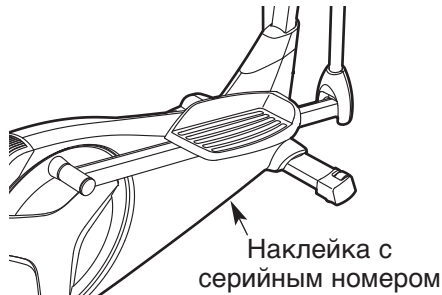


NordicTrack® E4.0

Модель № NTEVEL75910.1

Серийный № _____

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

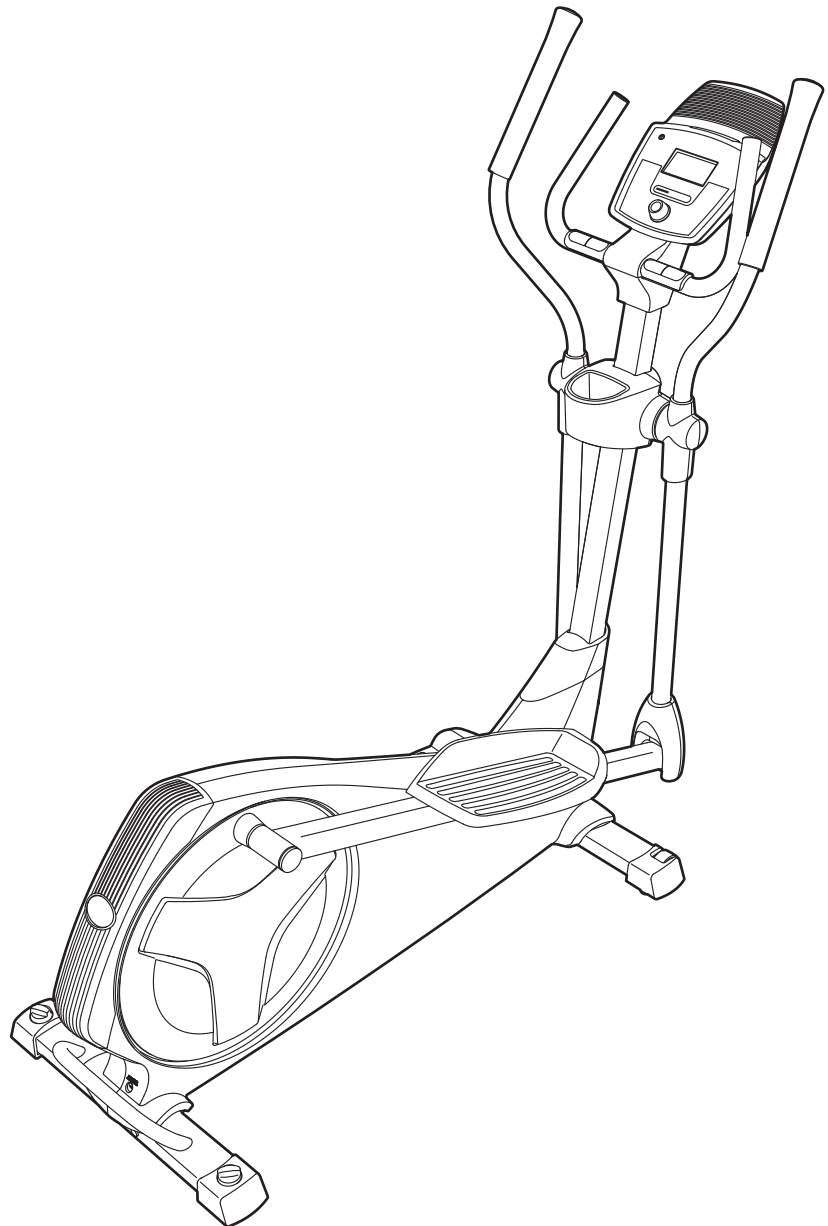
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

Посетите наш вебсайт:
www.nordic-track.ru

⚠ ОСТОРОЖНО!

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

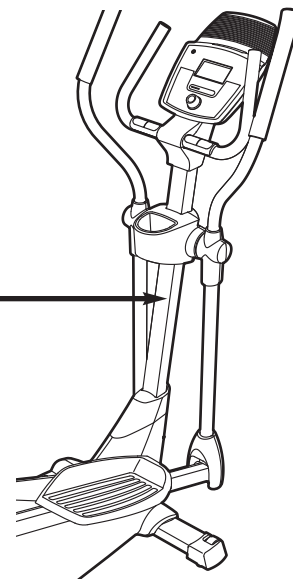
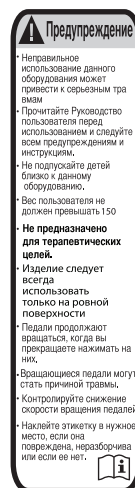


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	4
СБОРКА	5
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА	14
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	26
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	28
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	30
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед началом использования эллиптического тренажера прочитайте важные предостережения и инструкции, содержащиеся в данном Руководстве, а также все предупреждения на эллиптическом тренажере. ICON не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, причиненные в результате использования данного изделия.

1. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
3. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.
4. Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих, арендных или официальных учреждениях.
5. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Установите эллиптический тренажер на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажер специальный коврик. Убедитесь, что перед эллиптическим тренажером и позади него имеется не менее 0,9 м свободного пространства, а с каждой боковой стороны – не менее 0,6 м.
6. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
7. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Эллиптический тренажер можно использовать только тем людям, вес которых не превышает 150 кг.
9. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
10. Держитесь за поручни или рукоятки рычагов шатуна при заходе на эллиптический тренажер, во время тренировки или при спходе с тренажера.
11. Датчик пульса не является медицинским прибором. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время тренировки.
12. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снижьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
13. При занятиях на эллиптическом тренажере держите спину прямо, не прогибая ее.
14. Перегрузки в тренировках могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость или испытываете болевые ощущения во время тренировки, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

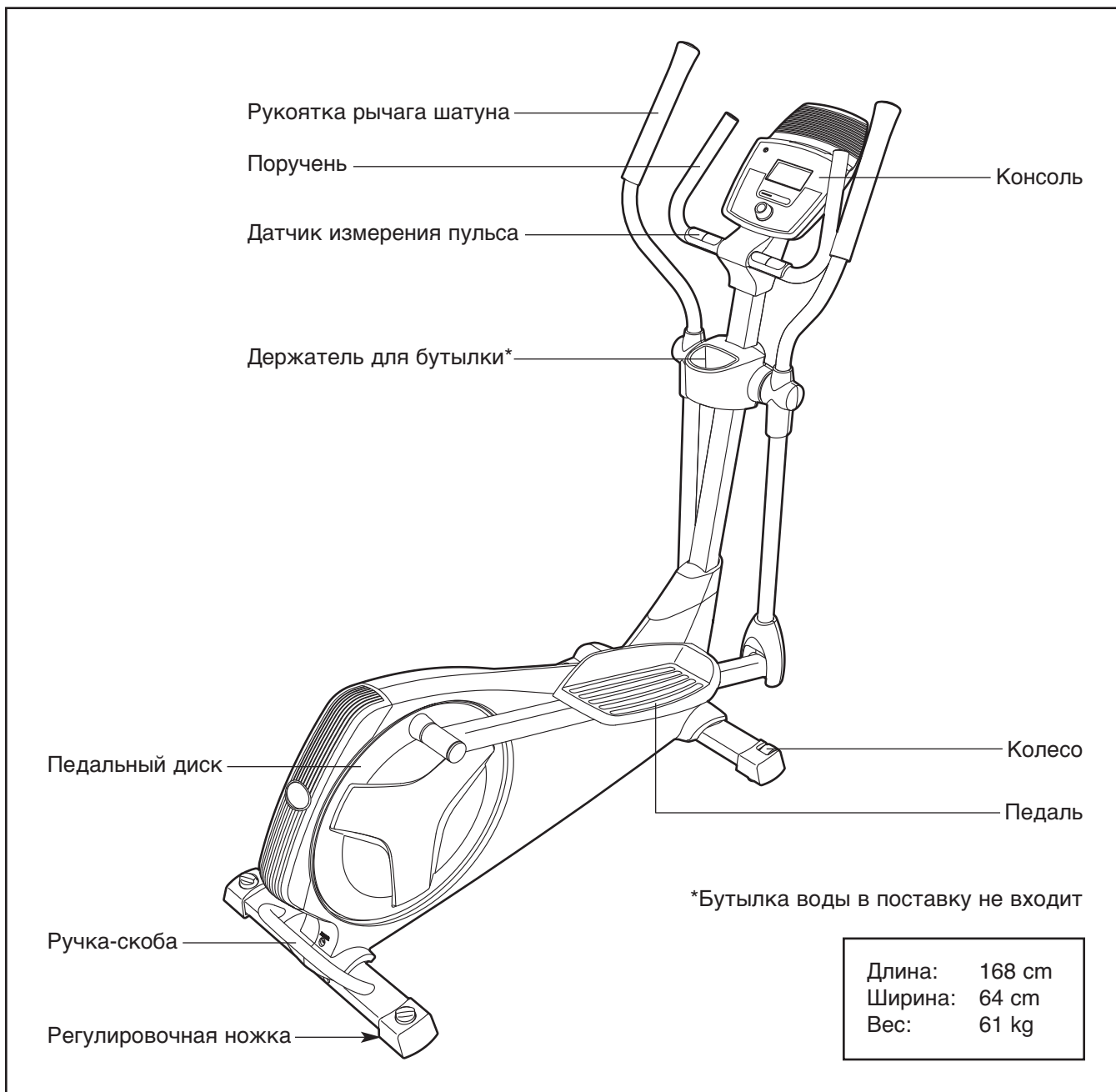
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера NORDICTRACK® E 4.0. Эллиптический тренажер E 4.0 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства

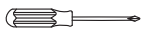
по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

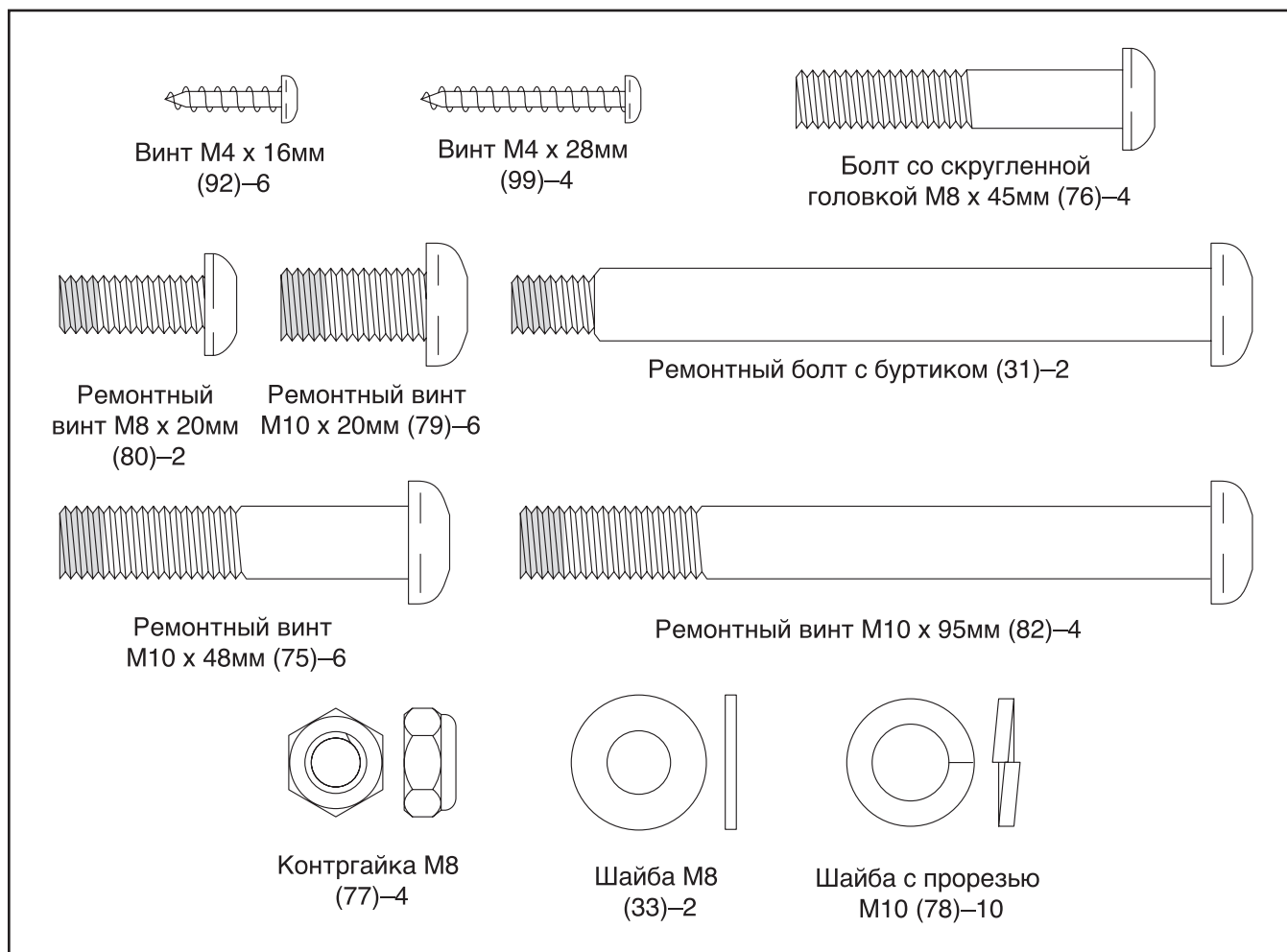


СБОРКА

Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите все детали эллиптического тренажера на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.

