

SPIRIT



CU900 Вертикальный велосипед РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Пожалуйста внимательно прочтите все руководство перед началом эксплуатации вашего велосипеда.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности.....	2
Важные инструкции по эксплуатации.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Функции консоли.....	10
Использование датчика учета сердечного ритма	22
Общее техническое обслуживание.....	23
Развернутая схема.....	25
Список деталей.....	26

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ – Прочтите все инструкции перед началом эксплуатации этого оборудования.

WARNING - Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. При выполнении упражнений может произойти серьезная травма или смерть. Если вы чувствуете слабость немедленно прекратите тренировку.

- Не используйте велосипед на мягком, плюшевом или ковровом покрытии. Это может привести к повреждению как покрытия, так и велосипеда.
- Следите, чтобы дети находились подальше от велосипеда. Есть очевидные точки пинча и другие места в оборудовании, которые могут нанести вред.
- Держите руки подальше от всех движущихся частей.
- Никогда не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
- Не используйте оборудование на открытом воздухе.
- Не пытайтесь использовать ваш велосипед для каких-либо целей, кроме как для целей, которых он предназначен.
- Ручные импульсные датчики не являются медицинскими устройствами. Различные факторы, включая движение пользователя, могут влиять на точность показаний частоты сердечных сокращений. Импульсные датчики предназначены только для определения тенденций сердечного ритма в целом во время физических упражнений.
- Во время тренировки одевайте соответствующую обувь. Высокие каблуки, классические туфли, сандалии или босые ноги не подходят для занятий на беговой дорожке. Качественная спортивная обувь поможет избежать усталости ног.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта и знаний, если только им не был предоставлен надзор или инструкция относительно использования оборудования лицом, ответственным за их безопасность,
- Данное устройство может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта и знаний, если им был предоставлен надзор или инструкция по использованию прибора безопасным способом и разъяснено понятие опасности. Дети не должны играть с оборудованием и без надзора не должны чистить и обслуживать тренажер.
- Следите за детьми, чтобы они не играли с оборудованием.
- Замечания относительно правильной осанки и того факта, что оборудование для тренировки кривошипной педали класса В и С не подходит для терапевтических целей
- «ВНИМАНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. При

выполнении упражнений может произойти серьезная травма или смерть. Если вы почувствуете слабость немедленно прекратите тренировку



Велосипед не является медицинским устройством.

ВАЖНЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не подвергайте велосипед воздействию дождя или влаги. Этот продукт НЕ предназначен для использования на открытом воздухе, возле бассейна, в спа-салоне или в любой другой среде с высокой влажностью. Рабочая температура составляет от 5 до 48 градусов по Цельсию (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность 95 без конденсации (на поверхности не образуются водяные капли).

Важные инструкции по эксплуатации

- **НИКОГДА** не эксплуатируйте этот велосипед без прочтения и полного понимания результата любых операционных изменений, которые вы запрашиваете с компьютера.
- Понимайте, что изменения нагрузки не происходят немедленно. Установите желаемый уровень нагрузки на компьютерной консоли и отпустите кнопку регулировки. Компьютер будет подчиняться команде постепенно.
- **НИКОГДА** не используйте велосипед во время грозы. В вашем бытовом электропитании могут возникать перепады напряжения, которые могут повредить компоненты велосипеда. В качестве меры предосторожности отключайте велосипед во время грозы.
- Соблюдайте осторожность, занимаясь чем-либо другим, во время тренировки на велосипеде; например, просмотром телевизора, чтением и т. д. Эти отвлекающие факторы могут привести к потере баланса, что может привести к серьезной травме.
- Не используйте чрезмерное давление на клавиши управления консолью. Они точно настроены на правильное функционирование с малым давлением пальца.
- При выполнении контрольных изменений всегда держитесь за ручку.
- Не используйте чрезмерное давление на клавиши управления консолью. Они точно настроены на правильное функционирование с малым давлением пальца. Если вы чувствуете, что кнопки не работают должным образом при нормальном давлении, обратитесь к вашему дилеру.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ -

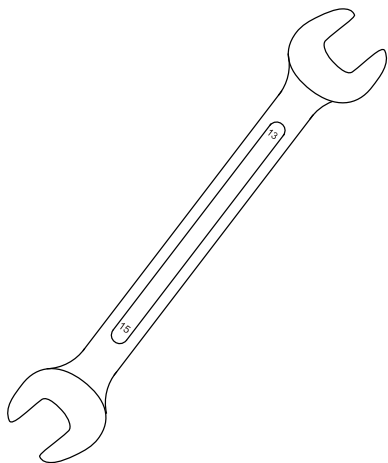
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни и откройте коробку.

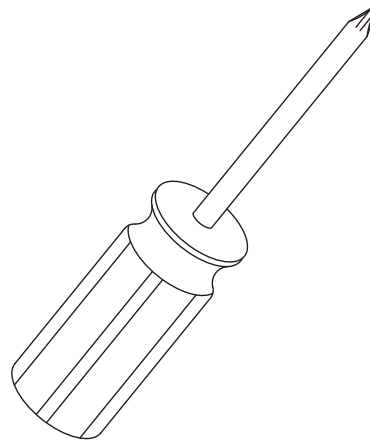
2. Найдите пакет с комплектующими. Все комплектующие разделены на четыре этапа. Сначала извлеките инструменты. Разложите комплектующие для каждого шага сборки отдельно, чтобы использовать их по мере необходимости и избежать путаницы во время сборки.

Числа в инструкциях, которые указаны в скобках (#), являются номером позиции из схемы сборки и даны для информации.

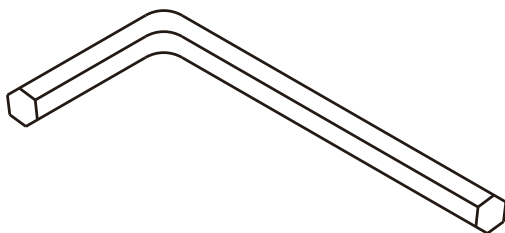
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



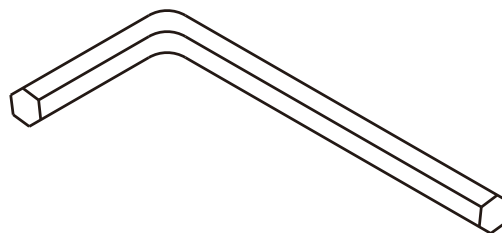
#100. 13/15mm Ключ (1 шт)



#97. Отвертка (1 шт)

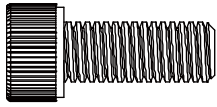


#107. 8mm L Ключ (1 шт)

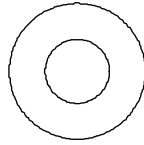


#99. 6mm L Ключ (1 шт)

ШАГ 1



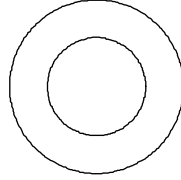
#52 - M8 × 20mm Болт
(4шт)



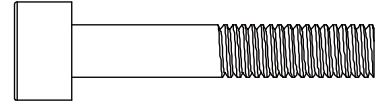
#53 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5T
Плоская шайба (4шт)



#59 - M5 × 12mm
Винт (4шт)

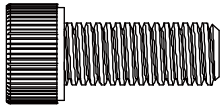


#60 - Ø13 × 23 × 2.0T
Плоская шайба (3 шт)

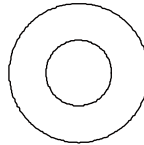


#61 - M10 × 55mm
Болт (3шт)

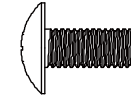
ШАГ 2



#52 - M8 × 20mm Болт
(6 шт)

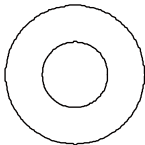


#112 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5T
Плоская шайба (6 шт)



#54 - M5 × 12mm
Винт (4шт)

ШАГ 3



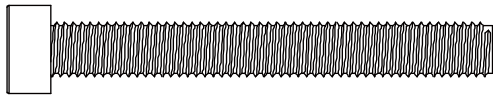
#53 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5T
Плоская шайба (8 шт)



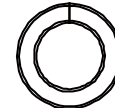
#66 - M5 × 6mm
Винт (2шт)



