

PRO-FORM®

Le
de TOUR
FRANCE

Модель № PFEVEX71916.0

Серія № _____

Впишіть у верхнє поле
серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

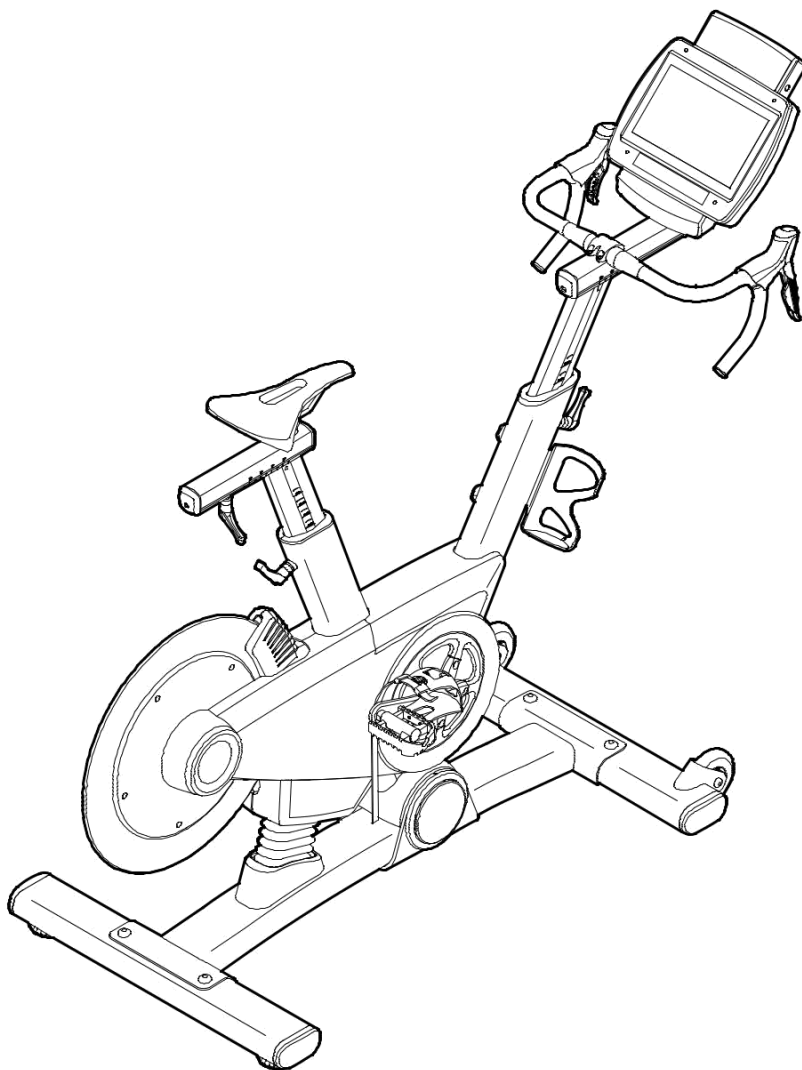
Адреса:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

Перед використанням тренажера
ознайомтесь з інструкціями та
заходами безпеки, викладеними
в цьому посібнику. Збережіть цю
інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



