

SOLE

FITNESS



**E95
ELLIPTICAL**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД
НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА!**

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Правила техники безопасности</u>	2
<u>Правила электробезопасности</u>	3
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	4
<u>Инструкция по транспортировке</u>	4
<u>E95 Инструкция по сборке</u>	7
<u>Особенности тренажера</u>	12
<u>Функция зарядки</u>	12
<u>Эксплуатация эллиптического тренажера</u>	13
<u>Bluetooth® подключение</u>	15
<u>Датчик частоты сердечных сокращений</u>	24
<u>Техническое обслуживание</u>	25
<u>Разнесенный вид</u>	26
<u>Перечень деталей</u>	27

ПРИМЕЧАНИЕ

ДАННЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН **ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**. ЛЮБОЕ ИНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ **АННУЛИРУЕТ** ГАРАНТИЮ.

SE698-SE040_2402B

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

ОПАСНО - Во избежание поражения электрическим током перед чисткой и / или техническими работами отсоединяйте эллиптический тренажер SOLE от розетки.

ВНИМАНИЕ – Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми установите эллиптический тренажер на плоскую ровную поверхность с доступом к заземленной розетке 230 В, 10 А (115 В, 15 В), к которой должен быть подключен только эллиптический тренажер.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ НЕ НИЖЕ УРОВНЯ 14 AWG С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАМЕНЯТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕПОДХОДЯЩИЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯТЬ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР.

Это может привести к серьезной опасности удара током или пожара, а также к сбоям в работе компьютера. См. Инструкции по заземлению, стр. 3.

- Запрещается эксплуатация эллиптического тренажера на мягком, ворсистом или махровом покрытии. Это может привести к повреждению и покрытия и тренажера.
- Запрещается нахождение возле тренажера детей младше 13 лет. Устройство имеет множество точек зажима и других опасных участков, способных нанести ребенку травму.
- Не прикасайтесь к подвижным частям.
- Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилкой. При неверной работе тренажера обратитесь к дилеру.
- Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
- Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода. Искры, образуемые в результате работы двигателя, могут привести к воспламенению газов.
- Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.» и достаньте вилку из розетки сети питания.
- Запрещается нецелевое использование тренажера.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. На точность показаний ЧСС влияют различные факторы, включая движения пользователя. Датчики пульса предназначены только для ориентировочного определения ЧСС в процессе тренировок.
- Носите подходящую обувь. Для тренировок не подходят туфли на высоком каблуке, классические туфли, сандалии, также запрещается тренировка без обуви. Во избежание чрезмерной усталости ног рекомендуется носить качественную спортивную обувь.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только им не были предоставлены инструкции использованию прибора или обеспечено наблюдение лицом, ответственным за их безопасность.

ХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ снимать кожух без отключения источника питания.

Изменение напряжения на десять процентов (10%) и более может оказать влияние на производительность эллиптического тренажера. **Гарантийные обязательства не распространяются на данные условия.** Если вы предполагаете недостаточность напряжения, свяжитесь с местной энергетической компанией или лицензированным электриком для проведения испытаний.

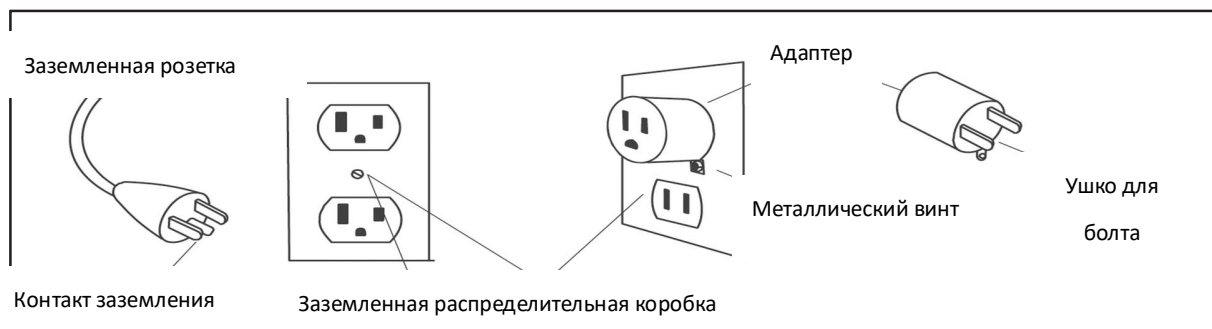
ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги. Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49°C, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются капли).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное устройство должно быть заземлено. При отказе или неверной работе эллиптического тренажера контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током. Данное устройство оснащено кабелем с заземляемой вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

ОПАСНОСТЬ – неправильное подключение проводника заземления может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений относительно выполненного заземления свяжитесь с квалифицированным электриком или специалистом отдела обслуживания для проведения проверки. Запрещается изменять конструкцию вилки, поставляемой с устройством, если она не подходит к используемой розетке; обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения установки необходимой розетки.

Устройство предназначено для эксплуатации в сети 115 В (230 В) и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Для подключения к 2-полюсной розетке, не подходящей к стандартной вилке, возможно использование временного переходника, аналогичного приведенному ниже. Временный переходник может быть использован до тех пор, пока квалифицированный электрик не выполнит установку розетки, заземленной надлежащим образом (как показано ниже). Зеленый контакт или аналогичный ему вывод в переходнике должен быть подключен к постоянному заземлению, например, к выводу заземления розетки. При использовании переходника его необходимо закрепить на месте при помощи металлического винта.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать велотренажер без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление и наклон меняются постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатация тренажера во время грозы. В электросети возможны скачки напряжения, способные вывести из строя узлы тренажера. Во время грозы необходимо отключить тренажер от сети питания.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на велотренажере: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- Во время изменения настроек (угол наклона, скорость и т.д.) держитесь рукоятку.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого касания пальцем. Если кнопки не реагируют на нормальное прикосновение, обратитесь к представителю компании **SOLE**.



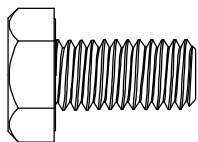
РАЗЪЕМ ПИТАНИЯ - ПЕРЕДНЯЯ ЛЕВАЯ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

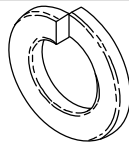
Эллиптический тренажер оснащен двумя колесами для перевозки. Для перемещения тренажера достаточно поднять его заднюю часть.

E95 КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

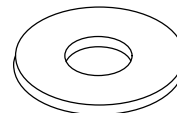
1 КРЕПЕЖ ШАГ 1



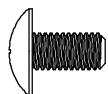
#130.3/8" × 3/4"_
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)



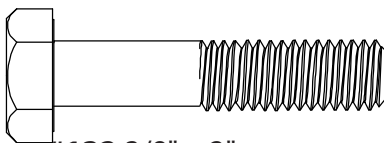
#174.Ø10 × 2Т_
Шайба разрезная
(10 шт)



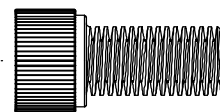
#170.Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т_
Шайба плоская (10 шт)



#143.M5 × 10мм_
Винт с крестообразным
шлицем (2 шт)



#132.3/8" × 2"_
Болт с шестигранной
головкой (4 шт)

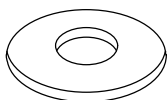


#138.3/8" × 3/4"_
Болт с внутренним
шестигранником (4 шт)

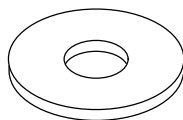


#195.Ø10_ Шайба
звздообразная (4 шт)

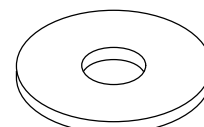
2 КРЕПЕЖ ШАГ 2



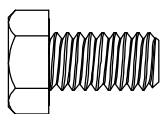
#166.Ø5/16" × Ø20 ×
1.5Т_ Шайба плоская
(6 шт)



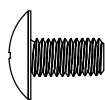
#168.Ø5/16" × Ø23 ×
3Т_ Шайба плоская
(4 шт)



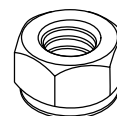
#171.Ø3/8" × 30 ×
2.0Т_ Шайба плоская
(2 шт)



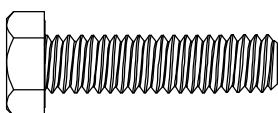
#127.5/16" × 15мм_
Болт с шестигранной
головкой (8 шт)



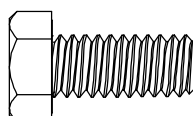
#143.M5 × 10мм_
Винт с крестообразным
шлицем (4 шт)



#156.M8 × 7Т_
Нейлоновая гайка
(2 шт)

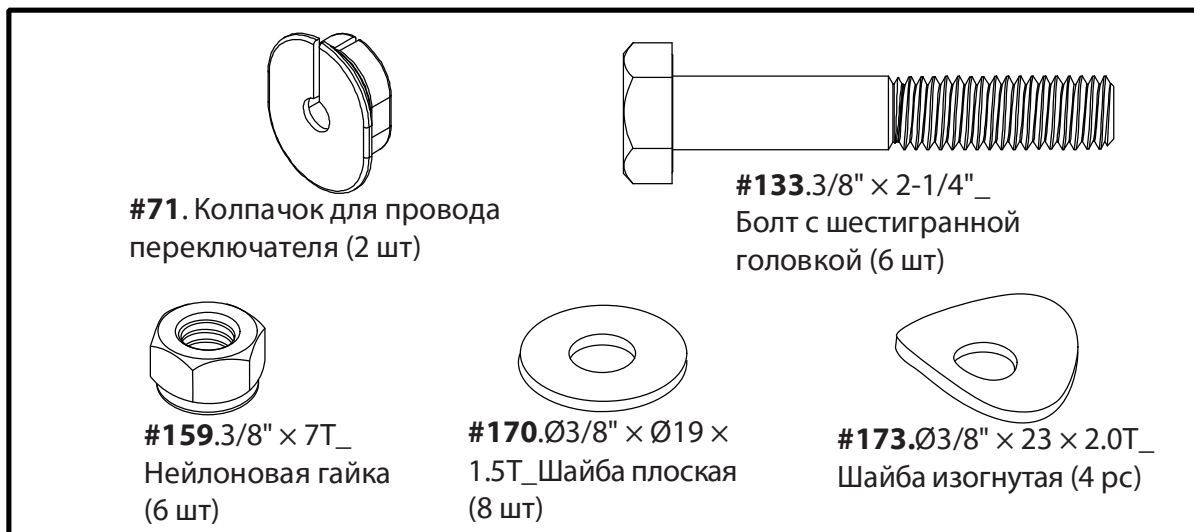


#128.5/16" × 1-1/4"_
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)



