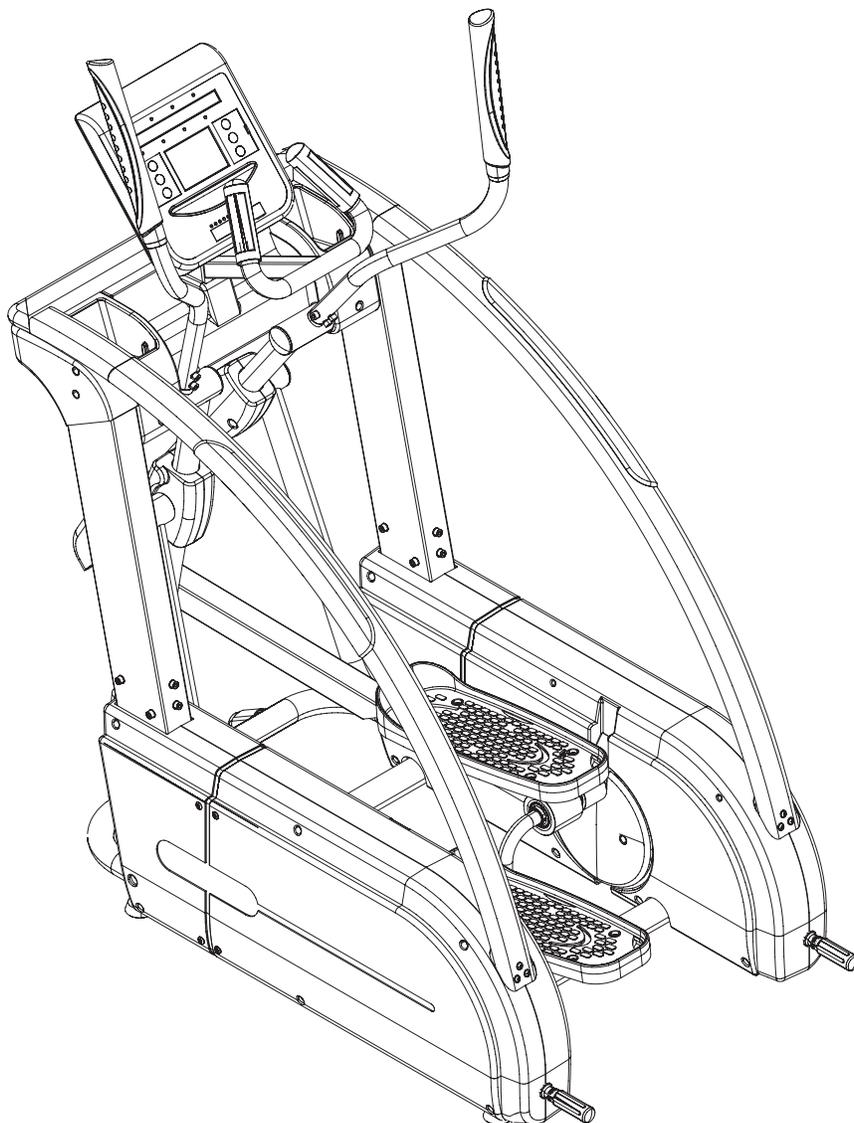




E5000



Endurance®

E 5000

**Эллиптический
тренажёр**

Руководство пользователя

Содержание

Содержание	2
Введение	3
Важная информация по технике безопасности	4
Перед тем как начать тренировку	5
Сборка	6-25
Обзор панели управления	26-27
Функционирование панели управления	28-36
Мониторинг вашего сердечного ритма	37-38
Функционирование нагрудного ремня	39
Растяжка и гибкость	40
Разогревающие/Расслабляющие упражнения	41-47
Уход и обслуживание	48
Руководство по устранению неисправностей	49
Список запчастей тренажера Endurance® E5000	50-53
Endurance® E5000 Технические средства	54-55
Изображение деталей в разобранном виде	56-57

Endurance® постоянно ищет пути для улучшения производительности, технических характеристик, и руководств по использованию товаров, чтобы гарантировать высокое качество продуктов, выпускающихся нашими заводами. Пожалуйста, внимательно изучите данную инструкцию. Инструкции, содержащиеся в данном документе, не призваны освещать все детали или варианты, возможные для оборудования марки Endurance®, или все чрезвычайные ситуации, с которыми можно столкнуться при установке, работе или поиске и устранении неисправностей данного оборудования. Хотя мы тщательно подготовили данное руководство, ни издатель, ни автор не принимают ответственность за любые ошибки или упущения в данной инструкции. Если вам необходима дополнительная информация, или возникли ситуации, не указанные в данном руководстве, все вопросы направляйте в представительство компании Endurance® в вашем городе или в сервисную службу компании Endurance® в г. Форест Парк, штат Иллинойс.

© Авторские права 2009. Endurance® зарегистрированная торговая марка. Все права защищены. Endurance® оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и технические характеристики, если посчитает это полезным для усовершенствования продукции. Тренажеры торговой марки Endurance® имеют запатентованные или заявленные на патент особенности и образцы. Все права на все патенты на образцы и патенты на изобретения защищены.

Введение

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Благодарим вас за то, что вы приобрели эллиптический тренажёр марки Endurance®.

Ультрасовременный, функциональный эллиптический тренажёр марки Endurance® с превосходным эргономичным дизайном устанавливает новые стандарты совершенства. Эллиптический тренажёр марки Endurance® поможет Вам улучшить качество жизни, поддерживая вас в хорошей физической форме, увеличивая ваши запасы энергии и активизируя жизненные силы.

Endurance® хочет обеспечить долгие годы качественной работы нового эллиптического тренажера, поэтому мы рекомендуем внимательно изучить настоящее Руководство, чтобы полностью понять надлежащее использование и обслуживание данного продукта. Сохраните данную инструкцию, поскольку она может пригодиться вам в будущем.

Пожалуйста, используйте Руководство пользователя, чтобы убедиться, что все части изделия были включены в вашу партию. При заказе запчастей следует использовать номер запчасти и описание из Руководства пользователя. При уходе за оборудованием используйте запасные части только торговой марки Endurance®. Использование запасных частей других марок делает вашу Гарантию недействительной и может привести к несчастным случаям.

С информацией о работе или обслуживании продукта ознакомьтесь на официальном Интернет-сайте торговой марки Endurance® по адресу: www.bodysolid.com/Home/Endurance-Cardio или обратитесь к официальному дилеру или уполномоченной обслуживающей компании торговой марки Endurance® или свяжитесь с отделом технической поддержки покупателей торговой марки Endurance® по одному из следующих контактов:

Бесплатная линия: 1-800-556-3113

Телефон: 1-708-427-3555

Факс: 1-708-427-3556

Часы: Пн.-Пт. 8:30-5:00 ЦПВ (центральное поясное время)

E-Mail: service@bodysolid.com

Или пишите нам по адресу:

Endurance® Отдел технического обслуживания

1900 S. Des Plaines Ave.

Forest Park, IL 60130 США

URANCE®

От компании *Body-Solid* **3**

Важная информация по технике безопасности

Сохраните данное Руководство пользователя!

Перед тем как приступать к программе тренировок, проведите полное физическое обследование у вашего врача.

При использовании тренажёра, всегда принимайте основные меры предосторожности, включая следующие:

- Прочитайте все инструкции перед использованием эллиптического тренажера марки Endurance®. Эти инструкции написаны, чтобы гарантировать вашу безопасность и сохранность изделия.
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ детей к тренажеру.
- Используйте тренажёр только по назначению, описанному в Руководстве.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ дополнительные элементы, не одобренные производителем. Такие элементы могут стать причиной несчастных случаев, и сделает гарантию недействительной.
- Для занятий на тренажере надевайте соответствующую удобную одежду. Не тренируйтесь в одежде, которая может быть защемлена в тренажере.
- НЕ НАДЕВАЙТЕ ботинки, обувь на каблуках или другую не предназначенную для занятий спортом обувь.
- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ на тренажере босиком или в носках.
- Осторожно вставляйте на тренажер или сходите с него.
- НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ при занятии на тренажёре. Если в ходе тренировки вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение, одышку или любой другой симптом плохого самочувствия, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем возобновить упражнения.
- Не пользуйтесь тренажером, если он падал или был повреждён. Верните тренажер в сервисный центр для осмотра и устранения неисправностей.
- Не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия оборудования.
- Перед каждым использованием проверяйте наличие ослабленных деталей на тренажёре.
- НЕ ВРАЩАЙТЕ педали руками.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер на открытом воздухе или возле воды. Обязательным требованием к использованию эллиптического тренажера Endurance® являются регулируемые климатические условия. Если ваш тренажер находился на холоде или в условиях высокой влажности, настоятельно рекомендуется довести его до комнатной температуры перед использованием. Несоблюдение температурных условий может привести к преждевременному выходу из строя электронной аппаратуры.
- Отключите эллиптический тренажер из сети перед перестановкой или чисткой. НЕ ТЯНИТЕ за шнур электропитания, чтобы подвинуть тренажер. Держите шнур электропитания далеко от нагретых поверхностей.
- Торговая марка Endurance® рекомендует ставить тренажер на мат для облегчения чистки и защиты напольного покрытия.

Эллиптические тренажеры торговой марки Endurance® разработаны для вашего пользования. Следуя данным правилам техники безопасности и используя здравый смысл, вы проведете множество безопасных и приятных часов, занимаясь на эллиптическом тренажере торговой марки Endurance®.

Перед тем как начать тренировку

Тренажер Endurance® Е 5000 был тщательно протестирован и проверен перед доставкой. Мы доставили тренажер несколькими частями, предназначенными для сборки. Бережно распакуйте комплект в чистом месте и разложите запчасти на полу рядом с местом, где вы планируете собрать тренажер. Уберите упаковочный материал. Не выкидывайте упаковочный материал, до тех пор, пока сборка не будет завершена, и оборудование не будет работать должным образом. Расположите комплект на чистой плоской поверхности для сборки. Убедитесь, что доступ к розетке открыт. Перед сборкой, комплект деталей необходимо расположить ближе к окончательному месту расположения тренажера, насколько это возможно. Будьте внимательны, собирая все детали в порядке, указанном в данном Руководстве.

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ

- Настоятельно рекомендуется, чтобы сборка оборудования проводилась квалифицированным распространителем. Помощь необходима.
- Перед началом сборки, пожалуйста, потратьте время на внимательное изучение инструкций.
- Прочитайте каждый шаг инструкции по сборке и выполняйте шаги в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если вы пропустили шаг, позже вы можете обнаружить, что необходимо разобрать компоненты, что может навредить оборудованию, и аннулировать вашу гарантию.
- Собирайте и используйте эллиптический тренажер Endurance® на твердой, плоской поверхности. Расположите комплект деталей недалеко от стен или мебели, чтобы обеспечить лёгкий доступ.

ПОСЛЕ СБОРКИ

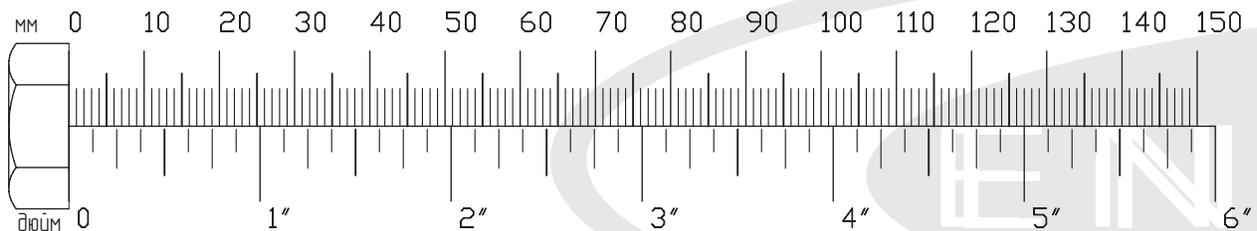
Когда комплект собран, проверьте все функции для гарантии правильной работы оборудования. Если вы столкнулись с проблемой, сначала перепроверьте инструкцию по сборке, чтобы обнаружить возможные ошибки при сборке. Если вы не способны самостоятельно решить проблему, свяжитесь с распространителем, у которого вы приобрели тренажер или позвоните на бесплатную горячую линию Технической поддержки клиентов Endurance® по номеру: 1-800-556-3113.

URANCE®

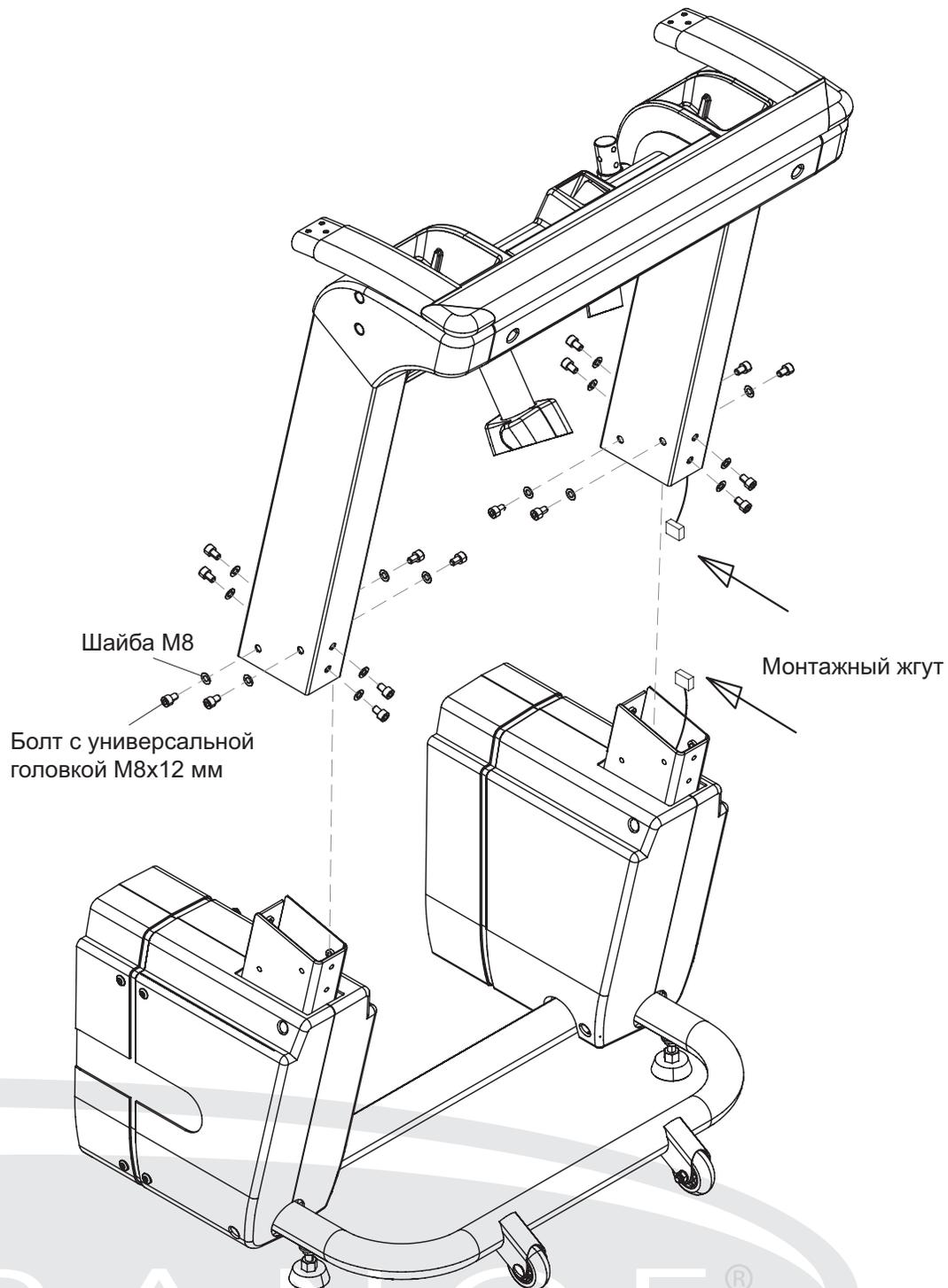
От компании *Body-Solid* 5

Шаг 1

- A. Осторожно поднимите вертикальную раму над передней стороной рамы основания.
- B. Закрепите монтажный жгут как показано на картинке.
ПРИМЕЧАНИЕ: Необходима помощь второго человека.
- C. Вставьте вертикальную раму в основную раму.
- D. Закрепите вертикальную раму в основной раме, используя:
Шестнадцать болтов с универсальной головкой M8x12
Шестнадцать шайб M8