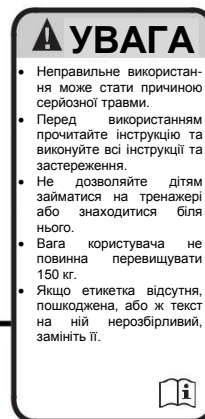
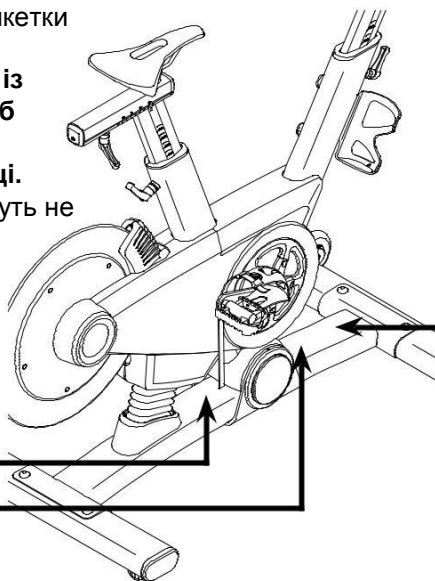
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	6
СКЛАДАННЯ	7
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	30
ПОСІБНИК З ВПРАВ	31
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	33
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	35
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. **Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову етикетку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.**
Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, враження електричним струмом чи травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на велотренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі велотренажера мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте велотренажер в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи навколо нього не менше 0,6 м вільного простору. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під велотренажер килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Підключайте кабель живлення тренажера лише до заземленої мережі.
11. Не замінюйте кабель живлення або ж не використовуйте перехідник для підключення кабелю живлення до необхідної розетки. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь. Не використовуйте подовжувач.
12. Не використовуйте велотренажер, якщо кабель живлення або штепсельна вилка пошкоджені або ж неправильно функціонує сам тренажер.
13. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Коли тренажер не використовується або ви збираєтесь займатися його очищенням, відключіть кабель живлення від мережі та переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
14. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди одягайте спортивне взуття.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

15. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 150 кг.

16. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.

17. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.

18. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Вітаємо з покупкою революційного велотренажера PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Велотренажер LE TOUR DE FRANCE не схожий на будь-який інший звичайний тренажер. Він створений для того, щоб ви могли насолоджуватися велоїздою в домашніх умовах. Тренажер LE TOUR DE FRANCE володіє рядом інноваційних функцій, серед яких можливість повного налаштування, консоль з підтримкою Wi-Fi®, система нахилу, що імітує реальну місцевість, тощо.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання інструкції

у вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

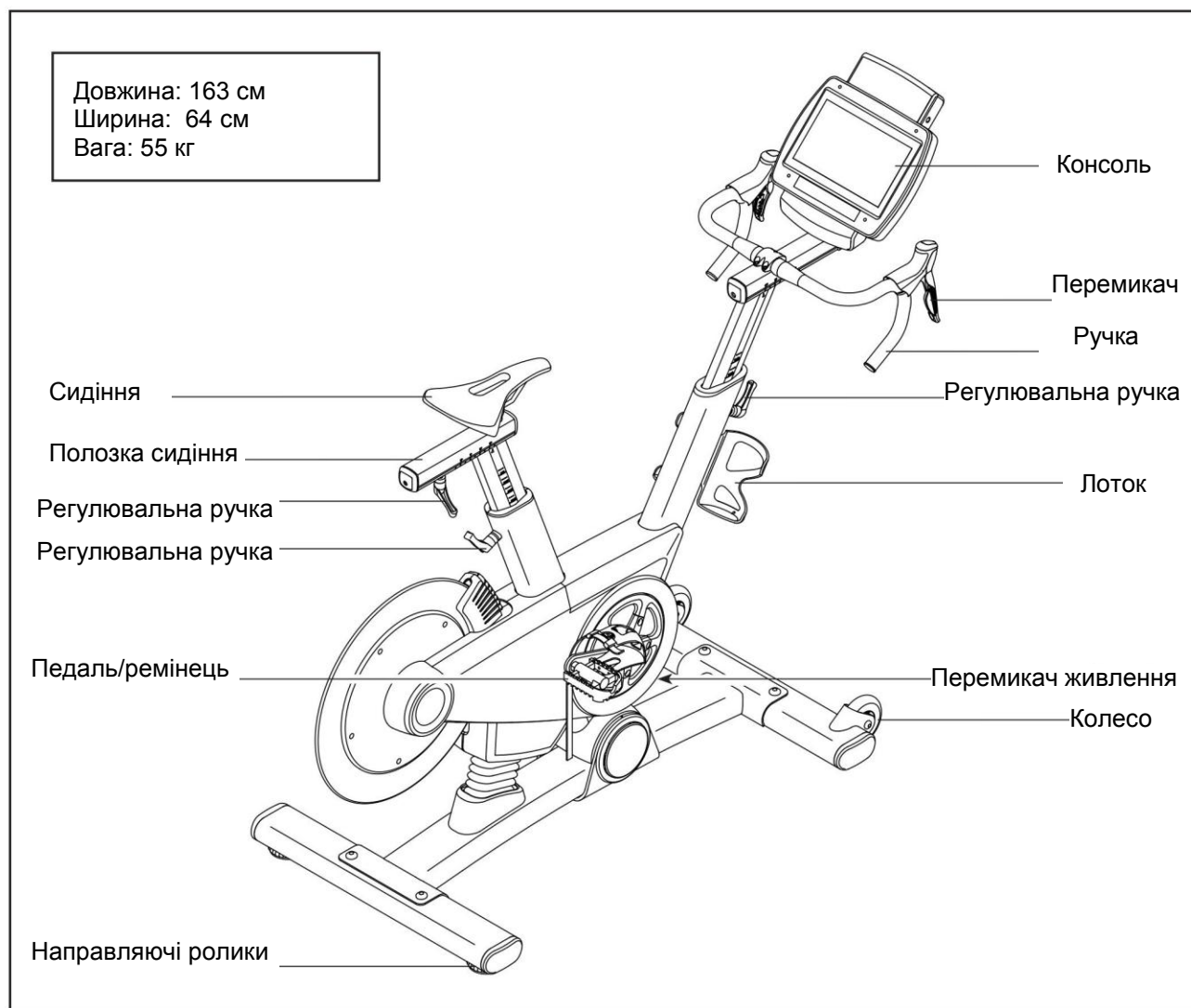
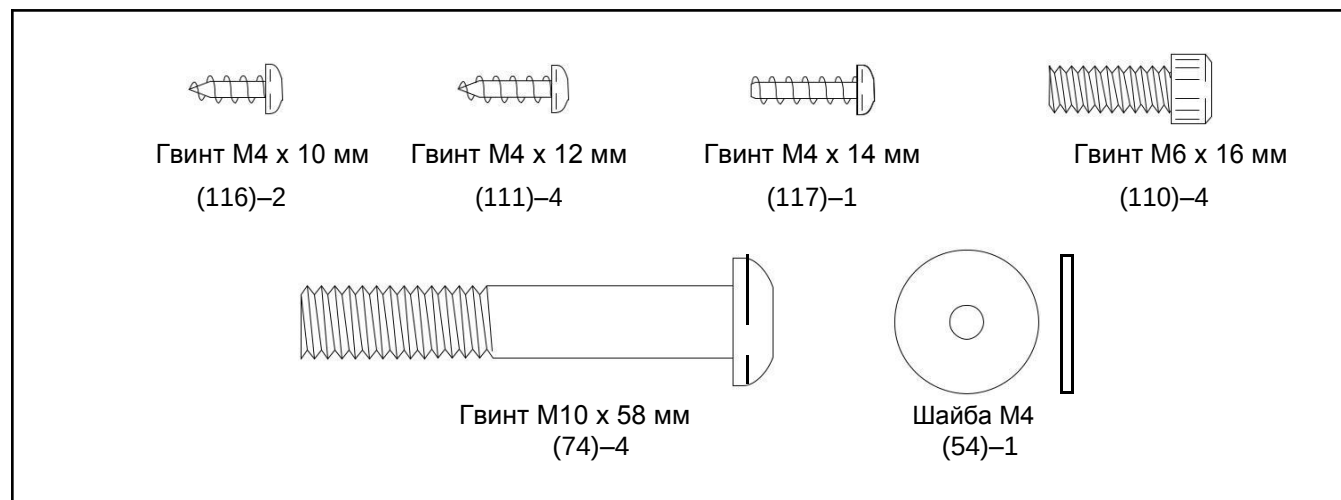


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі орбітрека на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться такі інструменти:

одна викрутка Phillips



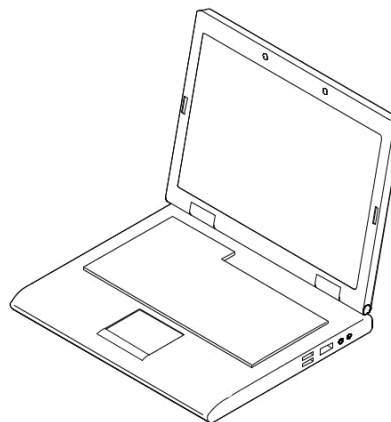
Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на веб-сайт www.iconsupport.eu та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію свого тренажера;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- отримувати від нас повідомлення про удосконалення та пропозиції.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

