NordicTrack®
C100

Модель No. NETL99814.2

Серийный No. _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

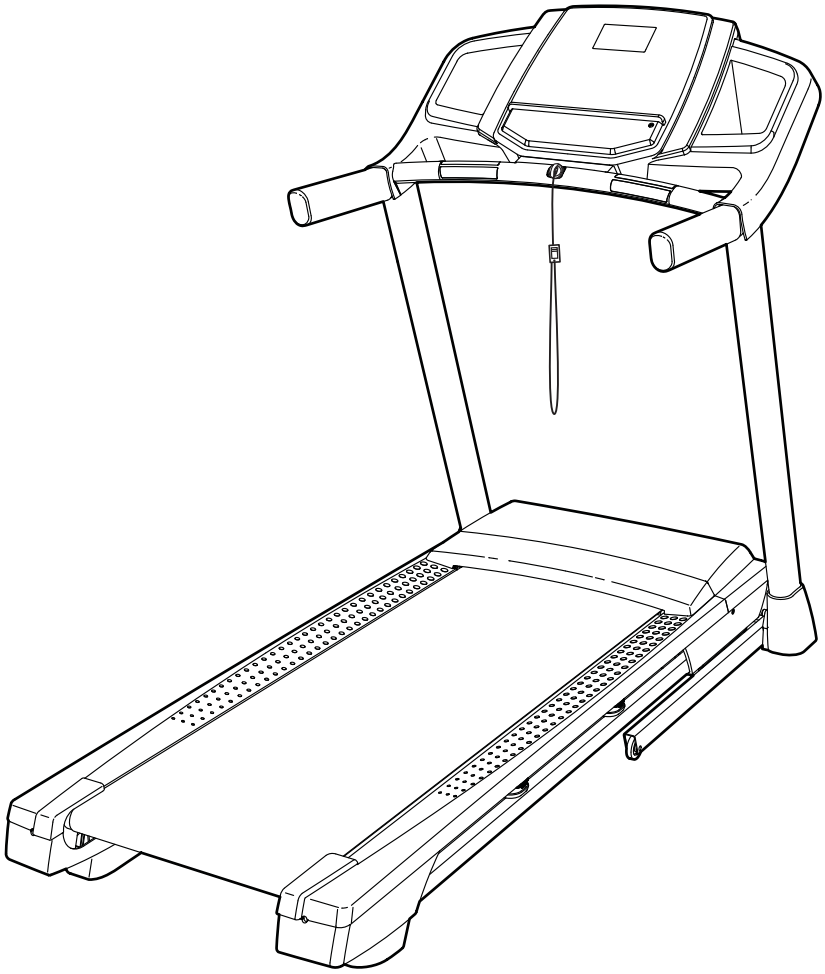
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.nordic-track.ru

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



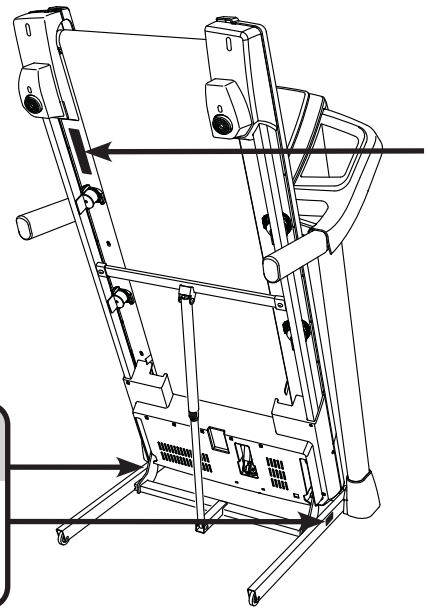
www.nordic-track.ru

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА. 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА 7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ 16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР. 22
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ..... 23
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 26
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ. 27
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.. 28
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . . ..Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка. **Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.** Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



ОСТОРОЖНО

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЭТОМУ УЧАСТКУ, КОГДА ДОРОЖКА ВКЛЮЧЕНА!

▲ ВНИМАНИЕ

Защитите себя и других от получения тяжёлых травм. Прочтите руководство пользователя и:

- При включении или остановке тренажёра вставайте только на боковые ограждения.
- Изменяйте скорость с малым шагом.
- Чтобы не упасть, держитесь за поручни, всегда надевайте предохранительный зажим, когда тренажёр работает.
- Если вы почувствовали слабость, головокружение или одышку, прекратите занятие.
- Перед тем как передвинуть тренажёр или убрать его на хранение, полностью сложите телескопическую трубку.
- Перед тем как сложить тренажёр для хранения, уменьшите наклон до минимума.

- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Если дорожка не используется, выньте ключ.

- Следите, чтобы ваша одежда, пальцы или волосы не попали под движущееся беговое полотно.
- Не пытайтесь регулировать или чинить беговое полотно, пока оно движется.
- Для занятий на беговой дорожке всегда надевайте спортивную обувь.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось 2.4 м и 0.6 м с других сторон. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая блокирует циркуляцию воздуха. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажер подстилку.
7. Не распыляйте рядом с беговой дорожкой аэрозоли или вещества, содержащие чистый кислород.
8. Не подпускайте детей младше 12 лет и домашних животных к беговой дорожке.
9. Предельный вес пользователя тренажёра — 150 кг.
10. Единовременно на тренажере может заниматься только один человек.
11. Надевайте подходящую одежду для занятий на тренажере. Не надевайте одежду свободного кроя, которая может застрять в тренажере. Специальная спортивная одежда рекомендуется как мужчинам, так и женщинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
12. Подключая шнур питания (см. стр. 16), проверьте что подключаете его к заземленной цепи. Другие приборы не должны быть подключены к этой сети. При замене предохранителя в адаптере питания, вставляйте одобренный ASTA предохранитель BS1362, 13-ампер в контуре предохранителя.
13. Если необходим предохранитель, используйте только 3-жильный, 14-калибра (1 мм^2) провод которого не длиннее 1.5 м.
14. Держите шнур питания вдали от нагреваемых поверхностей.
15. Никогда не двигайте беговое полотно на выключенном тренажере. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает должным образом. (См ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 23).
16. Прочитайте, разберитесь и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием тренажера (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 18).
17. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Всегда удерживайте поручни, когда используете тренажер.
18. Когда человек идет по беговой дорожке, уровень шума беговой дорожки будет увеличиваться.
19. Даржите пальцы, волосы и одежду подальше от движущегося бегового полотна.
20. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Регулируйте скорость постепенно, чтобы избежать резких скачков скорости.
21. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

22. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время её работы. Всегда вынимайте ключ, переводите кнопку питания в выключенное положение (см рисунок на стр. 5 с расположением выключателя питания) и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

23. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. (См. СБОРКА на стр. 7, и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 22). Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы складывать, опускать или передвигать тренажер.

24. Когда вы складываете или передвигаете тренажер, убедитесь, что стопорный предохранитель надежно удерживает основание в положении для хранения.

25. Никогда не вставляйте посторонние предметы в части тренажера.

26. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

27. Регулярно проверяйте надежно ли затянут крепеж.

28. ОПАСНО: всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.

29. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

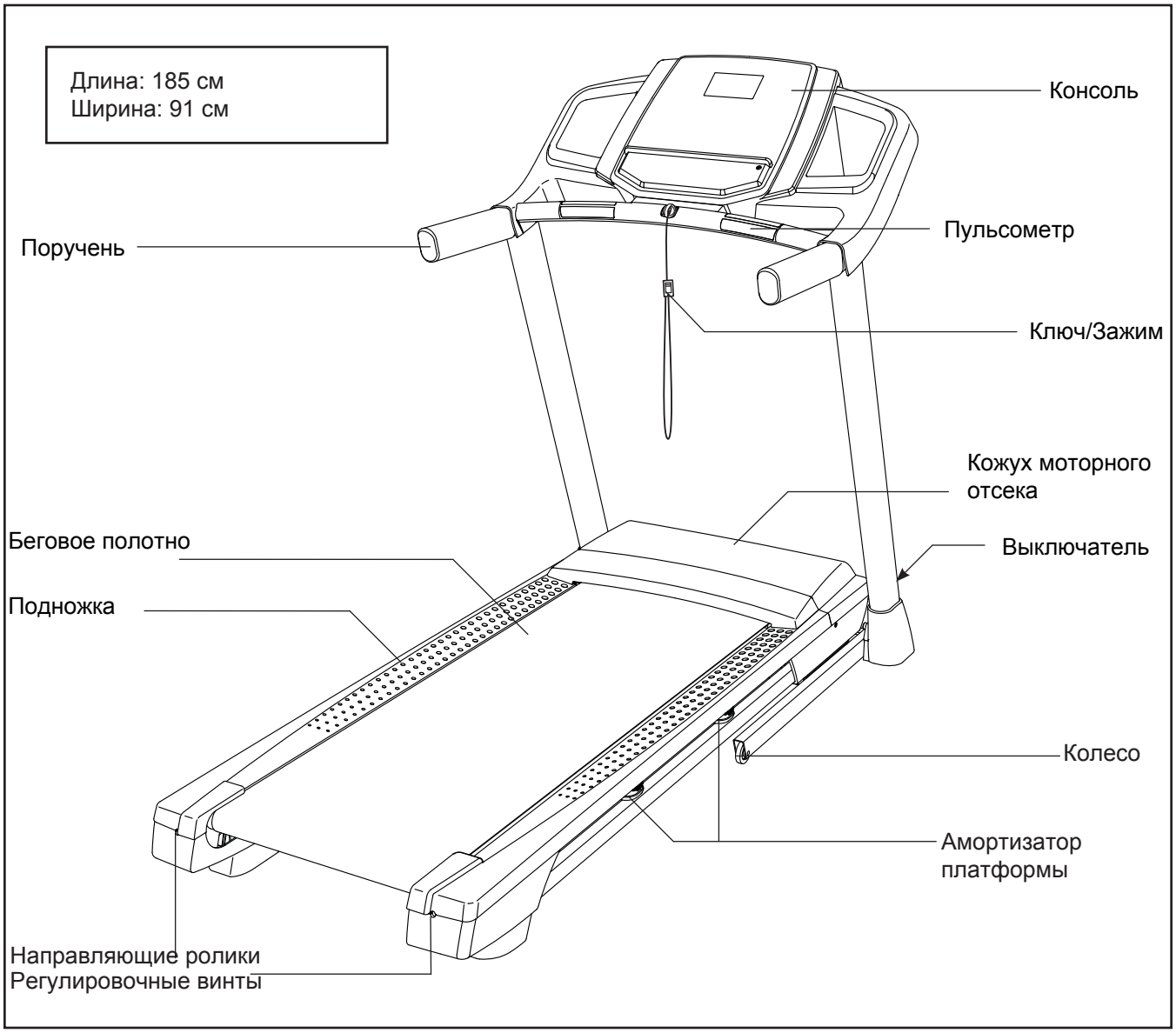
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение беговой дорожки NORDICTRACK® C 100. Впечатляющий набор особенностей тренажёра C 100 сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее. А когда вы не тренируетесь, вы сможете сложить эту беговую дорожку, и она займет намного меньше места, чем современные аналоги.

Для удобства внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажера.

