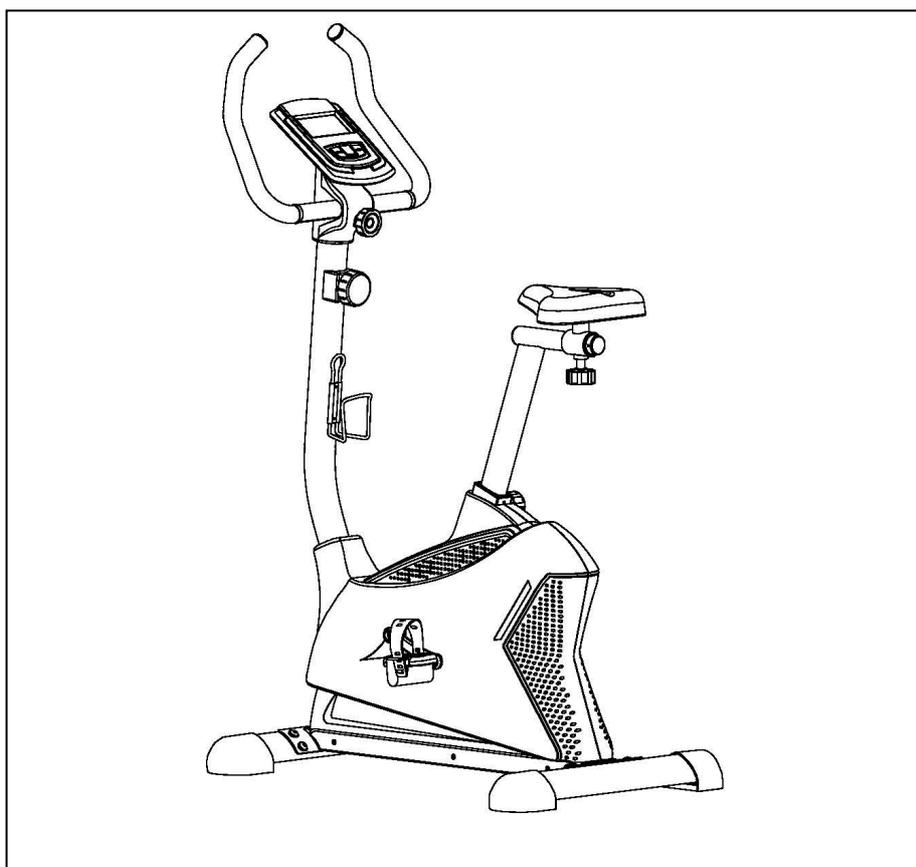


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# HB-8148HP

## Велотренажёр



---

Stay Healthy, Stay Fit

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| СОДЕРЖАНИЕ                           |    |
| ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ -----         | 2  |
| СБОРКА-----                          | 3  |
| КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ----- | 6  |
| ОБСЛУЖИВАНИЕ И ДИАГНОСТИКА-----      | 9  |
| РЕКОМЕНДАЦИИ-----                    | 10 |
| СПИСОК ДЕТАЛЕЙ-----                  | 13 |
| ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ-----                | 14 |

## ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения и инструкции в этом руководстве перед использованием данного оборудования. Сохраните это руководство для будущих вопросов.

## ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Чтобы снизить риск получения серьезных повреждений, прочтите следующие важные предостережения перед использованием велотренажера.

1. Прочитайте все инструкции в этом руководстве и все предупреждения касательно велотренажера перед использованием цикла.
2. Обязанность владельца убедиться в том, что все пользователи велотренажера проинформированы обо всех предосторожностях.
3. Цикл упражнений предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте велотренажер в коммерческих, арендных, или обучающих целях.
4. Держите велотренажер в помещении, вдалеке от влаги и пыли. Установите велотренажер на поверхность уровня с матом снизу, чтобы защитить поверхность пола или ковра. Удостоверьтесь, что вокруг велотренажера есть достаточно места, чтобы собирать, разбирать и использовать его.
5. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте все изношенные детали.
6. Всегда держите велотренажер вдали от детей до 12 лет и животных.
7. Велотренажер не следует использовать людям с весом свыше 100 кг.
8. Надевайте соответствующую одежду во время тренировок; не надевайте свободную одежду, которая может застрять в велотренажере. А также надевайте спортивную обувь для защиты ступней во время тренировок.
9. Используйте велотренажер только таким образом, какой описан в руководстве.
10. Всегда держите спину прямо во время упражнений; не сгибайте спину.
11. Если в какое-то время тренировки вы почувствуете боль или головокружение, немедленно остановитесь и начинайте остывать.
12. Велотренажер не оборудован колесом свободного хода; педали будут продолжать движение, пока маховое колесо не остановится.
13. Данное оборудование Класса НС.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом пользования этим тренажером, проконсультируйтесь у врача. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лицам с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием.

## СБОРКА

Для сборки требуется два человека. Соберите все детали велотренажера в свободном месте и уберите все упаковки. Не избавляйтесь от упаковок до того как завершите сборку.

