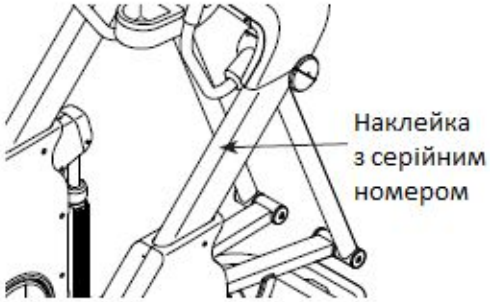
NordicTrack
FREESTRIDE TRAINER FS7i

Номер моделі NTEVEL19016.0
Серійний номер_____
Запишіть серійний номер вище



КЛІЄНТСЬКА ПІДТРИМКА

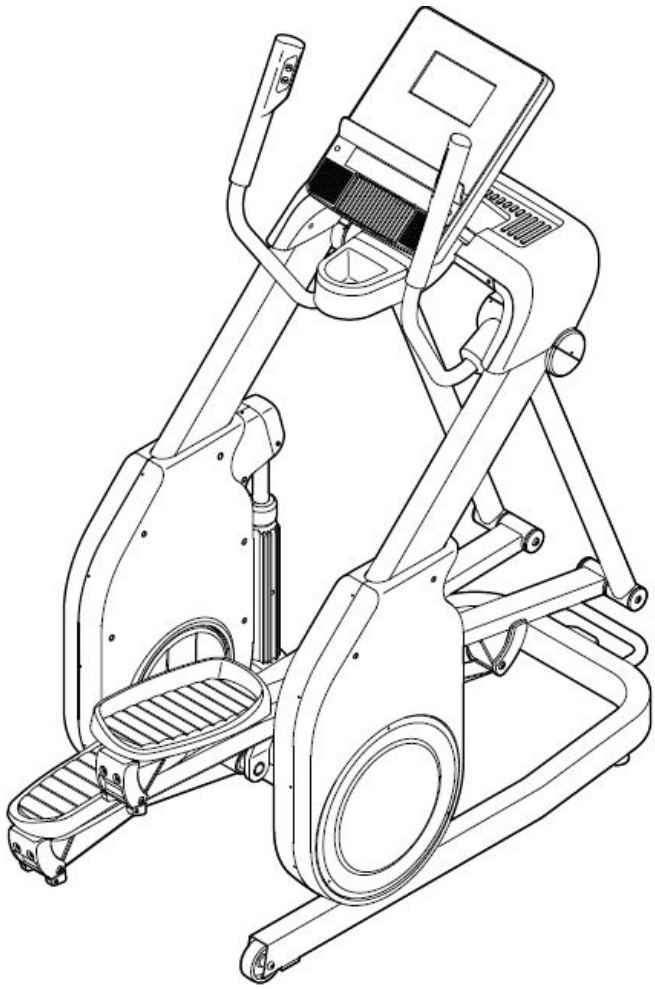
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ
Тел: 0330 123 1045
З Ірландії: 053 92 36102
Вебсайт: www.iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com
Адреса:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
UNITED KINGDOM

АВСТРАЛІЯ
Тел: 1800 993 770
E-mail: australiacc@iconfitness.com
Адреса:
ICON Health & Fitness, Ltd.
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

УВАГА!

Ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями у цьому посібнику, перш ніж користуватися даним обладнанням. Збережіть даний посібник для довідки.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



www.iconeurope.com

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

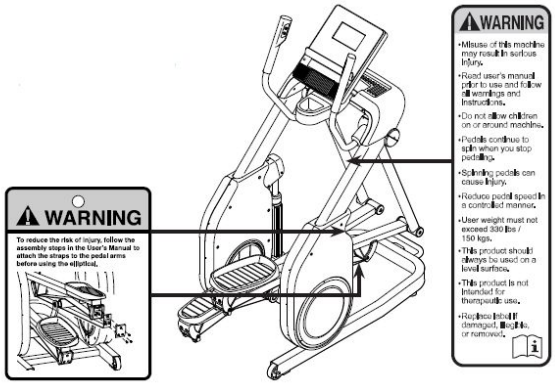
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК 2
ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ 3
ПЕРШ НІЖ ВИ ПОЧНЕТЕ 4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ 5
МОНТАЖ 6
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК СЕРЦЕВОГО РИТМУ 10
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЕЛІПТИЧНИМ ТРЕНАЖЕРОМ 12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ 33
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ 35
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 37
СХЕМА В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ 41
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки не вистачає чи її неможливо прочитати, телефонуйте за номером на титульній сторінці даного посібника і замовте безкоштовну заміну. Розмістіть наклейку, як показано на малюнку.** Примітка: наклейки зображені не в оригінальному розмірі.



NORDICTRACK - зареєстрована торгова марка компанії ICON Health & Fitness, Inc. IFIT - зареєстрована торгова марка компанії ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps - зареєстрована торгова марка компанії Google Inc.Wi-Fi - зареєстрована торгова марка компанії Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2зареєстрована торгова марка компанії Wi-Fi Alliance.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

УВАГА! Щоб зменшити ризик травмування, ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями у даному посібнику, перш ніж користуватися еліптичним тренажером. ICON не несе відповідальності за травмування чи пошкодження майна, що виникли під час чи через користування даним продуктом.

1. Власник даного продукту відповідальний за ознайомлення користувачів продукту з усіма запобіжними заходами.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це стосується осіб, старших 35 років, або людей, які мають проблеми зі здоров'ям.
3. Еліптичний тренажер не призначений для використання людьми з обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями, а також людьми, яким бракує досвіду і знань, без нагляду чи допомоги людини, яка відповідає за їх безпеку.
4. Використовуйте продукт, лише як вказано у цьому посібнику.
5. Даний еліптичний тренажер призначений виключно для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних цілях та не здавайте в оренду.
6. Тримайте еліптичний тренажер всередині приміщень, подалі від вологи та пилу. Не зберігайте його в гаражі, на патіо чи поблизу води.
7. Помістіть еліптичний тренажер на рівну поверхню, так щоб спереду нього було принаймні 1,2 м, ззаду 1,8 м та 0,6 м з обох боків. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підкладіть під тренажер додатковий килимок.
8. Перевіряйте та затягуйте усі деталі кожного разу, коли Ви користуєтеся еліптичним тренажером. Негайно замінюйте зношені деталі.
9. Завжди тримайте еліптичний тренажер у зоні недосяжності дітей, молодших 13 років, та тварин.
10. Тренажером можуть користуватися люди вагою менше 150 кг.
11. Одягайте спортивний одяг під час тренувань. Не вдягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі частини тренажера. Завжди одягайте спортивне взуття для захисту ніг під час тренувань.
12. Тримайтеся за поручні або верхні важелі, стаючи на тренажер, займаючись на ньому або сходячи з нього.
13. Датчик серцевого ритму - не медичний пристрій. Різні фактори можуть впливати на точність даних. Датчик серцевого ритму призначений тільки для використання під час тренування, для загальної оцінки серцевого ритму.
14. Еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі продовжать рух, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість контрольовано.
15. Тримайте спину прямо, займаючись на тренажері. Не сутультесь.
16. Перевантаження під час тренувань може спричинити серйозні травми або смерть. Якщо ви відчуваєте слабкість, у вас виникли задишка чи біль під час тренування, негайно зупиніть тренування і відпочиньте.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

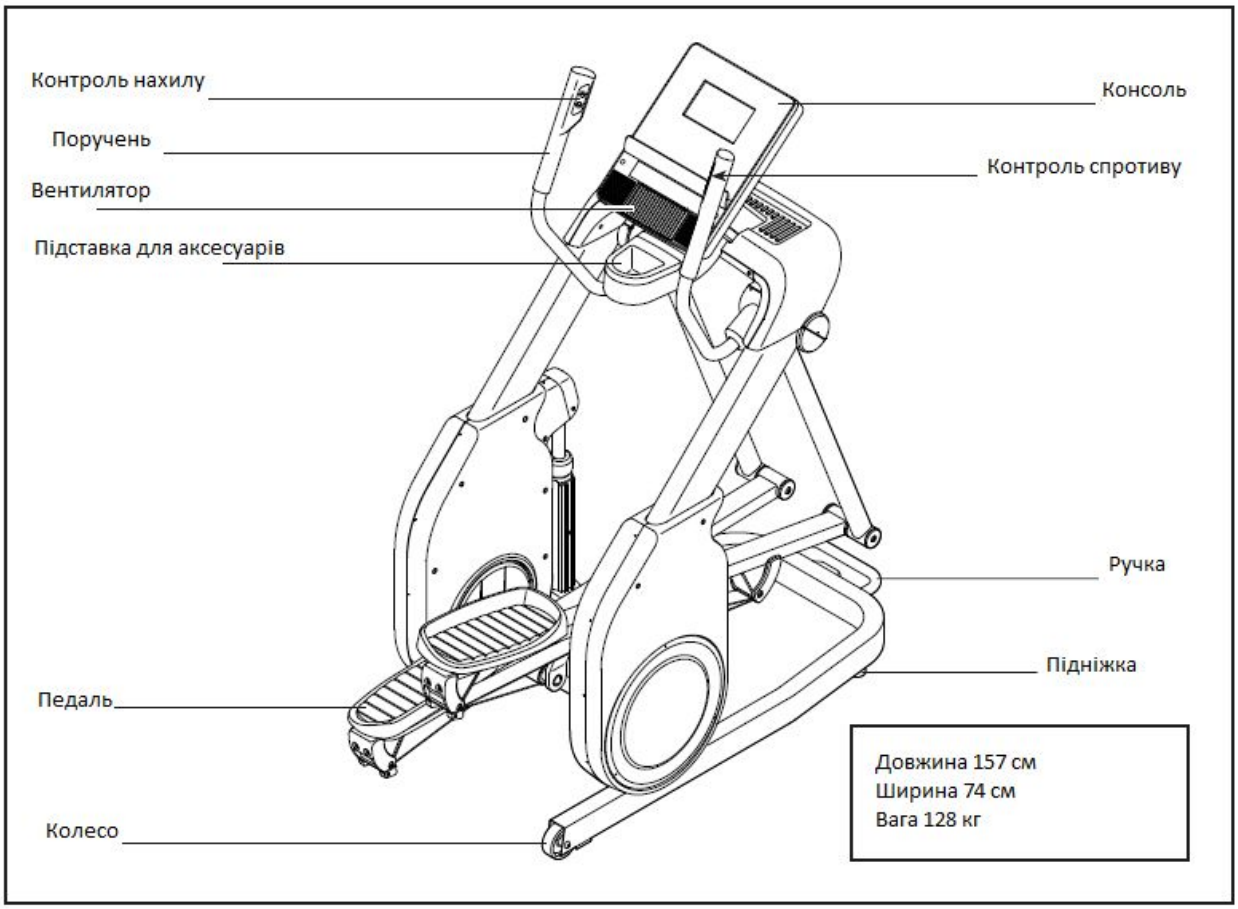
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ПЕРШ НІЖ ВИ ПОЧНЕТЕ

Дякуємо, що обрали інноваційний еліптичний тренажер NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS71. Еліптичний тренажер THE FREESTRIDE TRAINER FS71 пропонує неймовірний спектр функцій, покликаних зробити ваші тренування вдома більш ефективними та приємними.

Для Вашої зручності уважно ознайомтеся з даним посібником, перш ніж користуватися еліптичним тренажером. Якщо у вас виникли питання після ознайомлення з інструкціями, будь ласка, зверніться до титульної сторінки даного посібника. Запишіть номер моделі та її серійний номер, перш ніж контактувати з нами. Номер моделі та розміщення наклейки з серійним номером зображені на обкладинці даного посібника.

Перед тим як продовжити читати далі, будь ласка, ознайомтеся з деталями, зображеними на малюнку нижче.

