

NordicTrack[®] T 25.0

Модель NETL25711.2

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.nordic-track.ru

ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



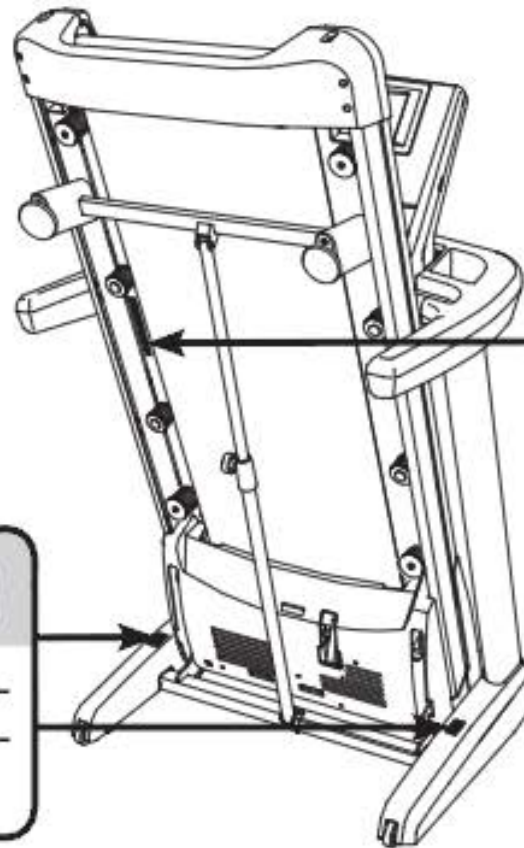
ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	5
СБОРКА	6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ	13
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА	14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ТРАНСПОРТИРОВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	28
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	29
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	32
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	34
СХЕМА СБОРКИ	36
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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

⚠ ОСТОРОЖНО
НЕ ТРОГАЙТЕ ЭТО МЕСТО, КОГДА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ВКЛЮЧЕНА.



▲ ВНИМАНИЕ

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

-  При включении или остановке беговой дорожки вставляйте 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.
-  Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- 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: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на беговой дорожке ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
4. Храните беговую дорожку в домашних условиях, не допускайте попадания на неё влаги и пыли. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
5. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности так, чтобы вокруг него были свободные проходы: шириной минимум 2,4 м сзади и 0,6 м — по бокам. Тренажёр не должен закрывать собой вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку.
6. Не используйте беговую дорожку в местах, где распыляют аэрозоли или где объём кислорода жёстко контролируется.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Максимальный вес пользователя, который может выдержать тренажёр, — 159 кг.
9. Одновременно на беговой дорожке может находиться только один человек.
10. Для занятий на беговой дорожке надевайте специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за тренажёр. Как мужчинам, так и женщинам, рекомендуется спортивная одежда в обтяжку. *Также всегда надевайте спортивную обувь, не вставайте на дорожку босиком, в носках или в сандалиях.*
11. Подключайте сетевой кабель (см. стр. 14) только к заземлённой розетке. Никакие другие устройства в эту же розетку включены не должны быть.
12. В качестве удлинительного можно использовать только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
13. Держите сетевой кабель подальше от нагретых поверхностей.
14. Не двигайте беговое полотно при выключенном питании. Не используйте тренажёр, если вилка или сетевой кабель повреждены или если беговая дорожка не работает должным образом (в этом случае см. раздел УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 29).
15. Перед началом использования тренажёра прочтите описание процедуры аварийной остановки и проверьте, как это работает (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16).
16. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Во время занятий на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
17. На беговой дорожке можно развить высокую скорость. Регулируйте скорость маленькими шагами, чтобы она не менялась скачками.
18. Монитор частоты сердечбиений не является медицинским прибором. На точность его показаний оказывают влияние различные факторы, в т.ч. движения пользователя. Во время занятий монитор помогает «в общих чертах» оценить изменение частоты биений вашего сердца.

19. Не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. Когда тренажёр не используется, ключ должен быть вынут, сетевой шнур отсоединён, а переключатель питания переведён в положение «Выкл.» (Расположение выключателя указано на рисунке на стр. 5).
20. Не пытайтесь складывать, раскладывать или перемещать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 6 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ТРАНСПОРТИРОВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 28). Чтобы сложить, разложить или переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.
21. При складывании или перемещении тренажёра убедитесь, что телескопическая трубка надёжно удерживает его в сложенном положении.
22. Не вставляйте никакие предметы в имеющиеся в тренажёре отверстия и щели.
23. Постоянно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.
24. **ОПАСНО:** Всегда отключайте беговую дорожку от сети после окончания тренировки, перед очисткой тренажёра и перед проведением техобслуживания и настройки, описанных в данном руководстве. Ни в коем случае не снимайте кожух с двигателя, если на то не было указания от авторизованной службы сервиса. Осуществлять любые другие манипуляции с тренажёром, кроме описанных в данном руководстве, может только работник авторизованной службы сервиса.
25. Данный тренажёр пригоден только для домашнего использования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
26. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжёлым травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и восстановите силы.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

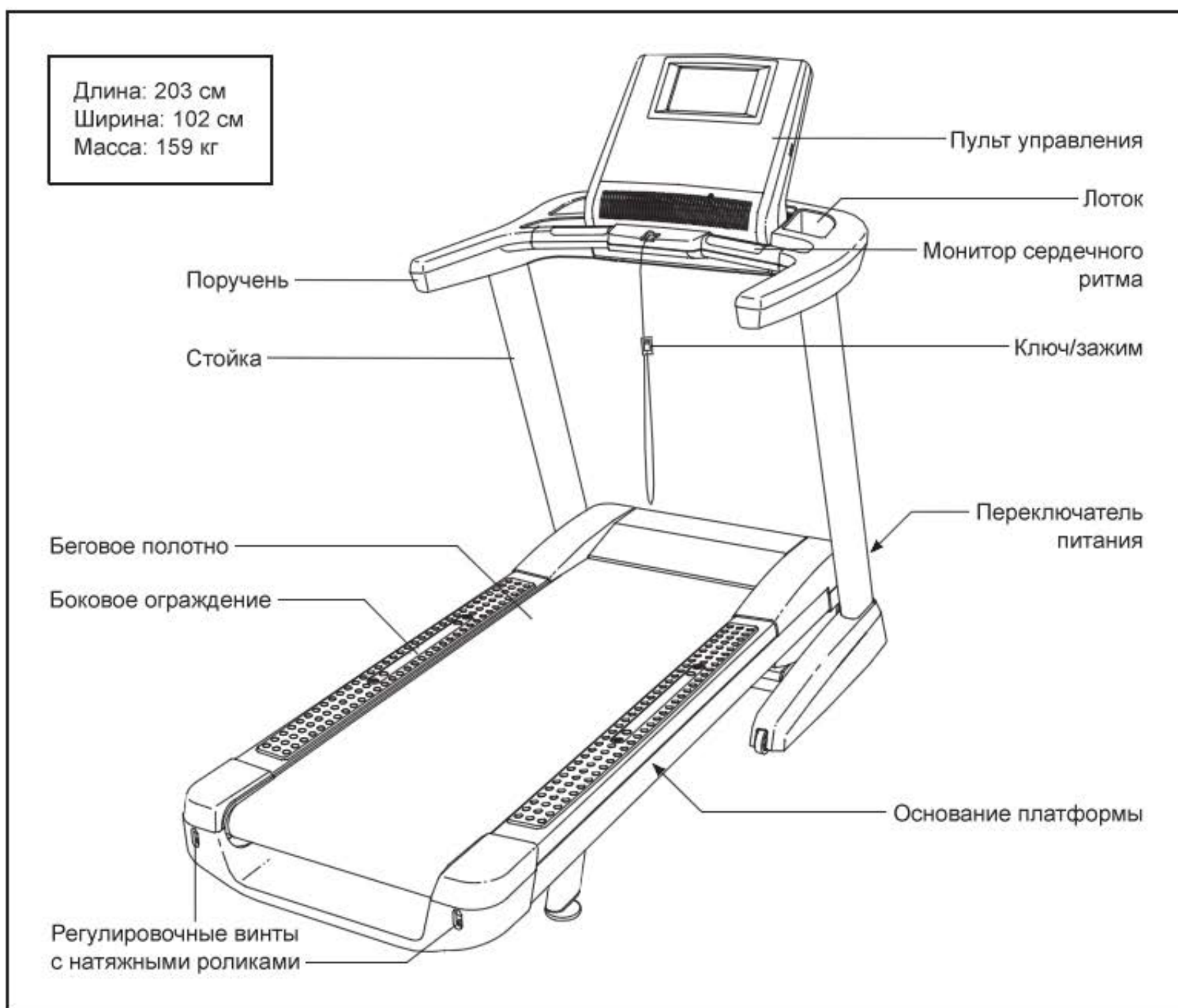
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® T25.0. Впечатляющий набор функций тренажёра T25.0 сделает ваши тренировки более приятными и эффективными. По окончании занятия тренажёр можно сложить, и он будет занимать вдвое меньше места на полу, чем любая другая беговая дорожка.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после

прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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

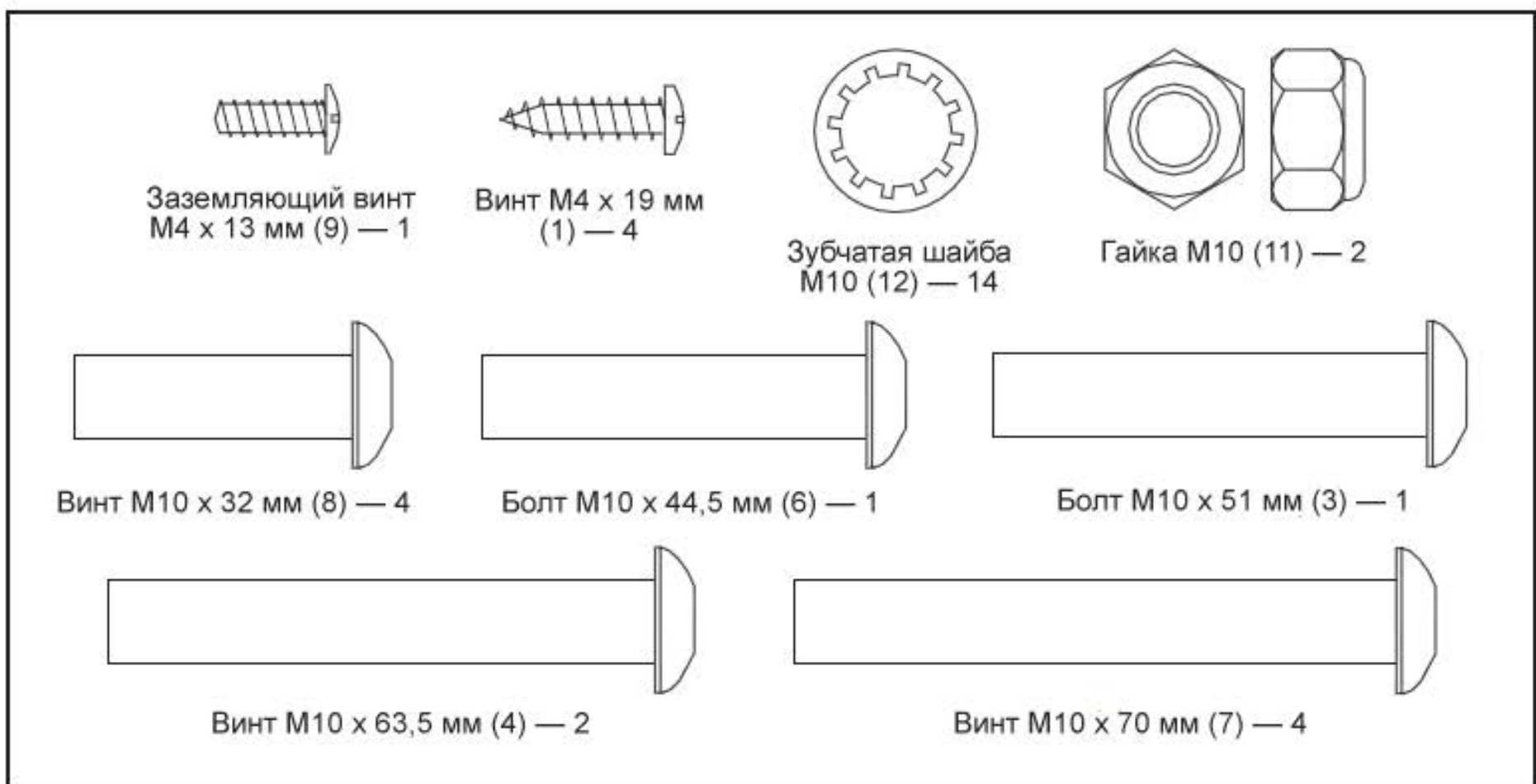


СБОРКА

Сборку необходимо осуществлять вдвоём. Выложите детали на подготовленное место и удалите упаковочные материалы, но не выбрасывайте их до окончания сборки. Важно: после перевозки на поверхности тренажёра или коробки могут остаться следы масляной субстанции. Это нормально. Если на поверхности тренажёра есть такие следы, протрите их, взяв чистую тряпку и мягкое, неабразивное чистящее средство.

Для сборки потребуется имеющийся в комплекте шестигранник , а также крестообразная отвёртка  и разводной ключ .

Используйте рисунок внизу для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: некоторый крепёж, а также дополнительный инструмент могут быть включены в комплект поставки. Чтобы не испортить крепёжные детали, не используйте при сборке электроинструмент.**

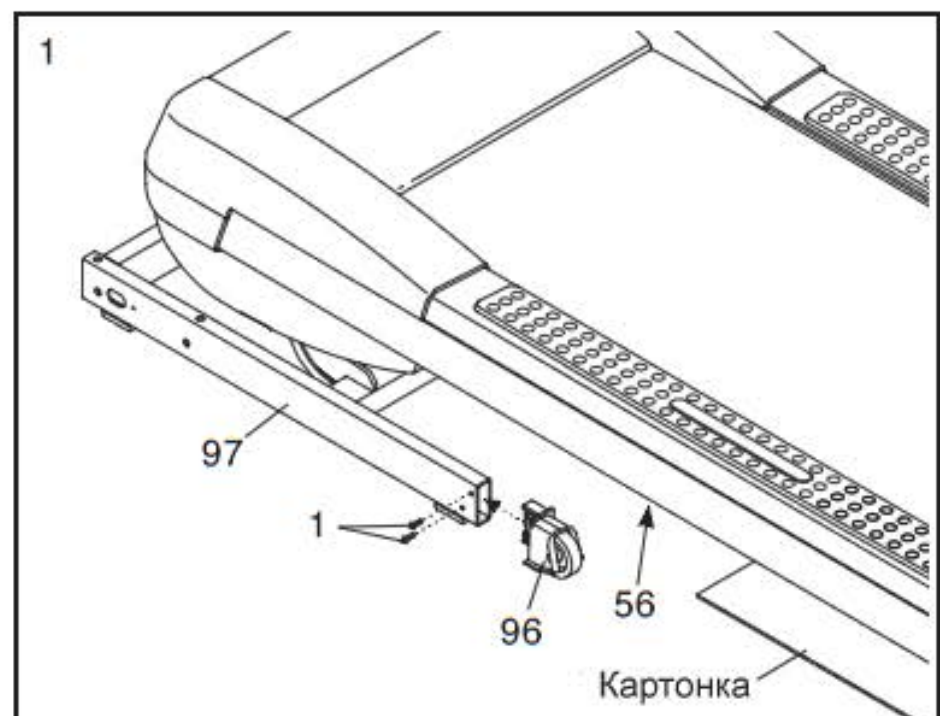


1. Убедитесь, что шнур питания не подключен к сети.

Для защиты пола или ковра от царапин подложите под заднюю часть рамы (56) картонку.

Двумя винтами М4 x 13 мм (1) с левой стороны прикрутите к основанию (97) левый колпачок с колесом (96).

