

# SOLE

FITNESS



**LCB  
UPRIGHT**



**LCR  
RECUMBENT**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ ВНИМАТЕЛЬНО  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ!**

# СОДЕРЖАНИЕ

<u>Техника безопасности</u>	<b>1</b>
<u>Правила электробезопасности</u>	<b>2</b>
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	<b>2</b>
<u>Инструкция по сборке LCB</u>	<b>5</b>
<u>Инструкция по сборке LCR</u>	<b>11</b>
<u>Возможности велотренажера</u>	<b>15</b>
<u>Функция зарядки</u>	<b>15</b>
<u>Эксплуатация велотренажера</u>	<b>16</b>
<u>Bluetooth® Подключение</u>	<b>17</b>
<u>Датчик частоты сердечных сокращений</u>	<b>26</b>
<u>Техническое обслуживание</u>	<b>27</b>
<u>LCB Разнесенный вид</u>	<b>28</b>
<u>LCB Перечень деталей</u>	<b>29</b>
<u>LCR Разнесенный вид</u>	<b>32</b>
<u>LCR Перечень деталей</u>	<b>33</b>

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ 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 тренажер SOLE от розетки.

**ВНИМАНИЕ** – Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми установите тренажер на плоскую ровную поверхность с доступом к заземленной розетке 230 В, 10 А (115 В, 15 В), к которой должен быть подключен только 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 велотренажера 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 вилок. 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 вилок 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 тренажера. **Гарантийные обязательства не распространяются на данные условия.** Если вы предполагаете недостаточность напряжения, свяжитесь с местной энергетической компанией или лицензированным электриком для проведения испытаний.

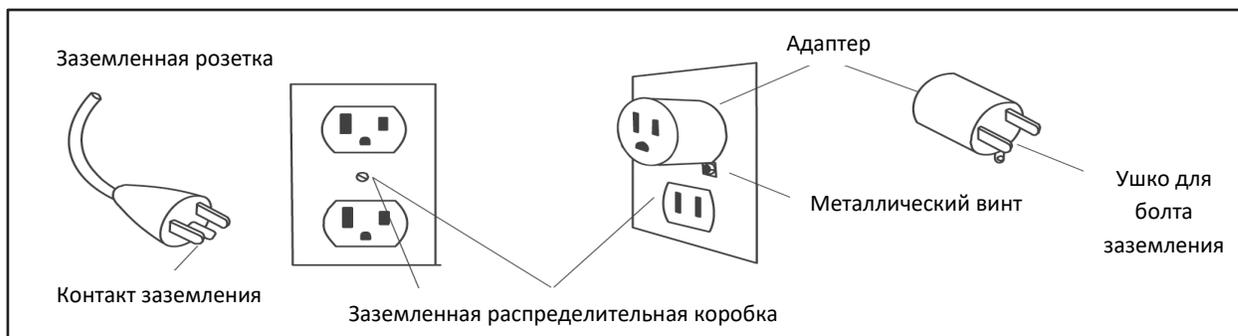
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подвергать тренажер воздействию дождя или влаги. Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49°C, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются капли).

## 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 230В (110 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 подвергать велотренажер воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью. Максимальная рабочая температура равна 40°C, а влажность – 95% без образования конденсата (капли воды на поверхностях).
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ эксплуатировать тренажер 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.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на велотренажере: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- 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.

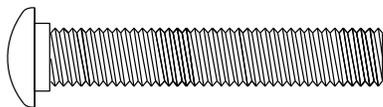
# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Велотренажер оснащен двумя колесами для перевозки. Для перемещения велотренажера достаточно поднять его заднюю часть.

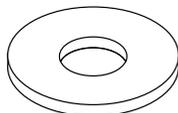
# LCB КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

## 1

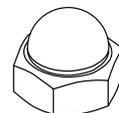
### КРЕПЕЖ ШАГ 1



**#50.** 3/8"×53L  
Каретный болт (2 шт)



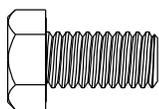
**#71.** 3/8"× 25мм x 2Т  
Шайба плоская (2 шт)



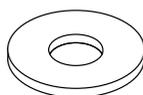
**#135.** 3/8" ×16 ×  
12.5Т Колпачковая  
гайка (2 шт)

## 2

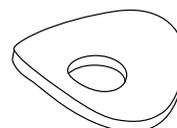
### КРЕПЕЖ ШАГ 2



**#51.** 5/16"× 5/8"  
Болт с шестигранной  
головкой (7 шт)



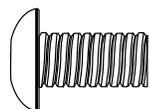
**#72.** 5/16"× 18 x 1.5Т  
Шайба плоская (6 шт)



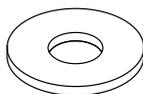
**#99.** 5/16"× 19 x 1.5Т  
Шайба изогнутая (1 шт)

## 3

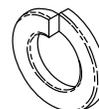
### КРЕПЕЖ ШАГ 3



**#74.** 5/16"× 5/8" Болт с  
круглой головкой  
(4 шт)



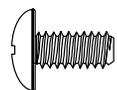
**#72.** 5/16"× 18 x 1.5Т  
Шайба плоская (4 шт)



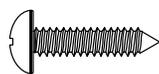
**#103.** 5/16"× 1.5Т  
Шайба разрезная  
(4 шт)

## 4

### КРЕПЕЖ ШАГ 4



**#58.** M5 x 12мм  
Винт с крестообразным  
шлицем (6 шт)

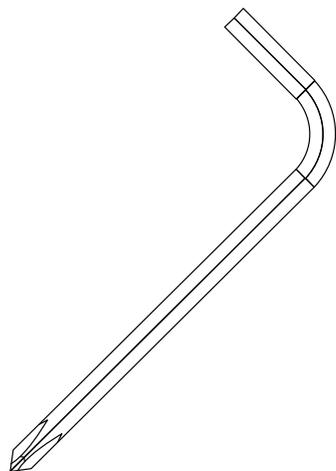


**#161.** 3.5 × 12L\_  
Винт для листового металла  
(4 шт)

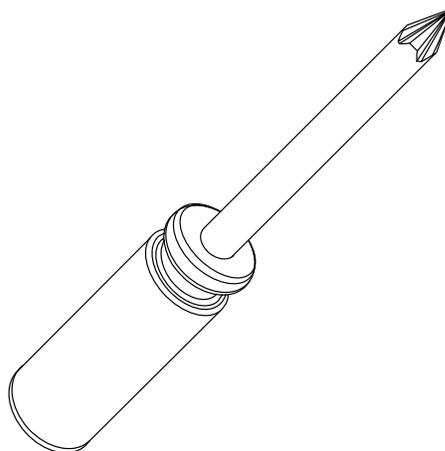


**#165.** Ø5 × 0.6Т\_  
Звездообразная  
шайба (4 шт)

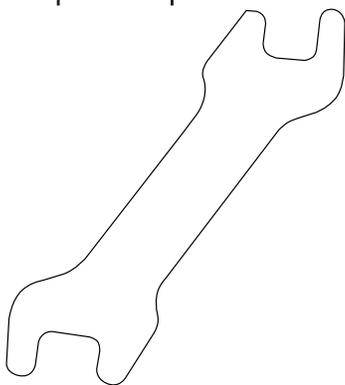
## СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



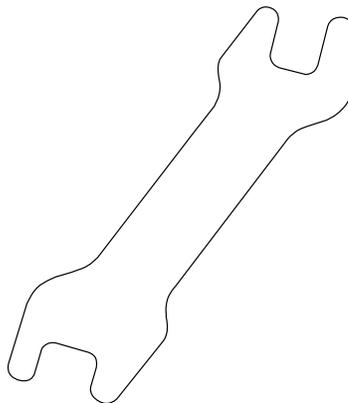
**#76.** Комбинированный торцевой ключ и отвертка для крестообразного паза М5