#131.3/8" × 3/4"_
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)

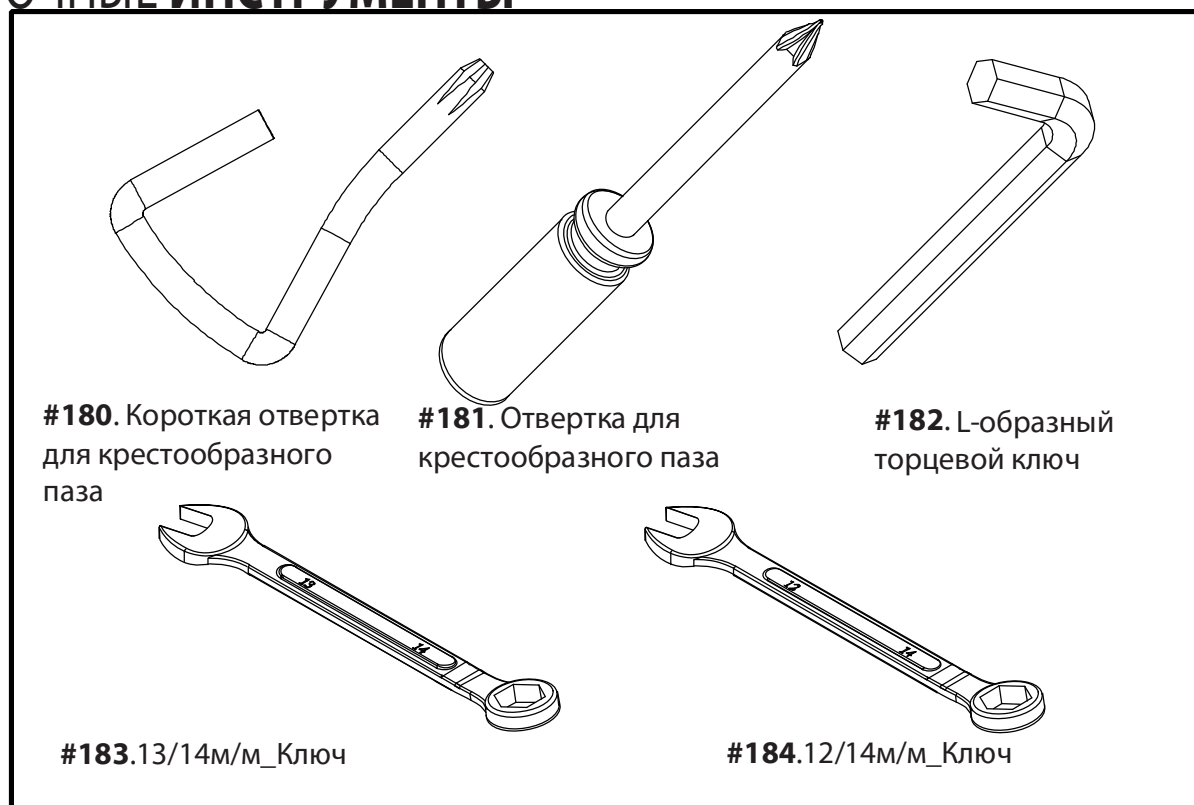
3 КРЕПЕЖ ШАГ 3



4 КРЕПЕЖ ШАГ 4



СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

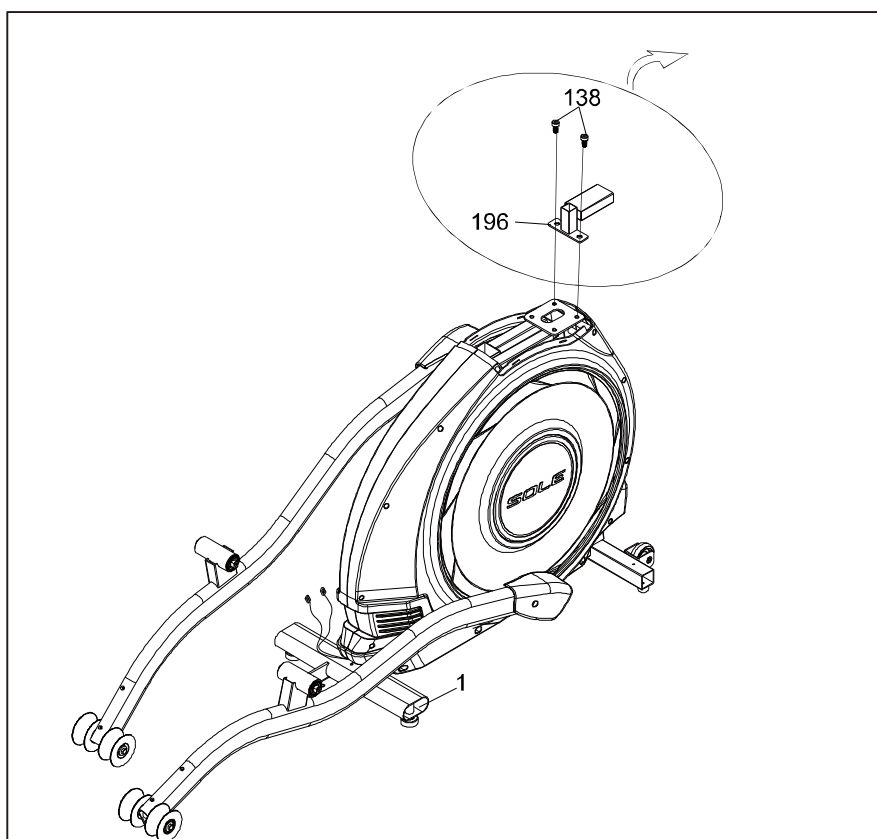


E95 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

1. Острым ножом разрежьте коробку по пунктирным линиям. Поднимите коробку и снимите упаковку.
2. Осторожно разверните детали и проверьте их на отсутствие повреждений и соответствие списку. Если некоторые детали повреждены или отсутствуют, свяжитесь с торговым представителем.
3. Откройте упаковку с крепежом. Сначала достаньте инструменты. Достаньте крепеж в порядке его использования. Номера в инструкции обозначают номера деталей на чертеже.

СНЯТИЕ ТРАНПОРТИРОВОЧНОГО СТАБИЛИЗАТОРА

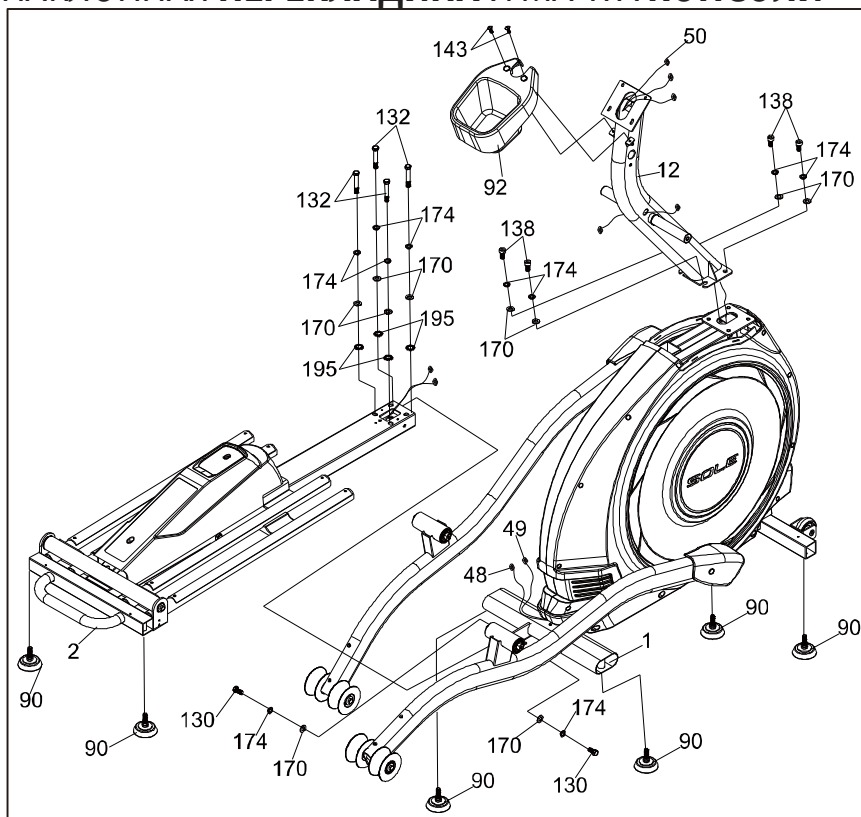


Используйте L-образный торцевой ключ М8 (**182**), чтобы достать 2 болта с внутренним шестигранником, установленных в главную раму для фиксации трубки мачты, чтобы снять и убрать боковую пластину (**196**).

