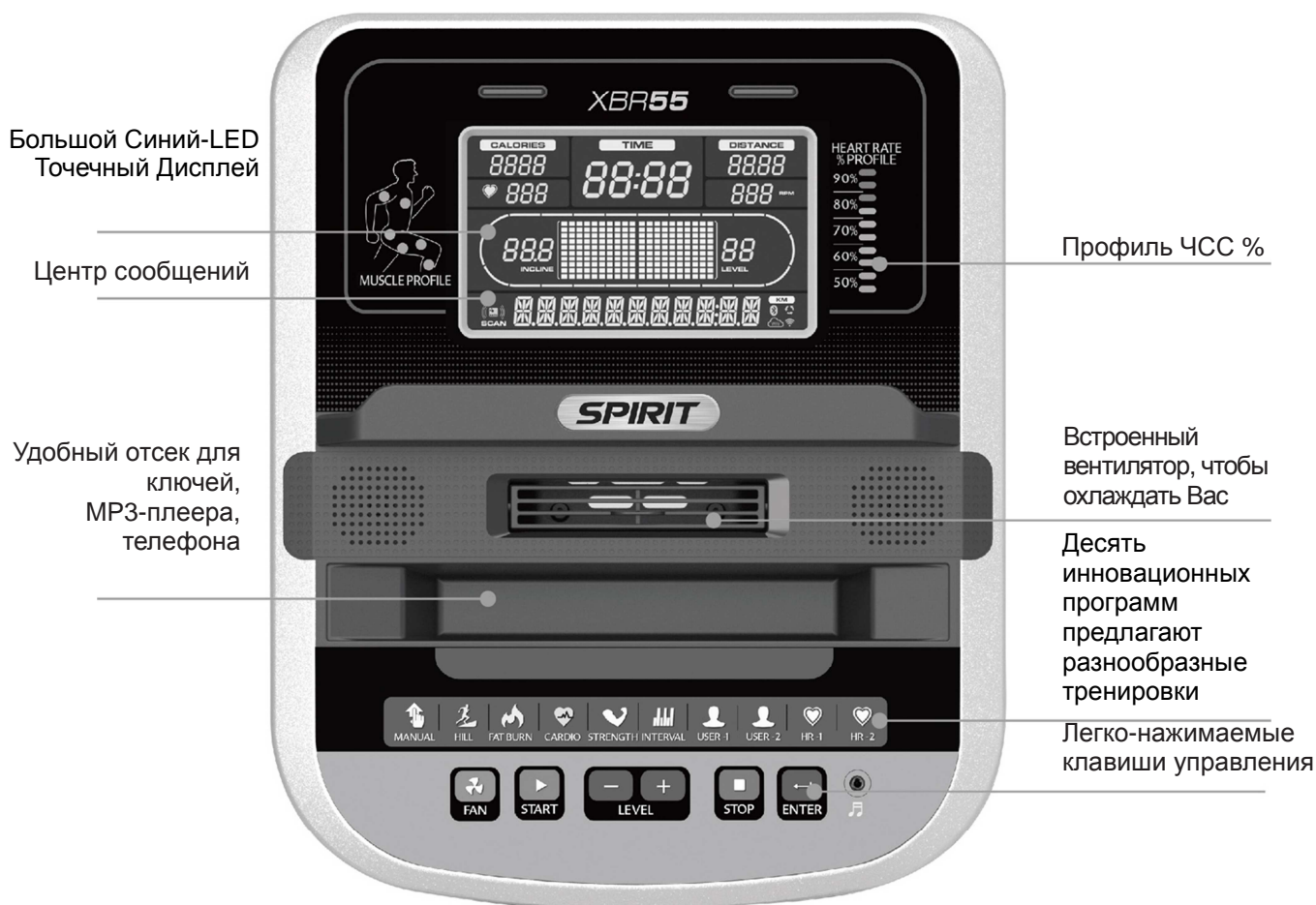


#105. Ø4 x 16
Саморез по металлу
(4 шт.)



#70. 5/16" x 1-1/4"
Болт с шестигранной головкой
(1 шт.)

Управление консолью



Питание

Когда кабель питания переменного тока подключен к тренажеру, консоль включается автоматически.

При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все огни загорятся. После того, как огни погаснут, Информационный Дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0). В окошке отображается общее пройденное расстояние и общее время использования в часах.

На несколько секунд на экране отобразится Одометр, и Консоль перейдет к экрану-заставке. На Точечном Дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а Информационный Дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к использованию.

Центральный точечный дисплей

Двадцать колонн точек (высотой 10 каждая) отображают каждый сегмент тренировки, показывая примерный уровень нагрузки (усилия). Они не указывают конкретное значение, а примерный процент для сравнения уровней нагрузки. В Ручном режиме точки дисплея будут показывать профиль значений нагрузки, изменяемых во время тренировки.

