

NordicTrack® GX 4.4 PRO

Модель № NTEVEX75017.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле
серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

Великобританія

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

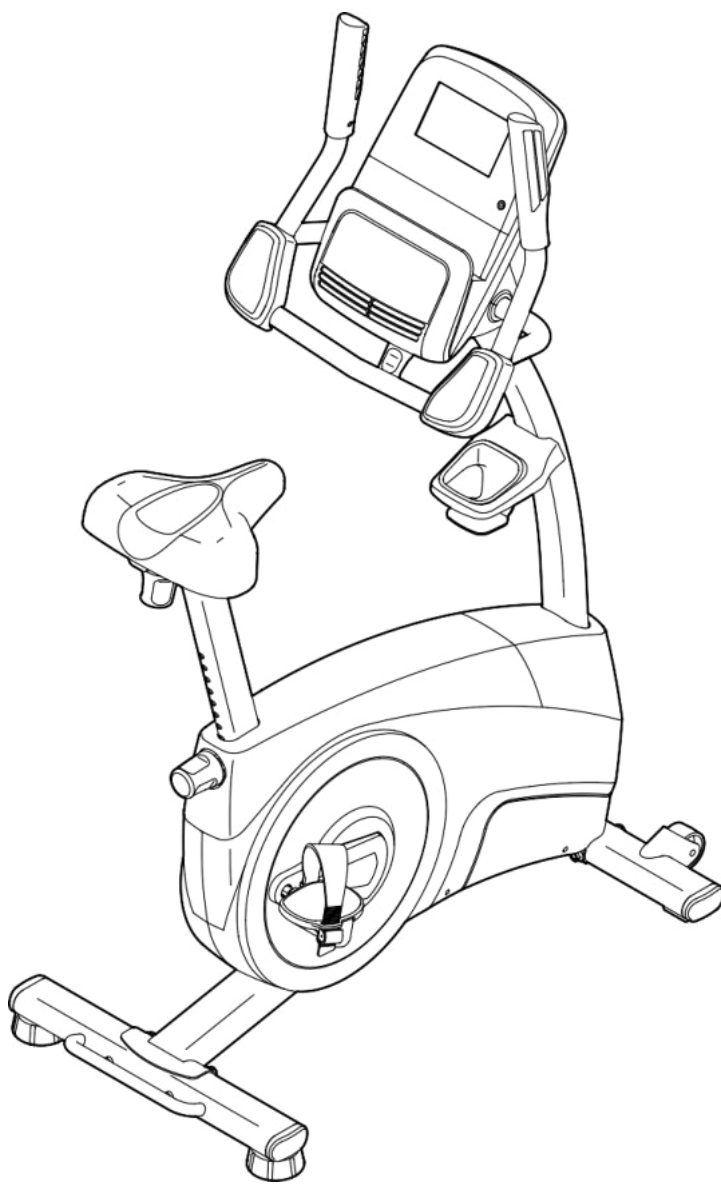
WINSTON HILLS NSW

2153, АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

Перед використанням тренажера
ознайомтесь з інструкціями та
заходами безпеки, викладеними в
цьому посібнику. Збережіть дану
інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



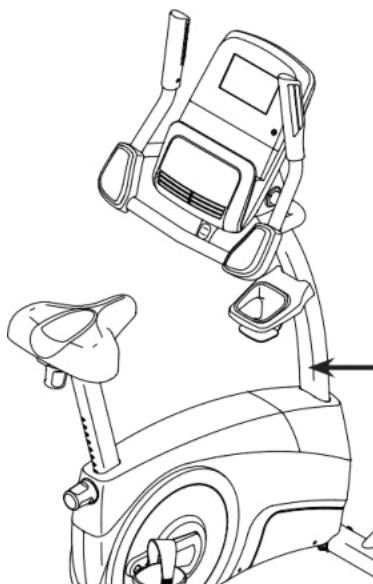
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ.....	5
МОНТАЖ.....	6
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	21
ПОСІБНИК ІЗ ВПРАВ.....	23
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	25
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



УВАГА

- Неправильне використання тренажера може стати причиною серйозної травми.
- Перед використанням тренажера прочитайте інструкцію та виконайте всі інструкції та застереження.
- Не дозволяйте дітям займатися на тренажері або знаходитися біля нього.
- Вага користувача не повинна перевищувати 125 кг.
- Тренажер слід експлуатувати тільки на рівній поверхні.
- Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
- Якщо етикетка пошкоджена, відсутня або ж текст на ній нерозбірливий, замініть її.



NORDICTRACK та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google Inc. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ



ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на велотренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього виробу.

1. Всі користувачі велотренажера мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не можуть використовувати особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок щодо використання велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати його в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте його в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 0,6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під велотренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди одягайте спортивне взуття.
11. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 125 кг.
12. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
15. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за вибір революційного велотренажера NORDICTRACK® GX 4.4 PRO. Велоспорт – одне з найбільш ефективних тренувань, що укріплюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість та тонізують тіло. Велотренажер GX 4.4 PRO володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання посібника

у Вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цього посібника.

Перед тим, як продовжити читання інструкції далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

