

SPIRIT



XT685 Беговая дорожка РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией Вашей новой беговой дорожки.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности	2
Информация по электробезопасности	3
Инструкция по заземлению	3
Инструкция по эксплуатации	4
Руководство по сборке	5
Инструкция по транспортировке	10
Управление консолью	11
Программируемые функции	16
Программа контроля частоты сердечных сокращений	27
Общее техническое обслуживание	28
Вид в разобранном состоянии и список деталей	33

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ- Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ - Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети перед очисткой или производством 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/120 вольт, 15А.

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

Тренажер должен быть единственным прибором, подключенным к электрической розетке.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕНАДЛЕЖАЩИЙ АДАПТЕР ИЛИ КАКИМ-ТО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ. Наряду с поражением электрическим током и вероятностью возникновения пожара это может привести к неполадкам в работе компьютера. См. Инструкцию по заземлению, стр. 3.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажер.
- Не ставьте предметы близко к задней части тренажера. Оставьте зазор в 1 метр минимум между задней частью беговой дорожки и ближайшим предметом.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если поврежден электрический шнур или вилка. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а так же в местах с повышенным содержанием кислорода. Искры от двигателя могут привести к возгоранию высококислородной среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен. Датчики пульса не являются медицинским прибором. 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.
- Используйте поручни, они предназначены для обеспечения безопасности.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Используйте качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не используйте устройство защитного отключения (УЗО) с этим тренажером. Так же, как и с многими другими устройствами с большим мотором, УЗО будет часто срабатывать. Проложите кабель питания вдали от подвижных частей беговой дорожки, в том числе механизма подъема и транспортировочных колес.

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 подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте тренажер 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 **5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту)**, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛИ: Некоторые выключатели, используемые в домах, не рассчитаны на большие пусковые токи, которые могут возникнуть при первом включении или даже во время использования беговой дорожки. Если беговая дорожка вызывает срабатывания автоматического выключателя (даже если выключатель подходит по всем параметрам), вам нужно заменить автоматический выключатель на автомат с более высоким уровнем срабатывания. Данная особенность не является дефектом, это условие, которое нельзя контролировать в процессе производства тренажера. Автоматические выключатели доступны в большинстве электрических магазинов.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАМЗЕМЛЕНИЮ

Устройство должно быть заземлено. В случае сбоя или поломки электрического оборудования заземление снижает риск поражения электрическим током. Это устройство оборудовано кабелем питания, имеющим штекер с заземлением. Штекер должен быть подключен к соответствующей розетке, которая установлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ - **неправильное подключение кабеля заземления может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если у Вас есть сомнения по поводу того, правильно ли заземлено устройство. Не изменяйте вилку, поставляемую с тренажером, даже если она не подходит к розетке. Обратитесь к специалисту.**

Устройство предназначено для работы в цепи с номиналом 120 вольт и имеет штекер заземления, как показано на рисунке ниже. Адаптер может быть временно использован для подключения к 2-полюсной розетке, как показано ниже, если правильно заземленная розетка отсутствует. Адаптер должен использоваться, пока правильно заземленная розетка (как показано ниже) не будет установлена квалифицированным электриком. Жесткое ушко зеленого цвета (или ушко другого цвета), выходящее из адаптера, должно быть подключено к постоянному заземлению, например к правильно заземленному корпусу розетки. Каждый раз, когда подключаете адаптер, закрепляйте его металлическим винтом, как показано на рисунке.

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.
- 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.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Страховочный ключ безопасности поставляется с тренажером. Он имеет простое магнитное устройство и должен использоваться всегда. Он предназначен для Вашей безопасности, чтобы в случае Вашего падения или движения на большом расстоянии от беговой дорожки, ключ выдергивался, а движение беговой дорожки прекращалось.

Использование:

1. Поместите магнит в отведенное место на консоли управления. Беговая дорожка не запустится без него.
2. Закрепите пластиковый зажим надежно к Вашей одежде, чтобы гарантировать хорошее крепление. Примечание: Магнит достаточно сильный, чтобы предотвратить нежелательное выпадение. Зажим должен быть надежно закреплен, чтобы он случайно не отсоединился. Ознакомьтесь с его функцией и ограничениями. Беговая дорожка остановится за один или два шага, в зависимости от скорости, сразу после того, как магнит выпадет из консоли. В нормальном режиме используйте красную клавишу Stop / Pause («Стоп/Пауза»).

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

!!!ВНИМАНИЕ: ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД РАСПАКОВКОЙ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ!!!

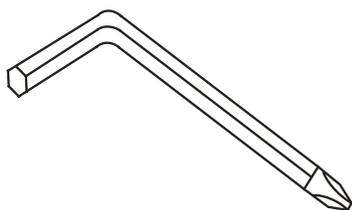
Вероятность получения серьезных травм при неверной распаковке. Вокруг беговой дорожки установлен фиксирующий ремень, предотвращающий её движение во время транспортировки. Если снимать ремень неправильно, он может отскочить и нанести травму человеку, стоящему около беговой дорожки.

Для обеспечения безопасности во время снятия ремня, убедитесь, что беговая дорожка стоит на ровной поверхности и ориентирована так, как если бы её использовали. Не переворачивайте беговую дорожку набок, это может раскрыть её из сложенного состояния. Если конец транспортировочного ремня, который Вам нужно снять, оказался под беговой поверхностью, возьмитесь за него там, не отклоняя беговую дорожку вверх.

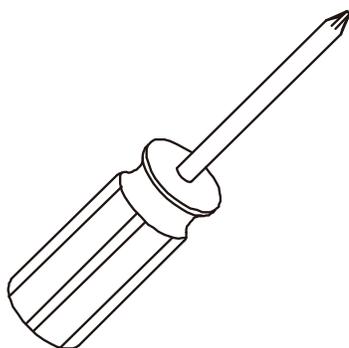
Обрежьте ремни, перетягивающие коробку канцелярским ножом, отделите верхнюю часть коробки от нижней, поддев ее, если это возможно. Снимите крышку коробки и Вы увидите части беговой дорожки и упакованные детали. Детали упакованы в 5 различных секций: первая секция содержит необходимый для сборки инструмент, остальные 4 пронумерованы от 1 до 4 в соответствии с шагами сборки. Доставайте только оборудование, необходимое для данного шага сборки, чтобы избежать путаницы.

Затем достаньте беговую дорожку из упаковки и установите ее на ровную поверхность.

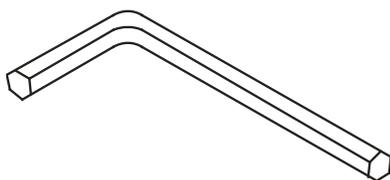
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



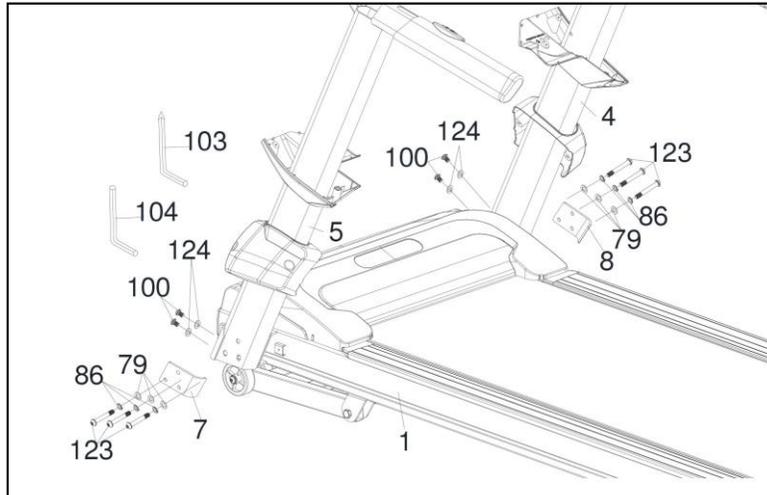
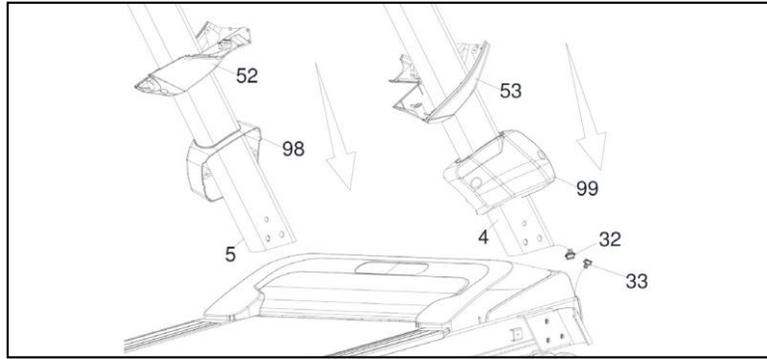
#103. Комбинированный ключ М5 и крестовая отвертка



#126. Крестовая отвертка



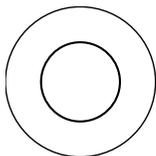
#104. Шестигранный ключ М6



ШАГ 1

1. Проденьте Кожухи стоек (Л 52, П 53) через Левую и Правую стойки (4, 5).
2. Проденьте Боковые заглушки консоли (Л 98, П 99) через Левую и Правую стойки (4, 5).
3. Соедините Нижний компьютерный кабель (33) и Средний компьютерный кабель (32). Убедитесь, что кабель не пережат, это может привести к повреждениям.
4. Вставьте Левую и Правую стойки в Основную раму (1), используйте Комбинированный ключ с крестовой отверткой, чтобы закрепить 4 Болта (100) и 4 Изогнутые шайбы (124).
5. Используйте Шестигранный ключ (104), чтобы затянуть Левую и Правую накладки (7, 8) 6 Болтами (123), 6 Плоскими шайбами (79) и 6 Разрезными шайбами (86).

