

**SPIRIT Fitness**

**SPIRIT Fitness**

**SPIRIT Fitness**

**SPIRIT Fitness**



## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера

# **Spirit by Hastings XE330**



# ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

## **ВНИМАНИЕ – Внимательно прочитайте инструкции перед использованием тренажера.**

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

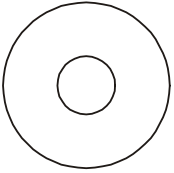
**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –  
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

**Пожалуйста, будьте внимательны при распаковке тренажера**

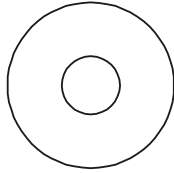
# КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

## КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

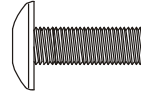
### ШАГ 1



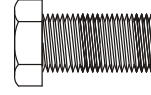
#97. 5/16" x 23 x 1.5T  
Плоская шайба (4 шт)



#102. 5/16" x 23 x 2T  
Изогнутая шайба  
(2шт)

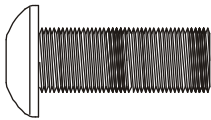


#78. M5 x 10 мм винт (4 шт)  
\* Эти винты присоединены к  
задней части консоли

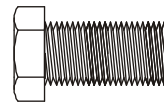


#70. 5/16" x 15 мм  
Болт с шестигранной  
головкой (6 шт)

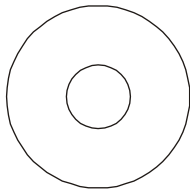
### ШАГ 2



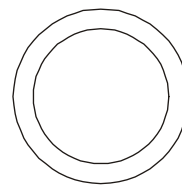
#75. 5/16" x 15 мм  
Болт (6 шт)



#70. 5/16" x 15 мм  
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

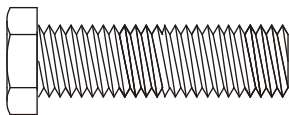


#97. 5/16" x 23 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт)



#101.  $\phi$  17  
Волнообразная шайба (2 шт)

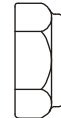
### ШАГ 3



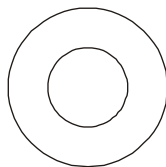
#71. 5/16 x 32 мм  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)



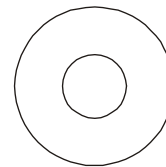
#105. 5/16" x 7T  
Гайка (2 шт)



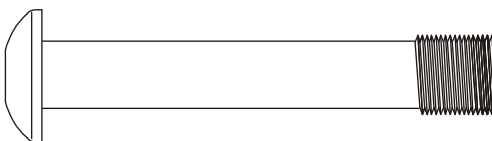
#89. 3/8" x 7T  
Гайка (2шт)



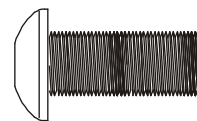
#94. 3/8" x 19 x 1.5T  
Плоская шайба (2 шт)



#98. 5/16" x 20 x 1.5T  
Плоская шайба (4 шт)



#77. 3/8 x 2-1/4"  
Болт (2 шт)

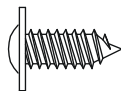


#76. 5/16 x 3/4"  
Болт (2 шт)

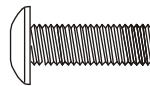
# КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

## КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

### ШАГ 4

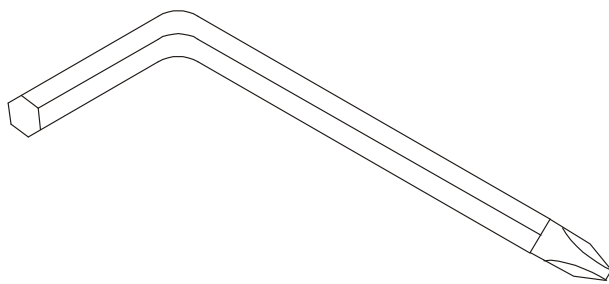


#84.  $\phi$  3.5x12 мм  
Саморез (8 шт)

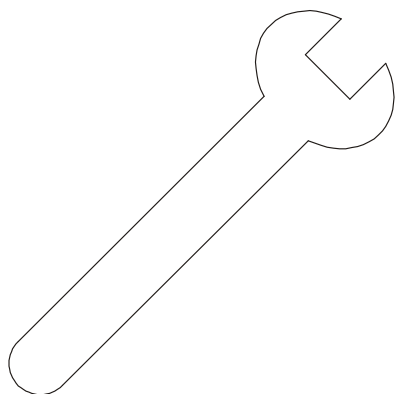


#79. М5 x 15 мм  
Винт (8 шт)

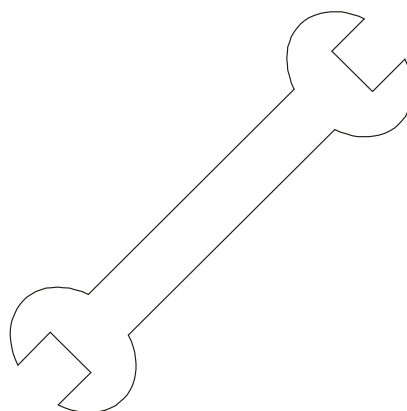
### ИНСТРУМЕНТЫ



#108. Комбинированный шестигранный  
ключ М5 и крестовая отвертка (1 шт)



