



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Valentina VTM 5120

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Обслуживание тренажера.....	13
Руководство по эксплуатации.....	15
Обзор тренировок.....	25
Спецификация	27

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Ammity!

Вы сделали большой шаг вперёд в развитии и поддержании Вашей программы тренировок. Эта беговая дорожка – эффективный инструмент для достижения Ваших личных фитнес-целей. Постоянное использование беговой дорожки может помочь Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью, наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома. Тренируясь на беговой дорожке Ammity, Вы станете более сильным, выносливым и здоровым. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому мы используем только самые качественные комплектующие. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

- 1.** Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
- 2.** Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- 3.** Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- 4.** При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажёр в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- 5.** Не допускайте к тренажеру животных.
- 6.** Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
- 7.** В начале тренировки на беговой дорожке всегда держи-

тесь за поручни.

- 8.** Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
- 9.** Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
- 10.** При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.
- 11.** Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки, за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные

работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

12. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль или беговое полотно дорожки.

13. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

14. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

15. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите и зафиксируйте длинные волосы.

16. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или

одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

17. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

18. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

19. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

20. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

21. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

22. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

23. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.



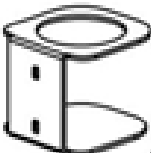

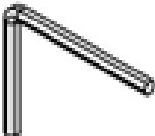



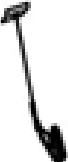






СБОРКА

ВАЖНО!!

Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем пунктам инструкции по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все комплектующие дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные элементы при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли дорожки, сама консоль и ее ручки должны быть прочно закреплены и не должны шататься. Если какая-либо из вышеназванных частей дорожки шатается, это означает, что дорожка собрана неправильно. В таком случае вновь обратитесь к инструкции по сборке и проверьте правильность сборки тренажера.

Перед сборкой проверьте упаковочный лист

 A	 B	 B01	 B08	 B09	 B15
 C05	 C06	 D07	 C15	 C14	 E13
 E22	 E32	 E39			

NO.	Название	Описание	Кол-во		NO.	Название	Описание	Кол-во
A	Основная рама		1		C06	Поролон правого неподвижного поручня		1
B	Монитор		1		D07	Ключ безопасности		1
B01	Крепление для бутылки		1		C14	Левая нижняя накладка		1
B08	Крестовой гаечный ключ	S=13,14,15	1		C15	Правая нижняя накладка		1
B09	Шестигранный гаечный ключ	5mm	1		E13	Болт	M8*15	10
B15	Гаечный ключ	19mm	1		E22	Болт	M5*12	6
C05	Поролон левого неподвижного поручня		1		E32	Стопорная шайба	8	10
					E39	Большая плоская шайба	Ф5*ф13*1.0	4

Инструменты для сборки: шестигранный гаечный ключ (B09), крестовой гаечный ключ (B08), гаечный ключ (B15)

ВНИМАНИЕ

не включайте тренажер до завершения сборки тренажера

ВНИМАНИЕ!!!

При сборке тренажера и подсоединении друг к другу проводов, тренажер должен быть отключен от сети питания!

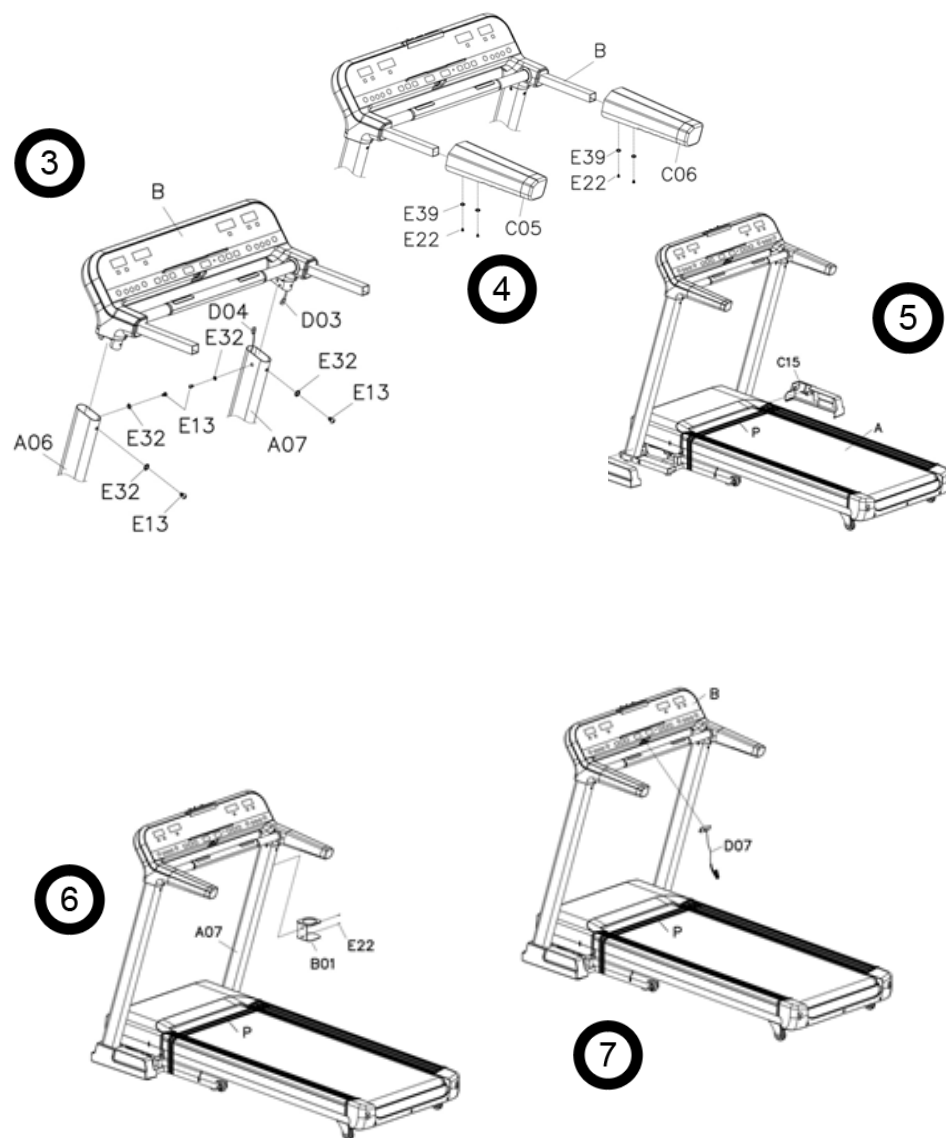


Сборка. Шаги 1-2: откройте коробку и установите основную раму на пол.