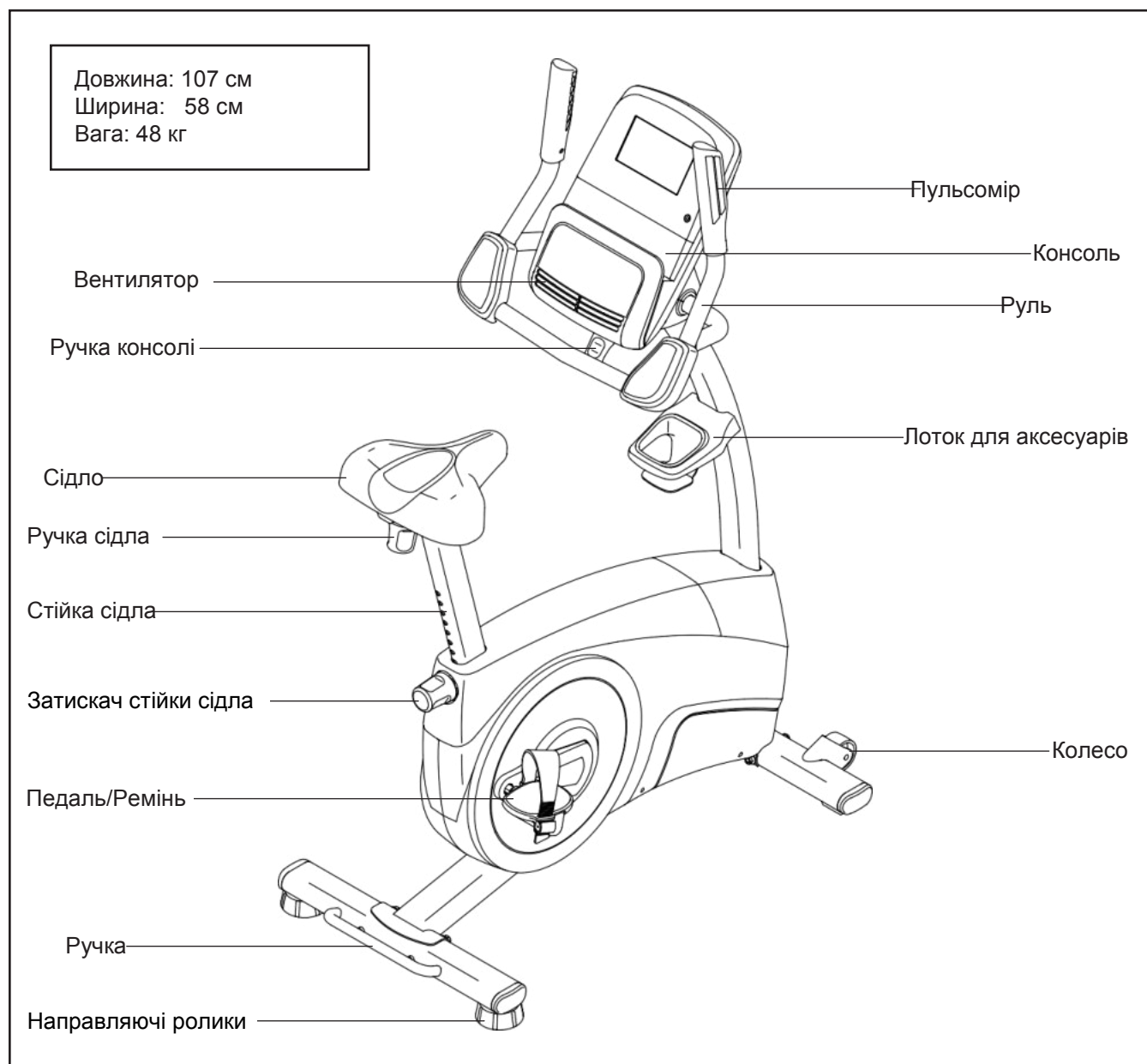
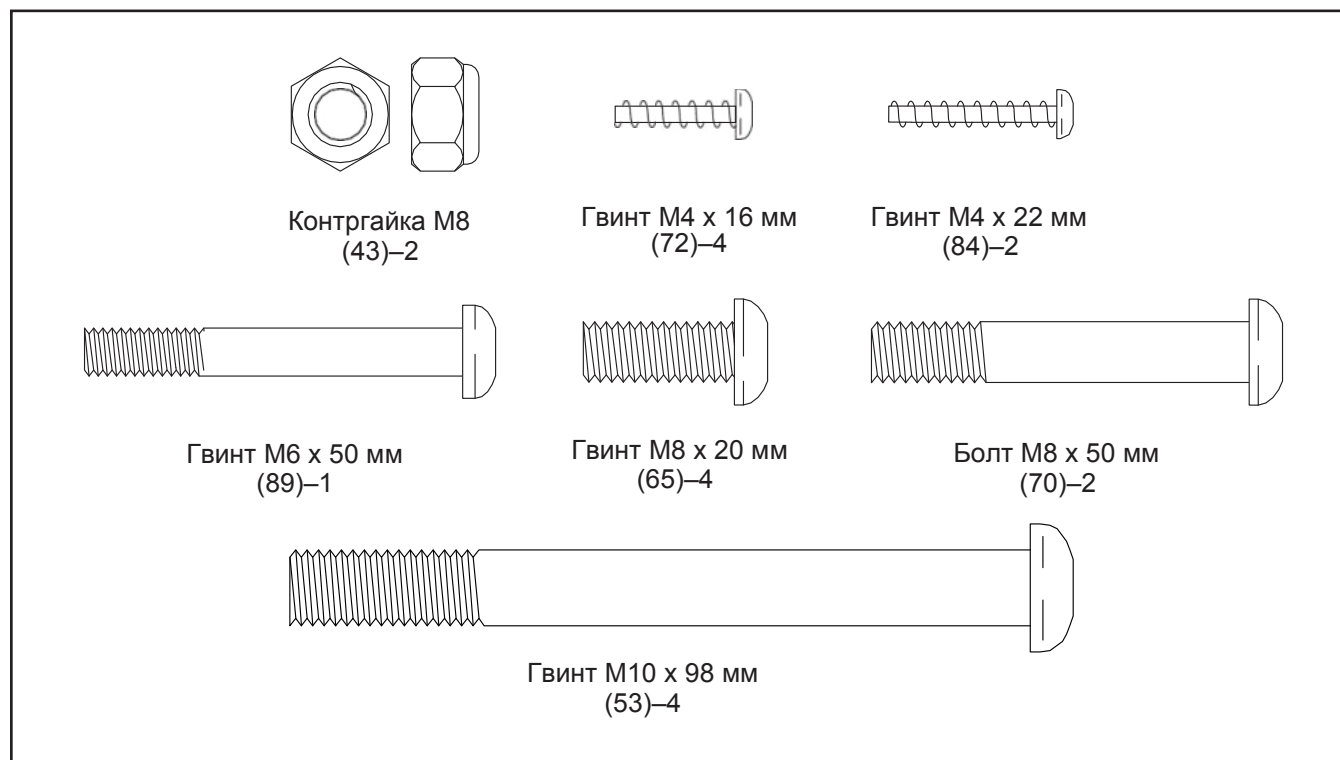


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

Для визначення деталей тренажеру використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі виробу на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

одна викрутка Phillips 

один розвідний ключ 

Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації продукту та активації гарантії в **Великобританії** перейдіть на веб-сайт iconsupport.eu. Якщо у Вас немає доступу до Інтернету, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

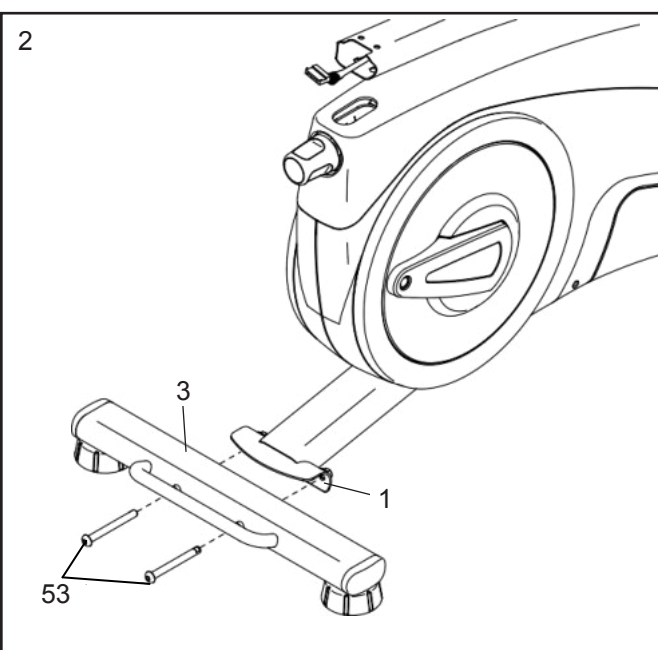
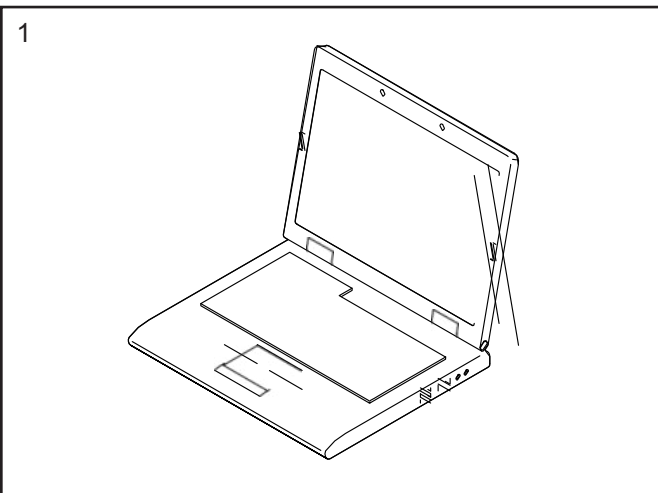
Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції наступну інформацію:

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажеру та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

2. Підкладіть під задню частину рами (1) шматок пакувального матеріалу.

Закріпіть задній стабілізатор (3) на рамі (1) 2 гвинтами M10 x 98 мм (53).

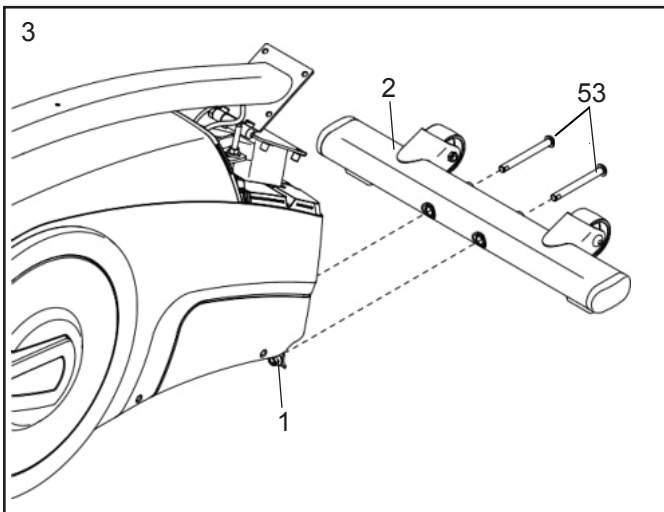
Потім приберіть пакувальний матеріал.



3. Підкладіть під передню частину рами (1) шматок пакувального матеріалу.

Закріпіть передній стабілізатор (2) на рамі (1) 2 гвинтами М10 х 98 мм (53).