E95 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

1

НАКЛОННАЯ ПЕРЕКЛАДИНА И МАЧТА КОНСОЛИ



КРЕПЕЖ ШАГ 1

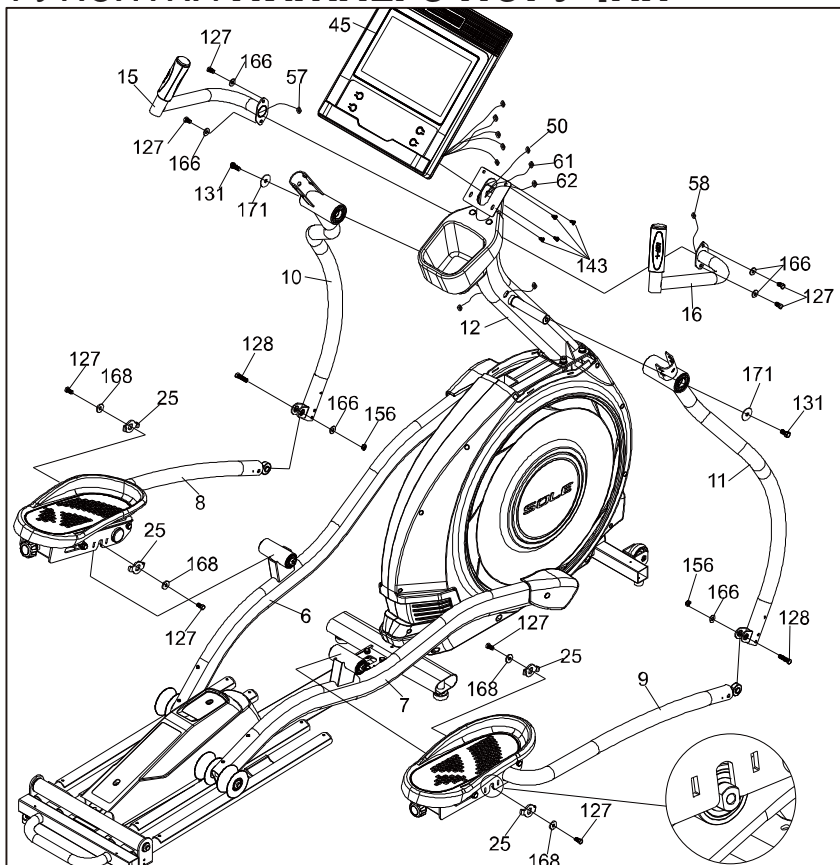
- #130. 3/8" × 3/4" _
Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #132. 3/8" × 2" _
Болт с шестигранной головкой (4 шт)
- #138. 3/8" × 3/4" _
Болт с внутренним шестигранником (4 шт)
- #143. M5 × 10мм _
Винт с крестообразным шлицем (2 шт)
- #170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т _
Плоская шайба (10 шт)
- #174. Ø10 × 2Т _
Разрезная шайба (10 шт)
- #195. Ø10 _
Звездобразная шайба (4 шт)

1. Вставьте 6 ножек регулировки (90) в передний и средний стабилизаторы главной рамы (1) и задний стабилизатор наклонной направляющей в сборе (2).
2. Установите наклонную перекладину в сборе (2) в П-образный паз главной рамы (1). Зафиксируйте с помощью 4 болтов и соответствующих крепежей: по бокам установите 2 болта с шестигранной головкой (130) с 4 болтами с шестигранной головкой (132) (**ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, НЕ затягивайте все винты до отказа, до окончания сборки.**), 6 разрезными шайбами (174), 6 плоскими шайбами (170) и 4 звездобразными шайбами (195), как показано на рис. 1, и затяните с помощью ключа (183) (**Пожалуйста, Затяните все винты После завершения сборки всех компонентов.**).
3. Подключите жгут из 3 проводов: шнур питания двигателя механизма наклона (48) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной перекладины (2). Подключите 3-штыревой разъем датчика положения: соединительный шнур двигателя механизма наклона (49) к разъему кабеля приемника, идущего из наклонной перекладины (2).
4. Протяните провод компьютера (50) через мачту консоли (12) и вытащите противоположный конец жгута, прикрепленного к мачте консоли (12) пока кабель не появится из верхней части. Установите мачту консоли (12) в приемный кронштейн в верхней части главной рамы (1). Установите четыре болта с внутренним шестигранником (138) с четырьмя разрезными шайбами (174) и четырьмя плоскими шайбами (170). Затяните с помощью поставляемого в комплекте L-образного торцевого ключа (182). Слегка подтягивайте кабель компьютера вверх мачты во время установки. Так вы убедитесь, что кабель не был зажат во время сборки мачты.
5. Установите подставку для бутылки (92) на мачту консоли (12) с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (143) и затяните с помощью поставляемой в комплекте отвертки для крестообразного паза (181).

E95 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

2 РУКОЯТКИ НИЖНЕГО ПОРУЧНЯ

КРЕПЕЖ ШАГ 2

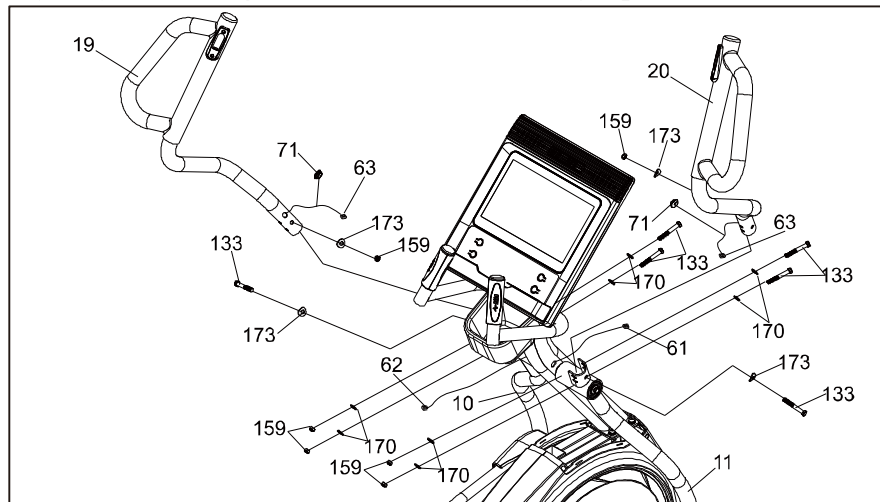


- #127. 5/16" × 15мм_ Болт с шестигранной головкой (8 шт)
- #128. 5/16" × 1-1/4" _ Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #131. 3/8" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой (2 шт)
- #143. M5 × 10мм_ Винт с крестообразным шлицем (4 шт)
- #156. M8 × 7Т_ Нейлоновая гайка (2 шт)
- #166. Ø5/16" × Ø20 × 1.5Т_ Плоская шайба (6 шт)
- #168. Ø5/16" × Ø23 × 3Т_ Плоская шайба (4 шт)
- #171. Ø3/8" × 30 × 2.0Т_ Плоская шайба (2 шт)

1. Выровняйте пластину переключателя педали в сборе (Л) (8) и ось рычага левой педали (6), затем вставьте ее. Зафиксируйте ось фиксации (25) с помощью 2 плоских шайб (168) и 2 болтов с шестигранной головкой (127), используя ключ (184). Таким же образом установите пластину переключателя в сборе (П) (9) на правый рычаг педали (7).
2. Установите нижние секции левой и правой качающихся рукояток (10) (11) на левую и правую стороны мачты консоли, соответственно, и зафиксируйте с помощью болтов с шестигранной головкой (131) и плоских шайб (171), используя ключ (183).
3. Ослабьте подшипник на конце вала переключателя педали в сборе (Л) (8). Вставьте болт с шестигранной головкой (128) в крепление подшипника на конце вала нижней секции рукоятки (Л) (10) и используйте ключ (183 и 184), чтобы закрепить их с помощью плоской шайбы (166) и нейлоновой гайки (156) в креплении подшипника на конце вала левой качающейся рукоятки. Зафиксируйте нижнюю секцию рукоятки (П) (11) и переключатель педали в сборе (П) (9) таким же образом.
4. Протяните датчик с кабелем (57) от левого датчика пульса в сборе (15) через круглое отверстие в мачте консоли и достаньте датчик пульса с кабелем (57) из верхнего отверстия мачты консоли. Закрепите левую сторону мачты консоли с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (127) и 2 плоских шайб (166), используя ключ (184). Таким же образом протяните датчик пульса с кабелем (58) от правого датчика пульса в сборе (16) через правое круглое отверстие мачты консоли и достаньте датчик пульса с кабелем (58) из верхнего отверстия мачты консоли и зафиксируйте правую сторону мачты консоли.
5. Вставьте все коннекторы в заднюю часть консоли: кабель компьютера (50), два кабеля датчиков пульса (57 и 58), провод переключателя сопротивления (61) и провод переключателя наклона (62). Зафиксируйте консоль (45) на пластине крепления консоли с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (143), затянув их с помощью отвертки для крестообразного паза (181).