Круг в 1/4 Мили (0.4Км)

Круг в ¼ мили (0.4км) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающий отрезок отображает ваш прогресс. После того, как дорожка пройдена, функция запустится снова. Дорожка будет двигаться против часовой стрелки.

Информационный дисплей содержит счетчик кругов, чтобы следить за пройденной дистанцией.

Пульсометр

Окно ЧСС будет отображать текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту в течение тренировки. Вы должны использовать оба металлических датчика на ручках для считывания Вашего пульса или использовать нагрудный кардиодатчик. Значение пульса отображается в любой момент тренировки на верхнем дисплее, если консоль получает сигнал. Не нужно использовать датчики на ручках, если вы используете нагрудный кардиодатчик.

Примечание: Прочитайте Инструкцию по безопасности (стр. 3), чтобы узнать больше о работе с пульсометром.

Отображение калорий

Отображает общее количество сожженных калорий в любой момент времени в течение тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это грубый подсчет, который используется для сравнения Ваших результатов в различные моменты времени. Они не могут быть использованы в медицинских целях.

Динамики

Консоль имеет встроенные динамики. Вы можете подключить источник аудиосигнала (CD-проигрыватель, MP3-плеер, компьютер и т.д.) в аудио разъем на правой стороне консоли. Громкость регулируется только на источнике аудиосигнала.

Quick Start (Быстрый запуск)

Это самый быстрый способ начать заниматься. После того, как консоль включилась, просто нажмите клавишу Start («Старт»), чтобы начать. Вы активировали режим Quick Start («Быстрый запуск»). В этом режиме время будет отсчитываться от нуля, все нагрузки будут учитываться, нагрузка регулируется вручную с помощью клавиш Level Up («Вверх») и Down («Вниз»). Точечный Дисплей будет светиться только первой строкой точек. По мере увеличения нагрузки, больше строк будет загораться, отображая большую интенсивность Вашей тренировки.

Существует 20 уровней нагрузки, доступных для большего разнообразия. Первые 5 уровней – легкие нагрузки для неподготовленного пользователя, разница между уровнями минимальна. Уровни 6-10 немного сложнее, переход от уровня к уровню

более заметен. Уровни 11-15 достаточно тяжелые, приступить к новому уровню сложно. Уровни 16-20 очень сложные, подходят для коротких пиковых нагрузок или тренировки профессиональных спортсменов.

Изображение мышечной активности

В верхней части консоли изображена анатомическая фигура. На ней будут загораться мышечные зоны, активные во время тренировки с помощью любой из программ. Вы можете контролировать, какие мышцы активны, регулируя профиль интенсивности, во время настройки программы тренировки. Выбрав профиль программы по умолчанию, программа сама определит, какие мышцы нужно загрузить, регулируя профиль интенсивности автоматически.

Как правило, следующие рекомендации справедливы:

- Диоды верхней части тела не загораются.
- Диоды нижней части тела имеют три степени индикации: Зеленый показывает минимальную вовлеченность мышц, желтый указывает на среднюю нагрузку, а красный показывает, что мышцы нагружены сильно.
- Вот различные условия нагрузки нижних мышц тела:
 - Уровни 1-20: Зеленым цветом горят мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы; Желтым - квадрицепсы и икроножные мышцы
 - Уровни 21-40: Желтым цветом горят мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы; Красным –квадрицепсы и икроножные мышцы.

Профиль ЧСС %

Дисплей консоли будет отображать частоту Ваших сердечных сокращений, если получит соответствующий сигнал. Гистограмма, расположенная справа от ЖК-дисплея, показывает текущий пульс в %, относительно ожидаемого максимума, который определяется Вашим возрастом, заданным во время программирования одной из 10 предустановленных программ.

Значения цвета гистограммы трактуются следующим образом:

- 50-60% от максимума - Желтый
- 65-80% от максимума – Желтый и Зеленый
- 85-90% или более – Желтый, Зеленый и Красный

Основная Информация

Первоначально, Информационный дисплей отображает название используемой программы. При работе в режиме сканирования, профиль скорости отображается за последние 4 секунды, затем отображается индикация нагрузки (в ваттах). Если отображается 100 ватт, это означает, что Вы выработали энергии для поддержания работы лампочки в 100 ватт. Следом отображается количество пройденных кругов, время за сегмент, максимальная нагрузка. Нажатие клавиши Enter(Ввод) вернет Вас к началу.

Клавиша Stop («Стоп») имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут. Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу Start («Старт»). Если нажать на клавишу Stop («Стоп») дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит результаты Вашей тренировки (общее время, среднюю скорость, пульс, количество кругов). Если удерживать клавишу Stop

(«Стоп») нажатой в течение 3 секунд или нажать трижды, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных в программу, клавиша Stop («Стоп») активирует функцию Предыдущего Экрана. Это позволит Вам вернуться на один шаг назад во время ввода данных.

