

PRO-FORM®

525 CSE+

Модель No. PFEVEL74917.1

Серия No. _____

Напишите серийный номер в поле выше для справки..



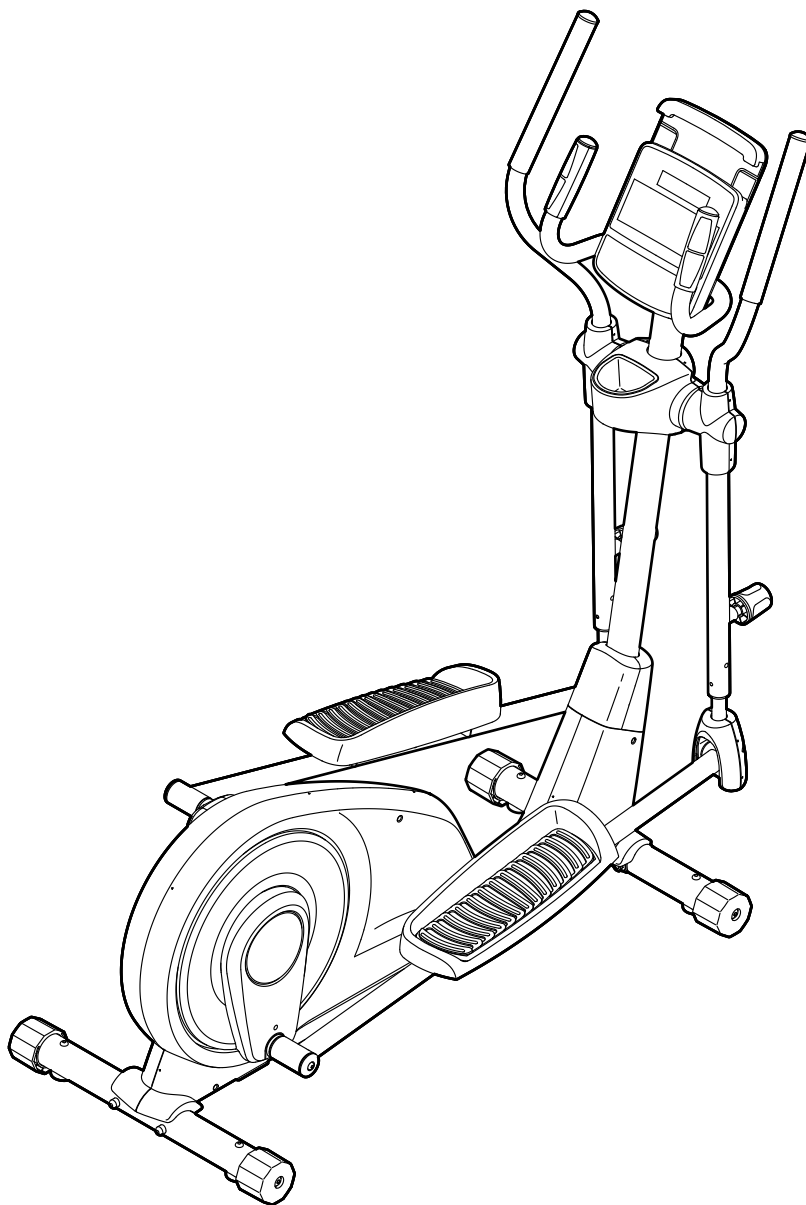
ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

Республика Беларусь Тел.:
+375 (17) 218-13-35 +375 (29)
153-30-00 +375 (29)
843-00-01 E-mail:
fittech@mail.ru Почтовый
адрес: Фитнесс Технологии г.
Минск, пр-т Независимости,
169 Бизнес центр «XXI век»,
офис 502

ВНИМАНИЕ

Перед использованием этого оборудования прочтите все меры предосторожности и инструкции в этом руководстве. Сохраните это руководство для использования в будущем.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



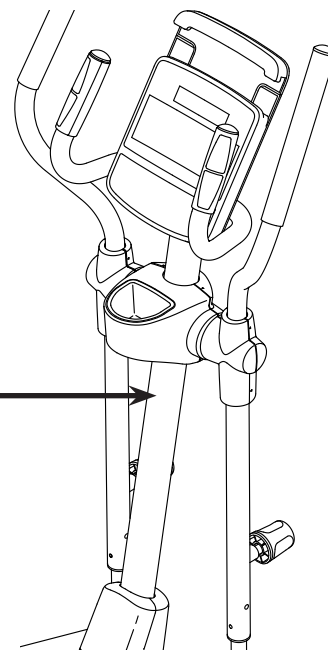
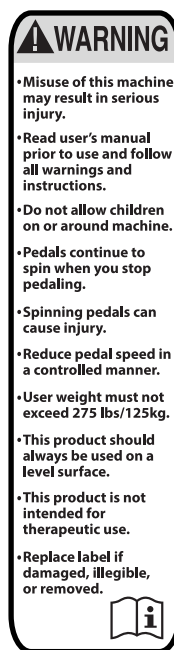
<https://www.fitness techno.com/>

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК.	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.	3
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ.	4
ИДЕНТИФИКАЦИОННАЯ ТАБЛИЦА ДЕТАЛЕЙ.	5
СБОРКА.	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ.	14
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.	24
УПРАЖНЕНИЯ.	26
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ.	29
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.	30
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.	Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.	Задняя обложка

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАЗМЕЩЕНИЕ НАКЛЕЙКИ

На этом чертеже показано расположение предупреждающих наклеек. Если наклейка отсутствует или неразборчива, см. Лицевую обложку данного руководства и запросите бесплатную замену наклейки. Наклейте наклейку в показанном месте. Примечание. Наклейки могут не отображаться в реальном размере.



ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск серьезной травмы, прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем эллиптическом тренажере перед использованием эллиптического тренажера. ICON не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, возникшие в результате использования этого продукта.

1. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи эллиптического тренажера были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования людьми с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию эллиптического тренажера кем-либо, ответственным за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте эллиптический тренажер в коммерческих или арендных условиях.
6. Храните эллиптический тренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Не ставьте эллиптический тренажер в гараж, на крытую террасу или возле воды.
7. Разместите эллиптический тренажер на ровной поверхности, не менее 3 футов (0,9 м) свободного пространства спереди и сзади эллиптического тренажера и 2 фута (0,6 м) с каждой стороны. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под эллиптический тренажер коврик.
8. Каждый раз, когда используется эллиптический тренажер, проверяйте и правильно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали.
9. Не подпускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Эллиптический тренажер не должен использоваться людьми весом более 275 фунтов. (125 кг).
11. во время тренировки носите соответствующую одежду; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за эллиптический тренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
12. Беритесь за руль или верхние подлокотники при установке, снятии или использовании эллиптического тренажера.
13. Пульсометр не является медицинским устройством. На точность измерения пульса могут влиять различные факторы. Пульсометр предназначен только в качестве вспомогательного средства для упражнений при определении тенденций сердечного ритма в целом.
14. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода; педали будут продолжать двигаться до остановки маховика. Контролируемое снижение скорости вращения педалей.
15. На эллиптическом тренажере держите спину прямо; не выгибайте спину.
16. Чрезмерная тренировка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, одышку или боль во время тренировки, немедленно остановитесь и остыните.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

Благодарим вас за покупку эллиптического тренажера PROFORM® 525 CSE +. Эллиптический тренажер 525 CSE + обеспечивает массив функций, которые сделают ваши тренировки дома более эффективными и увлекательными. Для вашего удобства внимательно прочтите это руководство перед использованием эллиптического тренажера. Если после прочтения этого руководства у вас возникнут вопросы, см. Лицевую обложку этого руководства.

руководство. Чтобы мы могли помочь вам, запишите номер модели продукта и серийный номер, прежде чем связываться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером показаны на передней обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с деталями, обозначенными на рисунке ниже.

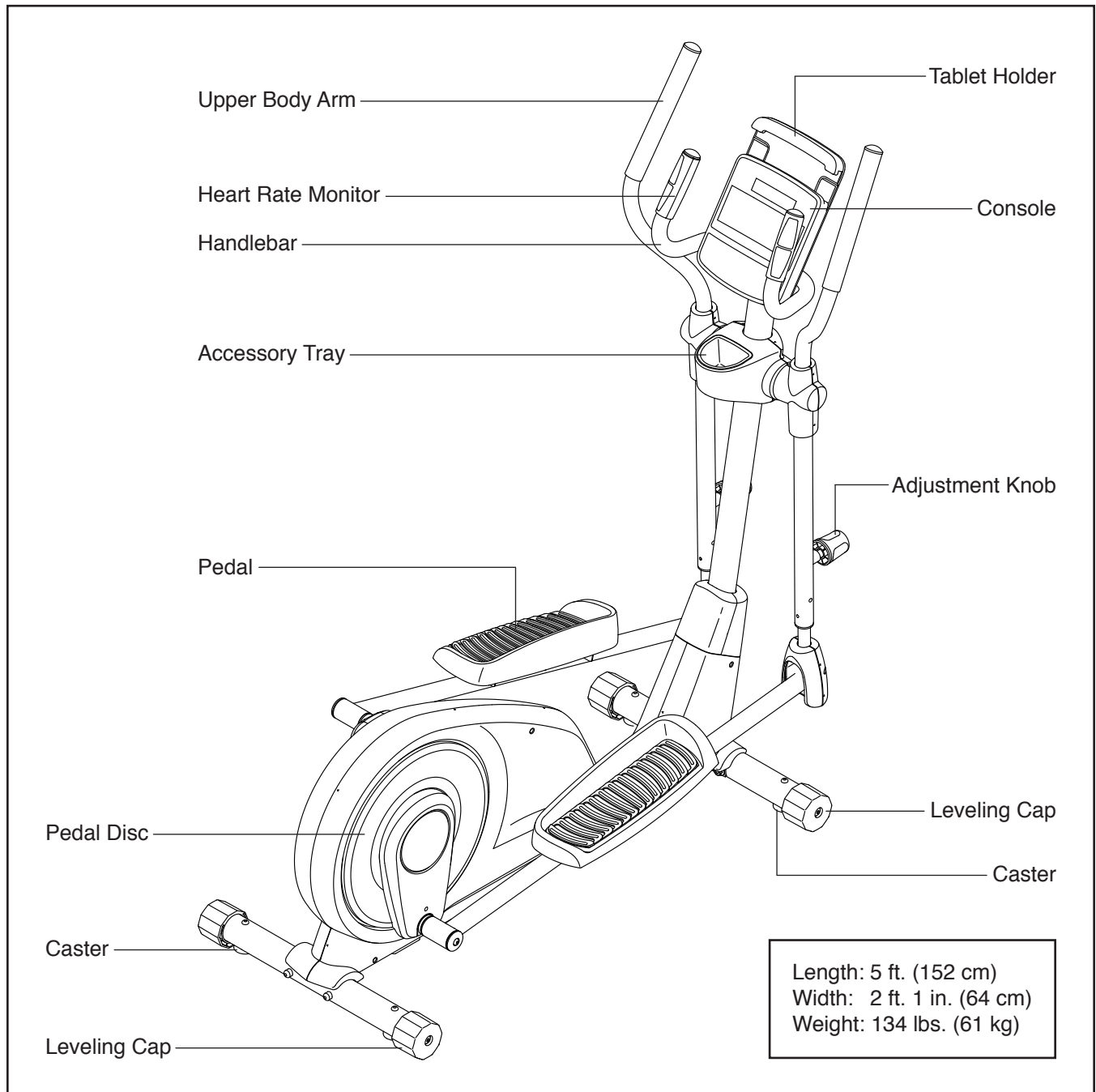
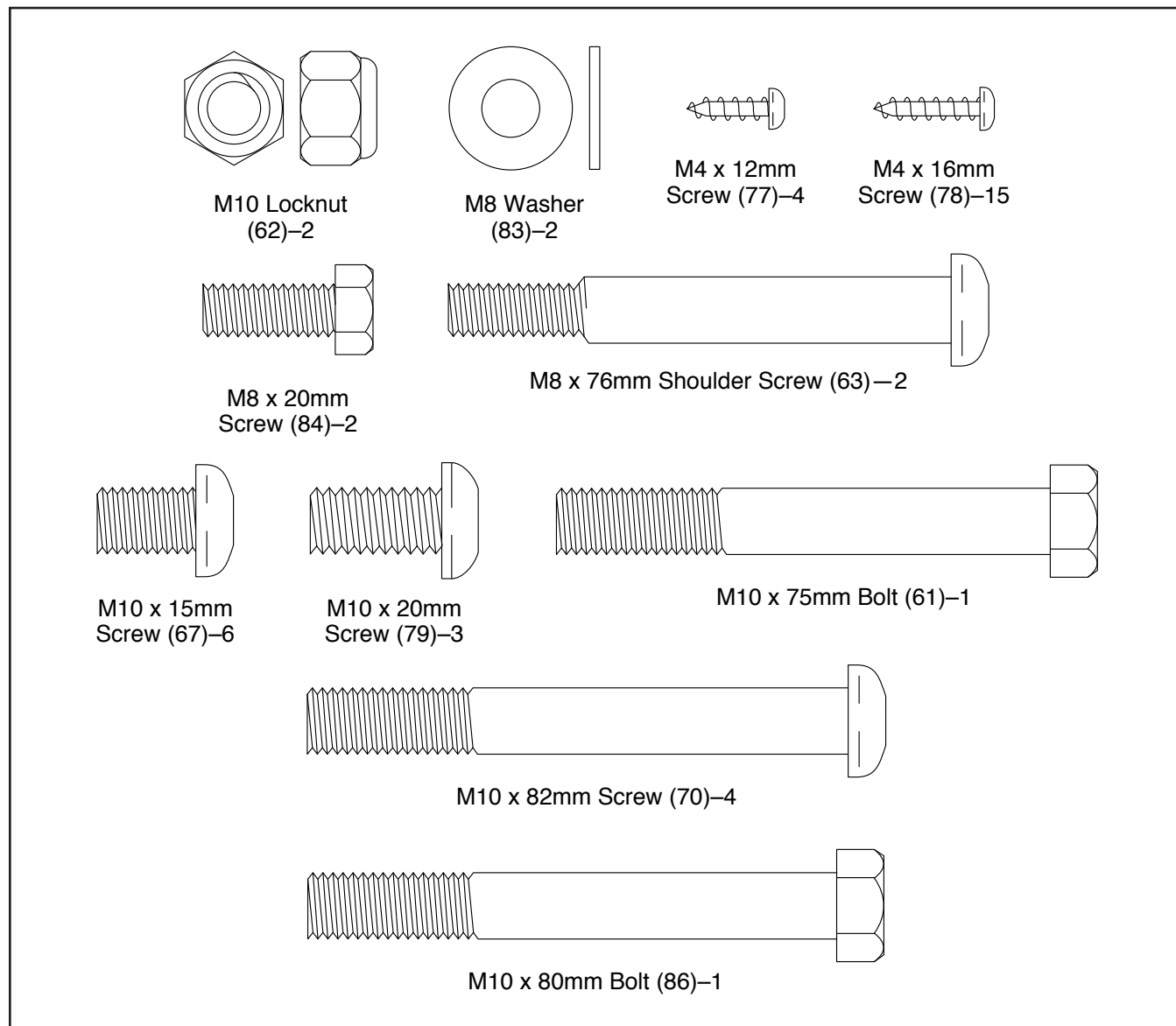


