

Инструкция

Эллиптический тренажер NordicTrack E7.2

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер NordicTrack E7.2 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер NordicTrack E7.2 - читать отзывы](#)

Модель NTEVEL77911.2

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

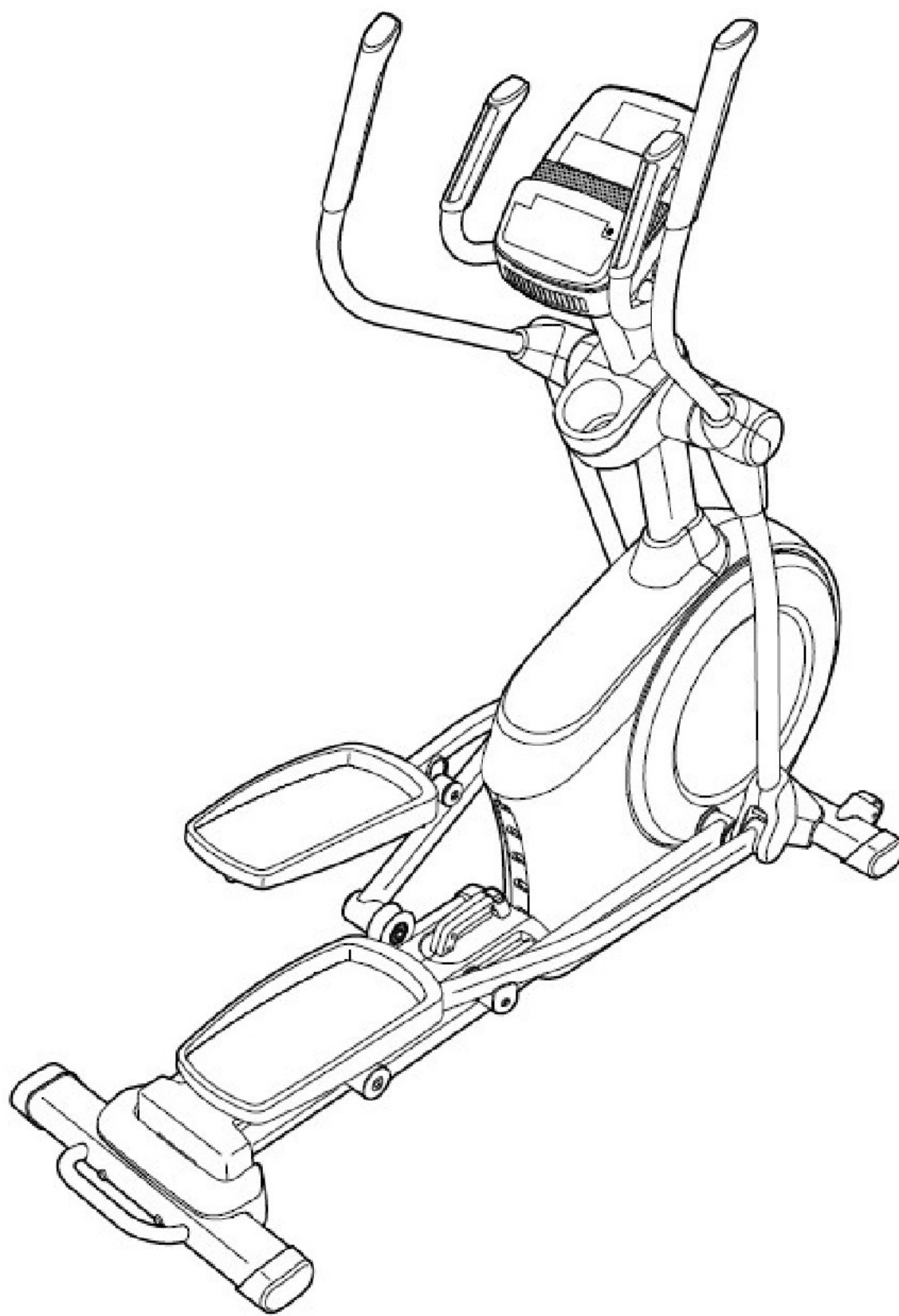
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

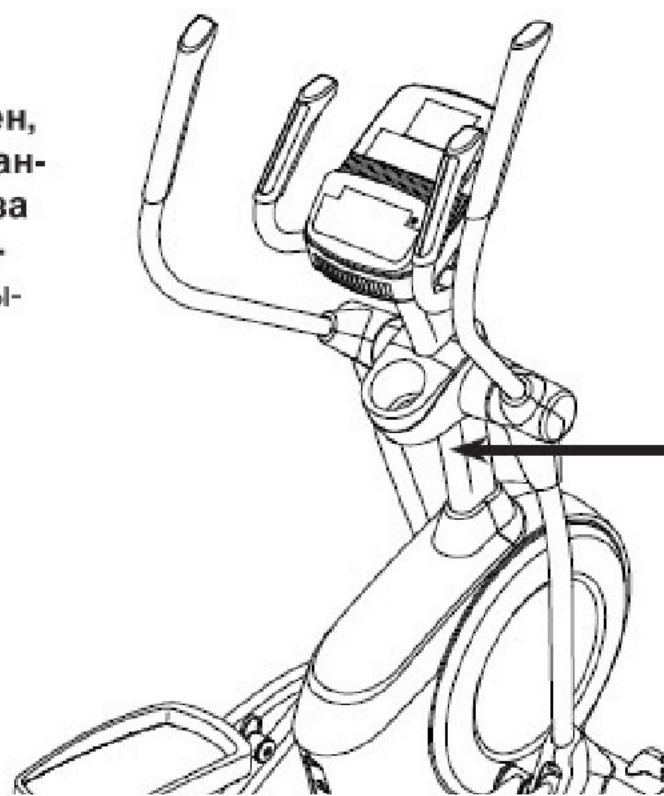


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ.	17
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.	28
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.	31
СХЕМА СБОРКИ.	33
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (ярлыков).
Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
3. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте; не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади него оставалось 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Вес пользователя тренажёра не должен превышать 150 кг.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рукоятки.
12. Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов. Пульсометр помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

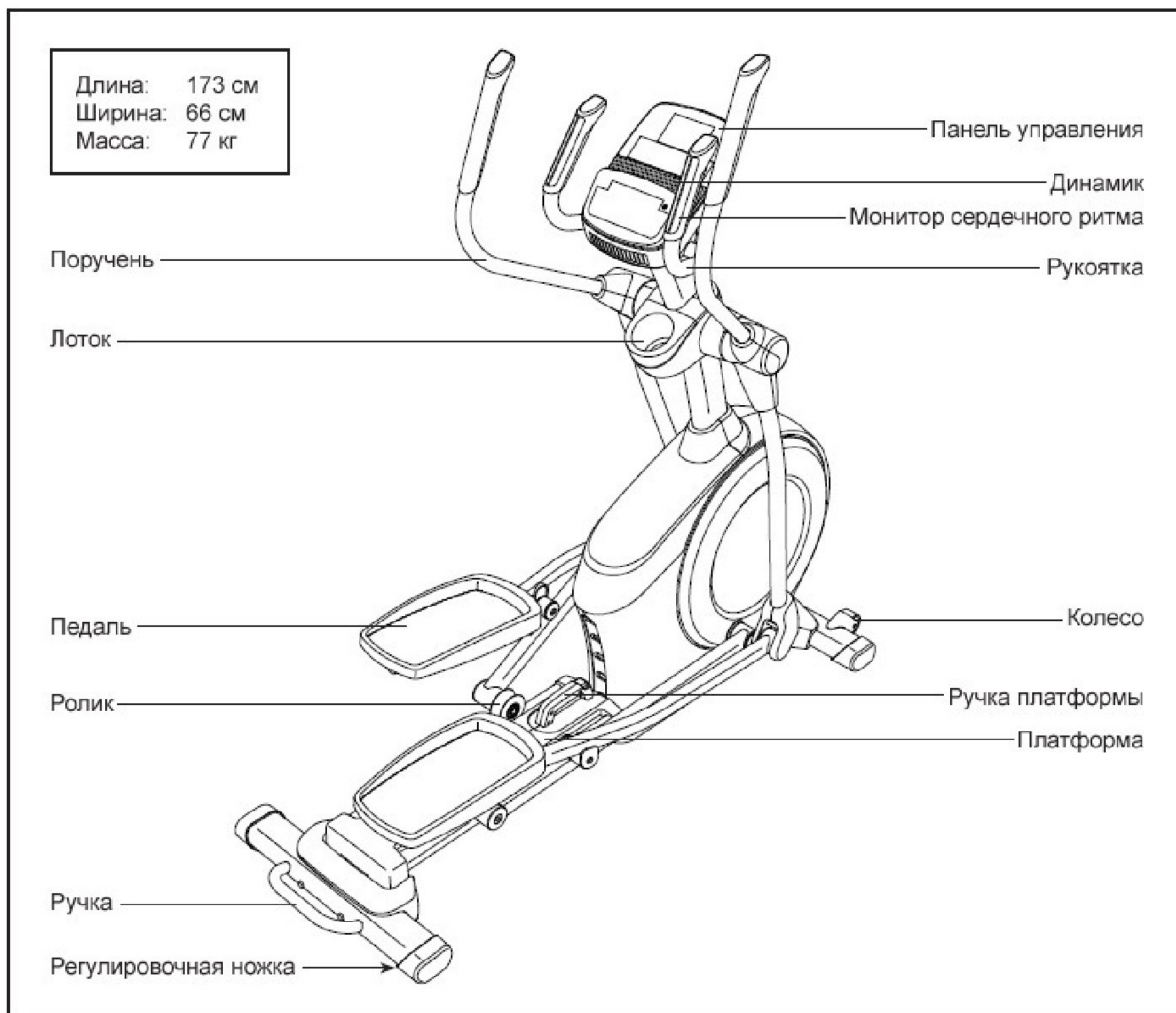
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллипсоид NORDICTRACK® E 7.2. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, которые сделают ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, см. информацию

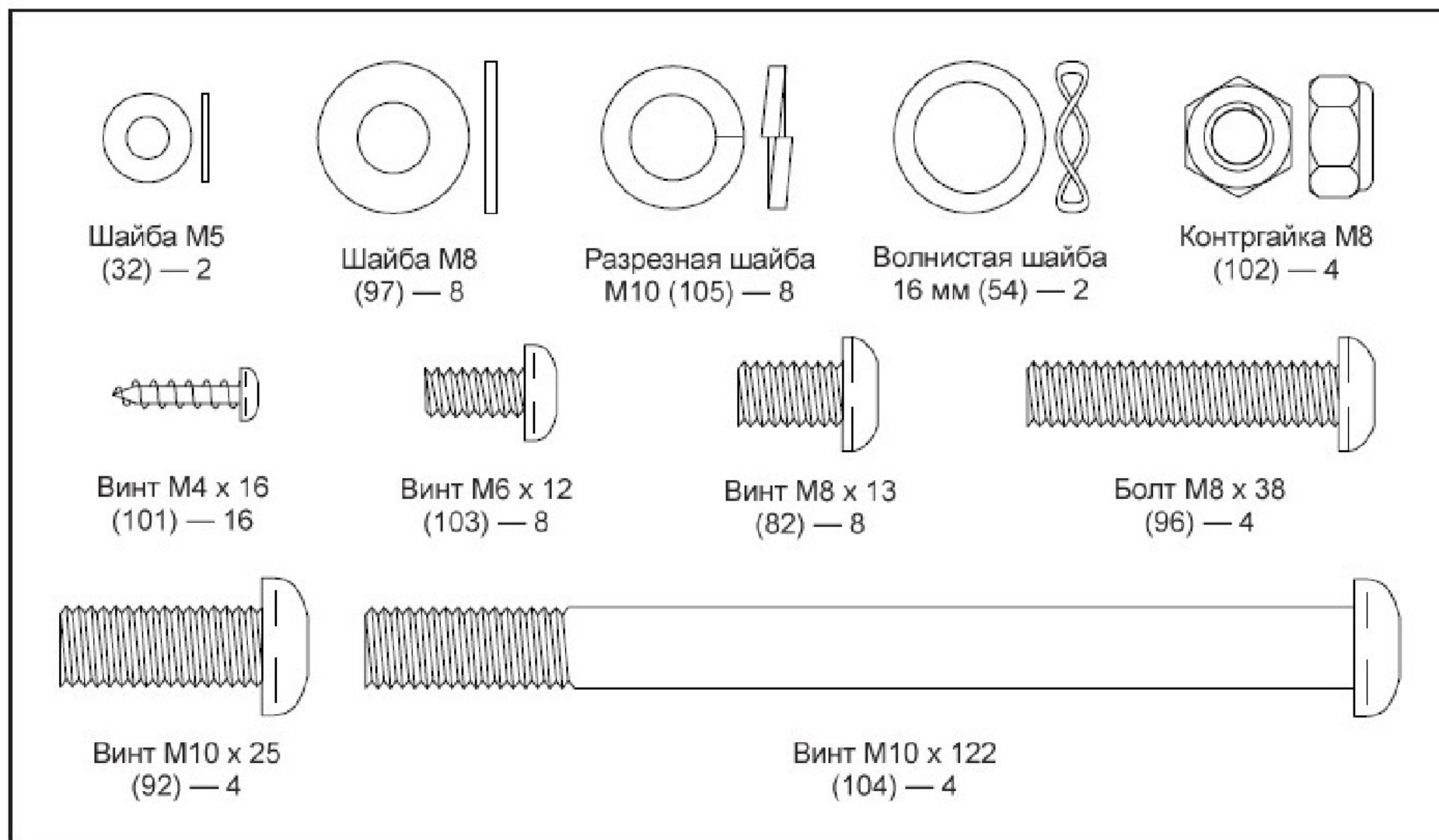
на лицевой обложке настоящего руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект могут быть включены дополнительные детали.**



СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Выложите все детали на свободное место и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Детали, устанавливаемые слева, имеют маркировку "L" или "Left", справа — "R" или "Right".
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты (в комплект не входят):

крестовая отвёртка



резиновый молоток



Будет удобнее, если у вас найдётся набор гаечных ключей. Дабы не повредить крепёж, не используйте электроинструмент.