#58 - M8 × 7T
Нейлоновая гайка

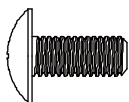


#56 - M8 × 65mm
Болт (4шт)

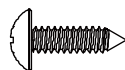


#57 - Ø8 × 1.5T
Сплит шайба (4шт)

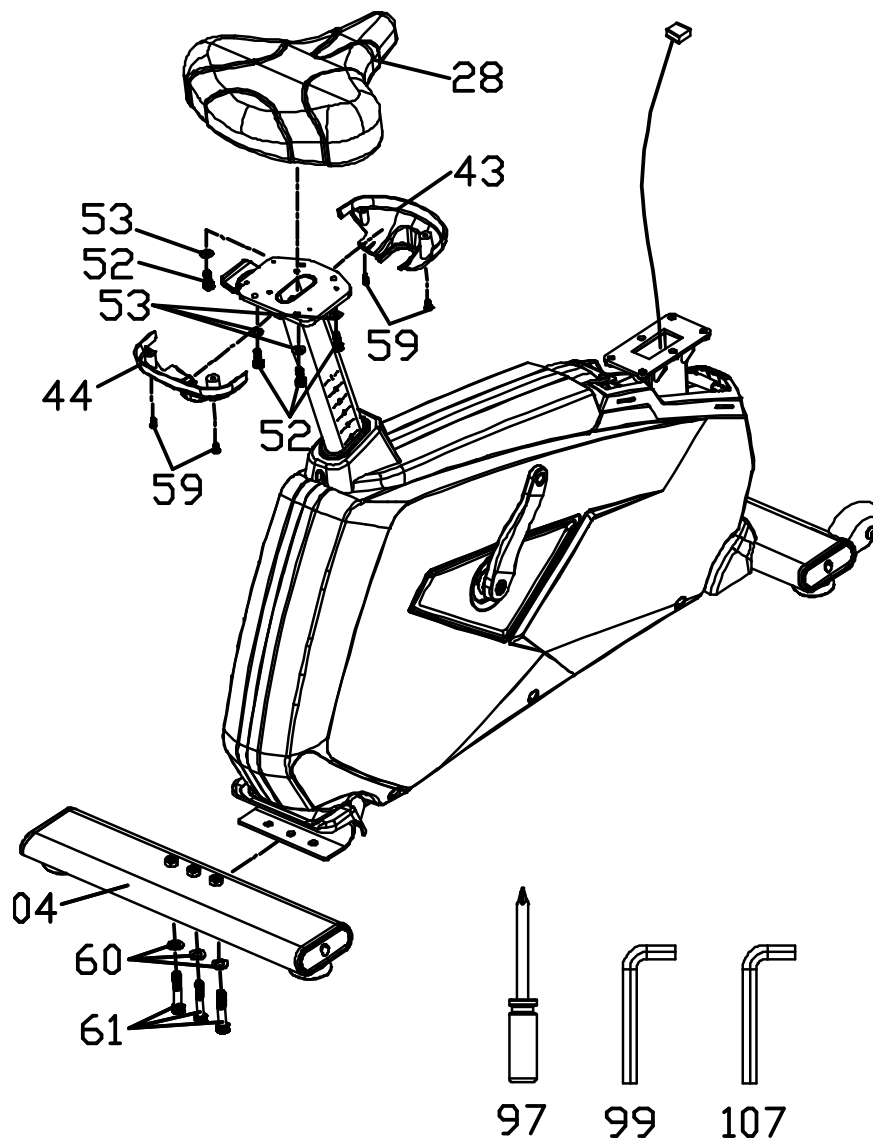
ШАГ 4



#54 - M5 × 12mm
Винт (2шт)

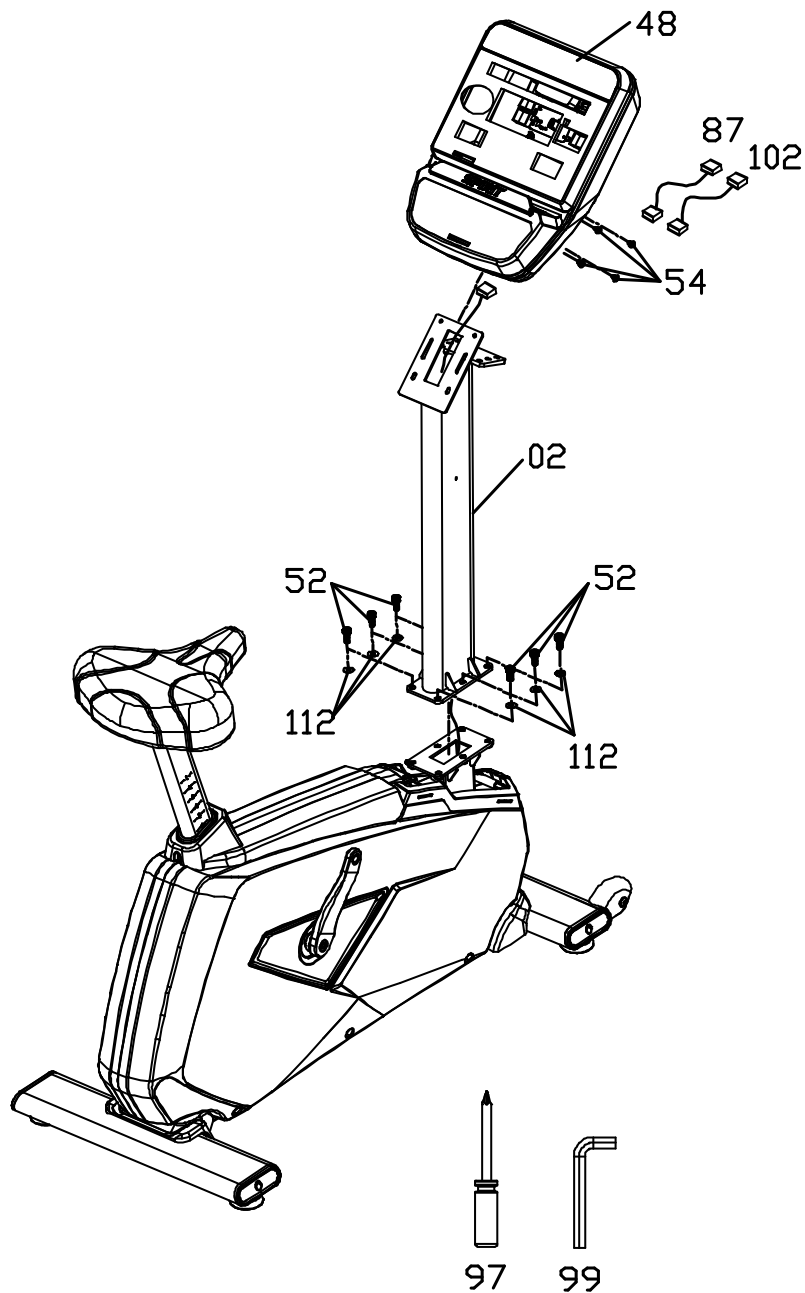


#55 - 3.5 × 12mm
Металлический
винт (4шт)



