

Инструкция

Велотренажер NordicTrack GX4.1

Полезные ссылки:

[Велотренажер NordicTrack GX4.1 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер NordicTrack GX4.1 - читать отзывы](#)

NordicTrack® GX4.1

Модель NTEVEX74911.0

Серийный № _____

Впишите в поле вверху
серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

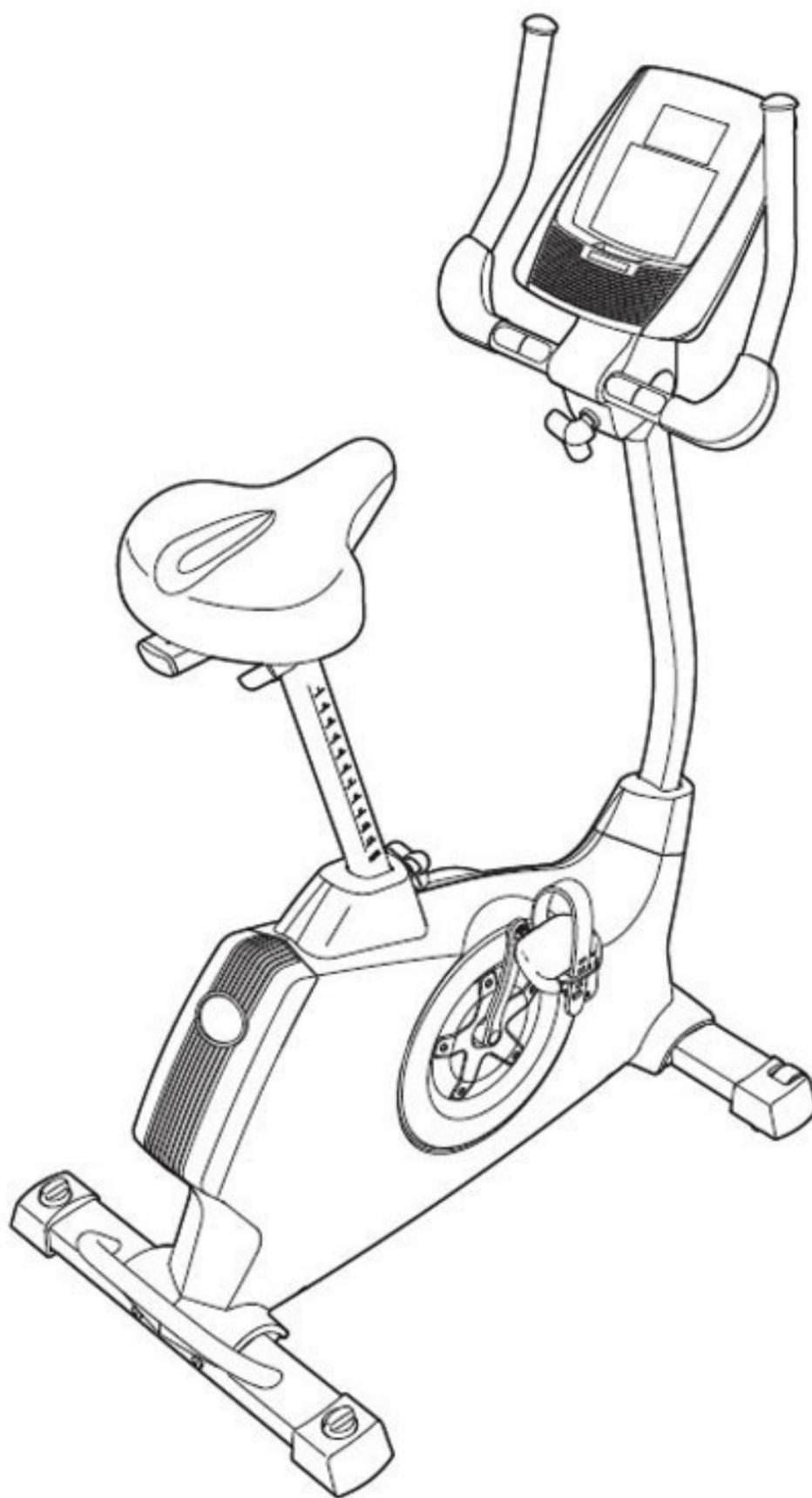
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

▲ ВАЖНО

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	11
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТЕНАЖЕР.....	12
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	21
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	23
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.....	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	27
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ярлыков с предупреждением. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

▲ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями 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 велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
3. Владелец велотренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Данный тренажёр пригоден только для домашнего использования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
5. Храните велотренажер в домашних условиях, не допускайте попадания на него влаги и пыли. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Велотренажер должен стоять на ровной поверхности так, чтобы вокруг него было свободное пространство в 0,6 м с каждой стороны.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Неисправные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Для занятий на велотренажере надевайте специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за тренажёр. Также всегда надевайте спортивную обувь.
10. Максимальный вес пользователя, который может выдержать велотренажер, равен 125 кг.
11. Пульсометр не является медицинским прибором. На точность его показаний оказывают влияние различные факторы, в т.ч. движения пользователя. Во время занятий пульсометр помогает «в общих чертах» оценивать изменение частоты биений вашего сердца.
12. Всегда держите спину прямо во время использования велотренажера, не выгибайте спину.
13. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжёлым травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и восстановите силы.

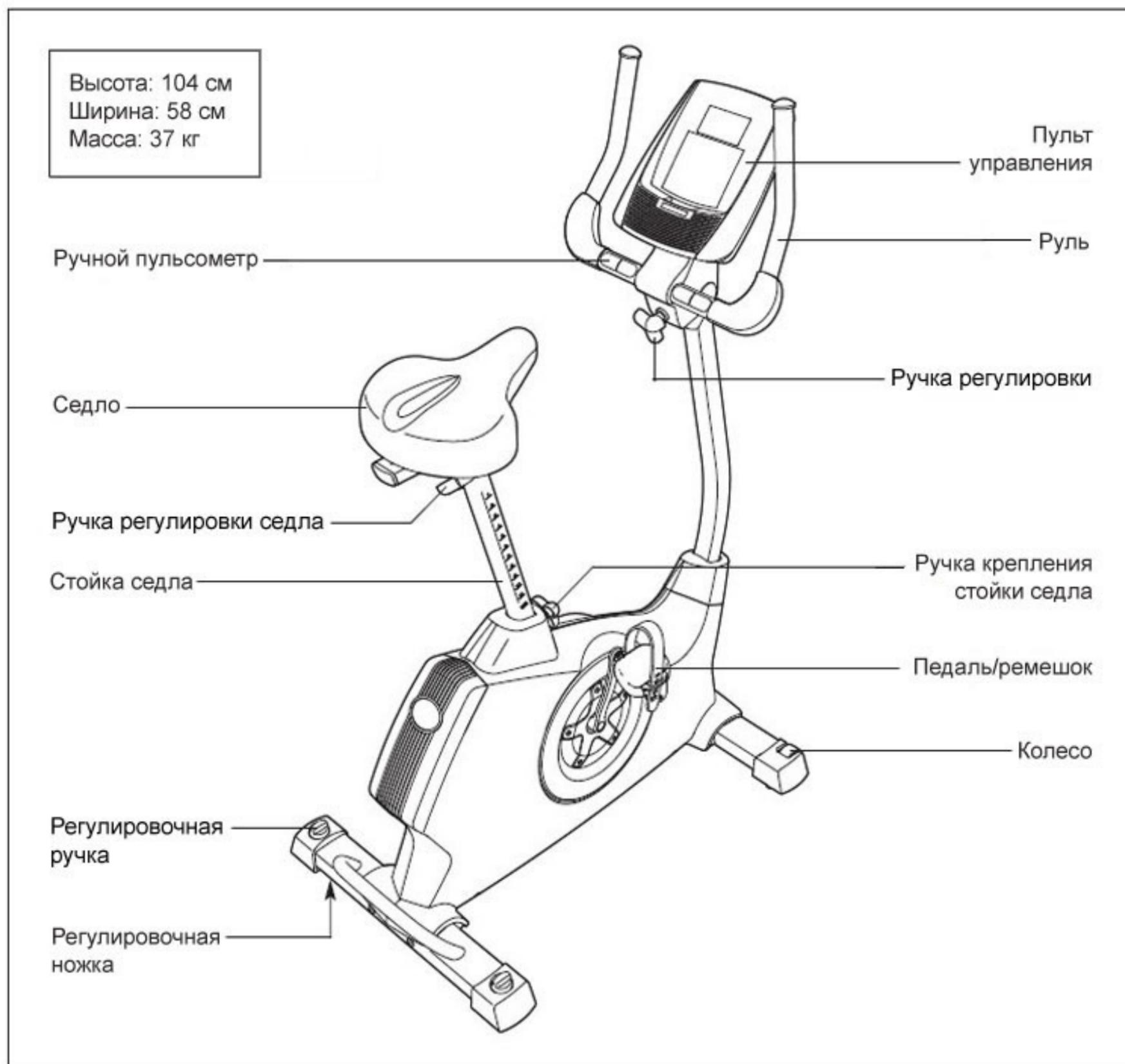
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новый велотренажер NORDICTRACK® GX 4.1. Велоспорт эффективен для укрепления сердечнососудистой системы, повышения выносливости и поддержания организма в тонусе. Впечатляющий набор особенностей тренажёра GX 4.1 сделает ваши тренировки более приятными и эффективными.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если