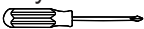

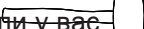
ТАБЛИЦА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ

Используйте приведенные ниже чертежи, чтобы определить мелкие детали, необходимые для сборки. Число в скобках под каждым чертежом - это ключевой номер детали из СПИСКА ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число, следующее за номером позиции, - это количество, необходимое для сборки. Примечание. Если детали нет в комплекте оборудования, проверьте, была ли она предварительно собрана. Могут быть включены дополнительные детали.

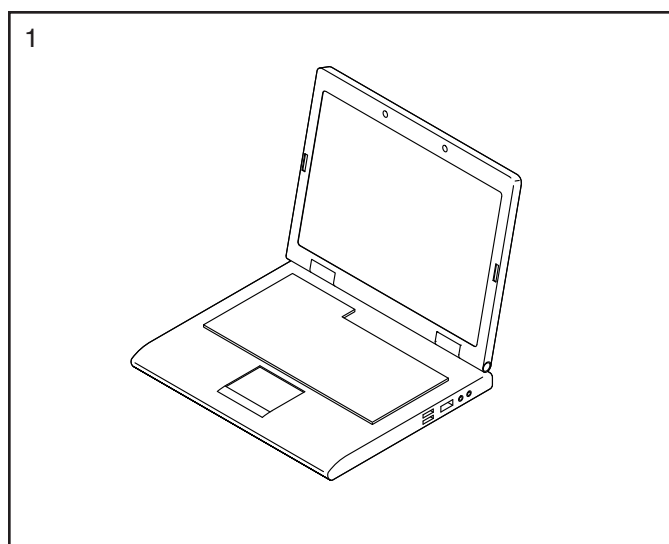


СБОРКА

- Для сборки требуется два человека.
- Поместите все детали на очищенное место и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы, пока не завершите все этапы сборки.
- Левые части помечены буквами «L» или «Left», а правые части - «R» или «Right».
- Чтобы определить мелкие детали, см. Стр. 5.

- В дополнение к прилагаемым инструментам для сборки требуются следующие инструменты:  одна отвертка Phillips
 - два разводных ключа 
 - один резиновый молоток 
- Сборка может быть проще, если у вас есть набор гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Чтобы зарегистрировать продукт и активировать гарантию в Великобритании, перейдите на сайт iconsupport.eu. Если у вас нет доступа к Интернету, позвоните в службу поддержки клиентов (см. Лицевую обложку данного руководства). Чтобы зарегистрировать продукт и активировать гарантию в Австралии, отправьте или отправьте по электронной почте или отправьте следующую информацию на адрес электронной почты или почтовый адрес, указанный на лицевой обложке данного руководства.
- квитанция (обязательно сохраните копию)
 - ваше имя, адрес и номер телефона
- номер модели, серийный номер и название вашего продукта (см. Лицевую обложку данного руководства)

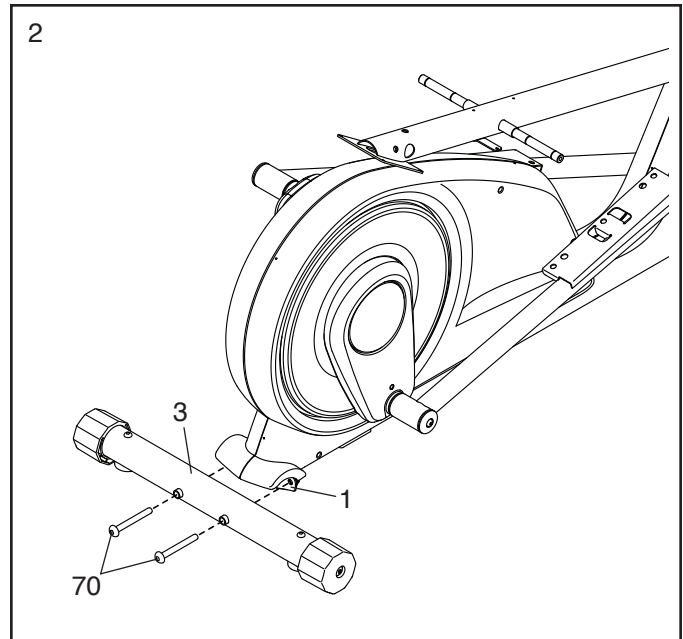


2.

Если к раме (1) прикреплена транспортировочная трубка (не показана), открутите винты (не показаны), а затем снимите транспортировочную трубку. Выбросьте винты и транспортировочную трубку.

С помощью второго человека поместите некоторые упаковочные материалы (не показаны) под заднюю часть рамы (1). Прикрепите стабилизатор (3) к раме (1) двумя винтами M10 x 82 мм (70).

Затем удалите упаковочные материалы из-под задней части рамы (1).



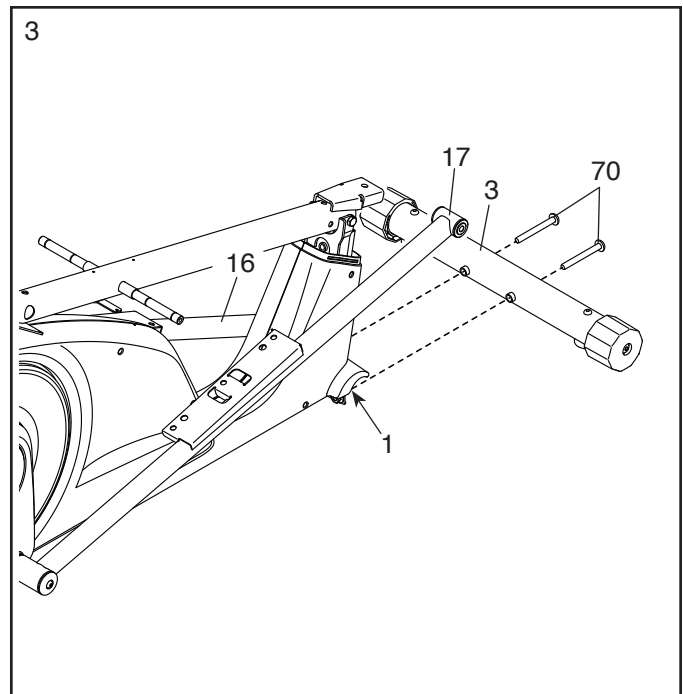
3.

Если к раме (1) прикреплена транспортировочная трубка (не показана), открутите винты (не показаны), а затем снимите транспортировочную трубку. Выбросьте винты и транспортировочную трубку.

С помощью второго человека поместите упаковочные материалы (не показаны) под переднюю часть рамы (1).

Совет: Обязательно поднимите рычаги педалей (16, 17) над стабилизатором (3), прежде чем прикреплять его. Прикрепите другой стабилизатор к раме (1) двумя винтами M10 x 82 мм (70).

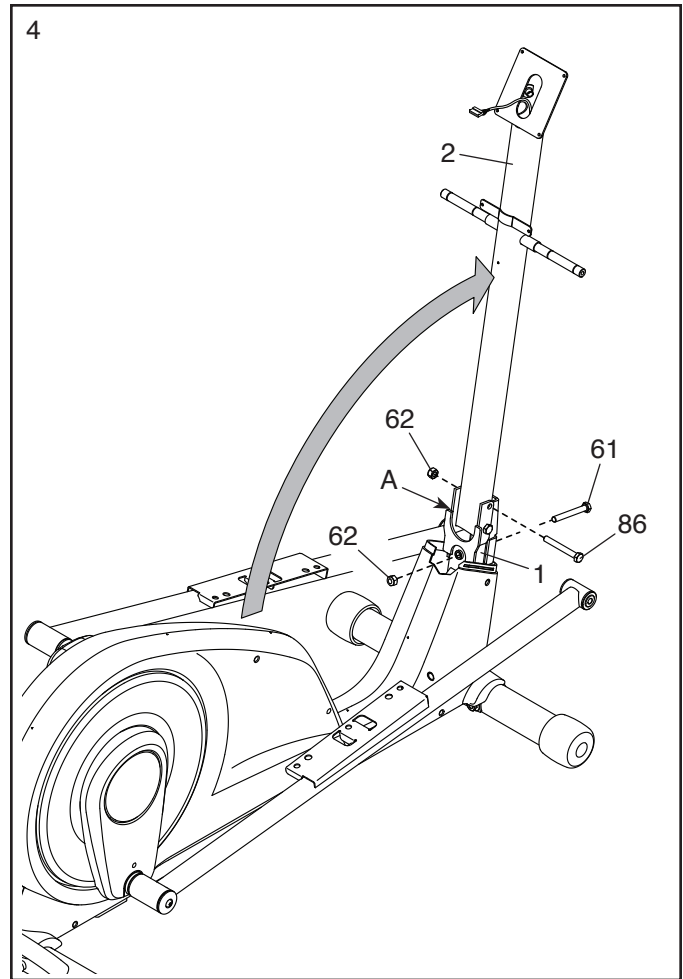
Затем удалите упаковочные материалы из-под передней части рамы (1).



4.

С помощью второго человека поднимите стойку (2) в вертикальное положение. Закрепите стойку (2) на раме (1) с помощью болта M10 x 75 мм (61), болта M10 x 80 мм.