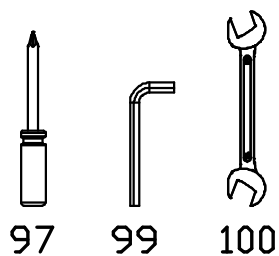
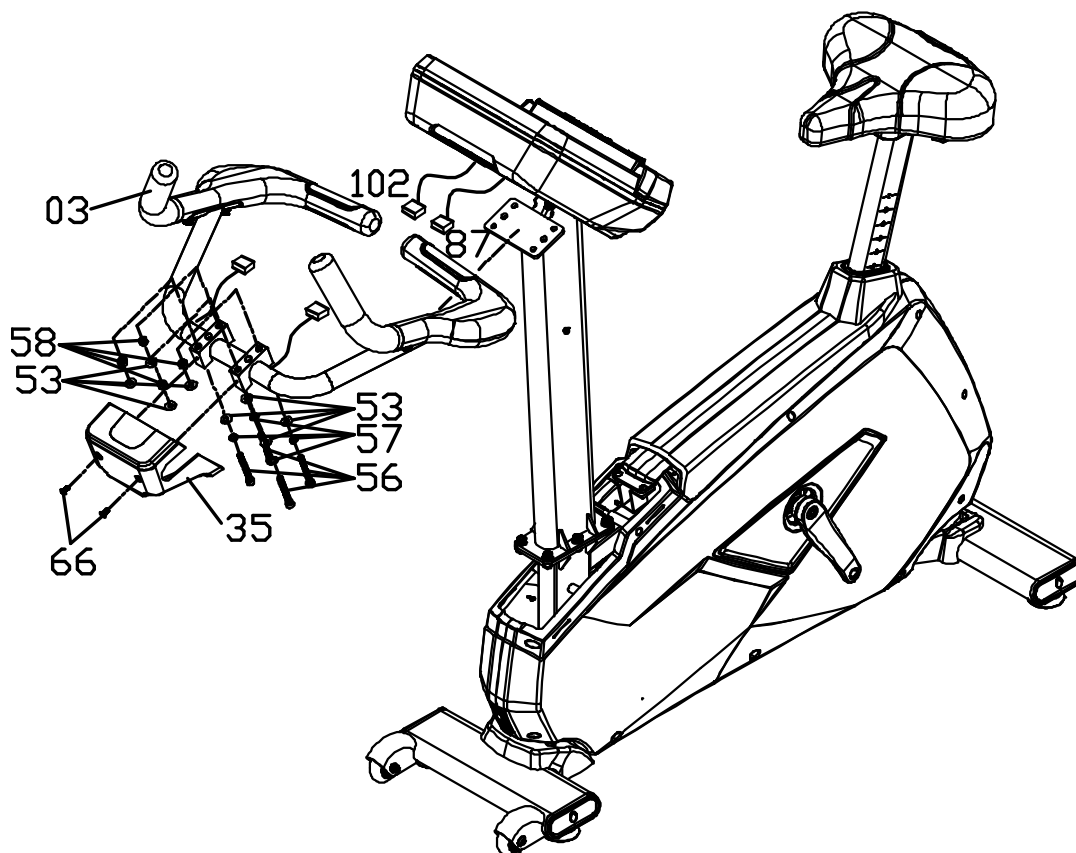
ШАГ 1

1. Установите задний стабилизатор (4) на главную раму (1) и закрепите 3 болтами (61) и 3 шайбами (60).
2. Установите сиденье (28) на стойку сиденья (8) и закрепите 4 болтами (52) и 4 шайбами (53).
3. Прикрепите крышки стойки сиденья (43 & 44) на стойку сиденья (8) и закрепите 4 винтами с круглой головкой (59).



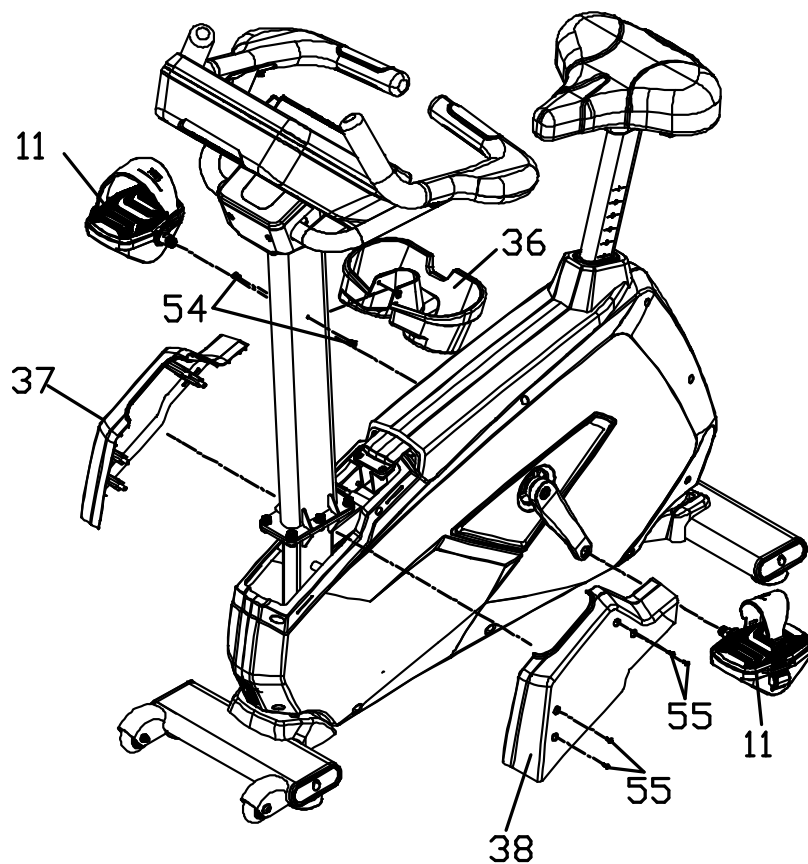
ШАГ 2

1. Запустите через верх жгут проводов через мачту консоли (2).
2. Установите мачту консоли (2) на главную раму (1) используя 6 болтов (52) и 6 шайб (112). Не зажимайте провода.
3. Подключите соединительные кабели HGP (87 & 102) к CONSOLE (48). Пропустите кабели через центральный кронштейн консоли. Подключите жгут проводов с консолью (48).
4. Прикрепите консоль (48) на мачту консоли (2) используя 4 винта (54). Будьте внимательны, чтобы не передавить провода.



ШАГ 3

1. Установите ручки (3) на мачту консоли (2) используя 4 болта (56), 4 шайбы (57), 8 шайб (53) и 4 гайки (58). 4 шайбы (53) следует установить с каждой стороны ручек (3).
2. Подключите HGR соединяющие кабеля (87 & 102) с кабелям HGR, выходящим из руля (3).
3. Закрепите крышку стойки консоли (35) к рулю (3) с помощью 2 винтов (66).



ШАГ 4

1. Установите держатель для напитков (36) на мачту консоли (2) используя 2 винта (54).
2. Прикрепите крышку мачты консоли (37 & 38) на мачту консоли (2) используя 4 винта SCREWS (55).
3. Установите педали (11) на кривошипы (9 & 10). Левая педаль имеет обратную резьбу и должна быть привинчена против часовой стрелки. Затяните до 300 дюймов (34 Нм) крутящего момента.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



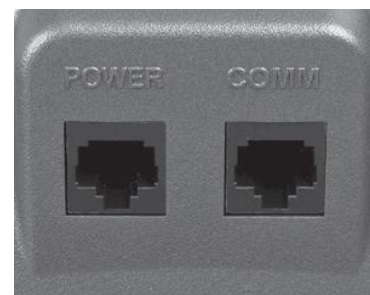
ВКЛЮЧЕНИЕ

Электрические велосипеды для фитнеса Spirit Fitness имеют встроенный генератор для питания и не нуждаются в подключении к розетке переменного тока. Чтобы включить фитнес-велосипед, просто начните крутить педаль, консоль включится автоматически.

При первом включении консоль выполнит внутреннее самотестирование. В течение этого времени дисплей может не загореться в течение нескольких секунд. Продолжайте движение педалей, и дисплей загорится. После включения в окне сообщений будет прокручиваться сообщение о запуске. Теперь вы можете начать свою программу тренировок.

СВОЙСТВА СИСТЕМЫ C-SAFE

Ваша консоль оснащена функцией C-SAFE. Порт (POWER) может использоваться для питания аудио-видео системы с дистанционным управлением путем подключения кабеля от пульта дистанционного управления к порту питания на задней панели консоли. Порт связи (COMM) может использоваться для взаимодействия с приложениями для фитнеса.



БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать тренировку. После включения консоли вы просто нажимаете клавишу «START», чтобы начать занятие. Это запустит режим быстрого запуска. В режиме быстрого запуска время будет отсчитываться от нуля, все данные тренировки начнут накапливаться, а рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную, нажатием кнопки «UP» и «DOWN». На матричном дисплее будет отображаться только нижняя строка. По мере увеличения рабочей нагрузки будет загораться больше строк, указывающих на более сложную тренировку. Поскольку ряды будут увеличиваться, будет становиться все труднее крутить педали. Точечная матрица имеет 24 столбца огней, где каждый столбец составляет 1 минуту. В конце 24-го столбца (или 24 минуты работы) дисплей снова обернется и начнется с первого столбца.