Шаг 1

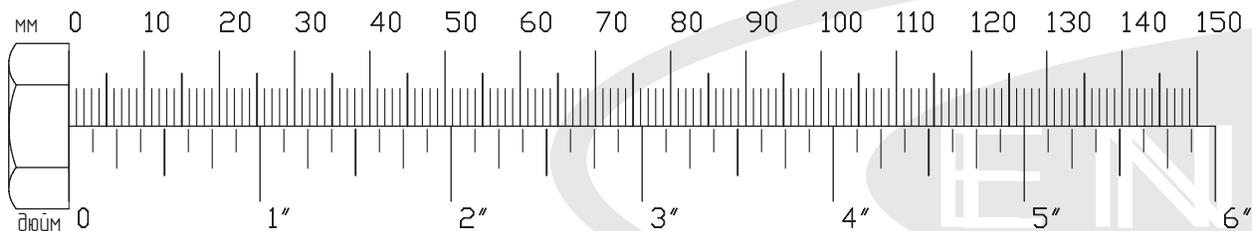


URANCE®

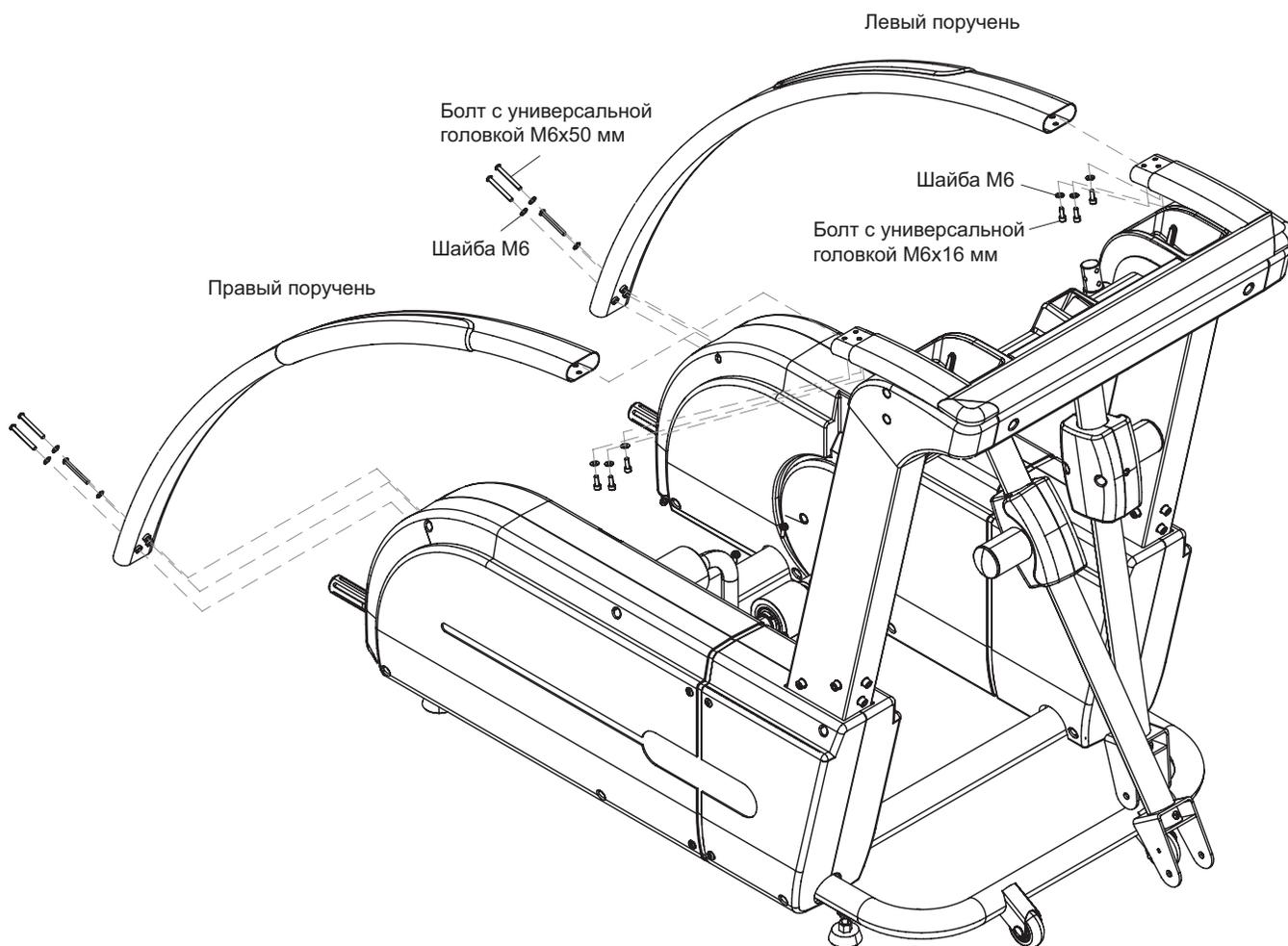
От компании *Body-Solid* 7

Шаг 2

- A. Вставьте левый поручень в основную раму, используя:
Три болта с универсальной головкой M6x16 мм
Шесть шайб M6
Три болта M6x50 мм
- B. Вставьте правый поручень в основную раму, используя:
Три болта с универсальной головкой M6x16 мм
Шесть шайб M6
Три болта M6x50 мм



Шаг 2

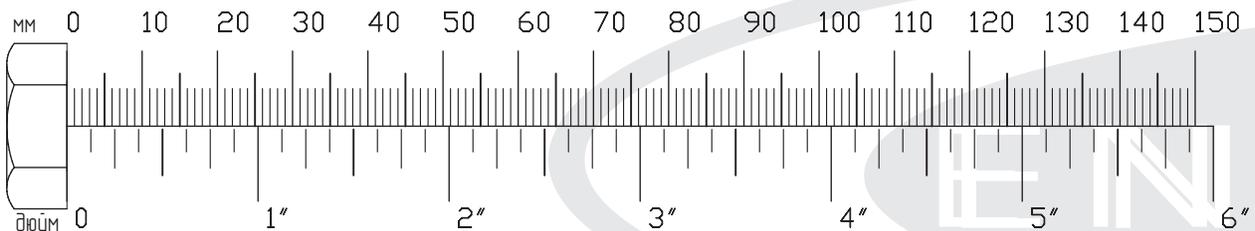


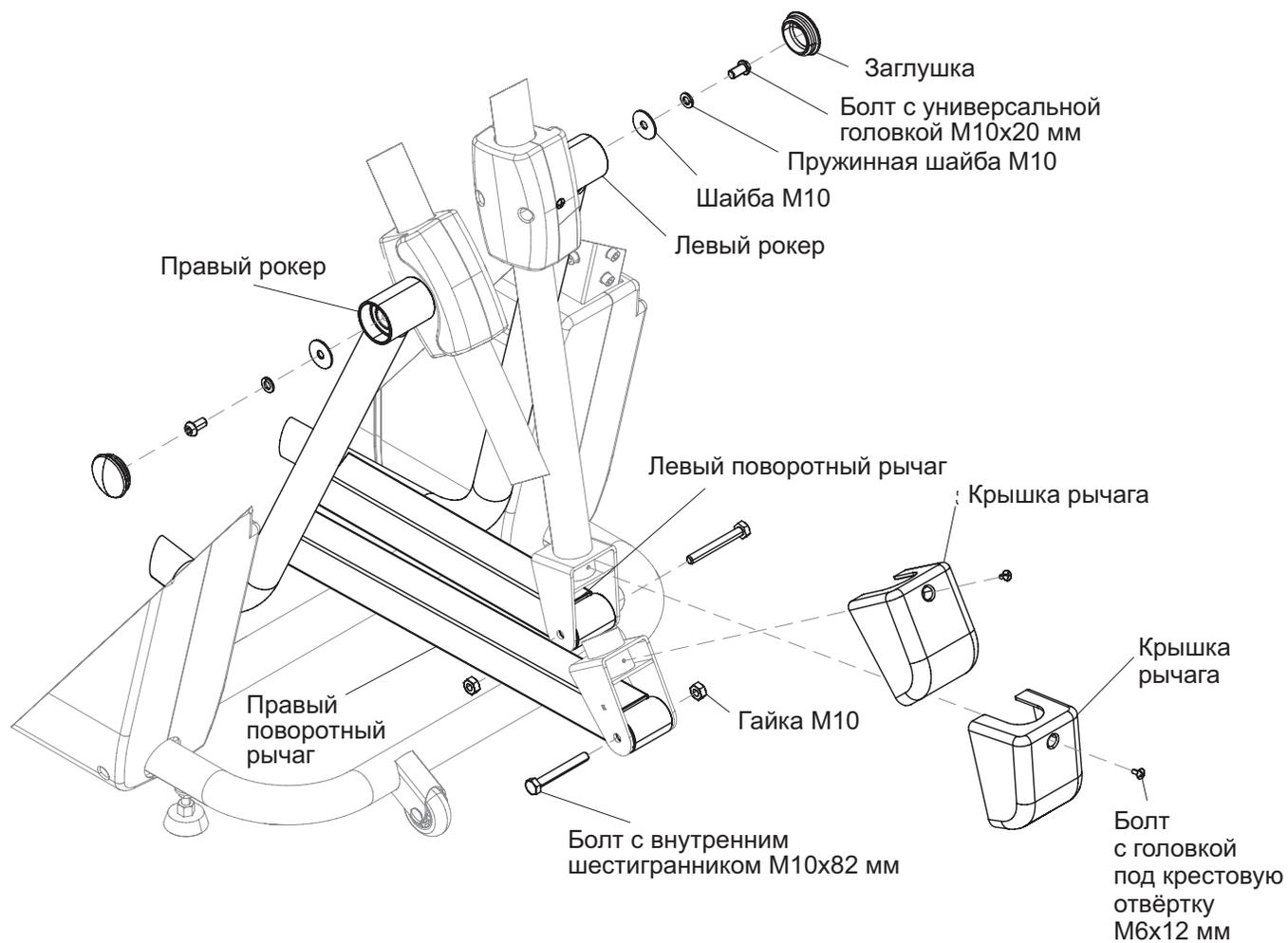
URANCE®

От компании *Body-Solid* 9

Шаг 3

- A. Присоедините правый рокер и закрепите, используя:
Одну шайбу M10
Одну пружинную шайбу M10
Один болт с универсальной головкой M10x20 мм
- B. Вставьте заглушку в правый рокер, как показано на картинке.
- C. Присоедините левый рокер и закрепите, используя:
Одну шайбу M10
Одну пружинную шайбу M10
Один болт с универсальной головкой M10x20 мм
- D. Вставьте заглушку в левый рокер, как показано на картинке.
- E. Закрепите левый поворотный рычаг, используя:
Один болт с внутренним шестигранником M10x82 мм
Одну гайку M10
- F. Закрепите правый поворотный рычаг, используя:
Один болт с внутренним шестигранником M10x82 мм
Одну гайку M10
- G. Установите обе крышки рычага как показано на картинке, используя:
Два болта с головкой под крестовую отвёртку M6x12 мм