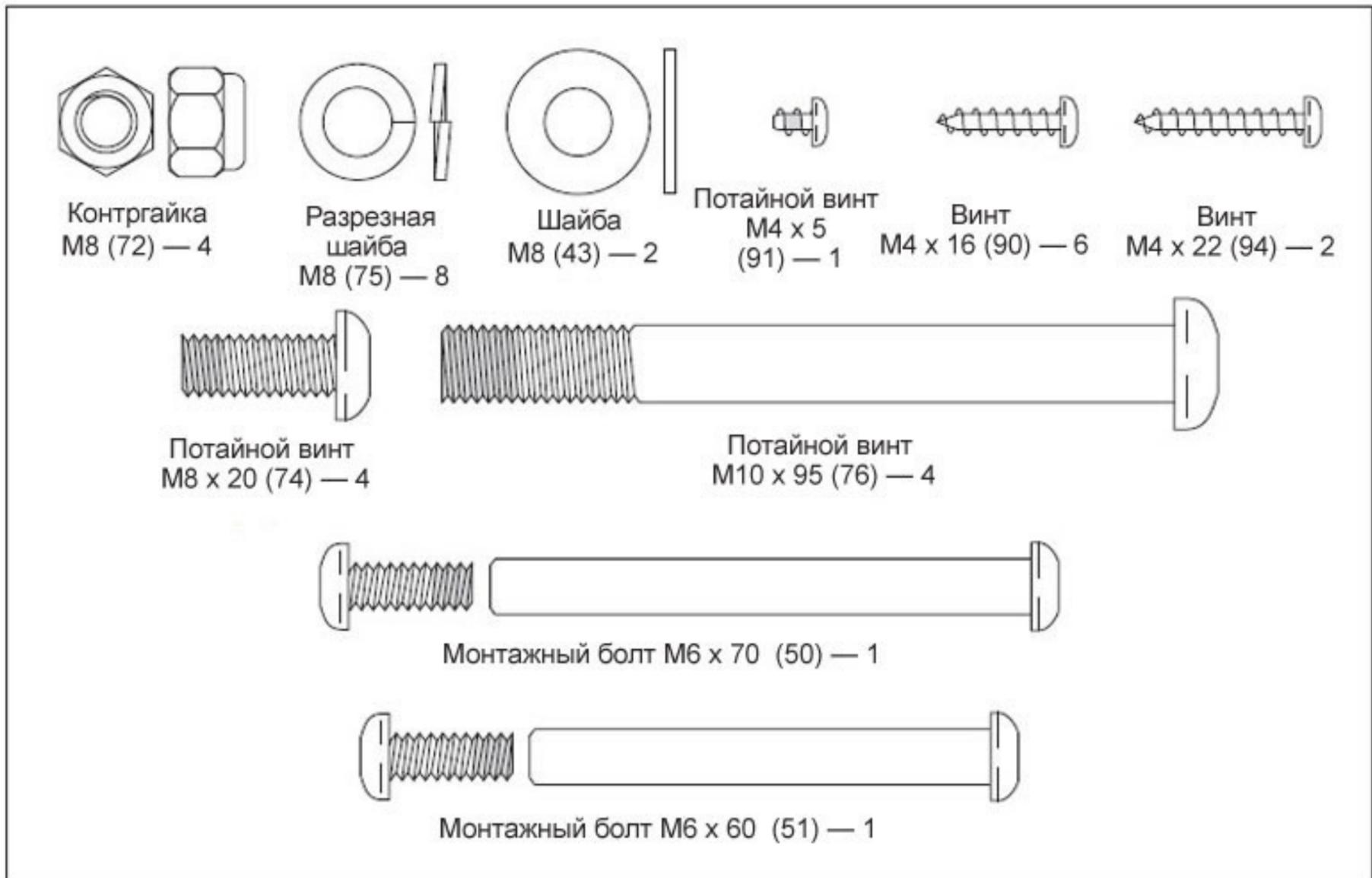
после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями скамьи, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

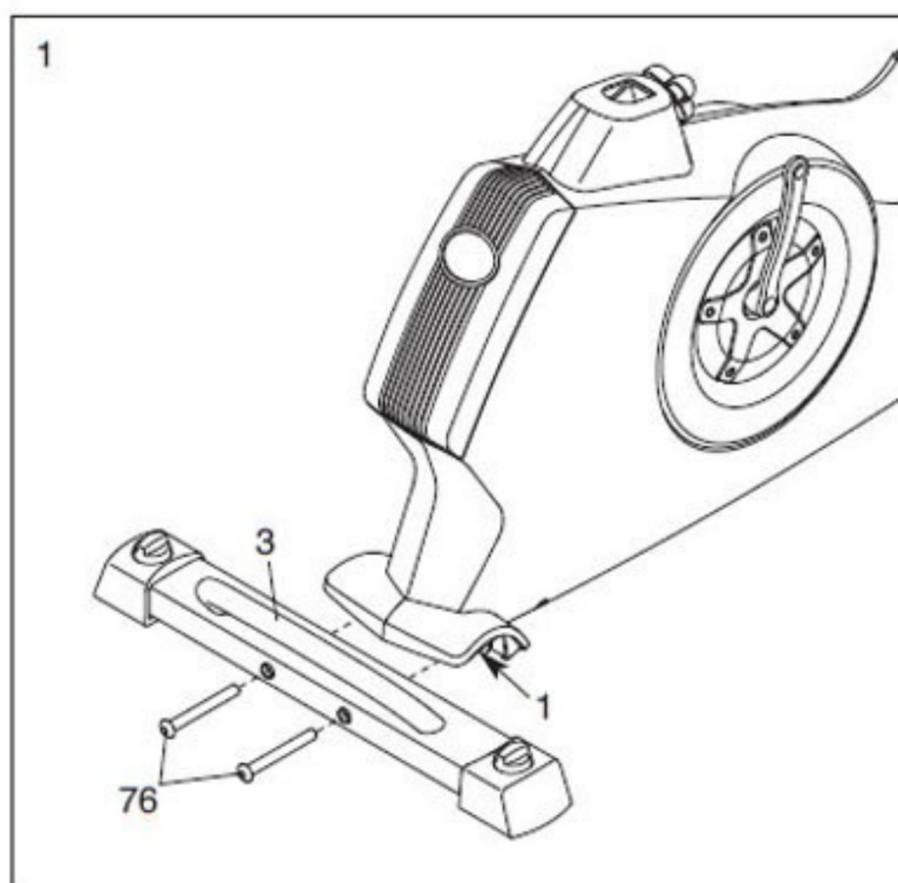
Приведённый ниже рисунок поможет идентифицировать крепёжные детали, используемые при сборке. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. **ВАЖНО:** Если в наборе отсутствует какой-либо крепёж, проверьте, не установлен ли он на своё место. Во избежание повреждения крепежа не применяйте инструменты с механическим приводом.



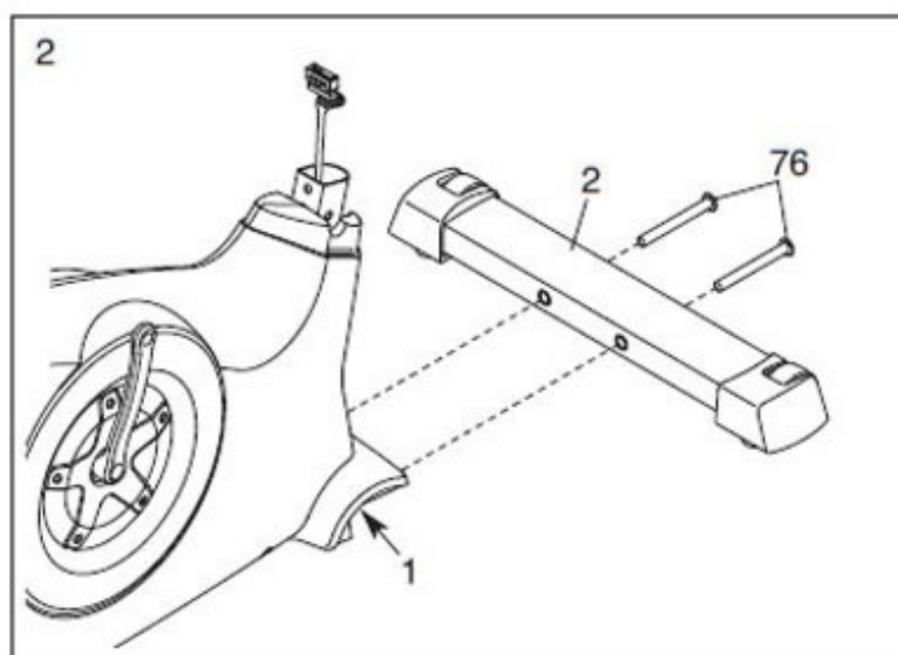
СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
 - Выложите детали на подготовленное место и удалите упаковочные материалы, но не выбрасывайте их до окончания сборки.
 - Для идентификации крепежа воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5.
 - При сборке могут понадобиться следующие инструменты (в комплект не входят):
 - разводной гаечный ключ 
 - крестовая отвертка 
- Сборка упростится при наличии набора торцевых головок или гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте инструменты с электроприводом.

1. Прикрепите задний стабилизатор (3) к каркасу (1) двумя потайными винтами М10 x 95 мм (76).



2. Прикрепите передний стабилизатор (2) к каркасу (1) двумя потайными винтами М10 x 95 мм (76).

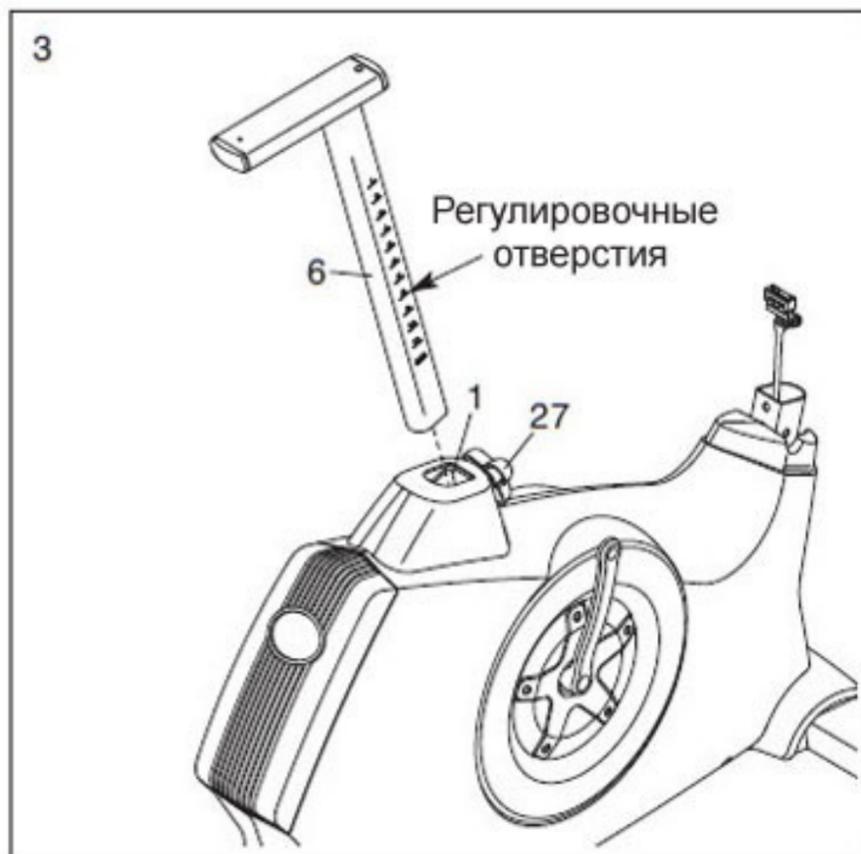


3. Поверните регулировочную ручку (27) на каркасе (1) на несколько оборотов.

Расположите стойку седла (6), как показано на рисунке. Затем потяните ручку (27) наружу и вставьте стойку в каркас (1).

Сдвиньте стойку седла (6) вверх или вниз до нужного положения и отпустите ручку (27).

Подвигайте стойку (6) немного вверх и вниз, чтобы убедиться, что регулировочная ручка (27) заняла одно из отверстий в стойке седла. Затем затяните ручку.