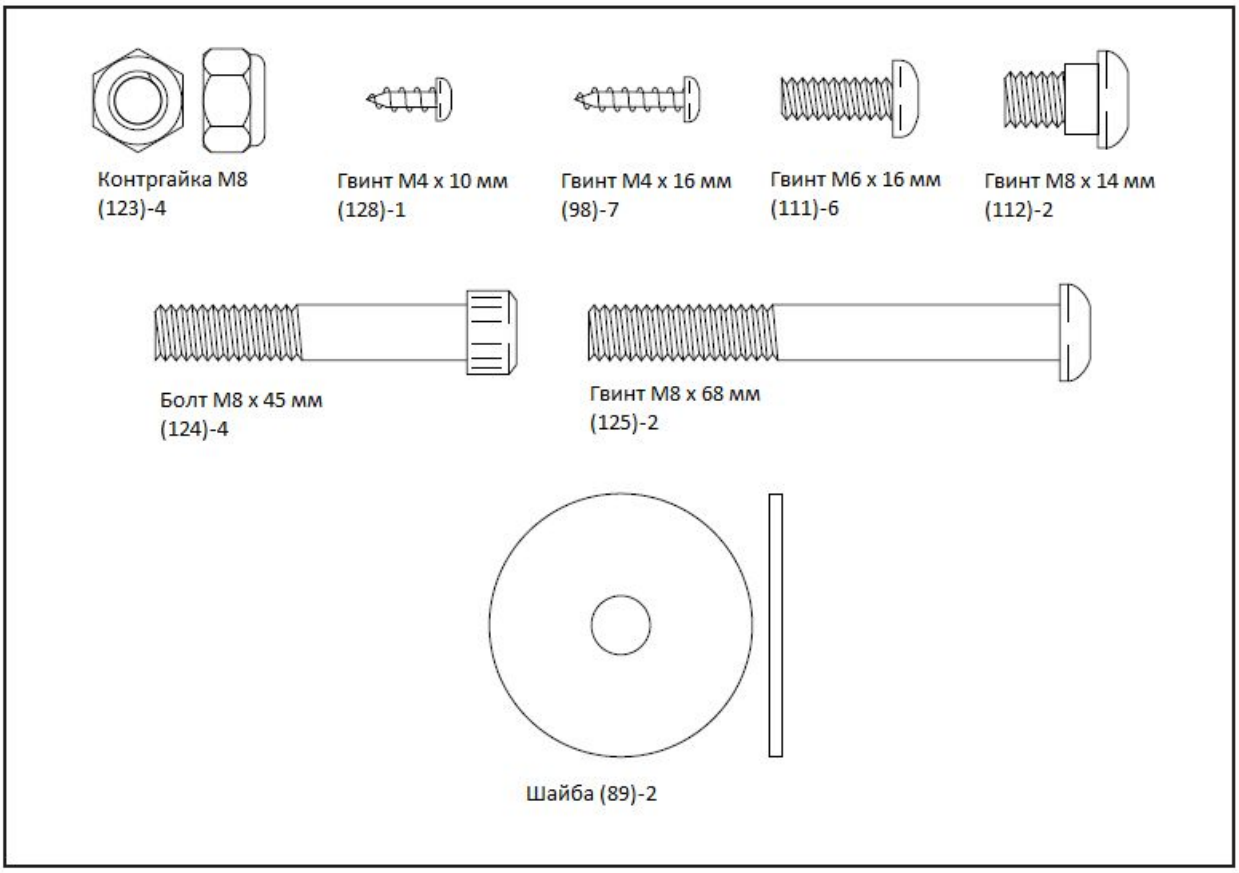


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Ознайомтеся з дрібними деталями, які використовуються під час монтажу, на малюнку нижче. Число в дужках під кожним малюнком є головним номером деталі, зі СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці даного посібника. Число після головного номера означає кількість, необхідну для монтажу. Примітка: **Якщо деталі немає у комплекті, перевірте, можливо, вона вже попередньо прикріплена до однієї з частин тренажера. Додаткові деталі можуть бути включені до комплекту.**



МОНТАЖ

- Для монтажу потрібні 2 людей.
- Розмістіть усі деталі на вільній території і зніміть усі пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальні матеріали, поки повністю не закінчите монтаж.
- Ліві деталі позначені буквою “L” або Ліва, а праві деталі позначені буквою “R” чи Права.
- Щоб ідентифікувати дрібні деталі, дивіться сторінку 5.
- Крім включених до комплекту інструментів, для монтажу знадобляться:

1 викрутка Філіпс

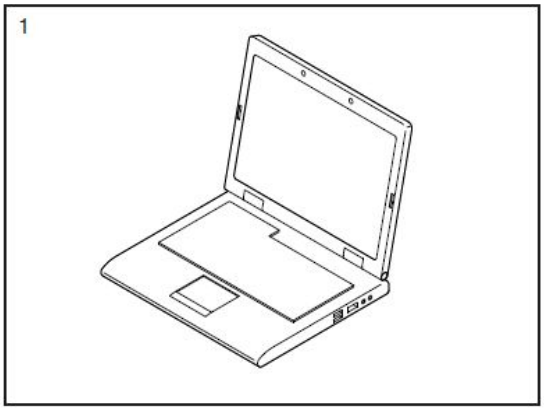
2 розвідні ключі

1 пластиковий молоток

Монтаж може бути легшим, якщо у Вас є свій власний набір ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

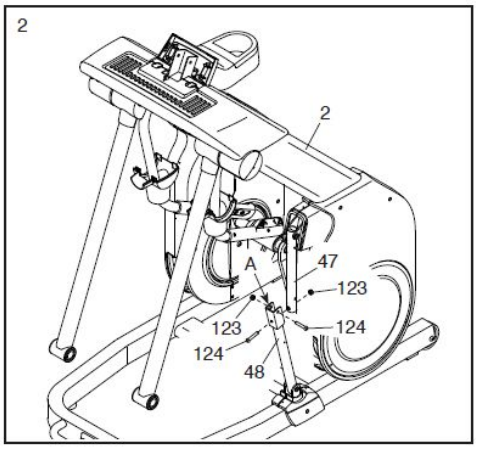
1. **Відвідайте сайт www.iconsupport.eu на комп’ютері та зареєструйте Ваш продукт.**
Це:
• активує гарантію;
• заощадить час, якщо Вам знадобиться зв’язатися зі службою підтримки;
• дозволить Вам отримувати повідомлення про нові версії та пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до інтернету, зателефонуйте до служби підтримки, щоб зареєструвати Ваш продукт (дивіться титульну сторінку).



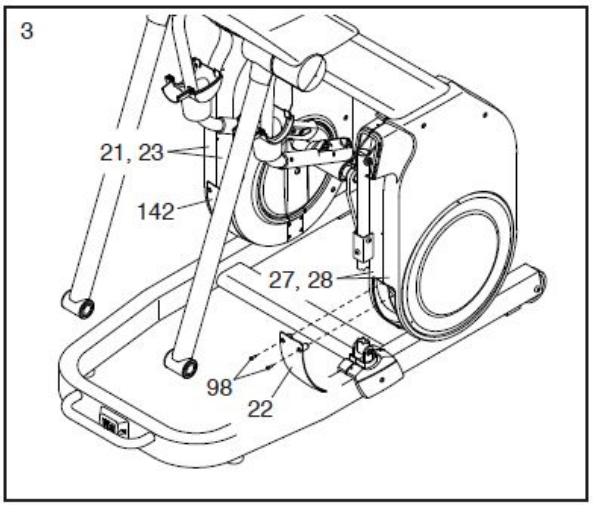
2. Разом з помічником підніміть Стійку (2) у вертикальне положення.

Поки помічник тримає Стійку (2), прикріпіть Верхню Опору (47) до Нижньої Опори (48) за допомогою 2 Болтів M8 x 45 мм (124) та 2 Контргайок M8 (123); **спочатку встановіть Болти, а потім затягніть їх. Переконайтеся, що вказана Контргайка знаходиться у шестикутному отворі (A).**

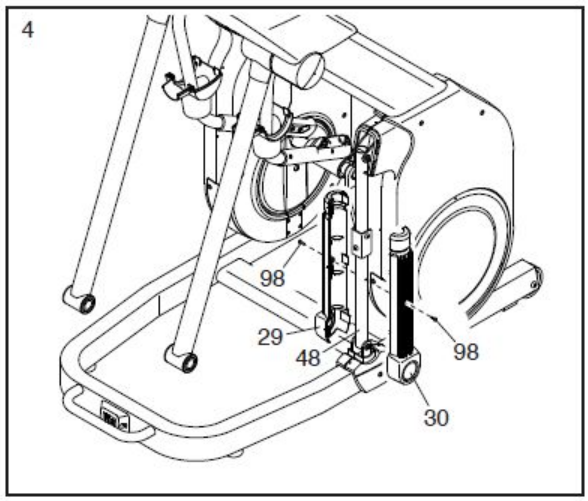


3. Прикріпіть Ліву Велику Кришку Паза (22) до Лівого Внутрішнього і Зовнішнього Щитка (27, 28) за допомогою двох Гвинтів M4 x 16 мм (98).

Прикріпіть Праву Велику Кришку Паза (142) до Правого Внутрішнього і Зовнішнього Щитка (21, 23) таким самим способом.

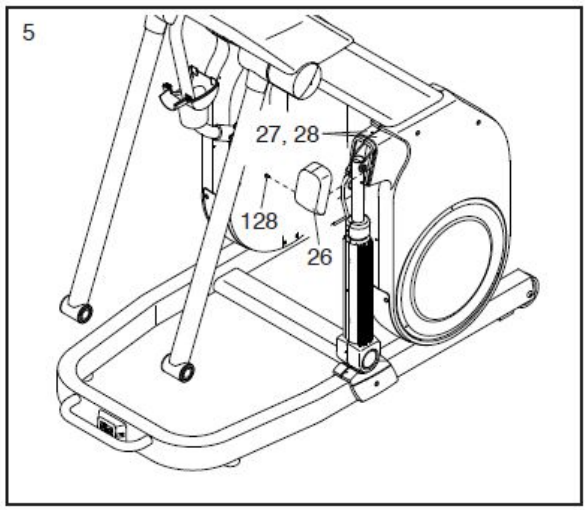


4. Прикріпіть Кришки Опор A і B (29, 30) навколо Нижньої Опори (48) за допомогою двох Гвинтів M4 x 16 мм (98).



5. Встановіть Верхню Кришку Опори (26) на Лівий Внутрішній та Зовнішній Щитки (27, 28).

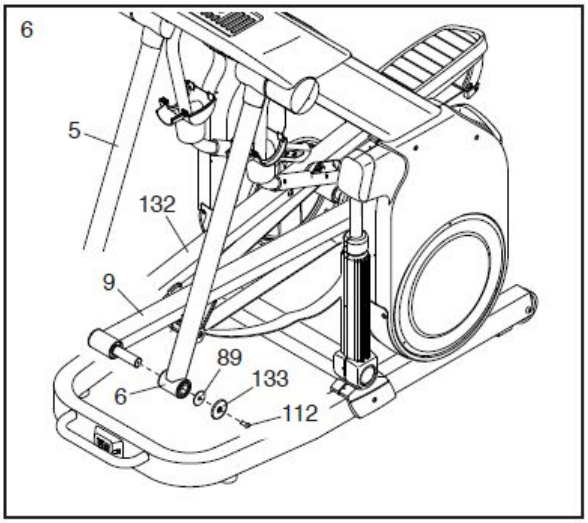
Прикріпіть Верхню Кришку Опори (26) за допомогою Гвинта M4 x 10 мм (128).



6. Візьміть Лівий Шатун (9). Вставте вісь на Лівому Шатуні у Ліву Підніжку (6).

Прикріпіть Лівий Шатун (9) за допомогою Гвинта М8 х 14 мм (112), Зовнішньої Кришки Педалі (133) та Шайби Шатуна (89).

Прикріпіть Правий Шатун (132) до Правої Підніжки (5) таким самим способом.



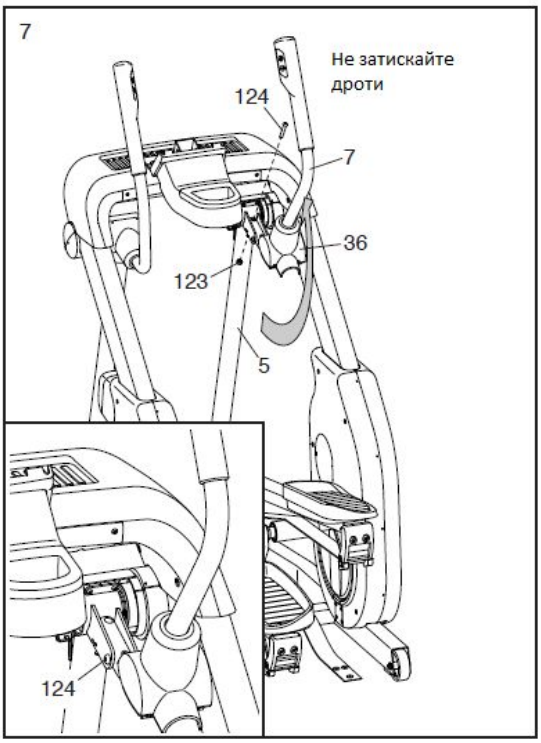
7. **Дивіться малюнок у збільшеному вигляді.** Ослабте вказаний Болт М8 х 45 мм (124).