Внимание: не снимайте упаковочный ремень (P) до установки беговой дорожки.

- Поднимите левую вертикальную опору (A06).
- Закрепите левую вертикальную опору (A06) на основной раме (A) с помощью болта (E13), стопорной шайбы (E32) и шестигранного гаечного ключа (B09).
- Повторите то же самое с правой вертикальной опорой (A07).

Примечание: обязательно поддерживайте вертикальные опоры двумя руками.



Сборка. Шаги 3-5: соедините верхний провод монитора (D03) с нижним проводом (D04).

Закрепите монитор (B) на левой и правой вертикальных опорах (A06/A07) с помощью болта (E13), стопорной шайбы (E32) и шестигранного гаечного ключа (B09).

Примечание: Перед затягиванием болтов, убедитесь, что все провода хорошо соединены.

Установите накладки неподвижных поручней (C05)/(C06) на монитор (B) с помощью болта (E22), большой шайбы (E39) и крестового гаечного ключа (B08).

Закрепите левую и правую нижние накладки (C14/C15) на основной раме.

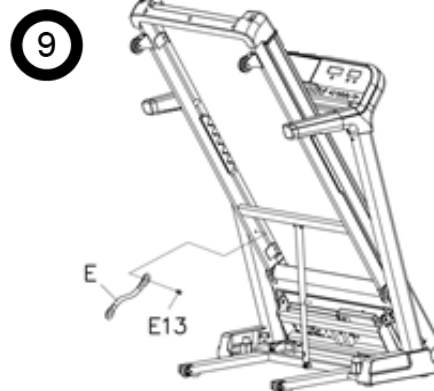
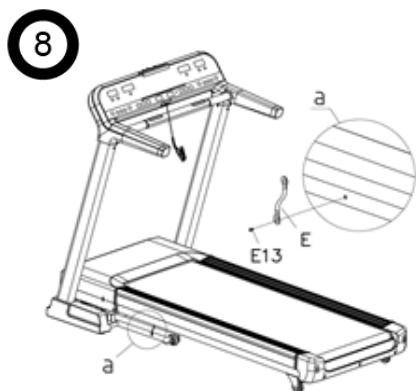
Примечание: Фиксация левой и правой накладок осуществляется за счет пряжек (зажимов).

Сборка. Шаги 6-7: установите крепление для бутылки (B01) на правой вертикальной опоре (A07) и зафиксируйте с помощью болтов (E22) и крестового гаечного ключа (B08).

Отрежьте и снимите упаковочный ремень P. Установите ключ безопасности (D07) на монитор (B).

Использование ключа безопасности

Перед тренировкой закрепите зажим ключа безопасности (D07) на своей одежде. В случае необходимости отсоедините ключ безопасности, и тренажер остановится.



Сборка. Шаги 8-9: снимите болт М8*15 (E13) в нижней части стального троса (E) с помощью гаечного ключа (B09).

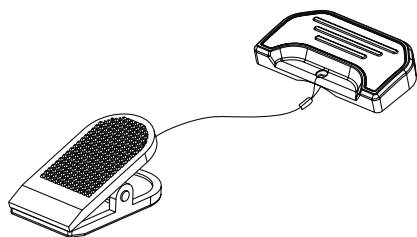
Снимите болт М8*15 (E13) в верхней части стального троса (E) с помощью гаечного ключа (B09). Затем снимите стальной трос с нижней рамы.

Примечание: стальной трос обеспечивает вашу безопасность во время сборки. Вы можете сохранить его для использования в следующий раз.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Ключ безопасности

Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установите в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность ключа безопасности каждые две недели.



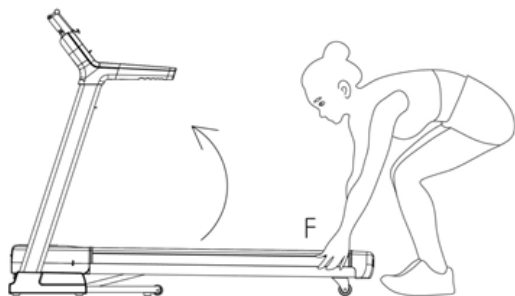
ВНИМАНИЕ!!

Не становитесь на беговое полотно до начала тренировки. Перед началом тренировки следует встать на боковые подножки и начинать идти по беговому полотну только после того, как беговое полотно пришло в движение. Никогда не пытайтесь встать на движущееся с большой скоростью полотно! Также не пытайтесь сойти с дорожки до полной остановки бегового полотна.

Размещение дорожки

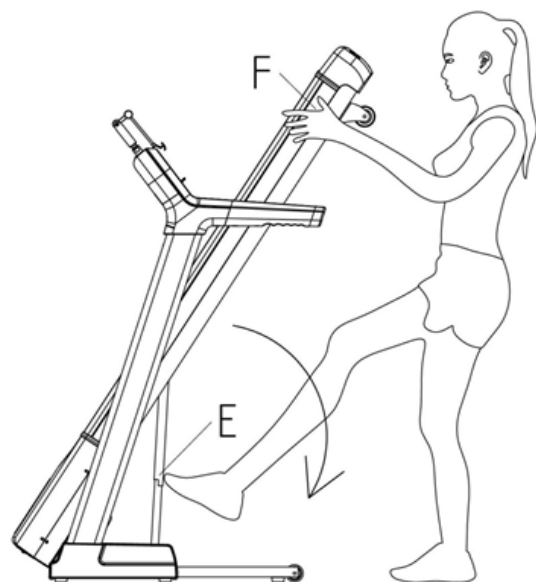
Поместите дорожку на ровную поверхность. Необходимо оставить свободное пространство вокруг дорожки. Тренажер нельзя размещать в гараже, крытом дворике, вблизи источников воды, на улице или в помещениях со значительными перепадами температуры.

Не становитесь на беговое полотно перед запуском дорожки, сначала поставьте ноги на боковые подножки.



Для **складывания** тренажера возьмитесь за основание беговой дорожки (F) как показано на рисунке и поднимите вверх до тех пор, пока не услышите щелчок газового доводчика.

Примечание: запрещено складывать тренажер, когда он включен или угол наклона изменен.