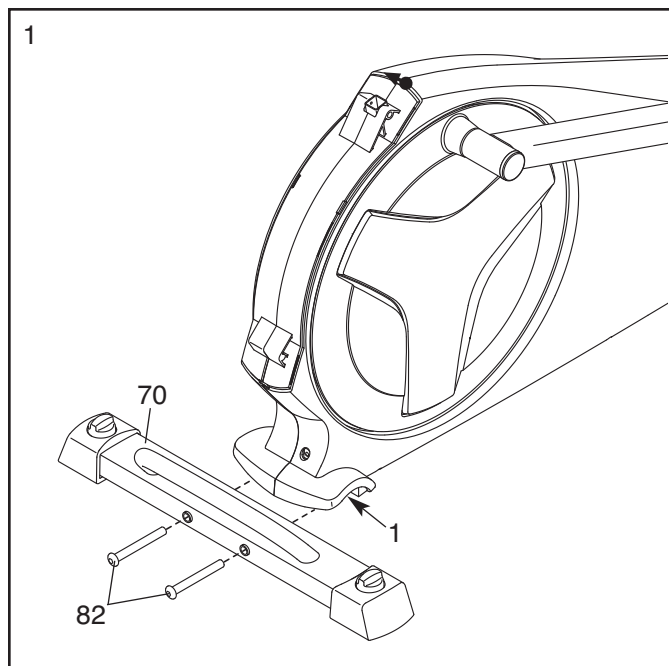
Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется крестообразная отвертка  .

В процессе сборки эллиптического тренажера воспользуйтесь приведенными ниже рисунками для удобства поиска мелких деталей. Цифры в скобках рядом с каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного Руководства. Цифра после скобок обозначает количество, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей.**

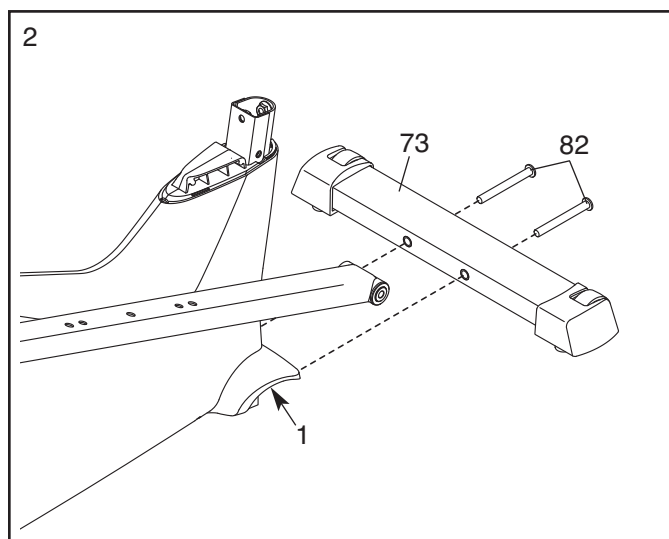


1. **Чтобы упростить сборку, прочтите информацию на стр. 5 перед началом работы.**

Попросив помощника поднять заднюю часть рамы (1), закрепите заднюю опору (70) на раме с помощью двух ремонтных винтов M10 x 95мм (82).



2. Попросив помощника поднять переднюю часть рамы (1), закрепите переднюю опору (73) на раме с помощью двух ремонтных винтов M10 x 95мм (82).

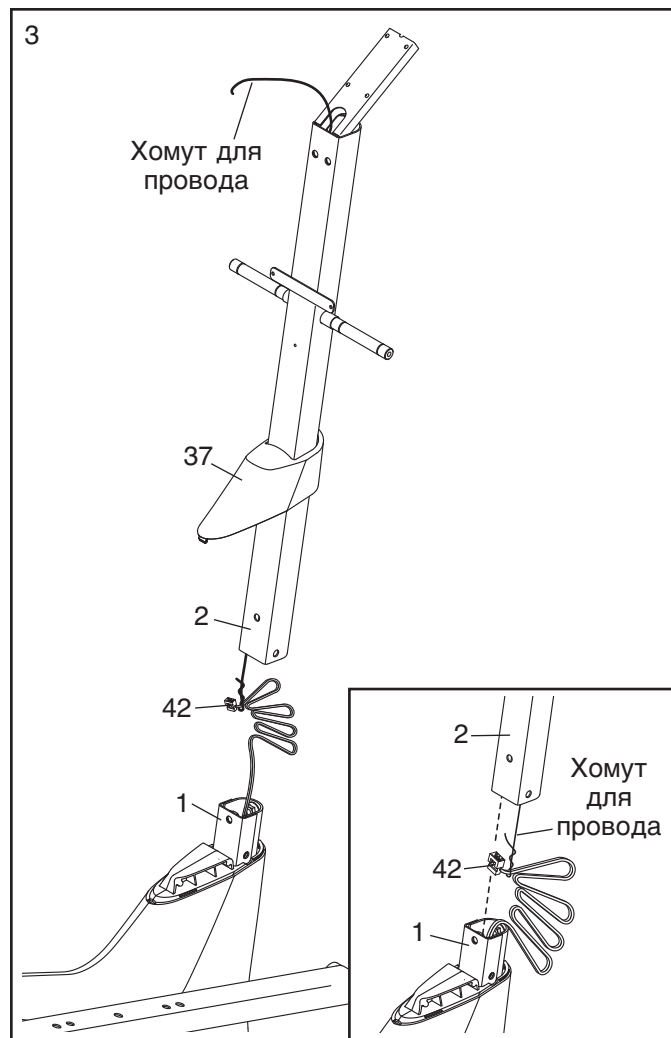


3. Расположите стойку (2) и верхнюю крышку щитка (37), как показано на рисунке. Установите верхнюю крышку щитка на стойке.

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

См. врезку на рисунке. Найдите хомут для провода в стойке (2). Привяжите нижний конец хомута для провода к жгуту проводов (42). Затем потяните верхний конец хомута вверх, пока он не покажется из верхнего конца стойки. Затем отвяжите и выбросьте хомут.

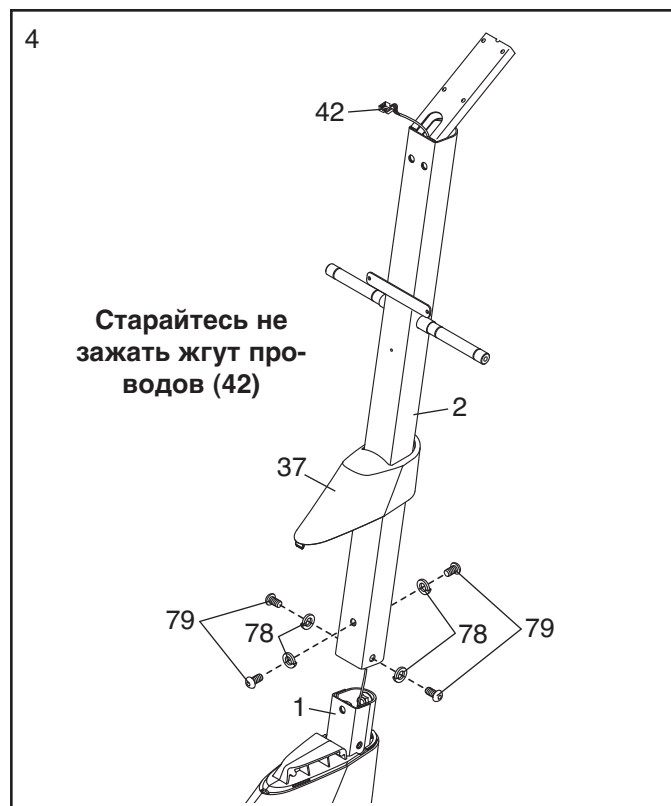
Совет: Чтобы жгут проводов (42) не упал в стойку (2) закрепите жгут проводов резинкой или скотчем.



4. Опустите стойку (2) на раму (1). **Совет: Попросите помощника удерживать верхнюю крышку щитка (37) при этом.**

Совет: Старайтесь не зажать жгут проводов (42). Закрепите стойку (2) с помощью четырех ремонтных винтов M10 x 20мм (79) и четырех шайб с прорезью M10 (78).

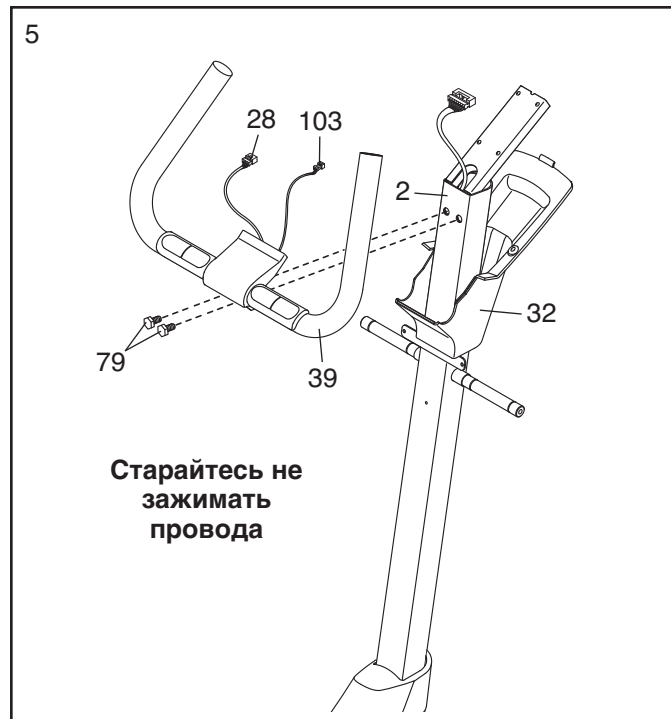
Опустите верхнюю крышку щитка (37) и, нажав, установите ее на раме (1).



5. Расположите крышку консоли (32), как показано на рисунке. Затем установите крышку консоли на стойку (2).

