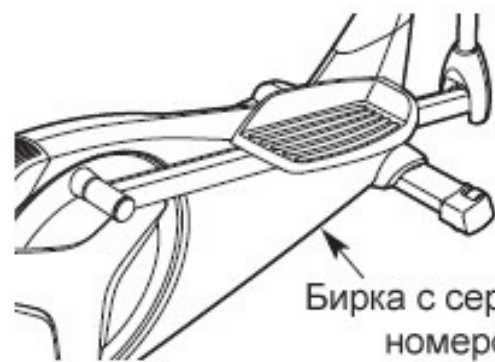


Модель NTEVEL99909.1

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

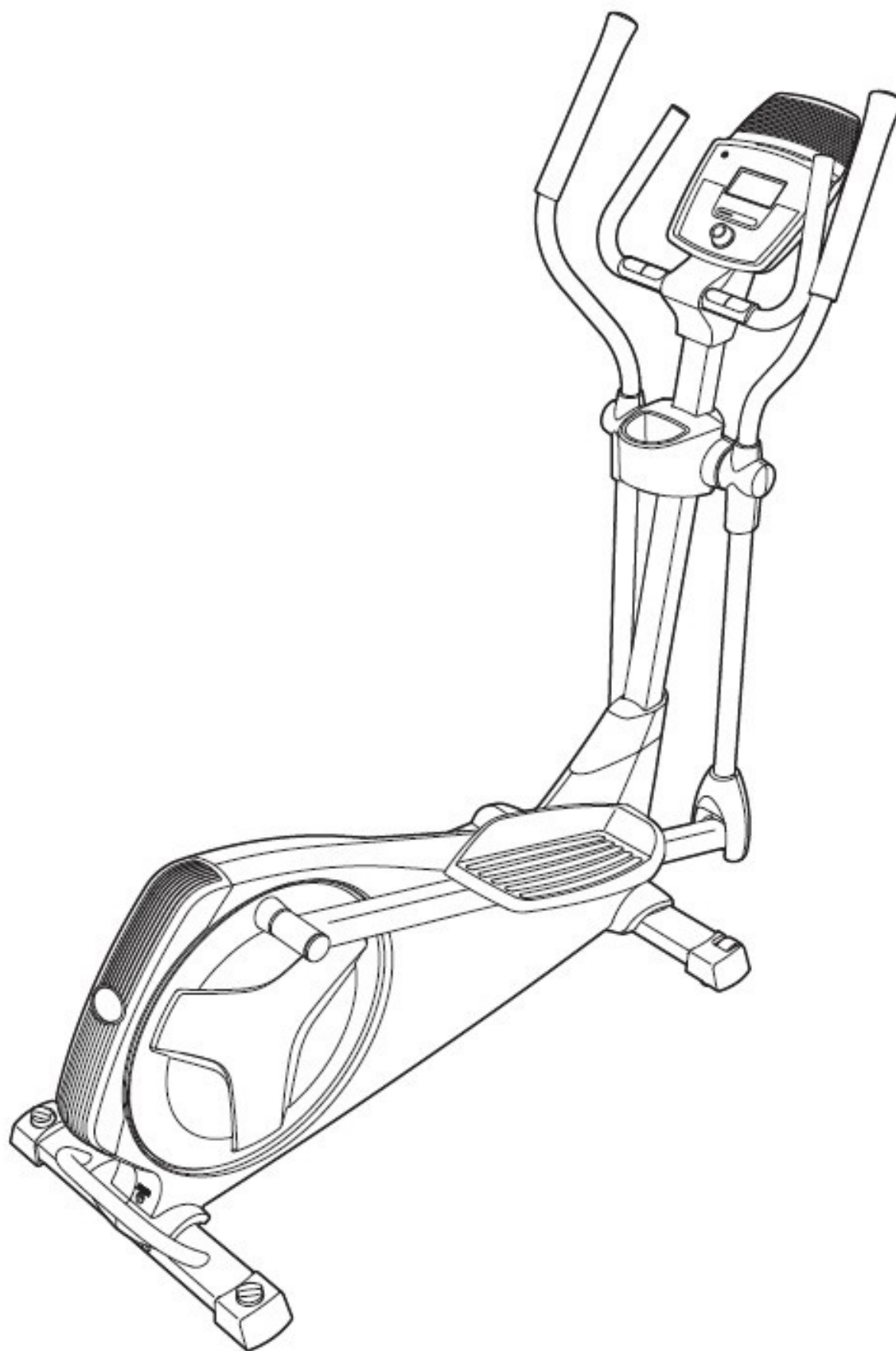
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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	4
СБОРКА	5
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	14
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ	15
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	24
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	26
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	28
СХЕМА СБОРКИ	30
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	задняя обложка

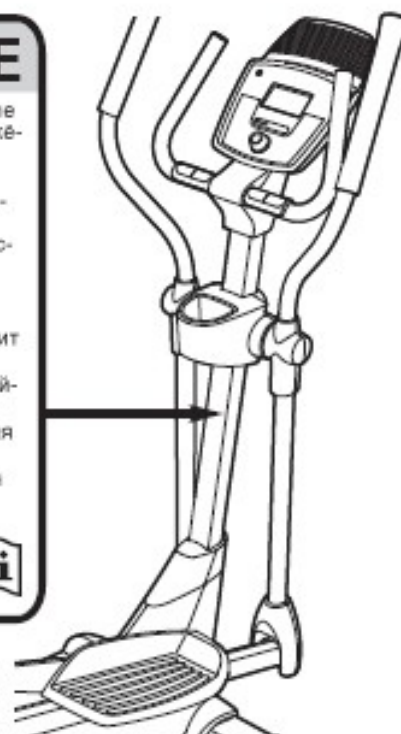
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (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 (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.

▲ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им, а также пройдите инструктаж перед использованием изделия.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде 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. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
3. Владелец эллипсоида обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном 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 спереди и сзади него оставалось 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж и подтягивайте его, если нужно.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Максимальный вес пользователя тренажёра не должен превышать 150 кг.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. При складывании, раскладывании или использовании тренажёра держитесь за ручки.
12. Пульсометр не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов. Пульсометр помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Во время занятий снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

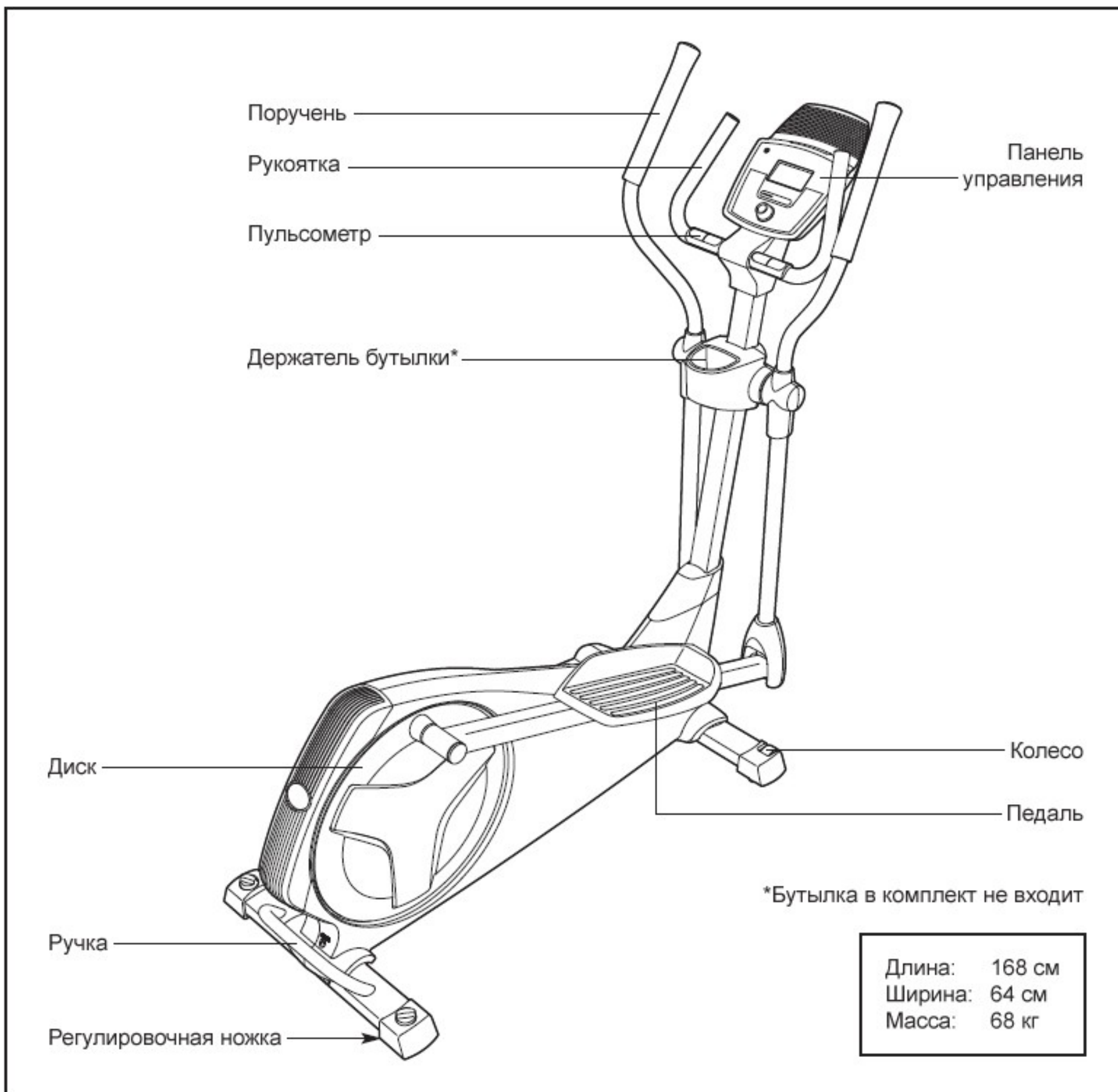
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали эллиптический тренажёр NORDICTRACK® E9 ZL. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, которые сделают ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, см. информацию

на лицевую обложку настоящего руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.

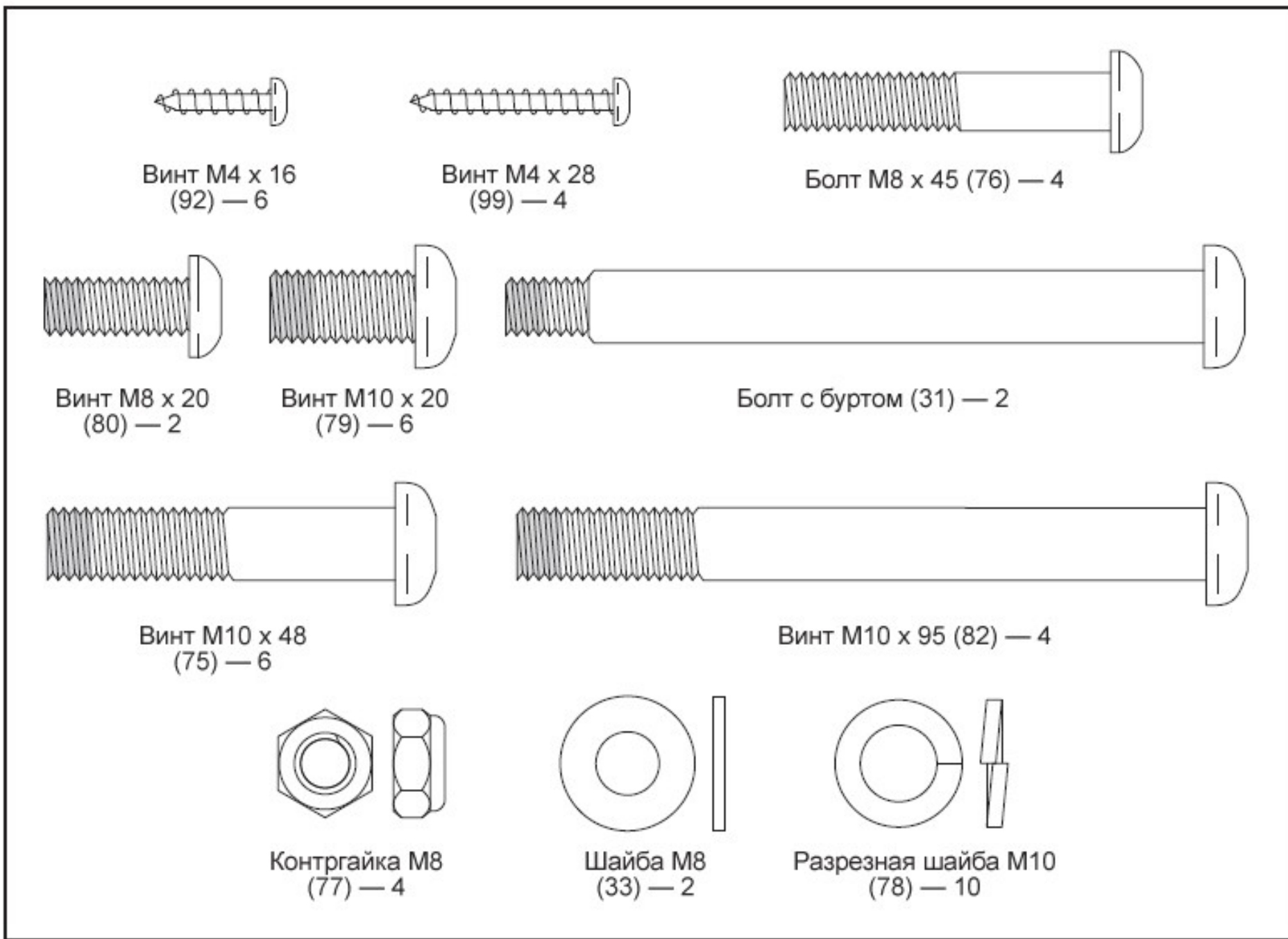


СБОРКА

Собирать тренажер следует вдвоем. Разложите все части эллипсоида на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.