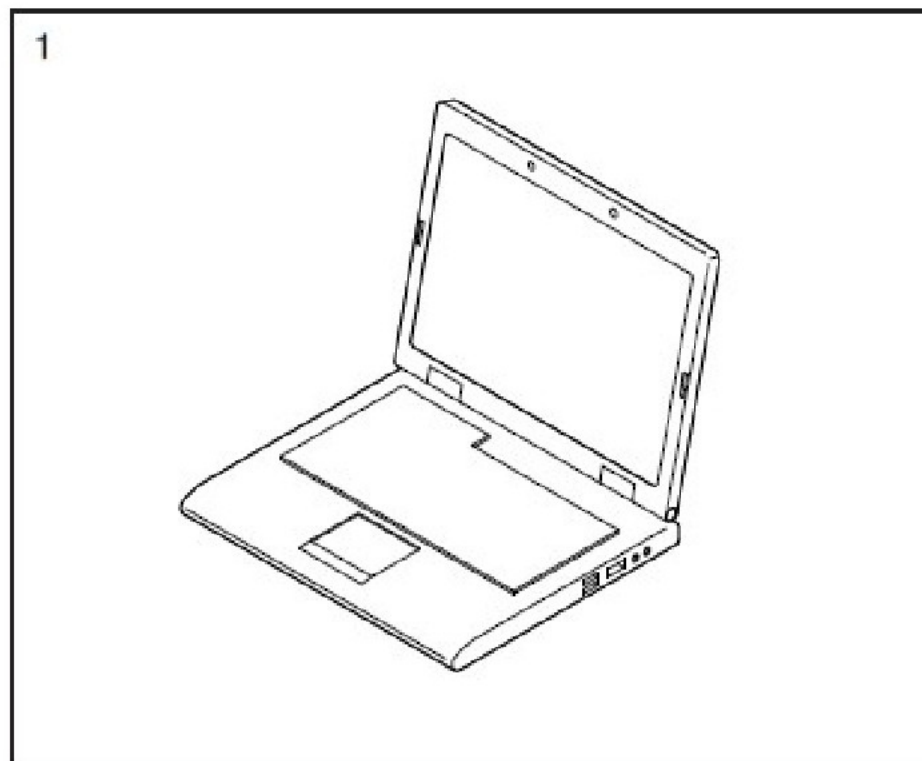
1. Зайдите на www.iconsupport.eu и зарегистрируйте свой тренажёр. Это позволит:

активировать гарантию

сэкономить время на звонки в отдел по работе с клиентами

быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

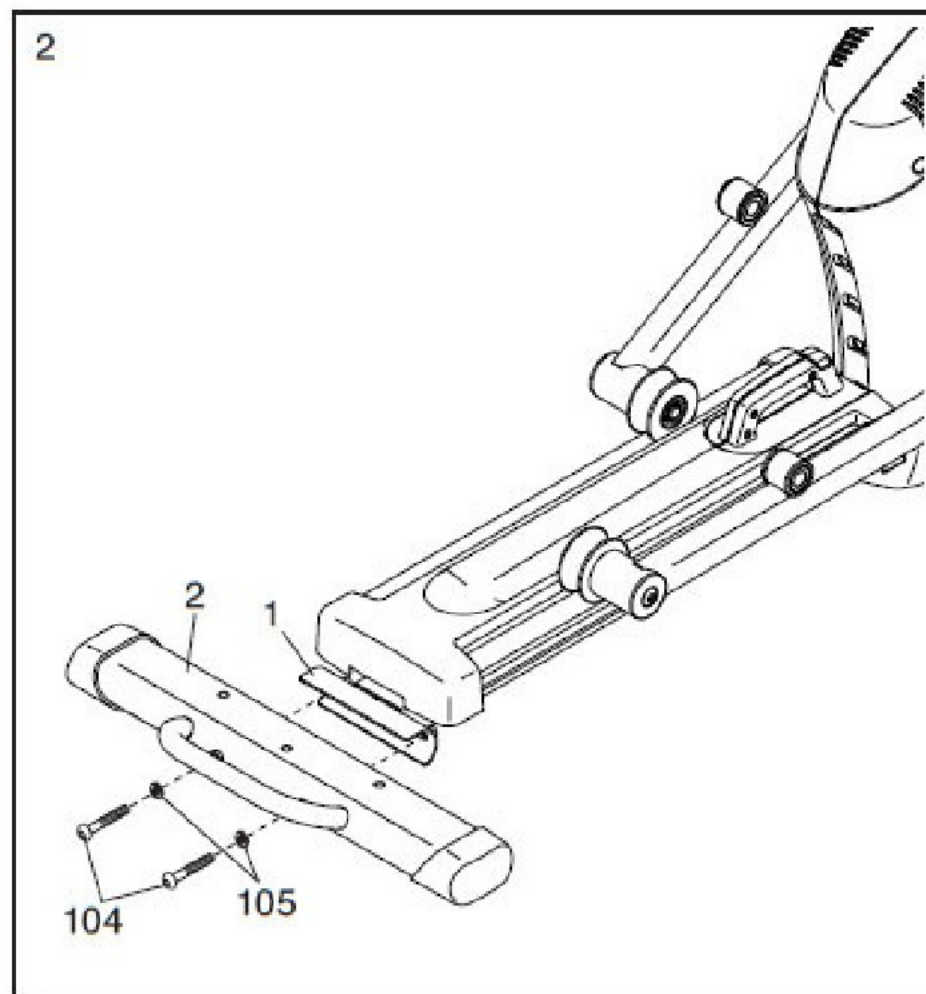
Примечание: Если у вас нет доступа к интернету, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте свой тренажёр через неё.



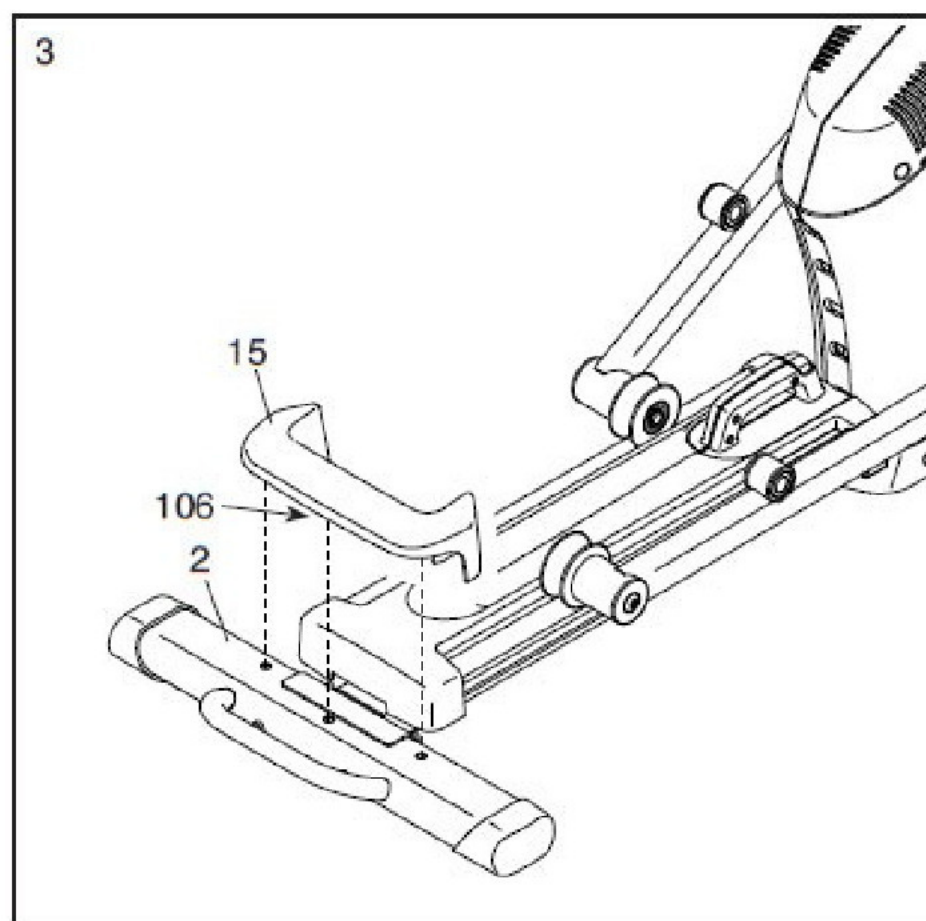
2. Вместе с помощником подложите под заднюю часть рамы (1) упаковочный материал (не показан). Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.

Взяв два винта M10 x 122 (104) с разрезными шайбами M10 (105), прикрепите к раме (1) задний стабилизатор (2).

Уберите из-под задней части рамы (1) упаковочный материал.



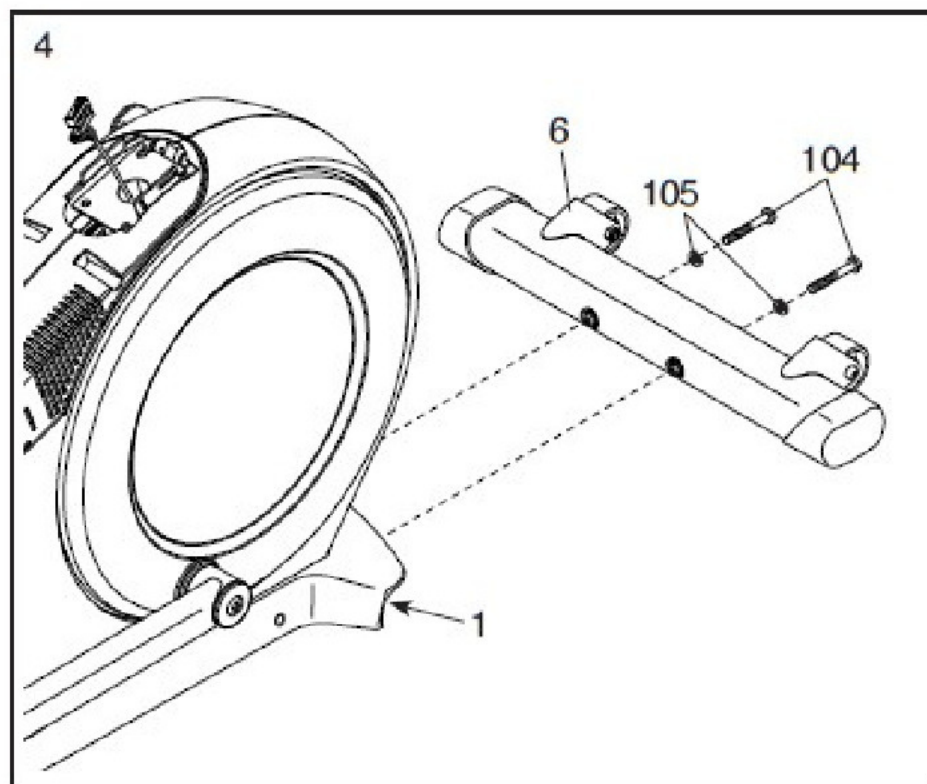
3. Установите крышку (15) на задний стабилизатор (2) так, чтобы крепления крышки (106) попали в отверстия на стабилизаторе, и надавите на неё.



4. Вместе с помощником подложите упаковочный материал (не показан) под переднюю часть рамы (1). Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.

Взяв два винта M10 x 122 (104) с разрезными шайбами M10 (105), прикрепите к раме (1) передний стабилизатор (6).

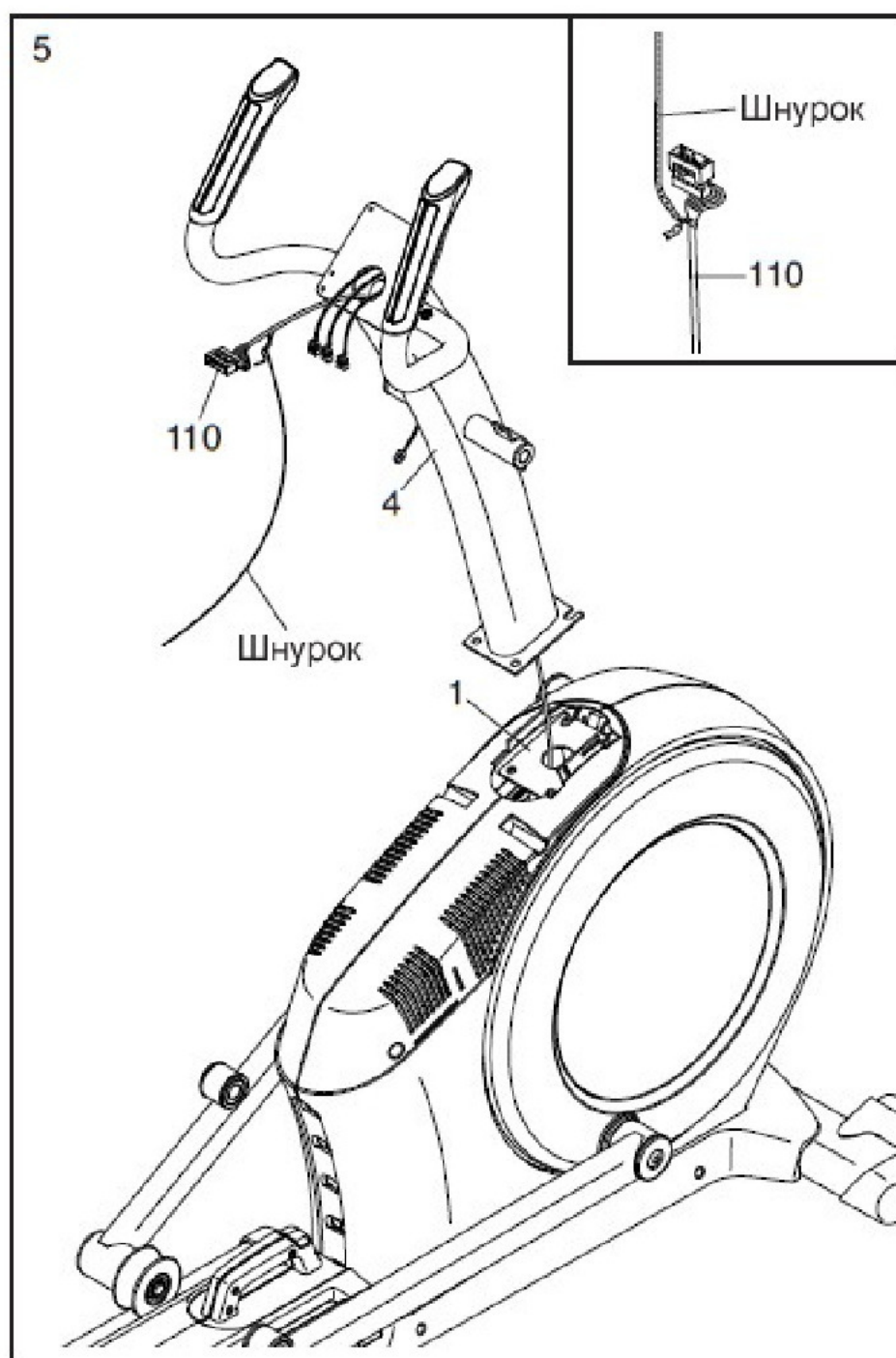
Уберите из-под передней части рамы (1) упаковочный материал.



5. Расположите стойку (4), как показано на рисунке. Попросите помощника держать стойку над рамой (1).

См. рисунок на врезке. Найдите в нижней части стойки (4) шнурок и привяжите его к верхнему кабелю (110). Протяните кабель через стойку, потянув за верхний конец шнура.

Совет: Чтобы верхний кабель (110) не падал внутрь стойки (4), замотайте место соединения кабеля со шнурком липкой лентой.



6. **Совет:** Постарайтесь не пережать верхний кабель (110) и не повредить указанные пластиковые лепестки.

Закрепите стойку (4) четырьмя винтами M10 x 25 (92) с разрезными шайбами M10 (105).



7. Возьмите немного смазки из комплекта и смажьте поворотную ось (35) и две волнистые шайбы 16 мм (54). Чтобы не испачкать пальцы, используйте полиэтиленовый пакет.

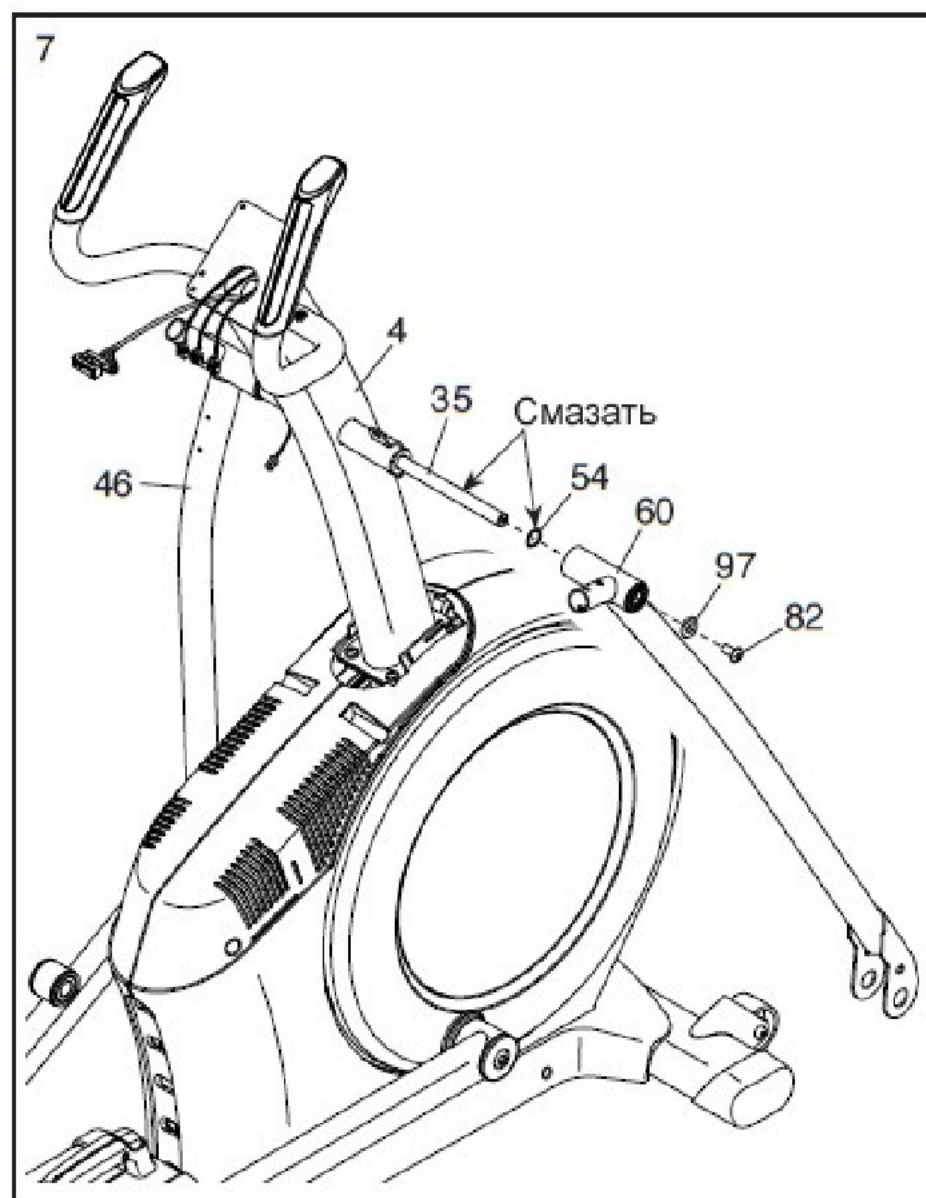
Вставьте поворотную ось (35) в стойку (4) и отцентрируйте её. **Совет:** Для этого можно воспользоваться резиновым молотком.