ОБОРУДОВАНИЕ



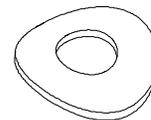
#79. 3/8" × 19 × 1.5T
Плоская шайба
(6 шт.)



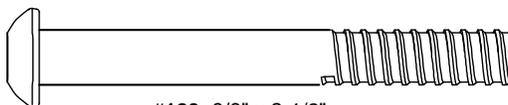
#86. Ø10 × 2.0T
Разрезная шайба
(6 шт.)



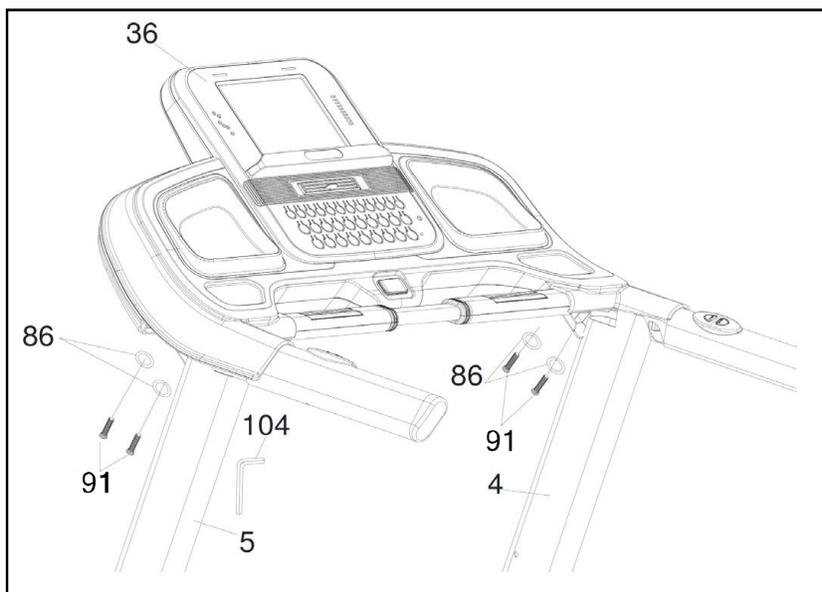
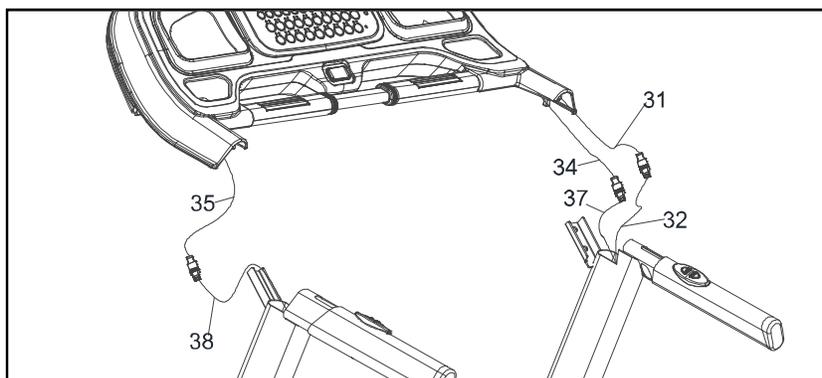
#100. 5/16" × 3/4"
Болт (4 шт.)



#124. 8 × 23 × 1.5T
Изогнутая шайба (4 шт.)



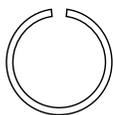
#123. 3/8" × 2-1/2"
Болт (6 шт.)



ШАГ 2

1. Соедините Переключатель скорости с кабелем (37) с верхним Кабелем переключателя скорости (34).
2. Соедините Переключатель наклона с кабелем (38) с верхним Кабелем переключателя наклона (35).
3. Соедините Среднюю часть компьютерного кабеля (32) с его Верхней частью (31).
4. Будьте осторожны, чтобы не пережать кабель – это может привести к повреждению системы
5. Установите Консоль в сборе (36) на Левую и Правую стойки (4,5), закрепите с помощью 4 Болтов со сферической головкой (91) и 4 Разрезными шайбами (86). Затяните болты с помощью Шестигранного ключа (104).

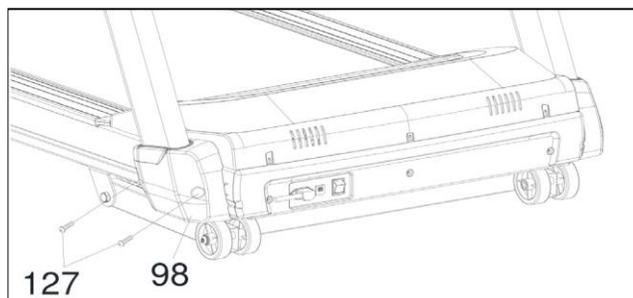
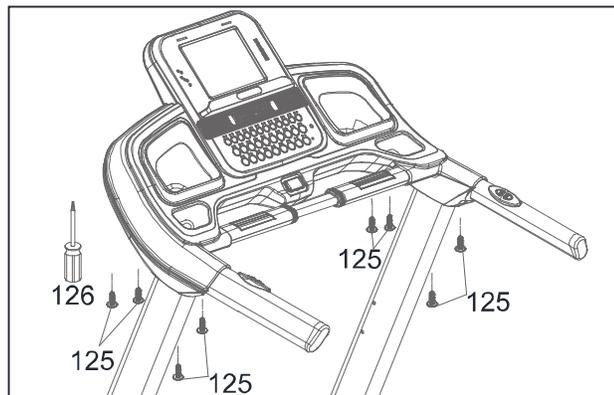
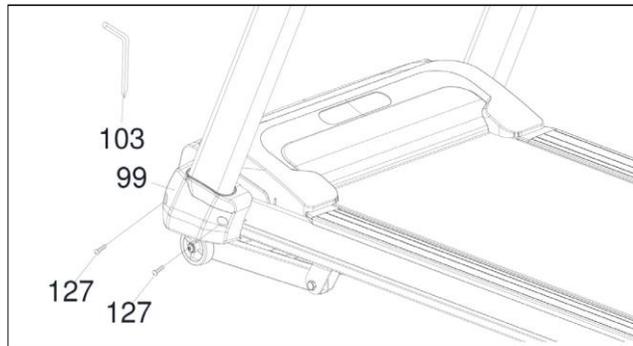
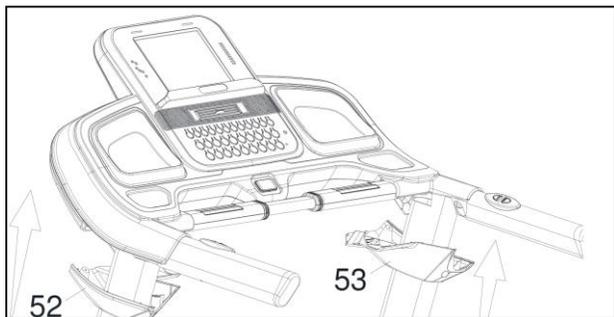
ОБОРУДОВАНИЕ



#86. $\varnothing 10 \times 2.0T$
Разрезная шайба (4
шт.)



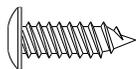
#91. $3/8" \times 1-3/4"$
Болт (4 шт.)



ШАГ 3

1. Установите Левый и Правый кожухи стойки консоли (53, 52) на стойки. Закрепите с помощью 8 Саморезов по металлу, используя Крестовую отвертку (126).
2. Установите Правый и Левый кожухи основания рамы (Л 98, П 99) на Основную раму (1), используя 4 Винта (127). Затяните саморезы с помощью Комбинированного ключа и крестовой отвертки (103).

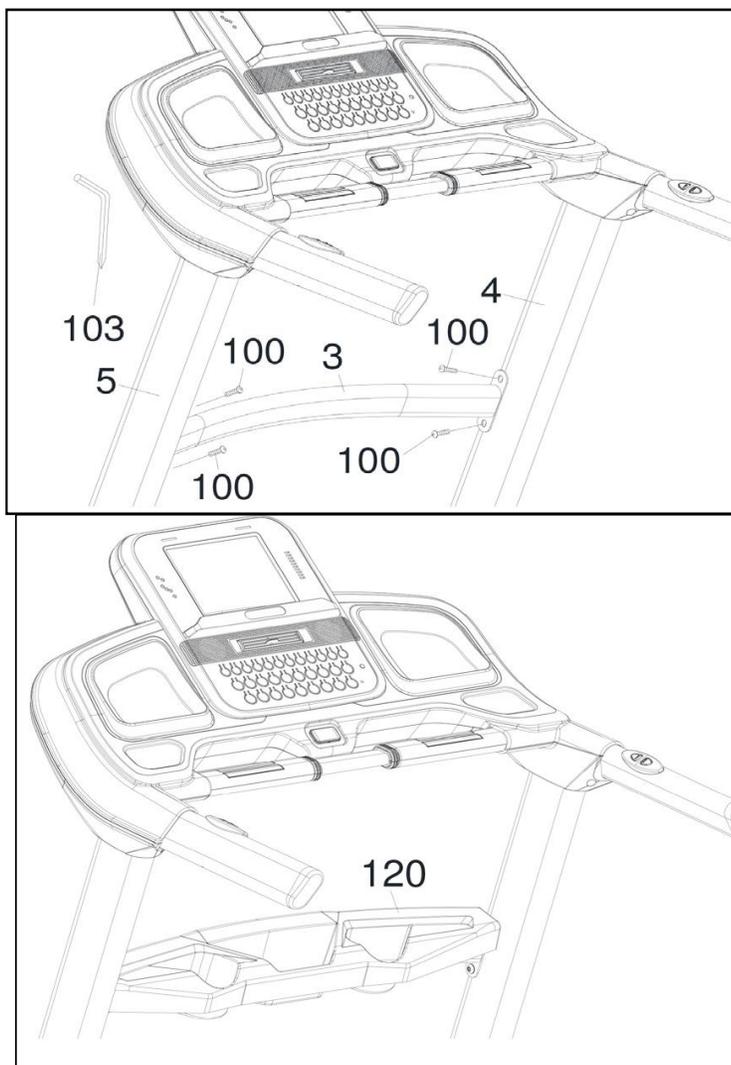
ОБОРУДОВАНИЕ



#125. 3.5 x 16mm
Саморез по
металлу
(8 шт.)