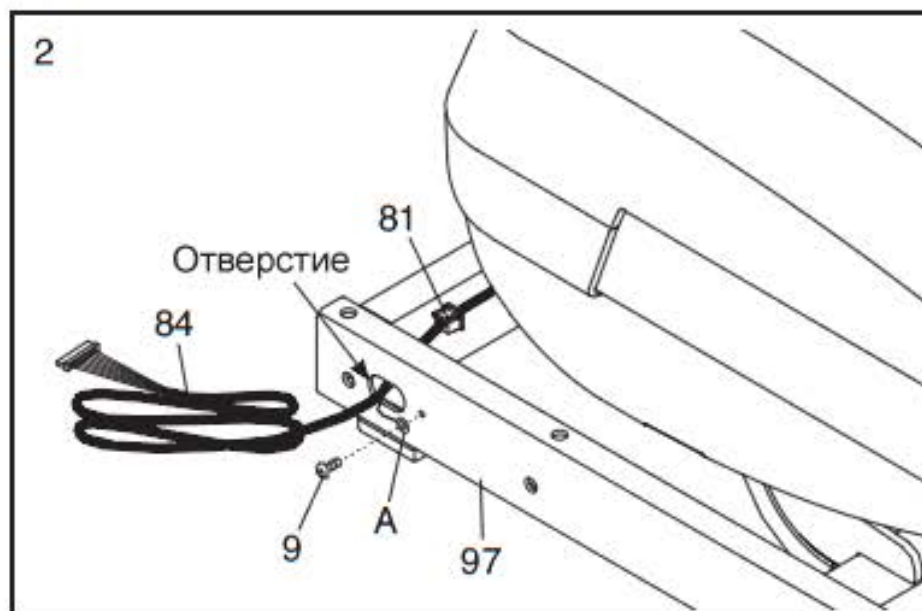
Так же прикрутите к основанию (97) правый колпачок (не показано).



2. Протяните кабель стойки (84) земляной кабель основания (A) через обозначенное отверстие в основании (97).

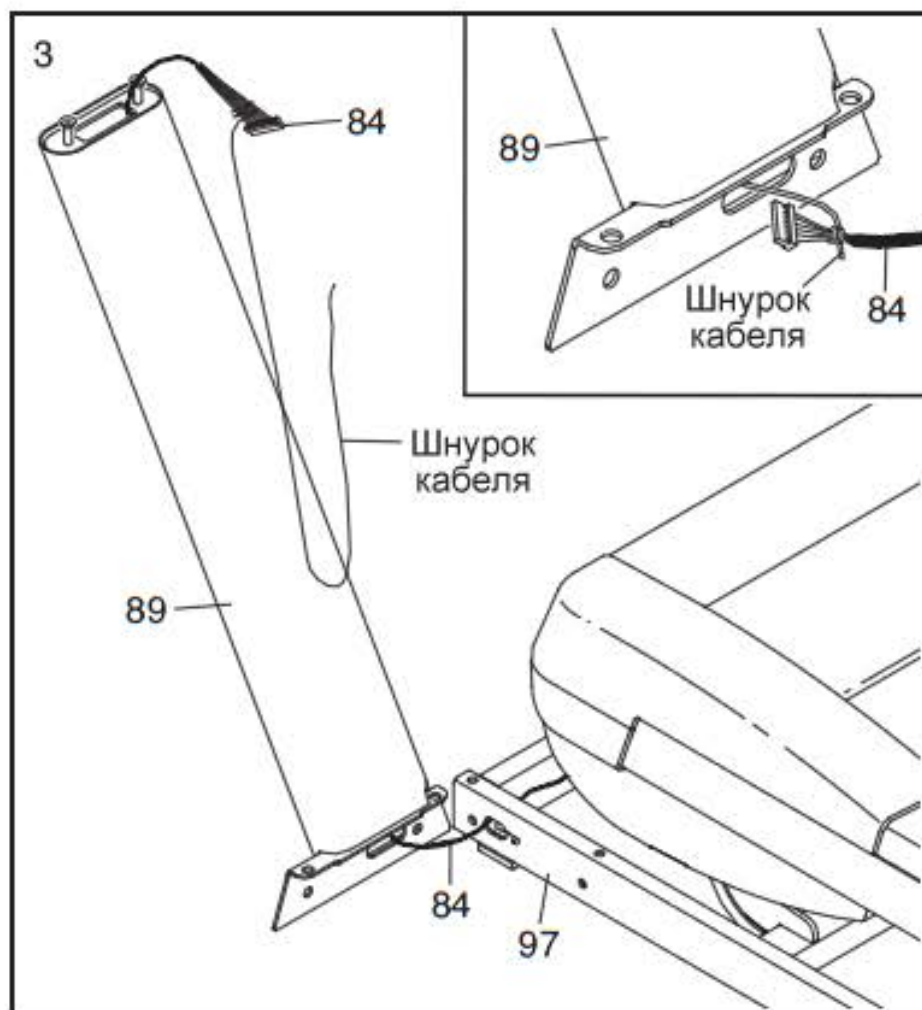
Заземляющим винтом М4 х 13 мм (9) прикрутите земляной кабель (A) а основанию (97).

Вставьте уплотняющую втулку (81) в квадратное отверстие в основании (97).



3. Возьмите левую стойку (89), с отметкой «Left». Попросите помощника поддержать её рядом с основанием (97).

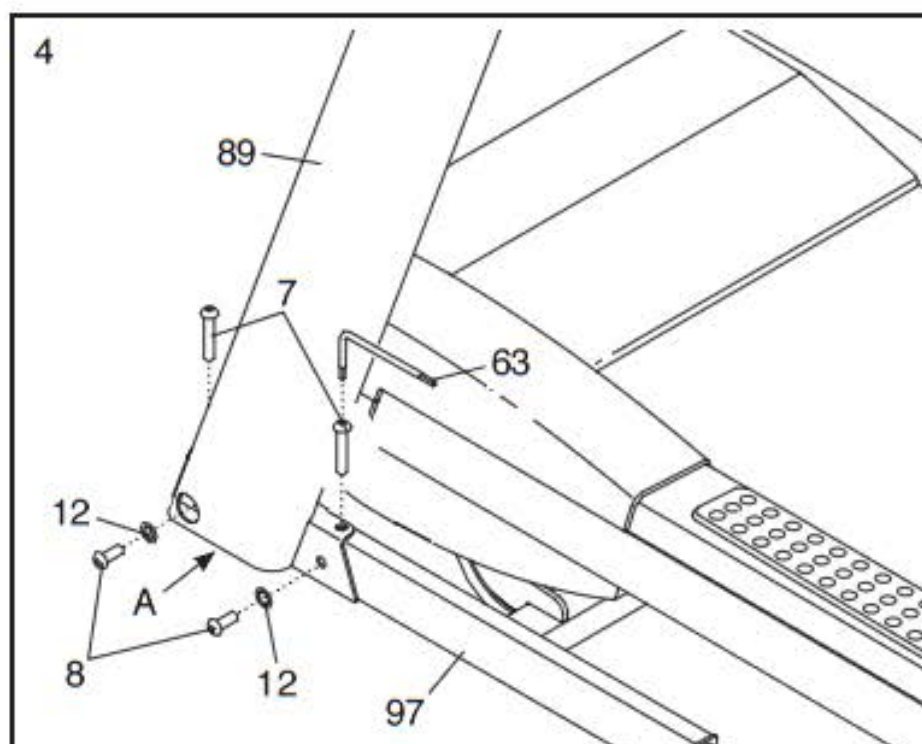
См. рисунок. Пропустите шнурок сквозь стойку (89) и крепко привяжите один его конец к концу кабеля стойки (84). Затем, потянув за другой конец шнурка, протолкните кабель через стойку.



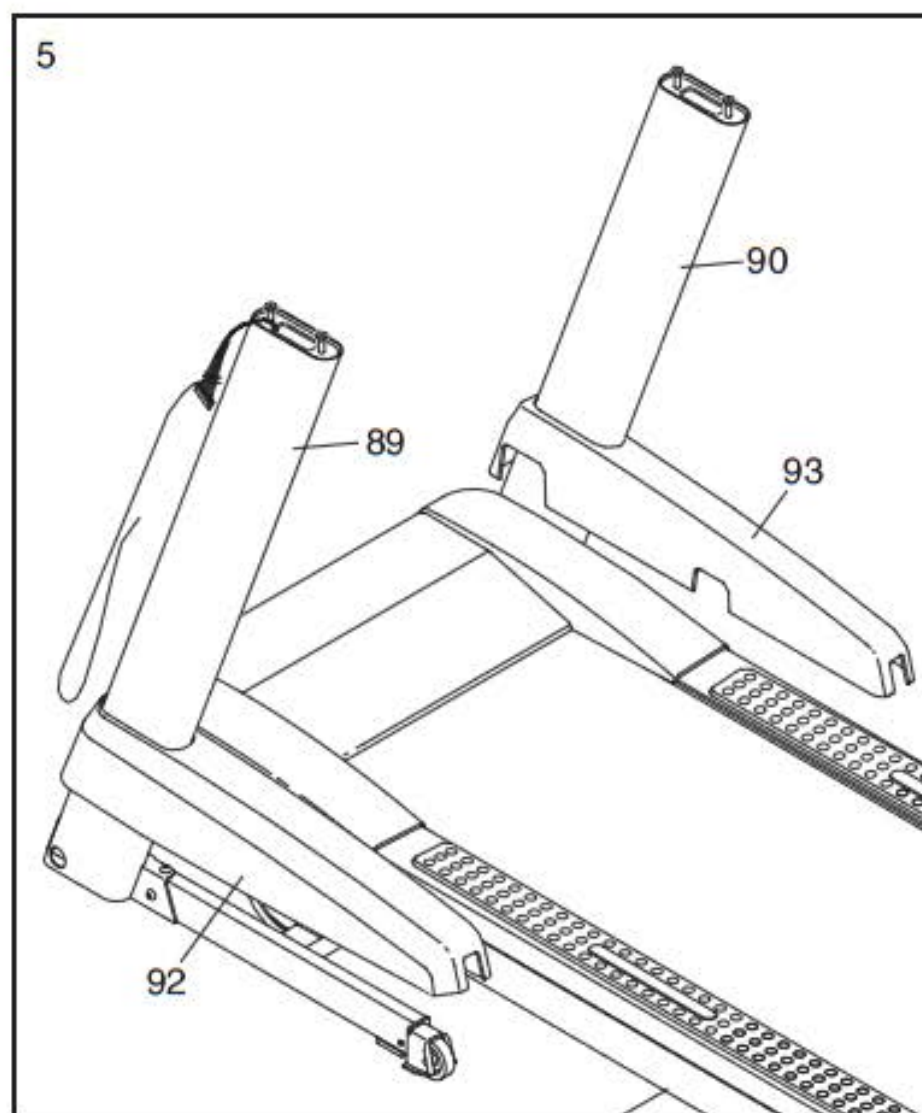
4. Держите левую стойку (89) рядом с основанием (97). **Старайтесь не пережать кабели.** Если нужно, пропустите земляной кабель (A) в отверстие в стойке сбоку. Вставьте в левую стойку два винта М10 х 70 мм (7) и два винта М10 х 32 мм (8) с двумя зубчатыми шайбами М10 (12).

Закрутите винты М10 х 70 мм (7) и М10 х 32 мм (8), пока их головки не коснутся стойки (89); **пока не затягивайте винты полностью.** Важно: в данном случае можно воспользоваться коротким шестигранником (63).

Таким же образом прикрепите правую стойку (не показано). Важно: с правой стороны никаких кабелей нет.

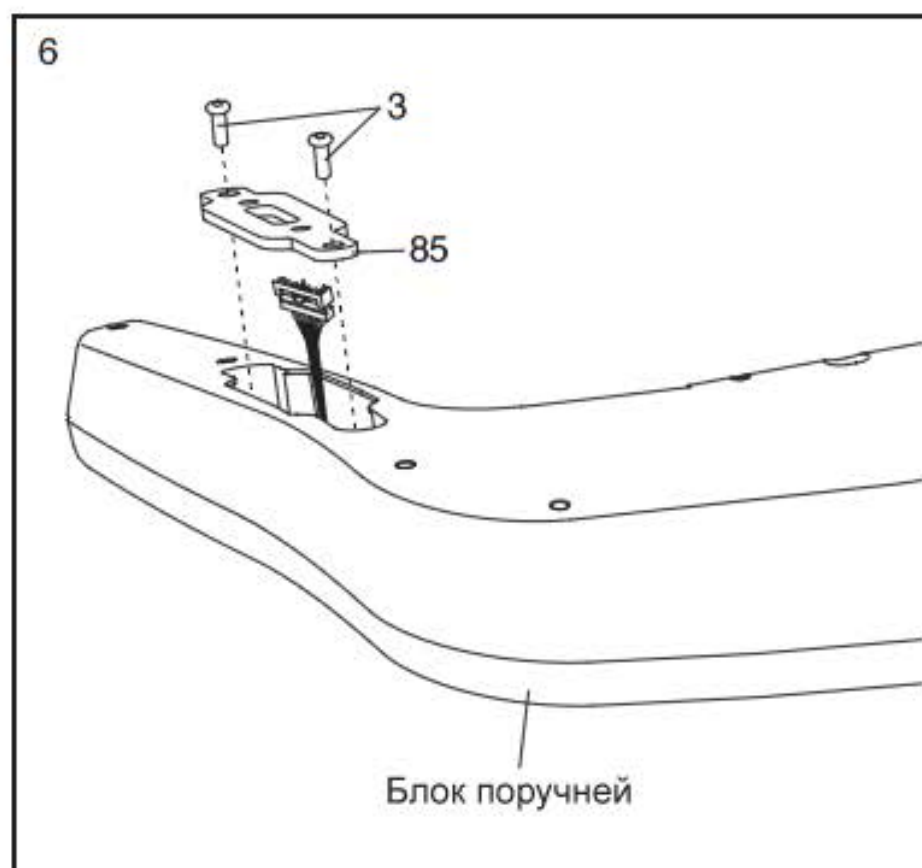


5. Возьмите левую и правую крышки основания (92, 93). Оденьте левую крышку на левую стойку (89), а правую крышку — на правую стойку (90). Крышки на место пока не устанавливайте.



6. Положите блок поручней верхней стороной на мягкую поверхность, чтобы не поцарапать его.

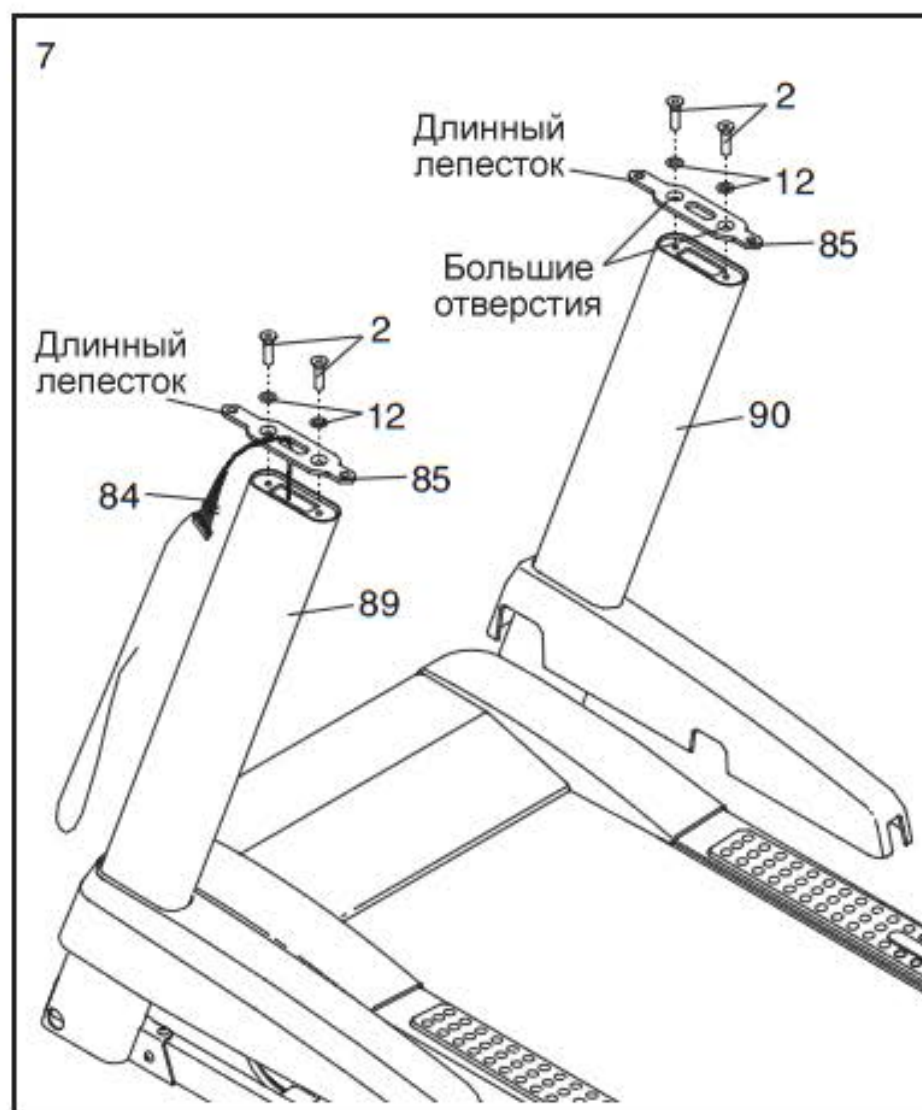
Удалите два болта М10 х 51 мм (3) и держатель (85) с каждой стороны блока поручней. Держатели будут использованы в шаге 7, а болты — в шаге 9.



