

HAST TINGS

Инструкция по эксплуатации

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

СТ100



Руководство пользователя

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ВАЖНО: БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо за то, что выбрали нашу беговую дорожку. Несмотря на то, что мы прилагаем максимальные усилия, чтобы гарантировать качество каждого товара, иногда могут иметь место случайные ошибки или упущения. Если вы обнаружили, что продукт поврежден или отсутствуют какие-либо части, сразу обращайтесь в отдел обслуживания клиентов.

Ваша беговая дорожка спроектирована для обеспечения максимальной безопасности при занятиях. Однако необходимо соблюдать меры безопасности каждый раз, когда вы занимаетесь на беговой дорожке. Обязательно прочитайте инструкцию перед сборкой и эксплуатацией. Особое внимание уделите следующим мерам предосторожности:

ОПАСНОСТЬ: Для исключения риска поражения электрическим током, выключайте дорожку из розетки после использования и перед обслуживанием и чисткой.

1. Внимательно прочитайте ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ и сопутствующую литературу перед использованием вашей беговой дорожки.
2. Если вы испытываете тошноту, головокружение, боли в груди или другие тревожные симптомы при использовании беговой дорожки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
3. Никогда не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. Всегда отключайте беговую дорожку от сети после использования или перед заменой деталей.
4. Никогда не используйте беговую дорожку, если вы заметили повреждения шнура или вилки, если беговая дорожка работает не должным образом, если она повреждена или подверглась воздействию влаги.
5. Не тяните за шнур питания. Держите шнур вдали от нагретых поверхностей и открытого огня.
6. Беговая дорожка должна быть установлена на ровной поверхности. Не используйте беговую дорожку вне помещений или в помещениях с высокой влажностью.
7. Не допускайте попадания инородных предметов в отверстия беговой дорожки.
8. Держите детей и домашних животных вдали от беговой дорожки во время занятий.
9. Лица с ограниченными физическими возможностями могут заниматься на беговой дорожке только с медицинского одобрения и под строгим контролем.
10. Не допускайте попадания рук или ног под беговую дорожку. Всегда держите руки и ноги на беговой дорожке во время использования.
11. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Переводите беговую дорожку на минимальную скорость, чтобы сойти с неё.
 - а) Для отключения беговой дорожки остановите программу тренировки, затем выньте шнур из розетки.
 - б) Используйте беговую дорожку только по назначению, как это описано в данном руководстве.
 - в) Разминайтесь 5-10 минут перед каждой тренировкой и остывайте 5-10 минут после тренировки. Это позволит пульсу постепенно увеличиваться или уменьшаться, и обеспечит распределение нагрузки на мышцы.

- d) Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Поддерживайте нормальный ритм дыхания в соответствии с выполняемыми упражнениями.
- e) Начинайте тренировку с минимальной программы и постепенно увеличивайте скорость и расстояние.
- f) Всегда используйте подходящую одежду и обувь во время тренировки. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части вашей беговой дорожки.
- g) Не занимайтесь на беговом полотне босиком, в чулках, туфлях или тапочках.
- h) Соблюдайте осторожность при подъеме или перемещении беговой дорожки, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъема.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием оборудования. Производитель не несет ответственности за персональные травмы или материальный ущерб, полученный при неправильном использовании данного оборудования.

ВНИМАНИЕ!! Соблюдайте осторожность при распаковке тренажера.

ВВЕДЕНИЕ

Беговая дорожка была разработана и изготовлена с учетом обеспечения бесперебойной работы и получения удовольствия от занятий. Вы достигнете максимального эффекта от занятий, если внимательно прочтаете инструкции, приведенные в данном руководстве. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендациями, приведенными ниже.

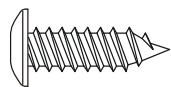
СПЕЦИФИКАЦИИ

- Непрерывная мощность: 2.5 л/с
- Рекомендованный диапазон скорости: 1 – 18 км/ч
- Уровень наклона: Мощность/0-12 позиций
- Беговая поверхность: 510 X 1400 мм
- Возможность складывания: Да

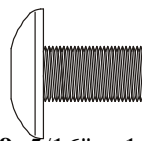


➤ **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 150 КГ**

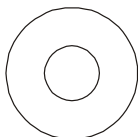
КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



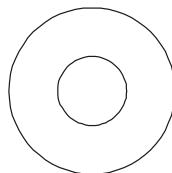
#74. 3.5 × 12 м/м
Саморез (4 шт.)



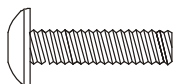
#99. 5/16" × 1/2"
Винт (14 шт.)



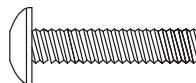
#100. 5/16" × 18 × 1.5Т
Плоская шайба (6 шт.)



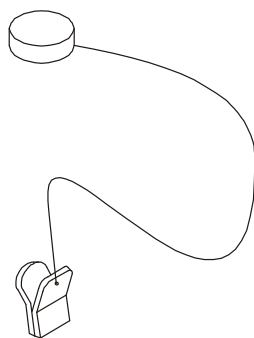
#101. 5/16" × 23 × 1.5Т
Изогнутая шайба (8 шт.)



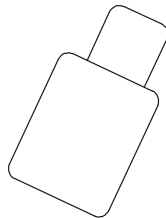
#125. М5 × 25 м/м
Винт (2 шт.)



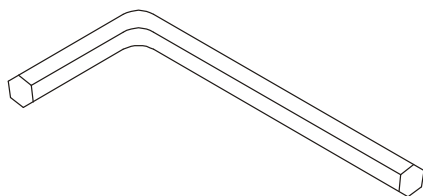
#126. М5 × 35 м/м
Винт (2 шт.)



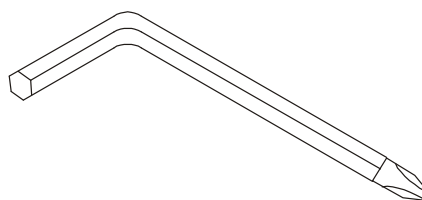
#44. ключ безопасности (1 шт.)



#104. Смазка (1 шт.)



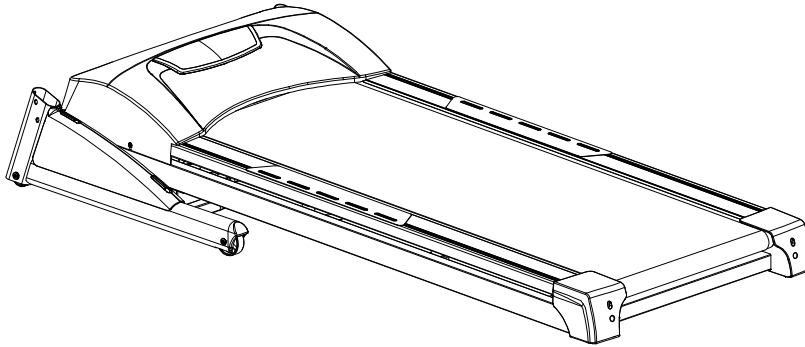
#103. М6 (66 × 88)
Шестигранный ключ (1 шт.)