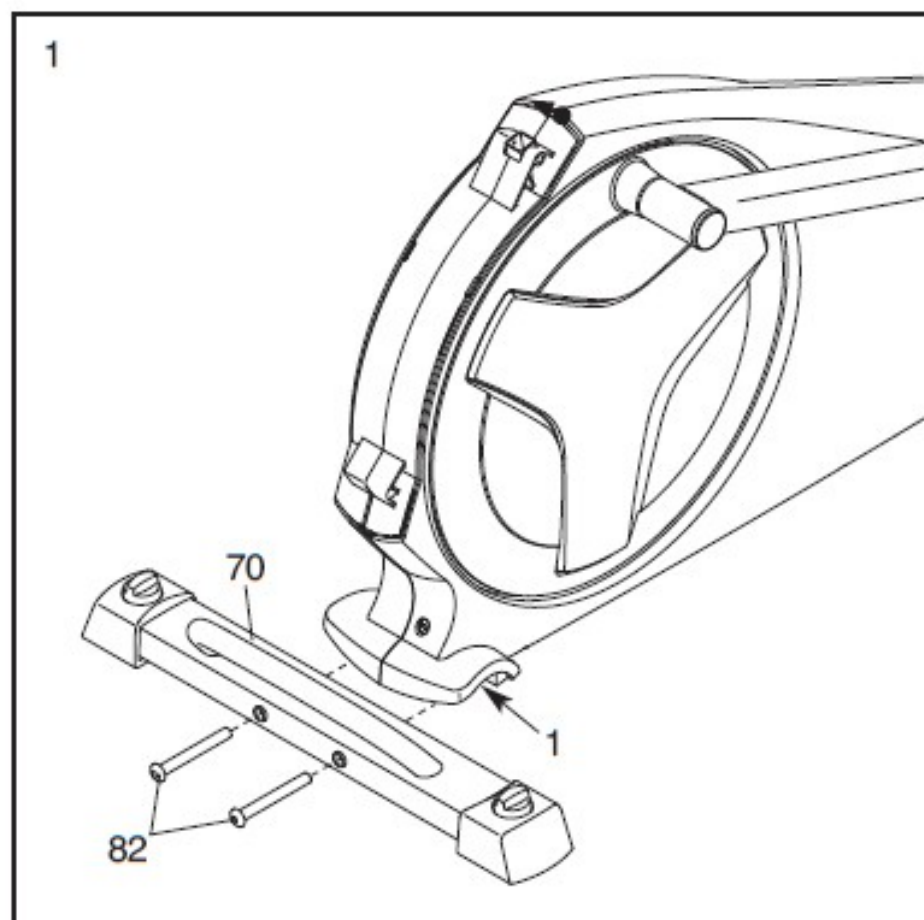
Кроме имеющегося в комплекте инструмента для сборки нужна крестовая отвёртка

Используйте рисунок ниже 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: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.**

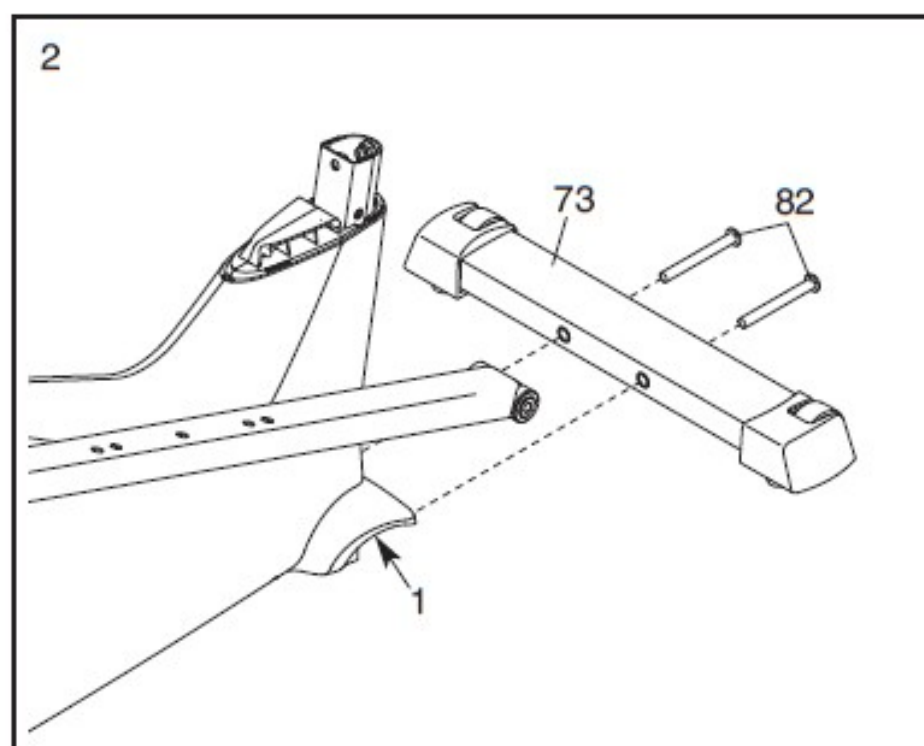


1. Чтобы облегчить процесс сборки, сначала прочтите информацию на стр. 5.

Пока помощник поднимает заднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 95 (82) прикрутите к раме задний стабилизатор (70).



2. Пока помощник поднимает переднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 95 (82) прикрутите к раме передний стабилизатор (70).

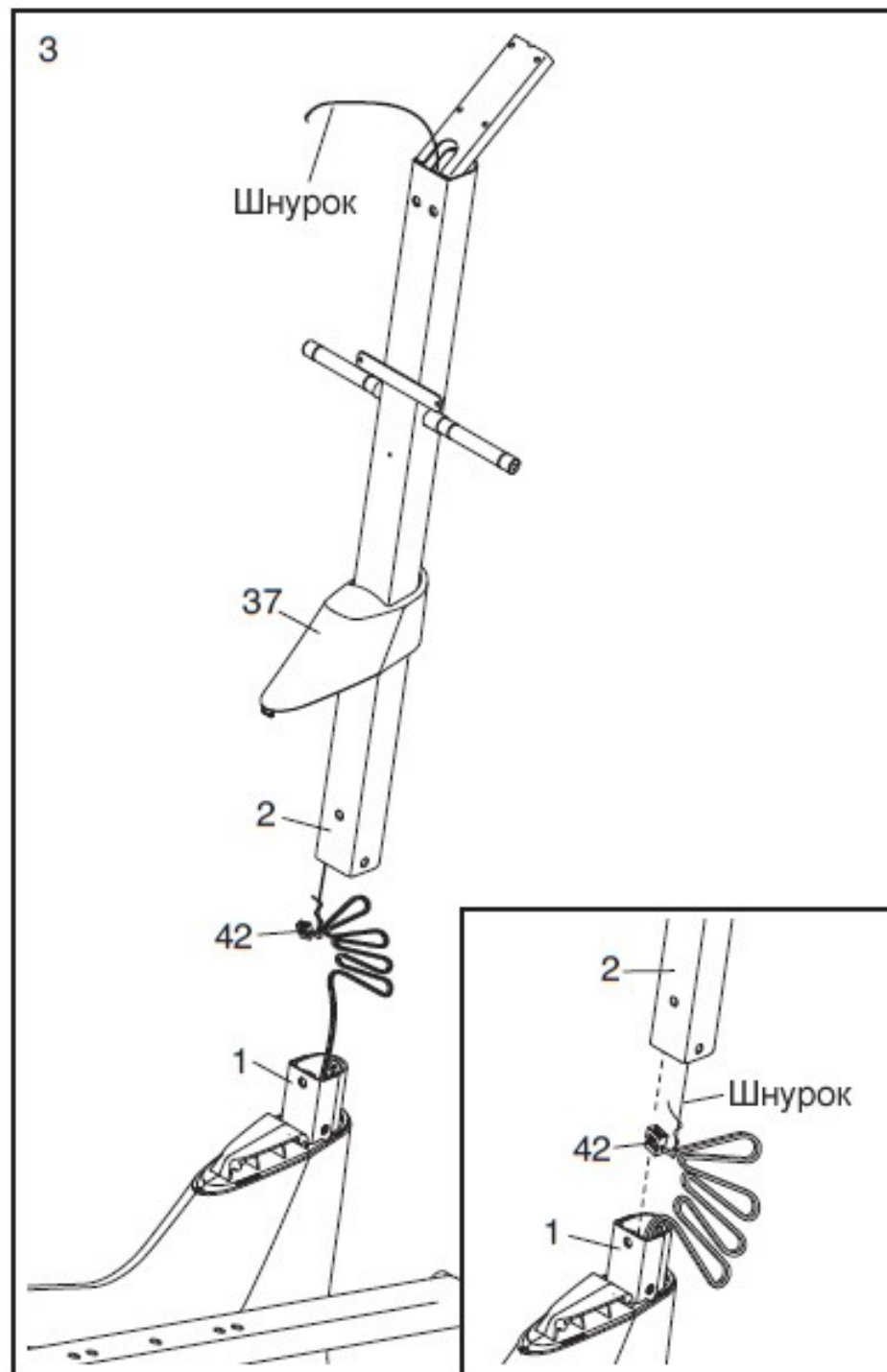


3. Расположите стойку (2) и верхнюю крышку экрана (37), как показано на рисунке. Вставьте стойку в крышку.

Попросите помощника подержать стойку (2) рядом с рамой (1).

См. рисунок на врезке. Найдите в стойке (2) шнурок. Привяжите один его конец к кабелю (42). Потянув за другой конец шнурка, вытяните его из стойки сверху. Затем отвяжите шнурок и отложите его.

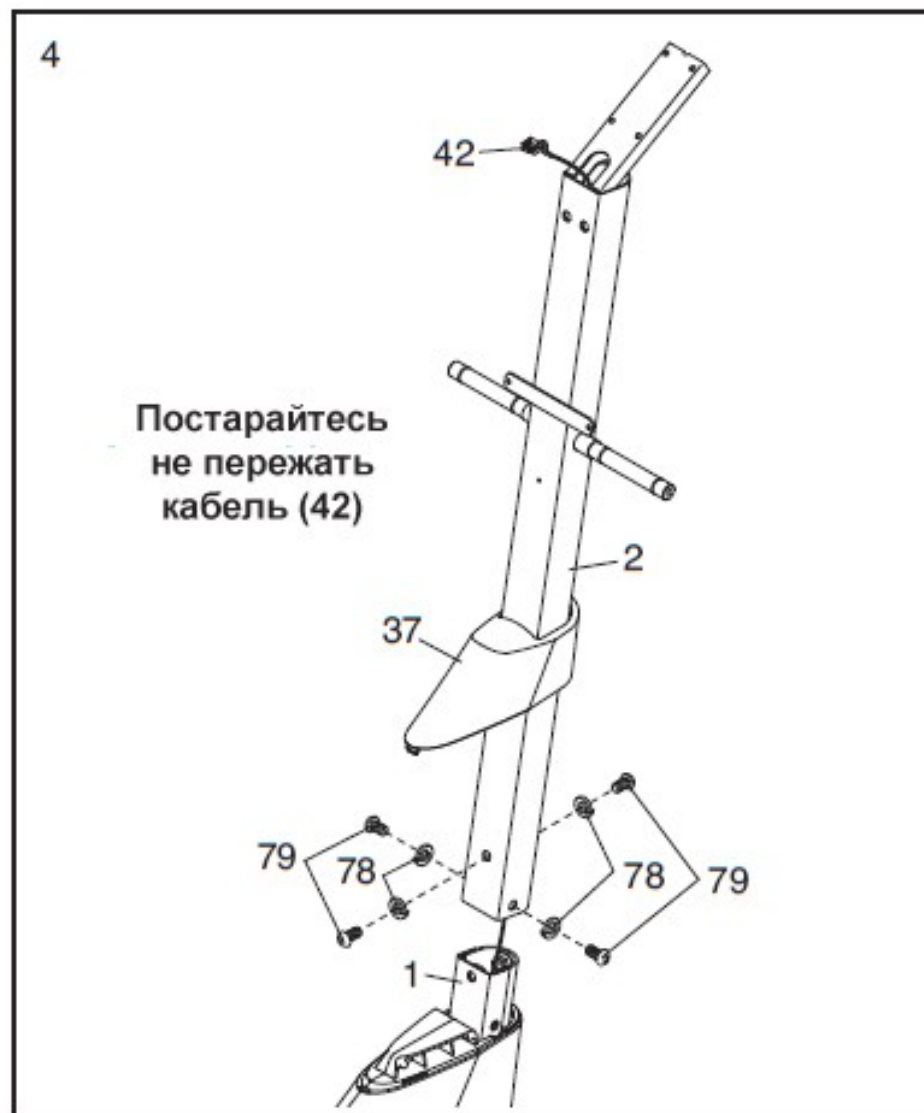
Совет: Чтобы кабель (42) не провалился внутрь стойки (2), замотайте место соединения со шнурком резиновой или клейкой лентой.



4. Установите стойку (2) на раму (1). **Совет:** Попросите помощника подержать верхнюю крышку экрана (37) повыше.

Совет: Постарайтесь не пережать кабель (42). Закрепите стойку (2) четырьмя винтами M10 x 20 (79) с разрезными шайбами M10 (78).