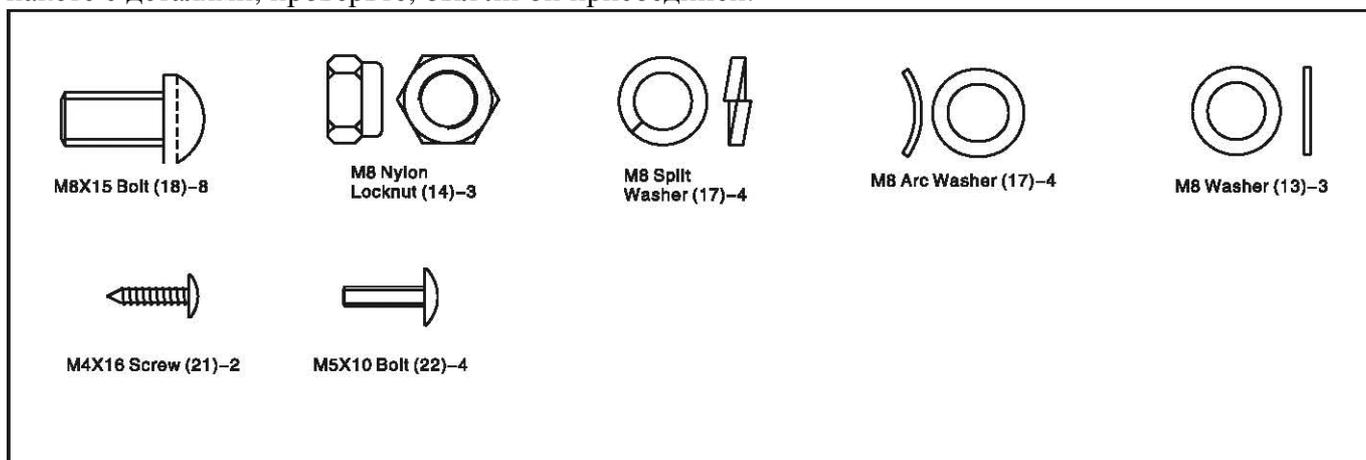
Инструменты, которые необходимы при сборке оборудования:



А Универсальный гаечный ключ

Б Ключ шестигранник

Используйте рисунки ниже, чтобы определить маленькие детали, необходимые для сборки. Номер в скобках под каждым рисунком является порядковым номером детали, из СПИСКА ДЕТАЛЕЙ на странице 13. Номер, следующий за скобками, указывает количество, необходимое для сборки. Заметка: Некоторые мелкие детали могли быть присоединены для доставки. Если деталей нет в пакете с деталями, проверьте, был ли он присоединен.



Болт

Нейлоновая контргайка

Разрезная Шайба

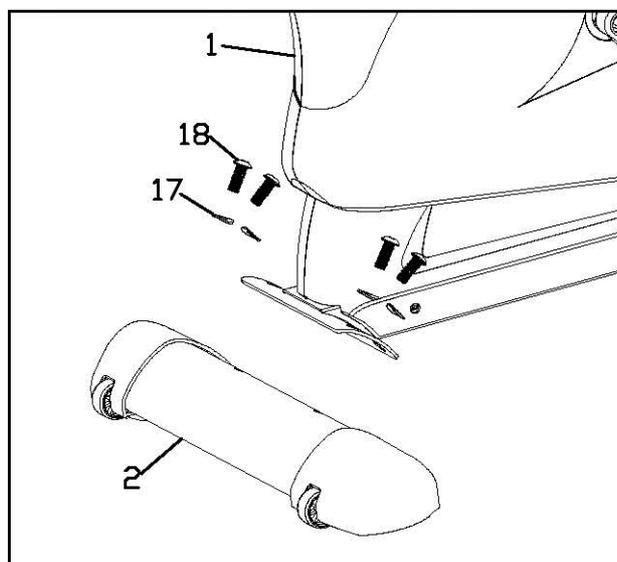
Изогнутая Шайба

Шайба

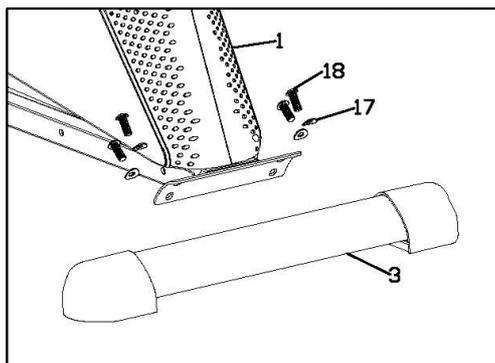
Винт

Болт

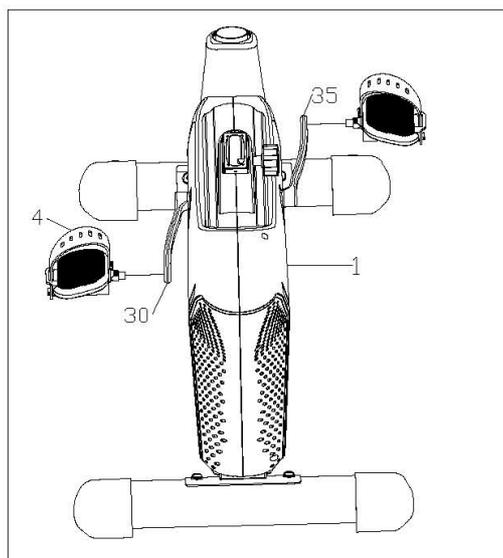
1. Во время того, как один человек приподнимает переднюю часть Рамы (1), присоедините Стабилизатор (2) и четыре М8х15мм Болты (18) и четыре изогнутых шайбы (17).