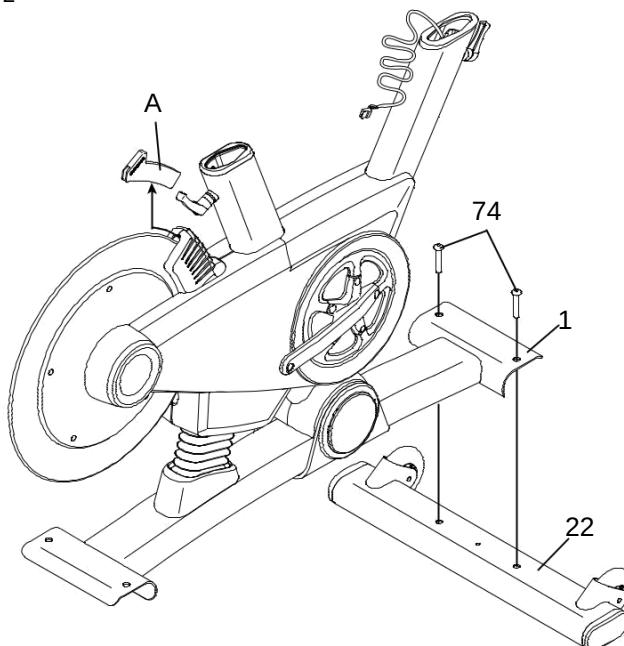
1



2. Витягніть і викиньте вказану вставку для транспортування (A). Якщо на передньому стабілізаторі (22) присутні гвинти для транспортування, відгвинтіть та викиньте їх.

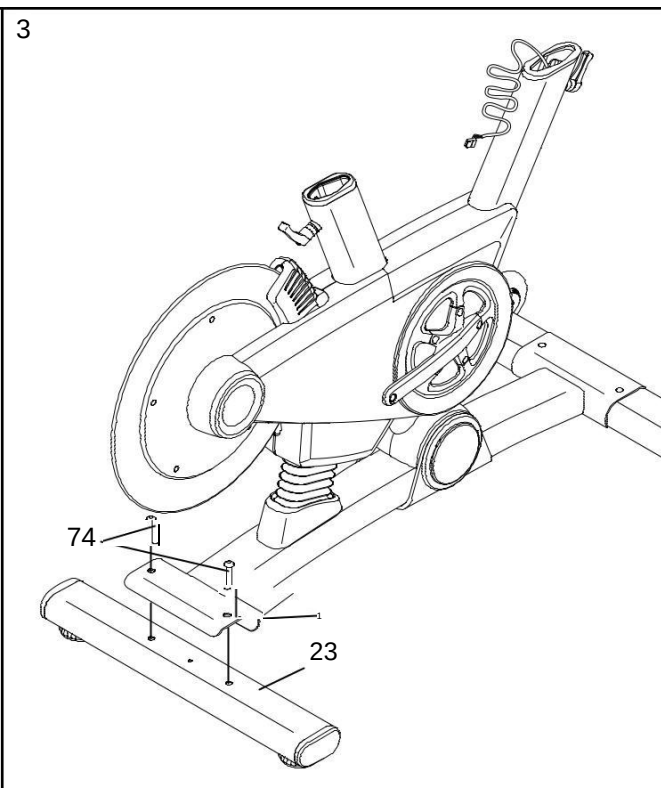
Закріпіть передній стабілізатор (22) на основі (1) 2 гвинтами M10 x 58 мм (74).

2



3. Якщо на задньому стабілізаторі (23) присутні гвинти для транспортування, відгвинтіть та викиньте їх.