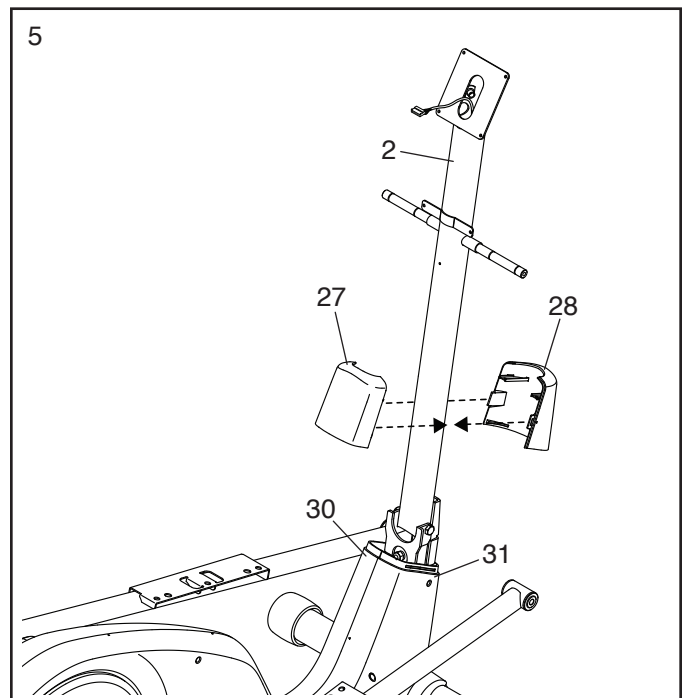
(86) и две контргайки M10 (62); вставьте оба болта, а затем затяните контргайки. Затем затяните указанную контргайку M10 (A).



5.

Найдите заднюю защитную крышку (27) и переднюю защитную крышку (28) и сориентируйте их, как показано.

Сожмите вместе заднюю и переднюю защитные крышки (27, 28) вокруг стойки (2). Затем сдвиньте заднюю и переднюю крышки щитков вниз и прижмите их к левому и правому щиткам (30, 31).

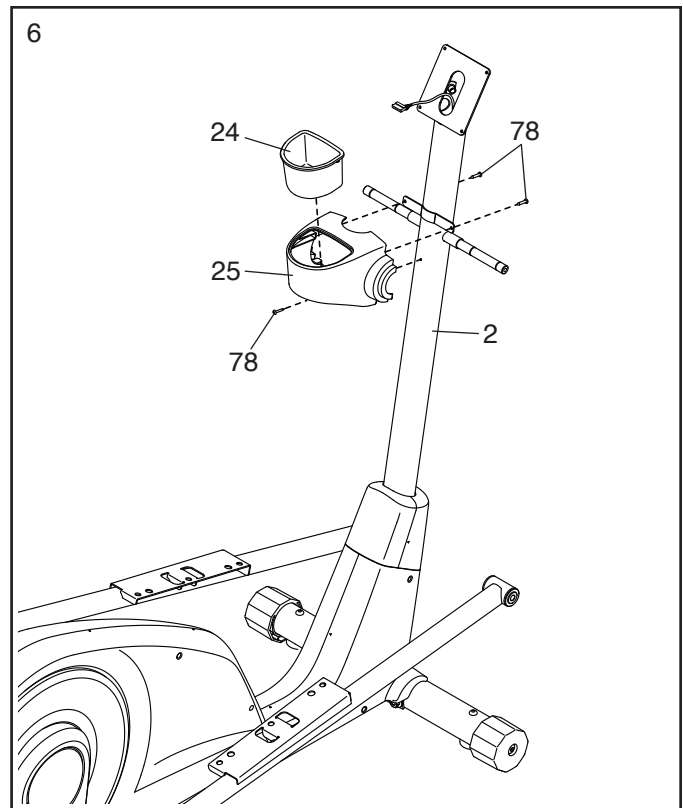


6.

Присоедините крышку задней стойки (25) к стойке.

(2) с тремя винтами М4 х 16 мм (78);
завинтите все винты, а затем затяните их.

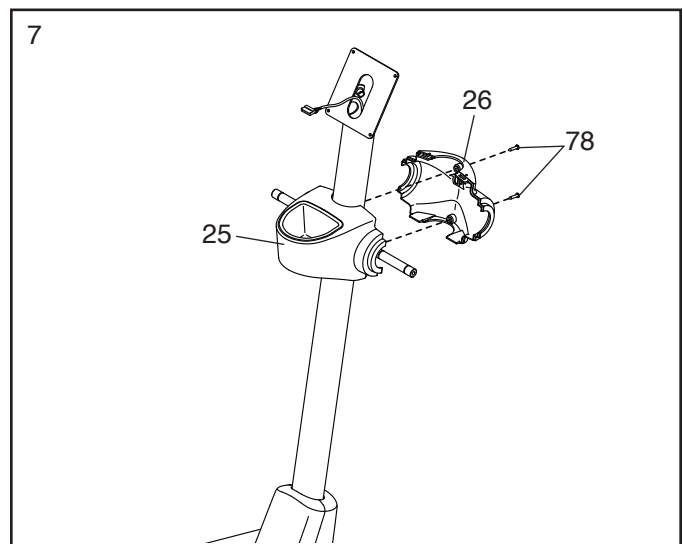
Затем вставьте лоток для принадлежностей (24) в крышку задней стойки (25).



7.

Сориентируйте крышку передней стойки (26) так, чтобы слово «ВВЕРХ» было вверху.

Прикрепите крышку передней стойки (26) к крышке задней стойки (25) с помощью двух винтов М4 х 16 мм (78).



8.

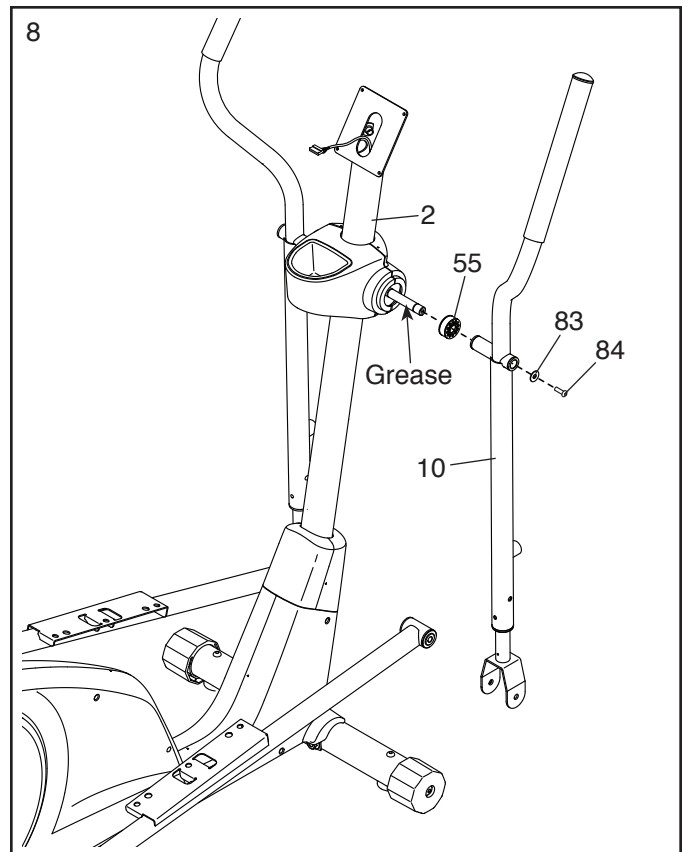
Используя полиэтиленовый пакет, чтобы держать пальцы в чистоте, нанесите обильное количество прилагаемой смазки на оси стойки (2).

Затем наденьте проставку шарнира (55) на правую ось стойки (2).

Затем найдите правый верхний рычаг (10), сориентируйте его, как показано, и наденьте на правую ось стойки (2).

Присоедините правый верхний рычаг (10) с помощью винта M8 x 20 мм (84) и шайбы M8 (83).

Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.

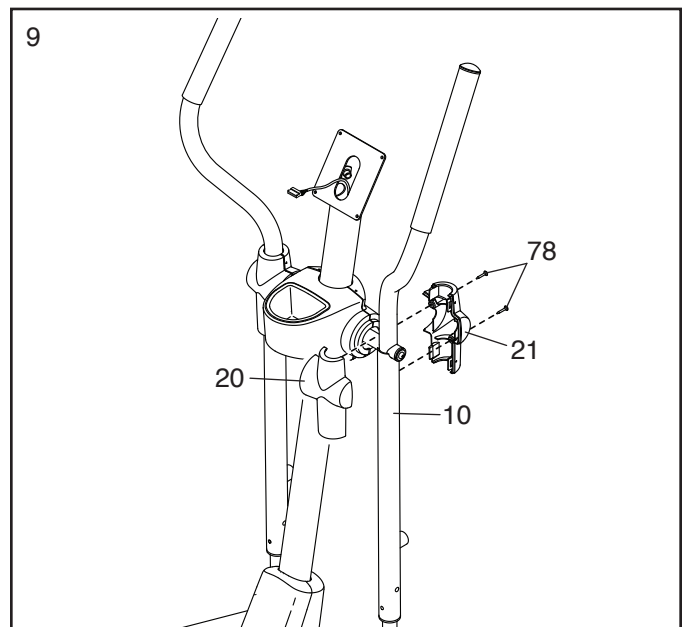


9.

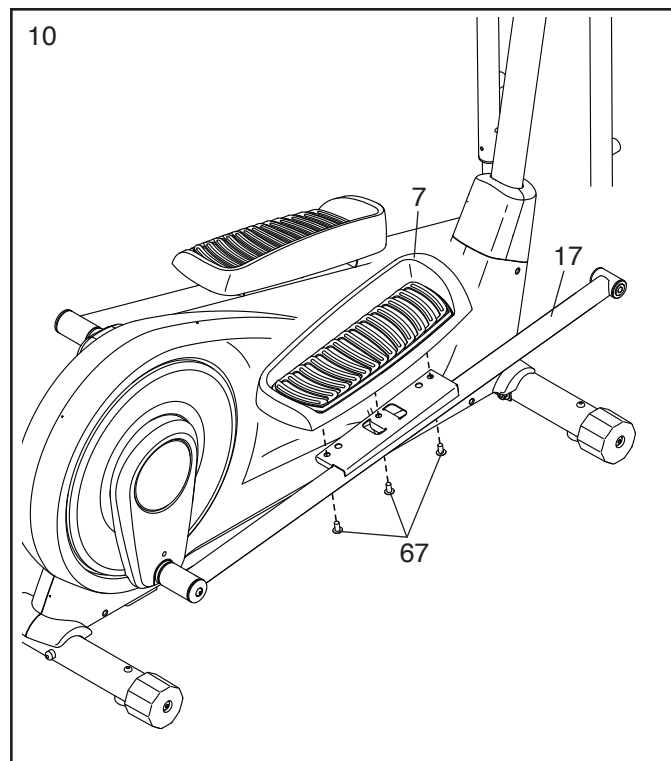
Найдите правую заднюю крышку рычага (20) и правую переднюю крышку рычага (21) и сориентируйте их, как показано.

Сожмите вместе правую заднюю и переднюю крышки рычагов (20, 21) вокруг правого верхнего рычага (10) и прикрепите их двумя винтами M4 x 16 мм (78). Совет: сначала прикрепите нижний винт, а затем верхний винт.