Покрутіть Правий Верхній Поручень (7), щоб він зайняв вертикальне положення. Прикріпіть Правий Верхній Поручень (7) до Правої Підніжки (5) за допомогою Болта М8 х 45 мм (124) та Контргайки М8 (123).

УВАГА: Дивіться малюнок у збільшеному вигляді. Затягніть вказаний Болт М8 х 45 мм (124).

Порада: Не затисніть дроти (не зображено на малюнку). Вставте Праву Кришку Підніжки В (36) внизу і зафіксуйте.

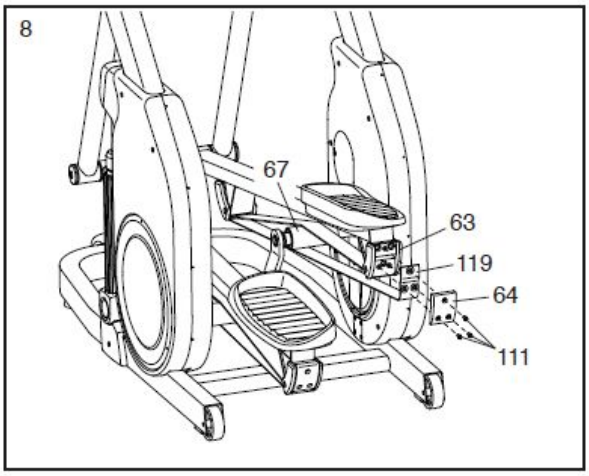
Повторіть ці дії з протилежного боку еліптичного тренажера.



8. Прокладіть правий Ремінь (119) під правим Роликом (67); **переконайтеся, що Ремінь не перекручений і проходить під Роликом.**

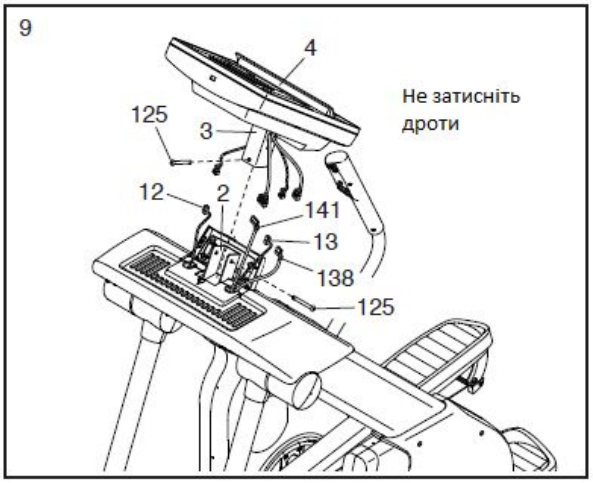
Прикріпіть правий Ремінь (119) до правої задньої Кришки Ременя Ковзання (63) за допомогою трьох Гвинтів M6 x 16 мм (111) та Затискача Ременя (64); **спочатку встановіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Повторіть ці дії з іншого боку еліптичного тренажера.

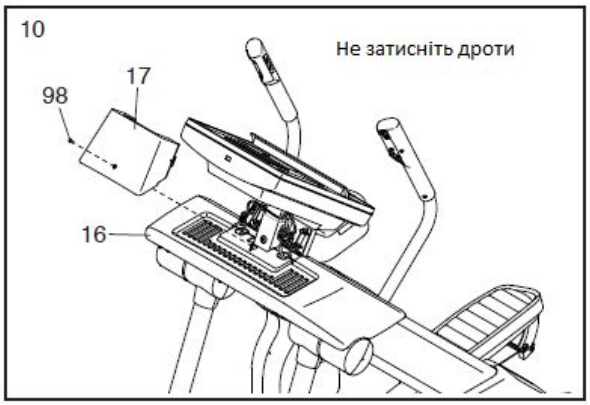


9. **Порада: Не затисніть дроти.** Вставте Кронштейн Консолі (3) у Стійку (2). Закріпіть Кронштейн Консолі за допомогою двох Гвинтів M8 x 68 мм (125).

Потім з'єднайте дроти Консолі (4) з Головним Проводом (141), Правим та Лівим Контрольними Дротами (12, 13) та Проводом Акселометра (138).



10. **Порада: Не затисніть дроти.** Прикріпіть Верхню Кришку Перешийка (17) до Верхньої Кришки Перемички (16) за допомогою Гвинта M4 x 16 мм (98).



11. **Перш ніж користуватися тренажером, переконайтеся, що всі деталі надійно закріплені.** До комплекту можуть входити додаткові деталі. Щоб захистити підлогу від пошкодження, помістіть додатковий килимок під тренажер.

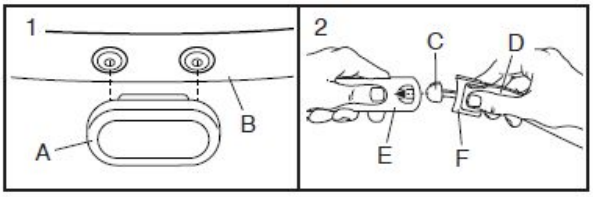
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

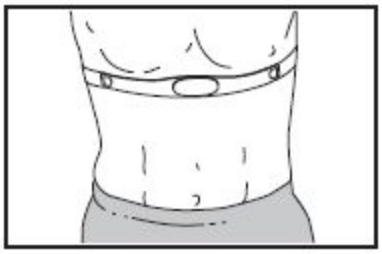
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК СЕРЦЕВОГО РИТМУ

ЯК ОДЯГАТИ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК СЕРЦЕВОГО РИТМУ

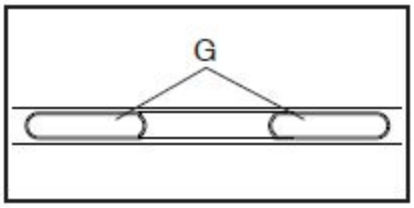
Якщо датчик серцевого ритму виглядає, як зображено на малюнку 1, прикріпіть передавач (A) до застібок на нагрудному ремені (B). **Якщо датчик серцевого ритму виглядає, як зображено на малюнку 2**, вставте петлю (C) на одному кінці нагрудного ременя (D) в один кінець передавача (E). Потім затисніть кінець передавача під пряжкою (F) на нагрудному ремені; петля повинна знаходитися врівень з передавачем.



Одягніть датчик серцевого ритму, як показано на малюнку нижче; датчик повинен знаходитися під одягом, щільно прилягаючи до шкіри. Переконайтеся, що логотип знаходиться догори правою стороною. Потім прикріпіть інший кінець нагрудного ременя. Відрегулюйте довжину нагрудного ременя у разі необхідності.



Відтягніть передавач та нагрудний ремінь від тіла на декілька сантиметрів і знайдіть 2 електродні зони (G). Змочіть електродні зони слиною чи розчином для контактних лінз. Поверніть передавач та нагрудний ремінь у вихідне положення.



ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Ретельно витирайте насухо електродні зони м’яким рушником після кожного використання. Волога може тримати датчик активованим, скорочуючи строк служби батарейки.
- Зберігайте датчик у теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у пластиковій сумці чи іншому контейнері, який може зберігати вологу.
- Не піддавайте датчик серцевого ритму дії прямих сонячних променів протягом тривалого часу, а також температур, вищих 50°C чи нижчих -10°C.
- Не згинайте чи розтягуйте датчик занадто сильно під час використання чи зберігання.
- Для чистки передавача використовуйте вологу тканину та невелику кількість м’якого мила. Потім протріть передавач вологою тканиною і ретельно висушіть м’яким рушником. Ніколи не використовуйте алкоголь, абразивні чи хімічні матеріали для чистки. Мийте ремінь руками і сушіть на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

- Якщо датчик серцевого ритму не працює у положенні, описаному вище, злегка підніміть чи опустіть його на ваших грудях.
- Якщо дані серцевого ритму не відображаються, поки ви не почнете пітніти, намочіть електродні зоні ще раз.
- Для того, щоб дані серцевого ритму відображалися на консолі, ви повинні знаходитися на відстані витягнутої руки від неї.
- Якщо ззаду передавача є кришка для батарейок, замініть батарейку на нову батарейку того самого типу.
- Датчик серцевого ритму призначений для людей з нормальним серцевим ритмом. Проблеми відображення серцевого ритму можуть бути спричинені такими захворюваннями, як передчасне скорочення шлуночків, тахікардія та аритмія.
- На функціонування датчика серцевого ритму можуть впливати магнітні втручання від ліній електропередач та інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що магнітне втручання спричиняє проблеми, спробуйте перемістити обладнання в інше місце.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЕЛІПТИЧНИМ ТРЕНАЖЕРОМ

ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР У РОЗЕТКУ

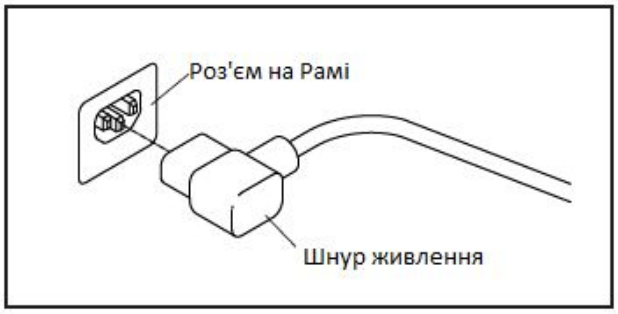
Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення створює ланцюг найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Шнур живлення цього продукту містить заземлюючий провідник та вилку.

УВАГА: Якщо шнур живлення пошкоджений, його необхідно замінити на шнур живлення, рекомендований виробником.

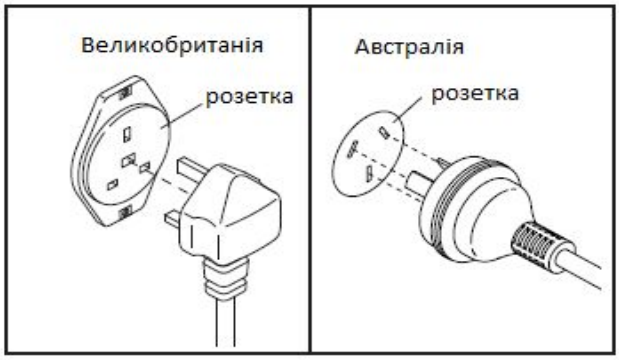
НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне під'єднання провідника заземлення може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком чи технічним спеціалістом, якщо Ви сумніваєтеся, що продукт заземлений належним чином. Не змінюйте вилку, яка входить в комплект з даним продуктом. Якщо вона не підходить до розетки, кваліфікований електрик повинен встановити необхідну розетку.

Виконайте наступні дії для підключення кабелю живлення.

1. Вставте вказаний кінець шнура живлення у роз'єм на рамі.

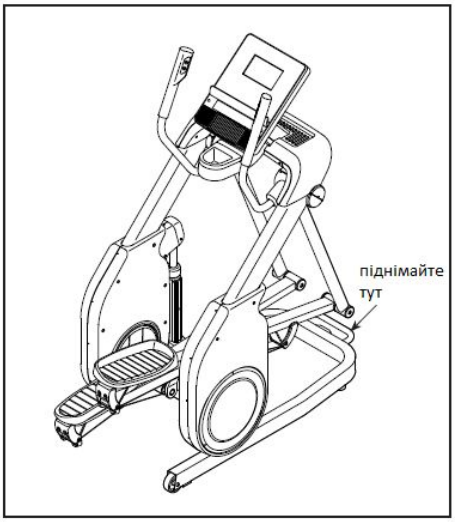


2. Вставте вилку шнура живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих нормативів і правил.



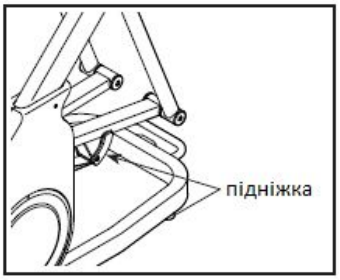
ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

Через розмір та вагу еліптичного тренажера, переміщувати його слід удвох чи утрьох. Станьте перед тренажером, підніміть його за ручку, поки він не покотиться на колесах. Обережно перемістіть тренажер у бажане місце і покладіть його на підлогу.



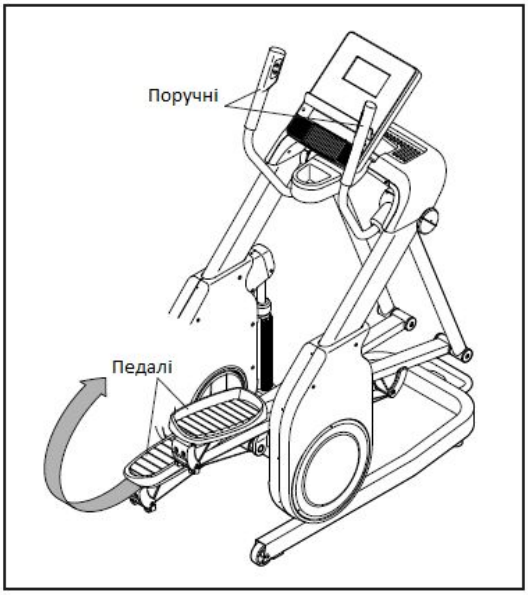
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо тренажер похитується на підлозі під час використання, поверніть одну або обидві підніжки під заднім стабілізатором або у центрі рами, поки похитування припиниться.