E95 ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

3 РУКОЯТКИ ВЕРХНЕГО ПОРУЧНЯ



КРЕПЕЖ ШАГ 3

#71. Колпачок для провода переключателя (2 шт)
#133. 3/8" × 2-1/4"_
Болт с шестигранной головкой (6 шт)
#159. 3/8" × 7T_
Нейлоновая гайка (6 шт)
#170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба (8 шт)
#173. Ø3/8" × 23 × 2.0T_
Изогнутая шайба (4 шт)

1. Вставьте верхнюю секцию левой рукоятки (19) в нижнюю секцию левой рукоятки с помощью 3 болтов с шестигранной головкой (133), 4 плоских шайб (170), 2 изогнутых шайб (173) и 3 нейлоновых гаек (159), используя 2 ключа (183 и 184). Таким же образом установите верхнюю секцию правой рукоятки (20) на нижней секции правой рукоятки.
2. Подключите верхний провод сопротивления рукоятки (61) к нижнему проводу сопротивления/наклона рукоятки (63) и оставьте его в трубке рамы, закрыв колпачком для провода переключателя (71) на мачте консоли. Затем подключите верхний провод наклона рукоятки (62) к нижнему проводу сопротивления/наклона рукоятки (63) и оставьте его в трубке рамы, закрыв колпачком для провода переключателя (71) на мачте консоли.

8. Установите подставку для планшета (89) на заднюю часть консоли с помощью 4 винтов для листового металла (146).
9. Вставьте овальные колпачки (76) в оба конца трубки стабилизатора.

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛИРУЕМАЯ ПЕДАЛЬ

Для регулировки угла наклона педалей поверните красную ручку в задней части обеих педалей. Педаль поднимается **ВВЕРХ** при повороте **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**; педаль опускается **ВНИЗ** при повороте **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**.

** Убедитесь, что обе педали установлены в одинаковое положение.

РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА

Модель E95 оснащена функцией изменения угла наклона, которая позволяет разнообразить ваши тренировки. В крайнем нижнем положении рамы обеспечивается нормальная тренировка. По мере увеличения угла наклона ваши колени поднимаются при каждом шаге все выше; это означает, что вы задействуете все больше групп мышц.

Тренажер E95 оснащен компьютером, который позволяет управлять углом наклона. Угол наклона изменяется при помощи клавиш консоли и качающихся рычагов и автоматически регулируется двигателем наклона во время программы тренировок.

Беспроводная зарядка

Функция беспроводной зарядки:

Заряжайте свое устройство во время тренировки, поместив его в зоне беспроводной зарядки.

Примечание:

** Ваше устройство должно находиться в альбомной ориентации для наиболее эффективной зарядки.

** Значок «зарядки» вашего устройства показывает, что оно заряжается.

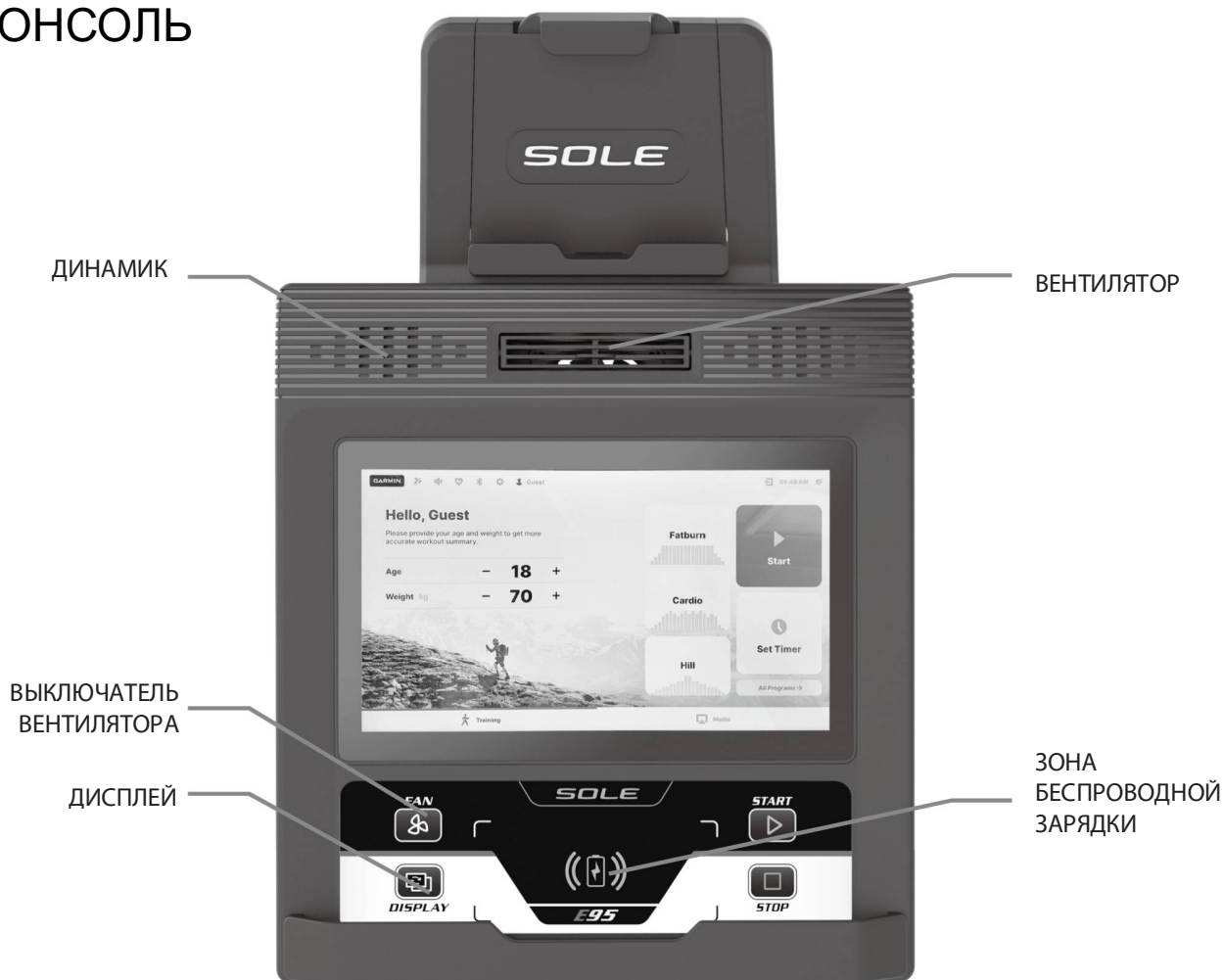
*** Беспроводная зарядка обеспечивает до 10 Ватт мощности, чего достаточно для беспроводной зарядки многих мобильных телефонов.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

E95 КОНСОЛЬ



ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данная модель подключается непосредственно к сети переменного тока напряжением 220В (110В), слева в передней части, в месте входа кабеля в устройство, установлен выключатель питания.

****ВНИМАНИЕ****

РЕЖИМ СНА Ваша консоль имеет режим сна с различными функциями:

ВКЛ Консоли переходит в режим энергосбережения спустя 15 минут отсутствия активности.

ВЫКЛ Консоль будет работать, пока подается питание.

ПРОДАЖА Консоль будет показывать рекламное видео спустя 3 минуты отсутствия активности. Включите режим сна в меню Настройки на **ТФТ-экране**, чтобы активировать одну из трех функций.

РАБОТА КОНСОЛИ

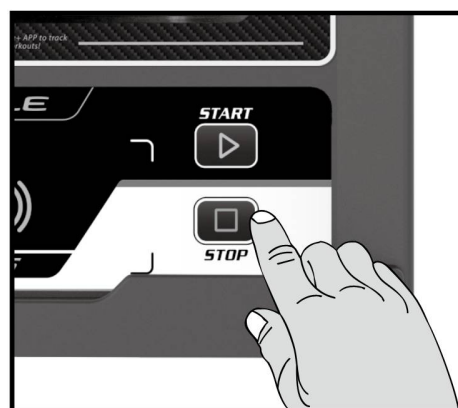
БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Эллиптический тренажер оснащен встроенной системой контроля частоты сердечных сокращений. Достаточно взяться за **датчики частоты сердечных сокращений** на неподвижных рукоятках или надеть передатчик на нагрудном ремне, как начнет мигать значок сердца (это может занять несколько секунд). В **окне пульса** будет отображаться частота ваших сердечных сокращений в ударах в минуту. Нагрудный кардиоремешок – более точный и надежный метод измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса на рукоятках могут давать ложные показания в зависимости от физиологии пользователя и режима тренировок, включая то, как он держит датчики, или насколько сильно потеют руки.

Сообщение о калориях: Показания калорий для каждого тренажера, домашнего или в специализированном зале, не являются точными и могут изменяться в широком диапазоне. Такие показания необходимы только для контроля прогресса от тренировки до тренировки. Единственным точным способом измерения количества сжигаемых калорий является клиническая ситуация с контролем со стороны множества приборов. Это обуславливается тем фактом, что все люди разные и сжигают калории с различной скоростью.

КЛАВИША СТОП

У клавиши **СТОП** имеется несколько функций. Одно нажатие клавиши **СТОП** во время выполнения программы переведет программу в режим **паузы**. Данная функция очень полезна, если вам необходимо попить воды, ответить на телефон или по другой причине остановить тренировку на непродолжительное время. Для возобновления работы в режиме **паузы** нажмите клавишу **СТАРТ**. Двойное нажатие клавиши **СТОП** во время тренировки остановит программу и на экране отобразится **Результат тренировки**.



Новое приложение «Sole» работает на устройствах на платформе Apple и Android!