Клавиши программ

Клавиши программ используются для просмотра каждой программы. При первом включении консоли Вы можете нажать клавишу программы для предварительного просмотра профиля этой программы. Если Вы решите попробовать данную программу, нажмите соответствующую этой программе клавишу и затем Enter(Ввод), чтобы выбрать ее и перейти в режим настройки.

Тренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватив датчики пульса руками или надев кардиодатчик (см. Использование передатчика сердечного ритма), Вы увидите мигание иконки Сердечного ритма (это может занять несколько секунд). Окно отображение пульса покажет Ваш сердечный ритм или пульс в ударах за секунду.

В консоль встроен вентилятор, чтобы охлаждать Вас во время тренировки. Нажмите соответствующую клавишу на левой стороне консоли, чтобы включить его.

Программирование консоли

Каждая из программ может быть настроена с учетом Ваших личных данных и изменена в соответствии с Вашими потребностями. Часть информации запрашивается для правильного отображения информации. Вам будет предложено ввести свой возраст и вес. Ввод возраста во время программы сердечного ритма обеспечит правильные настройки для Вашего возраста. В противном случае, программа может отобразить некорректное количество потраченных калорий.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: Подсчет калорий на любом тренажере, независимо – занимаетесь Вы в тренажерном зале или дома – неточен и может отходить от реального значения достаточно сильно. Он предназначен только как ориентир, который поможет Вам контролировать прогресс в тренировках. Единственный способ измерить потраченные калории – находиться в клинике под наблюдением множества аппаратов. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Однако, хорошая новость заключается в том, что Вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере в течение часа после того, как Вы закончите тренироваться!

Ввод программы и изменение настроек

После того, как Вы вошли в программу (нажав Клавишу Программы и клавишу Enter («Ввод»)), Вы можете ввести ваши персональные настройки. Если Вы хотите тренироваться без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу Start («Старт»). Это позволит обойти программирование данных и перенесет Вас прямо к началу тренировки. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте указаниям на Информационном Дисплее. Если Вы запустили программу без изменения настроек, будут использованы предварительно сохраненные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ: Предустановленные значения Возраста и Веса изменятся после того, как Вы ввели новые значения. Таким образом, последние введенные значения сохраняются как стандартные. Если вы однажды ввели значения Возраста и Веса, Вы можете больше не вводить их, если только они не изменились или кто-то не ввёл другие значения.

Программируемые функции

Ручное управление

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами, а не компьютер. Чтобы начать Ручное управление, следуйте инструкции ниже, или нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям Информационного Дисплея.

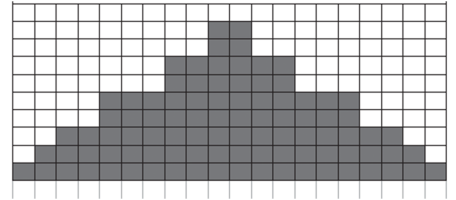
1. Нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)**
2. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Enter («Ввод»)** и вернуться к предыдущему экрану.
6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Level Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Level Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки.
7. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
8. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы запустить программу снова или **Stop («Стоп»)**, чтобы выйти из программы.

Предустановленные программы

Велотренажер имеет пять предустановленных программ, которые разработаны для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

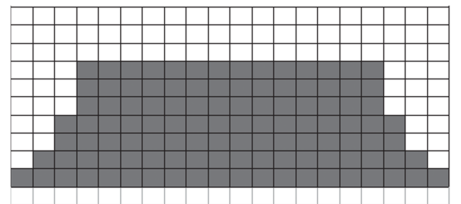
Возвышенность

Программа работает по принципу пирамиды, постепенно увеличивая нагрузку на 10% от максимальной (значение, которое вы задаете перед тренировкой), которая длится 10% от общего времени тренировки, затем уменьшая нагрузку с тем же шагом.



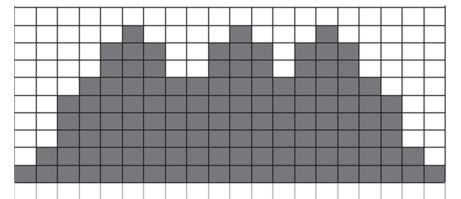
Жиросжигание

В данной программе происходит быстрая прогрессия до максимума нагрузки (предустановленного или заданного пользователем), которая держится 2/3 от общего времени тренировки. Программа бросает вызов Вашей способности выдерживать интенсивную нагрузку в течение продолжительного времени.



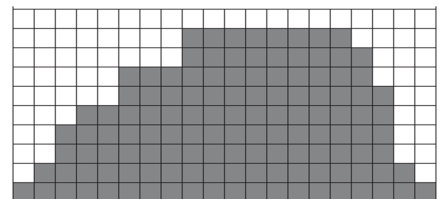
Кардио

Программа представляет собой быструю прогрессию до почти максимального значения (предустановленного или заданного пользователем). Оно имеет небольшие колебания, что позволит поднять Вашу частоту сердечных сокращений, а затем поможет быстро восстановить перед резким спадом нагрузки. Это усилит Вашу сердечную мышцу и увеличит приток крови и жизненный объем легких.