Есть 40 уровней нагрузок – для большого разнообразия они отображаются как 10 рядов огней. Первые 10 уровней - это очень легкие рабочие нагрузки, и изменения между уровнями настроены на хорошую прогрессию для пользователей с ограниченными возможностями. Уровни 10-20 являются более сложными, но увеличение от одного уровня к другому остается небольшим. Так как уровни начинают прыгать более резко уровни 20-30 начинают становиться жесткими. Уровни 30-40 чрезвычайно тяжелые и хороши для коротких интервальных пиков и элитного спортивного тренинга.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Матрица точек или окно профиля отображает профиль тренировки. В окне сообщений отображаются соответствующие данные упражнений. Существует окно RPM для скорости педалей и окно уровня, указывающее нагрузку оборудования. Окно данных о шкале сердечных сокращений и гистограмма показывают, насколько усердно вы работаете, а счетчик коленей предоставляет информацию о расстоянии. Вначале окна сообщений будет отображаться информация о ваттах, времени, расстоянии и калориях. Слева от окна сообщений находится кнопка с надписью «SCAN». При нажатии кнопки «SCAN» появится следующий набор информации: METs/метаболизм, Time Remaining/оставшееся время, Calories/Hour/калории в час и Speed/скорость.

Нажатие кнопки «SCAN» активирует режим сканирования, и в окне сообщений будет отображаться каждый набор данных в течение четырех секунд, а затем переключится на следующий набор данных в непрерывном цикле. Повторное нажатие кнопки «SCAN» вернет вас к началу.

Справа от окна профиля находится значок «Сердце», Heart Rate /«Показатель частоты пульса» и «Гистограмма». Велосипед для фитнеса имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Простой захват датчиков импульсов руками или ношение передатчика грудного ремня с сердечным ритмом запустит мигание значка «Сердца» (это может занять несколько секунд). В окне Heart Rate будет отображаться частота сердечных сокращений, или импульс, в ударах в минуту. Гистограмма представляет процент вашего максимального сердечного ритма, который вы в настоящее время достигаете.

ПРИМЕЧАНИЕ. Во время настройки программы вы должны ввести свой возраст, чтобы график был точным.

Клавиша «STOP» фактически имеет несколько функций. Нажатие клавиши «STOP» один раз во время занятия приостанавливает программу на 5 минут (при остановке педалей без питания переменного тока дисплей выключается, но память сохраняет все параметры в течение 5 минут,

как в режиме паузы). Если вам нужно выпить, ответить на телефон или многое из того, что может прервать вашу тренировку, это отличная функция. Чтобы возобновить тренировку во время паузы, просто нажмите кнопку «START» или начните педалирование. Если во время тренировки нажать кнопку «STOP» дважды, программа закончится, и консоль вернется к начальному экрану. Если клавиша «STOP» удерживается в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных для программы клавиша «STOP» выполняет функцию «Предыдущий экран». Это позволяет вам вернуться на один шаг назад во время программирования каждый раз, когда вы нажимаете клавишу «STOP».

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. Когда вы впервые включаете консоль, вы можете нажать каждую клавишу программы, чтобы просмотреть, как выглядит профиль программы. Если вы решите, что хотите начать программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы выбрать программу и войти в режим настройки данных.

ЧИСЛОВЫЕ КНОПКИ

Когда вы находитесь в режиме настройки данных, устанавливаете свои параметры, такие как возраст, вес и т. д., Вы можете использовать эти клавиши для быстрого ввода чисел. Консоль включает в себя встроенный вентилятор, который поможет вам охлаждаться. Чтобы включить вентилятор, нажмите клавишу в верхней правой части консоли. Вентилятор имеет 3 скорости, и каждый раз, когда вы нажимаете клавишу, воздушный поток будет соответственно увеличиваться. После третьей настройки, если вы еще раз нажмете кнопку- вентилятор выключится.

ПРОГРАМИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена с вашей личной информацией и изменена в соответствии с вашими потребностями. Некоторая запрошенная информация необходима для обеспечения правильности показаний. Вас спросят о вашем возрасте и весе. Ввод вашего возраста гарантирует, что на диаграмме шкалы сердечных сокращений отображается правильный показатель. Ваш возраст также необходим во время программы контроля сердечного ритма, чтобы обеспечить правильные настройки для тренировки соответствующей вашему возрасту. В противном случае настройки программы могут быть слишком высокими или низкими для вас; для отображения правильного количества калорий на ваш вес. Хотя мы не можем предоставить точные показания количества калорий, мы хотим быть как можно ближе к истинному значению.

ПРИМЕЧАНИЕ: Показания калорий, при занятиях будь то в тренажерном зале или дома, не являются точными и имеют тенденцию сильно варьироваться. Они предназначены только для того, чтобы контролировать ваш прогресс от тренировки до тренировки. Единственный способ точно измерить калорийность - это клиническая установка, связанная с использованием множества оборудования. Это связано с тем, что каждый человек отличается и сжигает калории по-разному. Хорошей новостью является то, что вы будете продолжать сжигать калории с ускоренной скоростью в течение как минимум часа после того, как закончите тренировку!

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

Когда вы введёте программу (нажав программную клавишу, а затем клавишу «ENTER»), вы можете ввести свои личные настройки. Если вы хотите работать без ввода новых настроек,

просто нажмите клавишу «START». Это даст возможность обойти этап программирования данных и приведет вас непосредственно к началу вашей тренировки. Если вы хотите изменить личные настройки, просто следуйте инструкциям в окне сообщений. Если вы запустите программу без изменения настроек, будут использоваться настройки по умолчанию или предварительно сохраненные.

MANUAL/РУЧНОЙ РЕЖИМ

Программа Manual работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы контролируете рабочую нагрузку самостоятельно, а не компьютер. Чтобы запустить программу Manual, выполните приведенные ниже инструкции или просто нажмите кнопку «MANUAL», затем кнопку «ENTER» и следуйте указаниям в окне сообщений.

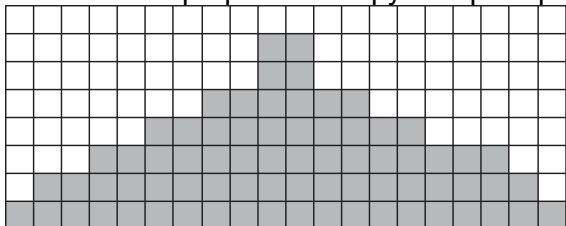
1. Нажмите клавишу «MANUAL», затем нажмите клавишу «ENTER».
 2. В окне сообщений будет предложено ввести время тренировки. Отрегулируйте время и нажмите «ENTER».
 3. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые показатели и перейти к следующему экрану.
 4. Теперь вам предлагается ввести свой вес. Вы можете отрегулировать свой вес, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
 5. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER».
- ПРИМЕЧАНИЕ. В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.*
6. Программа автоматически запустит работу для вас на первом уровне. Это самый простой уровень, и неплохо оставаться на первом уровне, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить рабочую нагрузку в любое время, нажмите клавишу «UP»; клавиша «DOWN» уменьшит рабочую нагрузку.
 7. Когда программа закончится, вы можете нажать «START», чтобы снова начать ту же программу или «STOP», чтобы выйти из программы.

PRESET PROGRAMS / ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Велосипед для фитнеса имеет четыре различные программы, которые были разработаны для различных тренировок. Эти четыре программы имеют предустановленные профили рабочего уровня для достижения разных целей.

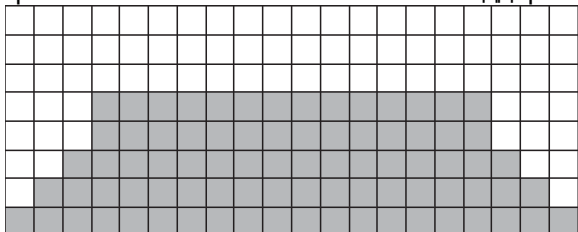
HILL / ХОЛМ

Эта программа следует по типу треугольника или пирамиды постепенного прогрессирования примерно с 10% максимального усилия (от уровня, который вы выбрали до начала этой программы) до максимального усилия, которое длится 10% от общего времени тренировки. Затем наступает постепенная регрессия нагрузки примерно до 10% от максимального усилия.