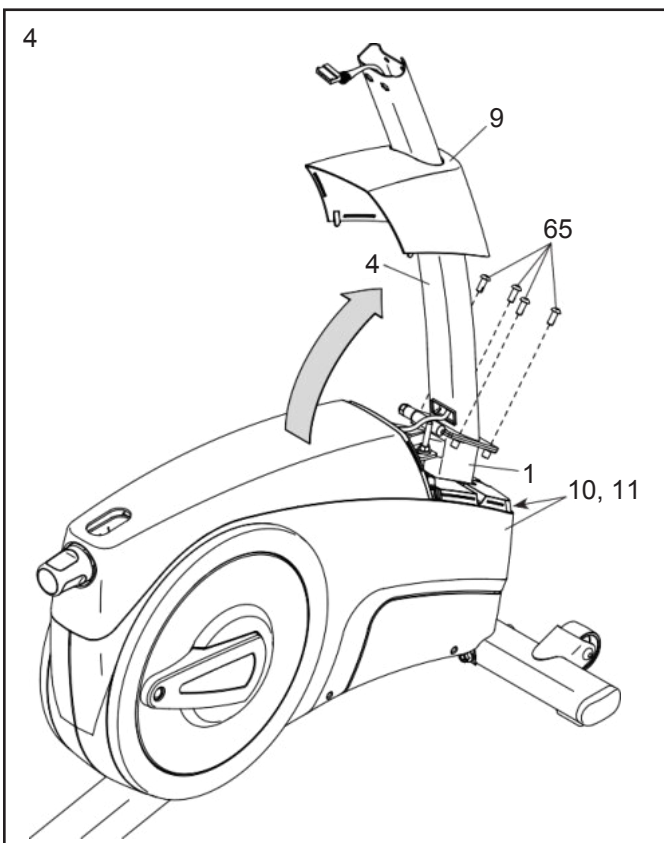
Потім приберіть пакувальний матеріал.



4. Разом із помічником встановіть опорну стійку (4) у вертикальне положення. **Нехай він тримає стійку доти, доки Ви не завершите цей крок.**

Закріпіть опорну стійку (4) на рамі (1) 4 гвинтами М8 х 20 мм (65); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Розташуйте передню захисну кришку (9), як показано на малюнку, а потім опустіть її вниз до опорної стійки (4). Притисніть передню захисну кришку до правого і лівого захисних щитків (10, 11).



- 5
-
- Diagram 5 illustrates the step of attaching the front wheel to the frame. A line drawing shows the front wheel assembly, including the tire, rim, and spokes. A separate component, a square-shaped hub or axle cap (labeled 8), is shown being inserted into the center of the wheel. A dashed line indicates the path of the axle (labeled 4) passing through the hub. A small screw or pin (labeled 89) is shown being inserted into the top of the hub to secure it. The wheel is shown being mounted onto the front fork of the frame.

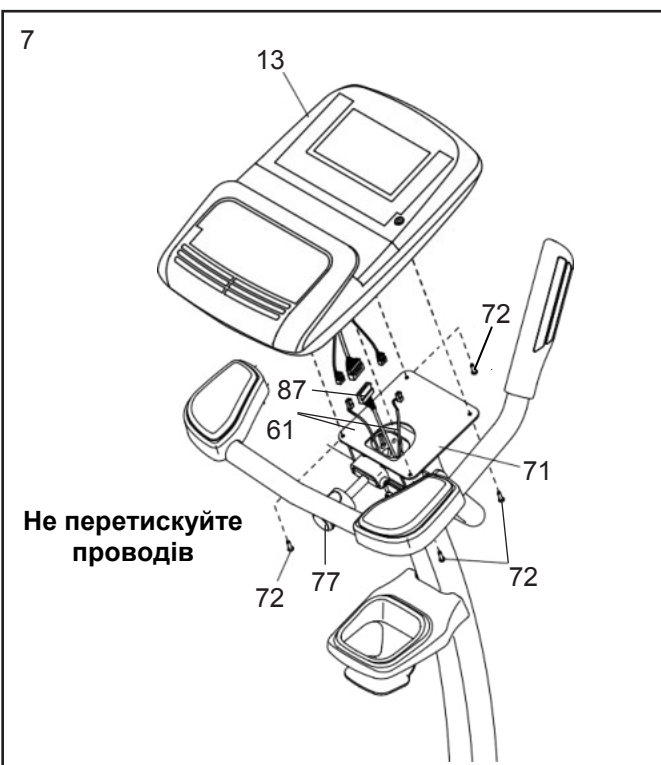
- Прикріпіть опору (78) до опорної стійки (4) 2 болтами M8 x 50 мм (70) та 2 контргайками M8 (43); **переконайтеся, що контргайки вставлені в шестигранні отвори (A).**

- 6
-
- Не перетискуйте проводів

7. Поки помічник тримає консоль (13) біля кронштейна шарніра (71), під'єднайте проводи консолі до верхнього проводу (87), а також імпульсних проводів (61).

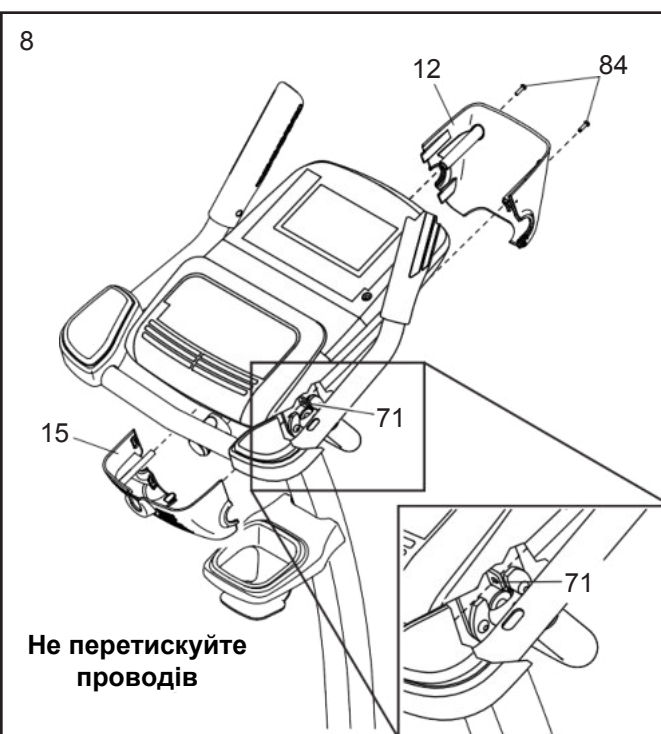
Сховайте зайвий провід у кронштейні шарніра (71). **Не ховайте провід у консолі (13); це може негативно вплинути на роботу вентилятора.**

Порада: Не перетискуйте проводів. Прикріпіть консоль (13) до кронштейна шарніра (71) 4 гвинтами М4 х 16 мм (72); наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. **Порада:** Відрегулювати кут кронштейна шарніра буде легше, якщо скористатись рукою консолі (77).



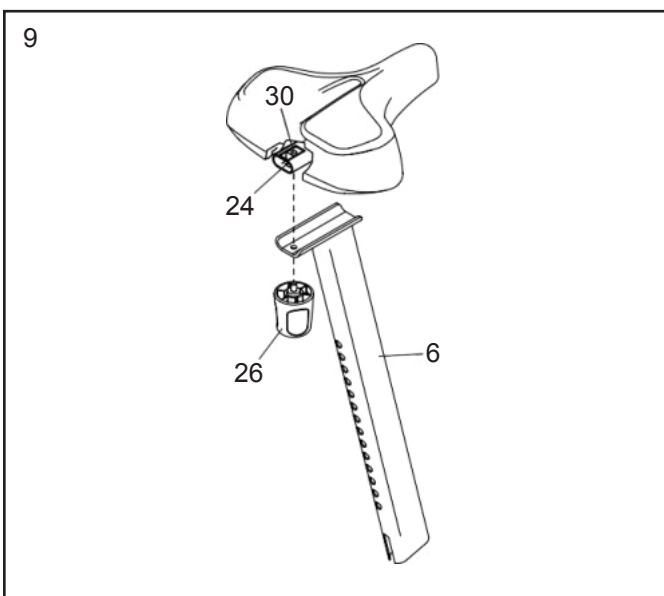
8. **Порада:** Не перетискуйте проводів. Притисніть передню поворотну кришку (12) та задню поворотну кришку (15) до кронштейна шарніра (71).

Закріпіть передню та задню поворотні кришки (12, 15) до кронштейна шарніра (71) 2 гвинтами М4 х 22 мм (84).

