

# SOLE

FITNESS



**E95s**  
**ELLIPTICAL**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<u>Правила техники безопасности</u>	<b>2</b>
<u>Правила электробезопасности</u>	<b>3</b>
<u>Инструкция по эксплуатации</u>	<b>4</b>
<u>Инструкция по транспортировке</u>	<b>4</b>
<u>E95s Инструкция по сборке</u>	<b>8</b>
<u>Особенности тренажера</u>	<b>13</b>
<u>Функция зарядки</u>	<b>13</b>
<u>Эксплуатация эллиптического тренажера</u>	<b>14</b>
<u>Bluetooth® подключение</u>	<b>16</b>
<u>Датчик частоты сердечных сокращений</u>	<b>25</b>
<u>Техническое обслуживание</u>	<b>26</b>
<u>Разнесенный вид</u>	<b>27</b>
<u>Перечень деталей</u>	<b>28</b>

## ПРИМЕЧАНИЕ

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

XE895B-SE041\_2305A

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

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

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

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

**ХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!**

# ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

## **ВНИМАНИЕ!**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** снимать кожух без отключения источника питания.

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

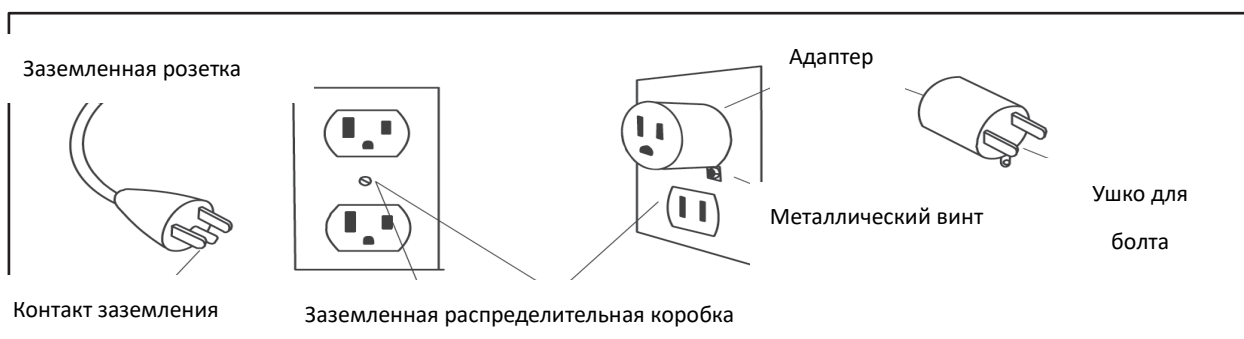
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подвергать эллиптический тренажер воздействию дождя или влаги. Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49°C, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются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

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

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

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

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



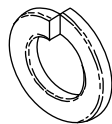


# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

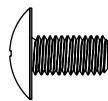
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать велотренажер без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление и наклон меняются постепенно. Установите желаемый уровень сопротивления на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
-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

# E95s КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

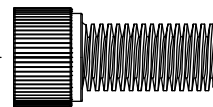
## 1 КРЕПЕЖ ШАГ 1



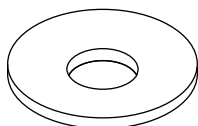
**#186.** 3/8" x 2T  
Разрезная шайба  
(4 шт)



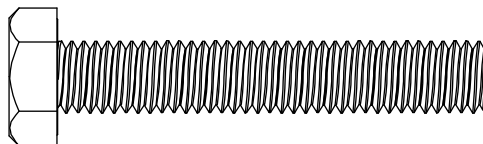
**#150.** M5 x 10м/м  
Винт с крестообразным  
шлицем (6 шт)



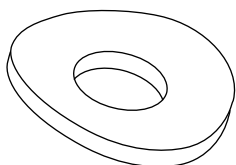
**#145.** 3/8" x 3/4" Болт с  
внутренним  
шестигранником (4 шт)



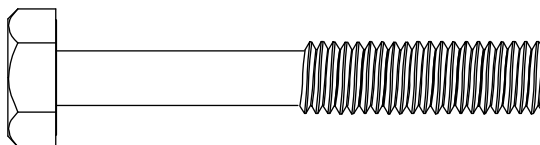
**#176.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Шайба плоская (6 шт)



**#137.** 3/8" x 2-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)

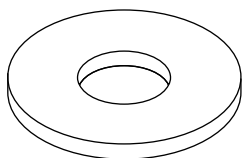


**#187.** 3/8" x 23 x 2T  
Шайба изогнутая (4 шт)

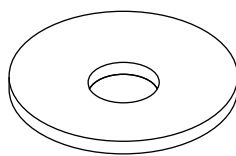


**#139.** 3/8" x 3-3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (4 шт)

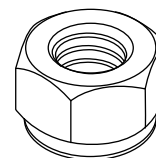
## 2 КРЕПЕЖ ШАГ 2



**#175.** 3/8" x 30 x 2T  
Шайба плоская (2 шт)



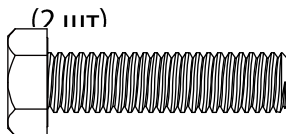
**#180.** 5/16" x 20 x  
1.5T Шайба плоская  
(2 шт)



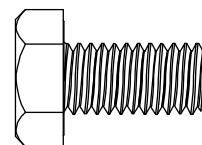
**#168.** 5/16" x 9T  
Нейлоновая гайка (2 шт)



**#204.** Ø25  
Волнистая шайба  
(2 шт)

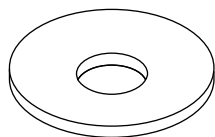


**#134.** 5/16" x 1-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)

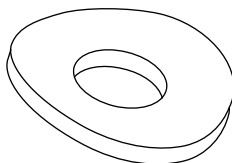


**#136.** 3/8" x 3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)

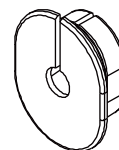
# 3 КРЕПЕЖ ШАГ 3



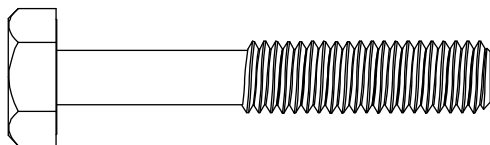
**#176.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Шайба плоская (8 шт)



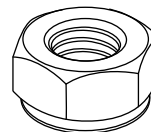
**#187.** 3/8" x 23 x 2T  
Шайба изогнутая  
(4 шт)



**#97.** Колпачок для  
провода  
переключателя (2 шт)

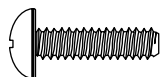


**#138.** 3/8" x 2-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (6 шт)

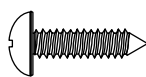


**#165.** 3/8" x 7T  
Нейлоновая гайка (6 шт)

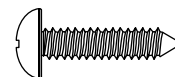
# 4 КРЕПЕЖ ШАГ 4



**#152.** M5 x 15мм  
Винт с крестообразным  
шлицем (14 шт)

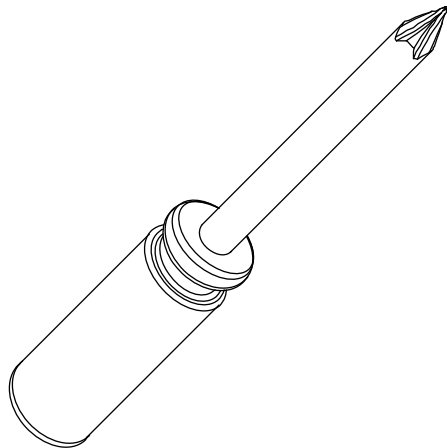


**#153.** 3.5мм x 12мм  
Винт для листового  
металла (12 шт)

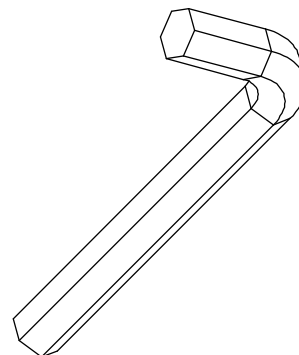


**#154.** 4мм x 15мм  
Винт для листового  
металла (2шт)

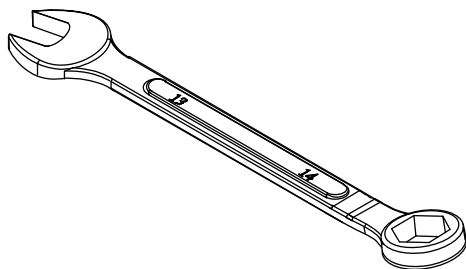
# СБОРОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