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

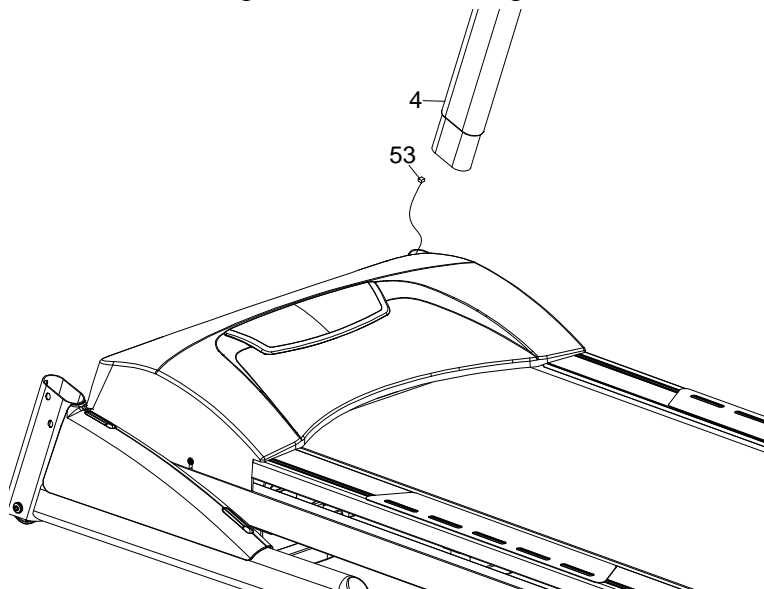
Шаг 1.

Извлеките беговую дорожку из упаковки и разложите на ровной поверхности.



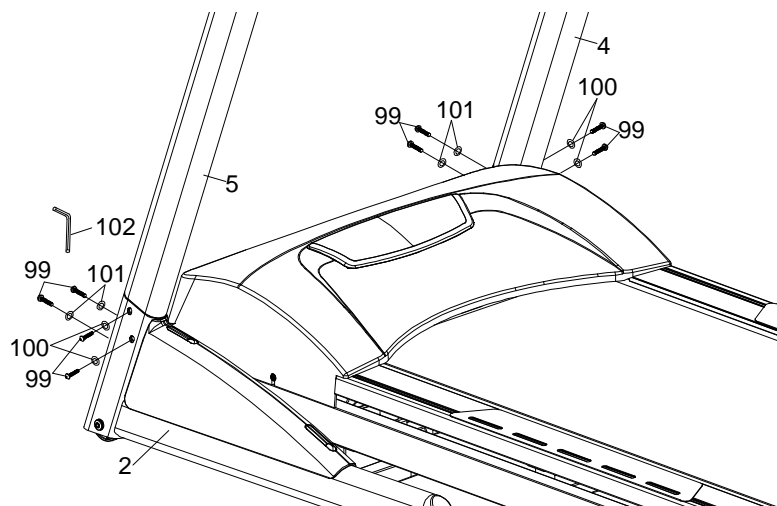
Шаг 2.

Подсоедините кабель компьютера (нижний)(53) к правой стойке (4).



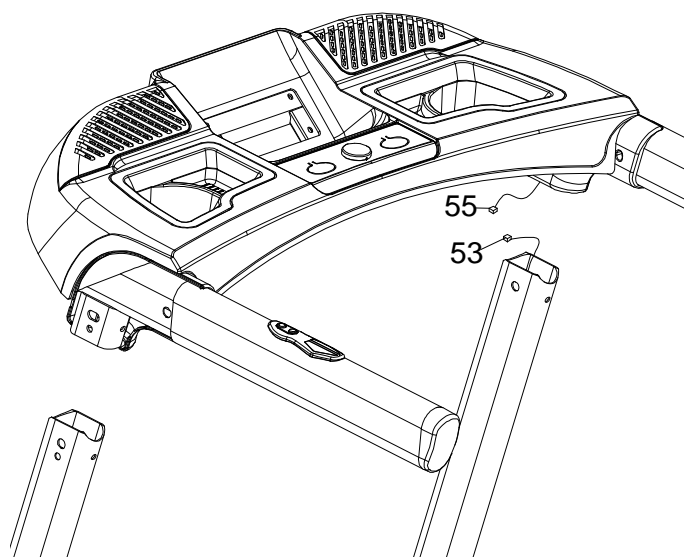
Шаг 3.

Вставьте стойки (лев, прав.)(5,4) в основную раму (2) и закрепите восемью винтами 5/16" × 1/2" (99), четырьмя винтами 5/16" × 18 × 1.5T, 4 плоскими шайбами (100), четырьмя изогнутыми шайбами 5/16" × 23 × 1.5T (101), используя комбинированную отвертку (102).



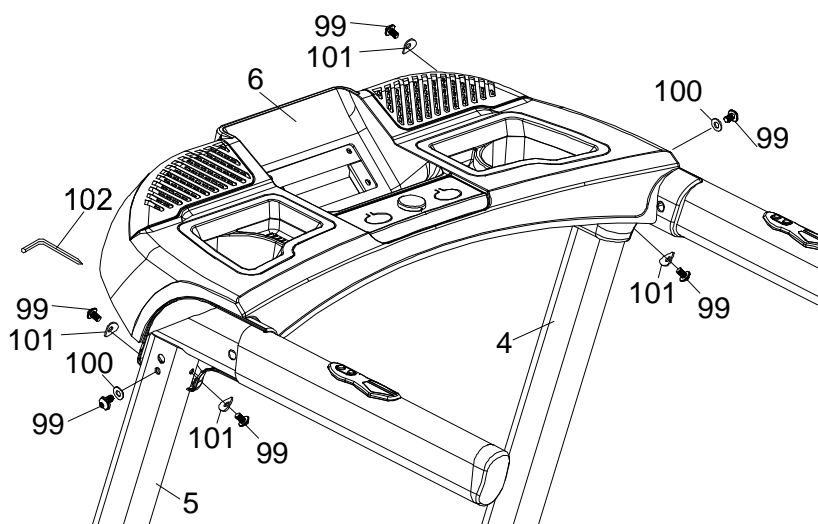
Шаг 4.