7. Выкрутите из стоек (89, 90) четыре винта М10 x 25,5 мм (2).

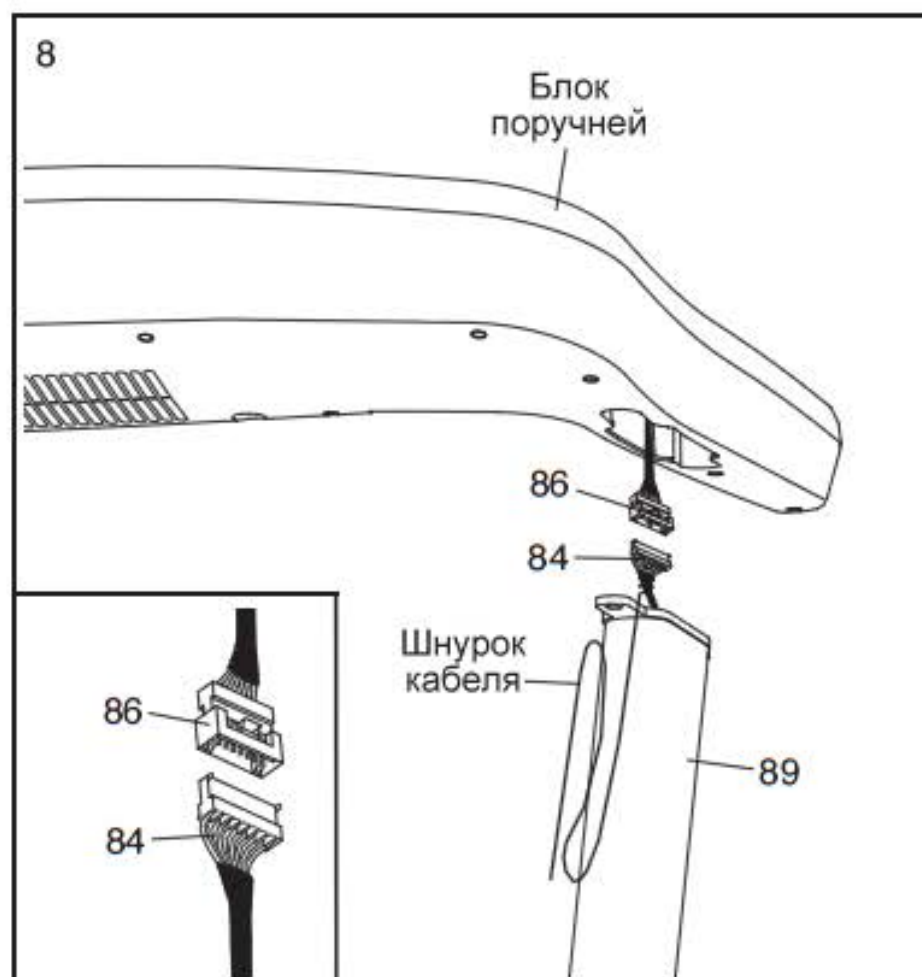
Разверните оба держателя (85) так, чтобы длинный лепесток располагался, как показано на рисунке, а большие отверстия оказались сверху. Проденьте кабель стойки (84) в отверстие в центре держателя левого поручня.

Прикрутите каждый держатель (85) двумя винтами М10 x 25,5 мм (2) с зубчатыми шайбами М10 (12). **Сначала наживите все четыре винта и только потом затяните их.**



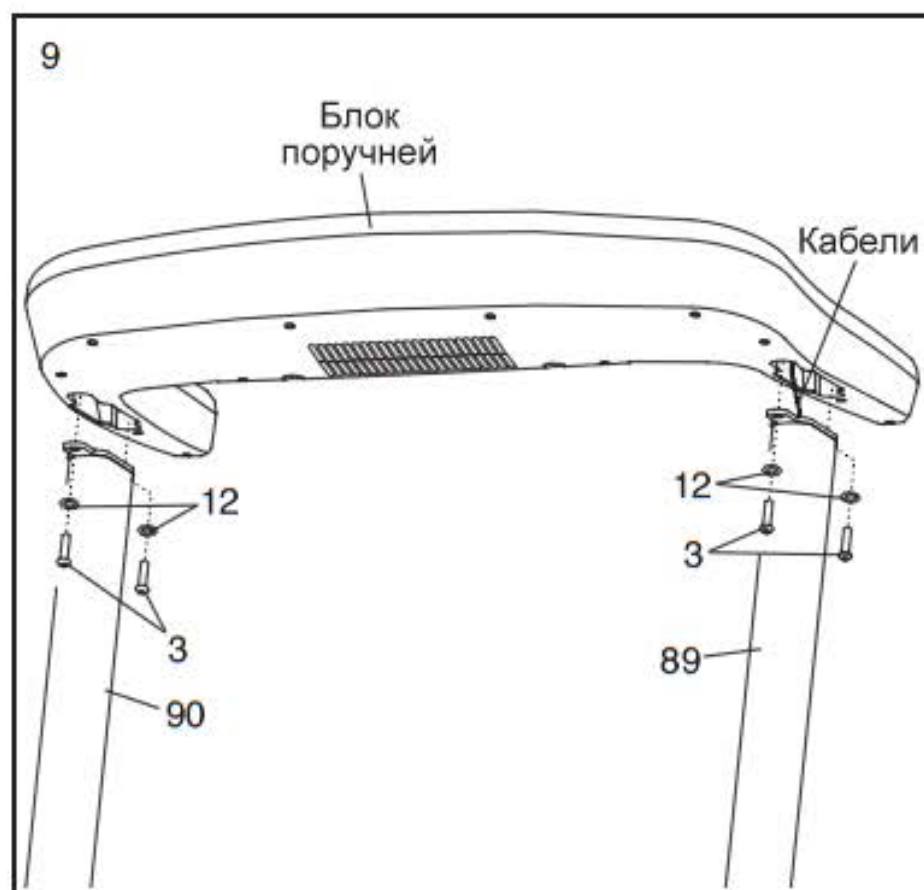
8. Возьмите блок поручней вдвоём и поднимите его над левой стойкой (89).

Соедините кабель стойки (84) с кабелем поручня (86). См. рисунок. Разъёмы должны соединяться легко, со щелчком. Если этого не происходит, отсоедините один разъём и попробуйте подсоединить его снова. **ЕСЛИ РАЗЪЁМЫ БУДУТ СОЕДИНЕНЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ МОЖЕТ СЛОМАТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** После этого отвяжите шнурок от кабеля стойки.



9. При установке блока поручней на стойки (89, 90) вставьте кабели в левую стойку (89). **Старайтесь не пережать кабели.**

Прикрепите блок поручней четырьмя болтами М10 х 51 мм (3), которые были выкручены в шаге 6, и четырьмя зубчатыми шайбами М10 (12). **Сначала наживите все четыре болта и только потом затягивайте их.**

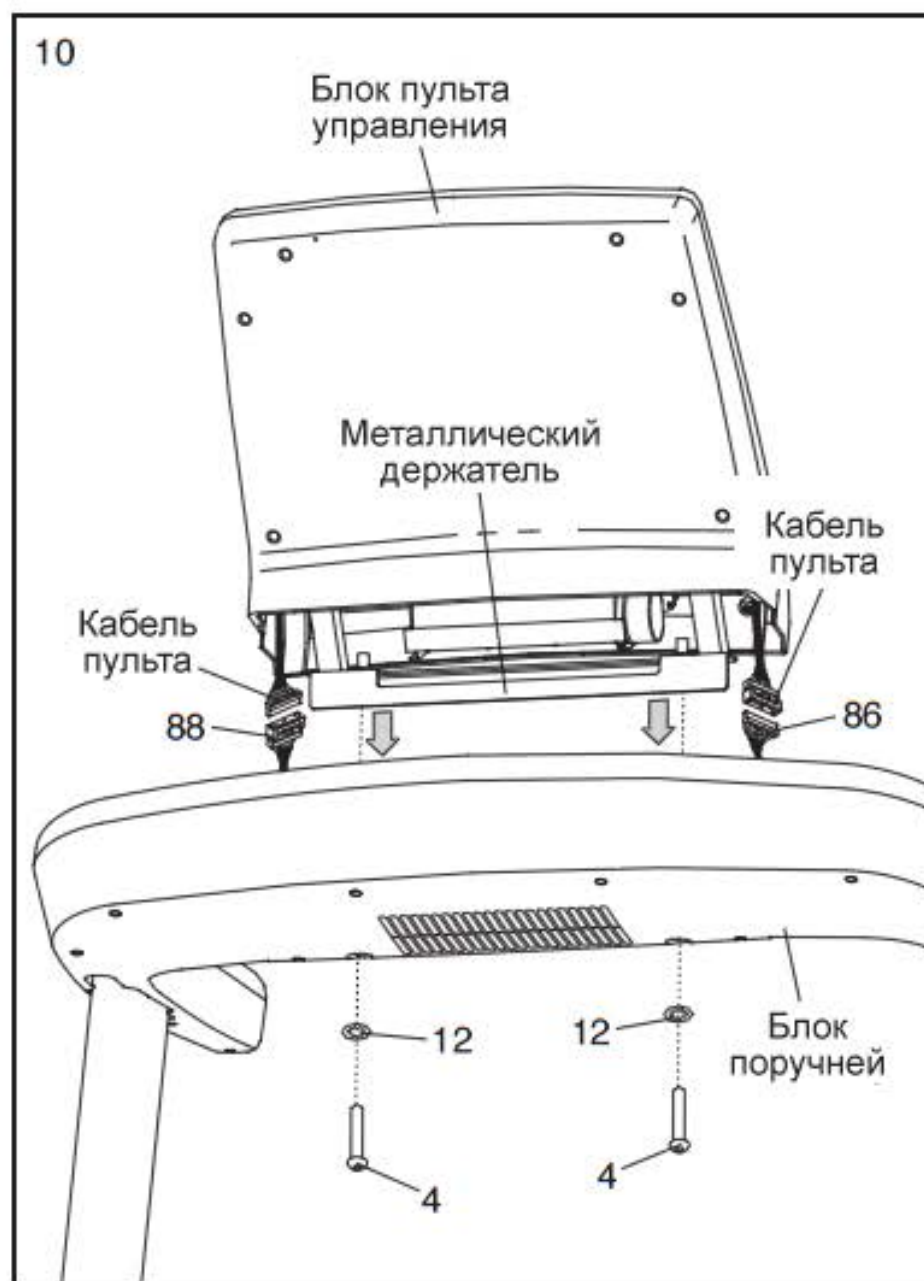


10. Возьмите блок пульта управления вдвоём и поднимите его над блоком поручней.

Соедините кабель поручня (86) и кабель пульсометра (88) с кабелями, выходящими из пульта управления. **Разъёмы должны соединяться легко, со щелчком.** Если этого не происходит, отсоедините один разъём и попробуйте подсоединить его снова. **ЕСЛИ РАЗЪЁМЫ БУДУТ СОЕДИНЕНЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ МОЖЕТ СЛОМАТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

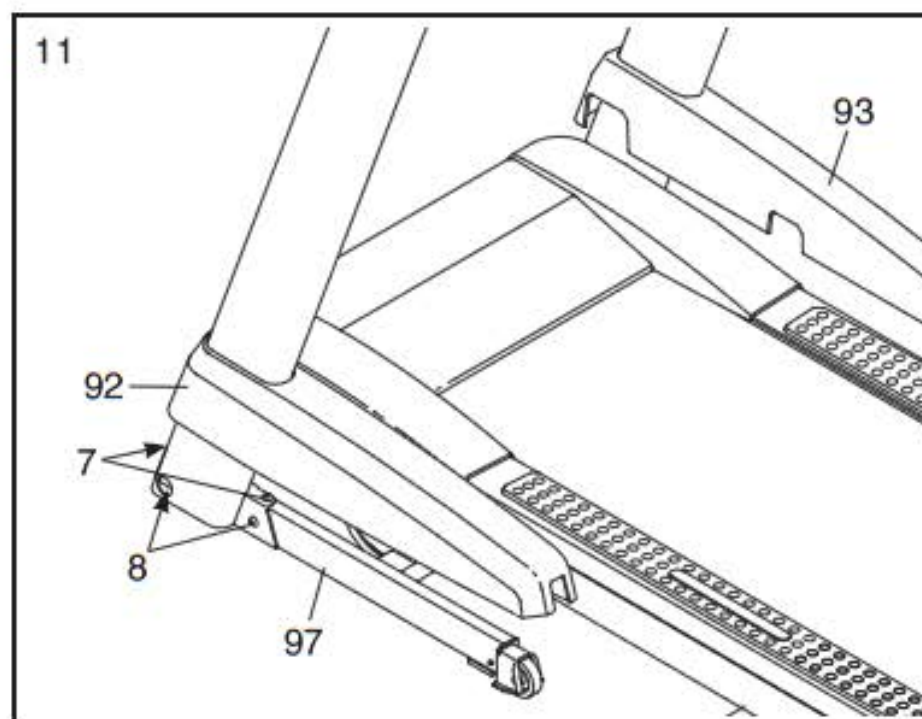
Вставьте металлический держатель на пульте управления в металлическую раму внутри блока поручней. **Старайтесь не пережать кабели.**

Прикрепите блок пульта управления двумя винтами М10 х 63,5 мм (4) с зубчатыми шайбами М10 (12). **Сначала наживите оба болта, и только потом затягивайте их.**



11. Надёжно затяните сначала четыре винта M10 x 70 мм (7), а затем четыре винта M10 x 32 мм (8) (на рис. показана только одна сторона).

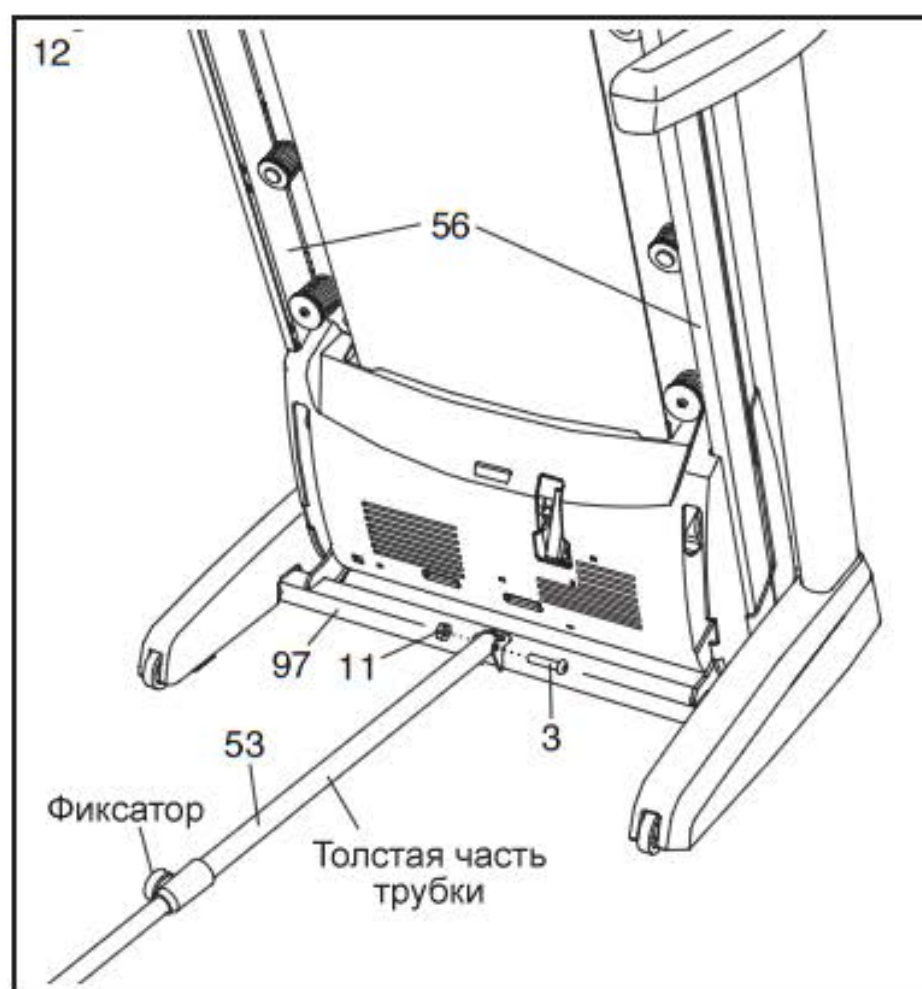
Установите левую и правую крышки основания (92, 93) на свои места, нажав на них до щелчка.