ЯК ЗАЙМАТИСЯ НА ЕЛІПТИЧНОМУ ТРЕНАЖЕРІ

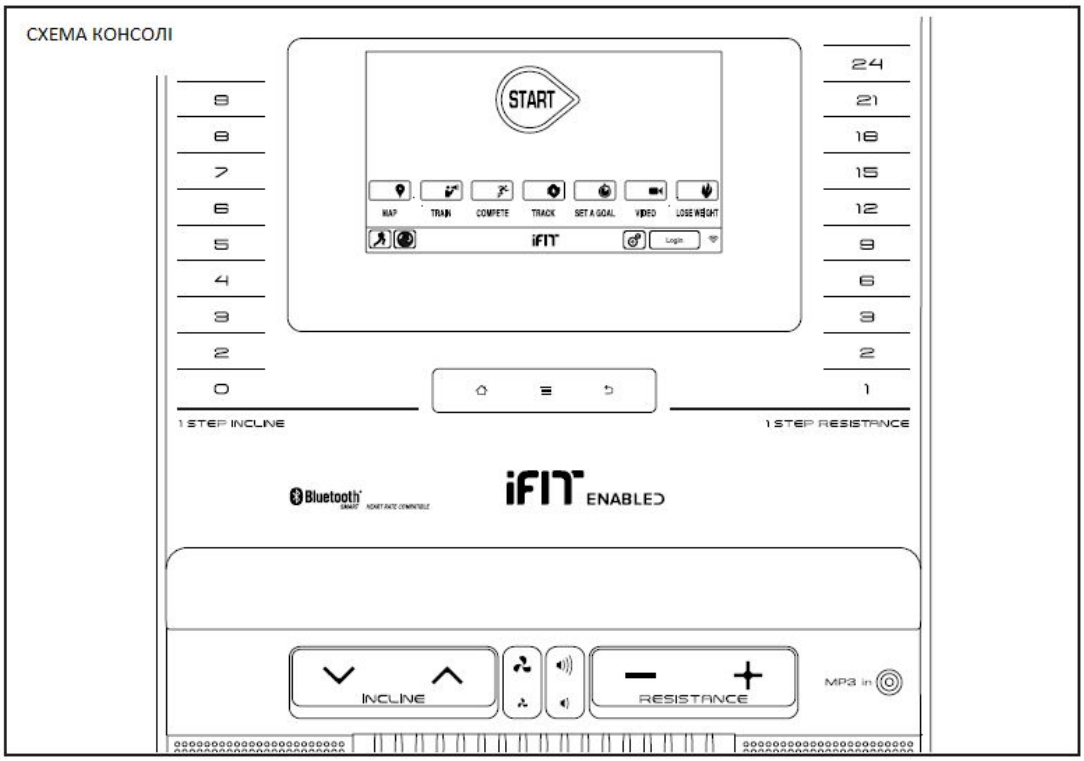
Щоб стати на еліптичний тренажер, тримайтеся за поручні і станьте не нижню педаль. Потім станьте на іншу педаль. Штовхайте педалі, поки вони почнуть рухатися безперервно. **Примітка: педалі можуть рухатися в обидва боки. Рекомендується крутити педалі у напрямку, вказаному стрілочкою; проте для різноманіття можна крутити педалі в протилежну сторону.**



Щоб зійти з еліптичного тренажера, почекайте, поки педалі повністю зупиняться. **Примітка: еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі будуть продовжувати рухатися до повної зупинки маховика.** Коли педалі зупиняться, спочатку зніміть ногу з верхньої педалі, а потім з нижньої.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com



ДОСЯГАЙТЕ СВОЇХ ФІТНЕС-ЦІЛЕЙ РАЗОМ З IFIT.COM

За допомогою свого фітнес-обладнання, що сумісне з iFit, Ви можете користуватися широким спектром функцій на сайті iFit.com для досягнення своїх фітнес-цілей:

Тренуйтеся по всьому світу з Google Maps.

Завантажуйте тренування, які допоможуть Вам досягти своїх персональних цілей.

Порівнюйте свій прогрес з результатами інших користувачів iFit.

Завантажуйте результати своїх тренувань у хмару iFit та слідкуйте за своїми успіхами.

Встановлюйте цілі щодо калорій, часу чи відстані для своїх тренувань.

Дивіться відео-тренування у високій чіткості.

Вибирайте та завантажуйте тренування для зниження ваги.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль пропонує набір функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними та приємними.

Консоль включає інноваційну технологію iFit, яка дозволяє підключати консоль до безпровідної мережі. За допомогою технології iFit Ви можете завантажувати персоналізовані тренування, створювати власні тренування, відслідковувати свої результати і користуватися багатьма іншими функціями. **Відвідайте iFit.com, щоб отримати більше інформації.**

Крім цього, консоль має широкий вибір запрограмованих тренувань, а також декілька iFit демонстраційних тренувань. Кожне тренування автоматично контролює спротив педалей та нахил рами і пропонує Вам змінити швидкість обертання педалей для більш ефективного тренування. Ви також можете задавати власні цілі за допомогою цільового тренування.

При виборі ручного режиму консолі спротив педалей та нахил рами можна змінювати, доторкнувшись до кнопки.

Під час тренування консоль буде відображати інформацію про Ваше тренування. Ви також можете слідкувати за своїм серцевим ритмом за допомогою нагрудного датчика серцевого ритму.

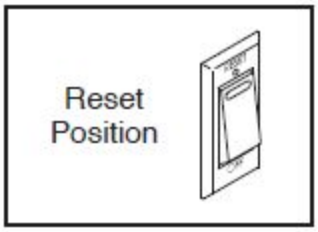
Ви також можете продивлятися сторінки в інтернеті або слухати улюблену музику чи аудіо-книги завдяки звуковій системі консолі.

Як вмикати тренажер у розетку, описано на сторінці 12. **Як користуватися сенсорним екраном**, Ви можете дізнатися на сторінці 17. **Настройка консолі** описана на сторінці 18.

ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР

УВАГА: Якщо еліптичний тренажер знаходився на холоді, почекайте, поки він нагріється до кімнатної температури, перш ніж вмикати його. Якщо цього не зробити, Ви можете пошкодити екран консолі чи інші електронні компоненти.

Вставте шнур живлення у розетку (дивіться **ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР У РОЗЕТКУ** на сторінці 12). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі біля шнура живлення. Натисніть на вимикач живлення, щоб перевести його в положення скидання (reset).



Дисплей включиться і консоль буде готова до використання.

Примітка: Під час першого включення системи нахилу можлива автоматична настройка системи нахилу. Під час настройки рама буде рухатися вгору і вниз. Коли рама перестане рухатися, система нахилу буде настроєна.

ВАЖЛИВО: Якщо настройка системи нахилу не відбулася автоматично, ознайомтесь з кроком 4 на сторінці 29 і настройте систему нахилу в ручному режимі.

ВАЖЛИВО: В консолі передбачений демонстраційний режим, який використовується під час показу еліптичного тренажера в магазині. Якщо демонстраційний режим ввімкнено, після закінчення тренування консоль буде програвати рекламну презентацію. Щоб вимкнути демонстраційний режим, зверніться до кроку 6 на сторінці 27.

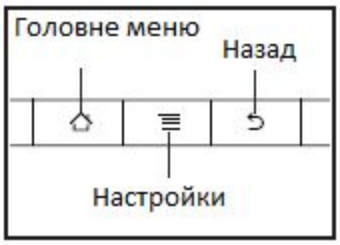
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ

Консоль обладнана планшетом з повноколірним сенсорним екраном. Наступна інформація допоможе Вам ознайомитися з інноваційними технологіями планшета:

- Консоль функціонує подібно іншим планшетам. Ви можете переміщувати певні зображення пальцями, наприклад, зображення під час тренування. Щоправда, Ви не можете збільшувати чи зменшувати картинки пальцями.

- Щоб ввести інформацію в текстовий блок, спочатку необхідно торкнутися до текстового блоку, щоб на екрані з'явилася клавіатура. Для вводу чисел та інших символів торкніться до кнопки ?123. Для перегляду додаткових символів, торкніться до кнопки Alt. Щоб повернутися до клавіатури з цифрами, торкніться до кнопки Alt ще раз. Щоб повернутися до вводу літер, торкніться до кнопки ABC. Для вводу великих літер торкніться до кнопки зі стрілочкою, що дивиться вгору. Для вводу декількох великих літер, торкніться до кнопки зі стрілочкою ще раз. Щоб повернутися до маленьких літер, торкніться до кнопки зі стрілочкою втретє. Щоб витерти останній символ, торкніться до кнопки зі стрілочкою, що дивиться назад, та X.

- Використовуйте наступні кнопки на консолі для управління екраном. Натисніть кнопку Головне меню (Home), щоб повернутися до Головного меню. Натисніть кнопку посередині, щоб перейти до настройок (дивіться сторінку 26). Натисніть кнопку назад, щоб повернутися до попереднього екрану.



НАСТРОЙКА КОНСОЛІ

Перед тим як користуватися тренажером вперше, Ви повинні настроїти консоль.

1. Підключіться до безпровідної мережі.

Примітка: Щоб мати доступ до інтернету, завантажувати тренування iFit та користуватися іншими можливостями консолі, Ви повинні підключитися до безпровідної мережі. На сторінці 31 Ви можете дізнатися ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БЕЗПРОВІДНОЮ МЕРЕЖЕЮ, щоб підключити консоль.

2. Перевірте оновлення програм.

По-перше, дивіться крок 1 на сторінці 26 та крок 2 на сторінці 29 і виберіть режим технічного обслуговування. Потім ознайомтеся з кроком 3 на сторінці 29 і перевірте оновлення програм.

3. Настройте систему нахилу.

Дивіться крок 4 на сторінці 29 та настройте систему нахилу.

4. Створіть iFit акаунт.

Торкніться до кнопки з глобусом внизу екрану, а потім до кнопки iFit. Примітка: Інформацію про користування браузером можна знайти на сторінці 26.
В браузері відкриється головна сторінка iFit.com. Слідуйте вказівкам на сайті, щоб зареєструватися. Якщо у Вас є код активації, виберіть можливість активації коду.

Тепер консоль готова до початку тренування. На наступних сторінках Ви можете ознайомитися з різними видами тренувань, а також можливостями консолі.

Для тренування у ручному режимі скористайтеся інструкціями на сторінці 19. **Для вибору попередньо запрограмованого тренування**, дивіться сторінку 20. **Для вибору цільового тренування,** ознайомтеся з інструкціями на сторінці 22. **Щоб обрати iFit тренування**, дивіться сторінку 24.

Використання звукової системи описане на сторінці 25. **Як користуватися інтернетом,** дивіться на сторінці 26. **Щоб скористатися режимом настройок тренажера**, дивіться інструкції на сторінці 26. **Для використання режиму технічного обслуговування**, дивіться сторінку 29. Дізнайтеся, **як користуватися режимом безпровідної мережі,** на сторінці 31.

Примітка: Якщо на екрані присутня захисна плівка, зніміть її.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань у милях або кілометрах. Щоб дізнатися, яка одиниця вимірювання вибрана, зверніться до кроку 14 на сторінці 28. Для простоти усі інструкції у цьому розділі приводяться в милях.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. Торкніться до екрану або до будь-якої кнопки, щоб увімкнути консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР У РОЗЕТКУ на сторінці 12.

2. Виберіть головне меню.

Після того як Ви увімкнули консоль, відбувається завантаження даних і на екрані з'являється головне меню.

Щоб повернутися до головного меню в будь-який момент, доторкніться до кнопки Головне меню (Home) внизу екрана.

3. Змініть спротив педалей та нахил рами за бажанням.

Торкніться до кнопки Старт (Start) або починайте крутити педалі.

Ви можете міняти спротив педалей у процесі тренування. Щоб змінити спротив, натисніть одну з пронумерованих кнопок Покрокової зміни спротиву (1 Step Resistance) на консолі, натисніть кнопки збільшення спротиву (Resistance increase) чи зменшення спротиву (Resistance decrease) на консолі або натисніть кнопки збільшення чи зменшення спротиву на правому поручні.