Расположите поручень (39), как показано на рисунке. **Вытяните провод датчика пульса (28) и провод нагрудного датчика пульса (103) из поручня.**

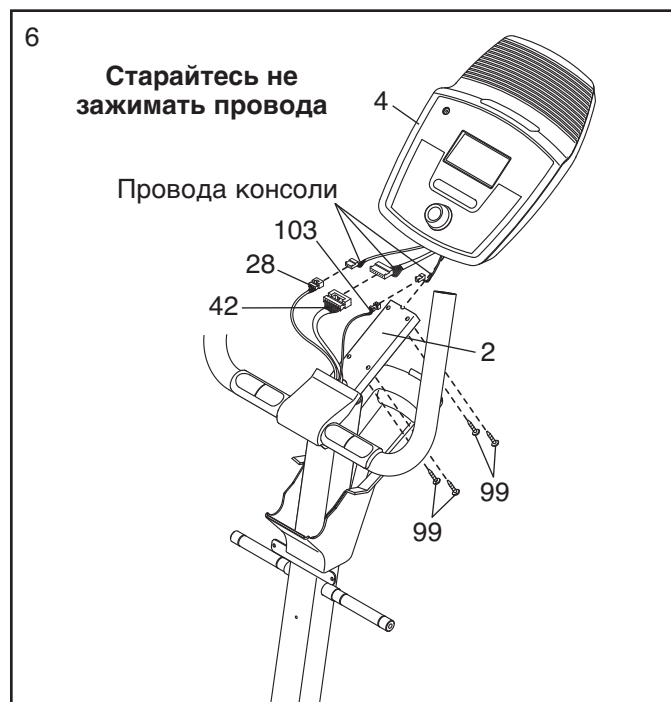
Совет: Старайтесь не зажимать провода. Закрепите поручень (39) на стойке (2) с помощью двух ремонтных винтов M10 x 20мм (79).



6. Попросите помощника удерживать консоль (4) рядом со стойкой (2) и соедините провода консоли со жгутом проводов (42), проводом датчика пульса (28) и проводом нагрудного датчика пульса (103).

Поместите излишек провода в стойку (2) или в консоль (4).

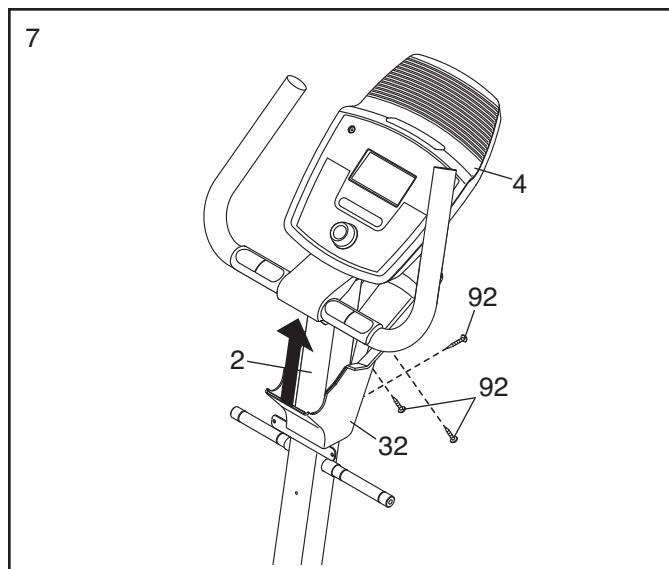
Совет: Старайтесь не зажимать провода. Закрепите консоль (4) на стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 28мм (99).



7. Поднимите крышку консоли (32) и установите ее на консоль (4).

Закрепите крышку консоли (32) на стойке (2) с помощью винта М4 х 16мм (92).

Затем закрепите крышку консоли (32) на консоли (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (92).



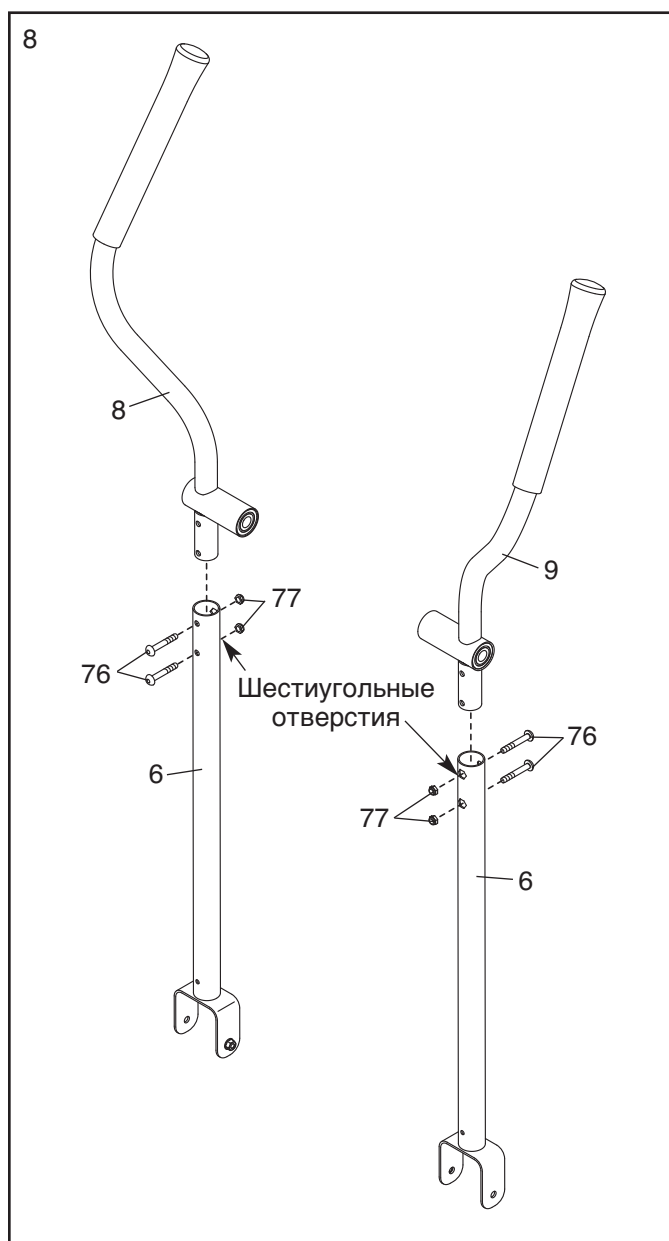
8. Найдите накладки левой и правой рукояток рычагов шатуна (8, 9), помеченные наклейками "Left" и "Right" (L или Left означает "левый"; R или Right означает "правый").

Расположите левую рукоятку рычага шатуна (8) и рычаг шатуна (6), как показано на рисунке. **Убедитесь, что шестиугольные отверстия находятся в указанном месте.**

Вставьте левую рукоятку рычага шатуна (8) в рычаг шатуна (6).

Закрепите левую рукоятку рычага шатуна (8) с помощью двух болтов со скругленной головкой М8 х 45мм (76) и двух контргаек М8 (77). **Убедитесь, что контргайки находятся внутри шестиугольных отверстий. Не затягивайте болты со скругленной головкой на этом этапе.**

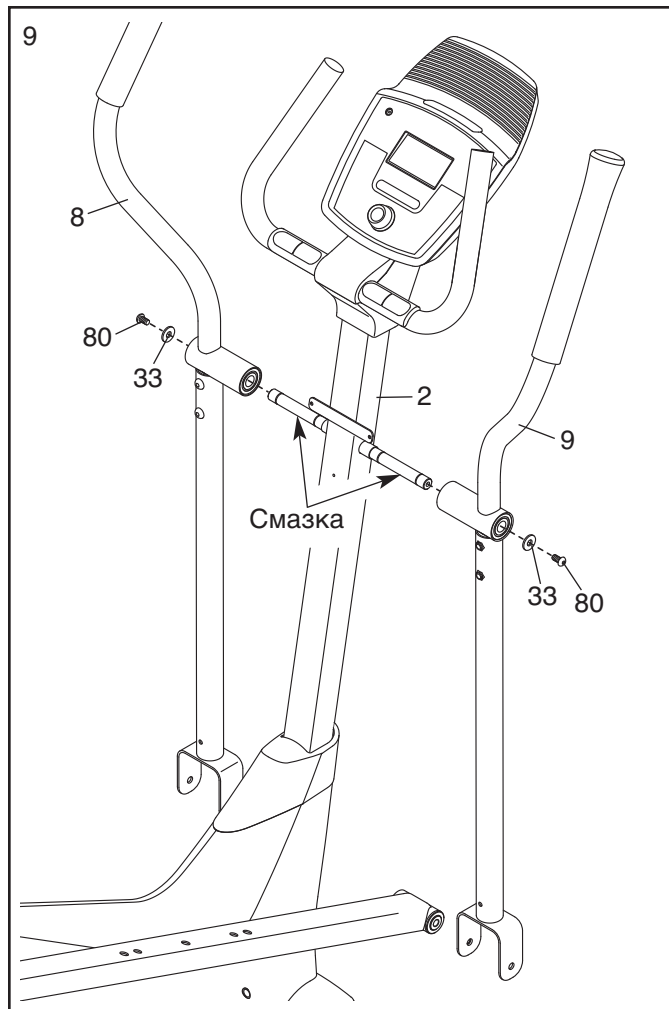
Соедините правую рукоятку рычага шатуна (9) с рычагом шатуна (6) аналогичным образом.



9. Нанесите достаточное количество прилагаемой смазки на оси стойки (2).

Расположите левую и правую рукоятки рычагов шатуна (8, 9), как показано на рисунке, и установите их с левой и правой сторон стойки (2).

Закрепите каждую рукоятку рычагов шатуна (8, 9) с помощью ремонтного винта М8 х 20мм (80) и шайбы М8 (33).



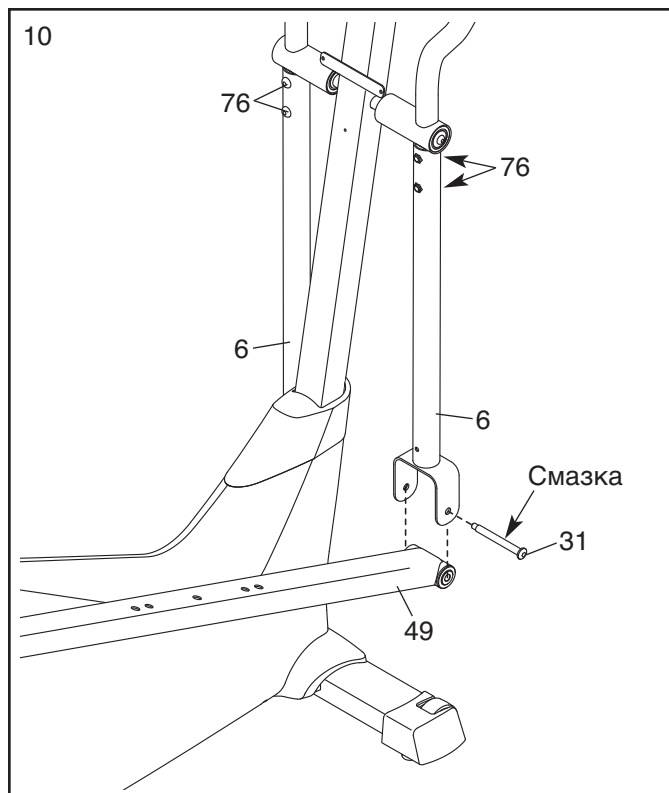
10. Нанесите небольшое количество смазки на ремонтный болт с буртиком (31).

Попросите помощника удерживать передний конец правого шатуна педали (49) в кронштейне на правом рычаге шатуна (6) и вставьте ремонтный болт с буртиком (31) в правый рычаг шатуна и правый шатун педали.

Затяните ремонтный болт с буртиком (31) в приваренной гайке на правом рычаге шатуна (6).

Повторите этот этап, чтобы установить левый шатун педали (не показан) на левом рычаге шатуна (6).

Затяните болты со скругленной головкой М8 х 45мм (76).