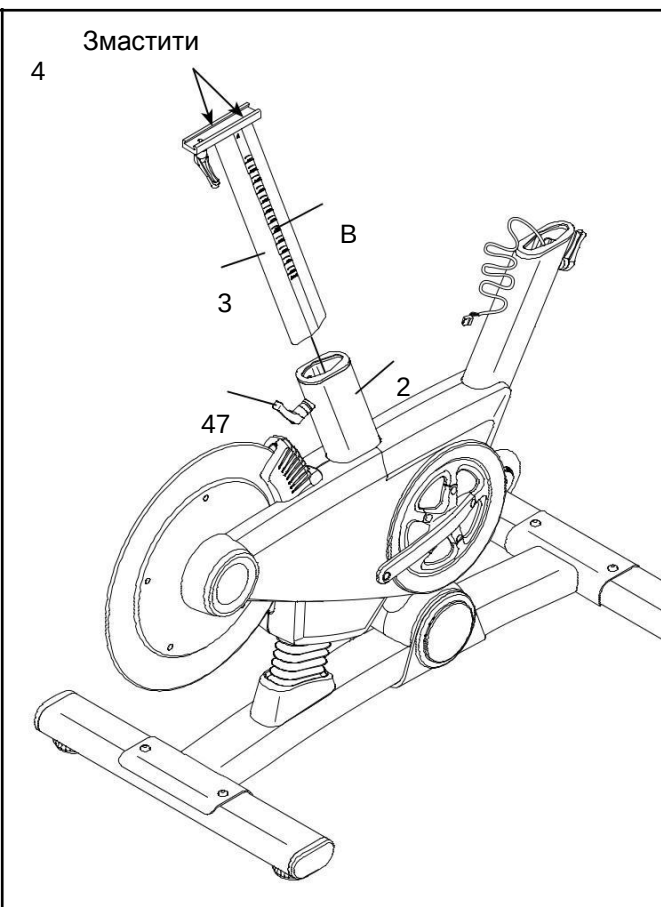
Закріпіть задній стабілізатор (23) на основі (1) 2 гвинтами М10 х 58 мм (74).



4. Одягніть на руку поліетиленовий пакет, щоб не забруднити її під час нанесення мастила, яке входить до комплекту, на обидві сторони каналу на верху стійки сидіння (3). Розташуйте стійку сидіння (3) так, щоб індикатори висоти (В) були показані збоку.

Ослабте вказану регулювальну ручку (47), вставте стійку сидіння (3) в раму (2). Рухайте стійку сидіння вгору або вниз, щоб вибрати потрібне положення, а потім затягніть регулювальну ручку. **Коли регулювальна ручка буде затягнута, переконайтеся, що її кінець направлений вгору.**

Примітка: Регулювальна ручка (47) функціонує подібно до храповика. Поверніть регулювальну ручку в потрібний напрямок, потягніть назовні, поверніть в протилежний напрямок, всуньте всередину, а потім знову поверніть її в потрібний напрямок. Виконуйте цю процедуру потрібну кількість раз.

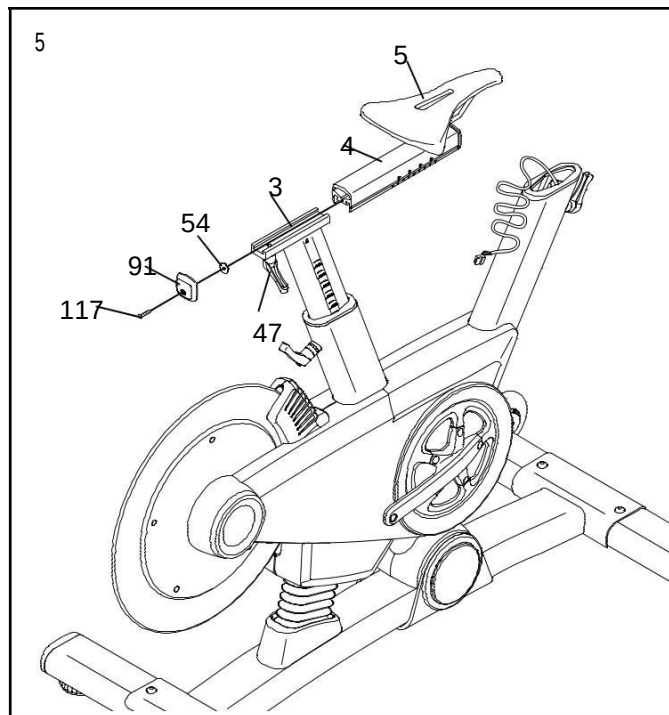


5. **Примітка:** При потребі ви можете встановити на положці сидіння (4) своє сидіння. Ослабте кріплення (не показано) під сидлом (5) та зніміть сидло. Після цього встановіть своє сидло та знову затягніть кріплення.

