MOTORIZED TREADMILL

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

User's Manual

Содержание

Безопасность. . . . . ……..... …. 2

Введение……. . . …… …….. ……. . . ……. …6

Технические данные……. ……. ……. 6

Главные детали для сборки.....…. . . ……. …7

Сборка.....……. …8

Эксплуатация.....……. . ..…11

Программируемые функции.....……15

Общее техническое обслуживание……. . …. . . 20

Руководство по диагностике.....…… ……. . ……23

Изображение в разобранном виде ……. . . ……. 24

Список деталей. …….. . ……. . ……. . 25

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ - Прочитать все инструкции перед использованием продукта.
ОПАСНО - Для уменьшения риска электротравм отключить питание перед чисткой и выполнением технического обслуживания.
ВНИМАНИЕ - Во избежание ожогов, возгораний, электрических и других травм, установить беговую дорожку на ровной поверхности с доступом к заземлённой розетке на 220-240 В, 10 А, отведённой исключительно для беговой дорожки.

ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УДЛИНИТЕЛЬ ТОЛЬКО КАЛИБРА 14 AWG (ПО АМЕРИКАНСКОЙ СИСТЕМЕ МАРКИРОВАНИЯ) И МЕНЕЕ, ТОЛЬКО С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ; ЗАПРЕЩЕНО БЛОКИРОВАТЬ ЗАЗЕМЛЕНИЕ РОЗЕТКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «НЕРОДНЫХ» АДАПТЕРОВ ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ МОДИФИЦИРОВАТЬ КОМПЛЕКТ ПРОВОДОВ ПИТАНИЯ.
Неисправности компьютера могут привести к серьёзному поражению током или пожарной угрозе.
См. раздел «Заземление»

- Запрещено эксплуатировать беговую дорожку на толстом мягком покрытии, на ковре с длинным ворсом – это может привести к повреждению как тренажёра, так и покрытия.
- Между задней частью беговой дорожки и любым зафиксированным объектом должно быть не менее 1 м свободного пространства.
- Не допускать детей к беговой дорожке – определённые зоны тренажёра, особенно подвижные части, представляют для них опасность.
- Не трогать руками подвижные части во время работы.
- Никогда не использовать беговую дорожку с повреждённым кабелем или штекером питания. При нарушении нормальной работы тренажёра обратиться к поставщику.
- Не приближать кабель питания к источникам тепла.
- Не использовать тренажёр в местах распыления аэрозольных продуктов или применения чистого кислорода. В такой среде искры от электродвигателя могут вызвать возгорание.
- Запрещено ронять или вставлять какие-либо предметы в отверстия тренажёра.
- Не использовать беговую дорожку на улице.
- Чтобы отключить все кнопки управления: отсоединить магнитный ключ безопасности, затем вытащить штекер из розетки.
- Запрещены попытки использовать беговую дорожку не по назначению.
- Датчики пульса не могут использоваться в медицинских целях. На точность их показаний могут повлиять различные факторы, в том числе движения самого пользователя. Датчики предназначены только для приблизительной оценки частоты сердечного ритма во время тренировок.
- Рекомендуется пользоваться поручнями.
- Для занятий на беговой дорожке необходима соответствующая обувь. Не подходят для тренировок высокие каблуки, сандалии, модельные туфли, также нельзя заниматься босиком.
- Перед каждой тренировкой необходимо убедиться в исправности ключа безопасности и пристегнуть его шнур на одежду.
- Для экономии электроэнергии всегда отключать тренажёр от розетки после использования

Удалить магнитный ключ безопасности во избежание неавторизованного доступа.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОХРАНИТЬ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не использовать выключатель дифференциального тока (ВДТ) с данной беговой дорожкой. Как и любое устройство с большим электродвигателем, тренажёр будет часто активировать ВДТ. Кабель питания нельзя укладывать рядом с любыми подвижными частями, в том числе подъёмным механизмом и транспортировочными роликами.

НИКОГДА не снимайте каких-либо крышек на тренажёре, не отключив предварительно питание. Перемены напряжения на 10 процентов и более отразятся на работе беговой дорожки. Такие условия не покрываются гарантией. При подозрении о низком напряжении связаться с местной энергопоставляющей компанией или обратиться к профессиональному электрику для проведения проверки.

НИКОГДА не подвергать данную беговую дорожку воздействию дождя или высокой влажности. Данный продукт НЕ предназначен для использования на улице, возле бассейна или в спа-салоне, в других местах с высокой влажностью. Тренажёр может работать при температуре не более 40 градусов и влажности (при условии отсутствия конденсата).

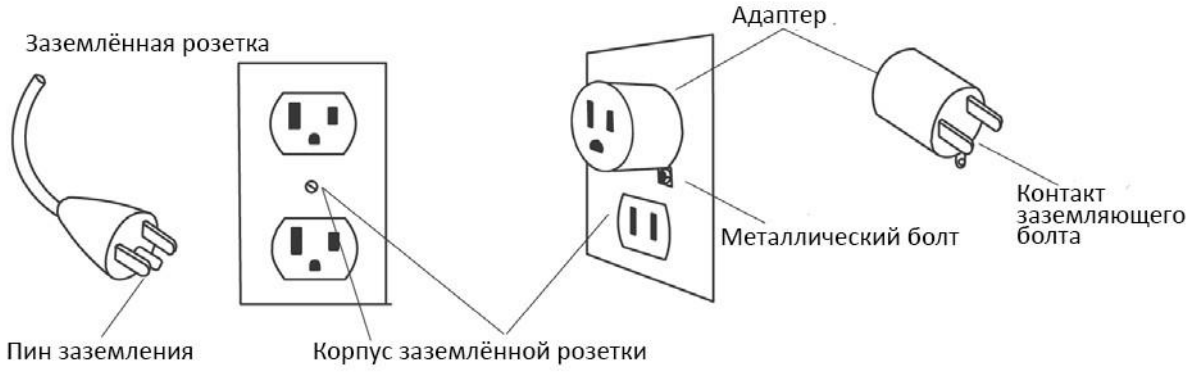
Автоматические выключатели: Некоторые автоматические выключатели для домашних электросетей не рассчитаны на скачки тока, которые могут возникать при включении беговой дорожки или во время её работы. Если беговая дорожка перегревает предохранители в квартире (даже при правильном уровне тока), но предохранители самого тренажёра не срабатывают, потребуется заменить домашние предохранители. Такой дефект не предусмотрен гарантией – производитель не может контролировать описанные обстоятельства.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Данное изделие нуждается в заземлении . При неисправности или выходе из строя заземление обеспечивает для электрического тока путь наименьшего сопротивления, снижая тем самым риск электротравм. Кабель данного тренажёра оснащён заземлением. Для штекера необходима соответствующая розетка, правильно установленная и заземлённая в соответствии с местными нормами.

ОПАСНО - Неправильное подключение заземляющего оборудование проводника может привести к поражению электрическим током. При сомнениях в правильном заземлении необходима проверка квалифицированным электриком. Запрещено модифицировать поставляемый в комплекте штекер, если он не подходит к розетке; для замены обратиться к профессиональному электрику.

Данное изделие рассчитано на сеть с напряжением 220~240 В, имеет заземляющий штекер, показанный на рисунке ниже. При недоступности заземлённой розетки, для подключения к розетке с двумя отверстиями допустимо использование временного адаптера, подобного показанному на рисунке ниже. Временный адаптер используется только до установки стационарной заземлённой розетки (см. рисунок) квалифицированным электриком. Адаптер должен закрепляться в розетке металлическим болтом.



БЕЗОПАСНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ

- **ЗАПРЕЩЕНА** эксплуатация данной беговой дорожки без прочтения инструкции и полного понимания результатов любых введённых команд для компьютера.
- Следует понимать, что изменения скорости и наклона не наступают мгновенно. Компьютер исполняет команду постепенно.
- **ЗАПРЕЩЕНО** использовать тренажёр во время грозы. В домашней электросети могут происходить скачки напряжения, способные повредить компоненты беговой дорожки. В качестве предосторожности во время грозы следует отключать тренажёр от розетки.
- Соблюдать осторожность при выполнении других действий во время занятий на беговой дорожке (просмотр телевизора, чтение и т. д). Отвлекающие факторы могут привести к утрате равновесия или изменению направления ходьбы/бега и, как следствие, к серьёзной травме.
- **ЗАПРЕЩЕНО** сходить или заходить на беговую дорожку при движущемся полотне. После освоения управляющих команд, безопаснее всего стоять на полотне во время старта и постепенного ускорения.
- Следует всегда держаться за поручни во время изменения параметров (наклон, скорость и т. д).
- Нельзя давить на клавиши слишком сильно. Они рассчитаны на работу от нажатия мизинцем. Если клавиши плохо отвечают на нажатие, следует связаться с поставщиком.

ОБЩАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В комплекте с этим изделием поставляется магнитный ключ безопасности. Это простое устройство может использоваться в любое время и создано для обеспечения безопасности при падении или перемещении по беговому полотну слишком далеко назад.
Отсоединение магнитного ключа безопасности останавливает работу беговой дорожки

Использование:

1. Поместить магнит в красной области консоли между кнопками Start и Stop. Без этого беговая дорожка не запустится и не будет работать. Также удаление магнита предотвращает неавторизованный доступ.

2. Надёжно пристегнуть пластиковый зажим к одежде.

Примечание: магнит достаточно силён, чтобы свести к минимуму непредвиденные остановки из-за случайного отключения ключа. Застёжка шнура должна быть надёжно прикреплена к одежде. Следует обязательно ознакомиться с функциями и ограничениями ключа. Для обычной (не экстренной) остановки использовать красный выключатель Stop/Pause.

ВАЖНО: ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Компания-производитель выражает свою благодарность за приобретение данного продукта. Даже при огромных усилиях, вложенных в обеспечение качества каждого изделия, ошибки и/или недоработки иногда случаются. При обнаружении дефектов или недостающих деталей просьба обращаться в отдел по работе с клиентами.

Беговая дорожка была разработана и изготовлена для оптимального уровня безопасности. Тем не менее, при её эксплуатации нужны определённые предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра важно прочитать инструкцию. Также следует соблюдать следующие предосторожности:
ОПАСНО: Во избежание электротравм всегда отключать беговую дорожку от розетки сразу после использования или перед чисткой.

1. Прочитать руководство для пользователя и всю сопутствующую литературу перед использованием тренажёра, точно следовать рекомендациям.
2. При головокружении, тошноте, болях в груди или других подобных симптомах во время занятий на тренажёре НЕМЕДЛЕННО прекратить тренировку и обратиться к медику.
3. Запрещается оставлять тренажёр с подключенным питанием без присмотра. Необходимо отключать беговую дорожку от розетки после использования, перед удалением или заменой деталей.
4. Не пользоваться беговой дорожкой с повреждённым кабелем или штекером питания.
5. Запрещено использовать кабель питания как рукоятку при передвижении тренажёра. Не помещать кабель возле источников тепла и открытого огня.
6. Фитнес-оборудование всегда должно устанавливаться и использоваться на ровной поверхности. Запрещено использовать тренажёр на улице или возле открытой воды.
7. Не вставлять посторонние объекты в отверстия тренажёра.
8. Не допускать детей и животных к оборудованию во время тренировок.
9. Люди с ограниченными возможностями нуждаются в медицинском разрешении и присмотре для пользования тренажёром.
10. Запрещено помещать руки или ноги под беговую дорожку. Не класть руки, не ставить ноги на тренажёр, когда на нём тренируется другой пользователь.
11. Не включать беговую дорожку, стоя на полотне. Всегда понижать скорость постепенно для безопасного схода с беговой дорожки и безопасного старта с постепенным повышением скорости. a - Перед отключением питания перевести все выключатели в положение «off» («выкл.»).
    b - Использовать беговую дорожку только по назначению, как описано в инструкции.
    c - Делать разминку от 5 до 10 минут перед каждой тренировкой и заминку 5-10 минут после. Это позволить постепенно повысить/понизить частоту пульса и предотвратит травмы мышц.
    d - Не задерживать дыхание во время занятий. Дыхание должно соответствовать интенсивности нагрузок.
    e - Начинать тренировки с умеренных нагрузок, увеличивать скорость и дистанцию постепенно.
    f - Пользоваться подходящей одеждой и обувью для тренировок. Не надевать свободную одежду, которая может застрять в подвижных частях тренажёра.
    g - Не заниматься босиком, в чулках, в слишком большой обуви или в тапочках.
    h - При передвижении оборудования требуется осторожность – во избежание травм спины. Поднимать любые тяжести нужно технически правильно.
12. При повреждении кабеля питания из комплекта замена должна производиться производителем либо соответственно авторизованным или квалифицированным персоналом.
13. Изделие не предназначено для использования (без присмотра и/или подробного инструктажа) детьми, людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, пользователями без необходимого опыта или знаний.
14. Даже при соответствующем надзоре детям не разрешается играть на беговой дорожке.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой тренировочной программы проконсультироваться с медиком. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или с нарушениями здоровья. Перед использованием любого фитнес-оборудования следует внимательно прочитать инструкцию. Производитель и поставщики не несут ответственности за травмы пользователей, полученные вследствие использования данного продукта.
ОСТОРОЖНО!! Соблюдать осторожность при использовании тренажёра.

Введение

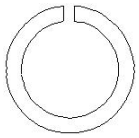
Беговая дорожка разработана и изготовлена для удобного пользования и максимально приятного тренировочного процесса.
Понимание тренировочного процесса и результаты могут быть значительно улучшены внимательным прочтением рекомендаций в руководстве для пользователя.

Технические данные

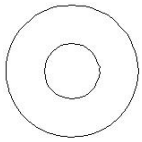
Двигатель бегового полотна: 3 л. с.
Пределы скорости: 1 – 18 км/ч
Беговая поверхность: 510 м/м x 1475 м/м
Уровни наклона: 0-12 Функция
складывание: есть

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 130 КГ

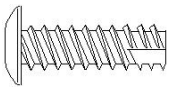
Главные детали для сборки



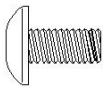
148. Ø8 × 1. 5T
Разрезная шайба (4 шт).



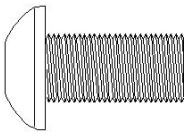
94. Ø5/16" × 19 × 1. 5T
Изогнутая шайба (2 шт).



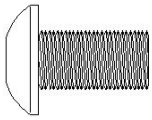
88. 5 × 16m/m
Самонарезающий болт (4 шт).



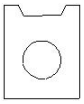
95. M5 × 10 м/м
Болт с крестоотбразным шлицем (2 шт).



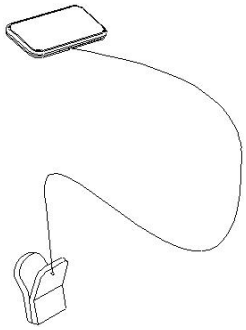
90. 5/16" × 3/4"
Болт со сферической торцевой головкой (4 шт).



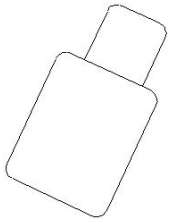
93. 5/16" × 15m/m
Болт со сферической торцевой головкой (8 шт).



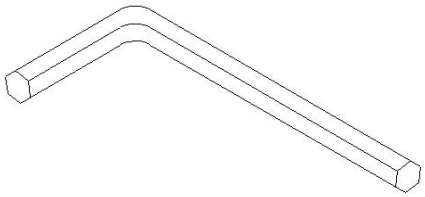
132. M5
Гайка-зажим (4 шт).



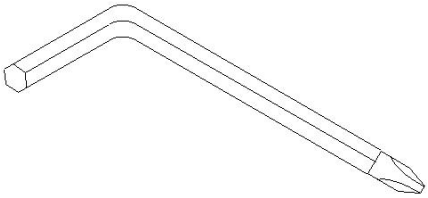
33. Ключ безопасности (1 шт).



58. Смазка (1 шт).



97. M6 (66 × 86)
Торцевой ключ (1 шт)

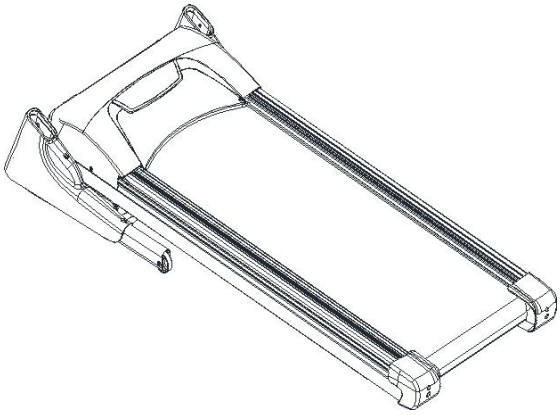


96. Торцевой ключ M5 + отвёртка с крестовиной (1 шт)

Сборка

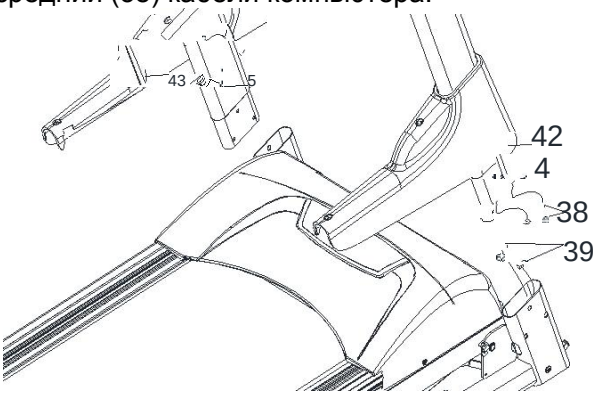
Шаг 1.