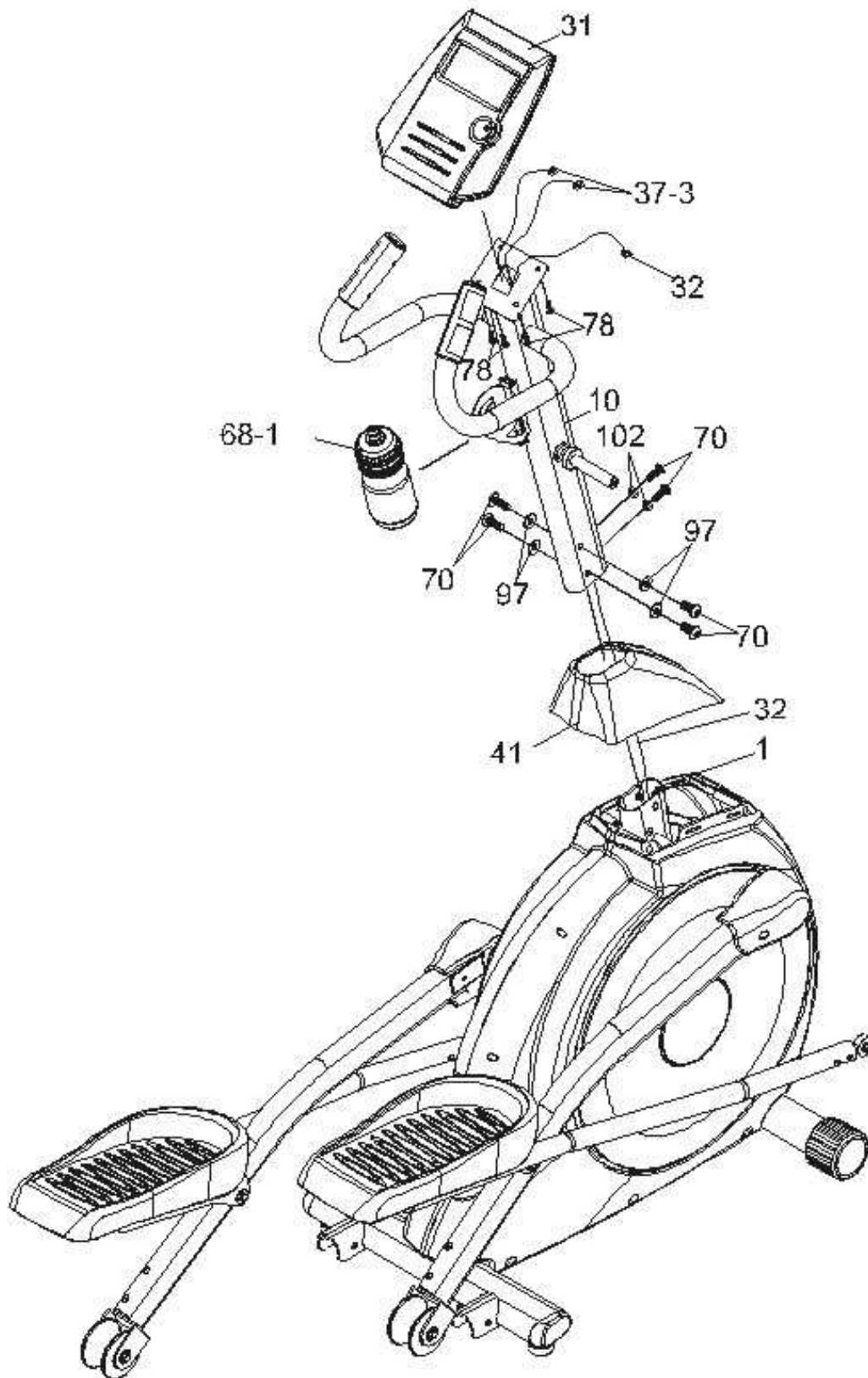
#110. 12 мм гаечный ключ (1 шт)



#111. 13/14 м/м гаечный ключ ( 2 шт)