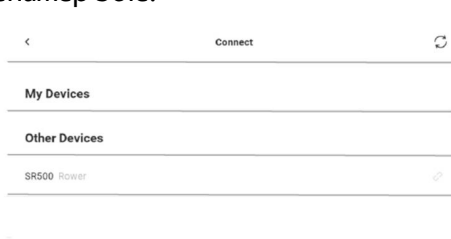
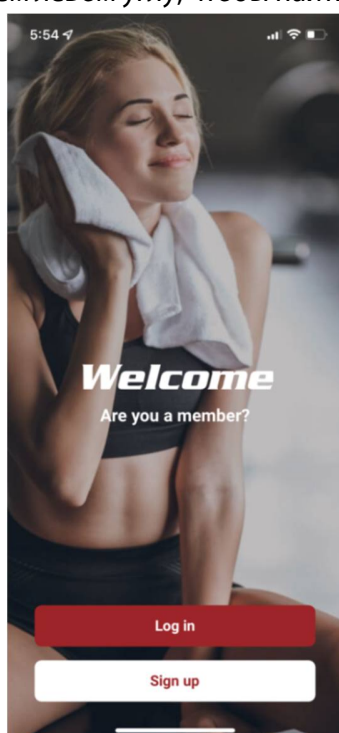
Для того чтобы помочь вам достичь своих целей в тренировках, Sole добавил замечательную новую функцию для всех наших устройств. Ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит ему взаимодействовать с выбранными телефонами или планшетами на базе iOS и Android с помощью приложения SOLE+.

Просто скачайте бесплатное приложение SOLE+ из Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям в приложении для синхронизации с вашим тренажером.

Наше новое приложение SOLE+ также позволяет синхронизировать данные тренировки с одним из многих фитнес-сайтов, которые мы поддерживаем: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal или Fitbit и др.

Синхронизация приложения с тренажером:

После загрузки приложения убедитесь, что на вашем устройстве включен Bluetooth®, затем щелкните значок в верхнем левом углу, чтобы найти тренажер Sole.



После обнаружения тренажера нажмите Подключиться. Когда приложение и тренажер синхронизируются, на консоли устройства загорится значок Bluetooth®. Теперь вы можете начать использовать свое новое устройство Sole!

Bluetooth устройство тренажера может также синхронизироваться с Bluetooth беспроводным нагрудным передатчиком ЧСС. Нагрудный передатчик может получать сигналы, даже когда приложение уже используется. Чтобы произвести переключение функции, необходимо использовать кнопку определения ЧСС на тренажере. Произведите для этого следующие шаги.

Тренажер может проигрывать музыку через беспроводное Bluetooth-подключение. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне или планшете. Найдите Bluetooth-устройство «Bt-speaker». Выберите его для подключения. Теперь ваше устройство может передавать музыку на тренажер.

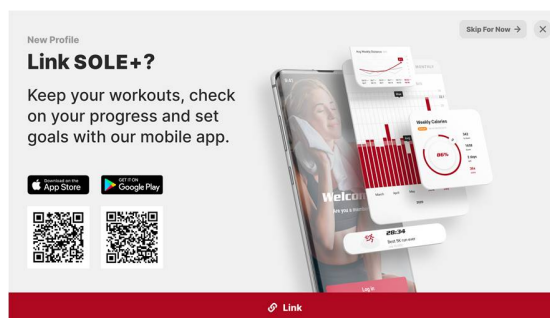
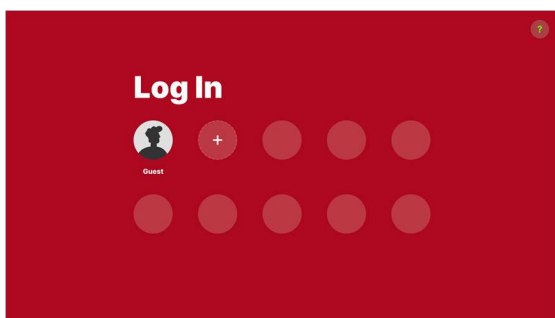
Эксплуатация консоли

Используйте консоль с сенсорным экраном, чтобы выбирать множество предварительно установленных программ тренировок и фитнес-тестов, а также наслаждаться любимым мультимедийным контентом в ходе тренировки.

Изображения пользовательского интерфейса (UI) в руководстве отражают версию программного обеспечения на момент выпуска устройства. Версия программного обеспечения может время от времени обновляться, чтобы включать новые функции или устранять любые ошибки при подключении к Интернету. Эти обновления могут изменить изображения пользовательского интерфейса на консоли и больше не соответствовать изображениям в руководстве пользователя.

Начало работы

При первом запуске консоль предложит либо войти как гость, либо создать новый профиль. Рекомендуется настроить собственный профиль: он позволяет тренажеру запоминать ваши физические параметры, любимые программы и шаблоны; у вас будет собственная программа с настраиваемой интенсивностью, а записи о тренировках можно будет синхронизировать с мобильным приложением SOLE+. Нажмите +, чтобы создать новый профиль. Можно создать максимум 9 профилей. Каждый профиль может быть защищен паролем.

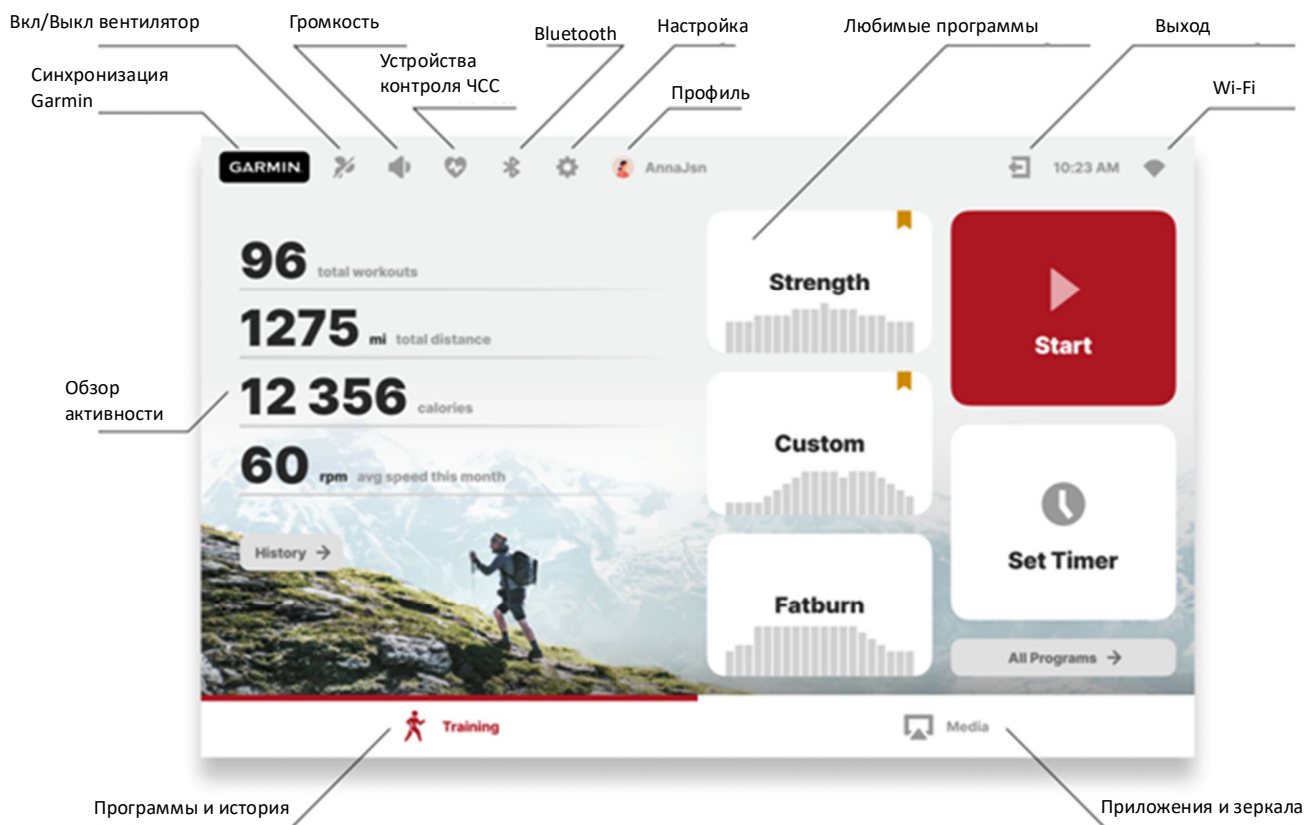


Чтобы связать учетную запись SOLE+, отсканируйте QR-код на экране консоли, чтобы сначала загрузить мобильное приложение. После установки приложения и завершения регистрации нажмите «Подключить» в нижней части экрана консоли, затем откройте камеру для сканирования QR-кода в приложении SOLE+ и еще раз отсканируйте QR-код, чтобы связать свой локальный профиль с профилем SOLE+. Имейте в виду, что ваш профиль на консоли не может быть связан с несколькими учетными записями SOLE+ одновременно. Если вы пропустите этот шаг, вы сможете снова получить к нему доступ позже в настройках профиля.

Домашний экран

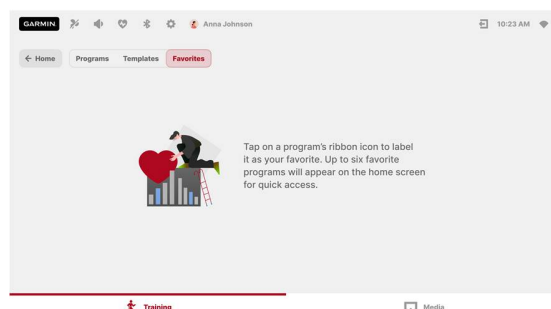
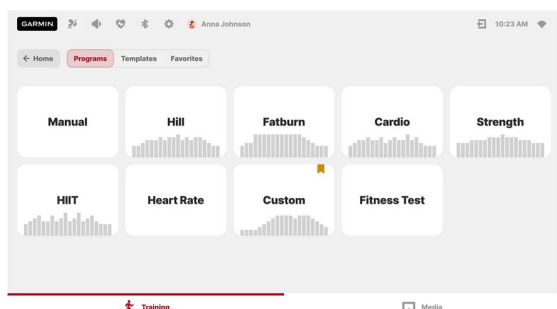
На главном экране раздела «Тренировка» отображается обзор вашей активности, а также ярлыки для наиболее часто используемых режимов тренировки: Быстрый старт, тренировка с ручным управлением («Таймер») и до 3 программ, отмеченных вами, как ваши избранные, расположены на этой странице для быстрого доступа.