Извлечь беговую дорожку из коробки, положить на гладкой поверхности.



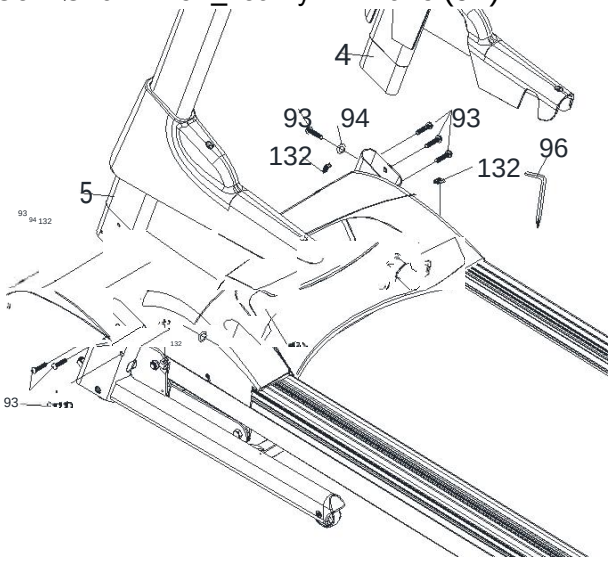
Шаг 2.

Надеть правую и левую крышки основания корпуса (42 , 43) на вертикальные опоры (4 , 5).
Соединить нижний (39) и средний (38) кабели компьютера.



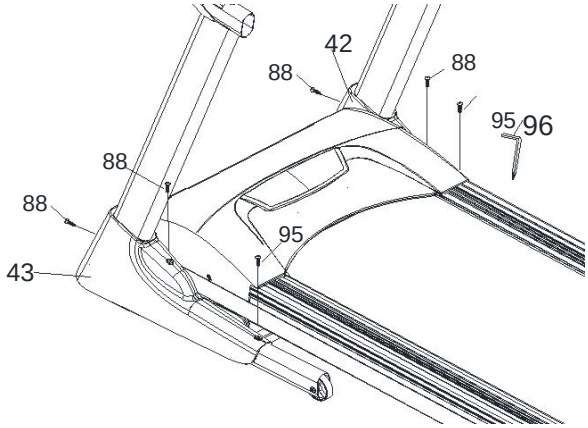
Шаг 3.

Закрепить вертикальные опоры (4, 5) в основании корпуса (2) четырьмя гайками-зажимами (132).
Комбинированным ключом M5 (96) затянуть 8 5/16" × UNC18 × 15L_ болтов со сферической торцевой головкой (93) и 2 Ø8 × Ø19 × 1. 5T_изогнутых шайб (94).



Шаг 4.

Комбинированным ключом M5 (96) затянуть четыре Ø5 × 16L_самонарезающих болта (88) и два M5 × P0. 8 × 10L_болта с крестообразным шлицем (95) для фиксации крышек основания корпуса (42 , 43) на основном корпусе.



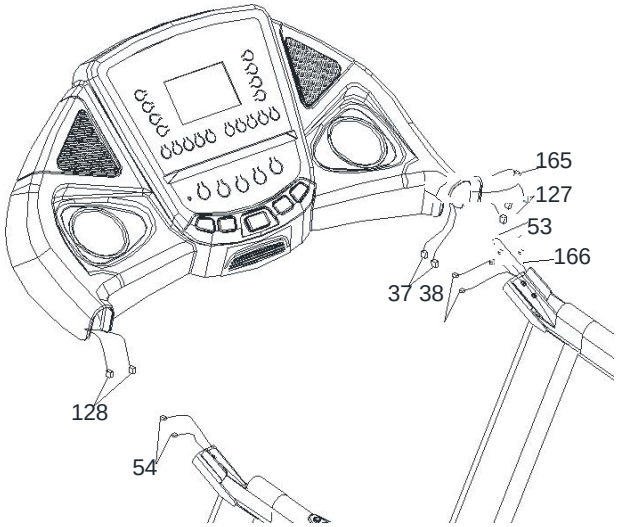
Шаг 5.

Соединить средний (38) и верхний(37) кабели компьютера.

Соединить кабели регулировки скорости/ручных датчиков пульса (127 и 53).

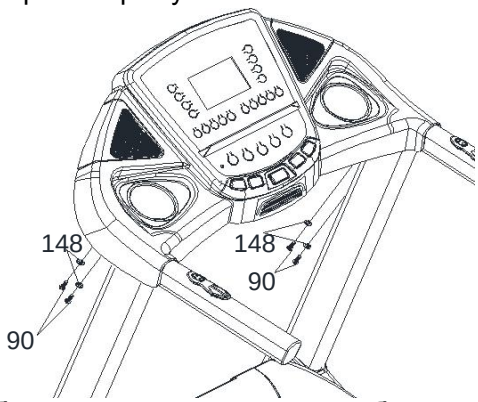
Соединить кабели регулировки наклона/ручных датчиков пульса (128 и 54) .

Если есть приёмник данных о частоте пульса, соединить кабели 165 и166.



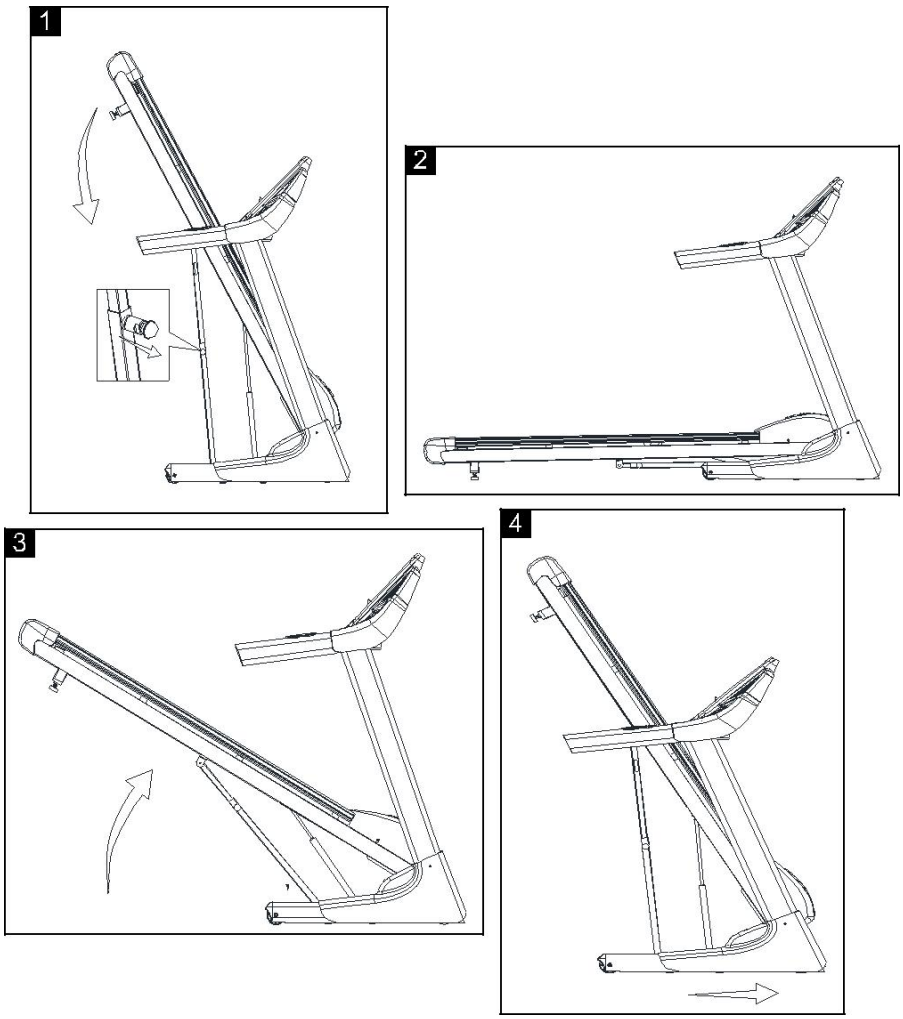
Шаг 6.

Четырьмя 5/16" × UNC18 × 3/4"_ болтами со сферической торцевой головкой (90) и четырьмя Ø8 × 1. 5T разрезными шайбами (148) закрепить раму консоли.



Примечание: Затягивать резьбовые соединения после сборки всех компонентов.

СКЛАДЫВАНИЕ



- **РАСКЛАДЫВАНИЕ**
  Потянуть ручку фиксатора; придерживать деку, опустить её на пол. (см. рис. 1_2).