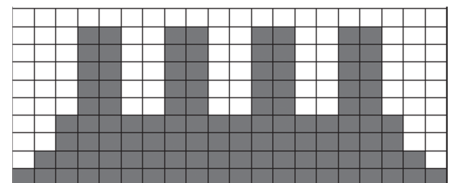
Сила

Нагрузка: эта программа имеет постепенное увеличение нагрузки до 100%, которое длится 25% от всего времени тренировки. Это поможет развить силу и мышечную выносливость нижней части тела и ягодичных мышц. После следует короткий спад.



Интервал

Программа Интервал чередует высокие уровни интенсивности с низкими. Программа использует и развивает быстро-сокращающиеся мышечные волокна, которые используются для выполнения коротких но интенсивных нагрузок. Это истощает Ваш уровень кислорода и скачком поднимает Ваш пульс, а затем восстанавливает уровень кислорода и сердечный ритм. Ваша сердечнососудистая система начинает использовать кислород более эффективно.



Предустановленные Программы

1. Выберите нужную программу, затем нажмите клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Enter («Ввод»)** и вернуться к предыдущему экрану.
7. Если вы хотите изменить уровень нагрузки, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. Изменения будут внесены для всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится, чтобы Вы видели весь профиль всегда. Если бы изображение профиля изменилось, он бы выглядел искаженным. При внесении изменений в рабочую нагрузку, на Информационном Дисплее отобразится текущий столбец, программный максимум, уровень работы.
8. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
9. Когда программа закончится, на Информационном Дисплее отобразится сводка всей тренировки. Эта информация будет отображаться на экране в течение короткого промежутка времени, затем консоль перейдет к стартовому дисплею.

Настраиваемые пользовательские программы

Существует две настраиваемые пользовательские программы, позволяющие создавать и сохранять собственные тренировки. Это программы User1 (Пользовательская1) и User2 (Пользовательская2), которые работают одинаково, так что нет необходимости описывать их по отдельности. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже или сохранить любую другую программу в качестве пользовательской. Обе программы позволяют их персонализировать, добавив им название.

1. Выберите пользовательскую программу (**U1** или **U2**), затем нажмите **Enter** («**Ввод**»). Если вы уже сохраняли программы в качестве пользовательских, они готовы к работе. Если нет, необходимо ввести название программы. На Информационном дисплее замигает буква «А». Используйте клавиши **Up** («**Вверх**») и **Down** («**Вниз**»), чтобы выбрать нужные буквы. Нажмите **Enter** («**Ввод**»), когда появится нужная буква. Повторяйте процесс для всех букв в названии Вашей программы (максимум 7 букв). Когда закончите, нажмите **Stop**(«**Стоп**»).
2. Если пользовательская программа уже ранее сохранялась, то выбрав ее, Вы можете запустить программу или удалить ее, чтобы создать новую. На начальном экране, после нажатия клавиш **Start**(«**Старт**») или **Enter** («**Ввод**») появится вопрос – запустить ли программу. Используйте клавиши **Up** («**Вверх**») и **Down** («**Вниз**»), чтобы выбрать ответ - «Да» или «Нет». Если Вы выбрали «Нет», Вам будет предложено удалить программу. Чтобы записать новую программу, необходимо удалить предыдущую.
3. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up** («**Вверх**») и **Down** («**Вниз**»), затем нажмите **Enter** («**Ввод**») для перехода к следующему экрану.
4. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up** («**Вверх**») и **Down** («**Вниз**»), затем нажмите **Enter** («**Ввод**») для продолжения.
5. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter** («**Ввод**»).
6. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter** («**Ввод**») для подтверждения.
7. Первая колонка замигает и Вам будет предложено ввести уровень нагрузки для первого сегмента, используя клавиши **Up** («**Вверх**») и **Down** («**Вниз**»). После выбора нажмите **Enter** («**Ввод**») и настройте следующий сегмент.
8. Для следующего сегмента уровень нагрузки будет такой же, как и у предыдущего уже настроенного. Настройте все 20 сегментов.
9. Информационный дисплей предложит нажать **Enter** («**Ввод**»), чтобы сохранить программу. После сохранения, появится надпись “program saved” («Программа сохранена»). Нажмите **Stop**(«**Стоп**») для выхода в основное меню.