#127. M5 x 10mm
Винт
(4 шт.)



ШАГ 4

1. Установите суппорт поручня (3) между Левым и Правым поручнями (5,4). Используйте Комбинированный шестигранный ключ с крестовой отверткой (103), чтобы затянуть 4 Болта со сферической головкой (100).
2. Установите Держатель бутылки (120) на Суппорт поручня (3).

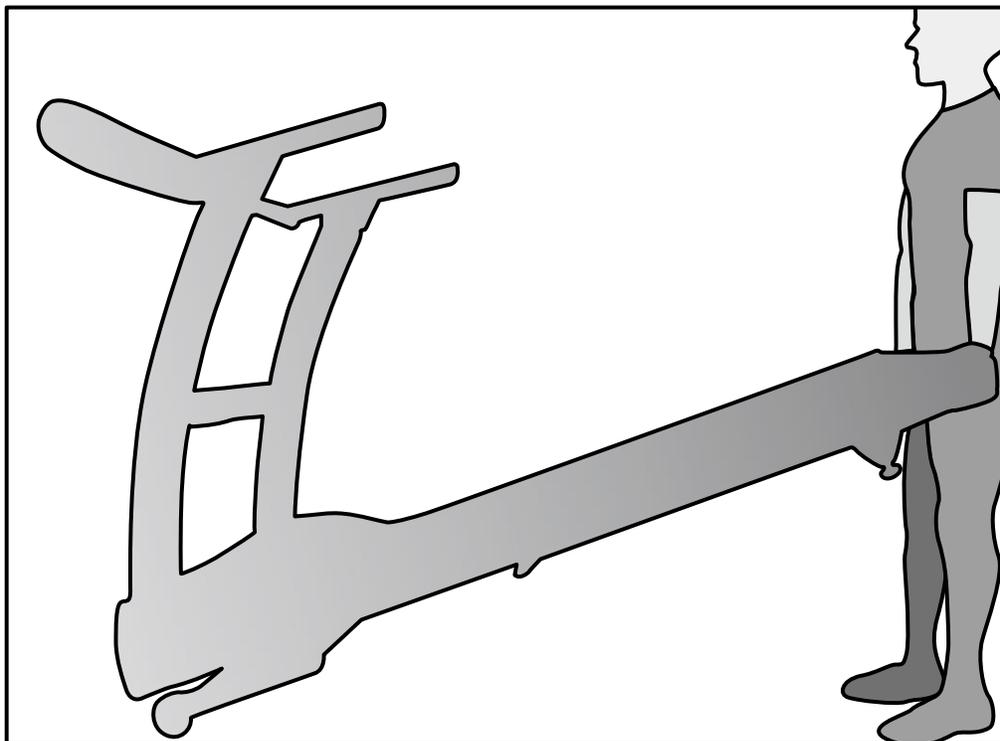
ОБОРУДОВАНИЕ



#100. 5/16" x 3/4"
Болт (4 шт.)

ТРАНСПОРТИРОВКА

Аккуратно поднимите беговую дорожку на передние транспортировочные колеса, держась за две заглушки сзади и аккуратно откатите ее в сторону.



УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ



ФУНКЦИИ

Настройка рукоятей

Беговая дорожка позволяет настраивать скорость и угол наклона с помощью клавиш на боковых рукоятках. Вы также можете отключить эти клавиши, если часто их используете. Это можно сделать, нажав на клавишу выключения на правой нижней части консоли.

Клавиши быстрой регулировки скорости и наклона

Вы можете быстро настроить скорость и наклон клавишами быстрой регулировки на консоли. Просто нажмите клавишу Speed (Скорость) или Incline (Наклон), затем выберите две цифры, нажмите Enter (Ввод), и беговая дорожка автоматически подстроится к этим значениям. Это экономит время, так как вам не нужно нажимать и держать или зажимать кнопку, пока нужная величина не будет достигнута. Максимальное значение вводимой скорости **18.0 км/ч (12.0 миль/час)**, а наклона 15.0%

Примеры: Нажмите кнопку Quick Incline (Быстрый наклон), затем 1, 0 и Enter (Ввод) = уровень наклона 1.0.

Нажмите кнопку Quick Incline (Быстрый наклон), затем 3, 5 и Enter (Ввод) = уровень наклона 3.5.

Нажмите кнопку Quick Speed (Быстрая скорость), затем 8, 0 и Enter (Ввод) = скорость 8.0 миль/ч или км/ч.

Нажмите кнопку Quick Speed (Быстрая скорость), затем 0, 8 и Enter (Ввод) = скорость 0.8 миль/ч или км/ч.

Консоль

Отображение 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 верны:

- Диоды верхней части тела будут гореть все время, пока Ваши руки не касаются датчиков пульса.
- 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.
- 0-4.5% Нагрузка: равная нагрузка на мышцы. Все 4 группы мышц будут выделены желтым.
- 5-15% Нагрузка: Квадрицепсы и Ягодичные мышцы выделены желтым, Двуглавая мышца бедра и Икроножные мышцы выделены красным.

Центр сообщений

Консоль отображает количество шагов (Pace), потраченных калорий (Calories), время (затраченное либо обратный отсчет)(Time), пройденную дистанцию (Distance), пульс (Pulse), скорость (Speed), наклон (Incline), название программы (Program Name), количество пройденных кругов (Laps) и отрезки времени (Segment Time). Также здесь отображена кривая профиля скорости и наклона, позволяющая увидеть, как хорошо Вы потрудились и насколько напряженными будут следующие отрезки.

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

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.

Профили скорости и наклона отображаются на половину программы одновременно (10 колонок). Они прокручиваются справа налево.

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. На информационном дисплее отображается количество пройденных кругов для учета

пройденного расстояния.

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 передатчик. Значение пульса отображается в любой момент тренировки на верхнем дисплее, если консоль получает сигнал. Не нужно использовать передатчики на ручках, если вы используете нагрудный передатчик.

Примечание: Обратитесь к Инструкции по безопасности (стр. 2), чтобы узнать больше о работе кардиодатчиков.

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. Данные не могут быть использованы в медицинских целях.

Динамики

Консоль имеет встроенные динамики и гнездо входного аудио-сигнала (AUX). Громкость регулируется на источнике аудио сигнала.

Быстрый старт

1. Нажмите и отпустите клавишу Start (Старт) чтобы активизировать дисплей (если он еще не включен).
Примечание: установка страховочного ключа также активизирует дисплей.
2. Нажмите и отпустите клавишу Start («Старт») для запуска движения бегового полотна со скоростью 0.5 миль/ч, затем настройте желаемую скорость клавишами Speed +/- («Скорость +/-») или клавишами Fast (Быстро)/Slow (Медленно) (на пульте управления либо на поручнях). Вы также можете воспользоваться клавишей Quick Speed («Быстрая скорость»), затем нажав клавиши от 0 до 9 для регулировки скорости.
3. Чтобы настроить скорость, нажмите и держите клавиши Speed Up/Down (Скорость Вверх/Вниз) (пульт управления или рукоятки поручней) до достижения желаемой скорости. Также Вы можете настроить желаемую скорость нажатием кнопки Quick Speed (Быстрая скорость), затем нажав клавиши от 0 до 9.
4. Чтобы настроить уровень наклона, нажмите и держите клавиши Incline Up/Down (Наклон Вверх/Вниз) (пульт управления или рукоятки поручней) до достижения желаемого уклона. Вы также можете настроить желаемый наклон нажатием клавиши Quick Incline (Быстрый наклон), затем нажав клавиши от 0 до 9.
5. Чтобы остановить беговое полотно, нажмите и отпустите клавишу Stop («Стоп»).

Функции Пауза/Стоп/Сброс

1. Во время работы беговой дорожки функция паузы может быть задействована одновременным нажатием красной клавиши Stop («Стоп»). Это медленно уменьшит скорость полотна до его остановки. Наклон будет сброшен до 0%. Показатели времени, дистанции и калорий останутся неизменными, пока устройство находится в режиме паузы. Через 5 минут показатели будут сброшены и дисплей вернется к начальному состоянию.
2. Чтобы продолжить упражнение, находясь в режиме паузы, нажмите клавишу Start («Старт»). Скорость и наклон вернуться к своим предыдущим настройкам.
 - Пауза включается, когда клавиша Stop («Стоп») нажата один раз. Если нажать ее второй раз, программа закончится, и будет отображен результат тренировки. Если нажать ее в третий раз, экран панели управления перейдет в режим ожидания. Если держать клавишу Stop («Стоп») нажатой более трех секунд, панель управления перезагрузится.