- **СКЛАДЫВАНИЕ**
  Потянуть ручку фиксатора правой рукой, левой рукой поднять деку на 30 см, затем обеими руками поднять до замыкания фиксатора (рис. 3)

- **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ**
  Перемещать в сложенном виде. Проследить за правильным положением фиксатора (рис. 4).

1). Держаться за верхние концы поручней. Поместить одну ногу на основании.
2). Наклонить тренажёр назад для свободного качения на задних роликах. Осторожно передвинуть беговую дорожку в нужное место. Во избежание травм соблюдать крайнюю осторожность при передвижении. Не передвигать тренажёр по неровной или нестабильной поверхности.
3). Поместить одну ногу на основании, осторожно опустить беговую дорожку.

Эксплуатация

Ознакомление с контрольной панелью

■Консоль

ЗАПУСК:

Подключить тренажёр к розетке, включить питание кнопкой на передней части тренажёра под кожухом двигателя. Проверить наличие ключа безопасности (без него беговая дорожка не запустится)

После включения питания на ЖК дисплее появится сообщение об установленном программном обеспечении. После этого окна времени (Time) и дистанции (Distance) покажут данные по эксплуатации (в окне Time – количество часов работы беговой дорожки, в Distance – количество пройденных километров). Затем тренажёр войдёт в режим ожидания и готовности к старту.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Подсоединить ключ безопасности для вывода дисплея из спящего режима (если он не включён).
2. Нажать Start для запуска бегового полотна. Отрегулировать скорость кнопками / (на консоли или на рукоятках). Имеются также кнопки быстрой установки скорости от 2 до 10.
3. Для уменьшения скорости нажать и удерживать (на консоли или на рукоятках) или использовать кнопки быстрой установки.
4. Для остановки нажать Stop или отсоединить ключ безопасности.

ФУНКЦИЯ PAUSE/STOP/RESET

1. Во время работы тренажёр можно поставить на паузу однократным нажатием красной кнопки Stop. Это постепенно остановит беговое полотно. Наклон уменьшиться до нуля. Значения времени (Time), дистанции (Distance) и калорий (Calorie) сохранятся. Через 5 минут дисплей включится и вернётся в режим старта.
2. Для возобновления тренировки нажать Start. Скорость и наклон возвратятся к предыдущим значениям.
   - Режим паузы активируется при одном нажатии Stop. Если нажать Stop два раза подряд, выполняемая программа завершится и на дисплей будут выведены результаты тренировки. Если нажать Stop в третий раз, консоль вернётся в режим ожидания (готовности к старту). При удержании кнопки Stop более 3 секунд консоль перезагрузится.

НАКЛОН

1. Наклон можно регулировать во время движения бегового полотна в любой момент.
2. Нажать и удерживать кнопки регулировки / на левой стороне для изменения наклона и, соответственно, нагрузки. Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки наклона (Incline) от 2 до 10 на левой стороне консоли.
3. При регулировке наклона дисплей показывает его значение.

ТОЧЕЧНЫЙ ЖК ДИСПЛЕЙ (управление программами)

Восемнадцать столбцов по 8 точек показывают приблизительный уровень нагрузки/скорость/наклон в каждом сегменте тренировки для возможности сравнения уровней интенсивности. При регулировке скорости/наклона на дисплей будет выведена диаграмма изменения соответствующих значений в течение тренировки. При включении индикатора скорости (Speed) над дисплеем на экране появится профиль скорости, при включении индикатора наклона (Incline) – профиль наклона. Профиль на ЖК дисплее можно изменить нажатием кнопки DISPLAY. При удержании DISPLAY три профиля (incline, speed и incline + speed) будут поочерёдно показываться в течение 5 секунд.

Датчики пульса на рукоятках

Во время тренировки консоль транслирует данные пульса пользователя (Pulse) в ударах в минуту. Для показа частоты пульса нужно держать обе рукоятки с датчиками. Данные пульса выводятся на

дисплей всегда при получении сигнала от пульсовых датчиков.

Калории

Показ общего количества истраченных за время тренировки калорий.

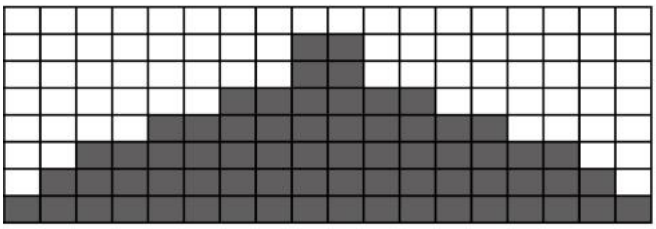
Примечание: **Показатели слишком приблизительны для использования в медицинских целях и предназначены только для оценки спортивных результатов.**

Способы выключения

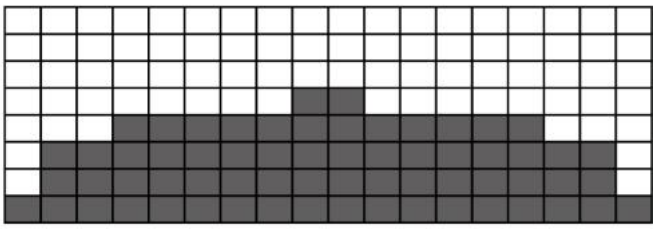
1. Дисплей автоматически выключится (перейдёт в спящий режим) через 30 минут бездействия клавиш консоли. В спящем режиме беговая дорожка потребляет очень мало электроэнергии (приблизительно как выключенный телевизор).
2. Отсоединить ключ безопасности.
3. Главным выключателем на передней части тренажёра, под кожухом двигателя.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ