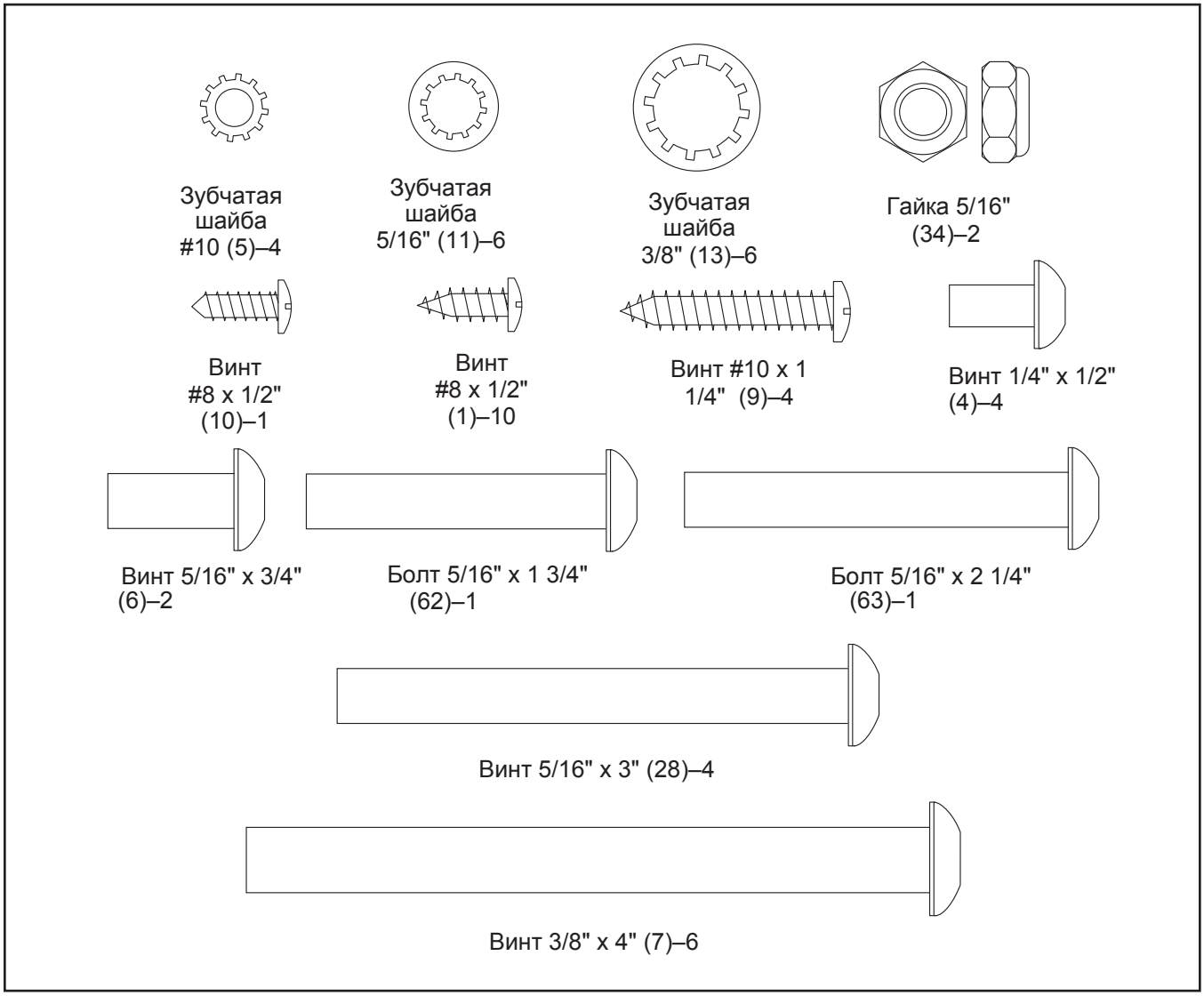
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- После транспортировки на беговой дорожке могут остаться масляные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”,а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см.
- Для сборки требуется следующий инструмент:

  шестигранник (в наборе)

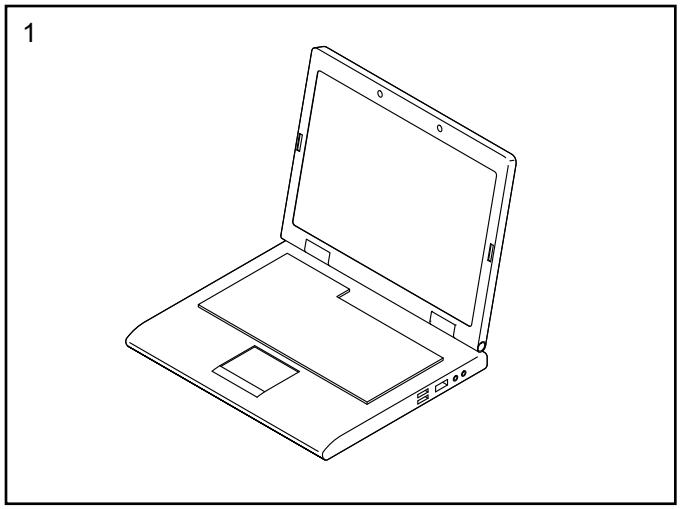
  крестовая отвертка

  Чтобы не повредить части тренажера, не используйте электроинструмент.

1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

   - активировать свою гарантию.
   - сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.
   - получать уведомления об обновлениях.

   Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

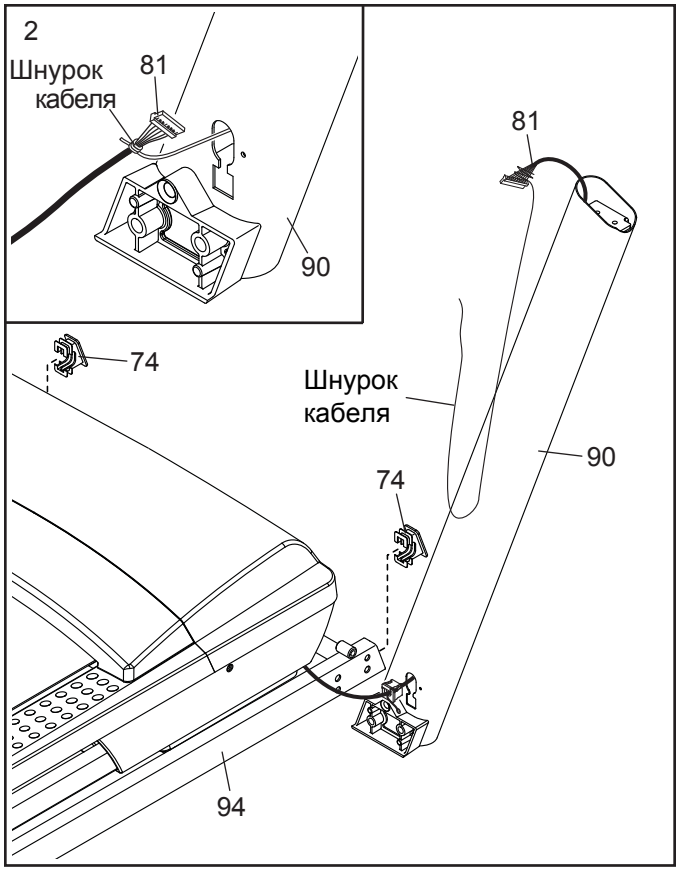


2. Убедитесь, что шнур питания отключен.

Вставьте заглушки (74) с каждой стороны основания (94).

Найдите правую стойку (90). Попросите вашего помощника удерживать стойку рядом с основанием (94).

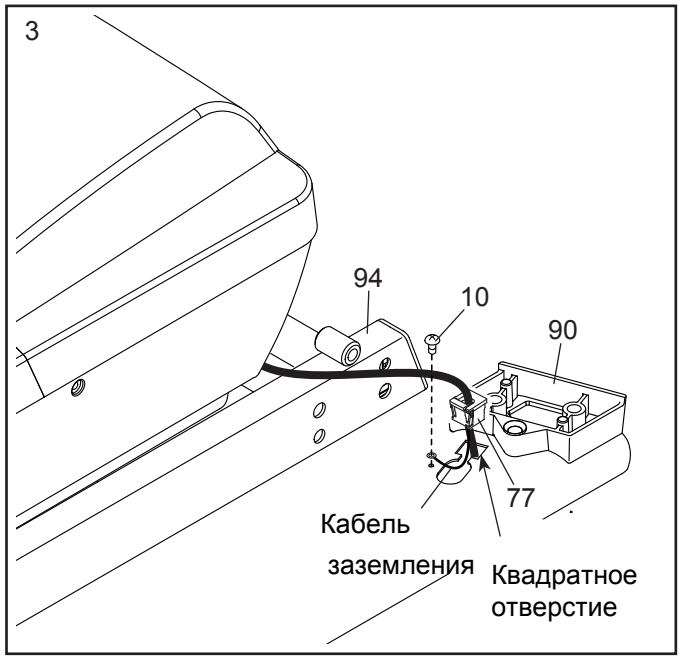
См. врезку на рисунке. Обвяжите шнурок, торчащий из стойки (90), надежно вокруг кабеля стойки (81). Затем вставьте кабель в нижнее отверстие правой стойки и протяните шнурок таким образом, чтобы он появился в верхней части правой стойки.



3. Положите правую стойку (90) рядом с основанием (94).

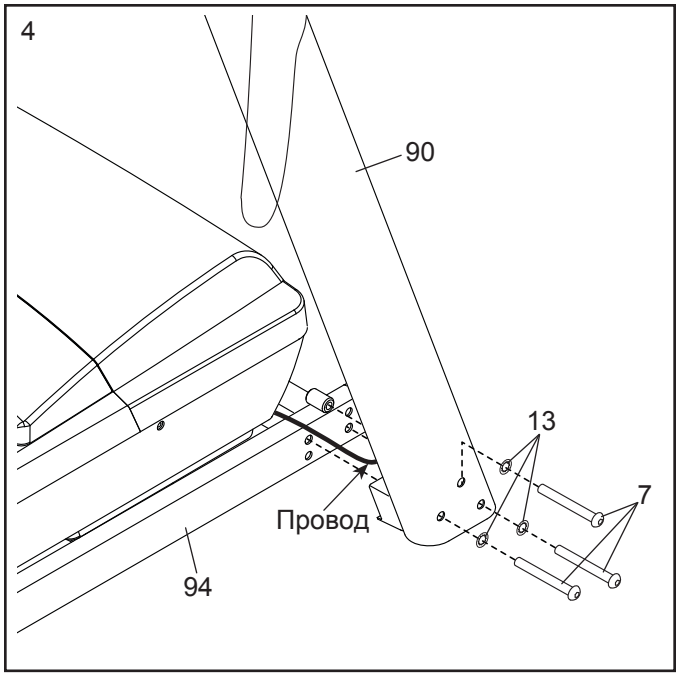
Вставьте втулку (77) в квадратное отверстие в правой стойке. Убедитесь, что вы не пережали кабель заземления.

Затем закрепите кабель заземления к правой стойке (90) с помощью посеребренного винта #8 x 1/2" (10), как показано.