Наклон

- Наклон может быть настроен в любое время после начала движения бегового полотна.
- Нажмите и держите клавиши Incline Up / Down («Наклон Вверх/Вниз») до достижения желаемого наклона. Также Вы можете воспользоваться быстрым изменением наклона, нажав клавишу Quick Incline (Быстрый наклон), затем нажав клавиши от 0 до 9.
- На дисплее будет отображен процент наклона с шагом в 0,5 после того, как внесены изменения.
- Наклон вернется к нулевому значению, если питание отключено или ключ безопасности вынут.

Выключатель клавиш на рукоятках

Справа от клавиши Enter («Ввод») находится выключатель клавиш на рукоятках и световой индикатор. Когда индикатор горит, переключатели на рукоятках отключены. Это позволит Вам использовать всю длину боковых рукоятей без опасений нажать клавиши регулировки скорости или наклона.

Чтобы выключить беговую дорожку

1. Дисплей автоматически выключится (перейдет в спящий режим) после 30 минут (без нажатия на клавиши). Беговая дорожка потребляет очень малый ток в режиме отображения (примерно такой же, как и Ваш монитор, когда он выключен).
2. Выньте ключ безопасности.
3. Отключите главный переключатель на передней части беговой дорожки, под кожухом мотора.

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.

Выбор программы

Беговая дорожка имеет семь предустановленных на заводе-производителе программ, две пользовательские программы и одну программу с ручным управлением.

Каждая программа имеет максимальную скорость, отображаемую, когда данная программа выбрана. Максимальная скорость, которую каждая конкретная программа достигает, отображается в окне скорости. Также 2 пользовательские программы (**User 1 («Пользовательская 1»)** и **User 2 («Пользовательская 2»)**) предусмотрены для специальных нагрузок.

1. Нажмите клавишу желаемой программы (**Hill («Возвышенность»)**, **Fat Burn («Жиросжигание»)**, **Cardio («Кардио»)**, **Strength («Сила»)**, или **Interval («Интервал»)**). Нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы выбрать программу. С помощью сообщений на экране Вы сможете настроить программу, или Вы можете просто нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать тренировку используя параметры по умолчанию.
2. Если Вы нажали **Enter («Ввод»)**, на Информационном дисплее замигает значение, отображающее Ваш возраст (по умолчанию 35). Ввод правильного значения возраста отразится на отображении частоты сердечных сокращений (ЧСС). Используйте клавиши **+ / -**, чтобы ввести нужное значение, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Ваш возраст определяет максимальную ЧСС. Так как графическое отображение и функции ЧСС основаны на процентном отношении максимальной ЧСС, важно ввести правильный возраст, чтобы эти функции работали корректно.
3. Информационный дисплей замигает, отображая значение Вашего веса (по умолчанию 150 фунтов/70 килограмм). Ввод правильного значения веса тела необходим для корректного подсчета потраченных калорий. Используйте клавиши **+ / -**, чтобы ввести Ваш вес. Нажмите **Enter («Ввод»)**.
Примечание относительно калорий: Ни один тренажер не может точно подсчитать количество потраченных калорий, так как слишком много факторов определяют точное значение калорий для определенного человека. Даже если кто-то обладает одинаковым с Вами весом, возрастом и ростом, потраченные им калории могут сильно отличаться от потраченных Вами. Отображение потраченных калорий используется для относительного наблюдения над улучшениями от тренировки к тренировке.
4. На Информационном дисплее замигает значение, соответствующее времени (по умолчанию 30 минут). Вы можете использовать клавиши **+ / -**, чтобы изменить время. После изменения или подтверждения значения по умолчанию, нажмите **Enter («Ввод»)**.
*(Примечание: В любое время Вы можете нажать **Start («Старт»)**, чтобы начать программу.)*
5. На Информационном дисплее замигает значение, для настройки максимальной скорости выбранной программы (по умолчанию 3 мили/час или 5км/ч). Используйте клавиши **Speed + / - («Скорость +/-»)**, чтобы настроить, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Внутри каждой программы происходит множество изменений скорости, установка этого значения помогает ограничить максимальную скорость, которая может быть достигнута в программе.
6. На Информационном дисплее замигает значение, для настройки максимального наклона выбранной программы. Используйте клавиши **Incline + / - («Наклон +/-»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Теперь Вы закончили настройку программы и можете нажать **Start («Старт»)**, чтобы начать тренировку, или **Stop («Стоп»)**, чтобы вернуться на пункт назад и изменить настройки.

Программируемые функции

Пользовательские программы

1. Нажмите клавишу **User 1-2 («Пользователь 1-2»)** один раз, чтобы выбрать Пользователя 1 и дважды для выбора Пользователя 2, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Обратите внимание, что точечный дисплей отобразит один ряд сегментов внизу, если программа заранее не сохранена.
2. Если на клавише, которую Вы нажали уже сохранена какая то программа, она будет запущена, если нет – у Вас есть возможность ввести имя программы. В окне сообщений появится мигающая буква "А" . Чтобы изменить буквы, пользуйтесь клавишей **Speed + («Скорость +»)**, отобразится "В"; при нажатии **Speed – («Скорость -»)** отобразится "Z". После выбора нужно буквы, нажмите ввод. Буква «А» замигает снова. Повторите действия, чтобы ввести имя программы (7 символов максимум). Когда имя введено, нажмите **Stop («Стоп»)** и оно сохранится под клавишей **User 1 («Пользователь 1»)** или **User 2 («Пользователь 2»)**.
3. Информационный дисплей замигает, чтобы ввести Ваш возраст. Введите и нажмите **Enter («Ввод»)**.
4. Информационный дисплей замигает, чтобы ввести Ваш вес. Введите и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Время на Информационном дисплее замигает. Используйте клавиши **+ / -** , чтобы изменить время от значения в 30 минут (если требуется). Нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы продолжить, даже если значение времени не было изменено.
6. Замигает первая колонка (сегмент). Используя клавиши **+ / -** , настройте желаемый уровень скорости для сегмента и нажмите **Enter («Ввод»)**. Замигает вторая колонка. Повторите действия со всеми 18 сегментами. Затем опять замигает первая колонка, говоря о настройке уровня наклона. Настройте все 18 сегментов уровня наклона.
Примечание: Если во время выполнения пользовательской программы Вы меняете скорость, она поменяется во всех остальных сегментах, начиная с текущего.
Например: Вы увеличили текущую скорость на 1 милю/час, остальная скорость сегментов также увеличится на 1 милю/час. Вы уменьшили текущую скорость на 5 миль/час, остальная скорость сегментов также уменьшится на 5 миль/час.
7. Нажмите клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать тренировку и сохранить программу.
8. Изображение профиля будет перемасштабировано, чтобы соответствовать размеру окна, но действительные значения скорости и наклона останутся прежними.

ПРОГРАММА КАЛОРИЙ

1. Нажмите клавишу **Calorie** («Калории») для запуска программы. На дисплее появится возможность программирования.
2. На Информационном дисплее замигает значение, соответствующее Вашему возрасту (35 лет по умолчанию). Ввод правильного значения Вашего возраста повлияет на отображение графиков ЧСС и программ с контролем ЧСС. Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter** («Ввод»). Ваш возраст определяет рекомендуемое значение максимальной ЧСС, так как отображение графиков ЧСС и программ с контролем ЧСС основано на отношении реального пульса к максимально допустимому для Вашего возраста, поэтому так важно указать правильный возраст.
3. Информационный дисплей замигает, чтобы ввести Ваш вес. Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter** («Ввод»).

Примечание относительно калорий: Ни один тренажер не может точно подсчитать количество потраченных калорий, так как слишком много факторов определяют точное значение калорий для определенного человека. Даже если кто-то обладает одинаковым с Вами весом, возрастом и ростом, потраченные им калории могут сильно отличаться от потраченных Вами. Отображение потраченных калорий используется для относительного наблюдения над улучшениями от тренировки к тренировке..

4. На Информационном дисплее замигает надпись “Use the **speed + or - keys** to adjust Calorie burn” («Используйте клавиши Скорость +/- для настройки сжигания калорий»)(300 по умолчанию). Введите значение, затем нажмите **Enter** («Ввод»).
5. На Информационном дисплее замигает предустановленное значение максимальной скорости выбранной программы (3 мили/час или 5 км/час). Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter** («Ввод»). Каждая программа обладает широким диапазоном изменения скорости. Данная настройка контролирует максимальную скорость в программе.
6. На Информационном дисплее замигает предустановленное значение максимального наклона выбранной программы (1.0%). Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter** («Ввод»).
7. На Информационном дисплее появится время программы (значение, определяемое информацией, введенной в пунктах 2-6). Нажмите **Start** («Старт»), чтобы подтвердить вычисленное значение Времени, или нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы вернуться к шагам 3-6 и изменить введенную информацию, которая позволит вычислить Время заново.
 - После нажатия клавиши **Start** («Старт»), начинается 3-х минутная разминка (1:00 минута на скорости 1 мили/час или 1км/час, 1:00 минута на скорости 2 мили/час или 2км/час, и 1:00 минута на скорости 3 мили/час или 3 км/час) или нажмите **Start** («Старт»), чтобы сразу начать тренировку.
 - При запуске программы подсчет калорий и времени сбросится на 0. Если время выйдет раньше, чем сжигание калорий достигнет 0, время начнет идти дальше, пока калории не достигнут 0.
 - После окончания программы предусмотрена 3-х минутная заминка (1:00 минута на скорости 3 мили/час или 3 км/час, 1:00 минута на скорости 2 мили/час или 2км/час, 1:00 минута на скорости 1 мили/час или 1км/час) или нажмите **Stop** («Стоп»), чтобы сразу завершить тренировку.