Программа сердечного ритма

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма

Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм

Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)

Weight Loss – Снижение массы тела

Cardiovascular – Сердечнососудистый

Age of User – Возраст пользователя

Для людей 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

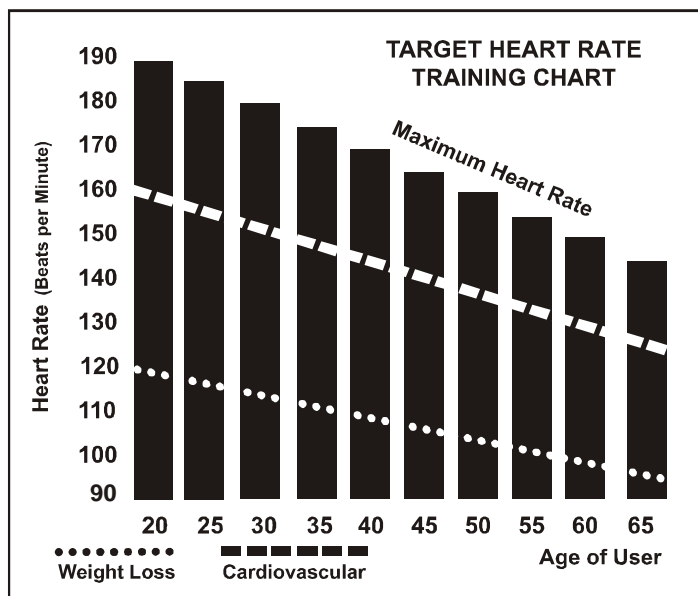
$220 - 40 = 180$ (максимальный сердечный ритм)

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

$180 \times .8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту. Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение



назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам. Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

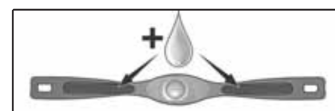
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА-ПЕРЕДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной пульсометр:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.
3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.
4. Расположите передатчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от передатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с передатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.
6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был сильный и устойчивый. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.



Примечание: Передатчик автоматически активируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батарее, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.

Неустойчивая работа:

Внимание! Не используйте тренажер для контроля сердечного ритма, если не отображается устойчивое значение частоты сердечных сокращений.

Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.

Где искать проблему:

- (1) Тренажер плохо заземлен – **НО ДОЛЖЕН!**
- (2) Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.
- (3) Флуоресцентные лампы.
- (4) Домашние охранные системы.
- (5) «Периметр» для домашних животных.
- (6) Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.

Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.

Использование приложения Spirit FIT

Чтобы помочь Вам достичь максимальных результатов в тренировках, Ваш тренажер оснащен Bluetooth® модулем, который позволяет ему взаимодействовать с телефоном или планшетным компьютером через приложение Spirit Fit.

Скачайте бесплатно приложение Spirit Fit в Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям для синхронизации с тренажером. Теперь Вы можете просматривать данные о Ваших тренировках на трех различных экранах Вашего устройства. Вы также можете легко переключаться между отображениями тренировочного экрана в интернет/социальные сети, медиатеку/электронную почту с помощью иконок на Вашем дисплее. После завершения тренировки, данные автоматически сохраняются во встроенный календарь для последующего просмотра.

Приложение Spirit Fit также позволяет синхронизировать Ваши данные с одним из многих облачных фитнес-хранилищ, которые поддерживает приложение: iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.

Чтобы синхронизировать приложение с Вашим тренажером:

1. Скачайте приложение.
2. Запустите приложение на Вашем устройстве (телефоне или планшете).
Убедитесь, что Bluetooth® включен.
3. В приложении нажмите на иконку в верхнем левом углу для поиска Вашего тренажера Spirit (изображение показано справа).
4. После того, как тренажер обнаружен, нажмите клавишу Connect(Подключить). Когда приложение и тренажер синхронизируются, на дисплее консоли тренажера загорится значок Bluetooth®. Теперь Вы можете использовать Ваш телефон или планшет вместе с тренажером Spirit.
5. По завершении тренировки, данные автоматически сохраняются и Вам будет предложено синхронизировать данные с доступными облачными фитнес-хранилищами. Пожалуйста, обратите внимание, что Вы должны выбрать совместимые приложения, такие как iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.



*Примечание: Ваше устройство должно работать на операционной системе iOS 7 или Android 4.4 и выше, чтобы приложение Spirit Fit работало корректно.

Работа с программой частоты сердечных сокращений

Примечание: Необходимо надеть ремень-кардиодатчик для выполнения этой программы.

Обе программы работают одинаково, различие заключается лишь в том, что программа **HR1** установлена на работу на 60% от максимального пульса, а программа **HR2** на 80%. Обе программы настраиваются одинаковым образом.

Для запуска программы следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR1** или **HR2**, а затем **Enter**(«Ввод») и следуйте указаниям на Информационном дисплее.

После выбора желаемого значения ЧСС, программа будет пытаться удерживать Ваши значения ЧСС в пределах +/-3-5 ударов в минуту от установленного значения. Следуйте инструкциям на Информационном дисплее, чтобы поддерживать выбранное значение ЧСС.