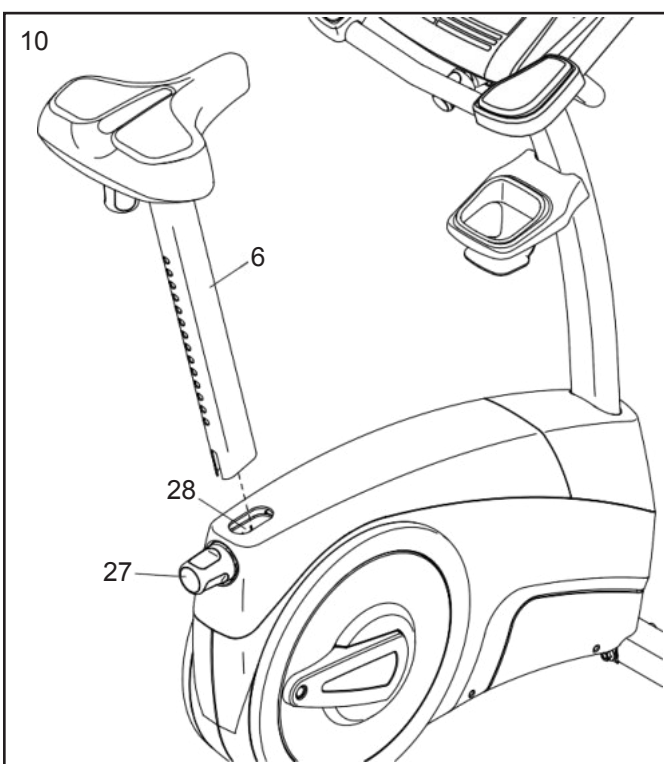


9. Відгвинтіть ручку сидла (26) на кронштейні сидла (30) всередині каретки сидла (24).

Розташуйте каретку сидла (24) на стійці сидла (6). Вставте ручку сидла (26) в напрямку вгору у стійку сидла, а потім затягніть її в кронштейні сидла (30) всередині каретки сидла.



10. Ослабте ручку стійки сидла (27) та витягніть її. Вставте стійку (6) у втулку (28), а потім затягніть ручку стійки сидла. **Злегка підніміть або опустіть стійку сидла, щоб переконатися, що ручка стійки сидла потрапила в один із отворів на стійці сидла.** Затягніть ручку стійки сидла.

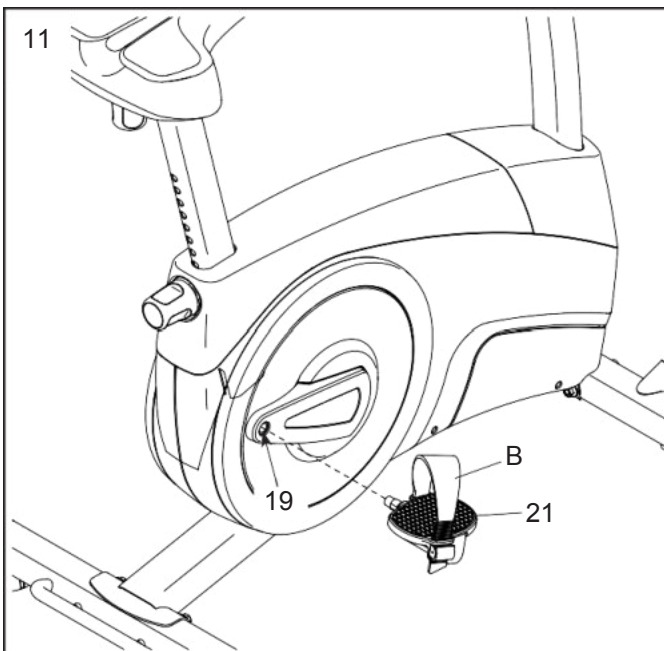


11. Знайдіть праву педаль (21).

За допомогою розвідного ключа **міцно затягніть** праву педаль (21) **за годинниковою стрілкою** в правому шатуні (19).

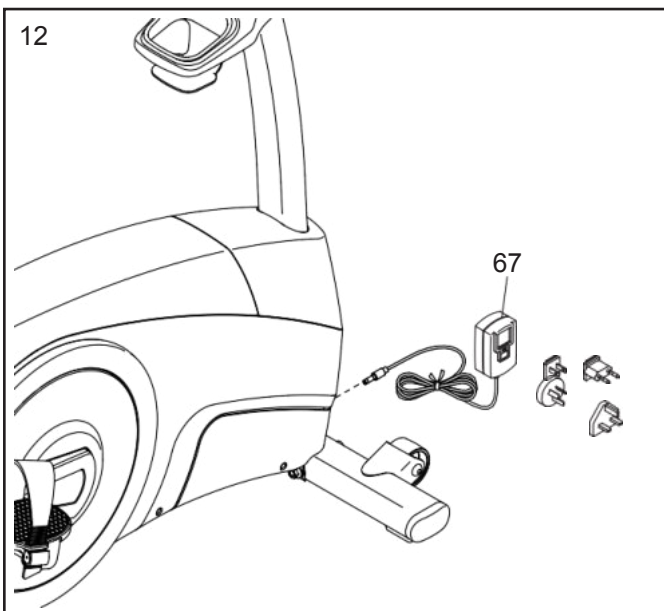
Щільно затягніть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). ВАЖЛИВО: Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.

Прикріпіть правий ремінь (B) до правої педалі (21), як показано на малюнку. **Аналогічно прикріпіть лівий ремінець.**



12. Підключіть адаптер живлення (67) у розетку на велотренажері.

Примітка: Щоб дізнатися, як підключити адаптер живлення (67), ознайомтеся з розділом "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ" на ст. 12.



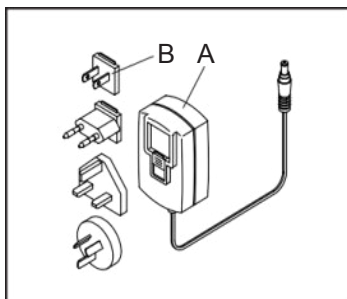
13. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний, а також що виріб правильно функціонує. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

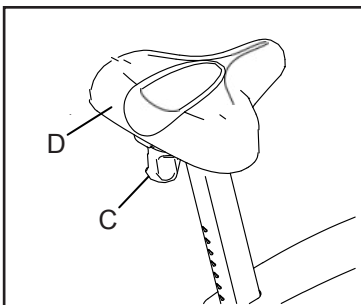
ВАЖЛИВО: Якщо велотренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть адаптер живлення (A) у розетку на тренажері. При потребі встановіть відповідну вилку (B) на адаптер живлення. Після цього підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, встановлену відповідно до всіх місцевих вимог і нормативів.



НАЛАШТУВАННЯ ВИСОТИ СІДІННЯ

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сидла, спочатку ослабте ручку сидла (C) на кілька обертів. Перемістіть сидло (D) вперед або назад у потрібне положення, а потім щільно затягніть ручку сидла.



НАЛАШТУВАННЯ ВИСОТИ СІДІННЯ

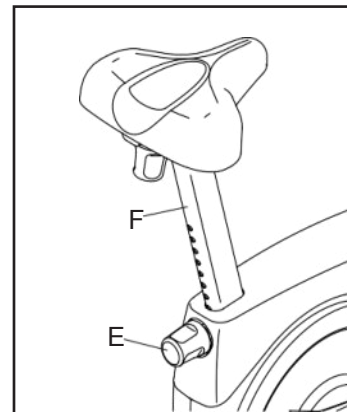
Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидіння на належну висоту. Під час тренування Ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні.

Щоб відрегулювати сидло, поверніть ручку стійки сидла (E) проти годинникової стрілки на кілька обертів.

Потягніть ручку до себе, підніміть або опустіть стійку сидла (F), а потім затягніть ручку. Злегка підніміть або опустіть стійку сидла, щоб

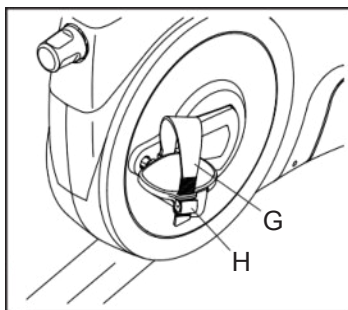
переконалися, що

ручка потрапила в один із отворів стійки. Поверніть ручку за годинниковою стрілкою, щоб затягнути її.