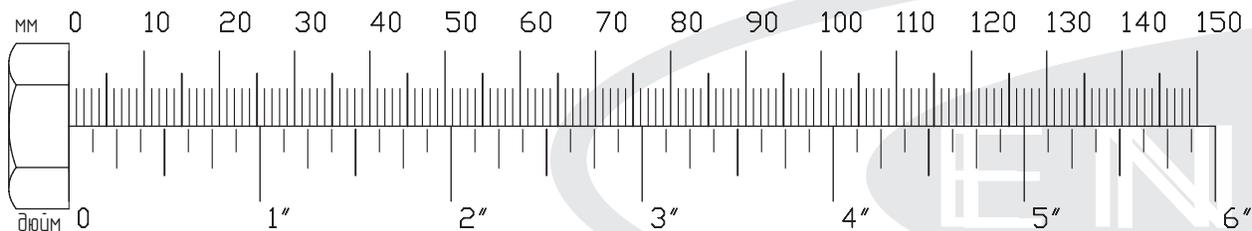
URANCE®

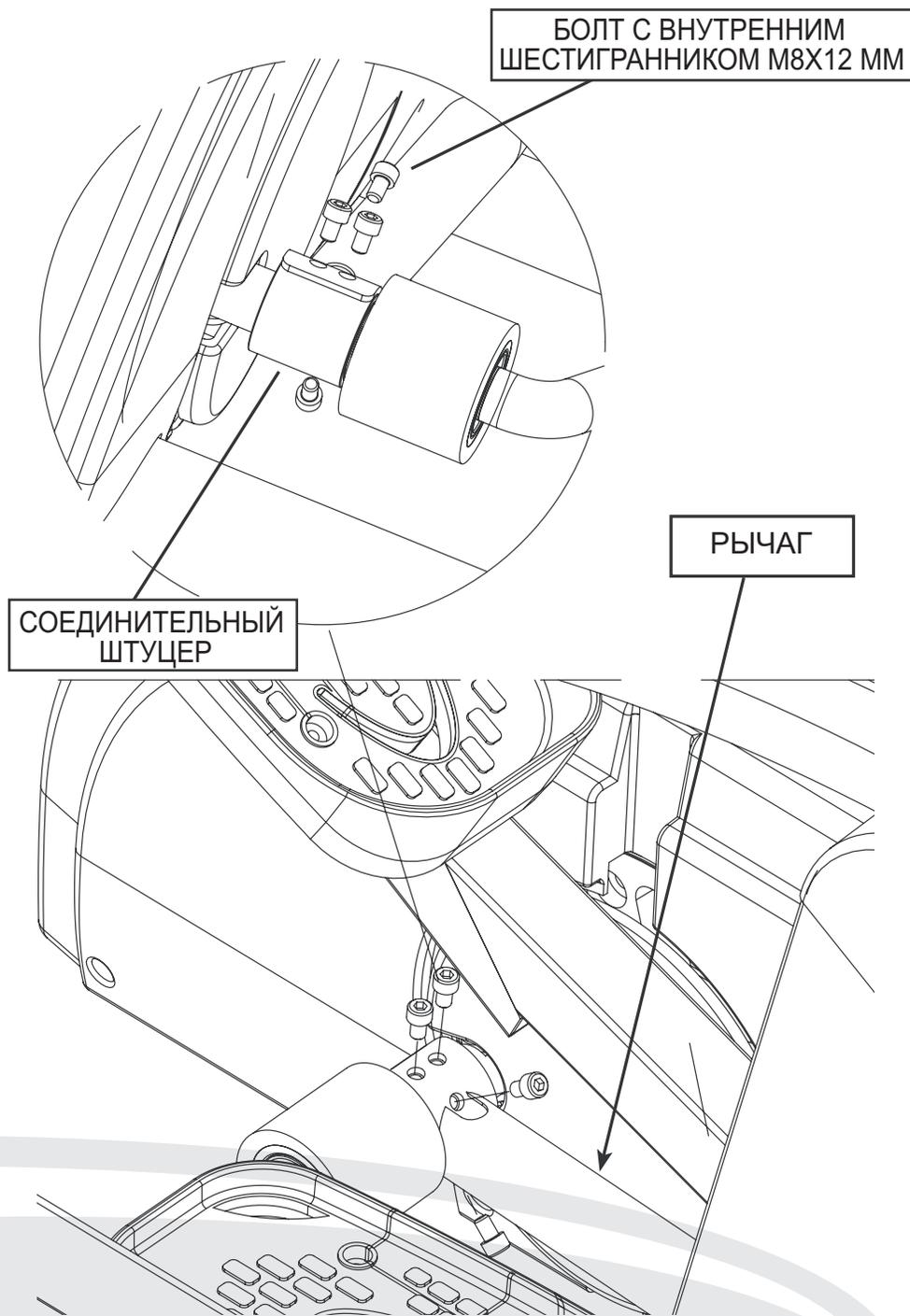
От компании *Body-Solid* 11

Шаг 4

- A. Поднимите педаль и поместите левый рычаг в соединительный штуцер и отрегулируйте отверстия.
- B. Прикрепите рычаг к изделию, используя:
Четыре болта с внутренним шестигранником M8x12 мм

*ПРИМЕЧАНИЕ: Левый рычаг обёрнут в пластик.
Правый рычаг уже прикреплен к соединительному штуцеру.*



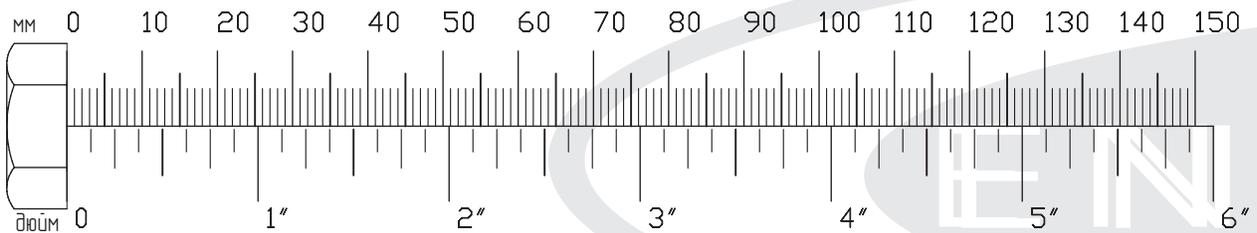


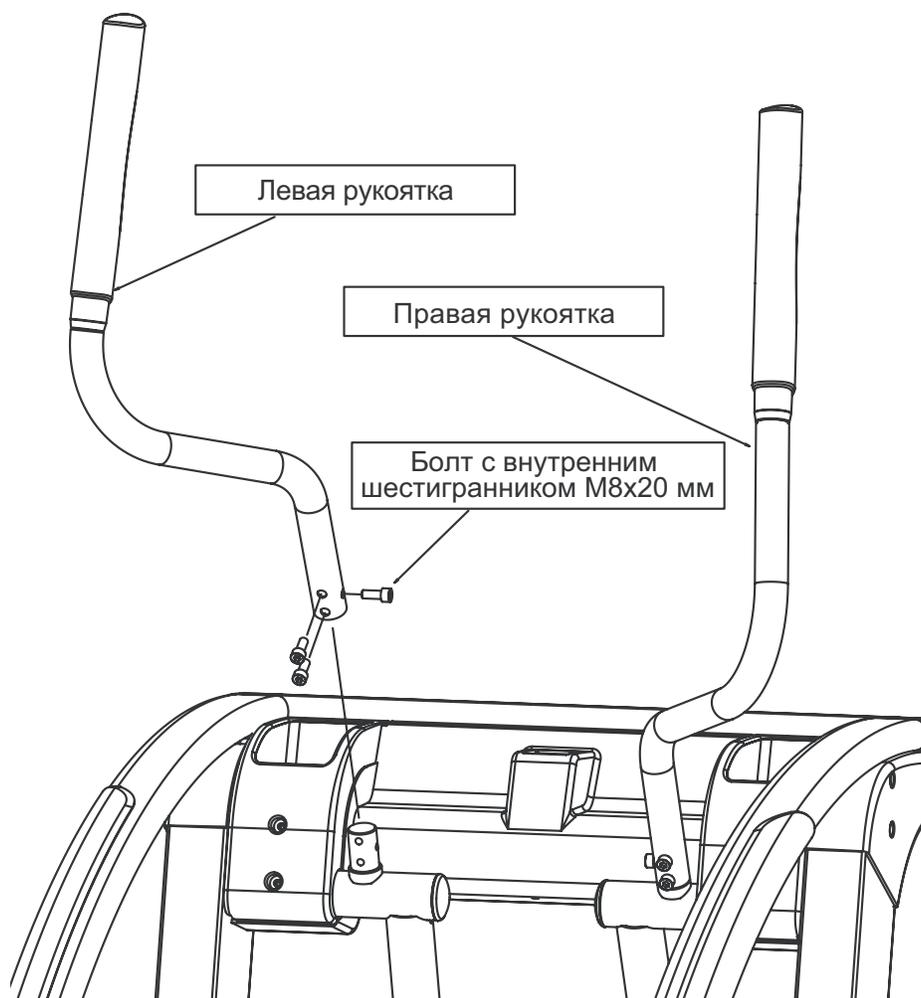
URANCE®

От компании *Body-Solid* **13**

Шаг 5

- A. Прикрепите рукоятки к основной раме, используя:
Три болта с внутренним шестигранником M8x20 мм
- B. Повторите процедуру для второй рукоятки.



