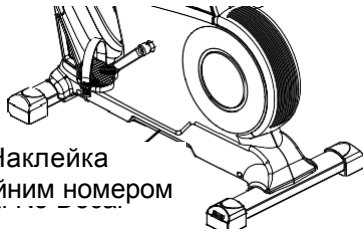




ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Модель № NTIVEX76014.0

Серійний номер : _____



Наклейка
з серійним номером

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.

ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів

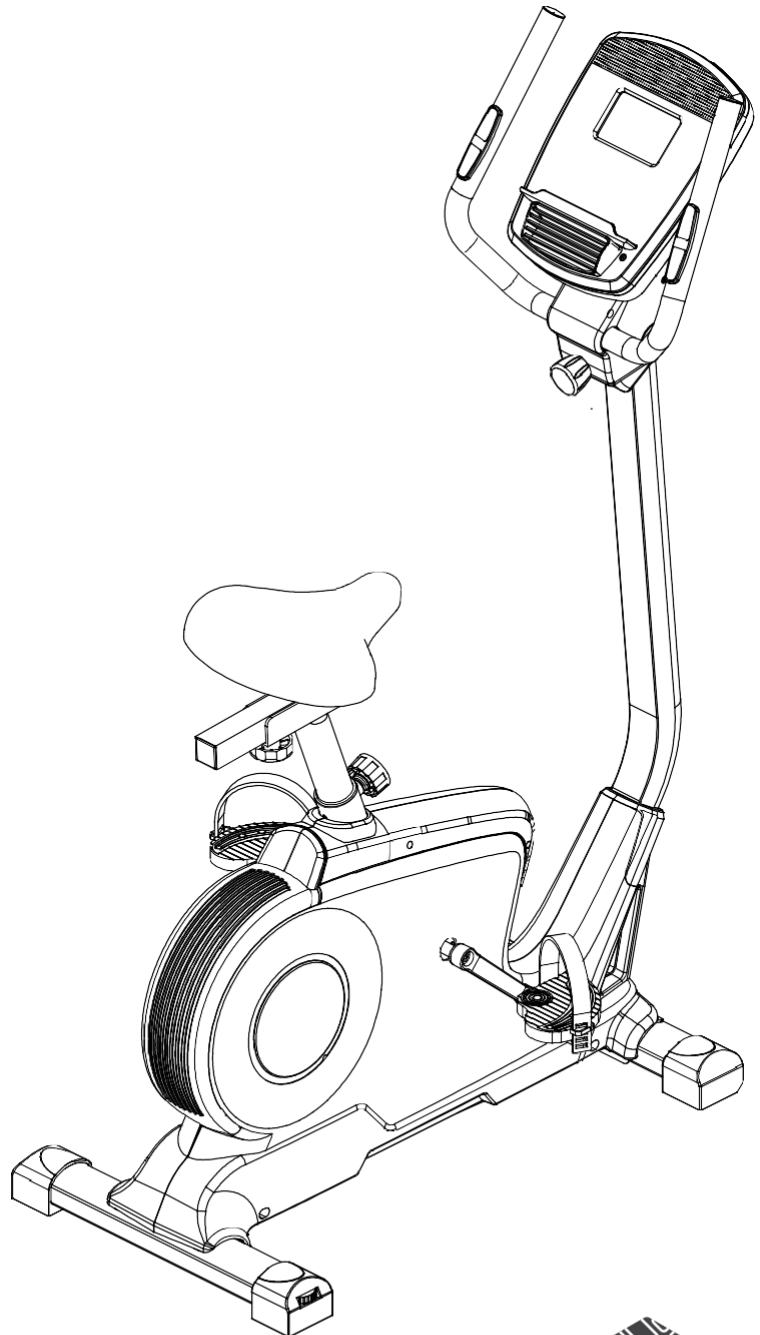
Контактні телефони:

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof.interatletika.com

E-mail: prof.service@interatletika.com



УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.



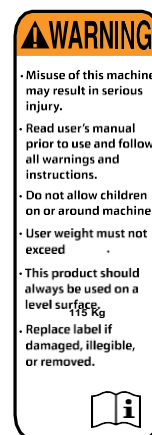
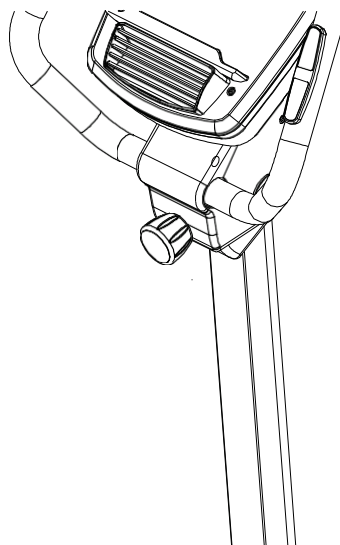
ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	4
МОНТАЖ	6
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА	10
ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ	11
ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ	13
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	18
ПОСІБНИК З ВПРАВ	19
ДЕТАЛЬНА СХЕМА	21
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	22
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Остання сторінка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок на тренажері. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки, як зображено на малюнку.

Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням бігової доріжки необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.

2. Використовуйте тренажер виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.

3. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.

4. Тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте еліптичний тренажер в комерційних, орендних приміщеннях

5. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 3 фути (0.9 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.

6. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується тренажер. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.

7. Тримайте дітей до 12 років та тварин подалі від тренажера.

8. Максимальна припустима вага користувача для тренажера становить 115 кг

9. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який. Завжди одягайте атлетичне взуття

10. Тримайтеся за поручні або верхні частини при монтажі, демонтажі тренажера.

11. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.

12. Тримайте спину прямо під час тренування, не вигинайте її назад.

13. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
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

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали тренажер NordicTrack® GX5.4. Велотренажер пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.
Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.

Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі NTIVEX76014.0 та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
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

ЗРОБИ СВОЮ МЕТУ РЕАЛЬНОСТЮ



Вітаємо з придбанням вашого нового фітнес-обладнання iFit®. Просто натисніть кнопку, щоб зробити вашу фітнес мету реальністю.

Відвідайте IFIT.COM, щоб розпочати

ТРЕНУЙСЯ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ

iFit® - це найпотужніший тренувальний інструмент, який допоможе вам досягти всіх ваших цілей у галузі фітнесу. Від втрати ваги та продуктивності до індивідуальних навчальних програм, iFit® - це ключ до ваших мрій. Деякі функції вимагають платної підписки.



ВТРАТА ВАГИ

Залишайтеся на шляху та мотивації прогресивних програм по зниженню ваги з нашими тренерами, включаючи Джилліан Майклз.



КОНКУРУЙТЕ З ІНШИМИ

Візьміть участь у віртуальному змаганні в режимі реального часу.



ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ТРЕНІНГИ

5K, 10K, підготовка до половини або повного марафону допоможе вам підготуватися до вашої події.



МОБІЛЬНІСТЬ

Слідкуйте за твоїм тренуванням у будь-якому місці за допомогою мобільних додатків iFit®.



ВІДСЛІДКУЙТЕ МАРШРУТ

За допомогою Google Maps™ ваш тренажер буде імітувати ландшафт Землі під час тренування.



ПОДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ПРОГРЕСОМ

Надихайте інших, мотивуйте себе, обміняйтеся маршрутами, тренування.

ВІДВІДАЙТЕ САЙТ

IFIT.COM

або ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ

845-177-0514

МОНТАЖ

Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей. Помістіть усі частини тренажера в очищену зону та зніміть пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальний матеріал, доки не буде завершено монтаж тренажера.

Окрім включеного інструмента (ів), необхідна хрестова викрутка та регульований гайковий ключ.