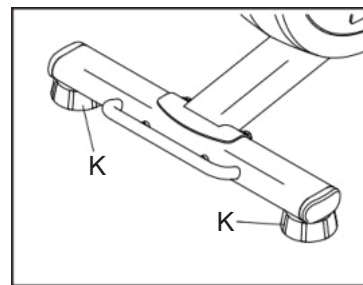
РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНІВ ПЕДАЛЕЙ

Щоб затягнути ремінь (G), потягніть його кінці донизу. А щоб ослабити ремінь, натисніть на затискач (H) і потягніть його кінці вгору.



ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

Якщо тренажер трохи похитується під час заняття, повертайте один або обидва направляючі ролики (K) під рамою доти, доки проблема не буде вирішена.



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ КОНСОЛЬ

Консоль (I) можна нахиляти під різні кути нахилу. Для цього повертайте ручку консолі (J) доти, доки не буде встановлено потрібний кут нахилу.

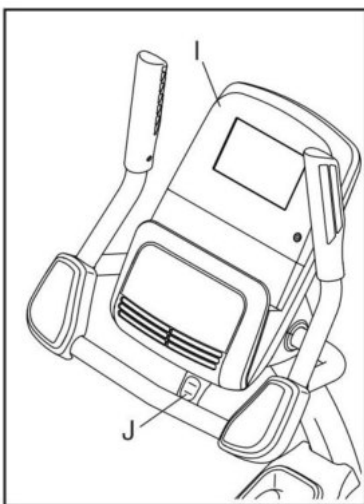
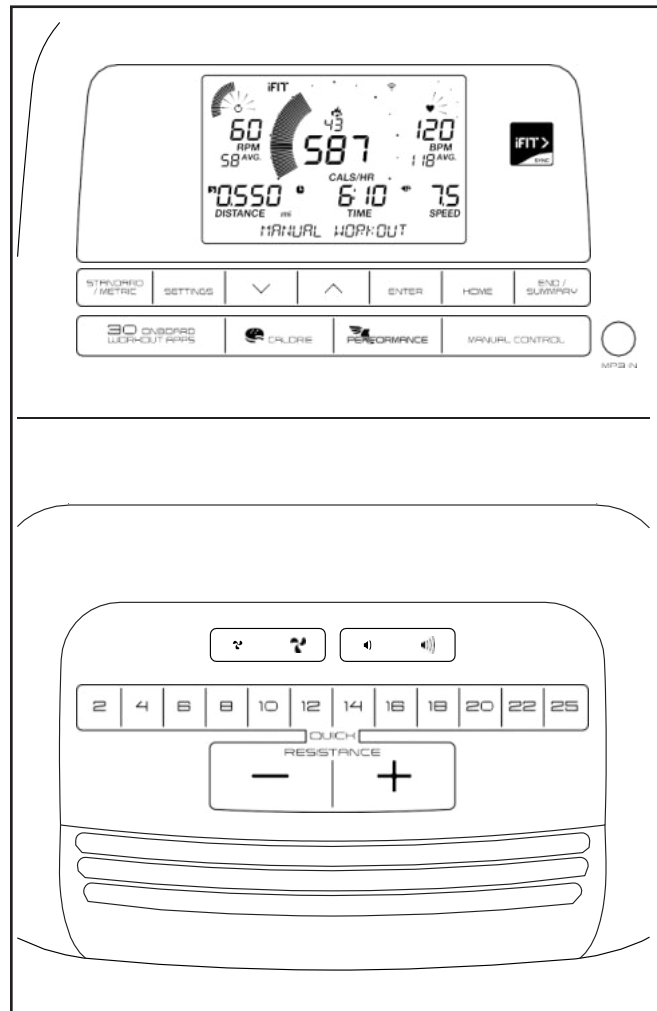


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує безліч функцій, покликаних зробити Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним натисканням кнопки.

Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, взявшись за контакти на поручнях або скориставшись нагрудним пульсоміром. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра Ви знайдете на ст. 20.**

Ви можете також підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Bluetooth Tablet для запису та відслідковування інформації про тренування.

Крім того, консоль пропонує набір попередньо встановлених програм. Кожна програма тренування автоматично встановлює значення опору педалей, визначаючи ефективний режим заняття.

Програма ват встановлює опір педалей для підтримання вихідного значення ват нарівні з цільовим рівнем.

Ви можете підключити до звукової системи консолі свій аудіо-плеєр та прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час заняття.

Використання ручного режиму – див. ст. 15.
Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 17.
Використання програми ват – див. ст. 18.
Підключення планшета до консолі – див. ст. 19.
Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 19.
Використання звукової системи – див. ст. 20.
Зміна налаштувань консолі – див. ст. 20.

Примітка: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне). Для Вашої зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в милях.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

Для вибору ручного режиму натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль).

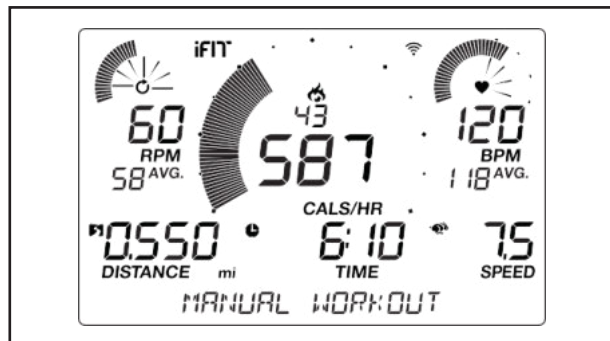
3. При потребі змініть опір педалей.

Якщо Ви хочете змінити значення опору, коли крутите педалі, натисніть клавіші Quick Resistance increase/decrease (Швидке збільш./зменш. опору) або натисніть одну із пронумерованих клавіш Quick Resistance (Швидке налаштування опору).

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:



Калорії (символ вогню) – після активації ручного режиму на дисплеї відображається приблизна кількість спалених калорій. Після

вибору попередньо встановленої програми тренування на дисплеї буде показано приблизну кількість калорій, що треба спалити чи вже були потрачені.

Калорії за годину (Кал./год.) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

Відстань – відображається відстань, яку Ви проїхали, в милях (милі/год.) чи кілометрах (км/год.).

Пульс (Уд./хв.) – відображається частота пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

Середнє значення пульсу (Сер. пульс) – відображається середнє значення пульсу в ударах за хвилину (Уд./хв.), якщо використовується пульсомір на тренажері чи нагрудний пульсомір (див. крок 5).

Опір – значення рівня опору педалей з'являється на кілька секунд перед тим, як змінюється рівень опору.

Об./хв. – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

Середнє значення оборотів за хвилину (Сер. об./хв.) – відображається швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.).

Швидкість – відображається швидкість обертання педалей в милях на годину чи кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

Час – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Під час деяких попередньо встановлених тренувань на дисплеї відображається, скільки часу залишилось до закінчення тренування або скільки триває заняття.

Значення ват – відображається приблизна вихідна потужність у ватах.

Середнє значення ват – відображається приблизна середня вихідна потужність у ватах.

Режим сканування і режим пріоритету – значення калорій та значення ват відображається на дисплеї в змінному циклі (режим сканування). Для постійного відображення калорій або ват (пріоритетний режим) натискайте клавішу збільшення чи зменшення біля клавіші Enter (Ввід) доти, доки не з'явиться потрібний дисплей. Щоб повернутися до режиму сканування, натискайте клавішу збільшення доти, доки не з'явиться слово "SCAN" (СКАНУВАННЯ).



Натисніть клавішу Home (Додому), щоб завершити тренування і повернутися до головного меню. При потребі натисніть клавішу Home (Додому).

Натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка), щоб завершити тренування та переглянути інформацію про заняття. Інформація про тренування відобразиться на дисплеї через кілька секунд.

Змініть рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).



5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете зміряти свій пульс, використовуючи пульсомір на тренажері або нагрудний пульсомір (**більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 20**). Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір буде пріоритетним.

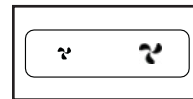
Якщо на металевих контактах пульсоміра наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб виміряти пульс, прикладіть долоні до металевих контактів на поручнях тренажера. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискайте надто контакти.**



Після того, як Ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим. У випадку вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися або зменшуватися в залежності від інтенсивності тренування. Натисніть клавішу "Fan increase/decrease" (Збільш./зменш. швидкості вентилятора), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути його.



Примітка: Якщо не крутити педалі близько 30 секунд, вентилятор вимкнеться автоматично.