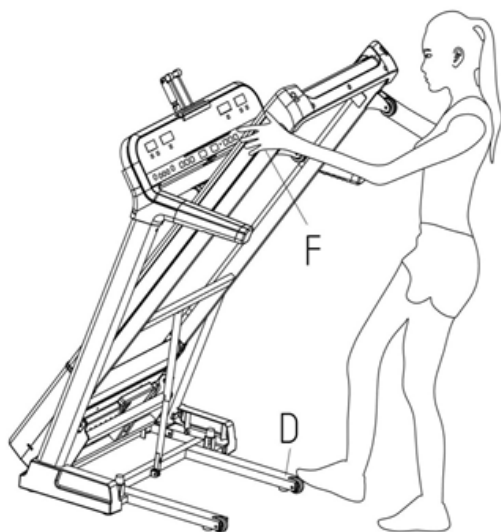
Для **раскладывания** тренажера обеими руками возьмитесь за основание беговой дорожки (F), толкните ногой газовый доводчик в точку (E) как показано на рисунке слева, и она автоматически опустится.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. Никогда не оставляйте дорожку в запущенном состоянии без присмотра. Если дорожка не используется, отсоедините ключ безопасности от консоли, поставьте переключатель ON/OFF в положение OFF и выдерните провод питания из розетки.

Следуйте расписанию ОБСЛУЖИВАНИЯ тренажера. Держите корпус и голову повернутыми вперед и не пытайтесь повернуться либо посмотреть назад во время тренировок. Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете боль, головокружение или недостаток дыхания.

Транспортировка тренажёра

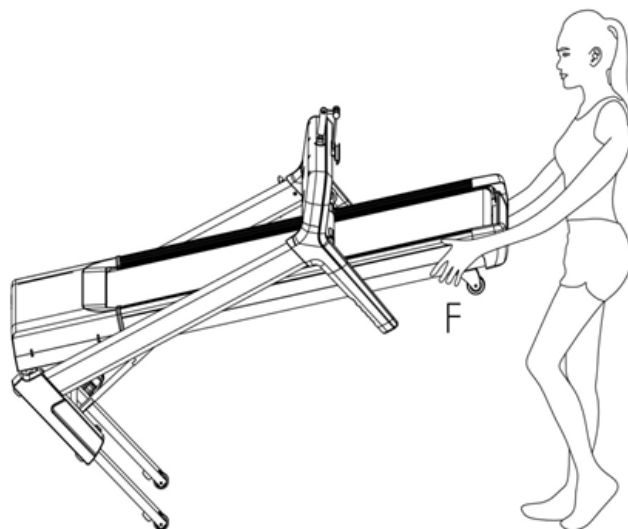


Возьмитесь за основание беговой дорожки F как показано на рисунке;

Поместите одну ногу в положение «D», чтобы удерживать нижний конец беговой дорожки.

Держа ногу в положении «D», медленно наклоните верхнюю часть беговой дорожки вниз.

Когда основание беговой дорожки «F» опустится до нужного положения, колеса беговой дорожки станут активными и ее можно перемещать.



Регулирование бегового полотна

Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности/температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера для обеспечения правильной работы дорожки удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна не запускайте его на скорости более 0.8 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

Запустите тренажер на скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый - против часовой стрелки, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

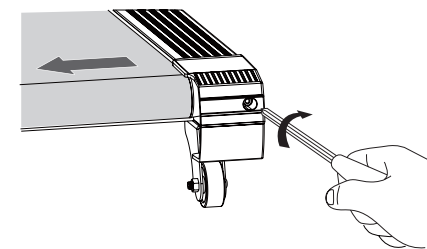
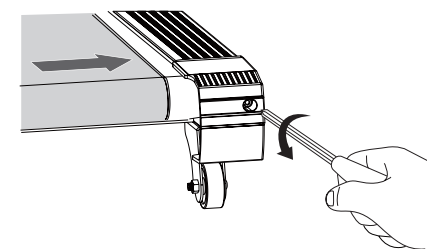
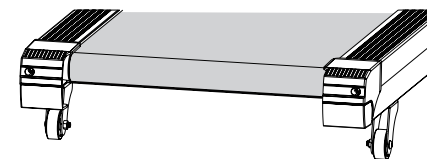
Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

Включите беговую дорожку на минимальной скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый - по часовой стрелке, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты при центровке, это может вызвать преждевременную порчу роллеров.



Натяжение бегового полотна

Когда вы встаете на беговое полотно и ощущаете его пробуксовку при проходе через ведущие валы, беговое полотно следует натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе эксплуатации растягивается, что вызывает проскальзывание и постоянное смещение вправо или влево. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией.

Для устранения этой неполадки следует повернуть задние шестигранные болты на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Далее необходимо проверить беговое полотно на проскальзывание.

Если необходимо повторите, но не поворачивайте болты больше, чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз.

ВНИМАНИЕ!!

Для того, чтобы продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется выключать её на 10 минут после двухчасовой тренировки.

Если беговое полотно слишком ослаблено или натянуто, то дорожка может выйти из строя.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Чистота Вашей беговой дорожки и правильное управление сведут количество проблем по её обслуживанию к минимуму. Поэтому мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил обслуживания.

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, аккуратно выдерните провод питания из розетки.
2. Протрите беговое полотно, деку, крышку моторного отсека и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
3. Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
4. Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Беговое полотно необходимо смазывать каждые 300 км. Тренажер издаст три звуковых сигнала и на экране появится информационная надпись «OIL». Это означает, что Вам необходимо произвести смазку бегового полотна согласно инструкции.
2. После произведения смазки тренажера, в режиме ожидания нажмите кнопку «STOP» и удерживайте ее 3 секунды. Таким образом вы снимите информационную надпись «OIL».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СМАЗКЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке меньше 3 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 6 месяцев.

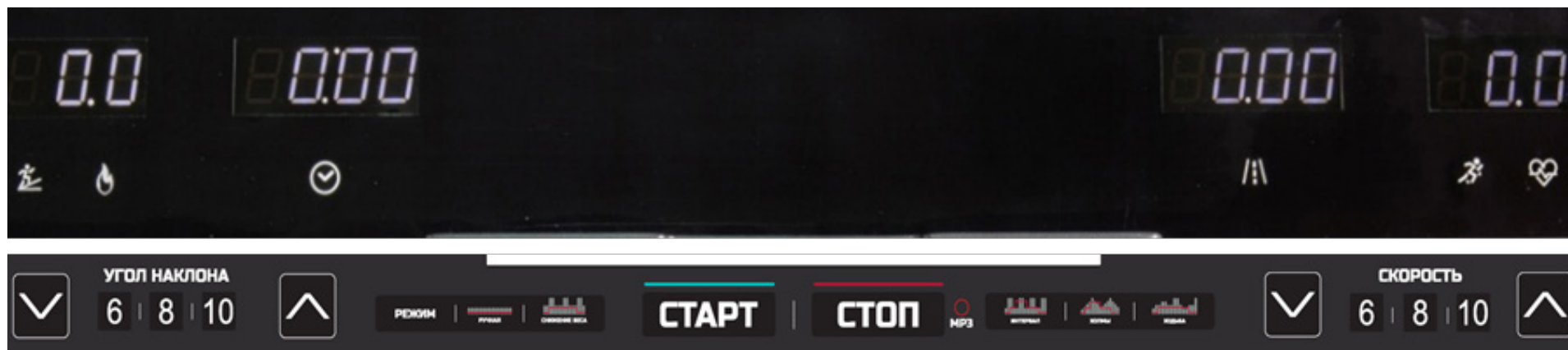
Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке от 3 до 5 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 3 месяца.

Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке больше 5 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 2 месяца.

Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off , затем аккуратно выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



	<p>«СКОРОСТЬ/ПУЛЬС»: отображает текущую скорость и пульс. Диапазон скорости: 0.8-20 км/ч. Держите датчики пульса обеими руками не менее 5 секунд, система подсчитает и отобразит на экране Ваш текущий пульс. Диапазон составляет 50-200 ударов/мин (данная функция представлена для ознакомления, и не может использоваться в медицинских целях).</p>
	<p>«ДИСТАНЦИЯ»: В режиме настроек отображаются номера программ: P1-P2...-P5...P7.....P12. В режиме FAT отображается «FAT». В режиме тренировки отображается текущая дистанция (от 0.00 до 99.9 км). После того, как дистанция превысит 99.9, отсчет начнется заново с 0. В режиме отсчета дистанции назад после достижения 0.00 беговая дорожка остановится и перейдет в режим ожидания.</p>
	<p>«ВРЕМЯ»: Отображается ваше время тренировки (от 0 до 18 часов). После того, как счет дойдет до 18:00, тренажер постепенно остановится и перейдет в режим ожидания. При отсчете назад возможный диапазон от 18:00 до 0:00 часов. После того, как отсчет дойдет до 0:00, тренажер постепенно остановится и перейдет в режим ожидания.</p>
	<p>«КАЛОРИИ/УГОЛ НАКЛОНА»: Отображает уровни угла наклона и затраченные калории во время бега. Диапазон угла наклона: 0.00-15.0. Диапазон калорий: 0.0-999</p>

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

«СТАРТ»: Включите тренажер и установите ключ безопасности. Начните тренировку, нажав на клавишу СТАРТ.

«СТОП»: При нажатии СТОП во время тренировки один раз, тренажер остановится, все настройки сохранятся. Для продолжения тренировки нажмите СТАРТ. Если нажать СТОП дважды, то все настройки сбросятся, а система перейдет в режим ожидания.

«РЕЖИМ»: Нажмите для выбора режима обратного отсчета или программы. Функция включает: режим отсчета времени назад «30:00», режим отсчета дистанции назад «1.00», режим отсчета калорий назад «50.0», P1-P2...-P5... P7 (встроенные программы). Окно экрана будет мигать на протяжении всего времени выбора какого-либо режима. Нажмите «-СКОРОСТЬ+» или «-УГОЛ НАКЛОНА+» для ввода данных и «СТАРТ» для начала тренировки.

«БЫСТРЫЕ КЛАВИШИ ВЫБОРА ПРОГРАММ»: вы можете быстро выбрать одну из следующих программ P1, P2, P3, P4 и P5 с помощью клавиш «РУЧНАЯ», «СНИЖЕНИЕ ВЕСА», «ИНТЕРВАЛ», «ХОЛМЫ», «ХОДЬБА». После того,

ФУНКЦИЯ «НАПОМИНАНИЕ О СМАЗКЕ»

Беговая дорожка оснащена дополнительной функцией по напоминанию о своевременной смазке бегового полотна. Через каждые 300 км, необходимо смазывать беговую дорожку. Система напомнит о необходимости смазки с помощью звуковых сигналов в течение 10 секунд, а в графе экрана **ВРЕМЯ** высветится «**OIL**» (МАСЛО). Соответственно, необходимо произвести смазку бегового полотна. Перед смазкой беговой дорожки ознакомьтесь с инструкцией. После завершения смазки удерживайте клавишу «**СТОП**» в течение 3 секунд и звуковой сигнал исчезнет.

как нажмете на одну из вышеперечисленных клавиш, на экране отобразится 30:00 (время). Отрегулируйте его с помощью клавиш УГОЛ НАКЛОНА+, УГОЛ НАКЛОНА- или СКОРОСТЬ+, СКОРОСТЬ-. Нажмите СТАРТ для начала тренировки после завершения установок.

«СКОРОСТЬ+, СКОРОСТЬ-»: используются для изменения скорости. Если нажать клавишу «-СКОРОСТЬ+» и удерживать в течение 0,5 секунды, скорость начнет меняться непрерывно.

«УГОЛ НАКЛОНА+, УГОЛ НАКЛОНА-»: используются для изменения угла наклона. Если нажать клавишу «-УГОЛ НАКЛОНА+» и удерживать в течение 0,5 секунды, угол наклона начнет меняться непрерывно.

«УГОЛ НАКЛОНА: 6 8 10»: используются для быстрого изменения угла наклона на соответствующий уровень.

«СКОРОСТЬ 6 8 10»: используются для быстрого выбора скорости на соответствующий уровень.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

- Включите **тумблер питания**; установите **ключ безопасности** в слот на компьютере.
- Нажмите **«СТАРТ»** и после 3-х секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч.
- На свое усмотрение вы можете изменять скорость и угол наклона с помощью клавиш **«-СКОРОСТЬ+»** и **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** соответственно.

РЕЖИМ (ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ)

В режиме ожидания нажмите **«РЕЖИМ»** для перехода в режим отсчета времени назад. На экране в окне **«ВРЕМЯ»** отобразится и замигает значение **«30:00»**. С помощью **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** или **«-СКОРОСТЬ+»** можно изменить его от **5:00** до **99:00**.

В режиме отсчет времени назад нажмите **«РЕЖИМ»** для перехода в режим отсчета дистанции назад. На экране в окне **«ДИСТАНЦИЯ»** отобразится и замигает значение **«1.0»** км. С помощью **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** или **«-СКОРОСТЬ+»** можно изменить ее от **0,5** до **99,9**.

В режиме отсчет дистанции назад нажмите **«РЕЖИМ»** для перехода в режим отсчета калорий назад. На экране в окне **«КАЛОРИИ»** отобразится и замигает значение **«50»** ккал. С помощью **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** или **«-СКОРОСТЬ+»** можно изменить от **10** до **999**.