1. Нажмите клавишу **HR 1** или **HR 2**, после чего нажмите **Enter** («Ввод»).
 2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
 3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
 4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время с помощью клавиш **Speed + / -** («Скорость +/-») и нажмите **Enter** («Ввод»).
 5. Теперь нужно ввести желаемое значение ЧСС. Это пульс, который будет поддерживаться во время выполнения программы. Введите значение, используя клавиши **Speed + / -** («Скорость +/-»), затем нажмите **Enter** («Ввод»).
- Примечание:* Появившееся значение ЧСС основано на % от значения, которое Вы ввели в Пункте 1. Если вы измените значение, изменится так же % от значения в Пункте 1.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start** («Старт»). Вы также можете вернуться и изменить настройки, нажав **Stop** («Стоп»).
 7. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Speed + / -** («Скорость +/-»), чтобы изменить его. Это поможет Вам изменить Пульс, который Вы хотите поддерживать во время выполнения программы.
 8. Используя программы **HR1**, **HR2** Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав **Enter** («Ввод»).
 9. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start** («Старт»), чтобы запустить программу снова или **Stop** («Стоп»), чтобы выйти из программы.

Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:

- I. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.

- II. Гайки на рычагах должны быть затянуты.

- III. Если скрип или другие шумы сохраняются, убедитесь, что тренажер стоит ровно.

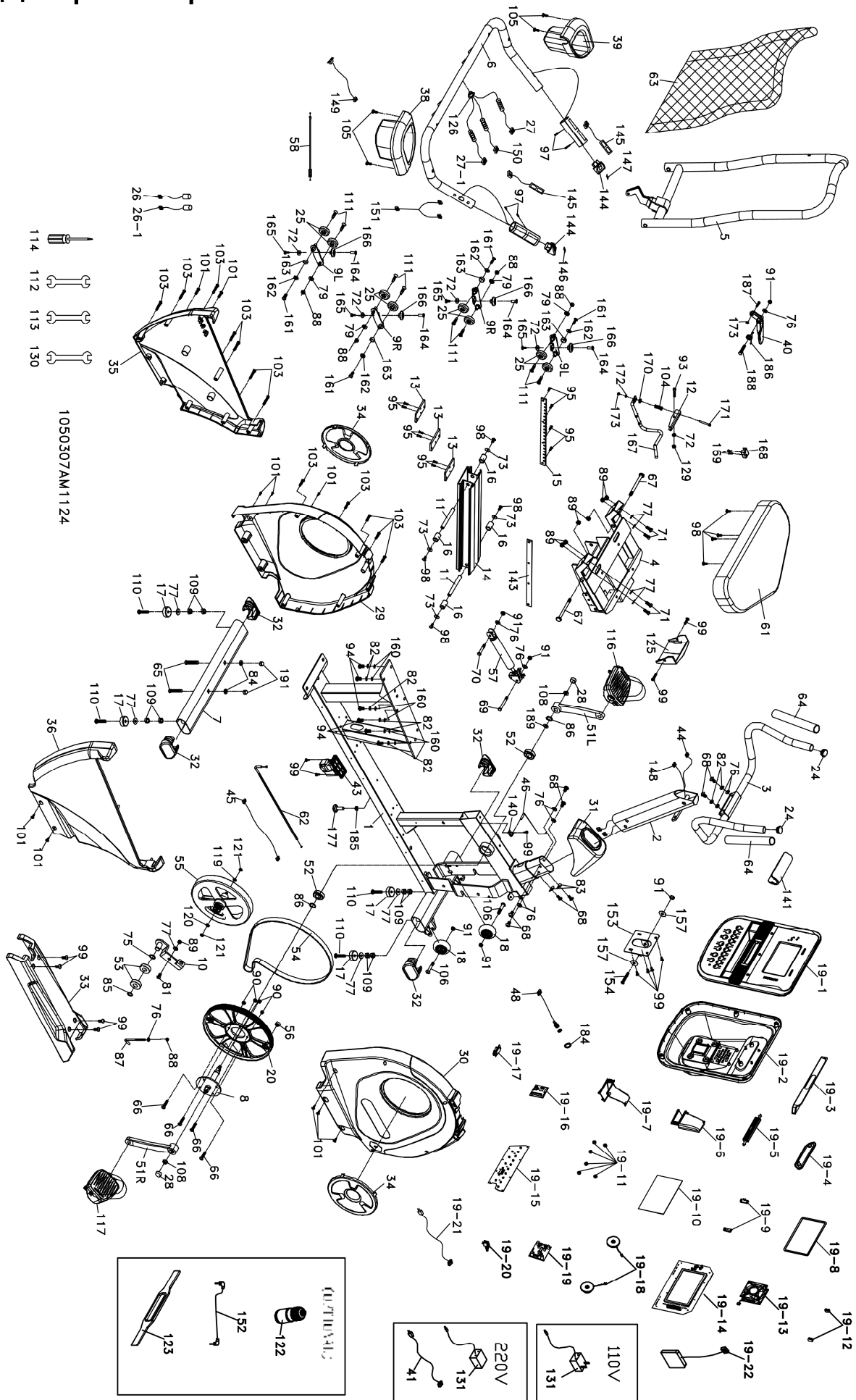
На задней части стабилизатора находятся 2 накладки для выравнивания. Используйте 14 мм гаечный ключ, чтобы настроить их.