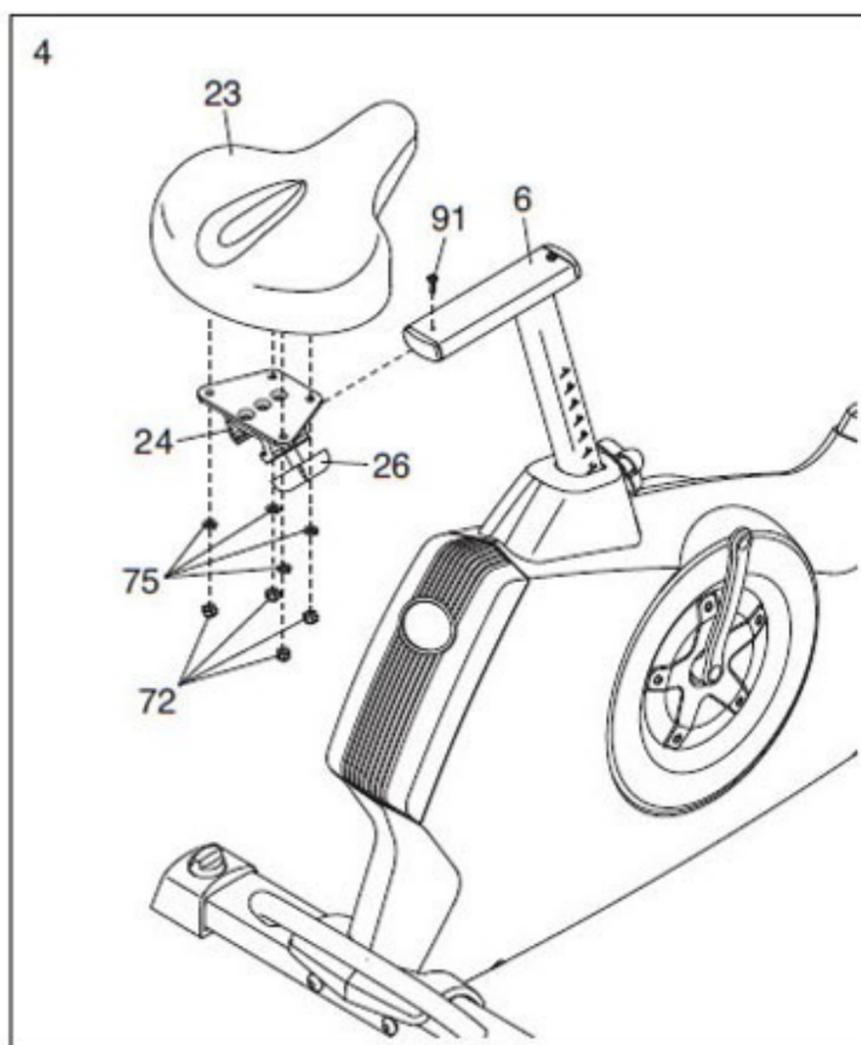


4. Расположите седло (23) и кронштейн седла (24), как показано на рисунке.

Закрепите седло (23) на кронштейне четырьмя контргайками М8 (72) и четырьмя разрезными шайбами М8 (75).

Наденьте кронштейн седла (24) на стойку (6). Затем сдвиньте до предела кронштейн седла и затяните регулировочную ручку (26).

Закрутите потайной винт М4 х 5 мм (91) с обратной стороны стойки седла (6)



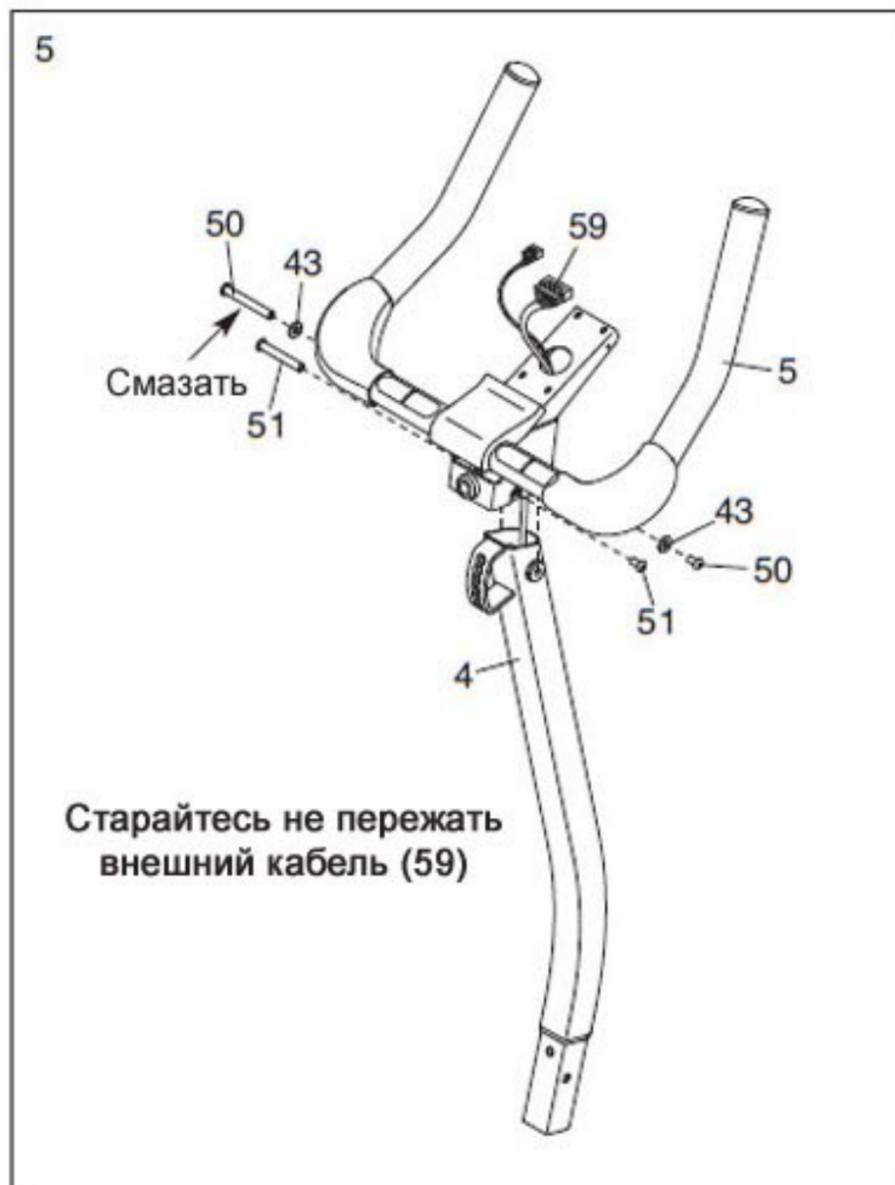
5. Нанесите немного смазки на установочный болт М6 х 70 мм (50).

Расположите руль (5) и стойку (4), как показано на рисунке.

Пока ваш помощник держит руль (5) вблизи стойки (4), выньте внешний кабель (59) сверху через отверстие в руле.

Совет: старайтесь не пережать внешний кабель (59). Прикрепите руль (5) к стойке (4) установочным болтом М6 х 70 мм (50) и двумя шайбами М8 (43).

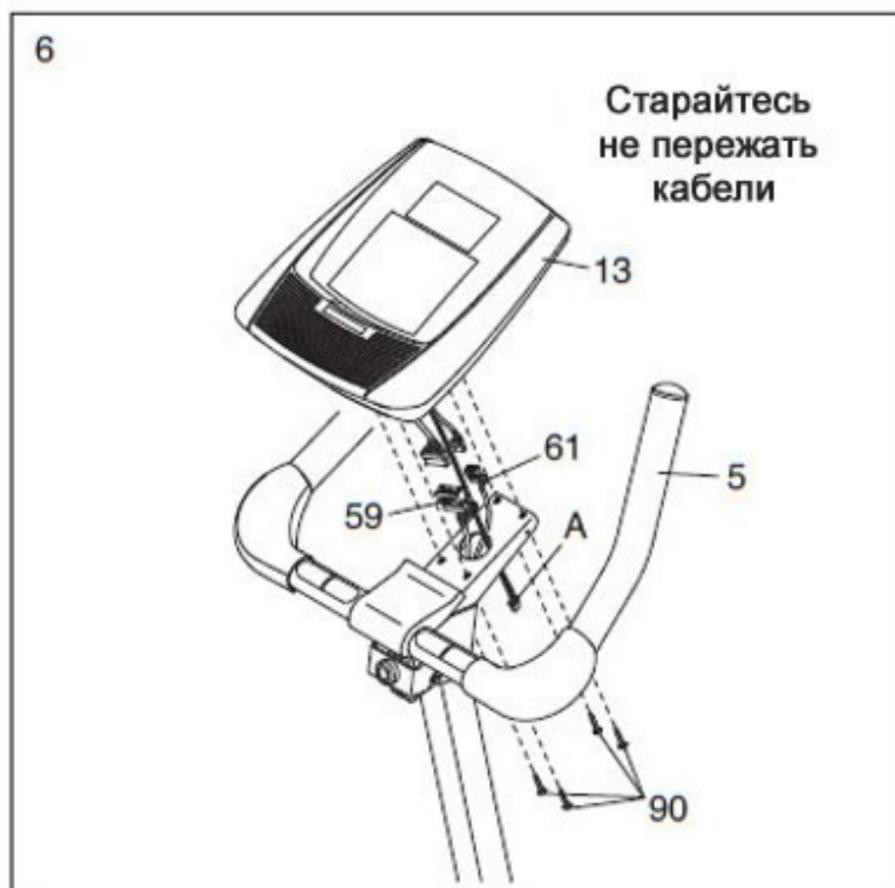
Затем прикрепите руль (5) к нижней планке установочным болтом М6 х 60 мм (51).



6. Пока ваш помощник держит пульт управления (13) рядом с рулем (5), протяните длинный приёмный кабель (А) от пульта управления через отверстие в руле, как показано на рисунке.

Затем соедините другие провода от пульта управления (13) с внешним кабелем (59) и кабелем пульсометра (61).

Совет: старайтесь не пережать кабели. Прикрепите пульт управления (13) к рулю (5) четырьмя винтами М4 х 16 мм (90).



7. Расположите уже собранную стойку (4) и крышку пульта управления (12), как показано на рисунке.