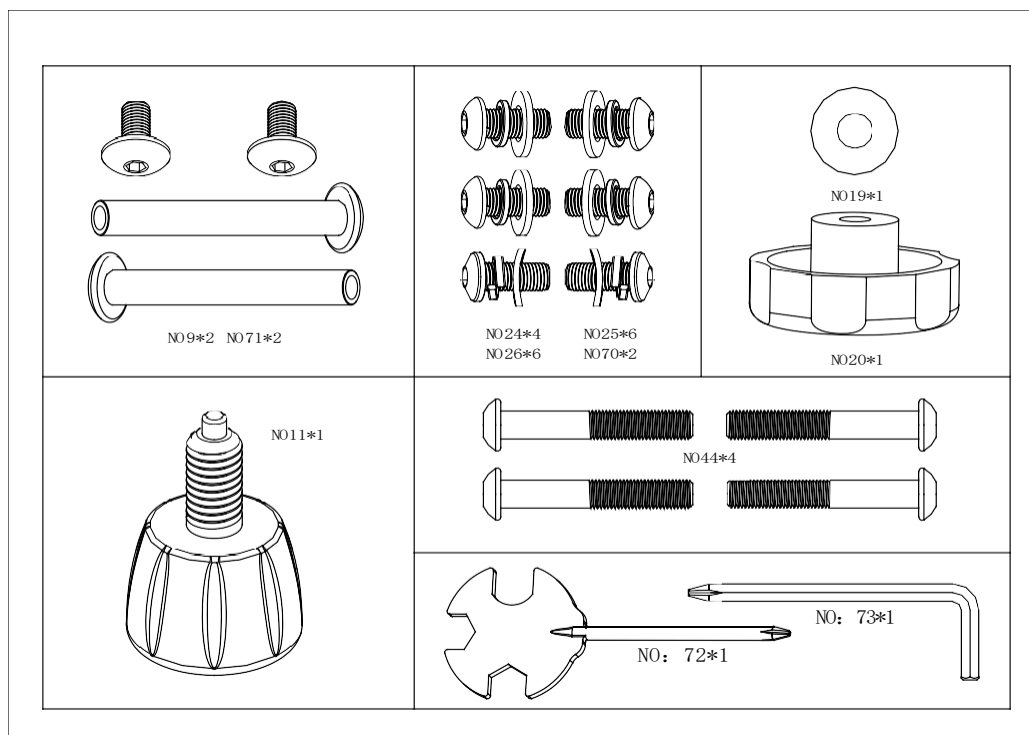


та



Під час монтажу тренажера використовуйте малюнки нижче, щоб визначити маленькі деталі. Номер у дужках під кожним малюнком є ключовим номером частини з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, що в кінці даної інструкції. Число, що слідує за круглими дужками - це кількість, необхідна для монтажу.

Примітка. Якщо частина відсутня у комплекті обладнання, перевірте, чи вона була попередньо змонтована.

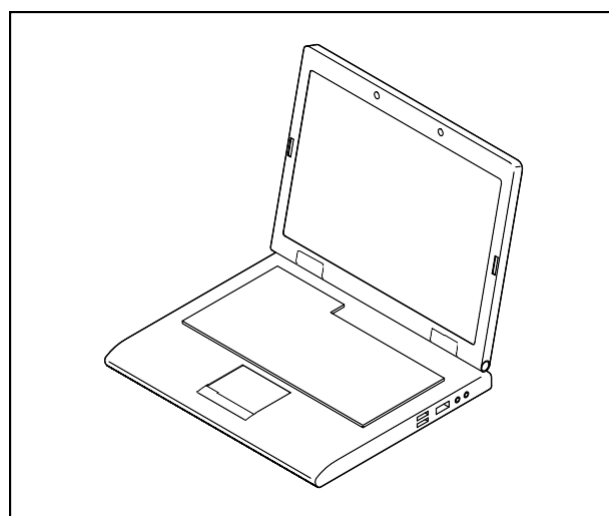


КРОК 1

Зайдіть на сайт www.interatletika.com на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.

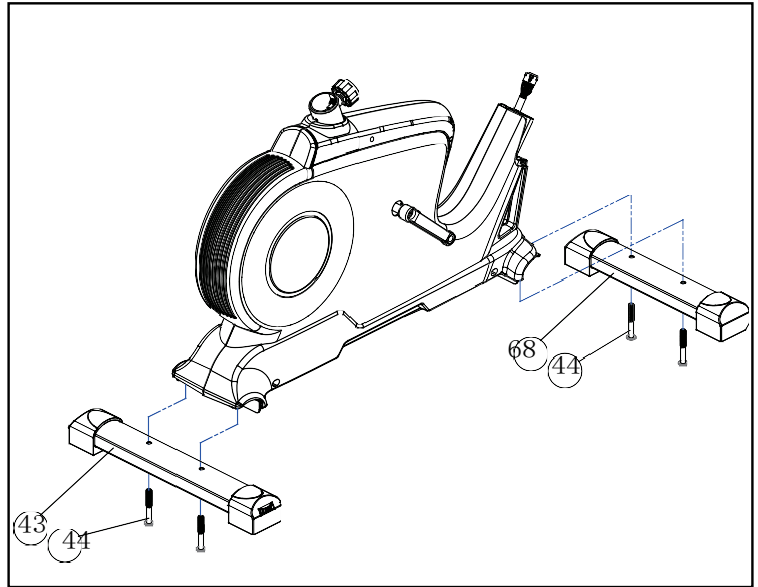
- активується гарантія вашого тренажера;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте в службу підтримки (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.



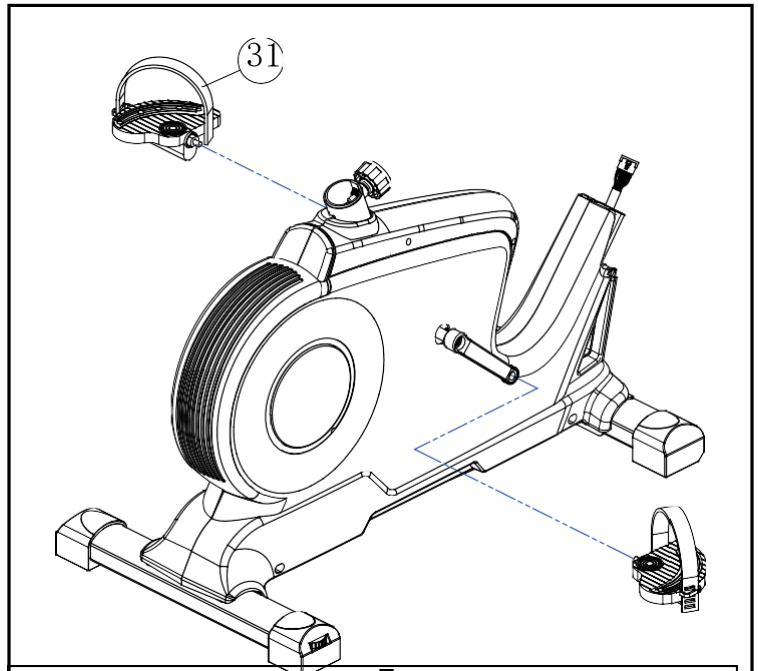
КРОК 2

1. Приєднайте передній стабілізатор (68) до основної рами (69) за допомогою 2 болтів (44).
2. Приєднайте задній стабілізатор (43) до основної рами (69) за допомогою двох болтів (44).



КРОК 3

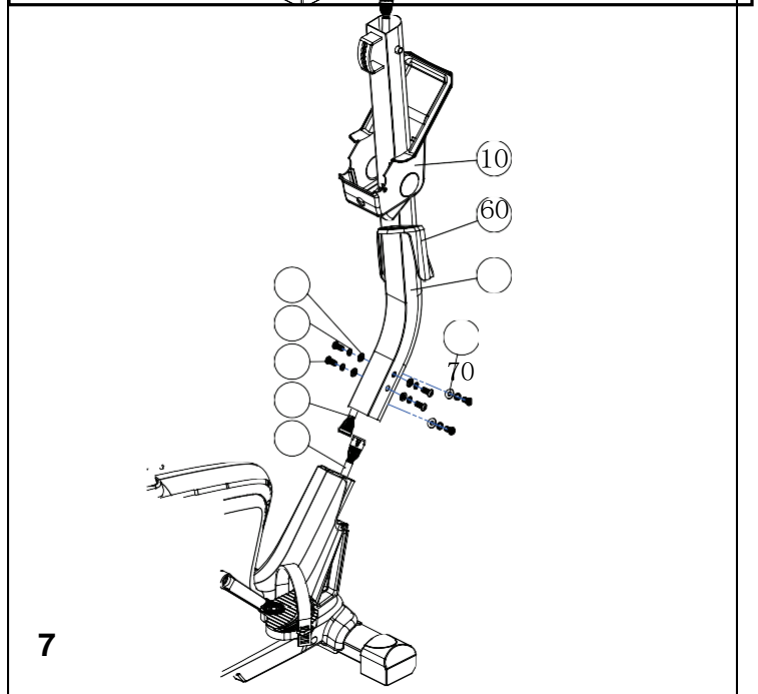
1. Загвинтіть праву педаль (31R) у правий кривошип педалі. (ПРИМІТКА: напрям гвинта за годинниковою стрілкою).
2. Загвинтіть ліву педаль (31L) у лівий кривошип педалі. (ПРИМІТКА: напрям гвинта проти годинникової стрілки).