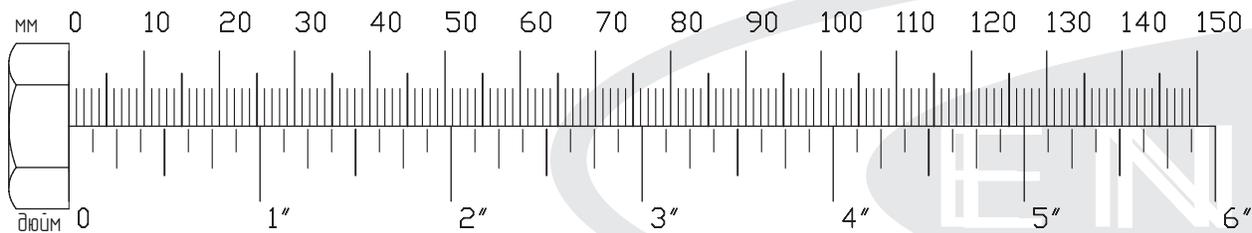


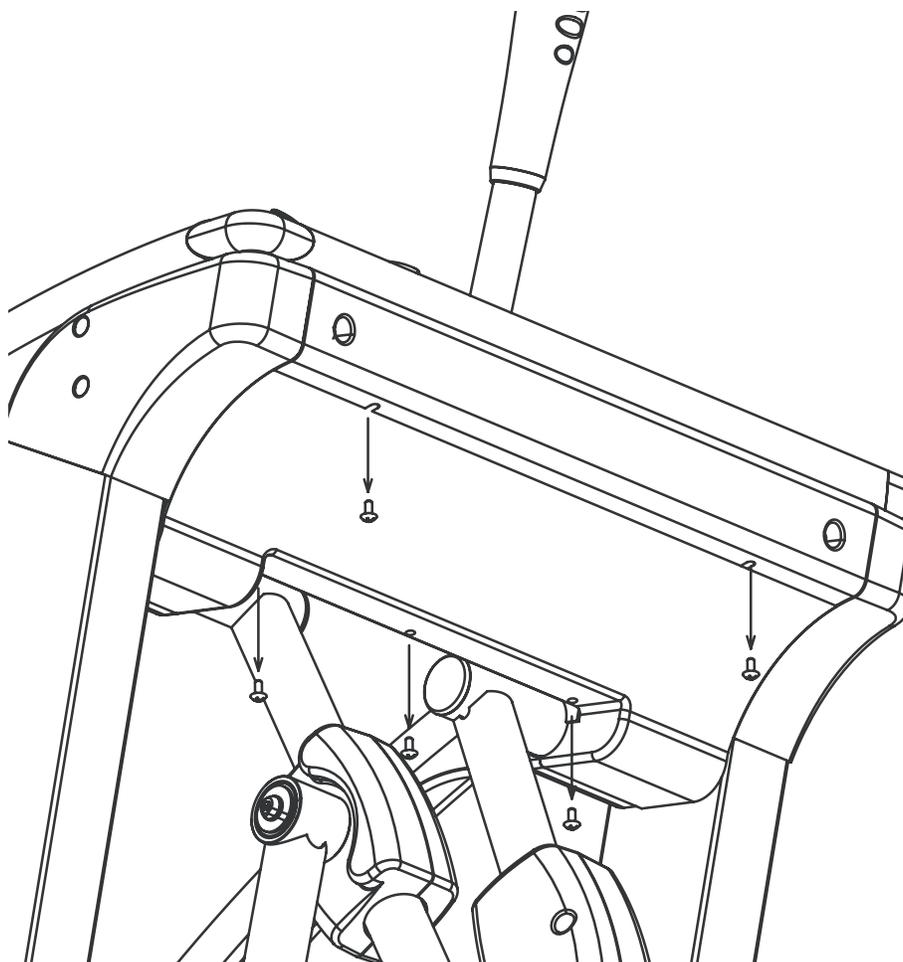
URANCE®

От компании *Body-Solid* **15**

Шаг 6

А. Снимите заднюю крышку с изделия, выкрутив 5 шурупов





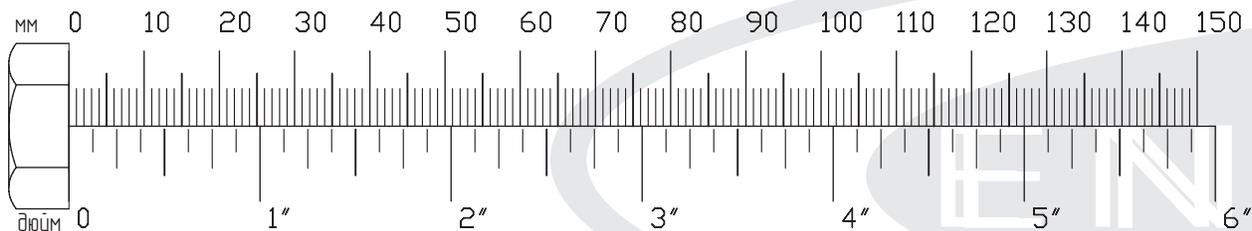
URANCE®

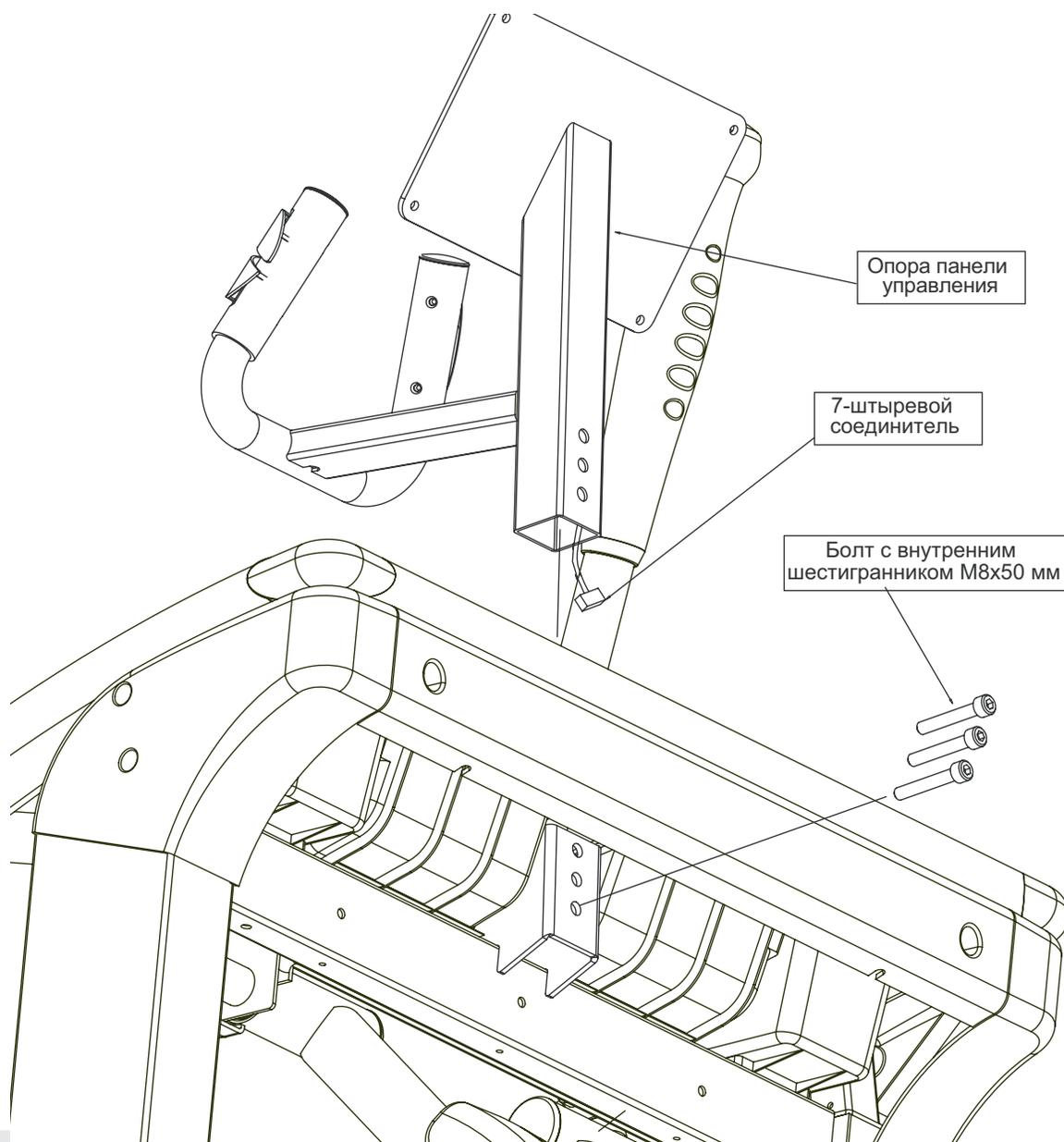
От компании *Body-Solid* 17

Шаг 7

- A. Присоедините трубу панели управления к основной раме
- B. Задвиньте её в основную раму.
- C. Закрепите, используя:
Три болта с внутренним шестигранником M8x50 мм

ПРИМЕЧАНИЕ: Кабель должен пролегать через дно и верхушку трубы панели управления.





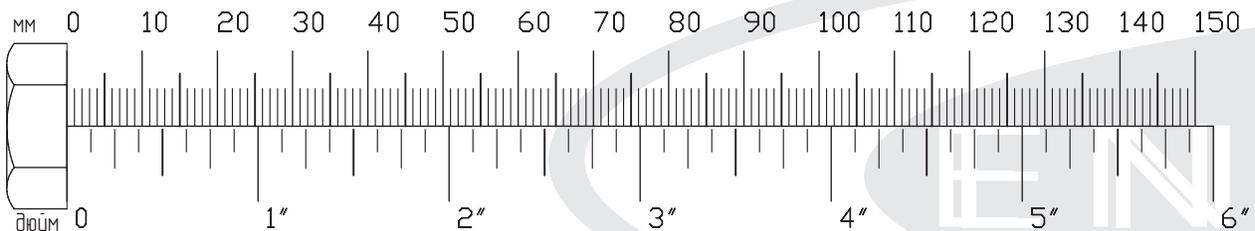
URANCE®

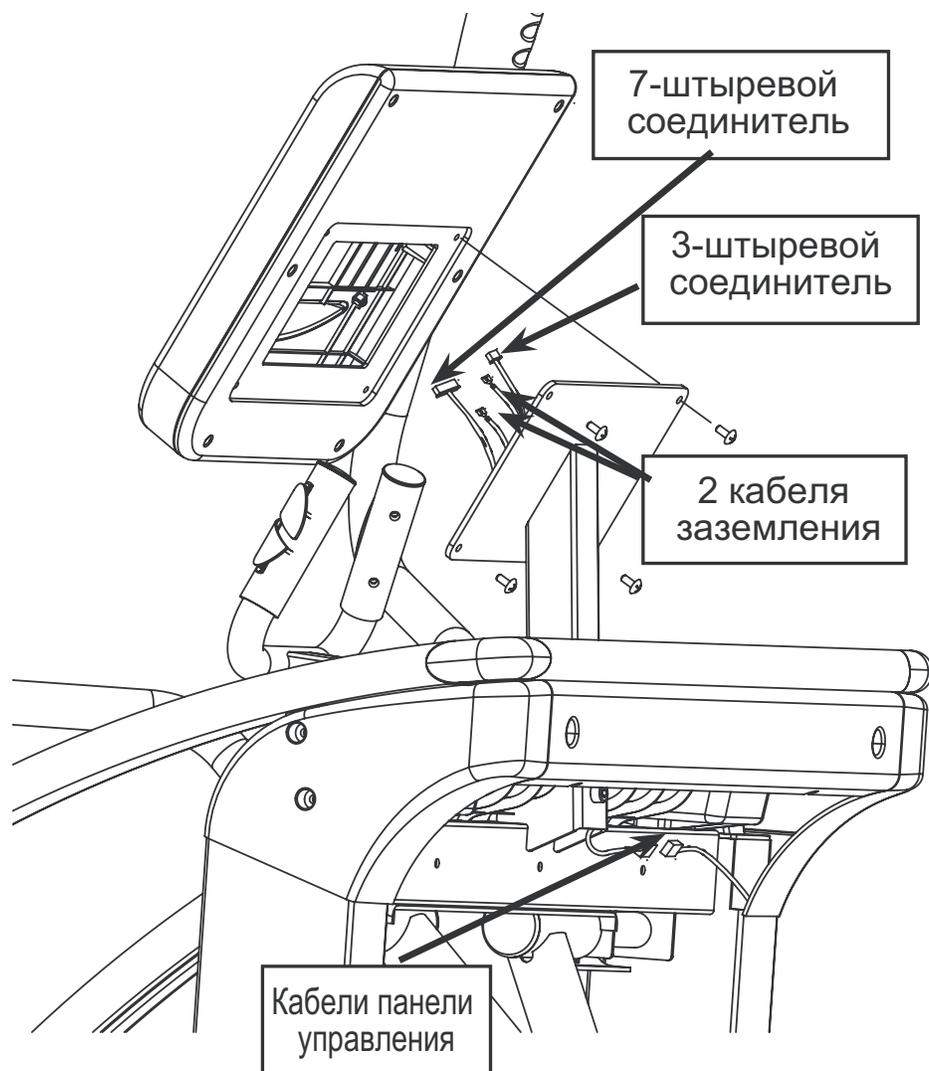
От компании *Body-Solid* **19**

Шаг 8

- A. Присоедините 7-штыревой, 3-штыревой соединители и кабели заземления.
- B. Вставьте панель управления в трубу панели управления, используя:
Четыре шурупа с головкой под крестовую отвёртку M5x12 мм

*ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что все провода закреплены внутри панели управления.
Соблюдайте осторожность, чтобы не прищемить провода.*





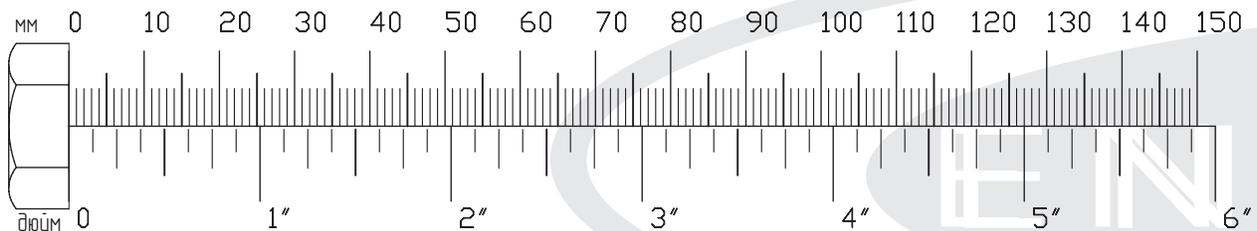
URANCE®

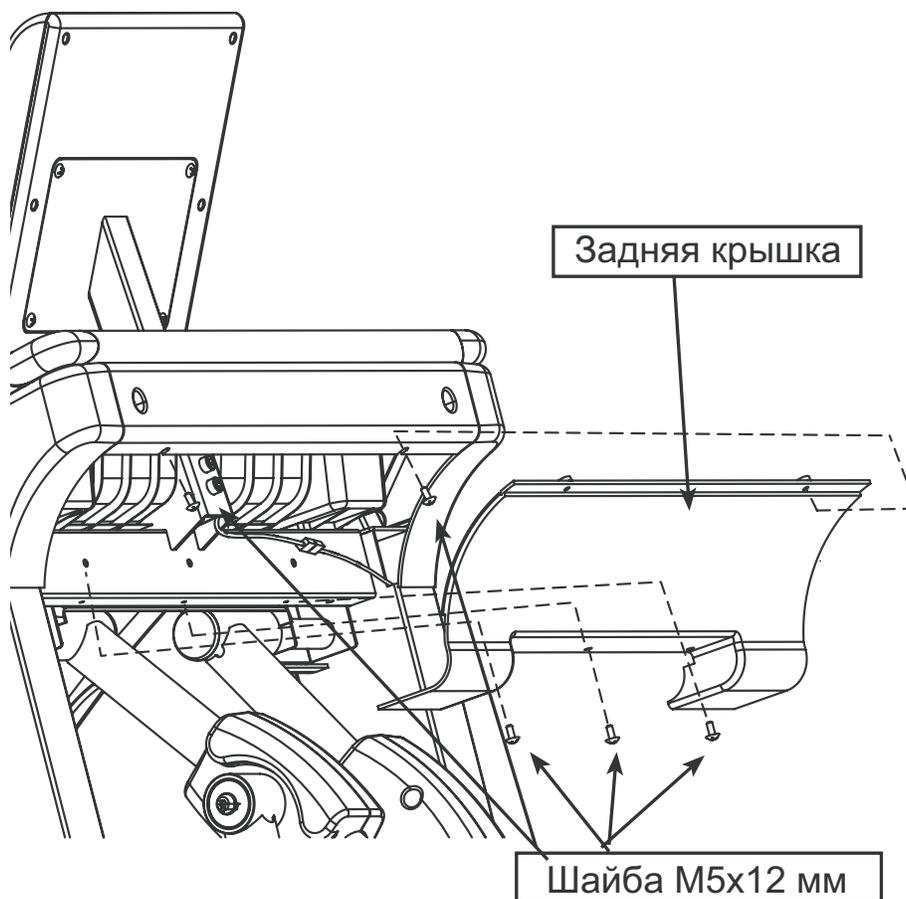
От компании *Body-Solid* **21**

Шаг 9

- А. Присоедините заднюю крышку к основной раме, используя:
Пять шурупов с головкой под крестовую отвёртку М5х12 мм

ПРИМЕЧАНИЕ: Не заталкивайте заднюю крышку обратно на место, это повредит её.



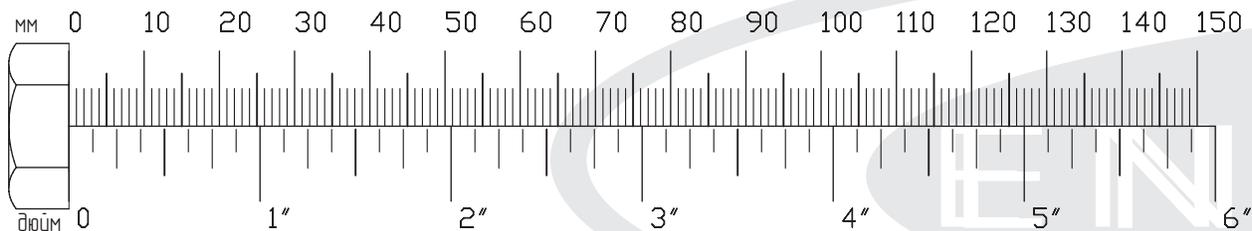


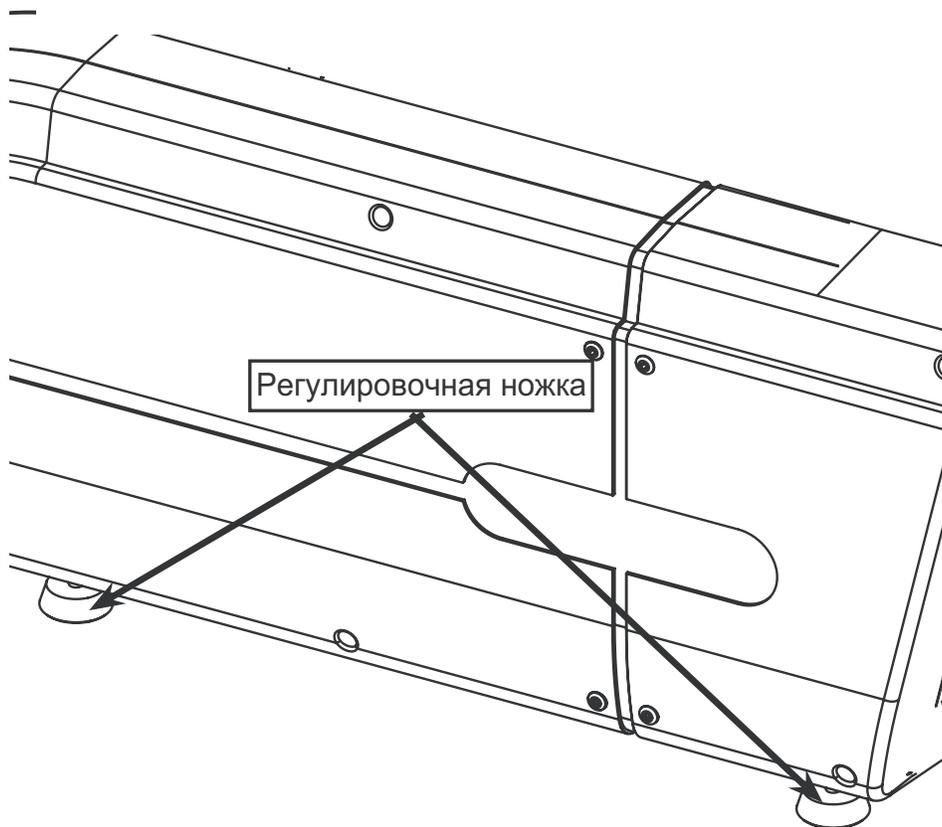
URANCE®

От компании *Body-Solid* **23**

Шаг 10

- A. Выровняйте тренажер так, чтобы он не шатался
- B. Закручивайте регулировочные ножки внутрь и наружу, чтобы выровнять тренажер.
- C. После того, как тренажер выровнен, подтяните регулировочную гайку, чтобы закрепить регулировочные ножки.