Выберите один из трех режимов отсчета назад и нажмите **«СТАРТ»** для начала тренировки. Во время тренировки вы можете нажать **«-СКОРОСТЬ+»** или **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** для регулировки скорости или угла наклона. Нажмите **«СТОП»** для остановки беговой дорожки.

БЫСТРЫЙ ВЫБОР ПРОГРАММ

Для входа в режим нажмите на клавишу быстрых программ. На экране в графе **«ВРЕМЯ»** отобразится и замигает время по умолчанию значение **«30:00»** минут. Нажмите **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** или **«-СКОРОСТЬ+»** для выставления необходимого времени тренировки. Также вы можете изменить скорость или угол наклона с помощью **«-УГОЛ НАКЛОНА+»** или **«-СКОРОСТЬ+»** в то время, когда графа значений находится в мигающем режиме. Существует 15 этапов каждой программы. Время каждой тренировки = Установленное время/15. После того как предыдущая программа будет закончена система автоматически перейдет в следующую, издавая **тройной** звуковой сигнал. Скорость и угол наклона будут изменяться согласно графику программы. Когда программа будет завершена, угол наклона уменьшится до **0**.

При необходимости, во время работы программы можно нажать **СТОП** или убрать **ключ безопасности** для остановки беговой дорожки. После того, как программа будет завершена, система перейдет в режим ожидания вслед за **тройным** звуковым сигналом.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Каждая **программа** разделена на **15 этапов**. На каждой ступени установлена своя скорость и угол наклона.

Программа \ Этапы		Установленное время/15 =Время тренировки на каждом этапе														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (РУЧНАЯ)	Скорость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Угол наклона	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (СНИЖЕНИЕ ВЕСА)	Скорость	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Угол наклона	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (ИНТЕРВАЛ)	Скорость	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Угол наклона	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (ПОДЪЕМ ПО ХОЛМАМ)	Скорость	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Угол наклона	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (ШАГ)	Скорость	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Угол наклона	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Угол наклона	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0

P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Угол наклона	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Угол наклона	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Угол наклона	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Угол наклона	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Угол наклона	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Скорость	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Угол наклона	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Пользователь может создавать индивидуальную программу на свое усмотрение, но только одна программа может быть сохранена. Нажмите клавишу «**РУЧНАЯ**» для входа в ручной режим или нажмите клавишу «**РЕЖИМ**» и удержите до тех пор, пока не появится надпись **P1**, а на экране в окне **ВРЕМЯ** отобразится и начнет мигать значение «**30:00**» минут. Вы можете его изменить с помощью клавиш «**угол наклона+**», «**угол наклона-**» или «**скорость+**», «**скорость-**».

После установки времени нажмите **РЕЖИМ** для перехода в настройки программы. На первом этапе можно изменить скорость и угол наклона с помощью соответствующих клавиш «-**СКОРОСТЬ+**» и «-**УГОЛ НАКЛОНА+**». После этого нажмите «**РЕЖИМ**» и удержите в течение **3 секунд** для перехода на следующий этап. Повторяйте все вышеперечисленные шаги для перехода на следующий этап **до 15**. Вся информация будет сохранена до тех пор, пока вы ее сами не измените.

Старт ручной программы: После завершения настроек нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.

ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

- Нажмите **РЕЖИМ** и удержите в течение 3 секунд, на экране в графе **ДИСТАНЦИЯ** отобразится надпись **FAT** – режим измерения массы тела. Нажмите **РЕЖИМ** снова для перехода в настройки: **F-2, F-3, F-4, F-5** (F-1 **ПОЛ**, F-2 **ВОЗРАСТ**, F-3 **РОСТ**, F-4 **ВЕС**, F-5 **ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА**). Нажмите «**СКОРОСТЬ+**», «**СКОРОСТЬ-**» для установки **F-1 – F-4**. Нажмите «**РЕЖИМ**» для установки **F-5**. Когда на окне экрана **F-5** отобразится «-», положите руки на датчики пульса и через 5-6 секунд на экране отобразится индекс массы тела.
- После перехода в настройки массы тела, отобразится **F-1. 01** – для мужчин, **02** – для женщин.
- Нажмите **РЕЖИМ** и отобразится **F-2**. Нажмите **скорость±** для установки возраста от 10 до 99.
- Нажмите **РЕЖИМ** и отобразится **F-3**. Нажмите **скорость±** для установки роста от 100 до 200.
- Нажмите **РЕЖИМ** и отобразится **F-4**. Нажмите **скорость±** для установки роста от 20 до 150.
- Нажмите **РЕЖИМ** и отобразится **F-5**. Когда окно экрана **F-5** отобразит «-», положите руки на датчики пульса и через 5-6 секунд на экране отобразится индекс массы тела.
- Самый лучший показатель индекса массы тела **20-25**. Если индекс меньше 19, то телосложение считается худым. Если индекс между 25 и 29, то телосложение считается полноватым. Если индекс массы тела больше 30, то это свидетельствует о наличии лишнего веса. (данная информация представлена только для ознакомления и не может использоваться в медицинских целях).

F-1	пол	01-мужчина	02-женщина
F-2	возраст	10-99	
F-3	рост	100-200	
F-4	вес	20-150	
F-5	FAT	≤19	Худое
		-5	Нормальное
		-3	Немного полное
		≥30	Слишком полное

ПРОГРАММЫ ЧСС

Таблица с параметрами ЧСС (только для ознакомления)

ВОЗРАСТ	ВРМ			ВОЗРАСТ				ВОЗРАСТ			
	Н	ПО УМОЛЧАНИЮ	L		Н	ПО УМОЛЧАНИЮ	L		Н	ПО УМОЛЧАНИЮ	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-N: Диапазон доступных изменений ЧСС

ЧСС (частота сердечных сокращений), от минимума к максимуму

- Нажмите и удерживайте кнопку «**РЕЖИМ**» до тех пор, пока на экране не появятся «**HR1**» или «**HR2**» (**ЧСС**). Максимальная скорость для программы **HR1** – **10.0 км/ч**, для программы **HR2** – **12.0 км/ч**.

Примечание: если нажать кнопку «**СТАРТ**», непосредственно в режиме **HRC**, система по умолчанию предложит настройки **ЧСС** для пользователя, возраст которого **30** лет, а целевое значение **ЧСС 114**.