Примітка: Після того як Ви натиснете на кнопку, знадобиться певний час, щоб педалі досягли обраного рівня.

Змінити опір педалей можна за допомогою зміни нахилу рами. Щоб змінити нахил, натисніть одну з пронумерованих кнопок Покрокової зміни нахилу похилого кронштейну (1 Step Ramp) на консолі, натисніть кнопки збільшення Нахилу (Ramp increase) чи зменшення Нахилу (Ramp decrease) на консолі або натисніть кнопки збільшення чи зменшення Нахилу на лівому поручні.

Примітка: Після того як Ви натиснете на кнопку, знадобиться певний час, щоб нахил досягнув обраного рівня.

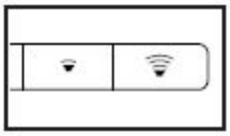
4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Консоль пропонує декілька режимів відображення даних на екрані. Від вибору режиму залежить інформація, яка буде відображатися на екрані.

Щоб обрати бажаний режим, торкніться до екрану. Ви також можете переглянути додаткову інформацію про тренування, доторкнувшись до червоних прямокутників на екрані.

За бажанням, Ви можете крутити педалі зі швидкістю, близькою до цільової. Метр цільової зони буде надавати вказівки щодо збільшення, зменшення чи утримування швидкості обертання педалей. Примітка: швидкість відображається у обертах за хвилину (об/хв).

Ви можете настроїти рівень звуку за бажанням, натиснувши кнопки збільшення чи зменшення звуку на консолі.



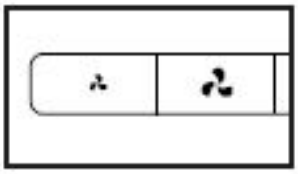
Щоб зробити паузу під час тренування, торкніться до однієї з кнопок меню на екрані. Щоб продовжити тренування, доторкніться до кнопки Продовжити (Resume). Щоб закінчити тренування, натисніть кнопку Закінчити Тренування (End Workout).

5. Вимірюйте свій серцевий ритм за бажанням.

Щоб дізнатися, як користуватися нагрудним датчиком серцевого ритму, дивіться сторінку 10. Після того як Ваш пульс буде визначений, на екрані з'явиться Ваш серцевий ритм.

6. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Вентилятор має декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Якщо Ви обрали автоматичний режим, швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися або зменшуватися, разом з тим як збільшується чи зменшується швидкість обертання педалей та/чи збільшуються чи зменшуються Ваші енерговитрати у Вт. Натисніть кнопки збільшення чи зменшення обертання вентилятора декілька разів, щоб обрати швидкість вентилятора або щоб вимкнути вентилятор.



Примітка: Якщо не крутити педалі протягом певного часу, вентилятор вимкнеться автоматично.

7. Відключіть шнур живлення, коли Ви закінчили тренування.

Коли Ви закінчили тренування, натисніть вимикач в позицію off (вимкнути) і відключіть шнур живлення. **УВАГА: Якщо цього не зробити, електронні компоненти еліптичного тренажера можуть передчасно зноситися.**

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПОПЕРЕДНЬО ЗАПРОГРАМОВАНИМИ ТРЕНУВАННЯМИ

1. Щоб увімкнути консоль, починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16.

2. Виберіть головне меню.

Дивіться крок 2 на сторінці 19.

3. Виберіть тренування.

Щоб обрати запрограмоване тренування, доторкніться до кнопки з бігуном внизу екрану. На екрані з'явиться меню тренувань.

Виберіть бажану категорію тренування з меню, а потім виберіть бажане тренування. Примітка: Для перегляду усіх пунктів меню, можливо, знадобиться прокрутити список.

На екрані з'явиться назва та тривалість тренування, а також приблизна кількість калорій, яку Ви спалите протягом тренування. Крім цього, Ви також побачите профіль настройок спротиву та нахилу.

4. Починайте тренування.

Щоб почати тренування, натисніть кнопку Почати тренування (Start Workout).

Кожне тренування поділене на сегменти. Для кожного сегмента запрограмований один рівень спротиву, нахилу та одна частота (швидкість) обертання педалей.

Під час тренування Ви матимете змогу спостерігати за прогресом. Щоб детально переглянути дані, доторкніться до екрану.

Під час деяких тренувань на екрані з'явиться маршрут з відміткою Вашого прогресу. Доторкніться до кнопок на екрані, щоб обрати потрібні Вам функції карти.

Під час тренування підтримуйте швидкість обертання педалей близькою до заданої частоти для даного сегмента. На екрані будуть з'являтися рекомендації щодо необхідності збільшити швидкість обертання педалей, зменшити її або тримати на тому ж рівні. Щоб переглянути задану частоту обертання педалей, доторкніться до екрану.
Примітка: Задана частота обертання відображається у обертах за хвилину (об/хв).

УВАГА: Задана частота обертання надається тільки в цілях мотивації. Ваша фактична швидкість обертання може бути повільнішою. Підтримуйте комфортну для Вас швидкість.

Якщо рівень спротиву та/або рівень нахилу на поточному сегменті занадто високий чи занадто низький, Ви можете вручну змінити настройки, натиснувши кнопки Спротиву чи Нахилу. **Якщо Ви натиснете кнопку Спротиву,** Ви зможете вручну контролювати спротив (дивіться крок 3 на сторінці 19. **Якщо Ви натиснете кнопку Нахилу,** Ви зможете вручну контролювати нахил (дивіться крок 3 на сторінці 19). **Щоб повернутися до настройок запрограмованих Спротиву та/чи Нахилу,** доторкніться до кнопки Продовжити Тренування (Follow Workout).

Примітка: **Цільові калорії - це приблизна кількість калорій, яку Ви спалите під час тренування. Точна кількість калорій, яку Ви спалите, залежить від багатьох факторів, таких як Ваша вага. Крім цього, якщо під час тренування Ви вручну зміните спротив чи нахил рами, кількість калорій, яку Ви спалите, теж зміниться.**

Щоб зробити перерву під час тренування, натисніть кнопку назад або головне меню внизу екрана. Щоб продовжити тренування, доторкніться до кнопки Продовжити (Resume). Щоб закінчити тренування, натисніть кнопку Закінчити тренування (End Workout).

Тренування продовжиться в такому режимі до кінця останнього сегменту. В кінці на екрані з'явиться підсумок тренування. Після перегляду підсумку тренування доторкніться до кнопки Завершити (Finish) для повернення в головне меню. Використовуючи одну з функцій екрану, Ви зможете зберегти або опублікувати свої результати.

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 19.

6. Міряйте свій пульс за бажанням.

Дивіться крок 5 на сторінці 20.

7. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 6 на сторінці 20.

8. Відключіть шнур живлення після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на сторінці 20.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЛЬОВИМ ТРЕНУВАННЯМ

1. Щоб увімкнути консоль, починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16.

2. Виберіть головне меню.

Дивіться крок 2 на сторінці 19.

3. Виберіть цільове тренування.

Для вибору цільового тренування натисніть кнопку Set A Goal (Задати ціль) на екрані або натисніть кнопку Set A Goal (Задати ціль) на консолі.

Для постановки персональної цілі тренування, натисніть кнопку, яка відповідає бажаній цілі. Потім натискайте кнопки збільшення чи зменшення на екрані, щоб задати Вашу ціль та обрати інші параметри тренування. На екрані з'явиться тривалість та відстань тренування, а також приблизна кількість калорій, які Ви спалите під час тренування.

4. Починайте тренування.

Натисніть конпку Старт (Start), щоб почати тренування.

Тренування буде відбуватися так само, як у ручному режимі (дивіться сторінку 19).

Під час тренування підтримуйте швидкість обертання педалей близькою до заданої для поточного сегмента. На екрані будуть з'являтися рекомендації щодо необхідності збільшити швидкість обертання педалей, зменшити її або тримати на тому ж рівні. Щоб переглянути задану частоту обертання педалей, доторкніться до екрану.

Примітка: Задана частота обертання відображається у обертах за хвилину (об/хв).

УВАГА: Задана частота обертання надається тільки в цілях мотивації. Ваша фактична швидкість обертання може бути повільнішою. Підтримуйте комфортну для Вас швидкість.

Якщо рівень спротиву та/або рівень нахилу на поточному сегменті занадто високий чи занадто низький, Ви можете вручну змінити настройки, натиснувши кнопки Спротиву чи Нахилу похилого кронштейну. **Якщо Ви натиснете кнопку Спротиву,** Ви зможете вручну контролювати спротив (дивіться крок 3 на сторінці 19). **Якщо Ви натиснете кнопку Нахилу,** Ви зможете вручну контролювати нахил (дивіться крок 3 на сторінці 19). **Щоб повернутися до настройок запрограмованих Спротиву та/чи Нахилу**, доторкніться до кнопки Продовжити Тренування (Follow Workout).

Примітка: Якщо Ви зміните рівень спротиву або нахил під час тренування на спалювання калорій, тривалість тренування автоматично зміниться, для того щоб Ви досягли своєї цілі по калоріях.

Примітка: **Цільові калорії - це приблизна кількість калорій, яку Ви спалите під час тренування. Точна кількість калорій, яку Ви спалите, залежить від багатьох факторів, таких як Ваша вага. Крім цього, якщо під час тренування Ви вручну зміните спротив чи нахил похилого кронштейну, кількість калорій, яку Ви спалите, теж зміниться.**

Тренування продовжиться, поки Ви не досягнете поставленої цілі. В кінці на екрані з'явиться підсумок тренування.

Після перегляду підсумку тренування доторкніться до кнопки Завершити (Finish) для повернення в головне меню. Використовуючи одну з функцій екрану, Ви зможете зберегти або опублікувати свої результати.

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 19.

6. Міряйте свій пульс за бажанням.

Дивіться крок 5 на сторінці 20.

7. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 6 на сторінці 20.

8. Відключіть шнур живлення після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на сторінці 20.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНУВАННЯМ IFIT

Щоб користуватися тренуванням iFit, консоль повинна бути підключена до безпровідної мережі (дивіться ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РЕЖИМОМ БЕЗПРОВІДНОЇ МЕРЕЖІ на сторінці 31). Також необхідно мати обліковий запис iFit.

1. Додайте тренування у Ваш розклад на сайті iFit.com.

Відкрийте сайт iFit.com на Вашому комп'ютері, смартфоні, планшеті чи іншому пристрої і зайдіть у свій обліковий запис iFit.

Потім перейдіть до Меню>Бібліотека (Menu>Library) на сайті. Перегляньте програми тренувань у бібліотеці і оберіть одну з них.

Потім перейдіть до Меню>Розклад (Menu>Schedule), щоб переглянути свій розклад. Всі тренування, які Ви обрали, з'являться у Вашому розкладі; Ви можете редагувати чи видаляти тренування у Вашому розкладі за бажанням.

Ознайомтеся з сайтом iFit.com детальніше.

2. Щоб увімкнути консоль, починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку.

Дивіться ЯК ВМИКАТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16.

3. Виберіть головне меню.

Дивіться крок 2 на сторінці 19.

4. Увійдіть у свій обліковий запис iFit.

Натисніть кнопку Логін (Login), щоб увійти у свій обліковий запис iFit. Введіть своє ім'я користувача та пароль і натисніть кнопку Логін (Login).

Для зміни користувачів облікового запису iFit, натисніть кнопку користувач (user) внизу екрану. Якщо обліковим записом користуються декілька користувачів, на екрані з'явиться список користувачів. Виберіть ім'я бажаного користувача.

5. Оберіть iFit тренування.

УВАГА: Для завантаження iFit тренувань Ви повинні додати їх до Вашого розкладу на сайті iFit.com (дивіться крок 1).

Щоб завантажити iFit тренування з сайту iFit.com на консоль, натисніть кнопку Map (Карта), Train (Тренування) або Lose Wt. (Зниження Ваги). Примітка: За допомогою цих кнопок Ви зможете переглядати демонстраційні тренування, навіть якщо Ви не увійдете до свого облікового запису iFit.

Щоб взяти участь у змаганні, яке Ви раніше обрали на сайті iFit.com, натисніть кнопку Compete (Змагання). **Щоб переглянути історію змагань,** натисніть кнопку Track (Прослідкувати). **Щоб перейти до цільового тренування,** натисніть кнопку Set a Goal (Задати Ціль) (дивіться сторінку 22).

Щоб отримати більше інформації про iFit тренування, будь ласка, відвідайте сайт www.iFit.com.

Після того як Ви оберете тренування iFit, на екрані з'явиться назва та приблизна тривалість тренування, а також приблизна кількість калорій, яку Ви спалите під час тренування.
Якщо iFit тренування представляє собою змагання, на екрані з'явиться зворотній відлік до початку змагання.