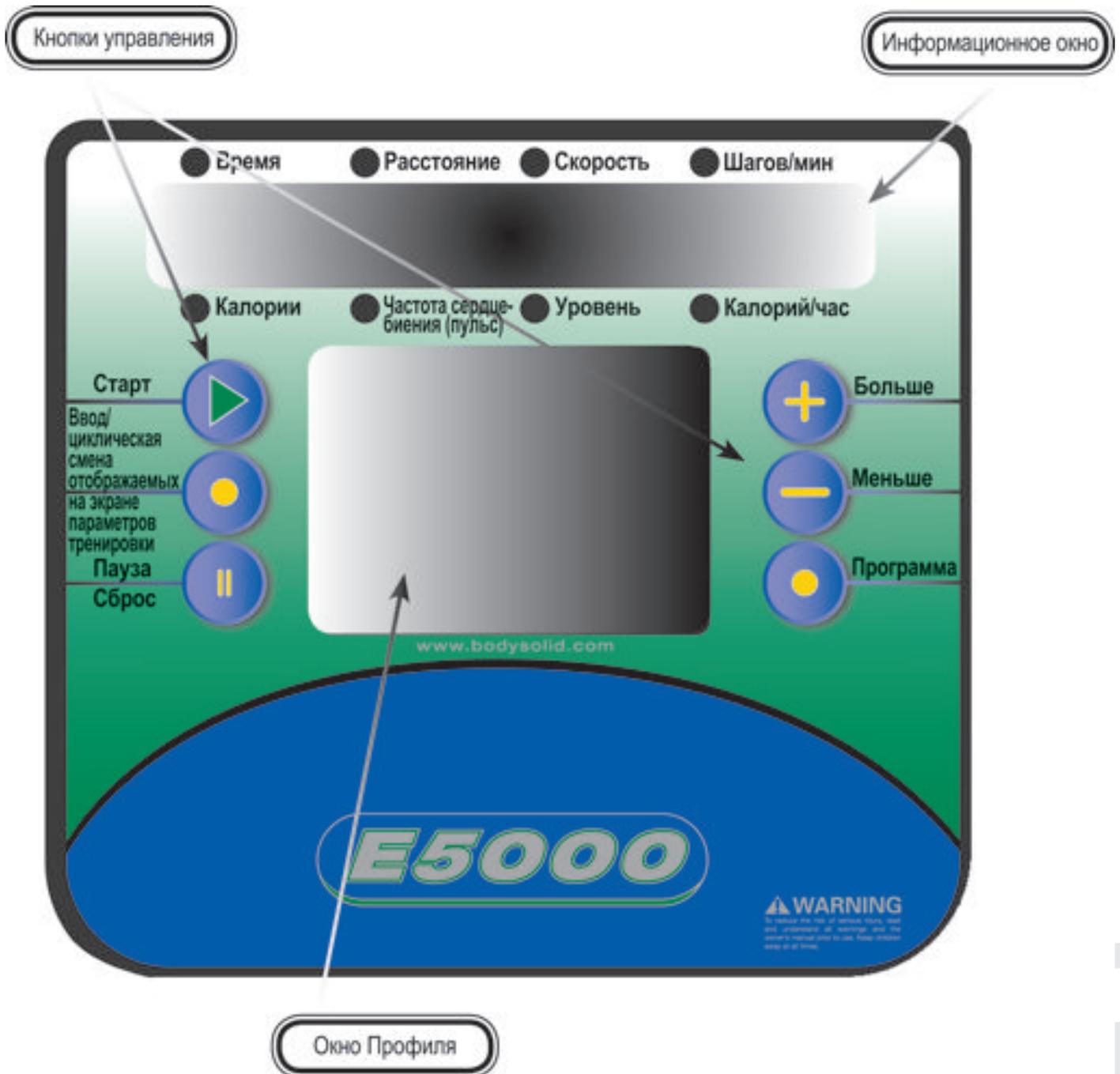


URANCE®

От компании *Body-Solid* 25

Обзор панели управления

Потратьте некоторое время, чтобы проверить схему панели управления. Ниже приведён обзор кнопок панели управления и их главных функций.



Обзор панели управления

START

Нажмите кнопку START , чтобы запустить *Режим Быстрого старта*.
В *Режиме Паузы* кнопка START  используется, чтобы продолжить тренировку.

ENTER/SCAN

В *Режиме Программы* кнопка ENTER/SCAN  используется для подтверждения заданных вами настроек.

Во время тренировки нажмите кнопку ENTER/SCAN  один раз, и главное окно панели управления перейдет в *Режим Автоматической смены отображаемых на экране параметров тренировки*. На дисплее каждые четыре секунды будут меняться показатели от таких параметров, как: ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/СКОРОСТЬ/ШАГИ В МИНУТУ до КАЛОРИИ/ПУЛЬС/УРОВЕНЬ/КАЛОРИИ В ЧАС. Чтобы выйти из *Режима Автоматической смены отображаемых на экране параметров тренировки* и войти в *Режим Смены отображаемых на экране параметров тренировки* вручную нажмите и удерживайте кнопку ENTER/SCAN  в течение двух секунд. Панель управления дважды просигналит, чтобы подтвердить ввод *Режима*. *Режим Смены отображаемых на экране параметров тренировки* вручную позволяет вам переключать показатели на дисплее от таких параметров, как: ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/СКОРОСТЬ/ШАГИ В МИНУТУ до КАЛОРИИ/ПУЛЬС/УРОВЕНЬ/КАЛОРИИ В ЧАС нажатием кнопки ENTER/SCAN , когда захотите сменить параметры, отображаемые на дисплее. Чтобы вернуться в *Режим Автоматической смены отображаемых на экране параметров тренировки* нажмите и удерживайте в течение двух секунд кнопку ENTER/SCAN . Панель управления дважды просигналит, чтобы подтвердить ввод *Режима*.

PAUSE/RESET

Во время тренировки кнопка PAUSE/RESET  используется, чтобы приостановить упражнение.
В *Режиме Паузы* кнопка PAUSE/RESET  используется, чтобы сбросить время программы и данные упражнения.

В *Режиме Программы* кнопка PAUSE/RESET  используется, чтобы сбросить настройки до стандартных.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В программах User 1 и User 2 данные профиля пользователя также очистятся при нажатии кнопки PAUSE/RESET .

MORE/LESS

В *Режиме Программы* кнопки MORE /LESS  используются, чтобы уменьшить/увеличить ВРЕМЯ, ВЕС И ВОЗРАСТ.

Во время упражнения кнопки MORE /LESS  используются, чтобы уменьшить/увеличить уровень сопротивления от 1 до 20. Нажмите и удерживайте в течение двух секунд кнопки MORE /LESS , чтобы быстро уменьшить/увеличить настройки.

PROGRAM

В *Режиме Программы* кнопка PROGRAM  используется, чтобы переключаться между программами упражнения. Выбранная программа отображается в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ. Профиль программы отображается в ОКНЕ ПРОФИЛЯ.

Функционирование панели управления

На панели управления находятся два информационных окна.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО отображает следующие параметры: Название программы, Информацию, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, СКОРОСТЬ, ШАГИ/МИН, КАЛОРИИ, УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ и КАЛОРИИ/ЧАС.

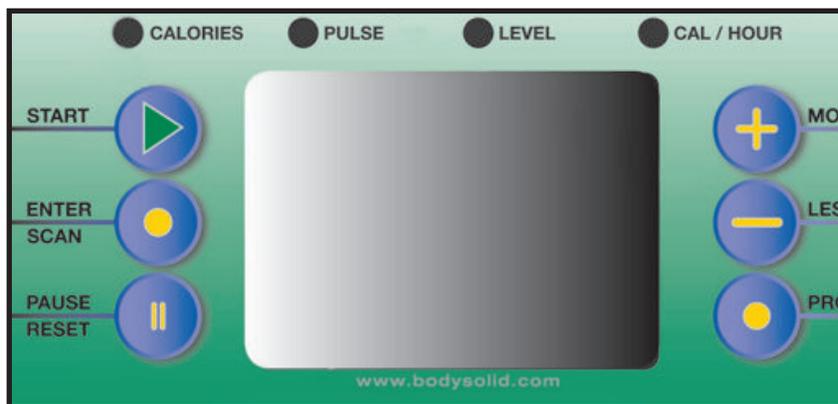


Информационное окно панели управления

ОКНО ПРОФИЛЯ

Данное светодиодное ОКНО ПРОФИЛЯ размером 10x14 отображает следующие параметры: Профиль программы, Полосу натяжения (сопротивления), Полосу частоты сердцебиения, Экран прогресса прохождения и Счётчик прохождения. ОКНО ПРОФИЛЯ переключается между профилем программы (отображается в окне в течение 10 секунд) и счётчиком прохождения (отображается в окне в течение 30 секунд), кроме Программ частоты сердцебиения.

ПРИМЕЧАНИЕ: При изменении уровней сопротивления в стандартных программах, изменения не показываются в профиле программы. Изменения в сопротивлении будут показаны в первый колонке при отображении функции Прогресса прохождения.

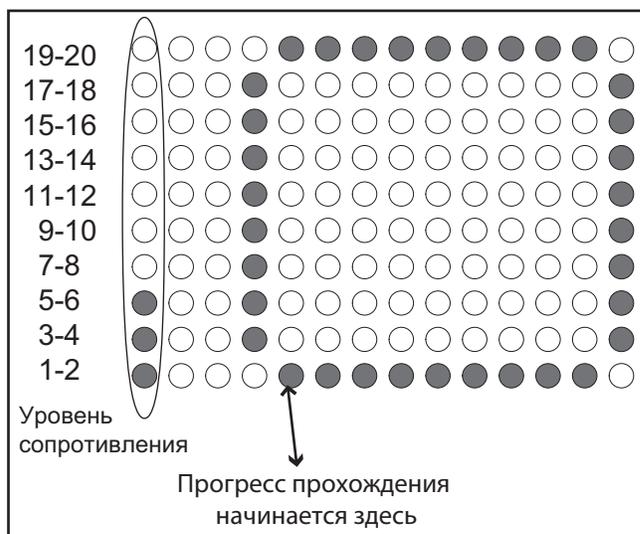


Окно профиля панели управления

Функционирование панели управления

ЭКРАН ПРОХОЖДЕНИЯ

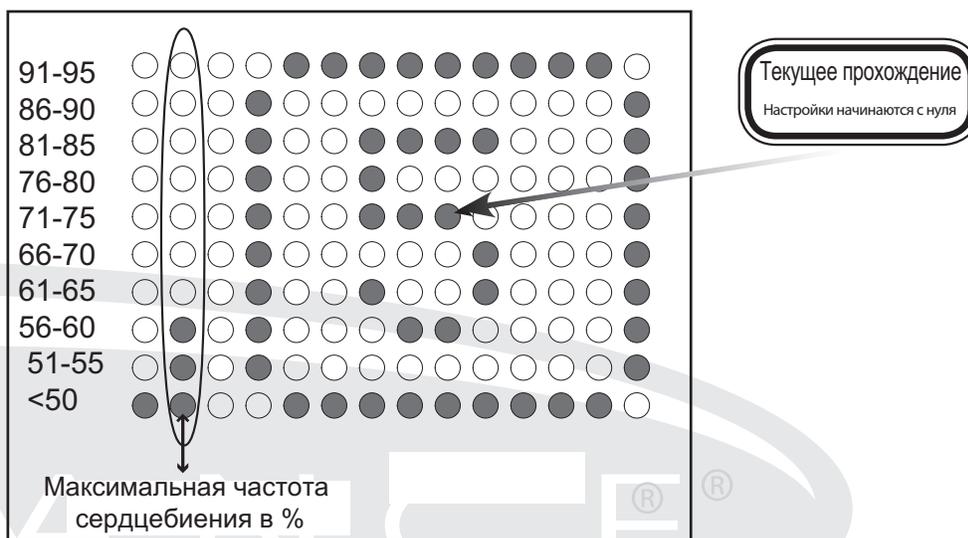
ЭКРАН ПРОХОЖДЕНИЯ показывает ваш прогресс на виртуальной дорожке. ЭКРАН ПРОХОЖДЕНИЯ также показывает уровень сопротивления в первой колонке. Каждая точка в колонке сопротивления представляет увеличение двух уровней сопротивления. Сопротивление можно настраивать от 1 до 20. Одна точка на счётчике прохождения равна 15 оборотам, а один оборот равен 2 шагам. Дорожка мигает,



Экран прогресса прохождения

ЭКРАН ПРОХОЖДЕНИЯ/СЧЕТЧИК

В Режиме частоты сердцебиения экран прогресса прохождения также показывает Максимальную частоту сердцебиения в % и Уровень сопротивления.



Счётчик прохождения

Функционирование панели управления

Режим быстрого старта

Режим быстрого старта позволяет пользователю сразу начать использование тренажера, не используя стандартные программы. Чтобы войти в *Режим быстрого старта (ручной)*: вставьте блок питания в выход в стене. Вставьте провод блока в разъем питания, расположенный на нижней передней левой стороне тренажера. В ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ отобразится “PRESS PROGRAM KEY TO BEGIN” (НАЖМИТЕ КНОПКУ ПРОГРАММА, ЧТОБЫ НАЧАТЬ). Вместо этого нажмите кнопку START . Начните тренировку. Уровень сопротивления можно поменять в любое время, нажав кнопки MORE /LESS . Установленное время 30 минут. Установленный вес 150 фунтов (68 кг).

Режим ручной настройки

Эта программа позволяет пользователю полностью контролировать свои упражнения. Пользователь должен настроить все установки сопротивления, используя кнопки MORE /LESS . Следуйте указаниям раздела *Режима программы*, чтобы задать и ввести параметры в Режиме ручной настройки.