- Нажмите «**РЕЖИМ**» и удержите в течение 3 секунд для перехода в настройки возраста. На экране в графе **ВРЕМЯ** отобразится возраст по умолчанию **30** лет. С помощью клавиш «**УГОЛ НАКЛОНА+**», «**УГОЛ НАКЛОНА-**», «**СКОРОСТЬ+**», «**СКОРОСТЬ-**» выберите ваш возраст от **15** до **80** лет.

- После завершения настроек возраста нажмите **РЕЖИМ**, система порекомендует подходящую целевую **ЧСС** и отобразит на экране для ознакомления. С помощью клавиш «**УГОЛ НАКЛОНА+**», «**УГОЛ НАКЛОНА-**», «**СКОРОСТЬ+**», «**СКОРОСТЬ-**» выберите ожидаемую целевую **ЧСС** от **84** до **195** согласно физической подготовке.

- После завершения вышеперечисленных настроек нажмите **РЕЖИМ** для перехода в настройки времени. На экране в окне **ВРЕМЯ** отобразится значение «**10:00**» мин. Нажмите «**УГОЛ НАКЛОНА+**», «**УГОЛ НАКЛОНА-**», «**СКОРОСТЬ+**», «**СКОРОСТЬ-**» для изменения времени в доступном диапазоне от **10.00** до **99.00**.

- После завершения всех вышеперечисленных установок, нажмите «**РЕЖИМ**» для перехода в режим ожидания, а затем нажмите «**СТАРТ**» для начала тренировки.

- Во время тренировки вы можете регулировать скорость и угол наклона с помощью «**-СКОРОСТЬ+**» и «**-УГОЛ НАКЛОНА+**». Однако система изменит скорость и наклон автоматически в соответствии с целевым пульсом

- Первая минута программы **ЧСС** предназначена для разогрева, вы можете отрегулировать скорость и угол наклона. Система начнет автоматически ускоряться на **0,5 км** за каждый раз после первой минуты согласно вашей текущей **ЧСС**. После того, как текущая скорость превысит **10 км/ч** в **HR1** или **12 км/ч** в **HR2**, а ваша **ЧСС** будет меньше, чем **целевая ЧСС**, то система начнет постепенно сама увеличивать угол наклона до тех пор, пока ваша **ЧСС** не приблизится к целевой **ЧСС**. Если **ЧСС** будет превышать целевую **ЧСС** более **30 секунд**, то система начнет уменьшать скорость на **0,5 км/ч** и угол наклона на **1 ступень** каждые **10 секунд** до тех пор, пока не упадет до минимальных показателей.

Примечание: Программа контроля **ЧСС** доступна только при использовании **беспроводного кардиодатчика**, который должен располагаться **на грудной клетке**.

ОТОБРАЖАЕМЫЙ ДИАПАЗОН ИНФОРМАЦИИ

Название	Сокращение	Исходная информация	Диапазон	Отображаемый диапазон
Время (мин: сек)	00:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Угол наклона (шаг)	0	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Дистанция (км)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
ЧСС (время/мин)	P	N/A	N/A	50-200
Калории (К)	0	50	10.0-999	0.0-999

ПОДЗАРЯДКА УСТРОЙСТВ ОТ USB

USB порт подходит для подзарядки большинства мобильных устройств во время тренировки.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ

Если оставить тренажер на 10 минут, то система перейдет в энергосберегающий режим и не будет ничего показывать. Вы можете выйти из данного режима, нажав на любую кнопку.

MP3

Подходит для проигрывания музыки MP3 устройств. Регулируйте громкость на своем MP3 устройстве.

ВНИМАНИЕ:

- Перед тренировкой обязательно проверяйте исправность ключа безопасности.
- Если во время тренировки произошла экстренная ситуация, немедленно вытащите ключ безопасности и тренажер остановится.
- Если тренажер неисправен, как можно скорее свяжитесь с сервисным центром. Ремонт должен производиться специалистом.

ВОЗНИКАЮЩИЕ ОШИБКИ И ИХ РЕШЕНИЕ

После включения тренажера в сеть на экране ничего не появилось.

- А. Проверьте кнопку перегрузки, если кнопка предохранителя от перегрузки отскочила, нажмите на эту кнопку.
- В. Убедитесь, что штекер сети, предохранитель от перегрузки, провод контроллера хорошо соединены.
- С. Убедитесь, что провода между дисплеем и контроллером хорошо соединены.

После включения на экране появилась ошибка E01: соединение между дисплеем и контроллером прервано.

- А. Проверьте все провода от контроллера до дисплея. Если какой – либо провод поврежден, замените его.
- В. Проверьте все электронные части дисплея. Если он вышел из строя, замените его.
- С. Замените контроллер.

На экране появилась ошибка E02: защита от перегрузки или проблемы с мотором.

- А. Убедитесь, что провода мотора хорошо соединены; если с проводами все в порядке, замените мотор.
- В. Короткое замыкание, замените контроллер.
- С. Убедитесь, что напряжение сети соответствует требуемому.

На экране появилась ошибка E03: нет сигнала от датчика скорости.

- А. Если через 5-8 секунд после старта на экране появилась ошибка E03, проверьте датчик скорости и убедитесь, что он хорошо соединен. Если датчик работает нестабильно, замените на новый.
- В. Поврежден провод контроллера, замените контроллер.

На экране появилась ошибка E04: сбой угла наклона.

- А. Присоедините заново или замените провод мотора угла наклона.
- В. Проверьте провод АС угла наклона, убедитесь, что он правильно присоединен к контроллеру.
- С. Замените соединительный провод или мотор угла наклона.
- Д. Замените контроллер.
- Е. После проверки всех проводов нажмите на клавишу «ОБУЧЕНИЕ» на контроллере для того, чтобы провести калибровку угла наклона.

После включения на экране появилась ошибка E05: предохранитель от перегрузки.

- А. Беговая дорожка перегружена, перезапустите ее.
- В. Возможно какая – то часть трансмиссии заклинила и мотор испытывает дополнительную нагрузку. Пожалуйста, отрегулируйте беговое полотно или смажьте его.
- С. Проверьте нет ли специфического запаха у мотора или тока от перегрузки. Если есть, замените мотор.
- Д. Проверьте контроллер, замените на новый при необходимости.