ПРОГРАММА СЛИЯНИЯ

1. Нажмите клавишу Fusion («Слияние») для запуска программы. На дисплее появится возможность программирования.
2. На Информационном дисплее замигает значение, соответствующее Вашему возрасту (35 лет по умолчанию). Ввод правильного значения Вашего возраста повлияет на отображение графиков ЧСС и программ с контролем ЧСС. Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Ваш возраст определяет рекомендуемое значение максимальной ЧСС, так как отображение графиков ЧСС и программ с контролем ЧСС основано на отношении реального пульса к максимально допустимому для Вашего возраста, поэтому так важно указать правильный возраст.
3. Информационный дисплей замигает, чтобы ввести Ваш вес. Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.

Примечание относительно калорий: Ни один тренажер не может точно подсчитать количество потраченных калорий, так как слишком много факторов определяют точное значение калорий для определенного человека. Даже если кто-то обладает одинаковым с Вами весом, возрастом и ростом, потраченные им калории могут сильно отличаться от потраченных Вами. Отображение потраченных калорий используется для относительного наблюдения над улучшениями от тренировки к тренировке..

1. На Информационном дисплее замигает предустановленное значение максимальной скорости выбранной программы (3 мили/час или 5 км/час). Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Каждая программа обладает широким диапазоном изменения скорости. Данная настройка контролирует максимальную скорость в программе.
2. На Информационном дисплее замигает предустановленное значение максимального наклона выбранной программы (1.0%). Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.
3. На Информационном дисплее замигает количество желаемых интервалов (по умолчанию 10, можете выбрать 10, 20 или 30). Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.
4. На Информационном дисплее замигает желаемое значение времени интервала (по умолчанию 1:00 минута). Это длительность и кардио и силовой части тренировки.
*Примечание: в среднем Вы закончите 15-20 повторений силового упражнения за 0:30 мин. Обычно, чем длиннее интервал, тем меньший вес и скорость требуются. Используйте клавиши +/- для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.*
5. На Информационном дисплее замигает желаемое значение времени для восстановления (по умолчанию 0:30). Это время, которое Вы будете отдыхать после завершения кардио и силовой частей упражнения. Используйте клавиши **+** или **-** для настройки, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.

Пример программы:

- Пользователь выбрал 10 интервалов (5 кардио и 5 силовых) с длительностью каждого 0:30 мин., и времен восстановления 1:00 мин.
- Программа начнется с 3:00 мин. разминки (1:00 минута на скорости 1 мили/час или 1км/час, 1:00 минута на скорости 2 мили/час или 2км/час, и 1:00 минута на скорости 3 мили/час или 3 км/час).
- Начнется первый кардио интервал, длительностью 0:30; консоль ведет обратный отсчет до 0:00 и на Информационном дисплее отображается "STRENGTH INTERVAL 1 BEGIN DUMBBELL ROW" («Силовой интервал 1 Начинаем работу с гантелями»).
- Пользователь сходит с беговой дорожки и начинает работу с гантелями. Консоль ведет обратный отсчет до 0:00 и издает 3 звуковых сигнала, чтобы пользователь вернулся на дорожку.

- На консоли отобразится надпись “PRESS START TO BEGIN RECOVERY” («Нажмите Старт для начала режима восстановления»); пользователь ходит со скоростью 2 км/час 1 минуту.
- Затем консоль отображает 2ой интервал кардио тренировки и процесс продолжается, пока все 5 частей кардио и силовой тренировки не будут выполнены, как перечислено в руководстве.
- Останется 2:00 для заминки, когда пользователь продолжает ходьбу на беговой дорожке со скоростью 2 км/час.
- Если пользователь изначально выбрал 20 интервалов, нужно повторить каждое силовое упражнение дважды, перед тем как перейти к следующему упражнению. Если выбрано 30 интервалов, повторяйте каждое упражнение по разу, делая цикл из 5 упражнений, повторяемых второй и третий круг.

Внимание:

Упражнения, использующие гантели – выберите пару гантелей, с которой Вы сможете эффективно и безопасно работать в течение выбранного Вами интервала силового упражнения.

СГИБАНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СОГНУВШИСЬ

АКЦЕНТ: Середина/верх спины, Бицепс

1. Возьмите гантели руками и полностью выпрямите руки под их весом, ноги раздвинуты, плечи опущены.
2. Поддерживайте небольшой прогиб в нижней части спины во время всего упражнения.
3. Начните упражнение, поднимая ваши локти вверх, пока они не достигнут угла с рукой в 90°.
4. Медленно опустите гантель в исходное положение.
5. Повторяйте упражнение обеими руками попеременно все время силовой части тренировки.

ОТЖИМАНИЯ

АКЦЕНТ: Грудь, Плечи, Трицепс

Существуют две вариации упражнения. Если Вы не можете выполнить упражнение, встаньте коленями на пол или подстилку. Также, более широкая постановка рук смещает акцент на грудные мышцы и плечи, в то время как более узкая постановка дает более мощную нагрузку на трицепс.

1. Упритесь руками в пол или в пару гантелей (Внимание: убедитесь, что гантели не нанесут Вам травму, особенно если они круглые на краях); поддерживайте спину прямой.
2. Начните, повернув локти на 90°
3. Полностью выпрямите руки.
4. Повторяйте упражнение обеими руками попеременно все время силовой части тренировки.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ПЛЕЧИ

АКЦЕНТ: Плечи

1. Возьмите гантели на высоту плеч хватом ладони внутрь или ладони развернуты друг на друга.
2. Силой поднимите гантели над головой, полностью выпрямив руки.
3. Медленно опустите гантели в начальное положение.
4. Повторяйте упражнение обеими руками попеременно все время силовой части тренировки.

СГИБАНИЕ ГАНТЕЛЕЙ НА ТРИЦЕПС

АКЦЕНТ: Трицепс

1. Возьмите гантели на высоту плеч за головой нейтральным хватом (ладони развернуты друг к другу); Ваши локти должны быть направлены прямо вперед.
2. Поднимите гантели, пока Ваши руки полностью не выпрямятся. Ваши плечи должны оставаться неподвижны, руки сгибаются только в локтях.
3. Медленно опустите гантели в начальное положение.
4. Повторяйте упражнение обеими руками попеременно все время силовой части тренировки.

СГИБАНИЕ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

АКЦЕНТ: Бицепс

1. Возьмите гантели хватом под ними (ладони смотрят на Вас).
2. Прижмите руки выше локтей к грудной клетке.
3. Поднимите гантели по дуге, сгибая руки в локтях.
4. Медленно опустите гантели в начальное положение.

5. Повторяйте упражнение обеими руками попеременно все время силовой части тренировки.

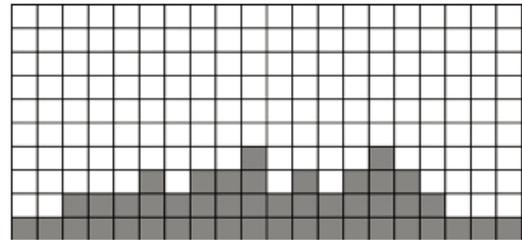
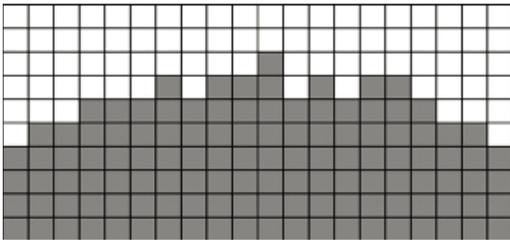
ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка имеет пять предустановленных программ, разработанных для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

Возвышенность

Нагрузка: 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.

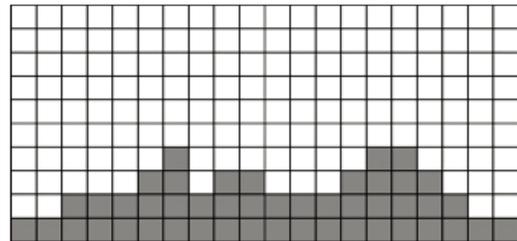
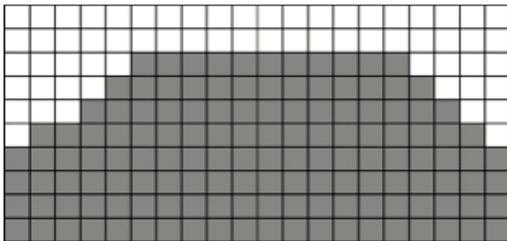
Наклон: наклон беговой дорожки является более длительным. Максимальная высота наклона достигается в середине тренировки и длится 10% от ее продолжительности.



Жиросжигание

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

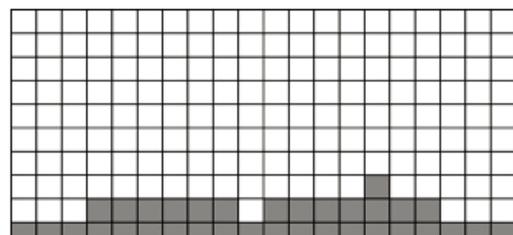
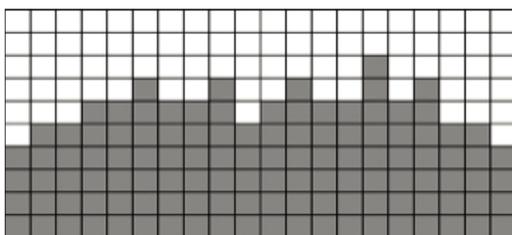
Наклон: быстрый наклон до максимального значения (предустановленного или заданного пользователем) до 90% длительности тренировки.