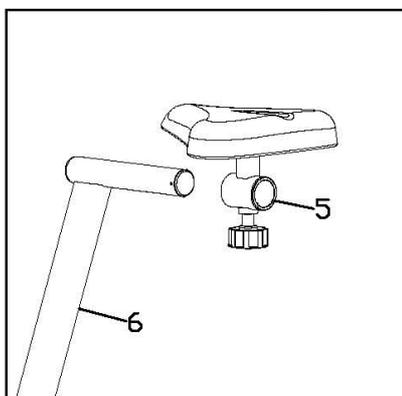
2. Пока один человек приподнимает заднюю часть Рамы (1), присоедините Стабилизатор (3) и четыре M8x15мм Болты (18) и четыре изогнутых шайбы M8 (17).



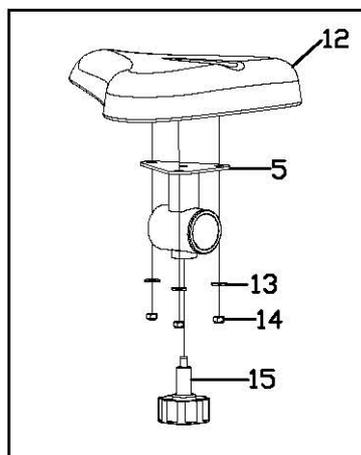
3. Определите Левую Педаль (4), которая обозначена буквой «L». Используя разводной гаечный ключ, плотно прикрутите Левую Педаль против часовой стрелки к левой ручке Коленчатого рычага (07). Прикрутите Правую Педаль (не обозначена) по часовой стрелке к правой ручке Коленчатого рычага.



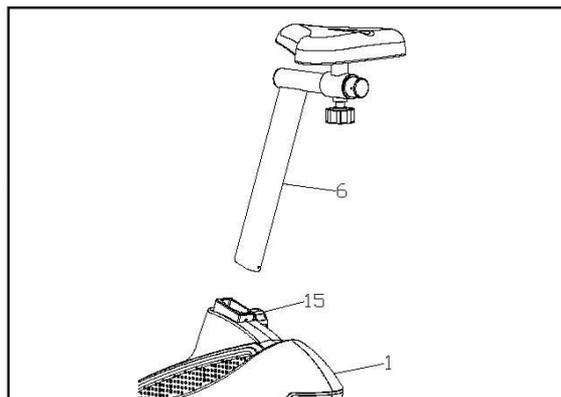
Важно: Прикрутите обе педали как можно туже. После эксплуатации велотренажера в течении одной недели, прикрутите Педали снова. Для наилучшего функционирования, Педали должны быть затянуты постоянно.



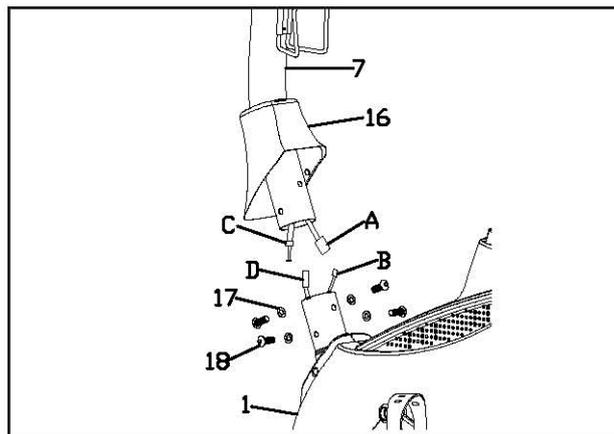
4. Установите Скобу Сидения (5) на Стойку Сидения (6) и прикрутите Рукоятку Сидения (15) в Скобу Сидения. Прикрепите Сидение (12) к Скобе Сидения (5) тремя M8 Нейлоновыми контргайками (14) и тремя M8 Шайбами (13). Заметка: Нейлоновые Контргайки и Шайбы присоединены к Сидению.



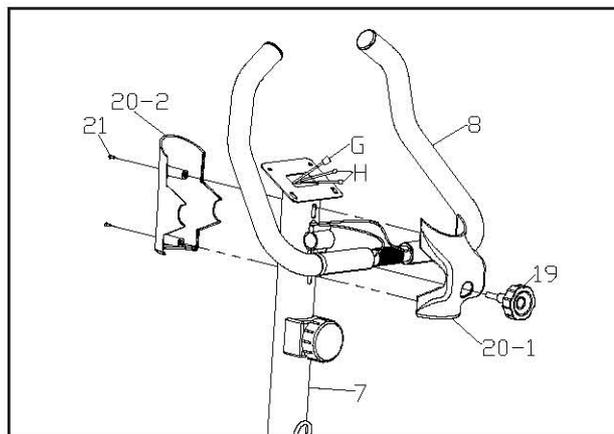
5. Поверните Ручку Сидения (15) два или три раза против часовой стрелки, чтобы ослабить ее. Затем, потяните Ручку Сидения и вставьте Стойку Сидения (6) в Раму. Разъедините Ручку, и медленно двигайте Стойку Сидения вверх и вниз до тех пор, пока стержень Ручки не попадет в дно из отверстий на Стойке Сидения. Затем, поворачивайте Ручку по часовой стрелке, пока она не будет плотно затянута.