КРОК 4

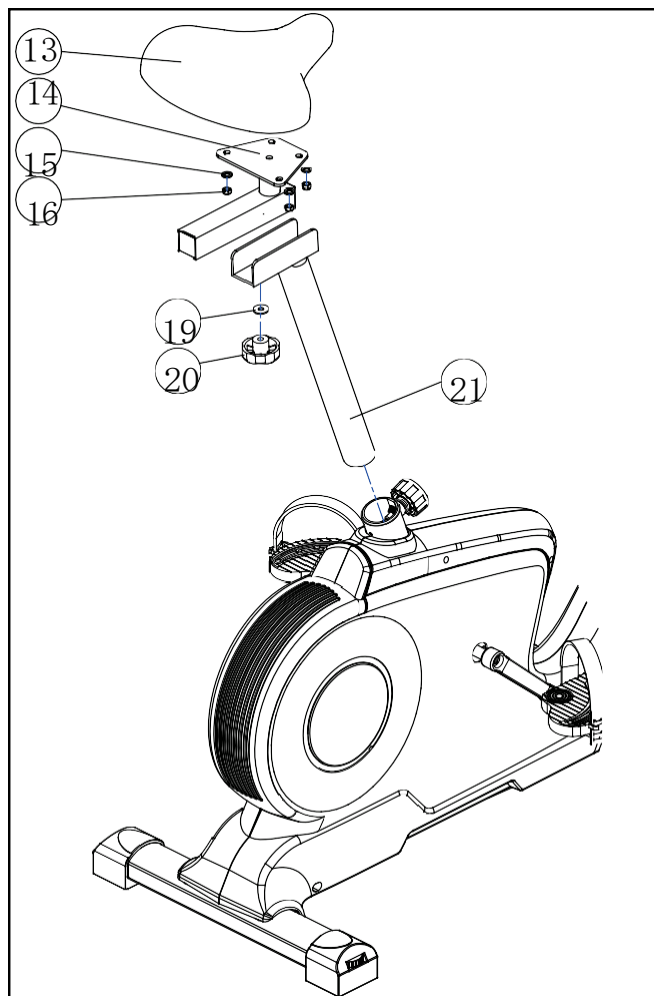
1. Встановіть стійку ручки (12) в основну рамку (69) через стійку (10) та передню пластикову кришку (60). Підключіть верхній кабель передачі даних (27) та нижній кабель передачі даних (28).

Зафіксуйте болт (26), пружинну шайбу (25), шайбу (24) та кривошипну шайбу (70), вирівняйте стійку ручки так, щоб вона була прямою. Потім повністю затягніть болти.



КРОК 5

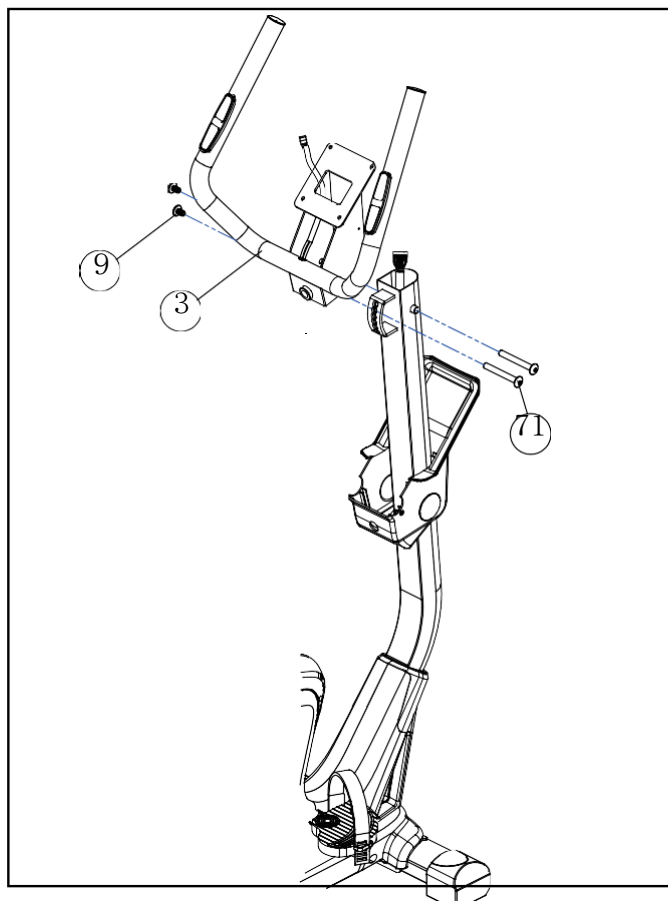
1. Прикріпіть основу для сидіння (21) до основної рами (69) за допомогою ручки.
2. Встановіть сидіння (13) на місце.



КРОК 6

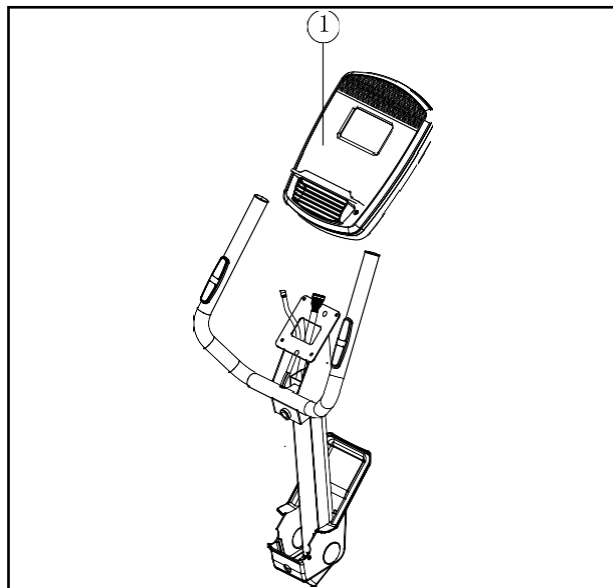
Прикріпіть ручку (3) до стійки (12) за допомогою 2-х гвинтів (9) та 2-х гвинтів (71). Повністю затягніть.

(ПРИМІТКА. Будь ласка, тримайте кабель вимірювання пульсу назовні).



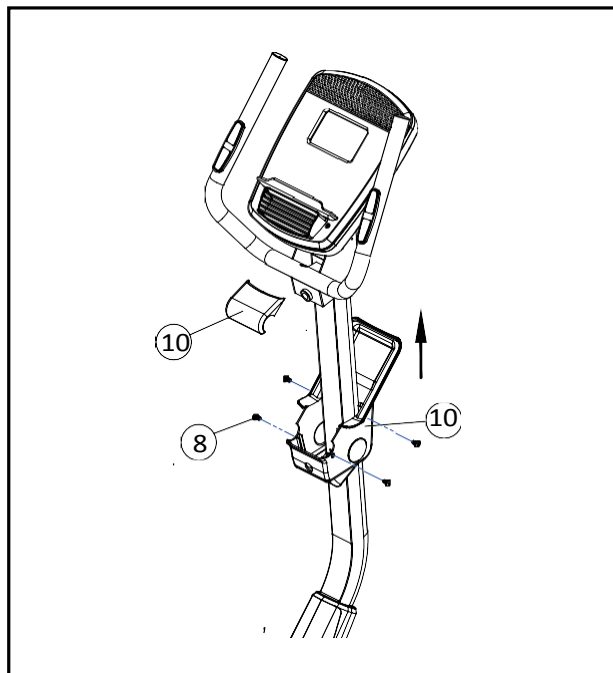
КРОК 7

Підключіть верхній кабель передачі даних та два кабелі вимірювання пульсу (6) на задній панелі (1). Встановіть дисплей (1) з кронштейном та закріпіть його за допомогою 4-х гвинтів.