Соедините кабель компьютера (средний) (55) с кабелем компьютера (нижним) (53).



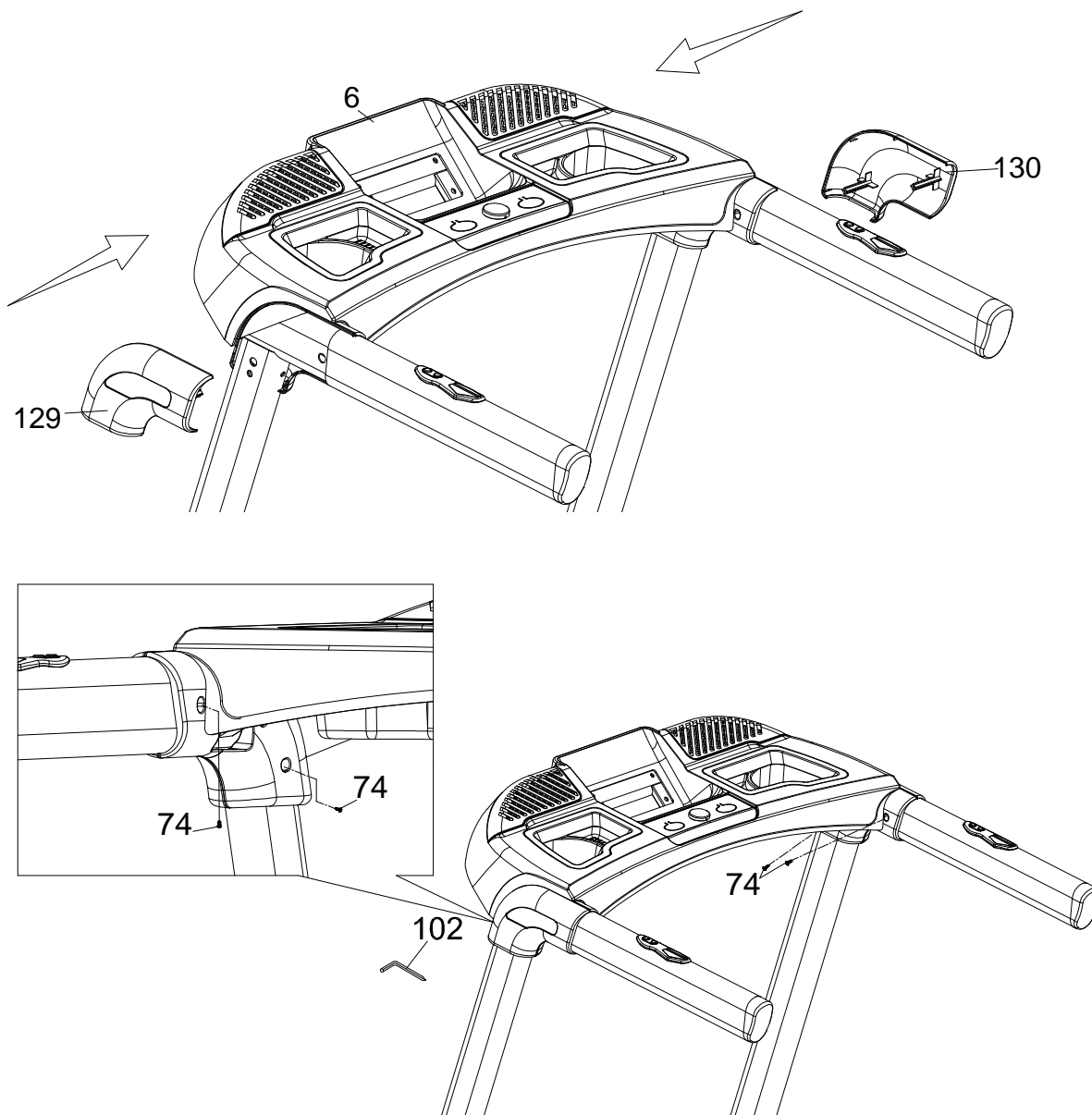
Шаг 5.

Установите суппорт консоли (6) на консольные стойки (лев., прав.) (5,4) и закрепите, используя 6 болтов 5/16" × 1/2" (99), 2 плоские шайбы 5/16" × 18 × 1.5T (100) и 4 изогнутые шайбы 5/16" × 23 × 1.5T (101) с помощью комбинированной отвертки (102).



Шаг 6.

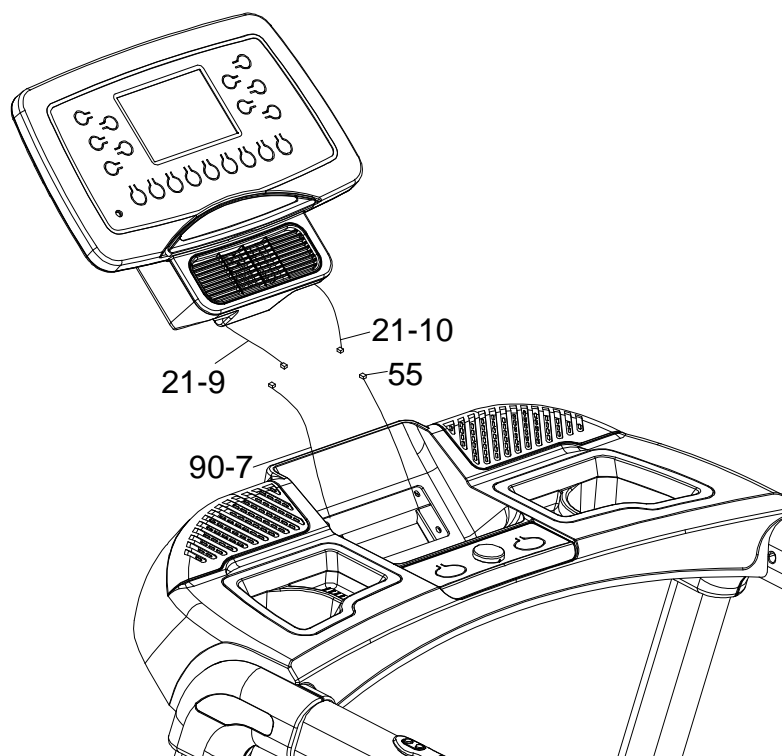
Установите наружные крышки рукоятки (лев. и прав.) (129 и 130) на суппорт консоли (6) и закрепите четырьмя саморезами 3.5 × 12 мм (74) с помощью комбинированной отвертки (102) и затяните их.



Шаг 7.

Подключите кабель компьютера (средний) (55) к 10-контактному кабелю компьютера (21-10).