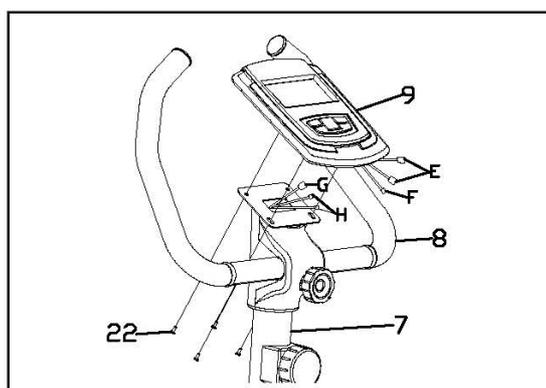
6. Пока один человек держит Стойку (7) в показанной позиции, вставьте стойку в накладку (16) соедините Верхнюю проводку (А) к высокоскоростному проводу (В). Затем, соедините Реостатный Провод (С) к Нижнему Проводу (D). Опустите лишние провода (С, D) и лишнюю Верхнюю проводку в Раму (1) и вставьте Стойку в Раму. Будьте осторожны, чтобы не повредить Провода и Кабели. Присоедините Стойку к Раме четырьмя М8 x 15 мм Винтами с кнопочными головками (18) и четырьмя М8 Разрезными Шайбами (17).



7. Вставьте Поручень (8) между Скобой Поручня и Стойкой. Пока один человек держит Поручень (8) в указанной позиции, соедините проводку на Поручне (G, H) в Стойке (7). Держите Переднюю Накладку Поручня (20-1) и Заднюю Накладку Поручня (20-2) вокруг Стойки (7) и Поручня (8). Установите Накладки Поручня двумя М4 x 16 мм Винтами (21). Вставьте Ручку Поручня (19) в Скобу Поручня и закрутите Ручку Поручня в Стойке (7). Заметка: Ручка Поручня работает в качестве гаечного ключа. Поворачиваете Ручку по часовой стрелке, отдаляете от Стойки, поворачиваете против часовой стрелки, приближаете ее к Стойке, и затем поверните ее снова по часовой стрелке.



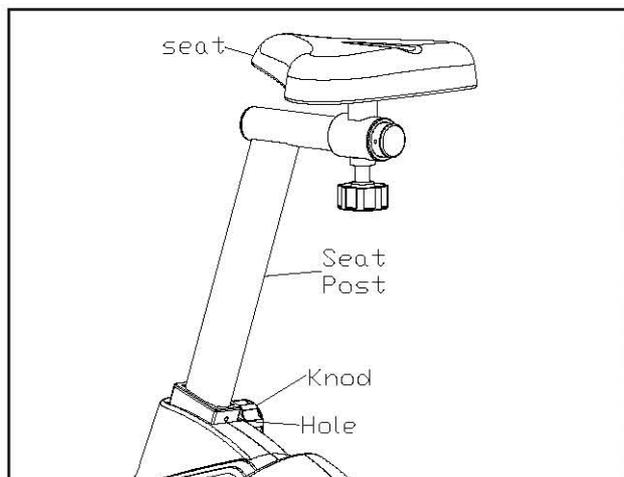
8. Пока один человек держит Консоль (9) в указанной позиции, соедините проводку на Консоли (Е, F) с Верхней Проводкой (H, G). Вставьте лишние провода вниз в Стойку (7). Присоедините Консоль (9) к Стойке (7) четырьмя М5 x 10мм Винтами (22). Будьте осторожны, чтобы не проткнуть проводку.



9. Удостоверьтесь, что все части тщательно прикручены, прежде чем использовать велотренажер. Заметка: После завершения сборки могут остаться некоторые запасные детали. Положите мат под велотренажер, чтобы защитить поверхность пола.

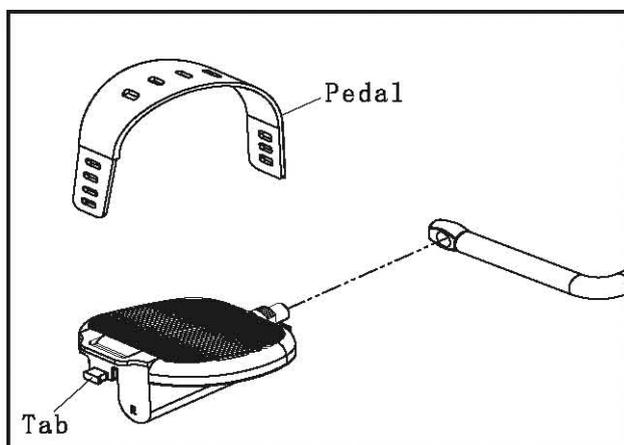
#### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНИЕ

Для эффективности тренировки, сидение должно быть на соответствующем уровне. Когда вы крутите педали, ваши колени должны быть слегка согнуты, когда педали находятся на самой низкой позиции. Чтобы отрегулировать высоту сидения, сначала поверните ручку сидения против часовой стрелки два или три раза, чтобы ослабить крепление (если ручка сидения недостаточно ослаблена, она может поцарапать стойку сидения). Затем, потяните ручку, установите стойку сидения на нужную высоту, и отпустите ручку. Немного подвигайте стойку сидения вверх и вниз до тех пор, пока стержень ручки не попадет в одно из отверстий на стойке сидения. Затем, поворачивайте ручку по часовой стрелке, пока она не будет плотно закручена.



#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы отрегулировать ремни педалей, сначала выньте концы ремней из петель на педалях. Установите ремни на нужную позицию и, затем, вставьте концы ремней обратно в петли.