# СХЕМА СБОРКИ

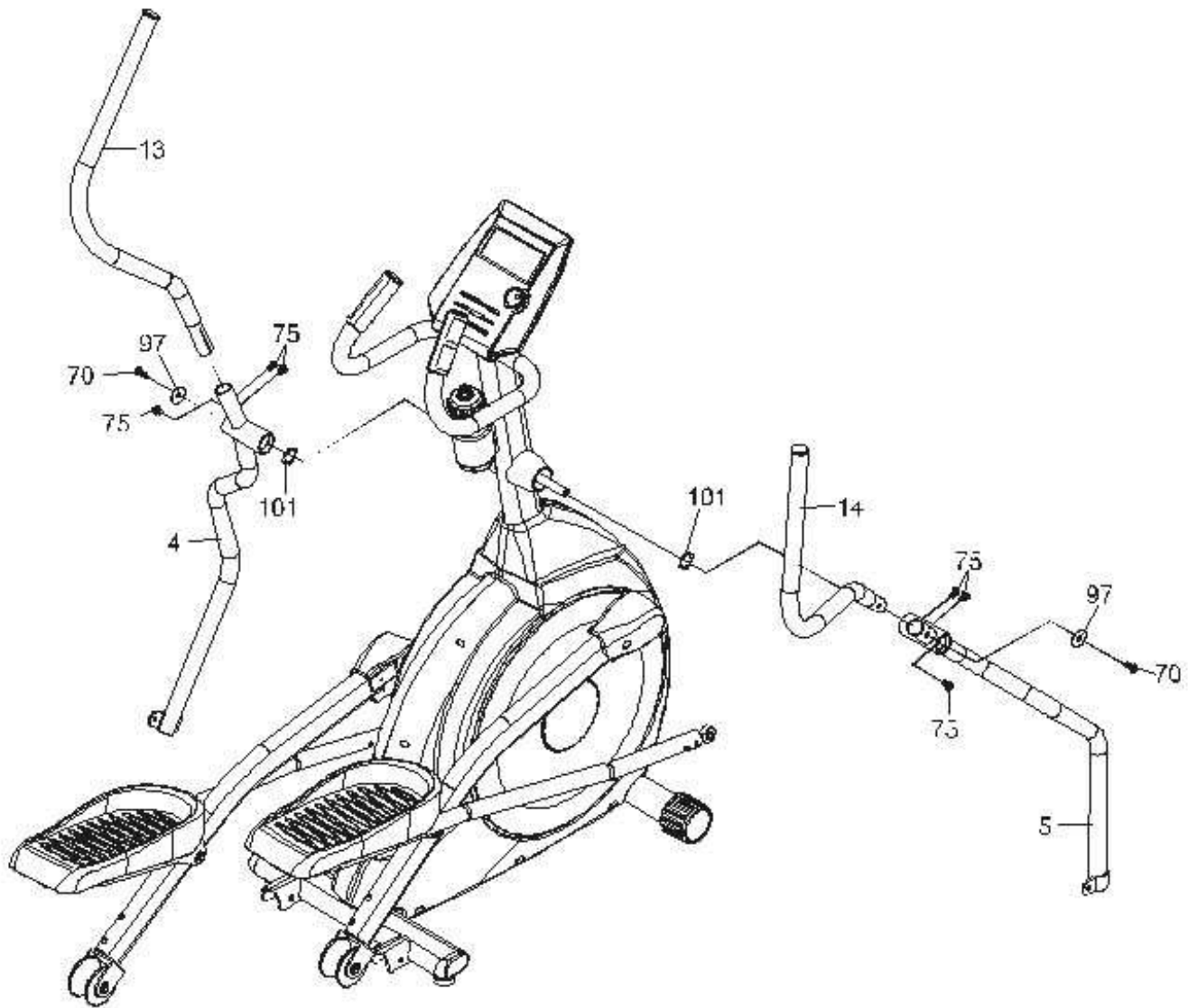
## ШАГ 1



# СХЕМА СБОРКИ

## ШАГ 2

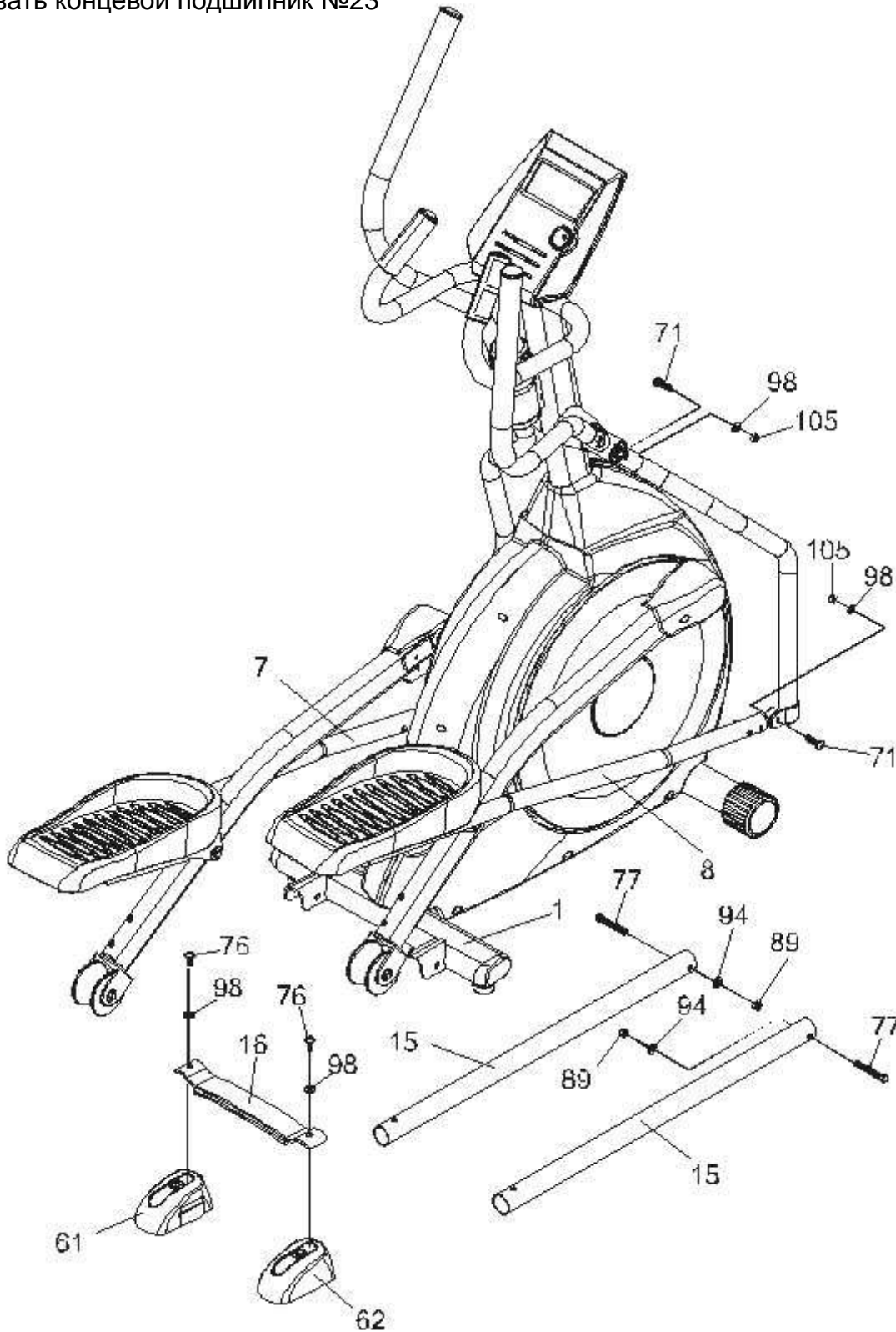
Перед установкой поручня (№4 и№5) смажьте посадочную ось центральной стойки силиконовой смазкой, идущей в комплекте.