КРОК 8

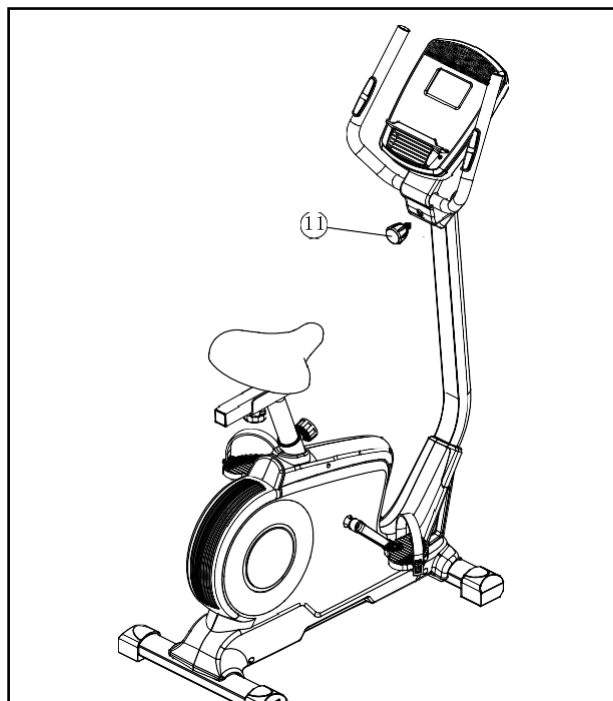
Закріпіть пластикову кришку (10) на стійці за допомогою 4-х гвинтів (8).



КРОК 9

Прикріпіть стійку дисплея (10) на поручень (3) за допомогою ручки (11). Повністю затягніть.

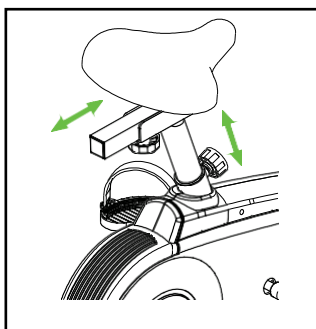
Ваш тренажер готовий до використання.



ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ ТА ПОЛОЖЕННЯ СИДІННЯ

Для ефективного тренування сидіння має бути на належній висоті. Коли ви крутите педалі, коліна слід злегка зігнути, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні. Щоб відрегулювати висоту сидіння, спочатку послабте регулятор сидіння.

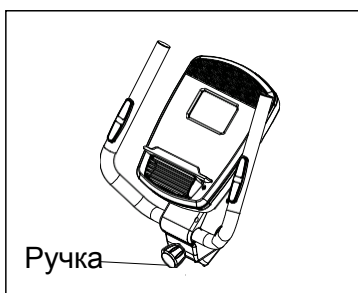


Далі, потягніть ручку, посуньте посаду сидіння вгору або вниз до потрібного положення, а потім відпустіть ручку. Злегка перемістіть місце сидіння вгору або вниз, щоб переконались, що ручка зафіксована в одному з регулюючих отворів у положенні сидіння. Потім затягніть ручку.

Щоб відрегулювати бічне положення сидіння, спочатку послабте регулятор сидіння кілька разів. Потім перемістіть сидіння вперед або назад у потрібне положення та міцно затягніть ручку сидіння.

РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ ПОРУЧНЯ

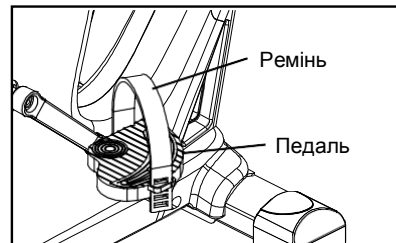
Щоб відрегулювати нахил поручня, ослабте поворотну ручку, поверніть ручку до потрібного кута, а потім затягніть поворотну ручку.



РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЯ ПЕДАЛІ

Щоб відрегулювати ремені для педалі, спершу витягніть кінчики педальних ремінців із вкладок на педалях.

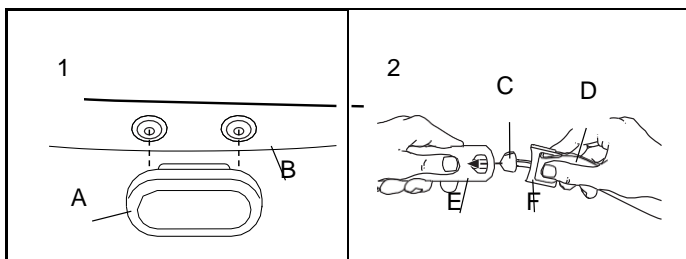
Відрегулюйте ремені для педалей у потрібному положенні, а потім натисніть кінці ремінців для педалі на вкладки.



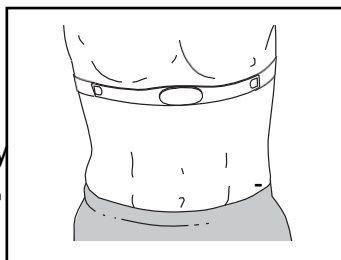
ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

УВІМКНЕННЯ МОНІТОРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Якщо монітор серцевого ритму виглядає так, як показано на малюнку 1, натисніть на передавач (А), на ремінці, що на грудях (В). Якщо монітор серцевого ритму виглядає так, як показано на малюнку 2, вставте вкладку (С) на один кінець ремінця (D) на один кінець передавача (Е). Потім натисніть на кінець передавача (F) на ремінці, що на грудях; Вкладка повинна бути вставлена з передавачем.

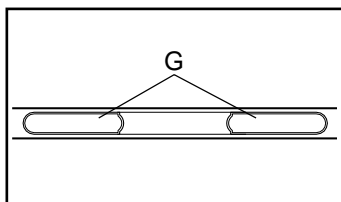


Потім оберніть монітор серцевого ритму навколо грудей, як показано на малюнку. Монітор серцевого ритму повинен знаходитися під вашим одягом, міцно притиснувши до шкіри.



Переконайтеся, що логотип знаходиться праворуч. Потім прикріпіть інший кінець ремня. При необхідності відрегулюйте довжину ремня.

Потім потягніть за передавач і ремінь в бік від свого тіла на кілька сантиметрів і знайдіть дві ділянки електрода (G).



Використовуючи розчин контактних лінз, змочіть ділянки електрода. Потім поверніть передавач та ремінь назад на місце.

ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

• Після кожного використання, просушіть монітор пульсу. Монітор серцевого ритму активується, коли ви змочуєте ділянки електрода та встановлюєте монітор серцебиття.