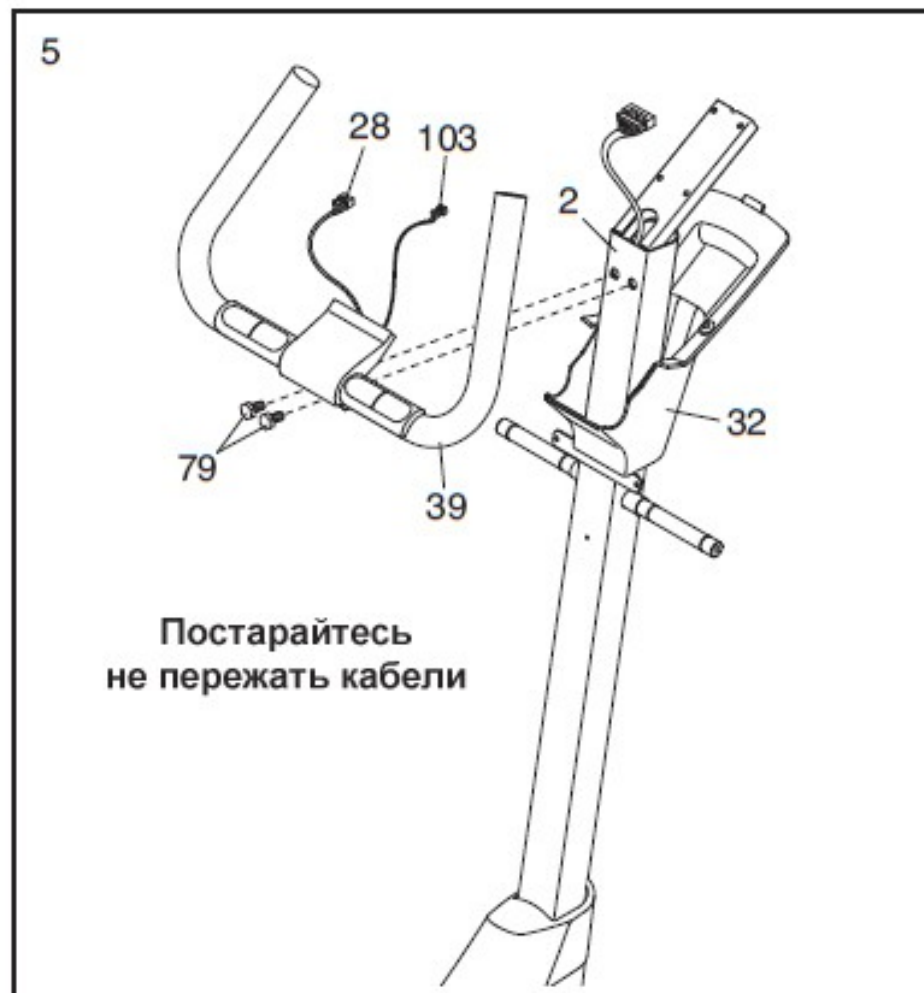
Опустите верхнюю крышку экрана (37) вниз и прижмите её к раме (1), чтобы она встала на своё место.



5. Расположите крышку панели управления (32), как показано на рисунке. Затем оденьте её на стойку (2).

Расположите поручень (39), как на рисунке. Убедитесь, что из поручня вытаснены кабели пульсометра (28) и монитора (103).

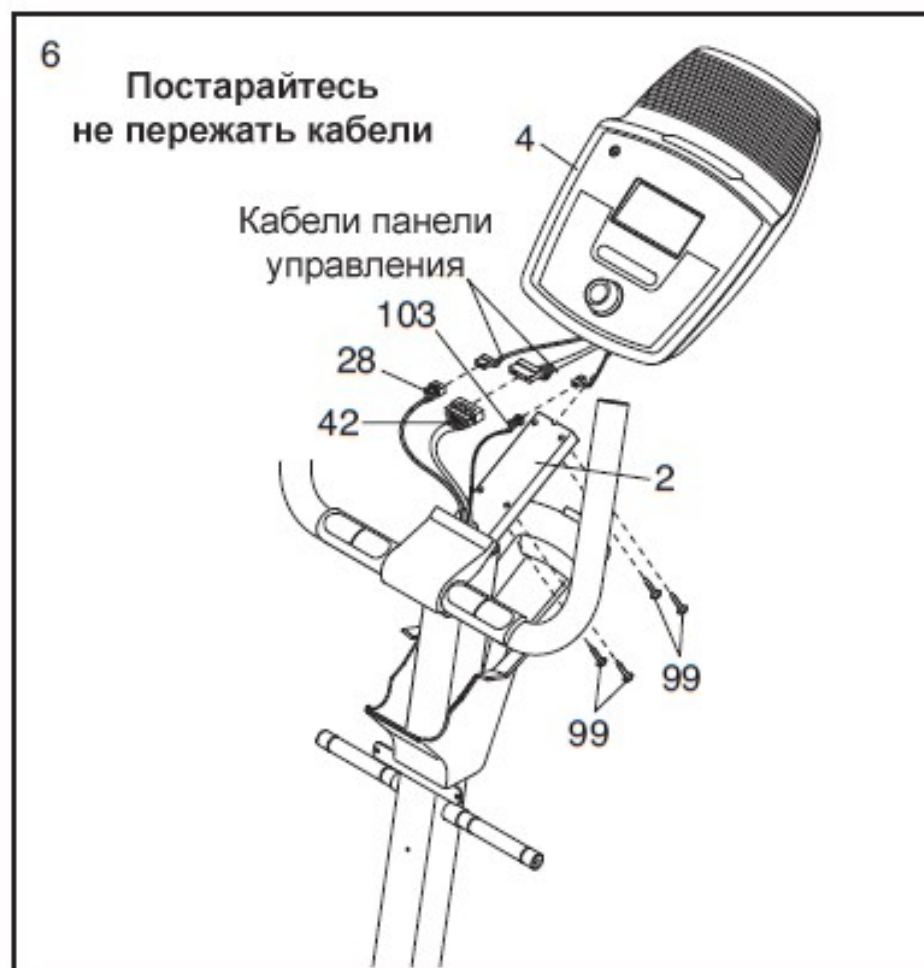
Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрутите поручень (39) к стойке (2) двумя винтами М10 х 20 (79).



6. Пока помощник держит панель управления (4) рядом со стойкой (2), соедините кабели панели управления с кабелем (42), кабелем пульсометра (28) и кабелем монитора (103).

Уберите излишки проводов в стойку (2) или в панель управления (4).

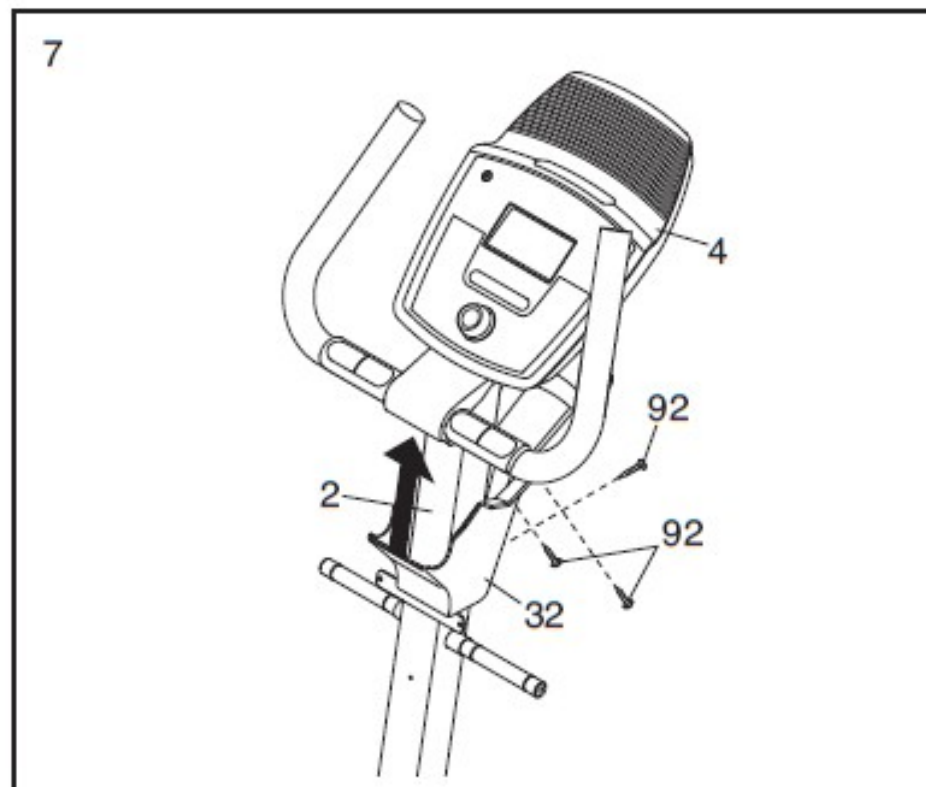
Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрепите панель управления (4) к стойке (2) четырьмя винтами М4 х 28 (99).



7. Поднимите крышку (32) вверх и прижмите её к панели управления (4).

Винтом М4 х 16 (92) прикрутите крышку панели управления к стойке (2).

Затем прикрепите крышку (32) к панели управления (4) двумя винтами М4 х 16 (92).



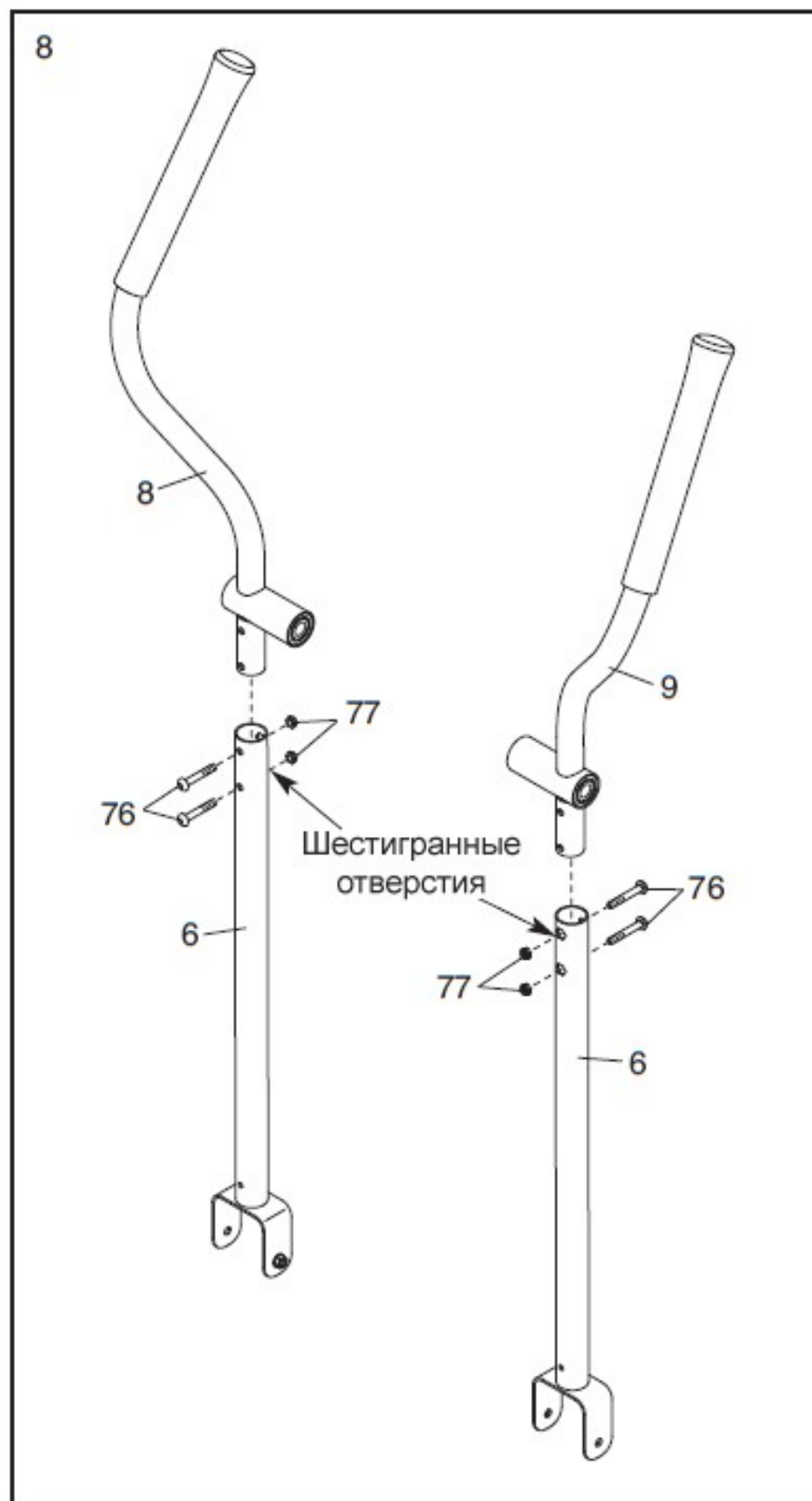
8. Найдите левый и правый поручни (8, 9) с наклейками "Left" и "Right" соответственно.

Расположите левый поручень (8) и кронштейн (6), как показано на рисунке. **Убедитесь, что шестигранные отверстия находятся в указанных местах.**

Вставьте левый поручень (8) в кронштейн (6).

Закрепите левый поручень (8) двумя болтами М8 х 45 (76) и двумя контргайками М8 (77). **Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия. Болты пока не затягивайте.**

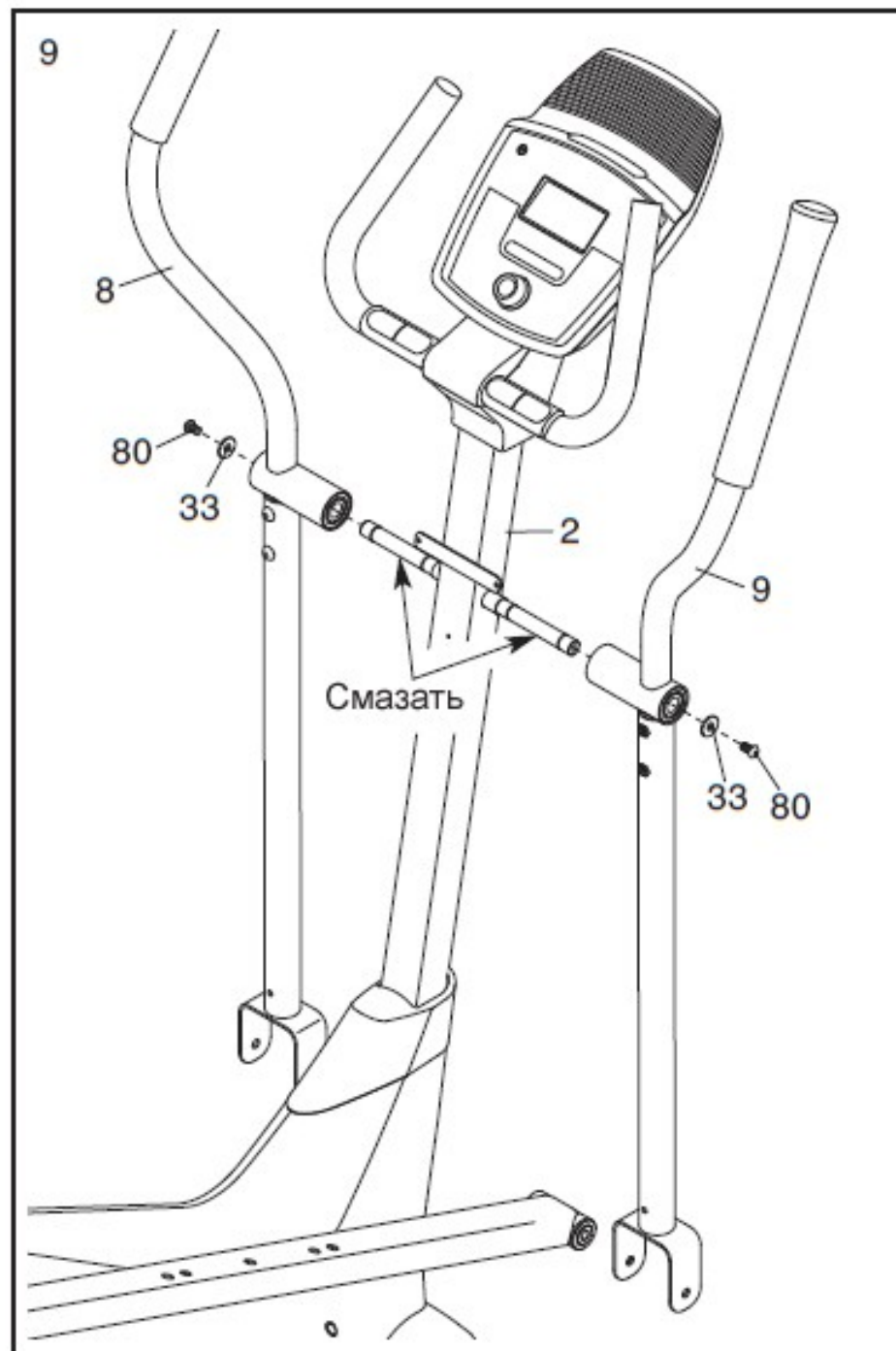
Таким же путём прикрепите к кронштейну (6) правый поручень (9).