Режим программы

Существует шесть стандартных программ. Стандартные программы включают: ГОРА, ХОЛМ, ПРОИЗВОЛЬНАЯ (показан произвольный пример), ТРЕНИРОВКА С ИНТЕРВАЛАМИ СКОРОСТЕЙ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ-ГОРА.

Чтобы войти в *Режим программы*:

В ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ отобразится “PRESS PROGRAM KEY TO BEGIN” (НАЖМИТЕ КНОПКУ ПРОГРАММА, ЧТОБЫ НАЧАТЬ). Нажимайте кнопку PROGRAM , пока в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ не отобразится название желаемой программы. Профиль программы будет показан в ОКНЕ ПРОФИЛЯ. Ищите названия программ и профили сопротивления в справочных таблицах. Когда желаемая программа отобразится в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ, нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы подтвердить выбор. ВРЕМЯ отображается в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ. Используйте кнопки MORE /LESS , чтобы установить желаемое ВРЕМЯ. Нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы подтвердить желаемые установки ВРЕМЕНИ. Стандартное время 30 минут. Настройки ВРЕМЕНИ могут варьироваться от 1 до 99 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если введенное ВРЕМЯ меньше или равно 14 минутам, каждая колонка в профиле программы равна 1 минуте.

Если введенное ВРЕМЯ больше 14 минут, каждая колонка равна ВРЕМЯ/14.

ВЕС показан в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ. Используйте кнопки MORE /LESS , чтобы установить ВЕС. Нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы подтвердить установки ВЕСА. Стандартный ВЕС 150 фунтов (68 кг). ВЕС может варьироваться от 70 фунтов (38 кг) до 332 фунтов (150 кг).

ВОЗРАСТ показан в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ. Используйте кнопки MORE /LESS , чтобы установить ВОЗРАСТ. Нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы подтвердить установки ВОЗРАСТА. Стандартный параметр ВОЗРАСТА 30. Параметры ВОЗРАСТА могут варьироваться от 10 до 99 лет. Нажмите кнопку START , чтобы выйти из *Режима программы* и начать тренировку.

Функционирование панели управления

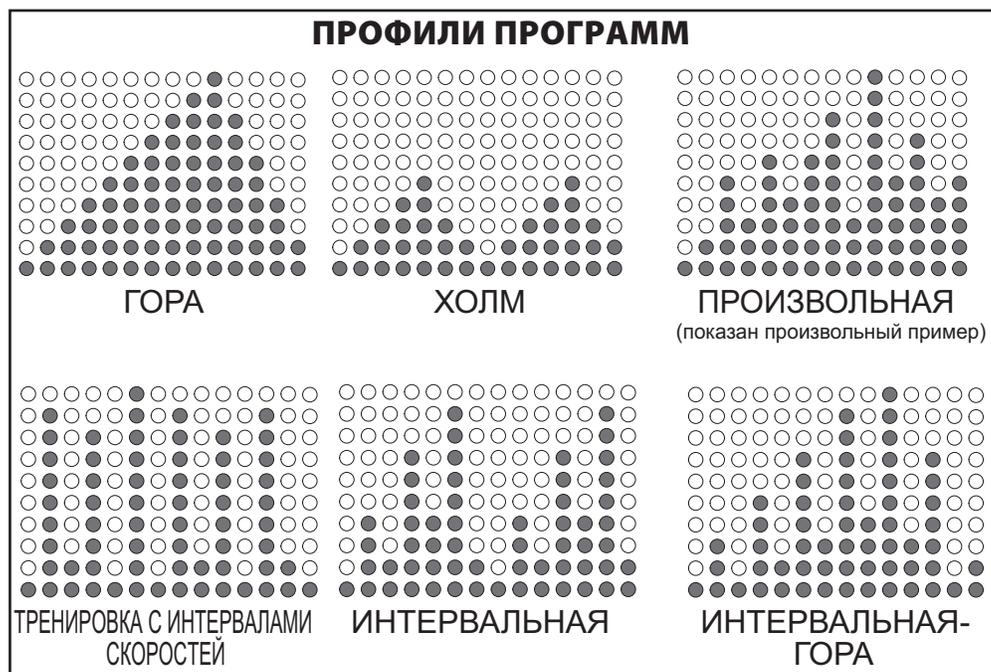


Таблица профилей программ

МOUNTAIN (ГОРА)

Эта программа постепенно повышает уровень сопротивления, затем обратно понижает сопротивление до начальной отметки. Эта программа имитирует восхождение на настоящую гору. Это сложная программа, так как большинство времени поддерживается высокий уровень напряжения.

HILL (ХОЛМ)

Эта программа проводит пользователя через два холма. Изменения сопротивления в этой программе небольшие. Это хорошая программа для новичков, или для тех, кому нужна тренировка с небольшим уровнем стресса.

RANDOM (ПРОИЗВОЛЬНАЯ)

Эта программа каждый раз произвольно генерирует новый профиль. Это позволяет вам поддерживать свежесть и мотивацию тренировок. Когда вы прокручиваете программы, чтобы выбрать программу RANDOM, вы видите профили программы. Если профиль вам не подходит, просто снова прокрутите программы и сгенерируется новая программа RANDOM. Программа RANDOM разная при каждом использовании.

URANCE

Функционирование панели управления

ОБЗОР ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Такие программы дают пользователю лучшее от обоих режимов тренировок. Низкие уровни интенсивности обеспечивают эффективное сжигание жиров, в то время как высокие уровни интенсивности обеспечивают эффективную тренировку сердечнососудистой системы. Тренажёр E 5000 сочетает эти преимущества в трёх эффективных интервальных программах.

INTERVAL (ИНТЕРВАЛЬНАЯ)

Эта программа воспроизводит интервальную тренировку прохождения двух холмов.

INTERVAL MOUNTAIN (ИНТЕРВАЛЬНАЯ-ГОРА)

Эта программа воспроизводит интервальную тренировку прохождения сложного профиля горы.

INTERVAL SPEED TRAINING (ТРЕНИРОВКА С ИНТЕРВАЛАМИ СКОРОСТЕЙ)

Эта программа воспроизводит интервальную тренировку более с экстремальными значениями высоких и низких уровней интенсивности.

ПРОФИЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

U1/U2

Профили пользователя U1 и U2 позволяют вам адаптировать и сохранить упражнение.

Ввод данных в программы пользователя:

Прокрутите программы до U1 или U2. Если не сохранён ни один профиль, информационное окно покажет “EMPTY FILE PRESS START TO BUILD A NEW PROFILE” (ПУСТОЙ ФАЙЛ. НАЖМИТЕ СТАРТ, ЧТОБЫ НАСТРОИТЬ НОВЫЙ ПРОФИЛЬ). Нажмите кнопку START . Вы можете вносить изменения в уровень сопротивления в любое время в течение тренировки. Когда вы нажимаете кнопку PAUSE/RESET  и выходите из программы, данные автоматически сохраняются.

Очистка сохранённой программы пользователя:

Нажмите кнопку PROGRAM , чтобы переместиться в программы U1 или U2. Нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы выбрать нужную программу. Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/RESET  в течение двух секунд. Панель управления просигналиит дважды, чтобы подтвердить выбор.

Функционирование панели управления

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Панель управления отображает и обновляет подсчитанные данные тренировки в каждом окне. Панель управления продолжает отсчёт, пока ВРЕМЯ не достигнет отметки 0:00. Используйте кнопки MORE⁺/LESS⁻

, чтобы отрегулировать уровень сопротивления в любой момент во время тренировки. В ОКНЕ ПРОФИЛЯ будет мигать текущая колонка.

Во время программ, не связанных с сердечным ритмом, ОКНО ПРОФИЛЯ переключается между профилем программы и экраном дорожки. Профиль программы активно отображается в течение 10 секунд, в то время как экран дорожки активен в течение 30 секунд.

Во время программ сердечного ритма ОКНО ПРОФИЛЯ показывает только экран дорожки.

Пользователь может поменять выбор программы во время упражнения, нажимая кнопку PROGRAM[•] пока не выберется новая программа. Новая программа начинается с начала профиля. Все данные тренировки добавляются к предыдущим значениям. Если вы сожгли определённое количество калорий во время предыдущей программы, это значение не сбросится до нуля.

Панель управления автоматически отключается после 4 минут бездействия. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуть панель к полной функциональности.

URANCE®

От компании *Body-Solid* 33

Функционирование панели управления

ПРОГРАММЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

(смотрите раздел КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ для получения подробной информации).

Программы контроля сердечного ритма разработаны, чтобы автоматически изменять сопротивление, чтобы держать ваш сердечный ритм на заранее установленном уровне, основанном на выбранной программе Сердечного ритма.

Каждая программа Сердечного ритма разработана с особой целью.

Если за 10 секунд не получено сигнала Сердечного ритма, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО покажет "NO DETECTED HR" (НЕ ОБНАРУЖЕН СР). Если это продолжается в течение 40 секунд, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО в течение 3 секунд показывает "ABORT PROGRAM" (ПРЕРЫВАНИЕ ПРОГРАММЫ), а затем прерывает программу Контроля сердечного ритма и возвращается в Режим программы.

КАК РАБОТАЮТ ПРОГРАММЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Изменения сердечного ритма ($\Delta\text{СР}$) = Ударов в минуту разница между Конечным сердечным ритмом (КСР) и Текущим сердечным ритмом (ТСР).

Или: $\Delta\text{СР} = \text{КСР (уд./мин)} - \text{ТСР (уд./мин)}$

Программы сердечного ритма работают следующим образом:

$\Delta\text{СР}$ равен 5

Уровень сопротивления остаётся тем же. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО показывает в течение 3 секунд: "IN HR TARGET" «ПРЕДЕЛЬНЫЙ СР», затем переключается обратно к информации тренировки.

$\Delta\text{СР}$ больше 5

Уровень сопротивления уменьшается. Если текущий уровень сопротивления 1, тогда в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ отображается в течение 3 секунд: "STRIDE SLOWER" (ШАГАЙТЕ МЕДЛЕННЕЕ). Компьютер панели управления проверяет Сердечный ритм пользователя каждые 40 секунд и адаптирует уровень сопротивления к Конечному сердечному ритму.

$\Delta\text{СР}$ меньше 5

Уровень сопротивления увеличивается. Если текущий уровень сопротивления 20, в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ показывает в течение 3 секунд "STRIDE FASTER" (ШАГАЙТЕ БЫСТРЕЕ). Компьютер панели управления проверяет Сердечный ритм пользователя каждые 40 секунд и адаптирует уровень сопротивления к Конечному сердечному ритму.

% (КОНЕЧНЫЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ)

% Конечного сердечного ритма позволяет пользователю выбрать Максимальный сердечный ритм в % (смотрите раздел МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА для большей подробной информации), который необходимо поддерживать во время упражнения. Процентное содержание может варьироваться от 50 % до 85 %.

СР 80% (СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ СИСТЕМА)

СР 80% поддерживает Конечный сердечный ритм на 80% от Максимального сердечного ритма путем автоматической адаптации уровней сопротивления. Эта программа обеспечивает высокую интенсивность, тренировку сердечнососудистой системы.

Функционирование панели управления

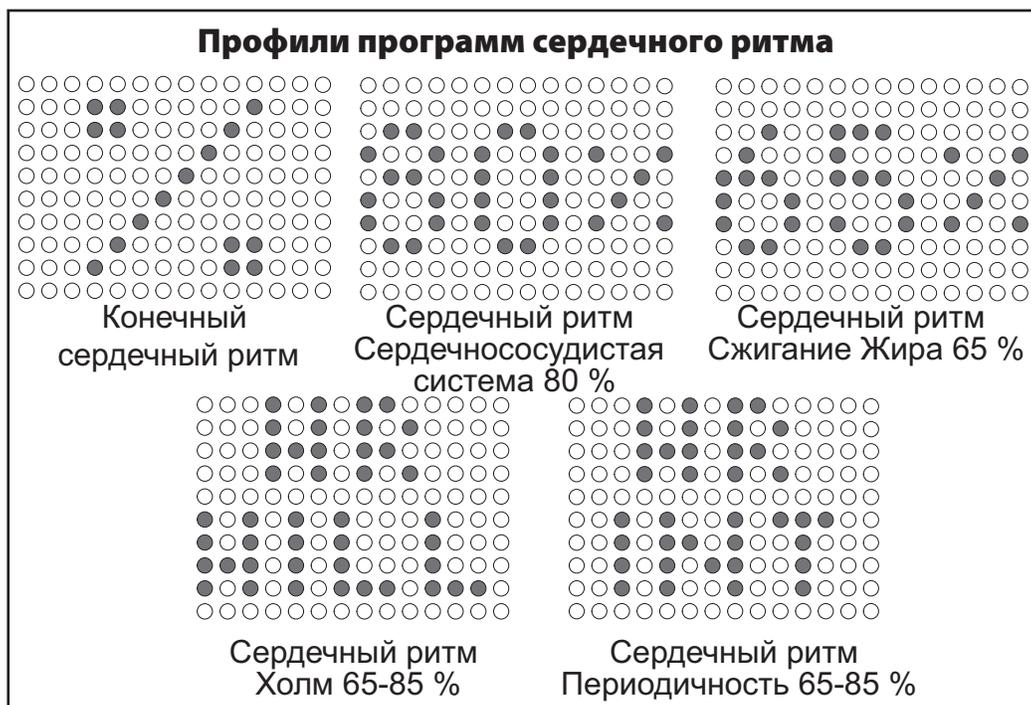


Таблица профиля программы сердечного ритма

СР 65 % (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

Ср 65 % ПОДДЕРЖИВАЕТ Конечный сердечный ритм на 65 % от Максимального сердечного ритма, автоматически адаптируя уровни сопротивления. Эта программа обеспечивает наибольшее сжигание жира.

СР ХОЛМ (65-75-85 %)

СР Холм воспроизводит тренировку поднятия на холм, изменяя Конечный сердечный ритм тремя различными процентными соотношениями. Изменения появляются в следующем порядке:

65 %-75 %-85 %-75 %-65 %-75 %-85 % и т. д.

Каждое процентное соотношение длится 3 минуты перед тем, как смениться на следующее процентное соотношение.