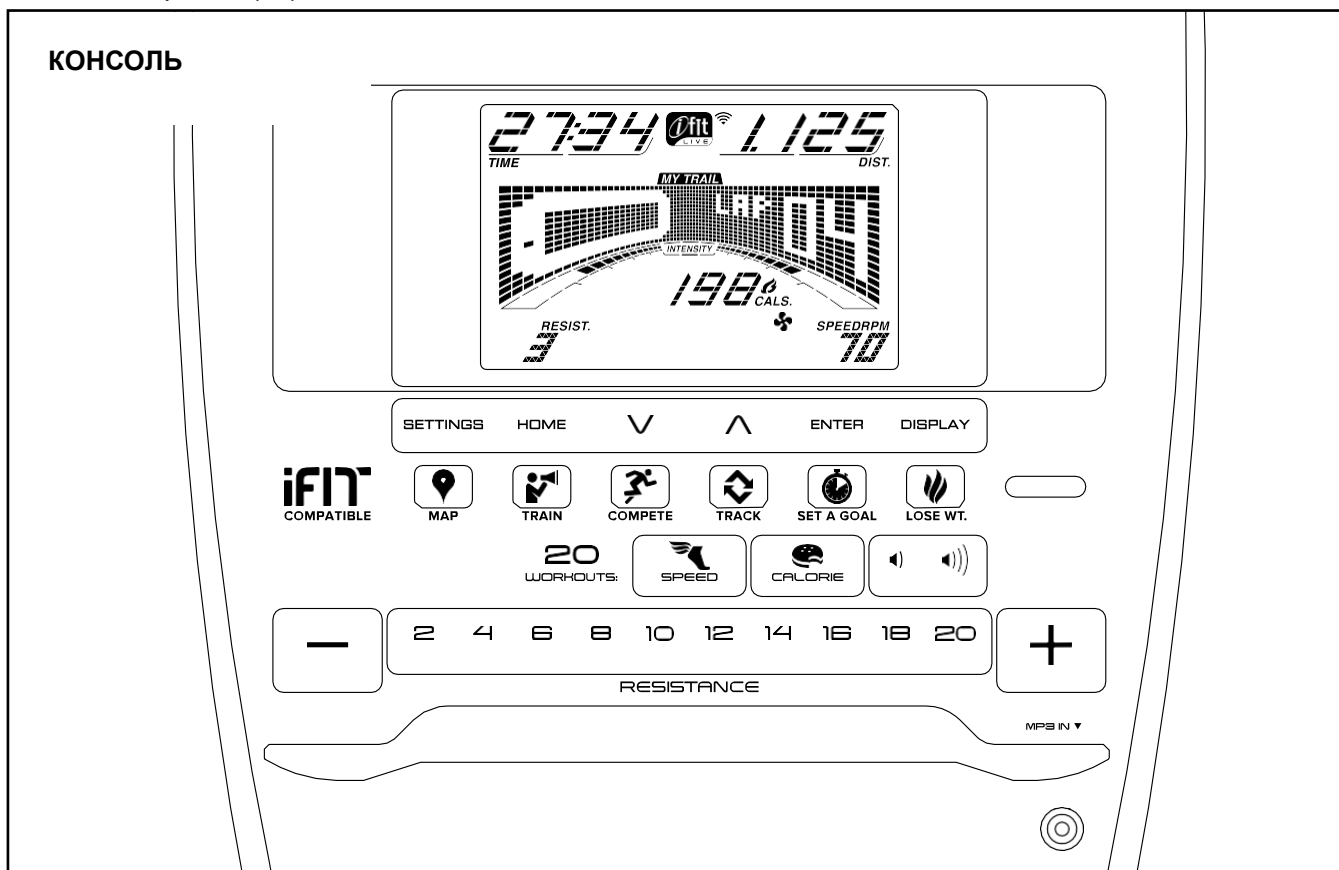
Монітор серцевого ритму вимикається, коли його знімають, а області електрода висушуються. Якщо монітор серцевого ритму не висушується після кожного використання, необхідно вийняти батарею.

- Зберігайте монітор серцевого ритму у сухому місці. Не зберігайте монітор у поліетиленовому пакеті або іншому контейнері, який може викликати вологість.
- Не піддавайте монітор серцевого ритму попаданню прямих сонячних променів протягом тривалого періоду часу або до температури вище 122°F (50°C) або нижче 14°F (-10°C).
- Надмірно не згинайте та не розтягуйте датчик.
- Очистіть датчик за допомогою вологої тканини - не використовуйте абразивні матеріали чи хімікати. Сухе повітря сушить монітор серцебиття.

ПОШУК І УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо монітор серцевого ритму не працює належним чином, спробуйте виконати наступні кроки:

- Переконайтеся, що ви наділи монітор серцевого ритму, як описано зліва. Примітка. Якщо монітор серцевого ритму не працює, коли він розташований, як описано, перемістіть його трохи нижче або вище грудної клітини.
- Використовуйте фізіологічний розчин, такий як слину або розчин для контактних лінз, для зволоження двох ділянок електрода на блоці датчика. Якщо показники частоти серцевих скорочень не з'являються, поки ви не почнете тренування, повторно змочіть ділянки електрода.
- Встаньте біля консолі, щоб консоль розпочала зчитувати показники серцевого ритму.
- Монітор серцевого ритму призначений для роботи з людьми, які мають нормальний серцевий ритм. Проблеми відображення серцевого ритму можуть бути викликані такими захворюваннями, як сплески тахікардії та аритмія.
- Функціонування монітора серцевого ритму може впливати на магнітні перешкоди, спричинені високими лініями електропередач або іншими джерелами.



ЗРОБІТЬ ВАШУ ФІТНЕС МЕТУ РЕАЛЬНІСТЮ РАЗОМ З IFIT.COM

З вашим новим iFit-сумісним обладнанням для фітнесу ви можете скористатись низкою функцій на iFit.com, щоб ваші цілі стали реальністю:



Тренуйтеся в будь-якій точці світу з налаштованими картами Google.



Завантажте тренування, які допоможуть вам досягти ваших особистих цілей



Виміряйте свій прогрес, конкуруючи з іншими користувачами в спільноті iFit.



Завантажте результати тренування в iFit і відстежуйте свої досягнення



Встановіть цілі калорій, часу або відстані для тренувань.



Виберіть і завантажте набори тренувань щодо втрати ваги.

Відвідайте сайт iFit.com, щоб дізнатися більше.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними.

Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити опір педалей, натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик (див. стор. 11).

Крім того, консоль пропонує попередньо запрограмовані програми. Кожна програма автоматично змінює опір педалей, оскільки вона спрямовує вас до ефективного тренування. Ви також можете встановити наступні цілі: калорійність, відстань або час.

Консоль має режим iFit, що дозволяє з'єднати бігову доріжку з бездротовою мережею Інтернет.

З iFit, ви можете завантажувати індивідуальні тренування на основі ваших даних; створювати свої власні тренування, відслідковувати результати тренування, змагатися з іншими користувачами в мережі, а також мати доступ до багатьох інших налаштувань. **Щоб придбати iFit модуль перейдіть на сайт www.iFit.com або зателефонувати за телефоном, вказаним на першій сторінці даної інструкції.**

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути ручний режим, дивіться сторінку 11. Щоб увімкнути попередньо запрограмовані програми, дивіться сторінку 12. Щоб вибрати мету тренування, дивіться сторінку 13. Щоб використовувати програму тренування iFit, дивіться сторінку 14. Щоб використовувати звукову стерео систему, дивіться сторінку 14. Щоб змінити налаштування консолі, дивіться сторінку 15.

ПРИМІТКА: Якщо на консолі є захисна плівка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

2. Виберіть ручний режим.

Натисніть на кнопку Home або натисніть на одну з кнопок Speed або Calorie, щоб вибрати ручний режим.

Якщо бездротовий модуль iFit не вставлено в консоль і підключено до iFit, ручний режим буде обрано автоматично.

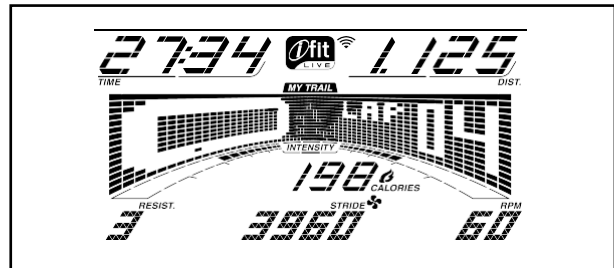
3. Змініть опір педалей.

Щоб змінити опір педалей, натисніть кнопку збільшення/зменшення опору.

Примітка: Після того, як ви натиснете кнопку, потрібен певний час для педалі, щоб досягти обраного рівня опору.

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дисплей може показати наступну інформацію тренування:



Калорії (Cals.) - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили.

Калорії за годину (Cals./Hr) - Цей дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалите за годину.

Відстань (Dist.) – Цей дисплей покаже відстань, яку ви подолаєте в милях (мілі) або в кілометрах (км).

Пультс (уд/хв) – Цей дисплей покаже частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину, коли ви використовуєте монітор серцевого ритму або додатковий монітор серцевого ритму грудної клітини (див. крок 5).

Опір (Resist.) – Цей дисплей покаже рівень опору педалей протягом декількох секунд, коли відбувається зміна рівня опору.

Об/хв. – Цей дисплей буде показувати швидкість обертання педалей в обертах за хвилину.

Кроки — Цей дисплей буде показувати загальну кількість кроків, яку ви зробили.