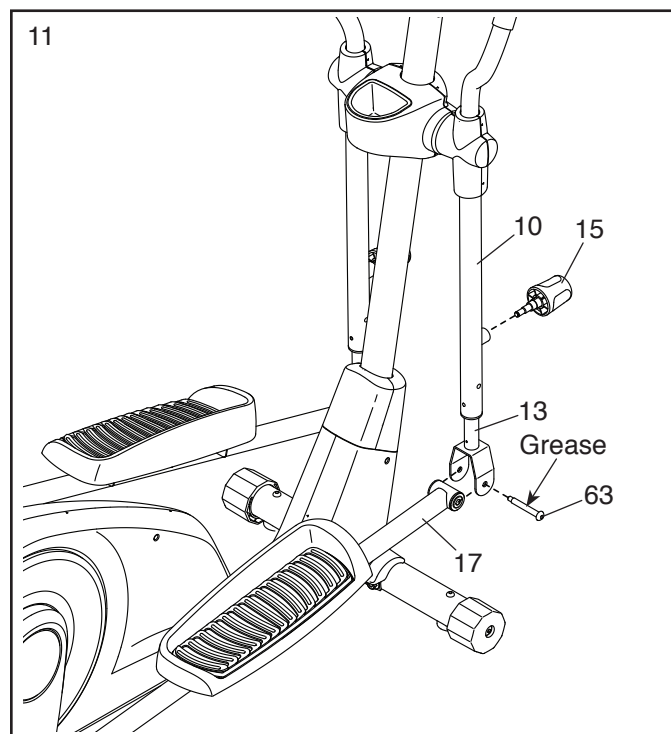
Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



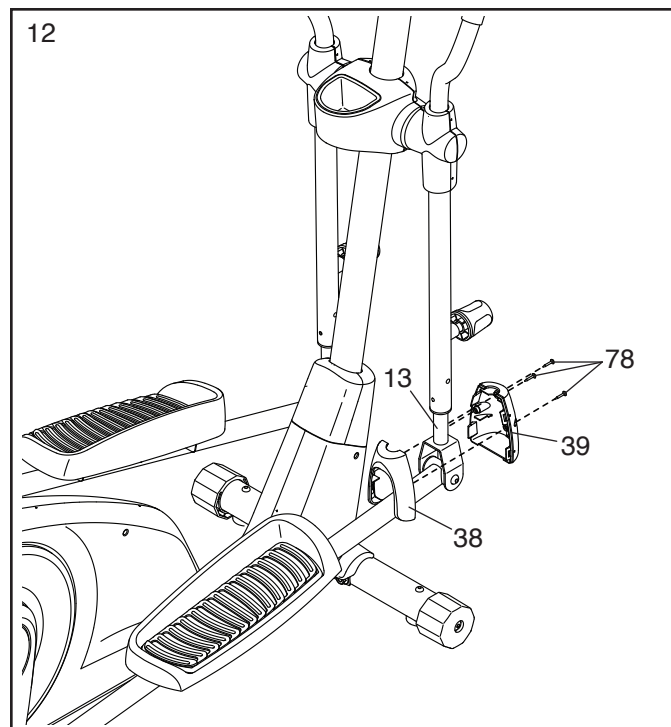
10. Найдите правую педаль (7) и сориентируйте ее, как показано. Присоедините правую педаль (7) к правому рычагу педали (17) с помощью трех винтов М10 х 15 мм (67); закрутите все винты, а затем затяните их. Обязательно используйте центральное отверстие и два внешних отверстия для крепления правой педали. Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



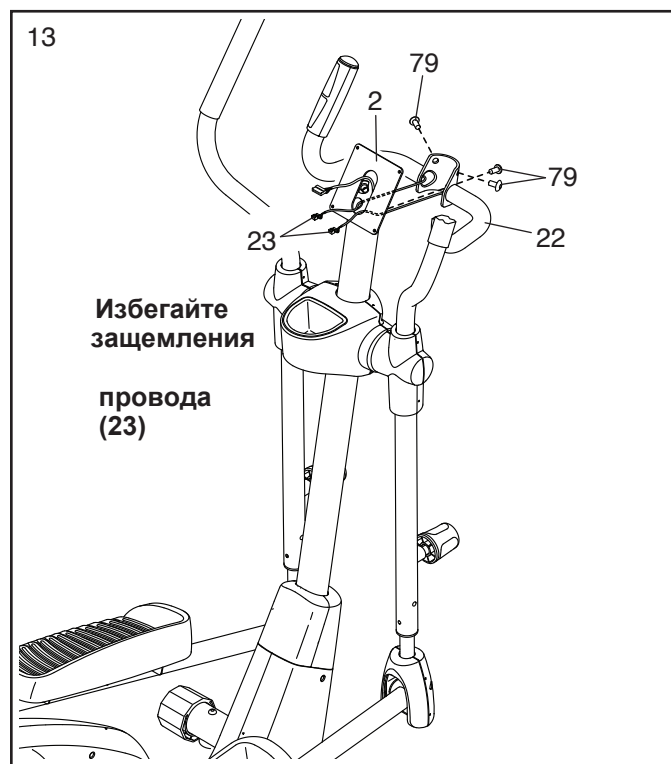
11. Нанесите небольшое количество смазки на винт с буртиком М8 х 76 мм (63). Присоедините передний конец рычага правой педали (17) к кронштейну на правой верхней части тела (13) с помощью винта с буртиком М8 х 76 мм (63). Затем с помощью разводного ключа затяните ручку (15) на правом верхнем рычаге (10). Затем потяните за ручку, сдвиньте верхнюю ножку (13) глубже в правый верхний рычаг и отпустите ручку в одно из трех регулировочных отверстий на верхней ноге. Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



12. Найдите крышку задней ножки (38) и крышку передней ножки (39) и сориентируйте их, как показано. Сожмите крышки задней и передней ножек (38, 39) вокруг правой верхней ножки корпуса (13) и прикрепите их тремя винтами М4 х 16 мм (78); сначала закрутите центральный винт, а затем закрутите два других винта. Затем затяните все винты. Повторите этот шаг с другой стороной эллиптического тренажера.



13. Попросите второго человека удерживать поручень (22) на месте вокруг стойки (2). Затем найдите импульсные провода (23) внутри левой и правой сторон руля (22) и осторожно вытяните их из стойки (2), как показано. Совет: избегайте защемления импульсных проводов (23). Присоедините руль (22) к стойке (2) с помощью трех винтов М10 х 20 мм (79); закрутите все винты, а затем затяните их.



14. Развяжите и выбросьте стяжку, прикрепленную к основному проводу (89).

Пока второй человек держит консоль (5) рядом со стойкой (2), вставьте основной провод (89) и импульсные провода (23) в розетки на консоли.

Разъемы на основном проводе (89) и импульсных проводах (23) должны легко входить в гнезда и защелкнуться. Если разъем не легко вставляется в розетку, поверните разъем и повторите попытку.

Если вы не подключите разъемы должным образом, консоль (5) может быть повреждена при использовании эллиптического тренажера.

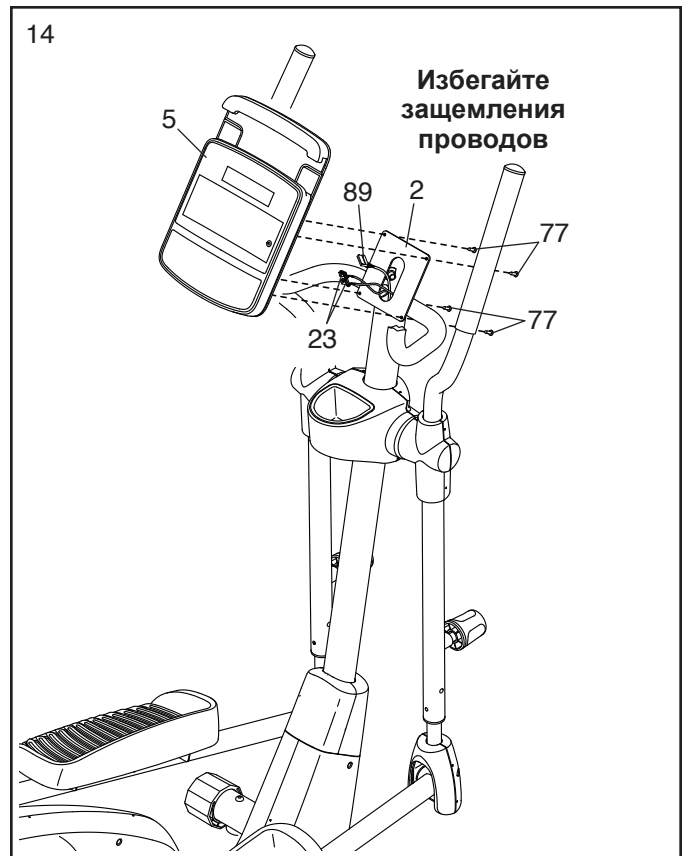
Вставьте лишний провод в стойку (2).

Совет: избегайте защемления проводов.

Прикреплять

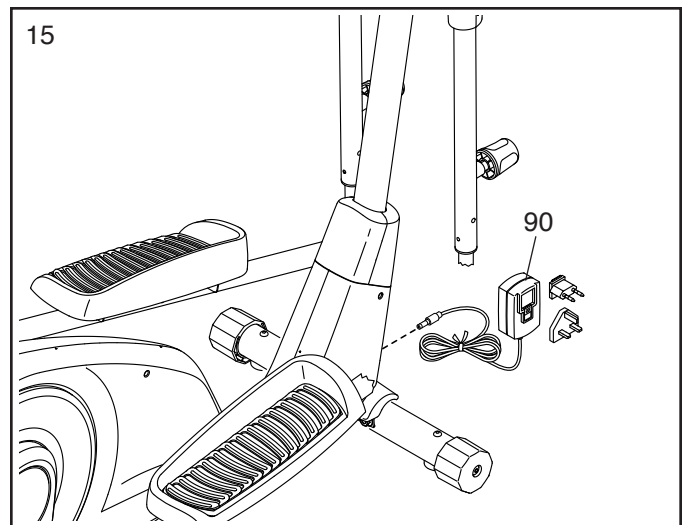
Консоль (5) к стойке (2) с четырьмя

Винты М4 х 12 мм (77); завинтите все винты, а затем затяните их.



15. Вставьте адаптер питания (90) в розетку на раме эллиптического тренажера.

Примечание. Чтобы подключить адаптер питания (90) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 14.



16. Убедитесь, что все детали надежно затянуты. Подложите коврик под эллиптический тренажер, чтобы защитить пол. Могут быть включены дополнительные детали.

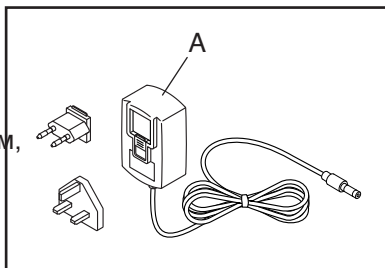
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

ВАЖНО: Если эллиптический тренажер подвергался воздействию низких температур, дайте ему нагреться до комнатной температуры, прежде чем подключать адаптер питания (А).

Если вы этого не сделаете, вы можете повредить дисплеи консоли или другие электронные компоненты.

Подключите питание адаптер (А) в розетка на рама эллиптический. Потом, подключи питание адаптер в подходящая розетка это правильно

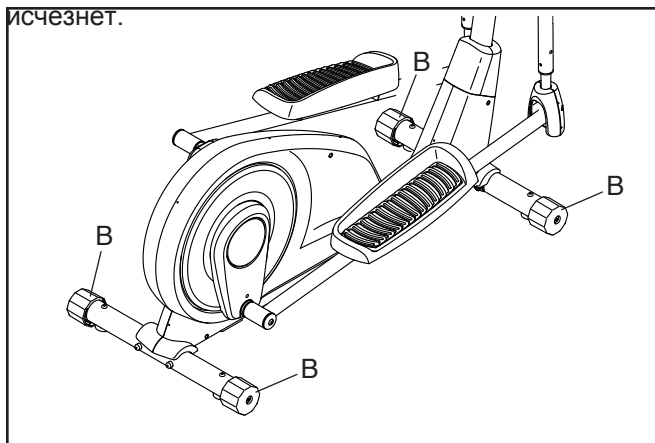


установлен в соответствии танцевать со всеми местными правилами и постановлениями.

КАК ВЫРАВНИТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Если эллиптический тренажер слегка покачивается на полу во время использования, поворачивайте выравнивающие колпачки (В) на стабилизаторах до тех пор, пока раскачивание не

исчезнет.



КАК ИЗМЕНИТЬ ДВИЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы изменить движение педалей, сначала

потяните за одну из ручек.

(С) сдвиньте верхнюю ногу

(D) дальше в или

из верхнего

рука тела (Е),

а затем отпустить

ручка в

один из трех

регулируемые

отверстия

в верхней части

тела ноги. Затем

повторите эту процедуру с другой стороной

эллиптического тренажера.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета (F) предназначен

для использования с большинством

полноразмерных планшетов. Не помещайте в

держатель планшета другие электронные

устройства или предметы. Не кладите ничего на

держатель планшета.

Вставить планшет

в планшет

держатель (F), сдвигной

держатель планшета

вверх, установите

планшет в торе,

а затем потянуть

держатель планшета

вниз над

верхний край

планшет. Делать

уверен, что

планшет прочно

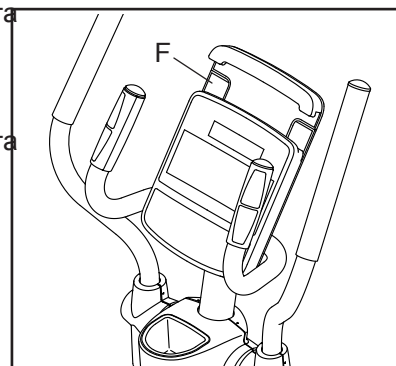
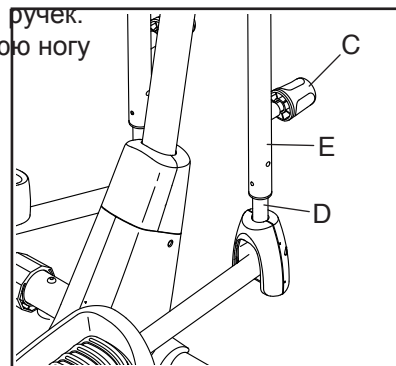
закреплен в

держателе планшета.