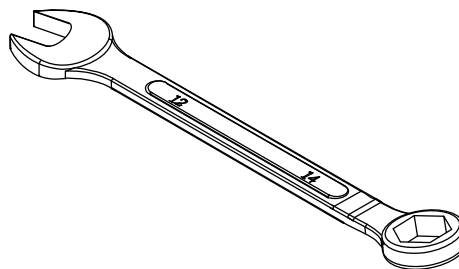
**#192.** Отвертка для крестообразного паза



**#193.** М8\_L-образный торцевой ключ



**#194.** 13/14м/м\_Ключ



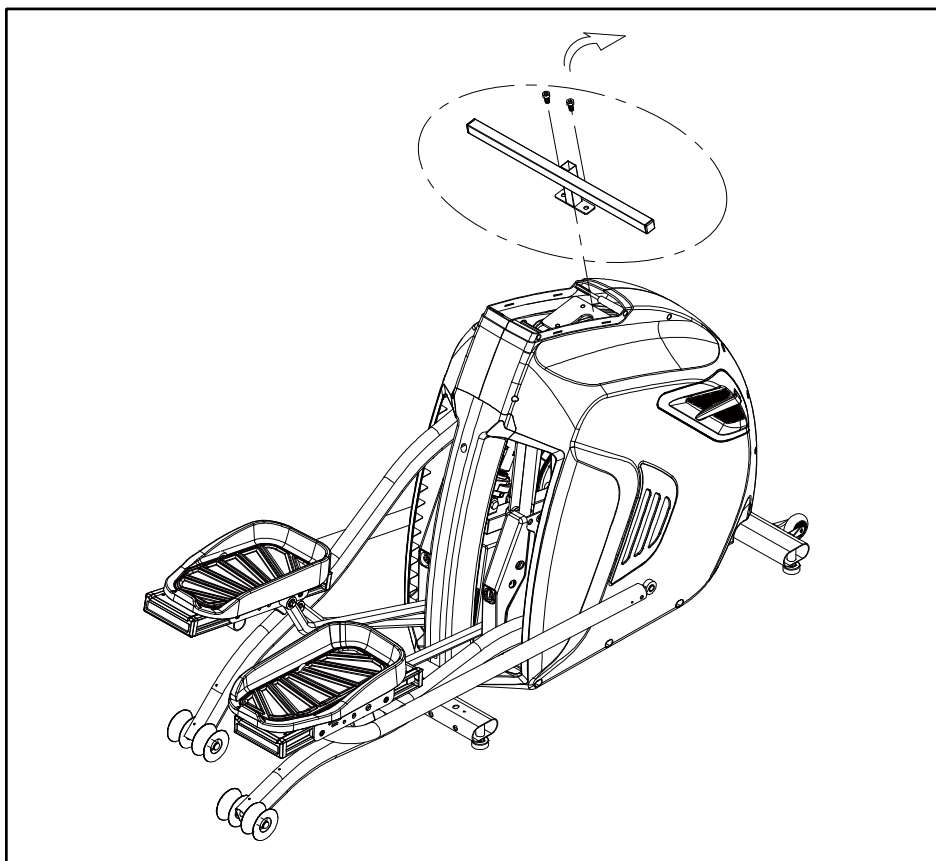
**#195.** 12/14м/м\_Ключ

# E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

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

## СНЯТИЕ ТРАНПОРТИРОВОЧНОГО СТАБИЛИЗАТОРА

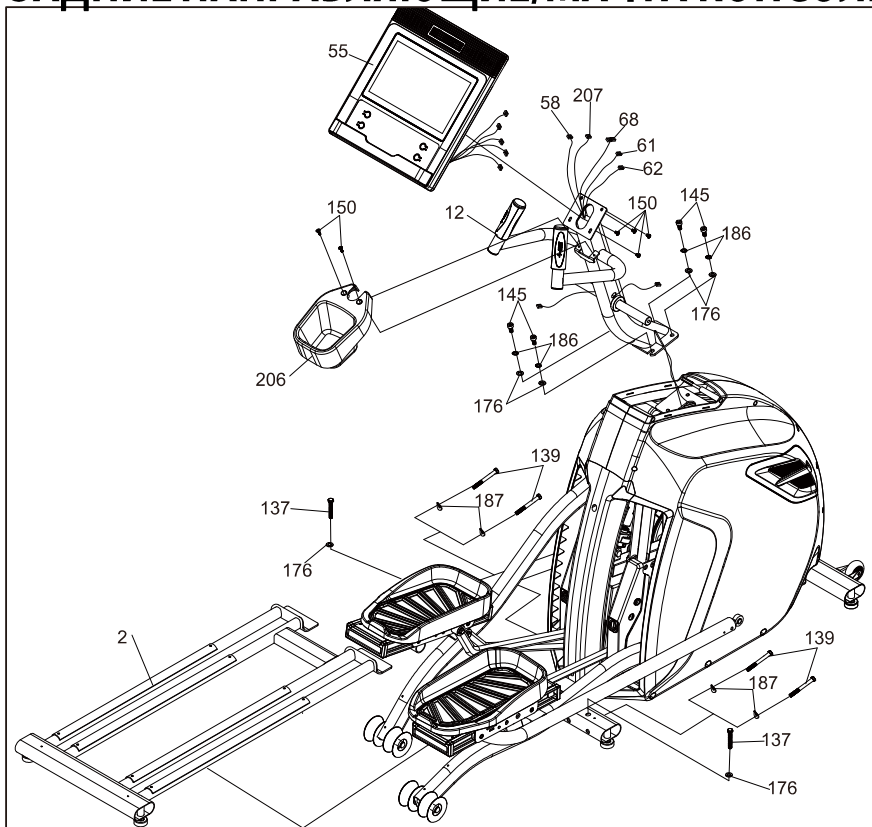


Используйте L-образный торцевой ключ М8 (**193**), чтобы достать 2 болта и снять транспортировочный стабилизатор.