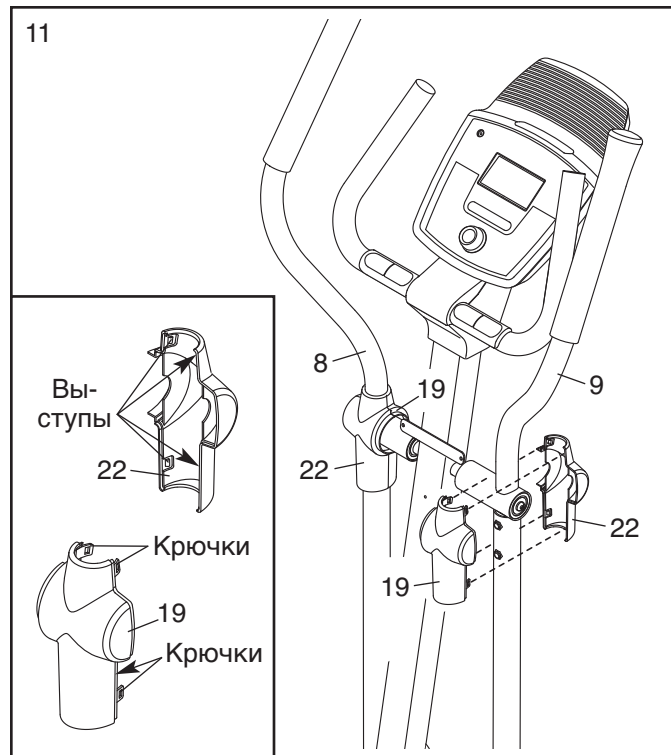


11. **См. врезку на рисунке.** Найдите разъемную крышку А (19) с крючками и разъемную крышку В (22) с выступами.

Соедините вместе разъемную крышку А (19) и разъемную крышку В (22), сжав их вместе вокруг правой рукоятки рычага шатуна (9).

Повторите этот шаг с другой стороны эллиптического тренажера.

Совет: Убедитесь, что разъемные крышки (19, 22) находятся в положении, показанном на рисунке.

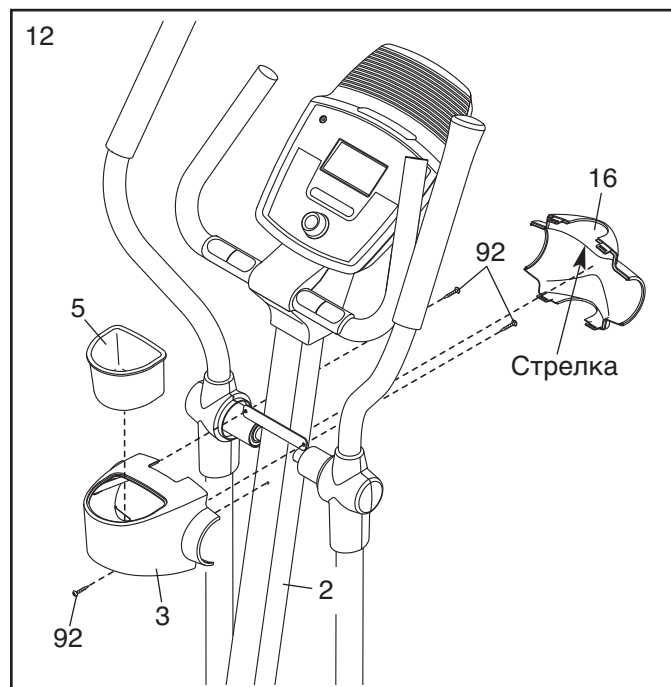


12. Закрепите заднюю крышку стойки (3) на стойке (2) с помощью трех винтов М4 х 16мм (92).

Расположите переднюю крышку стойки (16) так, чтобы указанная стрелка была направлена вверх.

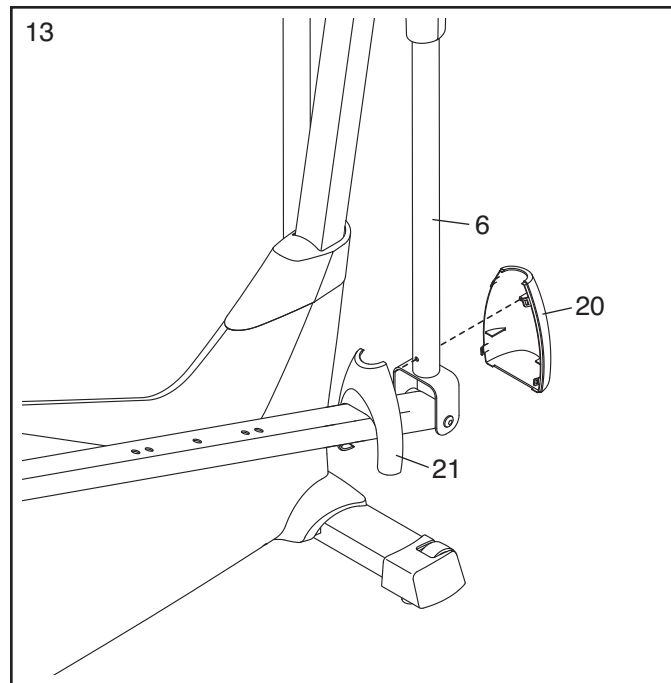
Вдавите переднюю крышку стойки (16) в заднюю крышку стойки (3).

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



13. Нажатием соедините вместе переднюю крышку рычага (20) и заднюю крышку рычага (21) вокруг рычага шатуна (6).

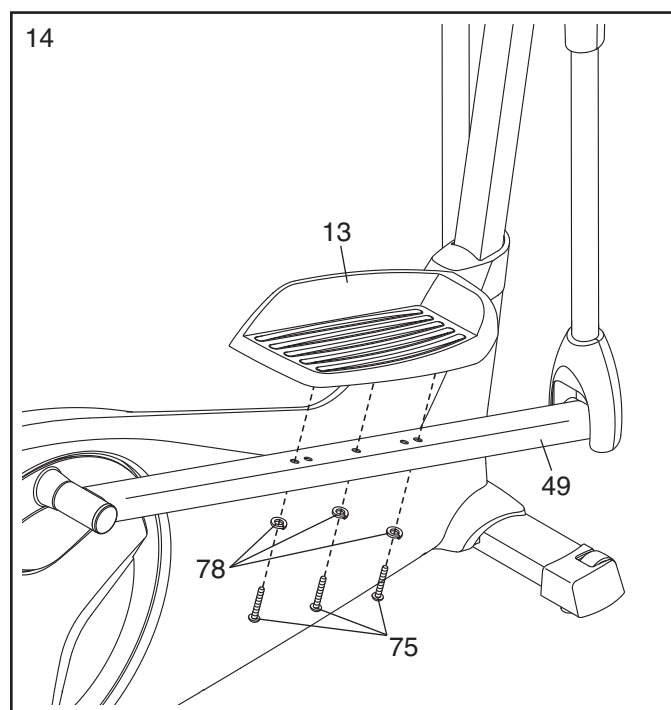
Повторите этот шаг с другой стороны эллиптического тренажера.



14. Найдите правую педаль (13), помеченную наклейкой "Right" (*L* или *Left* означает "левый"; *R* или *Right* означает "правый").

Закрепите правую педаль (13) на правом шатуне педали (49) с помощью трех ремонтных винтов M10 x 48мм (75) и трех шайб-звездочек M10 (78). **При закреплении педали используйте центральное и оба крайних отверстия.**

Аналогичным образом закрепите левую педаль (не показана) на левом педальном шатуне (не показан).



15. **См. рисунок сверху.** Нажатием установите заднюю крышку щитка (59), захватив левый и правый щитки (44, 45).

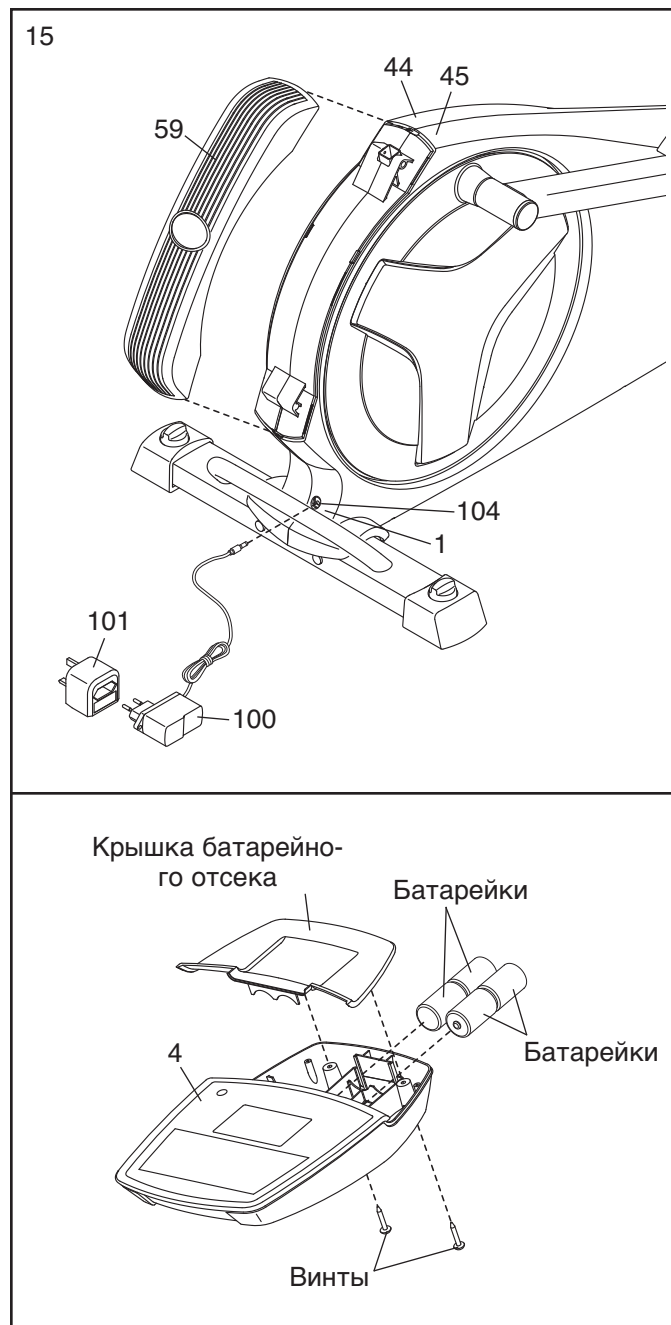
Вставьте адаптер питания (100) в разъем питания (104) на раме (1).

При необходимости, вставьте адаптер питания (100) в штепсельный адаптер (101).

Включение адаптера питания (100) в розетку описано в разделе КАК ВКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр.14.

См. рисунок внизу. Примечание: консоль (4) может работать от четырех батарей типа D (не входят в комплект поставки); рекомендуется использовать щелочные батареи. Снимите винты, крышку батарейного отсека, вставьте батареи в отсек и установите обратно крышку батарейного отсека.

Убедитесь, что батареи расположены так, как показано на схеме внутри батарейного отсека.



16. **Убедитесь, что все детали эллиптического тренажера затянуты должным образом.**

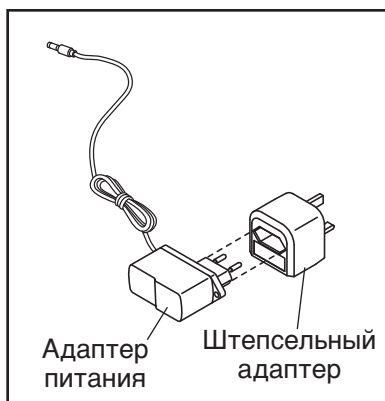
Примечание: после завершения сборки некоторые компоненты могут остаться неиспользованными. Для защиты пола и ковра поместите под эллиптический тренажер коврик.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

КАК ВКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

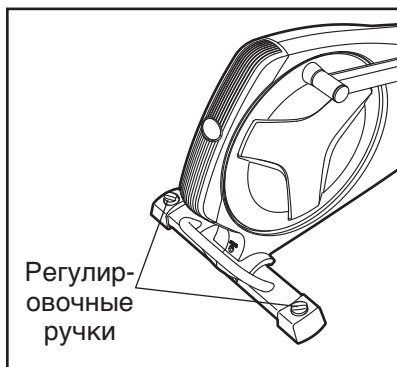
ВАЖНО! Если эллиптический тренажер находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подсоедините адаптер питания в гнездо на раме эллиптического тренажера. Затем вставьте адаптер питания в штепсельный адаптер. Далее включите штепсельный адаптер в розетку, смонтированную согласно местным требованиям и нормативам по безопасности.