# СХЕМА СБОРКИ

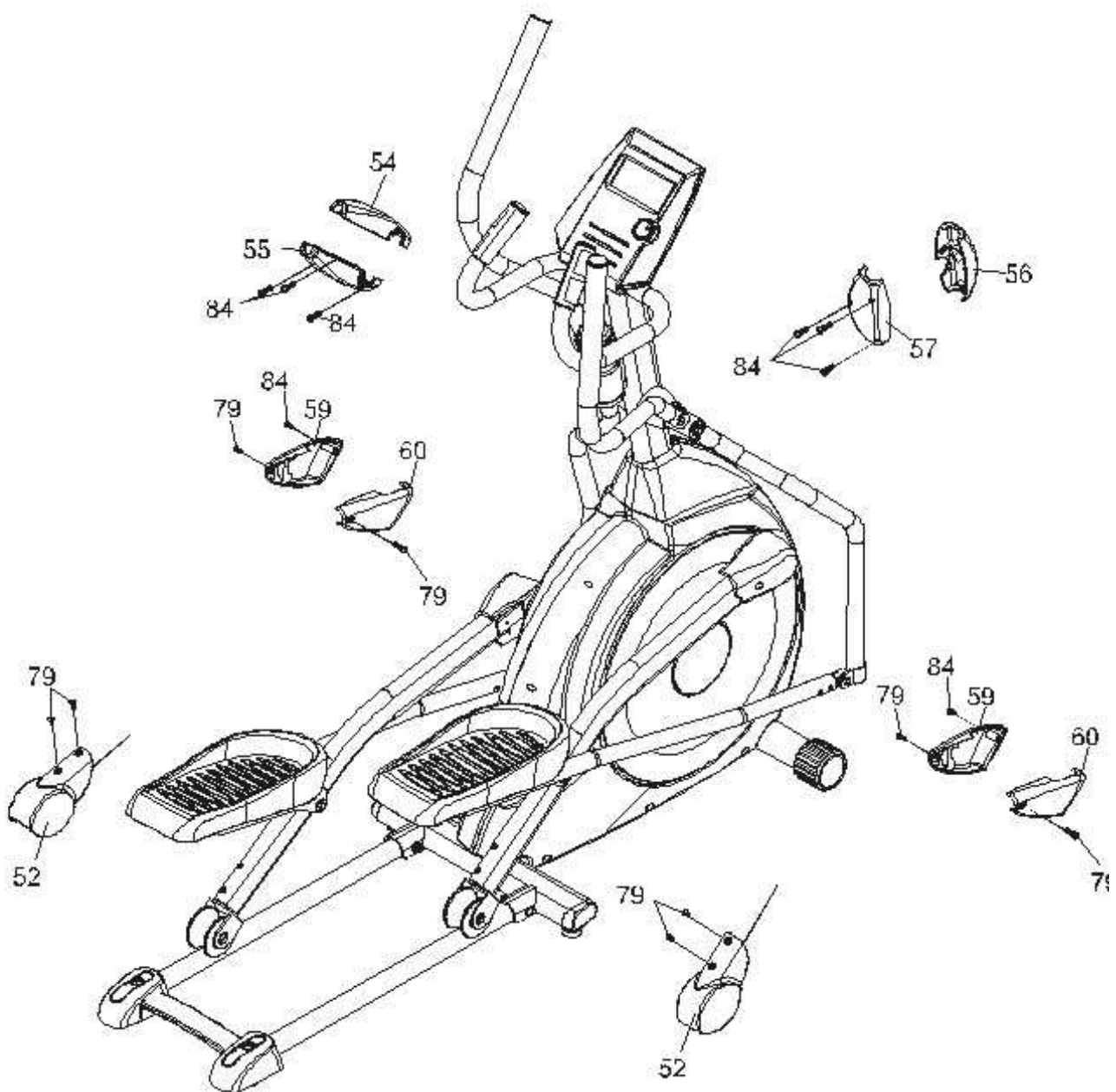
## ШАГ 3

В месте соединения поручня и рычага педали (№4, №7 и №5, №8) необходимо смазать концевой подшипник №23



# СХЕМА СБОРКИ

## ШАГ 4





## Сборка

### ■ РАСПАКОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Разрежьте упаковку по пунктирным линиям и освободите тренажер от упаковки.
2. Аккуратно извлеките все детали осмотрите на предмет отсутствия дефектов. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, обратитесь к поставщику.
3. Найдите комплект для сборки. Комплект разделен в соответствии с шагами сборки. Сначала достаньте инструменты. Распаковывайте наборы для сборки в соответствии с шагами сборки.

### ШАГ 1: СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Найдите стойку консоли (10) и крышку стойки консоли (41) и проденьте крышку через стойку, насколько это возможно. Убедитесь что консольная крышка (41) располагается в правильном направлении.
2. Сверху в отверстии основной рамы (1) эллипсоида находится кабель компьютера (32). Распутайте и выправьте кабель (32) и проденьте его через нижнюю часть трубки консольной стойки (10) и достаньте через верхнее отверстие.
3. Установите консольную стойку (10) в приёмный кронштейн на основной раме тренажера (1).

Проденьте 4 плоских шайбы 5/16" x 23 x 1.5T (97) на 4 болта 5/16" x 15 мм (70) и 2 изогнутых шайбы 5/16" x 23 x 2T (102) на 2 болта 5/16" x 15 мм (70). Установите болты и затяните их и помощью 12 мм гаечного ключа (110).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Через консольную стойку (10) проходит электрический кабель. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить или не прищемить этот кабель компьютера (32) во время этой процедуры.

4. Найдите консоль (31) и 4 винта M5 x 10 мм (78) и закрепите консоль, используя комбинированный шестигранный ключ и отвертку (108).
5. В верхней части консоли (10) находятся три электрических кабеля, два контакта кабеля датчика пульса (37-3), один компьютерный кабель (32). Подключите их к соответствующим разъемам в задней части консоли (31). Разъемы сконструированы таким образом, что вы не сможете их подключить неправильно, не приложив усилий.
6. Избыток проводов уберите обратно в консольную стойку (10), аккуратно установите консоль (31) на монтажную пластину консольной стойки (10) и закрепите используя 4 винта M5 x 10 мм (78).

### ШАГ 2: СБОРКА РУКОЯТКИ

1. Установите 2 волнообразных шайбы  $\psi 17$  (101) на левую и правую стороны оси ручки.
2. Проденьте нижние части левой и правой ручек (4 и 5) через соответствующие стороны оси.
3. Наденьте 2 плоских шайбы 5/16" x 23 x 1.5T (97) на 2 болта 5/16" x 15 мм (70) установите, и затяните их в отверстиях по краям оси.
4. Установите левую и правую ручки (13 и 14) на нижние части левой и правой ручек (4 и 5) с помощью шести болтов 5/16 x 15 мм (75) используя комбинированную отвертку (108).

## ШАГ 3: СБОРКА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РЫЧАГОВ

1. Совместите отверстие на конце соединительных рычагов (лев. и прав.) (7 и 8) (поворотная часть) с отверстием на кронштейне нижних ручек (лев. и прав.) (3 и 4). Поворотная часть должна быть с внутренней стороны кронштейна нижних ручек (лев. и прав.) (3 и 4). Возьмите 2 болта 5/16" x 1-1/4" (71) и проденьте их через кронштейны нижних ручек (лев. и прав.) (3 и 4) и поворотную часть. Установите 2 плоских шайбы 5/16" x 20 x 1.5T (98), 2 гайки 5/16" x 7T (105) и затяните их с помощью 12 мм ключа (111), так же затяните гайку 5/16" x 7T (105) и болт 5/16" x 1-1/4" (71).
2. Установите 2 рельсы (15) в приемные кронштейны с края основной рамы (1) и закрепите двумя болтами 3/8" x 2-1/4" (77), двумя плоскими шайбами 3/8" x 19 x 1.5T (94) и двумя гайками 3/8" x 7T (89) используя два ключа 13/14 мм (111).
3. Поместите левую крышку (61) и правую крышку (62) на железную пластину (16). Закрепите рельсы (15) двумя болтами 5/16" x 3/4" (76) и двумя плоскими шайбами 5/16" x 20 x 1.5T (98) используя комбинированный ключ и отвертку (108).

## ШАГ 4: СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ

1. Установите крышки соединительных рычагов (лев. и прав.) (59 и 60) на соединения вращающихся частей и нижние ручки (лев. и прав.) (4 и 5), закрепите четырьмя винтами M5 x 15 мм (79) и двумя саморезами  $\phi$  3.5x12 мм (84), используя комбинированный ключ и отвертку (108).
2. Установите 2 колесные крышки (52) с помощью четырех винтов M5x15 мм (79).
3. Установите передние крышки рукояток (лев. и прав.) (54 и 56) и задние крышки рукояток (лев. и прав.) (55 и 57) на соединения оси рукояток с помощью шести саморезов  $\phi$  3.5x12 мм (84) используя отвертку (108).

**ПОСЛЕ СБОРКИ, ПОЖАЛУЙСТА, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ СОЕДИНЕНИЯ  
НАДЕЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

# СМАЗЫВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



## ■ СМАЗЫВАНИЕ

1. Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
2. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



## ■ ТРАНСПОРТИРОВКА

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

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА



### **ЗАПУСК ПРОГРАММЫ**

#### **Быстрый старт**

После включения тренажера необходимо установить дату и время, вращая клавишу ВВОД, затем нажать эту клавишу, для подтверждения. По окончании установки времени вы можете нажать клавишу СТАРТ для запуска тренажера. Это инициирует режим быстрого старта. В режиме быстрого старта время будет отсчитываться от нуля, а уровень нагрузки может быть выставлен вручную с помощью вращения клавиши ВВОД. Дистанция и сожженные калории, также, будут отсчитываться от нуля.