7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обернути педалей, прозвучить серія звукових сигналів, консоль перейде в режим сну, а дисплей погасне.

Якщо протягом кількох хвилин не обернути педалей, консоль вимкнеться, а дисплей обнулить всі значення.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Увімкніть консоль.

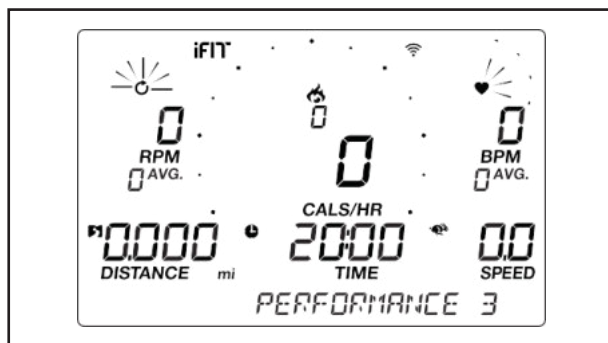
Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте клавішу Workout Apps (Додатки тренування) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

Під час вибору тренування на дисплеї буде відображатися назва і тривалість програми або кількість калорій, що будуть спалені.



На дисплеї також будуть відображені максимальне значення швидкості та максимальний рівень опору.

3. Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.

Кожна програма тренування ділиться на одноквилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування опору і/або цільової швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

В кінці кожного сегменту буде звучати серія звукових сигналів. Якщо для наступного сегменту тренування запрограмовано інший

рівень опору і/або цільове значення швидкості, то на дисплеї з'явиться нове значення рівня опору і/або швидкості. Після цього опір педалей буде змінено.

Під час тренування притримуйтеся заданого цільового значення швидкості обертання педалей для поточного сегменту.

ВАЖЛИВО: Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Ваша фактична швидкість може бути меншою, ніж встановлене цільове значення. Переконайтеся, що швидкість руху педалей є комфортною для Вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, користувач може вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Quick Resistance (Швидка зміна опору). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Щоб призупинити тренування, просто перестаньте обертати педалі. На дисплеї почне мигати час. Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі.

Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End/Summary (Завершити/Справка). Інформація про тренування відобразиться на дисплеї через кілька секунд.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 15.

5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 5 на ст. 16.

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 6 на ст. 16.

7. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 7 на ст. 16.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВАТ

1. Увімкніть консоль.

Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть програму ват.

Для вибору програми ват натискайте клавішу Performance (Робочі параметри) доти, доки в меню не з'явиться остання програма тренування. На дисплеї будуть показані назва програми ват і налаштування цільового значення ват.

3. Введіть цільове значення ват.

Щоб ввести цільове значення ват, натискайте клавіші Quick Resistance increase/decrease (Швидке збільш./зменш. опору).

4. Щоб почати тренування, почніть обертати педалі.

Під час тренування система консолі буде регулярно порівнювати вихідне значення ват із налаштуваннями цільового значення ват.

Щоб дотримуватися цільового значення ват, регулюйте швидкість обертання педалей.

Якщо Ваше вихідне значення ват перевищує чи не досягає встановленого цільового значення ват, опір педалей буде автоматично збільшуватися чи зменшуватися, щоб наблизити Ваше вихідне значення ват до встановленого цільового значення ват.

Якщо Вам потрібно змінити цільове значення ват під час тренування, натискайте клавіші Quick Resistance increase/decrease (Швидке збільш./зменш. опору).

У такому режимі тривалість тренування не обмежується. Щоб призупинити роботу консолі, просто перестаньте обертати педалі. Якщо консоль знаходиться в режимі сну, на дисплеї мигатиме поточна тривалість тренування. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 15.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 5 на ст. 16.

7. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 6 на ст. 16.

8. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 7 на ст. 16.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до планшетів через додаток iFit Bluetooth Tablet та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit Bluetooth Tablet.

На своєму планшеті IOS® або Android™ перейдіть до магазину App StoreSM або Google PlayTM, віднайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на планшеті. **Переконайтеся, що на Вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit Bluetooth Tablet та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі Ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ", що справа.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Запишіть і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб записати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit Bluetooth Tablet функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір BLUETOOTH Smart до консолі, натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

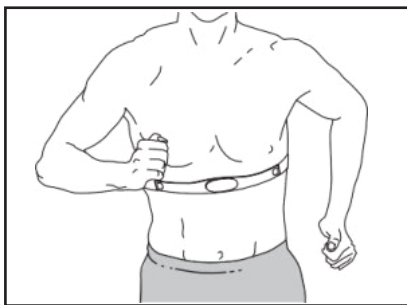
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтеся клавішами Збільш./Зменш. (Increase/Decrease) або регулятором гучності на плеєрі.



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для



того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи Вам досягати своїх цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Інформація про налаштування буде доступна на дисплеї.

2. Перейдіть до режиму налаштування.

Після вибору режиму налаштувань на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Для вибору потрібного додаткового вікна натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), що знаходяться біля клавіші Enter (Ввід).

У нижній частині дисплею будуть відображатися інструкції по роботі з обраним вікном. **Обов'язково виконуйте інструкції, подані у нижній частині дисплею.**

3. При потребі змініть налаштування.

Одиниці виміру – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Enter (Ввід). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у кілометрах, виберіть METRIC (МЕТРИЧНА).

Рівень контрасту – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натискайте клавіші Increase/decrease (Шв. збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.

Інформація про користувача – відображається загальна кількість годин використання велотренажера, а також загальна відстань (в милях або кілометрах), яку було подолано.

4. Вийдіть із режиму налаштування.

Натисніть клавішу Settings (Налаштування), щоб вийти із режиму налаштування.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

Для очищення тренажера використовуйте вологу тканину і невелику кількість мильного розчину. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від неї. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

Якщо на дисплеї консолі з'являються лінії, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 20 і змініть рівень контрастності дисплея.

Якщо консоль не відображає значення пульсу під час використання пульсоміра, див. крок 5 на ст. 16.

В разі необхідності заміни адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаним на обкладинці цієї інструкції. ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі тренажера, використовуйте адаптер живлення, що наданий виробником.

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМНЯ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли їхній опір налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремінь приводу. **Перед тим, як відрегулювати ремінь приводу, відключіть адаптер живлення.**

Див. крок складання 11 на ст. 11. За допомогою розвідного ключа відкрутіть праву педаль (21) проти годинникової стрілки і зніміть її. **Примітка:** Щоб встановити праву педаль назад, повертайте ключ за годинниковою стрілкою.

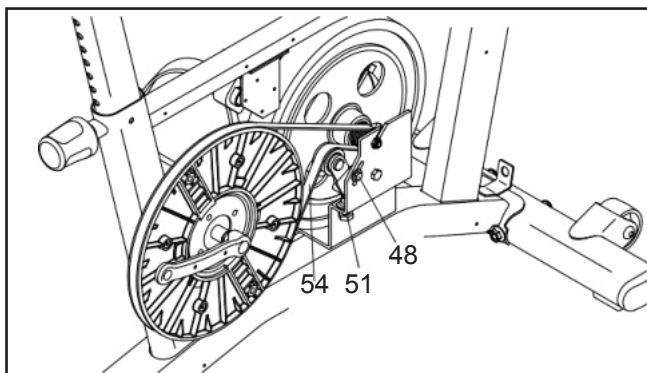
Див. крок складання 10 на ст. 10. Зніміть стійку сидла (6). Ослабте ручку стійки сидла (27), потягніть її до себе, а потім відгвинтіть за допомогою розвідного ключа.

Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б" на ст. 27. За допомогою стандартної викрутки трохи підніміть передню захисну кришку (9) і поверніть її в бік.

Відгвинтіть 2 гвинти #8 x 16 мм (34) на задній захисній кришці (7). Зніміть задню захисну кришку, скориставшись стандартною викруткою.

Відгвинтіть 12 гвинтів #8 x 16 мм (34) і 3 гвинти M4 x 22 мм (84) на правому та лівому захисних кришках (10, 11). Зніміть праву захисну кришку.

Див. малюнок нижче. Ослабте гвинт M6 x 20 мм (48). Затягуйте гвинт M10 x 65 мм (51) доти, доки ремінь приводу (54) не буде натягнутий. Затягніть гвинт M6 x 20 мм.