Возьмите правый кронштейн (60) и расположите его, как показано на рисунке.

Оденьте кронштейн (60) и волнистую шайбу 16 мм (54) на поворотную ось (35) с правой стороны.

Проделайте те же действия с левым кронштейном (46).

Закрутите в оба торца поворотной оси (35) по винту M8 x 13 (82) с шайбой M8 (97) и затяните их **одновременно**.

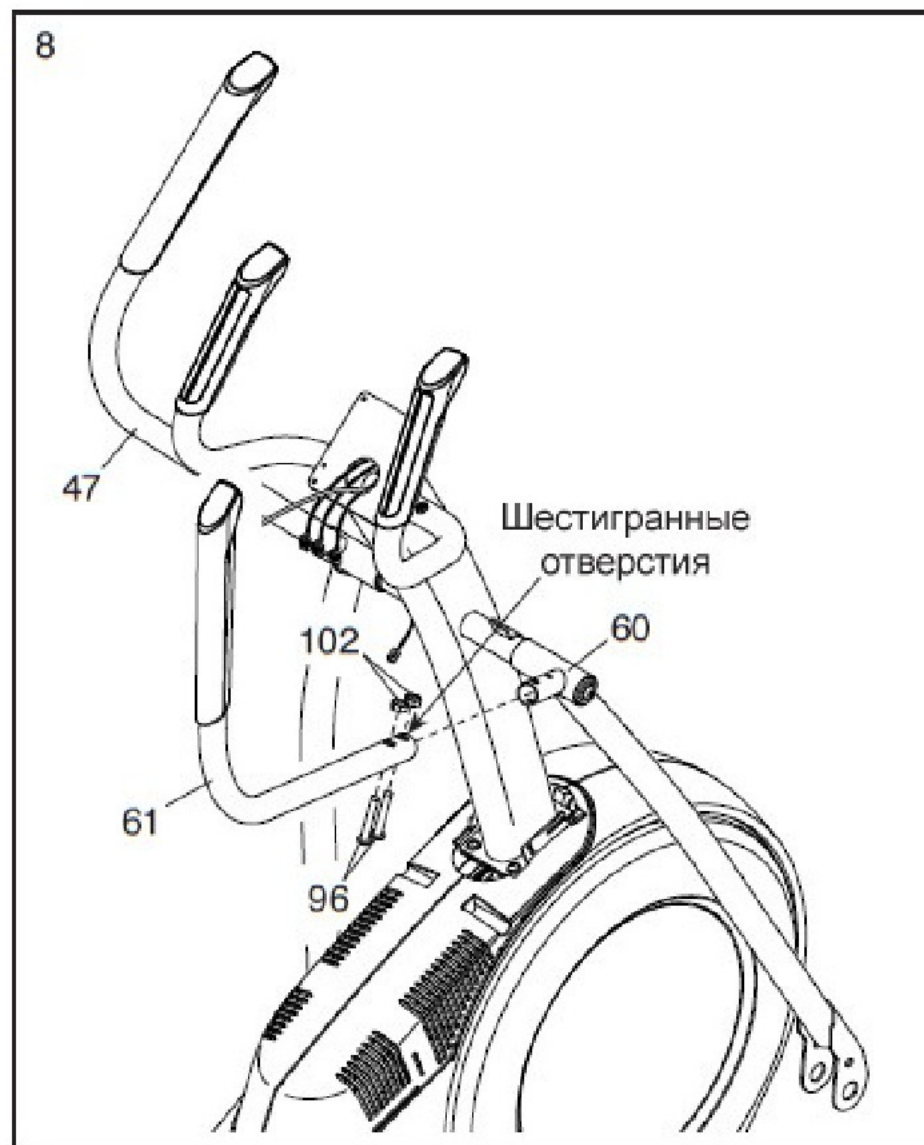


8. Возьмите правый поручень (61) и расположите его, как на рисунке.

Установите поручень (61) на правом кронштейне (60).

Закрепите поручень (61) двумя болтами М8 х 38 (96) и двумя контргайками М8 (102). Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия.

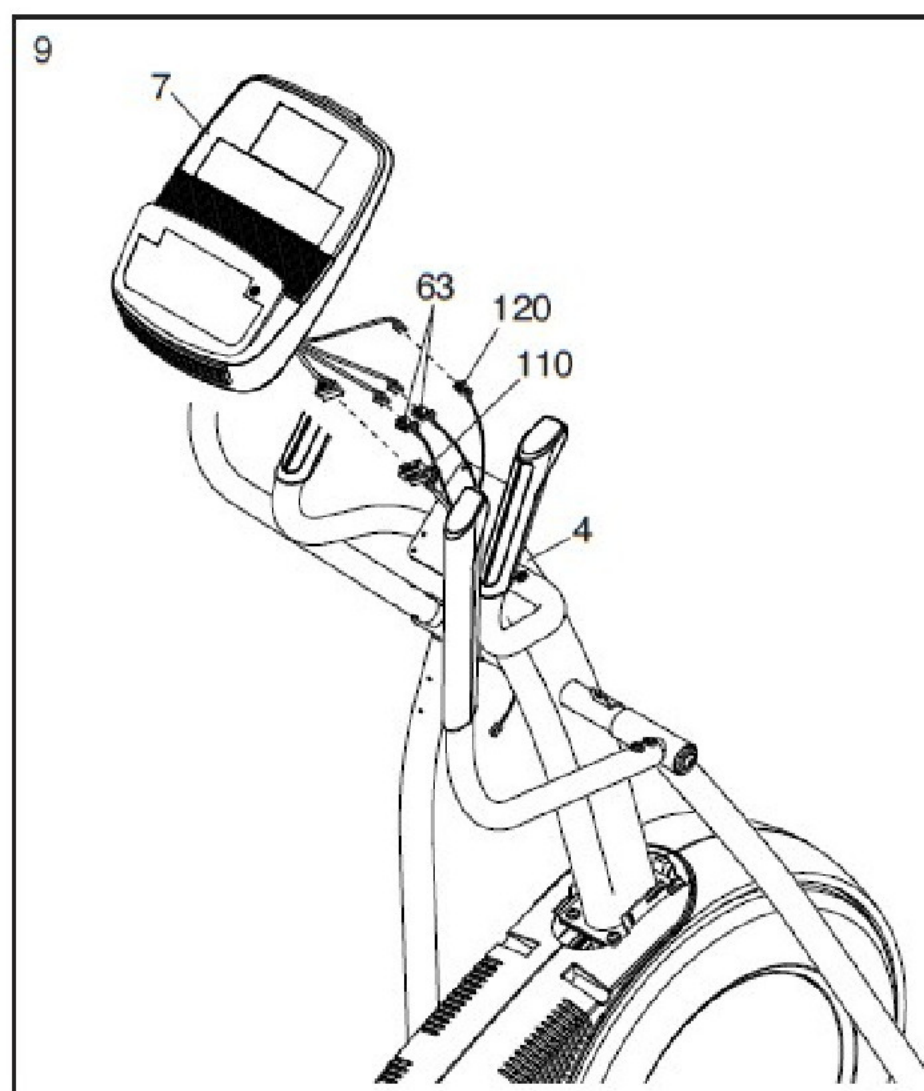
Проделайте то же самое с левым поручнем (47).



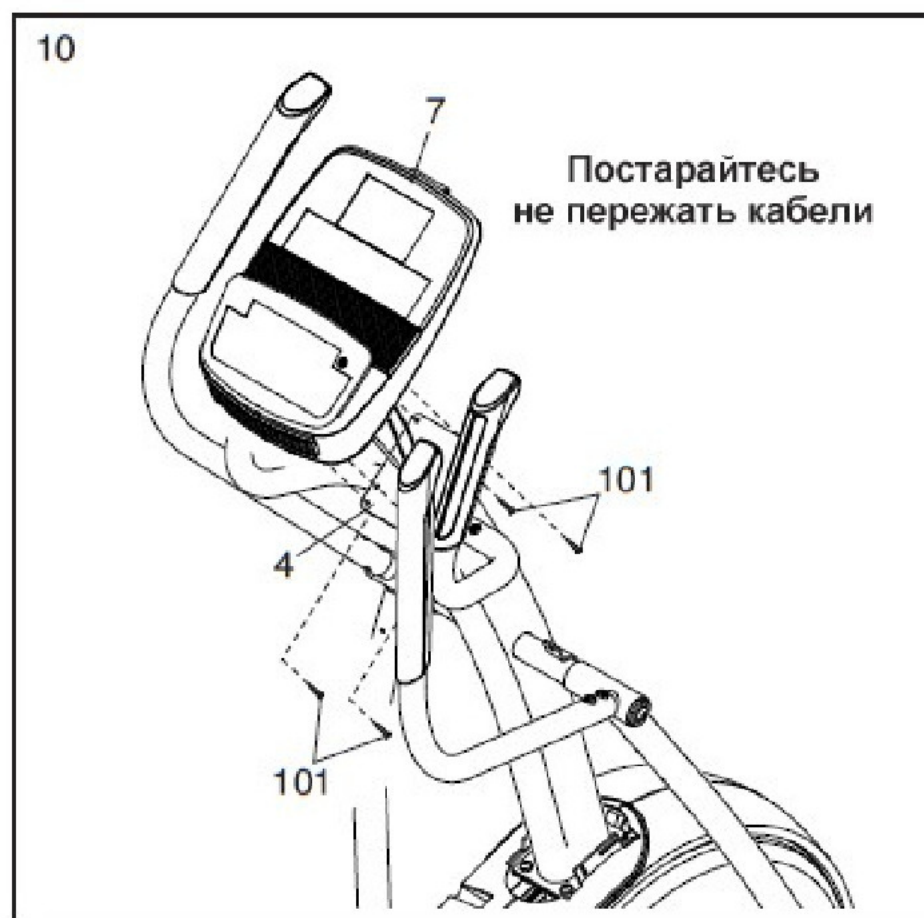
9. Отвяжите от верхнего кабеля (110) шнурок и уберите его.

Пока помощник держит панель управления (7) рядом со стойкой (4), соедините кабели панели с верхним кабелем (110), кабелями пульсометра (63) и удлинительным кабелем (120).

Спрячьте излишки проводов внутрь стойки (4) или панели управления (7).



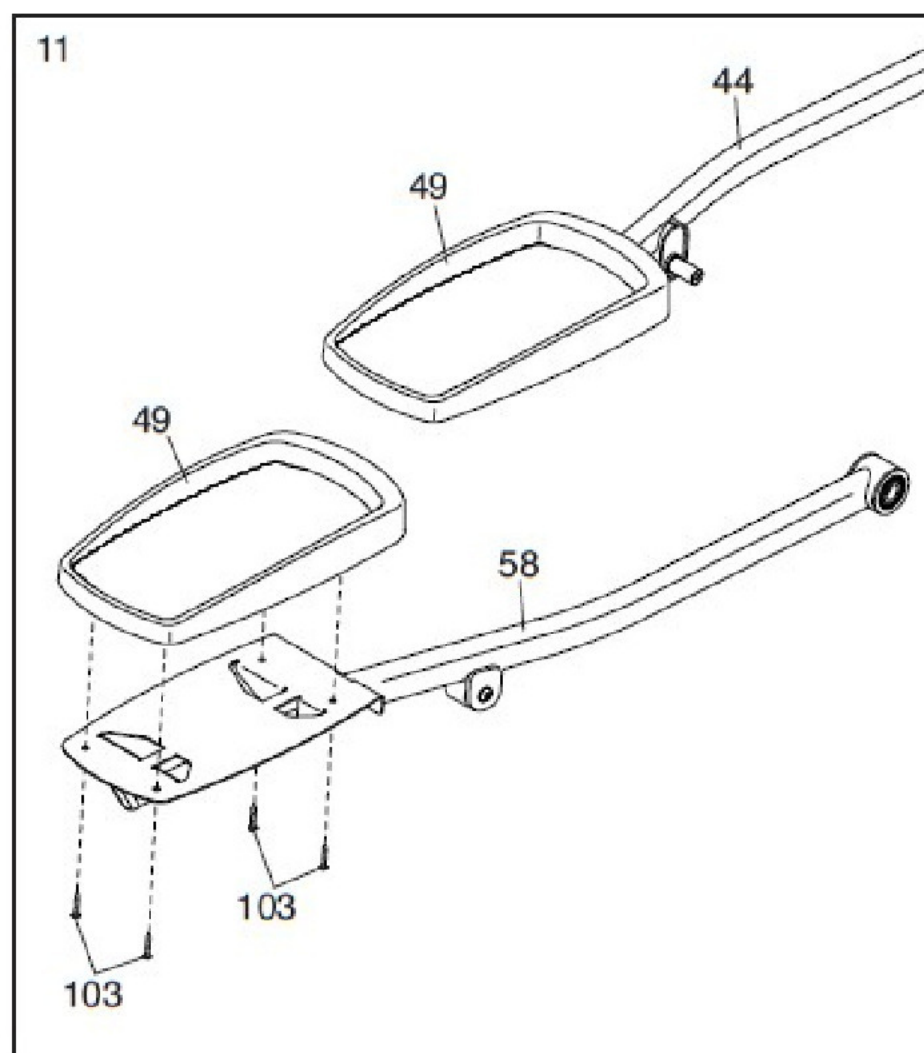
10. **Совет: Постарайтесь не пережать кабели.**
Прикрутите панель управления (7) к стойке (4) четырьмя винтами М4 х 16 (101).



11. Найдите опору правой педали (58) и расположите её, как показано на рисунке.

Четырьмя винтами М6 х 12 (103) прикрутите к опоре (58) педаль (49).

Повторите эти же действия с опорой левой педали (44) и второй педалью (49).