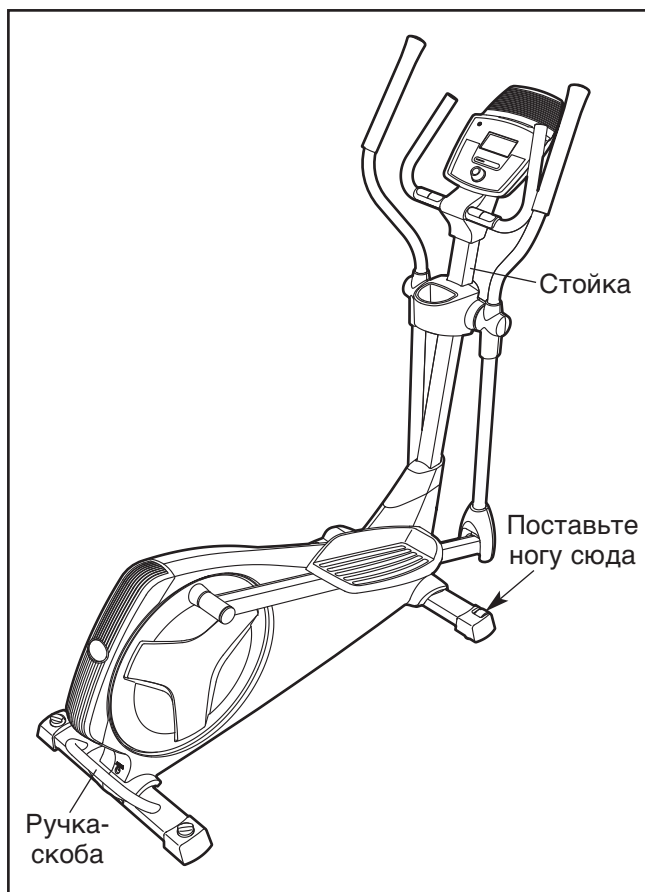
КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Если эллиптический тренажер установлен неустойчиво, поверните одну или обе регулировочные ручки на задней опоре и отрегулируйте высоту регулировочной ножки так, чтобы устранить неустойчивость.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Ввиду размера и веса эллиптического тренажера перемещать его следует вдвоем. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку и поставьте одну ногу напротив одного из передних колес. Потяните за стойку, при этом помощник должен поднять ручку-скобу так, чтобы эллиптический тренажер покатился на передних колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



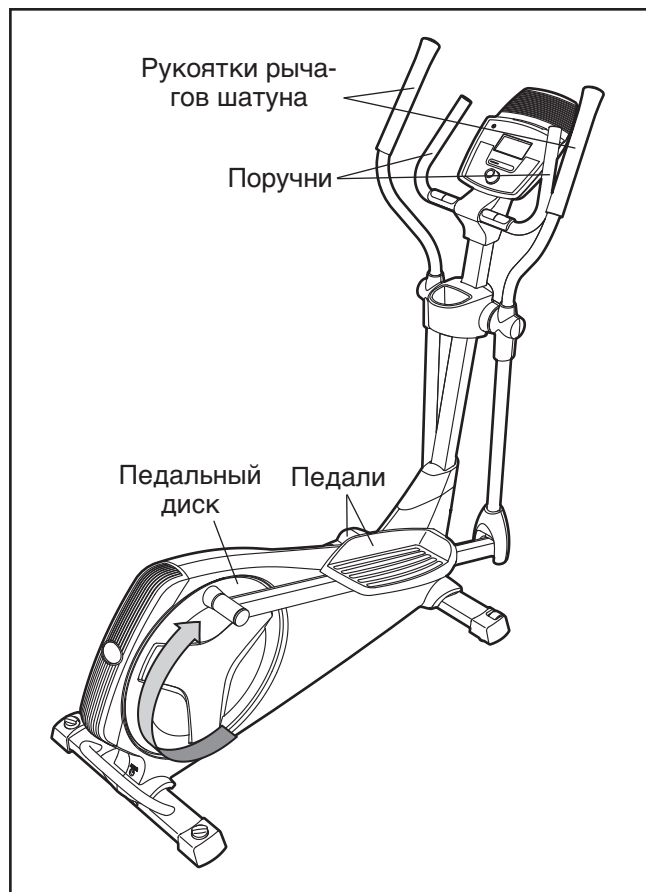
ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

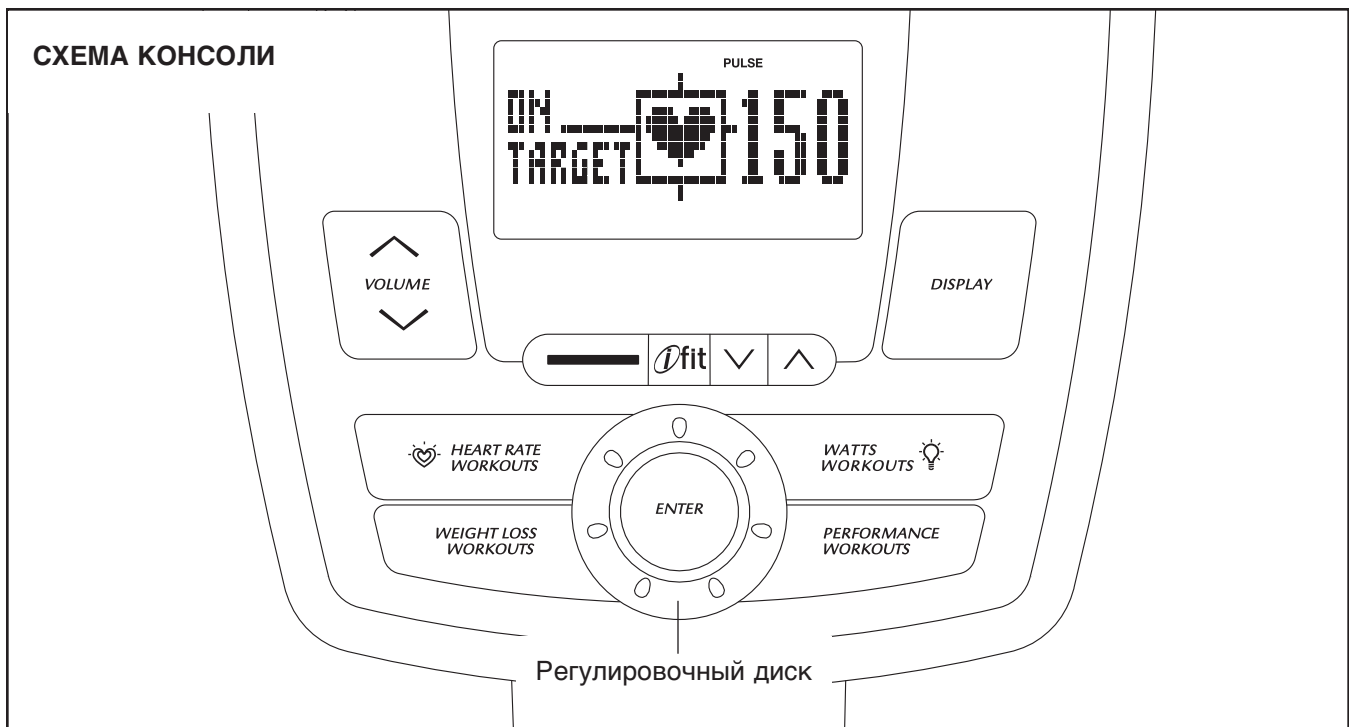
Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за рукоятки рычагов шатуна и встаньте сначала на педаль, которая находится в более низком положении. Затем встаньте на другую педаль.

Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педальные диски могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педальные диски в направлении, обозначенном стрелкой. Однако для разнообразия можно осуществлять вращение и в обратном направлении.**

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, дождитесь, пока педали полностью остановятся.

Примечание: у эллиптического тренажера отсутствует холостой ход, поэтому педали будут продолжать вращение, пока не остановится маховик. Когда вращение педалей прекратится, сначала снимите ногу с верхней педали. Затем снимите ногу с нижней педали.





ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

В усовершенствованной консоли представлен ряд функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными.

В ручном режиме работы консоли можно изменять сопротивление педалей поворотом диска. В процессе тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы даже можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или дополнительного нагрудного датчика пульса.

В консоли имеется 12 предварительно настроенных программ тренировок – шесть программ для снижения веса и шесть программ на нагрузки. При каждой тренировке автоматически меняется сопротивление педалей и предлагается изменить скорость вращения педалей, что делает тренировку более эффективной.

В консоли также имеется две программы тренировок на заданную частоту сердечных сокращений, в ходе которых регулируется сопротивление педалей и предлагается изменить скорость вращения педалей, чтобы поддерживать сердечный ритм на заданном уровне.

Кроме того, в консоли имеется три программы тренировок на мощность в ваттах, в ходе которых регулируется сопротивление педалей и предлагается изменить скорость вращения педалей, чтобы поддерживать выходную мощность на заданном уровне.

В консоли предусмотрена система интерактивных тренировок iFit, позволяющая консоли работать с картами тренировок iFit, на которых записаны программы индивидуальных занятий. Например, тренировка на снижение веса за восемь недель. В процессе тренировок с картой iFit контролируется сопротивление педалей, а голос персонального тренера выдает инструкции. Карты iFit приобретаются дополнительно. **Купить карты iFit можно в любое время на сайте www.iFit.com или позвонив по телефону, указанному на лицевой обложке Руководства. Карты iFit также можно купить в ряде магазинов.**

Вы даже можете подключить свой MP3-плеер или CD-плеер к стереосистеме консоли и слушать любимую музыку или аудиокниги во время занятия.

Включение питания – см. стр. 17.

Использование ручного режима – см. стр. 17.

Как пользоваться программами тренировок –

см. стр. 19. **Тренировка на заданную ЧСС** – см.

стр. 20. **Тренировка на мощность в ваттах** – см.

стр. 21. **Тренировка с картой iFit** – см. стр. 23.

Использование стереосистемы – см. стр. 23.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВАЖНО! Если эллиптический тренажер находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Включите адаптер питания (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 14). После того, как адаптер питания включен, дисплеи засветятся и консоль будет готова к работе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

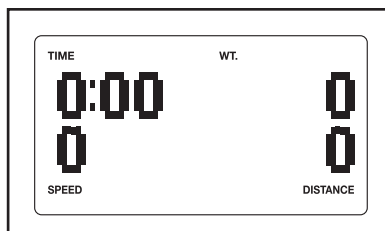
1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

См. выше раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ.

2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли запускается ручной режим.

Если выбрана программа тренировки, повторно выберите ручной режим, нажимая любую кнопку тренировки [WORKOUTS] несколько раз, пока на дисплее не отобразятся нули.



3. Начните вращать педали и измените сопротивление педалей по желанию.

Вращая педали, измените сопротивление педалей, поворачивая регулировочный диск.

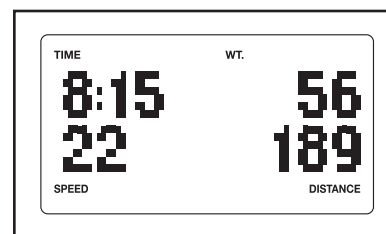
Для увеличения сопротивления поверните регулировочный диск по часовой стрелке; для уменьшения сопротивления поверните регулировочный диск против часовой стрелки. Примечание: после изменения сопротивления, настройка педалей на выбранный уровень сопротивления произойдет с секундной задержкой.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

Консоль предлагает несколько режимов отображения данных на экране. От выбора режима работы дисплея зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Дисплей [DISPLAY].

На дисплеях можно просматривать следующую информацию о тренировке:

Время [TIME]—При выборе ручного режима на этом дисплее отображается затраченное время. Если выбрана программа тренировки, на дисплее вместо затраченного времени отображается оставшееся время.