В правом нижнем окне данных поочередно, каждые 5 сек. будут отображаться значения оборотов в минуту и скорости. Обороты в минуту это ваша текущая скорость вращения педалей. Скорость, отображаемая в милях в час, примерно равна скорости движения по дороге на велосипеде на седьмой передаче.

В окне Дистанция отображается пройденное расстояние, основанное на скорости вращения педалей, в милях. Окно Пульс показывает вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту, если вы расположили руки на датчиках пульса или используете нагрудный передатчик.

Окно Калории показывает примерный расход калорий, сожженных за время тренировки. Окно Энергия отображает интенсивность расхода энергии. Значение 100 означает, что вы тратите количество энергии, достаточное, чтобы горела лампочка в 100 Вт.

## РУЧНАЯ ПРОГРАММА

После включения питания или сброса, подсветите значок «Ручная» в нижней части дисплея и нажмите клавишу ВВОД. Профиль программы будет мигать, и вы можете задать нагрузку тренировки, вращая клавишу ВВОД и, затем, нажав ВВОД для подтверждения. Затем будет мигать значение Времени тренировки. Вращая клавишу ВВОД, установите желаемое время и нажмите ВВОД для подтверждения. Далее будет мигать окно Дистанция. Вращая клавишу ВВОД, установите желаемую дистанцию и нажмите ВВОД для подтверждения. Таким же образом задайте желаемое значение калорий, которые вы хотите сжечь за тренировку. Далее задайте целевое значение сердечного ритма и нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет 12 заранее предустановленных программ. После включения питания или сброса тренажера, вращайте клавишу ВВОД, чтобы подсвечивался значок Программы. Нажмите клавишу ВВОД для входа в режим программы. Дисплей отобразит P1 в течение 2-х секунд и затем покажет профиль программы P1. Вращайте клавишу ВВОД для переключения всех 12-и программ. Когда будет отображаться желаемая программа, нажмите клавишу ВВОД для выбора. Далее вы можете нажать клавишу СТАРТ для запуска программы с настройками по умолчанию или задать желаемые настройки программы.

Чтобы задать нагрузку, вращайте клавишу ВВОД. Вы увидите, что профиль увеличивается в размере. Когда будет установлен желаемый уровень нагрузки, нажмите ВВОД (если вы не желаете настраивать нагрузку, просто нажмите ВВОД для пропуска этого шага).

Окно ВРЕМЯ будет мигать. Вращая клавишу ВВОД, установите желаемое время и нажмите ВВОД для подтверждения. Далее будет мигать окно Дистанция. Вращая клавишу ВВОД, установите желаемую дистанцию и нажмите ВВОД для подтверждения. Таким же образом задайте желаемое значение калорий, которые вы хотите сжечь за время тренировки.

Далее будет мигать окно Пульс. Вводя значение сердечного ритма, вы устанавливаете сигнализацию, которая сработает, когда вы достигнете введенного значения сердечного ритма. Закончив вводить данные, нажмите СТАРТ для запуска программы. Вы можете нажать клавишу СТАРТ на любом этапе ввода значений. Те значения, которые не были введены, начнут отсчитываться от нуля.

По окончании программы тренировки вы услышите серию звуковых предупреждений. Вы можете нажать клавишу СТАРТ, чтобы повторить программу или клавишу СБРОС для возврата к стартовому экрану.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Этот режим позволяет задать и сохранить вашу собственную программу тренировки.

Вращайте клавишу ВВОД до мигания значка пользовательской программы, внизу экрана. После выбора значка нажмите клавишу ВВОД. Будет мигать первый столбец профиля вашей программы. Вращая клавишу ВВОД, задайте нагрузку и нажмите ВВОД. Будет мигать второй столбец профиля. Повторите ввод данных для всех сегментов профиля и нажмите ВВОД. Эти данные сохранятся как ваша пользовательская программа. Затем нажмите СТАРТ для начала тренировки.

## ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Эта программа позволяет установить целевое значение пульса, в случае превышения заданного значения пульса, тренажер будет издавать сигнал.

Используя клавишу ВВОД, выберите программу целевого значения пульса и нажмите ВВОД. Вращая клавишу ВВОД, введите ваш возраст и нажмите ВВОД. Далее будет мигать значение целевого сердечного ритма в процентах или буквы THR. Используя клавишу ВВОД, выберите 55%, 75%, 90% или THR. Выбранный процент автоматически будет рассчитан в зависимости от вашего максимального сердечного ритма, основанного на возрасте. Очень важно правильно ввести возраст на первом этапе. Максимальное значение рассчитывается по формуле:  $220 - \text{возраст} = \text{макс. пульс}$ . Например, если вам 30 лет, то ваш максимальный пульс будет 190 ударов в минуту ( $220 - 30 = 190$  уд/мин). И если установить значение, равное 75%, ваше целевое значение сердечного ритма будет равно 142 ударам в минуту (75% от 190 ударов).

# ФУНКЦИИ

Если вы желаете тренироваться при значении 75%, используя клавишу ВВОД, добейтесь, чтобы было подсвечено значение 75% и нажмите ВВОД. Далее будет мигать окно ВРЕМЯ, и вы сможете задать время тренировки и остальные значения, таким же способом, как и в других программах. Если вы хотите задать свой собственный процент от максимального значения сердечного ритма, вращайте клавишу ВВОД, пока не будут подсвечены буквы THR, и затем нажмите ВВОД. Окно Пульс будет мигать. Используя клавишу ВВОД, задайте желаемое значение и нажмите ВВОД для продолжения.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Консоль эллиптического тренажера может использовать приемник, который совместно с передатчиком может быть использован при занятии по программе целевого значения сердечного ритма для получения точных значений вашего пульса.

## ЭНЕРГИЯ

После включения тренажера или сброса, вращайте клавишу ВВОД, пока не будет подсвечен значок Энергия. Нажмите клавишу ВВОД для входа в программу. При использовании этой программы компьютер автоматически будет управлять нагрузкой, для поддержания непрерывной работы. Это означает, что, если вы установили значение энергии, равное 100, компьютер будет поддерживать вырабатываемую вами энергию, равную примерно 100 Вт. (энергию, достаточную чтобы горела 100-ваттная лампочка). Энергия определяется количеством работы, которую вы выполняете. При занятиях на эллипсоиде это скорость вращения педалей в сочетании с нагрузкой.