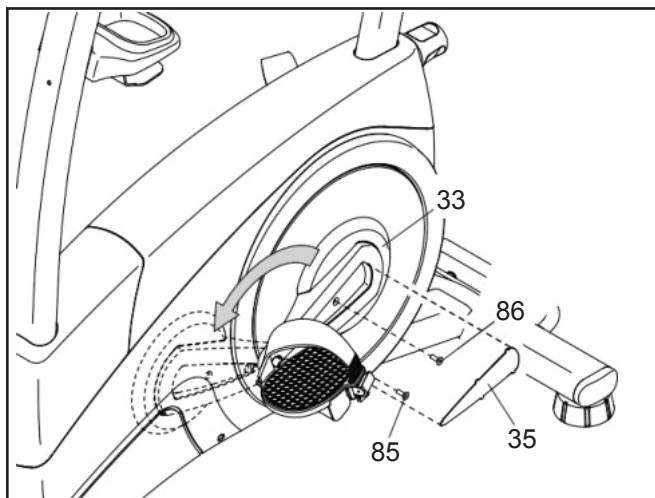


Встановіть всі деталі, що були демонтовані, а потім підключіть адаптер живлення.

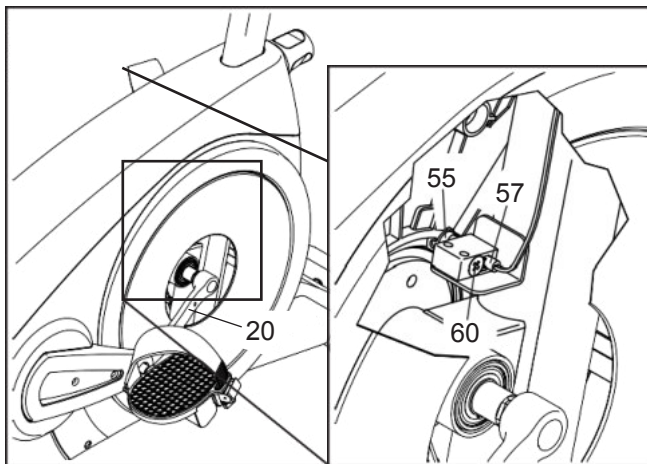
РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач. **Перед тим, як відрегулювати герконовий перемикач, відключіть адаптер живлення.**

За допомогою стандартної викрутки обережно підніміть ліву декоративну вставку (35) на кришці лівого кривошипа (33). Відгвинтіть гвинт М5 х 12 мм (85) і гвинт М5 х 21 мм (86). Поверніть кришку лівого кривошипа у бік.



Знайдіть герконовий перемикач (57). Повертайте лівий кривошип (20) доти, доки магніт (55) не буде сумісний з герконовим перемикачем. Ослабте гвинт із плоскою голівкою М5 х 16 мм (60), дещо перемістіть герконовий перемикач у сторону магніту або від нього, затягніть гвинт назад.



Підключіть адаптер живлення та поверніть лівий кривошип (20) на мить. Повторйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде відрегульований, встановіть демонтовані деталі.

ПОСІБНИК ІЗ ВПРАВ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

Дані рекомендації допоможуть Вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів Ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

Щоб врахувати потрібний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризкою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, позначає рекомендованим значенням рівня серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, а найвища цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин він почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у Вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у Вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс на рівні з верхньою цифрою таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одиноденний перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтесь дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців Вашої ноги, наскільки це можливо. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахілєсового сухожилля

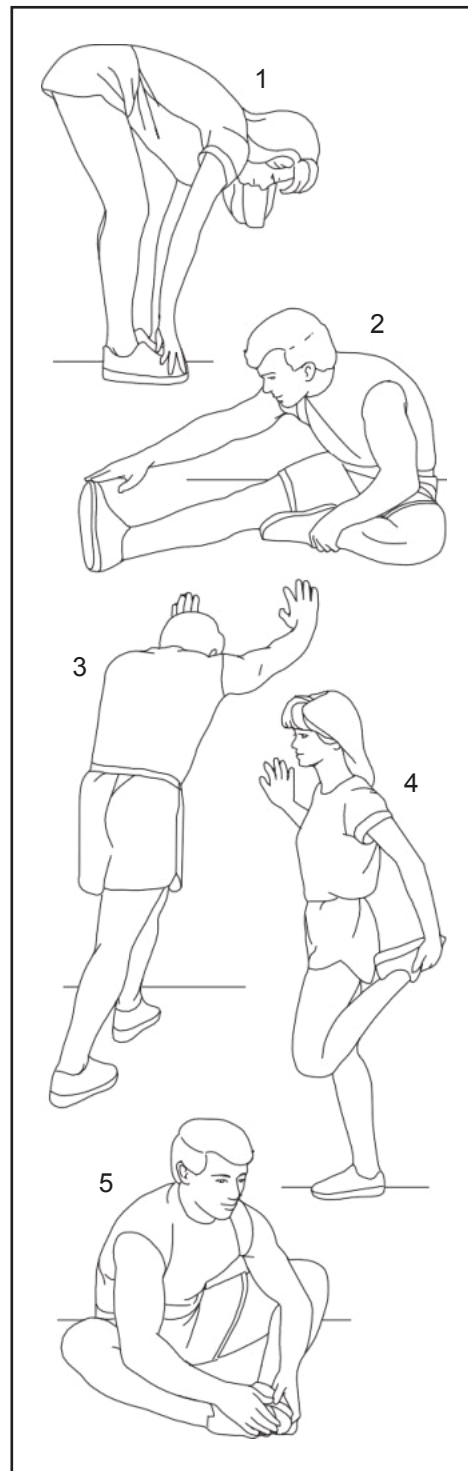
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (ахілєсові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX75017.0 R0517A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	48	1	Гвинт М6 x 20 мм
2	1	Передній стабілізатор	49	5	Гайка ручки
3	1	Задній стабілізатор	50	1	Болт М8 x 76 мм
4	1	Опорна стійка	51	1	Гвинт М10 x 65 мм
5	1	Руль	52	4	Гвинт #10 x 12 мм
6	1	Опорна стійка сидла	53	4	Гвинт М10 x 98 мм
7	1	Кришка заднього захисного щитка	54	1	Ремінь приводу
8	1	Лоток для аксесуарів	55	2	Магніт
9	1	Передня кришка захисного щитка	56	1	Затискач
10	1	Правий захисний щиток	57	1	Герконовий перемикач/Провід
11	1	Лівий захисний щиток	58	1	Нижній дріт
12	1	Передня поворотна кришка	59	2	Опори стабілізатора
13	1	Консоль	60	1	Гвинт з пл. гол. М5 x 16 мм
14	2	Кільце захисного щитка	61	2	Імпульсний провід
15	1	Задня поворотна кришка	62	2	Фланцевий гвинт М8
16	1	Правий підлокітник	63	6	Гвинт М8 x 16 мм
17	2	Колеско	64	2	Шайба М8
18	2	Болт М10 x 62 мм	65	4	Гвинт М8 x 20 мм
19	1	Правий важіль диску	66	2	Ковпачкова гайка М10
20	1	Лівий важіль диску	67	1	Адаптер живлення
21	1	Права педаль/Ремінець	68	2	Гвинт М4 x 19 мм
22	1	Ліва педаль/Ремінець	69	2	Затискаюча гайка
23	1	Сідло	70	2	Болт М8 x 50 мм
24	1	Каретка сидіння	71	1	Кронштейн шарніра
25	1	Маленьке кільце шатуна	72	7	Гвинт М4 x 16 мм
26	1	Затискач сидла	73	1	Ліва накладка поручня пульсоміра
27	1	Затискач стійки сидла	74	1	Шворінь
28	1	Втулка стійки сидла	75	1	Маленька проставка
29	1	Силовий кабель/Приймач	76	1	Велика проставка
30	1	Кронштейн сидла	77	1	Ручка консолі
31	1	Лівий підлокітник	78	1	Шарнірна опора
32	4	Кришка стабілізатора	79	2	Велика втулка
33	2	Кришка пуск. рукоятки	80	2	Мала втулка
34	16	Гвинт #8 x 16 мм	81	4	Гвинт з буртиком М8 x 15 мм
35	2	Декоративна вставка	82	1	Шайба М6
36	2	Направляючі ніжки	83	4	Гвинт М4 x 32 мм
37	1	Права накладка поручня пульсоміра	84	9	Гвинт М4 x 22 мм
38	1	Шків	85	2	Гвинт М5 x 12 мм
39	1	Шатун	86	2	Гвинт М5 x 21 мм
40	2	Підшипник шатуна	87	1	Верхній провід
41	2	Велике стопорне кільце	88	1	Ізоляційна втулка
42	1	Вихорний механізм	89	1	Гвинт М6 x 50 мм
43	5	Контргайка М8	90	2	Гвинт М5 x 16 мм
44	10	Гвинт М8 x 12 мм	91	1	Роздільна шайба М8
45	1	Холостий шків	92	3	Маленька шайба М8
46	4	Чорна роздільна шайба М8	93	1	Гвинт М6 x 16 мм
47	1	Мотор опору	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника.