**#93.** Отвертка для крестообразного паза



**#92.** 13/15мм Ключ

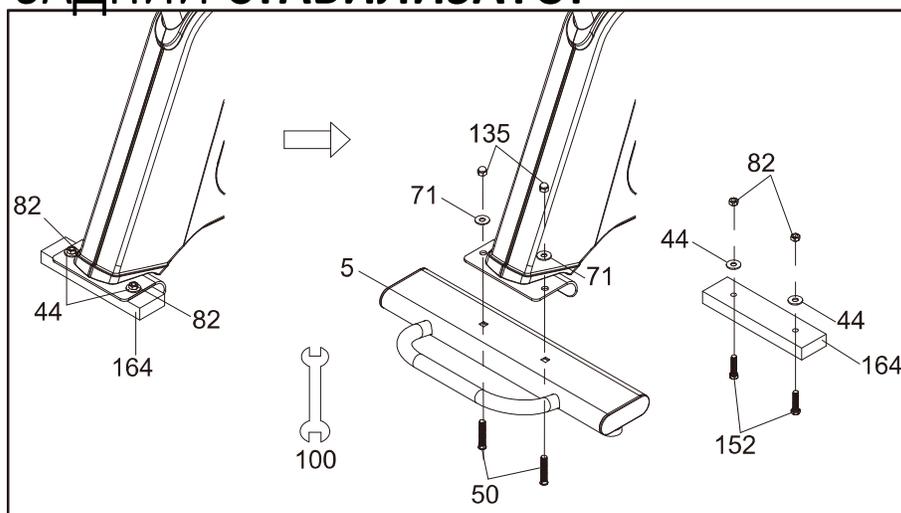


**#100.** 12/14мм Ключ

## ЛСВ 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.

# 1 ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР

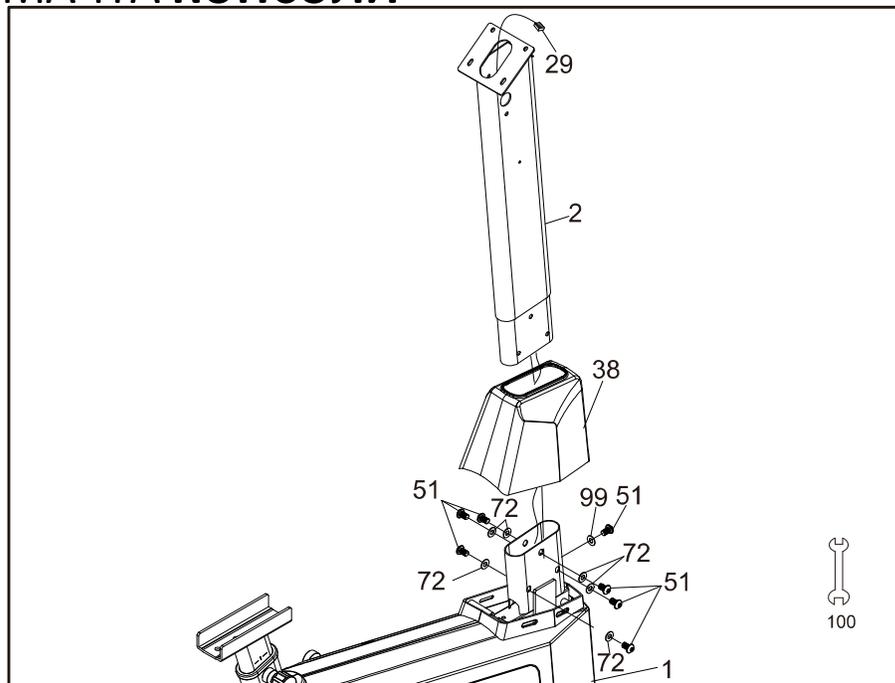


## КРЕПЕЖ ШАГ 1

#50.3/8" × 53L\_  
 Каретный болт (2 шт)  
 #135.3/8" × 16 × 12.5T\_  
 Колпачковая гайка  
 (2 шт)  
 #71.3/8" × 25мм × 2T\_  
 Плоская шайба (2 шт)

1. Снимите упаковочную пластину (164), болты с шестигранной головкой (152), нейлоновые шайбы (44) и гайки (82) из главной рамы (1). Чтобы сопоставить задний стабилизатор (5) с главной рамой (1), используйте 2 каретные болта (50), 2 плоские шайбы (71) и 2 колпачковые гайки (135) и затяните с помощью ключа (100).

# 2 МАЧТА КОНСОЛИ

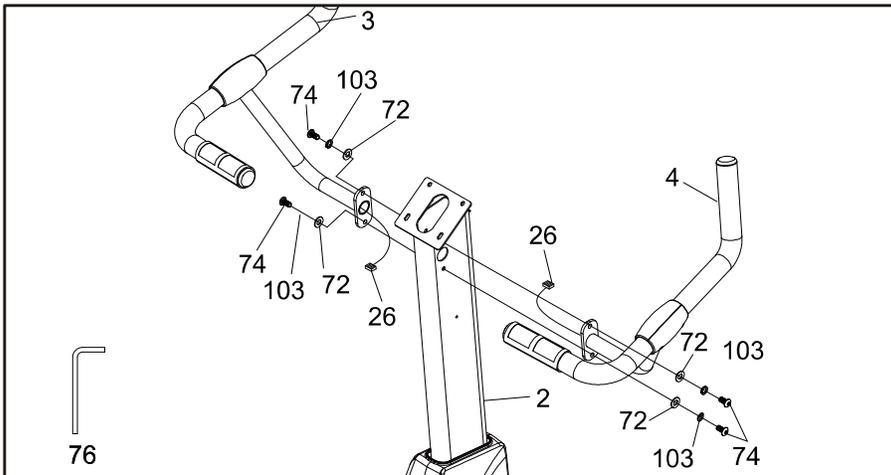


## КРЕПЕЖ ШАГ 2

#51. 5/16" × 5/8"  
 Болт с шестигранной головкой (7 шт)  
 #72. 5/16" × 18 × 1.5T  
 Плоская шайба (6 шт)  
 #99. 5/16" × 19 × 1.5T  
 Изогнутая шайба  
 (1 шт)

1. Протяните кабель компьютера (29) через кожух мачты консоли (38) и мачту консоли (2).
2. Закрепите мачту консоли (2) на главной раме (1) с помощью семи болтов с шестигранной головкой (51), шести плоских шайб (72) и одной изогнутой шайбы (99) с помощью ключа (100).

# 3 РУКОЯТКА



## КРЕПЕЖ ШАГ 3

- #74. 5/16" × 18 × 5/8" \_  
Болт с круглой головкой (4 шт)
- #72. 5/16" × 18 × 1.5T  
Плоская шайба (4 шт)
- #103. 5/16" × 1.5T  
Разрезная шайба (4 шт)

1. Пропустите два датчика пульса рукоятки с кабелем в сборе (26) через переднюю часть отверстия на мачте консоли (2) наружу вместе с коннекторами. 1. Закрепите рукоятку (Л) (3) и рукоятку (П) (4) на мачте консоли (2) с помощью четырех болтов с круглой головкой (74), четырех плоских шайб (72) и двух разрезных шайб (103), используя комбинированный ключ М5 (76).

# 4 ПЛАСТИКОВЫЕ ДЕТАЛИ

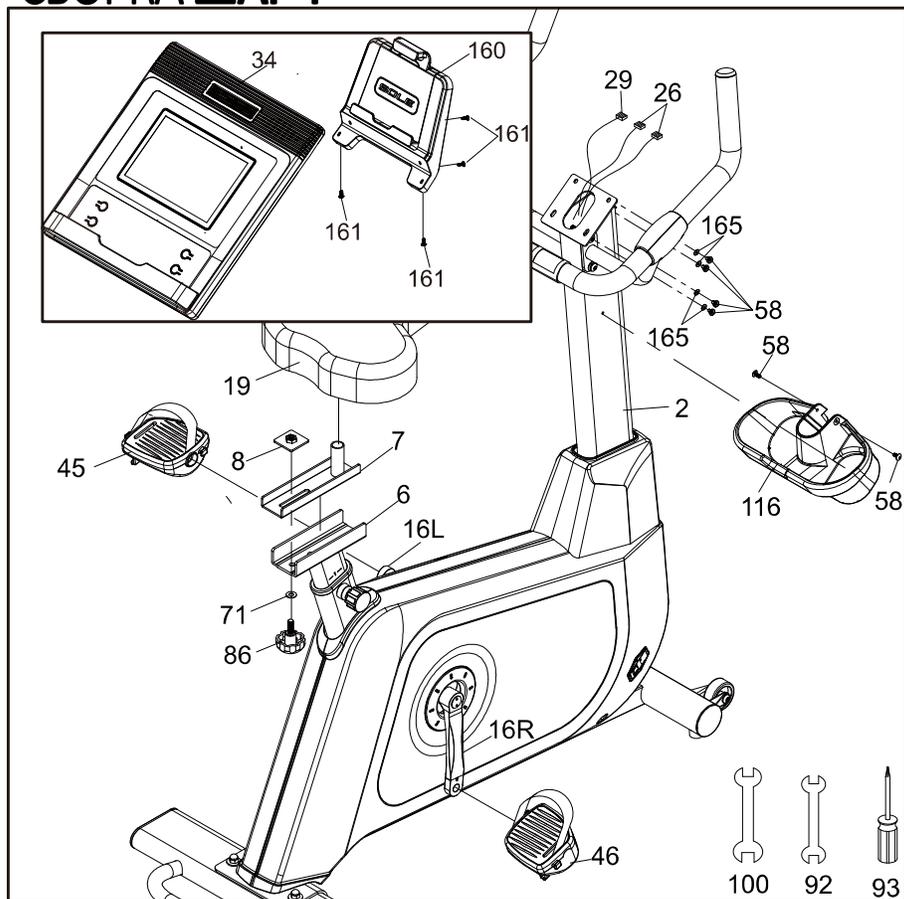
См. иллюстрацию на стр. 8

1. Вставьте кабель компьютера (29) и два датчика пульса рукоятки с кабелем в сборе (26) в консоль в сборе (34).
2. Закрепите консоль в сборе (34) на мачте консоли (2) с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (58), используя отвертку под крестообразный шлиц (93).
3. Установите педали (Л) (П) (45) (46) на оси коленчатого вала (16Л) (16П) с помощью ключа 13/15 мм (92).
4. Включите ручку настройки тормозного усилия (86) и установите подвижное крепление сидения (7) на направляющую сидения (6).
5. Вставьте ручку настройки тормозного усилия (86) в плоскую шайбу (71), направляющую сидения (6), подвижное крепление сидения (7), отрегулируйте положение и затяните ручку настройки тормозного усилия (86) с помощью установочной пластины (8).
6. Установите сидения (19) на подвижное крепление сидения (7), используя ключ 12/14 мм (100). Вставьте винт ручки настройки тормозного усилия (86) и затяните его.
7. Установите подставку для планшета (160) в заднюю часть консоли с помощью четырех винтов для листового металла (161), используя отвертку под крестообразный шлиц (93).
8. Закрепите подставку для бутылки (116) на мачту консоли (2) с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (58), используя отвертку под крестообразный шлиц (93).