Розташуйте положку сидіння (4), як показано на малюнку.

Ослабте регулювальну ручку (47) та посуньте положку сидіння (4) на стійці сидіння (3). Встановіть положку сидіння в потрібне положення та затягніть регулювальну ручку.

Далі закріпіть шайбу М4 (54) і кришку положки (91) на положку сидіння (4) гвинтом М4 х 14 мм (117).



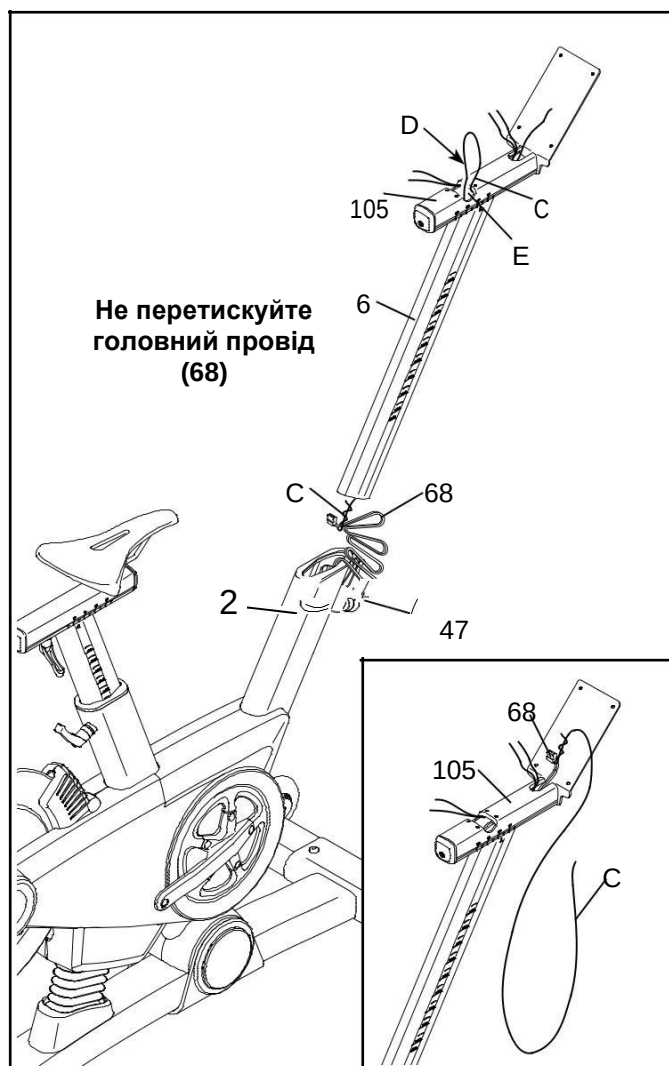
6. **Див. крок 8.** Якщо затискач руля (28) та 4 гвинти М6 х 16 мм (110) вже встановлені на положці руля (105), зніміть їх та відкладіть у сторону до виконання кроку 8.

Попросіть помічника потримати стійку руля (6) біля рами (2).

Прокладіть зав'язку довгого проводу (С) в стійці поручня (6). Прикріпіть нижній кінець зав'язки довгого проводу до головного проводу (68). Далі прокладіть цю ж зав'язку проводу в доступний отвір (D) у положку руля (105). Тягніть зав'язку проводу вгору (D) доти, доки кінець головного проводу не з'явиться в доступному отворі (E).

Див. вставку малюнку. Тягніть верхній кінець зав'язки довгого проводу (С) доти, доки головний провід (68) не буде протягнутий через положку руля (105), як показано на малюнку. Потім відв'яжіть і викиньте кріплення для дротів.