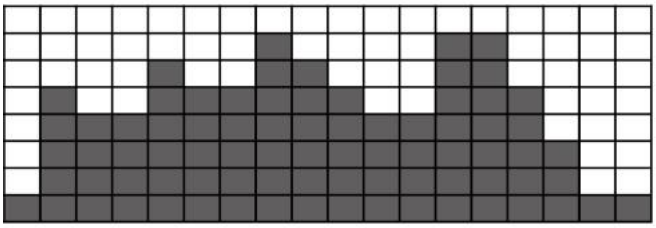
Ascent - Work



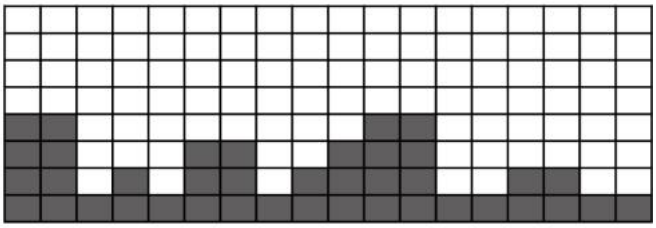
Ascent - Incline



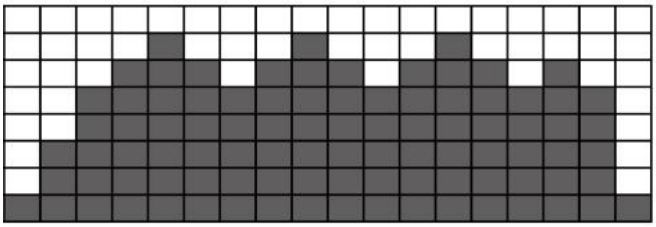
Glute Blast - Work



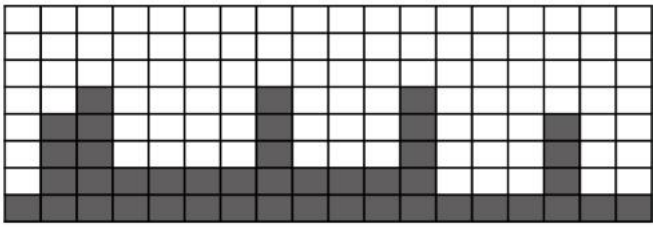
Glute Blast - Incline



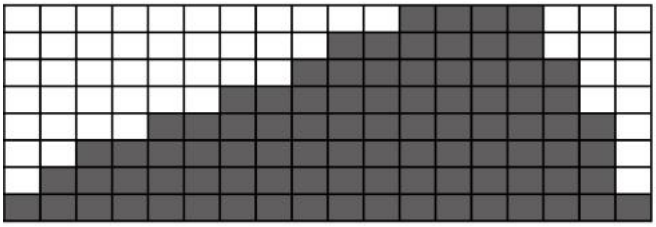
Adventure - Work



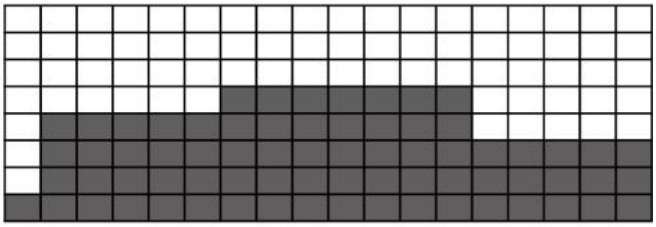
Adventure - Incline



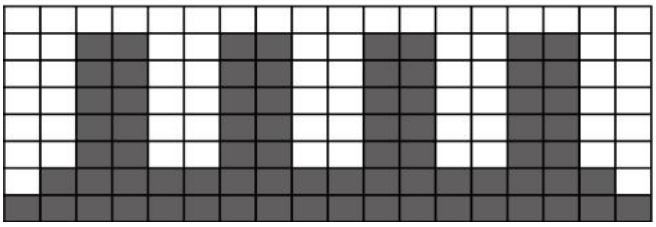
Xtreme - Work



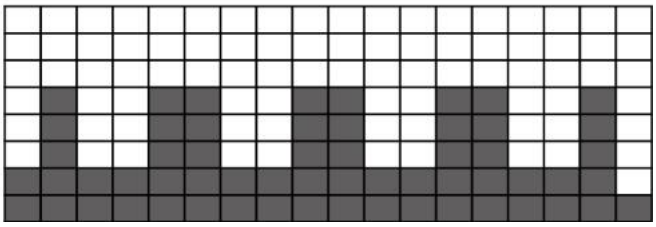
Xtreme - Incline



Interval - Work



Interval - Incline



ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Выбор и запуск предустановленной программы

1. Нажать кнопку выбранной программы. Нажать Enter для подтверждения выбора. Пользователь может выполнить предложенные компьютером настройки или сразу нажать Start и запустить программу с установками по умолчанию.
2. При нажатии Enter в окне сообщений появится возраст (Age) по умолчанию – 35. Кнопками / можно ввести свой возраст. После настройки (или для принятия параметров по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки).

3. Дисплей выделяет миганием настраиваемый параметр – вес (Body Weight; по умолчанию – 75kg). Введённый вес влияет на подсчёт калорий. Скорректировать значение кнопками / , нажать Enter.

   Примечание по подсчёту калорий. Никакой тренажёр не в состоянии точно определить расход калорий – слишком много факторов влияет на этот показатель у каждого конкретного пользователя. Даже у людей абсолютно одинакового веса, возраста и роста расход калорий может очень сильно отличаться. Функция определения этого параметра предназначена только для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке.
4. Следующая настройка (мигает на дисплее) – время (Time; по умолчанию – 30 минут). Настройка кнопками / , для принятия значения (настроенного или по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки). Нажать Start для запуски тренировки.
5. Дисплей выделяет миганием предустановленную предельную скорость выбранной программы (5 км/ч или 3 мили в час). Настроить кнопками / под надписью Speed, затем нажать Enter. В течение каждой программы скорость меняется определённым образом, это позволяет ограничить максимальную скорость программы.
6. Дисплей выделяет миганием предустановленный максимальный наклон для программы (3. 0%). Настроить кнопками / под надписью Incline, затем нажать Enter.

Настройка программы закончена. Теперь можно нажать Start и начать тренировку или Enter – вернуться на один уровень назад для изменения введённых данных.

Пользовательские программы

1. Нажатием кнопки Program выбрать программу User 1 или User 2, затем нажать Enter.
2. После нажатия Enter дисплей выделяет миганием настраиваемый параметр – возраст (Age; по умолчанию – 35). Введённый возраст влияет на столбиковую диаграмму сердечного ритма и программы с отслеживанием частоты пульса. Настроить кнопками / , нажать Enter. (Примечание: Нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки).
3. Настройка веса (Body Weight; по умолчанию – 70kg). Введённый вес влияет на подсчёт расхода калорий. Настроить кнопками / , нажать Enter.
4. Настройка времени (Time; по умолчанию – 30 минут). Настройка кнопками / . Для подтверждения параметров (введённых или по умолчанию) нажать Enter. (Примечание: Нажать Start и запустить программу можно на любом этапе настройки). Нажать Start для запуска тренировки.
5. На дисплее мигает предустановленная максимальная скорость выбранной программы (0. 5 mph or 1. 0 км/ч или 0.5 миль в час). Настроить кнопками / под надписью Speed, нажать Enter. В течение каждой программы скорость меняется определённым образом, это позволяет ограничить максимальную скорость программы.
6. На дисплее мигает предустановленный максимальный наклон для выбранной программы (0%). Настроить кнопками / под надписью Incline, затем нажать Enter.

Настройка программы закончена. Теперь можно нажать Start и начать тренировку или Enter – вернуться на один уровень назад для изменения введённых данных.

Режим контроля сердечного ритма:

Нажать HR для входа в режим HR1(60%) или HR2(80%) (только при наличии сигнала датчиков пульса).

A>Нажать HR1 или HR2 для выбора режима HR1(60%) или HR2(80%).

B>Ввести возраст и вес пользователя, длительность тренировки, целевой сердечный ритм. Для запуска программы необходим сигнал датчиков пульса.

C>Целевая частота пульса рассчитывается по формуле (220–возраст) × (60% или 80%). Возможна настройка этого параметра в соответствии с физическими возможностями пользователя..

D>Система определит частоту пульса во время тренировки и автоматически увеличит или уменьшит наклон, а также порекомендует нужную скорость.

E> По завершению программы можно сохранить её или игнорировать текущий сеанс и оставить оригинальную программу.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Рукоятки с датчиками пульса расположены на правом и левом поручнях, параллельных деке. Для определения пульса нужно взяться руками за обе рукоятки (ладони на стальной поверхности сенсоров) и удерживать некоторое время. Показания не могут использоваться для медицинских целей. Не рекомендуется использовать рукоятки с датчиками пульса, если беговое полотно двигается со скоростью более 6,4 км/ч – это может привести к потере равновесия.

Старый девиз «нет боли – нет результатов («no pain, no gain») – на самом деле миф, который всё более уступает концепции комфортных тренировок. Преимущества такой концепции не в последнюю очередь стали популярны благодаря использованию пульсометров. Правильное использование датчиков пульса помогает многим людям найти оптимальную интенсивность нагрузок, удерживать самую эффективную частоту сердечного ритма.

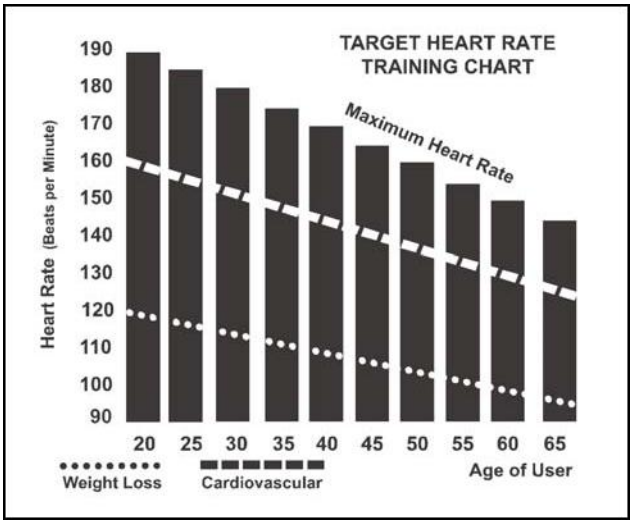
Чтобы найти целевой диапазон сердечного ритма для тренировок, сначала нужно определить максимальную частоту пульса (МЧП). Её можно рассчитать по формуле 220 минус возраст пользователя. Для определения эффективного диапазона пульса для конкретных задач просто рассчитывается процент от МЧП. Тренировочный диапазон пульса – от 50% до 90% МЧП. 60% сжигает жир, 80% – укрепляют сердечнососудистую систему. Зона от 60% до 80% наиболее эффективна в спортивном смысле.

Расчёт целевого диапазона пульса для пользователя 40 лет:

220 – 40 = 180 (макс. частота пульса)
180 x . 6 = 108 уд. в минуту (60% от максимума)
180 X . 8 = 144 уд./мин (80% максимума)

Итак, для 40-летнего пользователя тренировочная зона ограничивается 108 и 144 ударами в минуту.

После расчёта МЧП можно ставить себе конкретные спортивные задачи.



Две самые популярные цели тренировок – развитие сердечнососудистой системы (тренировки для сердца и лёгких) и контроль собственного веса. Чёрные столбики на графике выше представляют МЧП пользователей, возраст которых показан внизу каждого столбика. Тренировочные значения пульса для развития сердечнососудистой системы и потери веса представлены двумя линиями по диагонали графика. Определения каждой линии приведены в левом нижнем углу рисунка. Перед началом любой долгосрочной тренировочной программы следует обязательно проконсультироваться у врача.

Следить за своим пульсом можно и помимо специального режима Heart Rate. Функцией определения пульса можно пользоваться в ручном режиме или в любой из 11 программ.