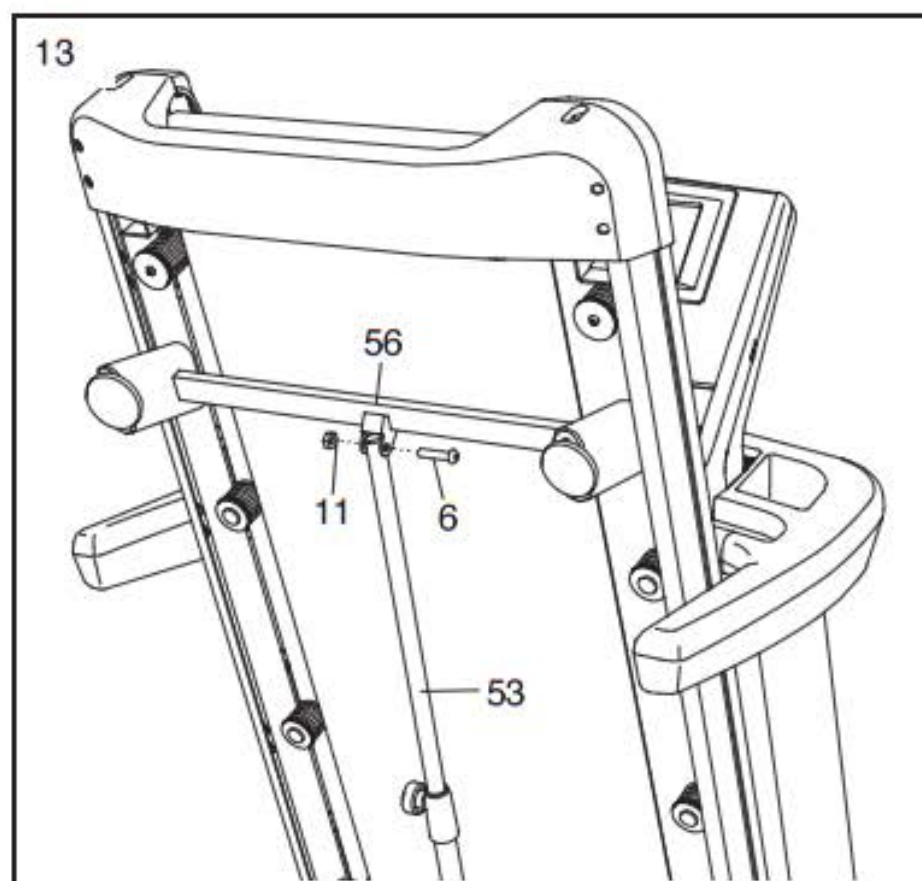
12. Поднимите раму (56), как показано на рисунке. **Попросите помощника поддержать раму до окончания выполнения шага 13.**

Поверните телескопическую трубку (53) так, чтобы толстая её часть и фиксатор располагались, как на рисунке.

Возьмите болт M10 x 51 мм (3) и гайку M10 (11) и прикрутите телескопическую трубку (53) к основанию (97) нижним концом.



13. Верхний конец трубки (53) прикрепите к раме (56) с помощью болта M10 x 44,5 мм (6) и гайки M10 (11). Важно: чтобы состыковать телескопическую трубку с рамой, возможно, придётся подвигать раму вперёд-назад.

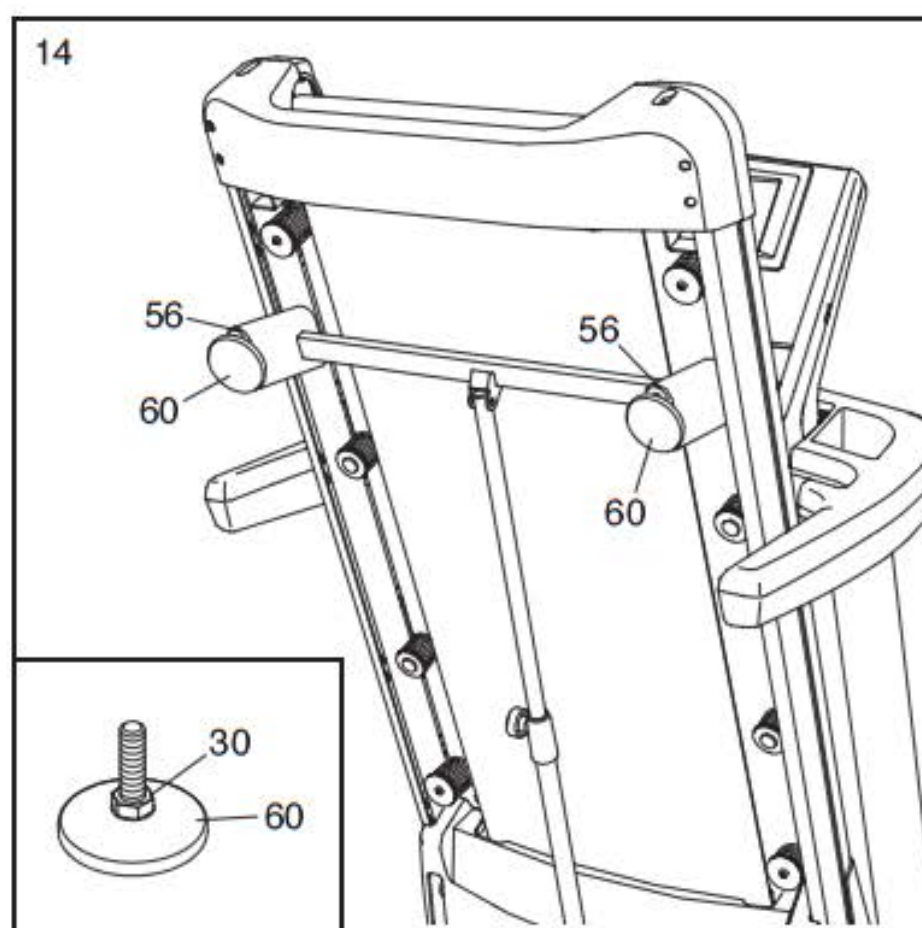


14. Снимите упаковку с нижней части рамы (56).

См. рисунок справа. Убедитесь, что гайки задних регулировочных ножек M13 (30) навинчены на регулировочные ножки до конца (60). Затем полностью вкрутите две регулировочные ножки в раму (56).

Опустите раму (56) (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 28).

Если одна из ножек (60) не стоит на полу, выкрутите её, пока она не коснётся пола, потом затяните гайку M13 (30) у рамы (56).



15. Регулируемые амортизаторы перед поставкой настраивают на максимальную устойчивость. Перед началом использования тренажёра переведите каждый амортизатор в более мягкий режим (см. стр. 27).
16. Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Если на ярлыках остались кусочки пластика, удалите пластик. Для защиты пола или ковра кладите под тренажёр подстилку. Важно: в комплект могут быть включены дополнительные инструменты. Храните шестигранники из комплекта в надёжном месте; один из шестигранников используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 30 и 31).

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор частоты сердечбиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лепесток на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.

Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, обвязывая его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Убедитесь, что логотип располагается справа сверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода, покрытых тонкой материей. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпочку и небольшое количество мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпочкой, затем сухой тканью вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что монитор одет, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не начинаете потеть, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердечбиений отображалась на пульте управления, вам следует находиться от пульта не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

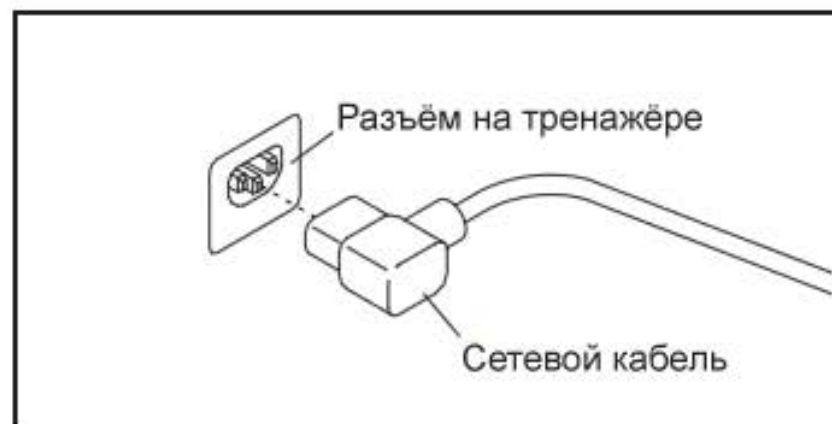
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём с наименьшим сопротивлением, 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.

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ



ОСОБЕННОСТИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Пульт управления беговой дорожкой обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Революционная технология iFit Live позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети. С технологией iFit Live вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий и получить доступ ко многим другим функциям. **Полную информацию см. на www.iFit.com.**

Помимо этого, пульт управления предлагает набор встроенных тренировочных программ: восемь программ по сжиганию калорий, восемь силовых программ, восемь скоростных программ, восемь программ занятий на наклонной поверхности и шесть демо-программ iFit Live. По мере работы по каждой такой программе скорость и наклон беговой дорожки контролируются автоматически. Кроме того, можно задать параметры, которые хочется достичь: калории, время, дистанцию или длину шага.

В ручном режиме скорость и наклон беговой дорожки можно изменять путём нажатия клавиш.

В процессе тренировки на пульте будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного монитора или монитора на поручне.

Во время занятий можно даже выходить в интернет или слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стереосистемы пульта.

Чтобы включить питание, см. стр. 16. Чтобы узнать, как пользоваться тачскрином, см. стр. 16. Чтобы настроить пульт, см. стр. 17.

Важно: пульт управления может отображать скорость и дистанцию либо в милях/ч и милях, либо в км/ч и км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. шаг 4 на стр. 23. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

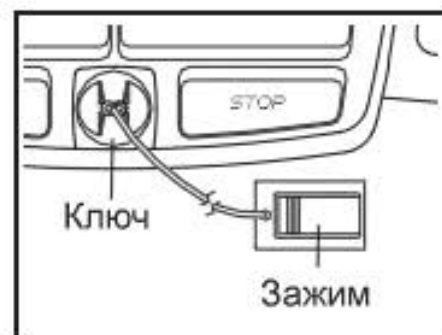
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплей пульта или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 14). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель — в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей пульта управления работает в демо-режиме. Если этот режим активирован, то после подключения сетевого кабеля и перевода переключателя в режим «Сброс», до того, как вы вставите ключ, дисплей будет показывать демонстрационную презентацию. Чтобы отключить демо-режим, см. пункт 5 на стр. 23.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в пульт управления. **Помните: подготовка пульта к работе может занять 1 минуту.**



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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАЧСКРИНОМ

На пульте управления имеется планшет с полноцветным тачскрином. С технологией данного устройства вас ознакомит следующая информация:

- Пульт управления работает не так, как другие планшеты. Можно двигать пальцем по экрану или нажимать на него, чтобы перемещать определённые изображения, например, данные тренировочного процесса (см. пункт 5 на стр. 18), но увеличивать или уменьшать картинку нельзя.
- Экран не различает интенсивность нажатий, поэтому не нужно давить на него как можно сильнее.
- Для ввода информации в текстовое поле, нажмите на это поле — появится клавиатура. Для ввода цифр или других символов клавиатуры нажмите кнопку ?123. Чтобы показать больше символов, нажмите Alt. Нажмите Alt снова, чтобы вернуться к числовой клавиатуре. Чтобы вернуться к вводу букв, нажмите клавишу ABC. Для ввода заглавной буквы нажмите на кнопку со стрелкой вверх, чтобы ввести несколько заглавных букв подряд, нажмите эту кнопку снова. Для возврата к вводу строчных букв нажмите эту кнопку ещё раз. Чтобы стереть последний введенный символ, нажмите на кнопку со стрелкой назад и X.
- Для навигации используйте кнопки на пульте, изображённые ниже: Назад — для возврата к предыдущему окну, Домой — для перехода в главное меню. Важно: центральная кнопка не работает.



КАК НАСТРОИТЬ ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить пульт управления.

1. Подключитесь к беспроводной сети.

Важно: чтобы иметь доступ к интернету, загружать тренировочные программы iFit Live и пользоваться другими функциями пульта управления, требуется подключение к беспроводной сети. Чтобы подключить пульт к вашей беспроводной сети, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЖИМОМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25.

2. Проверьте наличие обновлений ПО.

См. пункт 1 на стр. 23 и пункт 2 на стр. 24 и выберите режим техобслуживания. Затем см. пункт 3 на стр. 24 и проверьте наличие обновлений.

3. Откалибруйте систему наклона.

См. пункт 4 на стр. 24 и откалибруйте систему наклона беговой дорожки.

4. Создайте учётную запись iFit Live.

Важно: www.ifit.com может не поддерживать ваш родной язык.

Нажмите круглую кнопку в левом нижнем углу экрана, затем кнопку iFit Live.

Важно: по вопросам навигации в браузере см. стр. 26. Когда в браузере откроется главная страница ifit.com, нажмите кнопку Register (Зарегистрироваться) в правом верхнем углу экрана.

Откроется страница регистрации на ifit.com. Чтобы появилась клавиатура, нажмите на поле ввода. Для прокрутки страницы вверх или вниз проведите пальцем вверх или вниз.

Затем введите имя пользователя, пароль и свой e-mail. Введите код активации с флаера iFit Live, идущего в комплекте с тренажёром. Нажмите на выпадающее меню Place of Purchase (Место приобретения), чтобы открыть список опций; затем выберите регион, в котором вы приобрели данный продукт. Нажмите на словосочетание MEDICAL DISCLAIMER (ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ), прочтите об отказе от ответственности по части медицины, нажмите кнопку I Accept (Принимаю) и нажмите на клетку рядом со словосочетанием medical disclaimer. Затем нажмите на кнопку Confirm Activation Code (Подтвердить код активации).

Введите требуемые персональные данные. Когда вы введёте всю информацию, нажмите кнопку Finish (Закончить), затем Home (Домой) на пульте, чтобы выйти из браузера.

Теперь пульт управления подготовлен к тренировкам. На следующих страницах описаны различные тренировочные программы и другие функции, которые предлагает пульт.

Для работы в ручном режиме см. стр. 18. Для занятий по встроенной тренировочной программе см. стр. 20. Для занятий по программе «Задай цель» см. стр. 21. Для занятий по программе iFit Live см. стр. 22.

Чтобы перейти в режим настройки оборудования, см. стр. 23. Чтобы перейти в режим техобслуживания, см. стр. 24. Чтобы воспользоваться режимом беспроводной сети, см. стр. 25. Чтобы воспользоваться звуковой стереосистемой, см. стр. 26. Чтобы воспользоваться интернет-браузером, см. стр. 26.

ВАЖНО: Если на пульте управления остались кусочки пластика, удалите пластик. Чтобы избежать повреждений беговой платформы, для занятий на тренажёре надевайте чистую спортивную обувь. При первом использовании беговой дорожки проверьте, хорошо ли выровнено беговое полотно, и отрегулируйте его, если нужно (см. стр. 31).

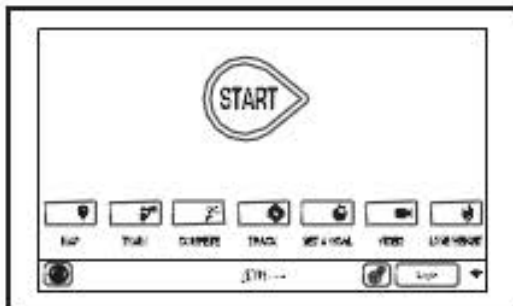
КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Вставьте ключ в пульт управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.
Важно: подготовка пульта к работе может занять 1 минуту.

2. Перейдите в главное меню.

Когда вы включаете питание, главное меню открывается само после включения пульта.



3. Запустите беговое полотно и отрегулируйте скорость.

Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Start (Начать) на экране или на пульте. Также можно нажать клавишу на пульте Manual (Вручную), а затем — Resume (Продолжить) на экране. Полотно начнёт движение 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.

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

Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку Stop (Стоп). Для перезапуска бегового полотна нажмите Start (Начать).