В режиме контроля энергии, если вы измените скорость, компьютер автоматически изменит нагрузку для поддержания заданной энергии. Если вы вращаете, педали быстрее, нагрузка уменьшится, а если вы вращаете, педали медленнее, нагрузка увеличится. После ввода всех параметров тренировки нажмите СТАРТ для запуска программы.

## ФУНКЦИИ

**ВРЕМЯ:** Прямой отсчет: отсчитывает время тренировки от 0 до 99:59.  
Обратный отсчет: отсчитывает от заданного значения до 0.

**СКОРОСТЬ/ ОБ:** Автоматически переключается между СКОРОСТЬЮ и ОБОРОТАМИ каждые 6 секунд. Скорость отображается в милях в час (или в километрах в час)

**ДИСТАНЦИЯ:** Прямой отсчет: отсчитывает пройденное расстояние от 0.00 до 99.9 миль.  
Обратный отсчет: отсчитывает от заданного значения до 0.

**КАЛОРИИ:** Отображает сожженные калории от 0 до 999. Это примерное значение для сравнения своих результатов от тренировки к тренировке. Актуальное значение сожженных калорий не может отобразить ни один тренажер, так как это значение очень индивидуально и зависит от многих факторов.

**ЭНЕРГИЯ:** Отображает количество вырабатываемой энергии в программе контроля Энергии.

**ПУЛЬС:** Отображает ваш текущий сердечный ритм, когда вы держитесь за датчики пульса или используете нагрудный передатчик.

**НАГРУЗКА:** Показывает профиль тренировки. Отображает уровень нагрузки от 1 до 8.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** Используется для измерения, насколько быстро ваш сердечный ритм восстановится после тренировки. Чем быстрее ваш пульс возвращается к нормальному уровню, тем в лучшей физической форме вы находитесь. Нажмите клавишу Восстановление, и начнется обратный отсчет от 60 сек. до нуля. Держите руки на датчиках пульса и не вращайте педали. По истечении 60 секунд вам будет показан результат от F1 до F6, где F1 наилучший результат, а F6 самый низкий.

**ТЕМПЕРАТУРА:** Отображает текущую комнатную температуру от 0°C до 60°C.

## ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

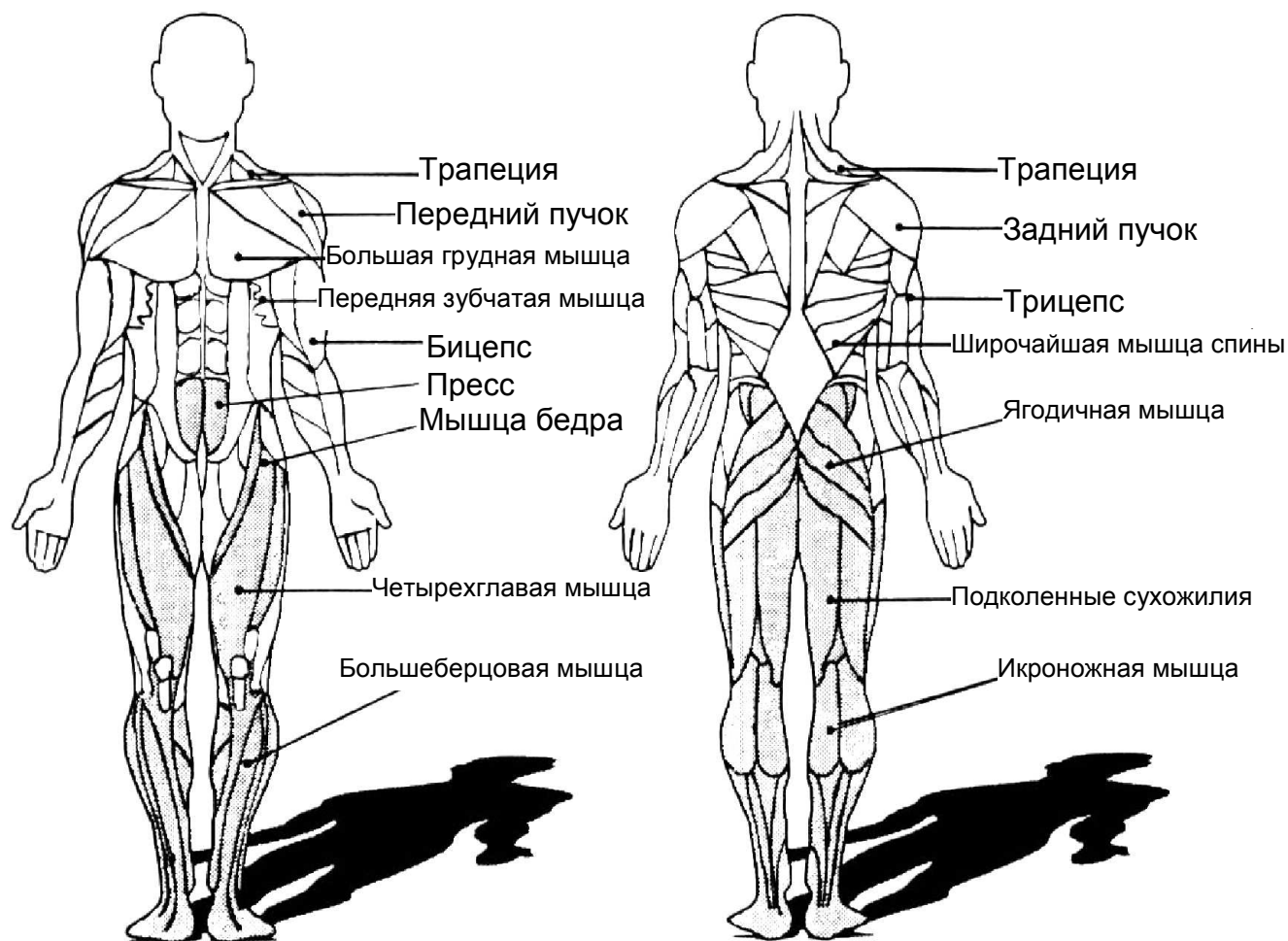
Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и легкие. Занятие аэробикой тренирует ваши легкие и сердце – наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью ваших упражнений.

## ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой существуют упражнения, помогающие избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошее физическое состояние. Весовые тренировки должны быть включены в процесс занятий. Такие тренировки помогают укрепить мышцы. Если вы работаете в целевой зоне, следует выполнять меньшее количество повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом силовых тренировок.

## СХЕМА МЫШЦ ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК

Тренировки, которые выполняются циклично, способствуют развитию нижней группы мышц тела, а также состоянию сердечно-сосудистой системы и обеспечивают хороший аэробный результат. Эти мышечные группы отражены на схеме ниже.