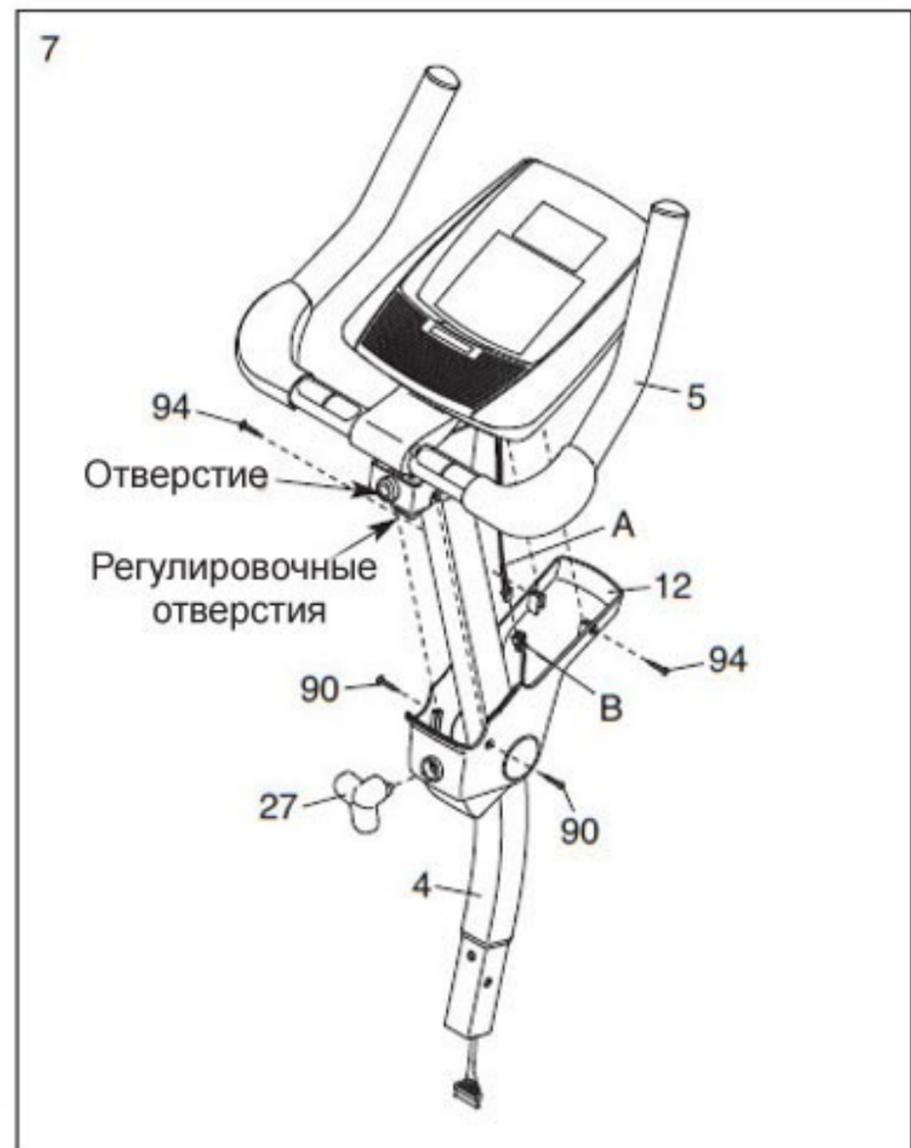
Сдвиньте крышку пульта (12) вверх по направлению к рулю (5). **Совет: немного согните и потяните крышку пульта, чтобы состыковать её с рулем. Старайтесь не пережать кабели.**

Соедините длинный приемный кабель (А) с приемным кабелем (В).

Совет: старайтесь не перерезать кабели. Прикрепите крышку пульта управления (12) к рулю (5) двумя винтами М4 х 16 мм (90) и двумя винтами М4 х 22 мм (94).

Вращайте руль (5) до тех пор, пока отверстие на руле не совпадет с одним из регулировочных отверстий на стойке (4).

Вкрутите регулировочную ручку (27) в отверстие руля (5) и регулировочное отверстие на стойке (4). **Убедитесь, что ручка вкрутилась в одно из регулировочных отверстий стойки.**



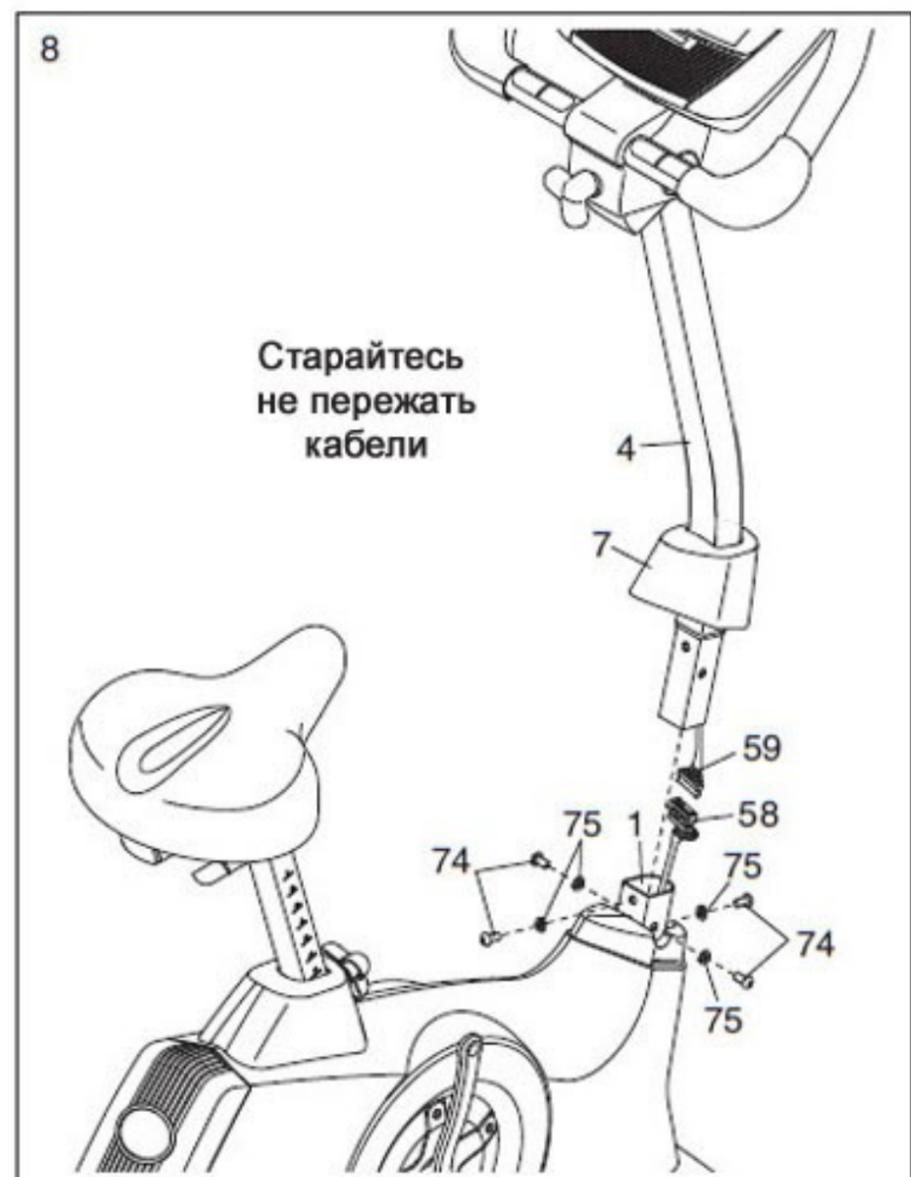
8. Сдвиньте верхнюю защитную крышку (7) вверх по стойке (4).

Пока ваш помощник держит стойку (4) рядом с каркасом (1), соедините внешний кабель (59) и основной кабель (58).

Вставьте стойку (4) в каркас (1).

Совет: старайтесь не пережать кабели. Прикрепите стойку (4) четырьмя потайными винтами М8 х 20 мм (74) и четырьмя пружинными шайбами М8 (75).

Сдвиньте верхнюю защитную крышку (7) вниз к каркасу и надавите на неё, чтобы она встала на место.

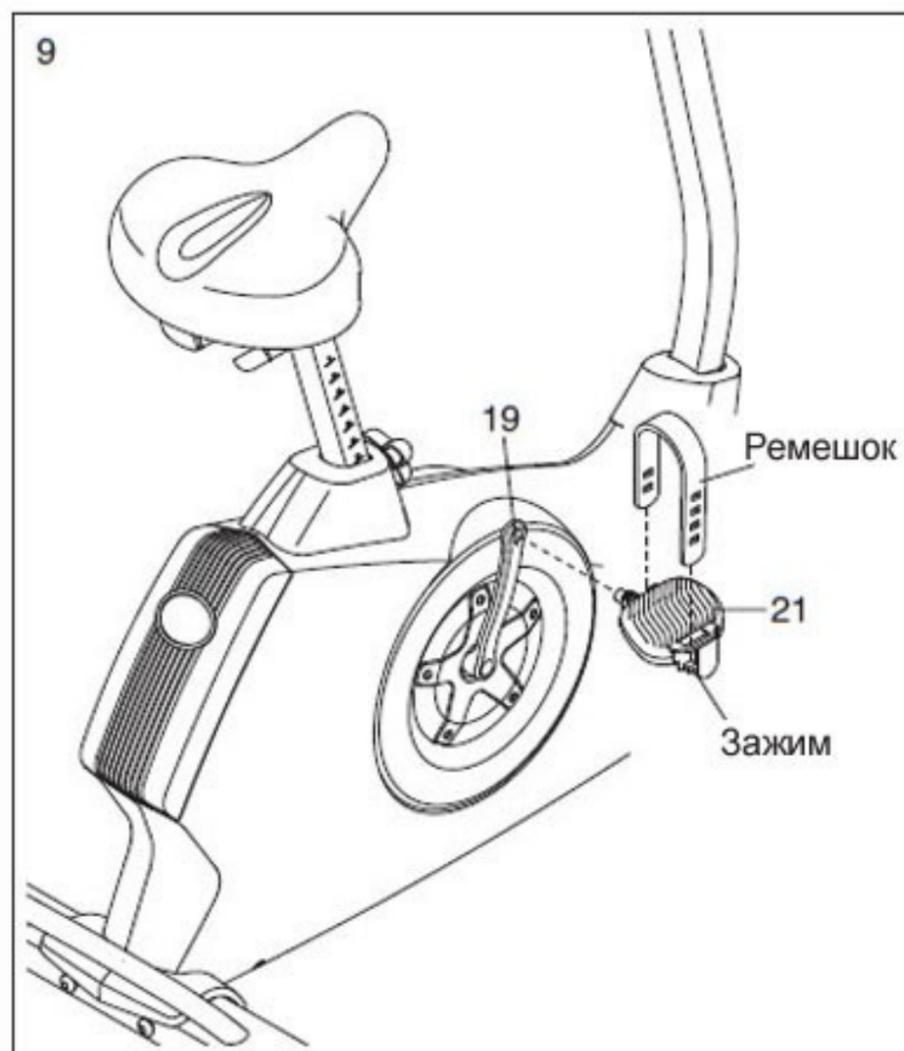


9. Возьмите правую педаль (21), которая отмечена знаком «R».

Используйте разводной гаечный ключ, чтобы хорошенько затянуть правую педаль (21) по часовой стрелке на правом шатуне (19).

Затяните левую педаль (не показана) против часовой стрелки на левом шатуне (не показан).