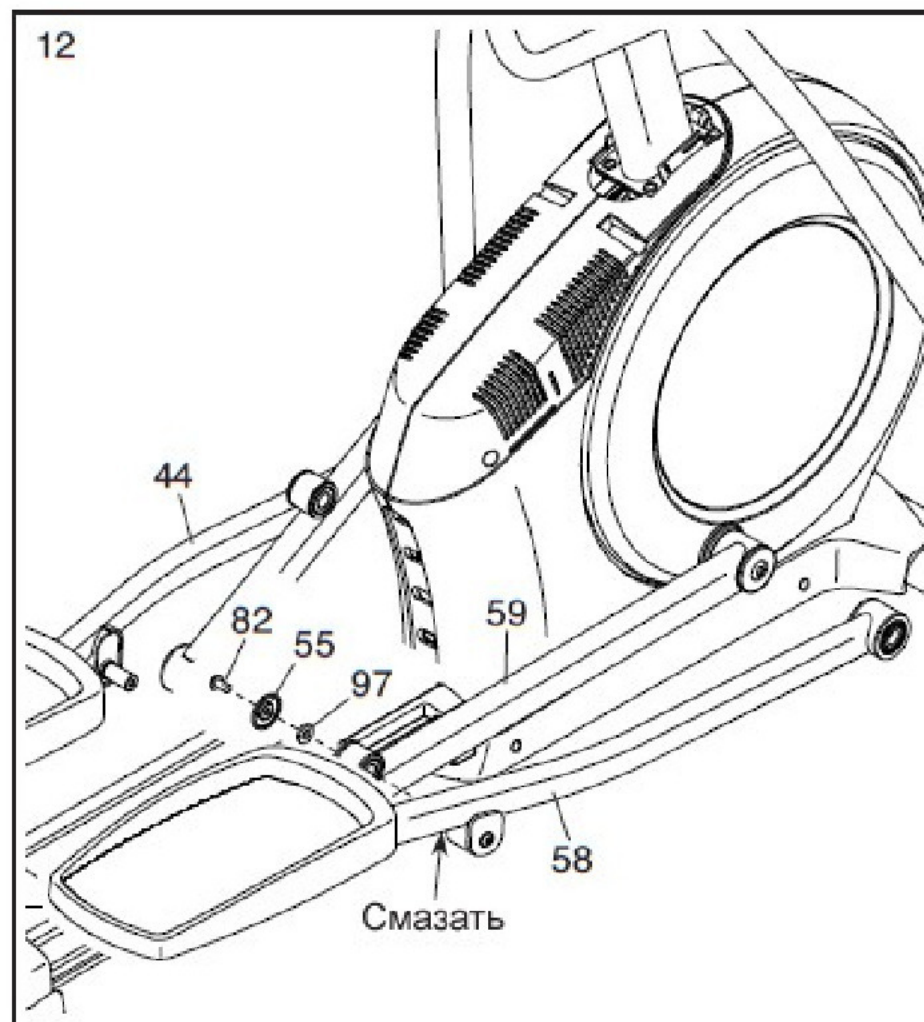


12. Расположите опору правой педали (58), как показано на рисунке.

Смажьте ось опоры правой педали (58).

Прикрепите опору (58) к правому роликовому рычагу (59) с помощью винта M8 x 13 (82), крышки малой оси (55) и шайбы M8 (97).

Установите опору левой педали (44), повторив то же самое.



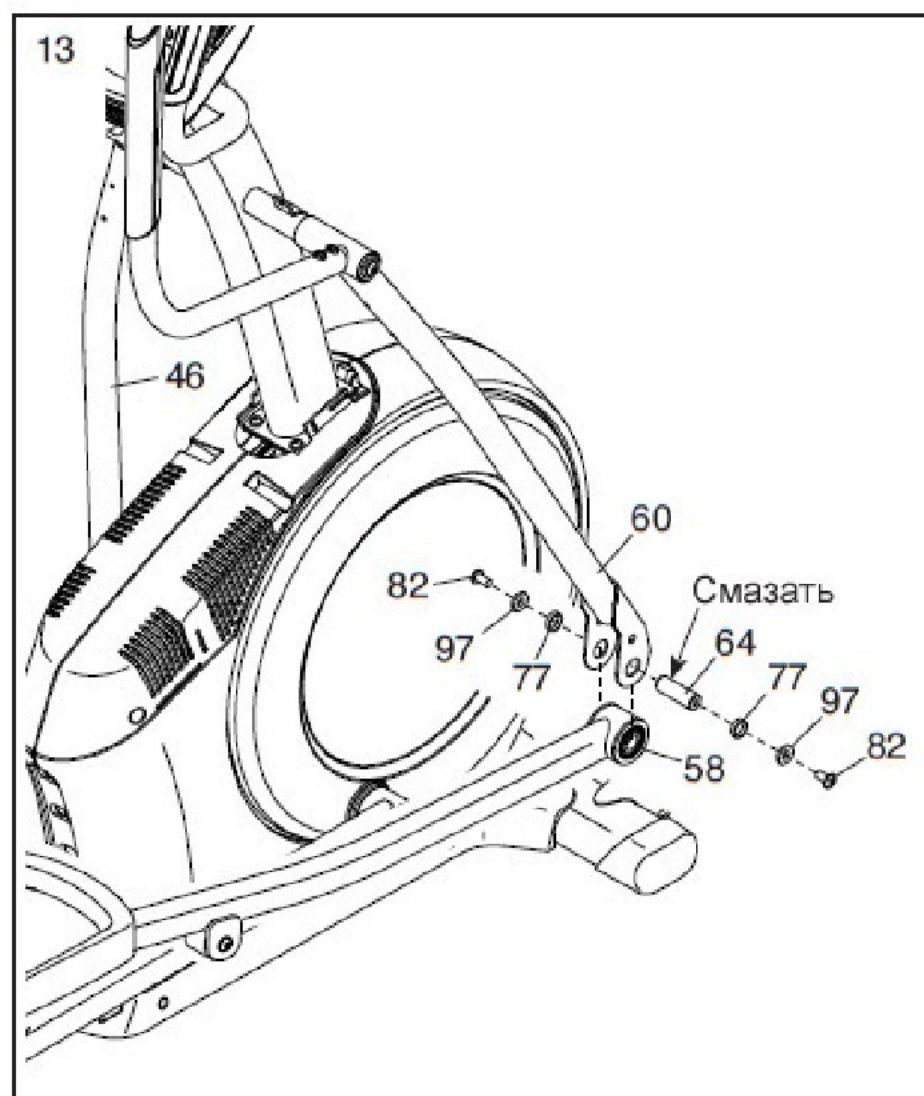
13. Возьмите немного смазки и смажьте одну из осей опор педалей (64).

Затем оденьте на винт M8 x 13 (82) шайбу M8 (97) и прокладку (77) и вкрутите винт в ось опоры педали (64) на несколько оборотов.

Пока помощник держит передний край опоры правой педали (58) внутри держателя правого кронштейна (60), соедините обе эти части осью опоры педали (64).

Оденьте шайбу M8 (97) и прокладку (77) на другой винт M8 x 13 (82) и вкрутите этот винт в ось опоры педали (64) на несколько оборотов. **Затяните оба винта одновременно.**

Повторите эти действия с другой стороны эллипсоида.



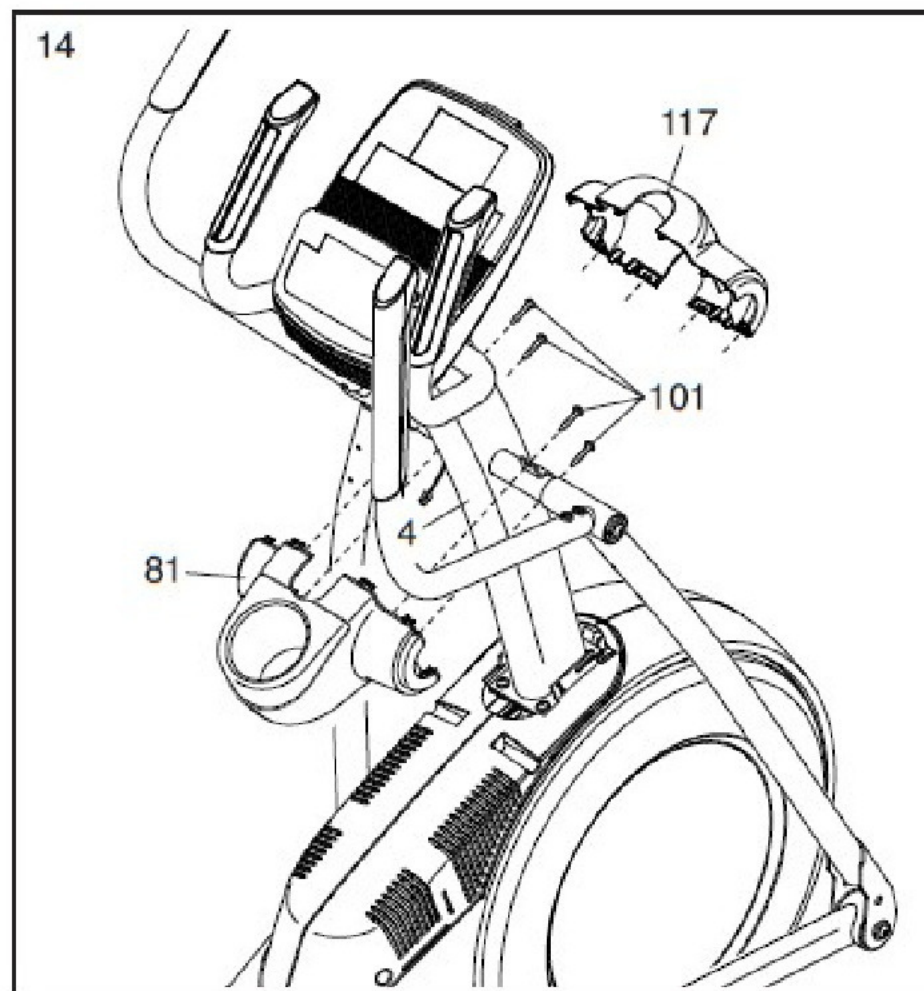
14. **Примечание:** Если вы приобрели дополнительный нагрудный монитор сердечного ритма (см. стр. 25), см. шаг 21 на стр. 16, чтобы установить поставляемый в комплекте с монитором ресивер.

Расположите заднюю крышку стойки (81), как на рисунке.

Четырьмя винтами M4 x 16 (101) прикрутите крышку (81) к стойке (4).

Расположите переднюю крышку стойки (117), как показано на рисунке.

Соедините крышки (117, 81) на стойке (4), вставив лапки задней крышки стойки (81) в пазы передней крышки (117).



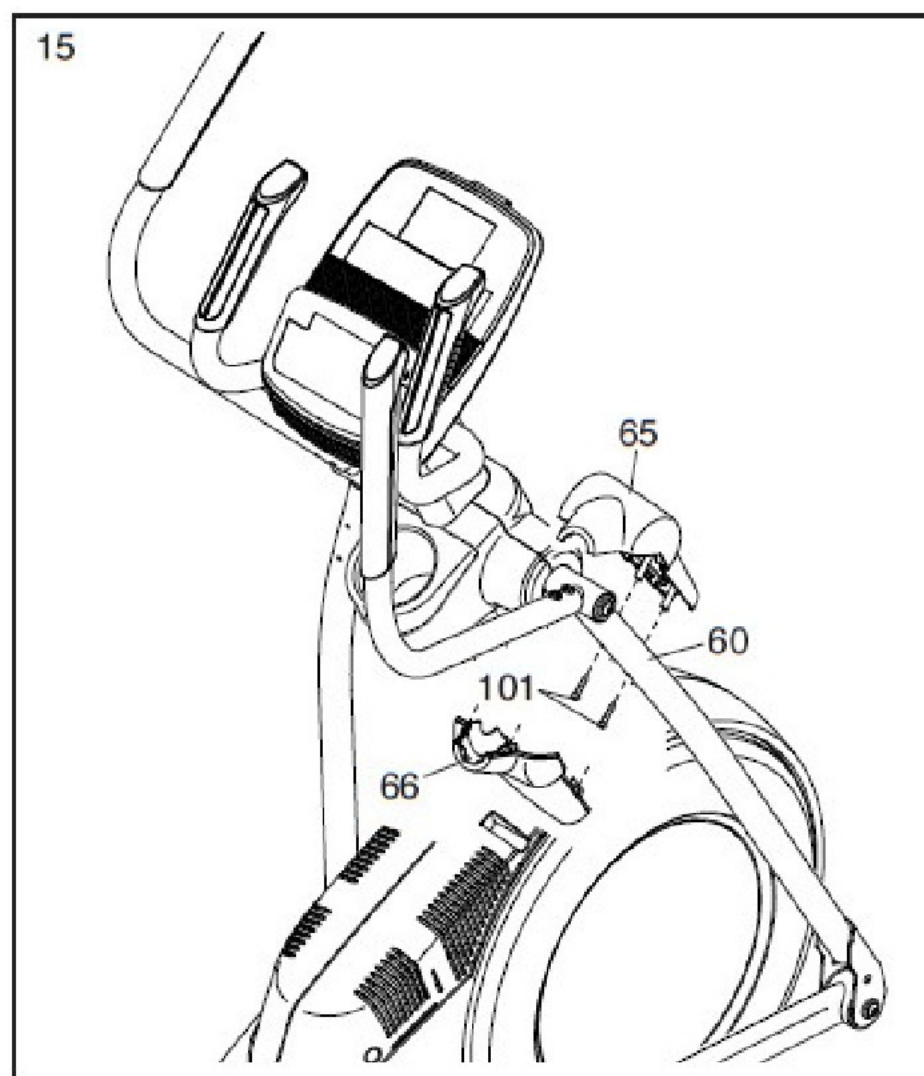
15. Возьмите переднюю крышку правого поручня (65) и расположите её, как на рисунке.

Прикрутите крышку (65) к правому кронштейну (60) двумя винтами M4 x 16 (101).

Возьмите заднюю крышку правого поручня (66) и расположите её, как на рисунке.

Состыкуйте заднюю крышку правого поручня (66) с передней (65), вставив её лапки в пазы передней крышки правого поручня (65).

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



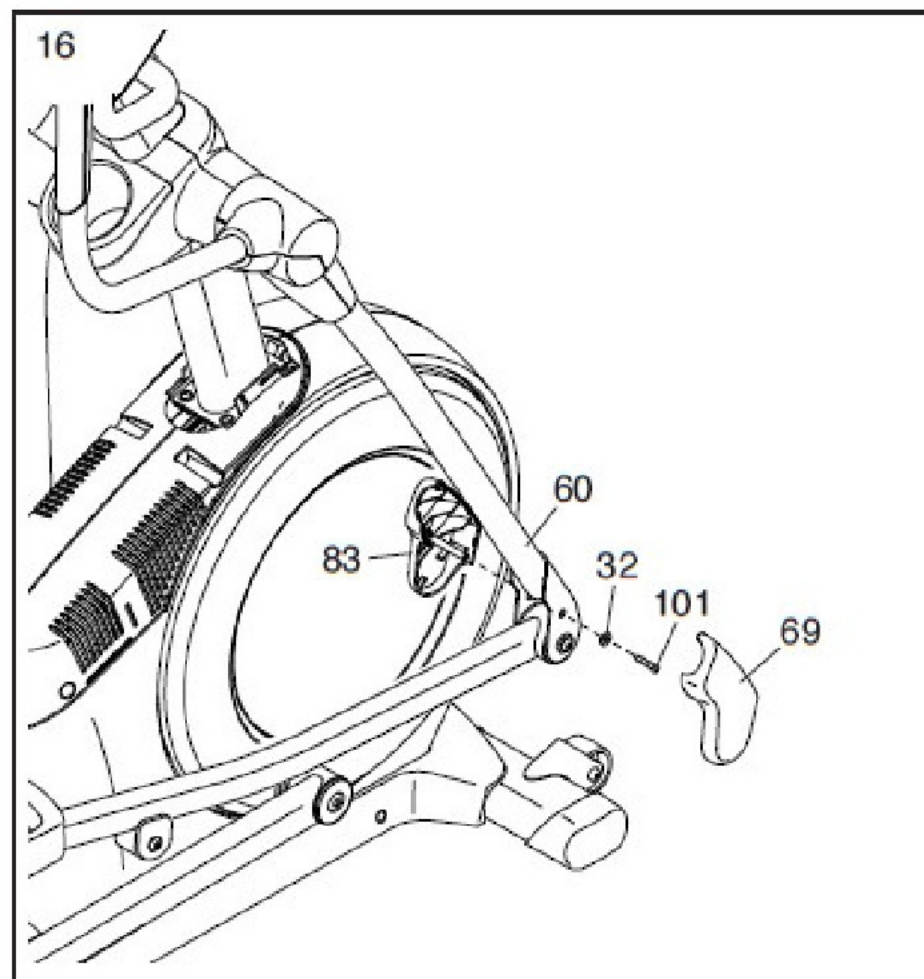
16. Возьмите внутреннюю крышку правого кронштейна (83) и расположите её, как на рисунке.

Прикрутите крышку (83) к правому кронштейну (60) винтом M4 x 16 (101) с шайбой M5 (32).

Возьмите наружную крышку правого кронштейна (69) и расположите её, как на рисунке.

Состыкуйте наружную крышку правого кронштейна (69) с внутренней (83), вставив лапки внутренней крышки в пазы наружной.