# E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

## 1

### ЗАДНИЕ НАПРАВЛЯЮЩИЕ/МАЧТА КОНСОЛИ



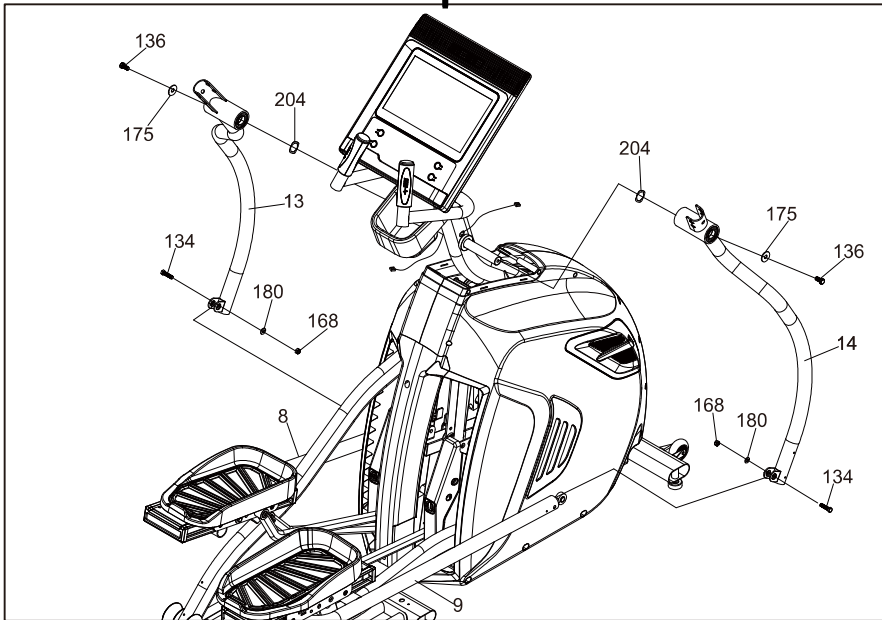
#### КРЕПЕЖ ШАГ 1

**186.3/8"** x 2Т Разрезная шайба (4 шт)  
**#150.M5** x 10мм Винт с крестообразным шлицем (6 шт)  
**#145.3/8"X3/4"** Болт с внутренним шестигранником (4 шт)  
**#176.3/8"x19** x1.5Т Плоская шайба (6 шт)  
**#137.3/8" x 2-1/4"** Болт с шестигранной головкой (2 шт)  
**#187.3/8"x23x2Т** Изогнутая шайба (4 шт)  
**#139.3/8" x 3-3/4"** Болт с шестигранной головкой (4 шт)

1. Наденьте 2 плоских шайбы (176) на 2 болта с шестигранной головкой (137) и затяните их руками через верхнюю часть трубы заднего стабилизатора (главной рамы) в заднюю направляющую в сборе (2) с помощью гаечного ключа (194). (2) Наденьте 4 изогнутых шайбы (187) на 4 болта с шестигранной головкой (139) и затяните их руками через переднюю часть трубы заднего стабилизатора (главная рама) на задней направляющей в сборе (2) с помощью гаечного ключа (194).
2. Используйте L-образный торцевой ключ (193), чтобы удалить 2 болта с внутренним шестигранником (145) и разберите расположенную боковую опору. Проденьте через нее кабель компьютера (68) снизу трубы мачты и вытащите его сверху. Используйте 4 болта с внутренним шестигранником (145), 4 пружинные шайбы (186) и 4 плоские шайбы (176) для закрепления.
3. Установите подстаканник (206) на стойку консоли (12) с помощью 2 винтов с крестообразным шлицем (150) и затяните отверткой для крестообразного паза (192).  
※ Обратите внимание, что перед сборкой консоли необходимо собрать подстаканник.
4. Развяжите кабель компьютера (68), подключите два датчика пульса с кабелем в сборе (58 и 207) и провод рукоятки (верхний), сопротивление/наклон (61, 62) к консоли в сборе (55) соответственно. Затем установите консоль на мачту консоли и с помощью отвертки для крестообразного паза (192) затяните 4 винта с крестообразным шлицем (150), чтобы закрепить.

# E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

## 2 НИЖНИЕ КАЧАЮЩИЕСЯ РУКОЯТКИ



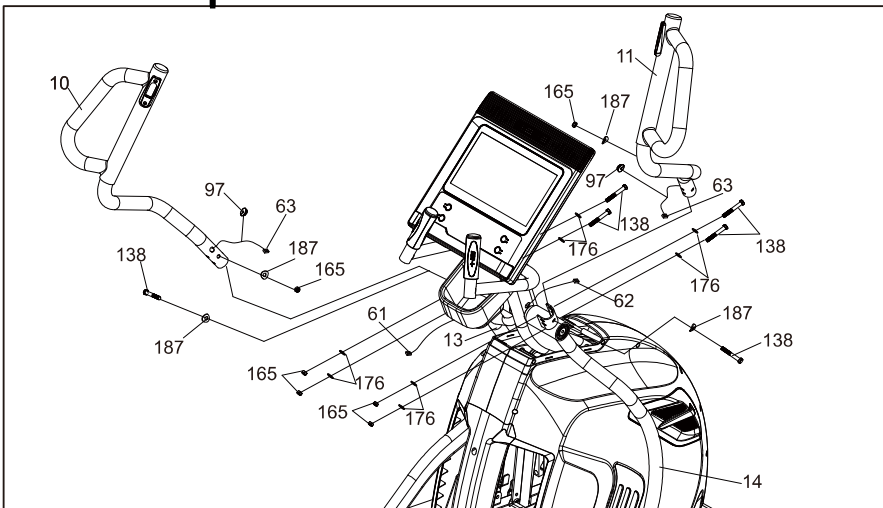
### КРЕПЕЖ ШАГ 2

#175.3/8" × 30 × 2T  
Плоская шайба (2 шт)  
#180.5/16" × 20 × 1.5T  
Плоская шайба (2 шт)  
#168.5/16" × 9T  
Нейлоновая гайка  
(2 шт)  
#204. ø25  
Волнистая шайба  
(2 шт)  
#134.5/16" × 1-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)  
#136.3/8" × 3/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)

1. Установите две волнистые шайбы (**204**) на левый и правый вал трубки мачты. Установите левую и правую нижние качающиеся рукоятки (**13, 14**) и насадите их на левый и правый валы. Вставьте два болта с шестигранной головкой (**136**) и плоские шайбы (**175**) и затяните с помощью ключа (**194**).
2. Снимите стяжку с подшипников штоковой полости на левом соединительном рычаге (**8**) и насадите на крепеж нижней части качающейся рукоятки. Закрепите с помощью болта с шестигранной головкой (**134**), плоской шайбы (**180**) и нейлоновой гайки (**168**), используя ключ 13/14мм (**194**) и ключ 12/14мм (**195**). Повторите действия для правого соединительного рычага (**9**) и правой нижней части качающейся рукоятки (**14**).

# E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

## 3 КАЧАЮЩИЕСЯ РУКОЯТКИ



### КРЕПЕЖ ШАГ 3

- #176. 3/8"x19x1.5T  
Плоская шайба (8 шт)
- #187. 3/8"x23x2T  
Изогнутая шайба  
(4 шт)
- #97. Колпачок провода  
переключателя (2 шт)
- #138. 3/8" x 2-1/4"  
Болт с шестигранной  
головкой (6 шт)
- #165. 3/8" x 7T  
Нейлоновая гайка  
(6 шт)

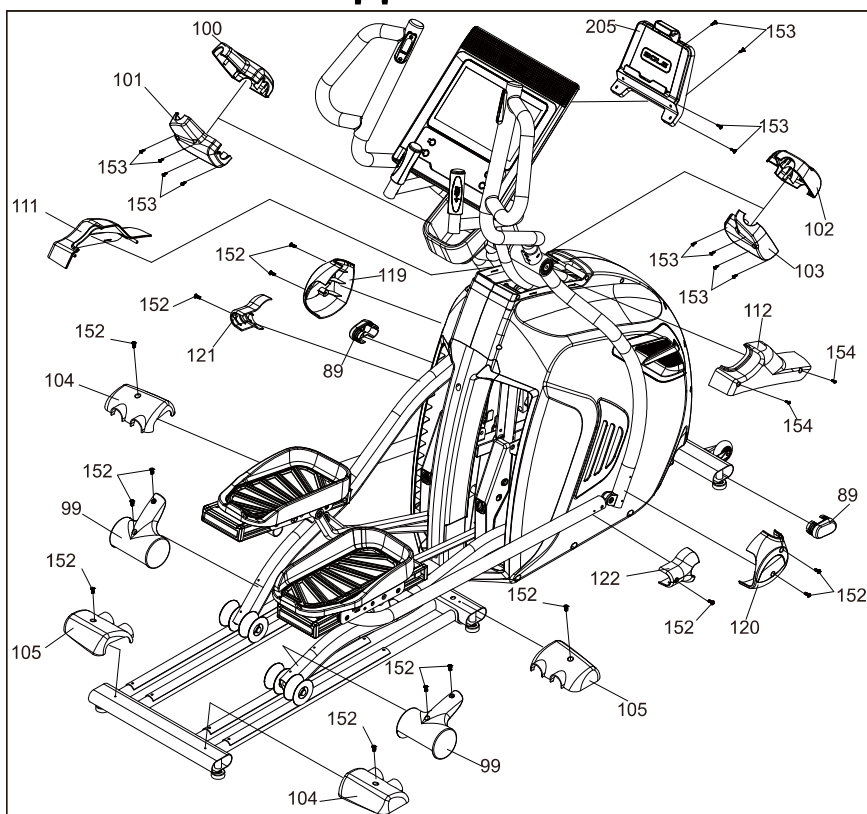
1. Закрепите левую качающуюся рукоятку (**10**) на левой нижней рукоятке (**13**) и закрепите с помощью трех болтов с шестигранной головкой (**138**), 4 плоских шайб (**176**), двух изогнутых шайб (**187**) и трех нейлоновых гаек (**165**), используя ключ (**194**) и ключ (**195**). Повторите те же действия для правой качающейся рукоятки (**11**) и правой нижней рукоятки (**14**).
2. Подключите провод рукоятки (Верхний), сопротивление (**61**) и провод рукоятки (Верхний), наклон (**62**) к двум проводам рукоятки (Нижним), Сопротивление/наклон (**63**) соответственно, спрячьте неиспользуемую длину провода в трубке мачты. В конце вставьте колпачки проводов переключателя (**97**) в трубку мачты, чтобы закрепить провода.