Кардио

Нагрузка: 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.

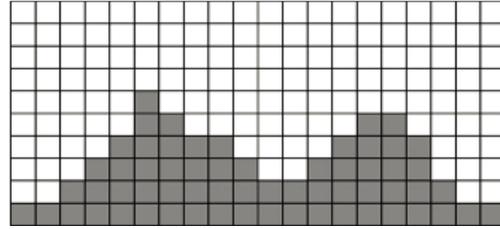
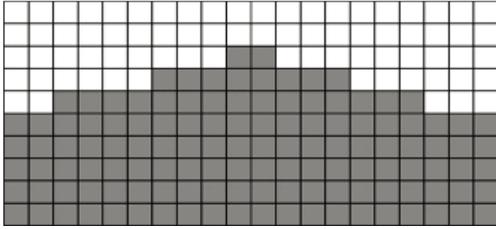
Наклон: В данной программе используется умеренный наклон. В разных точках тренировки встречается несколько разновысотных пиков. Сегмент 15 обладает максимальной высотой наклона в данной программе.



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 резкий спад.

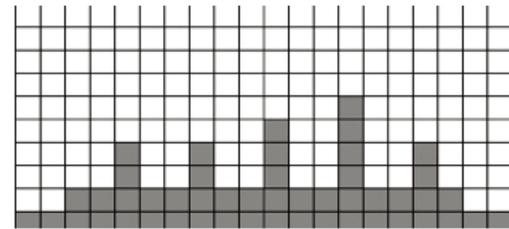
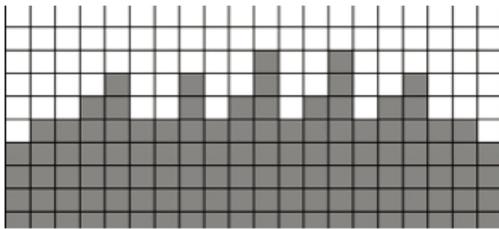
Наклон: Быстрый подъем до умеренного, устойчивого наклона, который длится большую часть тренировки.



Интервал

Нагрузка: 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.

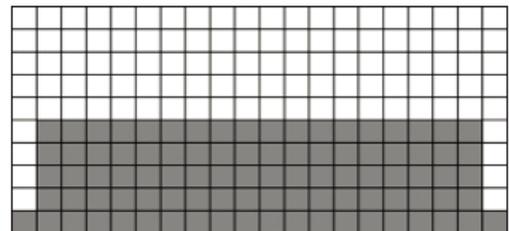
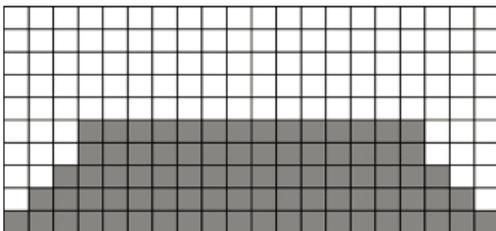
Наклон: Профиль наклона схож с профилем скорости, но в разных сегментах (колонках); это означает, что Ваши мышцы будут нагружены во время всей программы. Чередуются спады в 25 и подъемы в 65% наклона от максимального.



Калории

Нагрузка: В данной программе следует стремительное увеличение скорости на максимум (предустановленный или выбранный пользователем), данная скорость держится 2/3 тренировки. Программа проверит Вашу возможность поддерживать высокий темп продолжительное количество времени.

Наклон: Резкое увеличение наклона до максимального (предустановленного или выбранного пользователем) на 90% длительности тренировки.



Слияние

(Графики профилей Нагрузки и Наклона похожи на графики для программы Интервал)

Нагрузка: Программа чередует уровни высокоинтенсивной кардио и силовой тренировки с последующими периодами работы на низкой интенсивности. 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.

Наклон: Профиль наклона схож с профилем скорости, но в разных сегментах (колонках); это означает, что Ваши мышцы будут нагружены во время всей программы. Чередуются спады в 25 и подъемы в 65% наклона от максимального.

Программа контроля сердечного ритма

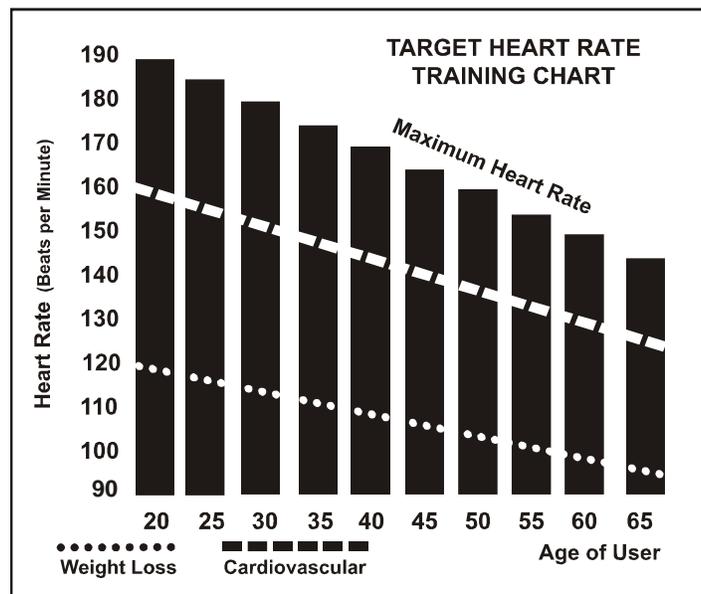
Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная 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 возрастом 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 КАРДИОДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:

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 кардиодатчик 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 кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком 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 достаточно сильным и устойчивым. 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: Кардиодатчик 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. Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Домашние охранные системы.
4. Периметр» для домашних животных.
5. Иногда проблема возникает, когда приемник получает сигнал от кожи пользователя. Попробуйте перевернуть кардиодатчик. Обычно, кардиодатчик расположен правой стороной логотипа вверх.
6. Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.
7. Использование другого передатчика в пределах 1 метра от консоли.

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** (60% от максимального пульса) или **HR 2** (80% от максимального пульса), 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»).

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

РЕМЕНЬ/БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Ваша беговая дорожка использует высокоэффективное беговое полотно с низким сопротивлением. Максимальная производительность достигается, если держать ее максимально чистой. Используйте мягкую, влажную ткань или бумажное полотенце, чтобы протирать край полотна и область между ним и рамой. Кроме того, протирайте как можно глубже под ним. Делайте это минимум раз в месяц, чтобы максимально продлить время жизни ремня и полотна. Мягкое мыло и водный раствор вместе с нейлоновой щеткой помогут Вам очистить верхнюю текстурную часть бегового полотна. Дайте ему высохнуть перед использованием.

Если основная сторона беговой поверхности имеет значительные признаки износа, ее необходимо перевернуть. Свяжитесь со специалистом технического сервиса для помощи.

Не применяйте смазку или парафин.

ОБЩАЯ ЧИСТКА

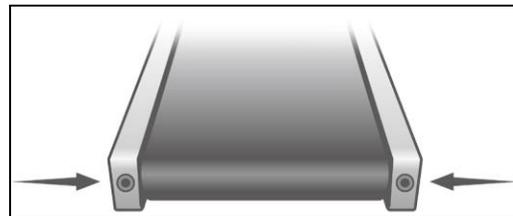
Грязь, пыль, шерсть домашних животных могут блокировать воздухозаборники и накапливаться на беговом полотне. Пожалуйста, пылесосьте под беговой дорожкой раз в месяц, чтобы предотвратить избыточное скопление грязи, которая может всасываться и попадать во внутренние механизмы под крышкой двигателя. Один раз в год снимайте черную крышку двигателя и пропылесосьте накопившуюся грязь. **ВЫНЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ПЕРЕД ЭТИМ.**

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Настройка натяжения бегового полотна не очень важно для большинства пользователей. Это важно для бегунов трусцой и бегунов, чтобы обеспечить ровность и устойчивость беговой поверхности.

Настройка производится со стороны заднего ролика с помощью Шестигранного ключа М6 из набора деталей. Болты регулировки находятся на концах шаговых рельс, как показано на рисунке ниже.

Затяните задний ролик настолько, чтобы предотвратить проскальзывание на переднем ролике. Поверните регулировочные болты на $\frac{1}{4}$ оборота каждый и проверьте натяжение при ходьбе на полотне, чтобы убедиться, что оно не проскальзывает и не колеблется с каждым шагом. При настройке полотна регулировочными болтами, Вы должны следить за тем, чтобы оба болта были повернуты одинаково, иначе беговое полотно будет смещаться в сторону, вместе того, чтобы работать на середине тренажера.



НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ – Слишком сильное затягивание болтов может вызвать повреждение бегового полотна и преждевременный отказ подшипника. Если Вы уже

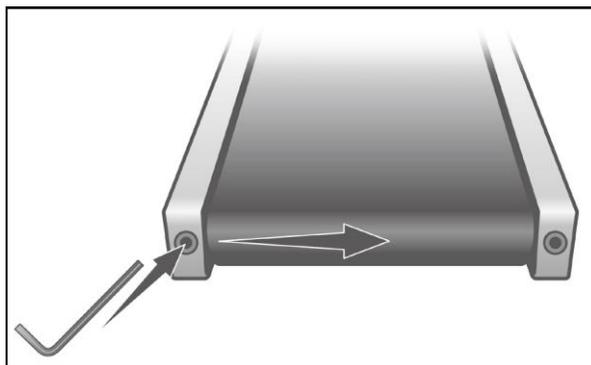
достаточно натянули полотно, а оно все еще проскальзывает, проблема может быть в приводном ремне, который расположен под крышкой двигателя и соединяет двигатель с передним роликом. Если этот ремень ослаблен, это легко спутать с плохо натянутым беговым полотном. Натяжение приводного ремня должно производиться только квалифицированным персоналом.