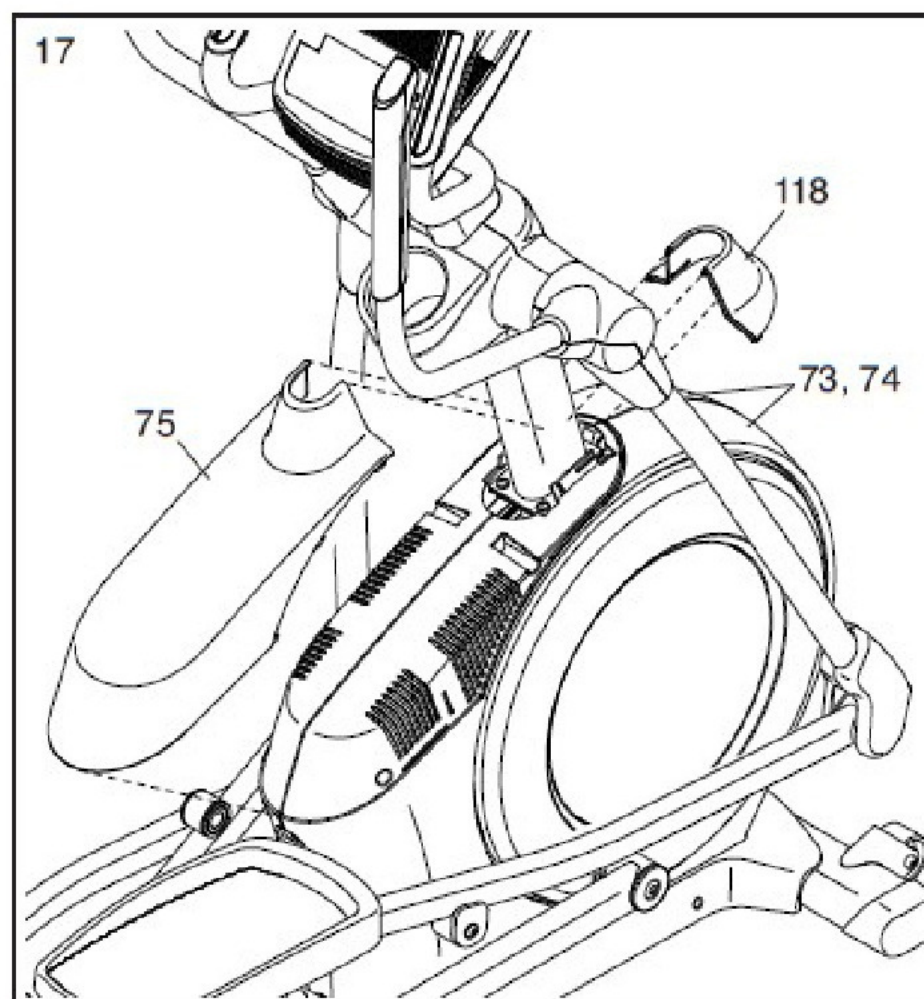
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



17. Расположите заглушку крышки экрана (118) и крышку экрана (75), как на рисунке.

Сперва установите заглушку (118) на левый и правый экраны (73, 74) так, чтобы её лапки попали в отверстия на экранах, и надавите на неё.

Затем точно так же установите на экраны (73, 74) крышку (75).

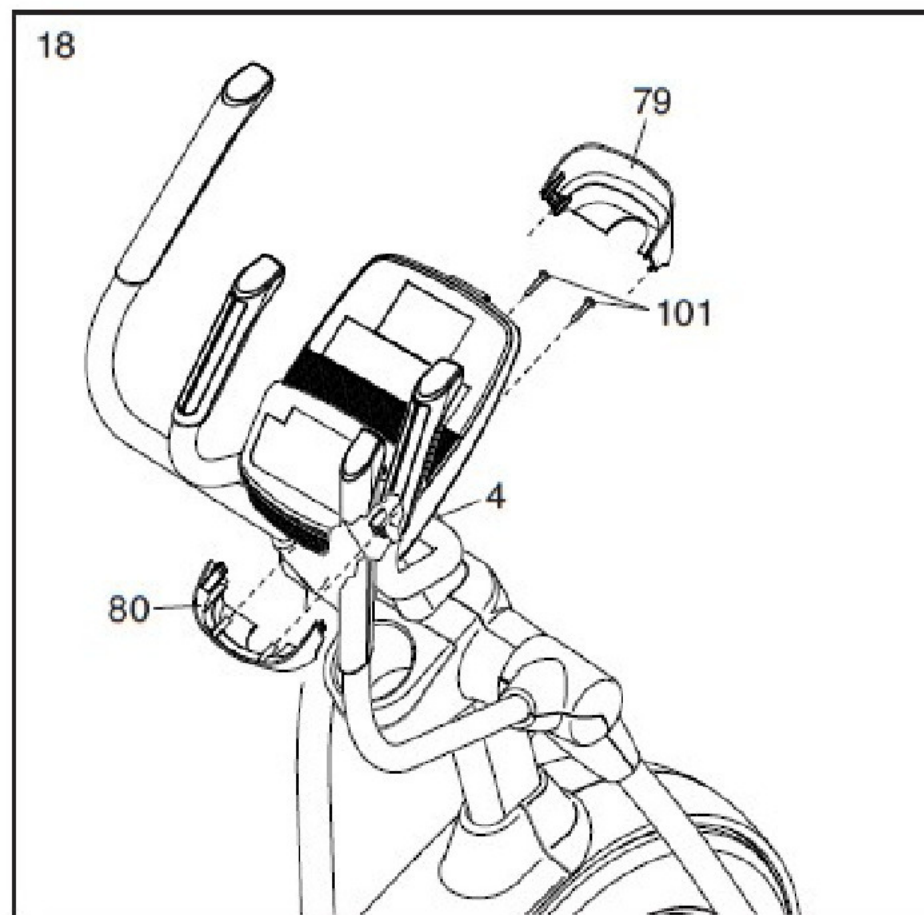


18. Расположите заднюю крышку панели управления (80), как показано на рисунке.

Прикрутите её к стойке (4) двумя винтами М4 х 16 (101).

Расположите переднюю крышку панели управления (79), как показано на рисунке.

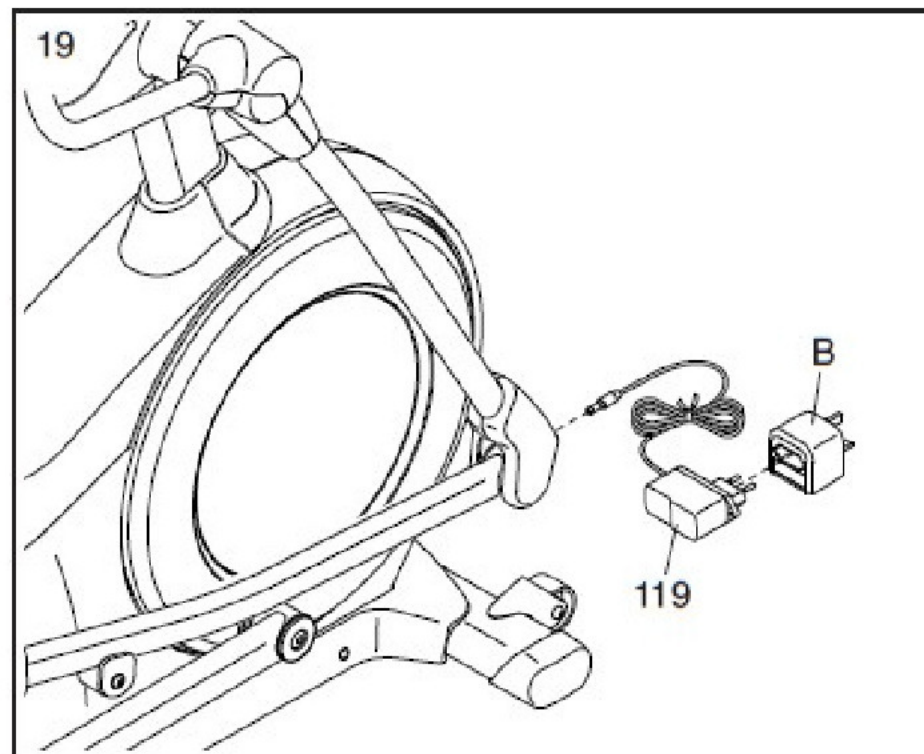
Состыкуйте её с задней крышкой (80) так, чтобы лапки задней крышки встали в пазы на передней крышке (79).



19. Воткните штекер сетевого адаптера (119) в разъем на раме эллипсоида.

Если нужно, подключите к адаптеру (119) переходник (B).

Примечание: Чтобы включить сетевой адаптер (119) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 17.



20. Перед началом использования эллипсоида убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защиты пола от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

Если вы приобрели опциональный монитор сердечного ритма (см. стр. 25), выполните описанный ниже шаг, чтобы установить идущий в комплекте с монитором ресивер.

21. См. шаги 18 и 14. Если нужно, снимите переднюю и заднюю крышки панели управления (79, 80), а также переднюю и заднюю крышки стойки (117, 81).

Снимите бумажку с клейкой пластинки на задней стороне ресивера (A). Приклейте ресивер в указанное место внутри задней крышки стойки (81) под лотком (37).

См. рисунок на врезке. Убедитесь, что антенна ресивера (A) расположена горизонтально и параллельно полу.

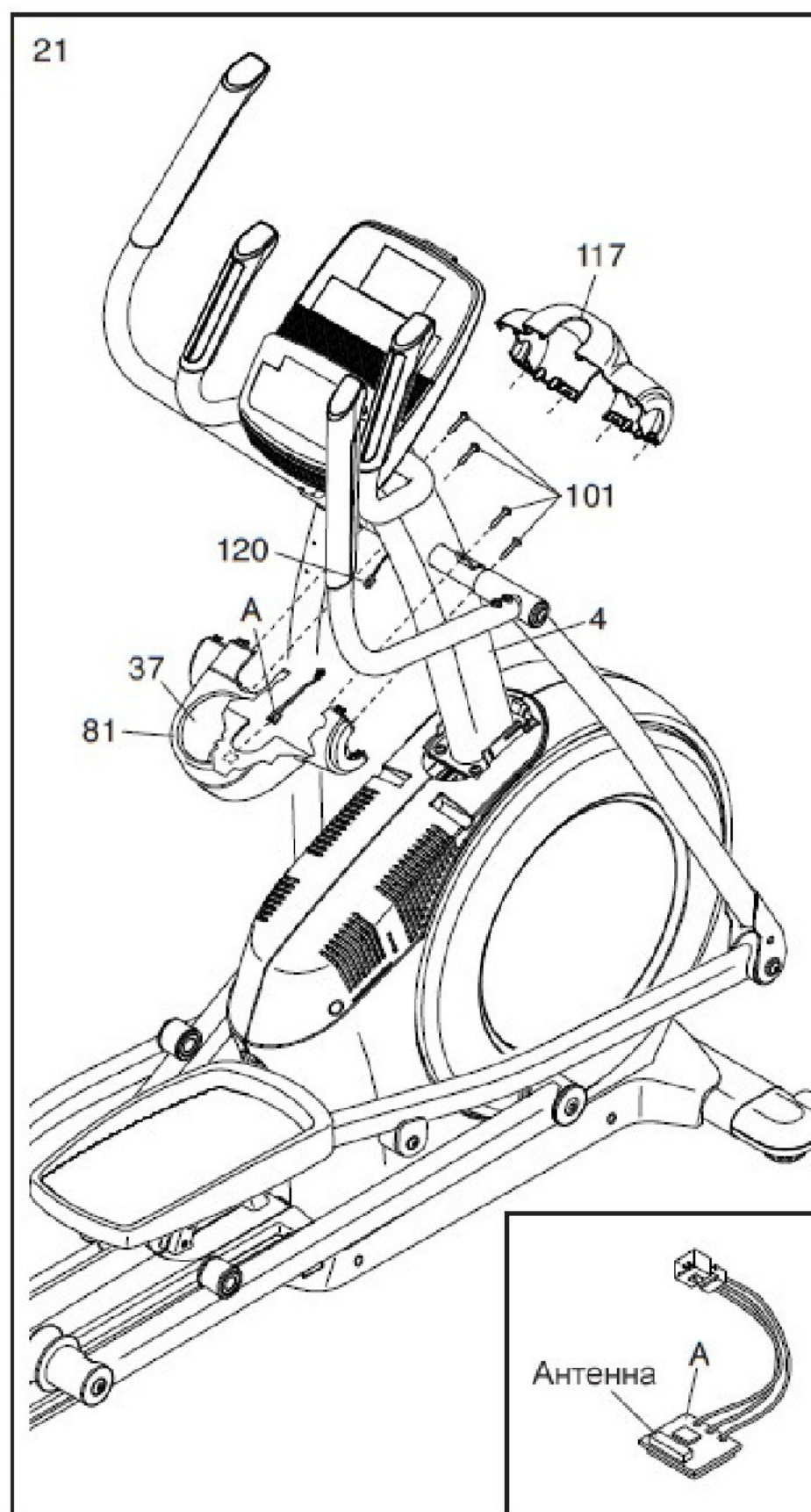
Соедините кабель ресивера (A) с удлинительным кабелем (120).

Затем четырьмя винтами M4 x 16 (101) прикрутите к стойке (4) заднюю крышку (81).

Пристыкуйте переднюю крышку стойки (117) к задней (81), вставив лапки задней стойки в пазы передней стойки.

См. шаг 18 и установите переднюю и заднюю крышки панели управления (79, 80), если необходимо. Примечание: Если ресивер устанавливается не по окончании, а в процессе сборки, вернитесь к шагу 15 и продолжайте сборку.

Примечание: Все незадействованные провода, идущие в комплекте с монитором сердечного ритма, следует отложить.

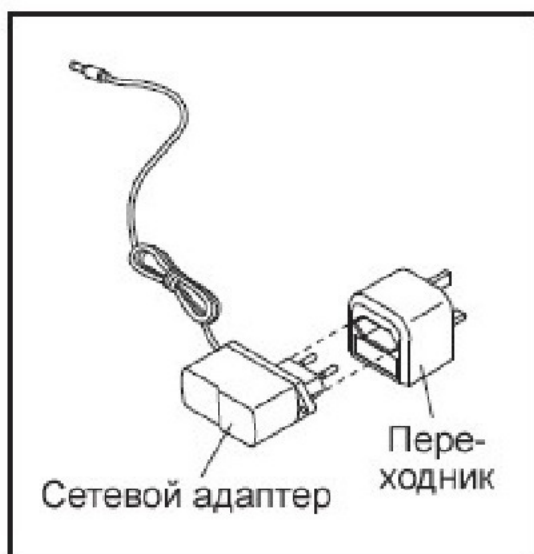


КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

ВАЖНО: Если эллипсоид долгое время пробыл на холоде, перед подключением сетевого адаптера его необходимо отогреть до комнатной температуры. Иначе можно повредить дисплеи или другие электронные компоненты.

Воткните штекер сетевого адаптера в разъем на раме эллипсоида. Если нужно, подключите к адаптеру переходник. После этого воткните переходник в соответствующую розетку, установленную согласно всем местным нормативам и предписаниям.