## КРЕПЕЖ ШАГ 4

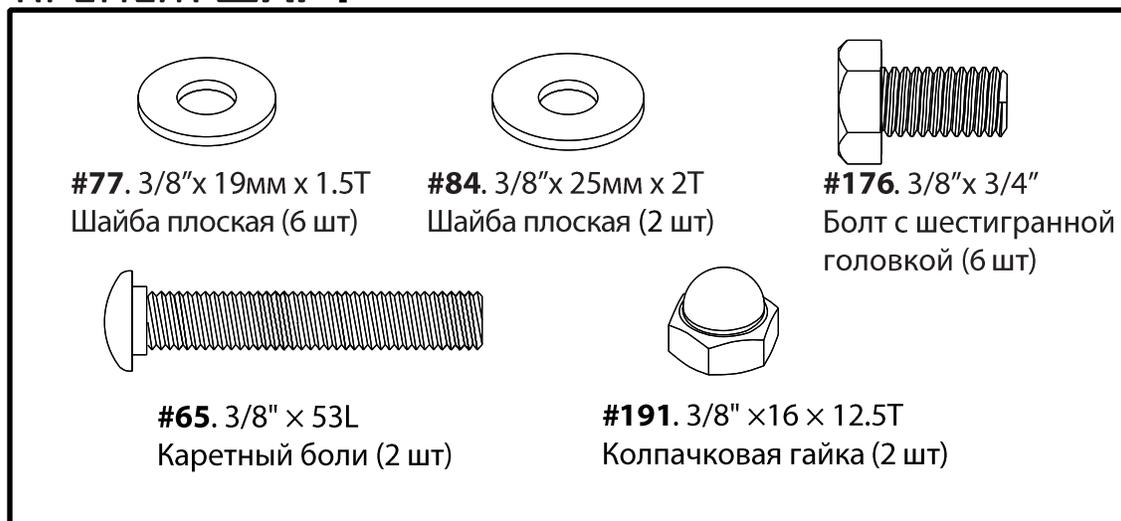
- #58. М5 × 12мм Болт с крестообразным шлицем (6 шт)
- #161. 3.5 × 12L\_ Винт для листового металла (4 шт)
- #165. Ø5 × 0.6T\_ Звездообразная шайба (4 шт)

# 4 СБОРКА ШАГ 4



# LCR КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

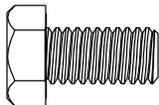
## 1 КРЕПЕЖ ШАГ 1



## 2 КРЕПЕЖ ШАГ 2



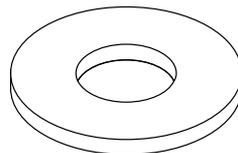
# 3 КРЕПЕЖ ШАГ 3



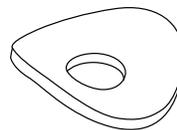
**#68.** 5/16" x 5/8"  
Болт с шестигранной  
головкой (8 шт)



**#82.** 5/16" x 1.5T  
Разрезная шайба (2 шт)

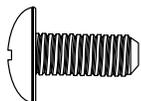


**#76.** 5/16" x 18 x 1.5T  
Шайба плоская (6 шт)

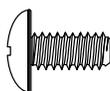


**#83.** 5/16" x 19мм x 1.5T  
Изогнутая шайба (2 шт)

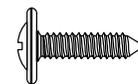
# 4 КРЕПЕЖ ШАГ 4



**#98.** M6 x 15мм  
Винт с крестообразным  
шлицем (4 шт)



**#99.** M5 x 12мм  
Винт с крестообразным  
шлицем (4 шт)



**#105.** Ø4 x 16мм  
Винт для листового  
металла (4 шт)

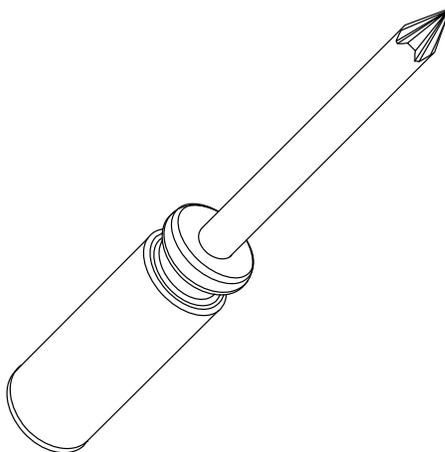


**#192.** 3.5 x 12L  
Винт для листового  
металла (4 шт)

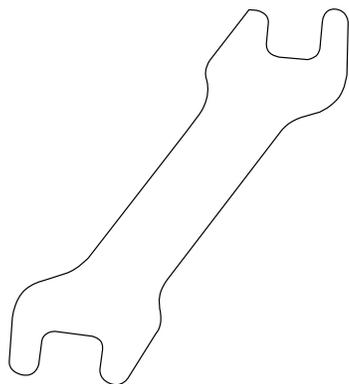


**#196.** Ø5 x 0.6T\_  
Звездообразная  
шайба (4 шт)

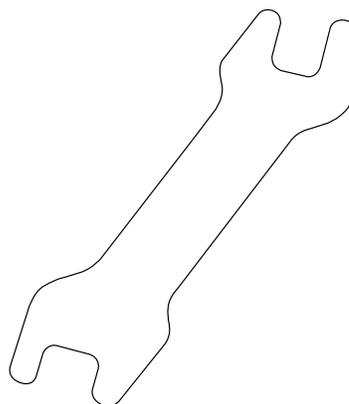
## СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



**#114.** Отвертка для крестообразного паза



**#112.** 12/14мм Ключ



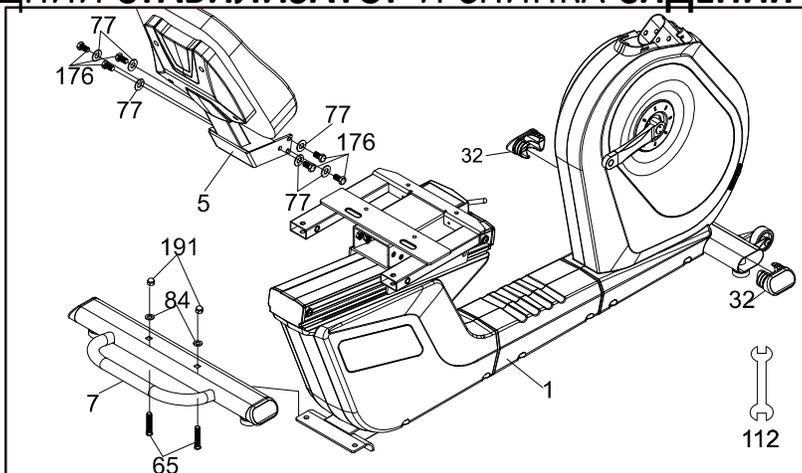
**#132.** 14/15мм Ключ

## LCR 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.

# 1

## ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР И СПИНКА СИДЕНИЯ



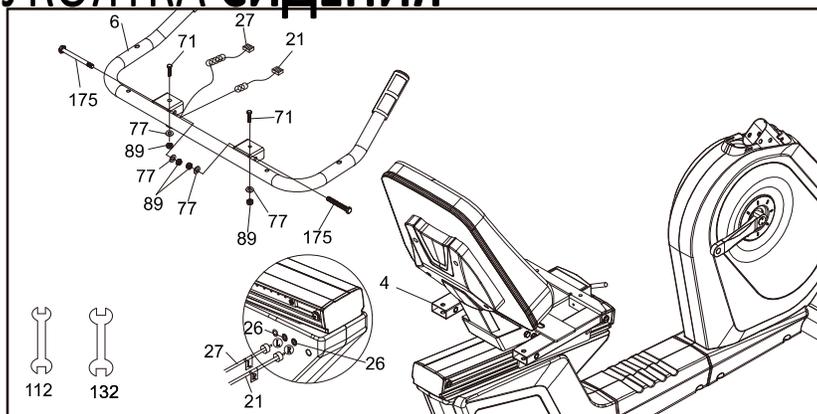
### КРЕПЕЖ ШАГ 1

#65.3/8" × 53L\_  
Каретный болт(2 шт)  
#77. 3/8"× 19мм× 1.5T  
Плоская шайба (6 шт)  
#84. 3/8"× 25мм× 2T  
Плоская шайба (2 шт)  
#176. 3/8"× 3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (6 шт)  
#191. 3/8" × 16 ×  
12.5T\_Колпачковая  
гайка (2 шт)

1. Установите задний стабилизатор (7) на главную раму (1) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (65), двух плоских шайб (84) и двух колпачковых гаек (191), используя ключ 12/14мм (112).
2. Установите крепеж каретки сидения (5) на каретку сидения (4) с помощью шести болтов с шестигранной головкой (167) и шести плоских шайб (77), используя ключ 12/14 мм (112).
3. Вставьте колпачок (32) в каждое отверстие в трубке переднего стабилизатора. Если они будут входить туго, забейте их резиновой киянкой.