9. Возьмите побольше смазки из комплекта и тщательно смажьте узлы стойки (2).

Расположите левый и правый поручни (8, 9), как показано на рисунке, и оденьте их соответственно на левую и правую оси стойки (2).

Закрепите каждый поручень (8, 9) одним винтом M8 x 20 (80) с шайбой M8 (33).



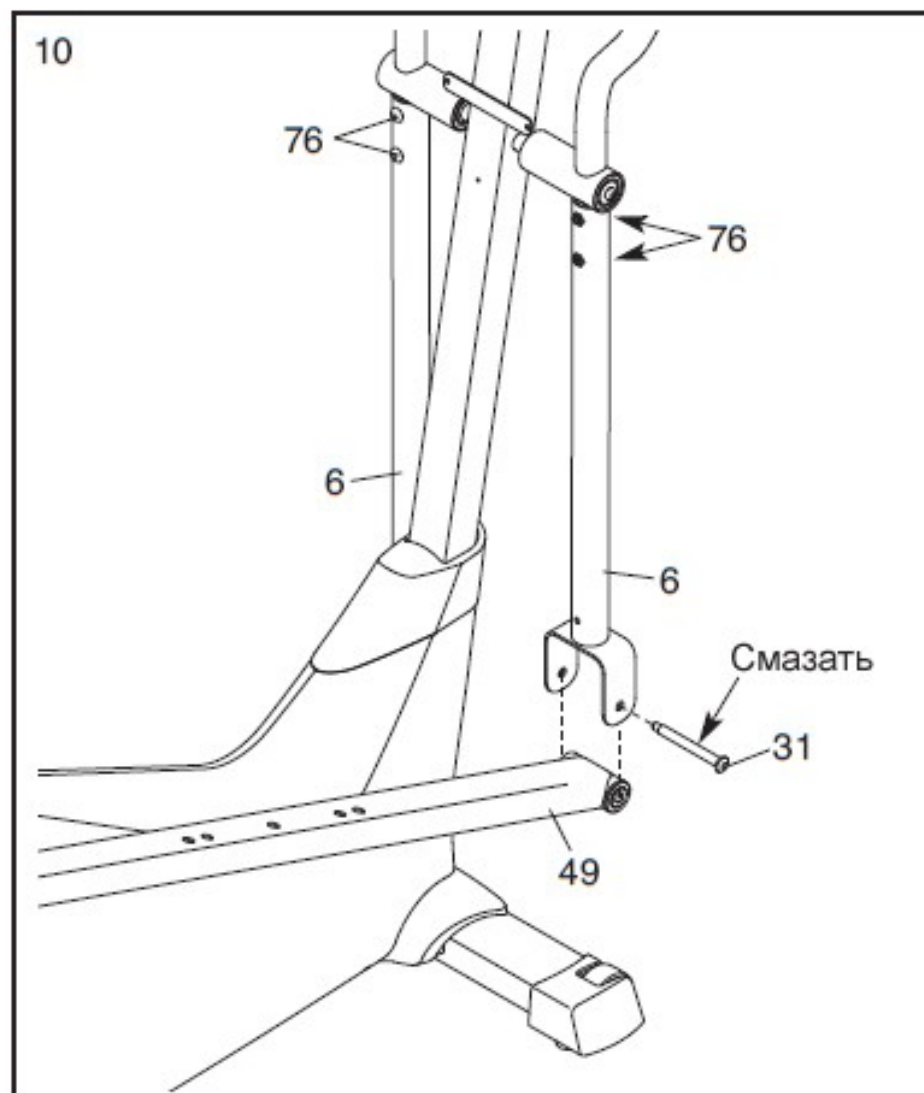
10. Смажьте болт с буртом (31) небольшим количеством смазки.

Пока помощник держит передний край опоры педали (49) между лепестками кронштейна (6), просуньте болт с буртом (31) сквозь кронштейн и опору педали.

Закрутите болт (31) в гайку, приваренную к кронштейну (6) с правой стороны, и затяните его.

Повторив те же действия, прикрепите левый поручень (не показано) к левому кронштейну (6).

Затяните болты M8 x 45 (76).

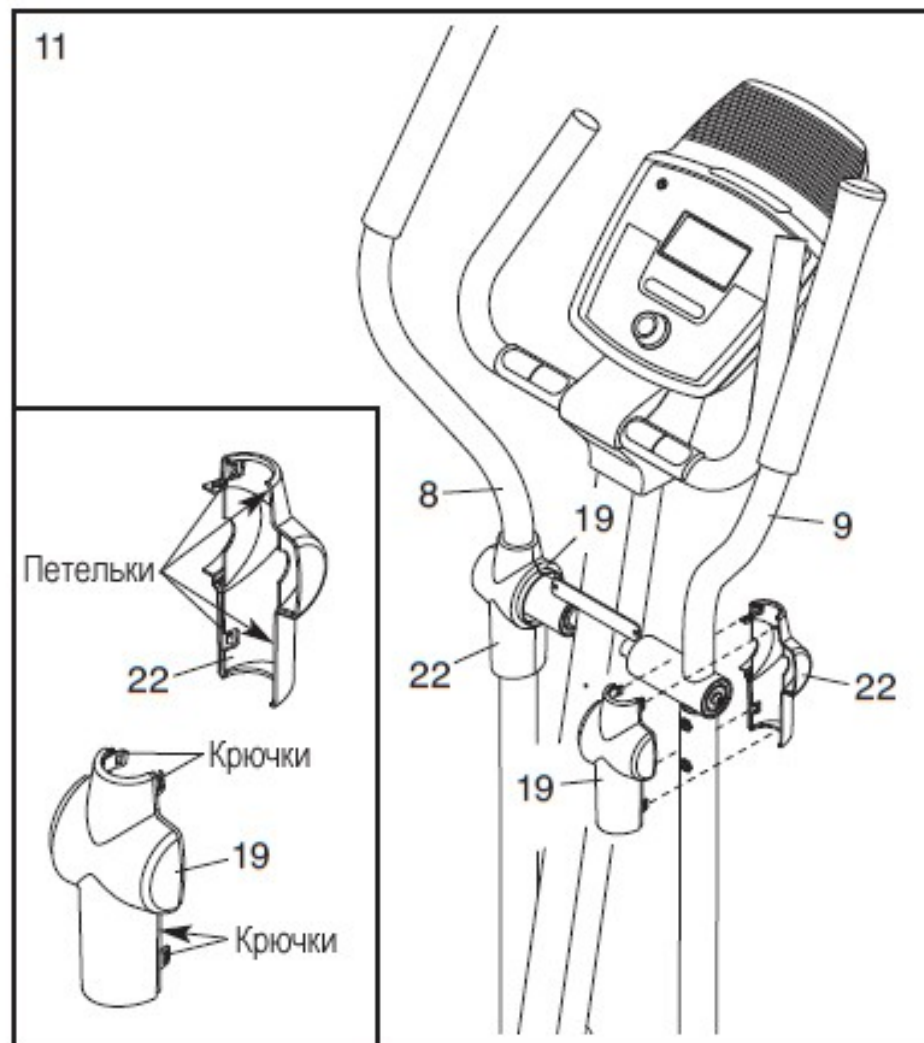


11. См. рисунок на врезке. Возьмите узловую крышку А (19), с крючками, и узловую крышку В (22), с петельками.

Соедините крышку А (19) и крышку В (22) на правом поручне (9).

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.

Совет: Убедитесь, что узловые крышки (19, 22) располагаются, как на рисунке.

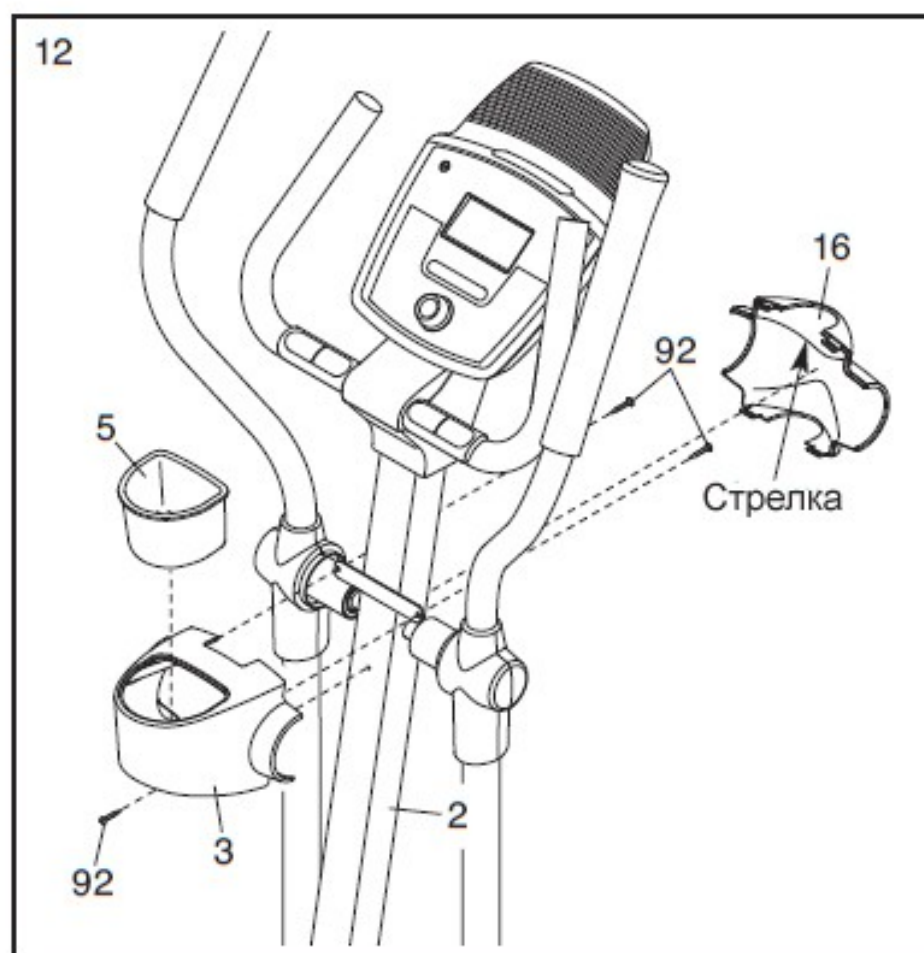


12. Тремя винтами М4 х 16 (92) прикрутите к стойке (2) заднюю крышку (3).

Расположите переднюю крышку стойки (16) так, чтобы обозначенная стрелка указывала вверх.

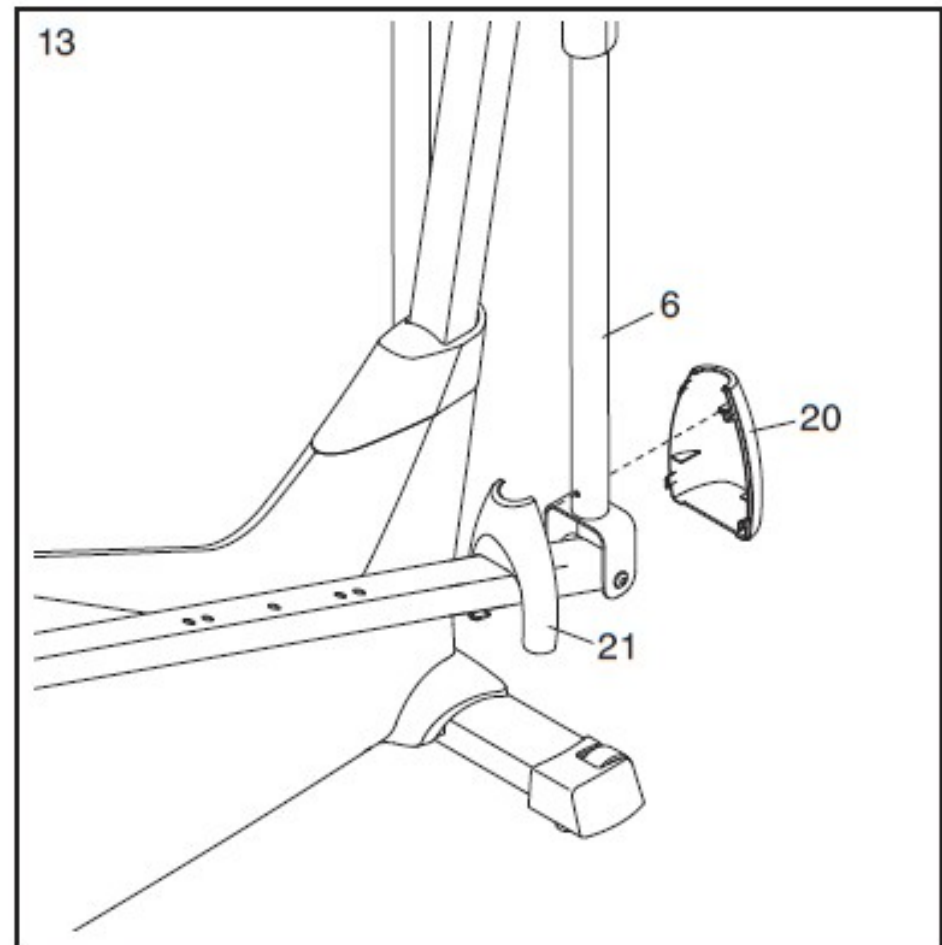
Состыкуйте переднюю крышку стойки (16) с задней (3).