# E95s ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ONS

## 4 ПЛАСТИКОВЫЕ ДЕТАЛИ

### КРЕПЕЖ ШАГ 4



- #152. M5 × 15мм Винт с крестообразным шлицем (14 шт)
- #153. 3.5мм × 12мм Винт для листового металла (12 шт)
- #154. 4мм × 15мм Винт для листового металла (2 шт)

1. Закрепите кожух левого соединительного рычага (121) на левом соединительном рычаге с помощью винтов с крестообразным шлицем (152), затем закрепите кожух левого соединительного рычага (119) с помощью двух винтов с крестообразным шлицем (152) на нижней качающейся рукоятке. Повторите те же действия для кожухов правого соединительного рычага (122) и (120) на правом соединительном рычаге и нижней качающейся рукоятке.
2. Закрепите два кожуха скользящего колеса (99) с помощью 4 винтов с крестообразным шлицем (152) с помощью отвертки для крестообразного паза (192).
3. Используйте отвертку для крестообразного паза (192) и 4 винта с крестообразным шлицем (152), чтобы зафиксировать два кожуха заднего стабилизатора (А) (104) и два кожуха заднего стабилизатора (В) (105) слева и справа на задней трубке задней направляющей в сборе.
4. Совместите левый и правый кожухи мачты консоли (111, 112) слева и справа, соответственно, и закрепите с помощью двух винтов для листового металла (154), используя отвертку для крестообразного паза (192).
5. Совместите передний кожух рукоятки (100) с задним кожухом рукоятки (101) на левой нижней качающейся рукоятке и закрепите с помощью 4 винтов для листового металла (153). Повторите те же действия для переднего (102) и заднего (103) кожухов рукоятки. (Будьте осторожны, чтобы не зажать провод)
6. Вставьте два овальных колпачка (89) в оба конца трубки переднего стабилизатора.
7. Установите подставку для планшета (205) на заднюю часть консоли с помощью 4 винтов для листового металла (153).

# ОСОБЕННОСТИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

## РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

E95s имеет уникальную функцию регулировки длины шага, которая еще больше увеличит разнообразие ваших тренировок. Когда показатели настроек шага находятся в самом нижнем положении, длина шага составляет 46 см (18 дюймов). Этот показатель используется при медленной ходьбе или во время быстрых бросков с очень высоким сопротивлением. Максимальный показатель составляет 61 см (24 дюйма) и используется во время ходьбы с более высокой скоростью. Регулировка длины шага также может быть использована для выбора удобной длины шага.

Длина шага также может контролироваться компьютером. Длина шага может контролироваться кнопками на консоли или левой качающейся рукоятке, а также может автоматически регулироваться во время предварительно установленных тренировочных программ.

## 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

### E95s КОНСОЛЬ



### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

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

### **\*\*ВНИМАНИЕ\*\***

**РЕЖИМ СНА** Ваша консоль имеет режим сна с различными функциями:

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

**ВЫКЛ** Консоль будет работать, пока подается питание.

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

# РАБОТА КОНСОЛИ

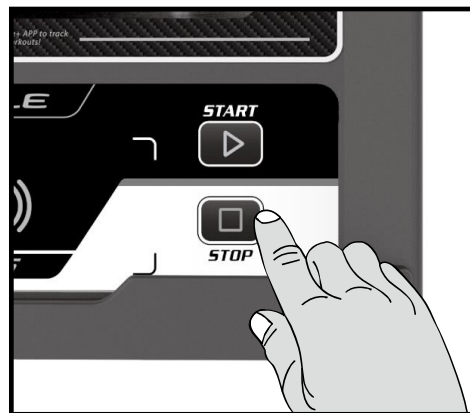
## БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

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

## КЛАВИША СТОП

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



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

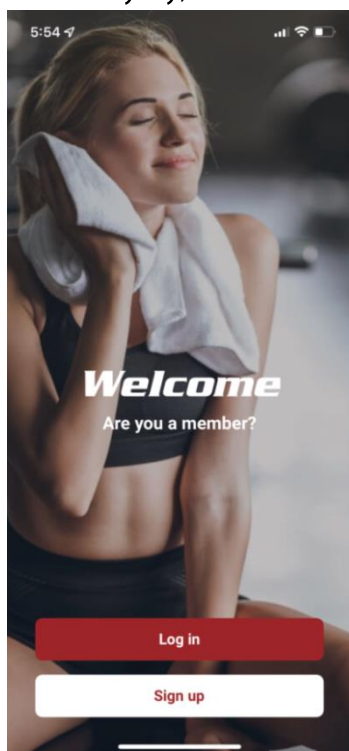
Для того чтобы помочь вам достичь своих целей в тренировках, Sole добавил замечательную новую функцию для всех наших устройств. Ваш новый тренажер оснащен приемопередатчиком Bluetooth®, который позволит ему взаимодействовать с выбранными телефонами или планшетами на базе iOS и Android с помощью приложения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

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

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

### Синхронизация приложения с тренажером:

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



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

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

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

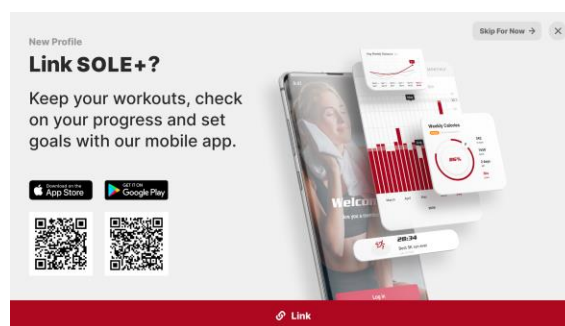
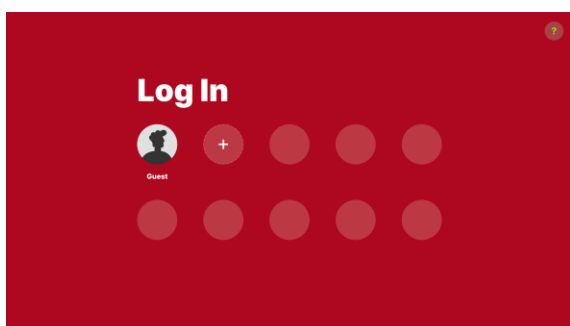
# Эксплуатация консоли