# 2

## РУКОЯТКА СИДЕНИЯ

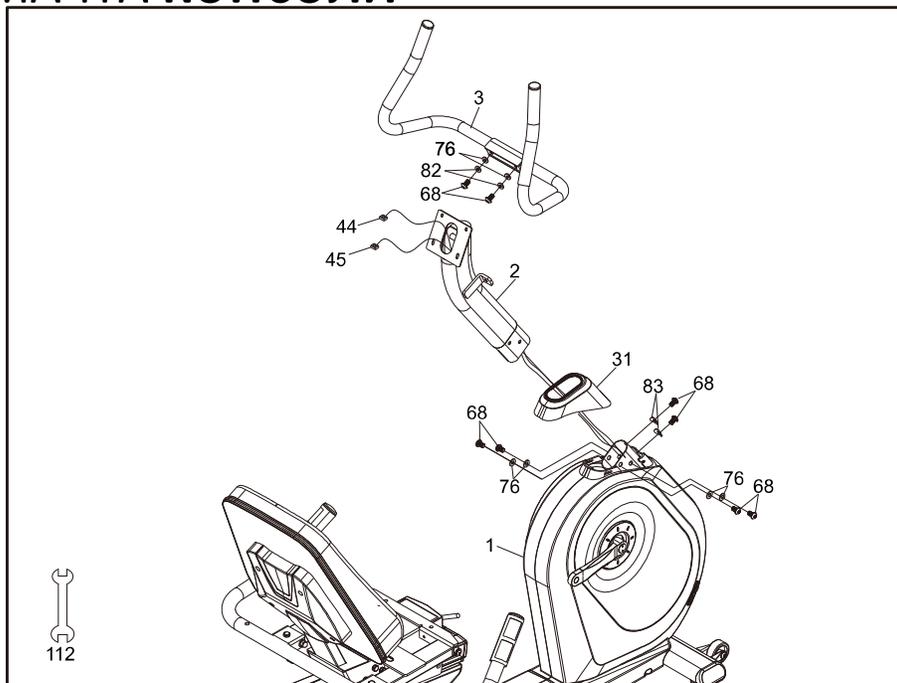


### КРЕПЕЖ ШАГ 2

#71. 3/8"× 1-3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)  
#77. 3/8"× 19мм× 1.5T  
Плоская шайба (4 шт)  
#89. 3/8"× 7T  
Нейлоновая гайка  
(4 шт)  
#175. 3/8"× 2-3/4" Болт  
с шестигранной  
головкой (2 шт)

1. Установите поручень сидения (6) на каретку сидения (4) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (71), двух болтов с шестигранной головкой (175), четырех плоских шайб (77) и четырех нейлоновых гаек (89), используя ключ (112) и ключ (132).
2. Вставьте два кардиодатчика с кабелем в сборе (21) и (27) в разъем (26), расположенный в левом боковом заднем кожухе, прямо под сидением. В комплекте есть две одинаковые втулки; это втулки рукояток с датчиками пульса, их можно вставить в любую из этих рукояток. В двух соединительных элементах в боковой части кожуха под сидение также есть два подобных разъема. Непарные втулки и разъемы предназначены для переключателей на рукоятках.

# 3 МАЧТА КОНСОЛИ



## КРЕПЕЖ ШАГ 3

**#68.** 5/16" x 5/8"

Болт с шестигранной головкой (8 шт)

**#76.** 5/16" x 18мм x 1.5T

Плоская шайба (6 шт)

**#82.** 5/16" x 1.5T

Разрезная шайба (2 шт)

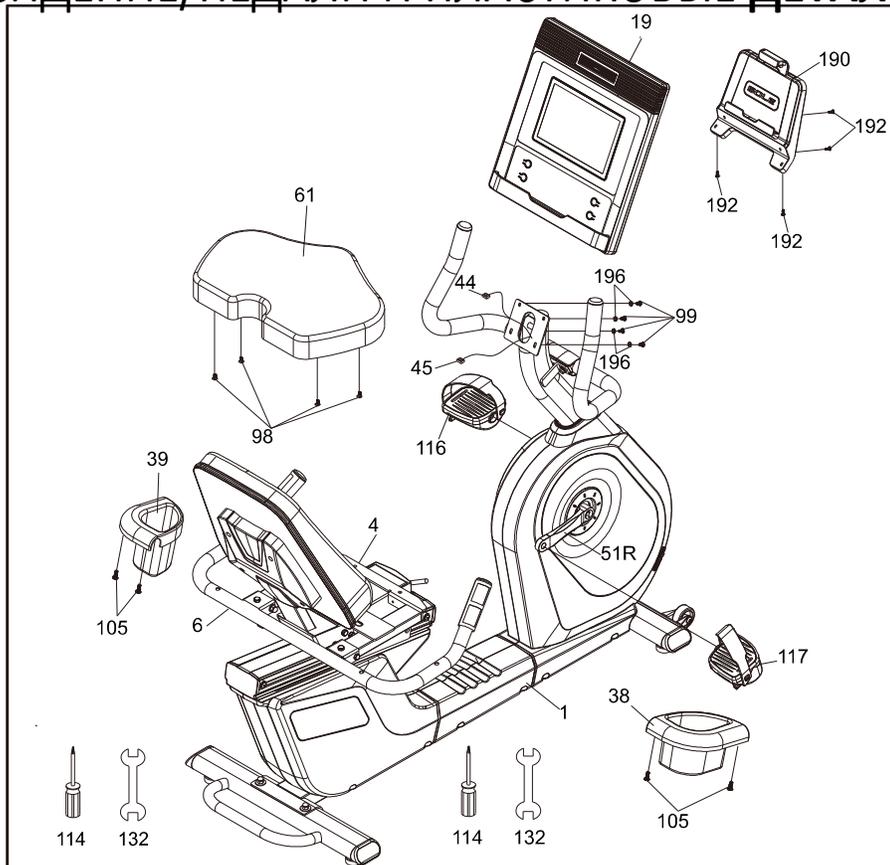
**#83.** 5/16" x 19мм x 1.5T

Изогнутая шайба (2 шт)

1. Установите кожух мачты консоли (**31**) на мачту консоли (**2**). Убедитесь, что пластиковый кожух установлен в правильном направлении.
2. Протяните провод компьютера (**44**) и провод кардиодатчика (**45**) снизу мачты консоли (**2**) и достаньте из отверстия в верхней части.
3. Установите мачту консоли (**2**) в приемную трубку (убедитесь, что провода не зажаты, так как это может привести к их повреждению) главной рамы (**1**) с помощью шести болтов с шестигранной головкой (**68**), четырех плоских шайб (**76**) в боковой части трубки и двух изогнутых шайб (**83**) в передней части трубки, используя Ключ 12/14мм (**112**).
4. Снимите белую пенопластовую накладку (установленную на заводе, чтобы болты случайно не провалились в велотренажер).
5. Установите поручень мачты в сборе (**3**) на мачту консоли (**2**) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (**68**), двух плоских шайб (**76**) и двух разрезных шайб (**82**), используя ключ 12/14 мм (**112**).

# 4 СИДЕНИЕ/ПЕДАЛИ И ПЛАСТИКОВЫЕ ДЕТАЛИ

## КРЕПЕЖ ШАГ 4



- #98. М6 x 15мм  
Винт с крестообразным шлицем (4 шт)
- #99. М5 x 12мм  
Винт с крестообразным шлицем (4 шт)
- #105. Ø4 x 16мм  
Винт для листового металла (4 шт)
- #192. 3.5 x 12L\_  
Винт для листового металла (4 шт)
- #196. Ø5 x 0.6T\_  
Звездобразная шайба(4 шт)

1. Установите сидение (61) на каретку сидения (4) с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (98), используя отвертку для крестообразного паза (114).
2. Подключите кабель компьютера (44) и провод кардиодатчика (45) в разъем в задней части консоли в сборе (19). Установите консоль на установочную пластину с помощью четырех винтов с крестообразным шлицем (99) и 4 звездобразные шайбы (196), используя отвертку для крестообразного паза (114). Будьте осторожны, чтобы не зажать провода между консолью и установочной пластиной. Это может привести к короткому замыканию в проводах и повреждению электронных деталей.
3. Установите держатели для бутылки (Л/39, П/38) на левый поручень сидения (6) с помощью четырех винтов для листового металла (105), используя отвертку для крестообразного паза (114).
4. Установите педали (Л/116, П/117) на коленчатые валы, используя ключ 14/15 мм (132). Не забывайте, что у педали (Л/116) обратная резьба, и ее нужно вкручивать в коленчатый вал в обратном направлении. На конце штыря с резьбой левой педали нанесена буква "L", а правой - "R". Затяните педали максимально туго. Возможно, по мере эксплуатации педали нужно будет затягивать повторно. Щелчки или стук во время эксплуатации тренажера обычно означает, что педали плохо затянуты.
5. Установите подставку для планшета (190) на задней части консоли с помощью четырех винтов для листового металла (192), используя отвертку для крестообразного паза (114).

# ВОЗМОЖНОСТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## ПЕДАЛИ

Опираясь на исследования ведущих спортивных ученых и реабилитологов, инженеры компании «Sole» разработали педали новой конструкции. Обычно велотренажер шире дорожного велосипеда. Помимо тормозного механизма, в нем имеются шкивы, приводные компоненты и крышки из пластика. Поскольку велосипед шире, то расстояние между педалями (ширина) называется коэффициентом Q.

Компания «Sole» разработала систему педалей с наименьшим коэффициентом Q, но и на этом мы не остановились. Мы также спроектировали педаль с наклоном внутрь в два градуса для компенсации коэффициента Q. Небольшой коэффициент Q и наклон внутрь педали в два градуса обеспечивает биомеханически нейтральное положение пользователя. Это означает, что ступни, лодыжки, колени и бедра находятся в комфортном для работы положении.

## РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

Вы можете отрегулировать положение сидения, сидя на нем. Потяните вверх рычаг, расположенный перед сидением, и сдвиньте каретку вперед или назад. При правильном положении в коленях сохраняется легкий изгиб, когда педаль находится в крайнем переднем положении (положение на 3 часа, если смотреть с правой стороны велосипеда). Отпустите рычаг. Вы готовы начинать.

## РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКА ПЕДАЛИ

Отрегулируйте оба ремня педалей так, чтобы они плотно прилегал к ногам. У вас есть возможность отрегулировать расположение отверстия с одной или обеих сторон педали.

## 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

### КОНСОЛЬ



### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

При подаче питания на тренажер происходит автоматическое включение консоли. Данная модель подключается непосредственно к сети переменного тока напряжением 220В, 10А (110В, 15А), 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.