6. Починайте тренування.

Дивіться крок 4 на сторінці 20. Для деяких тренувань доступна функція аудіо-тренер.

7. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 19. На екрані також може з'явитися карта маршруту з відміткою Вашого прогресу. Натискайте кнопки на екрані, щоб обрати бажані функції карти.

Під час змагання на екрані з'явиться Ваша позиція відносно інших учасників.

8. Міряйте свій пульс за бажанням.

Дивіться крок 5 на сторінці 20.

9. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 6 на сторінці 20.

10. Відключіть шнур живлення після закінчення тренування.

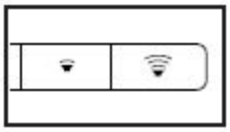
Дивіться крок 7 на сторінці 20.

Для більш детальної інформації про iFit тренування відвідайте сайт iFit.com.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЗВУКОВОЮ СИСТЕМОЮ

Щоб слухати музику чи аудіо-книги через звукову систему консолі під час тренування, вставте 3,5 мм аудіо-кабель (тато) (не входить у комплект) у гніздо на консолі та на Вашому аудіо-програвачі; **переконайтеся, що аудіо кабель повністю увійшов у гніздо. Примітка: Придбати аудіо-кабель можна у місцевому магазині електроніки.**

Потім натисніть кнопку програти на Вашому аудіо-програвачі. Налаштуйте рівень звуку за допомогою кнопок збільшення чи зменшення звуку на консолі або кнопок контролю звуку на вашому програвачі.



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БРАУЗЕРОМ ІНТЕРНЕТУ

Примітка: У Вас повинна бути власна безпровідна мережа та 802,11b/g/n роутер з активованим SSID анонсуванням (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити браузер, натисніть на кнопку з зображенням глобуса внизу екрана. Потім виберіть вебсайт.

Для навігації в інтернет-браузері використовуйте кнопки Назад (Back), Оновити (Refresh) та Вперед (Forward) на екрані. Щоб вийти з браузера, натисніть кнопку Повернутися (Return) на екрані.

Для використання клавіатури, дивіться ЯК КОРИСТУВАТИСЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на сторінці 21.

Для вводу іншої веб-адреси в URL-рядку, спочатку проведіть пальцем вниз по екрану, щоб на ньому з'явився URL-рядок. Потім натисніть на URL-рядок, використовуйте клавіатуру для вводу адреси і натисніть кнопку Ввести (Go).

Примітка: Поки Ви користуєтеся інтернетом, кнопки управління спротивом, нахилом, вентилятором та звуком продовжать функціонувати, а кнопки управління тренуванням - ні.

Примітка: Якщо у Вас залишилися питання після ознайомлення з даними інструкціями, зверніться до служби підтримки iFit.com.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РЕЖИМОМ НАСТРОЙОК ОБЛАДНАННЯ

УВАГА: Деякі з описаних функцій можуть бути недоступні. Час від часу через оновлення програм консоль може функціонувати інакше, ніж описано.

1. Вибрати меню настройок.

Увімкніть консоль і виберіть головне меню (дивіться кроки 1 і 2 на сторінці 20). Потім настисніть кнопку з зубчастими колесами внизу екрана і оберіть головне меню настройок.

Примітка: Для вибору головного меню настройок Ви можете натиснути центральну кнопку на консолі.

2. Вибрати режим настройок обладнання.

В головному меню настройок натисніть кнопку Настройки обладання (Equipment settings).

Примітка: Щоб переглянути усі пункти меню, може знадобитися прокрутити список.

3. Увімкнути чи вимкнути функцію автоматичного входу.

Активуйте дану функцію для автоматичного входу у Ваш обліковий запис iFit, коли Ви вмикаєте живлення. Примітка: Дана функція рекомендована тільки для приватних користувачів еліптичного тренажера.

Щоб активувати чи вимкнути функцію автоматичного входу, спочатку натисніть кнопку Автоматичний Вхід (Auto Relogin). Потім виберіть пункт Активувати (Activate) чи Вимкнути (Deactivate). Потім натисніть кнопку назад на екрані.

4. Увімкнути чи вимкнути автоматичні оновлення консолі.

Щоб увімкнути чи вимкнути автоматичні оновлення консолі, спочатку натисніть кнопку Автоматичні Оновлення (Auto Updates). Потім виберіть пункт Активувати (Activate) чи Вимкнути (Deactivate). Потім натисніть кнопку назад на екрані.

Примітка: Щоб вибрати час для автоматичних оновлень консолі, дивіться крок 13.

5. Увімкнути чи вимкнути інтернет-браузер.

Щоб увімкнути чи вимкнути інтернет-браузер, спочатку натисніть кнопку Браузер (Browser). Потім виберіть пункт Активувати (Activate) чи Вимкнути (Deactivate). Потім натисніть кнопку назад на екрані.

6. Увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим екрану.

Консоль передбачає демонстраційний режим, який використовується при показі еліптичного тренажеру в магазині. Якщо тренажер не використовується, а демонстраційний режим ввімкнено, на екрані з'явиться демо-презентація.

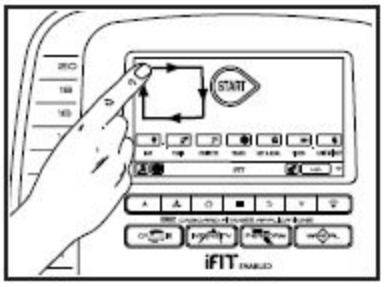
Щоб увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим, спочатку натисніть кнопку Демонстраційний режим (Demo Mode). Потім виберіть пункт Увімкнути (On) чи Вимкнути (Off). Потім натисніть кнопку назад на екрані.

7. Сховати чи відображати кнопку з зубчастими колесами.

Консоль містить функцію, яка дозволяє сховати кнопку з зубчастими колесами, щоб попередити доступ неавторизованих користувачів до головного меню настройок.

Щоб сховати чи відображати кнопку з зубчастими колесами, спочатку натисніть кнопку Сховати Настройки (Hide Settings) і виберіть потрібний пункт. Далі слідуйте вказівкам на екрані.

УВАГА: Щоб увійти в головне меню настройок, коли кнопка з зубчастими колесами схована, намалюйте квадрат за годинниковою стрілкою на екрані.



8. Вибрати мову.

Щоб вибрати мову, натисніть кнопку Мова (Language) та оберіть бажану мову.

9. Щоб увімкнути чи вимкнути пароль.

Консоль передбачає пароль для безпеки дітей, призначений для попередження користування еліптичним тренажером неуповноважених користувачів.

Натисніть кнопку Пароль (Passcode). Щоб увімкнути пароль, виберіть поле Увімкнути (Enable). Введіть код на Ваш вибір, який складається з 4 цифр. Натисніть Зберегти (Save) для підтвердження пароля. Натисніть Відмінити (Cancel), щоб повернутися до настройок обладнання і відмінити використання пароля. Щоб відмінити пароль, виберіть поле Вимкнути (Disable).
Примітка: Якщо функція введення пароля активована, консоль буде регулярно

запитувати його. Консоль буде заблокованою, поки не ввести правильний пароль. **УВАГА: Якщо Ви забудете правильний пароль, введіть наступний пароль, щоб розблокувати консоль: 1985.**

10. Запуск презентації.

Щоб переглянути презентацію про функції консолі, натисніть кнопку Почати Презентацію (Start Intro Slideshow).

11. Увімкнути або вимкнути режим перегляду вулиць.

Під час деяких тренувань на екрані може з'являтися карта. Щоб активувати або відмінити функцію перегляду вулиць, спочатку натисніть на кнопку Перегляд Вулиць (Street View). Потім виберіть поле Увімкнути (Enable) чи Вимкнути (Disable). Потім натисніть кнопку назад на екрані.

12. Вибрати часовий пояс.

Щоб вибрати часовий пояс, натисніть кнопку Часовий пояс (Timezone) і виберіть потрібний часовий пояс. Потім натисніть кнопку назад на екрані.

13. Вибрати час оновлень.

Щоб вибрати час автоматичних оновлень, натисніть кнопку Час Оновлень (Update Time) і виберіть бажаний час. Потім натисніть кнопку назад на екрані.

Коли Ви обираєте час оновлень, Ви також повинні увімкнути автоматичні оновлення консолі (дивіться крок 4).

УВАГА: Не забудьте вимкнути тренажер з розетки після використання. Встановіть час оновлень, коли Ви звичайно користуєтеся тренажером і зможете вимкнути його після встановлення оновлень.

14. Вибрати одиницю вимірювання.

Натисніть кнопку США/Метричні (US/Metric), щоб переглянути обрану одиницю вимірювання. Виберіть потрібну одиницю вимірювання. Потім натисніть кнопку назад на екрані.

15. Вийти з режиму настройок обладнання.

Щоб вийти з режиму настройок обладнання, натисніть кнопку назад на консолі або на екрані.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РЕЖИМОМ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

УВАГА: Деякі з описаних функцій можуть бути недоступні. Час від часу через оновлення програм консоль може функціонувати інакше, ніж описано.

1. Вибрати головне меню настройок.

Дивіться крок 1 на сторінці 26.

2. Вибрати режим технічного обслуговування.

В головному меню настройок натисніть кнопку Технічне обслуговування (Maintenance), щоб увійти до режиму технічного обслуговування.

На головному екрані у режимі технічного обслуговування з'явиться інформація про консоль та безпровідну мережу.

3. Оновлення програм консолі.

Для досягнення найкращих результатів регулярно оновлюйте вбудовані програми.

Щоб перевірити оновлення за допомогою Вашої безпровідної мережі, натисніть кнопку Оновити Програми (Firmware Update). Оновлення почнеться автоматично.

УВАГА: Щоб уникнути пошкодження еліптичного тренажеру, не вимикайте його з розетки під час завантаження оновлень.

На екрані з'явиться прогрес завантаження оновлень. Коли процес завершиться, еліптичний тренажер вимкнеться і знову увімкнеться. Якщо цього не сталося, вимкніть вимикач вручну. Зачекайте декілька секунд, а потім увімкніть тренажер.

Примітка: може знадобитися декілька хвилин, поки консоль буде готовою до використання.

Примітка: Інколи через оновлення програм консоль може функціонувати дещо інакше. Ці оновлення спрямовані на покращення Ваших тренувань.

4. Регулювання системи нахилу.

Натисніть кнопку Відрегулювати Нахил (Calibrate Incline). Потім натисніть кнопку Почати (Begin), щоб відрегулювати систему нахилу. Рама автоматично підніметься до максимального рівня, опуститься до мінімального рівня, а потім повернеться у вихідне положення. Таким чином відбудеться настройка системи нахилу. Натисніть кнопку Відмінити (Cancel), щоб повернутися до режиму технічного обслуговування. Після закінчення настройки системи нахилу натисніть кнопку Закінчити (Finish).

УВАГА: Не підпускайте до еліптичного тренажера тварин, а також тримайте ноги та інші предмети подалі від обладнання під час настройки системи нахилу.

5. Переглянути інформацію про тренажер.

Натисніть кнопку Інформація про тренажер (Machine Info), щоб переглянути інформацію про еліптичний тренажер. Після перегляду інформації натисніть кнопку назад на екрані.

6. Знайти ключові коди.

Ця функція призначення для виявлення збоїв у роботі певної кнопки спеціалістом з технічного обслуговування.

7. Ввести персональну IP адресу.

Якщо Ваша мережа не генерує IP адресу автоматично, натисніть кнопку Персональна IP адреса (Custom IP), щоб ввести адресу.

8. Повернутися до заводських настройок консолі.

Настисніть кнопку Заводські Настройки (Factory Reset) і слідуйте вказівкам на екрані, щоб повернутися до заводських настройок консолі. **УВАГА: Якщо Ви повернетеся до заводських настройок, Ви втратите всі персональні настройки.**

9. Вийти з режиму технічного обслуговування.

Щоб вийти з режиму технічного обслуговування, натисніть кнопку назад на консолі чи екрані.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РЕЖИМОМ БЕЗПРОВІДНОЇ МЕРЕЖІ

Консоль передбачає режим безпровідної мережі, який дозволяє Вам настроїти безпровідну мережу.

Примітка: У Вас повинна бути власна безпровідна мережа та 802,11b/g/n роутер з активованим SSID анонсуванням (приховані мережі не підтримуються).

1. Виберіть головне меню настройок.

Дивіться крок 1 на сторінці 26.

2. Виберіть режим безпровідної мережі.

У головному меню настройок натисніть кнопку Настройка мережі (Network Setup), щоб перейти у режим безпровідної мережі.

Примітка: Ви також можете натиснути на символ безпровідної мережі, щоб перейти у режим безпровідної мережі.