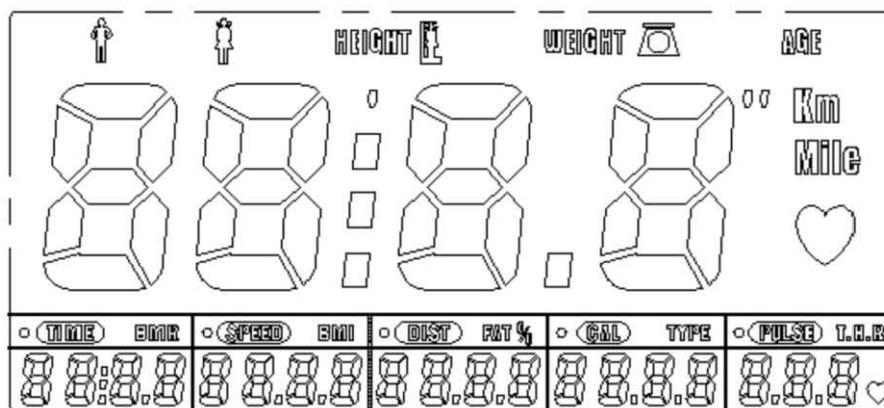


#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы увеличить сопротивление педалей, поверните ручку сопротивления по часовой стрелке; чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки. Важно: Не крутите ручку, когда кручение становится тугим, так как это может повлечь повреждения.



## СВОЙСТВА КОНСОЛИ



### ЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

ENTER/RESET:

1. Выбор необходимой функции.  
Пол-Рост-Вес-Возраст-Время-Расстояние-Калории-Пульс
2. Нажмите эту кнопку для входа в режим настроек.
3. Нажмите эту кнопку для подтверждения установленных значений.
4. Нажимайте в течении 2 секунд для сброса всех значений до нуля.
5. Нажимайте в течении более 5 секунд и экран и функции вернуться к вводу ваших личных данных для измерения избыточного веса.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите эту кнопку для измерения восстановления пульса.

ИЗМЕРИТЬ: Нажмите эту кнопку, чтобы измерить ваш избыточный вес. Прежде чем использовать эту функцию, вам необходимо ввести ваши личные данные на экране.

ВВЕРХ:

1. Увеличивает устанавливаемое значение следующих функций.  
Пол-Рост-Вес-Возраст-Время-Расстояние-Калории-Пульс
2. Выбирает функцию и выводит ее на основной экран во время упражнения.  
Сканирование-Время-Скорость-Расстояние-Калории-Пульс.

ВНИЗ:

1. Уменьшает устанавливаемое значение следующих функций.  
Пол-Рост-Вес-Возраст-Время-Расстояние-Калории-Пульс
2. Выбирает функцию и выводит ее на основной экран во время упражнения.  
Сканирование-Пульс-Калории-Расстояние-Скорость-Время.

## СМЕНА БАТАРЕЕК

1. Установите 2 батарейки AA или UM-3 в нишу для батареек в задней части монитора.
2. Убедитесь, что батарейки правильно установлены. Батарейки должны быть правильно установлены, и следует удостовериться, чтобы пружина правильно контактировала с батарейкой.
3. Если экран оказывается пустым или выводит только часть изображения, извлеките батарейки, подождите 15 секунд и вставьте снова.
4. Каждый раз, когда вы вынимаете батарейки, все значения функций обнуляются.
5. Батарейки следует извлекать из устройства до того, как они испортятся и устранены безопасным образом.

## ФУНКЦИИ И КОМАНДЫ

### АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ./ВЫКЛ

Экран автоматически включится, если тренажер будет в движении. Если вы прекратите упражняться на время более 4 минут, экран выключится и обнулит все значения функций.

### СКАНИРОВАНИЕ

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на сканировании. Экран покажет следующую функцию, и каждая функция будет высвечиваться на экране в течение 6 секунд.

ВремяСкорость-РасстояниеКалорииПульс

### ВРЕМЯ

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на ВРЕМЕНИ. Экран покажет функцию Времени на главном экране. Если вы хотите настроить функцию, нажмите кнопку ENTER/RESET для функции ВРЕМЕНИ и нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для ввода каждого необходимого значения.

Отсчет:

Если вы не установили время, экран будет вести отсчет с 00:00~99:59.

Обратный отсчет:

При установке времени упражнения от 1:00~99:00 минут, экран будет вести обратный отсчет от установленного вами значения. Как только вы достигнете установленного значения, экран запищит.

### СКОРОСТЬ

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на СКОРОСТИ. Экран покажет текущую скорость на главном экране. Экран будет показывать текущую скорость от 0.00 ~ 99.9 км или миль.

### РАССТОЯНИЕ

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на DIST. Экран подсчитает проделанное расстояние. Если вы хотите настроить значение, нажмите кнопку ENTER/RESET для функции DIST и нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для ввода необходимого значения.

Отсчет:

Если вы не установили расстояние, экран будет вести отсчет расстояния от 0.1~999.9 км или миль.

Обратный отсчет:

При установке расстояния упражнения от 0.1~999.9 км или миль, экран будет вести обратный отсчет от установленного вами значения. Как только вы достигнете установленного значения, экран запищит.

## КАЛОРИИ

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на CAL. Экран подсчитает потребленные калории. Если вы хотите настроить значение, нажмите кнопку ENTER/RESET для функции CAL и нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для ввода необходимого значения.