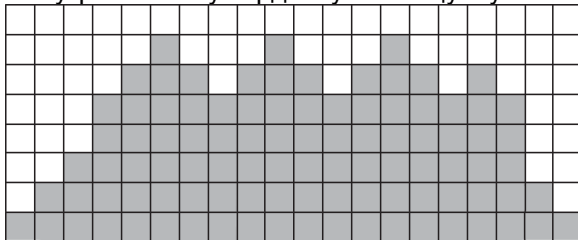
FATBURN / ЖИРОСЖИГАНИЕ

Эта программа следует быстрой прогрессии вплоть до максимального уровня нагрузки (уровень по умолчанию или пользовательский уровень ввода), который поддерживается на 2/3 тренировки. Эта программа будет препятствовать вашей способности поддерживать вашу энергию в течение длительного периода времени.



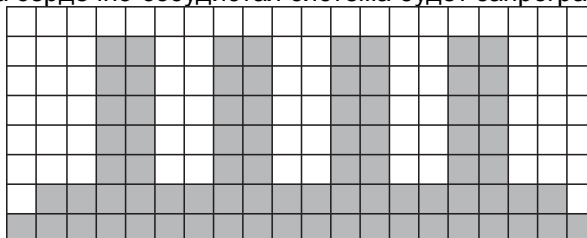
CARDIO / КАРДИО

Эта программа обеспечивает быструю прогрессию вплоть до максимального уровня сопротивления (уровень по умолчанию или уровень входа пользователя). Он имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы ваша частота сердечных сокращений повышалась, а затем восстанавливалась повторно, прежде чем вы начнете охлаждение. Это укрепит вашу сердечную мышцу и увеличит кровоток и объем легких.



INTERVAL / ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Эта программа проводит вас через высокий уровень интенсивности, за которым следуют периоды восстановления низкой интенсивности. Эта программа использует и развивает мышечные волокна Fast Twitch, которые задействованы при выполнении интенсивных и коротких продолжительных задач. Они истощают уровень вашего кислорода и повышают сердечный ритм. Затем следуют периоды восстановления и снижения частоты сердечных сокращений, чтобы пополнить кислород. Ваша сердечно-сосудистая система будет запрограммирована на



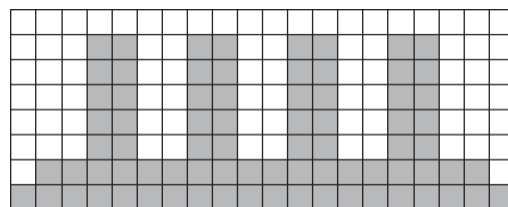
использование кислорода более эффективно.

ПРОГРАМИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ / PRESET PROGRAMS

1. Выберите нужную кнопку программы, затем нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете настроить возрастную настройку, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые показатели и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать вес, используя клавиши «UP» и «DOWN», а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Вы можете настроить время и нажать «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить максимальный уровень. Это максимальный уровень напряжения, который вы испытаете во время программы (на вершине холма). Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».
6. Вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав кнопку «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» или «DOWN». Это изменит настройки рабочей нагрузки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Причина этого заключается в том, что вы можете видеть весь профиль в любое время. Если изображение профиля будет изменено, оно будет искажено, а не является истинным представлением фактического профиля. Когда вы вносите изменения в рабочую нагрузку, в окне сообщений отображаются как текущие столбцы, так и максимальные уровни работы программы.
8. Во время программы вы сможете прокручивать данные в окне сообщений, нажимая клавишу «SCAN» рядом с окном сообщений.
9. 9. Когда программа закончится, а в окне данных появится сводка вашей тренировки. Сводка будет отображаться в течение короткого времени, после чего консоль вернется к начальному дисплею.

HIIT ПРОГРАММА

Программа HIIT, или интенсивный интервал обучения, использует последнюю тенденцию в фитнесе. Во время программы вы выполняете короткие всплески интенсивного спринта, а затем короткие периоды отдыха. HIIT - полностью настраиваемая программа интервального обучения. Вы можете ввести количество интервалов, время каждого интервала Sprint и Rest и интенсивность работы уровней.



Нажмите клавишу HIIT, а затем «ENTER». В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» и «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять новые показатели и перейти к следующему экрану.

1. Теперь вас попросят ввести ваш вес. Вы можете отрегулировать вес с помощью клавиш «UP» и «DOWN» или цифровой клавиатуры, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
2. Затем вам предлагается количество интервалов, которые вы хотите сделать. Значение по умолчанию - 10, а диапазон - от 3 до 15. Один интервал равен 1 спринту и 1 сегменту отдыха.
3. Теперь вас попросят настроить уровень Sprint. Это уровень сопротивления, который вы испытаете во время сегментов Sprint программы. Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER».
4. Теперь вас попросят настроить уровень отдыха. Это уровень сопротивления, который вы испытаете во время сегментов отдыха программы. Отрегулируйте уровень и нажмите «ENTER»..

5. Далее вводится интервал времени. В окне сообщений показано: Sprint: 30 | Отдых: 30. Время Sprint будет мигать. Вы можете использовать клавиши + - для настройки времени Sprint с 20 до 60 секунд, затем нажмите «ENTER». Теперь будет мигать время для периода отдыха, и вы можете отрегулировать время с помощью клавиш + - и нажать «ENTER».

6. В окне сообщений отобразится общее время для тренировки HIIT; теперь нажмите «START» для начала. Существует 3-минутный период разминки до начала первого Спринта. Уровень нагрузки во время разминки установлен на 5, но может быть отрегулирован вручную.

7. Точечный матричный дисплей в программе HIIT представляет собой дисплей индикации скорости, а не индикатор мощности или нагрузки. Во время Sprint, матричный дисплей отображает мигающий светодиод в первом сегменте Sprint. Это светодиод целевой скорости и показывает 90 оборотов педали. По мере того, как вы крутите педаль быстрее, загорается индикатор ниже целевого индикатора скорости, это означает, что тем быстрее вы идете. Когда вы превысите 90 об / мин, целевой светодиод будет двигаться вверх, показывая, что вы достигли целевой скорости. Вы должны поддерживать не менее 90 об / мин на всех сегментах Sprint. Остальные сегменты программы HIIT устанавливаются на уровень нагрузки 5, и вы можете педалировать на любой скорости, которую вы выбираете по мере восстановления частоты сердечных сокращений. Вы можете вручную отрегулировать уровни сопротивления во время сегментов Sprint и Rest.

8. В конце последнего спринта есть 3-минутный период охлаждения. Вы можете обойти это, нажав клавишу «STOP», после чего отобразится сводка тренировки.

ПРОГРАММА FIT TEST

Тест на пригодность основан на протоколе YMCA и является субмаксимальным тестом, который использует заранее определенные фиксированные уровни работы, основаны на ваших показаниях частоты сердечных сокращений по мере прохождения теста. Тест будет проходить от 6 до 15 минут до завершения, в зависимости от вашего уровня пригодности. Тест заканчивается, когда частота сердечных сокращений достигает 85% от максимума в любое время во время теста, или частота сердечных сокращений составляет от 110 уд / мин до 85% в конце двух последовательных этапов. По окончании теста будет дана оценка VO₂max. VO₂max означает объем поглощения кислорода, который является измерением количества кислорода, необходимого для выполнения определенного объема работы. Протокол YMCA использует от двух до четырех, трехминутных этапов непрерывных упражнений. Вам будет предложено выбрать ваш пол: Мужской или Женский в начале теста. Этот выбор определяет, какие параметры теста будут использоваться во время теста. Единственное предостережение в том, что если вы нетренированный мужчина, вам нужно выбрать вариант «Female». Если вы очень тренированная женщина, вам нужно выбрать вариант «Male».

ПРОГРАМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ FITNESS TEST

1. Нажмите кнопку Fit Test и нажмите «ENTER».
2. В окне сообщения появится сообщение «Gender Male / Мужской пол». Слово «Male» будет мигать. Используйте стрелки «UP» и «DOWN», если вам нужно перейти на «Female | Женский пол», а затем нажмите «ENTER». Выбор пола определяет, какая рабочая таблица будет использоваться для теста.
3. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете настроить возрастную настройку, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять показатели и перейти к следующему экрану.
4. Теперь вам предлагается ввести свой вес. Вы можете отрегулировать номер веса, используя клавиши «UP» и «DOWN», затем нажмите «ENTER» для продолжения.
5. Теперь нажмите «START», чтобы начать тест, или «ENTER», чтобы изменить настройки.

ПЕРЕД ТЕСТОМ

- Убедитесь, что у вас хорошее здоровье. Если вы старше 35 лет или у вас есть какие-либо заболевания, перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом
- Отрегулируйте положение сиденья, так чтобы вам было комфортно, и чтобы при выдвигании ноги, во время педалирования, был небольшой изгиб в колене примерно 5 градусов.
- Перед проведением теста убедитесь, что вы прогрелись и растянулись.
- Не принимайте кофеин перед тестом.
- Держите рукоятки свободно, не напрягайтесь.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТА

- Консоль должна получать постоянный пульс для начала теста. Вы можете использовать датчики ручного импульса или носить передатчик грудной клетки сердечного ритма.
- Вы должны поддерживать постоянную скорость педали 50 об / мин. Если скорость педалей ниже 48 об / мин или выше 52 об / мин, консоль будет издавать устойчивый звуковой сигнал до тех пор, пока вы не достигнете этого диапазона.
- Вы можете прокручивать различные показания данных в окне сообщений, нажав кнопку «Display» в окне сообщений.
- В окне сообщений всегда будет отображаться скорость педалей с правой стороны, чтобы вы могли поддерживать 50 оборотов в минуту.
- Данные, показанные во время теста:
 1. Work in KGM / Работа в КГМ - на самом деле является сокращенной формой кг / мин. который является рабочим измерением измерителя силы в килограммах в минуту
 2. Work in Watts / Работа в ваттах (1 ватт - 6.11829727787 кг / мин.)
 3. HR - ваш сердечный ритм; TGT - целевая частота сердечных сокращений. Нужна чтобы достичь завершения теста.
 4. Time / Время - это общее время прошедшего испытания.

ПОСЛЕ ТЕСТА

- Остывайте в течение примерно одной-трех минут.
- Обратите внимание на свой показатель, потому что консоль автоматически вернется в режим запуска через несколько минут.

ОБОЗНАЧЕНИЯ

VO2max Таблица для мужчин и хорошо тренированных женщин

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	возраст	возраст	возраст	возраст	возраст	возраст
замечательно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше нормы	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
норма	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже нормы	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Таблица для женщин и нетренированных мужчин

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	возраст	возраст	возраст	возраст	возраст	возраст
замечательно	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше нормы	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
норма	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже нормы	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

ФУНКЦИИ ПРОГРАММЫ HEART RATE / СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Информация о частоте сердечных сокращений считывается с помощью импульсных захватов или беспроводного нагрудного ремня. Чтобы запустить программу HR, выполните приведенные ниже инструкции или просто нажмите клавишу HR, затем кнопку «ENTER» и следуйте указаниям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу HR, затем нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщения будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять показания и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать вес, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Вы можете настроить время и нажать «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить целевую частоту сердечных сокращений. Это уровень сердечного ритма, который вы будете пытаться поддерживать во время программы. Отрегулируйте значение, а затем нажмите «ENTER».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER». *Примечание. В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран назад.*
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» / «DOWN». Это позволит вам изменить целевую частоту сердечных сокращений в любое время во время программы.

ПРОГРАММА CONSTANT WATT

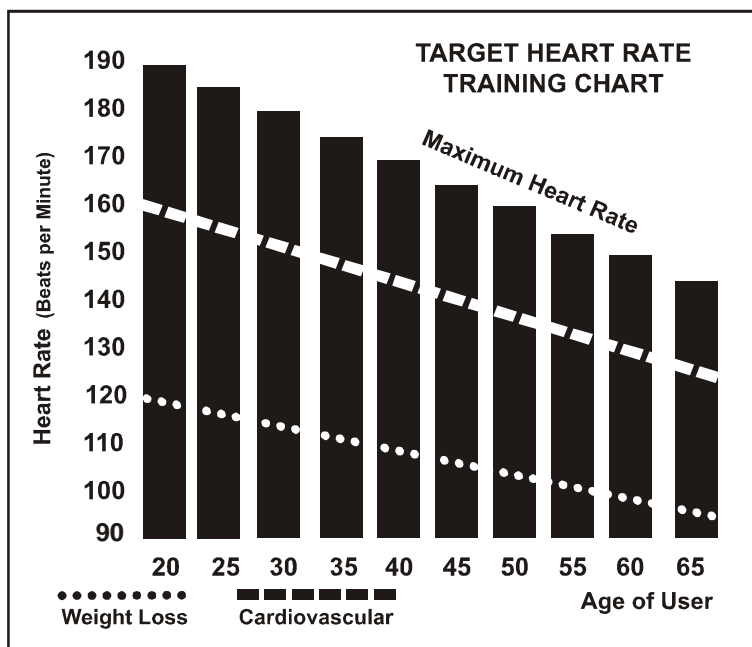
Программа Watt поддерживает постоянную рабочую нагрузку. Уровень сопротивления настраивается при изменении скорости. Чтобы запустить программу Constant Watt, следуйте приведенным ниже инструкциям или просто нажмите клавишу Watt, затем кнопку «ENTER» и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу Watt и нажмите клавишу «ENTER».
2. В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Введите свой возраст, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER» чтобы принять новый возраст и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Отрегулируйте вес с помощью клавиш «UP» / «DOWN» или цифровой клавиатуры, а затем нажмите «ENTER» для продолжения.
4. Далее - время. Отрегулируйте время и нажмите «ENTER» для продолжения.
5. Теперь вас попросят настроить уровень целевой мощности. Это постоянная сила, которую вы испытаете во время программы. Настройте с помощью клавиш «UP» / «DOWN», затем нажмите «ENTER».
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав клавишу «START». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу «ENTER». *Примечание. В любое время при редактировании данных вы можете нажать клавишу «STOP», чтобы вернуться на один уровень или экран.*
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время во время программы, нажмите клавишу «UP» / «DOWN». Это позволит вам изменить целевой уровень Watt в любое время во время программы.
8. Во время программы Constant Power вы можете прокручивать данные в окне сообщений, нажав соседнюю клавишу «SCAN».
9. Когда программа закончится, вы можете нажать «START», чтобы снова начать ту же программу или «STOP», чтобы выйти из программы.

ТРЕНИРОВКА СЕДЕЧНОГО РИТМА

Старый девиз «без боли, никакой выгоды» - это миф, который был преувеличен выгодами от занятий с комфортом. Большим успехам способствовало использование мониторов сердечного ритма. При правильном использовании монитора сердечного ритма многие люди видят, что их обычный выбор интенсивности упражнений был либо слишком высоким, либо слишком низким, и отмечают, что тренироваться намного приятнее, поддерживая частоту сердечных сокращений в желаемом диапазоне.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вы должны сначала определить свой максимальный сердечный ритм. Это можно сделать, используя следующую формулу: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальную частоту сердечных сокращений (MHR) исходя из вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечных сокращений для конкретных целей, вы просто вычисляете процент вашего MHR. Ваша зона тренировки сердечного ритма составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% вашего MHR - это зона, которая сжигает жир, а 80% - для укрепления сердечно-сосудистой системы. Зона от 60% до 80% является зоной для максимальной выгоды.



Для того чей возраст 40 лет, рассчитывается целевая зона сердечного ритма таким образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальная частота сердечных сокращений)

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

$180 \times .8 = 144$ удара в минуту (80% от максимального)

Так что для возраста 40 лет тренировочная зона будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы введете свой возраст во время программирования, консоль автоматически выполнит этот расчет. Ввод вашего возраста используется для программ контроля сердечного ритма. После расчета максимальной частоты сердечных сокращений вы можете решить, какую цель вы хотели бы преследовать.