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

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

## Начало работы

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



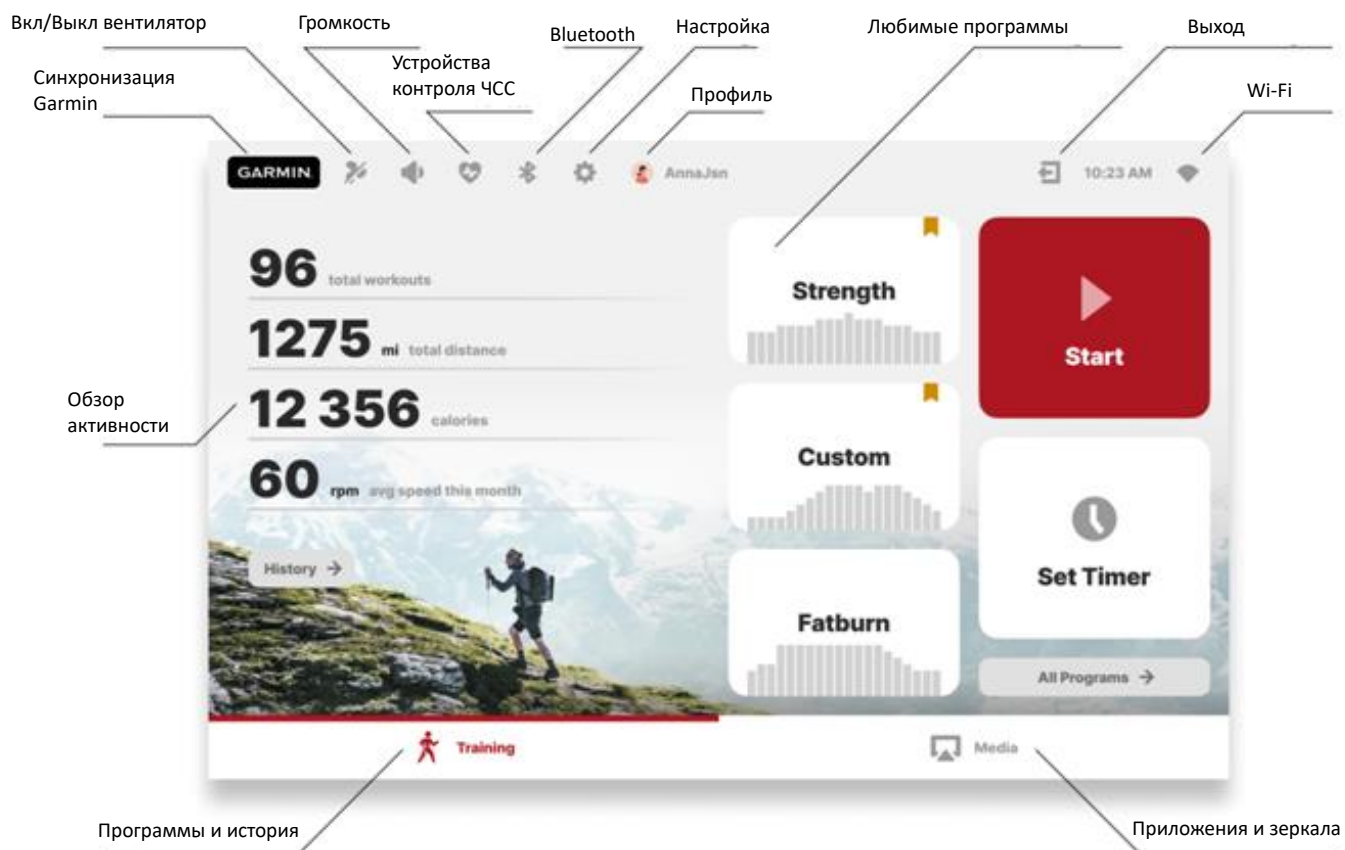
Чтобы связать учетную запись SOLE+, отсканируйте QR-код на экране консоли, чтобы сначала загрузить мобильное приложение. После установки приложения и завершения регистрации нажмите «Подключить» в нижней части экрана консоли, затем откройте камеру для сканирования QR-кода в приложении SOLE+ и еще раз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

## Домашний экран

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

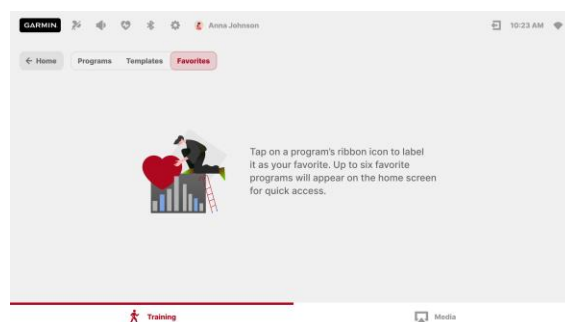
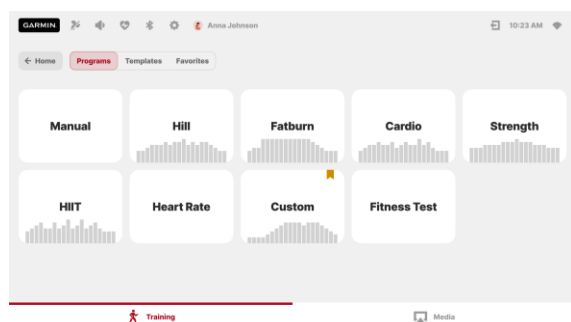
Если вы зашли как гость, здесь вы можете установить свой возраст и вес; это поможет тренажеру более точно рассчитать сводку вашей тренировки.



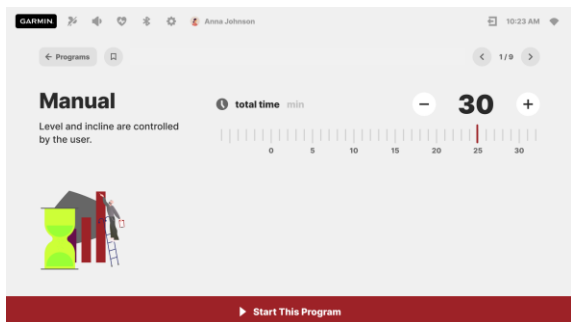


## Программы тренировок

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



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



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

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

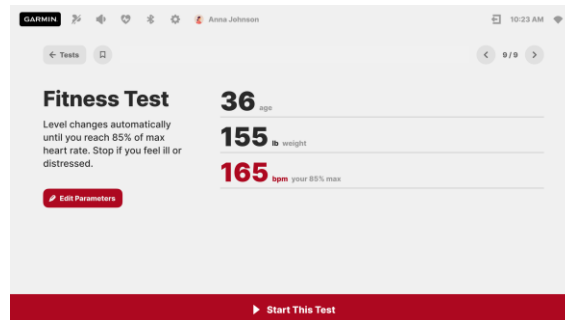
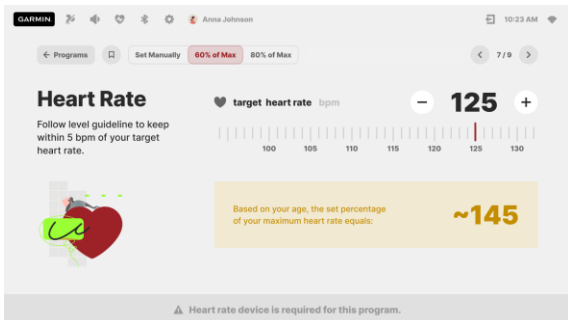
Встроенный уровень сложности для каждого сегмента показан в таблице ниже. Однако если вы измените максимальный уровень на странице настройки программы перед запуском, все сегменты программы будут изменены пропорционально.