Час — Коли обраний ручний режим, дисплей покаже час, що минув. При виборі запрограмованого тренування, цей дисплей буде показувати час, що залишився до кінця тренування.

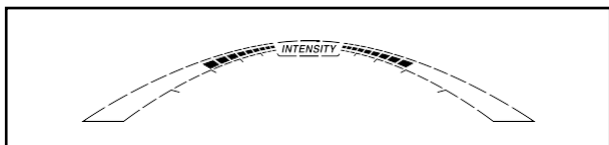
Матриця пропонує кілька вкладок дисплея. Натисніть кнопку збільшення та зменшення поруч з кнопкою Enter, поки не з'явиться відповідна закладка.

Вкладка **Speed (Швидкість)** - Ця вкладка покаже профіль налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини.

Вкладка **My Trail** покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтесь, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.

Вкладка **Calorie (Калорії)** покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента.

Коли ви тренуєтеся, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням (дивіться **НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ** на сторінці 17, щоб встановити меню за замовчуванням). При необхідності, натисніть кнопку Home ще раз.

Коли модуль iFit підключений, бездротовий символ у верхній частині дисплея покаже силу вашого бездротового сигналу. Чотири дуги відображають повну потужність сигналу.



Щоб змінити рівень гучності на консолі, натисніть кнопку збільшення/зменшення гучності.

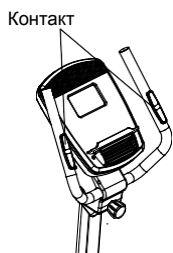


5. Виміряйте ваш пульс.

Ви можете виміряти частоту серцебиття, використовуючи монітор серцевого ритму на поручні тренажеру або нагрудний пульсометр. (див. сторінку 11).

Примітка. Якщо ви одночасно використовуєте обидва монітори серцевого ритму, консоль не відобразить ваш пульс точно.

Якщо на металевих контактах є пластикові пластини, зніміть. Щоб виміряти частоту серцевих скорочень, тримайте монітор серцевого ритму долонями, тримаючись за контакти. **Не слід рухати руками або міцно затиснути контакти.**



Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти**

протягом 15 секунд.

Якщо на дисплеї не відображається частота серцевих скорочень, переконайтеся, що ваші руки розташовані, як описано нижче. Будьте обережні, щоб не надмірно рухати свої руки або жорстко стискати контакти. Для оптимальної роботи очистіть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте абразивні матеріали або хімікати для очищення контактів.**

6. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Якщо не крутити педалі протягом декількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, консоль вклучить режим паузи.

Якщо не крутити педалі протягом декількох хвилин, консоль вимкнеться, дисплеї будуть скинуті.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб вклучити консоль.

При вклученні консолі, дисплей вклучиться. Консоль буде готова до використання.

2. Виберіть програму.

Для вибору тренування, натисніть кнопку Speed або Calorie кілька разів, поки потрібне тренування не з'явиться на дисплеї.

При виборі тренування, на дисплеї з'явиться назва й тривалість тренування або кількість калорій.

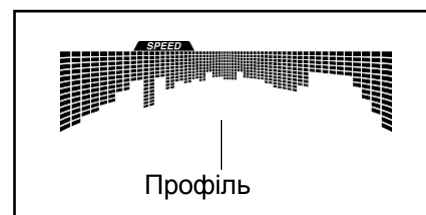
На дисплеї також буде показано максимальну швидкість (об/хв) та максимальний рівень опору.

3. Розпочніть тренування.

Кожне тренування ділиться на однохвилинний сегмент. Один рівень опору і один цільовий оборот (швидкість) запрограмований для кожного сегмента. Примітка: однаковий рівень опору та / або цільовий оборот може бути запрограмований для наступних сегментів.

Рівень опору і цільові об/хв для першого сегмента з'являться в матриці.

Під час роботи на профілі на вкладці швидкості буде показано ваш прогрес.



У кінці кожного сегмента тренування звучить серія тонів, і наступний відрізок профілю починає блимати. Якщо для наступного сегмента запрограмований інший рівень опору та / або заданий об/хв, на дисплеї на кілька секунд з'явиться рівень опору та / або об'єм цілі, щоб сповістити вас. Тоді опір педалей зміниться.

Під час тренування, зберігайте швидкість обертання педалей в межах цільової зони швидкості для поточного сегмента шляхом збільшення або зменшення швидкості обертання педалей або шляхом збільшення або зменшення опору педалей.

ВАЖЛИВО: Цільова швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Переконайтеся в тому, що ви крутите педалі зі швидкістю та рівнем опору, який зручний для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегмента занадто високий або занадто низький, ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки Resistance. **ВАЖЛИВО: Якщо поточний сегмент тренування закінчується, педалі автоматично пристосовуються до рівня опору, запрограмованого для наступного сегмента.**

Тренування триватиме таким чином, доки останній сегмент не закінчиться. Щоб зупинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. Час буде мигати на дисплеї. Щоб відновити тренування, просто відновіть крутити педалі.

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

5. Виміряйте ваш пульс.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

6. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 14.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

2. Виберіть мету калорії, відстань, час.

Щоб встановити калорії, відстань або час в якості мети, спершу натисніть кнопку Set A Goal (Встановити мету).

Далі натисніть на кнопку збільшення та зменшення біля кнопки Enter, доки на дисплеї не з'явиться назва потрібної мети. Потім натисніть кнопку Enter.

Потім натисніть на кнопку збільшення та зменшення біля кнопки Enter, щоб встановити потрібну мету.

3. Розпочніть тренування.

Кожне тренування ділиться на однохвилинний сегмент.

Ви можете вручну змінити опір педалей під час тренування, натискаючи кнопки Resistance.

Примітка. Якщо ви вручну змінюєте рівень опору під час тренування, цілі калорії, тривалість тренування може автоматично регулюватися, щоб переконатися у досягненні вашої мети.

Примітка: Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну зміните швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

Тренування буде продовжуватись таким чином, доки не буде досягнуто мети калорії, відстані або часу. Щоб припинити тренування, припиніть крутити педалі. Час буде призупинено на дисплеї. Щоб відновити тренування, просто відновіть крутити педалі.

4. Слідкуйте за своїм прогресом.

Під час тренування калорійність, час або відстань відобразатимуться до досягнення бажаної мети.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

5. Виміряйте ваш пульс.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

6. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 14.

Натисніть кнопку Map, Train або Lose Wt для завантаження наступного тренування цього типу у ваш розклад.

Натисніть кнопку Compete, щоб конкурувати в змаганнях, які ви запланували раніше. Натисніть кнопку Task, щоб повторно запустити тренування iFit зі свого розкладу. Потім натисніть кнопки збільшення та зменшення, щоб вибрати бажане тренування. Потім натисніть кнопку Enter, щоб розпочати тренування.

Щоб використовувати запрограмовану програму, натисніть кнопку Set A Goal (див. стор 12).

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНОЇ ПРОГРАМИ iFIT

Для використання iFit, вам потрібен модуль iFit. **Щоб придбати модуль iFit в будь-який час, перейдіть за посиланням www.iFit.com або зателефонуйте за номером, що на першій сторінці інструкції.**

Примітка: Для того, щоб використовувати тренування iFit, ви повинні мати додатковий модуль iFit. Щоб придбати модуль iFit перейдіть на сайт www.iFit.com або зателефонуйте за телефоном, вказаним на першій сторінці даної інструкції. Ви також повинні мати доступ до комп'ютера з USB портом і підключенням до Інтернету. Крім того, ви повинні мати доступ до бездротової мережі включаючи 802.11b маршрутизатор з підтримкою трансляції SSID (приховані мережі не підтримуються).

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на пульті, щоб включити консоль.

При включенні консолі, дисплей включиться. Консоль буде готова до використання.

2. Вставте модуль iFit в консоль.

Для того, щоб вставити модуль iFit, зверніться до інструкцій модуля iFit.

ВАЖЛИВО: Для того, щоб відповідати вимогам, антена і передавач в iFit модулі повинна бути щонайменше 20 см від усіх осіб й не повинна бути поруч або підключений до будь-якої іншої антени або передавача.