Двумя наиболее распространенными причинами или целями тренировок являются сердечно-сосудистая пригодность (тренировка для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенной выше диаграмме представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для человека, возраст которого указан в нижней части каждого столбца. Частота сердечных сокращений для сердечно-сосудистой системы или потери веса представлена двумя различными линиями, которые пересекаются по диагонали на рисунке. Определение цели линий находится в нижнем левом углу диаграммы. Если ваша цель - сердечно-сосудистая пригодность или если это потеря веса, это может быть достигнуто путем тренировки на 80% или 60%, соответственно, вашего максимального сердечного ритма по расписанию, утвержденному вашим врачом. Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как принять участие в любой программе упражнений.

На всех велотренажерах с контролем частоты пульса вы можете использовать функцию контроля сердечного ритма без использования программы контроля сердечного ритма. Эта функция может использоваться в ручном режиме или во время любой из девяти различных программ. Программа контроля сердечного ритма автоматически контролирует сопротивление педалей.

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Перегрузка может привести к травме или смерти. Если вы чувствуете слабость немедленно прекратите тренировку.

СКОРОСТЬ ВОСПРИНИМАЕМОЙ НАГРУЗКИ

Частота сердечных сокращений важна, но также вы должны прислушиваться к вашему телу, это очень важно. Есть больше переменных, участвующих в том, как тщательно вы должны тренироваться, чем просто сердечный ритм. Ваш уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время суток, последний раз, когда вы ели и что вы ели, все это способствует интенсивности, с которой вы должны тренироваться. Если вы слушаете свое тело, оно расскажет вам обо всех этих вещах.

Скорость воспринимаемого напряжения (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Борг. Этот масштаб измеряет интенсивность от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете или воспринимаете ваши усилия.

Шкала выглядит следующим образом:

Оценка восприятия усилий

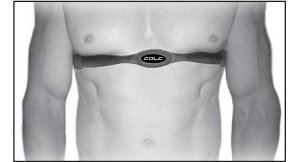
- 6 Минимально
- 7 Очень, очень легко
- 8 Очень, очень легко +
- 9 Очень легко
- 10 Очень легко +
- 11 Довольно легко
- 12 Удобно
- 13 Несколько тяжело
- 14 Немного трудно +
- 15 Жестко
- 16 Жестко +
- 17 Очень сложно
- 18 Очень сложно +
- 19 Очень, очень тяжело
- 20 Максимально

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 приведет к приблизительной частоте сердечных сокращений 120 ударов в минуту. Ваш RPE будет варьироваться в зависимости от факторов, оговариваемых ранее. Это главное преимущество такого типа обучения. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы почувствуете себя сильным, и ваш темп станет легче. Когда ваше тело находится в этом состоянии, вы сможете тренироваться активнее, и RPE поддержит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это потому, что вашему телу нужен перерыв. В этом состоянии ваш темп будет усложняться. Опять же, это проявится в вашем RPE, и вы будете тренироваться на должном уровне в этот день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА (Опционно)

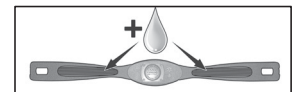
Как носить беспроводной передатчик ремня безопасности:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксирующих частей.



2. Отрегулируйте ленту настолько сильно, насколько это возможно, но чтобы вам было комфортно, если ремешок не слишком плотный.

3. Поместите передатчик с логотипом, расположенным в центре вашего тела, лицом к груди (некоторые люди должны располагать передатчик немного слева от центра). Закрепите конец эластичного ремня. Вставьте круглый конец и, используя блокирующие детали, закрепите передатчик и ремень вокруг.



4. Располагайте датчик сразу под грудными мышцами.

5. Пот - лучший проводник для измерения очень слабых сердечных сокращений электрических сигналов. Однако обычную воду можно также использовать для предварительного смачивания электродов (2 ребристых овальных участка на обратной стороне ремня и с обеих сторон передатчика). Также рекомендуется носить ремень передатчика за несколько минут до начала работы. Некоторые пользователи, из-за химического состава тела, имеют более продолжительное время для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале. После «разогрева» эта проблема уменьшается. Как отмечалось, ношение одежды поверх передатчика / ремешка не влияет на производительность.

6. Ваша тренировка должна находиться в радиусе действия сигнала - расстояние между передатчиком / приемником - для достижения сильного устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько отличаться, но, как правило, это расстояние должно быть достаточно близко к консоли, чтобы поддерживать хорошие и надежные показания. Ношение передатчика, сразу же одетого на голое тело гарантирует вам правильную работу. Если хотите, вы можете носить передатчик поверх рубашки. Для этого смочите области рубашки, на которую будут опираться электроды.

Примечание: Передатчик автоматически активируется, когда он обнаруживает активность из сердца пользователя. Кроме того, он автоматически деактивируется, когда он не получает никакой активности. Несмотря на то, что передатчик устойчив к воздействию воды, влага может создавать эффект ложных сигналов, поэтому вы должны принять меры предосторожности, чтобы полностью высушить передатчик после его использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор - Panasonic CR2032.

НЕКОРРЕКТНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

ВНИМАНИЕ! Не используйте датчик для частоты сердечных сокращений, если не отображается устойчивое твердое значение фактического сердечного ритма.

Отображаемые высокие, дикие, случайные числа, указывают на проблему.

Области, которые могут привести к некорректному отображению частоты сердечных сокращений:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкие бытовые приборы и т. д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые системы бытовой безопасности.
4. Периметрическая ограда для домашнего животного.
5. У некоторых людей возникают проблемы с передатчиком, получающим сигнал от их кожи. Если у вас возникли такие проблемы, попробуйте перевести передатчик с «ног на голову». Обычно передатчик должен быть расположен так, чтобы логотип находился справа.
6. Антенна, которая передает ваш сердечный ритм, очень чувствительна. Если есть источник внешнего шума, вы можете развернуть тренажер на 90 градусов что приведет к отмене помех.
7. Другой человек, носящий передатчик в пределах 3 ' от вашей консоли компьютера.

Если вы по-прежнему испытываете проблемы, обратитесь к вашему дилеру.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки протирайте все участки пота влажной тканью.
2. Если вы слышали писк, удар, щелчок или что-то другое, основной причиной, скорее всего, будет следующее:
 - а) Оборудование не было достаточно затянуто/закреплено во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно больше. Если вы не можете достаточно затянуть болты, вы можете использовать больший ключ, чем тот, который предусмотрен. Мы не готовы утверждать, но 90% звонков в сервисный центр это по поводу проблем с посторонними шумами.
 - в) Гайку коленчатого рычага и / или педали необходимо подтянуть.
3. Если скрипы или другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. На нижней части заднего стабилизатора имеются 2 выравнивающих подушечки, с помощью 14-миллиметрового ключа (или регулируемого гаечного ключа) отрегулируйте оборудование.