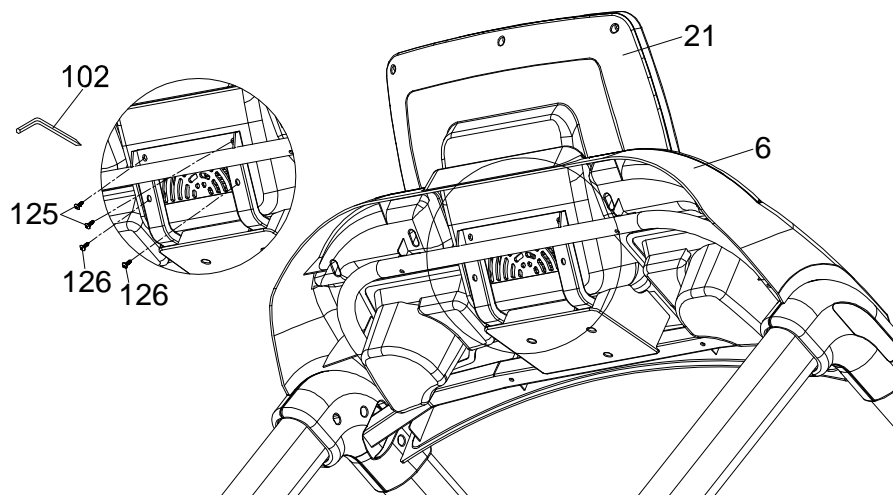
Подключите кабель компьютера (90-7) к соединительному кабелю (21-9).



Шаг 8.

1. Установите консоль (21) на суппорт консоли (6).

2. Закрепите консоль (21) и суппорт консоли (6) двумя винтами M5×25 мм (125) и двумя винтами M5×25 мм (125), и двумя винтами M5×35 мм (126) используя комбинированную отвертку M5 (102) и затяните их.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА



После включения тренажера и установки ключа безопасности на консоли появится приветственное сообщение, а затем отобразится пройденное расстояние, количество часов работы, версию программного обеспечения и после этого перейдет в режим готовности. Когда пройденное расстояние достигнет 100 км или время работы достигнет 150 часов, система покажет напоминание о необходимости смазывания тренажера. После двукратного напоминания сообщение автоматически выключится.

Информационные окна

ВРЕМЯ: Отображает время тренировки от 00:00~99:59 или обратный отсчет от 10~99:00.

СКОРОСТЬ : Отображает скорость движения бегового полотна от 1 км/ч (0.6 миль/ч) до ~ 20 км/ч(12 миль/ч).

ДИСТАНЦИЯ : Подсчитывает пройденное расстояние от 0.1 до 99.99 км.

КАЛОРИИ : Отображает количество сожженных калорий от 0.1~999.9 калорий

НАКЛОН: Показывает текущий уровень наклона от 0 до 15.

ПУЛЬС : Показывает ваш пульс, если надет передатчик сердечного ритма или вы располагаете ладони на датчиках пульса.

КРУГИ : Показывает количество пройденных кругов (1 круг = 0.4 км (1/4 мили) Отображает значения 0~99.

Функциональные клавиши:

СТАРТ : Нажмите “Старт”, монитор отобразит 3, 2, 1, ВПЕРЕД! и беговая дорожка будет запущена

СТОП : Нажатие этой клавиши медленно остановит беговую дорожку и прекратит тренировку.

БЫСТРЕЕ : Нажатие этой клавиши увеличивает скорость на (0.1 КМ/Ч / 0.1 Миль/Ч)

Шаг скорости может быть настроен от 0.1 до 1.

МЕДЛЕННЕЕ : Нажатие этой клавиши уменьшает скорость на (0.1 КМ/Ч / 0.1 Миль/Ч)

Шаг скорости может быть настроен от 0.1 до 1.

ВВЕРХ : Нажмите эту клавишу чтобы увеличить наклон беговой дорожки на 1 уровень.

ВНИЗ : Нажмите эту клавишу чтобы уменьшить наклон беговой дорожки на 1 уровень.

ВВОД : Нажмите эту клавишу для выбора параметра установки. В режиме установки нажмите ВВОД повторно, чтобы принять выбранный параметр и перейти к следующему шагу. Во время тренировки эта клавиша переключает профили скорости и наклона на точечном табло.

ВЕНТИЛЯТОР : Эта функция опциональна. Нажмите кнопку для включения/выключения вентилятора.

ПРОГРАММА : Нажмите эту клавишу для выбора режима тренировки. Имеется 4 режима: Ручной, Случайная программа, Пользовательский и Режим контроля сердечного ритма.

ВЫБОР : Если запущена Случайная программа, вы можете нажимать эту клавишу, чтобы перейти к следующей программе тренировки, пока не будет выбрана желаемая программа.

Быстрые клавиши скорости : Тренажер имеет 5 быстрых клавиш установки скорости:
2 км/ч, 4 км/ч, 6 км/ч, 8 км/ч и 10 км/ч.

Быстрые клавиши наклона : Тренажер имеет 5 быстрых клавиш установки наклона: 2, 4, 6, 8 и 10.

Аудио вход: Эта функция опциональна. Вы можете подключить аудиоустройство и проигрывать звук через динамики тренажера.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: Установите ключ безопасности после включения тренажера.

Извлеките ключ для автоматического выключения беговой дорожки.

Быстрый старт (P0 Ручной режим)

Включите питание, установите ключ безопасности и нажмите клавишу СТАРТ для запуска беговой дорожки. Беговая дорожка запустится на минимальной скорости и с минимальным наклоном. Далее вы можете самостоятельно установить желаемую скорость и уровень наклона. Есть 2 режима ручной тренировки. Один из них – быстрый старт, описанный выше, другой – режим обратного отсчета, описанный ниже.

- А. Используя клавишу ПРОГРАММА, выберите режим РО РУЧНОЙ и нажмите ВВОД для установки параметров. Первый параметр Вес. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш вес и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- В. Далее нужно ввести ВОЗРАСТ. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш возраст и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- С. Выберите показатель для обратного отсчета: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВЫБОР, затем нажмите ВВОД для установки значения. Вы можете нажать клавишу ВЫБОР для возврата к выбору показателя для обратного отсчета.
- Д. На экране отобразится выбранный показатель и его значение будет мигать. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ установите желаемое значение и нажмите СТАРТ для окончания установок и запуска тренировки.
- Е. Вы можете нажать СТОП для возврата к предыдущему шагу или СТАРТ для запуска беговой дорожки.

СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА

В этом режиме создается профиль тренировки с автоматически сгенерированными параметрами скорости и наклона беговой дорожки. Вы можете продолжать генерировать профили, пока не подберете подходящий. Выбранная программа может быть сохранена в качестве пользовательской, и может быть отредактирована для установки желаемых параметров тренировки. Для этого следуйте действиям, приведенным ниже:

- А. Клавишей ПРОГРАММА выберите режим СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА и нажмите ВВОД для выбора профиля..
- В. Матричный дисплей отобразит профиль скорости на 5 секунд и переключится на профиль наклона. Через 5 секунд снова вернется на профиль скорости. Нажмите ВВОД для выбора профиля и перехода к следующему параметру. Нажмите клавишу ВЫБОР для генерации нового профиля. Этот шаг может продолжаться до тех пор, пока вы не нажмете ВВОД.
- С. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш вес и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- Д. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш возраст и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- Е. Далее вы увидите значение времени 20:00. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите желаемое время тренировки и нажмите СТАРТ для начала тренировки.
- Ф. Профиль может быть сохранен в качестве пользовательского после окончания тренировки. Сохраненный профиль при необходимости может быть скорректирован.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ режим

Данный режим имеет пять персональных профилей. Следуйте инструкциям ниже.

- А. Клавишей ПРОГРАММА выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ режим. Программа автоматический выберет первую свободную ячейку без профиля. Если все пять ячеек заняты сохраненными профилями, программа спросит, какой из профилей можно перезаписать. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для переключения между профилями. Используйте ИМЯ, чтобы ввести имя профиля с помощью клавиш БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ. Имя не должно превышать 7 символов. Нажмите клавишу СТОП после ввода имени для выхода.
- В. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш вес и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- С. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш возраст и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- Д. Далее вы увидите значение времени 30:00. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите желаемое время тренировки и нажмите ВВОД для установки профиля.
- Е. Далее точечный дисплей отобразит мигающий первый ряд профиля СКОРОСТИ. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ отрегулируйте значение и нажмите ВВОД для перехода к следующему сегменту. Профиль имеет 20 сегментов. В момент установки сегмент будет мигать. После установки всех 20-и сегментов нажмите ВВОД для перехода к профилю наклона.
- Ф. Точечный дисплей отобразит мигающий первый ряд профиля НАКЛОНА. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ отрегулируйте значение и нажмите ВВОД для перехода к следующему сегменту. Профиль имеет 20 сегментов. В момент установки сегмент будет мигать. После установки всех 20-и сегментов нажмите ВВОД для запуска тренировки.

КСР (Режим Контроля Сердечного Ритма)

Для данного режима рекомендуется использовать ремень с передатчиком пульса. Передатчик не включен в комплект. Если у вас нет передатчика, вы можете расположить ладони на датчиках пульса. Программа будет считывать показания о сердечном ритме, пока вы не отпустите датчики. Если в течение некоторого времени не будет данных, то программа остановится. Есть два режима работы программы контроля сердечного ритма.

Программа КСР регулирует скорость и наклон для поддержания заданного значения пульса.

Установка параметров программы

- А. Клавишей ПРОГРАММА выберите программу КСР. Нажмите ВВОД для входа в программу и клавишу ВЫБОР для переключения между двумя режимами работы программы. Нажмите ВВОД для установки параметров..
- В. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш вес и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- С. Далее вы увидите значение времени 30:00. Клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите желаемое время тренировки и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу.
- Д. Далее клавишами БЫСТРЕЕ/МЕДЛЕННЕЕ укажите ваш возраст и нажмите ВВОД для перехода к следующему шагу настроек.
- Е. Целевое значение сердечного ритма устанавливается в диапазоне 55%~85% и рассчитывается программой, основываясь на вашем возрасте. Вы можете увеличить или уменьшить целевое значение сердечного ритма, проконсультировавшись с врачом. Нажмите СТАРТ для начала тренировки.

Сообщения об ошибках:

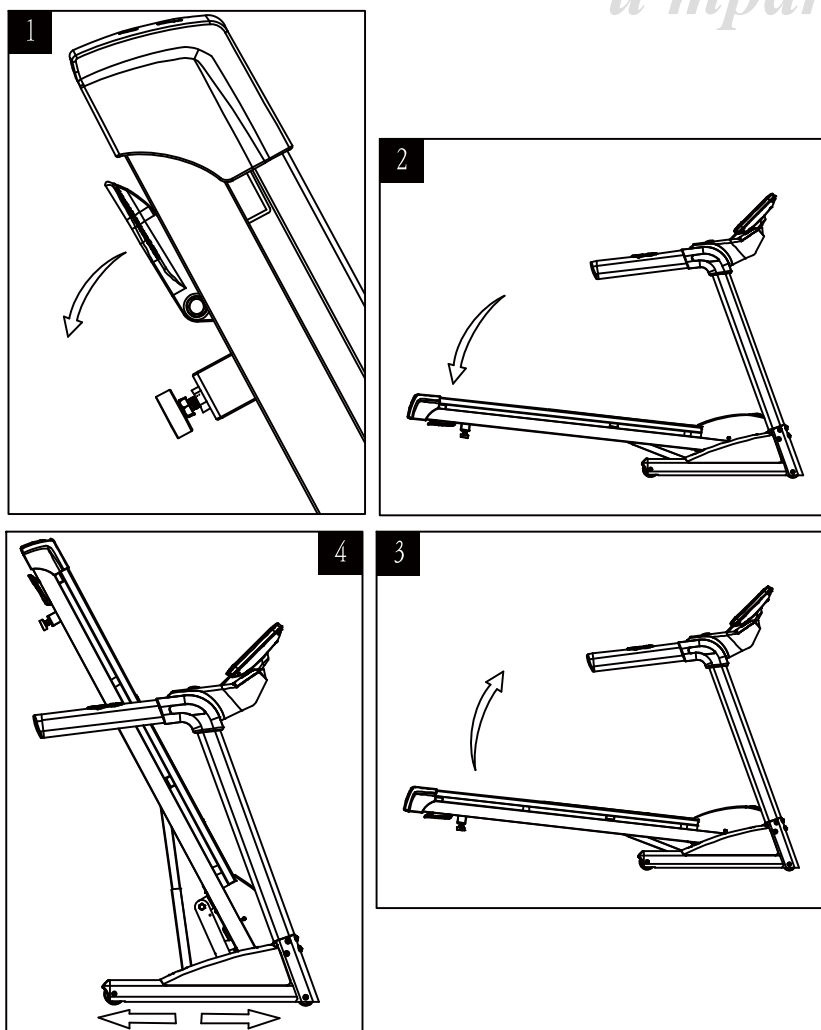
LUBE: Означает, что необходимо смазать тренажер.