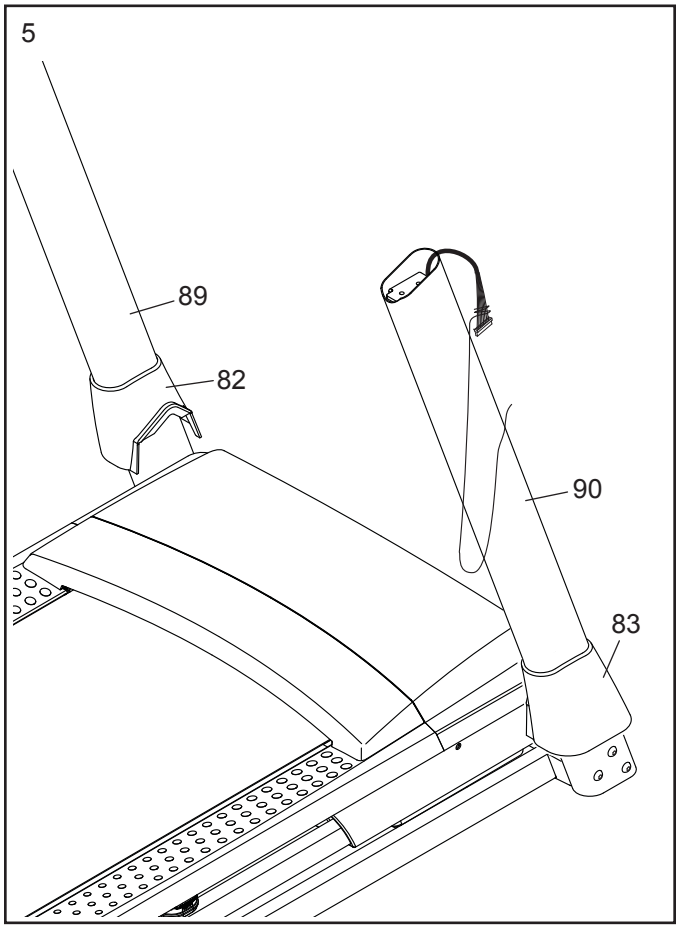


4. Расположите правую стойку (90) рядом с основанием (94). **Будьте осторожны, не защемите провода.** Поочередно затяните три винта 3/8" x 4" (7) с тремя зубчатыми шайбами 3/8" (13)в правой стойке и в основании; **пока не затягивайте винты.**

Прикрепите левую стойку (не показано) таким же образом. Примечание: с левой стороны нет проводов.

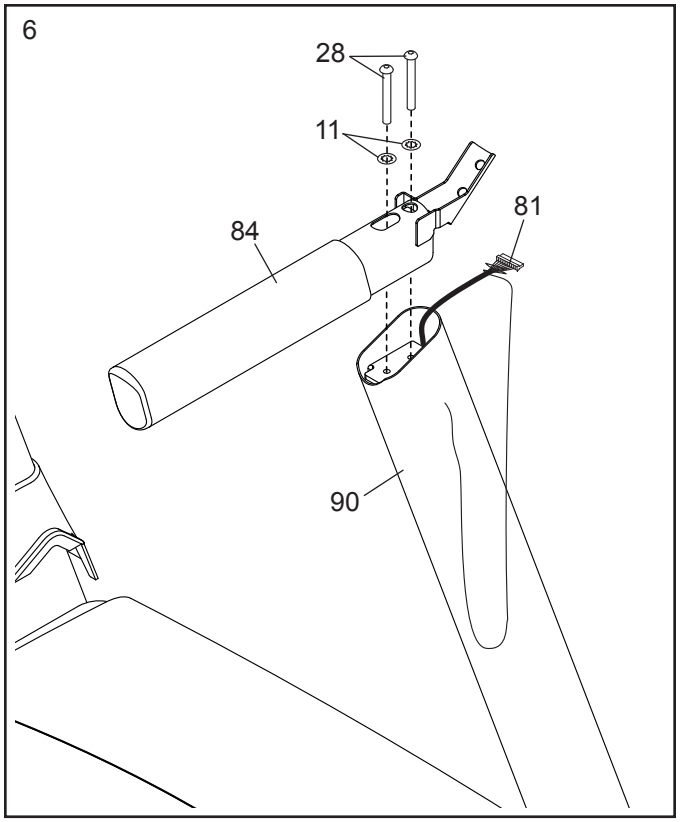


5. Найдите левую и правую накладки основания (82, 83). Наденьте левую накладку на левую стойку (89), а правую накладку на правую стойку (90). **Не давите на накладки вблизи основания.**



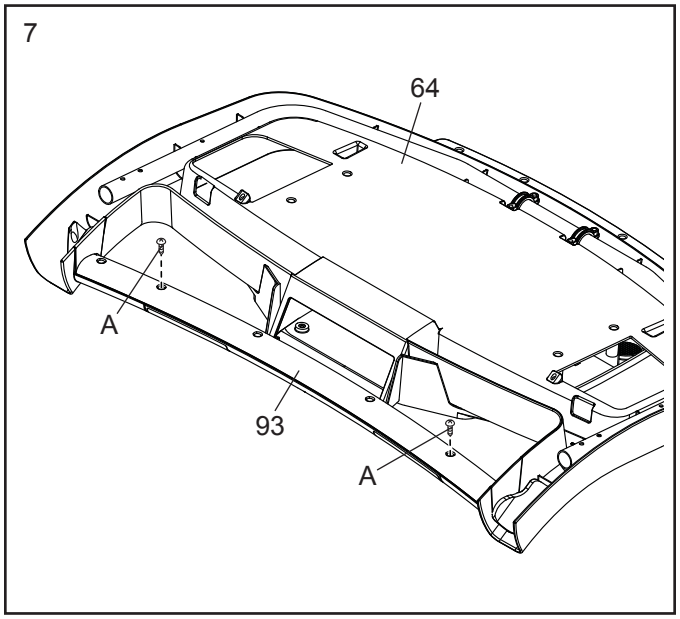
6. Найдите правый поручень (84).

Прикрепите правый поручень (84) к правой стойке (90) с помощью двух винтов 5/16" x 2 1/2" (28) и двух зубчатых шайб 5/16" (11). **Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81). Не затягивайте пока полностью винты.**



7. Расположите консоль (64) лицевой стороной вниз на мягкой поверхности, чтобы не поцарапать монитор. Если транспортировочные хомуты удерживают поперечину (93) на основании консоли, удалите их.

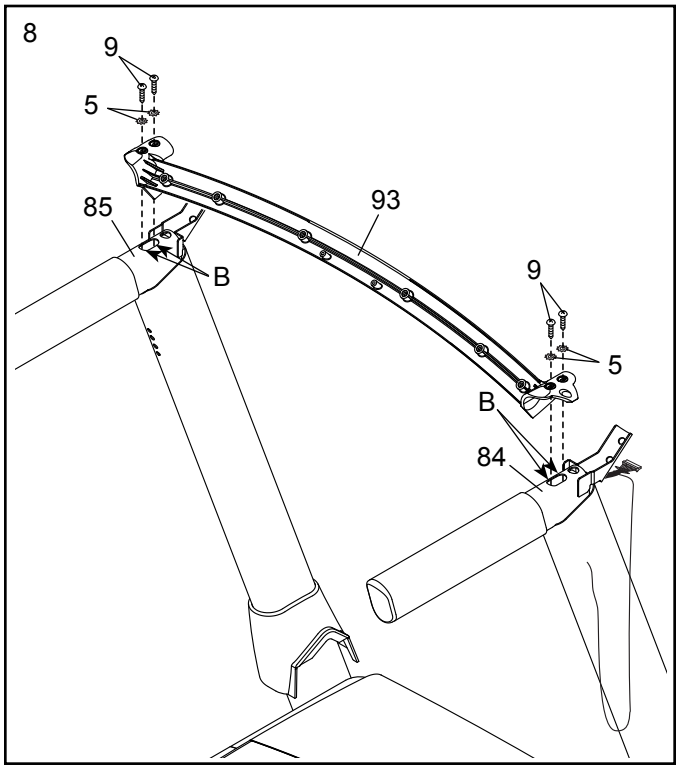
Удалите транспортировочные винты (A). Затем отсоедините поперечину (93).



8. Если есть четыре винта (B), установленных заранее, внутри поручней (84, 85), снимите и выбросьте винты.

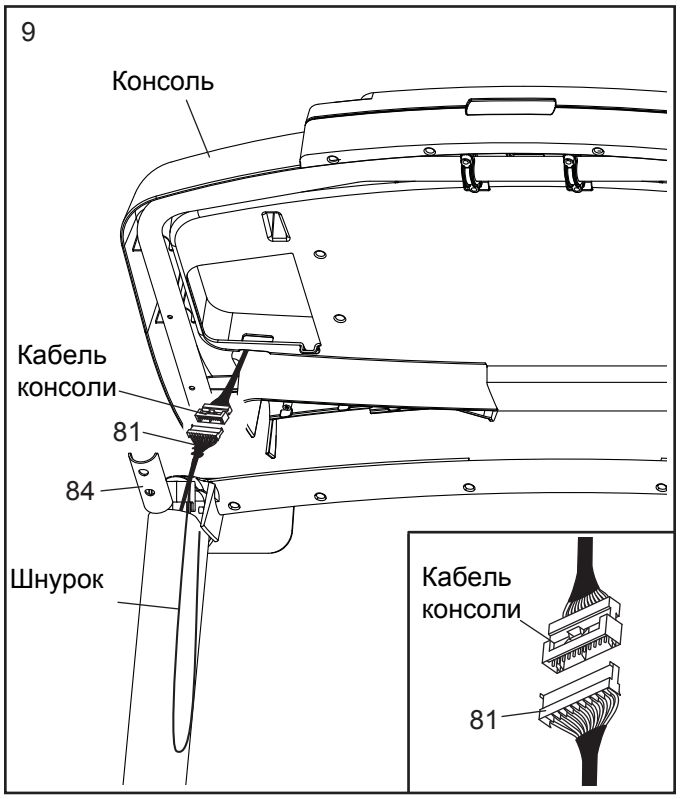
ВАЖНО: чтобы избежать повреждения поперечины с датчиками (93), не используйте электроинструмент и не перетяните винты #10 x 1 1/4" (9).

Расположите поперечину (93), как показано. Закрепите поперечину на поручнях (84, 85) с помощью четырех винтов #10 x 1 1/4" (9) и четырех зубчатых шайб #10 (5). **Сначала наживите все четыре винта. Затем затяните винты.**



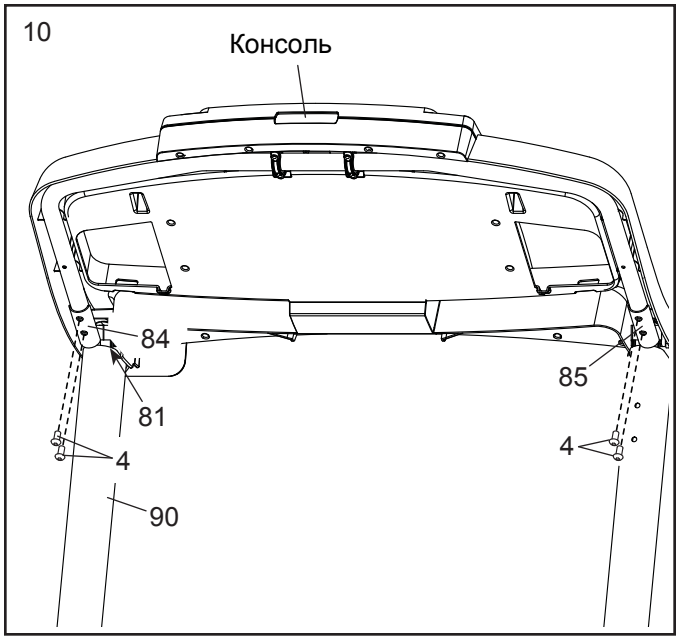
9. С помощью второго человека удерживайте консоль рядом с правым поручнем (84) и левым (85) (не показано).

См. врезку на рисунке. Соедините кабель стойки (81) с кабелем консоли. **Разъемы должны легко соединиться и встать на место.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Удалите шнурок с кабеля стойки.