Отсчет:

Если вы не установили значение, экран будет вести отсчет от 0.1~999.0.

Обратный отсчет:

При установке калорий упражнения от 0.1~999.0, экран будет вести обратный отсчет от установленного вами значения. Как только вы достигнете установленного значения, экран запищит.

ПУЛЬС (Целевая Частота Сердцебиений)

Нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, пока строка не будет мигать на пульсе. Экран покажет ваш текущий пульс в количестве ударов в минуту. Если вы хотите настроить значение, нажмите кнопку ENTER/RESET для функции T.H.R. и нажимайте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для ввода необходимого значения.

Ограничение пульса:

При установке ограничения пульса между 60 и 220, экран будет измерять частоту ваших сердцебиений. Как только вы достигнете установленного значения, экран будет мигать, пока пульс не опустится ниже установленного значения.

Поместите ладони на обе контактные пластины, и экран покажет частоту ваших сердцебиений в количестве ударов за минуту (BMP) на ЖК экране.

ЗАМЕТКА:

Если сигнал пульса не появляется в течение 16 секунд, экран покажет «P». Это функция экономии энергии. Пользователь может нажать кнопки вверх и вниз для возобновления работы функции Пульс.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

Когда вы прекращаете упражняться и желаете проверить восстановление вашего пульса, нажмите эту кнопку для восстановления пульса и поместите ваши ладони на контактные пластины на одну минуту. Экран покажет значение восстановления пульса на ЖК экране. Эта функция нужна для проверки состояния восстановления пульса и определяется по шкале от 1.0 до 6.0, где 1.0 – лучший показатель, а 6.0 – худший, и функция возрастает на 0.1.

Смена батареек

Для этого компьютера вам понадобится 2 шт. 1.5В Аа батареек. Если качество изображения на экране ухудшается, вам следует сменить батарейки. Для этого откройте крышку ниши для батареек в задней части вашего компьютера и поменяйте старые батарейки на новые. Плотно закройте крышку.

Устранение батареек

Батарейки не следует считать обычными отходами. Как пользователь вы обязаны возвращать использованные батарейки. Использованные батарейки можно вернуть в пункт-прием по месту вашего проживания или в местах приобретения батареек.





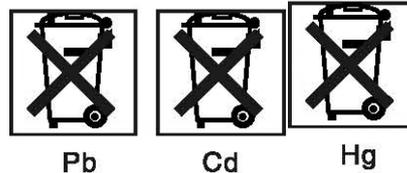
МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЩЕЛОЧНО-МАРГАНЦЕВЫЕ БАТАРЕЙКИ

Вы обнаружите эти символы на батарейках, содержащих вредные вещества:

Pb = Батарейка содержит свинец

Cd = Батарейка содержит кадмий

Hg = Батарейка содержит ртуть

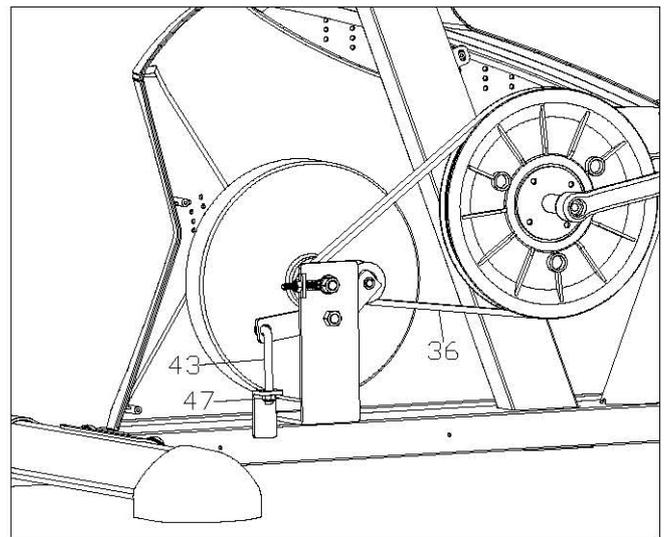


### ОБСЛУЖИВАНИЕ И ДИАГНОСТИКА

Проверяйте и закрепляйте все детали велотренажера регулярно/ Немедленно заменяйте все изношенные детали. Для чистки велотренажера, используйте влажную ткань и небольшое количество неконцентрированного моющего средства. Важно: Чтобы предотвратить повреждения консоли, держите жидкости подальше от консоли, и не допускайте попадания прямых лучей солнца. Если изображение на консоли меркнет, смените батарейки.

### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если вы чувствуете, что педали соскальзывают во время того, как вы крутите их, даже если сопротивление выставлено на максимальную позицию, возможно, необходимо отрегулировать Приводной Ремень (36). Чтобы отрегулировать Приводной Ремень, вам необходимо снять обе боковые пластины. Затем, поворачивайте указанную М8 Нейлоновую контргайку (47) до тех пор, пока Приводной Ремень (36) не будет натянут, как следует. Затем, установите обратно боковые пластины.