Вставьте держатель бутылки (5) в заднюю крышку стойки (3).



13. Соедините переднюю (20) и заднюю (21) крышки на правом кронштейне (6).

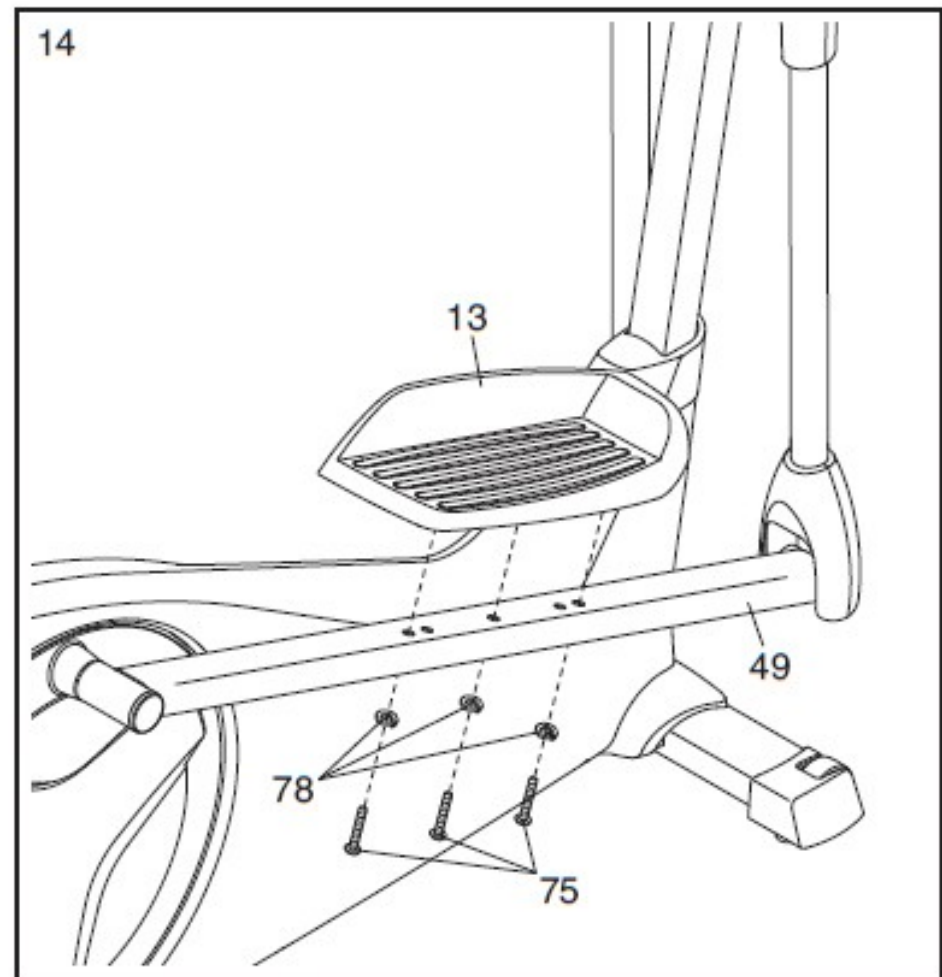
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



14. Возьмите правую педаль (13), с наклейкой "Right".

Прикрепите педаль (13) к опоре (49) тремя винтами M10 x 48 (75) с разрезными шайбами M10 (78). **Будьте внимательны, при этом должны быть задействованы центральное и два крайних отверстия.**

Таким же образом прикрепите левую педаль (не показана) к левой опоре (не показана).



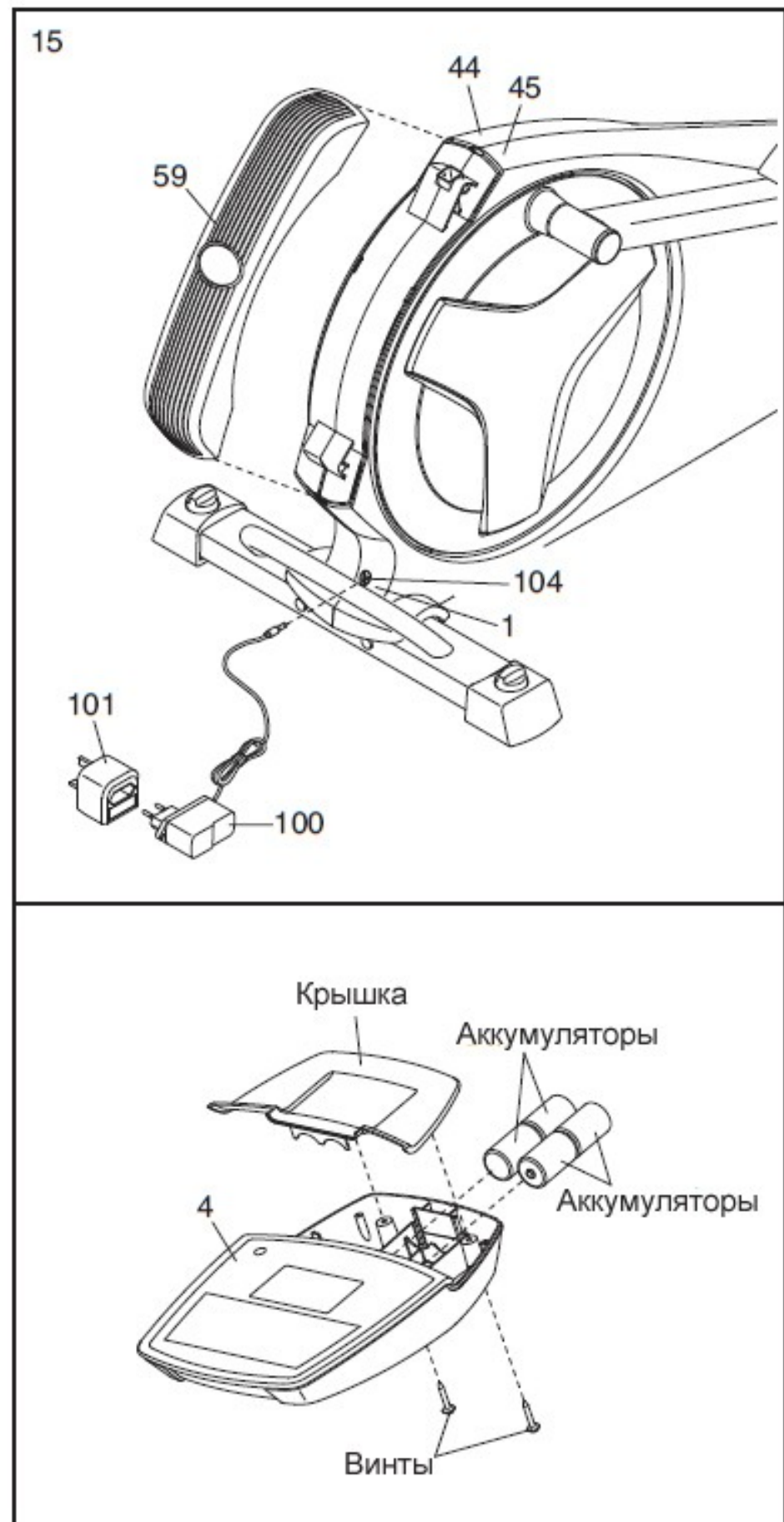
15. См. верхний рисунок. Присоедините заднюю крышку (59) к левому и правому экранам (44, 45).

Воткните сетевой адаптер (100) в разъём (104) на раме (1).

Если нужно, вставьте адаптер (100) в переходник (101).

Чтобы включить сетевой адаптер (100) в розетку, см. КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 15.

См. нижний рисунок. Панель управления (4) также может работать от четырёх аккумуляторов типа D (доп. опция); рекомендуются алкалиновые аккумуляторы. Выкрутите винты, снимите крышку, вставьте аккумуляторы в отсек для батареек и верните крышку на место. Убедитесь, что аккумуляторы расположены в соответствии с рисунками внутри отсека для батареек.

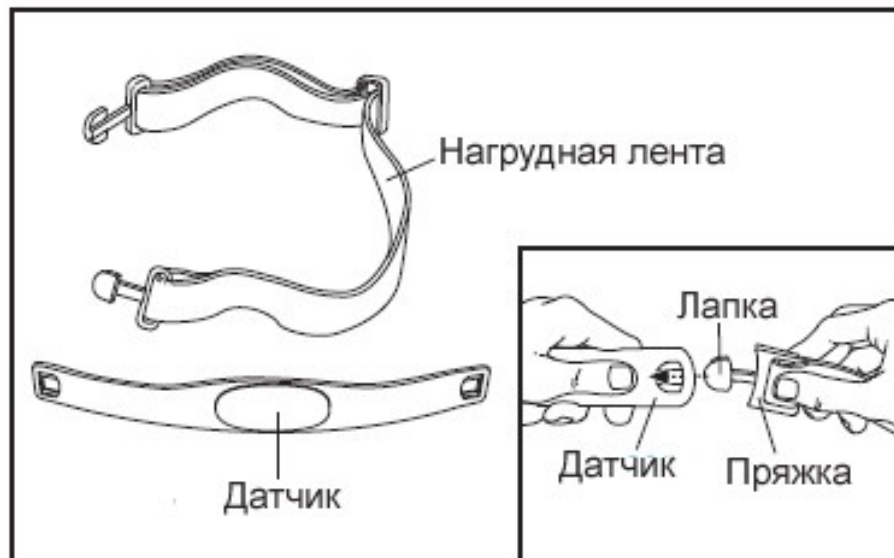


16. Убедитесь, что весь крепёж эллипсоида надёжно затянут. Примечание: После окончания сборки некоторые крепёжные детали могут остаться неиспользованными. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАГРУДНЫМ МОНИТОРОМ

КАК НАДЕВАТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР

Нагрудный монитор сердечного ритма состоит из двух частей: нагрудной ленты и датчика (см. рисунок ниже). Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на врезке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.



Далее, оберните монитор вокруг груди и прикрепите другой конец нагрудной ленты к датчику. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать. Монитор сердечного ритма следует носить под одеждой, плотно обвязав его вокруг тела. Удобнее всего располагать его под грудными мышцами. Убедитесь, что логотип на датчике расположен спереди, в правом верхнем углу.



Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него две электродные пластинки (электродные пластинки покрыты тонкой материей). Смочите оба электрода солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем аккуратно отпустите датчик и верните его на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- Протирайте монитор сердечного ритма после каждого использования. Монитор включается, когда вы смачиваете электроды и надеваете его, и отключается, когда вы его снимаете и насухо вытираете электроды. Если не протирать монитор после каждого использования, срок службы аккумуляторов сильно сократится.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, способную накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте его при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика берите мягкую тряпочку — не используйте спирт, абразивы или химикаты. Промывайте монитор вручную и сушите его.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

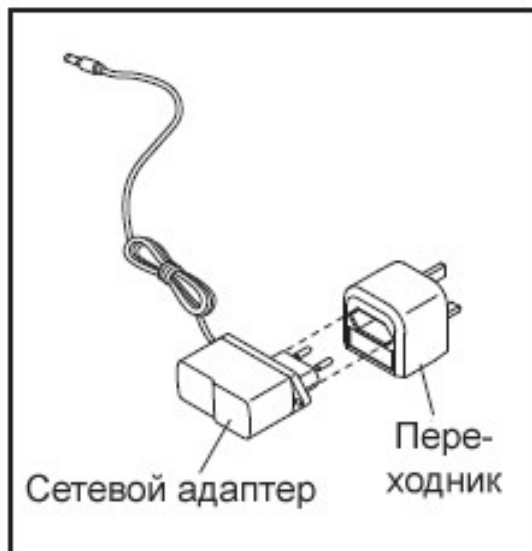
- Убедитесь, что монитор надет, как описано слева. Примечание: Если при этом устройство не работает, аккуратно сдвиньте его выше или ниже.
- Смачивайте электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Если показания не отображаются, пока вы не начинаете потеть, значит нужно заново смочить электроды.
- Встаньте ближе к панели управления. **Чтобы частота сердечбиений отображалась на панели управления, следует находиться не дальше расстояния вытянутой руки от панели.**
- Монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем: 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, попробуйте переставить тренажёр в другое место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