*Ці деталі не зображені на схемі.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NTEVEX75017.0 R0517A

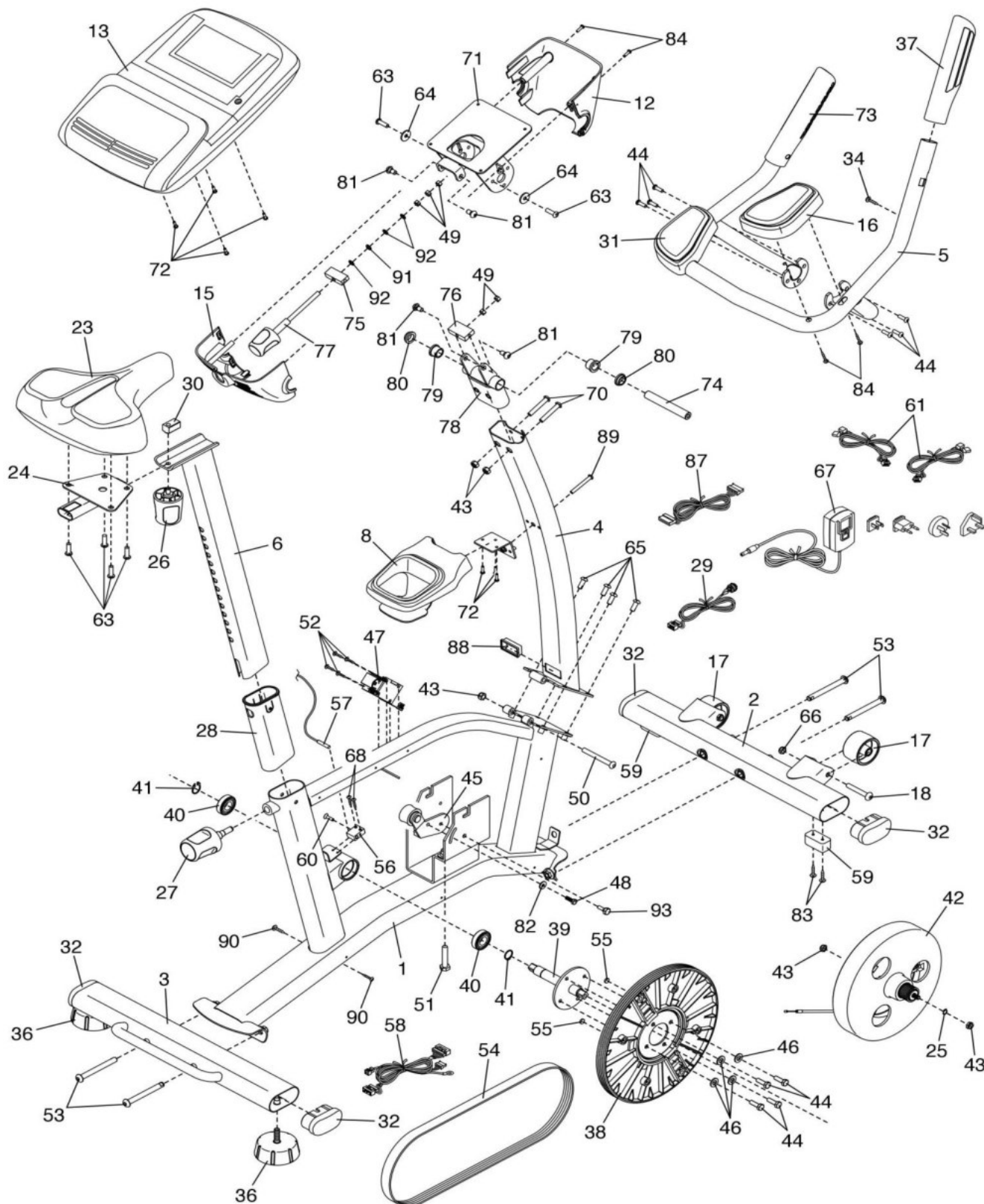
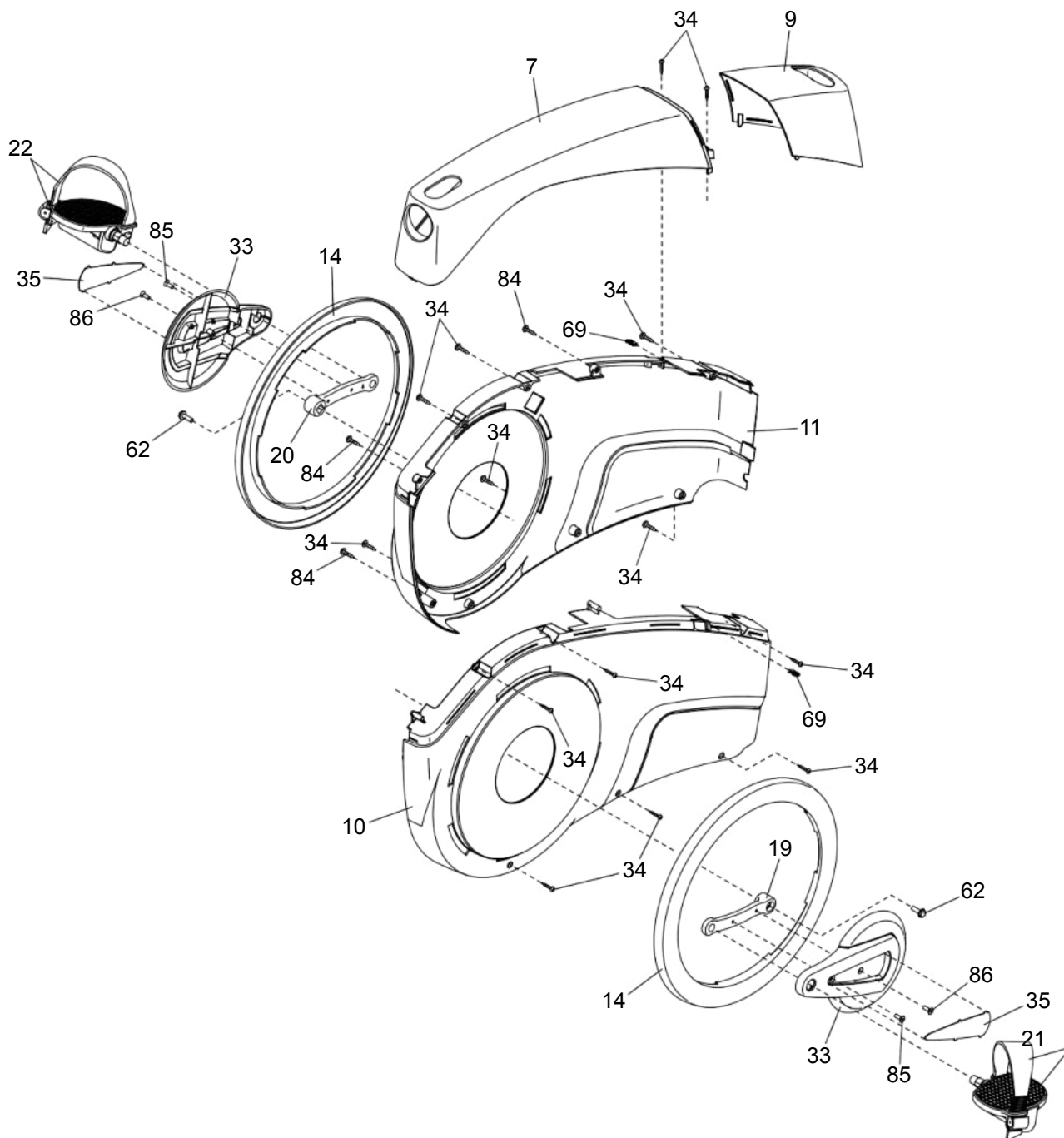


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NTEVEX75017.0 R0517A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад після його використання повинен бути утилізований згідно місцевих законів про утилізацію.

Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, Ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо Ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