НАСТРОЙКА ХОДА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка сделана таким образом, что беговое полотно остается в центре во время использования. Для некоторых беговых полотен нормальным является небольшой дрейф из стороны в сторону во время использования. Это зависит от походки пользователя и ведущей ноги. Но если во время использования полотно продолжает двигаться в одну сторону, необходима подстройка.

НАСТРОЙКА ХОДА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для настройки Вам понадобится 6мм Шестигранный ключ. Произведем настройку хода полотна слева. Включите беговую дорожку со скоростью 3 мили/час. Будьте осторожны, так как небольшие изменения в настройке могут значительно повлиять на движение полотна, которое сразу может быть не очевидным. Если полотно находится **слишком близко к левой стороне**, необходимо повернуть болт на $\frac{1}{4}$ оборота вправо (по часовой стрелке) и подождать несколько минут для подстройки полотна. Продолжайте совершать по $\frac{1}{4}$ оборота, пока полотно не стабилизируется на середине дорожки. Если полотно находится **слишком близко к правой стороне**, поворачивайте болт против часовой стрелки. Может потребоваться настройка хода полотна в зависимости от использования и ходовых/беговых характеристик. Разные пользователи влияют на ход полотна по-разному. Производите настройку хода. Центрирование хода бегового полотна является ответственностью владельца беговой дорожки.



ВНИМАНИЕ:
ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ВВИДУ НЕПРАВИЛЬНОЙ НАСТРОЙКИ ХОДА/НАТЯЖЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЙНЫМ СЛУЧАЕМ.

РУКОВОДСТВО ПО ДИАГНОСТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Перед тем, как обращаться к поставщику за помощью, пожалуйста, ознакомьтесь со следующей информацией. Это может уберечь Ваше время и предотвратить лишние расходы. Этот список включает в себя проблемы, которые не могут быть покрыты гарантией на беговую дорожку.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Не горит экран	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ключ безопасности не вставлен. 2. Автоматический выключатель на передней решетке выключен. Нажмите на него, пока он не зафиксируется во включенном положении. 3. Кабель питания отключен. Убедитесь, что штекер кабеля питания прочно воткнут в розетку переменного тока. 4. Автоматический выключатель в щетке автоматических выключателей выключен. 5. Беговая дорожка сломана. Обратитесь к поставщику.
Беговое полотно смещается с центра Беговое полотно колеблется во время ходьбы/бега	<p>Пользователь во время ходьбы может прикладывать больше силы на правую или левую ногу. Если стиль ходьбы необычный, необходимо настроить смещение полотна. Сместите полотно в сторону, противоположную его движению. См. Раздел Технического обслуживания, Натяжение бегового полотна. Отрегулируйте по необходимости.</p>
Мотор не приходит в движения после нажатия клавиши Старт	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если беговое полотно начинает движение и останавливается через время, а на экране загорается "E1", запустите процедуру калибровки. 2. Если после нажатия клавиши Старт беговое полотно не начинает движение, а на экране загорается "E1", обратитесь в сервис.
Беговая дорожка достигает скорости в 7 миль/час, но показывает большую скорость на экране	<p>Это указывает на то, что двигатель получает плохое питание. Низкое напряжение переменного тока подведено к беговой дорожке. Не используйте удлинитель. Если удлинитель все же используется, постарайтесь взять наиболее короткий. Низкое напряжение в сети дома. Свяжитесь с электриком. Необходимо напряжение в 220В минимум.</p>
Беговая дорожка резко останавливается, когда кабель питания отключается	<p>Высокое трение между беговым полотном и платформой. См. Общее техническое обслуживание, раздел очистки платформы. Если очистка не помогла, возможно, имеется значительный износ платформы. Необходимо перевернуть платформу, если она повернута своей первоначальной стороной.</p>

Беговая дорожка отключает предохранитель в 15 А	Высокое трение между беговым полотном и платформой. См. Общее техническое обслуживание, раздел очистки платформы. Если очистка не помогла, проверьте ток, подаваемый на мотор. Если ток высокий, а на платформе имеются следы износа, необходимо перевернуть ее на другую сторону, если она повернута своей первоначальной стороной.
Компьютер выключается, когда Вы дотрагиваетесь до консоли (в холодный день) во время ходьбы или бега	Беговая дорожка не заземлена. Статическое электричество отключает компьютер. См. Инструкцию по заземлению.
Отключается домашний предохранитель вместо предохранителя на беговой дорожке	Необходимо заменить домашний предохранитель на предохранитель для высокого пускового тока (см. стр.5).

ПРОЦЕСС КАЛИБРОВКИ

1. Выньте ключ безопасности.
2. Нажмите и удерживайте клавиши Start («Старт») и Fast + («Быстрее»), одновременно с этим вставьте ключ безопасности. Продолжайте удерживать нажатыми клавиши, пока на экране не появится надпись “Factory settings” («Заводские настройки»), затем нажмите Enter («Ввод»).
3. Теперь Вы можете установить настройки отображения Метрической или Английской системы мер (Километры или Мили). Для этого используйте клавиши Up/ Down («Вверх/вниз»), чтобы выбрать желаемую, затем нажмите Enter («Ввод»). (Максимальное значение скорости отобразится в окне скорости, а максимальное значение наклона будет показано в окне наклона).
4. Grade return («Возврат наклона») – On («Вкл») (Позволяет вернуть наклон в положение «0» после нажатия клавиши Stop «Стоп»).
5. Нажмите клавишу Start («Старт»), чтобы начать калибровку. Процесс происходит автоматически, беговая дорожка начнет движение без предупреждения, поэтому не вставайте на нее.

РЕГУЛИРОВКА ДАТЧИКА СКОРОСТИ

Если калибровка не запускается, необходимо проверить подстройку датчика скорости.

1. Снимите крышку мотора, ослабив 4 винта, которыми она закреплена (не нужно выкручивать их полностью).
2. Датчик скорости располагается на левой части рамы, сразу за передним роликом (на ролике находится ремень, который идет к двигателю). Датчик скорости – небольшой и черный, с проводом, подключенным к нему.
3. Убедитесь, что датчик находится близко к ролику, но не касается его. На лицевой стороне ролика находится магнит, убедитесь, что датчик стоит вровень с ним. Винт, удерживающий датчик, должен быть ослаблен для настройки положения датчика скорости. Затяните винт обратно после настройки.