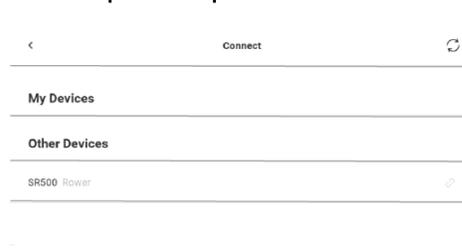
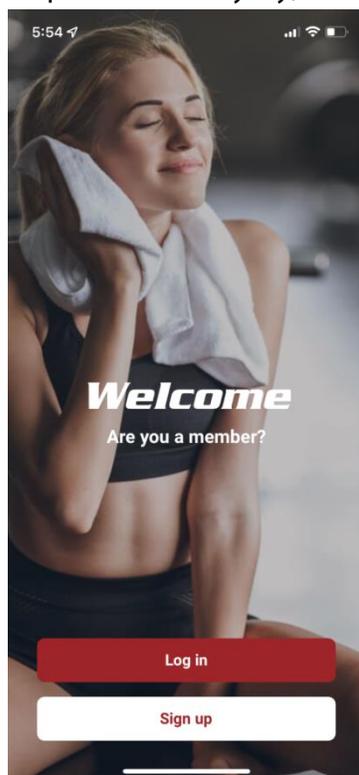
Включите режим сна в меню Настройки на **ТФТ-экране**, чтобы активировать одну из трех функций.

## 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 wybranнми 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.

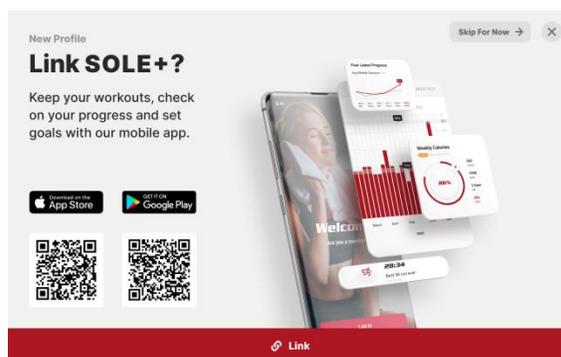
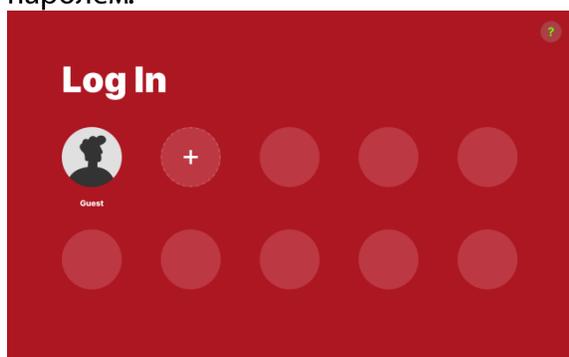
# ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ

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.

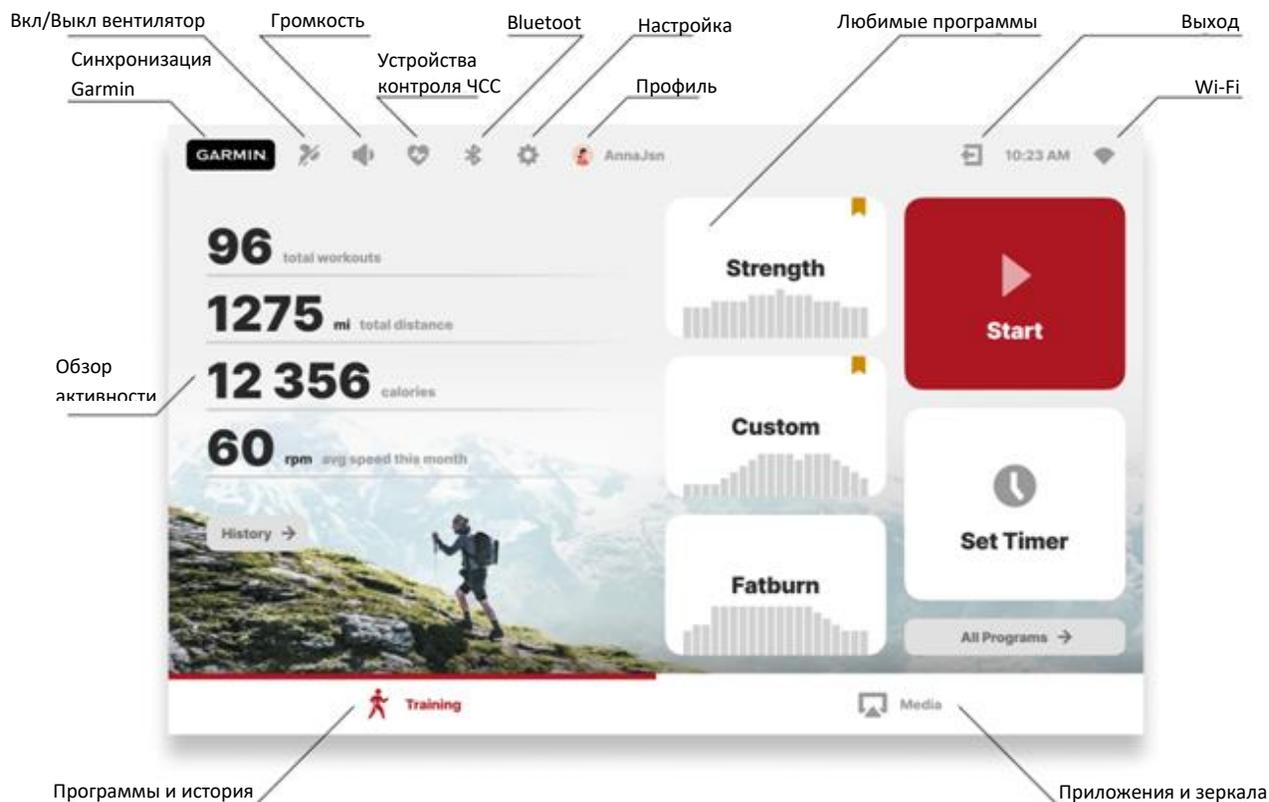


Чтобы связать учетную запись SOLE+, отсканируйте QR-код на экране консоли, чтобы сначала загрузить мобильное приложение. После установки приложения и завершения регистрации нажмите «Подключить» в нижней части экрана консоли, затем откройте камеру для сканирования QR-кода в приложении SOLE+ и еще раз 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

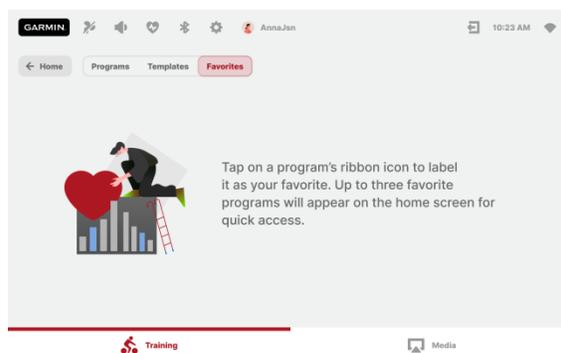
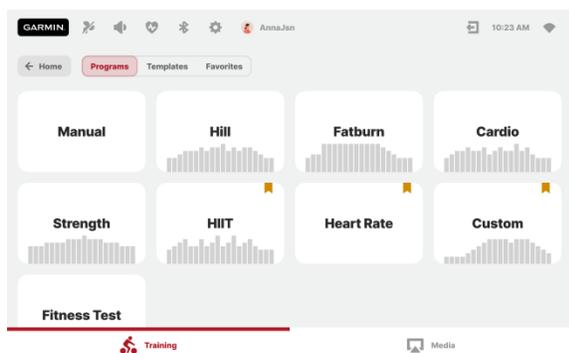
**На главном экране** раздела «Тренировка» отображается обзор вашей активности, а также ярлыки для наиболее часто используемых режимов тренировки: Быстрый старт, тренировка с ручным управлением («Таймер») и до 3 программ, отмеченных вами, как ваши избранные, расположены на этой странице для быстрого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

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

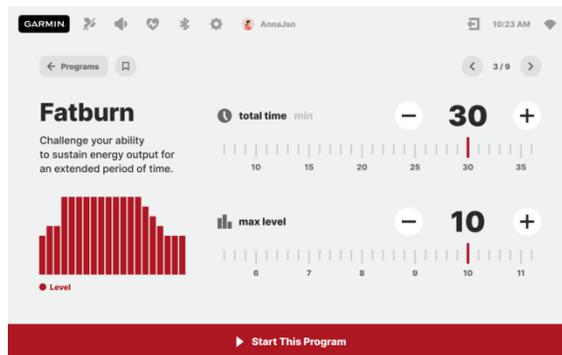
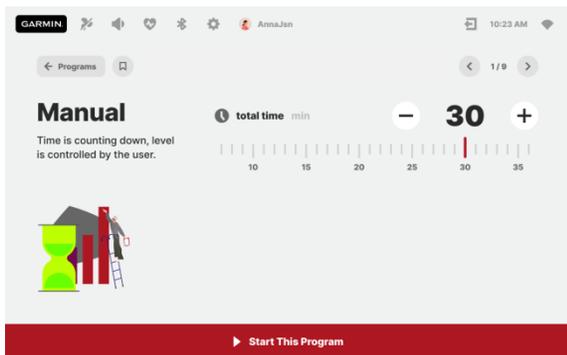


## Программы тренировок

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.