Скорость [SPEED]—На этом дисплее отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об/мин).

Расстояние [DISTANCE]—На этом дисплее отображается пройденное расстояние (общее количество оборотов).

Калории [CALORIES]—На этом дисплее отображается приблизительное число потраченных калорий.

Ватты [WT.]—На этом дисплее отображается приблизительная развиваемая мощность в ваттах (Вт).

Пuls [PULSE]—При использовании наручного датчика или дополнительного нагрудного датчика пульса на этом дисплее отображается частота вашего пульса (см. этап 5 ниже).

Сопротивление [RESISTANCE]—На этом дисплее кратковременно отображается уровень сопротивления педалей при каждом изменении уровня сопротивления.

Профиль—Если выбрана тренировка, на этом дисплее отображается профиль настроек сопротивления для данной тренировки.

Уровень громкости консоли можно изменить нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости [VOLUME].

5. При желании измерьте пульс.

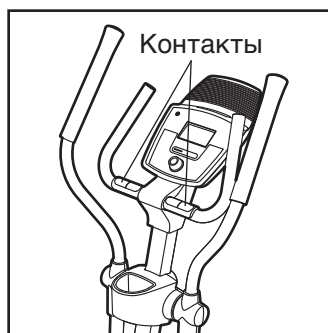
Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса, который приобретается дополнительно (более подробную информацию о нагрудном датчике пульса см. на стр. 23).

Примечание: если вы беретесь за датчик пульса на рукоятке и используете нагрудный датчик пульса одновременно, консоль не сможет показать точные значения пульса.

Если на металлических контактах датчика пульса на рукоятке имеется прозрачная защитная пленка – снимите ее. Кроме того, убедитесь в чистоте рук. Для измерения частоты

сердечных сокращений возьмитесь за датчик пульса на рукоятке; при этом ладони должны находиться на металлических контактах.

Держите кисти рук неподвижно и не держитесь за контакты слишком сильно.



После того как ваш пульс будет обнаружен, на дисплее будет показана частота сердечных сокращений. Для наиболее точного определения частоты сердечных сокращений удерживайте контакты не менее 15 секунд.

Если пульс не отображается, проверьте правильность расположения рук согласно описанию. Будьте внимательны – избегайте излишнего перемещения рук и не обхватывайте металлические контакты слишком сильно. Для нормальной работы очищайте металлические контакты с помощью мягкой ткани; **не используйте спиртосодержащие жидкости, абразивные материалы или химические средства для очистки контактов.**

6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

Если в течение нескольких секунд педали не вращаются, звучит сигнал и консоль переходит в режим паузы.

Если не вращать педали в течение нескольких минут и не нажимать на кнопки, консоль отключается, а показания на дисплее сбрасываются.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

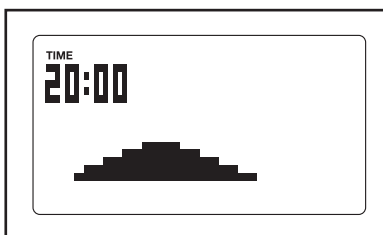
См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17.

2. Выберите предварительно настроенную программу тренировки.

Для выбора предварительно настроенной программы тренировки вначале нажмите кнопку Тренировки на снижение веса [WEIGHT LOSS WORKOUTS] или Тренировки на выносливость [PERFORMANCE WORKOUTS].

Затем вращайте регулировочный диск, пока на дисплее не отобразится номер нужной программы.

Далее нажмите кнопку Ввод [ENTER], чтобы выбрать тренировку. Время тренировки и профиль уровней сопротивления для тренировки также появятся на дисплее.



3. Начните вращать педали для запуска программы тренировки.

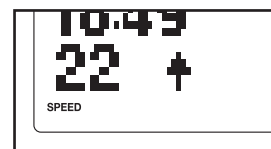
Каждая тренировка разделена на одноминутные этапы. Для каждого этапа программируется одно значение сопротивления и одно значение скорости. Примечание: для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковое сопротивление и/или скорость.

Профиль тренировки отображает текущий этап (см. рисунок выше). Мигающий участок профиля представляет собой текущий этап тренировки. Высота мигающего участка обозначает уровень сопротивления на текущем этапе.

По окончании первого этапа тренировки в качестве информации на дисплее на несколько секунд отобразится уровень сопротивления и заданная скорость для второго этапа. Начнет мигать следующий сегмент профиля, а

сопротивление педалей автоматически достигнет того уровня, который запрограммирован для следующего этапа.

В процессе тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей, близкую к заданной для текущего сегмента. Если на дисплее появится стрелка, указывающая вверх, или сообщение *FASTER* (Быстрее), увеличьте скорость. Если на дисплее появится стрелка, указывающая вниз, или сообщение *SLOWER* (Медленнее), уменьшите скорость. Если на дисплее нет никаких стрелок или появляется сообщение *ON TARGET* (Соответствует заданному), поддерживайте текущую скорость.



ВАЖНО! Заданная скорость приводится только в целях мотивации. Ваша фактическая скорость может быть ниже заданной. Вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас.

Если уровень сопротивления для текущего этапа слишком высок или низок, можно вручную отменить заданные настройки, повернув регулировочный диск. **ВАЖНО! По завершении текущего этапа тренировки сопротивление педалей автоматически достигнет уровня сопротивления для следующего этапа.**

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Чтобы прекратить тренировку, в любой момент перестаньте вращать педали. Раздастся звуковой сигнал, а на дисплее начнет мигать время. Для возобновления тренировки просто начните вращать педали.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 4 на стр. 17 и 18.

5. При желании измерьте пульс.

См. этап 5 на стр. 18.

6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. этап 6 на стр. 18.

ТРЕНИРОВКА НА ЗАДАННУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17.

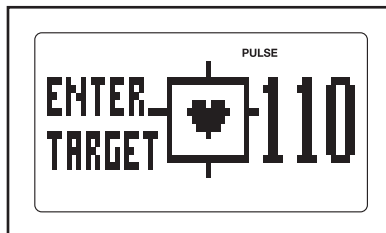
2. Выберите тренировку на заданную ЧСС.

Для выбора программы контроля пульса вначале нажмите кнопку Тренировки на заданную ЧСС [HEART RATE WORKOUTS].

Затем вращайте регулировочный диск, пока на дисплее не отобразится номер нужной программы. Далее нажмите кнопку Ввод [ENTER], чтобы выбрать тренировку.

3. Задайте нужную ЧСС.

Через несколько секунд после выбора тренировки на заданную ЧСС на дисплее появится продолжительность тренировки и сообщение *ENTER TARGET* (Задайте значение).



Для каждого сегмента тренировки на заданную ЧСС будет запрограммировано свое значение частоты пульса. Поверните регулировочный диск, чтобы ввести желаемую **максимальную** частоту пульса для тренировки (см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ на стр.26). Затем нажмите кнопку Ввод.

4. Возьмитесь за датчик пульса на рукоятке.

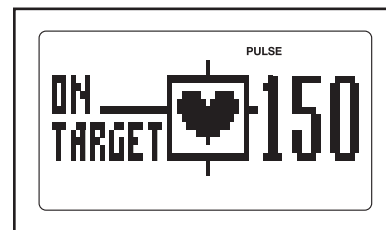
Во время тренировки на заданную ЧСС не требуется постоянно держаться за датчик пульса на рукоятке; однако для правильного хода тренировки следует брать за датчик пульса на рукоятке достаточно часто. **Каждый раз, когда вы беретесь за датчик пульса на рукоятке, удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.**

5. Начните вращать педали для запуска программы тренировки.

Каждая тренировка на заданную ЧСС состоит из нескольких этапов продолжительностью в одну минуту. Для каждого этапа задано определенное значение ЧСС. Примечание: одно и то же значение пульса может быть задано для нескольких последовательных этапов.

В процессе тренировки консоль регулярно сравнивает частоту вашего пульса с заданной для данного этапа частотой пульса. Если ваш пульс намного меньше или намного больше заданного значения, сопротивление педалей автоматически увеличивается или уменьшается, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению. При каждом изменении сопротивления в целях информации на дисплее на несколько секунд отображается уровень сопротивления.

В процессе тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей на уровне заданной.



Если на дисплее появится стрелка, указывающая вверх, или сообщение *FASTER* (Быстрее) увеличьте скорость. Если на дисплее появится стрелка, указывающая вниз, или сообщение *SLOWER* (Медленнее) уменьшите скорость. Если на дисплее нет никаких стрелок или появляется сообщение *ON TARGET* (Соответствует заданному), поддерживайте текущую скорость.

ВАЖНО! вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас. Если уровень сопротивления для текущего этапа слишком высок или низок, можно вручную отменить заданные настройки, повернув регулировочный диск; однако если вы измените уровень сопротивления, то может оказаться невозможным поддерживать заданное значение ЧСС.

Кроме того, когда консоль сравнит ваш пульс с заданной частотой пульса, сопротивление педалей может автоматически повыситься или понизиться, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению.

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Чтобы прекратить тренировку, в любой момент перестаньте вращать педали. Раздастся звуковой сигнал, а на дисплее начнет мигать время. Для возобновления тренировки просто начните вращать педали.

6. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 4 на стр. 17 и 18.

7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. шаг 6 на стр. 18.

ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ

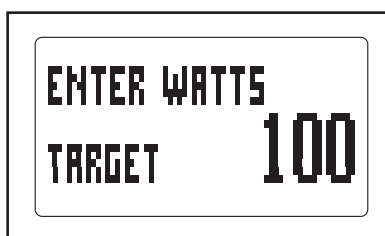
1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17.

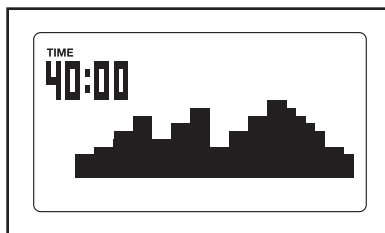
2. Выберите тренировку на мощность в ваттах.

Чтобы выбрать тренировку на мощность в ваттах вначале нажмите кнопку Тренировки на мощность в ваттах [WATTS WORKOUTS]. Затем вращайте регулировочный диск, пока на дисплее не отобразится номер нужной программы. Далее нажмите кнопку Ввод [ENTER], чтобы выбрать тренировку.

При выборе тренировки на мощность в ваттах № 1 на дисплее появится сообщение *ENTER WATTS TARGET* (Введите значение в ваттах).



При выборе тренировки на мощность в ваттах № 2 или 3, на дисплее отобразится продолжительность тренировки и профиль уровней сопротивления для данной тренировки.



3. При выборе тренировки на мощность в ваттах № 1 введите значение нужной мощности в ваттах.

В процессе тренировки на мощность в ваттах № 1 одно и то же значение мощности может быть задано для всех этапов. Поверните регулировочный диск, чтобы ввести нужное значение мощности в ваттах.

4. Для запуска программы тренировки начните вращать педали.

Тренировка на мощность в ваттах № 1 разделена на 40 одноминутных этапов. В процессе тренировки консоль регулярно сравнивает выходную мощность в ваттах с мощностью, заданной для данной тренировки.

Если мощность в ваттах намного ниже или намного выше заданного значения, сопротивление педалей автоматически увеличивается или уменьшается, чтобы выходная мощность в ваттах приблизилась к заданному значению мощности в ваттах. При каждом изменении сопротивления в целях информации на дисплее на несколько секунд отображается уровень сопротивления.

Если заданная мощность в ваттах слишком высока или мала, можно вручную отменить заданные настройки, повернув регулировочный диск.

Тренировки на мощность в ваттах № 2 или 3 разделены на 40 одноминутных этапов. Для каждого этапа программируется одно значение сопротивления и одно значение выходной мощности в ваттах. Примечание: для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковый уровень сопротивления и/или мощности в ваттах.

Профиль тренировки отображает текущие результаты (см. рисунок слева). Мигающий участок профиля представляет собой текущий этап тренировки. Высота мигающего участка обозначает уровень сопротивления на текущем этапе.