СР ИНТ (ХОЛМ ИНТЕРВАЛ)

Программа СР ПЕРИОДИЧНОСТЬ меняет параметры от 65 % до 85 % вашего Максимального СР. Эта программа обеспечивает превосходное сжигание жира и сердечнососудистую работу. Каждое процентное соотношение длится 4 минуты перед тем, как смениться на следующее.

URANCE®

От компании *Body-Solid* **35**

Функционирование панели управления

КОНВЕРСИЯ СТАНДАРТНЫХ ЕДИНИЦ В МЕТРИЧЕСКИЕ

Панель управления позволяет пользователю отображать показатели в стандартных или метрических единицах, в зависимости от потребности пользователя. Чтобы адаптировать показатели, нажимайте кнопку PAUSE/RESET  в течение 2 секунд. Текущие показатели стандартные или метрические отображаются в ИНФОРМАЦИОННОМ ОКНЕ. Используйте кнопки MORE /LESS , чтобы изменить единицы измерения. Чтобы подтвердить выбор, нажмите кнопку ENTER/SCAN .

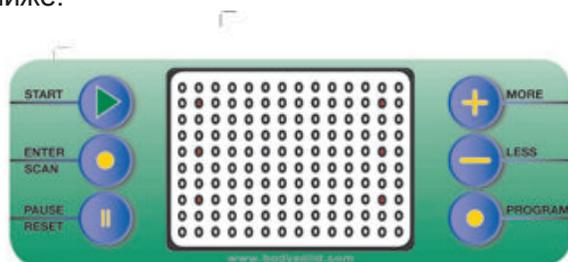
ИСПЫТАНИЕ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Проверка экрана

Тест экрана даёт пользователю возможность проверить экран ИНФОРМАЦИОННОГО ОКНА и ОКНА ПРОФИЛЯ на предмет правильной работы. Проверка экрана используется, чтобы выполнить проверку визуального оборудования, позволяя экранам ИНФОРМАЦИОННОГО ОКНА и ОКНА ПРОФИЛЯ отображать каждый светодиод в предопределённой последовательности. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО отображает и циклически проходит знаки <0, 1, ..., 9> и <A, B, ..., F>. ОКНО ПРОФИЛЯ отображает и циклически проходит все колонки и ряды, освещая целиком колонку или ряд при каждом цикле. Чтобы вызвать проверку экрана, сначала выключите питание, а затем снова включите питание тренажера. Когда тренажер включен, нажмите кнопки MORE  и LESS  одновременно и удерживайте в течение 2 секунд.

Проверка кнопок

Проверка кнопок позволяет пользователю определить, что кнопки панели управления полностью функционируют. Когда выполнена проверка экрана, нажмите кнопку ENTER/SCAN , чтобы начать проверку кнопок. Возле кнопок отобразятся светодиоды, как показано на рисунке ниже.



Экран проверки кнопок



Таблица уровней сопротивления

Нажатие каждой кнопки в отдельности выключает прилегающий светодиод, указывая, что каждая из нажатых кнопок активна. Когда будут нажаты все кнопки панели управления, все светодиоды должны выключиться на экране ОКНА ПРОФИЛЯ, показывая, что все кнопки работают правильно. Чтобы выйти из Режима проверки, когда она завершена, нажмите кнопку PROGRAM .

Проверка двигателя сопротивления

Когда завершена Проверка кнопок, активируется Режим проверки двигателя сопротивления. Проведите проверку двигателя сопротивления, чтобы подтвердить функциональность двигателя сопротивления. Используйте кнопки MORE  и LESS , чтобы менять сопротивление двигателя. Светодиоды отображают значение сопротивления, когда оно увеличивается. Обратитесь к таблице Уровней сопротивления за справкой.

Мониторинг вашего сердечного ритма

Чтобы достигнуть наилучших результатов от ваших тренировок, важно тренироваться в пределах зоны вашего Конечного сердечного ритма. Американская ассоциация кардиологов (ААК) определяет этот предел как 60 %-75 % Максимального сердечного ритма.

Максимальный сердечный ритм можно примерно подсчитать, вычтя возраст пользователя из 220.

Максимальный сердечный ритм и аэробная способность естественно увеличиваются с возрастом пользователя. Он может варьироваться у разных людей, но используйте это число, чтобы найти вашу приблизительную эффективную зону предела. Например, Максимальный сердечный ритм для 40 лет 180 уд./мин. Зона Конечного сердечного ритма составляет 60 %-75 % от 180 или 108-135 уд./мин. Смотрите раздел **БЕЗОПАСНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**.

Перед началом тренировки, проверьте сердечный ритм в состоянии покоя. Пользователь может слегка приложить пальцы в области шеи или запястья над главной артерией. Прощупав пульс, посчитайте число ударов за 10 секунд. Умножьте количество ударов на шесть, чтобы определить частоту вашего пульса в минуту. Рекомендуется измерять пульс во время отдыха, после разминки, во время тренировки и в течение двух минут релаксации после тренировки, чтобы точно проследить изменения, т. к. это влияет на физическое состояние.

В течение первых месяцев тренировок, ААК рекомендует достигать нижней части зоны предела сердечного ритма – 60 %, затем постепенно повышать до 75 %. Согласно ААК тренировки при Максимальном сердечном ритме выше 75 % могут быть слишком усердными, если пользователь не имеет высокого уровня физической подготовки. Тренировки при МСР ниже 60 % приведут к минимальному улучшению работы сердечнососудистой системы.

ПРОВЕРЬТЕ ТЕМП ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВАШЕГО ПУЛЬСА

Если ваш пульс больше 100 уд./мин в течение пяти минут после прекращения тренировки или он выше нормального на следующий день после тренировок, напряжение пользователя было слишком усердным для его текущего уровня физической подготовки. Отдохните и сократите усилия в следующий раз.

URANCE®

От компании *Body-Solid* 37

Мониторинг вашего сердечного ритма

БЕЗОПАСНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Таблица Сердечного ритма показывает зоны среднего ритма для разного возраста. Множество различных факторов (включая лечение медикаментами, эмоциональное состояние, температура и другие условия) могут повлиять на зону предельного сердечного ритма, лучшего для вас. Ваш терапевт или лечащий врач может помочь вам определить интенсивность тренировок, подходящих вашему возрасту и состоянию.

(MCP) = *Максимальный сердечный ритм*

(ПСР) = *Предельный сердечный ритм*

$220 - \text{возраст} = \text{Максимальный сердечный ритм (МСЗ)}$

$\text{МСЗ} \times 0,60 = 60\% \text{ вашего Максимального сердечного ритма.}$

$\text{МСЗ} \times 0,75 = 75\% \text{ вашего Максимального сердечного ритма.}$

Например, если вам 30 лет, ваши подсчеты выглядят следующим образом:

$220 - 30 = 190$

$190 \times 0,60 = 114$ (Нижний предел или 60 % от МСЗ)

$190 \times 0,75 = 142$ (Высший предел или 75 % от МСЗ)

Для 30 лет (ПСР) Предельный сердечный ритм будет равен 114-142

Подсчёты Максимального сердечного ритма (MCP)

Зона тренировки сердечного ритма							
Макс.	Удары в минуту						
85%	170	161	153	144	136	128	
70%	140	133	126	119	112	105	
60%	120	114	108	102	96	90	
Возраст	20	30	40	50	60	70	

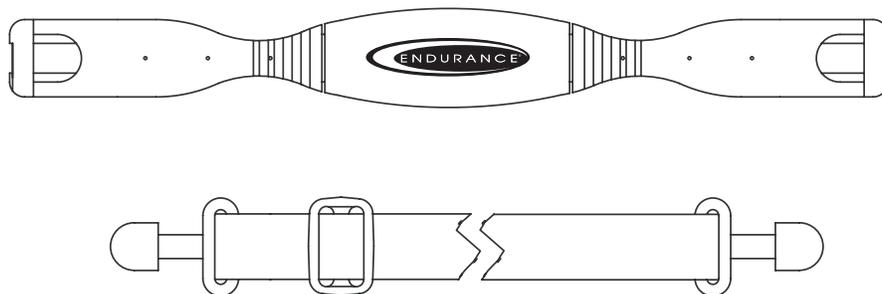
Таблица зоны тренировки сердечного ритма

Функционирование нагрудного ремня

Ваш эллиптический тренажер Endurance® может определять Сердечный ритм с использованием нагрудного ремня сердечного ритма. Нагрудный ремень сердечного ритма входит в ваш комплект или может быть доступен в качестве дополнительного элемента к вашему комплекту, в зависимости от приобретённой модели тренажера Endurance®. Во всех программах Контроля сердечного ритма панель управления принимает сигналы сердечного ритма только от датчика нагрудного ремня, если не работает функция зажима пульса сердечного ритма. Рекомендуется использовать нагрудный ремень из-за превосходной точности датчика нагрудного ремня по сравнению с сенсорами зажима пульса.

Для датчика нагрудного ремня необходимо, чтобы вы расположили датчик как можно ближе к сердцу, прямо на кожу, на 1-2 дюйма ниже грудных мышц. Для лучших результатов, намочите заднюю часть датчика для лучшего контакта.

Если в течение 10 секунд не обнаружен сигнал СР, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО показывает: "NO DETECTED HR" (НЕ ОБНАРУЖЕН СР). Если отсутствие сигнала продолжается в течение 40 секунд, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОКНО показывает «ABORT PROGRAM» (ПРЕРЫВАНИЕ ПРОГРАММЫ) в течение 3 секунд, затем прерывает программу Контроля сердечного ритма и возвращается в Режим программы.



Нагрудный ремень СР для тренажера Endurance® моделей E400 и E 5000

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И СОВЕТЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НАГРУДНОГО РЕМНЯ

1. Владелец тренажера несет ответственность за гарантию того, что все пользователи тренажера прочитали Руководство пользователя и ознакомились с предупреждениями и техникой безопасности.
2. Не оставляйте нагрудный ремень рядом с приборами, которые испускают большие магнитные поля. Телевизоры, электрические механизмы, радио и линии высокого напряжения могут повлиять на работу датчика. Эти изделия могут препятствовать сигналу сердечного ритма и могут повлиять на показатели сердечного ритма на панели управления.
3. Обращайтесь с нагрудным ремнем осторожно. Падения датчика могут вызвать повреждения, что может сделать вашу гарантию недействительной.
4. Не используйте нагрудный ремень, если у вас есть кардиостимулятор или если вы принимаете лекарства от болезней сердца. Лекарства или электрический импульс кардиостимулятора могут препятствовать точным показателям сердечного ритма.
5. Не сгибайте пластины внутри нагрудного ремня. Из-за этого нагрудный ремень может потерять проводимость.
6. Нагрудный ремень содержит батареи, которые необходимо периодически менять. Испорченная батарея может препятствовать точным показателям.

U R A N C E

Уход и обслуживание

Ваш эллиптический тренажер Endurance® E 5000 произведён, чтобы выдержать много часов использования с минимальным уходом и обслуживанием. Вот несколько советов по уходу, чтобы держать ваш эллиптический тренажер Endurance® E 5000 в наилучшей форме.

ЕСЛИ ПОЯВИЛСЯ СКРИП

Ваш эллиптический тренажер Endurance® E 5000 иногда потребуется смазать универсальной смазкой на дне трубы педали, как показано на рисунке. К вашему комплекту прилагается маленький тюбик универсальной смазки, который также можно купить в большинстве магазинов. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ WD-40 ИЛИ СИЛИКОНОВЫЙ СПРЕЙ, так как эти вещества с течением времени только увеличат скрип. Смазывайте дно труб обеих педалей универсальной смазкой в участке, который контактирует с роликовым барабаном, как показано ниже. При нормальном использовании (30 минут тренировки в день), Универсальная смазка применяется каждые 3 месяца или при необходимости.



Правильное применение смазки

ЧИСТКА

Периодически протирайте ваш тренажер теплой мыльной водой или разведённым универсальным неабразивным бытовым чистящим средством. Никогда не протирайте непосредственно чистящим средством любую часть оборудования. Вместо этого смочите раствором неабразивного чистящего средства мягкую ткань и протрите тренажер. Эллиптический тренажер необходимо протирать, чтобы стереть пот после каждого использования.

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ

Панель управления E 5000 оснащена автодиагностической технологией на случай, если с тренажером случится неисправность, чтобы сохранить безопасность пользователя, работоспособность и надёжность тренажера. Панель управления E 5000 автоматически проверяет состояние тормозного двигателя каждый раз, когда включается тренажер. Если тормозной двигатель не отвечает на диагностический сигнал панели управления или не перемещается в заданную позицию в течение 2 секунд, панель управления незамедлительно отображает сообщение об ошибке 'MOTOR ERROR' (ОШИБКА ДВИГАТЕЛЯ) и отключает работу кнопок, пока не отключится питание. Чтобы очистить сообщение об ошибке, выключите тренажер из сети, а затем снова включите его.

Если панель управления все еще показывает сообщение об ошибке 'MOTOR ERROR' (ОШИБКА ДВИГАТЕЛЯ), свяжитесь с официальным распространителем тренажеров Endurance® или с санкционированной заводом службой компании Endurance® или позвоните в Техническую поддержку клиентов компании Endurance® по номеру: 1-800-556-3113.

Руководство по устранению неисправностей

Признак	Возможная причина	Решение
Панель управления не включается	Блок питания не включен в розетку?	Включите блок питания в розетку.
	Блок питания не включен?	Включите блок питания в штепсельную розетку E5000.
	Провод панели управления не подсоединён?	Убедитесь, что кабель панели управления присоединен правильно.
	Панель управления повреждена?	Позвоните в Сервисную службу Endurance®.
Шаги/мин или Скорость показывает 0	Компьютер не получает сигнал от датчика?	Убедитесь, что магнит датчика вставлен правильно и проходит впереди датчика.
		Убедитесь, что расстояние между датчиком и магнитом составляет 3 мм или менее.
		Убедитесь, что все штекеры и разъёмы правильно и крепко соединены.
	Датчик повреждён?	Если по вышеуказанным пунктам всё в порядке, замените датчик.
Компьютер повреждён?	Позвоните в Сервисную службу Endurance®.	
Сигнал СР отсутствует или неточный	Компьютер получает слабый или прерывающийся сигнал пульса.	Убедитесь, что штекер пульса крепко вставлен в разъём.
		Убедитесь, что батареи в нагрудном ремне установлены правильно.
		Замените батареи в нагрудном ремне.
		Убедитесь, что получатель правильно установлен.
		Убедитесь, что пользователь правильно надевает нагрудный ремень, если кожа слишком сухая, намочите водой контактирующие участки на груди и попробуйте снова.
		Если проблема не решена, позвоните в Сервисную службу Endurance®.
Двигатель издает шум	Признаки включают необычные шумы, исходящие от двигателя, что значит, что механизмы скреплены неправильно.	Поверните направление сопротивления и попробуйте снова. Если не получается, замените двигатель.