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

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

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



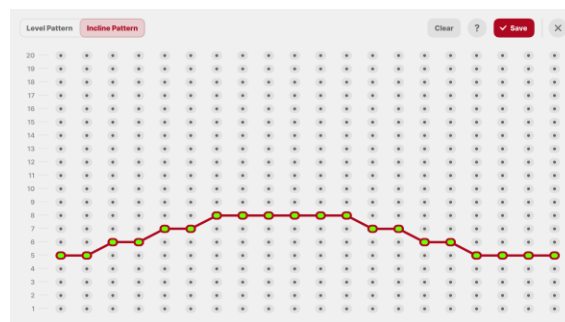
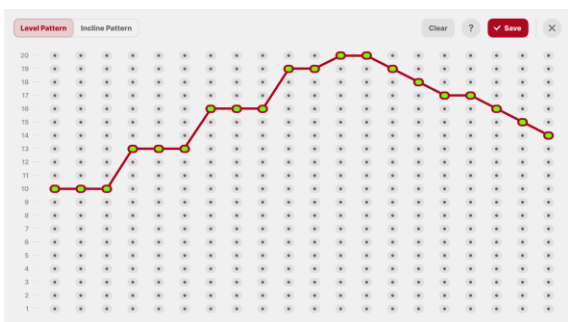


**Фитнес-тест** основан на протоколе ИМКА и представляет собой субмаксимальный тест, в котором используются заранее определенные фиксированные уровни работы, основанные на показаниях вашей ЧСС по мере прохождения теста. Тест занимает от 6 до 15 минут, в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Тест заканчивается, когда ЧСС достигает 85% от максимального значения в любой момент во время теста или если ЧСС составляет от 110 до 85% в конце двух этапов подряд. В конце теста ваш максимальный показатель VO2 будет отображаться на консоли. Максимальный показатель VO2 означает объем поглощения кислорода, который является мерой того, сколько кислорода вам нужно для выполнения известного объема работы.

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

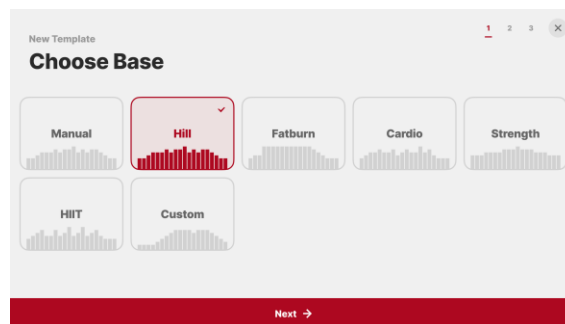
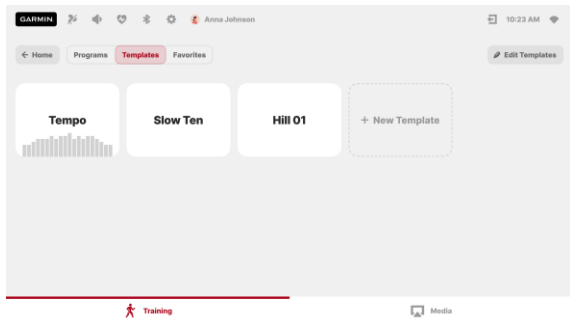
Перед тестированием:

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



**Ручная программа** — это программа с полностью настраиваемыми шаблонами интенсивности. На странице программы нажмите «Добавить шаблон», чтобы начать редактирование. Соедините точки, чтобы отобразить вашу рабочую нагрузку в 20 сегментах программы, от самого простого внизу до самого сложного вверху. Созданные шаблоны можно редактировать в любое время.

Продолжительность каждого сегмента зависит от выбранного общего времени — вы можете установить его прямо перед стартом.



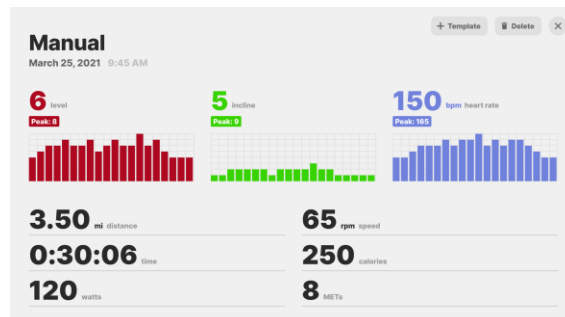
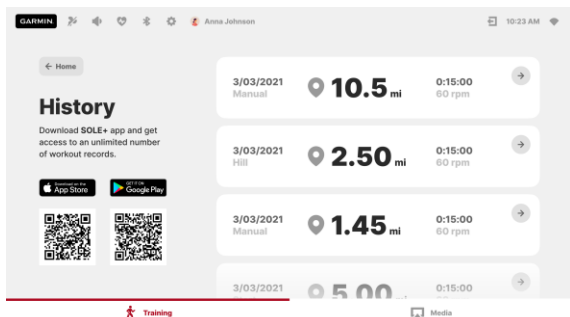
**Шаблоны** — это предварительно установленные программы с сохраненным набором параметров. Программы могут быть сохранены как шаблоны после завершения, или вы можете создать их с нуля на вкладке «Шаблоны»: нажмите кнопку «Новый шаблон», выберите базовую программу, затем сохраните ее с измененными свойствами.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

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

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

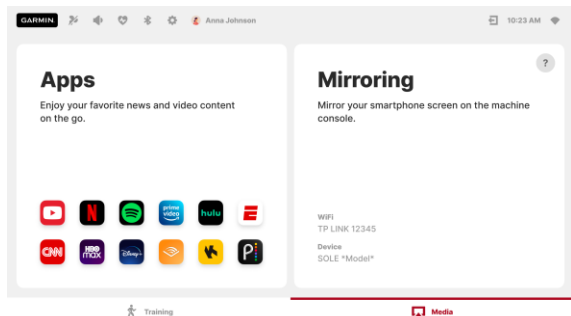
## История

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



## Мультимедиа

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



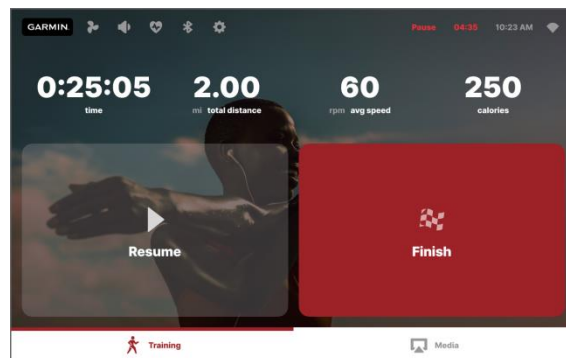
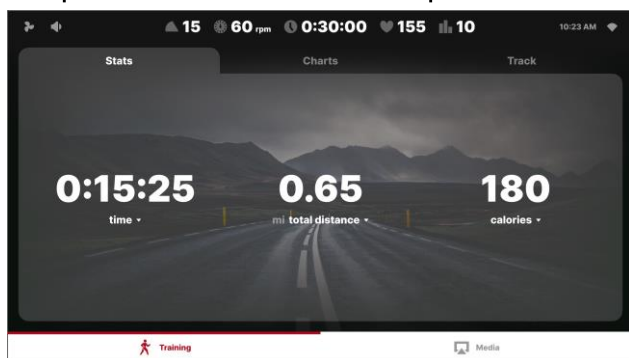
После включения контента используйте плавающую панель для навигации и работы в полноэкранном режиме. Коснитесь верхнего края панели и перетащите панель по экрану, чтобы найти для нее идеальное место, где она не будет мешать вам взаимодействовать с контентом. Нажмите «Скрыть панели», чтобы войти в полноэкранный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

## Режим тренировки

После начала тренировки консоль перейдет в режим тренировки.