3. Вибір користувача.

Якщо зареєстрований більш ніж один користувач, ви можете перемикаєти користувачів на головному екрані iFit. Натисніть кнопки збільшення і зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб вибрати користувача.

4. Виберіть програму тренування iFit.

Щоб вибрати iFit тренування, натисніть одну з кнопок iFit. Перед завантаженням деяких тренувань ви повинні додати їх до свого розкладу на сайті www.iFit.com.

Щоб завантажити програму тренування iFit, натисніть на кнопку Map, Train або Lose Wt.

Щоб успішно конкурувати в змаганнях, які ви раніше запланували, натисніть кнопку Compete.

Для того, щоб повторно запустити нещодавнє iFit тренування, натисніть кнопку Task. Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення для вибору потрібного тренування. Потім натисніть на кнопку Enter, щоб розпочати тренування

Щоб використовувати запрограмовану програму, натисніть кнопку Set A Goal (див.стор 15).

Щоб отримати більше інформація про програми тренування iFit, відвідайте сайт www.iFit.com

При виборі iFit тренування, на дисплеї з'явиться назва, тривалість тренування. На дисплеї також відображається приблизна кількість калорій, яку ви будете спалювати під час тренування та профіль налаштувань тренування.

Примітка: Кожна кнопка iFit може також запустити два демо-тренування. Щоб використовувати демо-тренування, видаліть модуль iFit з консолі та натисніть одну з кнопок iFit.

5. Розпочніть тренування.

Дивіться крок 3 на сторінці 13.

Під час деяких тренувань, голос персонального тренера проведе вас через тренування. Ви можете вибрати налаштування звуку для вашого персонального тренера (дивіться НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ на сторінці 15). Щоб припинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. Час почне миготіти на дисплеї. Для відновлення тренування відновіть крутити педалі.

6. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

Вкладка My Trail покаже карту шляху, який ви здолали.

Під час програми змагань, вкладка Competition покаже ваш прогрес в змаганнях. Верхній рядок в матриці відображає, яку частину шляху ви здолали. Інші рядки відображають ваших конкурентів. Кінець матриці представляє кінець змагання.

7. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

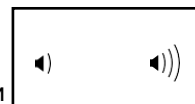
8. Після закінчення тренування консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 14.

Щоб отримати більше інформація про програми тренування iFit, відвідайте сайт www.iFit.com

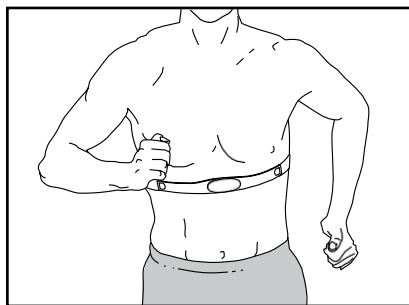
ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, Вам потрібно підключити Ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі через аудіо роз'єм (3,5 мм). Знайдіть аудіо провід і увімкніть його в аудіо роз'єм на консолі. Потім, увімкніть аудіо роз'єм у вихід вашого MP3, CD плеєра чи іншого особистого аудіо плеєра. **Переконайтесь, що аудіо провід повністю вставлений** Натисніть кнопку Play на Вашому MP3 чи CD плеєрі чи іншому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити чи зменшити на консолі.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей (див. стор 11).



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштувань, натисніть кнопку Settings. На дисплеї буде відображатися інформація з налаштувань.

На дисплеї буде показано загальну кількість годин, і загальну відстань (в милях або кілометрах), яка була пройдена.

Якщо модуль iFit підключено до консолі, на дисплеї будуть відображатися слова WIFI MODULE або USB MODULE.

Якщо модуль не підключений, на дисплеї будуть відображатися слова NO IFIT MODULE. Якщо модуль не підключено, деякі параметри налаштування не будуть доступні.

2. Перейдіть в режим налаштувань.

Якщо обраний режим налаштувань, на дисплеї з'явиться кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку збільшення/зменшення поруч з кнопкою Enter кілька разів, щоб вибрати потрібний додатковий екран.

У нижній частині дисплея буде відображатися інформація для обраного екрану. **Переконайтеся в тому, щоб слідувати інструкціям, наведеним в нижній частині дисплея.**

3. Зміна налаштувань.

UNITS (Одиниці вимірювання) — Для того, щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку Enter. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах, виберіть METRIC.

DEMO (Демо) — На консолі передбачений дисплей демо-режиму, призначений для використання, якщо бігова доріжка знаходиться в магазині. У той час як включений демо-режим, консоль буде нормально функціонувати при підключенні кабелю живлення, натисніть вимикач живлення.

CONTRAST LVL (Контрастність дисплею) —

Натисніть кнопки збільшення і зменшення опору для регулювання рівня контрастності.

TRAINER VOICE (Голос тренера) —

На дисплеї з'явиться поточна вибрана настройка аудіо каналу. Для увімкнення або вимкнення голосу особистого тренера, натисніть кнопку Enter.

DEFAULT MENU (Меню за замовчуванням) —

Меню за замовчуванням буде відображатися, коли ви вставляєте ключ у консоль або при натисканні на кнопку Home. Натисніть кнопку Enter, щоб вибрати ручний головний екран або екран iFit як меню за замовчуванням.

CHECK WIFI STATUS (Перевірка стану WIFI) —

Натисніть кнопку Enter, щоб перевірити стан вашого модуля iFit. Нижній дисплей покаже номер версії програмного забезпечення, мережевий ідентифікатор SSID, тип шифрування мережі, стан з'єднання, силу сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів та їх імена, про результати пошуку DNS, і статус сервера iFit.

SEND/RECEIVE DATA (Надіслати/отримати дані) —

Для того, щоб надіслати й отримувати програми тренування, журнали тренування, і оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес закінчений, слова TRANSFERS DONE з'являться на дисплеї.

4. Вихід з режиму налаштувань.

Натисніть кнопку Settings, щоб вийти з режиму налаштувань.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
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

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно виконуйте огляд та затягуйте всі частини тренажера.
Негайно замініть всі зношені деталі.
Щоб очистити тренажер, використовуйте вологу тканину та невелику кількість м'якого миючого засобу.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, утримуйте рідини подалі від консолі та не тримайте консоль на прямих сонячних променях.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма «аеробіки». Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові. .

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Заминка – закінчіть Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

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 і намагайтеся 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, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

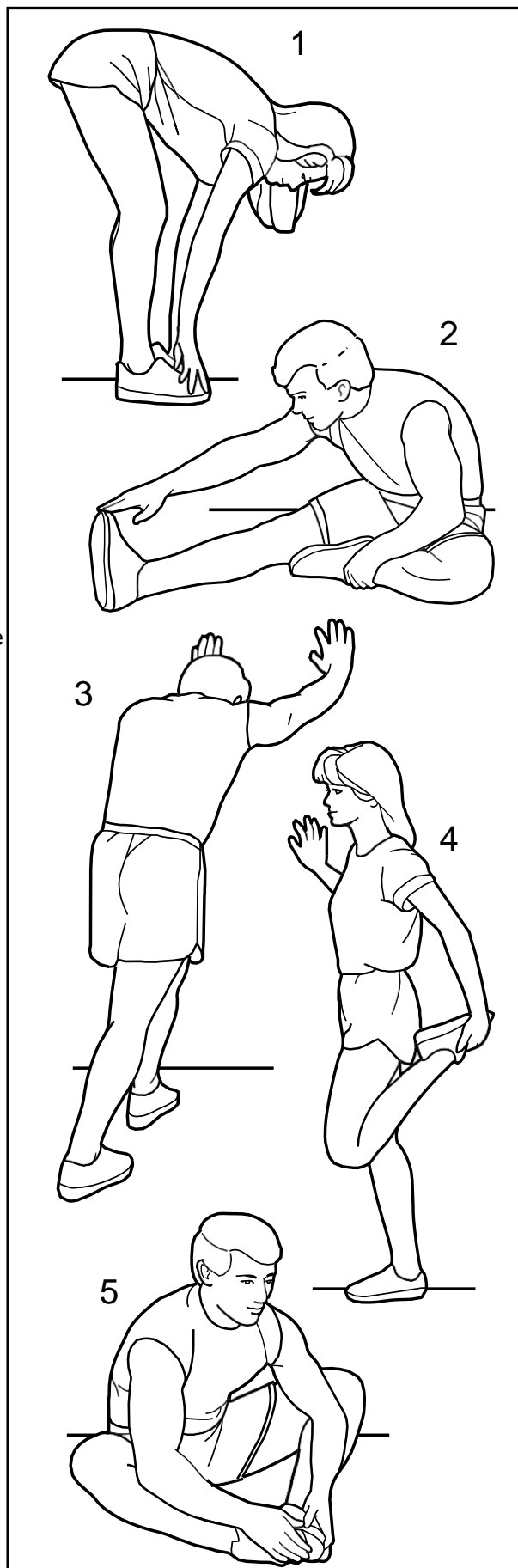
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві мускули, мускули стегна.