Если вы зашли как гость, здесь вы можете установить свой возраст и вес; это поможет тренажеру более точно рассчитать сводку вашей тренировки.

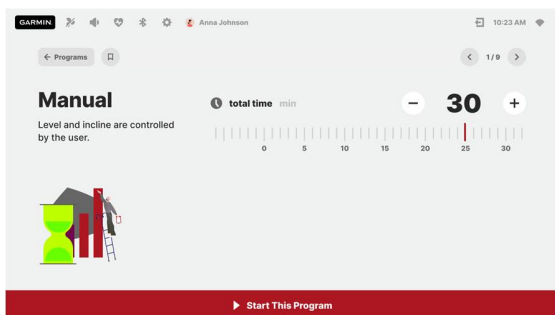


Программы тренировок

Чтобы получить доступ ко всем доступным категориям программ, нажмите «Все программы» на главном экране. Оказавшись в этом меню, вы можете использовать вкладки в верхней части экрана для переключения между всеми программами, шаблонами и избранным.



Коснитесь любой из карточек программы, чтобы открыть страницу настройки программы, где вы можете узнать больше о программе, задать параметры тренировки или продолжить просмотр, нажимая кнопки со стрелками в правом верхнем углу экрана. Чтобы настроить параметры тренировки, вы можете перетащить бегунок, нажать на клавиши + и – или нажать на число, чтобы открыть цифровую клавиатуру и ввести значение напрямую.



Ручная (Таймер) программа представляет собой тренировку с установленным временем, во время которой уровень сопротивления и наклон регулируются вручную в любой момент во время тренировки.

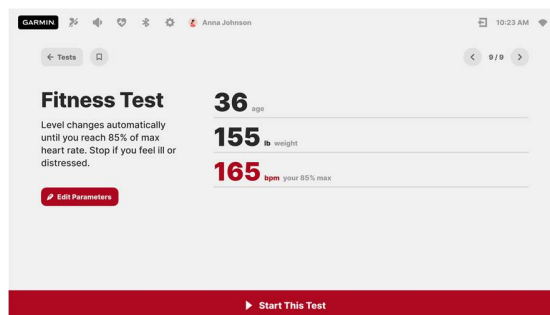
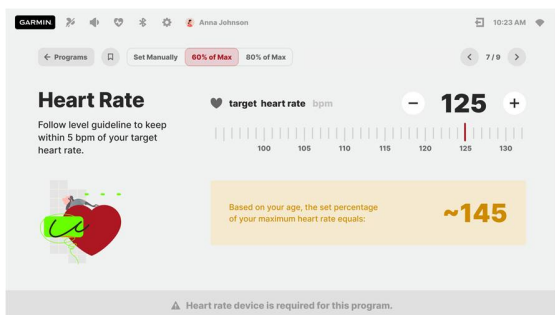
Холм, Сжигание жировой ткани, Кардио, Силовая и HIIT следуют предварительно заданному уровню и шаблонам изменения наклона. Настройки «Общее время» и «Максимальный уровень» определяют продолжительность и общую интенсивность тренировки.

Встроенный уровень сложности для каждого сегмента показан в таблице ниже. Однако если вы измените максимальный уровень на странице настройки программы перед запуском, все сегменты программы будут изменены пропорционально.

Программа	Сег	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Холм	Уровень	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
	Наклон	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	3	1	1
Сжигание жировой ткани	Уровень	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
	Наклон	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
Кардио	Уровень	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
	Наклон	1	1	5	5	6	2	2	2	6	2	2	2	6	1	1	1	5	1	1	1
Силовая	Уровень	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
	Наклон	1	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
HIIT	Уровень	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1
	Наклон	1	1	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	1	1

Программа **Контроль ЧСС** использует сопротивление для контроля частоты сердечных сокращений. Уровень сопротивления постепенно увеличивается, пока вы не достигнете целевой ЧСС, а затем автоматически настраивается, чтобы удерживать вас в пределах 5 ударов в минуту от вашей цели. Для этой программы необходим датчик контроля ЧСС.

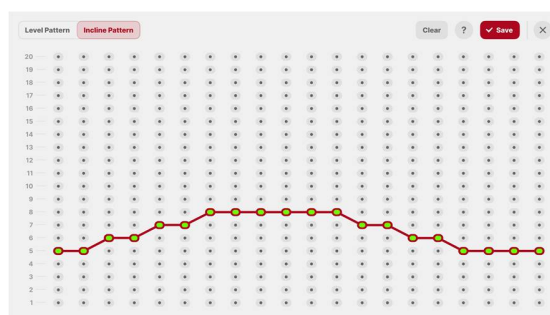
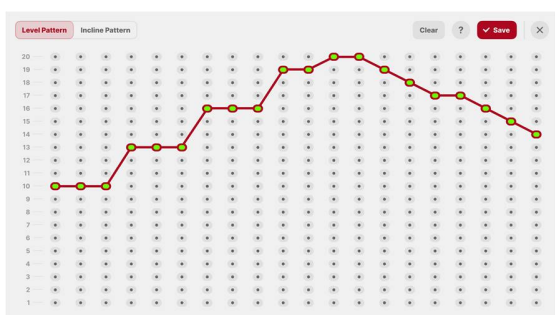
На странице настройки программы вы можете либо напрямую установить целевое количество ударов в минуту, либо выбрать 60% или 80% от максимальной ЧСС, прогнозируемой в соответствии с возрастом, что позволит тренажеру автоматически рассчитать вашу цель. Выбирая второй вариант, убедитесь, что вы сообщили тренажеру, сколько вам лет, иначе расчеты будут основаны на значениях по умолчанию. Программа завершается, когда время истекло, или если ваша ЧСС на 20% выше целевой.



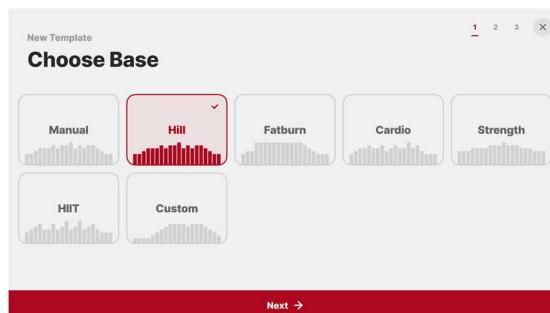
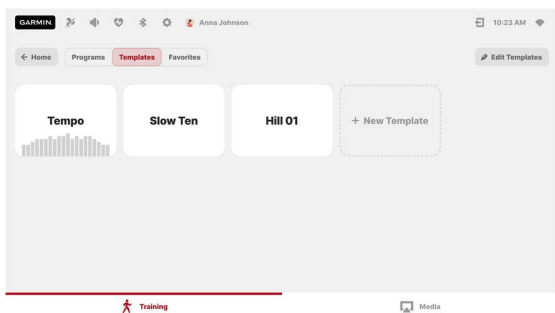
Фитнес-тест основан на протоколе ИМКА и представляет собой субмаксимальный тест, в котором используются заранее определенные фиксированные уровни работы, основанные на показаниях вашей ЧСС по мере прохождения теста. Тест занимает от 6 до 15 минут, в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Тест заканчивается, когда ЧСС достигает 85% от максимального значения в любой момент во время теста или если ЧСС составляет от 110 до 85% в конце двух этапов подряд. В конце теста ваш максимальный показатель VO2 будет отображаться на консоли. Максимальный показатель VO2 означает объем поглощения кислорода, который является мерой того, сколько кислорода вам нужно для выполнения известного объема работы. Протокол ИМКА использует от двух до четырех трехминутных этапов непрерывных упражнений. На странице настройки теста обязательно исправьте свои физические параметры, если они неверны; эта информация определит результаты вашего теста.

Перед тестированием:

- убедитесь, что хорошо себя чувствуете; проконсультируйтесь с врачом перед выполнением любых упражнений, если вы старше 35 лет или у вас есть какие-либо ранее существовавшие заболевания;
- обязательно проведите разминку и растяжку перед тестом;
- не употребляйте кофеин перед тестом.



Ручная программа — это программа с полностью настраиваемыми шаблонами интенсивности. На странице программы нажмите «Добавить шаблон», чтобы начать редактирование. Соедините точки, чтобы отобразить вашу рабочую нагрузку в 20 сегментах программы, от самого простого внизу до самого сложного вверху. Созданные шаблоны можно редактировать в любое время. Продолжительность каждого сегмента зависит от выбранного общего времени — вы можете установить его прямо перед стартом.



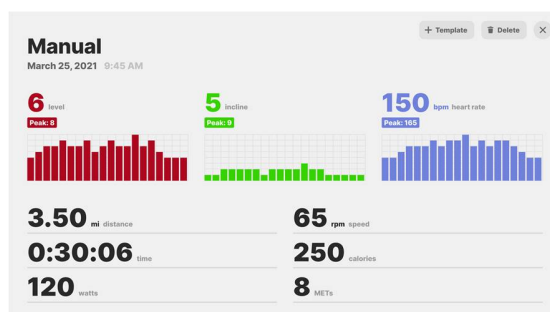
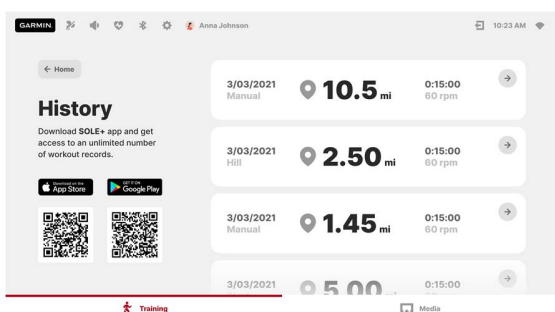
Шаблоны — это предварительно установленные программы с сохраненным набором параметров. Программы могут быть сохранены как шаблоны после завершения, или вы можете создать их с нуля на вкладке «Шаблоны»: нажмите кнопку «Новый шаблон», выберите базовую программу, затем сохраните ее с измененными свойствами. Можно сохранить не более 12 программ-шаблонов. Чтобы удалить ненужные шаблоны, нажмите «Редактировать шаблоны» на вкладке «Шаблоны».