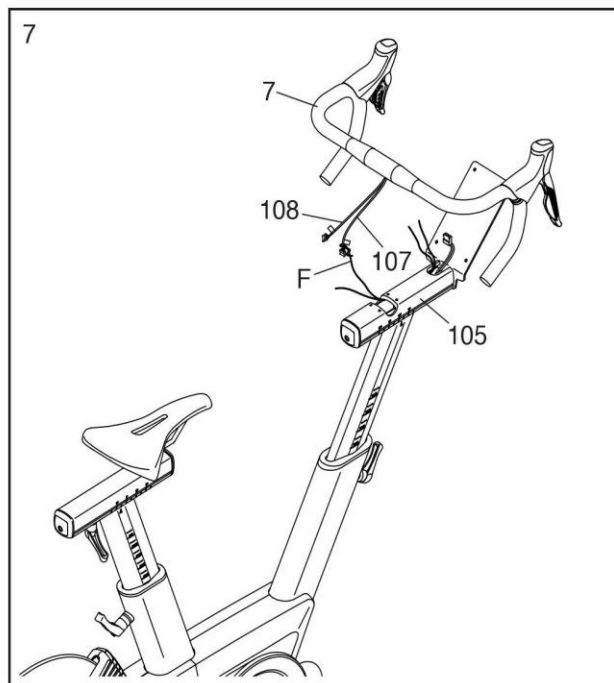
Порада: Не перетискайте головного проводу (68). Ослабте вказану регулювальну ручку (47), вставте стійку руля (6) в раму (2). Рухайте стійку руля вгору або вниз, щоб встановити потрібне положення, та затягніть регулювальну ручку.



7. Попросіть помічника потримати руль (7) біля ползочки руля (105).

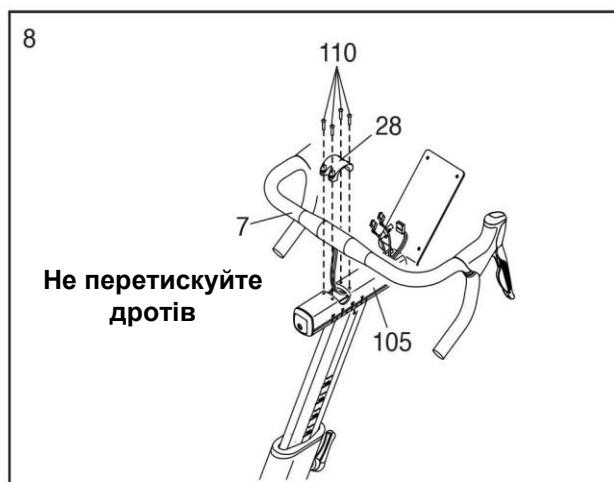
Розташуйте одну із решти зав'язок проводів (F) в положці руля (105). Прикріпіть вказаний кінець зав'язки проводу до правого подовженого проводу (107). Далі тягніть інший кінець зав'язки проводу доти, доки правий подовжений провід не буде прокладений через ползку руля. Відв'яжіть і викиньте зав'язку проводу.

Прокладіть лівий подовжений провід (108) через ползку руля (105) аналогічним чином.



8. **Порада: Не перетискуйте дротів.** Тримавши руль (7) на ползках руля (105), поверніть руль на потрібний кут; **переконайтеся, що руль відцентрований на ползці руля.**

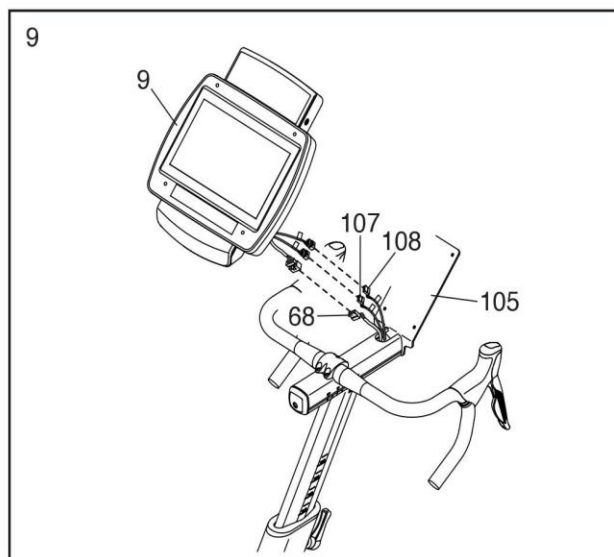
Закріпіть руль (7) затискачем руля (28) та 4 гвинтами М6 х 16 мм (110); **наживіть всі 4 гвинти та затягніть їх.**