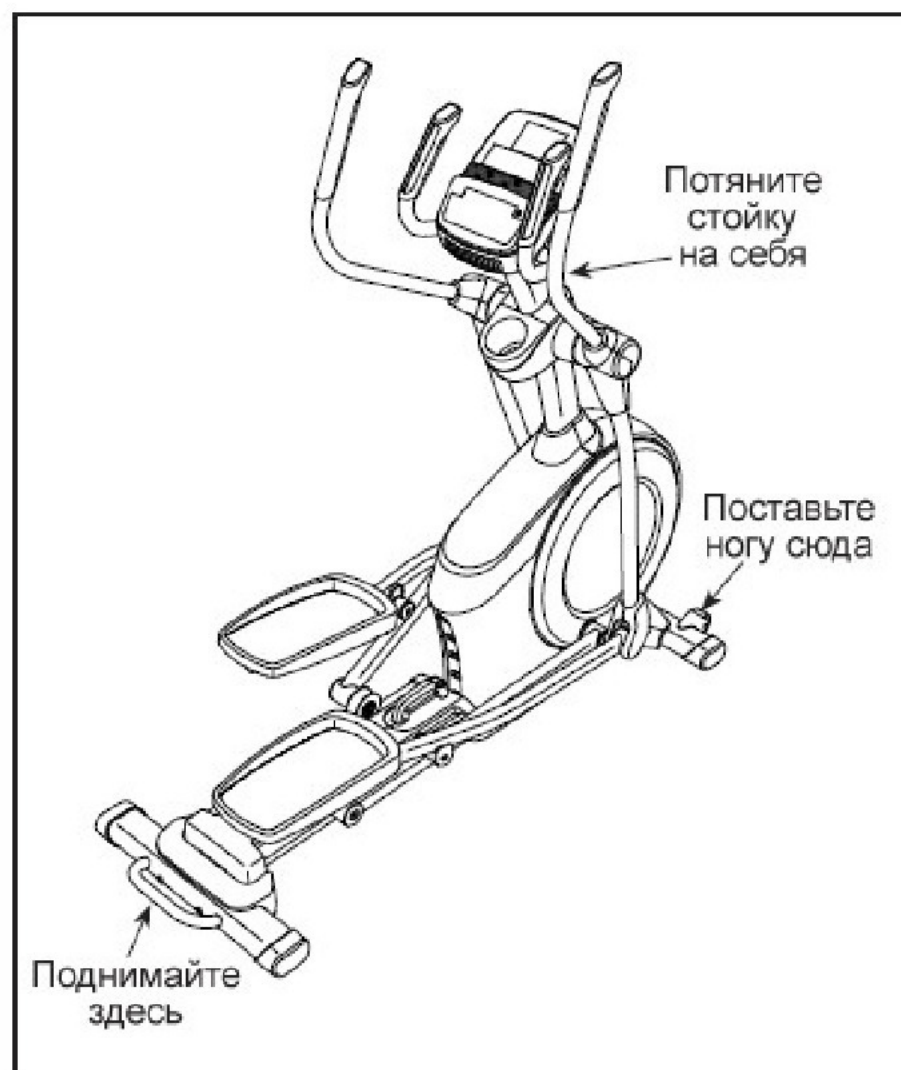
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочные ножки под задней частью рамы, пока качание не будет устранено.



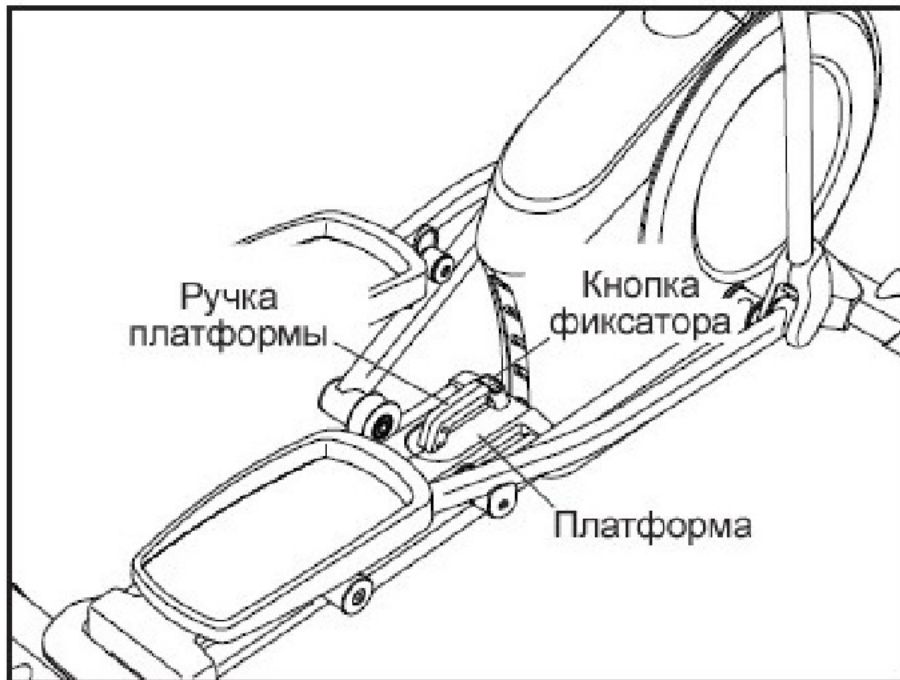
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажёра, передвигать его следует вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать тренажёр за ручку, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его.



КАК ИЗМЕНИТЬ НАКЛОН ПЛАТФОРМЫ

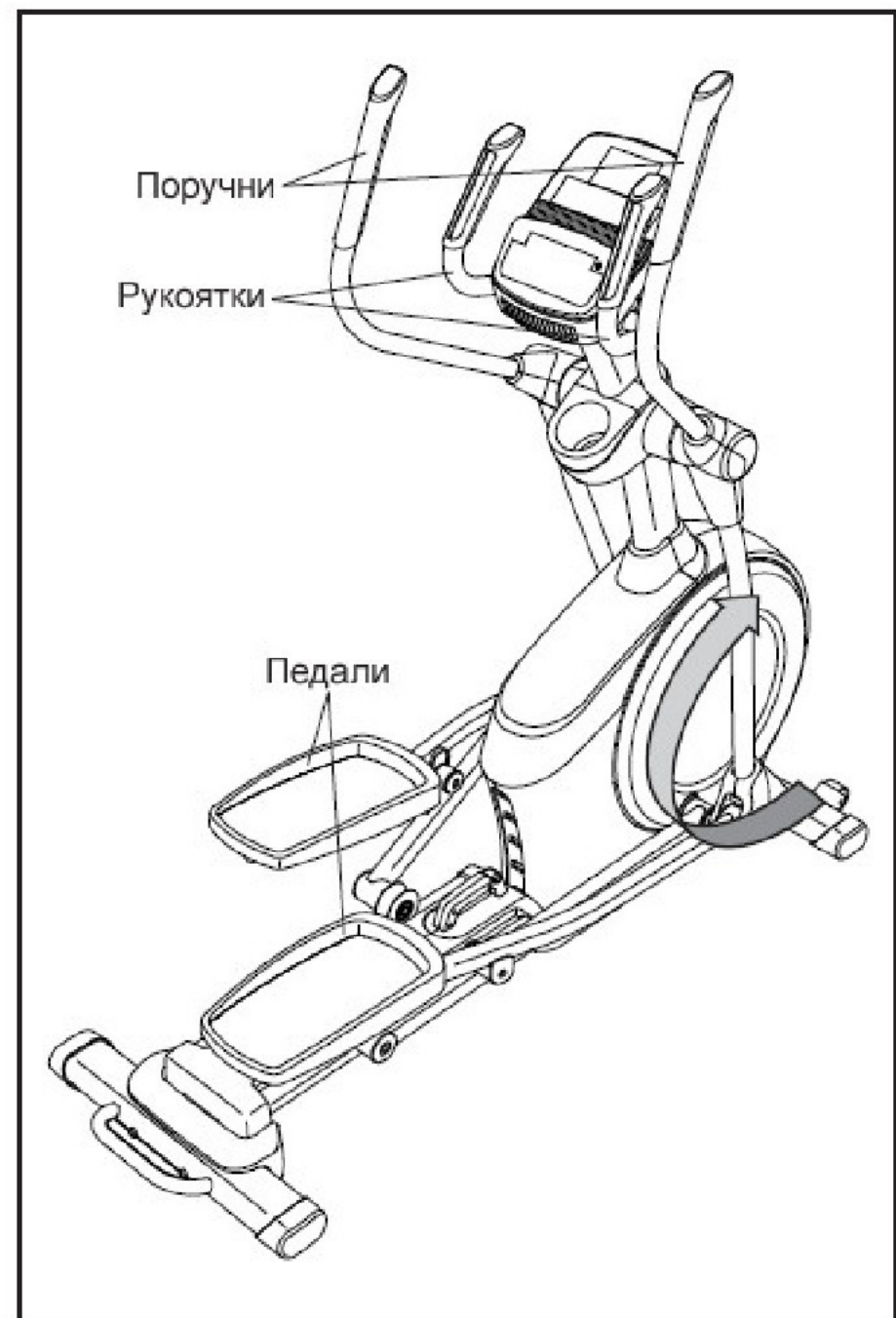
Варьировать движение педалей можно, меняя наклон платформы. Чтобы поднять платформу, просто потяните ручку вверх и установите нужный наклон.



Чтобы опустить платформу, нажмите кнопку фиксатора, потяните за ручку и опустите платформу, установив нужный наклон. Затем отпустите кнопку и вставьте фиксирующий стержень в одно из регулировочных отверстий на раме. **Убедитесь, что стержень надёжно вставлен в отверстие.**

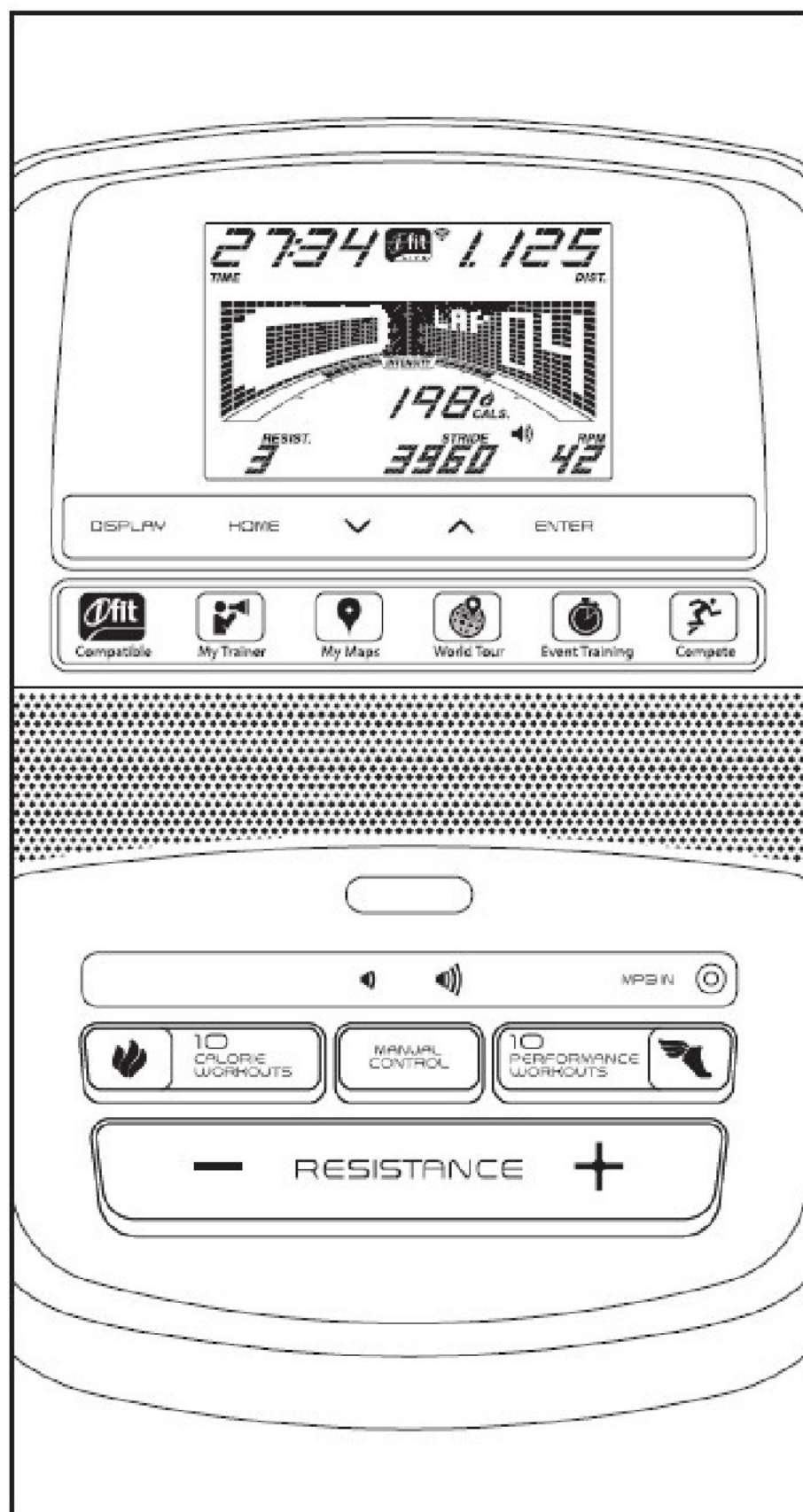
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание: Педали могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.**



Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание: Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик.** После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованная панель управления тренажёра предлагает набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или дополнительного нагрудного монитора.

Панель управления предлагает 20 предустановленных тренировочных программ: десять — на снижение веса и десять силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически.

Также панель управления имеет режим iFit, позволяющий подключаться к беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В данном режиме можно загружать индивидуализированные тренировочные программы, создавать собственные программы, записывать результаты занятий, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы в любое время приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства.**

Также вы можете подключить к звуковой стереосистеме панели управления MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 20. Информацию о предустановленных тренировочных программах см. на стр. 22. О тренировочных программах iFit читайте на стр. 24. Как менять настройки панели управления см. на стр. 24. Как пользоваться звуковой системой см. на стр. 25.

Примечание: Если на дисплее осталась защитная плёнка, снимите её.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. Выберите ручной режим.

Для этого нажмите кнопку Manual Control (Ручной контроль) на панели управления.

Если беспроводной модуль iFit не вставлен в панель управления и не подключен к iFit, ручной режим запустится автоматически.

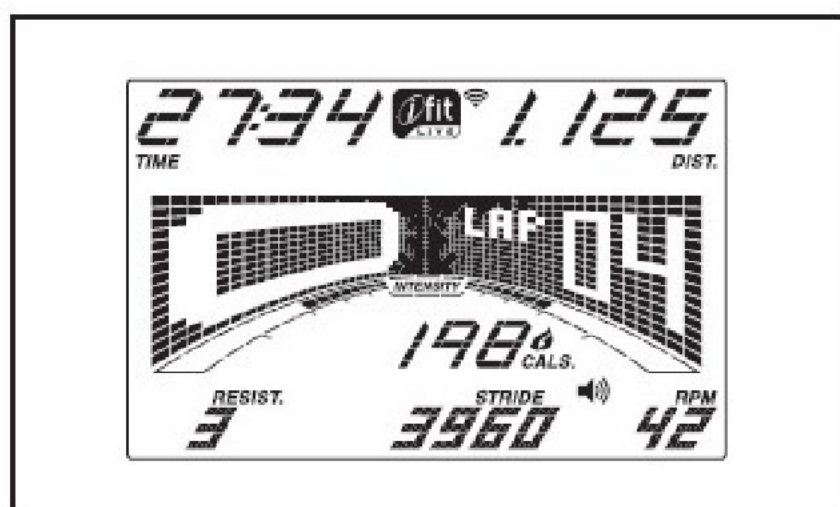
3. Измените сопротивление педалей по желанию.

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

На экране может быть показана следующая информация о тренировке:



Калории (Cals.) — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых вами калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — В этом режиме на дисплее будет отображаться примерное число калорий, сожжённых вами за час.

Дистанция (Dist.) — В этом режиме на экране отображается пройденная вами дистанция, в милях или километрах.

Пulsь (Pulse) — Если вы используете ручной или дополнительный нагрудный монитор, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм (см. пункт 5 на стр. 21).

Сопротивление (Resist.) — В этом режиме экран при каждом изменении сопротивления педалей на несколько секунд показывает его значение.

Обороты (RPM) — В этом режиме на дисплее отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги (Stride) — В этом режиме дисплей будет показывать общее число пройденных шагов.

Время (Time) — В ручном режиме на дисплее будет отображаться истёкшее время, а если выбрана предустановленная тренировка — время до конца занятия.

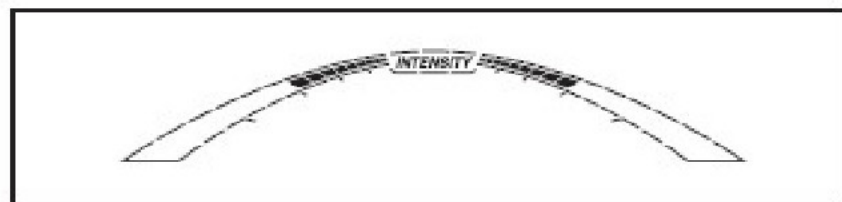
Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Чтобы выбрать нужную, нажимайте клавишу Display (Дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter (Ввод).