### ДИАГНОСТИКА ДАТЧИКА ПУЛЬСА

Старайтесь не двигать руками во время использования датчика пульса. Чрезмерное движение может перебивать определение сердцебиения. Не держитесь за металлические пластины слишком сильно, так как это может перебивать определение сердцебиения. Для наиболее точного определения частоты сердцебиений, держитесь за металлические пластины в течение 15 секунд. Для оптимальной работы датчика пульса, содержите металлические пластины в чистоте. Пластины можно очистить мягкой тканью. Никогда не используйте спирт, абразив или химикаты.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Следующие рекомендации помогут вам спланировать систему упражнений. Помните, что правильное питание и хороший отдых необходимы для достижения высоких результатов.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Перед тем как приступить к этой или другой системе упражнений, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лицам с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Датчик пульса не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Датчик пульса предназначен только как помощь при упражнениях, определяя частоту сердечбиений в общем.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Не важно является ли вашей целью сбросить лишний вес или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключом к достижению желаемых результатов является подходящая интенсивность упражнений. Подходящий уровень интенсивности можно определить, используя частоту ваших сердечбиений. График ниже показывает рекомендуемую частоту сердечбиений для сжигания жира, максимального сжигания жира и упражнений для сердечно-сосудистой системы (аэробных).

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 165 155 145 140 130 125 115 |  |
| 145 138 130 125 117 110 103 |  |
| 125 120 115 110 105 95 90   |  |
| <b>20 30 40 50 60 70 80</b> |   |

Чтобы определить подходящую для вас частоту биений сердца, сначала найдите свой возраст в нижней части графика (возраст округлен до десятков). Далее определите три числа расположенных над вашим возрастом. Эти три числа являются «зоной ваших упражнений». Нижнее число это рекомендуемая частота сердечбиений для сжигания жира, среднее число - рекомендуемая частота сердечбиений для максимального сжигания жира, а высшее число - рекомендуемая частота сердечбиений для аэробных упражнений.

### Аэробные Упражнения

Если вашей целью является укрепление вашей сердечно-сосудистой системы, ваши упражнения должны быть «аэробными». Аэробные упражнения являются движениями, которые требуют большой количество кислорода на длительные периоды времени. Это увеличивает потребность сердца пропускать кровь через мышцы и, затем, в легкие, чтобы насытить кислородом кровь. Для аэробных упражнений вам необходимо увеличивать интенсивность ваших упражнений до тех пор, пока частота ваших сердечбиений не достигнет высшего числа в зоне ваших упражнений.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Каждая тренировка должна включать в себя три этапа: Разминку, состоящую из растяжки и легких упражнений в течение 5-10 минут. Правильная разминка повышает температуру вашего тела, сердечбиение и циркуляцию при подготовке к упражнениям.

Тренировочные упражнения, состоящие из 20-30 минутного комплекса упражнений, при которых частота ваших сердечбиений будет находиться в зоне ваших упражнений. Упражнения для охлаждения, состоящие из 5-10 минут растяжки. Это улучшит гибкость ваших мышц и поможет предотвратить проблемы, возникающие после выполнения упражнений.

## ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния следует планировать три тренировки в неделю с, по крайней мере, одним днем отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных упражнений вы можете перейти на пять тренировок в неделю, если пожелаете. Помните, что ключом к успеху являются регулярные и приносящие удовольствие тренировки, как часть вашей повседневной жизни.

## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РАСТЯЖКИ

Правильный вид нескольких основных растяжек показан справа. Двигайтесь медленно во время растяжки. Никогда не прыгайте.

### 1. Дотронуться до пальцев ног

Стойте на полусогнутых ногах и медленно нагибайтесь вперед, начиная от бедер. Расслабьте спину и плечи, когда вы тянетесь как можно ближе к пальцам ног. Продержитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, задняя часть коленей и спина.

### 2. Растяжка подколенных сухожилий

Позиция сидя, одна нога вытянута. Притяните ступню другой ноги к себе и положите ее напротив внутренней стороны бедра вытянутой ноги. Тянитесь как можно ближе к пальцам ног. Продержитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, поясница и паховая область.

### 3. Растяжки икр/ ахилловых сухожилий

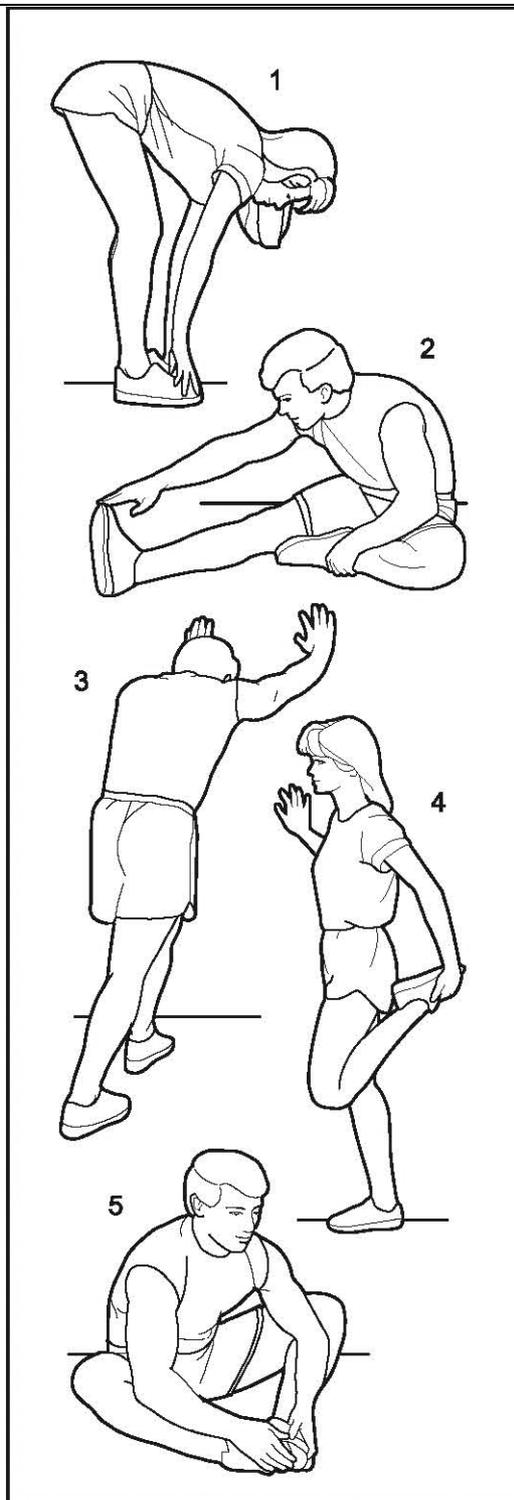
Одна нога напротив другой, потянитесь вперед и поставьте руки на стену. Держите заднюю ногу прямой и ступню задней ноги полностью на полу. Согните вашу переднюю ногу, нагнитесь вперед и двигайте бедра в сторону стены. Продержитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Для дальнейшей растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу также. Растягиваются: Икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