Есть вопросы?

Позвоните на Горячую линию

Технической поддержки клиентов по номеру:

1 (800) 556-3113

URATE®

От компании *Body-Solid* 49

Список запчастей тренажера Endurance® E5000

№ запчасти № по каталогу Количество Описание

A	2XSZ	2	ОСНОВНАЯ РАМА
E	2XTF	1	РЫЧАГ УПРАВЛЕНИЯ
F	2XTC	1	ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА
G	2X7V	1	РУКОЯТКА (ПРАВАЯ)
H	2X7U	1	РУКОЯТКА (ЛЕВАЯ)
K	2XV	1	КРЫШКА ОСНОВНОЙ РАМЫ
L	2MJ	1	НОЖКА
M	2МК	1	НОЖКА
N	2YAR	1	ШАГОВАЯ РАМА (ЛЕВАЯ)
P	2YAT	1	СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА (ПРАВАЯ)
Q	2YAU	1	СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА (ЛЕВАЯ)
R	2YAP	1	ШАГОВАЯ РАМА (ПРАВАЯ)
1	1FD	1	ЛЕВАЯ НАКЛЕЙКА
2	1FE	1	ПРАВАЯ НАКЛЕЙКА
3	XU2	1	НАКЛЕЙКА
4	Y7V	2	НАКЛЕЙКА «НЕ ВСТАВАТЬ»
5	XVX	1	НАКЛЕЙКА НА КОЖУХ (ПРАВАЯ)
6	XVY	1	НАКЛЕЙКА НА КОЖУХ (ЛЕВАЯ)
7	XVS	1	БОКОВАЯ НАКЛЕЙКА НА КОЖУХ
8	XTM	1	ШАГОВАЯ НАКЛЕЙКА
9	XTY	1	БОКОВАЯ НАКЛЕЙКА
10	XU1	1	БОКОВАЯ НАКЛЕЙКА
11	YBR	1	НАКЛЕЙКА (СДЕЛАНО В ТАЙВАНИ)
12	XVG	1	НАКЛЕЙКА (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР)
13	XS3	1	НАКЛЕЙКА ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ
14	XV3	1	ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ
15	XV5	1	НИЖНИЙ КОЖУХ ПАНЕЛИ ПРАВЛЕНИЯ
16	XK3	1	РУЧКА
17	JC9	2	РУКОЯТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ
18	XLF	1	РУЧКА
19	6LH	4	РЕГУЛЯТОР УРОВНЯ
20	XTZ	2	КРЫШКА ДИСКА
21	2XU	1	ВЕРХНИЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ/ВЕРХНИЙ)
22	XTR	1	БОКОВОЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ ВНУТРЕННИЙ)
23	RY9	1	КОЛПАЧОК
23	XTP	1	БОКОВОЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ/ВНЕШНИЙ)
24	NEK	1	КОЛПАЧОК РАЗГРУЗКИ НАТЯЖЕНИЯ 38 x 25 мм
25	XXM	2	ПЕДАЛЬ
26	GQQ	1	РУКОЯТКА, ПОРУЧЕНЬ, РУКАВ
27	Y09	2	КРЫШКА ПОДСТАВКИ
28	XV6	2	ШАГОВАЯ КРЫШКА (А)
29	XU7	2	ШАГОВАЯ КРЫШКА (В)
30	XUG	2	КРЫШКА ПОДСТАВКИ
50	K2W	3	ВИНТ С ГОЛОВКОЙ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ

Список запчастей тренажера Endurance® E5000

№ запчасти № по каталогу К-во

Описание

51	2H66	1	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M10*1.5-210
52	21NP	2	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ (ЦИНК)	M12*1.75-110
53	2LXT	2	БОЛТ С ГОЛОВКОЙ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЧЕРНЫЙ)	M12X1.75-55
54	2J78	8	БОЛТ КРЫШКИ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЦИНК с ПЛАСТИКОМ)	M8x1.25-12
56	2Y04	2	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ (К-ТИП ЦИНК)	M5x16-8
57	0K94	18	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ	M5x12-16
58	2YGE	24	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ (К-ТИП ЧЕРНЫЙ)	M5X0.8-20
59	0K9C	4	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ	M3x24-8
60	0KAZ	10	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ СКРУГЛЕННОЙ ГОЛОВКОЙ	M4x16-12
61	2XW7	4	ВИНТ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЦИНК с ПЛАСТИКОМ)	M5x0.8-10
62	2N7U	2	БОЛТ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЦИНК с ПЛАСТИКОМ)	M10x1.5-20
63	2DUD	6	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ (ЦИНК)	M5x0.8-12
64	27JR	4	УСТАНОВОЧНЫЙ ВИНТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M5*0.8-6
65	2EZ1	2	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ (ЧЕРНЫЙ)	M5x0.8-10
66	0K4R	2	НАРЕЗНОЙ ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ	M5x0.8-12
67	0KEQ	3	ВИНТ С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ (ЦИНК с ПЛАСТИКОМ)	M5X0.8-12
68	2XUF	2	БОЛТ КРЫШКИ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЦИНК)	M8x1.25-120
69	2XUH	2	БОЛТ КРЫШКИ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (ЦИНК)	M8x1.25-75
70	2HMC	3	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ (цинк с пластиком)	M10X1.5-120
71	2XYT	2	КАРЕТНЫЙ БОЛТ	M8x1.25-45
72	2D1X	3	ВИНТ С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ (ЦИНК с ПЛАСТИКОМ)	M5x0.8-6
73	2P2Z	2	ПРУЖИНА СЖАТИЯ	M1.2x7.1 T=4.2
74	0KDN	2	ВИНТ С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ	M5x0.8-8
75	0K7M	8	ВИНТ С КРУГЛЫМ БУРТИКОМ ПОД ГОЛОВКОЙ	M6x1.0-18
76	0K3X	2	ВИНТ С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ И ШАЙБА	M5x0.8-14
77	2HG6	6	БОЛТ КРЫШКИ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ	M8x1.25-16
78	21B8	2	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ (ЦИНК)	M10*1.5-20
79	2P2E	1	БОЛТ	M6x1.0-16
80	143G		СТОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	
81	21BA	2	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M10*1.5-81.5
82	0J93	2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА (ЧЕРНАЯ) M10	
83	0J68	4	ШАЙБА	НД=10 ВД=5 Т=1
84	22B4	2	ШАЙБА	M10x35-2
85	0J4Z	4	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	НД=20 ВД=12 Т=3
86	2XYS	2	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	M8.4x15.5-0.8
87	2Y87(6)	6	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ЦИНК)	M10x20-1
88	0J69	6	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	НД=13 ВД=6 Т=1
89	0GD9	2	ШАЙБА	НД=30 ВД=16 Т=2,5
90	0J9C	2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА (ЦИНК)	M10
91	018D	1	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	M16x20-0.3
92	0KR0	2	СТОПОРНАЯ ГАЙКА С НЕЙЛОНОВОЙ ВСТАВКОЙ	M12*1.75 T12
93	0K2C	4	ВИНТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M8x1.25-16
94	20W4	2	ГАЙКА (ЧЕРНАЯ)	M10x1.5 T=6
95	2Y85	4	КОРОНЧАТАЯ ГАЙКА (ЦИНК)	M8x1.25 T=12.5
96	2HMB	3	КОРОНЧАТАЯ ГАЙКА (ЦИНК)	M10x1.5 T=18
97	0KR4	2	СТОПОРНАЯ ГАЙКА С НЕЙЛОНОВОЙ ВСТАВКОЙ	M8x1.25 T=8

URANCE®

От компании *Body-Solid* 51

Список запчастей тренажера Endurance® E5000

№ запчасти	№ по каталогу	К-во	Описание	
98	22RR	2	ГАЙКА (ЦИНК)	M10*1.5,T8
99	21X8	3	РАЗДЕЛИТЕЛЬ	
100	01HR	1	АДАПТЕР	
101	01HU	1	ШТЕПСЕЛЬНАЯ РОЗЕТКА	
102	01J8	1	ГЕРКОНОВЫЙ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	
103	01HL	1	ДВИГАТЕЛЬ	
104	2MXU	1	ПРОВОД	1100мм 22АКП 7С
105	2MXV	1	ПРОВОД	1300мм 22АКП 7С
106	2MY0	1	ПРОВОД	350мм 22АКП 2С
107	2XYR	1	НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ	
108	2QZ4	2	ДАТЧИК СР	
109	2QZ2	2	КОЖУХ ДАТЧИКА СР (РУКОЯТКА)	
110	21K5	1	МАГНИТ И ПОДСТАВКА	
111	2XZ0	1	ВЕРХНЯЯ ПАНЕЛЬ	
112	2Y9X	1	НАКЛАДКА	
113	2DB6	1	КНОПОЧНАЯ ПАНЕЛЬ, МЕМБРАНА СТАРТ	
114	2DB7	1	КНОПОЧНАЯ ПАНЕЛЬ, МЕМБРАНА +/-	
115	2JZS	1	РАЗДЕЛИТЕЛЬ (ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ)	
116	2152	1	ПРОВОД (ДЛЯ БЕСПРОВОДНОГО СР)	
117	21PV	1	БЕСПРОВОДНОЙ ПОЛУЧАТЕЛЬ СР	
118	2X8S	1	СБОРКА ПАНЕЛИ ДАТЧИКА	
118	2XWJ	2	ПРОВОД ДАТЧИКА СР	
119	@2XT9	1	СБОРКА ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛОК	
120	2XS8	1	ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ НАКЛЕЙКА	
121	2XUK	2	ХОДОВОЕ КОЛЕСО	
122	2HJB	2	КОЛПАЧОК	
123	2XU7	1	СКОЛЬЗЯЩИЙ КОНТАКТ (П)	
124	2XU9	1	СКОЛЬЗЯЩИЙ КОНТАКТ (Л)	
125	20N8	1	ШТЫРЁК, ПОДСЕДЕЛЬНЫЙ ШТЫРЬ	
127	2GWU	1	МАГНИТНЫЙ ТОРМОЗНОЙ ТРОС	
128	2MT0	1	ИНДИКАТОР	
129	2KGJ	2	РУЧНАЯ ПЛАТА	
150	0JEG	1	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	A-20
151	2KX8	2	ШАРИКОПОДШИПНИК	6204ZZ
152	2H4J	1	СТОПОРНОЕ КОЛЬЦО	
153	22LR	1	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО (ЧЕРНОЕ)	A-16 T=1.2
154	@2H7B	1	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА	
155	2KX9	2	ШАРИКОПОДШИПНИК	6005ZZ
156	2CU3	2	ОСЕВАЯ ШАЙБА	
157	2SDP	2	ВНУТРЕННЯЯ ВТУЛКА	
158	2CRJ	1	КОЛЕНЧАТЫЙ ВАЛ	
159	2DUW	2	СТОПОРНОЕ КОЛЬЦО	
160	2CU8	1	ВАЛИКОВОЕ КОЛЕСО/ШАРИКОПОДШИПНИК NO LIP,	
161	2PJP	2	МУФТА	
162	2X72	1	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ВТУЛКА (B)	
163	2X70	1	ВТУЛКА ВАЛА	

Список запчастей тренажера Endurance® E5000

№ запчасти	№ по каталогу	К-во	Описание	
164	2UTT	1	ШАРИКОПОДШИПНИК	2205
165	2NHZ	1	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО (ЧЕРНОЕ)	B-52
166	2X71	1	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ВТУЛКА (А)	
167	2PJQ	2	СОЕДИНЯЮЩАЯ ОПОРА	
168	2HMD	3	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ С УГЛУБЛЕНИЕМ (ЦИНК С ПЛАСИТКОМ)	M10x1.5-80
169	0JEJ	2	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	A-25
170	0KNM	4	ГАЙКА	M10X1.5 T=8
171	25VV	2	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО (ЧЕРНОЕ)	B-47
172	2XXU	1	КРЫШКА ПЛИТКИ	
173	2P30	2	КОЛОНКА С ЗАЩЕMLЁННЫМИ КОНЦАМИ	
174	2P31	1	РЕЗИНОВАЯ ПРОКЛАДКА	
175	22B3	1	ШАЙБА	НД=35 ВД=26 Т=0.8
176	2P36	1	ВТУЛКА ВАЛА	
177	2KX7	2	ШАРИКОПОДШИПНИК	6203ZZ
178	2GS1	1	ШТЫРЁК	
179	0JEE	2	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	A-17
180	2GQN	1	ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ТОРМОЗ	
181	2GQP	2	ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ЗАЖИМ	
182	21LG	2	МУФТА	
183	21AA	1	ДЕРЖАТЕЛЬ НАПРАВЛЯЮЩЕГО КОЛЕСА	
184	2CTQ	1	ВЕДУЩЕЕ КОЛЕСО	
185	2N3N	2	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ВАЛ	
186	0KRK	18	U-ОБРАЗНАЯ ГАЙКА	M5-12мм
187	2CTS	1	ВЕДУЩИЙ РОЛИК	
188	2DAK	1	ВЕДУЩИЙ РЕМЕНЬ (ПОЛИ-В)	PJ450
189	@2XU	1	ВЕРХНИЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ/ВЕРХНИЙ)	
190	157T	2	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ	M3X0.5-35
191	0KNB	2	ГАЙКА (ЦИНКОВОЕ ПОКРЫТИЕ)	M3x0.5 T=2.4
195	2Y87	3		
196	0J4D	2	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	M5x10-1
197	2XTT	1	БОКОВОЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ/ВНЕШНИЙ)	
198	2XTU	1	БОКОВОЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ/ВНУТРЕННИЙ)	
200	0J3P	1	КЛЮЧ ШЕСТИГРАННИК	
201	2CTD	4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ГАЙКА	M12*1.75-30
202	2CU7	4	БОЛТ КРЫШКИ С ГОЛОВКОЙ С УГЛУБЛЕНИЕМ ПОД КЛЮЧ	
203	2HNU	1	НАТЯЖЕНИЕ ВЕДУЩЕГО РЕМНЯ	
204	2JAW	1	КЛЮЧ	17MM
205	2JAX	1	РАЗВОДНОЙ КЛЮЧ	17MM
206	2JAY	1	ОТВЁРТКА	

URANCE®

От компании *Body-Solid* **53**