Выполните эти действия в

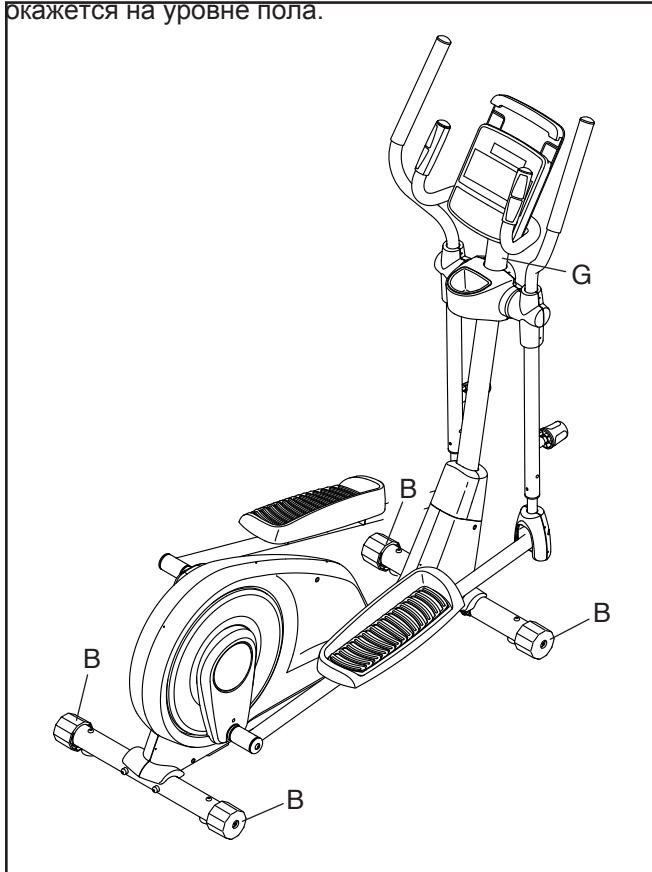
обратном порядке, чтобы вынуть планшет из

держателя планшета.



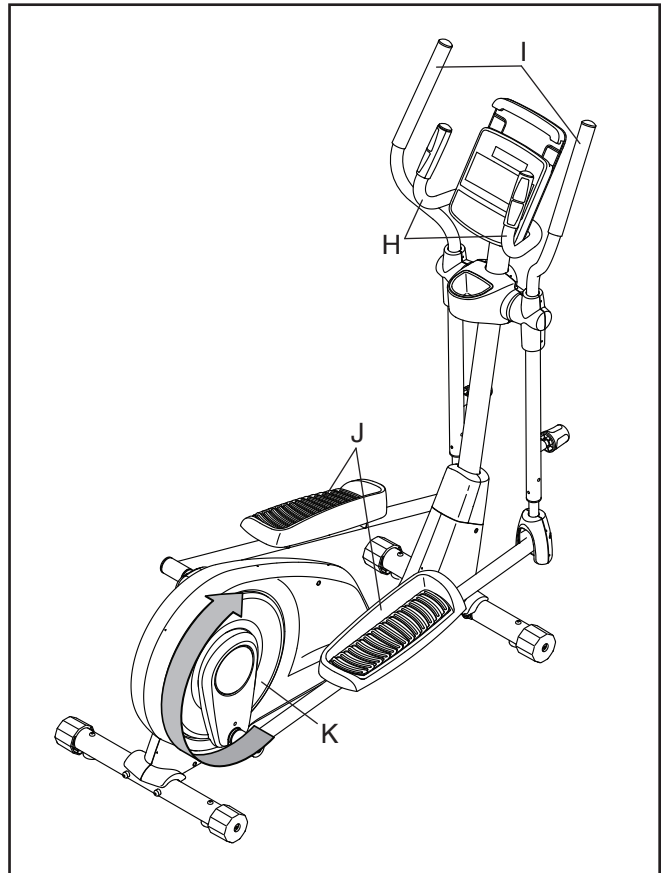
КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Поверните каждую выравнивающую крышку (В) в транспортное положение; в транспортном положении колесико возле каждой выравнивающей крышки касается пола. Затем, удерживая стойку (G), осторожно переместите эллиптический тренажер в желаемое место. Затем поворачивайте каждый выравнивающий колпачок до тех пор, пока колесики не будут касаться пола, а эллиптический тренажер не окажется на уровне пола.



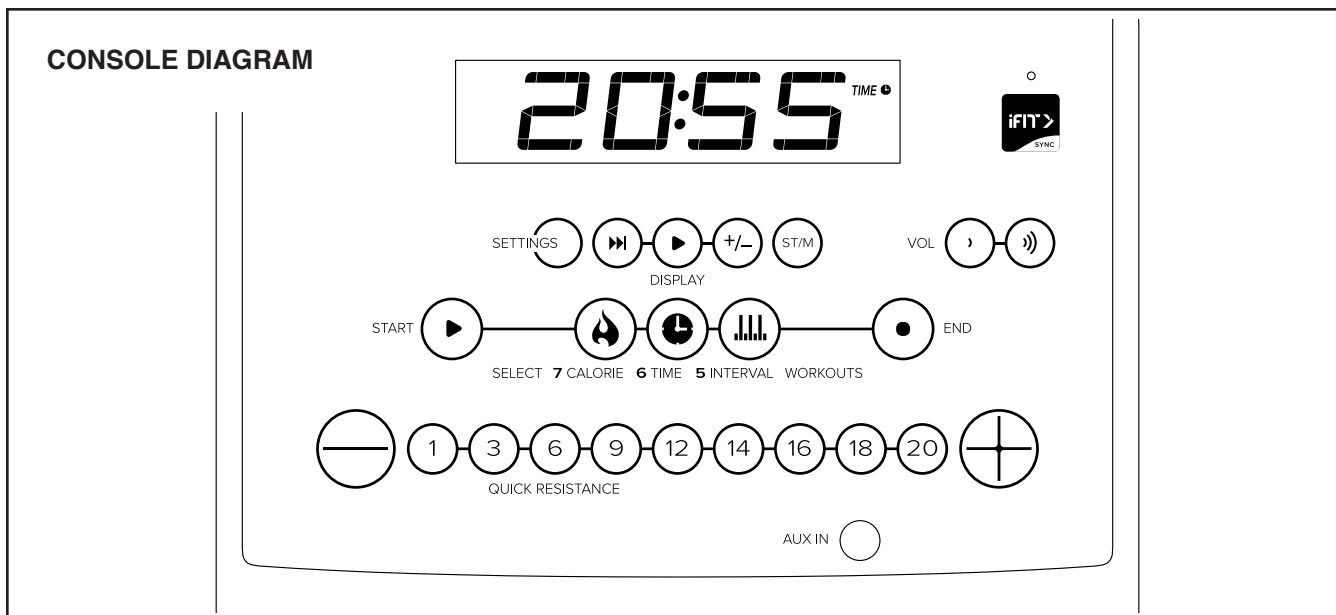
КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ЭЛЛИПСОИДЕ

Чтобы установить эллиптический тренажер, возьмитесь за руль (H) или верхние подлокотники (I) и наступите на педаль (J), которая находится в самом нижнем положении. Затем нажмите на другую педаль.



Нажимайте на педали (J), пока они не начнут двигаться непрерывно. Примечание. Педальные диски (K) могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется перемещать педальные диски в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия можно повернуть диски педалей в обратном направлении.

Чтобы слезть с эллиптического тренажера, дождитесь полной остановки педалей (J). Примечание. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода; педали будут продолжать двигаться до остановки маховика. Когда педали неподвижны, сначала нажмите на самую верхнюю педаль. Затем нажмите самую низкую педаль.



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Усовершенствованная консоль предлагает множество функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете изменять сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

Во время тренировки консоль будет постоянно обеспечивать обратную связь. Вы даже можете измерить частоту пульса с помощью пульсометра на рукоятке или

совместимый пульсометр. См. Стр. 21 для получения информации о приобретении дополнительного нагрудного пульсометра.

Вы также можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® – Smart Cardio Equipment для записи и отслеживания информации о тренировке.

Консоль также предлагает выбор тренировок на борту. Каждая бортовая тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и предлагает вам поддерживать

целевая скорость вращения педалей, которая поможет вам провести эффективную тренировку.

Вы даже можете слушать свою любимую музыку для тренировок или аудиокниги с помощью звуковой системы консоли во время тренировки. Чтобы использовать ручной режим, см. Стр. 17.

Чтобы использовать встроенную тренировку, см. Стр. 20. Чтобы использовать звуковую систему, см. Стр. 21. Чтобы подключить планшет к консоли, см. Стр. 22. Чтобы подключить монитор сердечного ритма к Консоль, см. стр. 22. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 23.

Примечание. Если на дисплее виден пластиковый лист, удалите его.

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу измерения, несколько раз нажмите кнопку St / M. Для простоты все инструкции в этом разделе относятся к стандартным агрегатам.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы включить консоль. Когда вы включаете консоль, включается дисплей. После этого консоль будет готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

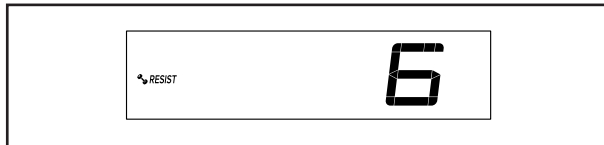
При включении консоли ручной режим будет выбран автоматически.

Если вы выбрали тренировку, повторно выберите ручной режим, повторно нажимая любую из кнопок тренировки, пока на дисплее не появятся нули.

3. Измените сопротивление педалей по желанию.

Нажмите кнопку «Пуск» или начните крутить педали, чтобы перейти в ручной режим.

Когда вы крутите педали, вы можете изменять сопротивление педалей. Чтобы изменить сопротивление, нажмите одну из пронумерованных кнопок быстрого сопротивления или нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.



Примечание: после нажатия кнопки педалям потребуется некоторое время, чтобы достичь выбранного уровня сопротивления.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее. На дисплее может отображаться следующая информация о тренировке:

Калории (CALS) - при выборе ручного режима и большинства тренировок на борту

приблизительное количество сожженных калорий. Когда выбраны тренировки с калориями, приблизительное количество калорий, которое осталось сжечь во время тренировки.

Калорий в час (CALS / HR) - приблизительное количество калорий, которые вы сжигаете за час.

Расстояние (MI или KM) - пройденное вами расстояние в милях или километрах. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St / M.

Темп - скорость вращения педалей в минутах на милю или минутах на километр. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St / M.

Пuls (число ударов в минуту и символ сердца) - ваш пульс при использовании ручного пульсометра или совместимого пульсометра (см. Шаг 5).

Сопротивление (RESIST) - уровень сопротивления педалей. RPM - ваша скорость вращения педалей в оборотах в минуту (RPM).

Скорость (миль / ч или км / ч) - скорость вращения педалей в милях в час или километрах в час.

Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St / M.

Время - затраченное время при выборе ручного режима или тренировки с калориями. Когда выбрана тренировка на борту, оставшееся время тренировки.

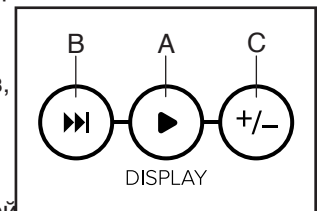
Нажимайте кнопку

Display (A) несколько раз,

чтобы просмотреть

информацию о желаемой

тренировке на дисплее.



Режим сканирования - консоль также имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается в повторяющемся цикле. Чтобы включить режим сканирования, нажмите кнопку сканирования (B); индикатор сканирования (D) и слово SCAN загорятся на дисплее.



Чтобы вручную продвинуть цикл сканирования, несколько раз нажмите кнопку сканирования.

Чтобы выключить режим сканирования, нажмите кнопку Display; индикатор сканирования и слово SCAN погаснут. Вы также можете настроить режим сканирования для отображения только желаемой информации о тренировке в повторяющемся цикле.