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

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



# ПРОГРАММЫ ЧСС

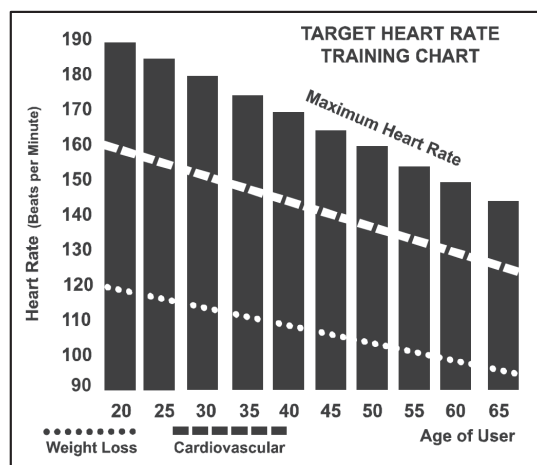
## Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

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

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

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

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



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

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

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

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

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

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

Шкала имеет вид:

Уровень восприятия нагрузки

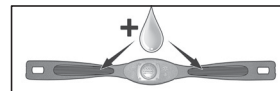
- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

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

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА ЧСС (опция)

Как использовать беспроводной передатчик для крепления на груди:

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



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

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

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

## НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

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

Возможные источники помех, вызывающие появление неустойчивых показаний пульса:

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

Если проблема не может быть устранена, свяжитесь с дилером.

Чтобы проверить, можно ли использовать ваше устройство Garmin для передачи частоты

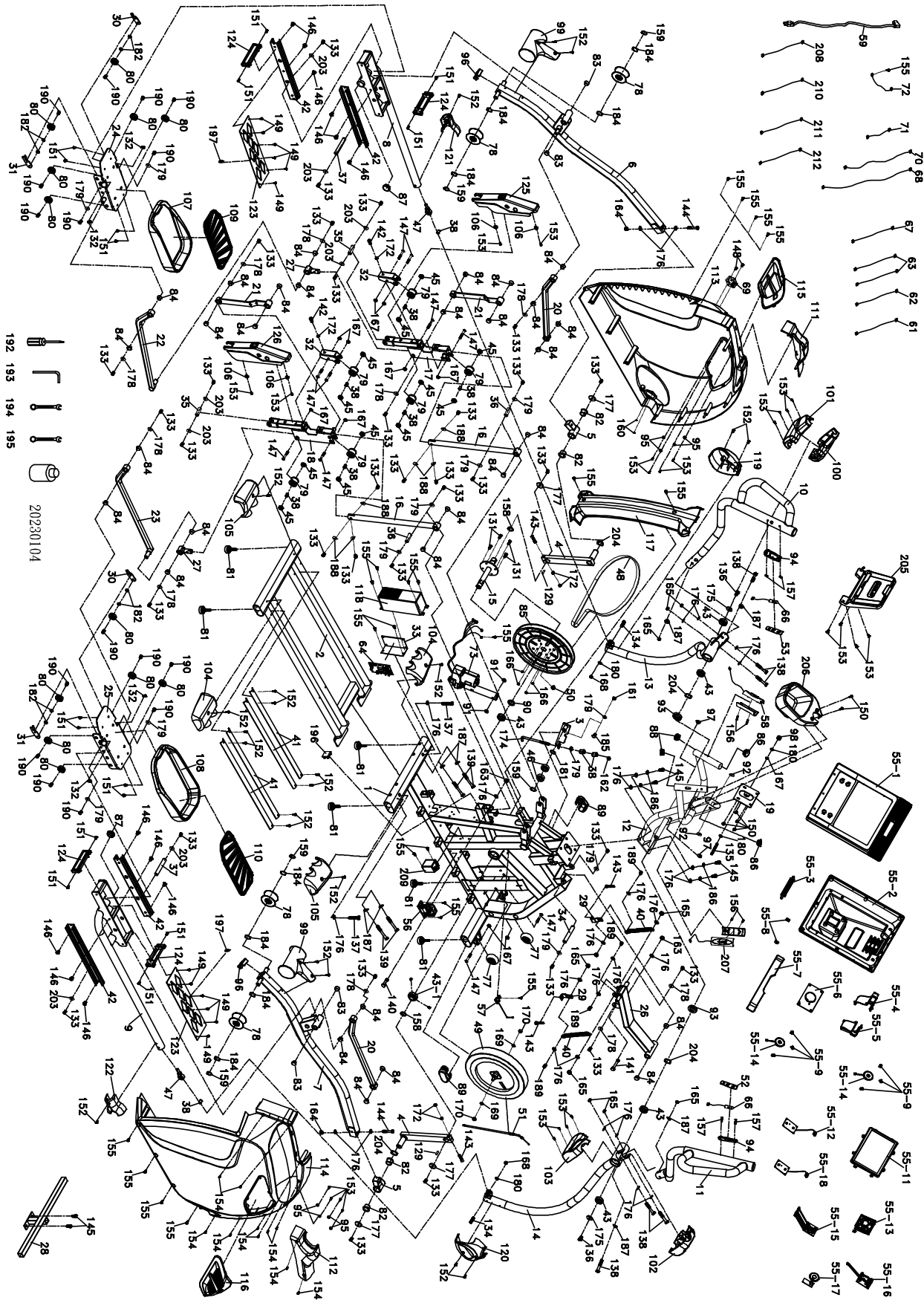
сердечных сокращений, см. список поддерживаемых устройств на сайте [www.sole.dyaco.com](http://www.sole.dyaco.com)



# 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 перекладины небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите.
3. Если скрип или шум не исчезает, то перед обращением в отдел обслуживания проверьте уровень установки тренажера.

# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



20230104



# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Задняя переключательная в сборке	1
3	Колесо холостого хода в сборе	1
4	Рычаг кривошипа в сборе	2
5	Корпус втулки, рычаг педали	2
6	Рычаг педали (Л)	1
7	Рычаг педали (П)	1
8	Соединительный рычаг (Л)	1
9	Соединительный рычаг (П)	1
10	Качающаяся рукоятка (Л)	1
11	Качающаяся рукоятка (П)	1
12	Мачта консоли	1
13	Нижняя секция рукоятки (Л)	1
14	Нижняя секция рукоятки (П)	1
15	Ось кривошипа	1
16	Ось в сборе	2
17	Регулировка слайдера (Л)	1
18	Регулировка слайдера (П)	1
19	Крепление консоли в сборе	1
20	Узел в сборе	2
21	Рычаг регулировки	2
22	Левый привод в сборе	1
23	Правый привод в сборе	1
24	Основание левой педали	1
25	Основание правой педали	1
26	Регулятор диапазона движения в сборе	1
27	Соединяющий компонент	2
28	Боковая опора	1
29	Элемент крепления	2
30	Пластина фиксации колеса регулировки (Л)	2
31	Пластина фиксации колеса регулировки (П)	2
32	Основа колеса	2
33	Пластина фиксации контроллера	1
34	Ось вращения механизма наклона	1
35	Ø17 × 34м/м Ось вращения А	2
36	Ø17 × 41м/м Ось вращения В	2
37	Ось педали	2
38	Ø11,9 × Ø8,5 × 15м/м Муфта наконечника стержня	10
40	Пружина	2
41	32 × 11 × 2,5Т × 625м/м Алюминиевая направляющая	4
42	Алюминиевый трек	4
43	6005 Подшипник	5
43-1	6005-2RS Подшипник	1
45	608ZZ Подшипник	12