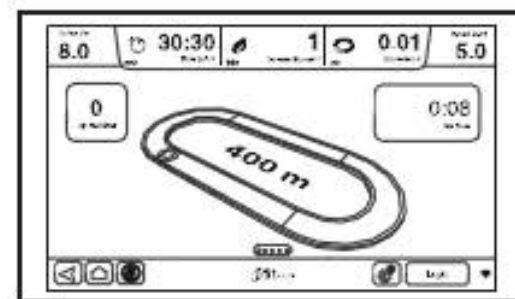
4. Если нужно, измените наклон дорожки.

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

Важно: если вы используете наклон дорожки впервые, сначала необходимо откалибровать систему наклона (см. пункт 4 на стр. 24).

5. Следите за своими достижениями.

Дисплей пульта имеет несколько режимов. От выбора режима зависит информация о тренировке, отображаемая на экране.



Чтобы выбрать определённый режим, нажмите или проведите пальцем по экрану. Кроме того, при нажатии на красные поля экрана, можно получить дополнительную информацию.

При занятиях ходьбой или бегом на экране тренажёра могут отображаться следующие данные:

- Наклон беговой дорожки
- Затраченное время
- Оставшееся время (Важно: в ручном режиме нет отсчёта оставшегося времени.)
- Примерное число сожжённых калорий
- Примерное число сожжённых калорий в час
- Дистанция, которую вы прошли или пробежали
- Высота, на которую вы поднялись, в метрах
- Скорость бегового полотна
- 400-метровый трек
- Ваш шаг в минутах на километр
- Номер текущего круга
- Частота биений вашего сердца (см. пункт 6)

Дисплеи вверху экрана могут отображать два вида информации. Нажимайте на каждый дисплей, пока не увидите нужные вам данные.

Если нужно, можно настроить громкость, нажав кнопки увеличения или уменьшения громкости на пульте.



Чтобы прервать занятие, нажмите одну из кнопок меню или клавишу Stop (Стоп) на пульте. Чтобы продолжить тренировку, нажмите Resume (Продолжить) или Start (Начать). Чтобы закончить занятие, нажмите End Workout (Закончить занятие).

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Важно: если вы одновременно пользуетесь нагрудным монитором и монитором на поручне, пульт не сможет безошибочно отображать частоту биений вашего сердца. Описание нагрудного монитора см. на стр. 13.

Перед использованием монитора на поручне удалите кусочки пластика с металлических контактов на чувствительной полосе. Кроме того, ваши руки должны быть чистыми.



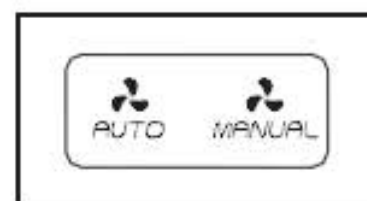
Чтобы измерить частоту биений своего сердца, **встаньте на боковые ограждения** и положите ладони на металлические контакты чувствительной полосы секунд на десять; **ладони при этом не сдвигайте**. Когда ваш пульс будет измерен,

на экране отобразится частота биений сердца. **Чтобы определить её наиболее точно, держите ладони на контактах около 15 секунд.**

7. Если нужно, включите вентилятор.

Вентилятор может работать на нескольких скоростях и в автоматическом режиме. Если выбран автоматический режим, скорость вращения вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться при росте и снижении скорости бегового полотна.

Несколько раз нажмите на вентиляторе кнопку Manual (Вручную), чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его, или кнопку Auto — чтобы выбрать автоматический режим или выключить вентилятор.



8. По окончании занятий выньте ключ из пульта управления.

Встаньте на боковые ограждения, нажмите кнопку Stop (Стоп) и **задайте наклон беговой дорожки равным 0%**. Если наклон будет отличаться от 0%, то при складывании тренажёр можно повредить. Затем выньте ключ из пульта управления и положите его в надёжное место.

По окончании занятий на беговой дорожке установите переключатель в положение «Выкл.» и выдерните сетевой кабель из розетки. **ВАЖНО:** Если этого не сделать, электронные компоненты тренажёра израсходуют свой ресурс раньше времени.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. Вставьте ключ в пульт управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. Выберите встроенную программу упражнений.

Для этого нажмите на пульте кнопку Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), Speed (Скорость) или Incline (Наклон).

Затем выберите нужную программу. На экране отобразится название программы, её продолжительность и дистанция, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте в течение тренировки и график изменения наклона дорожки.

3. Начните тренировку.

Для этого нажмите кнопку Start Workout (Начать тренировку). Сразу после нажатия беговое полотно начнёт двигаться. Возьмитесь за поручни и приступайте к занятию.

Каждая тренировка поделена на несколько сегментов. Для каждого сегмента программа задаёт свою скорость и наклон беговой дорожки. Важно: последующим сегментам может быть присвоена та же скорость и/или тот же наклон.

Ваши достижения по ходу занятия будут показываться на графике. Чтобы увидеть график, нажмите на экран или проведите по нему. Цветная вертикальная линия указывает текущий сегмент тренировки. Нижний график показывает заданный наклон тренажёра для данного сегмента, верхний — заданную для данного сегмента скорость.

По окончании первого сегмента программы тренажёр автоматически перестроится на скорость и/или наклон для следующего сегмента.

Так тренировка продолжится до конца последнего сегмента. Затем беговое полотно замедлится и остановится, а на экране появится отчёт о тренировке. После просмотра отчёта нажмите кнопку Finish (Закончить), чтобы вернуться в главное меню. Воспользовавшись одной из опций экрана, можно также сохранить или опубликовать свои результаты.

Если в процессе занятия вы понимаете, что скорость или наклон слишком высоки или слишком низки, вы можете в любой момент подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон); **однако при переходе к следующему сегменту тренажёр автоматически перестроится на скорость и наклон для следующего сегмента.**

Чтобы прервать тренировку, нажмите Back (Назад) или Home (Домой) в левом нижнем углу экрана или клавишу Stop (Стоп) на пульте. Чтобы продолжить тренировку, нажмите Resume (Продолжить) или Start (Начать) на пульте. Чтобы завершить занятие, нажмите кнопку End Workout (Закончить занятие).

Важно: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число будет зависеть от скорости обмена веществ в вашем организме. Кроме того, если в ходе тренировки вручную изменять скорость или наклон беговой дорожки, число сжигаемых калорий также будет меняться.

4. Следите за своими достижениями.

См. пункт 5 на стр. 18. Также на экране будут показаны графики заданной скорости и наклона.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

7. По окончании занятий выньте ключ из пульта управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ЗАДАЙ ЦЕЛЬ»

1. Вставьте ключ в пульт управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16.

2. Перейдите в главное меню.

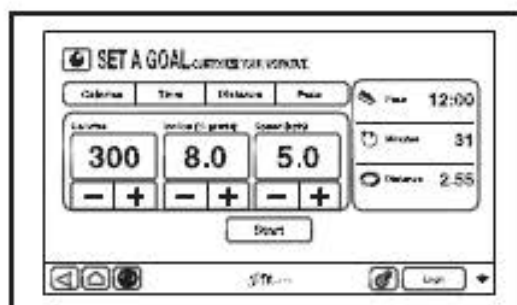
См. пункт 2 на стр. 18.

3. Выберите программу «Задай цель».

Для этого нажмите кнопку Set A Goal (Задать цель) на экране.

Чтобы задать параметры, которые нужно достичь: калории, время, дистанцию или длину шага, нажмите кнопку Calories (Калории), Time (Время), Distance (Дистанция)

или Pace (Шаг). Чтобы выбрать время, дистанцию, калории или шаг, а также скорость и наклон тренажёра во время тренировки, нажимайте экранные кнопки Increase (Увеличить) и Decrease (Уменьшить). На экране отобразится длительность тренировки и дистанция, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте в ходе занятия.



4. Начните тренировку.

Для этого нажмите клавишу Start (Начать). Сразу после нажатия беговое полотно начнёт двигаться. Возьмитесь за поручни и приступайте к занятию.

Тренировочная программа будет работать так же, как в ручном режиме (см. стр. 18 и 19).

Занятие будет продолжаться, пока вы не достигнете заданной цели. Затем беговое полотно замедлится и остановится, а на экране появится отчёт о тренировке. После просмотра отчёта нажмите кнопку Finish (Закончить), чтобы вернуться в главное меню. Воспользовавшись одной из опций экрана, можно также сохранить или опубликовать свои результаты.

Важно: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от скорости обмена веществ в вашем организме.

5. Следите за своими достижениями.

См. пункт 5 на стр. 18.

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

7. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

8. По окончании занятий выньте ключ из пульта управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ iFIT LIVE

Важно: для занятий по программе iFit Live необходимо иметь доступ к беспроводной сети (КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЖИМОМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ см. на стр. 25), а также учётную запись iFit Live.

1. Вставьте ключ в пульт управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16.

2. Перейдите в главное меню.

См. пункт 2 на стр. 18.

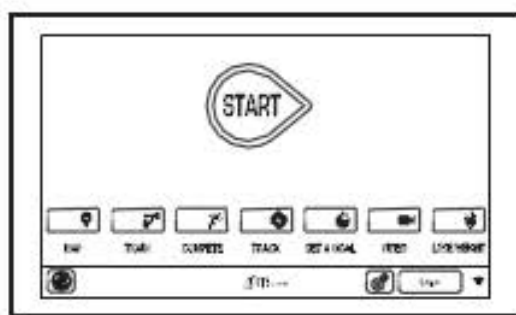
3. Войдите в систему под своей учётной записью iFit Live.

Если вы этого ещё не сделали, нажмите Login (Войти в систему). У вас спросят имя пользователя и пароль на iFit.com. Введите их и нажмите Submit (Подтвердить). Чтобы закрыть экран входа в систему, нажмите Cancel (Отменить).

4. Выберите тренировочную программу iFit Live.

Чтобы выбрать демо-тренировку iFit Live или загрузить тренировочную программу по вашему расписанию, нажмите кнопку

Map (Карта), Train (Тренироваться), Video (Видео) или Lose Weight (Снижение веса) для загрузки следующей программы занятий данного типа согласно вашего расписания. Важно: у вас может быть доступ к демо-тренировкам, даже если вы не вошли под своей учётной записью iFit Live.



Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, нажмите кнопку Compete (Соревноваться). Для просмотра истории тренировок нажмите кнопку Track (Путь). Для выбора программы «Задай цель» нажмите на кнопку Set A Goal («Задай цель», см. стр. 21). Важно: также можно нажать одну из кнопок iFit Live на пульте управления.

Чтобы сменить пользователя данной учётной записи, нажмите кнопку пользователя в правом нижнем углу экрана.

Перед скачиванием программы занятий нужно добавить её в своё расписание на iFit.com.

Для получения дополнительной информации о тренировочных программах iFit Live посетите www.iFit.com.

При выборе программы iFit Live на экране появится длительность, дистанция и название тренировки, а также примерное число калорий, которое будет сожжено за время занятия. Если выбрать тренировку в режиме соревнования, на дисплее пойдёт обратный отсчёт до начала гонки.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 20.

Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера.

6. Следите за своими достижениями.

См. пункт 5 на стр. 18. Также на экране может быть показан маршрут, по которому вы идёте или бежите.

Во время тренировки в режиме соревнований на экране будут отображаться скорости ваших оппонентов и пройденные ими расстояния, а также количество секунд, на которое соперники опережают вас или отстают от вас.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

8. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

9. По окончании занятий выньте ключ из пульта управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

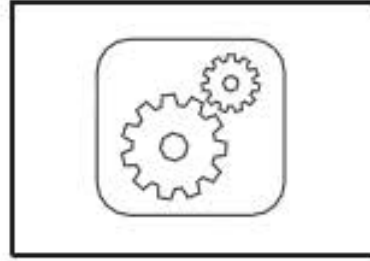
Более полную информацию о режиме iFit Live можно узнать на www.iFit.com.

КАК РАБОТАТЬ В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЯ

Пульт управления поддерживает режим настройки оборудования, позволяющий изменять язык и единицы измерения, включать или выключать демо-режим дисплея и активировать и деактивировать ключ.

1. Перейдите в меню настроек.

Вставьте ключ в пульт управления (КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16). Затем войдите в главное меню (см. пункт 2 на стр. 18). Далее, нажмите кнопку с шестерёнками в правом нижнем углу экрана, чтобы перейти в меню настроек.



2. Выберите режим настройки оборудования.

В меню настроек нажмите кнопку Equipment Settings (Настройка оборудования).

3. Выберите язык.

Нажмите на кнопку Language (Язык) и выберите необходимый язык. Затем нажмите на экране кнопку Back (Назад) для возврата в режим настройки оборудования. Важно: данная опция может отсутствовать.

4. Выберите единицы измерения.

Чтобы увидеть, какие единицы измерения выбраны, нажмите US/Metric (США/Метрическая). Если нужно, поменяйте единицы измерения, затем нажмите на экране Back (Назад).

5. Включите или выключите демо-режим дисплея.

Дисплей пульта управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если демо-режим включен, то как только вы подключите сетевой кабель, переведёте переключатель в положение «Сброс» и вставите ключ, пульт начнёт работу в обычном режиме. Однако если вынуть ключ, на экране начнётся демонстрационная презентация.

Чтобы включить или выключить демо-режим дисплея, сначала нажмите Demo Mode (Демо-режим). Далее, нажмите на флажок On (Вкл.) или Off (Выкл.). Затем нажмите на экране Back (Назад).

6. Активируйте или деактивируйте ключ.

Важно: данная опция может быть недоступна для вашей беговой дорожки.

При желании можно деактивировать ключ, тогда его не нужно будет использовать при работе с беговой дорожкой. Нажмите кнопку Safety Key (Ключ безопасности). Чтобы деактивировать ключ, выберите Disable (Деактивировать). **ВНИМАНИЕ: Перед тем как деактивировать ключ, прочтите предупреждение на экране.** Чтобы снова активировать ключ, выберите Enable (Активировать).

7. Активировать/деактивировать защитный код.

Чтобы дети не могли пользоваться беговой дорожкой без спроса, пульт имеет защитный код.

Нажмите Passcode (Защитный код). Чтобы активировать код, выберите Enable (Активировать). Затем введите и запомните 4 цифры и нажмите Save (Сохранить), чтобы применить их.

Чтобы вернуться в режим настройки оборудования и не использовать защитный код, нажмите Cancel (Отменить). Для деактивации кода нажмите Disable (Деактивировать).

Примечание: если защитный код активирован, на пульте будет постоянно появляться просьба ввести его. Пока нужный код не будет введён, пульт будет заблокирован. **ВАЖНО: Если вы забыли защитный код, то для разблокировки пульта следует ввести главный защитный код: 1985.**

8. Выйдите из режима настройки оборудования.

Для выхода из режима настройки оборудования нажмите на экране кнопку Back (Назад).

КАК РАБОТАТЬ В РЕЖИМЕ ТЕХОБСЛУЖИВАНИЯ

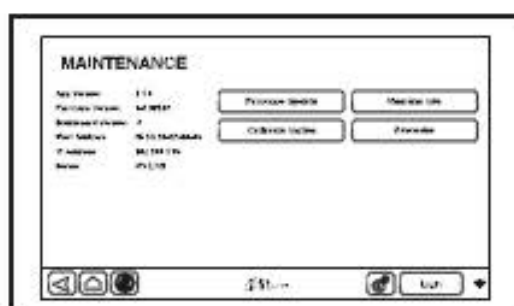
Пульт управления поддерживает режим техобслуживания, позволяющий обновить программное обеспечение пульта, откалибровать наклон дорожки, настроить экран, посмотреть техническую информацию и числовой код кнопок.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 23.

2. Выберите режим техобслуживания.

Для входа в режим техобслуживания нажмите в главном меню кнопку Maintenance (Техобслуживание).



На главном экране режима техобслуживания появится информация о модели и версии тренажёра.

3. Обновите программное обеспечение пульта.

Чтобы добиться наилучших результатов, проверяйте наличие обновлений ПО постоянно.

Для проверки наличия обновлений посредством беспроводной сети нажмите кнопку Firmware Update (Обновление ПО). Процесс обновления начнётся автоматически.

Пока идёт процесс обновления ПО, не выключайте питание и не вынимайте ключ, иначе беговая дорожка может сломаться.

На экране будет показан ход выполнения обновлений. По окончании процесса беговая дорожка выключится и включится снова. Если этого не произошло, переведите переключатель в положение «Выкл.». Подождите несколько секунд, затем переведите его в положение «Сброс». Важно: подготовка пульта к работе может занять несколько минут.

Важно: в некоторых случаях после обновления ПО пульт управления может работать немного иначе. Задача обновлений — совершенствование процесса ваших тренировок.