Чтобы настроить режим сканирования, сначала нажмите кнопку «Дисплей» несколько раз, пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла сканирования.

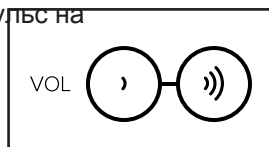
Затем нажмите кнопку «Добавить / удалить» (C), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла сканирования. Когда информация о тренировке добавлена, на дисплее загорится ее индикатор. Когда информация о тренировке удалена, ее индикатор погаснет.

Затем нажмите кнопку сканирования, чтобы включить режим сканирования.

Примечание. Консоль будет автоматически отображать вашу частоту пульса в цикле сканирования всякий раз, когда она обнаруживает пульс на пульсометре.

Чтобы изменить уровень

громкости консоли,



нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости.

Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали или нажмите кнопку End. Когда консоль находится в режиме паузы, на дисплее будет мигать время. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Чтобы завершить тренировку, несколько раз нажмите кнопку «Конец».

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St / M.

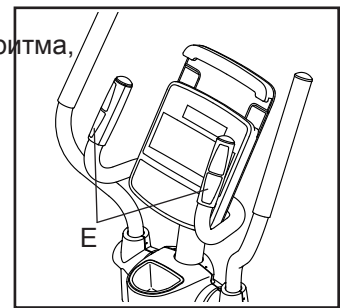
5. При желании измерьте частоту пульса.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного пульсометра или дополнительного нагрудного пульсометра (информацию о дополнительном нагрудном пульсометре см. На стр. 21). Примечание. Консоль совместима с пульсометрами BLUETOOTH® Smart.

Примечание. Если вы используете оба пульсометра одновременно, пульсометр BLUETOOTH Smart будет иметь приоритет.

Если есть листы пластика на металлических контактах (E)

на рукоятке монитора сердечного ритма, снимаем пластик. Чтобы измерить ваш пульс, держите сердце рукоятки монитора скорости с твоими ладонями отдыхают против контактов.



Не двигайте руками и не сжимайте контакты плотно.

Когда ваш пульс будет определен, ваша частота пульса будет отображаться на дисплее. Для наиболее точного определения пульса удерживайте контакты не менее 15 секунд.

Если на дисплее не отображается ваша частота пульса, убедитесь, что ваши руки расположены, как описано. Будьте осторожны, не двигайте руками слишком сильно и не сжимайте контакты плотно. Для оптимальной работы протрите контакты мягкой тканью; никогда не используйте спирт, абразивные материалы или химические вещества для очистки контактов.

6. Когда вы закончите тренировку, консоль автоматически выключится.

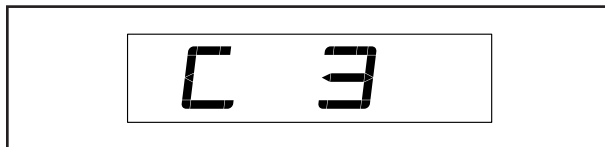
Если педали не двигаются в течение нескольких секунд, консоль приостановится, а время будет мигать на дисплее. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Если педали не двигаются в течение нескольких минут и кнопки не нажимаются, консоль выключится, и дисплей будет сброшен.

Примечание. Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если эллиптический тренажер выставлен на продажу в магазине. Если демонстрационный режим включен, консоль не выключится, и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 23.

Если педали не двигаются в течение нескольких минут и кнопки не нажимаются, консоль выключится, и дисплей будет сброшен.

Примечание. Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если эллиптический тренажер выставлен на продажу в магазине. Если демонстрационный режим включен, консоль не выключится, и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 23.



Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее отобразится продолжительность тренировки или количество сожженных калорий. Также может появиться максимальный уровень сопротивления.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку «Старт» или начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Калорийные и интервальные тренировки - каждая калорийная и интервальная тренировка делится на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента запрограммированы один уровень сопротивления и одна целевая скорость.

Примечание. Для последовательных сегментов можно запрограммировать одинаковый уровень сопротивления и / или заданную скорость.

Если для следующего сегмента запрограммирован другой уровень сопротивления, уровень сопротивления появится на дисплее на несколько секунд, чтобы предупредить вас. Тогда сопротивление педалей изменится.

Во время тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей, близкую к целевой скорости для текущего сегмента. Когда на дисплее появятся слова TOO SLO, увеличьте скорость вращения педалей. Когда появляется слово TOO FAST, уменьшите скорость вращения педалей. Когда не появляются слова, поддерживайте текущую скорость вращения педалей.



ВАЖНО: Целевая скорость предназначена только для мотивации. Фактическая скорость вращения педалей может быть ниже целевой скорости. Обязательно крутите педали на удобной для вас скорости.

Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высок или слишком низок, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопки быстрого сопротивления. **ВАЖНО:** Когда текущий сегмент тренировки заканчивается, педали автоматически настраиваются на уровень сопротивления, запрограммированный для следующего сегмента.

Тренировка будет продолжаться таким образом, пока не закончится последний сегмент. Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали или нажмите кнопку End. Когда консоль находится в режиме паузы, на дисплее будет мигать время. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Чтобы завершить тренировку, несколько раз нажмите кнопку «Конец».

Временные тренировки - каждая временная тренировка разделена на одноступенчатые сегменты. Отрегулируйте уровень сопротивления и скорость вращения педалей по желанию во время каждого сегмента тренировки Time.

Тренировка будет продолжаться таким образом, пока не закончится последний сегмент. Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали или нажмите кнопку End. Когда консоль находится в режиме паузы, на дисплее будет мигать время. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Чтобы завершить тренировку, несколько раз нажмите кнопку «Конец».

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. Шаг 4 на стр. 17.

5. При желании измерьте частоту пульса.

См. Шаг 5 на стр. 18.

6. Когда вы закончите тренировку, консоль автоматически выключится.

См. Шаг 6 на стр. 19.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУДИОСИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через звуковую систему консоли во время тренировки подключите аудиокабель 3,5 мм - штекер 3,5 мм (не входит в комплект) к разъему на консоли и к разъему на персональном аудиоплеере; убедитесь, что аудиокабель полностью вставлен в розетку. Примечание. Чтобы приобрести аудиокабель,

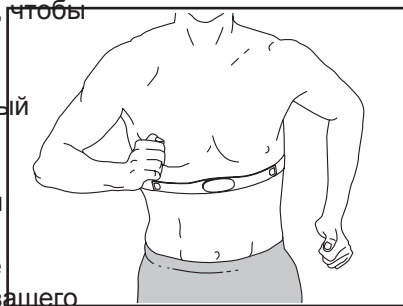
обратитесь в местный магазин электроники. Затем нажмите кнопку воспроизведения на вашем личном аудиоигроке. Отрегулируйте громкость уровня с помощью увеличения громкости и кнопки уменьшения на консоли или громкость управление на вашем личном аудиоплеере.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОР ЧСС

Будь ваш

цель состоит в том, чтобы сжигать жир или укрепить свой сердечно-сосудистый система, ключ для достижения лучшие результаты поддерживать правильное сердце оцените во время вашего



тренировки. Дополнительный нагрудный датчик частоты пульса позволит вам постоянно отслеживать частоту пульса во время тренировки, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. Чтобы приобрести нагрудный датчик частоты пульса, см. Лицевую обложку данного руководства.

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами BLUETOOTH Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ
Консоль поддерживает подключение по BLUETOOTH к планшетам через приложение iFit – Smart Cardio Equipment и к совместимым пульсометрам. Примечание. Другие соединения BLUETOOTH не поддерживаются.

1. Загрузите и установите приложение iFit – Smart Cardio Equipment на свой планшет. На планшете iOS® или Android™ откройте магазин App StoreMS или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit – Smart Cardio Equipment, а затем установите его на свой планшет. Убедитесь, что на вашем планшете включена функция BLUETOOTH. Затем откройте приложение iFit – Smart Cardio Equipment и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настроить параметры.

2. При желании подключите пульсометр к консоли.

Если вы подключаете к консоли и пульсометр, и планшет, вы должны подключить пульсометр перед подключением планшета. См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР ЧСС К КОНСОЛИ справа.

3. Подключаем планшет к приставке. Нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit – Smart Cardio Equipment, чтобы подключить планшет к консоли. Когда соединение будет установлено, индикатор на консоли загорится синим.

4. Записывайте и отслеживайте информацию о тренировке.

Следуйте инструкциям в приложении iFit – Smart Cardio Equipment, чтобы записывать и отслеживать информацию о тренировке.

5. При желании отключите планшет от консоли. Чтобы отключить планшет от консоли, сначала выберите параметр отключения в приложении iFit – Smart Cardio Equipment. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли, пока индикатор на консоли не загорится зеленым. Примечание. Все соединения BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая планшеты, пульсометры и т. Д.) Будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР ЧСС К КОНСОЛИ
Консоль совместима со всеми пульсометрами BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить монитор сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения с консолью. После установления соединения светодиод на консоли дважды мигнет красным.

Примечание. Если рядом с консолью находится несколько совместимых пульсометров, консоль будет подключаться к пульсометру с самым сильным сигналом.

Чтобы отсоединить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли, пока индикатор на консоли не загорится зеленым.

Примечание. Все соединения BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая планшеты, пульсометры и т. Д.) Будут отключены.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку «Настройки». На дисплее появится первый экран настроек.

2. Перейдите в режим настроек.

Пока выбран режим настроек, вы можете перемещаться по нескольким экранам настроек. Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы выбрать нужный экран настроек.

3. Измените настройки по желанию.

Номер версии программного обеспечения - на дисплее появится номер версии программного обеспечения.

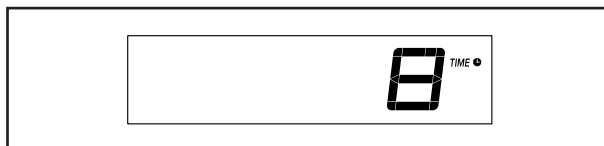
Единица измерения - на дисплее появится текущая выбранная единица измерения. Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу измерения, несколько раз нажмите кнопку St / M. Чтобы просмотреть информацию о тренировке в стандартных единицах, выберите STD. Чтобы просмотреть информацию о тренировке в метрических единицах, выберите MET.



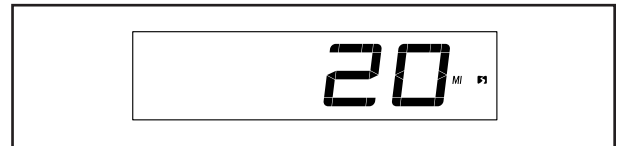
Тест дисплея - этот экран предназначен для использования специалистами по обслуживанию для определения правильности работы дисплея.

Проверка кнопок - этот экран предназначен для использования специалистами по обслуживанию для определения правильности работы определенной кнопки.

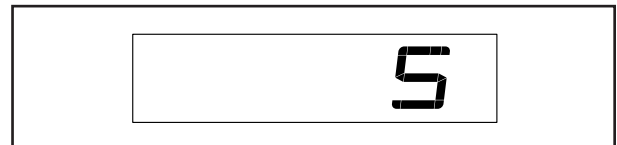
Общее время - на дисплее появится слово ВРЕМЯ. На дисплее будет показано общее количество часов использования эллиптического тренажера.



Общее расстояние - на дисплее появятся буквы MI или KM. На дисплее будет показано общее расстояние (в милях или километрах), на которое на эллиптическом тренажере были нажаты педали.



Уровень контрастности - на дисплее появится текущий выбранный уровень контрастности. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения быстрого сопротивления, чтобы настроить уровень контрастности.



Демо-режим - на дисплее появится выбранный в данный момент вариант демо-режима. Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если эллиптический тренажер выставлен на продажу в магазине. Если демонстрационный режим включен, консоль не выключится, и дисплей не будет сброшен, когда вы закончите тренировку. Несколько раз нажмите кнопку быстрого увеличения сопротивления, чтобы выбрать вариант демонстрационного режима. Чтобы включить демонстрационный режим, выберите DON. Чтобы выключить демонстрационный режим, выберите DOFF.



4. Выйдите из режима настроек. Нажмите кнопку «Настройки», чтобы выйти из режима настроек.

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ПОДДЕРЖАНИЕ

Регулярное обслуживание важно для оптимальной работы и уменьшения износа. Проверяйте и должным образом затягивайте все детали каждый раз при использовании эллиптического тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Чтобы очистить эллиптический тренажер, используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла.