### 4. Растяжка четырехглавых мышц

Придерживаясь одной рукой за стену для равновесия, потянитесь назад и возьмите одну ногу своей другой рукой. Подведите пятку как можно ближе к ягодицам. Продержитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.

### 5. Растяжка внутренней стороны бедра

Позиция сидя. Сведите ступни ног вместе, колени в разные стороны. Притяните ступни как можно ближе к паховой зоне. Продержитесь 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ----Модель SC-B010

| Порядковый номер | Кол-во | Описание                                    | Порядковый номер | Кол-во | Описание                  |
|------------------|--------|---|------------------|--------|---------------------------|
| 1                | 1      | Рама  | 38               | 2      | Рым-болт                  |
| 2                | 2      | Передний Стабилизатор                       | 39               | 2      | М10 Гайка                 |
| 3                | 1      | Задний Стабилизатор                         | 40               | 2      | U-образная скоба          |
| 4                | 1      | Левая Педаль                                | 41               | 2      | М6 Нейлоновая контргайка  |
| 5                | 1      | Скоба Сидения                               | 42               | 1      | Маятниковый рычаг         |
| 6                | 1      | Стойка Сидения                              | 43               | 1      | Болт маятника             |
| 7                | 1      | Стойка                                      | 44               | 1      | Неприводное колесо        |
| 8                | 1      | Рукоятка                                    | 45               | 1      | М10 Нейлоновая контргайка |
| 9                | 1      | Консоль                                     | 46               | 1      | М8 Пружинная Шайба        |
| 10               | 8      | М8x15 Болт                                  | 47               | 1      | М8 Нейлоновая контргайка  |
| 11               | 8      | М8 Шайба                                    | 48               | 1      | Втулка Стойки             |
| 12               | 1      | Сидение                                     | 49               | 1      | Накладка                  |
| 13               | 3      | М8 Шайба                                    | 50               | 1      | Накладка                  |
| 14               | 3      | М8 Нейлоновая контргайка                    | 51               | 1      | Держатель для бутылок     |
| 15               | 1      | Рукоятка Сидения                            | 52               | 2      | М4x16 Винт                |
| 16               | 1      | Накладка                                    | 53               | 1      | Реостатный провод         |
| 17               | 4      | М8 Разрезная шайба                          | 54               | 1      | М5x55                     |
| 18               | 4      | М8x15 Болт                                  | 55               | 1      | М5 Шайба                  |
| 19               | 1      | Ручка Поручня                               | 56               | 1      | Пенопластовый зажим       |
| 20               | 1      | Ручка сопротивления                         | 57               | 2      | Передний датчик пульса    |
| 21               | 2      | М4x16 Винт                                  | 58               | 2      | Задний датчик пульса      |
| 22               | 4      | М5x10 Винт                                  | 59               | 4      | М3x25 Болт                |
| 23               | 2      | Наконечник переднего стабилизатора (левый)  | 60               | 2      | Наконечник поручня        |
| 24               | 1      | Наконечник переднего стабилизатора (правый) | 61               | 13     | М4x19 Винт                |
| 25               | 2      | Наконечник заднего стабилизатора            | 62               | 1      | Нижний Кабель             |
| 26               | 2      | Уравнивающая подставка                      | 63               | 1      | Высокоскоростной провод   |
| 27               | 1      | Пластина левой стороны                      | 64               | 1      | Верхняя проводка          |
| 28               | 1      | Пластина правой стороны                     | #                |        | Руководство пользователя  |
| 29               | 2      | М8x25 Болт                                  | #                |        | Пакет со смазкой          |
| 30               | 1      | Левый коленчатый рычаг                      | #                |        | Шестигранный ключ         |
| 31               | 2      | R12 Подшипник                               |                  |        |                           |
| 32               | 1      | Шкив  |                  |        |                           |
| 33               | 2      | Пружинная шайба                             |                  |        |                           |
| 34               | 1      | Ось   |                  |        |                           |
| 35               | 1      | Правый коленчатый рычаг                     |                  |        |                           |
| 36               | 1      | Ремень привода                              |                  |        |                           |
| 37               | 1      | Маховик                                     |                  |        |                           |

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ Модель SC-B010