4. Откалибруйте систему наклона дорожки.

Нажмите кнопку Calibrate Incline (Откалибровать наклон), затем — Begin (Начать), чтобы начать калибровку системы наклона. Беговая дорожка автоматически поднимется до максимального уровня наклона, опустится до минимального, затем вернётся в исходное положение. Так происходит калибровка системы наклона. Для возврата в режим техобслуживания нажмите Cancel (Отменить). После того как система наклона будет откалибрована, нажмите кнопку Finish (Закончить).

ВАЖНО: Во время калибровки системы наклона не подпускайте к беговой дорожке домашних животных, следите, чтобы её не касались ваши ноги и различные предметы. В экстренном случае выдерните из пульта ключ, чтобы остановить калибровку наклона.

5. Посмотрите описание оборудования.

Нажмите на кнопку Machine Info (Описание устройства), чтобы посмотреть информацию о своём тренажёре. Когда необходимая информация будет изучена, нажмите на экране кнопку Back (Назад).

6. Определите числовые коды кнопок.

Кнопка Keucodes (Числовые коды) используется специалистами службы техподдержки для определения правильности работы той или иной кнопки.

7. Выйдите из режима техобслуживания.

Для выхода из режима техобслуживания нажмите на экране кнопку Back (Назад).

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЖИМОМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

У пульта имеется режим, позволяющий настроить подключение к беспроводной сети.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 23.

2. Выберите режим беспроводной сети.

В меню настроек нажмите кнопку *Wireless Network* (Беспроводная сеть), чтобы выбрать режим беспроводной сети.

3. Активируйте Wi-Fi.

Убедитесь, что в клетке рядом с надписью *Wi-Fi* стоит зелёная галочка. Если это не так, нажмите один раз на пункт меню *Wi-Fi* и подождите несколько секунд. Пульт управления начнёт поиск доступных беспроводных сетей.

4. Настройте и установите подключение к беспроводной сети.

Если *Wi-Fi* включен, на экране появится список доступных сетей. Важно: создание списка может занять несколько секунд.

Убедитесь, что в клетке рядом с пунктом меню *Network notification* (Сетевое оповещение) стоит зелёная галочка. Так пульт управления сигнализирует, что беспроводная сеть доступна.

Важно: у вас должна быть собственная беспроводная сеть и роутер 802.11b/n с активной SSID-передачей (скрытые сети не поддерживаются).

После появления списка выберите из него нужную вам сеть. Важно: для этого вы должны знать название своей сети (SSID), а также пароль, если того требует сеть.

Выскочит окошко с уточнением, хотите ли вы подключиться к беспроводной сети. Нажмите *Connect* (Соединить), чтобы продолжить или *Cancel* (Отмена) — чтобы вернуться к списку сетей. Если требуется ввести пароль, нажмите на поле ввода пароля. На экране появится клавиатура. Чтобы видеть символы пароля при вводе, нажмите на клетку рядом с надписью *Show Password* (Показывать пароль).

Для работы с клавиатурой см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАЧСКРИНОМ на стр. 16.

Когда пульт подключится к беспроводной сети, в пункте меню *Wi-Fi* вверху экрана появится слово *CONNECTED* (СОЕДИНЕНО). После этого нажмите кнопку *Back* (Назад) на пульте для возврата к режиму беспроводной сети.

Чтобы отключиться от беспроводной сети, выберите нужную сеть и нажмите *Forget* (Забывать).

Если есть проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что вы ввели пароль правильно. Важно: пароли чувствительны к регистру.

Важно: режим *iFit Live* поддерживает как открытое, так и безопасное (*WEP*, *WPA* и *WPA2*) шифрование. Рекомендуется использовать широкополосное соединение; производительность зависит от скорости соединения.

Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, зайдите на www.iFit.com/support для получения помощи.

5. Выйдите из режима беспроводной сети.

Для выхода из режима беспроводной сети нажмите кнопку *Back* (Назад) на пульте.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики пульта управления необходимо подключить к пульту свой MP3-плеер, CD-плеер или другой аудио-проигрыватель.

Найдите аудио-провод. Подключите один его конец к разъёму на пульте сбоку, а другой — к разъёму на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. **Убедитесь, что аудио-провод вставлен в разъём до конца.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. Затем отрегулируйте громкость на своём аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.



Если при использовании CD-плеера компакт-диск соскакивает, положите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на пульт управления.

Важно: USB-порт на пульте сбоку может быть использован только для обновлений ПО.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРНЕТ-БРАУЗЕРОМ

Важно: чтобы воспользоваться браузером, у вас должен быть доступ к беспроводной сети и роутер 802.11b/n с активной SSID-передачей (скрытые сети не поддерживаются).

Чтобы открыть браузер, нажмите на круглую кнопку в левом нижнем углу экрана, затем выберите сайт.

Для возврата на предыдущую веб-страницу нажмите кнопку возврата на пульте управления или кнопку браузера Back (Назад) на экране. Для выхода из браузера нажмите кнопку Home (Домой) на пульте или Return (Вернуться) на экране.

Для работы с клавиатурой см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАЧСКРИНОМ на стр. 16.

Для ввода различных веб-адресов в адресную строку (URL bar) сначала проведите пальцем вниз, чтобы показалась адресная строка, если нужно. Нажмите на эту строку, введите с клавиатуры адрес, затем нажмите кнопку Go (Перейти).

Важно: во время пользования интернет-браузером кнопки скорости, наклона, вентилятора и громкости звука будут работать, тогда как кнопки, относящиеся к тренировке, будут отключены.

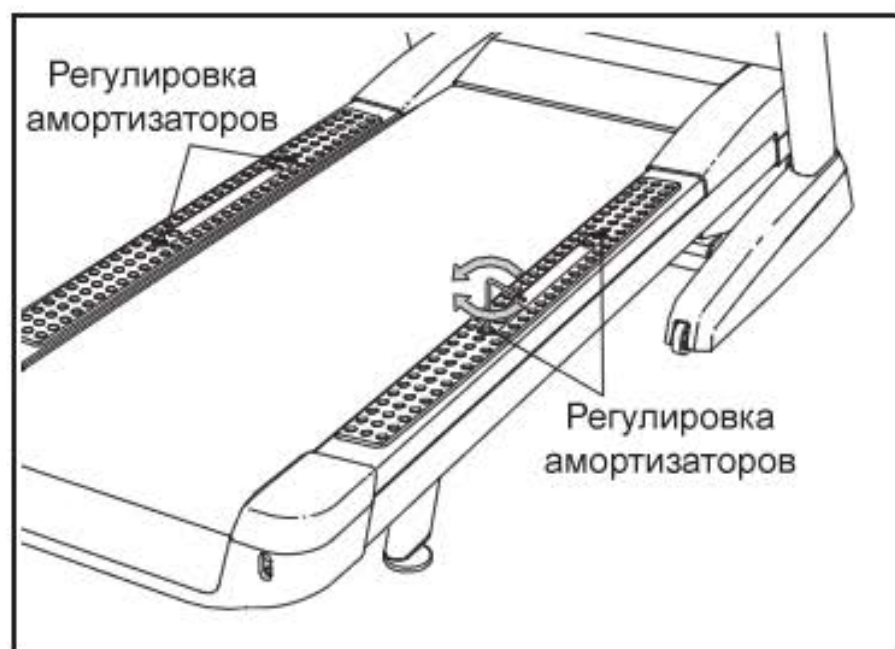
Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, обратитесь за помощью на www.iFit.com/support.

КАК НАСТРАИВАТЬ АМОРТИЗИРУЮЩУЮ СИСТЕМУ

Беговая дорожка оснащена амортизирующей системой, которая ослабляет ударные воздействия на тренажёр во время занятий ходьбой или бегом.

Перед началом настройки амортизирующей системы выньте ключ из пульта управления и выдерните сетевой шнур из розетки.

Чтобы увеличить устойчивость беговой платформы, сойдите с тренажёра и, с помощью шестигранника, вращайте регулятор по часовой стрелке, пока рядом с ним не появится число, обозначающее требуемый уровень устойчивости.



Чтобы уменьшить устойчивость, сойдите с тренажёра и, с помощью шестигранника, вращайте регулятор против часовой стрелки, пока рядом с ним не появится число, обозначающее требуемый уровень устойчивости.

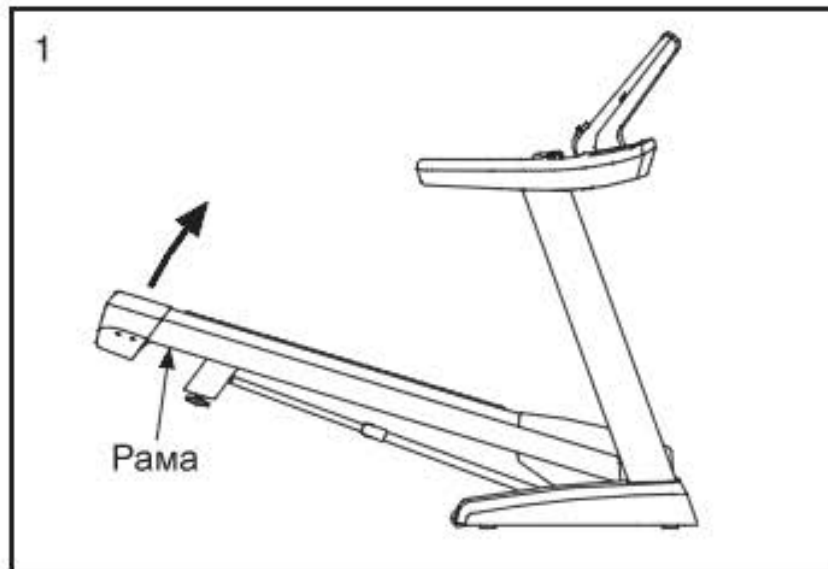
Важно: убедитесь, что на передних амортизаторах установлен одинаковый уровень устойчивости, и на задних амортизаторах также установлен одинаковый уровень устойчивости. Чем быстрее вы бежите по дорожке или чем больше вы весите, тем устойчивее должна быть беговая платформа.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ТРЕНАЖЁР

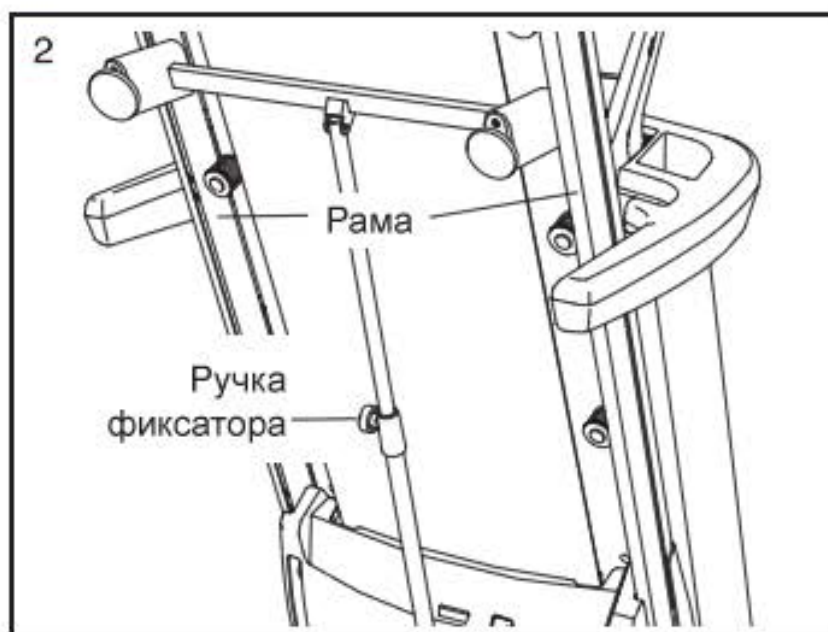
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки перед тем, как складывать тренажёр, установите наклон равным 0%. Затем выньте ключ и выдерните шнур питания. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы складывать, раскладывать или передвигать тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Держите раму только в месте, указанном стрелкой на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ:** Согните ноги и держите спину прямо.



2. Поднимайте раму до тех пор, пока не сработает фиксатор. **ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что фиксатор сработал.

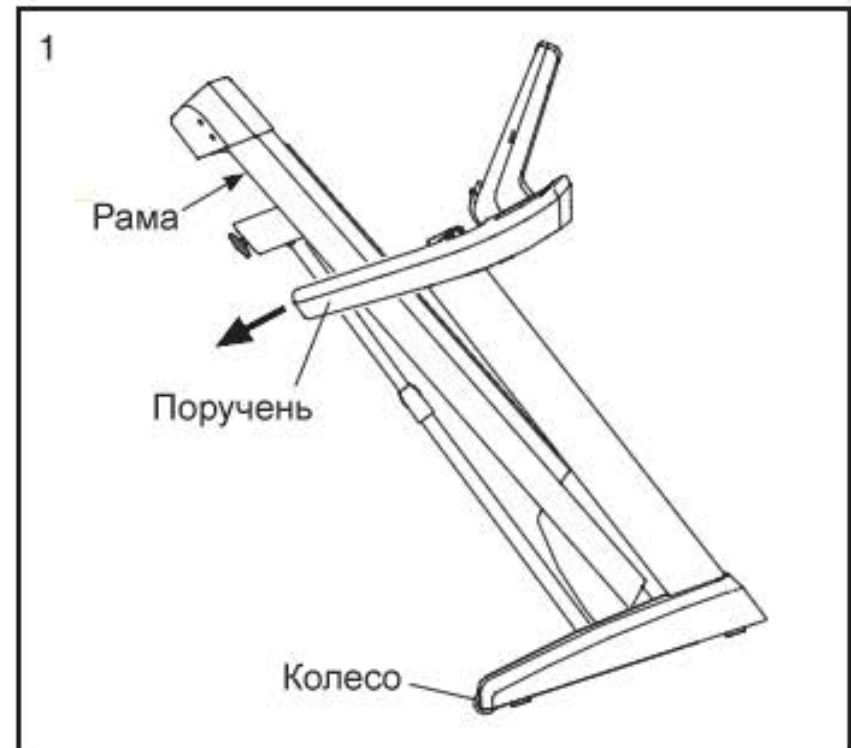


Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Защищайте тренажёр от воздействия прямых солнечных лучей, не храните его при температуре выше 30°C.

КАК ТРАНСПОРТИРОВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её, как указано слева. **ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что фиксатор заблокирован. Для транспортировки тренажёра могут потребоваться два человека.

1. Возьмитесь руками за раму и один из поручней и одной ногой придерживайте колесо.



2. Потяните беговую дорожку назад, пока она не встанет на колёса, и откатите её в нужное место. **ВНИМАНИЕ:** Не двигайте беговую дорожку, не наклонив её назад; не тяните за раму и не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.
3. Придерживая колесо одной ногой, аккуратно опустите тренажёр.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ

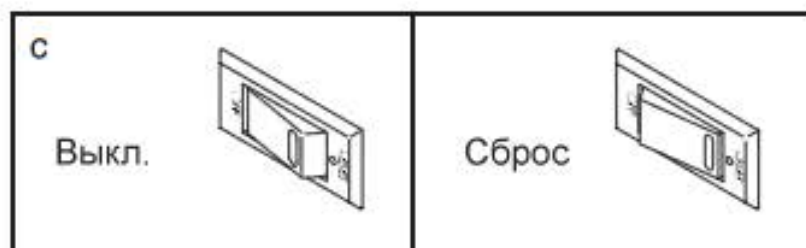
1. См. рис. 2. Держите верхнюю часть рамы беговой дорожки правой рукой. Затем потяните фиксатор влево. **ВАЖНО:** Не поворачивайте фиксатор. Если нужно, слегка надавите на раму. Поверните раму к низу на несколько сантиметров и отпустите фиксатор.
2. См. рис. 1 слева. Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ВНИМАНИЕ:** Не отпускайте раму раньше времени и не держите её за пластиковые боковые ограждения. Согните ноги и держите

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Большинство проблем тренажёра легко устранимы. Необходимо найти причины неполадки и выполнить нижеприведённые действия. Если потребуется дополнительная помощь, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

- Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземлённой розетке (см. стр. 14). Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- Когда шнур питания будет включен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в пульт.
- Проверьте переключатель питания на раме тренажёра рядом с кабелем питания. Если он находится в указанном на рисунке положении, значит он выключен. Чтобы вернуть переключатель в положение «Сброс», подождите пять минут, затем снова нажмите на него.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время использования тренажёра

- Проверьте переключатель питания (см. рис. выше). Если он отключился, подождите пять минут, затем снова нажмите на него.
- Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель подключен к сети, выдерните его, подождите пять минут, затем снова включите его в сеть.
- Выньте ключ из пульта управления, затем вставьте его на место.
- Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

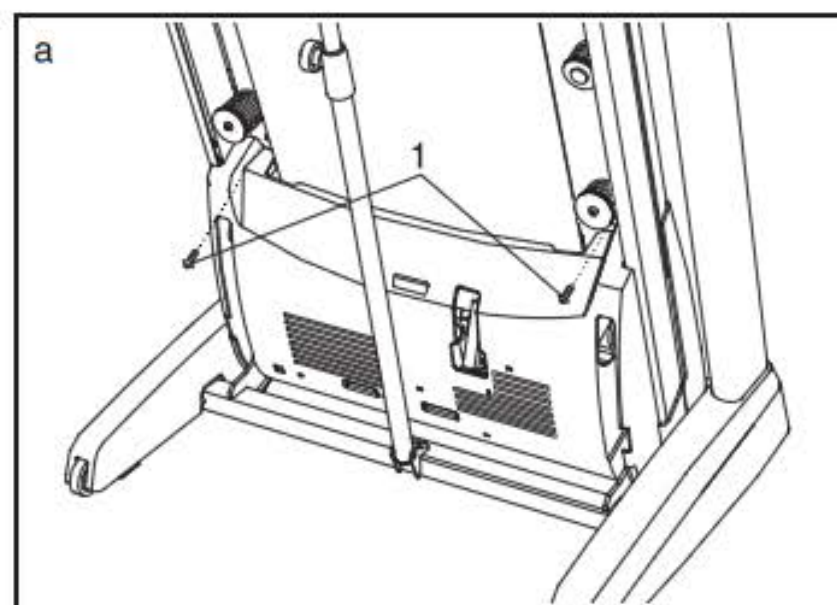
ПРОБЛЕМА: Дисплей продолжает работать после удаления ключа из пульта управления

- Дисплей пульта управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, на экране запускается презентация, значит демо-режим включен. Чтобы его отключить, см. пункт 5 на стр. 23.