ВАЖНО: Во избежание повреждения консоли держите жидкости подальше от консоли и держите консоль вдали от прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если на консоли не отображается ваша частота пульса, когда вы держите пульсометр на рукоятке, или если отображаемая частота пульса кажется слишком высокой или слишком низкой, см. Шаг 5 на странице 21.

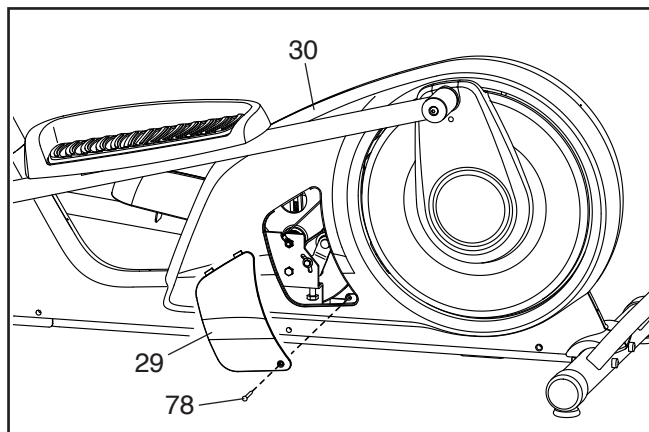
Если требуется сменный адаптер питания, позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства. **ВАЖНО!** Чтобы не повредить консоль, используйте только регулируемый адаптер питания, поставляемый производителем.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

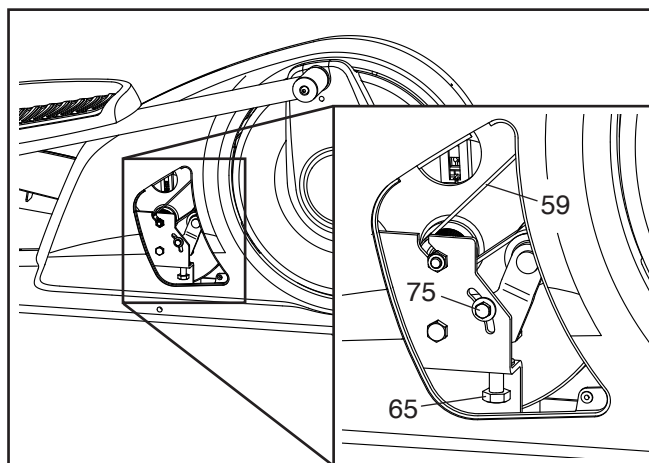
Если вы чувствуете скольжение педалей во время вращения педалей, даже когда сопротивление отрегулировано до максимального уровня, возможно, необходимо отрегулировать приводной ремень.

Чтобы отрегулировать приводной ремень, сначала отключите адаптер питания.

Затем найдите крышку доступа (29) в левом щитке. (30). Снимите винт М4 х 16 мм (78) и снимите крышку доступа..



Затем ослабьте натяжной винт (75). Затем затяните винт М10 х 55 мм (65) до тех пор, пока приводной ремень (59) не будет натянут.

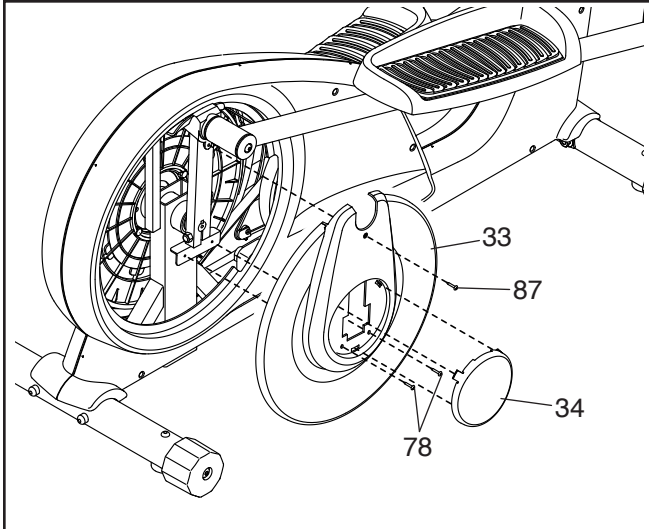


Когда приводной ремень (59) натянут, затяните натяжной винт (75). Затем снова установите крышку доступа (29) и подключите адаптер питания.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОНОВЫЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

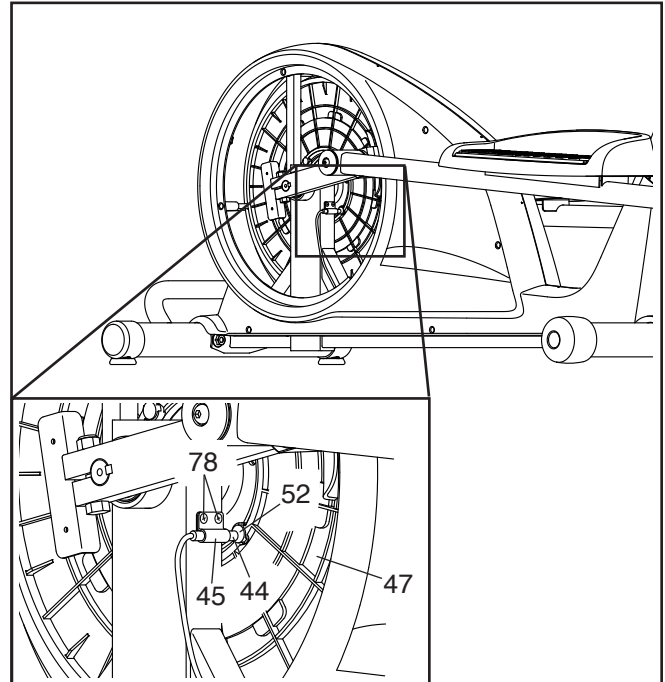
Если консоль не отображает правильную обратную связь, необходимо отрегулировать герконовый переключатель.

Чтобы отрегулировать герконовый переключатель, сначала отключите адаптер питания. Затем, используя стандартную отвертку, подденьте правую крышку диска (34).



Затем снимите крепежный винт М4 х 15 мм (87) и два винта М4 х 16 мм (78) с правого диска (33), а затем снимите правый диск.

Найдите геркон (44). Слегка ослабьте два винта М4 х 16 мм (78).



Затем поверните шкив (47), пока магнит (52) не совместится с герконом (44). Слегка сдвиньте геркон в сторону магнита или от него. Затем снова затяните винты М4 х 16 мм (78).

Подключите адаптер питания и на мгновение поверните шкив (47). При необходимости повторите описанную выше процедуру, пока консоль не будет отображать правильную обратную связь.

Когда геркон будет правильно отрегулирован, установите на место снятые детали и подключите адаптер питания.

УКАЗАНИЯ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ! Перед началом этой или любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Пульсометр не является медицинским устройством. На точность показаний пульса могут влиять различные факторы. Пульсометр предназначен только в качестве вспомогательного средства для физических упражнений при определении тенденций сердечного ритма в целом.

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Для получения подробной информации об упражнениях приобретите книгу с хорошей репутацией или проконсультируйтесь с врачом. Помните, что правильное питание и полноценный отдых необходимы для достижения успеха.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Независимо от того, хотите ли вы сжечь жир или укрепить сердечно-сосудистую систему, упражнения с надлежащей интенсивностью - ключ к достижению результатов. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира для определения правильного уровня интенсивности. В таблице ниже показаны рекомендуемые частоты пульса для сжигания жира и аэробных упражнений.

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

Чтобы найти подходящий уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округлен до ближайшего десяти лет). Три числа, указанные над вашим возрастом, определяют вашу «тренировочную зону». Наименьшее число - это частота пульса при сжигании жира, среднее число - частота пульса при максимальном сжигании жира, а наибольшее число - частота пульса при аэробных упражнениях.

Сжигание жира. Для эффективного сжигания жира вы должны тренироваться с низкой интенсивностью в течение длительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваше тело использует калории из углеводов для получения энергии. Только после первых нескольких минут тренировки ваше тело начинает использовать накопленные жировые калории для получения энергии. Если ваша цель - сжечь жир, регулируйте интенсивность упражнений, пока ваш пульс не станет близким к самому низкому значению в вашей зоне тренировки. Для максимального сжигания жира выполняйте упражнения с частотой пульса, близкой к среднему значению в вашей зоне тренировки.

Аэробные упражнения - если ваша цель - укрепить сердечно-сосудистую систему, вы должны выполнять аэробные упражнения, которые требуют большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока ваш пульс не будет приближаться к максимальному значению в вашей зоне тренировки.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

Разминка - начните с 5–10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение в процессе подготовки к упражнениям.

Упражнение в зоне тренировки - выполняйте упражнения в течение 20–30 минут с частотой пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы упражнений не удерживайте частоту пульса в зоне тренировки дольше 20 минут.) Во время упражнений дышите регулярно и глубоко; никогда не задерживайте дыхание.

Охлаждение - закончите растяжкой от 5 до 10 минут. Растяжка увеличивает гибкость ваших мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы поддерживать или улучшить свое состояние, выполняйте три тренировки в неделю, по крайней мере, один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных тренировок вы можете выполнять до пяти тренировок в неделю, если хотите. Помните, что ключ к успеху - сделать упражнения регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РАСТЯЖКИ

Правильная форма для нескольких основных растяжек показана справа. Двигайтесь медленно, когда вы растягиваетесь; никогда не подпрыгивайте.

1. Растяжка пальцев ног

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед от бедер. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, когда вы наклонитесь к пальцам ног как можно дальше. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растяжки: подколенные сухожилия, задняя часть колен и спина.

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу. Поднесите подошву противоположной стопы к себе и положите ее на внутреннюю поверхность бедра вытянутой ноги. Тянитесь к пальцам ног как можно дальше. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги. Растяжки: подколенные сухожилия, поясница и пах.

3. Растяжка икры / ахиллова сухожилия

Поставив одну ногу перед другой, вытянитесь вперед и упритесь руками в стену. Держите заднюю ногу прямо, а заднюю ступню поставьте на пол. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подтяните бедра к стене. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги. Чтобы еще больше растянуть ахиллово сухожилие, согните и заднюю ногу. Растяжки: икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавой мышцы.

Держа одну руку у стены для равновесия, потянитесь назад и возьмитесь за одну ногу другой рукой. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги. Растяжки: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

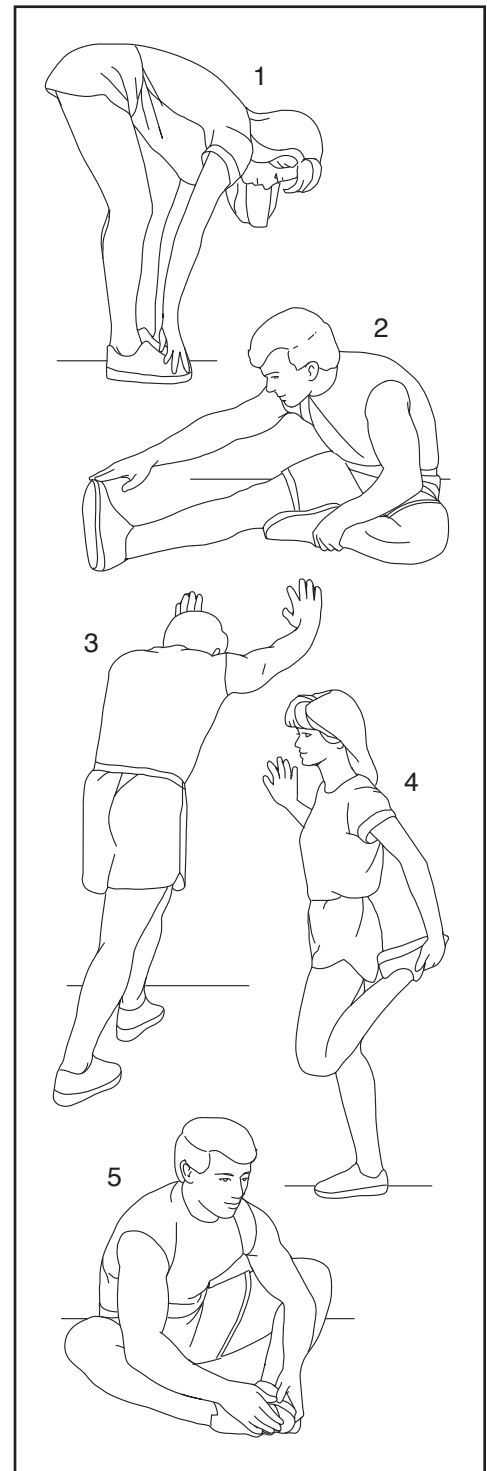
5. Растяжка внутренней части бедра.