Инженерный режим

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши **Start («Старт»)**, **Stop («Стоп»)** и **Enter («Ввод»)**. На экране появится надпись **“ENGINEERING MODE MENU PRESS ENTER”** («Для входа в меню Инженерного Режима нажмите Ввод»). Нажмите **Enter («Ввод»)** для входа в меню:

- a. **Key test («Тестирование клавиш»)** (позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно)
- b. **Display test («Тест экрана»)** (проверка всех функций экрана)
- c. **Functions («Функции»)** (Нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы выбрать функцию)
 - i. **Sleep mode («Спящий режим»)** (Активируйте, чтобы выключать консоль после 30 минут бездействия)
 - ii. **Pause Mode («Режим паузы»)** (Активация позволяет использовать 5 минутную паузу, дезактивация позволит делать паузу на неопределенное время)
 - iii. **ODO reset («Перезагрузить одометр»)** (перезагрузка одометра)
 - iv. **Units («Единицы»)** (Установите Английскую или Метрическую систему единиц)
 - v. **Beep («Звуковой сигнал»)** (Включите или выключите звуковой сигнал при нажатии клавиш)
 - vi. **Motor test («Тест мотора»)** (Постепенно увеличивает нагрузку мотора)
 - vii. **SAFETY («Безопасность»)**
- d. **Security («Защита»)** (Позволяет заблокировать клавиатуру для предотвращения несанкционированного использования)

Вид в разобранном состоянии



Список деталей

№	Описание детали	К-во
1	Основная рама	1
2	Стойка консоли	1
3	Стойка рукояти в сборе	1
4	Каретка сиденья	1
5	Кронштейн спинки сиденья	1
6	Рукоять сиденья	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Коленчатая ось	1
9L	Регулируемая рейка сиденья (Л)	2
9R	Регулируемая рейка сиденья (П)	2
10	Натяжное колесо в сборе	1
11	Ось стопора сиденья	2
12	Блокировка сиденья	1
13	Опорная пластина	3
14	Алюминиевый трэк	1
15	Стойка	1
16	Ø13 × Ø19 × 26.5mm_ Распорка для стопора сиденья	4
17	Резиновая подножка	4
18	Транспортировочное колесо	2
19	Консоль в сборе	1
19~1	Верхняя крышка консоли	1
19~2	Нижняя крышка консоли	1
19~3	Стойка	1
19~4	Дефлектор вентилятора	1
19~5	Дефлектор вентилятора	1
19~6	Воздуховод (П)	1
19~7	Воздуховод (Л)	1
19~8	Влагозащитная резиновая прокладка	1
19~9	Анкер решетки вентилятора	2
19~10	Прозрачная часть ЖК монитора	1
19~11	Дефлектор динамика	6
19~12	Анкер решетки вентилятора	2
19~13	Вентилятор в сборе	1
19~14	Панель дисплея консоли	1
19~15	Клавиатура	1
19~16	Плата интерфейса	1
19~17	300m/m_W/Приемник, ЧСС	1
19~18	300m/m_Динамик + кабель	2
19~19	Усилитель	1
19~20	Разъем для наушников металлический	1
19~21	250m/m_Кабель усилителя	1
19~22	Приводной шкив	1
20	Заглушка	1
24	Ø38_Колесо сиденья	2
25	Основная рама	8
26	300m/m_Пульсометр в сборе + Кабель	1
26~1	300m/m_Пульсометр в сборе + Кабель (Белый)	1
27	750m/m_Пульсометр + Кабель в сборе(Л)	1