ОБЗОР ТРЕНИРОВОК

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать. Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - 48 мин. и более.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикасаться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты

пульса важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса непостоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

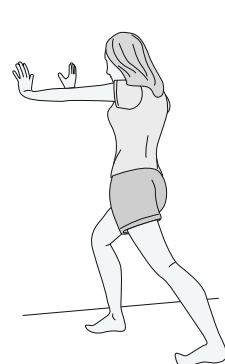
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорока двух летнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная тренировка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед

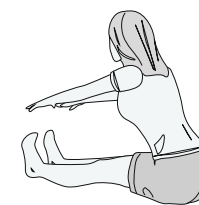
тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Проведите приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Растяжка
икроножных мышц



Растяжка
четырёхглавых мышц



Растяжка
одколенных сухожилий и
мышц поясничного отдела

Heart Rate Training Zone			
	MIN BPM	MAX BPM	
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

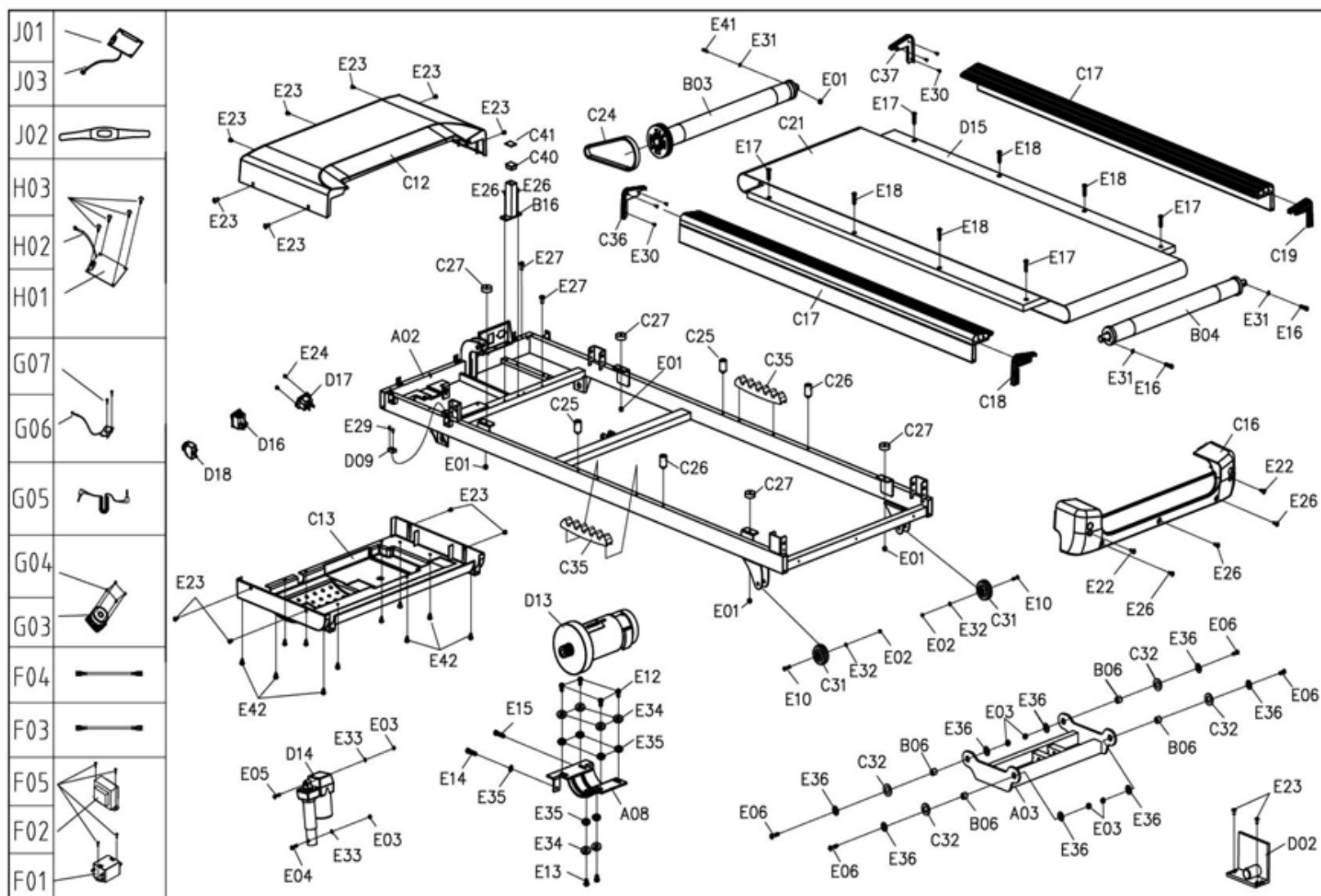
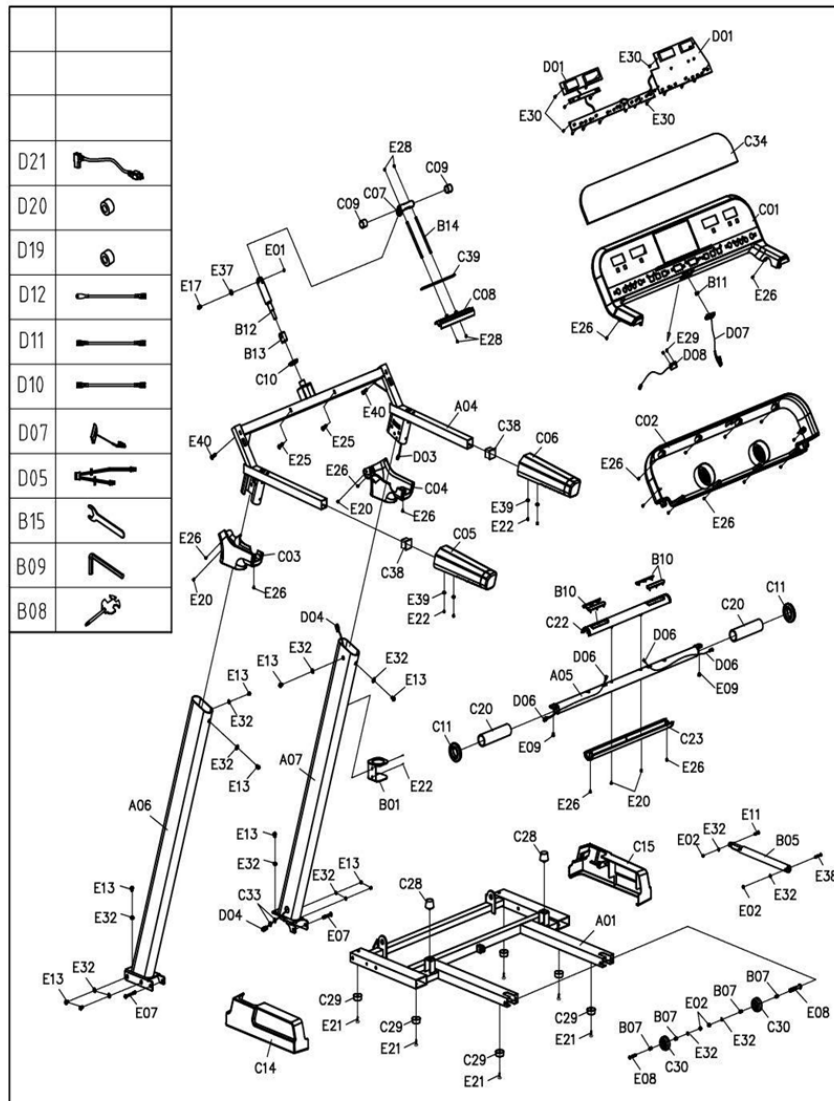