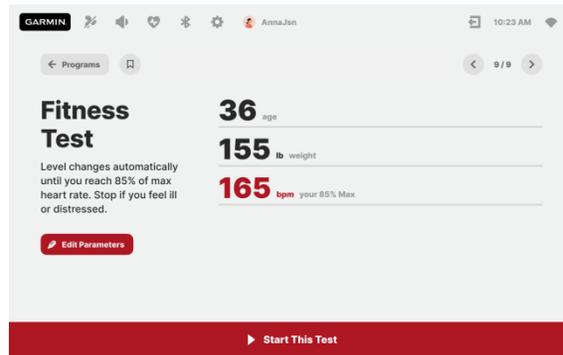
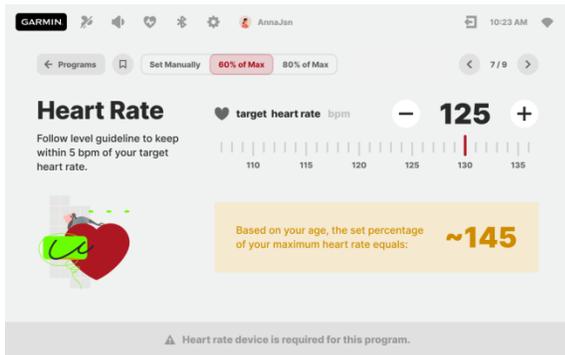
**Холм, Сжигание жировой ткани, Кардио, Силовая и HIIT** следуют предварительно заданному уровню и шаблонам изменения наклона. Настройки «Общее время» и «Максимальный уровень» определяют продолжительность и общую интенсивность тренировки.

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

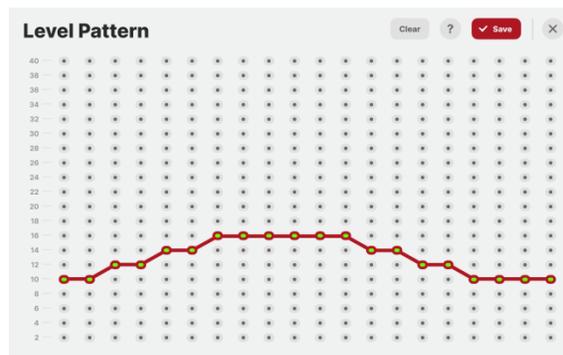
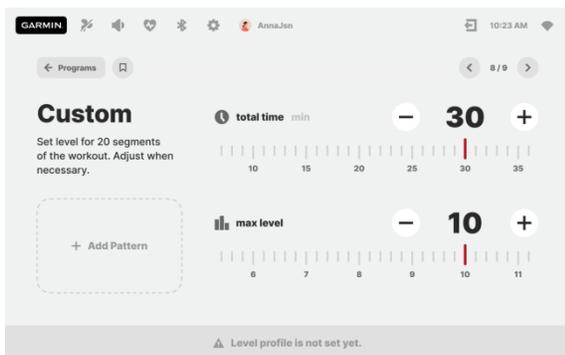


**Фитнес-тест** основан на протоколе ИМКА и представляет собой субмаксимальный тест, в котором используются заранее определенные фиксированные уровни работы, основанные на показаниях вашей ЧСС по мере прохождения теста. Тест занимает от 6 до 15 минут, в зависимости от вашего уровня физической подготовки. 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 VO<sub>2</sub> будет отображаться на консоли. Максимальный показатель VO<sub>2</sub> означает объем поглощения кислорода, который является мерой того, сколько кислорода вам нужно для выполнения известного объема работы.

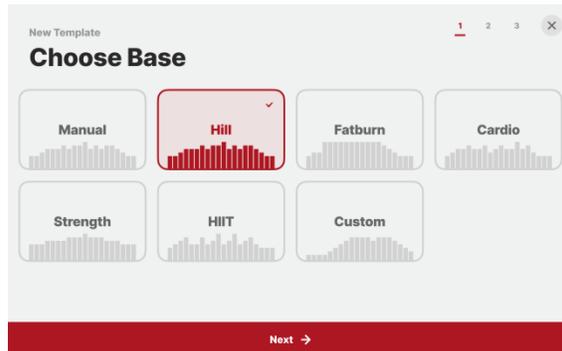
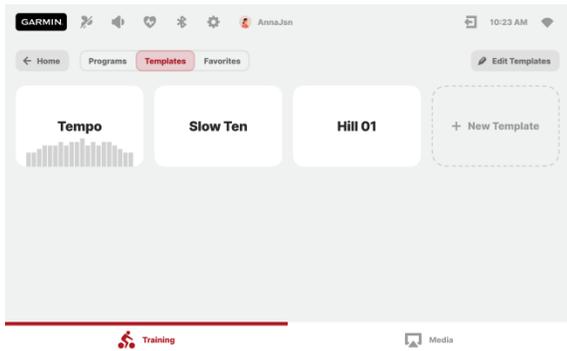
Протокол ИМКА использует от двух до четырех трехминутных этапов непрерывных упражнений. На странице настройки теста обязательно исправьте свои физические параметры, если они неверны; эта информация определит результаты вашего теста.

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 потребляйте 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 вверх. Созданные шаблоны можно редактировать в любое время. Продолжительность каждого сегмента зависит от выбранного общего времени — вы можете установить его прямо перед стартом.



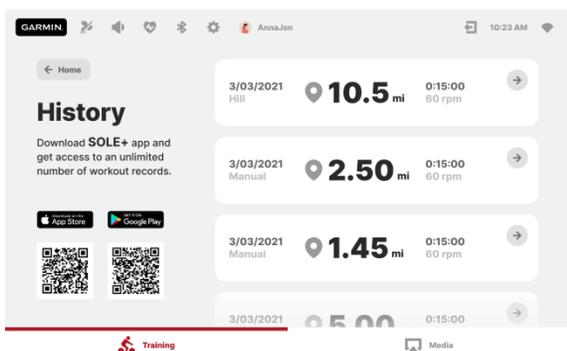
**Шаблоны** — это предварительно установленные программы с сохраненным набором параметров. Программы могут быть сохранены как шаблоны после завершения, или вы можете создать их с нуля на вкладке «Шаблоны»: нажмите кнопку «Новый шаблон», выберите базовую программу, затем сохраните ее с измененными свойствами. 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.

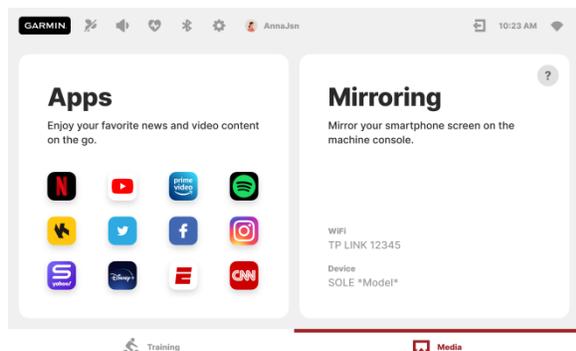
## История

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 зеркала, чтобы транслировать контент со смартфона прямо на экран консоли. Для получения подробных инструкций нажмите на значок «?».



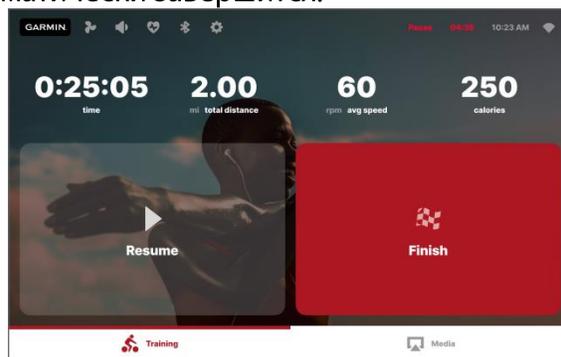
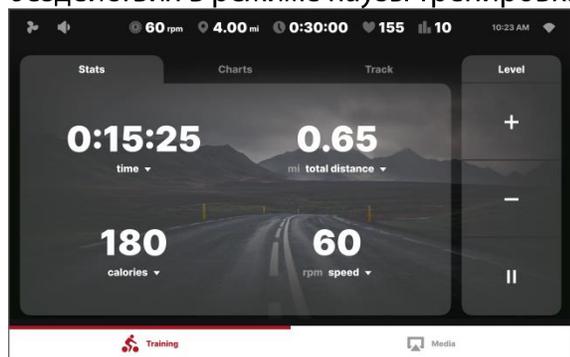
После включения контента используйте плавающую панель для навигации и работы в полноэкранном режиме. Коснитесь верхнего края панели и перетащите панель по экрану, чтобы найти для нее идеальное место, где она не будет мешать вам взаимодействовать с контентом. Нажмите «Скрыть панели», чтобы войти в полноэкранный 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

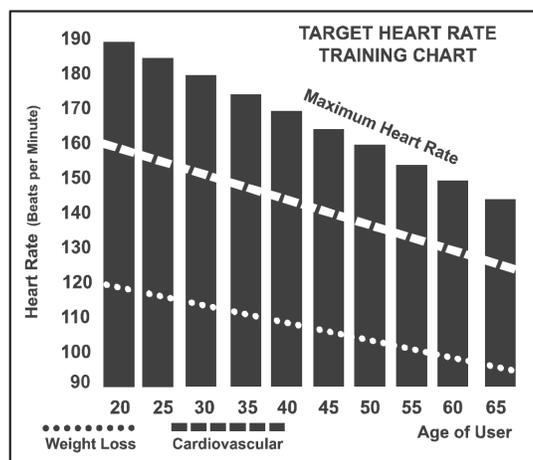
## Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

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 вшей 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

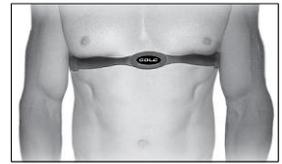
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

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:** передатчик автоматически включается 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 вверх.
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.