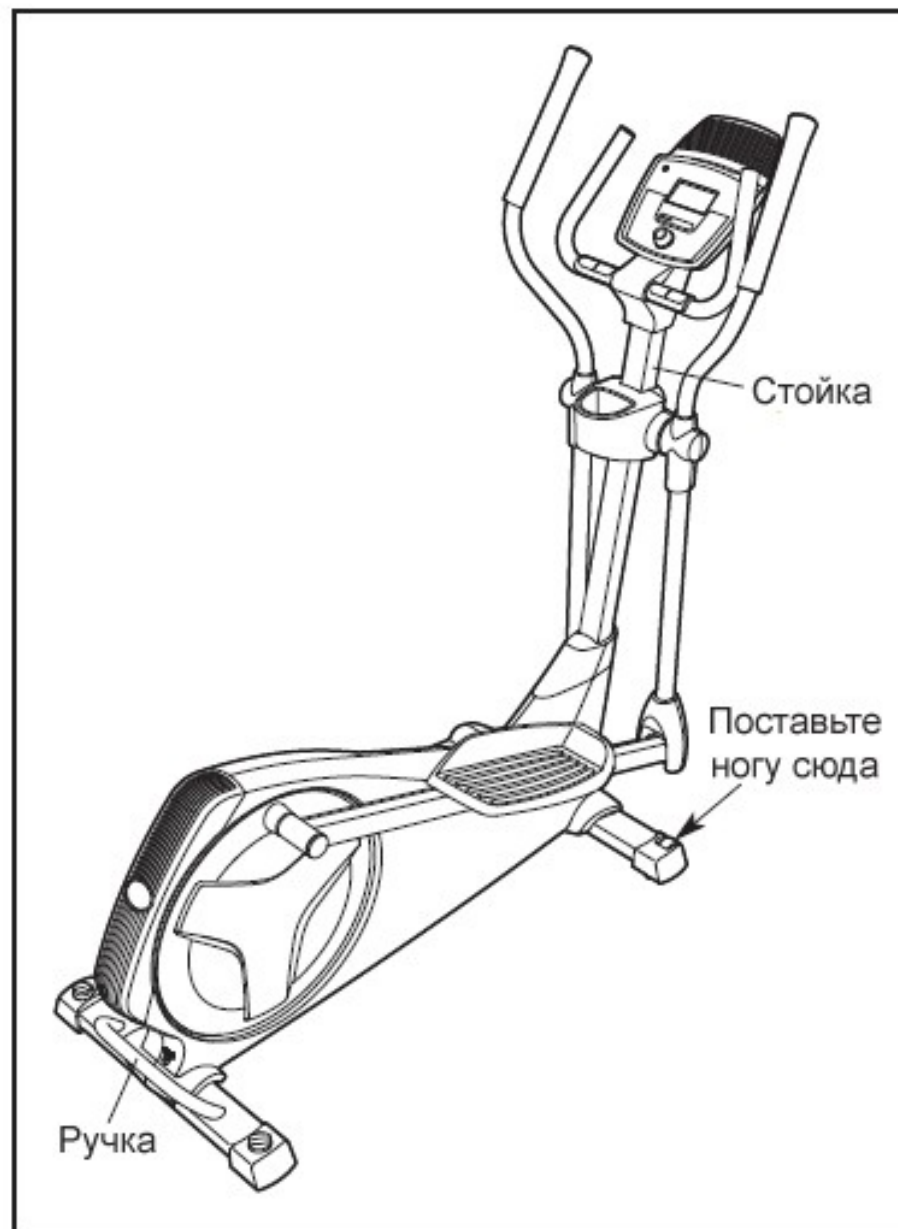
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, сначала он должен прогреться до комнатной температуры, только потом адаптер можно включать. Иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие компоненты.

Воткните адаптер в разъем на раме эллипсоида. Затем вставьте адаптер в переходник. Далее, вставьте переходник в подходящую розетку, установленную по всем местным законам и предписаниям.



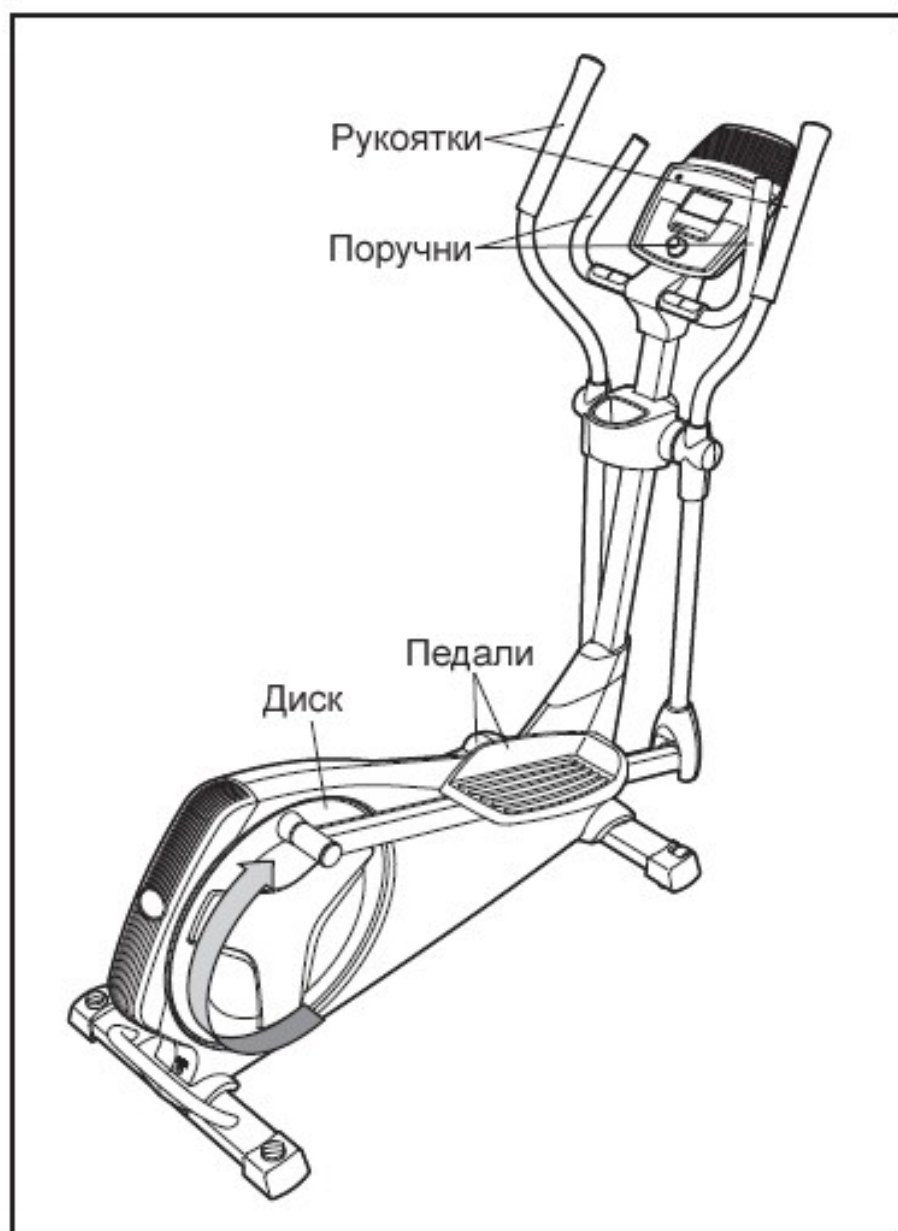
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажера его нужно передвигать вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из передних колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать заднюю часть тренажера за ручку вверх, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль.



Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание:** Диски могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать диски педалей в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.

Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание:** Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик. После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните один или оба регулировочных рычага заднего стабилизатора и отрегулируйте высоту положения ножек, пока качание не будет устранено.





ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажера предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно изменять сопротивление педалей одним поворотом лимба. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Панель управления имеет 12 предустановленных тренировочных программ: шесть — на снижение веса и шесть силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически, заставляя вас вращать педали быстрее или медленнее.

Кроме того, панель управления предлагает восемь программ, которые варьируют нагрузку, заставляя вас менять скорость вращения педалей и, таким образом, поддерживать сердечный ритм на заданном уровне.

Также панель управления имеет три интенсивных тренировки, при которых вы, меняя скорость вращения педалей при изменении нагрузки, производите постоянный заданный выброс энергии.

Помимо этого панель управления снабжена интерактивной тренировочной системой iFit. Она позволяет принимать карты iFit с тренировками, созданными, чтобы помочь вам достичь своих целей, например, убрать нежелательные килограммы с помощью 8-недельной программы занятий. Программы iFit управляют сопротивлением педалей, тогда как голос личного тренера помогает вам во время занятий. Карты iFit в комплект не входят. **Чтобы приобрести карты iFit, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

К звуковой стереосистеме панели управления можно подключить MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать любимую музыку или аудиокниги.

Как включить питание см. на стр. 18. Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 18. Информацию о предустановленных тренировочных программах см. на стр. 20. О тренировках с постоянным сердечным ритмом читайте на стр. 21. Об интенсивных тренировках читайте на стр. 22. Информацию о тренировках iFit см. на стр. 23. Как пользоваться звуковой системой см. на стр. 23. Как поменять настройки панели управления см. на стр. 23.

Примечание: Если на экране осталась защитная плёнка, снимите её.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, сначала он должен прогреться до комнатной температуры, только потом питание можно включать. Иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой адаптер (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 15). Дисплеи должны загореться, и панель управления будет готова к работе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

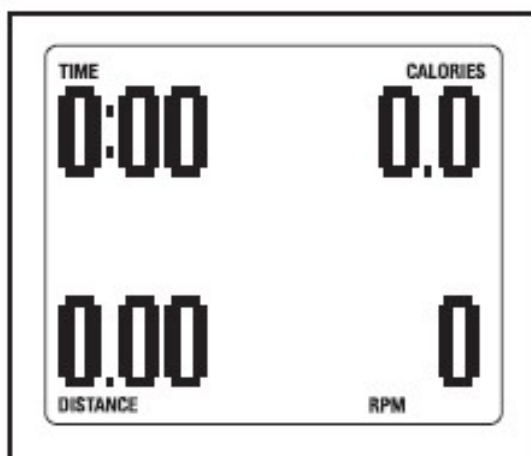
1. Для включения панели управления, начните крутить педали или нажмите любую кнопку.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ выше.

2. Выберите ручной режим.

Ручной режим выбирается при каждом включении панели управления.

Если вы выбрали тренировку, вернитесь в ручной режим. Для этого несколько раз нажмите любую кнопку тренировок, пока на экране не останутся одни нули.



3. Начните крутить педали и установите необходимую величину нагрузки.

Пока вы крутите педали, нагрузку можно регулировать, вращая лимб.

Чтобы увеличить нагрузку, вращайте лимб по часовой стрелке, чтобы уменьшить нагрузку — против часовой стрелки. Примечание: После выбора новой нагрузки педали перейдут на неё не сразу.

4. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

Панель управления предлагает несколько режимов отображения. От выбора режима зависит выводимая на экран информация. Для выбора нужного режима нажмите кнопку Display (Дисплей) несколько раз.

На экране может отображаться следующая информация о тренировке:

Time (Время) — Если выбран ручной режим, на дисплее будет показано истёкшее время. Если выбрана тренировка, на дисплее вместо истёкшего будет показано время до конца занятия.

Speed (Скорость) — Отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Distance (Дистанция) — Будет показана пройденная дистанция (общее число оборотов).

Calories (Калории) — На экране будет показано примерное число сожжённых вами калорий.

Watts (Ватты) — На экране отобразится приблизительное значение затраченной вами энергии в ваттах.

Pulse (Пульс) — Если вы используете ручной пульсометр или нагрудный монитор (см. пункт 5 ниже), экран покажет ваш сердечный ритм.

Resistance (Нагрузка) — При каждом изменении нагрузки на экране несколько секунд будет показываться её значение.

Profile (Профиль) — Если выбрана тренировочная программа, на экране будет показан профиль нагрузки для данной программы.

Уровень звука панели управления можно менять кнопками увеличения и уменьшения.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Как пользоваться нагрудным монитором см. на стр. 14. Для работы с ручным пульсометром следуйте указаниям ниже. **ВАЖНО: При одновременном использовании нагрудного монитора и пульсометра панель управления будет отображать сердечный ритм неточно.**

Если на металлических контактах ручного пульсометра остались защитные наклейки, снимите их. Также убедитесь, что у вас чистые руки. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на ме-

таллические контакты ручного пульсометра.

Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.



Когда пульс будет измерен, на дисплее появится ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите контакты не менее 15 секунд.

Если ваш сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что ваши руки располагаются, как описано ранее. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте металлические контакты слишком сильно. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, и панель управления приостановит работу.

Если педали остаются неподвижными несколько минут, и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите любую кнопку.

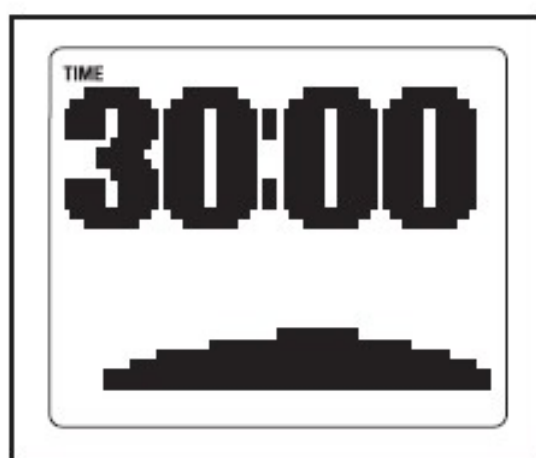
Информацию о том, КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. Выберите предустановленную программу.

Для этого нажмите на кнопку Weight Loss Workouts (Тренировки на снижение веса) или Performance Workouts (Силовые тренировки).

Затем поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы.

Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите Enter (Ввод). На дисплее появится длительность тренировки и профиль нагрузки, затем появится значение



скорости, которое вы будете использовать в качестве ориентира, и максимальный уровень нагрузки для данной тренировочной программы.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Каждая тренировка разделена на минутные этапы. Для каждого этапа задана своя нагрузка и своя целевая скорость. Примечание: Те же значения нагрузки и/или скорости могут быть запрограммированы для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля (см. рисунок выше). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей.

Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и сопротивление педалей автоматически переключится на новое значение.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой, к целевому значению для данного сегмента.



Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость — лишь мотиватор. Ваша фактическая скорость должна быть медленнее целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб. **ВАЖНО:** После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал, и на экране замигает время. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 18 и 19.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 19.

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВКИ С ПОСТОЯННЫМ СЕРДЕЧНЫМ РИТМОМ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите любую кнопку.

Информацию о том, КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

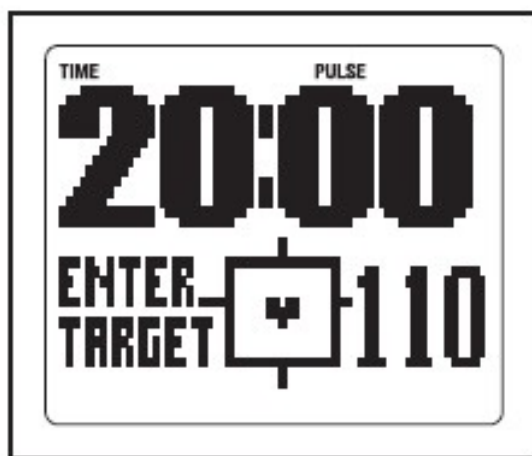
2. Выберите тренировку с постоянным сердечным ритмом.