№	Описание детали	К-во
27~1	950m/m_ Пульсометр + Кабель в сборе (П)	1
28	Заглушка шатуна	2
29	Передний кожух (Л)	1
30	Передний кожух (П)	1
31	Кожух стойки консоли	1
32	Заглушка ручек	4
33	Нижний кожух	1
34	Диск	2
35	Задний кожух (Л)	1
36	Задний кожух (П)	1
38	Держатель бутылки (П)	1
39	Держатель бутылки (Л)	1
40	Фиксатор	1
41	300m/m_Сенсор пульсометра +кабель	1
43	Генератор	1
44	Компьютерный кабель	1
45	2300m/m_Сенсор пульсометра +кабель	1
46	300m/m_ Сенсор +кабель	1
48	800m/m_Провод тормозной катушки	1
51L	Проводка генератора(1200mm)	1
51R	Плечо кривошипа (Л)	1
52	Плечо кривошипа (П)	2
53	6004_Подшипник	2
54	6203_ Подшипник	1
55	Приводной ремень	1
56	Маховик	1
57	Магнит	1
58	Баллон	1
61	Стальной кабель(280L)	1
62	Сиденье	1
63	Сетка спинки сиденья	1
64	Мягкая рукоять	2
65	3/8" × 53m/m_Болт каретки	2
66	1/4" × UNC20 × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
67	3/8" × 4" _ Болт с шестигранной головкой	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" _ Болт с шестигранной головкой	8
69	5/16" × 2-1/2" _ Болт с шестигранной головкой	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" _ Болт с шестигранной головкой	1
71	3/8" × 1-3/4" _ Болт с шестигранной головкой	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_ Плоская шайба	5
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_ Плоская шайба	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T_ Плоская шайба	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Плоская шайба	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Плоская шайба	9
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Резная шайба	4
81	Ø1/4" _ Разрезная шайба	1
82	5/16" × 1.5T_ Разрезная шайба	8
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Curved Washer	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_ Плоская шайба	2
85	Ø17_Полукольцо	1

№	Описание детали	К-во
86	Ø20_ Полукольцо	2
87	M8 × 130m/m_ J Болт	1
88	M8 × 7T_ Гайка	5
89	3/8" × 7T_ Гайка	7
90	1/4" × 8T_ Гайка	4
91	5/16" × 6T_ Гайка	6
93	M6 × 38m/m_ Болт	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	6
95	M5 × 12m/m_ Болт с круглой головкой	10
97	3 × 20m/m_ Саморез	4
98	M6 × 15m/m_ Болт с крестовой головкой	8
99	M5 × 12m/m_ Болт с крестовой головкой	13
101	5 × 16m/m_ Саморез	10
103	5 × 19m/m_ Саморез	12
104	Ø3.5 × 16m/m_ Sheet Metal Screw	1
105	Пружина	4
106	4 × 16m/m_ Саморез по металлу	2
108	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _ Болт с круглой головкой	2
109	M10 × 1.25m/m_ Гайка	8
110	3/8" × 7T_ Гайка	4
111	3/8" × 2" _ Болт с плоской головкой	8
112	M5 × P0.8 × 10L_ Болт с плоской крестовой головкой	1
113	12/14m/m_ Ключ	1
114	13/15m/m_ Ключ	1
116	Крестовая отвертка	1
117	Комбинированный ключ M5 с крестовой отверткой	1
119	Педаль	1
120	Бутылка для воды (Опционально)	1
121	Нагрудный ремень (Опционально)	2
122	Крышка каретки сиденья	1
123	Уплотнитель кабеля	1
125	M6 × 6T_ Гайка	1
126	13/14m/m_ Ключ	1
129	Сенсорный датчик	1
130	Крышка рукояти	1
131	Фиксирующая пластина	1
140	Заглушка ручки	1
141	Клавиша нагрузки + кабель	1
143	Ø20_ Полукольцо	1
144	M8 × 130m/m_ J Болт	2
145	M8 × 7T_ Гайка	2
146	Наклейка на ручку (Верх)	1
147	Наклейка на ручку (Низ)	1
148	2300m/m_ Кабель переключателя (Верхний)	1
149	300m/m_ Кронштейн рукояти переключателя	1
150	180m/m_ Соединительный кабель	1
151	Кабель переключателя (Нижний)	1
152	400m/m_ Аудио кабель (Опционально)	1
153	Держатель консоли в сборе	1
154	5/16" × UNC18 × 2-1/2" _ Болт с шестигранной головкой	1

№	Описание детали	К-во
157	5/16" × 25 × 3T_Нейлоновая шайба	2
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_ Плоская шайба	6
161	M6 × 10L_ Болт с плоской крестовой головкой	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_ Плоская шайба	4
163	Рукав	4
164	M6 × 19L_ Гайка	4
165	M6 × 10L_ Болт с круглой головкой	4
166	Колесо	4
167	Рычаг регулировки сиденья	1
168	Анкерный рычаг	1
169	M5 × 25m/m_ Болт с плоской головкой	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_ Нейлоновая шайба	1
171	M5 × 45m/m_ Болт	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T Плоская шайба	1
173	M5 × 5T_ Гайка	2
177	Резиновая подножка	1
184	3/8" × 4T_ Гайка	1
185	Пружина Торисона	1
186	M5 × P0.8 × 20L_ Винт с крестовой головкой	1
187	5/16" × UNC18 × 1-1/2" _Болт с шестигранной головкой	1
188	Резиновая прокладка	1
189	3/8" × UNC16 × 12.5T_ Гайка	1
191	5/16" × 25 × 3T_ Нейлоновая шайба	2