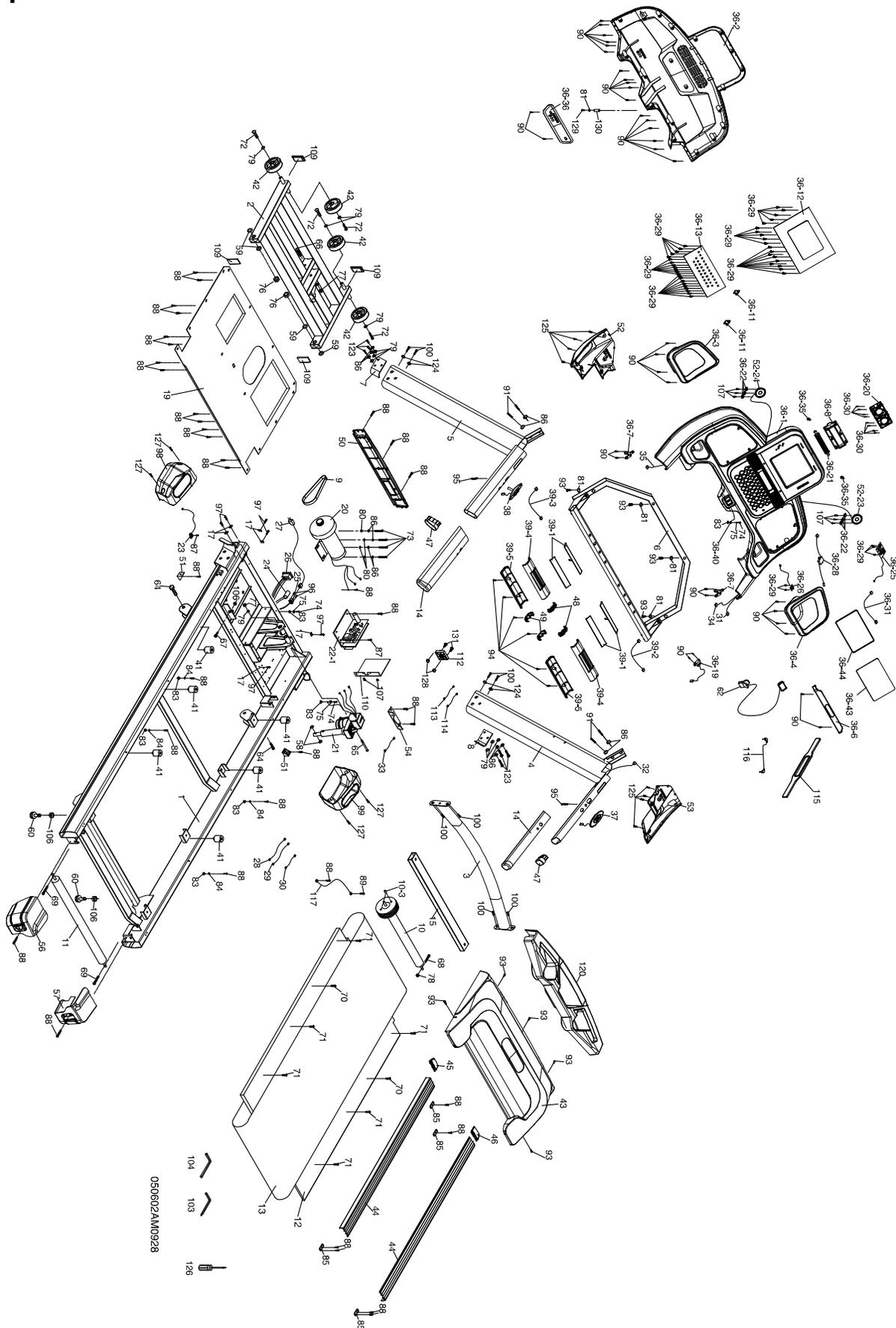
РЕЖИМ ИНЖЕНЕРНОГО МЕНЮ

В консоль загружено программное обеспечение для обслуживания/диагностики. Оно поможет Вам изменить настройки систем измерения и, например, выключить звуковой сигнал при нажатии клавиш. Чтобы войти в инженерное меню, нажмите и удерживайте клавиши Start («Старт»), Stop («Стоп») и Enter («Ввод») в течение 5 секунд, пока на Информационном дисплее не отобразится надпись Инженерное меню. Нажмите Enter («Ввод»), чтобы войти в меню, описанное ниже:

1. Key test («Тестирование клавиш») (позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно)
2. Display Test («Тест дисплея») (Проверка всех функций дисплея)
3. Functions («Функции») (Нажмите Enter («Ввод»), чтобы выбрать функцию, используйте Up («Вверх»), чтобы прокрутить)

- I. Display Mode («Режим экрана») (Выключите, чтобы консоль выключалась автоматически через 30 минут бездействия)
 - II. Pause Mode («Режим паузы») (Активация позволяет использовать 5 минутную паузу, дезактивация позволит делать паузу на неопределенное время)
 - III. Maintenance («Обслуживание») (Перезагрузка сообщения о смазке и показаний одометра)
 - IV. Units («Единицы измерения») (Установите Английскую или Метрическую систему единиц)
 - V. Beep («Звук клавиш») (Отключает звуковой сигнал при нажатии клавиш)
4. Security (Позволяет заблокировать клавиатуру, чтобы предотвратить ее несанкционированное использование. Когда активирован режим защиты от детей, консоль не будет откликаться на нажатие клавиш, пока Вы не зажмете клавиши Start («Старт») и Enter («Ввод») в течение 3 секунд, чтобы разблокировать консоль)
5. Exit («Выход»).

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание детали	Количество
1	Основная рама	1
2	Кронштейн крепления наклонного механизма	1
3	Суппорт рукояти	1
4	Правая стойка	1
5	Левая стойка	1
6	Суппорт консоли	1
7	Левая вставка	1
8	Правая вставка	1
9	Приводной ремень	1
10	Передний ролик со шкивом	1
10~3	Магнит	2
11	Задний ролик	1
12	Беговая поверхность	1
13	Беговое полотно	1
14	ПВХ рукоять	2
15	Кросс-крепление беговой поверхности	1
17	Кабельная стяжка	6
19	Кожух рамы	1
20	Приводной мотор	1
21	Мотор наклона	1
22~1	Контроллер мотора	1
23	1200m/m Датчик с кабелем	1
24	Тормоз	1
25	Розетка питания	1
26	Выключатель	1
27	Кабель питания	1
28	70mm Соединительный кабель (Черный)	1
29	350m/m Соединительный кабель (Белый)	1
30	350m/m Соединительный кабель (Черный)	1
31	800m/m Компьютерный кабель (Верхний)	1
32	1250m/m Компьютерный кабель (Средний)	1
33	550m/m Компьютерный кабель	1
34	800m/m Кабель датчика скорости (Верхний)	1
35	800m/m Кабель датчика наклона (Нижний)	1
36	Консоль в сборе	1
36~1	Верхний кожух консоли	1
36~2	Нижний кожух консоли	1
36~3	Держатель бутылки (Л)	1
36~4	Держатель бутылки (П)	1
36~6	Стойка для книги	1
36~7	Фиксатор	2
36~8	Воздуховод	1
36~11	Квадратная магнитная пластина	2
36~12	Панель дисплея консоли	1
36~13	Клавиатура	1

№	Описание детали	Количество
36~19	400m/m Модуль безопасности с кабелем	1
36~20	500m/m Вентилятор в сборе (Опционально)	1
36~21	Дефлектор вентилятора	1
36~22	Дефлектор динамика (Опционально)	6
36~23	250m/m Динамик с кабелем (Опционально)	1
36~24	450m/m Динамик с кабелем (Опционально)	1
36~25	Контроллер усилителя (Опционально)	1
36~26	300m/m Звуковая плата (Красная) (Опционально)	1
36~28	300m/m Датчик пульса с кабелем (Опционально)	1
36~29	2.3 × 6m/m Саморез по металлу	45
36~30	3.5 × 40m/m Саморез по металлу	8
36~31	600m/m Кабель усилителя (Опционально)	1
36~35	Анкер решетки вентилятора	2
36~36	LOGO Кожух цепи	1
36~40	400m/m Кабель заземления консоли	1
36~43	Акрил	1
36~44	Влагозащитная резиновая прокладка	1
37	300m/m Переключатель скорости с кабелем	1
38	300m/m Переключатель наклона с кабелем	1
39~1	Панель датчика пульса	4
39~2	1100m/m Кабель датчика пульса (Белый)	1
39~3	1100m/m Кабель датчика пульса (Красный)	1
39~4	Верхний кожух датчика пульса	2
39~5	Нижний кожух датчика пульса	2
41	Подушка	6
42	Ø82 × Ø14 × 35L Транспортировочные колеса	4
43	Верхний кожух мотора	1
44	Алюминиевая подножка	2
45	Заглушка подножки (Л)	1
46	Заглушка подножки (П)	1
47	Заглушка рукояти	2
48	Верхний кожух заглушки датчика пульса	2
49	Нижний кожух заглушки датчика пульса	2
50	Передний кожух мотора	1
51	Анкер кожуха мотора (D)	2
52	Кожух стойки (Л)	1
53	Кожух стойки (П)	1
54	Установочная панель вентилятора	1
56	Задняя регулировочная база (Л)	1
57	Задняя регулировочная база (П)	1
58	Ø24 × Ø10 × 3T_Гайка (А)	2
59	Ø50 × Ø13 × 3T_Гайка (В)	4
60	Подстраиваемая подножка	2
62	Ключ безопасности	1
64	1/2" × 57L Болт с шестигранной головкой	2
65	3/8" × 4-1/2" Болт (легированная сталь)	1
66	3/8" × 4" Болт (легированная сталь)	1
67	3/8" × 1-3/4" Болт с шестигранной головкой	1

№	Описание детали	Количество
68	M8 × 60m/m Болт с шестигранной головкой	1
69	M8 × 80m/m Болт	2
70	M8 × 55m/m Болт с потайной плоской головкой	2
71	M8 × 35m/m Болт с потайной плоской головкой	6
72	3/8" × 3/4" Болт со сферической головкой	4
73	3/8" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	4
74	M5 × 10m/m Винт с крестовой головкой	3
75	Ø5 × 1.5T Разрезная шайба	3
76	1/2" × 15T Гайка	2
77	3/8" × 7T Гайка	2
78	M8 × 7T Гайка	1
79	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Плоская шайба	12
80	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T Плоская шайба	4
81	Ø5 × Ø15 × 1.0T Плоская шайба	5
83	M5 Зубчатая шайба	7
84	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T Шайба-проставка	4
85	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H Вогнутая шайба	4
86	Ø10 × 2.0T Разрезная шайба	14
87	5 × 19m/m Саморез	2
88	Ø5 × 16L Саморез	36
89	4 × 12m/m Саморез по металлу	1
90	3.5 × 12m/m Саморез по металлу	35
91	3/8" × 1-3/4" Болт со сферической головкой	4
93	5 × 16m/m Саморез	9
94	3 × 10m/m Саморез	6
95	4 × 50m/m Саморез по металлу	2
96	3 × 10m/m Саморез по металлу	2
97	3.5 × 16m/m Саморез	6
98	Заглушка мачты консоли (Л)	1
99	Заглушка мачты консоли (П)	1
100	5/16" × 3/4" Болт со сферической головкой	8
103	Комбинированный ключ M5 и крестовая отвертка	1
104	Шестигранный ключ	1
106	3/8" × 7T Контргайка	3
107	3 × 8m/m Саморез по металлу (6шт. опционально)	8
109	Квадратная заглушка	4
110	Задняя стенка консоли	1
112	Вентилятор	1
113	400m/m Соединительный кабель вентилятора мотора	1
114	400m/m Соединительный кабель вентилятора мотора	1
115	Нагрудный ремень (Опционально)	1
116	400m/m Аудио кабель (Опционально)	1
117	600m/m Кабель заземления	1
120	Держатель напитков	1
123	3/8" × 2-1/2" Болт со сферической головкой	6
124	Изогнутая шайба	4
125	Ø3.5 × 16L Саморез по металлу	8
126	Крестовая отвертка	1

№	Описание детали	Количество
127	М5 × 10m/m Винт с крестовой головкой	4
128	Гайка	2
129	3.5 × 55m/m Саморез по металлу	1
130	Рукав ключа безопасности	1
131	М4 × 35m/m Винт с крестовой головкой	2