ОСТОРОЖНО!
Целевой диапазон пульса рассчитан на пользователей без проблем со здоровьем. ***Не выходите за пределы своих возможностей!*** Если чувствуете, что не справляетесь с выбранным уровнем нагрузок, увеличьте возраст в настройках – это уменьшит нагрузку.

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМОГО УСИЛИЯ

Прислушиваться к своему телу не менее важно, чем следить за частотой пульса. В условной «формуле» оптимального уровня нагрузки переменных намного больше, чем только сердечный ритм. Уровень стресса и тренированности, состояние здоровья, в том числе эмоционального, температура, влажность, время дня, время и меню последнего приёма пищи – всё это влияет на уровень интенсивности, который пользователь может выдержать и который принесёт больше всего пользы. Определить этот уровень поможет внимание к сигналам своего тела.

Концепцию воспринимаемого уровня нагрузки (RPE – rate of perceived exertion), также известного как шкала Борга, разработал шведский физиолог доктор Гуннар Борг. В этой шкале предусмотрены уровни интенсивности от 6 до 20 в зависимости от восприятия усилия самим занимающимся.

Уровни нагрузки по шкале Борга

6 Минимальный
7 Очень-очень лёгкий
8 Очень-очень лёгкий +
9 Очень лёгкий
10 Очень лёгкий +
11 Довольно лёгкий
12 Удобный
13 Немного тяжело
14 Немного тяжело +
15 Тяжело
16 Тяжело +
17 Очень тяжело
18 Очень тяжело +
19 Очень-очень тяжело
20 Максимальный.

Каждому уровню приблизительно соответствует частота пульса, которая получается при добавлении нуля к его номеру в рейтинге. Например, для пункта 12 (удобный) приблизительная частота пульса будет 120 ударов в минуту. RPE может меняться под влиянием вышеупомянутых факторов. Это и есть главное преимущество данного типа тренинга – одну и ту же нагрузку отдохнувший человек и уставший воспринимают по-разному, соответственно меняется и RPE.

НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК

Как носить нагрудный беспроводной передатчик:

1. Закрепить передатчик на эластичном ремне.
2. Максимально сильно затянуть ремень на груди (но не настолько, чтобы чувствовать дискомфорт).
3. Расположить передатчик по центру тела, стороной с логотипом посередине вперёд (некоторым пользователям придётся передвинуть передатчик чуть левее от центра). Закрепить конец эластичного ремня, вставив круглый конец, закрепить передатчик и ремень на груди.
4. Поместить передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для измерения электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно также использовать простую воду для смачивания электродов (две ребристых овальных области на задней стороне ремня по обеим сторонам от передатчика). Также рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. Некоторым пользователям, в связи с индивидуальной химией тела, вначале сложно получить стабильный сигнал датчика. После предтренировочной «разминки» эта проблема уменьшается. Замечено, что одежда поверх передатчика не влияет на его работу.
6. Для стабильного сигнала пользователь должен находиться достаточно близко к консоли с приёмником. Непосредственный контакт датчика с кожей обеспечивает его правильную работу. При желании можно надевать передатчик поверх футболки – для этого понадобится смочить области контакта с электродами.

Примечание: Передатчик включается автоматически при получении сигнала сердца пользователя. Он автоматически выключается после прекращения сигнала. Передатчик водонепроницаем, однако излишняя влажность может создавать ложные сигналы, поэтому прибор нужно полностью высушивать после использования для продления срока работы батареи (приблизительный срок службы батареи – 2500 часов. Батарея для замены: Panasonic CR2032.

НЕСТАБИЛЬНАЯ РАБОТА

Осторожно! Не использовать беговую дорожку в режиме контроля сердечного ритма без стабильного показа текущей частоты пульса на дисплее. Показ высокой частоты, случайные цифры, нестабильные показания – признак неполадки.

Возможные источники помех, влияющие на показания:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Электронные заборы для домашних животных.
5. У некоторых пользователей передатчик плохо воспринимает сигнал с кожи. Такие пользователи могут попробовать перевернуть передатчик. В обычном положении логотип повёрнут правой стороной вверх.
6. Антенна, принимающая сигнал сердца, очень чувствительна. Иногда поворот всего тренажёра на 90 градусов может нейтрализовать помехи.
7. Другой пользователь с передатчиком в зоне досягаемости консоли вашего тренажёра.

Если устранить проблемы не удаётся, связаться с поставщиком.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО И ДЕКА

В данной беговой дорожке используется высокоэффективная дека с низким коэффициентом трения. Наибольшая эффективность работы деки достигается при содержании её в максимальной чистоте. Для протирания края бегового полотна и области между краем полотна и рамой используется мягкая влажная ткань или бумажное полотенце. Также нужно достать как можно дальше под беговым полотном. Такая процедура должна выполняться раз в месяц для продления срока службы тренажёра. Наружная сторона полотна очищается нейлоновой щёткой и водой с добавлением среднего количества мыла. После чистки, перед использованием полотно должно высохнуть.

ПЫЛЬ ОТ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Бывает при обычной обкатке или до стабилизации полотна. Иногда на полу за беговой дорожкой появляется чёрная пыль от бегового полотна. Это нормальное явление.

ОБЩАЯ ЧИСТКА

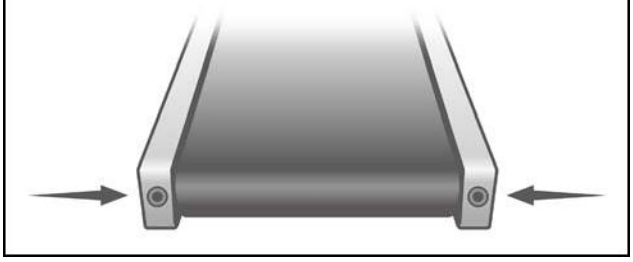
Грязь, пыль, шерсть домашних животных могут заблокировать впускные отверстия для воздуха и накопляться внутри беговой дорожки. Во избежание накоплений грязи во внутренних механизмах под кожухом двигателя следует ежемесячно пылесосить под тренажёром. Раз в год нужно снимать чёрный кожух двигателя и удалять пылесосом накопившуюся пыль и грязь. Перед такой процедурой ОТКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЁР ОТ РОЗЕТКИ.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

Натяжение - Для большинства пользователей натяжение бегового полотна не представляет особой важности. Но для тех, кто занимается бегом серьёзно (или профессионально), очень важна гладкая, стабильная беговая поверхность.

Регулировка производится 6 мм торцевым ключом (132), входящим в комплект. Регулировочные болты расположены на концах боковых платформ (см. рисунок)

ПРИМЕЧАНИЕ: Для регулировки ключ вставляется в маленькие отверстия в концевых колпачках.

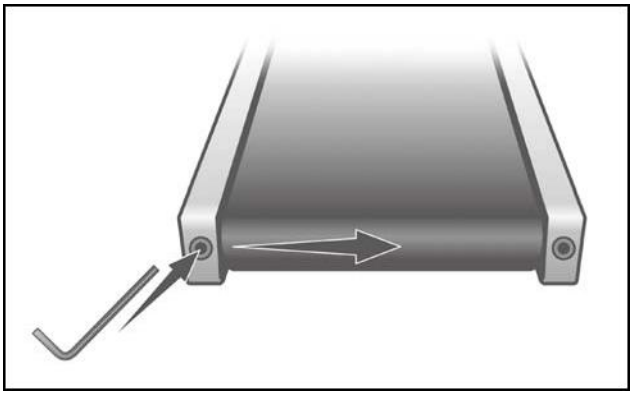


Задний ролик натягивается ровно настолько, чтобы предотвратить соскальзывание полотна с переднего ролика. Прокрутить регулировочные болты на 1/4 оборота и проверить результат, пройдясь по полотну. При натяжении полотна нужно следить за одинаковым прокручиванием обоих болтов, иначе полотно станет сдвигаться в одну сторону.

НЕ ПЕРЕТЯГИВАТЬ – Чрезмерное натяжение приведёт к повреждению полотна и преждевременному износу подшипников. Если полотно натянуто сильно и всё равно соскальзывает, проблема может быть в приводном ремне, расположенном под кожухом двигателя и передающим вращение с двигателя на передний ролик. Ослабление приводного ремня по результатам похоже на ослабление бегового полотна. Натягивать приводной ремень должен квалифицированный специалист.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

По конструкции беговой дорожки, беговое полотно должно постоянно оставаться достаточно отцентрированным. Тем не менее, нет ничего ненормального в сползании время от времени некоторых полотен в одну сторону в процессе эксплуатации – это зависит от манеры бега пользователя и его индивидуальных особенностей. Однако если полотно сползает постоянно, необходима регулировка.