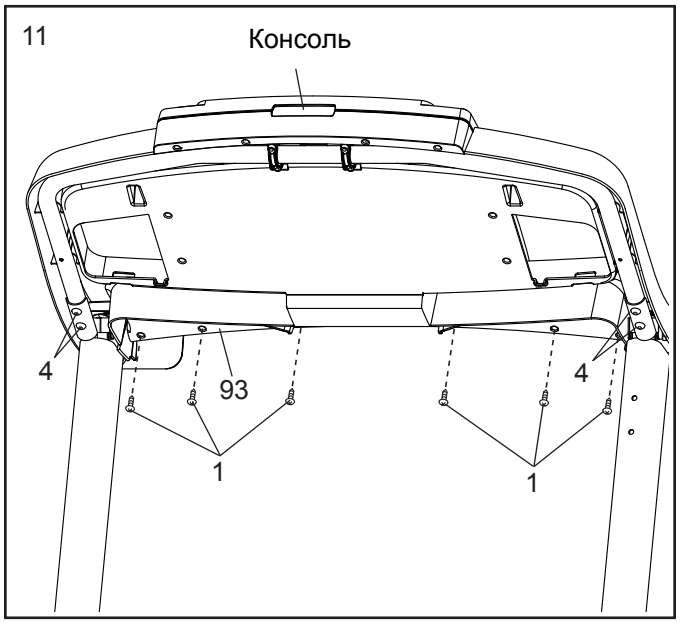


10. Установите консоль на кронштейнах поручней (84 и 85). Убедитесь. что вы не пережали провода. Вставьте лишний провод стойки (81) в правую стойку (90).

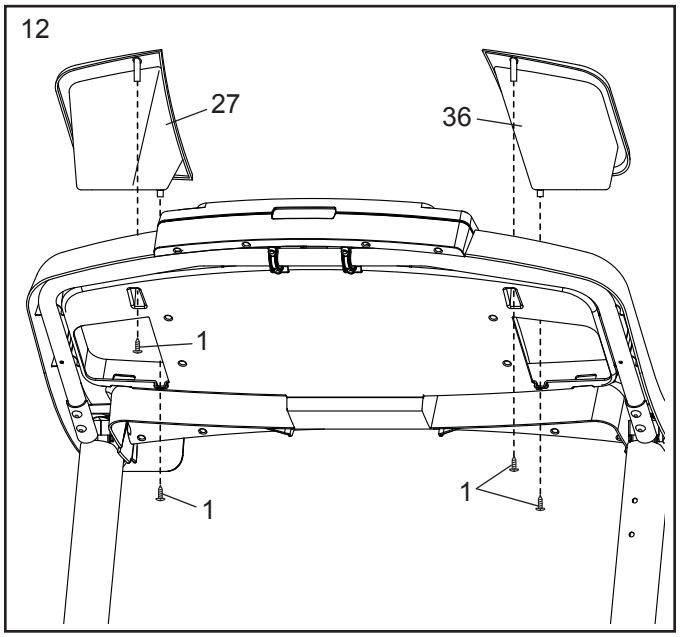
Прикрепите консоль к кронштейнам поручней (84 и 85) с помощью четырех винтов 1/4" x 1/2" (4). **Не затягивайте пока полностью винты.**



11. Прикрепите поперечину (93) к консоли с помощью шести винтов #8 x 1/2" (1). **Сначала наживите все шесть винтов, а затем затяните их.**
Затем полностью затяните четыре винта 1/4" x 1/2" (4).

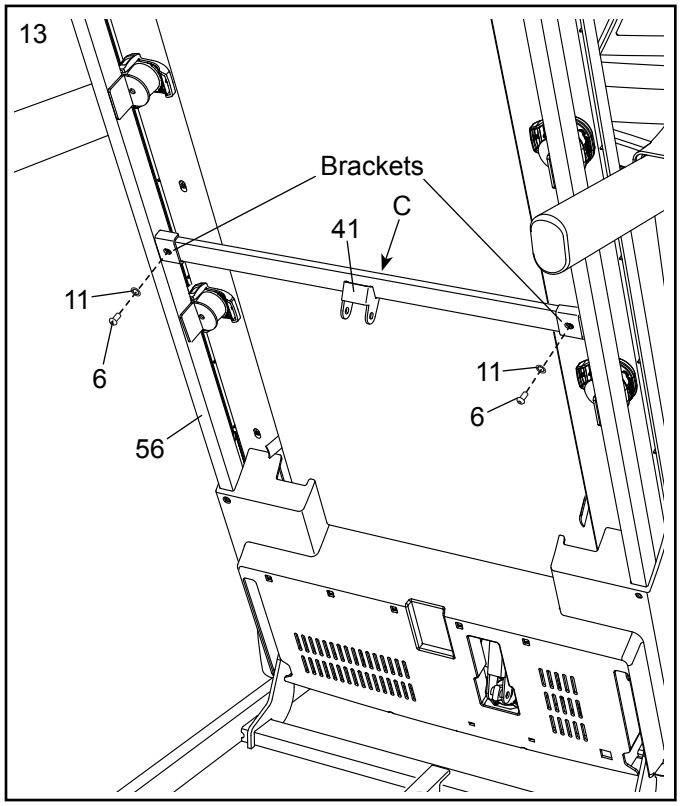


12. Прикрепите правый и левый лотки (27, 36) с помощью четырех винтов #8 x 1/2" (1).

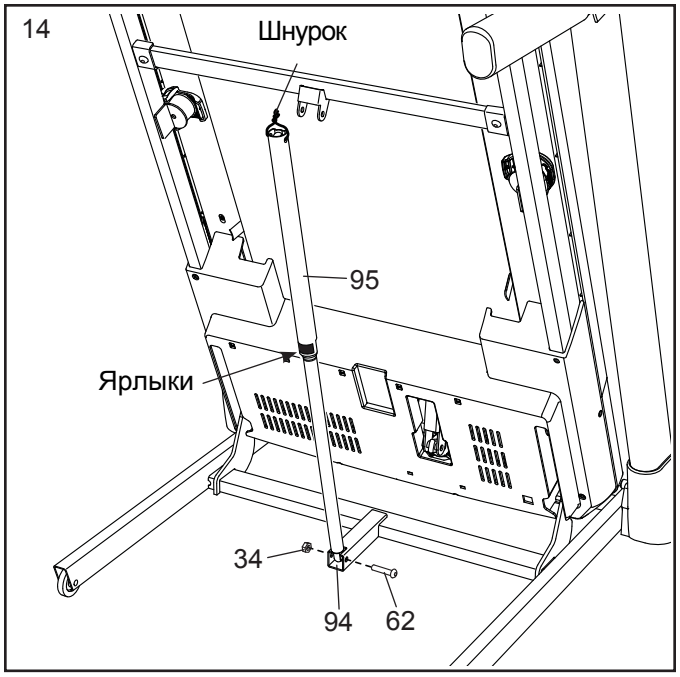


13 Поднимите раму (56) в вертикальное положение. Попросите помощника удерживать раму до окончания 15 пункта сборки.

Расположите стопорную перекладину(41) как показано. Убедитесь, что стикер “This side toward belt” ("этой стороной к платформе") правильно расположен. Прикрепите стопорную перекладину к скобам на раме (56) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (6) и двух зубчатых шайб 5/16" (11).

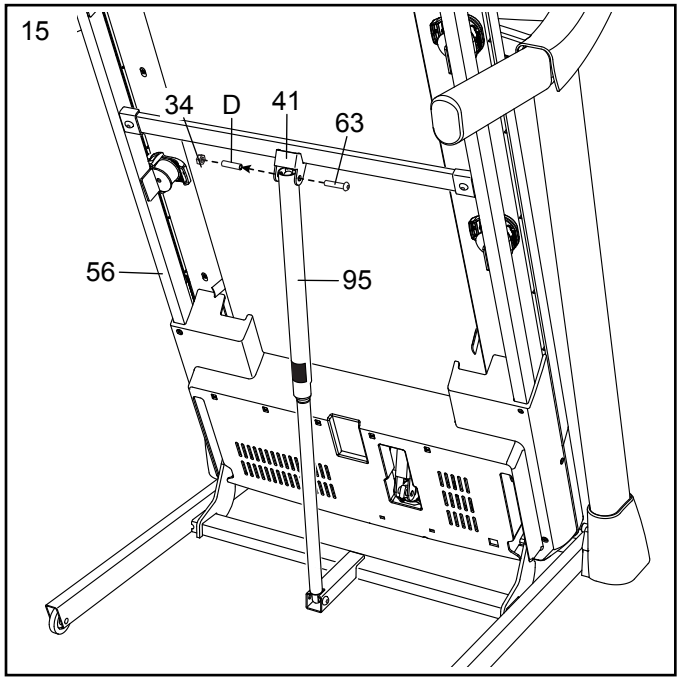


14. Расположите стопорный фиксатор (95) таким образом, чтобы ярлыки были повернуты от беговой дорожки, как показано.
Прикрепите нижний конец стопорного фиксатора (95) к кронштейну основания (94) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (62) и гайки 5/16"(34) как показано.
Поднимите стопорный фиксатор (95) в вертикальное положение. Затем вытащите шнурок из верхней части стопорного фиксатора.

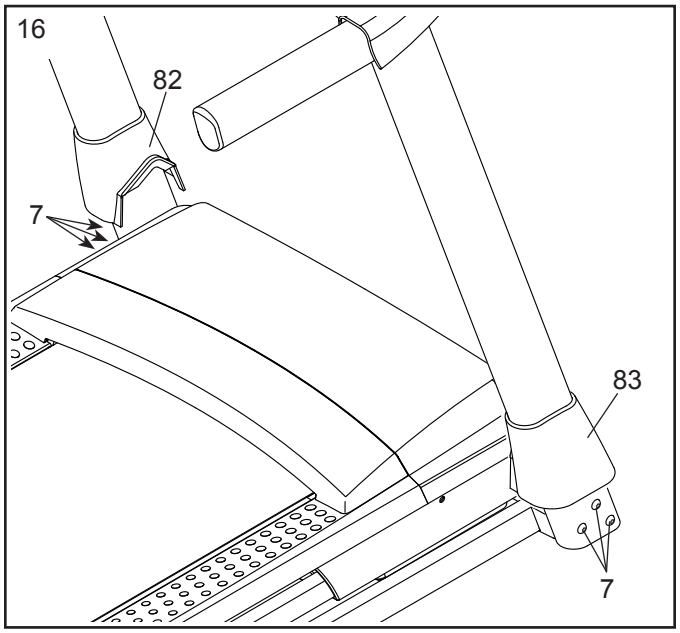


15. Выровняйте верхний конец стопорного фиксатора (95) со скобой стопорной перекладины (41). Вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (63) в скобу. **Он вытолкнет втулку (D) с другого конца. Удалите втулку.**

Прикрепите верхний конец стопорного фиксатора (95) к скобе стопорной перекладины (41) с помощью болта 5/16" x 2 1/4" (63) и гайки 5/16" (34). **Не перетяните гайку; стопорный фиксатор должен свободно двигаться.**
Опустите раму (56) (см. КАК ОПУСТИТЬ БЕ-ГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр.22).



16. Надежно затяните шесть винтов 3/8" x 4" (7). Затем наденьте левую и правую накладки основания (82, 83).



17. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер. Если вы обнаружили кусочки пластика на беговой дорожке, удалите их. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер. Замечание: в наборе могут быть дополнительные детали. Храните шестигранный ключ из набора в безопасном месте; шестигранный ключ используется для настройки бегового полотна (см. стр.24 и 25). Замечание: могут остаться лишние детали.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

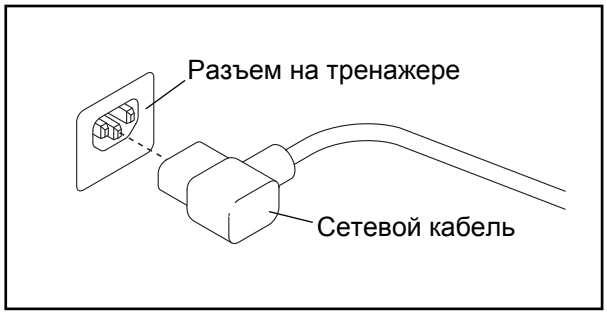
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление достигается для электрического тока путём уменьшения сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.**

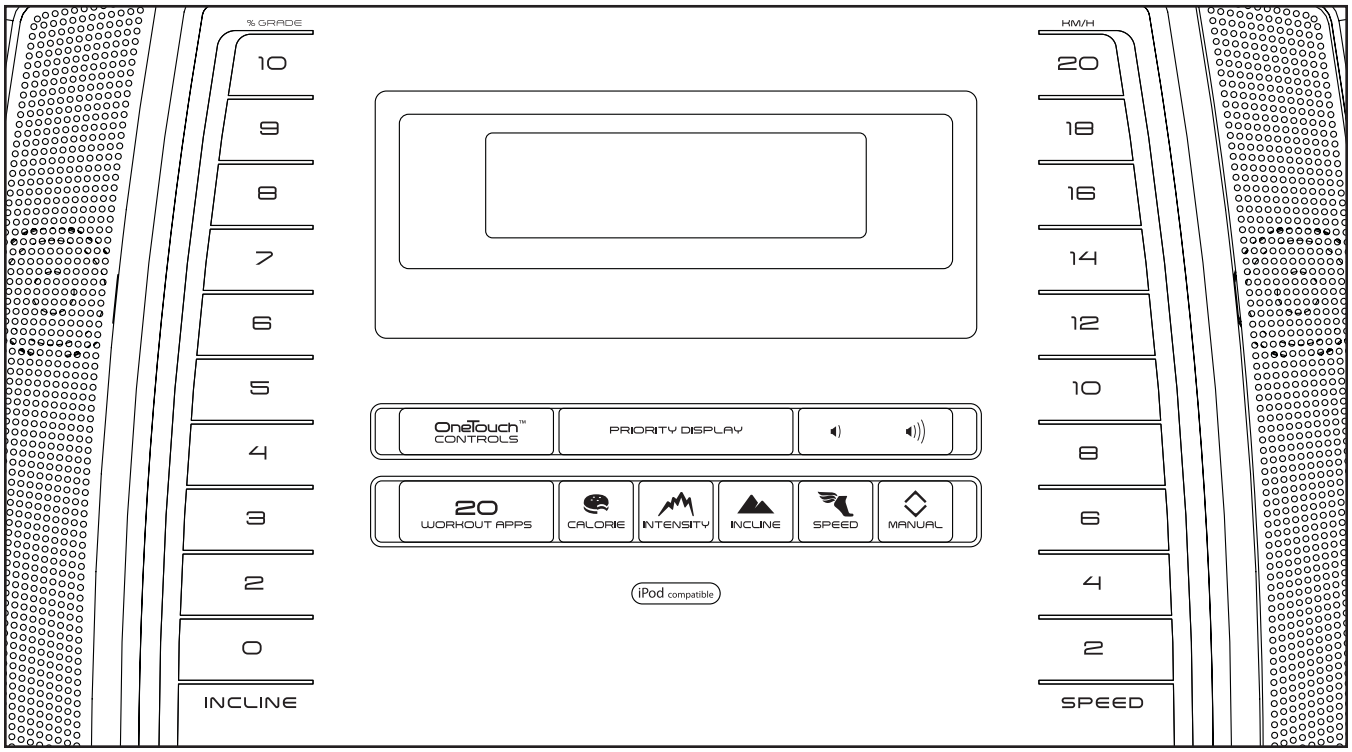
⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожкой обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. В процессе тренировки консоль будет отображаться ваш результат на данный момент. Вы можете измерить частоту сердцебиений с помощью нагрудного или ручного пульсометра.

Помимо этого, консоль предлагает встроенные тренировочные программы. Каждая тренировка автоматически регулирует скорость и наклон беговой дорожки, увеличивая эффективность занятий.

Во время занятий можно даже слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стерео системы консоли.

Чтобы включить питание, см. стр. 18. **Чтобы узнать, как пользоваться ручным режимом**, см. стр. 18. **Чтобы узнать, как пользоваться встроенными программами тренировок**, см. стр. 20. **Чтобы узнать, как пользоваться информационным режимом ,** см. стр.21. **Чтобы узнать, как пользоваться стерео системой**, см. стр. 21.

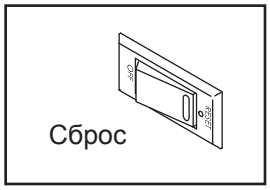
Замечание: консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях, либо в км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 21. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

Важно: Если на консоли есть защитные пленки, удалите их. Для предотвращения повреждении движущейся платформы носите чистую спортивную обувь для тренировок на беговой дорожке. При первом использовании беговой дорожки следует обратите внимание на выравнивание движущейся ленты и отцентровать беговое полотно в случае необходимости (см. стр. 25).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

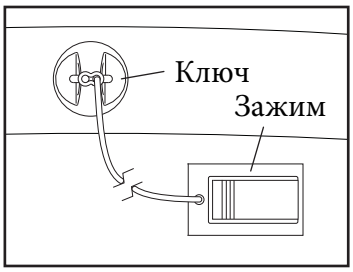
ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 16). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей консоли работает в демо-режиме. Если экран загорелся как только вы подключили шнур питания в розетку, то переведите переключатель в режим «Сброс» и включится демо-режим. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если экран продолжает гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 21, чтобы отключить демо-режим.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль. Через мгновение монитор загорится.



ВАЖНО: В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из консоли, тогда беговое полотно замедлится и остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Вставьте ключ в консоль.

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

   Если ручной режим не выбран, нажмите кнопку Manual на консоли.

3. Запустите беговое полотно.

   Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Старт, кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок от 2 до 20 Step Speed (Скорость за один шаг).

   Если вы нажали на кнопку Старт или кнопку увеличения скорости, то беговое полотно начинает двигаться со скоростью 2 км/ч. В процессе тренировки меняйте скорость полотна, как вам нужно, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; если зажать кнопку, скорость будет меняться с шагом 0,5 км/ч. Замечание: после нажатия на кнопку может пройти некоторое время прежде чем полотно достигнет необходимой скорости.

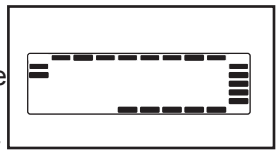
   Если нажать на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed (Скорость за один шаг), беговое полотно будет постепенно замедляться/ускоряться, пока не достигнет заданной скорости.

   Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска бегового полотна нажмите на кнопку Start (Начать) или кнопку увеличения скорости.

4. Если нужно, измените наклон беговой дорожки.

   Изменить наклон беговой дорожки можно нажатием кнопок увеличения и уменьшения наклона или одной из пронумерованных кнопок 1 Step Incline (Наклон за один шаг). После каждого нажатия наклон будет постепенно меняться, пока не достигнет требуемого значения.

5. **Следите за вашими достижениями на дисплее**



Матрица—При выборе ручного режима на дисплее появится пиксельное изображение трассы длиной 400м. Сегменты трассы будут появляться постепенно во время ходьбы или бега по дорожке. Когда круг будет пройден, трасса исчезнет и снова начнёт отображаться посегментно.

Левый нижний дисплей - показывает общее затраченное время и расстояние, которое вы прошли или пробежали.

Примечание: если выбрана предустановленная тренировочная программа, то вместо затраченного времени на дисплее отобразиться время до окончания тренировки.

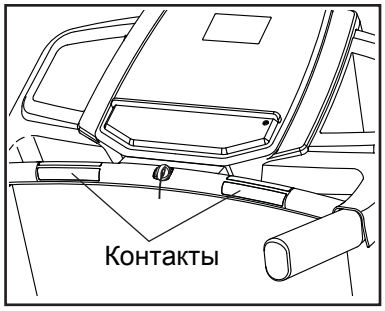
Правый нижний дисплей — показывает скорость бегового полотна и приблизительное количество сожженый калорий.

Основной дисплей - показывает общее затраченное время и расстояние, которое вы прошли или пробежали, скорость бегового полотна и приблизительное количество сожженый калорий. Нажмите кнопку основного дисплея несколько раз, пока основной дисплей не отобразить наиболее интересующая вас информация к просмотру. Примечание: в то время, как информация отображается на основном дисплей, та же информация не будет отображаться в нижнем левом или правом экране.

Чтобы перезагрузить консоль, нажмите кнопку Stop, выньте ключ и затем вставьте ключ обратно.

6. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

Замечание: если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, консоль покажет ваш пульс некорректно. Более подробная информация о нагрудном пульсометре, см. стр.21.



Перед тем как использовать ручной пульсометр убедитесь, что в отсутствии посторонних пластиковых частиц на металлических контактных пластинах. Также убедитесь в чистоте ваших рук.

Для измерения вашей частоты сердцебиения **встаньте на боковое ограждение** и удерживайте контактные пластины пульсометра ладонями примерно десять секунд, **не двигая руками**. Когда ваш пульс будет измерен, данные будут выведены на дисплей. **Для наиболее точного определения сердечного ритма, продолжайте удерживать контакты в течение примерно 15 секунд.**

7. **Когда вы закончили занятия, выньте ключ из консоли.**

Ступить на боковые ограждения и нажмите на кнопку Stop, а также **отрегулируйте наклон беговой дорожки до 0 процентов**. **Уклон должен составлять 0 процентов, или вы можете повредить беговую дорожку, когда вы сложите её для хранения.** Далее, удалите ключ из блока управления и положите в безопасное место.

Когда вы закончили пользоваться беговой дорожкой, обесточьте прибор, переведя в выключенное положение кнопку, и отключите шнур питания. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты беговой дорожки могут повредиться.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.18

2. **Выберите встроенную тренировку.**

   Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Calorie (Калории), кнопку Intensity (регулировка интенсивности), кнопку Incline (изменение угла наклона), или кнопку Speed (Скорость) несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на дисплее.
   Когда вы выберете программу тренировки, на дисплее появятся максимальный наклон, максимальная скорость и максимальная продолжительность тренировки. Кроме того, скоростные настройки занесутся в таблицу.

3. **Начните тренировку.**

   Нажмите кнопку Start (Пуск) или кнопку Speed (Увеличение скорости), чтобы начать тренировку. Через несколько секунд после нажатия на кнопку, беговая дорожка будет автоматически включена на первую скорость и необходимый наклон. Удерживайте перила и начинайте идти.

   Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенная скорость и наклон запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же скорости и/или наклон могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

   Во время тренировки вкладки скорость и наклон будет показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля показывает текущий сегмент тренировки.

   Высота мигающего сегмента показывает скорость и наклон для текущего момента тренировки.

   В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент. Новый сегмент начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и наклон, то новые данные будут мигать на дисплее, а беговая дорожка будет автоматически приспосабливаться к новой скорости и/или наклонной установке.

   Тренировка будут продолжать до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончит мигать на дисплее, и последний отрезок не закончится. Беговое полотно начнет медленно останавливаться.
   Если скорость и наклон установленные для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон); **однако, когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически определять скорость и наклон.**

   Чтобы остановить полотно в любой момент тренировки, нажмите кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Для возобновления движения бегового полотна нажмите на кнопку Start (Начать) или Speed (Скорость). Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически определять скорость и наклон для следующего сегмента.

4. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   См. пункт 5 на стр.19

5. **Измерьте свой пульс при необходимости.**

   См. пункт 6 на стр.19

6. **Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.**

   См. пункт 7 на стр. 19.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Консоль имеет информационный режим, который отслеживает информацию об использовании беговой дорожки и позволяет вам выбрать единицы измерения для консоли. Вы также можете включить и выключить отображение демо-режима.

Для выбора информационного режимае, вставьте ключ в консоль, удерживая кнопку Stop. Затем отпустите кнопку Stop. Когда информационный режим выбиран, будет отображаться следующая информация:

На верхнем дисплее будет показано общее количество часов использования беговой дорожки.