## РАЗМИНКА

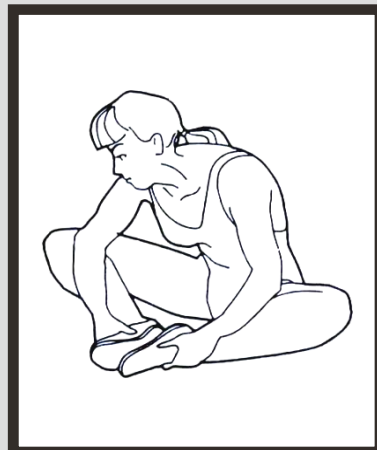
### Растяжка четырехглавой мышцы

Обопритесь одной рукой на стену для сохранения баланса. Согните правую ногу, поднесите стопу максимально близко к ягодицам. Досчитайте до 15-и и повторите упражнение с левой ногой.



### Растяжка внутренней части бедер

В сидячем положении расположите ноги ступнями вместе, коленями наружу. Подтяните ступни как можно ближе к себе. Аккуратно прижмите ноги к полу. Досчитайте до 10-и.



### Касание пола

Медленно наклонитесь вперед, постарайтесь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



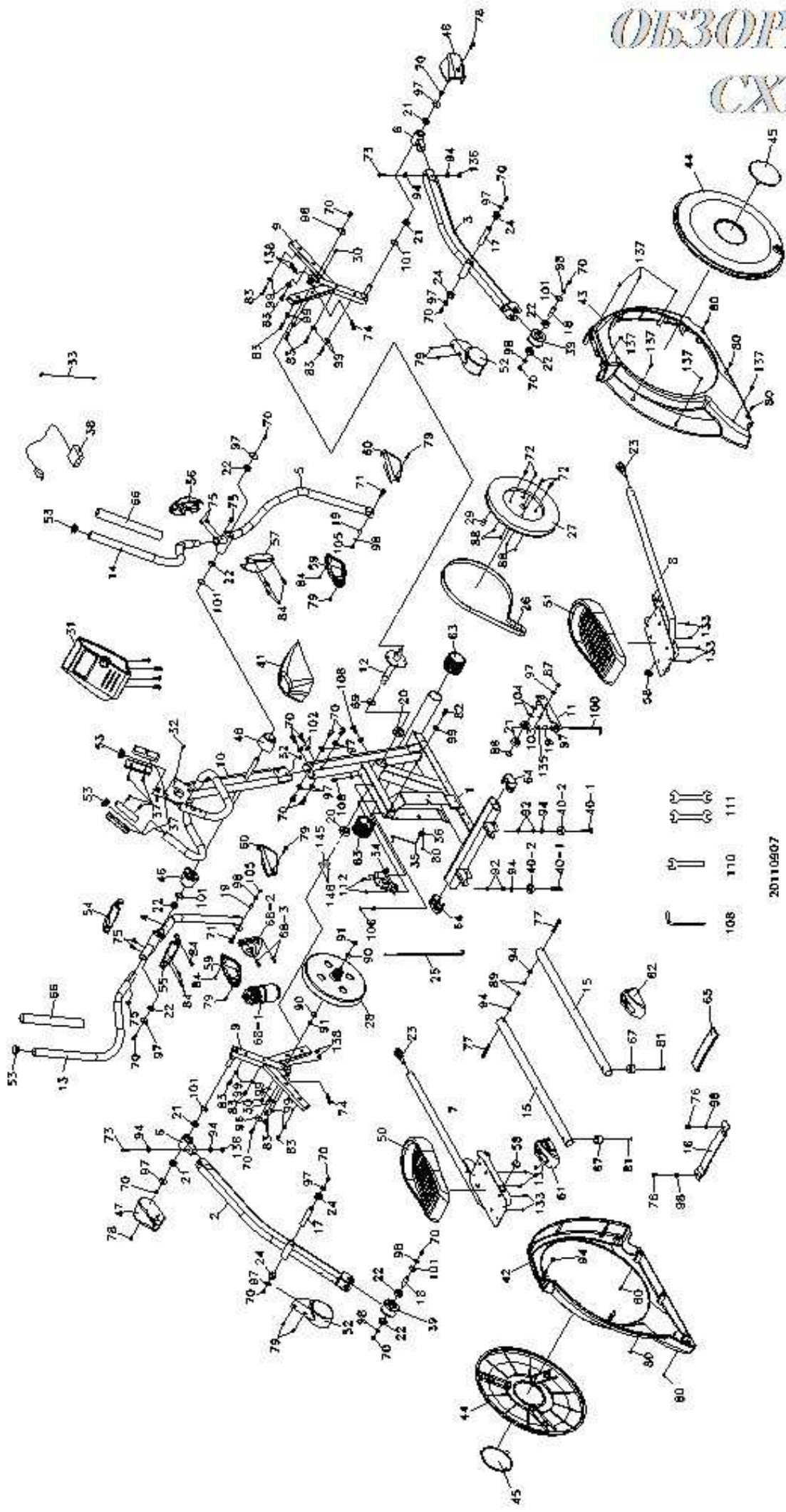
### Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Ступню левой ноги поднесите к правому бедру. Постарайтесь дотянуться правой рукой до пальцев ног правой ноги, задержитесь в таком положении на 15 секунд. Повторите упражнение для левой ноги.