3. Активуйте Wi-Fi.

Переконайтеся, що на полі Wi-Fi стоїть зелена відмітка. Якщо відмітки немає, натисніть один раз пункт Wi-Fi в меню і зачекайте кілька секунд. Консоль почне пошук доступних безпровідних мереж.

4. Підключення до безпровідної мережі та управління нею.

Після включення Wi-Fi на екрані з'явиться список доступних мереж. Примітка: можливо, пройде декілька секунд, перш ніж список з'явиться на екрані.

Переконайтеся, що на полі Повідомлення про Мережу (Network Notification) стоїть зелена відмітка. В цьому випадку консоль буде повідомлювати про наявні безпровідні мережі.

Коли на екрані з'являється список мереж, доторкніться до потрібної з них. Примітка: Вам необхідно знати ім'я Вашої мережі (SSID). Якщо Ваша мережа захищена паролем, Вам також необхідно знати його.

На екрані з'явиться вікно з питанням, чи бажаєте Ви підключитися до безпровідної мережі. Натисніть кнопку Підключитися (Connect), щоб підключитися до мережі або кнопку Відмінити (Cancel), щоб повернутися до списку мереж. Якщо мережа захищена паролем, натисніть поле для вводу пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Щоб бачити пароль під час вводу, натисніть поле Показати Пароль (Show Password).

Для використання клавіатури, дивіться ЯК КОРИСТУВАТИСЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на сторінці 17.

Якщо консоль підключена до безпровідної мережі, поруч з пунктом меню Wi-Fi у верхній частині екрану з'явиться слово ПІДКЛЮЧЕНО (CONNECTED).

Щоб відключитися від безпровідної мережі, виберіть мережу і натисніть кнопку Забути (Forget).

Якщо у Вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтеся, що Ви ввели правильний пароль. Примітка: Пароль чутливий до регістру.

Примітка: Режим iFit підтримує захищене (WEP, WPA, WPA2) та незахищене шифрування. Рекомендується високошвидкісне з'єднання; функціонування залежить від швидкості з'єднання.

Примітка: Якщо у Вас залишилися питання після ознайомлення з даними інструкціями, зверніться до служби підтримки iFit.com.

5. Вийдіть з режиму безпровідної мережі.

Щоб вийти з режиму безпровідної мережі, натисніть кнопку назад на консолі чи екрані.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування важливе для оптимальної роботи тренажера та зменшення зношення деталей. Оглядайте та затягуйте усі деталі кожного разу, коли тренажер використовується. Негайно замінюйте зношені деталі.

Щоб почистити еліптичний тренажер, користуйтеся вологою тканиною з додаванням невеликої кількості м'якого мила. **УВАГА: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від неї, а також не допускайте потрапляння на неї прямого сонячного проміння.**

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо консоль не вмикається, переконайтеся, що шнур живлення повністю підключений.

Якщо на консолі не відображається Ваш серцевий ритм, коли Ви користуєтесь нагрудним датчиком серцевого ритму, дивіться УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на сторінці 11.

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо тренажер похитується на підлозі під час використання, дивіться ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА на сторінці 13.

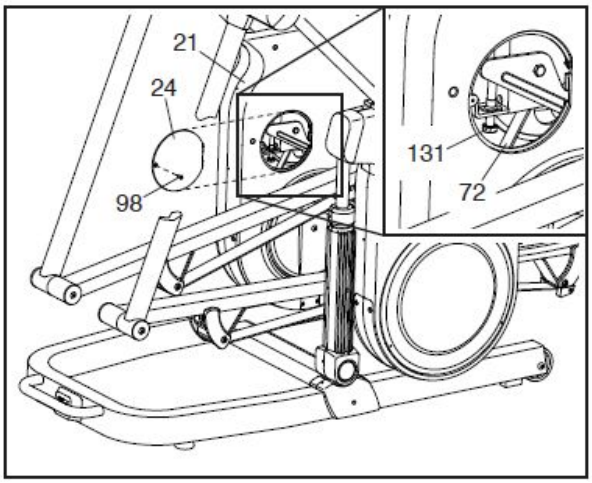
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ СИСТЕМИ НАХИЛУ

Якщо рама не переміщується до заданого рівня, дивіться крок 4 на сторінці 29 для настройки системи нахилу.

ЯК НАЛАШТУВАТИ ПРИВОДНИЙ РЕМІНЬ

Якщо педалі просковзують під час обертання, навіть якщо заданий максимальний рівень спротиву, необхідно відрегулювати приводний ремінь. Щоб відрегулювати приводний ремінь, спочатку **витягніть шнур живлення з розетки.**

Зніміть Гвинт M4 x 16 мм (98) та Кришку Доступа (24) з Правого Внутрішнього Щитка (21). Потім затягніть Гвинт M10 x 80 мм (131), поки Приводний Ремінь (72) міцно затягнеться.

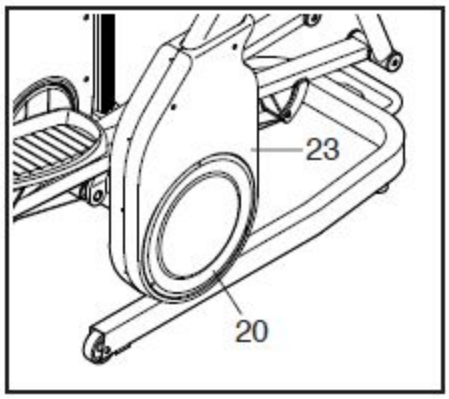


Після цього Ви можете прикрутити Кришку Доступа (24) на місце.

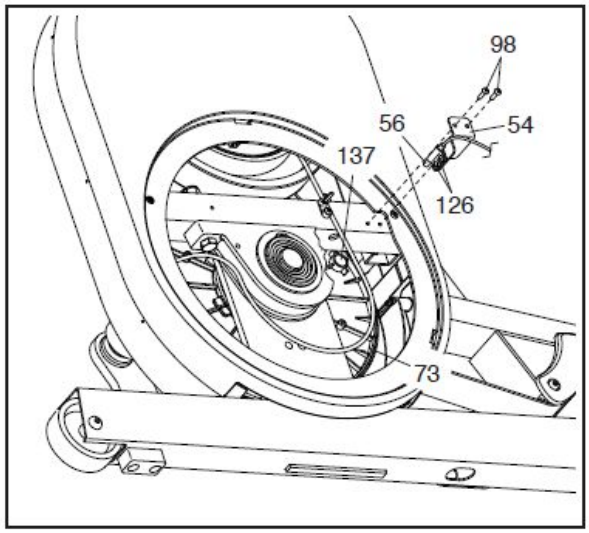
НАСТРОЙКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Якщо консоль відображає невірні дані тренування, необхідно відрегулювати герконове реле. Для того щоб відрегулювати герконове реле, спочатку **витягніть шнур живлення з розетки.**

За допомогою викрутки зніміть Зовнішній Диск (20) з Правого Зовнішнього Щитка (23).



Візьміть Герконове Реле (56). Поверніть Шків (73), поки Магніт (137) не суміститься з Герконовим Реле.



Викрутіть два Гвинти M4 x 16 мм (98) і зніміть Кронштейн Герконового Реле (54). Потім деще ослабте два Гвинти M4 x 10 мм (126).

Прикріпіть Кронштейн Герконового Реле (54) на місце і посуньте Герконове Реле (56) ближче або далі від Магніта (137). Вставте шнур в розетку і розхитайте Шків (73) вперед і назад, так щоб Магніт декілька разів пройшов повз Герконове Реле. Повторюйте ці дії, поки консоль стане відображати правильні дані.

Після того як Герконове Реле буде відрегульоване правильно, зніміть Кронштейн Герконового Реле (54), затягніть 2 гвинти M4 x 10 мм (126) і прикріпіть на місце Кронштейн Герконового Реле.

Потім прикріпіть зовнішній диск до правого зовнішнього щитка і вставте шнур у розетку.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ

УВАГА: Перш ніж починати програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це стосується людей, старших 35 років, або людей з хронічними захворюваннями.

Датчик серцевого ритму - не медичний пристрій. Різні фактори можуть впливати на точність вимірювання. Монітор серцевого ритму призначений тільки для моніторингу трендів серцевого ритму під час тренувань.

Ці рекомендації допоможуть Вам спланувати програму тренувань. Для детальної інформації, придбайте книгу з тренувань чи проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що правильне харчування та відпочинок - необхідні для досягнення результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Якщо Вашою метою є спалення жиру чи покращення серцево-судинної системи, ключем для досягнення найкращих результатів є підтримка належного серцевого ритму під час тренування. Ви можете використовувати свій серцевий ритм як орієнтир для належного рівня інтенсивності. Таблиця нижче показує рекомендований пульс для спалювання жиру чи аеробіки.

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 визначити підходящий рівень інтенсивності, знайдіть Ваш вік внизу таблиці (вік округлений до найближчих років). Три цифри над Вашим віком визначають Зону Вашого Тренування. Найменше число - це серцевий ритм для спалювання жиру, середнє число - максимальне спалювання жиру, а найбільше число - це серцевий ритм для занять аеробікою.

Спалювання жиру - Щоб спалювати жир ефективно, Ви повинні тренуватися на низькому рівні інтенсивності протягом тривалого проміжку часу. Під час перших хвилин тренування Ваше тіло використовує вуглеводні калорії для енергії. Лише через кілька хвилин тренування Ваше тіло починає використовувати накопичений жир в якості енергії. Якщо Вашою метою є спалювання жиру, скоригуйте інтенсивність Вашого тренування, поки Ваш серцевий ритм буде близьким до найнижчого числа Вашої зони тренування. Для максимального спалення жиру займайтеся так, щоб Ваш пульс знаходиться близько до середнього числа Вашої зони тренування.

Аеробіка - Якщо Ваша мета покращити серцево-судинну систему, Ви повинні займатися аеробікою. Це заняття, яке вимагає великих кількостей кисню протягом тривалого часу. Ваш серцевий ритм повинен знаходитися близько до найвищого числа Вашої зони тренування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ

Розігрів - Почніть з розтяжки та легкого тренування протягом 5-10 хвилин. Розігрів підвищує температуру Вашого тіла, серцевий ритм та циркуляцію перед тренуванням.

Тренування - Займайтеся протягом 20-30 хвилин, так щоб серцевий ритм знаходився у Вашій зоні тренування.

(Під час перших декількох тижнів тренувальної програми,не займайтеся довше 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко; ніколи не затримуйте дихання.

Охолодження - закінчуйте 5-10 хвилинами розтяжки. Розтяжка збільшує гнучкість Ваших м'язів і допомагає запобігти проблемам, які виникають після тренувань.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб підтримувати чи покращувати Ваш стан, займайтеся тричі на тиждень, маючи принаймні 1 день відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете тренуватися до 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, ключ до успіху полягає в тому, щоб зробити тренування регулярною і приємною частиною Вашого щоденного життя.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Ключовий №	Кількість	Опис	Ключовий №	Кількість	Опис
1	1	База	75	2	Підвіс Кривошипа
2	1	Стійка	76	2	Розпорка Підвіса Кривошипа
3	1	Кронштейн Консолі	77	2	Вкладиш Підшипника
4	1	Консоль	78	2	Стопорне Кільце
5	1	Права Підніжка	79	2	Вставка Стрижня
6	1	Ліва Підніжка	80	2	Сопло
7	1	Правий Верхній Поручень	81	4	Основа Сопла
8	1	Лівий Верхній Поручень	82	2	Пружина сопла
9	1	Лівий Шатун	83	2	Підшипник Стрижня
10	1	Ліва Педаль	84	2	Розпорка Стрижня
11	1	Права Педаль	85	2	Втулка Стрижня
12	1	Правий Контрольний Провід	86	2	Розпорка Кривошипа
13	1	Лівий Контрольний Провід	87	2	Стопорне Кільце Шатуна
14	1	Нижня Кришка Перемички	88	4	Зовнішня Втулка
15	1	Ліва Нижня Кришка Перемички	89	2	Шайба Шатуна
16	1	Верхня Кришка Перемички	90	2	Кришка Внутрішнього Шатуна
17	1	Верхня Кришка Перешийка	91	3	Вісь Опори
18	1	Вставка для Лотка	92	1	Вісь Підйомного Мотора
19	1	Лоток для Аксесуарів	93	1	Вісь Кронштейну Важеля