Нижний левый дисплей показывает общее количество километров или миль, пройденное беговым полотном.

В нижнем правом дисплее появится “E”для отображения дистанции в милях или “M” для отображения дистанции в километрах. Нажмите кнопку Speed на увеличение, чтобы выбрать желаемое значение.

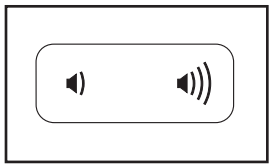
Консоль имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажера в магазине. Если этот режим включен, консоль будет работать нормально, когда вы воткнете в розетку сетевой кабель, переведете переключатель в положение сброса и вставите ключ в консоль. Однако, если вынуть ключ, дисплеи продолжать гореть, но кнопки работать не будут. Если демо-режим включен, на основном экране появится слово ON. Чтобы включить или выключить данный режим, нажмите клавишу Enter или кнопку уменьшения скоростию.

Для выхода из информационного режима, вытащите ключ из консоли.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕО СИСТЕМОЙ

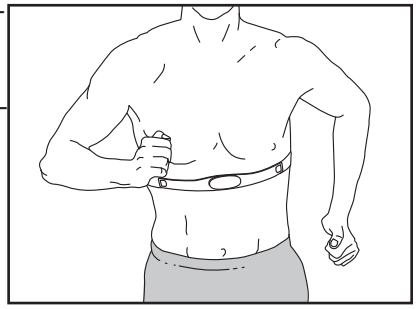
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. **Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудио-плеере.



Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА



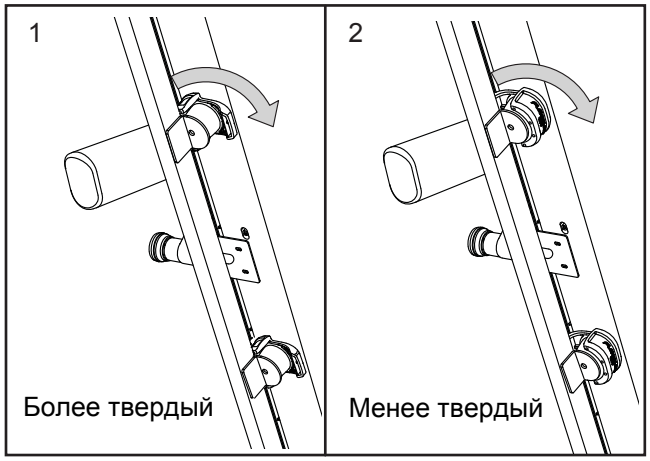
Независимо от поставленной задачи - снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху - поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время занятий. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений сердца и поможет добиться поставленных целей.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ СТАБИЛИЗАЦИИ

Беговая дорожка снабжена системой стабилизации, которая уменьшает отдачу беговой дорожки во время тренировок.

Вытащите ключ из консоли и обесточьте тренажер. Чтобы отрегулировать стабилизаторы, вам необходимо сложить тренажер, как для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 22).

Чтобы дорожка стала более жесткой, поверните стабилизатор в позицию, показанную на рис. 1; чтобы дорожка стала менее жесткой, поверните стабилизатор в позицию, показанную на рис. 2. Отрегулируйте остальные стабилизаторы аналогичным способом. **Замечание: убедитесь, что стабилизаторы с левой и с правой стороны тренажера находятся в одном положении. Чем быстрее вы бежите по беговой дорожке, или чем больше ваш вес, тем жестче должна быть беговая платформа.**

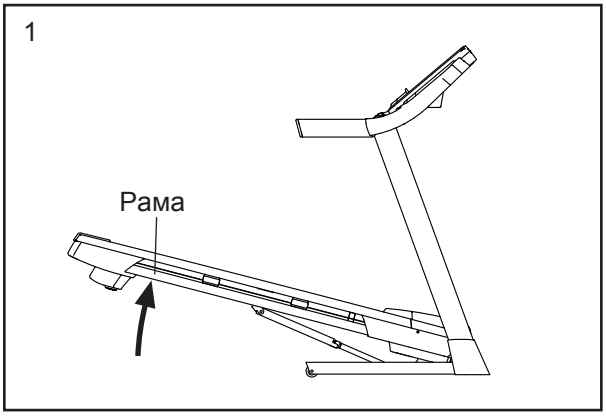


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

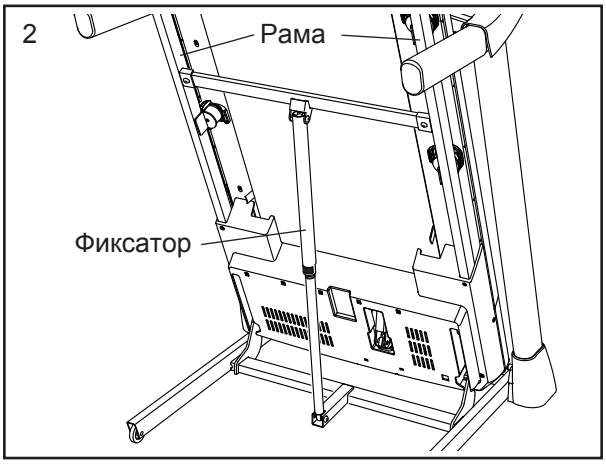
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

Во избежание повреждения на беговой дорожке, установите наклон равный 0 до того, как начнете складывать беговую дорожку. Затем, извлеките ключ и отсоедините шнур питания. ВНИМАНИЕ: Чтобы сложить, разложить или переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Поднимите металлический каркас точно на месте, как показано на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ: не поднимайте раму за пластиковые подножки. Согните ноги и держите спину прямо.**



2. Поднимайте каркас до тех пор, пока не сработает ручка фиксации в стационарной позиции. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что стопорный фиксатор сработал.**

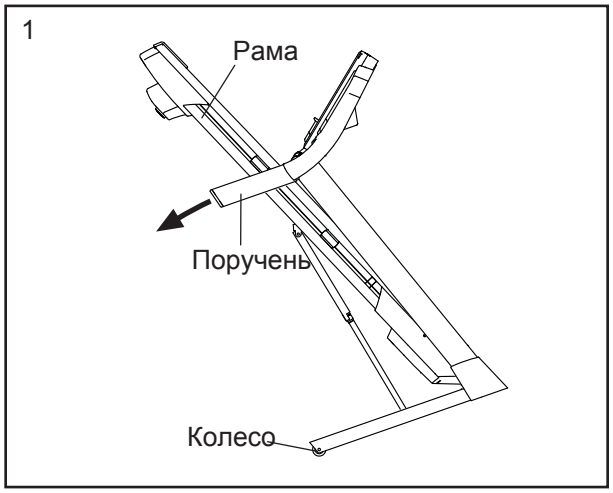


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её как указано слева. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что ручка фиксатора заблокирована в стационарной позиции. Для транспортировки беговой дорожки могут потребоваться два человека.**

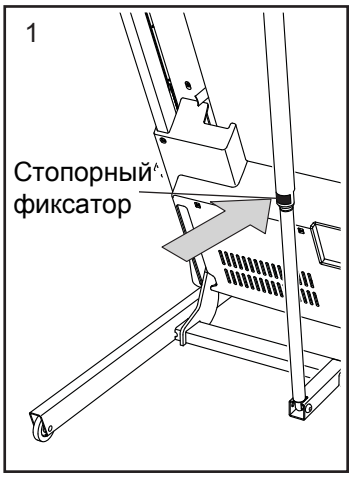
1. Возьмитесь за поручни обеими руками и аккуратно потяните тренажер в нужное положение.



2. Потяните за рукоятки, пока дорожка не встанет на колёса, осторожно откатите ее в нужное место. **ВНИМАНИЕ: Не двигайте беговую дорожку, не наклонив ее назад; не тяните за раму и не передвигайте ее по неровной поверхности.**

КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Нажмите на верхнюю часть тренажера руками, нажмите на стопорный фиксатор ногой в указанном месте, а затем позвольте беговой дорожке опуститься на пол.



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно протирайте тренажер и поддерживайте беговое полотно сухим и чистым. Сначала **переведите выключатель в положение off и обесточьте тренажер.** Протрите наружные части беговой дорожки влажной тканью и небольшим количеством мягкого мыла. **ВАЖНО: Не распыляйте жидкости непосредственно на тренажер. Чтобы избежать повреждения консоли, держите жидкости подальше от неё.** Затем тщательно высушите тренажер мягким полотенцем.

НЕПОЛАДКИ

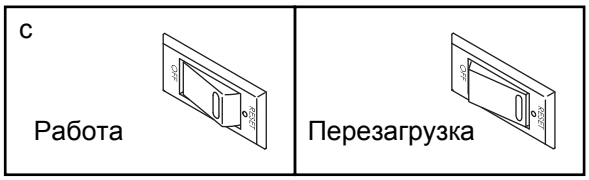
Проблемы большинства беговых дорожек легкоустранимы. Необходимо найти причины неполадки и выполните следующие шаги. Если потребуется дополнительная помощь, см. на передней обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Питание не включается.

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 14). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 5 м. (1,5 м).

b. После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

c. Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если ключ торчит, как показано, выключатель должен сработать. Для перезагрузки переключатель питания, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.



СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

a. Проверьте выключатель питания (см. рисунок выше). Если сработал предохранитель, подождите пять минут, а затем нажмите на выключатель.

b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети, отключите его, подождите пять минут, а затем снова включите его.

c. Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.

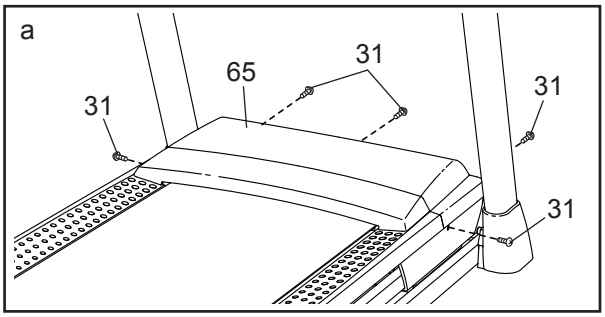
d. Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Дисплей продолжает работать после удаления ключа из консоли.

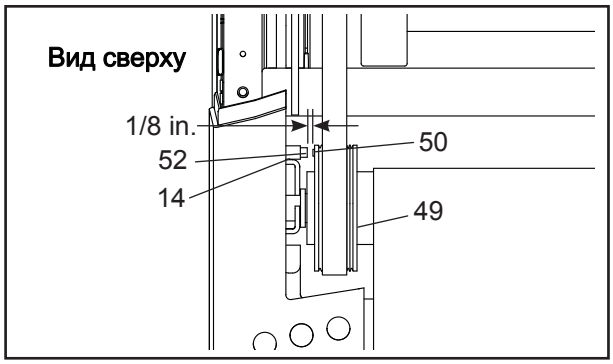
a. Блок управления оснащен дисплеем с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если дисплей продолжает работать, когда вы удалили ключ, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если индикатор продолжает гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 21, чтобы отключить его.

СИМПТОМ: Дисплей консоли не работает должным образом.

a. Извлеките ключ из консоли, и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Удалите пять винтов #8 x 3/4" (31) и аккуратно снимите кожух мотора (65).



Найдите контактный датчик (52) и магнит (50) с левой стороны шкива (49). Поворачивайте рычаг до тех пор, пока магнит не будет совмещен с контактным датчиком. **Убедитесь в том, что зазор между магнитом и датчиком около 3 мм.** При необходимости, открутить саморез #8 x 3/4" (14), немного переместите контактный датчик, а затем затяните винт. Затем, установите кожух мотора (не показано) при помощи винта #8 x 3/4" (не показано), и запустите тренажер на несколько минут.