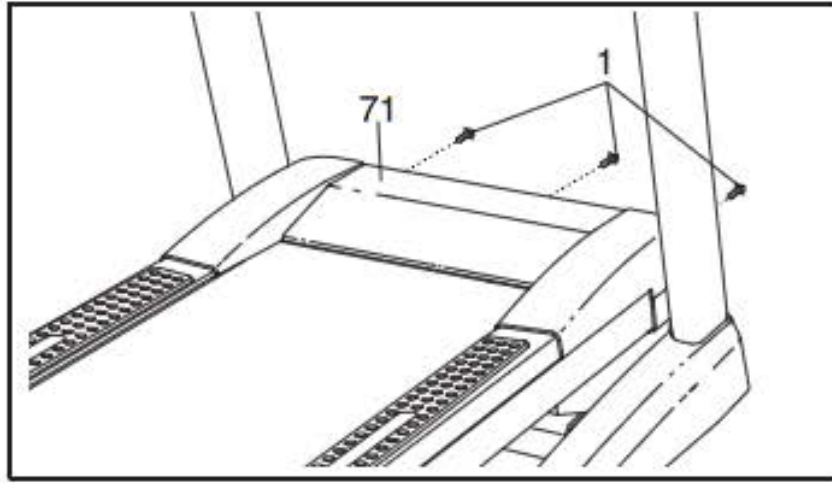
ПРОБЛЕМА: Дисплей пульта управления не работает должным образом

- Выньте ключ из пульта управления и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 28).

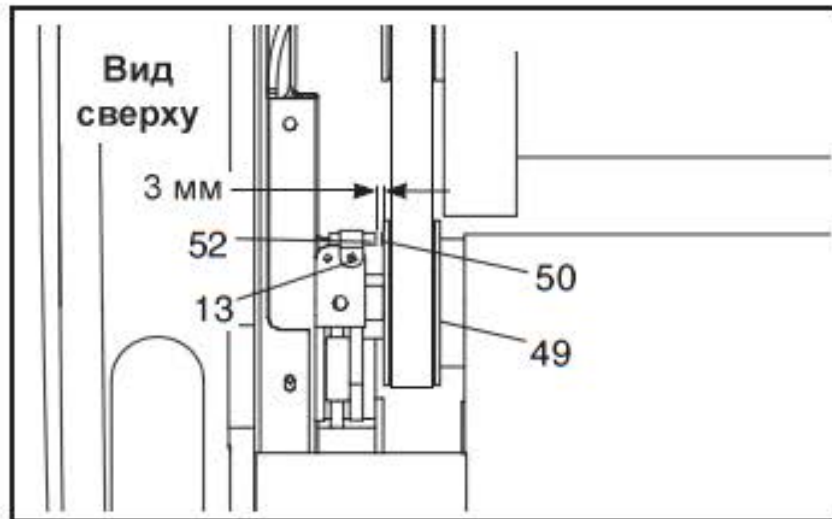
Затем выкрутите два указанных винта М4 x 19 мм (1).



Разложите беговую дорожку (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 28). Выкрутите три винта М4 х 19 мм (1). Аккуратно снимите кожух мотора (71).



Найдите контактный датчик (52) и магнит (50) с левой стороны шкива (49). Поверните шкив, пока магнит не совместится с контактным датчиком. Убедитесь, что зазор между магнитом и датчиком — примерно 3 мм. При необходимости ослабьте саморез М4 х 19 мм (13), немного передвиньте контактный датчик, затем снова затяните винт. Поставьте обратно кожух мотора (не показано), прикрутите его пятью винтами М4 х 19 мм и запустите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильности отображения скорости.



ПРОБЛЕМА: Неправильно изменяется наклон беговой дорожки

- a. Откалибруйте систему наклона (см. пункт 4 на стр. 24).

ПРОБЛЕМА: Режим iFit Live работает неправильно

- a. Если режим iFit Live работает неправильно, убедитесь, что у вас установлено последнее обновление программного обеспечения (см. пункт 3 на стр. 24).

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно замедляется во время бега/ходьбы по нему

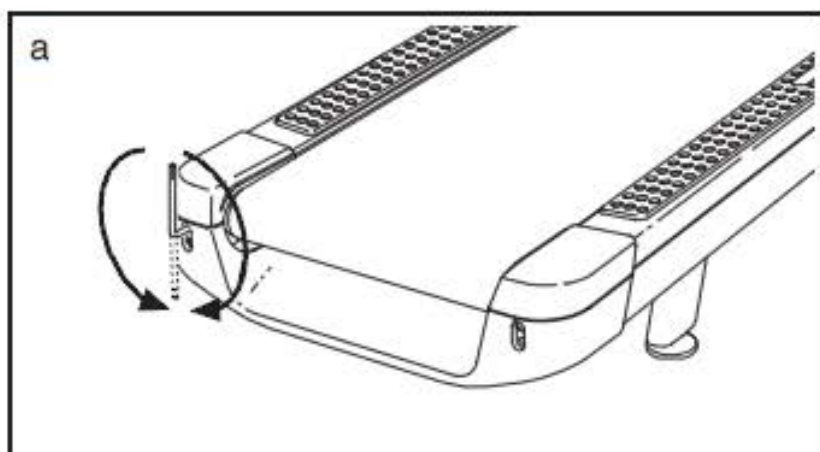
- a. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 х 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- b. Если беговое полотно перетянuto, производительность тренажёра может ухудшиться, а полотно — повредиться. Выньте ключ и **ВЫДЕРЖИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Шестигранным ключом поверните оба винта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы беговое полотно было натянуто как надо. При этом оба края полотна можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте осторожны, беговое полотно должно быть отцентрировано. Далее, подключите кабель питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



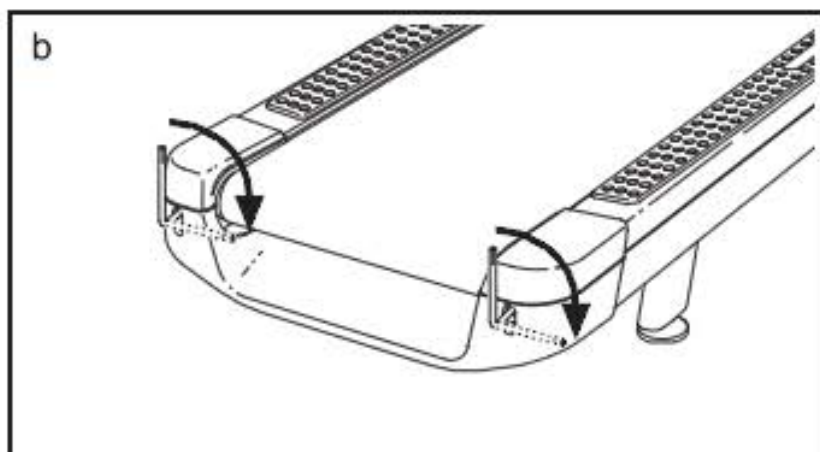
- c. Установленная на беговой дорожке подвижная лента покрыта высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или беговую платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу.** Если вы считаете, что беговое полотно нужно дополнительно смазать, см. лицевую обложку данного руководства.
- d. Если беговое полотно по-прежнему замедляется при ходьбе по нему, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно находится не по центру или смещается при ходьбе по нему

- a. Если беговое полотно находится не по центру, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если полотно сместилось влево, шестигранным ключом поверните левый винт направляющего ролика по часовой стрелке на пол-оборота; если полотно сместилось вправо, поверните левый винт направляющего ролика против часовой стрелки на пол-оборота. Старайтесь не перетянуть беговое полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.



- b. Если беговое полотно смещается при ходьбе по нему, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Шестигранным ключом поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы беговое полотно было натянуто как надо. При этом оба края полотна можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте осторожны, беговое полотно должно быть отцентрировано. Далее, подключите кабель питания, вставьте ключ и осторожно пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



СИМПТОМ: Беговая дорожка не подключается к беспроводной сети

- a. Убедитесь, что вы верно задали настройки сети на пульте (см. пункт 4 на стр. 25).
- b. Убедитесь, что настройки вашей беспроводной сети верны.
- c. Если у вас по-прежнему есть вопросы, см. лицевую обложку данного руководства.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма — это не медицинский прибор. На точность определения пульса могут влиять различные факторы. Монитор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса при сжигании жира и при выполнении 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 определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься на низком уровне интенсивности в течение длительного времени. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия ваш организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира следует поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, необходимо выполнять аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим упражнениям.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне». (В течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут.) Во время тренировки дышите глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, мышцы спины и задней части коленей.

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней рукой. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

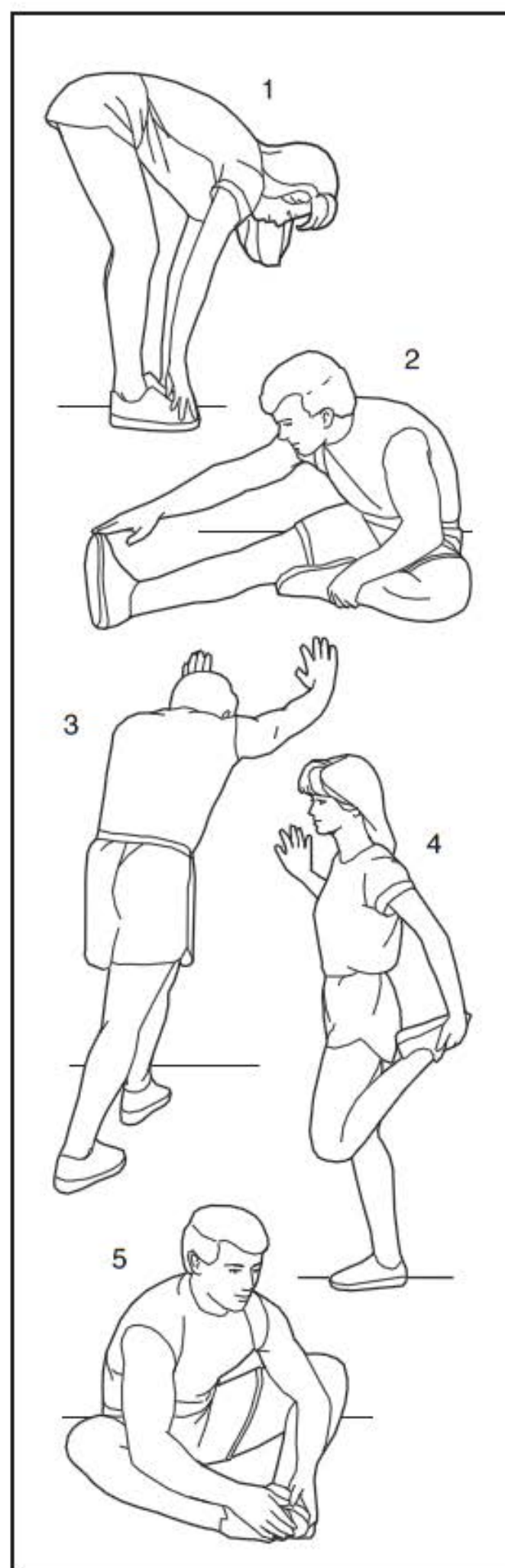
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голенисто-пальные мышцы.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соединив подошвы ног вместе, колени наружу. Подтяните ноги к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бедра.



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NETL25711.2 R0112A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	37	Винт М4 х 13 мм	51	1	Зажим контактного датчика
2	4	Винт М10 х 25,5 мм	52	1	Контактный датчик
3	5	Болт М10 х 51 мм	53	1	Телескопическая трубка
4	2	Винт М10 х 63,5 мм	54	1	Приводной двигатель
5	10	Винт с цилиндрич. головкой М4 х 19 мм	55	1	Ремень двигателя
6	1	Болт М10 х 44,5 мм	56	1	Рама
7	4	Винт М10 х 70 мм	57	1	Правая крышка рамы
8	4	Винт М10 х 32 мм	58	2	Опора платформы
9	14	Заземляющий винт М4 х 13 мм	59	2	Уплотн. втулка платформы
10	1	Нижняя полоса пульсометра	60	2	Задняя регулировочная ножка
11	2	Гайка М10	61	1	Натяжной ролик
12	14	Зубчатая шайба М10	62	1	Правое ограждение
13	21	Саморез М4 х 19 мм	63	1	Короткий шестигранник
14	1	Болт с шестигр. головкой М10 х 51 мм	64	1	Ключ/зажим
15	12	Винт М5 х 19 мм	65	1	Задняя крышка рамы
16	2	Винт натяжного ролика	66	2	Крышка задней регулир. ножки
17	1	Болт с шестигр. головкой М10 х 38 мм	67	1	Аудио-кабель
18	2	Болт крепления колеса М10 х 51 мм	68	1	Основание прав. ограждения
19	6	Шнурок кабеля	69	1	Правая крышка рамы
20	2	Винт М4 х 44,5 мм	70	1	Рама пульта управления
21	4	Винт М4 х 11 мм	71	1	Кожух мотора
22	2	Винт М8	72	1	Крышка кожуха
23	2	Болт М13 х 63,5 мм	73	2	Прокладка наклонной рамы
24	2	Болт М10 х 25,5 мм	74	1	Привод наклона
25	2	Болт с буртиком М8 х 44,5 мм	75	1	Наклонная рама
26	2	Болт М8 х 32 мм	76	2	Прокладка рамы
27	16	Болт М8 х 82,5 мм	77	1	Контроллер
28	1	Винт М6 х 25,5 мм	78	2	Держатель кожуха
29	1	Зубчатая шайба М6	79	1	Электронная плата
30	2	Гайка задней регулир. ножки М13	80	1	Сетевой кабель
31	2	Плоская шайба М8	81	1	Уплотняющая втулка
32	1	Спинка пульта управления	82	1	Переключатель питания
33	2	Гайка М13	83	1	Фартук
34	6	Контргайка М10	84	1	Кабель стойки
35	6	Гайка М8	85	2	Держатель поручня
36	3	Зажим кожуха	86	1	Кабель поручня
37	1	Левая крышка рамы	87	1	Нижняя часть поручня
38	16	Плоская шайба М8	88	1	Кабель пульсометра
39	1	Левое ограждение	89	1	Левая стойка
40	1	Основание левого ограждения	90	1	Правая стойка
41	1	Левая крышка рамы	91	2	Предупреждающий ярлык
42	4	Кронштейн платформы	92	1	Левая крышка основания
43	1	Предупреждающий ярлык	93	1	Правая крышка основания
44	1	Беговая платформа	94	2	Тонкая подкладка основания
45	1	Беговое полотно	95	1	Нагрудная лента
46	2	Направляющая полотна	96	1	Левый колпачок с колесом
47	2	Передний изолятор	97	1	Основание
48	4	Шнурок кабеля	98	2	Подкладка основания
49	1	Приводной ролик/Шкив	99	1	Датчик
50	1	Магнит	100	1	Правый колпачок с колесом

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	2	Колесо	115	1	Ёмкость
102	1	Верхняя часть поручня	116	2	Втулка двигателя
103	1	Пульт управления	117	1	Держатель фильтра
104	2	Блок регулировки подкладки #1	118	1	Фильтр
105	2	Блок регулировки подкладки #2	119	1	Изолятор двигателя
106	1	Шестигранник	120	1	Винт М4 х 19 мм
107	1	Рама поручней	121	1	Гайка М4
108	1	Верхняя чувств. полоса	122	1	Кронштейн заземления
109	1	Земл. провод пульсометра	123	4	Зубчатая шайба М5
110	2	Передняя подкладка	124	6	Винт М4 х 51 мм
111	16	Винт М4 х 16 мм	125	4	Зубчатая шайба М4
112	2	Плоская шайба М10	126	1	Ферритовая коробка
113	2	Амортизатор	*	–	Руководство пользователя
114	1	Кабель брит. стандарта			

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.