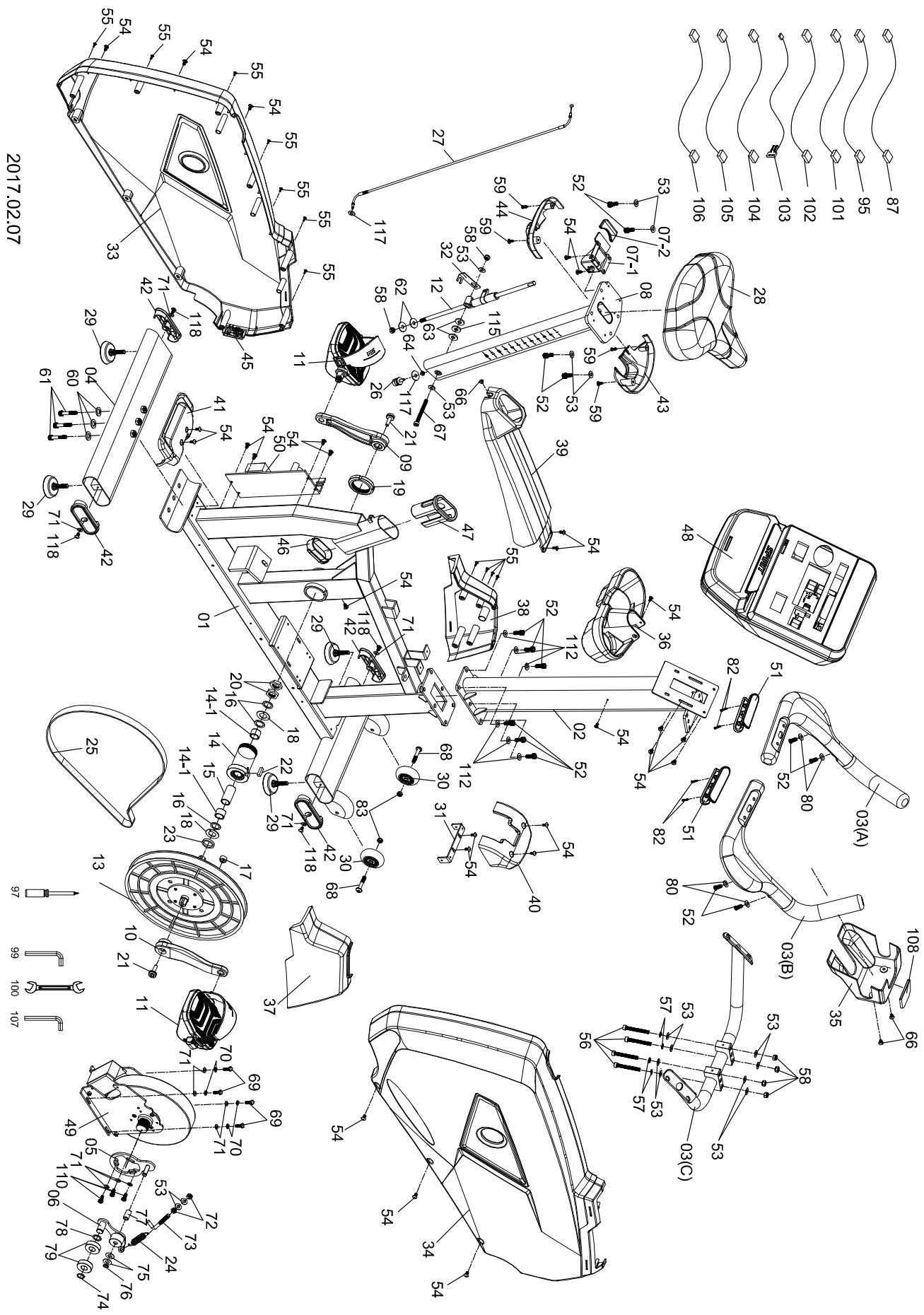
РЕЖИМ МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Консоль имеет встроенное программное обеспечение для информации по обслуживанию / диагностики. Программное обеспечение позволит вам изменить настройки консоли с английской метрики и выключить звуковой сигнал динамика, когда нажата клавиша. Чтобы войти в режим обслуживания, сядьте на велосипед и нажмите и удерживайте клавиши «START», «STOP» и «ENTER». Продолжайте удерживать клавиши в течение примерно 5 секунд. Центр сообщений отобразит режим обслуживания. Нажмите клавишу «ENTER», чтобы открыть

меню ниже:

1. Key Test (позволит вам проверить все ключи, чтобы убедиться, что они работают)
2. Display Test / Тест дисплея (проверяет все функции дисплея)
3. Sleep Mode / Режим сна (Включите, чтобы автоматически отключить консоль после 20 минут бездействия)
4. Odometer Reset /Сброс одометра (Сбрасывает одометр)
5. Units / Единицы (Устанавливает отображение на дисплее английской метрической системы или другой)
6. Speaker / Динамик (выключает громкоговоритель, поэтому не слышен звуковой сигнал)
7. Brake Test / Тормозной тест (проверяет сопротивление торможению)
8. Sensor Test / Тест датчика (проверяет функцию датчика скорости)
9. Unit Type / Тип устройства (задает тип машины, велосипед или орбитрек)

2017.02.07



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	К-во
1	Главная рама	1
2	Мачта консоли	1
3(A)	Место для рукояток (L)	1
3(B)	Место для рукояток (R)	1
3(C)	Рукоятка стабилизатора в сборе	1
4	Задний стабилизатор	1
5	Кронштейн	1
6	Колесо в сборе (нижнее)	1
7~01	Рычаг	1
7~02	Нейлоновая рукоятка	1
8	Рельса в сборе	1
9	Кривошип(L)	1
10	Кривошип(R)	1
11	Педаль	1
12	Вал	1
13	Шкив привода	1
14	Подшипниковый кронштейн	1
15	Корпус	1
16	Задняя плата	3
17	Ø15 × 7T_Магнит	1
18	Плата	2
19	M50 × P1.5 × 11T_Гайка	1
20	M20 × P1.0 × 6T_Гайка	2
21	M8 × P1.0 × 25L_Винт	2
22	Ключ	1
23	Плата задней оси	1
24	Натяжная пружина в сборе	1
25	Ремень	1
26	Резиновая ножка	1
27	Стальной кабель	1
28	Сиденье	1
29	Регулируемая ножка	4
30	Транспортировочное колесо	2
31	Прикрепляющая пластина	1
32	Фиксирующая пластина	1
33	Боковой корпус (L)	1
34	Боковой корпус (R)	1
35	Задняя крышка	1
36	Держатель для напитков	1
37	Крышка мачты консоли-R	1
38	Крышка мачты консоли-L	1
39	Крышка мачты консоли	1

№	ОПИСАНИЕ	К-во
40	Крышка переднего стабилизатора	1
41	Крышка заднего стабилизатора	1
42	Заглушка	4
43	Передняя крышка сиденья	1
44	Задняя крышка сиденья	1
45	Электронный модуль	1
46	Полоса скольжения, Ø40×80×23L	1
47	Полоса скольжения, Ø40×80	1
48	Консоль в сборе	1
49	Генератор/сопротивление	1
50	Контроллер генератора/тормоза	1
51	30m/m_ W/кабель в сборе датчика	2
52	M8 × P1.25 × 20L_ Болт	14
53	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_Плоская шайба	16
54	M5 × P0.8 × 12L_ Винт	27
55	3.5 × 12m/m_ Металлический винт	11
56	M8 × P1.25 × 65L_ Болт	4
57	Ø8 × 1.5T_ Сплит шайба	4
58	M8 × 7T_Нейлоновая блокировочная гайка	6
59	M5 × P0.8 × 12L_ Винт	4
60	Ø13 × 23 × 2.0T_ Плоская шайба	3
61	M10 × P1.5 × 55L_ Болт	3
62	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Плоская шайба	2
63	Ø10 × Ø24 × 3T_Нейлоновая шайба	2
64	M6 × P1.0 × 5.0T_ Гайка	1
66	M5 × 6m/m_ Винт	3
67	M8 × 80m/m_ Болт	1
68	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Болт	2
69	1/4" × UNC20 × 3/4" _Болт	4
70	Ø1/4" _Сплит шайба	4
71	Ø1/4" × 13 × 1.0T_ Плоская шайба	11
72	M8 × 6T_ Гайка	2
73	M8 × 80m/m_ J Болт	1
74	Ø17_ С Кольцо	1
75	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Нейлоновая шайба	2
76	Ø10_ С Кольцо	1
77	Втулка	1
78	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Плоская шайба	1
79	6203_Подшипник	2
80	Ø8 × Ø20 × 3T_Плоская шайба	4
82	3 × 20m/m_ Нажимной винт	4
83	5/16" × 6T_ Нейлоновая гайка	2
87	Соединяющий кабель	1
95	400m/m_ Жгут проводов тормозной катушки (красный)	1

№	ОПИСАНИЕ	К-во
97	Отвертка	1
99	6mm_L Ключ(6×27×120L)	1
100	13/15m/m_Ключ	1
101	800m/m_Провод датчика	1
102	150m/m_Соединяющий кабель	1
103	800m/m_Сенсорный W/кабель	1
104	Жгут проводов генератора	1
105	2100m/m_Компьютерный кабель	1
106	800m/m_Провод датчика	1
107	L Ключ(M10,8×36×96L)	1
108	Заглушка	1
110	M5 × 15L_Болт	3
112	Ø8.5 × 16 × 1.5T_Плоская шайба	6
115	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Плоская шайба	1
117	Ø6 × Ø19 × 3.0T_Плоская шайба	2
118	M5 × 15m/m_Винт	4