В комплект входит 6 мм торцевой ключ (132). Включить беговую дорожку на скорости 5 км/ч. Важно помнить, что сравнительно небольшая регулировка может вызвать значительные изменения, которые не проявляются мгновенно. Если полотно сползает влево, повернуть болт на 1/4 оборота вправо (по часовой стрелке) и подождать несколько минут, пока полотно отреагирует. Повторять прокручивания на четверть оборота, пока полотно не будет отцентрировано.
Если полотно сползает вправо, повернуть регулировочный болт против часовой стрелки. Полотно может требовать периодической регулировки в зависимости от особенностей эксплуатации. Необходимость в центрировании зависит от индивидуальных особенностей пользователя, поэтому именно он отвечает за данную часть технического обслуживания (это относится ко всем беговым дорожкам).

ВНИМАНИЕ:
ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ЦЕНТРИРОВАНИЯ/НАТЯЖЕНИЯ НЕ ПОКРЫВАЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ.

СМАЗКА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Чистой прочной тряпкой удалить посторонние предметы и частицы мусора, которые могли попасть между декой и полотном в процессе эксплуатации. Приблизительно посередине между кожухом двигателя и задним краем беговой дорожки протянуть тряпку под беговым полотном. Протянуть тряпку по всей длине полотна 1-2 раза. Вытащить тряпку.

Использовать только смазки, одобренные XTERRA Fitness. В комплект входит один тюбик смазки (“Lube”), дополнительные тюбики можно заказать напрямую в XTERRA Fitness or your authorized XTERRA Fitness или у авторизованного поставщика. Там же (напрямую от фирмы или у поставщика) можно приобрести смазочный набор «Lube-n-Walk».

Смазка деки с рекомендованной периодичностью поможет максимально продлить срок службы беговой дорожки. При высыхании смазки трение между полотном и декой усиливается и вызывает чрезмерную нагрузку на двигатель. приводной ремень и электронику управления двигателем, что может привести к поломке этих компонентов. Отсутствие своевременной смазки может отменить гарантийное обслуживание.

Беговое полотно и дека предварительно смазываются на заводе. Далее смазка должна производиться каждые 90 часов работы или при обнаружении сухости деки. Рекомендуется ежемесячно на ощупь проверять наличие смазки между полотном и декой. При отсутствии смазки, выполнить указанную ниже процедуру, даже если на консоли не горит индикаторная лампа “Lube” («требуется смазка») Для правильного нанесения силиконовой смазки делать следующее:

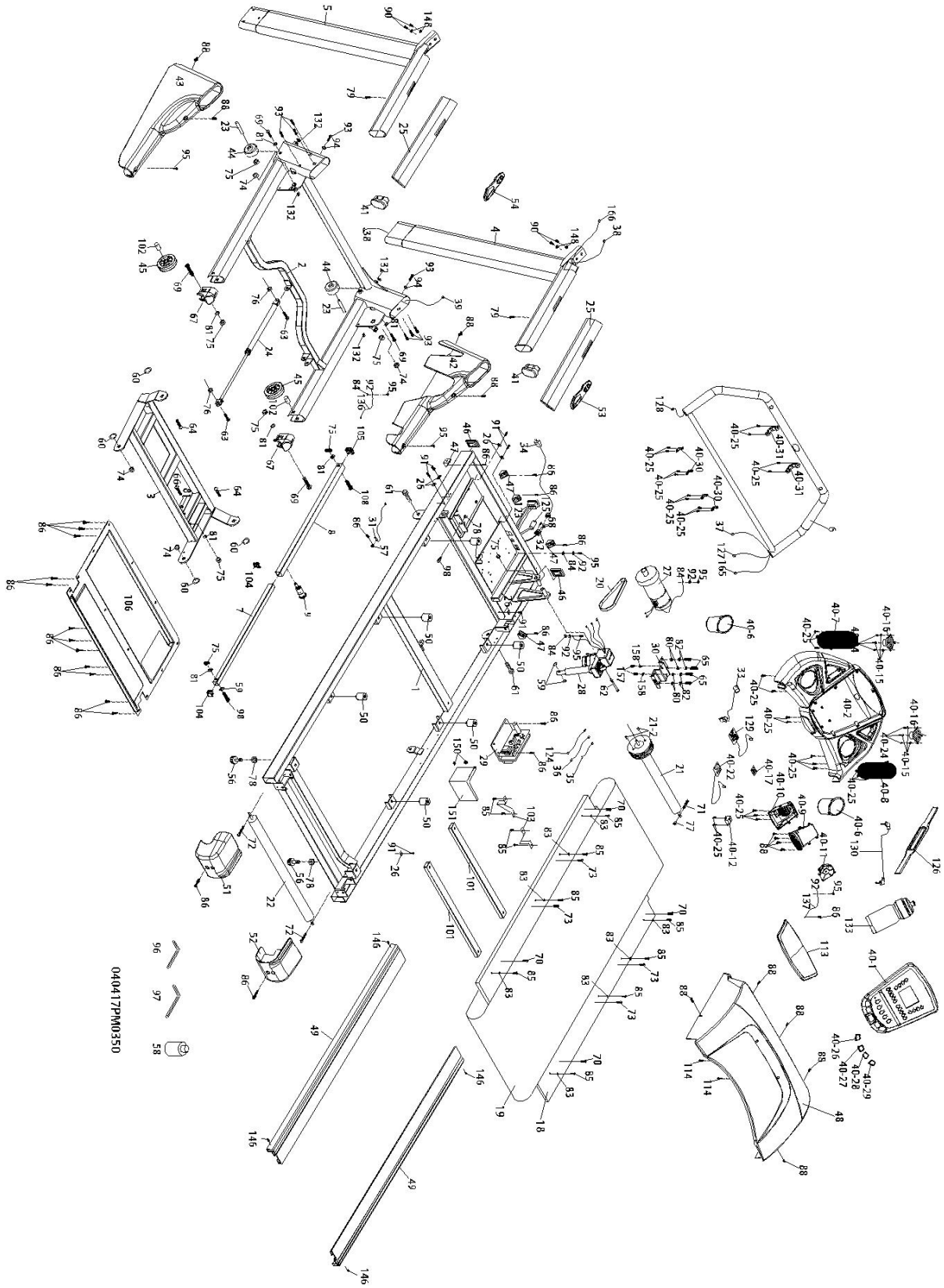
1. Отключить питание выключателем и вытащить кабель питания из розетки..
2. Отмерить 45 см от края кожуха двигателя, опуститься на колени, поместить руку с тюбиком под полотно на 10-16 см от края. Выдавить полоску смазки толщиной около 3 мм и длиной около 38 см, перпендикулярно крышке двигателя.
3. Повторить процесс с противоположной стороны.
4. Подключить тренажёр к розетке и включить питание.
5. Пройтись по полотну с умеренной скоростью в течение 5 минут для равномерного распределения силиконовой смазки.
6. Примечание: Если на консоли появляется сообщение “Lube”, выполнить следующие действия для сброса сообщения:
    1. Для входа в меню технического обслуживания нажать и удерживать клавиши Start, Stop и Enter при подключённом ключе безопасности. Удерживать клавиши до появления на дисплее меню технического обслуживания (Engineering Mode Menu). Нажать Enter для доступа.
    2. Нажимать Speed или Speed до появления “Functions” («функции»); нажать Enter.
    3. Нажимать Speed до появления “Reset Lube”; нажать Enter.
    4. Нажать Stop для выхода из технического режима, возобновить использование тренажёра.

РУКОВОДСТВО ПО ДИАГНОСТИКЕ

Перед тем, как обращаться к поставщику за помощью, просмотрите нижеуказанную информацию. Этом может сэкономить время и затраты. Список включает распространённые проблемы, которые могут не покрываться гарантией

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Дисплей не включается	1. Ключ безопасности не на месте. 2. Предохранитель на передней решётке выскочил из гнезда. Надавливанием вернуть предохранитель на место. 3. Штекер не включён в розетку. Проверить подключение к сети. 4. Мог сработать предохранитель домашней электросети. 5. Неисправность беговой дорожки. Связаться с поставщиком.
Беговое полотно сползает в сторону Задержки полотна при ходьбе/беге	Пользователь может больше опираться на одну ногу (индивидуальная манера ходьбы/бега). Если это естественно для пользователя – отрегулировать полотно. См. раздел «Техническое обслуживание»
Двигатель не включается после нажатия «start»	1. Если полотно начинает двигаться, но останавливается через короткое время и дисплей показывает “LS”, выполнить калибровку. 2. Если после нажатия Start полотно не двигается вообще и на дисплее появляется «LS» – обратиться в сервисный центр.
Беговая дорожка достигает скорости не больше 12 км/ч, но дисплей показывает большую скорость	Недостаточное питание двигателя (и беговой дорожки в целом). Не использовать удлинитель. Если удлинитель всё же необходим, он должен быть как можно короче и способным выдержать нагрузки. Напряжение в домашней электросети может быть недостаточным (в таком случае обратиться к электрику или поставщику). Тренажёру требуется не менее 220 В.
При отсоединении ключа безопасности беговое полотно останавливается слишком резко	Сильное трение полотна с декой. См. раздел **«Техническое обслуживание»** по очистке деки. Если очистка не устраняет проблему, проверить износ деки. При наличии значительного износа может помочь переворачивание деки.
Постоянное срабатывание предохранителя тренажёра	Сильное трение полотна с декой. См. раздел **«Техническое обслуживание».** Если чистка не устраняет проблему, проверить ток при полной нагрузке двигателя. При высоком энергопотреблении двигателя и признаках износа деки, может помочь переворачивание деки.
Компьютер выключается от прикосновения к консоли (в холодный день) во время работы тренажёра	Тренажёр может быть не заземлён. Статическое электричество перегружает компьютер. См. раздел **«Заземление»** на стр. 3.
Предохранитель домашней электросети срабатывает, без срабатывания предохранителя тренажёра	Требуется установить предохранитель для высоких нагрузок (детали см. на стр. 3).

ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во на 1 комплект
1	Основной корпус	1
2	Основание корпуса	1
3	Крепление механизма изменения наклона	1
4	Правая вертикальная опора	1
5	Левая вертикальная опора	1
6	Рама консоли	1
7	Внешняя задвижная труба	1
8	Внутренняя задвижная труба	1
9	Ручка-фиксатор	1
18	Дека	1
19	Беговое полотно	1
20	Приводной ремень	1
21	Передний ролик со шкивом	1
21~2	Магнит	2
22	Задний ролик	1
23	Муфта транспортировочного ролика	2
24	Цилиндр	1
25	Рукоятка	2
26	Держатель для провода	6
27	Двигатель бегового полотна	1
28	Мотор подъёмного механизма (наклон)	1
29	Контроллер двигателя	1
30	Крепление двигателя	1
31	Датчик с кабелем	1
32	Разъём питания	1
33	Ключ безопасности	1
34	Кабель питания	1
35	150 м/м_соединительный провод (белый)	1
36	150 м/м_соединительный провод (чёрный)	1
37	1200 м/м_кабель компьютера (верхний)	1
38	1150 м/м_ кабель компьютера (средний)	1
39	1200 м/м_ кабель компьютера (нижний)	1
40	Консоль	1
40~1	Внутренняя крышка консоли	1
40~2	Внешняя крышка консоли	1
40~6	Держатель для бутылки	2
40~7	Крышка динамика (лев.)	1
40~8	Крышка динамика (пр.)	1
40~9	Верхняя крышка вентилятора (опционально)	1
40~10	Нижняя крышка вентилятора (опционально)	1
40~11	600 м/м_сбрка вентилятора (опционально)	1
40~12	500 м/м_модуль предохранителя с кабелем	1

№	Описание	К-во на комплект
40~15	Крепление решётки динамика (опционально)	6
40~16	600 м/м_динамик с кабелем (опционально)	2
40~17	0. 5 Вт контроллер усилителя (опционально)	1
40~22	Звуковая плата с кабелем (опционально)	1
40~24	Ø3. 0 × 10L_болт для тонколистового металла (опционально)	6
40~25	Ø3. 5 × 12L_Болт для листового металла (3 шт. опционально)	30
40~26	Кнопка FAN (вентилятор)	1
40~27	Кнопка STOP	1
40~28	Кнопка START	1
40~29	Кнопка ENTER	1
40~30	Элемент крепления консоли	4
40~31	Элемент крепления консоли	2
41	Концевой колпачок рукоятки	2
42	Frame Base Cover (пр.)	1
43	Frame Base Cover (лев.)	1
44	Транспортировочный ролик (A)	2
45	Транспортировочный ролик (задний)	2
46	30 × 60 м/м_Квадратный концевой колпачок	2
47	Элемент крепления кожуха двигателя	5
48	Верхняя крышка двигателя	1
49	Боковая платформа для ног	2
50	Амортизационная втулка	6
51	Основа заднего регулятора (лев.)	1
52	Основа заднего регулятора (пр.)	1
53	Блок регуляторов скорости/ручных датчиков пульса	1
54	Блок регуляторов скорости/ручных датчиков пульса	1
56	Регулировочная ножка	2
57	Крепление датчика	1
58	Смазка	1
59	Ø24 × Ø10 × 3T_Нейлоновая шайба (A)	3
60	Ø50 × Ø13 × 3T_Нейлоновая шайба (B)	4
61	1/2" × UNC12 × 1"_Болт с шестигранной головкой	2
62	3/8" × UNC12 × 92L_Болт с шестигранной головкой	1
63	5/16" × UNC18 × 1"_Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником	2
64	1/2" × UNC12 × 1-1/4"_Каретный болт	2
65	3/8" × UNC16 × 3/4"_Болт с шестигранной головкой	4
66	3/8" × UNC16 × 4-1/2"_Болт с внутренним шестигранником	1
67	Покрытие колеса	2
68	Ø3 × 10L_болт для листового металла	2
69	3/8" × UNC16 × 2"_Болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	4
70	M8 × P1. 25 × 45L_Болт с плоской потайной головкой	4
71	M8 × P1. 25 × 60L_Болт с шестигранной головкой	1
72	M8 × P1. 25 × 80L_Болт с внутренним шестигранником	2
73	M8 × P1. 25 × 25L_Болт с плоской потайной головкой	4
74	1/2" × UNC12 × 8. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	4
75	3/8" × UNC16 × 7. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	8

№	Описание	К-во на комплект
76	5/16" × UNC18 × 7T_Контргайка с нейлоновым кольцом	2
77	M8 × P1. 25 × 7. 0T_Контргайка с нейлоновым кольцом	1
78	3/8" × UNC16 × 7. 0T_Гайка	3
79	Ø3 × 75L_Болт для листового металла	2
80	Ø10 × Ø25 × 2. 0T_Плоская шайба	4
81	Ø10 × Ø19 × 1. 5T_Плоская шайба	8
82	Ø10 × 2. 0T_Разрезная шайба	4
83	Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4. 5H × 1. 1T_Коническая шайба	8
84	Ø5_Звездообразная шайба	4
85	Ø4 × 12L_Болт для листового металла	12
86	Ø5 × 16L_Самонарезающий болт	23
88	Ø5 × 16L_Самонарезающий болт (4 шт. опционально)	13
90	5/16" × UNC18 × 3/4"_Болт с круглой головкой и внутренним	4
91	Ø3. 5 × 16L_Самонарезающий болт	6
92	Ø5 × 1. 5T_Разрезная шайба	5
93	5/16" × UNC18 × 15L_Болт с круглой головкой и внутренним	8
94	Ø8 × Ø19 × 1. 5T_Изогнутая шайба	2
95	M5 × P0. 8 × 10L_Болт с крестообразным шлицем	7
96	Комбинированный ключ/отвёртка с крестовиной M5	1
97	M6 (66 × 86)_L-образный торцевой ключ	1
98	3/8" × UNC16 × 1-1/2"_Болт с шестигранной головкой	2
101	Перекрёстное крепление деки	2
102	Муфта заднего колеса	2
103	Направляющая полотна	2
104	21. 8 × 21. 8 м/м_Квадратный концевой колпачок	2
105	25. 4 × 25. 4 м/м_Квадратный концевой колпачок	1
106	Нижняя крышка двигателя	1
108	3/8" × UNC16 × 1-3/4"_Болт с шестигранной головкой	1
113	Верхняя пластина кожуха двигателя	1
114	Ø3. 5 × 12L_Болт для листового металла	2
123	Выключатель питания	1
124	100 м/м_Соединительный провод (чёрный)	1
125	Предохранитель	1
126	Нагрудный датчик с ремнём (опционально)	1
127	Регулятор скорости с кабелем (верх.)	1
128	Регулятор наклона с кабелем (верх.)	1
129	Приёмник сигнала сердечного ритма (опционально)	1
130	400 м/м_кабель аудиосистемы (опционально)	1
132	M5_зажимная гайка	4
133	бутылка (опционально)	1
136	1000 м/м_кабель заземления	1
137	400 м/м_кабель заземления консоли	1
146	Ø4 × 19L_Болт для листового металла	4
148	Ø8 × 1. 5T_Разрезная шайба	4
150	Ø3 × 8L_Болт для листового металла	2
151	Задняя пластина контроллера	1

№	Описание	К-во на комплект
157	M8 × P1. 25 × 12L_Болт с шестигранной головкой	2
158	M8_Разрезная шайба	2
165	1000 м/м_соединительный кабель (верхний) (опционально)	1
166	500 м/м_соединительный кабель (нижний) (опционально)	1