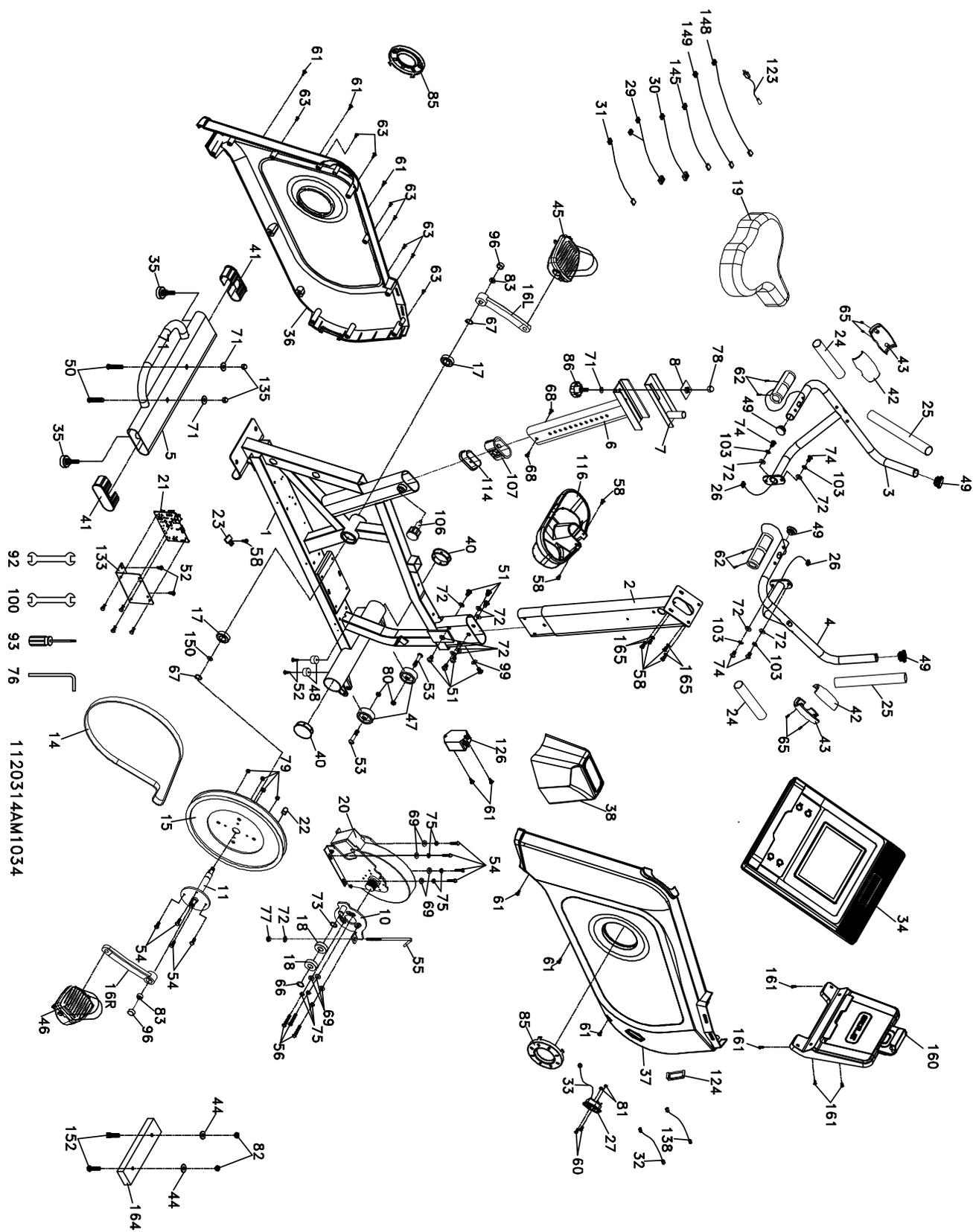
Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

Чтобы проверить, можно ли использовать ваше устройство Garmin для передачи частоты сердечных сокращений, см. список поддерживаемых устройств на сайте [www.sole.dyaco.com](http://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 перекладки 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.

# LCB РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



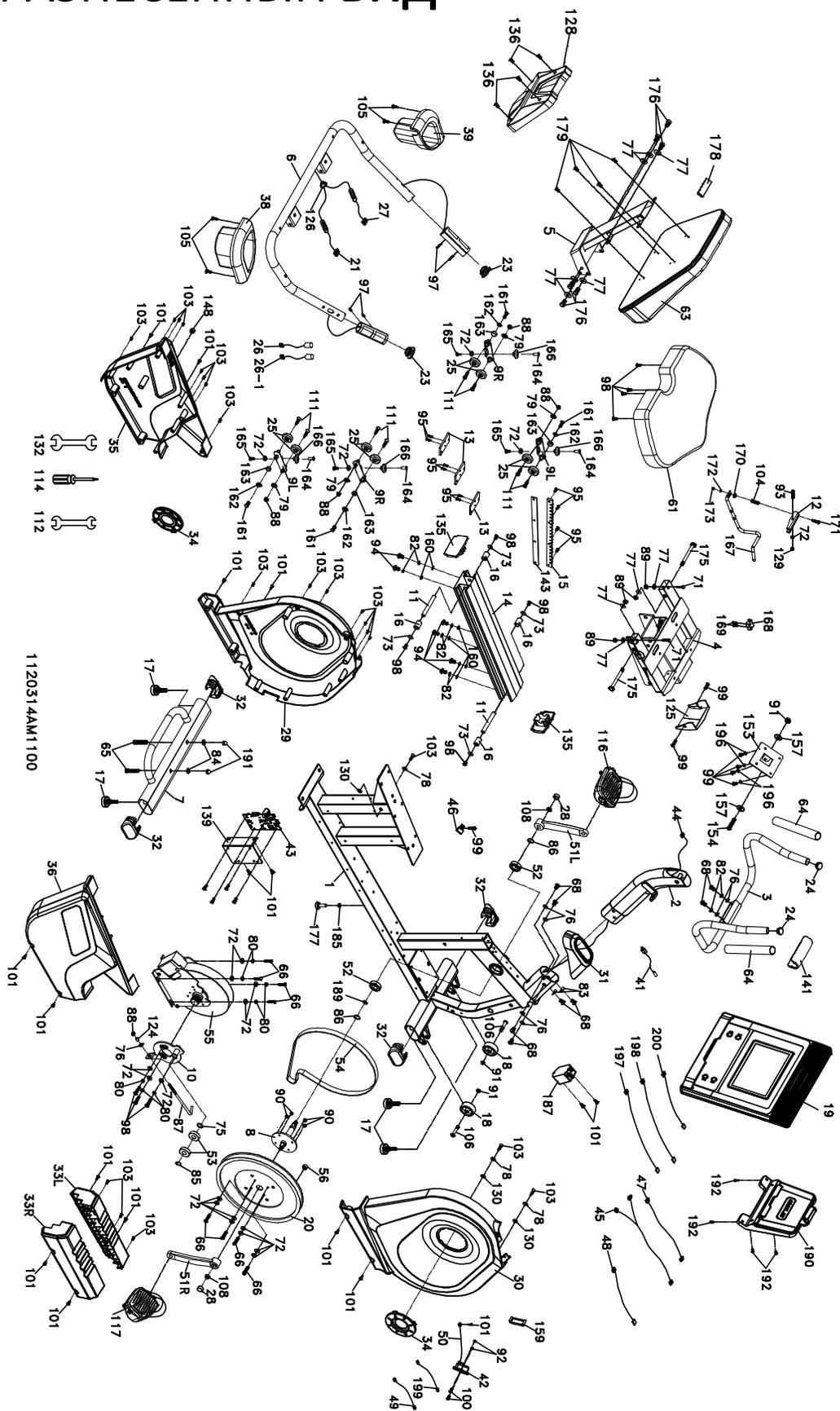
# LCB ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Переключатель в сборе	1
3	Поручень сидения (Л)	1
4	Поручень сидения (П)	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Слайдер сидения	1
7	Скользкая опора сидения	1
8	Установочная пластина	1
10	Ведомый ролик в сборе	1
11	Ось коленчатого вала	1
14	Приводной ремень	1
15	Ведущий шкив	1
16Л	Ось кривошипа (Л)	1
16П	Ось кривошипа (П)	1
17	6004_подшипник	2
18	6203_подшипник	2
19	Сидение	1
20	Индукционный тормоз	1
21	Контроллер генератора/тормоза	1
22	Магнит	1
23	Датчик с кабелем	1
24	1" × 5Т × 180L_Рукоятка из пеноматериала	2
25	1" × 5Т × 300L_Рукоятка из пеноматериала	2
26	800мм_Кардиодатчик с кабелем в сборе	2
27	Электронный модуль переменного тока	1
29	1900мм_Кабель компьютера	1
30	300мм_Катушка провода тормоза	1
31	1100мм_Кабель питания постоянного тока	1
32	80мм_Соединительный провод	1
33	200мм_Провод заземления	1
34	Консоль в сборе	1
35	Резиновая ножка	2
36	Кожух цепи (Л)	1
37	Кожух цепи (П)	1
38	Кожух мачты консоли	1
40	Круглый колпачок	2
41	Колпачок	2
42	Колпачок рукоятки (Верхний)	2
43	Колпачок рукоятки (Нижний)	2
44	Нейлоновая шайба	2
45	Педаль (Л)	1
46	Педаль (П)	1
47	Транспортное колесо	2
48	Резиновая ножка	2