СХЕМА СБОРКИ А

Модель NETL25711.2 R0112A

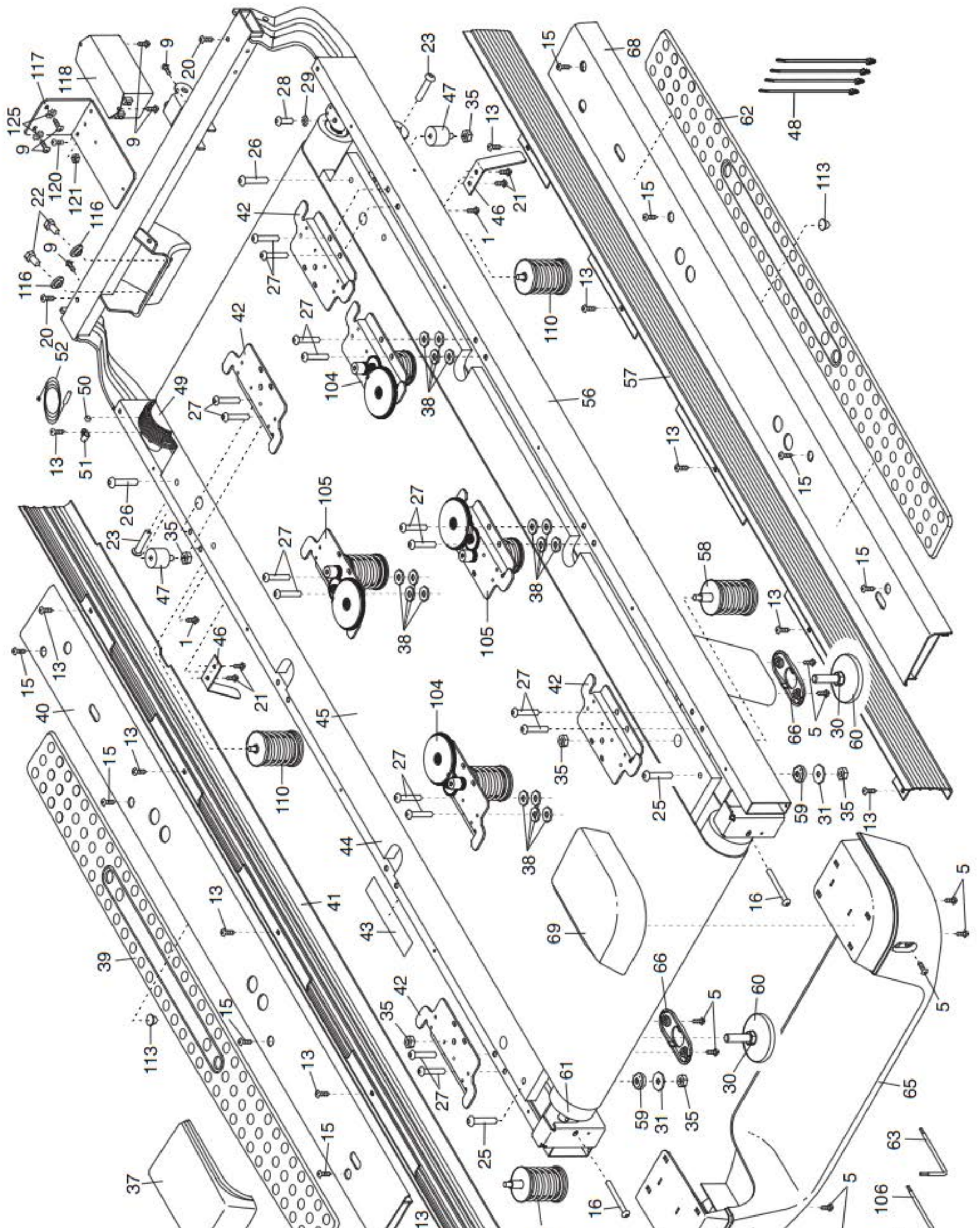


СХЕМА СБОРКИ В

Модель NETL25711.2 R0112A

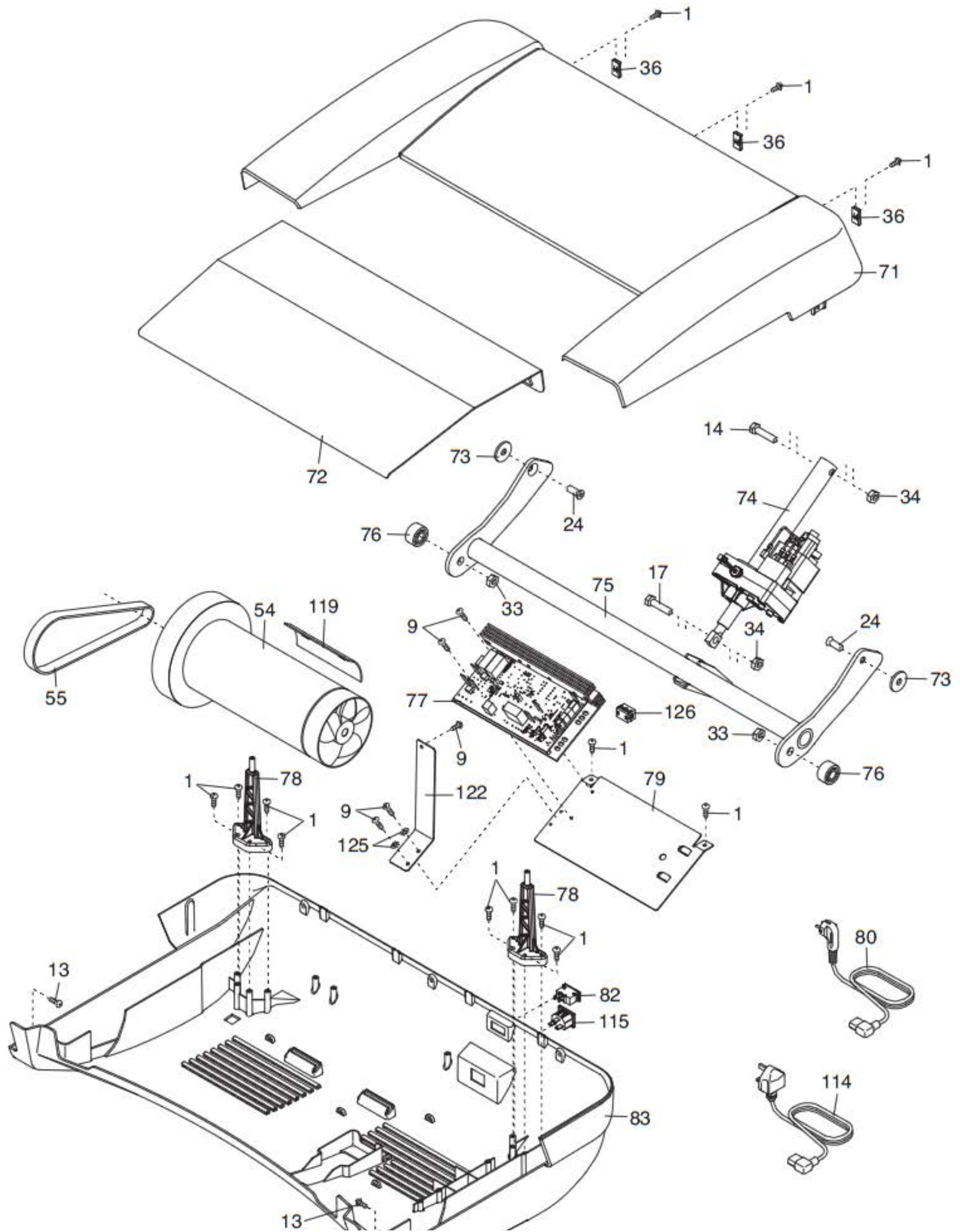


СХЕМА СБОРКИ С

Модель NETL25711.2 R0112A

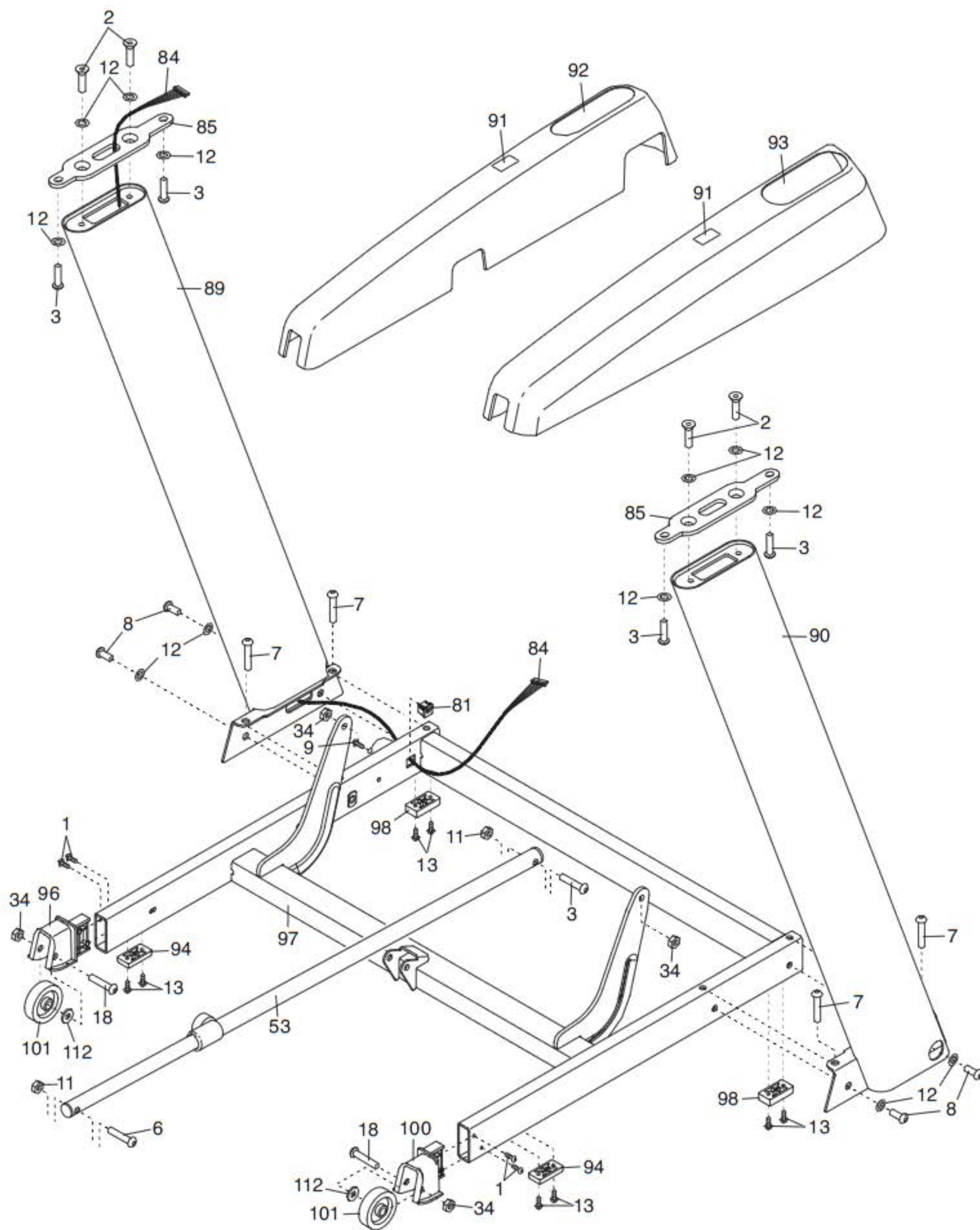
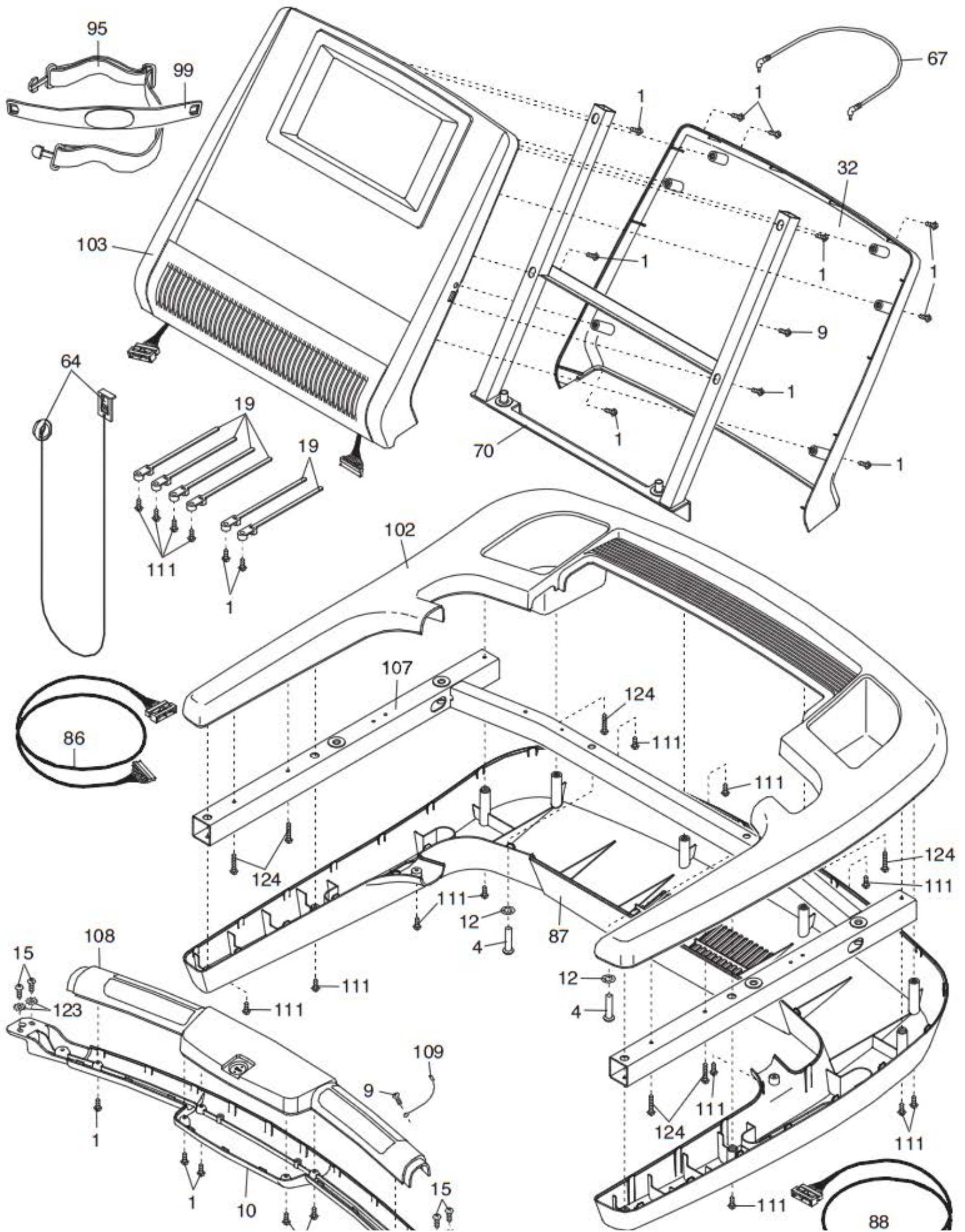


СХЕМА СБОРКИ D

Модель NETL25711.2 R0112A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.