В процессе тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей на уровне заданной. Если на дисплее



появится стрелка, указывающая вверх, или сообщение *FASTER* (Быстрее) увеличьте скорость. Если на дисплее появится стрелка, указывающая вниз, или сообщение *SLOWER* (Медленнее) уменьшите скорость. Если на дисплее нет никаких стрелок или появляется сообщение *ON TARGET* (Соответствует заданному), поддерживайте текущую скорость.

ВАЖНО! заданная скорость приводится только в целях мотивации. Ваша фактическая скорость может быть ниже заданной. Вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас.

По окончании первого этапа тренировки в качестве информации на дисплее на несколько секунд отобразится уровень сопротивления и заданная скорость для второго этапа. Начнет мигать следующий сегмент профиля, а сопротивление педалей автоматически достигнет того уровня, который запрограммирован для следующего этапа.

Если уровень сопротивления для текущего этапа слишком высок или низок, можно вручную отменить заданные настройки, повернув регулировочный диск. **ВАЖНО!** По завершении текущего этапа тренировки сопротивление педалей автоматически достигнет того уровня, который запрограммирован для следующего этапа.

Чтобы прекратить тренировку, в любой момент перестаньте вращать педали. Раздастся звуковой сигнал, а на дисплее начнет мигать время. Для возобновления тренировки просто начните вращать педали.

5. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 4 на стр. 17 и 18.

6. При желании измерьте пульс.

См. этап 5 на стр. 18.

7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. этап 6 на стр. 18.

ТРЕНИРОВКА С КАРТОЙ iFIT

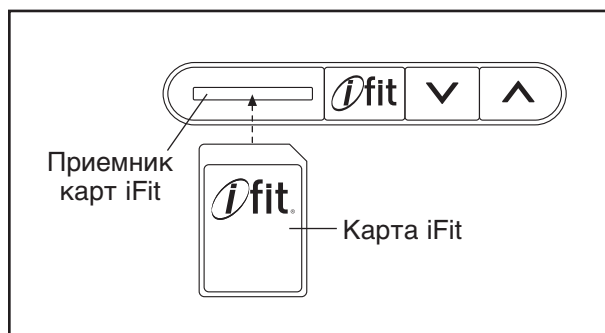
Вы можете приобрести карты iFit. Купить карты iFit можно в любое время на сайте www.iFit.com или позвонив по телефону, указанному на лицевой обложке Руководства. Карты iFit также можно купить в ряде магазинов.

1. **Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.**

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 17.

2. **Вставьте карту iFit и выберите тренировку.**

Чтобы начать тренировку с функцией iFit, вставьте карту iFit в приемник карты iFit, убедитесь, что металлические контакты карты iFit направлены лицевой стороной вниз и к приемнику карты. Если карта iFit установлена правильно, индикатор у приемника включится, а на дисплее появится текст.



Далее выберите нужную тренировку на карте iFit, нажимая кнопку «вверх» или «вниз» рядом с приемником iFit.

Сразу же после выбора тренировки голос личного тренера будет выдавать рекомендации по занятию.

Тренировка iFit проходит так же, как тренировка по предварительно настроенной программе. Чтобы выбрать этот вид тренировки, см. этапы с 3 по 6 на стр.19.

3. **По окончании тренировки выньте карту iFit.**

Завершив занятие, выньте карту iFit. Храните карту iFit в надежном месте.

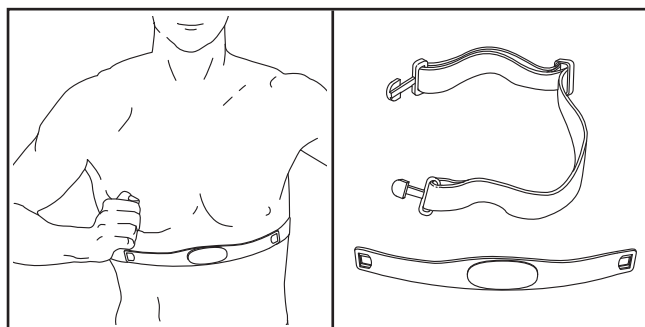
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему консоли во время занятия подключите прилагаемый аудиокабель в гнездо консоли и в разъем MP3-плеера или CD-плеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на MP3-плеере или CD-плеере. Настройте уровень громкости с помощью регулятора громкости на MP3-плеере или CD-плеере или кнопок увеличения и уменьшения громкости [Volume] на консоли.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Дополнительный нагрудный датчик пульса измеряет частоту сердечных сокращений, не требуя фиксированного положения рук, и постоянно отслеживает показатели пульса в процессе тренировки. **Информация о том, где приобрести дополнительный нагрудный датчик пульса, приведена на лицевой обложке этого Руководства.**



ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали эллиптического тренажера. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВАЖНО!** Во избежание повреждения консоли, держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если нагрудный датчик пульса работает неправильно, см. этап 5 на стр. 18.

РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если педали проскальзывают во время вращения, даже если задано максимальное сопротивление, может потребоваться регулировка приводного ремня.

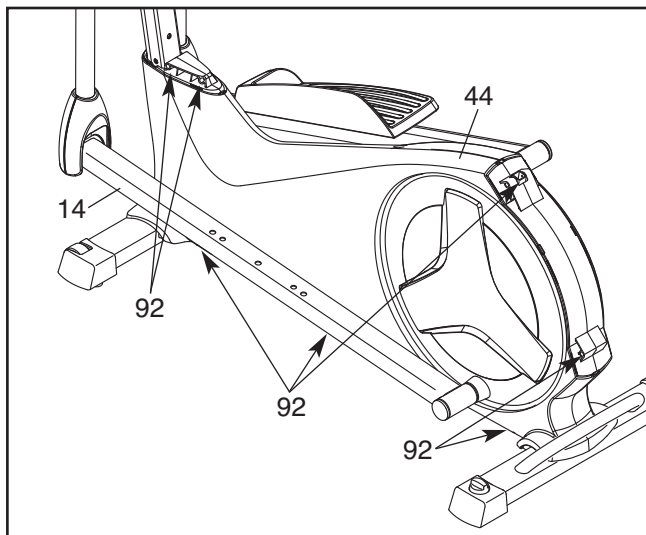
Для регулировки приводного ремня следует снять левую педаль, верхнюю крышку щитка, заднюю крышку щитка и левый щиток (см.инструкции ниже).

Вначале ознакомьтесь с этапом 14 на стр. 12 и снимите левую педаль.

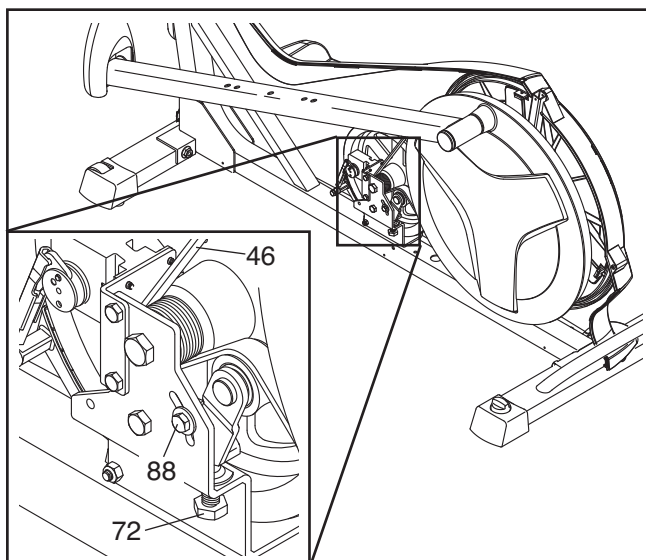
Затем см. этап 15 на стр. 13 и снимите заднюю крышку щитка.

Далее см.этап 4 на стр. 7 и снимите верхнюю крышку щитка со щитков. Сдвиньте верхнюю крышку щитка вверх.

Снимите винты М4 х 16мм (92) с левого щитка (44) и затем осторожно сдвиньте левый щиток наружу над левым шатуном педали (14).



Затем ослабьте винт-ось поворота (88). Далее затяните регулировочный винт приводного ремня (72) так, чтобы приводной ремень был туго натянут (46).



Натянув приводной ремень (46), затяните винт-ось поворота (88).

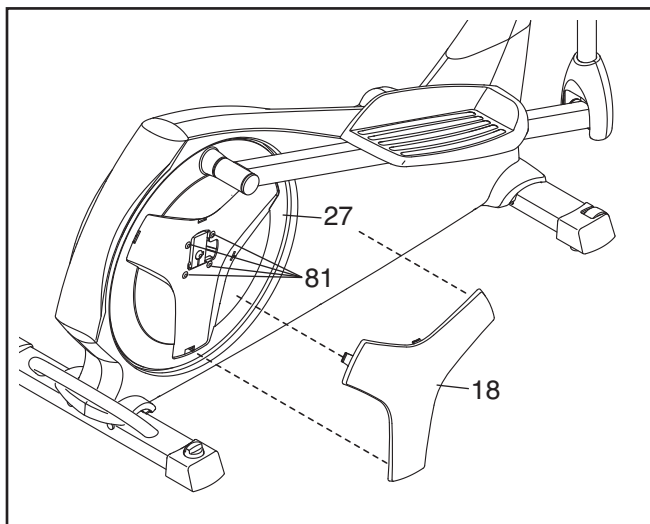
Затем установите обратно левый щиток, заднюю крышку щитка, верхнюю крышку щитка и левую педаль.

РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле.

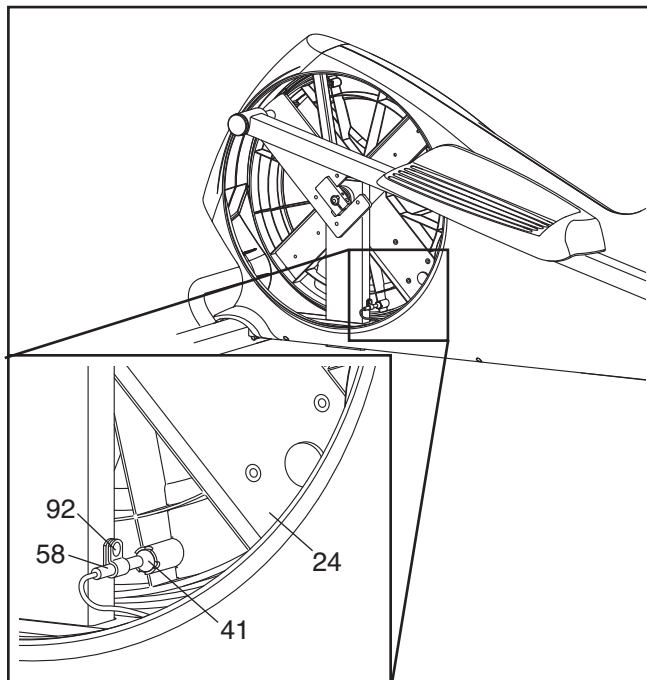
Для регулировки герконового реле необходимо снять крышку правого диска и диск правой педали.

Снимите плоской отверткой крышку правого диска (18) (см. инструкции ниже).



Затем удалите винты со скругленной головкой М8 х 14мм (81) с диска правой педали (27) и осторожно поверните диск правой педали в сторону.

Найдите герконовое реле (58). Ослабьте, но не снимайте винт М4 х 16мм (92).



Затем поверните шатун в сборе (24) так, чтобы магнит (41) оказался на одной линии с герконовым реле (58). Слегка сдвиньте герконовое реле в направлении магнита или от него. Затем снова затяните винт М4 х 16мм (92).

Проверните шатун в сборе (24). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не отобразятся корректные показания.