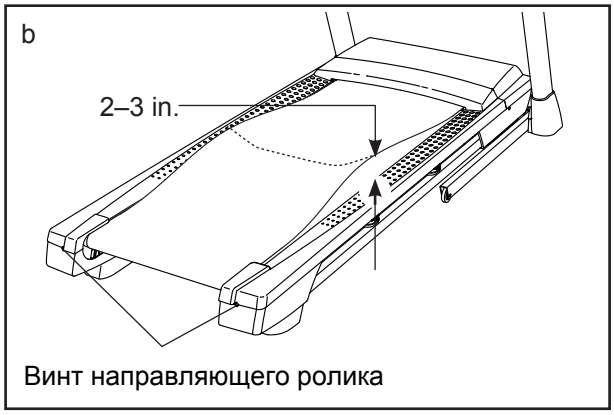
СИМПТОМ: Неправильно изменяется наклон беговой дорожки.

a. Удерживайте нажатой кнопку Stop, и нажмите кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в блок управления, а затем отпустите кнопки Stop и увеличения. Далее, нажмите кнопку Stop, а затем нажмите на кнопку увеличения/уменьшения наклона. Беговая дорожка автоматически достигнет максимального уровня наклона, а затем вернется на минимальный уровень. Это откалибрует наклонную систему. Если калибровка не началась, нажмите кнопку Stop, а затем нажмите на кнопку увеличения/уменьшения наклона еще раз. Когда наклон отрегулируется, извлеките ключ из консоли.

СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

a. Если необходим удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 5 м. (1,5 м).

b. Если беговое полотно слишком натянуто, производительность может снизиться, и беговое полотно может быть повреждено. Извлеките ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Когда беговое полотно не будет плотно натянуто, вы должны приподнять края полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, держите беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто.



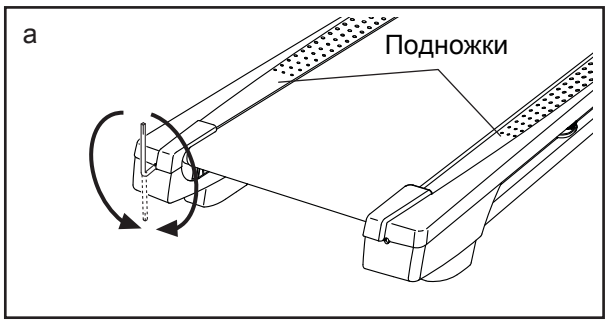
c. На беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или движущуюся платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу.** Если вы подозреваете, что беговому полотну нужно больше смазки, см. лицевую обложку данного руководства.

d. Если беговое полотно до сих пор замедляется при ходьбе по нему, см. обложку этого руководства.

СИМПТОМ: Беговое полотно находится не в центре или смещается при ходьбе.

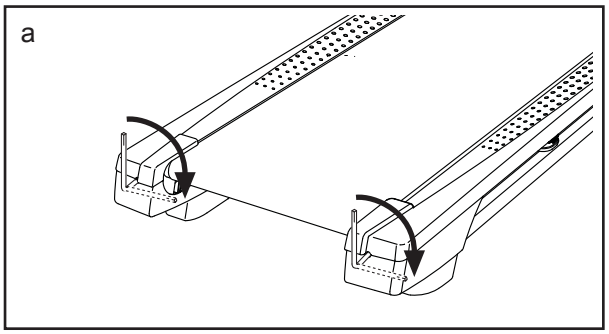
ВАЖНО: Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

a. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ. Если беговое полотно сместилось влево**, используйте шестигранный ключ, чтобы открутить левый винт роликоопоры по часовой стрелке на ½ оборота, **если беговое полотно сместилась вправо**, поверните левый винт роликоопоры против часовой стрелки ½ от поворота. Будьте осторожны, чтобы не перетянуть полотно. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока беговое полотно не окажется по центру.



СИМПТОМ: Беговое полотно смещается при хотьбе.

a. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ.** С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно не будет плотно натянуто, вы должны приподнять каждый край полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, необходимо держать беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет).Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки”. Нижние числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвращать проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

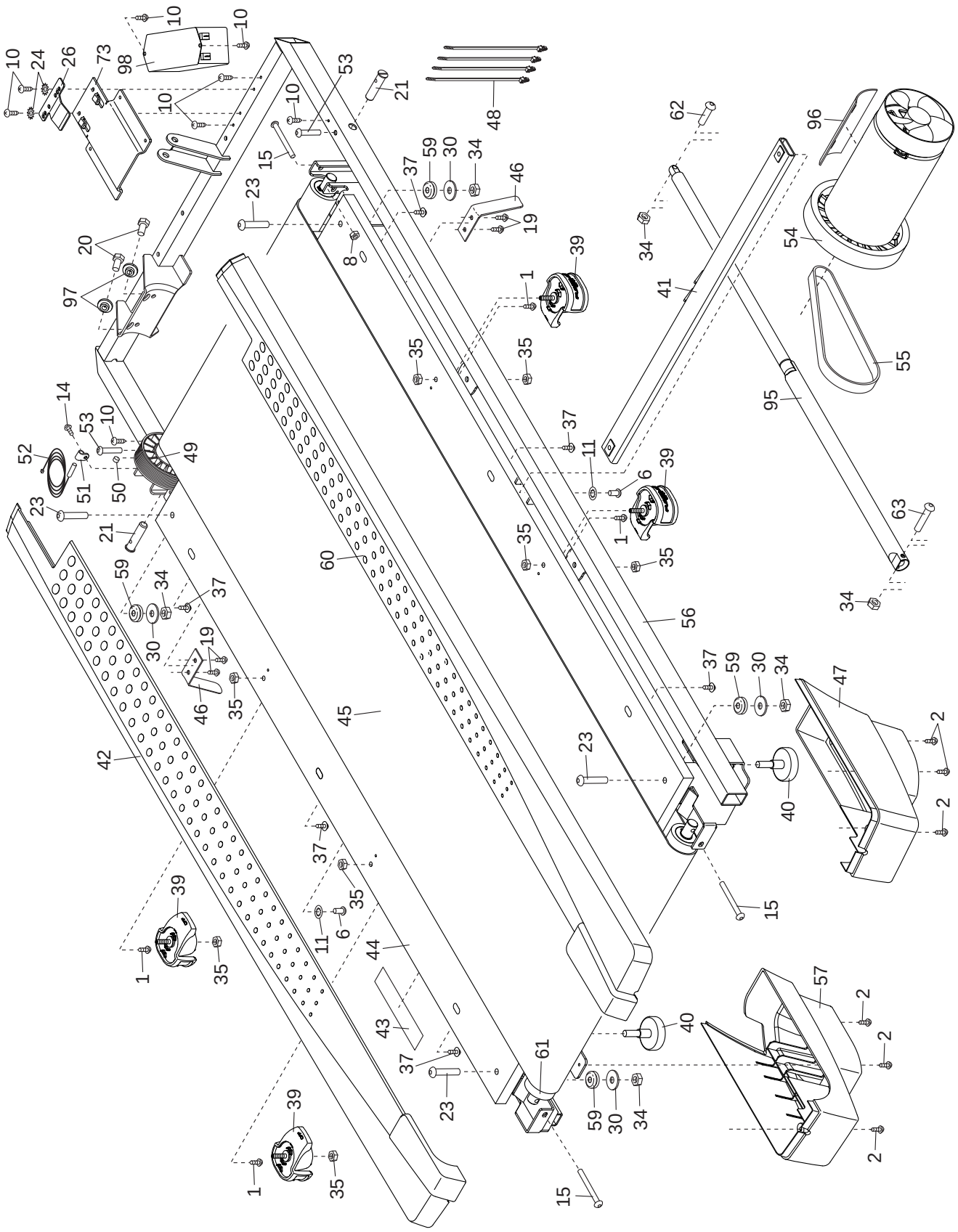
Модель № NETL99814.0 R0114A

№	Кол-во	Наименование
1	16	Винт #8 x 1/2"
2	22	Винт #8 x 3/4"
3	2	Подушка основания
4	4	Винт 1/4" x 1/2"
5	4	Зубчатая шайба #10
6	2	Винт 5/16" x 3/4"
7	6	Винт 3/8" x 4"
8	1	Гайка 1/4"
9	4	Винт #10 x 1 1/4"
10	10	Посеребр. винт #8 x 1/2"
11	6	Зубчатая шайба 5/16"
12	4	Саморез #8 x 1"
13	6	Зубчатая шайба 3/8"
14	1	Саморез #8 x 3/4"
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"
17	2	Колесный болт 3/8" x 1 1/2"
18	1	Рама консоли
19	4	Винт #8 x 7/16"
20	2	Винт мотора1/4"
21	2	Штифт 3/8"
22	2	Болт 3/8" x 1"
23	4	Болт с буртиком 5/16" x 1 3/4"
24	2	Зубчатая шайба #8
25	4	Винт #8 x 1"
26	1	Зажим контроллера
27	1	Правый лоток
28	4	Винт 5/16" x 3"
29	1	Болт с шестигр. гол. 3/8" x 1 3/4"
30	4	Плоская шайба 5/16"
31	5	Винт со сферич. гол. #8 x 3/4"
32	2	Прокладка мех-ма наклона
33	6	Стопорная гайка 3/8"
34	6	Гайка 5/16"
35	8	Стопорная гайка 1/4"
36	1	Левый лоток
37	6	Винт #8 x 5/8"
38	2	Колесо
39	4	Изолятор
40	2	Задняя ножка
41	1	Стопорная перекладина
42	1	Левая подножка
43	1	Предупреждающий ярлык
44	1	Беговая платформа
45	1	Беговое полотно
46	2	Направляющая ремня
47	1	Правая подножка
48	4	Шнурок кабеля
49	1	Приводной ролик/Шкив
50	1	Магнит
51	1	Зажим контактного датчика
52	1	Контактный датчик
53	2	Винт 1/4" x 1 1/2"
54	1	Мотор
55	1	Приводной ремень
56	1	Рама
57	1	Левая подножка
58	1	Кабель заземления консоли
59	4	Резиновые стабилизаторы
60	1	Правая подножка
61	1	Ведущий ролик
62	1	Болт 5/16" x 1 3/4"
63	1	Болт 5/16" x 2 1/4"
64	1	Основание консоли
65	1	Кожух мотора
66	1	Часть кожуха
67	2	Прокладка рамы наклона
68	5	Зажим кожуха
69	1	Механизм наклона
70	1	Наклонная рама
71	2	Прокладка рамы
72	1	Контроллер
73	1	Плата контроллера
74	2	Заглушка основания
75	1	Выключатель
76	1	Шнур питания
77	1	Изолирующая втулка
78	1	Защитный щит
79	2	Рукоятка
80	1	Консоль
81	1	Кабель стойки
82	1	Левая накладка основания
83	1	Правая накладка основания
84	1	Правый поручень
85	1	Левый поручень
86	2	Шнур провода
87	2	Заглушка поручня
88	1	Ключ/зажим
89	1	Левая стойка
90	1	Правая стойка
91	2	Предупреждающий ярлык
92	2	Зажим консоли
93	1	Поперетчина
94	1	Основание
95	1	Стопорный фиксатор
96	1	Изоляция мотора
97	2	Втулка мотора`
98	1	Фильтр
99	1	Розетка
*	–	Руководство пользователя