Сядьте, поставив ступни вместе, а колени разверните наружу.

Как можно дальше подтяните ступни к паховой области.

Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.



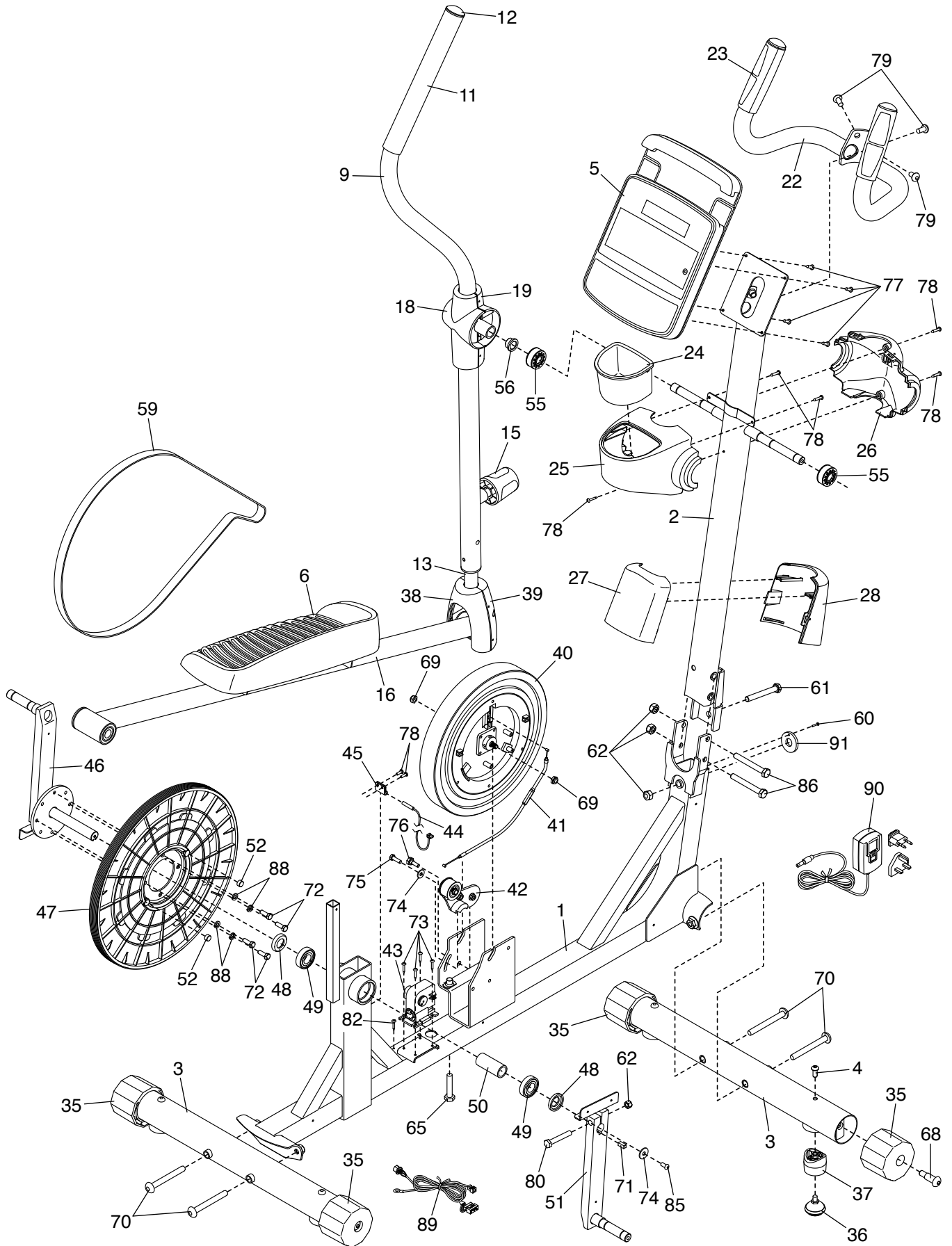
NOTES

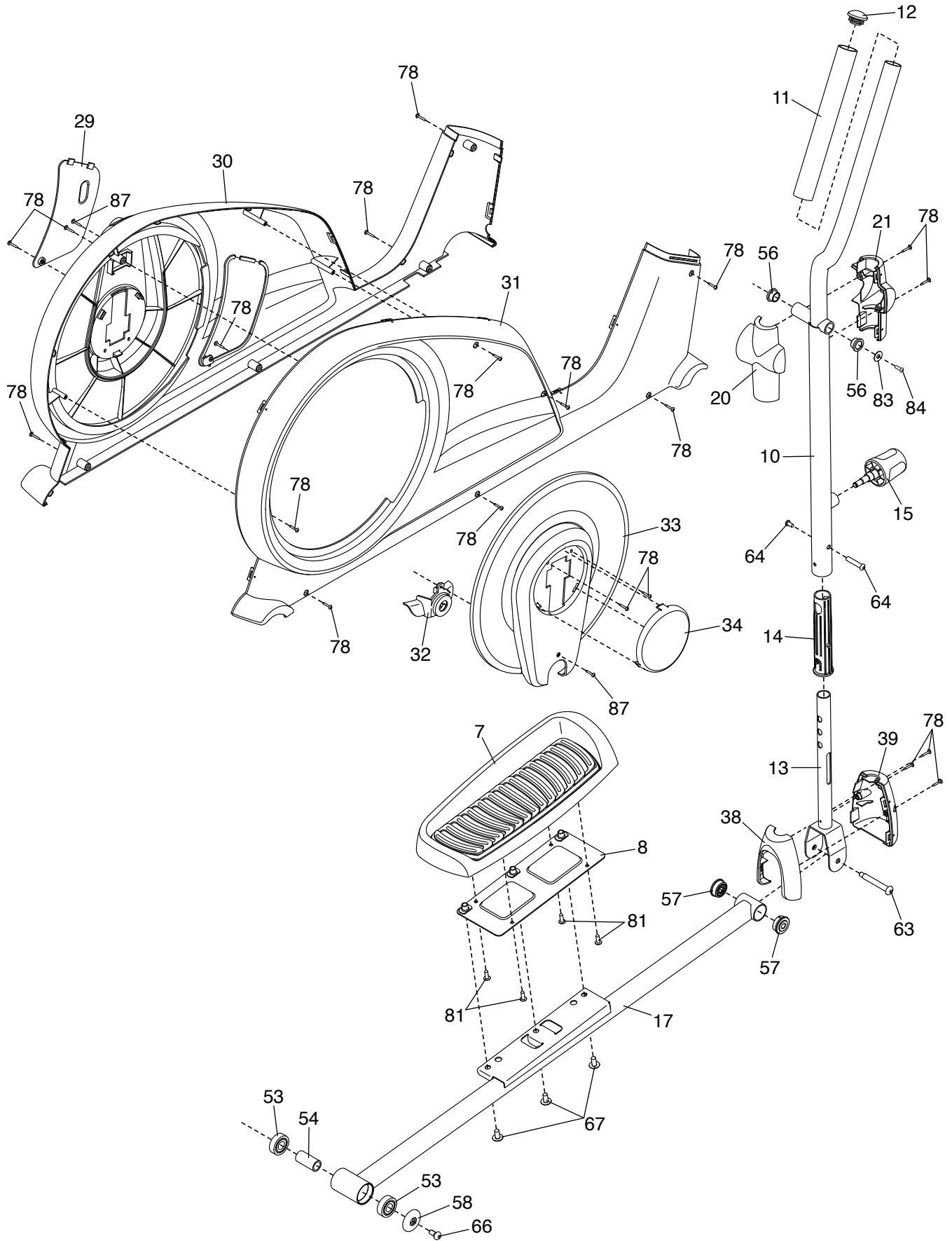
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

Model No. PFEVEL74917.1 R0818A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1.....	1	Рамка	48.....	2	Прокладка шатуна
2.....	1	Вертикальный	49.....	2	Шатунный подшипник
3.....	2	Стабилизатор	50.....	1	Втулка подшипника кривошипа
4.....	4	M8 x 10 мм Винт	51.....	1	Шатун
5.....	1	Консоль	52.....	2	Магнит
6.....	1	Левая педаль	53.....	4	Подшипник рычага педали
7.....	1	Правая педаль	54.....	2	Втулка подшипника педального рычага
8.....	2	Кронштейн педали	55.....	2	шарнирная втулка
9.....	1	Левая верхняя часть тела	56.....	4	шарнирная втулка
10.....	1	Правая верхняя часть тела	57.....	4	Втулка рычага педали
11.....	2	Рукоятка	58.....	2	Крышка педального рычага
12.....	2	Крышка ручки	59.....	1	Приводной ремень
13.....	2	Верхняя нога тела	60.....	1	Винт 1M3 x 12 мм
14.....	2	Рукав верхней части руки	61.....	1	Болт 1M 10 x 75 мм
15.....	2	Ручка	62.....	4	M10 Контргайка
16.....	1	Рычаг левой педали	63.....	1	Винт с буртиком 2M8 x 76 мм
17.....	1	Рычаг правой педали	64.....	1	Набор болтов 2M6
18.....	1	Левая задняя крышка рычага	65.....	1	Винт 1M 10 x 55 мм
19.....	1	Левая передняя крышка рычага	66.....	1	Винт с буртиком 2M8 x 14 мм
20.....	1	Крышка заднего правого рычага	67.....	1	Винт 6M 10 x 15 мм
21.....	1	Крышка переднего правого рычага	68.....	1	Винт с буртиком 4M 10 x 25 мм
22.....	1	Руль	69.....	1	Контргайка 2M8
23.....	2	Датчик импульсов / провод	70.....	1	Винт 4M 10 x 82 мм
24.....	1	Лоток для принадлежностей	71.....	1	Ключ
25.....	1	Крышка задней стойки	72.....	1	Винт 4M8 x 15 мм
26.....	1	Крышка передней стойки	73.....	1	Винт с фланцем 4M4 x 12 мм
27.....	1	Задний щиток	74.....	2	Шайба кривошипа / холостого хода
28.....	1	Передняя крышка экрана	75.....	1	Промежуточный винт
29.....	1	крышка доступа	76.....	1	Винт шарнира натяжителя
30.....	1	Левый щит	77.....	1	Винт 4M4 x 12 мм
31.....	1	Правый щит	78.....	1	Винт 32M4 x 16 мм
32.....	2	Кронштейн для диска	79.....	1	Винт 3M 10 x 20 мм
33.....	2	Диск	80.....	1	M10 Зажимной болт
34.....	2	Обложка диска	81.....	1	Винт 8M6 x 12 мм
35.....	4	Кепка уровня	82.....	1	Винт заземления
36.....	4	Заклинатель	83.....	2	M8 Шайба
37.....	4	Прокладка кастера	84.....	1	Винт 2M8 x 20 мм
38.....	2	Задняя крышка ноги	85.....	1	Винт 1M6 x 14 мм
39.....	2	Передняя крышка ноги	86.....	1	Болт 2M 10 x 80 мм
40.....	1	Эдди Механизм	87.....	1	Крепежный винт 2M4 x 15 мм
41.....	1	Кабель сопротивления	88.....	1	Разъемная шайба 4M8
42.....	1	бездельник	89.....	1	Главный провод
43.....	1	Мотор сопротивления	90.....	1	Адаптер питания
44.....	1	Герконовый переключатель / провод	91.....	1	Вертикальная распорка
45.....	1	Зажим			* - Руководство пользователя
46.....	1	кривошипно-шатунный рычаг			* -Сборочный инструмент
471		Шлиф			* -Смазочный пакет

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





ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Чтобы заказать запасные части, см. Лицевую обложку данного руководства. Чтобы помочь нам помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

- номер модели и серийный номер продукта (см. Лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. Лицевую обложку данного руководства)
- номер позиции и описание заменяемых деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Этот электронный продукт нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. В целях защиты окружающей среды этот продукт должен быть переработан по истечении срока его полезного использования в соответствии с требованиями законодательства.

Пожалуйста, используйте предприятия по переработке отходов, которым разрешено собирать этот тип отходов в вашем районе. Тем самым вы поможете сохранить природные ресурсы и улучшить европейские стандарты защиты окружающей среды. Если вам требуется дополнительная информация о безопасных и правильных методах утилизации, обратитесь в местный городской офис или в учреждение, где вы приобрели этот продукт.