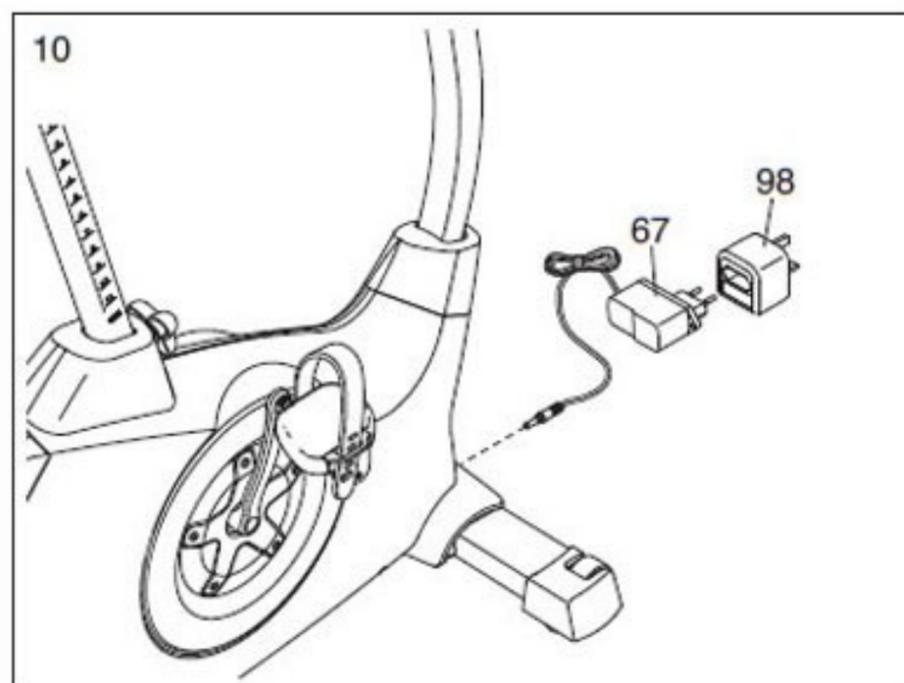
Отрегулируйте ремень на правой педали (21) в нужное положение, а затем уберите конец ремня в зажим на правой педали. Отрегулируйте ремень на левой педали (не показана) таким же образом.



10. Подключите адаптер питания (67) к разъему, расположенному на каркасе велотренажера.

При необходимости подключите адаптер питания (67) к переходнику (98)

Чтобы правильно включить адаптер питания (67) в розетку см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 12.



11. Убедитесь, что все части велотренажера затянуты. **Примечание: Некоторые детали могут остаться неиспользованными после сборки.** Чтобы защитить пол или ковёр от повреждений, положите под велотренажёр подстилку.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор частоты сердечбиений состоит из нагрудной ленты и датчика (см. рисунок ниже). Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.



Далее оберните монитор частоты сердечбиений вокруг грудной клетки и прикрепите другой конец нагрудной ленты в датчик. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.



Монитор частоты сердечбиений должен находиться под вашей одеждой плотно прижатым к коже и располагаться максимально высоко и удобно под грудью. Убедитесь, что логотип, нанесенный на датчик, расположен лицом вперед и вверх.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите с внутренней стороны два электрода (они покрыты тонкой материей). Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик. Монитор частоты сердечбиений активизируется, когда датчик смочен и расположен на теле, и выключается, когда электроды удалены и высушены. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.

- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, способную накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика используйте влажную ткань — никогда не используйте спирт, абразивы или химикаты. Промойте монитор вручную и высушите его.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что монитор надет, как описано слева. Внимание: если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Если на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Встаньте ближе к пульту управления. Чтобы частота сердечбиений отображалась на пульте управления, вам следует находиться от пульта не дальше расстояния вытянутой руки.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

ВАЖНО: если велотренажер долгое время пробыл на холоде, дайте ему некоторое время прогреться до комнатной температуры перед подключением адаптера питания. В противном случае вы можете повредить пульт управления и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания к разъёму на корпусе велотренажера. Вставьте адаптер питания в переходник. Затем воткните переходник в розетку, установленную в соответствии со всеми местными нормами.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Если велотренажер качается во время использования, отрегулируйте одну или обе ножки заднего стабилизатора так, чтобы качение прекратилось.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СЕДЛА

Чтобы ваши занятия были эффективными, седло должно располагаться на должной высоте. При вращении педалей ваши колени должны быть чуть согнуты при прохождении нижнего положения.

Чтобы отрегулировать седло, сперва отверните регулировочную ручку на несколько оборотов. Сдвиньте стойку седла вверх или вниз до нужного положения и отпустите ручку. **Подвигайте стойку немного вверх и вниз, чтобы убедиться, что регулировочная ручка заняла одно из отверстий в стойке седла.**

Затем затяните ручку.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА

Для регулировки горизонтального положения седла сначала отверните регулировочную ручку на несколько оборотов. Затем переместите кресло вперед или назад в требуемое положение и затяните ручку.



КАК ИЗМЕНИТЬ УГОЛ НАКЛОНА РУЛЯ

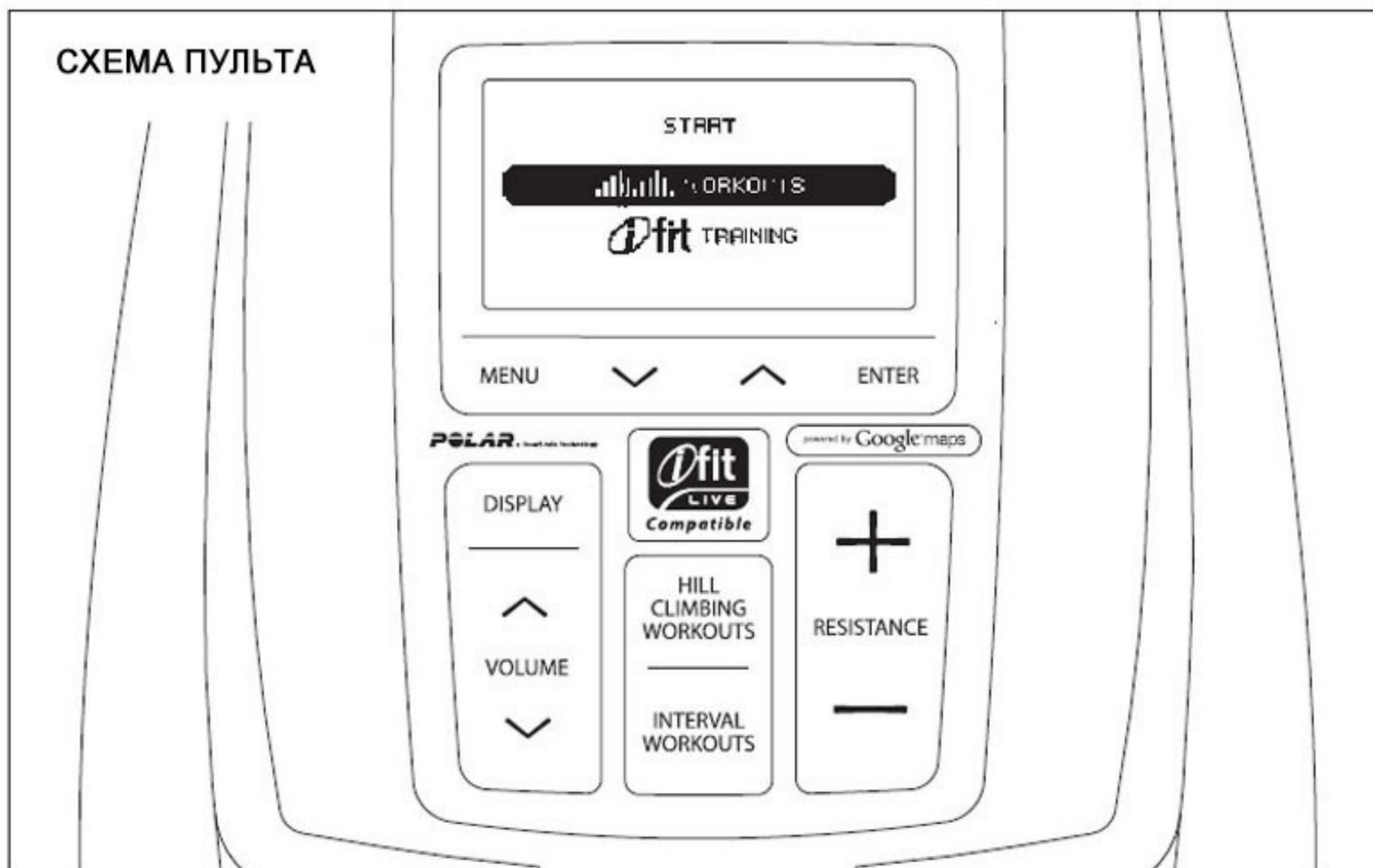
Для регулировки угла наклона руля сначала отверните регулировочную ручку на несколько оборотов. Далее потяните ручку на себя, поверните руль на нужный угол, а затем отпустите ручку в регулировочное отверстие. **Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий.** Затем закрутите ручку обратно.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремней педалей сначала потяните за концы ремней на внешней стороне педали. Отрегулируйте ремни в нужное положение, а затем нажмите на зажим на конце ремня.





ОСОБЕННОСТИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованный пульт управления предлагает целый ряд функций, призванных сделать вашу тренировку более эффективными и приятными.

Когда вы пользуетесь ручным режимом, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Когда вы тренируетесь, пульт управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой пульс с помощью ручного пульсометра или нагрудного монитора сердечного ритма.

Пульт управления предлагает двадцать четыре встроенных тренировочных программы: двенадцать программ преодоления подъемов и двенадцать интервальных тренировок. Для поддержания эффективности тренировки сопротивление педалей изменяется автоматически, заставляя вас менять скорость вращения.

Пульт управления также предлагает высокоинтенсивную тренировку, изменяя сопротивление педалей таким образом, чтобы поддерживать высокий темп занятия.

Также имеется режим обучения iFit, который позволяет пульту управления подключаться к вашей беспроводной сети через дополнительный модуль iFit Live.

С модулем iFit Live можно скачать персональные тренировки, создать свои тренировки, отслеживать свои результаты, а также получить доступ ко многим другим функциям. См. www.iFit.com для получения полной информации.

Чтобы купить модуль iFit Live в любой момент, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства.

Во время занятий вы можете подключить MP3-плеер или CD-плеер к акустической системе пульта и слушать любимую музыку или аудиокниги.

Включение пульта управления см. на стр. 15. **Выключение пульта управления** см. на стр. 15. **Как использовать ручной режим** см. на стр. 15. **Как использовать встроенные тренировки** см. на стр. 16. **Как использовать высокоинтенсивную тренировку** см. на стр. 18. **Как использовать тренировки iFit** см. на стр. 19. **Как использовать звуковую систему** см. на стр. 19. **О пользовательском режиме** читайте на стр. 19.

Примечание: Если на дисплее осталась защитная пленка, удалите ее.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Велотренажёр можно включить в сеть посредством прилагаемого адаптера питания. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 12. Когда адаптер питания будет подключен к электросети, световой индикатор включится и пульт будет готов к использованию.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Если педали не будут вращаться в течение нескольких секунд, прозвучит звуковой сигнал, и пульт управления прервёт работу.

Если педали не будут вращаться в течение нескольких минут, то пульт выключится, и показатели тренировки будут сброшены.

По окончании занятий вытащите адаптер питания из сети. **ВАЖНО:** в противном случае срок службы электронных компонентов велотренажёра сильно сократится.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ выше.