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

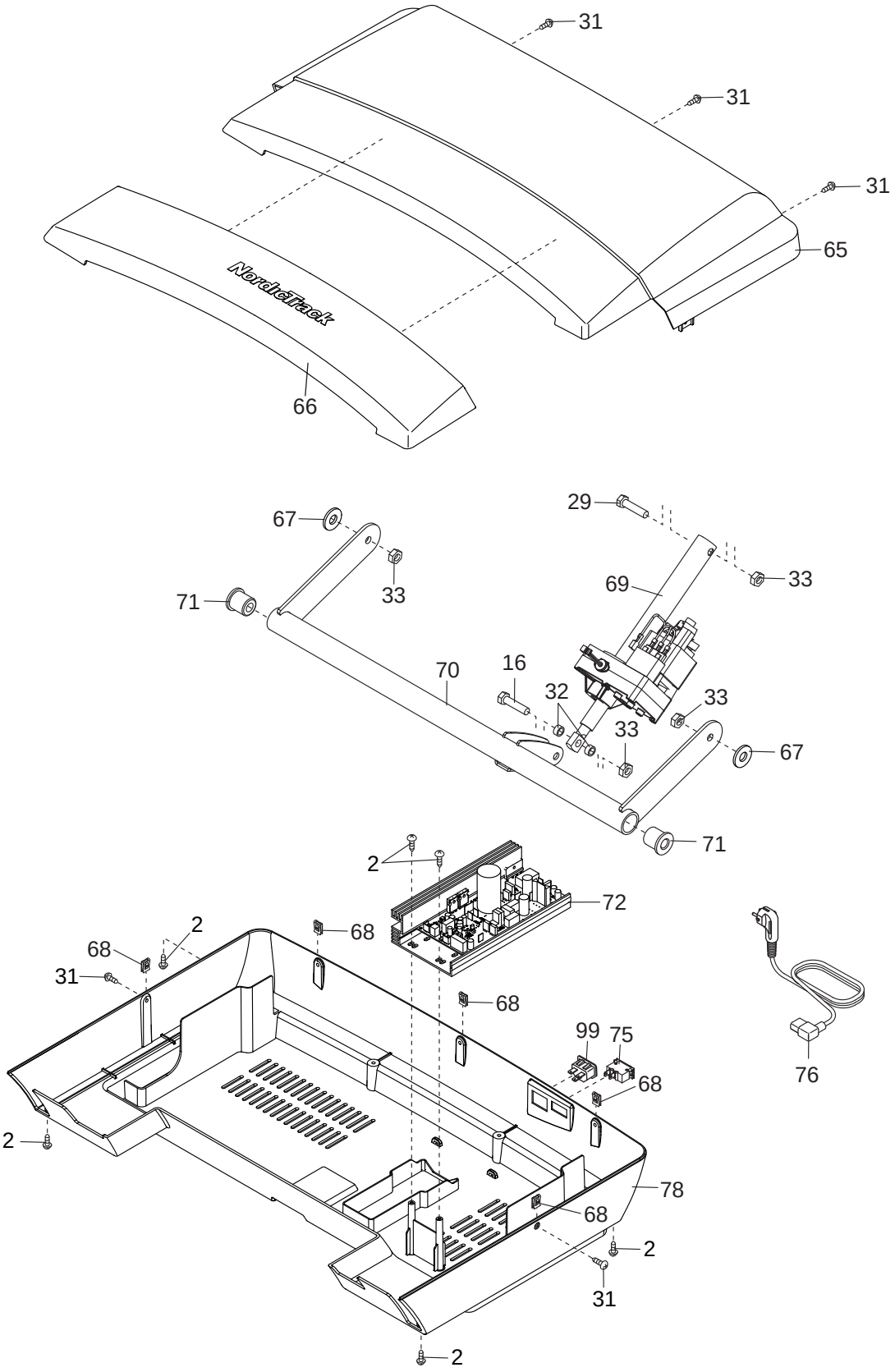
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель № NETL99814.2 R0415A



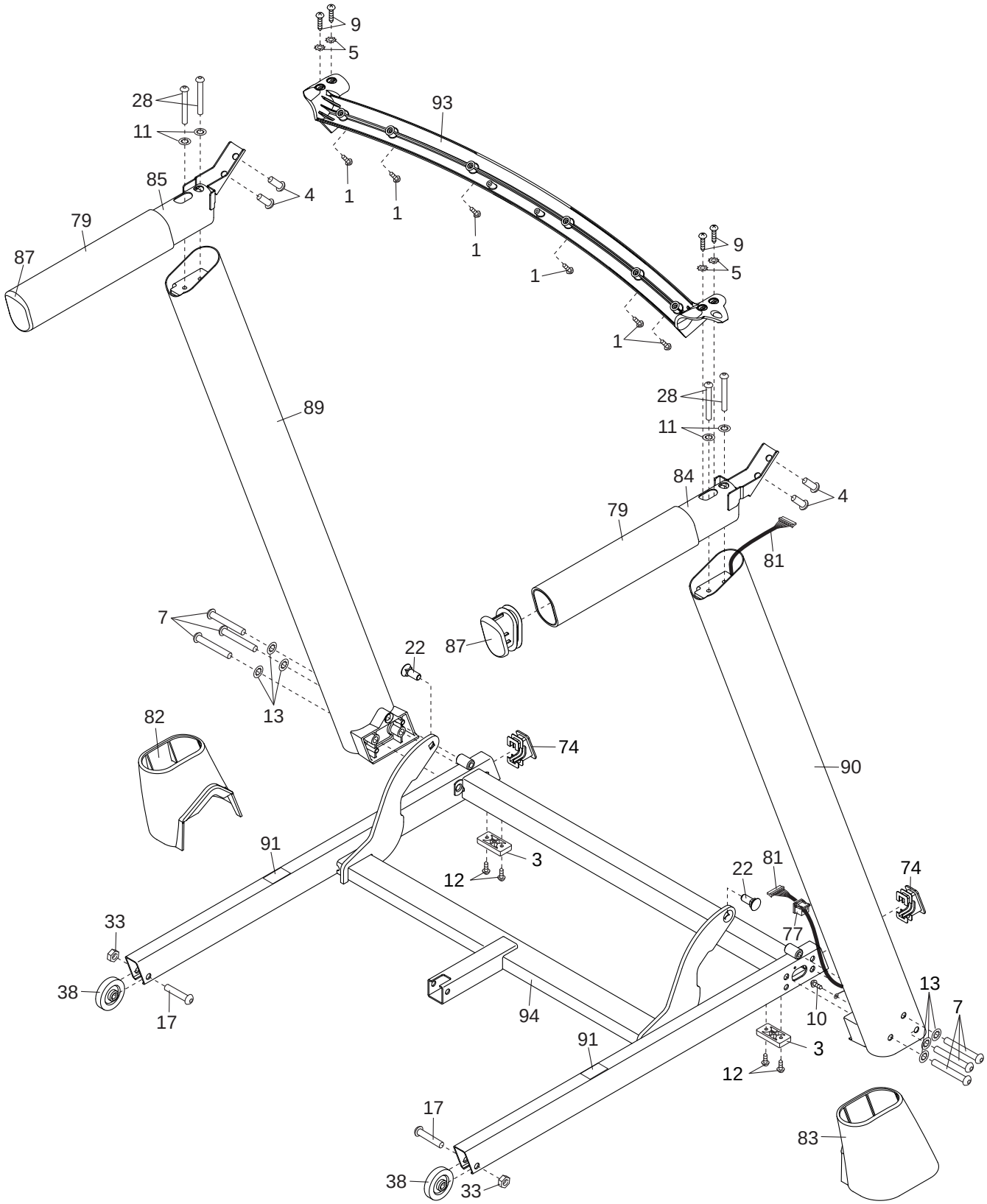
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель № NETL99814.2 R0415A



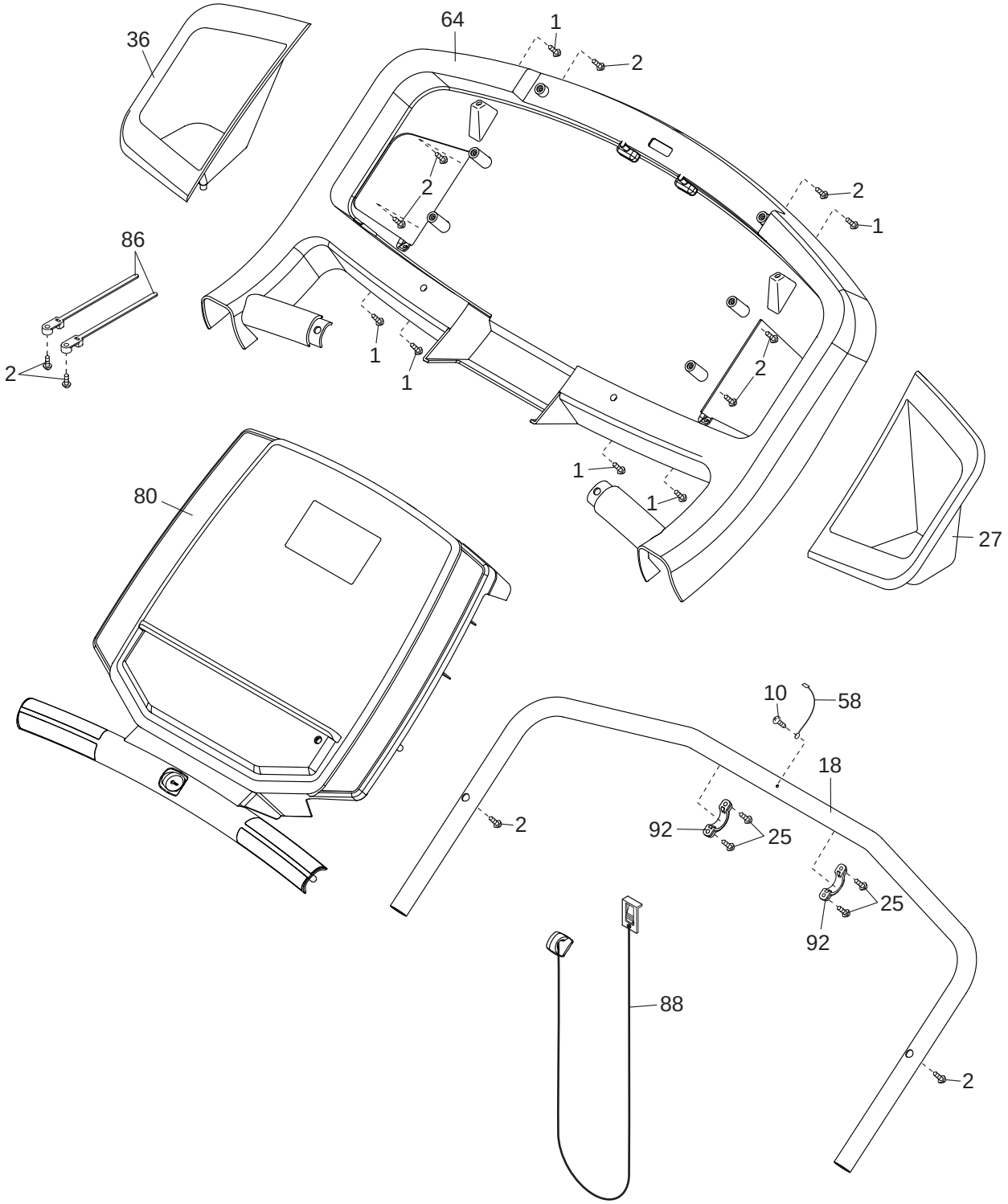
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель № NETL99814.2 R0415A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ D

Модель № NETL99814.2 R0415A



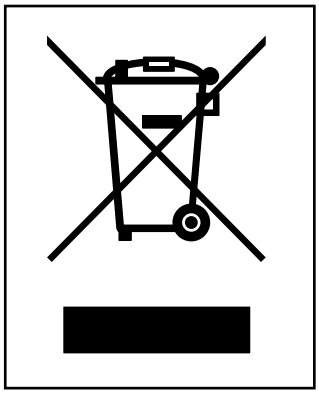
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- Название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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



Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.