20	2	Зовнішній Диск	94	2	Розпорка Підйомного Мотора
21	1	Правий Внутрішній Щиток	95	2	Втулка Підйомного Мотора
22	1	Ліва Велика Кришка Паза	96	2	Втулка Кронштейну Важеля
23	1	Правий Зовнішній Щиток	97	21	Гайка
24	1	Кришка Доступа	98	105	Гвинт М4 х 16мм
25	2	Маленька Кришка Паза	99	2	Шайба Осі
26	1	Верхня Кришка Опори	100	2	Гвинт М10 х 20мм
27	1	Лівий Внутрішній Щиток	101	2	Гвинт М8 х 15мм
28	1	Лівий Зовнішній Щиток	102	2	Шайба М8 х 23мм х 2мм
29	1	Кришка Опори А	103	8	Гвинт М6 х 15мм
30	1	Кришка Опори В	104	8	Шайба М6 х 12мм х 2мм
31	1	Ліва Кришка Бази	105	4	Шпилька
32	1	Права Кришка Бази	106	5	Шайба-зірочка М4
33	2	Кришка Стрижня А	107	6	Гвинт №8 х 10мм
34	2	Кришка Стрижня В	108	2	Болт М10 х 55мм
35	1	Кришка Правої Підніжки А	109	14	Гвинт М8 х 20мм
36	1	Кришка Правої Підніжки В	110	4	Гребінь Ременя Ковзання
37	1	Нижня Кришка Перешийка	111	12	Гвинт М6 х 16мм
38	1	Права Нижня Кришка Перемички	112	4	Гвинт М8 х 14 мм
39	1	Кронштейн Важеля	113	2	Болт М12 х 60мм
40	1	Підйомний Мотор	114	6	Контргайка М12
41	1	Контрольний Кронштейн	115	4	Гвинт М8 х 12мм
42	1	Контрольна Дошка	116	4	Болт М12 х 78мм
43	1	Кришка Кронштейну Живлення	117	8	Гвинт М10 х 40мм

44	1	Кронштейн Живлення	118	2	Болт М10 х 60мм
45	1	Вимикач Живлення	119	2	Ремінь
46	1	Розетка	120	4	Гвинт №8 х 25мм
47	1	Верхня Опора	121	2	Болт М10 х 85мм
48	1	Нижня Опора	122	6	Контргайка М10
49	1	Індукційний Механізм	123	4	Контргайка М8
50	1	Кронштейн Індукційного Механізму	124	6	Болт/Гвинт М8 х 45мм
51	2	Колесо	125	2	Гвинт М8 х 68мм
52	2	Підніжка	126	2	Гвинт М4 х 10мм
53	2	Підняжка для вирівнювання	127	1	Шнур живлення
54	1	Кронштейн Герконового Реле	128	1	М4 х 10мм Гвинт
55	1	Затискач	129	1	Холостий шків
56	1	Герконове Реле/Провід	130	1	Гвинт М10 х 18мм
57	1	Кабель спротиву	131	1	Гвинт М10 х 80мм
58	1	Мотор спротиву	132	1	Правий Шатун
59	1	Кришка Лівої Підніжки А	133	2	Зовнішня Кришка Педалі
60	1	Кришка Лівої Підніжки В	134	4	Підшипник R16
61	1	Кривошип	135	1	Датчик Серцевого Ритму
62	2	Ремінь Ковзання	136	2	Розпорка
63	4	Кришка Ременя Ковзання	137	2	Магніт
64	4	Затискач Ременя	138	1	Провід акселерометра
65	8	М6 х 12мм Гвинт	139	1	Акселерометр
66	4	Підшипник R20	140	4	Гвинт акселерометра
67	2	Ролик	141	1	Головний Провід
68	2	Розпорка Ролика	142	1	Права Велика Кришка Паза
69	2	Кришка Внутрішнього Диска	143	4	Внутрішня втулка

70	2	Внутрішній Диск	*	-	Посібник Користувача
71	2	Затискач Кривошипа	*	-	Інструменти для монтажу
72	1	Приводний Ремінь			
73	1	Шків			
74	2	Розпорка Шва			

Примітка: Специфікації можуть мінятися без попередження. Щоб замовити запасні деталі, дивіться останню сторінку даного посібника. *Ці деталі не зображені на малюнках.

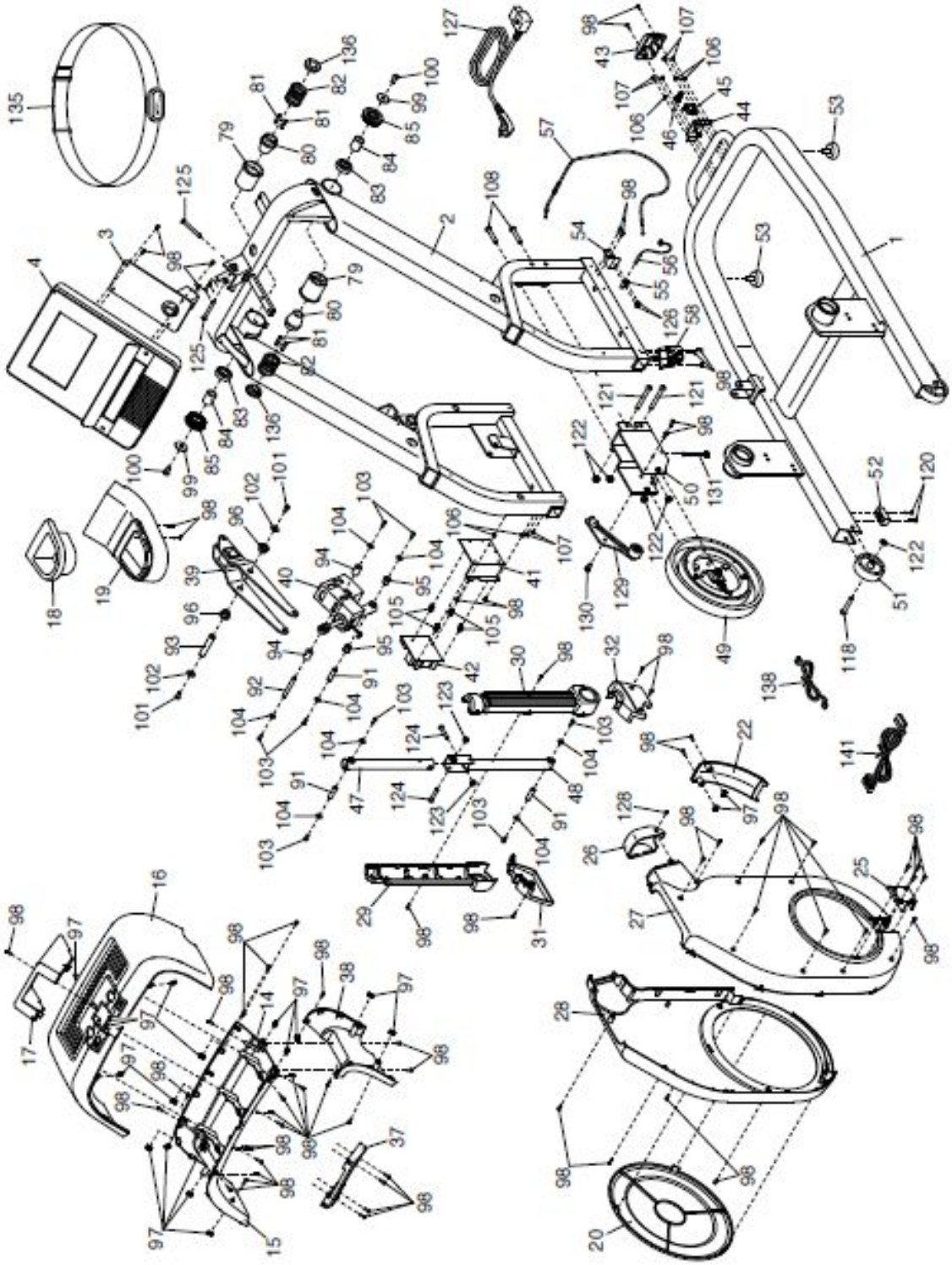
Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

СХЕМА В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ

EXPLODED DRAWING A

Model No. NTEVEL19016.0 R0616A

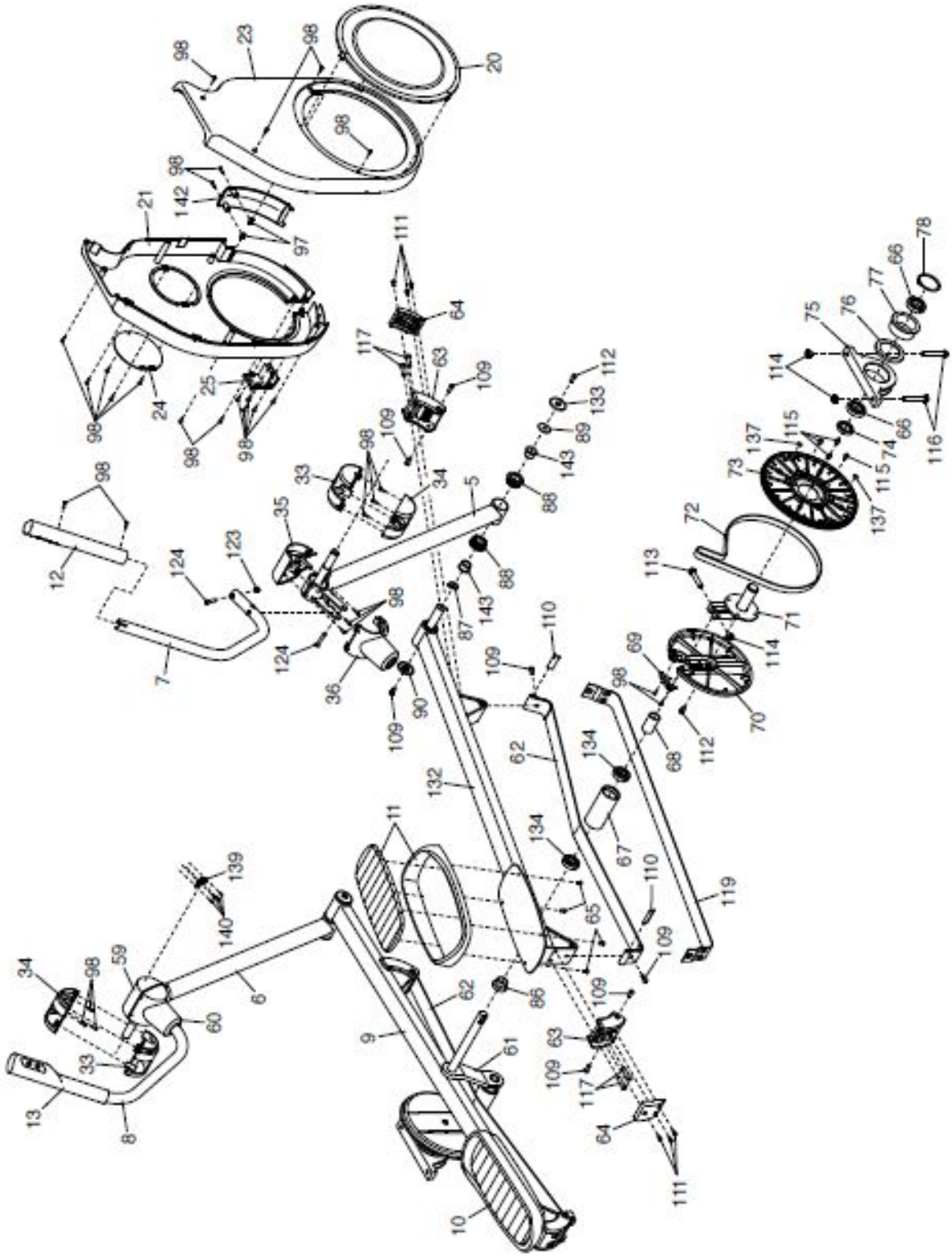


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

EXPLODED DRAWING B

Model No. NTEVEL19016.0 R0616A



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, будь ласка, дивіться титульну сторінку даного посібника. Будьте готові надати наступну інформацію:

- Номер моделі та серійний номер продукту (дивіться титульну сторінку даного посібника)
- Назву продукту (дивіться титульну сторінку даного посібника)
- Номер та опис запасної деталі (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ та СХЕМУ В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ наприкінці даного посібника).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

Цей електронний продукт не можна викидати разом зі звичайним сміттям. Щоб зберегти навколишнє середовище, продукт необхідно утилізувати відповідно до закону.

Звертайтеся до станцій утилізації, що уповноважені збирати цей тип відходів у вашій місцевості. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити стандарти захисту навколишнього середовища. Для інформації щодо безпечних та правильних методів утилізації, будь ласка, звертайтеся до своєї місцевої адміністрації чи офіс для утилізації відходів чи місця, де ви придбали цей продукт.

Part No. 382640 R0616A
Надруковано у Китаї © 2016 ICON Health & Fitness, Inc.