# ОБЗОРНАЯ СХЕМА



20110907

# СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

| №    | ОПИСАНИЕ                              | Кол-во |
|------|---------------------------------------|--------|
| 1    | Основная рама                         | 1      |
| 2    | Рычаг педали (лев.)                   | 1      |
| 3    | Рычаг педали (прав.)                  | 1      |
| 4    | Нижняя рукоятка (лев.)                | 1      |
| 5    | Нижняя рукоятка (прав.)               | 1      |
| 6    | Втулка, педальный рычаг               | 2      |
| 7    | Соединительный рычаг (лев.)           | 1      |
| 8    | Соединительный рычаг (прав.)          | 1      |
| 9    | Перекладина                           | 2      |
| 10   | Консольная стойка                     | 1      |
| 11   | Натяжное колесо                       | 1      |
| 12   | Ось кривошипа                         | 1      |
| 13   | Движущийся рычаг (лев.)               | 1      |
| 14   | Движущийся рычаг (прав.)              | 1      |
| 15   | Рельсовая трубка                      | 2      |
| 16   | Рельсовый ремень                      | 1      |
| 17   | Педальный вал                         | 2      |
| 18   | Ось колеса скольжения                 | 2      |
| 19   | Ø11.9 × Ø8.5 × 15 мм штоковая полость | 3      |
| 20   | 6005 Подшипник                        | 2      |
| 21   | 6203 Подшипник                        | 6      |
| 22   | 6003 Подшипник                        | 8      |
| 23   | M12 × P1.75 Концевой подшипник        | 2      |
| 24   | Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T втулка      | 4      |
| 25   | Стальной трос                         | 1      |
| 26   | Приводной ремень                      | 1      |
| 27   | Ø330 приводной шкив                   | 1      |
| 28   | Маховое колесо                        | 1      |
| 29   | Магнит                                | 1      |
| 30   | 25 × 7 × 7 мм сегментная шпонка       | 2      |
| 31   | Консоль                               | 1      |
| 32   | 1100 мм кабель компьютера             | 1      |
| 33   | 600 мм кабель питания                 | 1      |
| 34   | Мотор привода                         | 1      |
| 35   | 250 мм датчик с кабелем               | 1      |
| 36   | Sensor Rack                           | 1      |
| 37   | 850 мм датчик пульса с кабелем        | 2      |
| 37~4 | Ø3 × 20 мм саморез                    | 4      |
| 38   | Адаптер питания                       | 1      |
| 39   | Ø82 Уритановое колесо                 | 2      |
| 40~1 | 3/8" × 2" Болт                        | 2      |
| 40~2 | Ø35 × 10 мм резиновая ножка           | 2      |
| 41   | Крышка консольной стойки              | 1      |
| 42   | Боковая крышка (лев.)                 | 1      |
| 43   | Боковая крышка (прав.)                | 1      |

## СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

| №    | ОПИСАНИЕ  | Кол-во |
|------|---|--------|
| 44   | Круглый диск  | 2      |
| 45   | Крышка круглого диска                                 | 2      |
| 46   | Крышка оси движущихся ручек                           | 2      |
| 47   | Крышка педального рычага (лев.)                       | 1      |
| 48   | Крышка педального рычага (прав.)                      | 1      |
| 50   | Педаль (лев.)   | 1      |
| 51   | Педаль (прав.)  | 1      |
| 52   | Крышка колеса скольжения                              | 2      |
| 53   | Ø32(1.8Т) заглушка                                    | 4      |
| 54   | Передняя крышка ручки (лев.)                          | 1      |
| 55   | Задняя крышка ручки (лев.)                            | 1      |
| 56   | Передняя крышка ручки (прав.)                         | 1      |
| 57   | Задняя крышка ручки (прав.)                           | 1      |
| 58   | 32 × 2.5Т круглая заглушка                            | 2      |
| 59   | Крышка соединительного рычага (лев.)                  | 2      |
| 60   | Крышка соединительного рычага (прав.)                 | 2      |
| 61   | Крышка тяги (лев.)                                    | 1      |
| 62   | Крышка тяги (прав.)                                   | 1      |
| 63   | Ø60 Транспортное колесо                               | 2      |
| 64   | Ø40 × Ø80 Овальная концевая заглушка                  | 2      |
| 65   | Ø31.8 × 3Т × 220 мм пеноматериал для рельсового ремня | 1      |
| 66   | Ø31.8 × 3Т × 420 мм пеноматериал для ручки            | 2      |
| 67   | Ø32 × 28Т резиновая ножка                             | 2      |
| 68~1 | Бутылка для воды (Опционно)                           | 1      |
| 68~2 | Держатель бутылки для воды (Опционно)                 | 1      |
| 68~3 | M5 × 12 мм Винт (опционно)                            | 2      |
| 69   | Втулка  | 1      |
| 70   | 5/16" × 15 мм болт с шестигранной головкой            | 20     |
| 71   | 5/16" × 32 мм болт с шестигранной головкой            | 2      |
| 72   | 1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой              | 4      |
| 73   | 3/8" × 2-1/4" Болт                                    | 2      |
| 74   | M8 × 30L Болт   | 2      |
| 75   | 5/16" × 15 мм болт                                    | 6      |
| 76   | 5/16" × 3/4" Болт                                     | 2      |
| 77   | 3/8" × 2-1/4" Болт                                    | 2      |
| 78   | M5 × 10 мм винт                                       | 2      |
| 79   | M5 × 15 мм винт                                       | 8      |
| 80   | 5 × 16 мм шуруп                                       | 7      |
| 81   | 5 × 25 мм шуруп                                       | 2      |
| 82   | 4.8 × 38 мм шуруп                                     | 1      |
| 83   | 5 × 16 мм шуруп                                       | 12     |
| 84   | Ø3.5 × 12 мм шуруп                                    | 8      |
| 86   | Ø17 С-образное кольцо                                 | 1      |
| 87   | M8 × 7Т Гайка   | 1      |

## СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

| №   | ОПИСАНИЕ                                   | Кол-во |
|-----|--|--------|
| 88  | 1/4" гайка                                 | 4      |
| 89  | 3/8" × 7Т_ гайка                           | 2      |
| 90  | 3/8" -UNF26 × 4Т гайка                     | 2      |
| 91  | 3/8" -UNF26 × 9Т гайка                     | 2      |
| 92  | 3/8" × 7Т гайка                            | 4      |
| 94  | 3/8" × 19 × 1.5Т плоская шайба             | 9      |
| 96  | 5/16" × 35 × 1.5Т плоская шайба            | 2      |
| 97  | 5/16" × 23 × 1.5Т плоская шайба            | 14     |
| 98  | 5/16" × 20 × 1.5Т плоская шайба            | 8      |
| 99  | 1/4" × 19 мм плоская шайба                 | 13     |
| 100 | Болт                                       | 1      |
| 101 | Ø17 Волнообразная шайба                    | 6      |
| 102 | 5/16" × 23 × 2Т Изогнутая шайба            | 2      |
| 103 | M8 × 20 мм болт                            | 1      |
| 104 | Ø17 × Ø23.5 × 2Т плоская шайба             | 2      |
| 105 | 5/16" × 7Т Гайка                           | 2      |
| 106 | 3.5 × 16 мм шуруп                          | 3      |
| 108 | Комбинированный шестигранник M5 и отвертка | 1      |
| 110 | 12 мм гаечный ключ                         | 1      |
| 111 | 13.14 мм гаечный ключ                      | 2      |
| 112 | 5 × 19 мм шуруп                            | 2      |
| 133 | M5 × 10 мм винт                            | 8      |
| 135 | M8 × 9Т Гайка                              | 1      |
| 136 | 3/8" × 11Т Гайка                           | 2      |
| 137 | 3.5 × 16 мм саморез по металлу             | 7      |
| 138 | M8 × 6.3Т гайка                            | 4      |
| 144 | 3/8" -UNF26 × 6Т гайка                     | 1      |
| 145 | Блокировщик оси                            | 1      |
| 146 | M5 × 5 мм винты                            | 2      |