Скорость (Speed) — На этой вкладке отобразится установленный профиль скорости. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

Мой путь (My Trail) — На этой вкладке будет показана трасса длиной 400 м (1/4 мили). Ваш прогресс будет отображаться мигающим прямоугольником. Также на данной вкладке будет показано количество пройденных кругов.

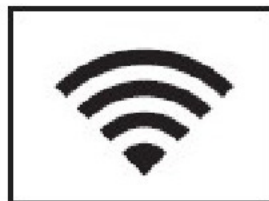
Калории (Calorie) — На этой вкладке будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента обозначает число калорий, сожжённое на данном этапе.

В ходе занятия приблизительная интенсивность тренировки будет обозначаться на дуге интенсивности.



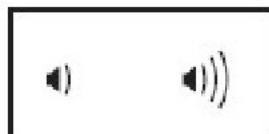
Для возврата в главное меню нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать главное меню, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 24). Если нужно, нажмите Home ещё раз.

Если подключен модуль iFit, силу беспроводного сигнала будет показывать символ вверху дисплея. Сила сигнала максимальна, если видны все четыре дуги.



Для выхода из ручного режима или тренировочной программы нажмите кнопку Home. Если нужно, нажмите Home снова.

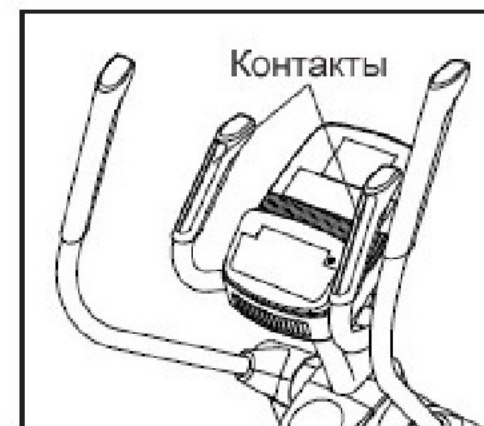
Громкость динамиков панели управления можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Сердечный ритм можно измерить либо с помощью ручного, либо с помощью дополнительного нагрудного монитора (о нагрудном мониторе сердечного ритма читайте на стр. 25).

Если на металлических контактах ручного монитора осталась защитная плёнка, снимите её. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на контакты монитора. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.**



Когда пульс будет определён, на дисплее появится символ в форме сердца, мигающий с каждым ударом сердца, потом высветится одна или две чёрточки, а затем — ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

Если сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как надо. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, панель управления приостановит работу, а время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите крутить педали.

Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. Выберите предустановленную программу.

Для этого нажмите несколько раз на кнопку 10 Calorie Workouts или 10 Performance Workouts, пока на дисплее не отобразится нужная вам программа.

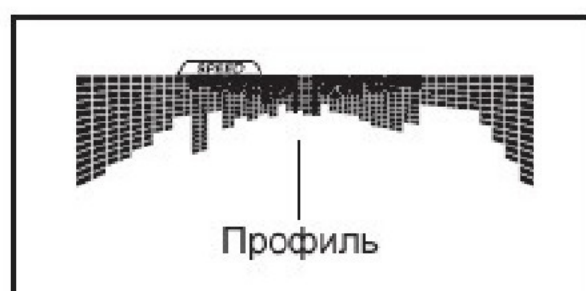
При выборе предустановленной программы экран будет показывать длительность и название тренировки, а на матричном дисплее появится профиль сопротивления.

Также на дисплее появятся максимальные значения сопротивления и скорости для данной тренировочной программы.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Все тренировки разделены на 1-минутные этапы. Для каждого задано своё сопротивление педалей и своя целевая скорость. Примечание: Та же нагрузка и/или та же целевая скорость могут быть запрограммированы и для других этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показываться в виде профиля на вкладке скорости.



Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.

В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа задано отличное от предыдущего значение нагрузки и/или целевой скорости, оно появится на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей изменится на новое.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевой. Если появившаяся на экране стрелка указывает вверх, значит нужно прибавить шаг, если вниз — наоборот, замедлиться. Если стрелка не появляется, сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления. **ВАЖНО:** По окончании текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом до конца последнего этапа. Чтобы в любое время прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 20.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 21.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ iFIT

Для доступа к программам iFit нужен модуль iFit.

Чтобы приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке настоящего руководства.

Примечание: Для работы модуля iFit необходим компьютер с доступом к интернету и USB-портом, а также аккаунт на [iFit.com](http://www.iFit.com). Для работы беспроводного модуля iFit также нужна собственная беспроводная сеть, роутер типа 802.11b/g/n с идентификатором SSID (закрытые сети не поддерживаются).

ВАЖНО: Чтобы качество сигнала не страдало, антенна и трансмиттер модуля iFit должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соединяться или соприкасаться с другими антеннами или трансмиттерами.

1. **Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.**

При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. **Убедитесь, что модуль iFit вставлен в панель управления.**

Если модуль не вставлен в панель управления, тренировки iFit будут недоступны.

3. **Выберите пользователя.**

Если зарегистрировано более одного пользователя, между ними можно переключаться в главном окне iFit. Для этого нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. **Выберите программу iFit.**

Для этого нажмите одну из кнопок iFit. Перед загрузкой тренировочных программ вы должны добавить их в своё расписание на www.iFit.com.

Чтобы загрузить следующую программу по расписанию, нажмите кнопку iFit. Нажмите кнопку My Trainer (Мой тренер), My Maps (Мои карты), World Tour (Мировой тур), Event Training (Случайная тренировка) для загрузки следующей программы данного типа согласно расписанию.

Нажмите кнопку Compete, чтобы принять участие в заранее запланированной гонке. **Более полную информацию о тренировках iFit см. на www.iFit.com.**

Когда вы выберете тренировку iFit, на дисплее отобразится её длительность, название, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте. Если выбрано соревнование, на дисплее начнётся обратный отсчёт до начала гонки.

5. **Начните тренировку.**

См. пункт 3 на стр. 22.

Во время некоторых занятий вам будет помогать голос личного тренера. Его настройки можно менять (см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 24).

Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.

6. **Следите за своим прогрессом на дисплее.**

См. пункт 4 на стр. 20.

На вкладке My Trail (Мой путь) отобразится карта маршрута, по которому вы идёте или бежите, или трасса и количество пройденных кругов.

Во время гонки ваш прогресс будет отображаться на вкладке Competition (Соревнование). Верхняя линия матричного дисплея показывает, какую часть дистанции преодолели вы, остальные линии — ваши соперники. Конец линии означает конец гонки.

7. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

См. пункт 5 на стр. 21.

8. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

См. пункт 6 на стр. 21.

Более полную информацию о режиме iFit см. на www.iFit.com.

КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет пользовательский режим, позволяющий посмотреть информацию о работе тренажёра, выбрать единицы измерения и изменить контрастность дисплея.

Если к панели управления подключен модуль iFit, в информационном режиме можно настроить голос личного тренера, задать меню по умолчанию, проверить состояние модуля iFit и загрузок.

1. Выберите информационный режим.

Для этого нажмите и удерживайте кнопку Display, пока на экране не появится информационный режим.

2. Посмотрите информацию о работе тренажёра.

На дисплее отобразится общее количество часов работы эллипсоида, а также общее расстояние (в милях или километрах), «пройденное» педалями.

3. Если нужно, выберите единицы измерения.

Выбранные на данный момент единицы измерения обозначаются на дисплее словом ENGLISH (мили, английская система мер) или METRIC (километры, метрическая система).

Чтобы выбрать желаемые единицы измерения, нажмите несколько раз клавишу Enter.

4. Если нужно, отрегулируйте контрастность дисплея.

Если нажать на кнопку уменьшения, на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Для изменения контрастности нажимайте кнопки увеличения или уменьшения сопротивления.

5. Определите, подключен ли к панели управления модуль iFit.

Если к панели управления подключен модуль iFit, на экране появятся слова WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модули не подключены, на экране появятся слова NO IFIT MODULE. В этом случае см. шаг 10 в разделе СБОРКА.

6. Если нужно, поменяйте настройки голоса личного тренера.

Нажмите на кнопку уменьшения, чтобы отобразить на экране текущие настройки голоса личного тренера.

Голос личного тренера можно ВКЛЮЧИТЬ или ВЫКЛЮЧИТЬ. Для этого нужно несколько раз нажать на кнопку Enter.

7. Если нужно, задайте меню по умолчанию.

Меню по умолчанию (главное) — меню, появляющееся при включении панели управления. Чтобы отобразить его настройки, нажмите кнопку уменьшения. Чтобы сделать меню ручного режима или меню iFit главным, нажмите Enter несколько раз.

8. Если нужно, проверьте состояние модуля iFit.

Чтобы открыть окно состояния iFit, нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS.

Затем нажмите Enter. Через несколько секунд на дисплее отобразится состояние модуля iFit. Чтобы закрыть это окно, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Display.

9. Если нужно, проверьте состояние загрузок.

Для этого нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова SEND/RECEIVE DATA.

Нажмите Enter, и панель управления начнёт проверку на наличие программ iFit и обновлений ПО, которые можно загрузить.

10. Выйдите из информационного режима.

Для выхода из информационного режима нажмите клавишу Display.

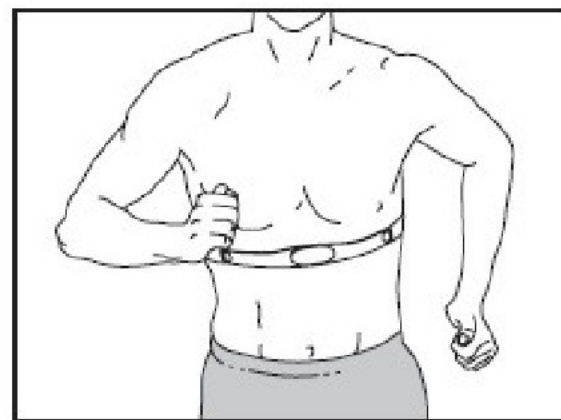
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления воткните аудиокабель в разъёмы на панели управления и на своём MP3 или CD-плеере; **убедитесь, что аудиокабель вставлен в разъёмы плотно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Изменить уровень громкости можно с помощью регулятора громкости MP3 или CD-плеера или, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — поддержание правильной частоты сердечных со-



кращений во время занятия. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений своего сердца и поможет добиться поставленных целей. **Для приобретения нагрудного монитора сердечного ритма см. информацию на лицевой обложке руководства.**

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.

Для очистки эллипсоида используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВАЖНО: Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПАНЕЛИ

Если при использовании ручного монитора сердечных сокращений панель управления не показывает ваш сердечный ритм, или отображаемое значение чересчур завышено или занижено, см. пункт 5 на стр. 21.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, см. **КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА** на стр. 17.

КАК СМАЗЫВАТЬ РОЛИКИ

См. **СХЕМУ СБОРКИ** в конце данного руководства. Если при движении по направляющим (16) ролики (51) скрипят, значит их нужно смазать. При этом на каждый ролик должно уйти одинаковое (но небольшое) количество смазки. Равномерно распределите смазку по поверхности роликов. Погоняйте эллипсоид, пока на направляющих не появится тонкая плёнка смазки; лишнюю смазку сотрите.

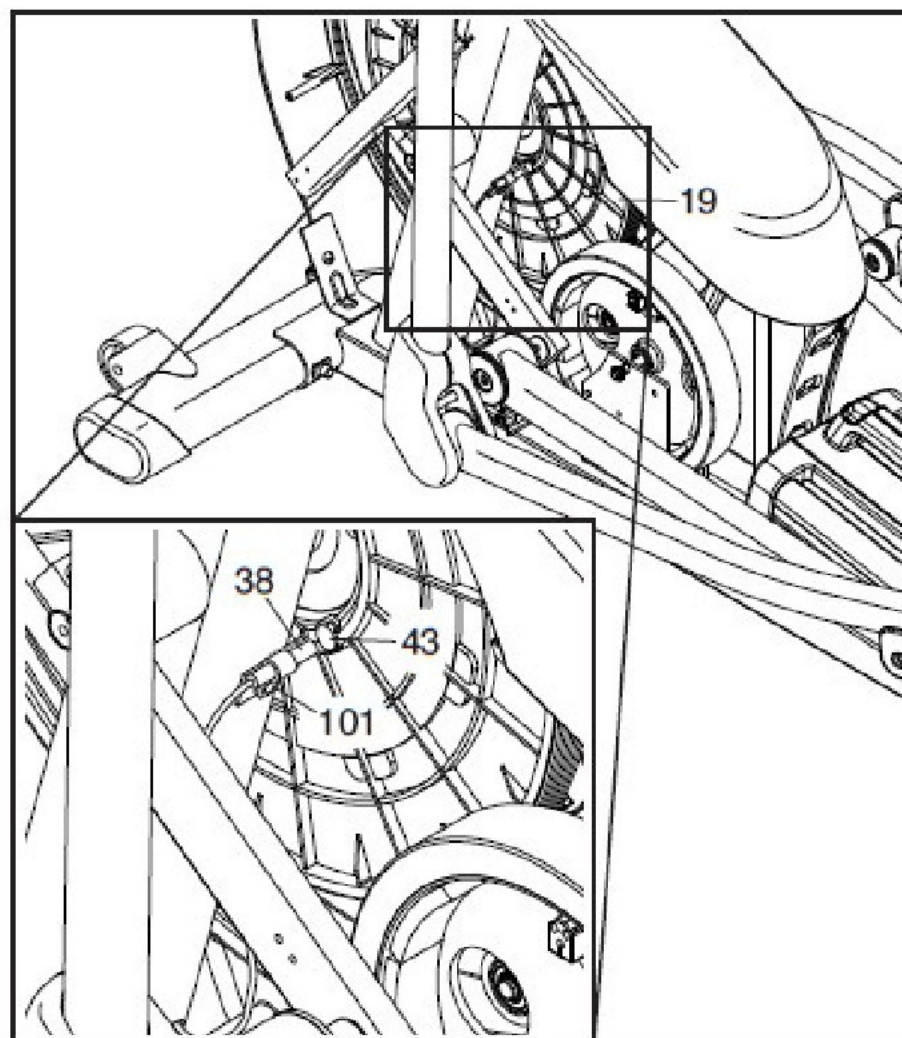
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

См. **СХЕМУ СБОРКИ С** на стр. 35. С помощью отвёртки с плоским шлицем снимите левый диск (71).

Примечание: Для большей ясности эллипсоид на рисунке ниже показан без левого экрана.

Найдите геркон (38). Поверните блок (19), чтобы магнит (43) совместился с герконом.



Ослабьте, но не выкручивайте указанный винт М4 x 16 (101). Сдвиньте геркон (38) немного в сторону магнита (43) или от него, затем затяните винт. Покачайте блок (19) из стороны в сторону, чтобы магнит несколько раз прошёл мимо геркона.

Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена как надо. Когда геркон будет настроен, установите левый диск на место.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия педали прокручиваются, даже когда задана максимальная нагрузка, возможно, нужно отрегулировать приводной ремень.

Для этого сначала см. шаг 17 на стр. 14. С помощью обычной отвёртки снимите крышку экрана (75) и заглушку крышки экрана (118).

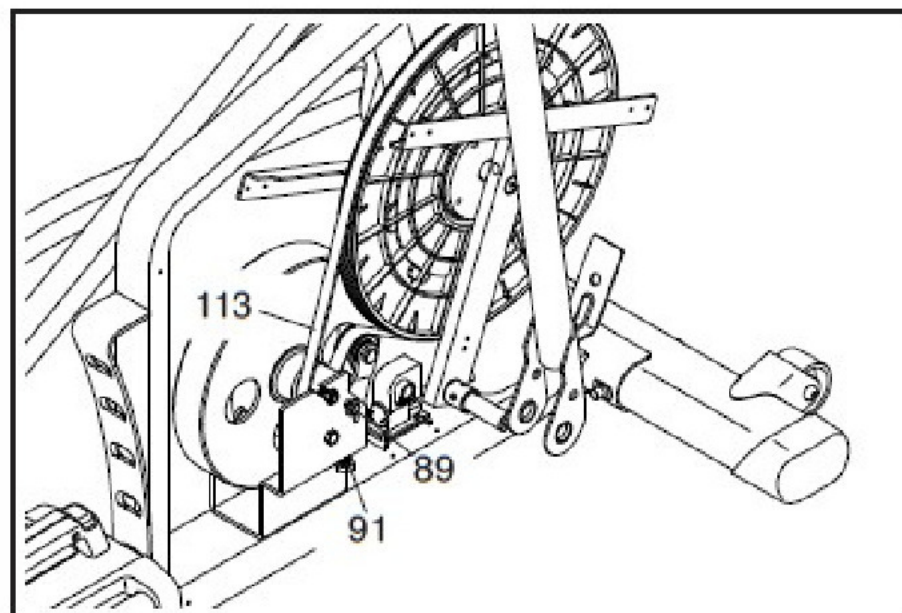
Затем см. шаг 16 на стр. 14 и снимите внутреннюю и наружную крышки правого кронштейна (69, 83).