После надлежащей регулировки герконового реле установите на место диск правой педали и крышку правого диска.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ! Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность показаний датчика пульса может зависеть от различных факторов. Датчик пульса предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок - похудеть или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильной интенсивности занятий. Правильный уровень интенсивности можно рассчитать на основе частоты пульса. Приведенная ниже схема иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и для 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	

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части схемы (количество полных лет округляется до ближайшего десятка). Три значения над вашим возрастом соответствуют вашей «зоне тренировки». Нижнее значение – это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение - рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, а верхнее значение - это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира—Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься с низким уровнем интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает расходовать для получения энергии запасенные «жировые» калории. Если вашей целью является сжигание жира, то занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира занимайтесь так, чтобы частота пульса приближалась к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Аэробные упражнения—Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть аэробными, то есть такими, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробных упражнений занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка—Начинайте с 5-10 минутной растяжки и упражнений с низкой интенсивностью. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию крови, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в «зоне тренировки»—В течение 20-30 минут занимайтесь так, чтобы частота пульса находилась в вашей «зоне тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» более 20 минут.) Во время занятия дышите глубоко и размеренно - никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки—Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Растяжка повышает гибкость мышц и способствует предотвращению нежелательных последствий тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Правильное положение при выполнении нескольких основных упражнений на растяжку показано справа. Движения во время растяжки должны быть медленными—никогда не делайте резких движений.

1. Наклоны вперед

Встаньте прямо, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед при неподвижных бедрах. Стараясь дотянуться до кончиков пальцев ног, расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: Подколенные сухожилия, обратная сторона колена и спина.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу. Подтяните стопу другой ноги к себе и прижмите ее к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Постарайтесь дотянуться до кончиков пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Подколенные сухожилия, нижний отдел спины и паховая область.

3. Растяжка голени/ахиллова сухожилия

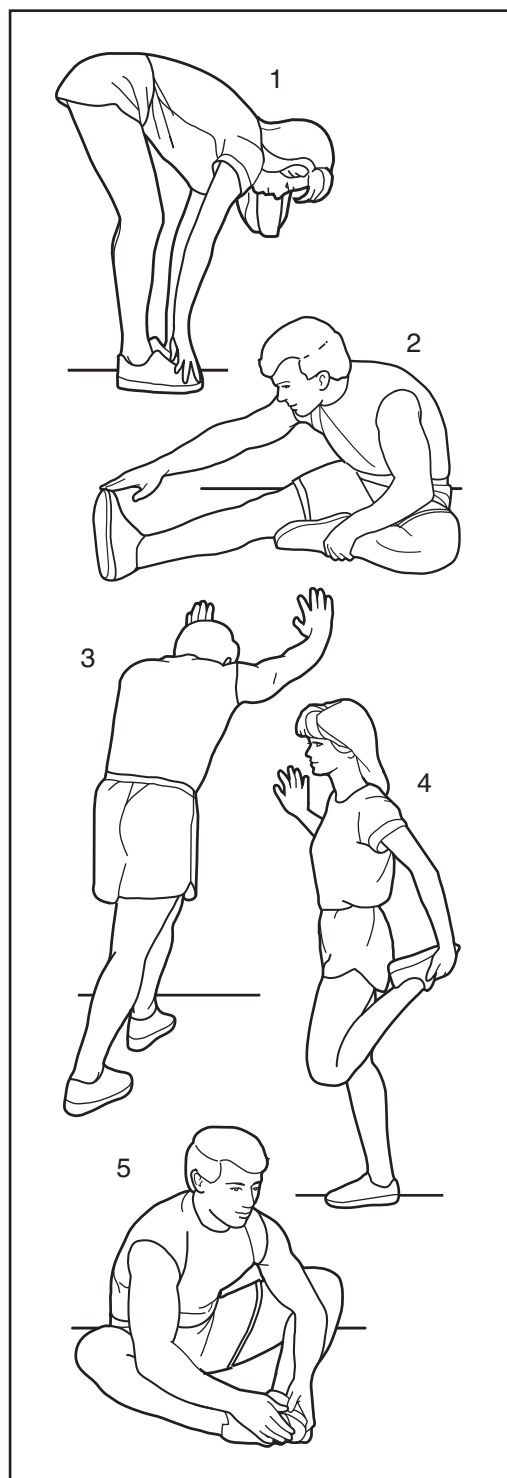
Поставьте одну ногу впереди другой, потянитесь вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите заднюю ногу, удерживая ее стопу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подвиньте бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более глубокой растяжки ахиллова сухожилия согните также заднюю ногу. Растягиваются: Голени, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка квадрицепса

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за стопу. Подтяните пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соединив подошвы ног и разведя колени в стороны. Максимально подтяните стопы к области паха. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

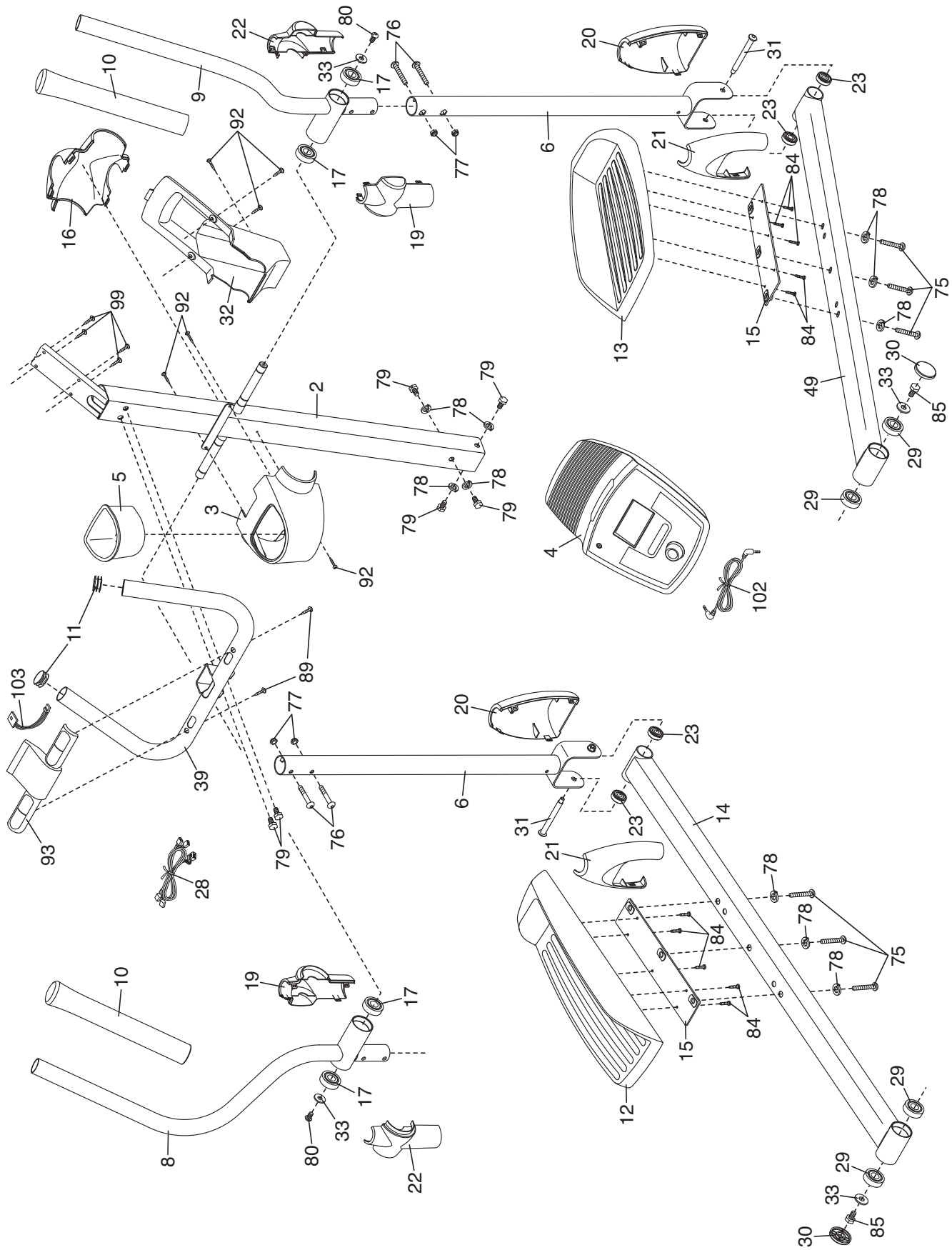
Модель №. NTEVEL75910.1 R0311A

Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	49	1	Шатун правой педали
2	1	Стойка	50	2	Колесо
3	1	Задняя крышка стойки	51	1	Маховик
4	1	Консоль	52	1	Направляющий ролик
5	1	Держатель для бутылки	53	1	С-образный магнит
6	2	Рычаг шатуна	54	1	Двигатель сопротивления
7	1	Ролик сопротивления	55	1	Кронштейн двигателя
8	1	Левая рукоятка рычага шатуна	56	1	Плечо рычага
9	1	Правая рукоятка рычага шатуна	57	1	Фиксатор
10	2	Ручка из пенорезины	58	1	Герконовое реле и тросик
11	2	Верхний колпачок	59	1	Задняя крышка щитка
12	1	Левая педаль	60	1	Ключ
13	1	Правая педаль	61	1	Контргайка М8
14	1	Левый педальный шатун	62	1	Винт со скругленной головкой М6 x 16мм
15	2	Кронштейн педали	63	2	Ножка
16	1	Передняя крышка стойки	64	1	Ось маховика
17	4	Подшипник оси	65	1	Болт С-образного магнита
18	2	Крышка диска	66	1	Болт направляющего ролика
19	2	Разъемная крышка А	67	1	Установочный винт
20	2	Передняя крышка рычага	68	1	Винт шатуна
21	2	Задняя крышка рычага	69	4	Болт двигателя сопротивления
22	2	Разъемная крышка В	70	1	Задняя опора
23	4	Маятниковая опора	71	2	Винт кронштейна двигателя
24	1	Шатун в сборе	72	1	Регулировочный винт приводного ремня
25	1	Шатун	73	1	Передняя опора
26	1	Диск левой педали	74	1	Контргайка М6
27	1	Диск правой педали	75	6	Ремонтный винт М10 x 48мм
28	1	Провод датчика пульса	76	4	Болт со скругленной головкой М8 x 45мм
29	4	Подшипник	77	6	Контргайка М8
30	2	Крышка шатуна педали	78	10	Шайба с прорезью М10
31	2	Ремонтный болт с буртиком	79	6	Ремонтный винт М10 x 20мм
32	1	Крышка консоли	80	2	Ремонтный винт М8 x 20мм
33	4	Шайба М8	81	4	Винт со скругленной головкой М8 x 14мм
34	2	Регулировочная гайка	82	4	Ремонтный винт М10 x 95мм
35	1	Шайба М5	83	1	Винт М5 x 7мм
36	1	Малое стопорное кольцо	84	10	Винт #10 x 16мм
37	1	Верхняя крышка щитка	85	2	Винт с шестигранной головкой М8 x 18мм
38	2	Подшипник шатуна	86	2	Винт М5 x 12мм
39	1	Поручень	87	1	Винт М3.5 x 12мм
40	1	Малое стопорное кольцо	88	1	Винт-ось поворота
41	2	Магнит	89	2	Винт с плоской головкой М4 x 16мм
42	1	Жгут проводов	90	1	Винт заземления М4 x 16мм
43	7	Шайба М6			
44	1	Левый щиток			
45	1	Правый щиток			
46	1	Приводной ремень			
47	2	Регулировочная ножка			
48	2	Колпачок задней опоры			

Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
91	9	Шайба-звездочка М5	102	1	Аудиокабель
92	23	Винт М4 х 16мм	103	1	Приемник нагрудного датчика
93	1	Датчик измерения пульса			пульса/Провод
94	1	Подшипник маховика	104	1	Разъем питания/Провод
95	2	Регулировочная ручка	105	7	Винт М5 х 18мм
96	2	Винт М4 х 19мм	106	1	Плечо кронштейна
97	1	Правая крышка опоры	*	–	Руководство пользователя
98	1	Левая крышка опоры	*	–	Инструмент для сборки
99	4	Винт М4 х 28мм	*	–	Упаковка со смазкой
100	1	Адаптер питания	*	–	Хомут для провода
101	1	Штепсельный адаптер			

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки данного руководства.
*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ВИД «А» В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ Модель №. NTEVEL75910.1 R0311A



ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую сторону обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