Для выключения данного сообщения:

После запуска беговой дорожки, нажмите одновременно ВВЕРХ, ВНИЗ и СТОП и следуйте инструкциям.

LOST SPEED: Потерян сигнал от датчика скорости. Проверьте магнит в переднем ролике и датчик, а так же надежность соединения всех кабелей.

Складывание, раскладывание и транспортировка



Не пытайтесь перемещать тренажер, пока он не переведен в сложенное и зафиксированное положение. Убедитесь, что шнур питания надежно закреплен, для исключения возможности повреждения. Используйте оба поручня для перемещения беговой дорожки.

■ Раскладывание беговой дорожки:

Слегка надавите* одной рукой на беговое полотно. Потяните за фиксатор блокировки и медленно опустите беговое полотно на пол. Беговое полотно самостоятельно примет горизонтальное положение, когда вы его разложите до уровня примерно по пояс. (Рис. 1 и рис. 2)

*В области задних роликов, чтобы уменьшить давление на фиксатор.

■ Складывание беговой дорожки:

Убедитесь что на беговой дорожке выставлен минимальный уклон. Поднимите беговое полотно, пока не сработает фиксатор на телескопической трубке по центру задней части основной рамы. (Рис. 3)

■ Транспортировка

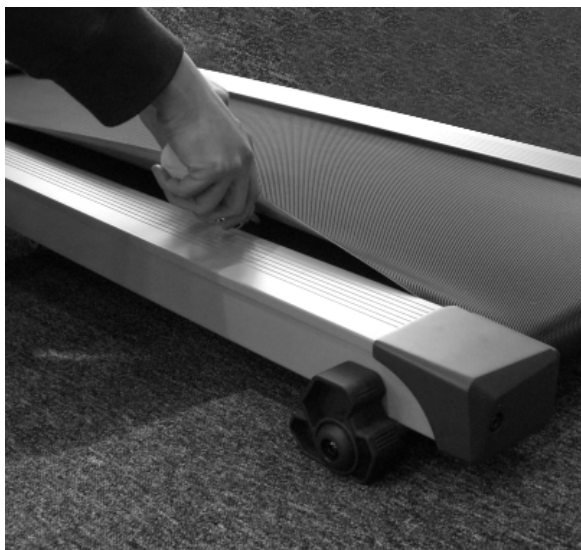
Беговая дорожка имеет 4 транспортировочных колеса, которые задействуются, когда дорожка находится в сложенном состоянии. Просто катите беговую дорожку по полу. (Рис. 4)

➤ ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА



Если вы замечаете, что во время использования беговой дорожки беговое полотно смещается вправо или влево от центра, сперва извлеките ключ безопасности и отсоедините тренажер от розетки. Используя шестигранный ключ, поверните левый задний регулировочный ролик по часовой стрелке не более чем на четверть оборота. Извлеките шестигранный ключ, установите ключ безопасности и подключите тренажер к сети. Включите беговую дорожку и дайте ей поработать несколько минут. Может потребоваться несколько регулировок, так что если проблема не устранилась, повторите вышеописанную процедуру.

➤ СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Беговая дорожка требует небольшого обслуживания. В частности необходимо применять смазку для механизмов бегового полотна. Использование смазки обеспечивает превосходную производительность беговой дорожки и продлевает срок жизни тренажера.

КАК ПРОВЕРИТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НА НЕОБХОДИМОСТЬ СМАЗЫВАНИЯ?

Приподнимите одну сторону бегового полотна и проведите рукой по поверхности под ним.

Если поверхность скользкая на ощупь, то смазывание не требуется.

Если поверхность сухая, необходимо применить один пакет или половину бутылки смазки.

КАК ПРОИЗВЕСТИ СМАЗКУ?

1. Приподнимите одну сторону бегового полотна.
2. Вылейте половину бутылочки со смазкой на поверхность под беговым полотном примерно посередине бегового полотна.
3. Пройдитесь по беговому полотну с небольшой скоростью 3-5 минут для равномерного распределения смазки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не переусердствуйте со смазкой, избыток смазки, вытекающий из под бегового полотна, должен быть удален.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Используйте только половину бутылочки для одной процедуры смазывания

ПЕРИОДИЧНОСТЬ СМАЗЫВАНИЯ.

1. После первых 25 часов использования (через 2-3 месяца) используйте половину бутылочки смазки.
2. Далее через каждые 50 часов использования (5-8 месяцев) по половине бутылочки смазки.

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.

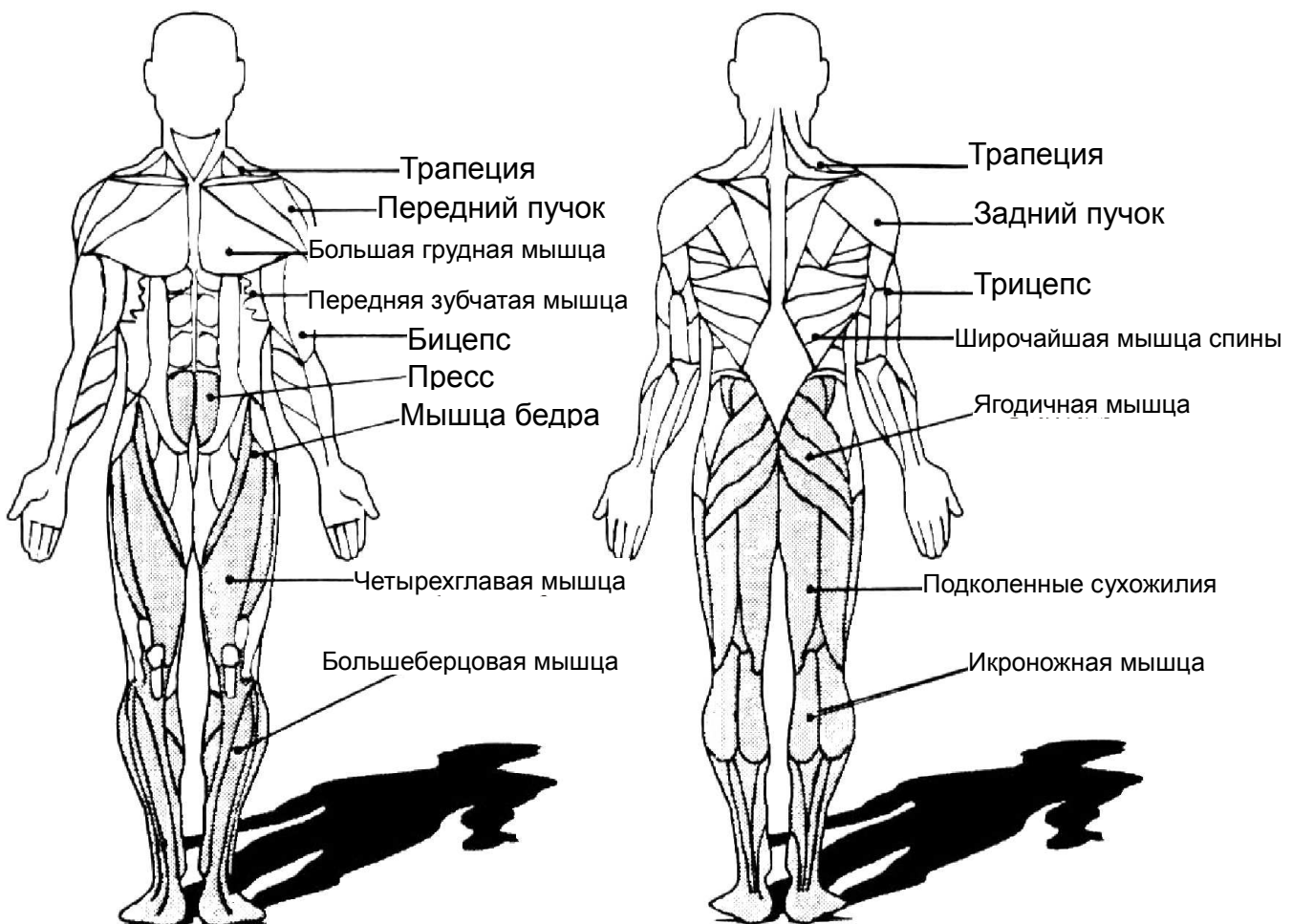
ВЕСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