После этого см. шаг 13 на стр. 12 и отсоедините от правого кронштейна (60) опору правой педали (58).

См. СХЕМУ СБОРКИ В на стр. 34 и СХЕМУ СБОРКИ А на стр. 33. Снимите с правого коленчатого рычага (20) опору правой педали (59), затем осторожно отсоедините от эллипсоида блок правого роликового рычага.

См. СХЕМУ СБОРКИ С на стр. 35. Выкрутите из левого и правого экранов (73, 74) винты М4 х 19 (5) и М4 х 48 (107), затем снимите правый экран.

Далее найдите и ослабьте винт направляющего шкива (89), после чего закручивайте винт регулировки приводного ремня (91), пока ремень (113) не будет натянут. Снова затяните винт (89).



Установите на место правый экран, правый роликовый рычаг, опору правой педали, заглушку крышки экрана и крышку экрана.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Пульсометр — это не медицинский прибор. На точность определения сердечного ритма могут влиять различные факторы. Пульсометр помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует *калории, полученные из углеводов*, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию *накопленный жир*. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне» (в течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задней части колен.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы задней части спины и паха.

3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

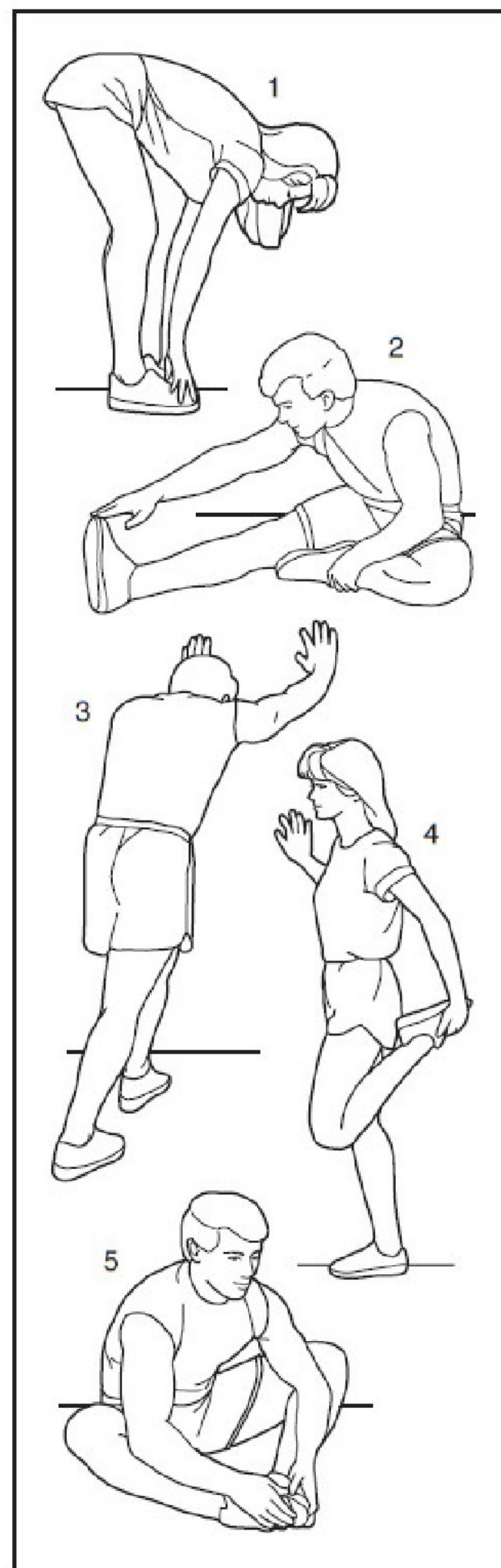
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голеностопные мышцы.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышца бёдер.



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NTEVEL77911.2 R1212A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задний стабилизатор	52	2	Задняя крышка опоры педали
3	1	Платформа	53	4	Крышка большой оси
4	1	Стойка	54	2	Волнистая шайба 16 мм
5	8	Винт М4 х 19	55	2	Крышка малой оси
6	1	Передний стабилизатор	56	4	Втулка роликового рычага
7	1	Панель управления	57	8	Подшипник рычага
8	1	Левая рукоятка	58	1	Опора правой педали
9	1	Правая рукоятка	59	1	Правый роликовый рычаг
10	1	Крышка платформы	60	1	Правый кронштейн
11	1	Левая часть ручки фиксатора	61	1	Правый поручень
12	1	Правая часть ручки фиксатора	62	2	Накладка
13	1	Фиксирующая кнопка	63	2	Пульсометр/кабель
14	1	Фиксирующий кронштейн	64	2	Ось опоры педали
15	1	Крышка заднего стабилизатора	65	1	Передн. крышка прав. поручня
16	2	Направляющая	66	1	Задн. крышка прав. поручня
17	1	Фиксирующий стержень	67	1	Передн. крышка лев. поручня
18	1	Поворотный вал	68	1	Задн. крышка лев. поручня
19	1	Блок	69	1	Наружн. крышка прав. кронштейна
20	2	Коленчатый рычаг	70	1	Наружн. крышка лев. кронштейна
21	4	Винт М4 х 10	71	2	Диск
22	1	Натяжной шкив	72	1	Внутр. крышка лев. кронштейна
23	3	Амортизатор	73	1	Левый экран
24	1	Малая регулировочная ножка	74	1	Правый экран
25	1	Привод сопоротивления	75	1	Крышка экрана
26	4	Контргайка М10	76	1	Бок. крышка опоры лев. педали
27	2	Шайба М10	77	4	Прокладка оси
28	1	Механизм вращения	78	2	Шплинт
29	1	Ось механизма	79	1	Передн. крышка панели упр-я
30	4	Заглушка стабилизатора	80	1	Задн. крышка панели упр-я
31	2	Винт М10 х 19	81	1	Задняя крышка стойки
32	2	Шайба М5	82	12	Винт М8 х 13
33	2	Регулировочная ножка	83	1	Внутр. крышка прав. кронштейна
34	2	Колесо	84	1	Ось платформы
35	1	Поворотная ось	85	2	Винт М4 х 14
36	2	Втулка стойки	86	2	Болт М10 х 58
37	1	Лоток	87	1	Бок. крышка опоры прав. педали
38	1	Геркон/кабель	88	1	Поворотный винт натяжн. шкива
39	1	Зажим геркона	89	1	Винт направляющего шкива
40	2	Подшипник рамы	90	3	Шайба М6
41	1	Прокладка механизма	91	1	Винт регулировки ремня
42	1	Большое стопорное кольцо	92	4	Винт М10 х 25
43	2	Магнит	93	4	Винт М4 х 12
44	1	Опора левой педали	94	2	Гайка М4
45	1	Левый роликовый рычаг	95	6	Винт М8 х 16
46	1	Левый кронштейн	96	8	Болт М8 х 38
47	1	Левый поручень	97	10	Шайба М8
48	1	Пружина платформы	98	2	Среднее стопорное кольцо
49	2	Педаля	99	1	Пластиковая прокладка
50	6	Втулка рамы	100	4	Подшипник кронштейна

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	38	Винт М4 х 16	113	1	Приводной ремень
102	10	Контргайка М8	114	6	Винт М4 х 42
103	8	Винт М6 х 12	115	2	Винт М4 х 30
104	4	Винт М10 х 122	116	2	Кольцо
105	8	Разрезная шайба М10	117	1	Передняя крышка стойки
106	3	Крепление крышки	118	1	Заглушка крышки экрана
107	1	Винт М4 х 48	119	1	Сетевой адаптер
108	2	Винт М6 х 13	120	1	Удлинитель
109	2	Болт М10 х 60	*	–	Инструмент
110	1	Верхний кабель	*	–	Смазка
111	1	Нижний кабель	*	–	Руководство пользователя
112	3	Саморез М4 х 19			

Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

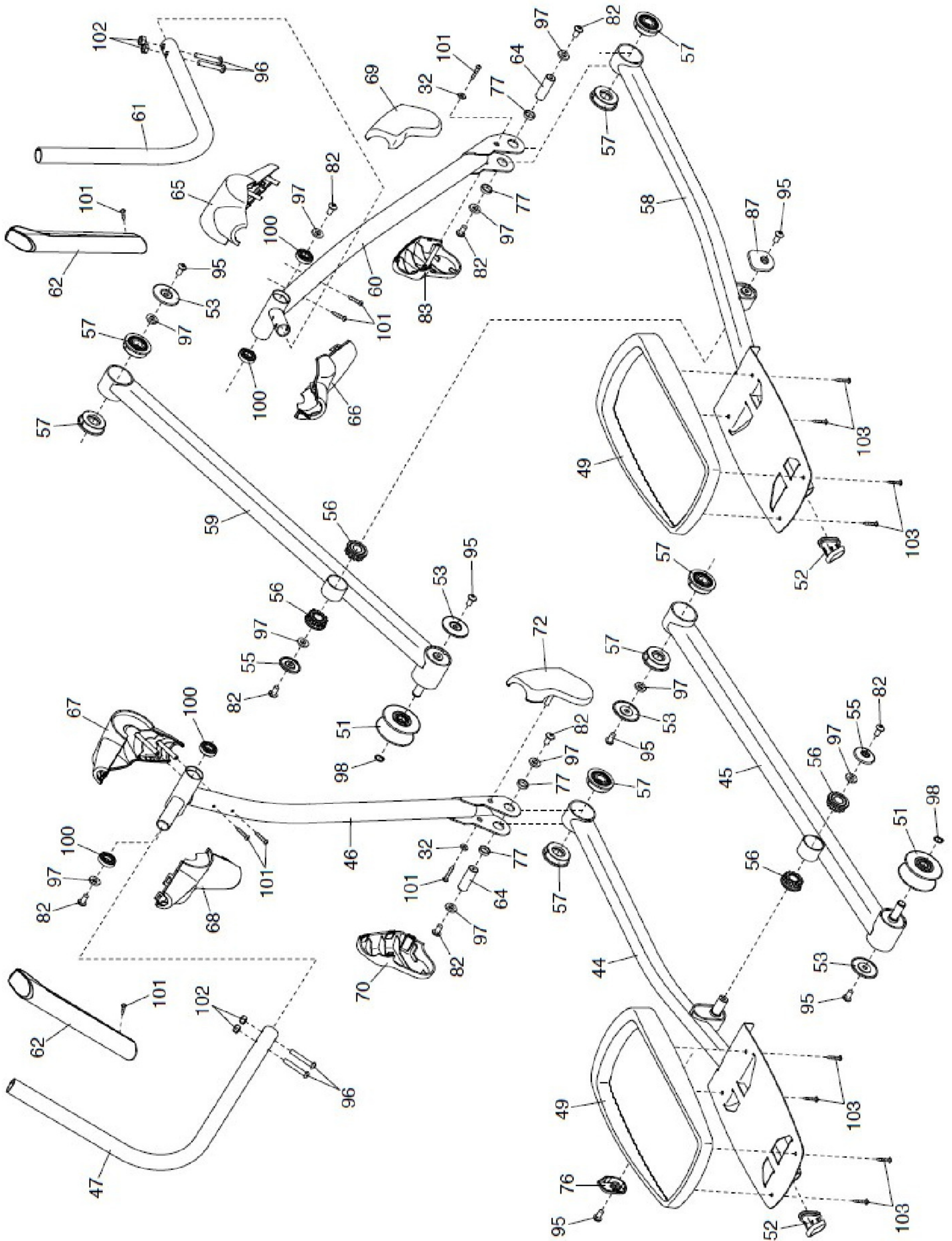
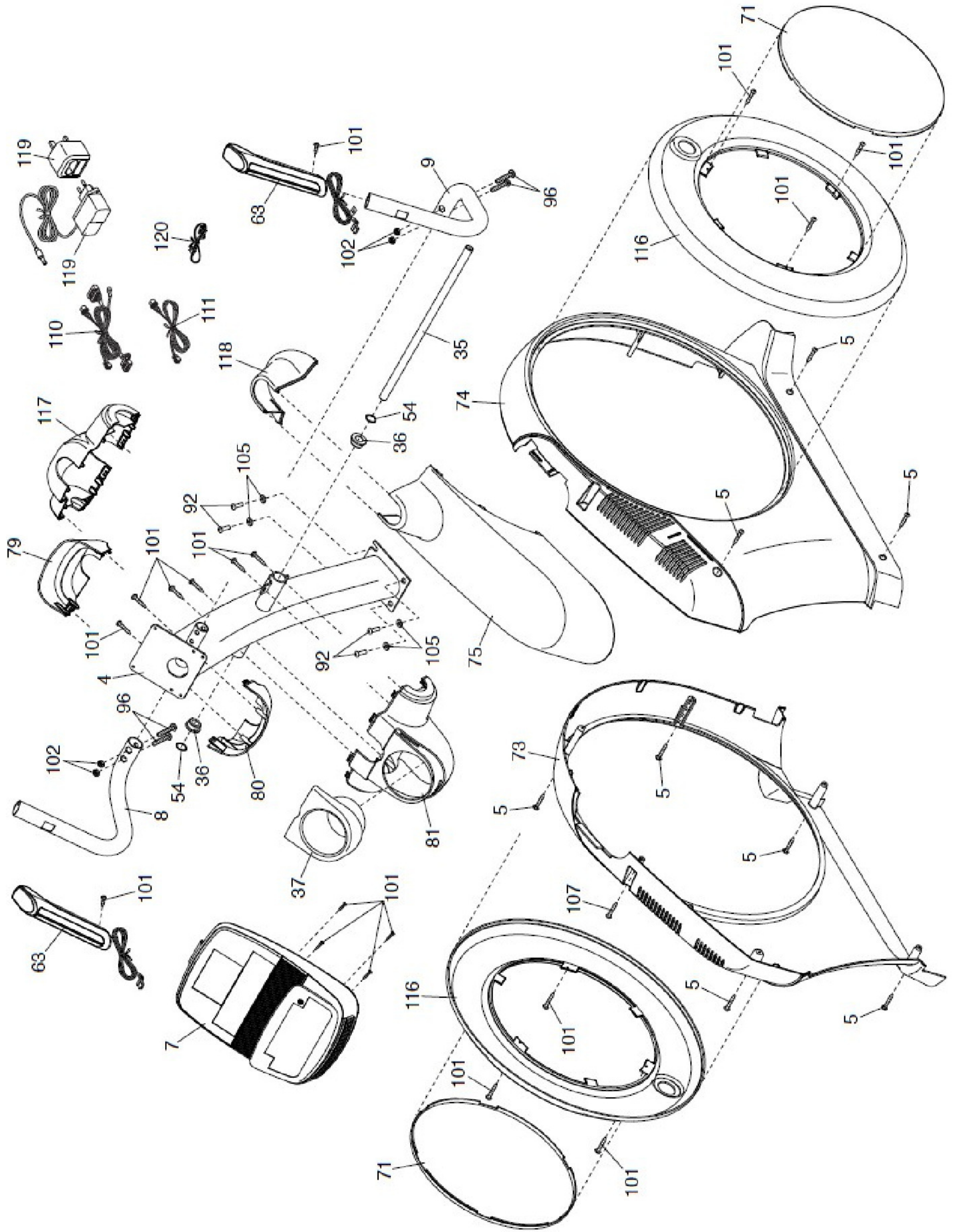


СХЕМА СБОРКИ С

Модель NTEVEL77911.2 R1212A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.