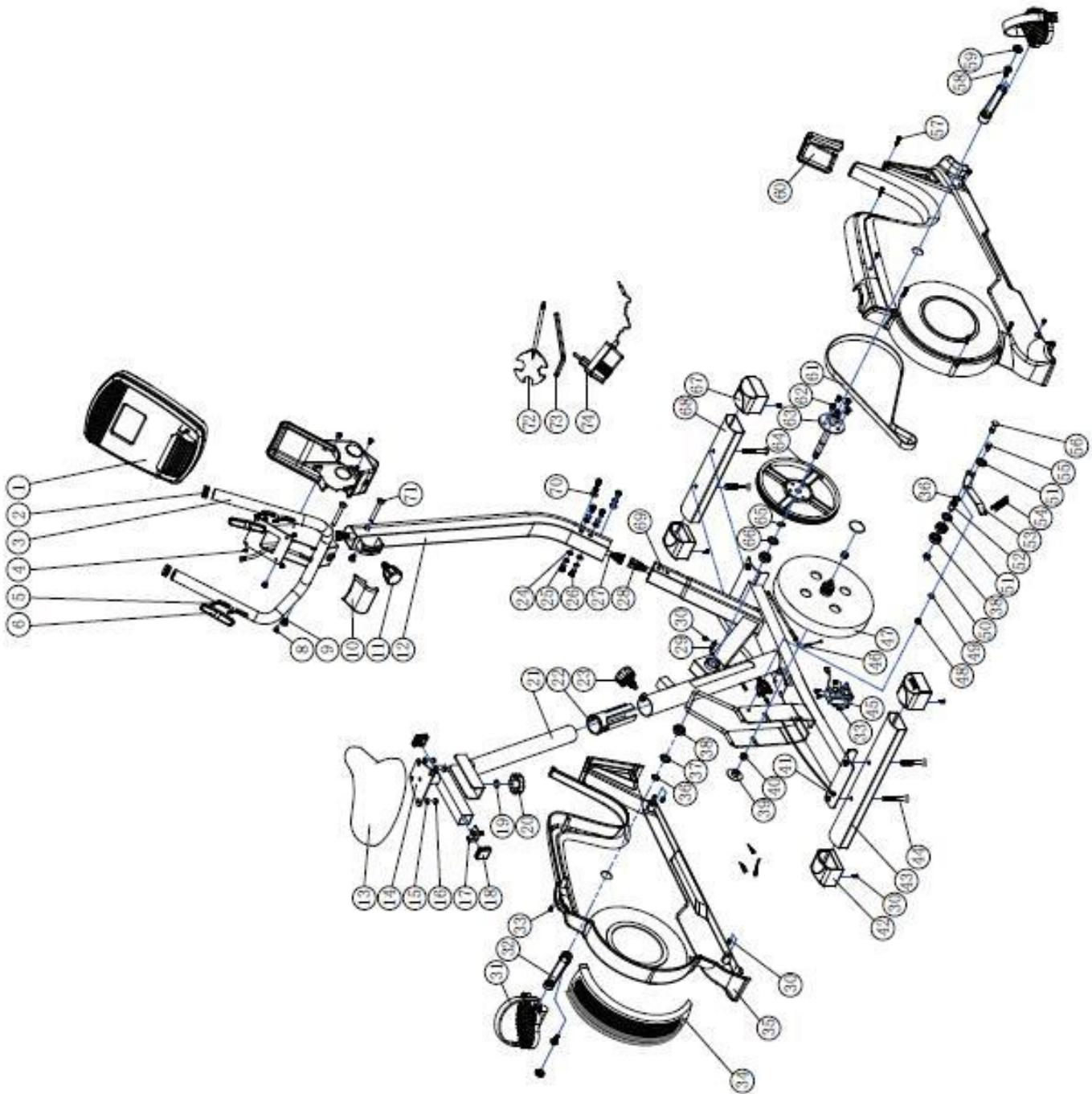
5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

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



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
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



ДЕТАЛЬНА СХЕМА—Модель № NTIVEX76014.0

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ—Модель № NTIVEX76014.0

№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
1	1	Дисплей	39	2	Кришка
2	2	ЗаглушкаФ22	40	2	Поверхня шайби поза шестигранним гвинтом
3	1	Поручень	41	1	Головний роз'єм адаптера & свинець 650ММ
4	2	Самонарізний гвинт М4*15	42	2	Задня заглушка
5	2	Кабель вимірювання пульсу	43	1	Задній стабілізатор
6	2	Поручні вимірювання пульсу	44	4	Болт М8*55
8	4	ГвинтМ4.2*25	45	1	Мотор
9	2	Болт М8*15	46	1	Провід 400мм
10	1	Стійка дисплея	47	1	Маховик Ф280*125
11	1	Контакт М16*27	48	1	Гайка з нейлоною вставкою М8
12	1	Рукоятка	49	1	Шайба Ф8*Ф16*1.5Т
13	1	Сидіння	50	1	Гайка з нейлоною вставкою М10
14	1	Набір кріплення сидіння	51	2	Шайба Ф10*Ф19*1.5Т
15	3	Шайба Ф8*Ф16*1.5Т	52	1	Опора Ф10*Ф17*2мм
16	3	Гайка з нейлоною вставкою М8	53	1	Стійка
17	1	Зварювальні трикутники	54	1	Пружина 2.0*28
18	2	Заглушка 38*38	55	1	Болт М8*20
19	1	Шайба Ф10*Ф25*3Т	56	1	Болт М10*40
20	1	Ручка М10	57	5	Самонарізний гвинт М4.5*25
21	1	Опора сидіння	58	2	Поверхня шайби поза шестигранним гвинтом М8*25
22	1	Внутрішня пластикова кришка Ф50			
23	1	Контакт	59	2	Кришка
24	4	Шайба Ф8*Ф19*1.5Т	60	1	Пластикова кришка
25	6	Пружина Ф8	61	1	Ремінь 420J6
26	6	Болт М8*20	62	3	Болт М8*12
27	1	Верхній кабель передачі даних	63	1	Зварювальний стовпчик Ф17*170мм
28	1	Нижній кабель передачі даних	64	1	Ремінь колеса Ф260 J6
29	1	Датчик	65	1	Вигнута шайба Ф17.5*Ф22*0.5Т
30	9	Свердлильний гвинт М5*15	66	2	Шайба Ф17*Ф22*1.0Т
31	1	Педалі Л+П	67	2	Передня заглушка
32	1	Кривошип Л+П	68	1	Передній стабілізатор
33	6	Свердлильний гвинт М5*20	69	1	Основна рама
34	1	Пластикова кришка	70	2	Вигнута шайба Ф8*Ф19*1.5Т
35	1	Ланцюгова кришка Л+П	71	2	Гвинт Ф10*79
36	2	С-побідний затиск Ф15	72	1	Комбінований ключ
37	2	Шайба Ф17*Ф22*1.0Т	73	1	Гайковий ключ
38	4	Підшипник	74	1	Адаптер

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
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

ПРИМІТКИ:

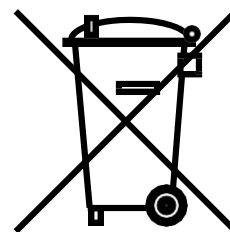
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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. 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.



ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Розміри у відкритому вигляді :116*60*146 см

Вага тренажера: 34 кг