Для этого нажмите кнопку Heart Rate Workouts.

Поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы, затем нажмите Enter, чтобы подтвердить выбор.

3. Задайте целевой сердечный ритм.

Через несколько секунд после подтверждения выбора на дисплее появится длительность занятия и слова ENTER TARGET (Задайте цель)



Для каждого этапа тренировки будет установлено своё целевое значение сердечного ритма. Чтобы задать **максимальный** целевой сердечный ритм для тренировки, поверните лимб (см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ на стр. 26). Затем нажмите клавишу Enter.

4. Положите ладони на пульсометр или наденьте нагрудный монитор сердечного ритма.

Для занятий с постоянным сердечным ритмом следует надеть нагрудный монитор или положить руки на пульсометр (см. пункт 5 на стр. 19).

Если вы пользуетесь пульсометром, обязательно держать на нём руки в течение всего занятия; для правильной работы программы достаточно периодически класть ладони на контакты. Положив ладони на контакты пульсометра, не убирайте их хотя бы 15 секунд.

5. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Все занятия разделены на минутные этапы, для каждого задан свой целевой сердечный ритм. Примечание: Тот же целевой ритм может быть установлен для последующих этапов.

В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваш сердечный ритм с целевым значением данного этапа. Если он будет намного ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически увеличится или снизится, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали с постоянной скоростью.

Скорость нужно увеличить, если на экране появляется стрелка вверх или слово FASTER (Быстрее), и уменьшить, если появляется стрелка вниз или слово SLOWER (Медленнее). Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.



ВАЖНО: Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью. Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб; однако если вы измените нагрузку, поддерживать постоянный сердечный ритм может оказаться сложнее.

Также когда панель управления сравнивает ваш сердечный ритм с целевым значением, нагрузка может автоматически возрасти или снизиться, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать её, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал, и на экране замигает время. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите вращать педали.

6. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 18 и 19.

7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВКИ С ПОСТОЯННЫМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ВЫБРОСОМ

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите любую кнопку.

Информацию о том, КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

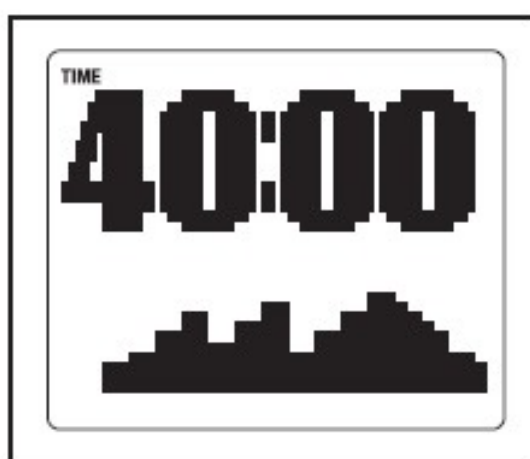
2. Выберите тренировку с постоянным энергетическим выбросом.

Для этого нажмите кнопку Watts Workouts. Поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы, затем нажмите Enter, чтобы подтвердить выбор.

Если выбрана программа 1, на экране появится её длительность и слова ENTER WATTS TARGET (Задайте целевую энергию).



Если выбрана программа 2 или 3, на экране появится её длительность и профиль сопротивления.



3. Если выбрана программа 1, задайте целевое значение энергии.

Для всех этапов тренировочной программы 1 будет установлено одинаковое целевое значение энергии. Чтобы задать его, поверните лимб сопротивления.

4. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Программа 1 разделена на 40 1-минутных этапов. В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать затраченную вами энергию с введённым вами целевым значением.

Если ваш энергетический выброс будет много ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически увеличится или снизится, чтобы приблизить затрачиваемую вами энергию к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

Программы 2 и 3 также разделены на 40 1-минутных этапов, для каждого задана своя нагрузка и целевой энергетический выброс. Примечание: те же значения сопротивления педалей и целевого энергетического выброса могут быть установлены для последующих этапов.

Ваш прогресс во время занятия будет показан в виде профиля (см. рисунок слева). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали с заданной скоростью. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется стрелка вверх или слово FASTER (Быстрее), и уменьшить, если появляется стрелка вниз или слово SLOWER (Медленнее). Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость — лишь мотиватор. Ваша фактическая скорость должна быть медленнее целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и сопротивление педалей автоматически переключится на новое значение.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб. **ВАЖНО:** После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Чтобы в любой момент прервать тренировку, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал, и на экране замигает время. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите вращать педали.

5. Следите за своим прогрессом на дисплее.
См. пункт 4 на стр. 18 и 19.
6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.
См. пункт 5 на стр. 19.
7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.
См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ iFIT

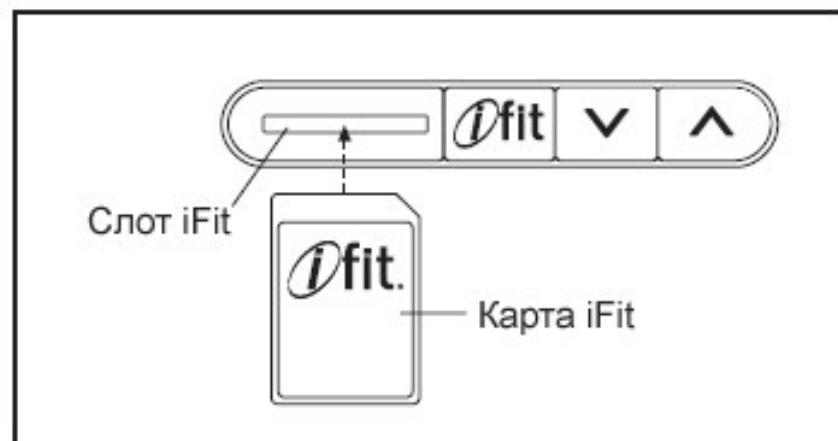
Карты iFit продаются отдельно. Для их приобретения зайдите на www.iFit.com или см. лицевую обложку данного руководства.

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите любую кнопку.

Информацию о том, КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. Вставьте карту iFit и выберите программу.

Вставьте карту iFit в специальный слот; металлические контакты карты должны располагаться со стороны слота, внизу. Если карта вставлена правильно, рядом со слотом загорится индикатор, и на экране появится текст.



Затем выберите на карте iFit желаемую программу, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом со слотом iFit.

После выбора программы включится голос личного тренера, чтобы помочь вам в процессе тренировки.

Программы iFit аналогичны предустановленным программам. Для работы с ними см. пункты 3–6 на стр. 20.

3. По окончании занятия выньте карту iFit из слота.

Когда вы закончите тренировку, выньте карту iFit и положите её в надёжное место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления воткните аудиокабель в разъёмы на панели управления и на своём MP3 или CD-плеере; убедитесь, что аудиокабель вставлен в разъёмы плотно.

Затем нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Отрегулируйте громкость на плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.

КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет пользовательский режим, позволяющий изменить подсветку панели.

Нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Display (Дисплей), пока на экране не появится информация о пользовательском режиме.

Панель управления имеет три вида подсветки: ON — подсветка работает всё время, пока включена панель управления; AUTO — подсветка включается только когда вы вращаете педали; OFF — подсветка выключена.

BACKLIGHT ON

Название выбранного типа подсветки отображается на экране. Чтобы выбрать другой тип, нажмите на кнопку уменьшения громкости несколько раз.

Чтобы сохранить настройки и выйти из пользовательского режима, нажмите кнопку Display.

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.

Для очистки эллипсоида используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВАЖНО:** Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если ручной пульсометр не работает должным образом, см. пункт 5 на стр. 19.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия педали прокручиваются, даже когда задана максимальная нагрузка, возможно, нужно отрегулировать приводной ремень.

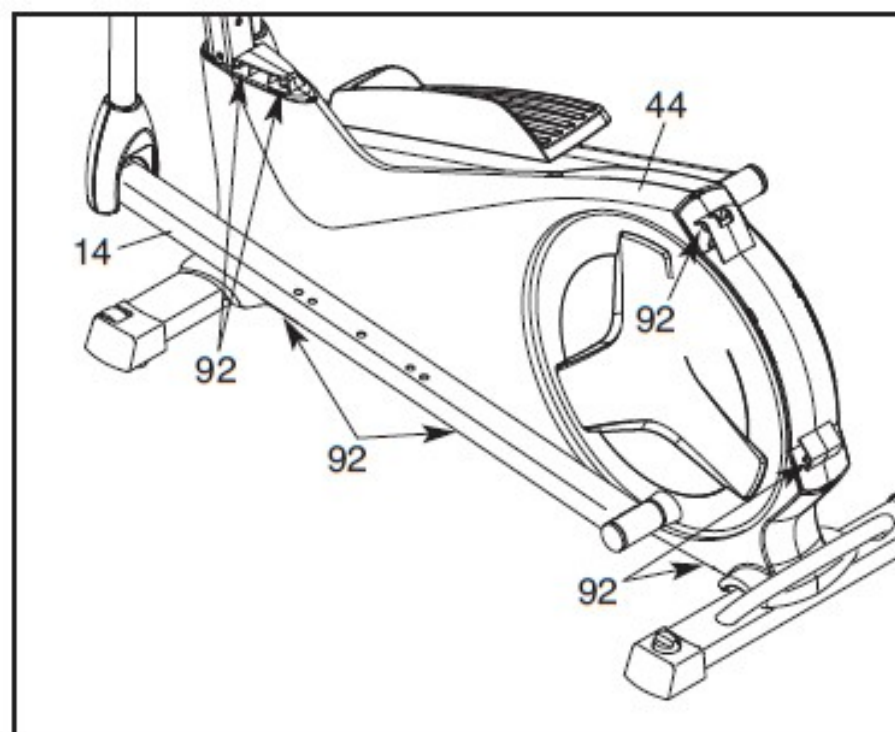
Для этого необходимо снять левую педаль, верхнюю и заднюю крышки экрана и левый экран.

Сначала см. шаг 14 на стр. 12 и открутите левую педаль.

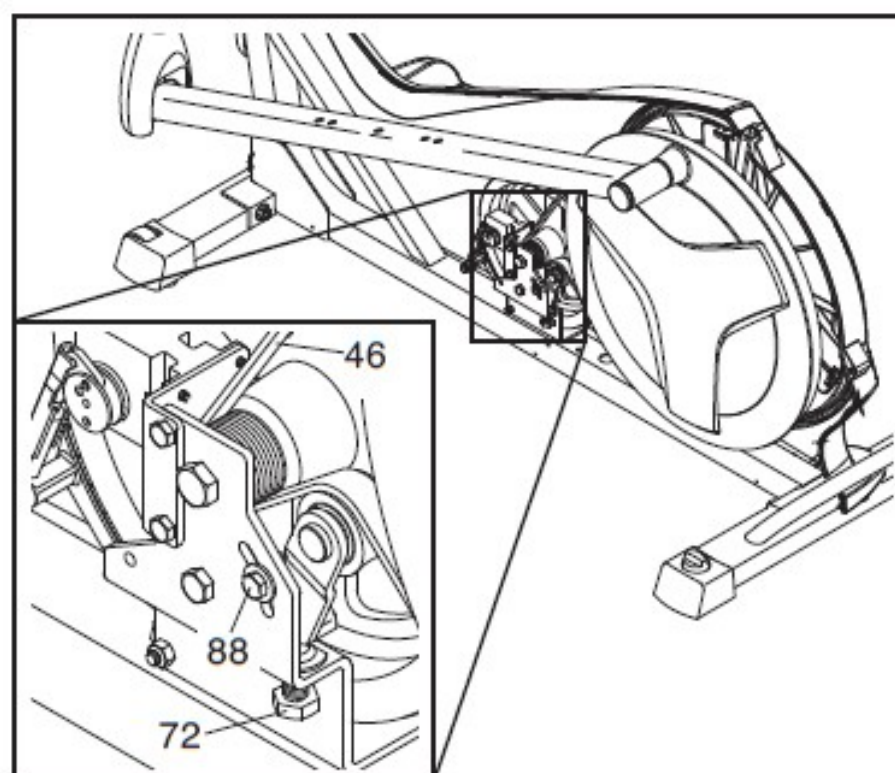
Далее, см. шаг 15 на стр. 13 и снимите заднюю крышку экрана.

Затем см. шаг 4 на стр. 7 и снимите с левого экрана верхнюю крышку. Сдвиньте крышку вверх.

Выкрутите из левого экрана (44) винты М4 х 16 (92) и аккуратно снимите её через опору левой педали (14).



Далее, ослабьте винт (88). Закручивайте винт регулировки (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не будет натянут.



После этого затяните винт (88).