№	Описание	Кол-во
46	6203_ Подшипник	2
47	M12 x P1.75_ Подшипник наконечника стержня	2
48	Приводной ремень	1
49	Маховик	1
50	Магнит	1
51	Стальной трос(250L)	1
52	Наклейка сопротивления рукоятки (ШАГ)	1
53	Наклейка сопротивления рукоятки (УРОВЕНЬ)	1
55	Консоль в сборе	1
55~1	Верхний кожух консоли	1
55~2	Нижний кожух консоли	1
55~3	Решетка дефлектора вентилятора	1
55~4	Воздухоотвод (Л)	1
55~5	Воздухоотвод (П)	1
55~6	Пластина крепления электроники	1
55~7	Подставка для планшета	1
55~8	Анкер решетка вентилятора	2
55~9	Анкер решетки динамика	6
55~11	Плата дисплея консоли	1
55~12	Клавиатура	1
55~13	Вентилятор в сборе	1
55~14	350м/м Динамик с кабелем	2
55~15	Плата интерфейса	1
55~16	300м/м Приемник, ЧСС	1
55~17	С приемником, ЧСС	1
55~18	350м/м Клавиатура	1
56	Редукторный двигатель	1
57	850м/м Датчик с кабелем	1
58	850м/м Датчик с кабелем в сборе	1
59	Шнур питания	1
61	450м/м Провод рукоятки (верхний), сопротивления	1
62	450м/м Провод рукоятки (верхний), наклон	1
63	900м/м Провод рукоятки (нижний), сопротивление/наклон	2
64	Контроллер механизма наклона	1
66	Клавиша сопротивления с кабелем	2
67	950м/м Соединительный провод	1
68	2200м/м Кабель компьютера	1
69	Модуль ввода переменного тока	1
70	650м/м Кабель компьютера	1
71	80м/м Соединительный провод (белый)	1
72	200м/м Провод заземления	1
73	Двигатель механизма наклона	1
77	Ø65 Транспортировочное колесо	2
78	Ø78 Скользящее колесо, уретан	4
79	Ø40 Регулятор транспортировочного колеса	6
80	Ø38 Скользящее колесо, уретан	12

№	Описание	Кол-во
81	Ø35 × 10м/м Резиновая ножка	6
82	WFM-2528-21 Втулка	4
83	WFM-1719-12 Втулка	4
84	J4FM-1719-09 Втулка	30
85	Ø330 Ведущий шкив	1
86	Ø32(1.8Т) Втулка с круглой головкой	2
87	Ø38 × 2.5Т Колпачок педали	2
88	Ø32 × 2.0Т Круглый колпачок	2
89	Ø40 × Ø80 Овальный колпачок	2
90	Втулка разделителя	1
91	Ø25 × Ø10 × 3Т Нейлоновая шайба (А)	2
92	5/16" × 25 × 3Т Нейлоновая шайба	2
93	Ø45 × Ø35 × Ø26 × 10Т Изолятор	2
94	Крепление переключателя рукоятки	2
95	Анкер решетки динамика	8
96	Овальный колпачок	2
97	Колпачок провода переключателя	2
98	Ø13m/m Колпачок болта	1
99	Кожух скользящего колеса	2
100	Передний кожух рукоятки (Л)	1
101	Задний кожух рукоятки (Л)	1
102	Передний кожух рукоятки (П)	1
103	Задний кожух рукоятки (П)	1
104	Кожух заднего стабилизатора (А)	2
105	Кожух заднего стабилизатора (В)	2
106	Стоппер колпачка	4
107	Педаль (Л)	1
108	Педаль (П)	1
109	Мягкая накладка педали (Л)	1
110	Мягкая накладка педали (П)	1
111	Кожух мачты консоли (Л)	1
112	Кожух мачты консоли (П)	1
113	Боковой кейс (Л)	1
114	Боковой кейс (П)	1
115	Пластина бокового кейса (Л)	1
116	Пластина бокового кейса (П)	1
117	Задний кожух бокового кейса	1
118	Кожух контура	1
119	Кожух соединительного рычага (Л)(А)	1
120	Кожух соединительного рычага (П)(А)	1
121	Кожух соединительного рычага (Л)(В)	1
122	Кожух соединительного рычага (П)(В)	1
123	Кожух рамы	2
124	Колпачок алюминиевой оси	4
125	Кожух слайдера (Л)	1
126	Кожух слайдера (П)	1

№	Описание	Кол-во
129	Ключ Вудраффа	2
131	1/4"×UNC20×3/4" Болт с шестигранной головкой	4
132	1/4"×UNC20×1/2" Болт с шестигранной головкой	4
133	5/16"×UNC18×1/2" Болт с шестигранной головкой	34
134	5/16" × 1-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
135	5/16"×UNC18×2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
136	3/8" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	2
137	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
138	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	6
139	3/8" × 3-3/4" Болт с шестигранной головкой	4
140	Ø10 × 40м/м Установочные винты наклона	1
141	Ø10 × 62м/м Установочные винты наклона	1
142	M8×P1.25×20м/м Болт с внутренним шестигранником	2
143	M8×P1.25×40м/м Болт с внутренним шестигранником	4
144	3/8" × 2-1/4" Болт с внутренним шестигранником	2
145	3/8" × 3/4" Болт с внутренним шестигранником	6
146	5/16"×UNC18×1/2" Болт с круглой головкой	12
147	5/16"×UNC18×1-3/4" Болт с круглой головкой	10
148	M4 × 12м/м Винт с крестообразным шлицем	2
149	M5 × 6м/м Винт с крестообразным шлицем	12
150	M5 × 10м/м Винт с крестообразным шлицем	6
151	M5 × 10м/м Винт с крестообразным шлицем	16
152	M5 × 15м/м Винт с крестообразным шлицем	22
153	3.5 × 12м/м Винт для листового металла	24
154	4 × 15м/м Винт для листового металла	10
155	5 × 19м/м Винт-саморез	23
156	3 × 20м/м Винт-саморез	4
157	M5 × 20м/м Винт с плоской головкой	4
158	Ø25 Стопорное кольцо	2
159	Ø17 Стопорное кольцо	5
160	M4 × 5T Нейлоновая гайка	2
161	M8 × 7T Нейлоновая гайка	1
162	M8 × 9T Нейлоновая гайка	1
163	M10 × 8T Нейлоновая гайка	2
164	3/8" × 11T Нейлоновая гайка	2
165	3/8" × 7T Нейлоновая гайка	10
166	1/4" × 8T Нейлоновая гайка	4
167	5/16" × 7T Нейлоновая гайка	11
168	5/16" × 9T Нейлоновая гайка	2
169	3/8" × UNF26 × 4T Контргайка	2
170	3/8" × UNF26 × 11T Гайка	2
172	M8 × 6.3T Контргайка	6
174	M8×P1.25×155м/м J-болт	1
175	Ø3/8" × Ø30 × 2.0T Плоская шайба	2
176	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Плоская шайба	28
177	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T Плоская шайба	4

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
178	Ø8.5 × Ø26 × 2.0Т_ Плоская шайба	10
179	Ø5/16" × Ø23 × 1.5Т_ Плоская шайба	12
180	Ø5/16" × Ø20 × 1.5Т_ Плоская шайба	4
181	Ø17 × Ø23.5 × 1Т_ Плоская шайба	1
182	Ø8 × Ø16 × 2Т_ Плоская шайба	8
184	Ø17 × 0.5Т_ Волнистая шайба	8
185	M8 × 20м/м_ Каретный болт	1
186	Ø10 × 2Т_ Пружинная шайба	4
187	Ø3/8" × 23 × 2Т_ Изогнутая шайба	8
188	Ø5/16" × 23 × 1.5Т_ Изогнутая шайба	6
189	3/8" × 19м/м_ Болт с шестигранной головкой	4
190	5/16" × 15м/м_ Болт с шестигранной головкой	16
192	Отвертка для крестообразного паза	1
193	M8_ L-образный торцевой ключ	1
194	13/14м/м_ Ключ	1
195	12/14м/м_ Ключ	1
196	Квадратный колпачок	1
197	Проводящий терминал	2
203	Ø5/16" × Ø23 × 3Т_ Плоская шайба	8
204	Ø25 × 0.5Т_ Волнистая шайба	4
205	Подставка для планшета (нижняя)	1
206	Подстаканник	1
207	850м/м_ Датчик пульса с кабелем в сборе (красный)	1
208	80м/м_ Соединительный провод (черный)	1
209	Фильтр	1
210	950м/м_ Соединительный провод (черный)	1
211	700м/м_ Соединительный провод (белый)	1
212	700м/М_ Соединительный провод (черный)	1