Программу можно пометить как **Избранную**. Прямо на главном экране появится до 3 избранных программ, чтобы вам было легче получить к ним доступ. Чтобы «лайкнуть» программу, откройте страницу настройки программы и коснитесь значка «ленты» в левом верхнем углу экрана. Вы можете найти все отмеченные программы на вкладке «Избранное»: чтобы удалить ярлык, нажмите «Редактировать избранное» или перейдите непосредственно на страницу настройки программы и снимите значок «лента».

После того, как вы определились с программой, нажмите кнопку «Начать эту программу» на экране или физическую кнопку СТАРТ на тренажере, чтобы начать тренировку.

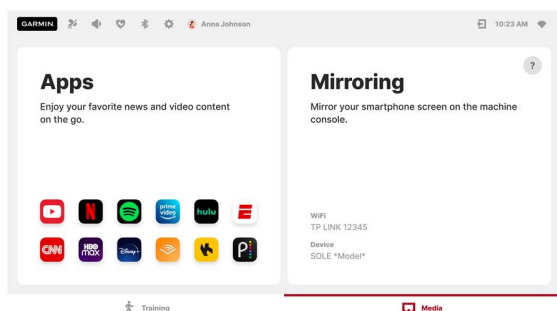
История

Чтобы просмотреть записи о последних тренировках, нажмите «История» на главном экране раздела «Тренировки». На консоли можно хранить до 10 записей, но вы можете получить доступ к полной истории тренировок, если свяжете свой профиль с мобильным приложением SOLE+. Нажмите на предварительный просмотр записи, чтобы увидеть полную сводку. Каждый пользователь может видеть только свои тренировки.



Мультимедиа

Нажмите на правую вкладку нижней панели, чтобы получить доступ к разделу «Медиа». Выбирайте из множества предварительно установленных сторонних приложений или используйте функцию зеркал, чтобы транслировать контент со смартфона прямо на экран консоли. Для получения подробных инструкций нажмите на значок «?».



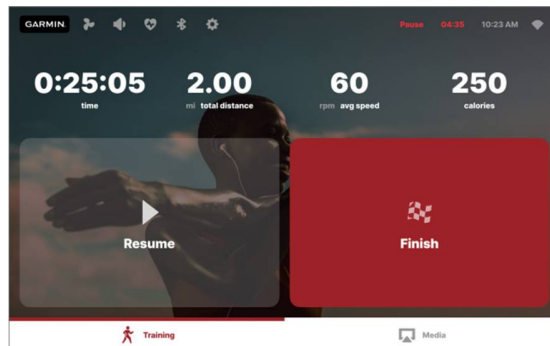
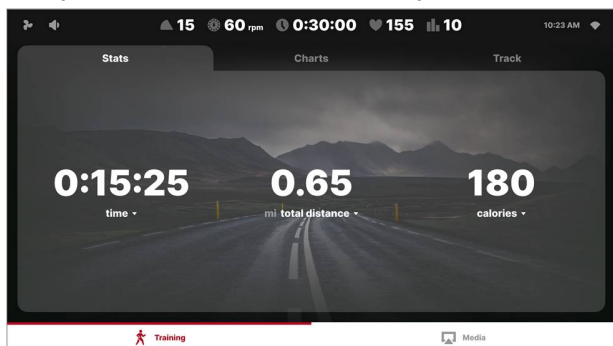
После включения контента используйте плавающую панель для навигации и работы в полноэкранном режиме. Коснитесь верхнего края панели и перетащите панель по экрану, чтобы найти для нее идеальное место, где она не будет мешать вам взаимодействовать с контентом. Нажмите «Скрыть панели», чтобы войти в полноэкранный режим без статистики вверху и вкладок внизу, и «Показать панели», чтобы вернуть их обратно. Используйте кнопку со стрелкой в правой части панели, чтобы скрыть и показать текстовые метки: это позволяет еще больше уменьшить размер панели. Нажмите «Приложения», чтобы вернуться к выбору источников контента.

Режим тренировки

После начала тренировки консоль перейдет в режим тренировки.

Во время тренировки переключайтесь между режимами «Статистика», «Диаграммы» и «Отслеживание» в разделе «Тренировка» или перейдите в раздел «Мультимедиа», чтобы наслаждаться любимым медиаконтентом. В разделе «Статистика» вы можете выбрать параметры, которые хотите отобразить, нажав на число.

Используйте физические клавиши для регулировки уровня сопротивления и наклона. Нажмите физическую кнопку СТОП, чтобы приостановить тренировку. Здесь вы можете вернуться к тренировке или закончить тренировку и просмотреть сводку. Через 5 минут бездействия в режиме паузы тренировка автоматически завершится.



ПРОГРАММЫ ЧСС

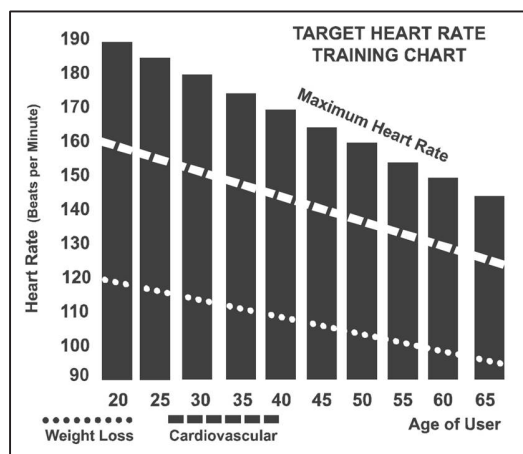
Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

Благодаря преимуществам существующего комфорта старая поговорка «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, а тренировка становится более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечнососудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.

Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:
 $220 - 40 = 180$ (максимальная частота сердечных сокращений)
 $180 \times .6 = 108$ ударов в минуту
(60% от максимального значения)
 $180 \times .8 = 144$ ударов в минуту
(80% от максимального значения)

Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.



При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развитие сердечнососудистой системы или снижение веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.

Для всех эллиптических тренажеров с функцией контроля ЧСС вы можете использовать монитор сердечного ритма без программы контроля ЧСС. Данная функция может быть использована в ручном режиме работы или в процессе выполнения одной из девяти различных программ. Программа контроля ЧСС автоматически управляет сопротивлением на педалях.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также несет множество преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно передаст вам всю необходимую информацию.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известное как шкала Борга, было разработано шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от ваших ощущений во время нагрузки.

Шкала имеет вид:

Уровень восприятия нагрузки

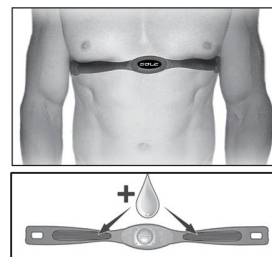
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела сильные и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на нужном уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ЧСС (опция)

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:

1. Закрепите передатчик на эластичном ремне при помощи фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень таким образом, что бы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорт.
3. Расположите передатчик с логотипом в центре торса по направлению от груди (для некоторых людей передатчик необходимо устанавливать слегка левее от центра). Закрепите закругленный конец эластичного ремня, при помощи фиксаторов закрепите передатчик и ремень вокруг грудной клетки.
4. Установите передатчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот – лучший проводник сигнала для постоянного измерения вашего пульса.



При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных области на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) также можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из-за химического состава тела, получение сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки затруднено. После разминки такая проблема исчезает. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его производительность.

6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять тренировку в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но близкое положение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. Если это необходимо, то передатчик можно одевать поверх футболки. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.

Примечание: передатчики автоматически включаются при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не обнаруживает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может приводить к образованию ложных сигналов, поэтому после использования устройства для продления срока службы батареи его необходимо полностью высушить (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасная батарея: Panasonic CR2032.

НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

Внимание! Запрещается использовать тренажер для контроля ЧСС до получения устойчивого, надежного значения фактической ЧСС. Завышенные, случайные и постоянно изменяющиеся значения являются свидетельством неисправности.

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

1. Микроволновые печи, телевизионные приемники, небольшие бытовые приборы и т.д.
2. Лампы дневного света.
3. Некоторые домашние системы безопасности.
4. Периметральное ограждение для домашних питомцев.
 5. Для некоторых людей свойственно неверное считывание показаний с кожи. Если у вас возникли похожие проблемы, попробуйте перевернуть передатчик. В нормальном положении логотип передатчика должен быть расположен лицевой стороной кверху.
 6. Антенна, принимающая сигнал вашего пульса, очень чувствительна. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусом может устранить неисправность.
 7. Наличие другого передатчика на расстоянии 3' от консоли тренажера.

Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

Чтобы проверить, можно ли использовать ваше устройство Garmin для передачи частоты сердечных сокращений, см. список поддерживаемых устройств на сайте www.sole.dyaco.com

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
2. Причинами появления скрипа, ударов, щелчков или неравномерной работы механизмов могут быть следующие:
 - I. Недостаточная степень затяжения узлов во время сборки. Полностью затяните все болтовые соединения тренажера. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. 90% всех обращений в отдел обслуживания с жалобами на посторонний шум связаны с ослабленным креплением узлов или загрязнением задних перекладин.
 - II. Также источником шума может быть скопление грязи на задних перекладинах и полиуретановых колесах. Шум из-за скопления грязи на перекладинах будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку перекладин и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на перекладины небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите.
3. Если скрип или шум не исчезает, то перед обращением в отдел обслуживания проверьте уровень установки тренажера.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Наклонная перекладина в сборке	1
3	Держатель консоли в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительный рычаг (Л)	1
9	Соединительный рычаг (П)	1
10	Качающаяся рукоятка (Л)	1
11	Качающаяся рукоятка (П)	1
12	Мачта консоли	1
13	Кронштейн натяжителя	1
14	Ось коленчатого вала	1
15	Датчик пульса в сборе (Л)	1
16	Датчик пульса в сборе (П)	1
17	Задняя перекладина в сборе	1
18	Шарнир	1
19	Рукоятка сидения (Л)	1
20	Рукоятка сидения (П)	1
21	Регулируемая педаль	2
22	Фиксирующая шпилька	2
23	Держатель кожуха (В)	2
24	Пластина фиксации консоли	1
25	Ось фиксации	4
26	Ø38 × Ø8.5 × 4Т_Плоская шайба	2
27	Муфта стержня	3
28	Ось	2
29	Регулирующая пластина	4
30	Алюминиевая направляющая	4
31	6005_Подшипник	5
32	6005-2RSB10+2M5_Подшипник	1
33	6003_Подшипник	4
34	6203_Подшипник	2
35	M12 × P1.75_Подшипник стержня	2
36	Приводной ремень	1
37	Маховое колесо	1
38	Магнит	1
39	Стальной трос	1
40	УРОВЕНЬ Наклейка сопротивления на рукоятку	1
41	НАКЛОН_ Наклейка сопротивления на рукоятку	1
42	Натяжная пружина педали	2
45	Консоль в сборе	1
45-01	Верхний кожух консоли	1

№	Описание	Кол-во
45-02	Нижний кожух консоли	1
45-03	Решетка вентилятора дефлектора	1
45-04	Воздухоотвод (Л)	1
45-05	Воздухоотвод (П)	1
45-06	Пластина фиксации электронной панели	1
45-07	Подставка для планшета	1
45-08	Крепление решетки вентилятора	2
45-09	Крепление решетки динамика	6
45-11	Плата дисплея консоли	1
45-12	Плата клавиатуры	1
45-13	400м/м_ Вентилятор в сборе (белый)	1
45-14	350м/м_ Динамик с кабелем	2
45-16	300м/м_ с приемником, ЧСС	1
45-17	Модуль беспроводной зарядки	1
45-18	Плата интерфейса	1
45-19	350м/м_ Клавиатура	1
46	450м/м_ Соединительный провод (белый)	1
46-01	450м/м_ Соединительный провод (черный)	1
47	550м/м_ Кабель компьютера	1
48	900м/м_ Соединительный провод	1
49	850м/м_ Соединительный провод, двигатель механизма	1
50	1600м/м_ Кабель компьютера	1
51	Модуль переменного тока	1
52	80м/м_ Соединительный провод (белый)	1
53	200м/м_ Провод заземления	1
53-01	250м/м_ Провод заземления	1
54	Редукторный двигатель	1
55	600м/м_ Датчик с кабелем	1
56	Двигатель механизма наклона	1
57	850м/м_ Датчик пульса с кабелем в сборе (красный)	1
58	850м/м_ Датчик пульса с кабелем в сборе (белый)	1
59	Шнур питания	1
60	Клавиша сопротивления с проводом	2
61	450м/м_ Провод рукоятки (верхний), сопротивление	1
62	450м/м_ Провод рукоятки (верхний), наклон	1
63	900м/м_ Провод рукоятки, сопротивление/наклон	2
64	Контроллер механизма наклона	1
67	80м/м_ Соединительный провод (черный)	1
68	Фильтр	1
69	450м/м_ Соединительный провод (белый)	1
69-01	450м/м_ Соединительный провод (черный)	1
70	Овальный колпачок	2
71	Колпачок для провода переключателя	2
72	32 × 2.5Т_ Круглый колпачок	4
73	∅32 × 1.8Т_ Круглый колпачок	2

№	Описание	Кол-во
74	Транспортировочное колесо	2
75	Ведущий шкив	1
76	Овальный колпачок	2
77	Втулка	8
78	Прокладка резиновой ножки	3
79	Круглая втулка	2
80	3/8" × 35 × 5Т_ Нейлоновая шайба	2
81	5/16"× 25 × 3Т_ Нейлоновая шайба	2
82	Ø25 × 25мм_Прокладка резиновой ножки	1
83	Втулка с резьбой	2
84	Резиновая прокладка	1
85	Защитный колпачок	1
86	Круглая втулка	2
87	Крепление переключателя рукоятки	2
88	WFM-2528-21_ Втулка	4
89	Подставка для планшета в сборе	1
90	Ножка регулировки	6
91	Уретан скользящего колеса	4
92	Подстаканник	1
93	Кожух рычага педали (Л)	1
94	Кожух рычага педали (П)	1
95	Кожух скользящего колеса	2
96	Педаль (Л)	1
97	Педаль (П)	1
98	Мягкая накладка педали (Л)	1
99	Мягкая накладка педали (П)	1
100	Кожух мачты консоли (Л)	1
101	Кожух мачты консоли (П)	1
102	Кожух цепи (Л)	1
103	Кожух цепи (П)	1
104	Круглый диск	2
105	Круглый диск	2
106	Передний кожух рукоятки (Л)	1
107	Задний кожух рукоятки (Л)	1
108	Передний кожух рукоятки (П)	1
109	Задний кожух рукоятки (П)	1
110	Колпачок педали	2
111	Ø14 × Ø10 × 9Т Втулка	4
112	Кожух переднего стабилизатора	1
113	Нижний кожух	1
114	Кожух механизма наклона	1
115	Кожух наклонной направляющей	1
116	Кожух задней перекладки	1
117	16.1 × 31 × 3Т Нейлоновая шайба	2
118	Кожух соединительного рычага (П)	2

№	Описание	Кол-во
119	Кожух соединительного рычага А (Л)	2
120	Кожух соединительного рычага В (П)	2
121	Кожух соединительного рычага В (П)	2
125	1/4" × UNC20 × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
126	5/16" × 1" Болт с шестигранной головкой	2
127	5/16" × 15мм Болт с шестигранной головкой	16
128	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
129	5/16" × UNC18 × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
130	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой (черный)	10
131	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	2
132	3/8" × 2" Болт с шестигранной головкой	4
133	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	6
134	3/8" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
135	M10 × P1.5 × 90L Болт с шестигранной головкой	1
136	M10 × 40мм Болт с шестигранной головкой	4
137	M8 × 1.25 × 40мм Болт с внутренним шестигранником	2
138	3/8" × 3/4" Болт с внутренним шестигранником	6
139	3/8" × 2-1/4" Болт с внутренним шестигранником	2
140	5/16" × 2" Болт с круглой головкой	2
141	M4 × 12мм Винт с крестообразным шлицем	2
142	M5 × 10мм Винт с крестообразным шлицем	8
143	M5 × 10мм Винт с крестообразным шлицем	42
144	5 × 16мм Винт-саморез	12
145	5 × 19мм Винт-саморез	21
146	3.5 × 12мм Винт для листового металла	24
147	3.5 × 16мм Винт для листового металла	10
148	M6 × 10мм Винт с крестообразным шлицем	4
149	3 × 20мм Винт-саморез	4
150	M5 × 15мм Винт с плоской головкой	4
151	Ø25 Стопорное кольцо	4
152	Ø17 Стопорное кольцо	5
153	E12 Стопорная пружинная шайба (Блэкфаст)	2
154	M4 × P0.7 × 5T Нейлоновая гайка	2
155	1/4" × 8T Нейлоновая гайка	4
156	5/16" × 7T Нейлоновая гайка	5
157	M8 × 7T Нейлоновая гайка	1
158	M8 × 9T Нейлоновая гайка	1
159	3/8" × 7T Нейлоновая гайка	15
160	3/8" × 11T Нейлоновая гайка	2
161	M10 × 8T Нейлоновая гайка	5
162	3/8" × UNF26 × 4T Гайка	2
163	3/8" × UNF26 × 11T Гайка	2
164	M8 × 6.3T Гайка	4
165	Ø1/4" × 19мм Плоская шайба	13
166	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T Плоская шайба	6

№	Описание	Кол-во
167	Ø5/16" × Ø23 × 1.5Т_ Плоская шайба	6
168	Ø5/16" × Ø23 × 3Т_ Плоская шайба	4
169	Ø5/16" × 35 × 2.0Т_ Плоская шайба	4
170	Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т_ Плоская шайба	40
171	Ø3/8" × 30 × 2.0Т_ Плоская шайба	2
172	Ø17 × Ø23.5 × 1.0Т_ Плоская шайба	1
173	Ø3/8" × 23 × 2.0Т_ Изогнутая шайба	4
174	Ø10 × 2Т_ Разрезная шайба	10
175	M8 × 130мм_ J-Болт	1
176	M8 × 20мм_ Каретный болт	1
177	Полукруглая шпонка	2
180	Короткая отвертка для крестообразного паза	1
181	Отвертка для крестообразного паза	1
182	L-образный шестигранный ключ	1
183	13/14м/м_ Ключ	1
184	12/14м/м_ Ключ	1
195	Ø10_ Звездообразная шайба	4
196	Боковая пластина	1