2. Выберите ручной режим.

Как только пульт управления включится, появится основное меню.

Чтобы выбрать ручной режим, нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите слово START. Затем нажмите кнопку Enter.



Если вы выбрали встроенные тренировки или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

3. Измените сопротивление педалей до необходимого.

Чтобы изменить сопротивление во время вращения педалей, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

Примечание: Педали начнут вращаться с выбранным сопротивлением не сразу после нажатия кнопок, а с задержкой.

4. Следите за своими достижениями на дисплее.

Пульт предлагает несколько режимов отображения. В зависимости от выбранного режима будет показана определенная тренировочная информация. Нажмите кнопку Display, чтобы выбрать один из режимов.

На дисплее будет отображаться следующая информация:

Calories (Калории) — В этом режиме дисплей покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Distance (Дистанция) — В этом режиме дисплей покажет расстояние, которые вы проехали в милях или километрах.

Profile (Профиль) — После выбора тренировки на преодоление подъемов или интервальной тренировки дисплей покажет диаграмму сопротивления для данной тренировки.

Pulse (Пульс) — Если использовать ручной пульсометр или нагрудный монитор (см. пункт 5 на стр. 16), в этом режиме дисплей покажет ваш сердечный ритм.

Resistance (Сопротивление) — В этом режиме дисплей несколько секунд будет показывать новое значение сопротивления педалей, если оно изменилось.

Speed (Скорость) — В этом режиме дисплей покажет скорость, которую вы развили на велотренажере в милях в час или километрах в час.

Target Speed Meter (Счётчик целевой скорости) — В этом режиме система сравнивает вашу скорость с целевой и подсказывает вам, когда вращать педали быстрее, а когда медленнее.

Time (Время) — При использовании ручного режима на дисплее будет показано затраченное время. Если выбрать тренировку, на мониторе вместо затраченного появится время до конца занятия.

Watts (Ватты) — В этом режиме дисплей покажет ваши усилия в ваттах.

Изменить уровень громкости пульта управления можно нажатием кнопок увеличения и уменьшения.

Примечание: пульт может показать скорость педалей и расстояние или в милях, или в километрах. Для изменения единиц измерения см. **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ** на стр. 19.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Как использовать нагрудный монитор сердцебиений см. на стр. 11.. Чтобы воспользоваться ручным пульсометром, ознакомьтесь с инструкцией ниже. **ВАЖНО:** если одновременно использовать ручной пульсометр и нагрудный монитор, информация о вашем сердечном ритме будет отображаться некорректно.

Если на металлических контактах ручного пульсометра осталась защитная плёнка, снимите её. Для измерения сердечного ритма держите руки на контактах пульсометра в течение 15 секунд. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины.



Когда ваш пульс будет измерен, на дисплее появится символ в форме сердца, а затем отобразится значение вашего пульса. Для наиболее точного определения сердечного ритма продолжайте удерживать контакты в течение примерно 15 секунд.

Если сердечный ритм не измеряется, удостоверьтесь, что ваши руки располагаются на пульсометре, как описано. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины. Для оптимальной работы протрите контактные пластины, используя мягкую ткань; **никогда не используйте для протирки пластин спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. **ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. **ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** на стр. 15.

2. Выберите встроенную тренировку.

Если вы не выбрали встроенную тренировку или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

Чтобы выбрать одну из встроенных тренировок, сначала нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter, и выберите пункт **WORKOUTS**. Затем нажмите кнопку Enter.



Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную категорию тренировок. Затем нажмите кнопку Enter.

Также можно нажать кнопку тренировок на преодолении подъёмов (Hill Climbing Workouts) или кнопку интервальных тренировок (Interval Workouts).

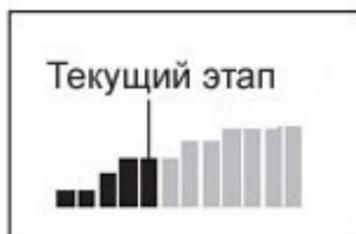
Нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную категорию. Затем нажмите кнопку Enter.

Нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную тренировку. В правой части дисплея отобразятся длительность, максимальная скорость, максимальный уровень сопротивления и диаграмма уровней сопротивления тренировки. Затем нажмите на кнопку Enter.

3. Крутите педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на одноминутные этапы. Для каждого этапа задана своя скорость и сопротивление. Примечание: Те же значения скорости и/или сопротивления могут быть запрограммированы для последующих этапов.

Во время тренировки профиль сопротивления будет показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля показывает текущий этап тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление на данный момент тренировки.



По окончании первого этапа на дисплее на несколько секунд отобразятся скорость и сопротивление, заданные для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и велотренажёр автоматически переключится на новое сопротивление.

Во время тренировки старайтесь поддерживать заданную скорость вращения педалей.

Счётчик целевой скорости показывает вашу скорость вращения педалей и скорость, заданную для данного этапа тренировки. Если на дисплее появились слова SPEED UP, педали нужно вращать быстрее, если SPEED DOWN — медленнее.



ВАЖНО: Заданная скорость должна лишь обеспечить мотивацию. На самом деле, вы можете крутить педали медленнее. Главное — чтобы выбранная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного этапа, слишком высокое или слишком низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая на кнопки сопротивления. **ВАЖНО:** когда начнется следующий этап тренировки, велотренажёр автоматически переключится на сопротивление, заданное для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться таким образом до тех пор, пока не закончится последний сегмент.

Чтобы в любое время прервать тренировку, прекратите крутить педали. Прозвучит звуковой сигнал. Если выбран временной режим дисплея, время начнет мигать. Чтобы возобновить тренировку, продолжите крутить педали.

4. Следите за своими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 16.

6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЫСОКОИНТЕНСИВНУЮ ТРЕНИРОВКУ

1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 15.

2. Выберите высокоинтенсивную тренировку.

Если вы выбрали встроенную тренировку или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

Чтобы выбрать высокоинтенсивную тренировку, сначала нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите слово WORKOUTS. Затем нажмите Enter.

Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать высокоинтенсивную тренировку. Далее нажмите кнопку Enter.

3. Введите целевое значение усилия.

На дисплее появится надпись SET DESIRED WATT TARGET (Задайте целевое значение усилия) и варианты усилия.

Для выбора нужного значения нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter. Затем нажмите Enter.

4. Крутите педали, чтобы начать тренировку.

Продолжительность высокоинтенсивной тренировки составляет 30 минут.

Заданное усилие появится в верхней части дисплея. Во время тренировки на дисплее будут отображаться ваши достижения. Пульт управления будет регулярно сравнивать ваши усилия с заданными.

Если величина ваших усилий много ниже или выше заданной, сопротивление педалей автоматически увеличится или уменьшится, чтобы приблизить ваши усилия к заданному значению.

Чтобы придерживаться заданного усилия, система может заставлять вас изменять скорость вращения педалей. Если на дисплее появились слова SPEED UP, педали нужно вращать быстрее, если SPEED DOWN — медленнее.

ВАЖНО: Заданная скорость должна лишь обеспечить мотивацию. На самом деле, вы можете крутить педали медленнее. Главное — чтобы выбранная скорость была комфортной для вас.

Изменить заданную мощность в любой момент времени тренировки можно нажатием кнопок увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter.

Тренировка продолжится до тех пор, пока не закончится отведенное время.

Чтобы в любое время прервать тренировку, прекратите крутить педали. Прозвучит звуковой сигнал. Если выбран временной режим дисплея, время начнет мигать. Чтобы возобновить тренировку, продолжите крутить педали.

5. Следите за своими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 16.

7. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 15.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ iFIT

Дополнительный модуль iFit Live позволяет вашему пульту управления подключаться к беспроводной сети и открывает новые возможности.

Например, заходя на сайт iFit Live, вы можете скачивать персональные тренировки, создавать свои тренировки, отслеживать свои результаты и получить доступ ко многим другим функциям. **Чтобы купить модуль iFit Live в любое время, перейдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

Для выбора режима обучения iFit вставьте модуль iFit Live в пульт управления. Нажмите кнопку Menu, а затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите IFIT TRAINING. Затем нажмите кнопку Enter.

Для получения дополнительной информации о тренировках iFit Live см. www.iFit.com. **Примечание:** Чтобы использовать модуль iFit Live, необходим доступ к компьютеру с USB-портом и подключением к интернету. Кроме того, у вас должен быть доступ к беспроводной сети и роутер 802.11b с активной SSID-передачей (скрытые сети не поддерживаются) и аккаунт на iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики пульта управления вы должны подключить свой MP3 или CD-плеер к пульту управления через аудиоразъём. **Убедитесь, что аудиопровод вставлен в разъем.**

Далее нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Отрегулируйте громкость на своём аудиоплеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.

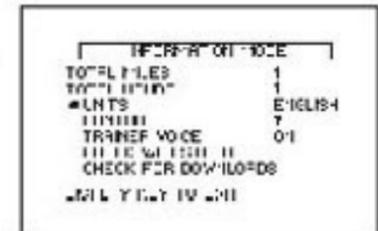
ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Пульт имеет информационный режим, который позволяет увидеть сведения о велотренажере, выбрать единицы измерения и отрегулировать контрастность дисплея.

Если модуль iFit Live подключен к пульту управления, вы также можете использовать информационный режим, чтобы установить настройки звука для голоса персонального тренера, проверить состояние модуля iFit Live и загрузок.

1. Выберите информационный режим.

Чтобы выбрать информационный режим, удерживайте кнопку Display несколько секунд до тех пор, пока на дисплее не появится информационный режим.



2. Посмотрите информацию о велотренажере.

На дисплее отобразится общее расстояние, которое вы проехали на велотренажере, а также общее количество часов работы тренажера с момента покупки. В нижней строке дисплея будет показано общее расстояние, которое вы проехали на велотренажере с момента его покупки.

3. Выберите единицы измерения, если нужно.

Слово ENGLISH для английских миль или слово METRIC для километров обозначает выбранные единицы измерения.

Чтобы изменить единицы измерения, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения, пока маркер не появится рядом со словом UNITS. Затем нажмите Enter несколько раз, чтобы выбрать необходимые единицы измерения.

4. Отрегулируйте уровень контрастности дисплея, если нужно.

На дисплее также будет отображаться выбранный уровень контрастности. Для изменения уровня контрастности нажимайте на кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится слово CONTRAST.

Нажмите кнопку Enter, затем нажмите клавиши увеличения и уменьшения несколько раз, чтобы выбрать нужный уровень контрастности. Для подтверждения вашего выбора еще раз нажмите клавишу Enter.

5. Определите, подключен ли модуль iFit Live.

Если модуль iFit Live подключен к пульту управления, то на дисплее появится надпись WIFI STATUS или USB STATUS.

Если модуль не подключен, на дисплее появится надпись NO MODULE DETECTED. Если модуль не подключен, перейдите к пункту 9.

6. Установите настройки звука для голоса персонального тренера, если надо.

На дисплее отобразятся текущие настройки звука для голоса персонального тренера.