№	Описание	Кол-во
49	Заглушка	4
50	3/8" × 53L Каретный болт	2
51	5/16" × UNC18 × 5/8" Болт с шестигранной головкой	7
52	5 × 19мм Винт саморезующий	4
53	5/16" × 1-3/4" Болт с круглой головкой	2
54	1/4" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	8
55	M8 × 190мм J болт	1
56	M6 × 15мм Винт с крестообразным шлицем	3
58	M5 × 12мм Винт с крестообразным шлицем	7
60	M4 × 12мм Винт с крестообразным шлицем	2
61	5 × 16мм Винт саморезующий	8
62	3 × 20мм Винт саморезующий	4
63	3.5 × 16мм Винт для листового металла	10
65	3 × 10мм Винт саморезующий	4
66	Ø17 Стопорное кольцо	1
67	Ø20 Стопорное кольцо	2
68	4 × 12мм Винт для листового металла	2
69	Ø1/4" × 13мм × 1T Плоская шайба	7
71	Ø3/8" × Ø25 × 2T Плоская шайба	3
72	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Плоская шайба	11
73	Ø17 × Ø23.5мм × 1T Плоская шайба	1
74	5/16" × UNC18 × 5/8" Болт с круглой головкой	4
75	Ø1/4" Разрезная шайба	7
76	Торцевой ключ M5 и отвертка для крестообразного паза	1
77	M8 × 7T Нейлоновая гайка	1
78	3/8" × 7T Колпачковая гайка	1
79	1/4" × 8T Нейлоновая гайка	4
80	5/16" × 6T Нейлоновая гайка	2
81	M4 × 5T Нейлоновая гайка	2
82	3/8" × 7T Гайка	2
83	M10 × P1.25 × 10T Гайка	2
85	Круглая крышка	2
86	Ручка настройки тормозного усилия	1
92	13.15мм Ключ	1
93	Отвертка для крестообразного паза	1
96	Заглушка оси коленчатого вала	2
99	Ø5/16" × 19 × 1.5T Изогнутая шайба	1
100	12.14мм Ключ	1
103	5/16" × 1.5T Разрезная шайба	4
106	Стопорная ручка	1
107	Центральная отделка	1
114	Втулка направляющей	1
116	Держатель для бутылки	1
123	Шнур питания	1
124	Электронный модуль	1

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
126	Фильтр	1
133	Пластина фиксации контроллера	1
135	3/8" x UNC16 x 12.5T_Колпачковая гайка	2
138	80мм_Соединительный провод	1
145	450мм_Соединительный провод	1
148	1100мм_Соединительный провод (белый)	1
149	1100мм_Соединительный провод (черный)	1
150	Резиновая прокладка	2
152	3/8" x 1-1/2"_Болт с шестигранной головкой	2
160	Подставка для планшета	1
161	3.5 x 12L_Винт для листового металла	4
164	Упаковочная пластина	1
165	∅5 x 0.6T_Звездообразная шайба	4

# LCR РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



# LCR ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Мачта консоли	1
3	Поручень мачты в сборе	1
4	Каретка сидения	1
5	Крепеж каретки сидения	1
6	Поручень сидения	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Ось коленчатого вала	1
9Л	Регулировочная пластина колеса сидения (Л)	2
9П	Регулировочная пластина колеса сидения (П)	2
10	Ведомый ролик в сборе	1
11	Стопорная ось сидения	2
12	Защелка положения сиденья	1
13	Опорная пластина	3
14	Алюминиевая направляющая	1
15	Стойка	1
16	Разделитель стопорной оси	4
17	Резиновая ножка	4
18	Транспортировочное колесо	2
19	Консоль в сборе	1
20	Ведущий шкив	1
21	950мм_Кардиодатчик с кабелем в сборе (П)	1
23	Ø32(1.8T)_Круглая втулка	2
24	Ø25.4 (2.0T)_Круглая втулка	2
25	Колесо направляющей сидения	8
26	300мм_Провод кардиодатчика	1
26-1	300мм_Провод кардиодатчика (белый)	1
27	750мм_Кардиодатчик с кабелем в сборе (Л)	1
28	Колпачок оси коленчатого вала	2
29	Передняя насадка (Л)	1
30	Передняя насадка (П)	1
31	Кожух мачты консоли	1
32	Колпачок	4
33Л	Кожух опоры (Л)	1
33П	Кожух опоры (П)	1
34	Кожух круглого диска, коленчатый вал	2
35	Задняя насадка (Л)	1
36	Задняя насадка (П)	1
38	Держатель бутылки (П)	1
39	Держатель бутылки (Л)	1
41	Шнур питания	1
42	Электронный модуль переменного тока	1
43	Контроллер генератора/тормоза	1

№	Описание	Кол-во
44	2100мм_ Кабель компьютера	1
45	2100мм_ Провод кардиодатчика	1
46	Датчик с кабелем	1
47	850мм_ Жгут проводов тормозной катушки	1
48	450мм_ Connecting Wire	1
49	80мм_ Connecting Wire	1
50	200мм_ Ground Wire	1
51Л	Ось коленчатого вала (Л)	1
51П	Ось коленчатого вала (П)	1
52	6004_Подшипник	2
53	6203_Подшипник	2
54	Приводной ремень	1
55	Индукционный тормоз	1
56	Магнит	1
61	Сидение	1
63	Спинка сидения	1
64	Пеноматериал рукоятки	2
65	3/8" × 53L_ Каретный болт	2
66	1/4" × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	8
68	5/16" × UNC18 × 5/8" _ Болт с шестигранной головкой	8
71	3/8" × 1-3/4" _ Болт с шестигранной головкой	2
72	1/4" × 13 × 1T_ Плоская шайба	22
73	1/4" × 19 × 1.5T_ Плоская шайба	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T_ Плоская шайба	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Плоская шайба	7
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Плоская шайба	10
78	Ø3/16" × Ø15 × 1.5T_ Плоская шайба	3
79	Ø8 × Ø18 × 3T_ Стопорная шайба с рифлением	4
80	Ø1/4" _ Разрезная шайба	7
82	5/16" × 1.5T_ Разрезная шайба	8
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T_ Изогнутая шайба	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_ Плоская шайба	2
85	Ø17_ Стопорное кольцо	1
86	Ø20_ Стопорное кольцо	2
87	M8 × 170мм_ J болт	1
88	M8 × 7T_ Нейлоновая гайка	5
89	3/8" × 7T_ Нейлоновая гайка	4
90	1/4" × 8T_ Нейлоновая гайка	4
91	5/16" × 6T_ Нейлоновая гайка	3
92	M4 × 5T_ Нейлоновая гайка	2
93	M6 × 38мм_ Болт с внутренним шестигранником	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	6
95	M5 × 12мм_ Болт потайной с плоской головкой	10
97	3 × 20мм_ Винт саморезующий	4
98	M6 × 15мм_ Винт с крестообразным шлицем	11

№	Описание	Кол-во
99	M5 × 12мм_ Винт с крестообразным шлицем	7
100	M4 × 12мм_ Винт с крестообразным шлицем	2
101	5 × 16мм_ Винт саморезующий	17
103	3.5 × 16мм_ Винт для листового металла	21
104	Пружина	1
105	4 × 16мм_ Винт для листового металла	4
106	5/16" × 1- 3/4" _ Болт с круглой головкой	2
108	M10 × P1.25 × 10T_ Гайка	2
111	M5 × P0.8 × 10L_ Винт с крестообразным шлицем и плоской головкой	8
112	12.14мм_ Ключ	1
114	Отвертка для крестообразного паза	1
116	Педадь (Л)	1
117	Педадь (П)	1
124	Муфта штоковой полости	1
125	Кожух каретки сидения	1
126	Изоляционная втулка проводов HGP	1
128	Кожух спинки сидения	1
129	M6 × 6T_ Нейлоновая гайка	1
130	Ø5/16" × 16 × 1T_ Плоская шайба	3
132	14.15мм_ Ключ	1
135	Колпачок алюминиевой оси	2
136	M5 × 15мм_ Винт с крестообразным шлицем	4
139	Пластина фиксации контроллера	1
141	Кожух поручня	1
143	Фиксирующая пластина направляющей сидения	1
148	Блок	1
153	Держатель консоли в сборе	1
154	5/16" × 2-1/2" _ Болт с шестигранной головкой	1
157	5/16" × Ø25 × 3T_ Нейлоновая шайба	2
159	Кожух переключателя вкл/выкл	1
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_ Плоская шайба	6
161	M6 × 10L_ Винт с крестообразным шлицем и плоской головкой	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1T_ Плоская шайба	4
163	Муфта	4
164	M6 × 19L_ Гайка	4
165	M6 × 10L_ Болт с круглой головкой	4
166	Полиуретановое колесо	4
167	Передний/задний рычаг регулировки сидения	1
168	Крепление рычага	1
169	M5 × 25мм_ Болт потайной с плоской головкой	2
170	Ø15 × 6 × 4T_ Нейлоновая шайба	1
171	M5 × 45мм_ Болт с внутренним шестигранником	1
172	Ø5 × 10 × 1T_ Плоская шайба	1
173	M5 × 5T_ Нейлоновая гайка	1
175	3/8" × 2- 3/4" _ Болт с шестигранной головкой	2

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
176	3/8" × UNC16 × 3/4" Болт с шестигранной головкой	6
177	Резиновая ножка	1
178	Квадратный колпачок	1
179	M8 × 15мм Болт с круглой головкой t	4
185	3/8" × 4T Гайка	1
187	Фильтр	1
189	Резиновая прокладка	2
190	Подставка для планшета	1
191	3/8" × UNC16 × 12.5T Колпачковая гайка	2
192	3.5 × 12мм Винт для листового металла	4
196	∅5 × 0.6T Звездообразная шайба	4
197	1600мм Соединительный провод (белый)	1
198	1600мм Соединительный провод (черный)	1
199	80мм Соединительный провод	1
200	450мм Соединительный провод	1