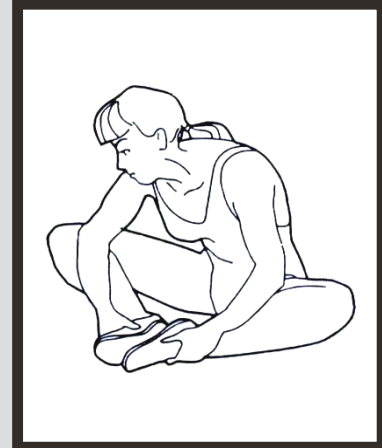
Растяжка четырехглавой мышцы

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.

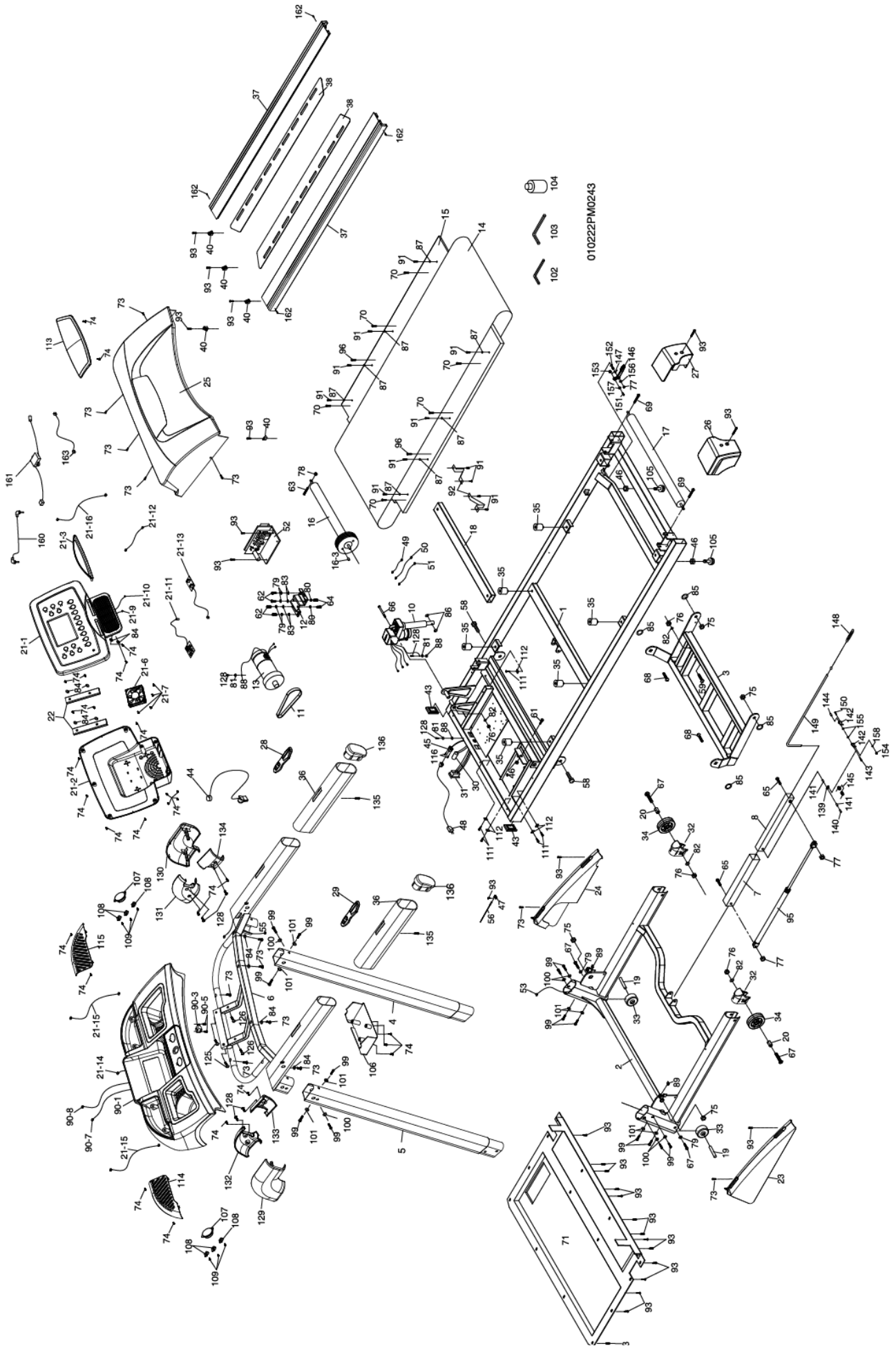


Растяжка подколенных сухожилий

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.



ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ



СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Основа рамы	1
3	Кронштейн уровня наклона	1
4	Правая стойка	1
5	Левая стойка	1
6	Суппорт консоли	1
7	Внешний слайдер	1
8	Внутренний слайдер	1
10	Мотор уровня наклона	1
11	Приводной ремень	1
12	Кронштейн мотора	1
13	Мотор	1
14	Беговое полотно	1
15	Беговая дека	1
16	Передний ролик со кшивом	1
16~3	Магнит	1
17	Задний ролик	1
18	Переключатель деки	1
19	Ручка колеса	2
20	Задний ручка колеса	2
21	Консоль	1
21~1	Верхняя крышка консоли	1
21~2	Нижняя крышка консоли	1
21~3	Верхний держатель для книг	1
21~6	Вентилятор	1
21~7	3.5 × 32 мм саморез	4
21~9	350 м/м соединительный кабель	1
21~10	350 м/м Computer Cable (Upper)	1
21~11	Контроллер усилителя	1
21~12	300 м/м кабель усилителя	1
21~13	300 м/м звуковая плата с кабелем	1
21~14	300 м/м кабель компьютера	1
21~15	300 м/м кабель динамиков	2
21~16	200 м/м шнур заземления	1
22	Фиксирующая трубка консоли	2
23	Крышка основной рамы (л)	1
24	Крышка основной рамы (п)	1
25	Верхняя крышка мотора	1
26	Задний регулятор базы (л)	1
27	Задний регулятор базы (п)	1
28	Модуль управления скоростью /датчик пульса	1
29	Модуль управления наклоном /датчик пульса	1
30	Прерыватель	1
31	Выключатель	1
32	Концевая заглушка базы рамы	2
33	Переднее колесо рамы базы	2
34	Заднее колесо рамы базы	2
35	Амортизатор	6
36	Накладка из пеноматериала	2
37	Ножная рейка	2
38	Противоскользящая резина	2
40	Фиксатор крышки мотора	5
43	30 × 60 мм квадратная концевая заглушка	2
44	800 м/м ключ безопасности	1

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
45	Гнездо питания	1
46	3/8" × 7Т гайка	3
47	Стойка датчика	1
48	Шнур питания	1
49	300 м/м соединительный шнур (белый)	1
50	300 м/м соединительный шнур (черный)	1
51	10см × 764 × 764 соединительный шнур (черный)	1
52	Контроллер	1
53	2100 м/м Кабель компьютера (нижний)	1
55	700 м/м Кабель компьютера (средний)	1
56	1000 м/м датчик с кабелем	1
58	1/2" × 1" болт с шестигранной головкой	2
59	3/8" × 92 м/м болт с шестигранной головкой	1
61	3/8" × 1-1/2" болт с шестигранной головкой	1
62	3/8" × 3/4" болт с шестигранной головкой	4
63	M8 × 60 м/м болт с шестигранной головкой	1
64	M8 × 12 м/м болт с шестигранной головкой	2
65	5/16" × 2-3/4" болт	2
66	3/8" × 4-1/2" болт	1
67	3/8" × 2" болт с плоской головкой	4
68	1/2" × 1-1/4" болт	2
69	M8 × 80 м/м болт	2
70	M8 × 25 м/м болт с плоской головкой	6
71	Нижняя крышка мотора	1
73	5 × 16 м/м шнур	13
74	3.5 × 12 м/м саморез	28
75	1/2" × 8Т гайка	4
76	3/8" × 7Т_ гайка	4
77	5/16" × 7Т гайка	3
78	M8 × 8Т гайка	1
79	3/8" × 2Т разомкнутая шайба	6
80	M8 × 1.5Т разомкнутая шайба	2
81	M5 разомкнутая шайба	3
82	3/8" × 19 × 1.5Т плоская шайба	4
83	3/8" × 25 × 2Т плоская шайба	4
84	5 × 13 × 1.0Т плоская шайба	10
85	Ø50 × Ø13 × 3Т плоская шайба (B)	4
86	Ø10 × Ø25 × 3Т плоская шайба (A)	2
87	Ø6.5 × Ø25 × 1.5Т шайба	8
88	M5 звездообразная шайба	3
89	5 × 2Т гайка с быстрым зажимом	2
90	Фиксатор держателя напитков	1
90~1	Держатель напитков	1
90~3	300 м/м Переключатель модуля безопасности с кабелем	1
90~5	3 × 10 м/м саморез	2
90~7	150 м/м 11P кабель компьютера	1
90~8	150 м/м 6P кабель компьютера	1
91	4 × 12 м/м Sheесаморез	12
92	Направляющие ремня	2
93	5 × 16 м/м шнур	26
95	Цилиндр	1
96	M8 × 50 м/м болт	2
99	5/16" × 1/2" болт	14
100	5/16" × 18 × 1.5Т плоская шайба	6
101	5/16" × 23 × 1.5Т изогнутая шайба	8

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
102	Комбинированный шестигранный ключ и крестовая отвертка	1
103	M6 (66 × 88) шестигранный ключ	1
104	Смазка	1
105	Регулируемая ножка	2
106	Крышка для держателя напитков	1
107	500 м/м динамик с кабелем	2
108	Фиксатор решетки динамика	6
109	3 × 10 м/м саморез	6
111	3.5 × 16 м/м шпурвп	5
112	Фиксатор жгута проводов	5
113	Верхняя пластина крышки мотора	1
114	Крышка динамика консоли (л)	1
115	Крышка динамика консоли (п)	1
116	3 × 10 м/м саморез	2
125	M5 × 25 м/м винт	2
126	M5 × 35 м/м винт	2
128	M5 × 12 м/м винт	7
129	Внешняя крышка рвкюятки (л)	1
130	Внешняя крышка рвкюятки (п)	1
131	Нижняя внутренняя крышка рвкюятки (п)	1
132	Нижняя внутренняя крышка рвкюятки (л)	1
133	Верхняя внутренняя крышка рвкюятки (л)	1
134	Нижняя внутренняя крышка рвкюятки (п)	1
135	3 × 75 м/м саморез	2
136	Овальная крышка	2
139	Соединитель	1
140	Соединитель вала	1
м41	Втулка вала	2
142	Фиксирвующий кронштейн	2
143	Опорный контакт	1
144	Фиксирвующая втулка	1
145	Двойная пружина	1
146	Рычаг	1
147	Пружина	1
148	Пружина натяжения стального кабеля	1
149	Стальной кабель	1
150	M3 × 10 м/м винт	1
151	M5 × 20 м/м винт	1
152	5/16" × 2" болт с шестигранной головкой	1
153	M5 гайка	1
154	M3 гайка	1
155	Ø5 × Ø10 × 1.0T плоская шайба	2
156	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T плоская шайба	1
157	Ø5 × Ø13 × 1.0T плоская шайба	1
158	M3 разомкнутая шайба	1
160	400 м/м аудио кабель	1
161	Приемник сигнала сердечного ритма	1
162	4 × 19 м/м саморез	4
163	1000 м/м соединительный кабель (нижний)	1