Чтобы изменить звуковые настройки, нажмите кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится надпись TRAINER VOICE. Затем несколько раз нажмите на кнопку Enter, чтобы включить или выключить голос персонального тренера.

7. Проверьте статус модуля iFit Live, если нужно.

Чтобы проверить статус модуля iFit Live, нажмите кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится одна из следующих надписей CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS

Затем нажмите кнопку Enter. Через несколько секунд статус модуля iFit Live появится на дисплее. Чтобы выйти из этого режима, удерживайте некоторое время кнопку Display.

8. Проверьте загрузки, если надо.

Чтобы проверить наличие тренировок iFit Live и загрузку программного обеспечения, нажмите на кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится надпись CHECK FOR DOWNLOADS.

Затем, нажмите на кнопку Enter. Пульт управления проверит наличие доступных для скачивания тренировок iFit Live и обновлений ПО.

9. Выйдите из информационного режима.

Чтобы выйти из информационного режима, нажмите кнопку Display.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для очистки велотренажера используйте влажную тряпку и небольшое количество жидкого мыла.

ВАЖНО: во избежание повреждения пульта управления, избегайте попадания жидкостей и прямых солнечных лучей на пульт.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬТА

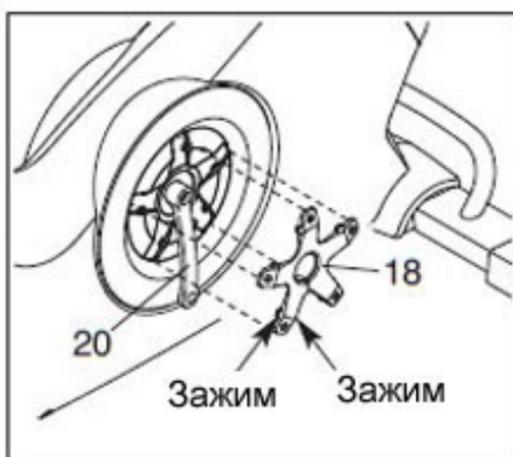
Если на дисплее появляются линии помех, см. пункт 4 на стр. 20 и измените уровень контрастности дисплея.

Если пульт не показывает ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 5 на стр. 16.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

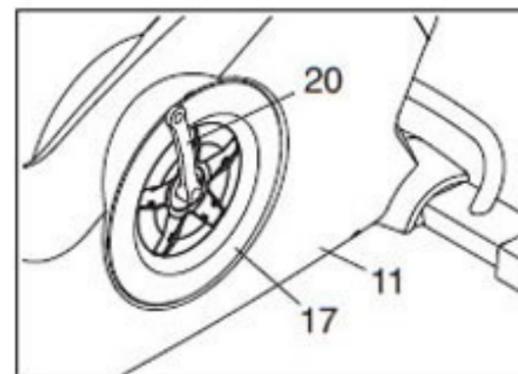
Если на пульте неправильно отображаются данные обратной связи, необходимо настроить геркон. Для регулировки геркона необходимо сначала удалить левую педаль, левую защитную крышку и левый диск педали. Используя разводной ключ, отверните левую педаль по часовой стрелке и снимите ее.

Поверните левый шатун (20) в вертикальное положение так, чтобы конец левого шатуна был направлен вниз, как показано на рисунке.



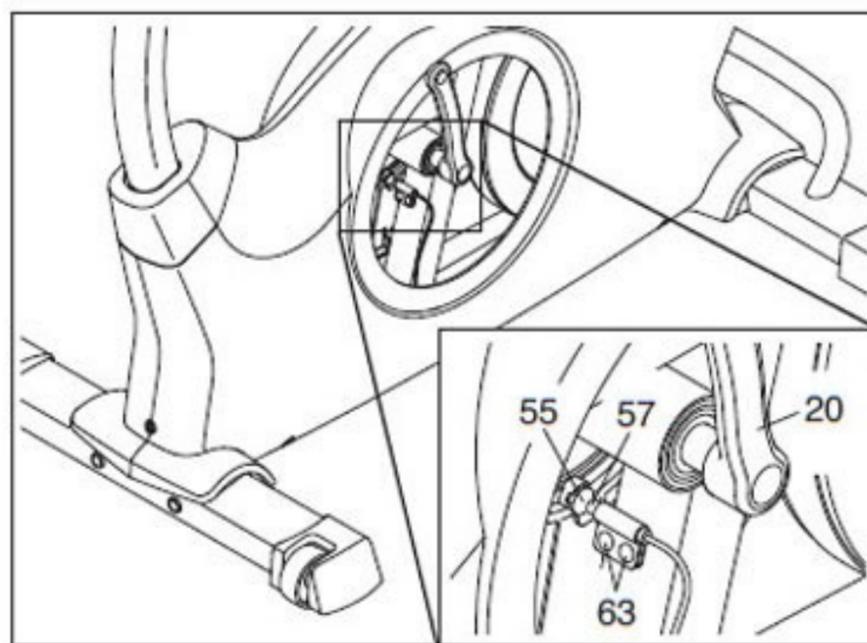
Используя плоскую отвертку, освободите зажимы на каждой конечной точке левой крышки диска (18). Аккуратно отсоедините левую крышку диска от левого шатуна (20) и удалите её.

Далее, поверните левый шатун (20) в вертикальное положение так, чтобы конец левого шатуна был направлен вверх.



Поверните левый диск педали (17) по часовой стрелке, чтобы снять с него левую крышку. Затем сдвиньте диск вверх и снимите его с левого шатуна (20).

Найдите геркон (57). Ослабьте, но не снимайте два винта с буртиком М4 x 12,7 (63).



Далее, поворачивайте левый шатун (20) до тех пор, пока магнит (55) не совместится с герконом (57). Немного сместите геркон в сторону магнита или от него. Затем затяните винты М4 x 12,7 (63).

Немного поверните левый шатун (20). Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет отображать правильную обратную связь.

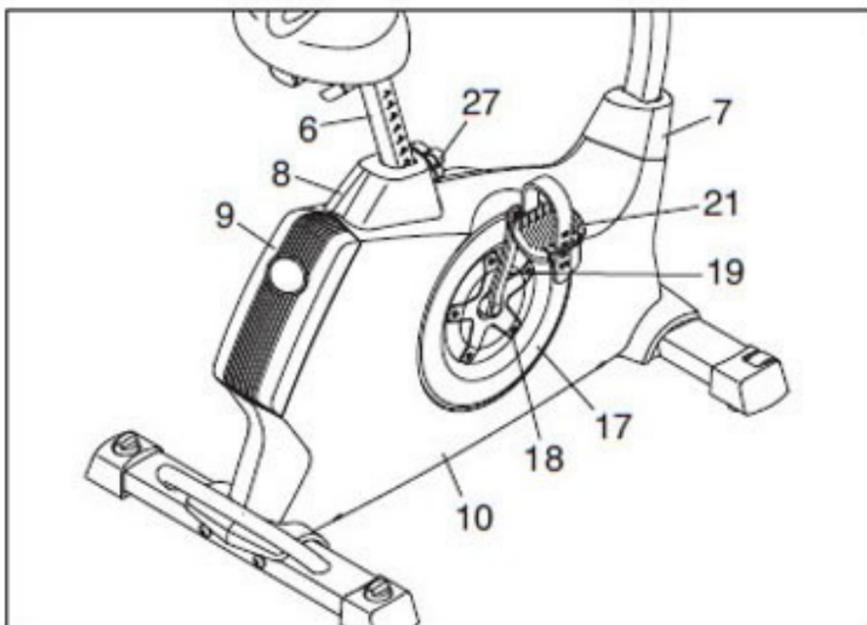
Когда геркон будет правильно отрегулирован, верните на свои места левый диск педали, левую крышку диска и левую педаль.

КАК НАСТРОИТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если вы чувствуете проскальзывание педалей во время занятия, даже если сопротивление настроено на высокий уровень, значит приводной ремень нуждается в корректировке.

Для регулировки приводного ремня необходимо сначала удалить правую педаль, стойку седла, верхнюю, заднюю и переднюю защитные крышки, правую крышку диска, правый диск педали и правую крышку (см. указания ниже).

Используя разводной гаечный ключ, поверните правую педаль (21) против часовой стрелки и снимите её.



Затем снимите ручку регулировки (27) и удалите стойку седла (6).

С помощью отвертки с плоским шлицем снимите верхнюю защитную крышку (8) и заднюю защитную крышку (9). Затем, используя ту же отвертку, снимите переднюю защитную крышку щита (7).

Поверните правый шатун (19) в вертикальное положение таким образом, чтобы его конец был направлен вниз.

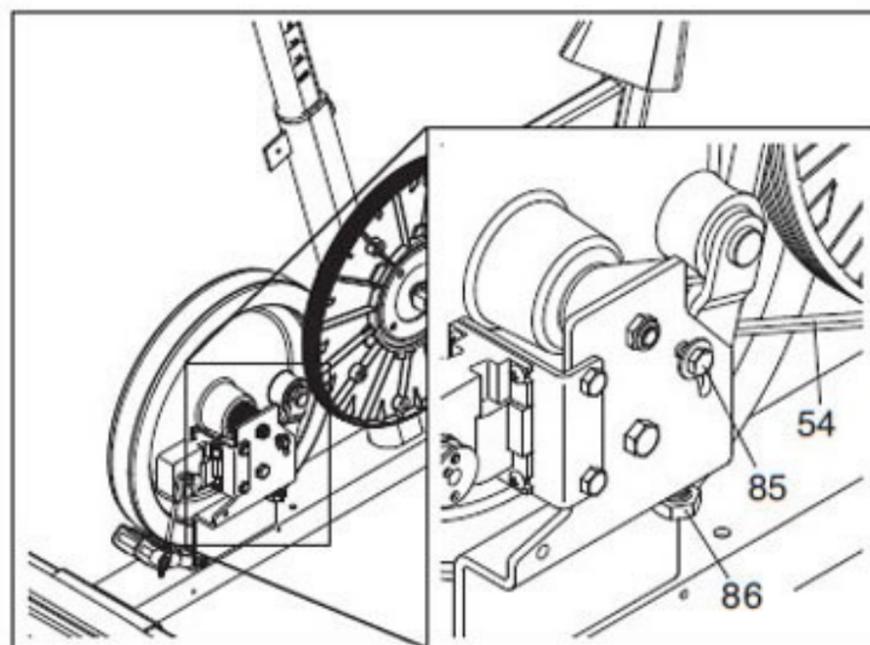
Используя отвертку с плоским шлицем, освободите зажимы на каждой крайней точке правой крышки диска (18). Аккуратно разъедините правую крышку диска и правый шатун (19) и снимите правую крышку диска. Примечание: более подробно — на рисунке на стр. 21.

Поверните правый шатун (19) в вертикальное положение таким образом, чтобы его конец был направлен вверх.

Поверните правый диск педали (17) по часовой стрелке, чтобы освободить его от правой крышки (10). Сдвиньте правый диск педали вверх и удалите его из правого шатуна (19).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ на стр. 27 и удалите винты М4 x 19 (89) и винты М4 x 25 (62) с правой и левой крышки (10, 11). Затем снимите правую крышку.