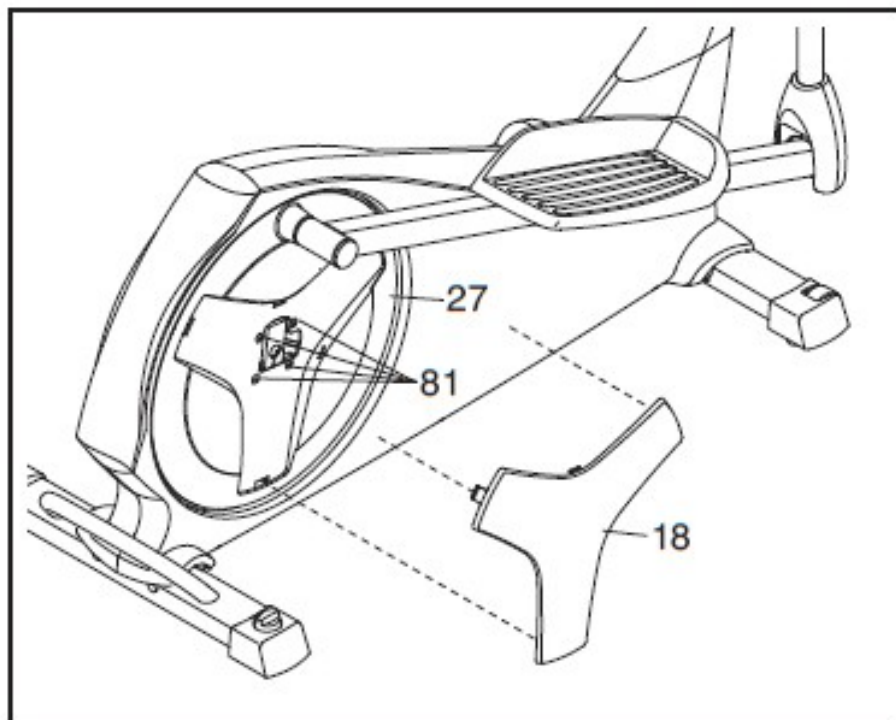
Затем установите на место левый экран, заднюю и верхнюю экранные крышки и левую педаль.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

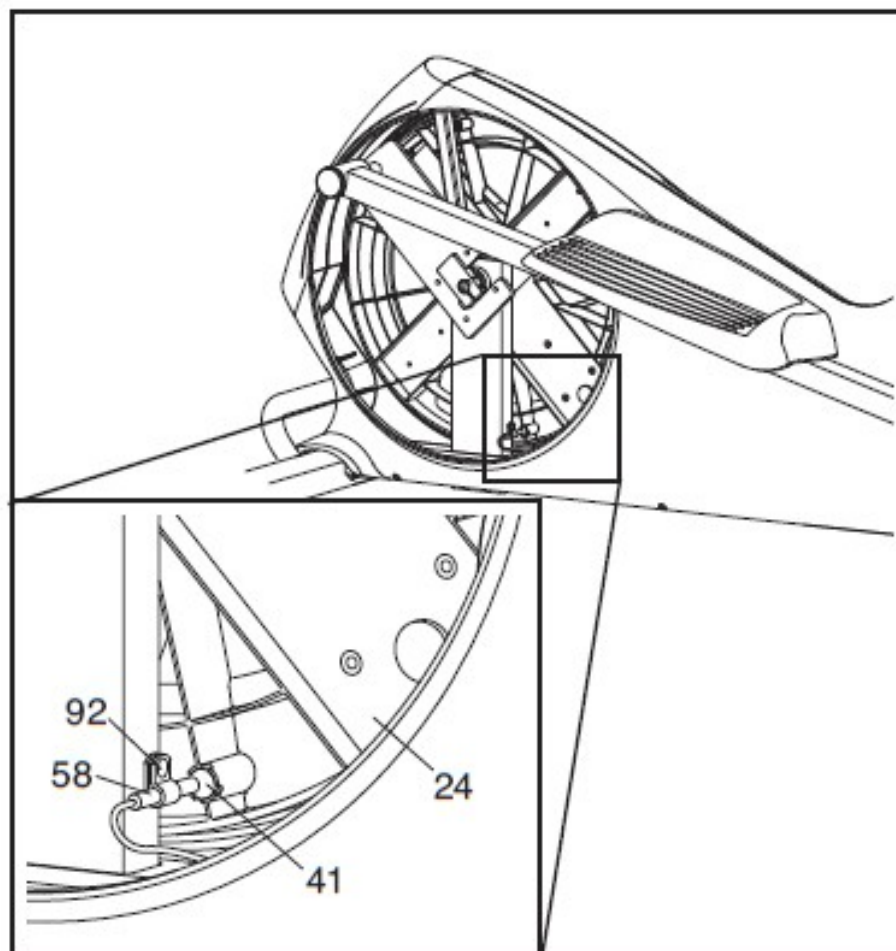
Для этого нужно снять правую крышку диска и сам правый диск.

С помощью отвёртки с плоским шлицем открутите правую крышку диска (18).



Затем выкрутите из правого диска (27) винты М8 x 14 (81) и аккуратно снимите диск.

Найдите геркон (58). Ослабьте, но не выкручивайте винт М4 x 16 (92) полностью.



Далее, поверните блок коленчатого рычага (24), чтобы магнит (41) совместился с герконом (58). Сдвиньте геркон немного в сторону магнита или от него, затем затяните винт М4 x 16 (92).

Поверните блок коленчатого рычага (24) на один оборот. Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена должным образом.

Когда геркон будет настроен, правый диск и крышку правого диска нужно будет поставить на место.

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 программу своих 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 внизу 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 длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует *калории, полученные из углеводов*, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия 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 нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте 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 нагрузкам.

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, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это 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

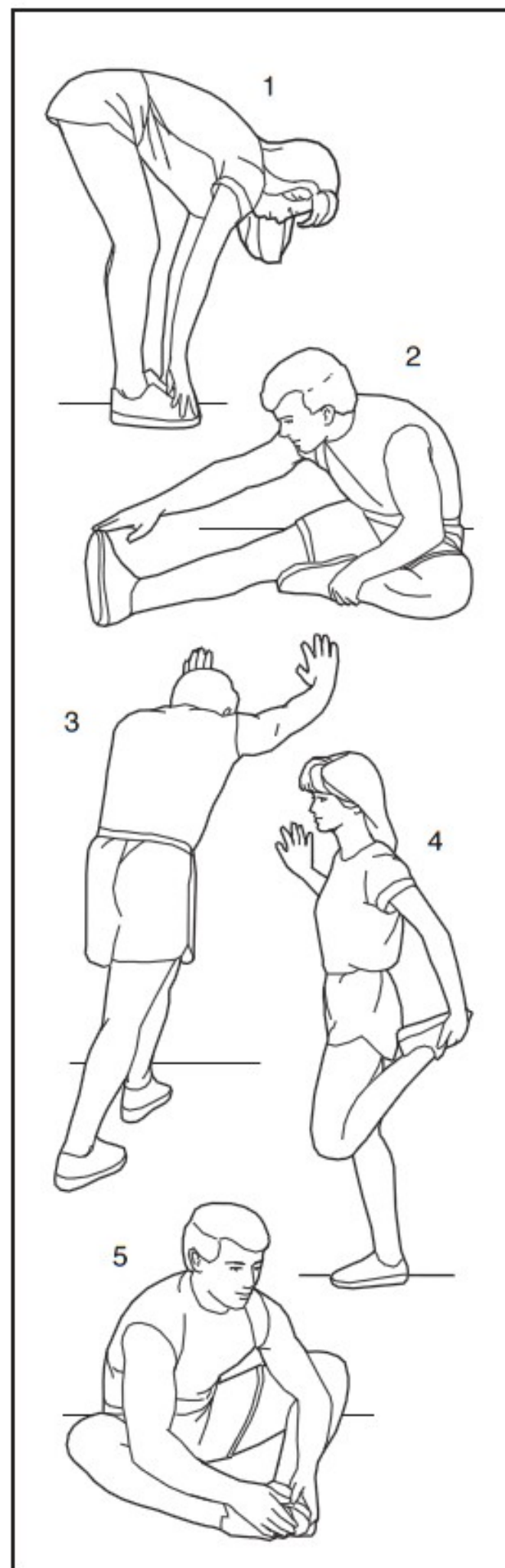
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий 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 NTEVEL99909.1 R0311A

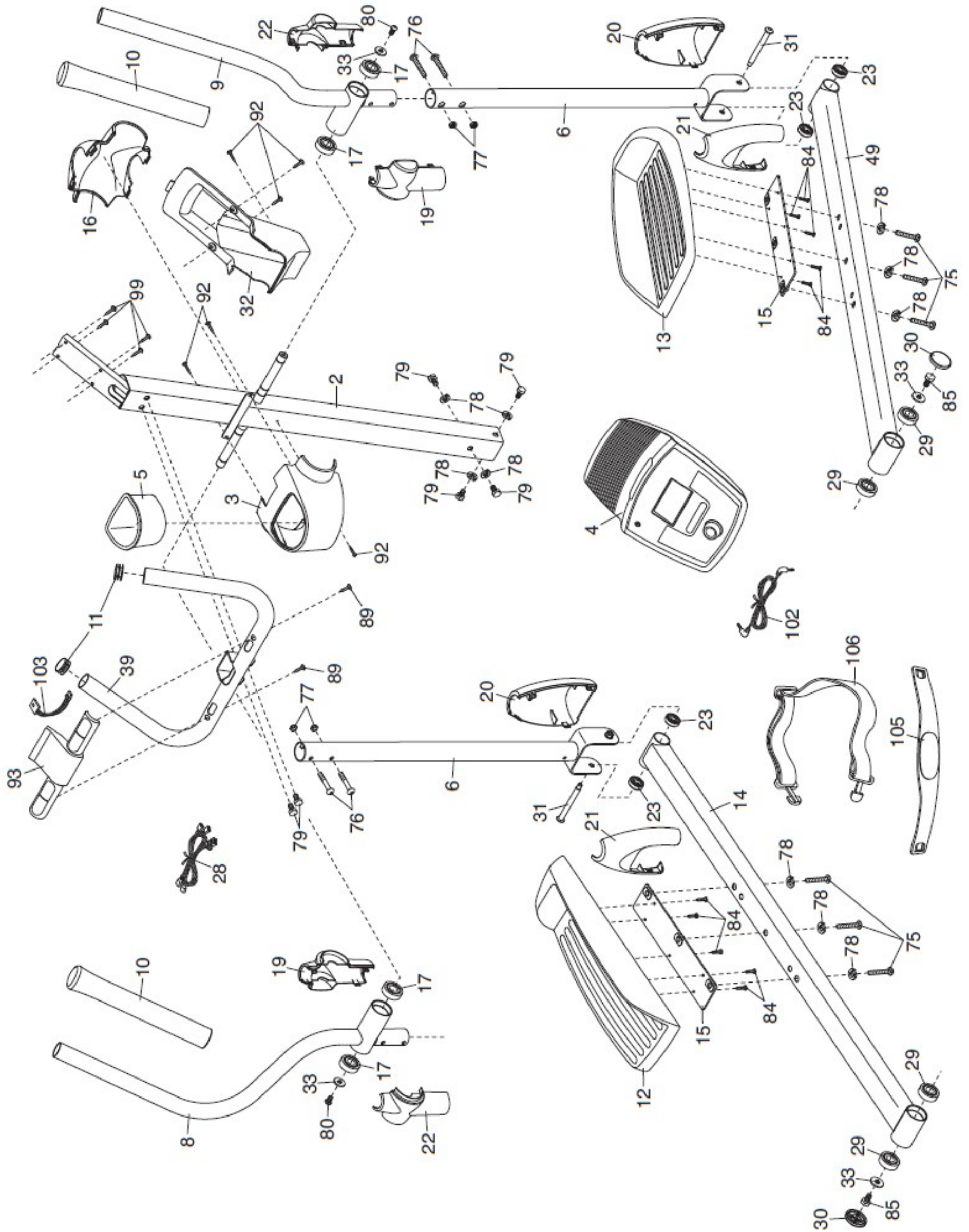
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама	46	1	Приводной ремень
2	1	Стойка	47	2	Регулировочная ножка
3	1	Задняя крышка стойки	48	2	Заглушка заднего стабилизатора
4	1	Панель управления	49	1	Опора правой педали
5	1	Держатель бутылки	50	2	Колесо
6	2	Кронштейн	51	1	Маховик
7	1	Зажимное кольцо	52	1	Натяжная звёздочка
8	1	Левая рукоятка	53	1	Подковообразный магнит
9	1	Правая рукоятка	54	1	Привод нагрузки
10	2	Накладка	55	1	Кронштейн привода
11	2	Верхняя заглушка	56	1	Зажимной рычаг
12	1	Левая педаль	57	1	Зажим
13	1	Правая педаль	58	1	Геркон/кабель
14	1	Опора левой педали	59	1	Крышка заднего экрана
15	2	Кронштейн педали	60	1	Ключ
16	1	Передняя крышка стойки	61	1	Контргайка М8
17	4	Подшипник	62	1	Винт М6 х 16
18	2	Крышка диска	63	2	Ножка
19	2	Узловая крышка А	64	1	Ось маховика
20	2	Передняя крышка кронштейна	65	1	Болт подковообразного магнита
21	2	Задняя крышка кронштейна	66	1	Болт натяжной звёздочки
22	2	Узловая крышка В	67	1	Винт
23	4	Шарнирная опора	68	1	Винт коленчатого рычага
24	1	Блок коленчатого рычага	69	4	Болт привода нагрузки
25	1	Коленчатый рычаг	70	1	Задний стабилизатор
26	1	Диск левой педали	71	2	Винт кронштейна привода
27	1	Диск правой педали	72	1	Регулир. винт приводного ремня
28	1	Кабель пульсометра	73	1	Передний стабилизатор
29	4	Подшипник	74	1	Контргайка М6
30	2	Заглушка опоры педали	75	6	Винт М10 х 48
31	2	Болт с буртом	76	4	Болт М8 х 45
32	1	Крышка панели управления	77	6	Контргайка М8
33	4	Шайба М8	78	10	Разрезная шайба М10
34	1	Фиксатор	79	6	Винт М10 х 20
35	2	Регулировочная гайка	80	2	Винт М8 х 20
36	1	Зажимной кронштейн	81	4	Винт М8 х 14
37	1	Крышка верхнего экрана	82	4	Винт М10 х 95
38	2	Подшипник коленчатого рычага	83	1	Винт М5 х 7
39	1	Поручень	84	10	Винт М5 х 16
40	1	Большое стопорное кольцо	85	2	Винт с шестигр. шлицем М8 х 18
41	2	Магнит	86	2	Винт М5 х 12
42	1	Кабель	87	1	Винт М3,5 х 12
43	7	Шайба М6	88	1	Винт-ось поворота
44	1	Левый экран	89	2	Винт с потайн. головкой М4 х 16
45	1	Правый экран	90	1	Заземляющий винт М4 х 16

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
91	9	Зубчатая шайба М5	103	1	Приёмник монитора/кабель
92	23	Винт М4 х 16	104	1	Сетевой разъём/кабель
93	1	Датчик пульса	105	1	Датчик
94	1	Подшипник маховика	106	1	Нагрудная лента
95	2	Ручка регулировки	107	7	Винт М5 х 16
96	2	Винт М4 х 19	108	1	Малое стопорное кольцо
97	1	Заглушка правого стабилизатора	109	1	Шайба М5
98	1	Заглушка левого стабилизатора	*	–	Руководство пользователя
99	4	Винт М4 х 28	*	–	Инструмент
100	1	Сетевой адаптер	*	–	Смазка
101	1	Переходник	*	–	Шнурок кабеля
102	1	Аудиокабель			

Примечание: спецификации 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 NTEVEL99909.1 R0311A



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.