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ



Номер	Наименование	Описание	Кол-во
A01	Нижняя рама		1
A02	Основная рама		1
A03	Угловая рама		1
A04	Рама монитора		1
A05	Рама пульса неподвижного поручня		1
A06	Левая вертикальная опора		1
A07	Правая вертикальная опора		1
A08	Опора мотора		1
B01	Крепление для бутылки		1
B03	Передний роллер		1
B04	Задний роллер		1
B05	Газовый доводчик		1
B06	Муфта	φ15*φ10.2*13	4
B07	Муфта транспортировочного колеса	φ12*φ8.5*17	4
B08	Крестовой гаечный ключ		1
B09	Гаечный ключ		1
B10	Датчик пульса		4
B11	Опора ключа безопасности		1
B12	Держатель для IPAD (в сборе)	M10*149	1
B13	Стопорная гайка	φ23*30	1
B14	Соединительная тяга для IPAD	φ6*120	2
B15	Гаечный ключ	#19mm	1
B16	Опора накладки мотора		1
C01	Верхняя крышка монитора		1
C02	Нижняя крышка мотора		1
C03	Левая нижняя накладка монитора		1
C04	Правая нижняя накладка монитора		1

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
C05	Поролон левого неподвижного поручня		1
C06	Поролон правого неподвижного поручня		1
C07	IPAD вращающий компонент		1
C08	Крепление для IPAD		1
C09	IPAD фиксирующее кольцо (в сборе)		2
C10	IPAD O фиксирующее кольцо		1
C11	Фиксирующее кольцо		2
C12	Верхняя крышка мотора		1
C13	Нижняя крышка мотора		1
C14	Левая нижняя накладка		1
C15	Правая нижняя накладка		1
C16	Задняя защитная накладка		1
C17	Направляющая		2
C18	Левая заглушка направляющей		1
C19	Правая заглушка направляющей		1
C20	Поролон рамы датчиков пульса		2
C21	Беговое полотно		1
C22	Верхняя накладка датчиков пульса		1
C23	Нижняя накладка датчиков пульса		1
C24	Приводной ремень		1
C25	Амортизатор (черный)	ф20*ф6.5*30	2
C26	Амортизатор (синий)	ф20*ф6.5*30	2
C27	Амортизатор (черный)		2
C28	Амортизатор (конусообразный)		2
C29	Ножка регулировки уровня пола		6
C30	Транспортировочное колесо		2
C31	Заднее опорное колесо		2

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
C32	Пластиковая шайба		4
C33	Фиксирующее кольцо		2
C34	Акриловая панель		1
C35	Основной амортизатор		2
C36	Левая передняя заглушка направляющей		1
C37	Правая передняя заглушка направляющей		1
C38	Заглушка		2
C39	Плоскость EVA		1
C40	Заглушка		1
C41	Плоскость EVA		1
D01	Монитор		1
D02	Контроллер		1
D03	Верхний провод монитора		1
D04	Нижний провод монитора		1
D05	Верхний провод датчика пульса		1
D06	Нижний провод датчика пульса		2
D07	Ключ безопасности		1
D08	Провод ключа безопасности		1
D09	Магнитный датчик скорости		1
D10	Провод AC	brown 350mm	2
D11	Провод AC	blue 350mm	3
D12	Заземленный провод		1
D13	Мотор DC		1
D14	Мотор регулирования угла наклона		1
D15	Дека		1
D16	Переключатель		1
D17	Штекер		1

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
D18	Предохранитель от перегрузки		1
D19	Магнитное кольцо		1
D20	Магнитное ядро		1
D21	Шнур питания		1
E01	Незаблокированная гайка	M6	6
E02	Стопорная гайка	M8	6
E03	Стопорная гайка	M10	6
E04	Болт	M10*90	1
E05	Болт	M10*45	1
E06	Болт	M10*30	4
E07	Болт	M8*80	2
E08	Болт	M8*70	2
E09	Болт	M8*40	2
E10	Болт	M8*20	2
E11	Болт	M8*30	1
E12	Болт	M8*20	4
E13	Болт	M8*15	12
E14	Болт	M8*40	1
E15	Болт	M8*35	1
E16	Болт	M6*55	2
E17	Болт	M6*40	4
E18	Болт	M6*25	4
E19	Болт	M6*20	1
E20	Винт	ST4.2*15	4
E21	Болт	M5*16	6
E22	Болт	M5*12	8
E23	Болт	M5*8	13

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
E24	Винт	ST2.9*8	2
E25	Винт	ST4.2*30	2
E26	Винт	ST4.2*12	23
E27	Винт	ST4.2*12	2
E28	Болт	M3*10	4
E29	Винт	ST2.9*8	4
E30	Винт	ST2.9*6.0	29
E31	Шайба	6	3
E32	Шайба	8	16
E33	Шайба	10	2
E34	Пружинная шайба	8	6
E35	Плоская шайба	8	7
E36	Большая шайба	φ10*φ26*2.0	8
E37	Волнистая шайба	φ15*φ8.2*0.5	1
E38	Болт	M8*45	1
E39	Большая плоская шайба	φ5*φ13*1.0	4
E40	Винт	ST4.2*40	2
E41	Болт	M6*60	1
E42	Винт	ST4.2*20	12
F01	Фильтр		1
F02	Индуктор		1
F03	АС провод	L500	1
F04	Заземленный провод	L350	1
F05	Винт	ST4.2*12	4
G03	Динамик		2
G04	Винт	ST2.9*6.0	8
G05	MP3 провод		1

Номер	Наименование	Описание	Кол-во
G06	Штепсельная вилка для аудио		1
G07	Винт	ST2.9*8	2
H01	Модуль Bluetooth		1
H02	Провод Bluetooth		1
H03	Винт	ST2.9*6.0	4
J01	Датчик HRC		1
J02	Беспроводной кардио датчик	optional	1
J03	Провод HRC		1

EAC