Далее ослабьте болт с шестигранной головкой М6 x 20 (85). Затем затягивайте винт с шестигранным шлицем М10 x 50 (86) до тех пор, пока приводной ремень (54) не натянется.



Когда приводной ремень (54) будет плотно натянут закрутите болт с шестигранной головкой М6 x 20 (85).

Затем верните на место правую педаль, стойку седла, верхнюю, заднюю и переднюю защитные крышки, правую крышку диска, правый диск педали и правую крышку

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

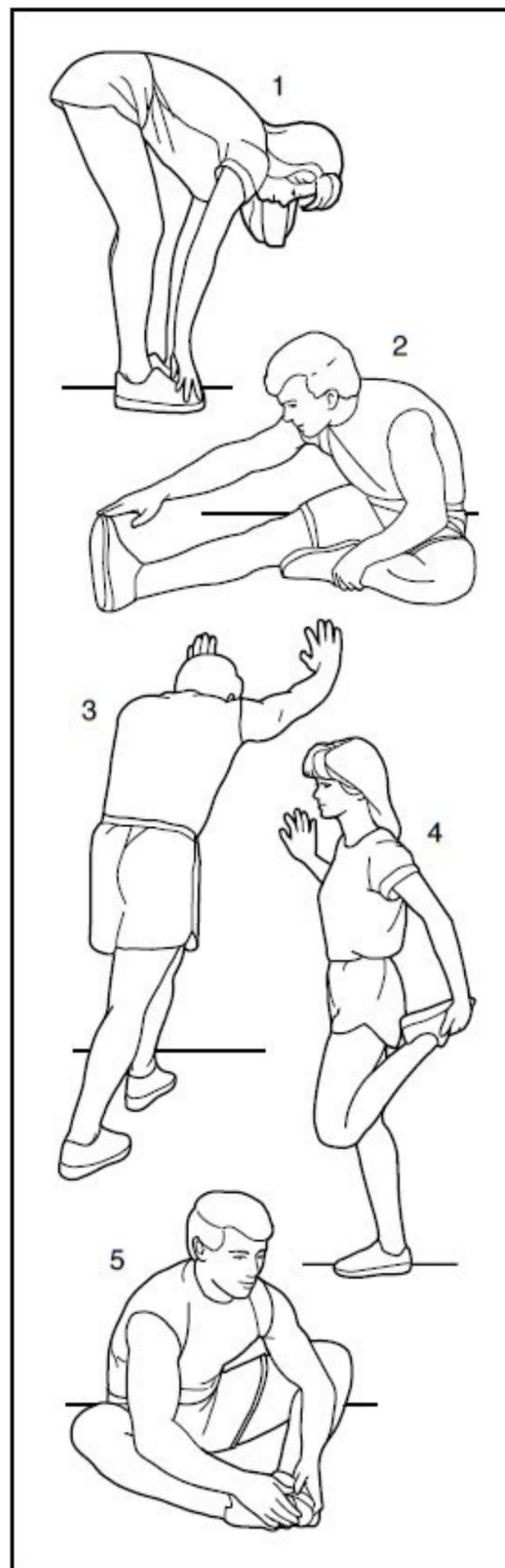
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий 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 NTEVEX74911.0 R0411A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Каркас	46	1	Кронштейн двигателя
2	1	Передний стабилизатор	47	1	Двигатель сопротивления
3	1	Задний стабилизатор	48	1	Диск сопротивления
4	1	Стойка	49	1	Плечо сопротивления
5	1	Руль	50	1	Монтажный болт М6 х 70
6	1	Стойка седла	51	1	Монтажный болт М6 х 60
7	1	Передняя защитная крышка	52	1	Кронштейн сопротивления
8	1	Верхняя защитная крышка	53	1	Подковообразный магнит
9	1	Задняя защитная крышка	54	1	Приводной ремень
10	1	Правая крышка	55	2	Магнит
11	1	Левая крышка	56	1	Хомут
12	1	Крышка пульта управления	57	1	Геркон/кабель
13	1	Пульт управления	58	1	Основной кабель
14	1	Правая накладка	59	1	Внешний кабель
15	1	Левая накладка	60	2	Хомут кабеля
16	1	Пульсометр	61	1	Кабель пульсометра
17	2	Диск педали	62	2	Винт М4 х 25
18	2	Крышка диска	63	2	Винт с буртиком М4 х 12,7
19	1	Правый шатун	64	1	Аудиокабель
20	1	Левый шатун	65	3	Винт с потайной головкой М8 х 17
21	1	Правая педаль/ремень	66	2	Заглушка руля
22	1	Левая педаль/ремень	67	1	Адаптер питания
23	1	Седло	68	2	Заглушка шатуна
24	1	Салазки седла	69	2	Винт с буртиком
25	2	Крышка стойки седла	70	2	Фланцевый винт М8
26	1	Регулировочная ручка седла	71	4	Болт М8 х 20
27	2	Регулировочная ручка	72	8	Стопорная шайба М8
28	1	Муфта стойки седла	73	2	Контргайка М8
29	2	Задняя ручка	74	4	Потайной винт М8 х 20
30	1	Кронштейн седла	75	12	Пружинная шайба М8
31	2	Регулировочная ножка	76	4	Потайной винт М10 х 95
32	2	Заглушка заднего стабилизатора	77	1	Винт с шестигранным шлицем М6 х 65
33	1	Заглушка правого стабилизатора	78	1	Стопорная гайка М6
34	1	Заглушка левого стабилизатора	79	4	Винт с буртиком М4 х 12
35	2	Колесо	80	2	Винт с шестигранным шлицем М6 х 8
36	2	Ножка	81	1	Шайба М5
37	2	Накладка на руль	82	1	Винт М5 х 7
38	1	Шкив	83	1	Винт натяжного шкива
39	1	Шатун	84	1	Шайба М6
40	2	Подшипник шатуна	85	1	Винт с шестигранным шлицем М6 х 20
41	2	Стопорное кольцо	86	1	Винт с шестигранным шлицем М10 х 50
42	1	Маховик	87	1	Винт М3,5 х 12
43	2	Шайба М8	88	1	Винт М4 х 12,7
44	1	Ось маховика	89	14	Винт М4 х 19
45	1	Натяжной шкив	90	8	Винт М4 х 16

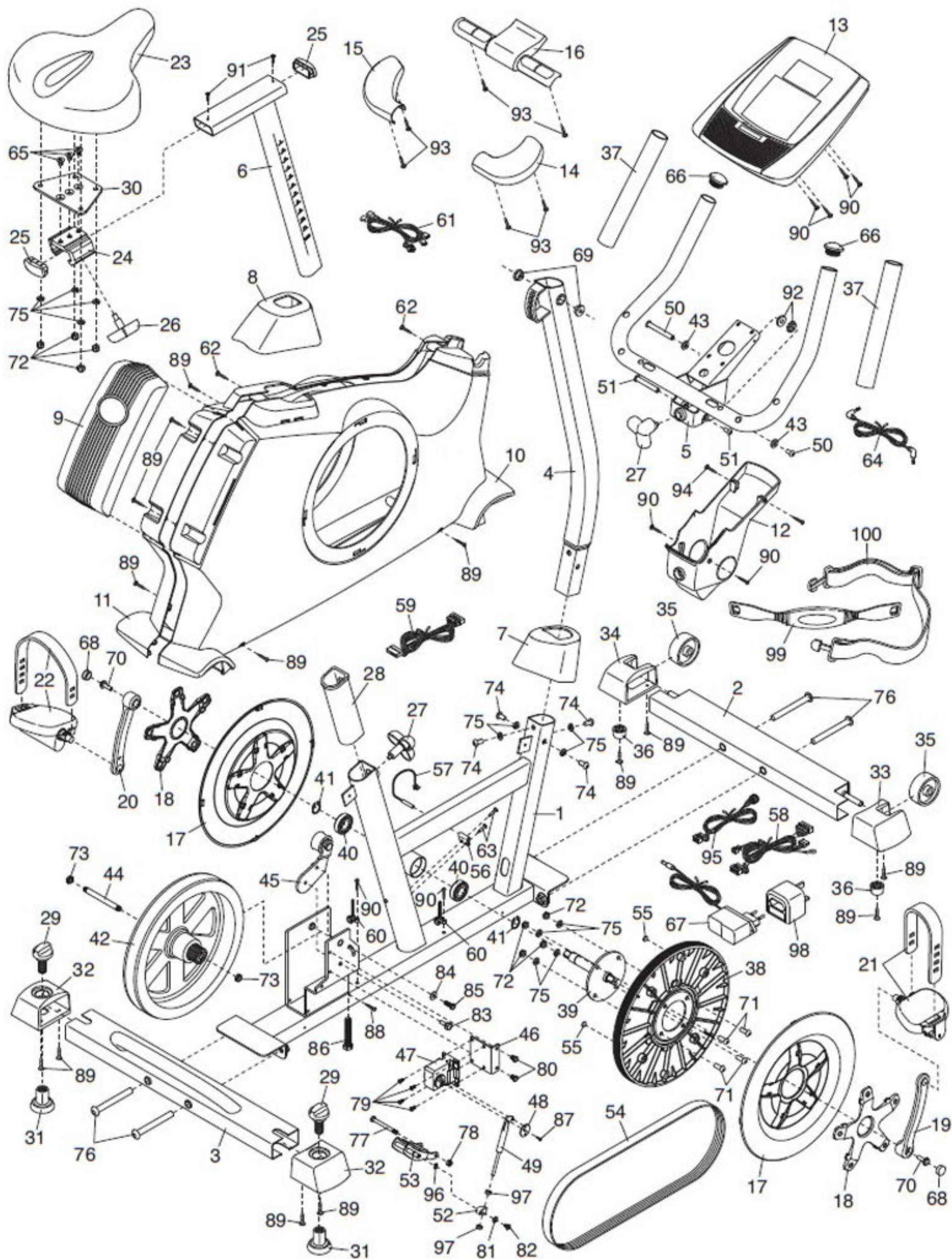
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
91	2	Потайной винт М4 х 5	98	1	Переходник
92	2	Поворотная втулка руля	99	1	Датчик
93	6	Винт с потайной головкой М4 х 19	100	1	Ремень
94	2	Винт М4 х 22	*	–	Приемный кабель
95	1	Разъем питания/кабель	*	–	Монтажный инструмент
96	1	Стопорное кольцо	*	–	Руководство пользователя
97	2	Регулировочная гайка			

Важно: Спецификация может быть изменена без предварительного уведомления. О том, как заказать запасные части, см. информацию на задней обложке настоящего руководства.

*Данные детали на иллюстрациях не показаны.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

Модель NTEVEX74911.0 R0411A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Необходимо будет предоставить следующие данные:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование и номер детали/деталей по списку (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации по сбору отходов данного типа в вашем регионе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обращайтесь в местные органы власти или организацию, в которой вы приобрели данный продукт.