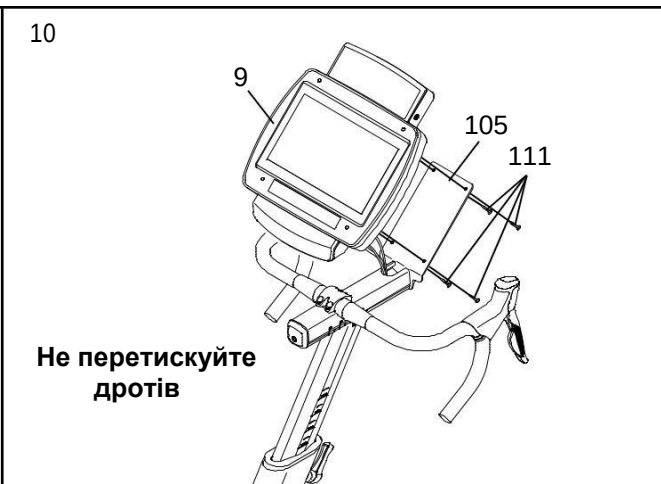
9. Попросіть помічника притримати консоль (9) біля ползочки руля (105).

З'єднайте проводи консолі та головний провід (68) і подовжені проводи (107, 108); **переконайтеся, що провід консолі з позначкою "L" з'єднаний з подовженим проводом з позначкою "L", а провід консолі з позначкою "R" – з подовженим проводом з позначкою "R".**

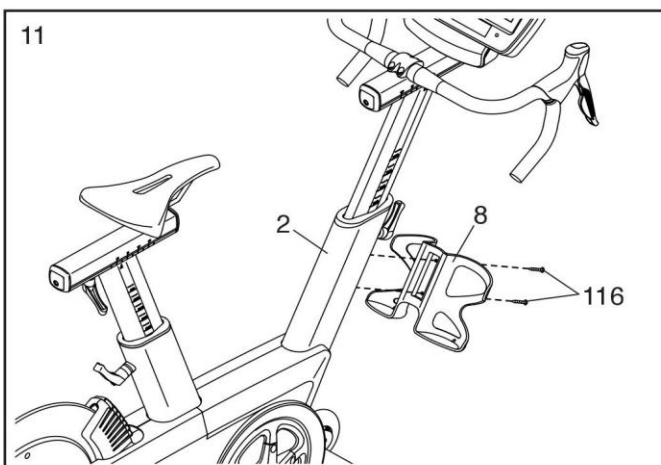
Сховайте зайвий провід у консолі (9).



10. **Порада: Не перетискуйте дротів.**
Закріпіть консоль (9) на положці руля (105)
4 гвинтами М4 х 12 мм (111); **наживіть всі
4 гвинти, а потім затягніть їх.**



11. Закріпіть лоток (8) на рамі (2) 2 гвинтами М4
х 10 мм (116).

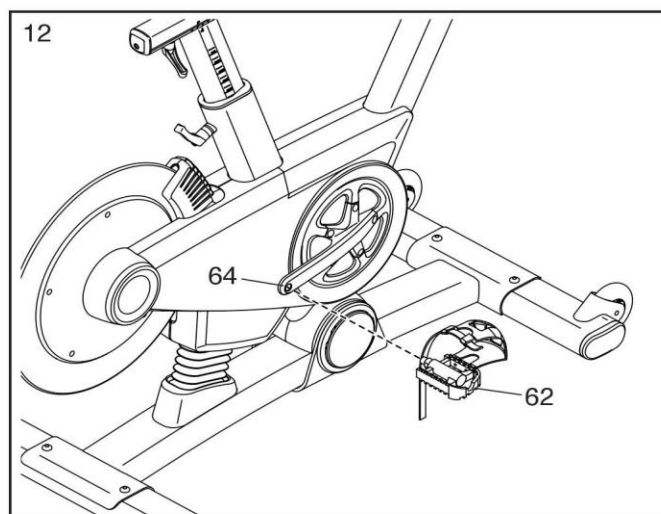


12. **Примітка: При потребі ви можете
встановити власні педалі.**

Знайдіть праву педаль (62).

Використовуючи набір ключів, **щільно
затягніть** праву педаль (62) за
годинниковою стрілкою в правому шатуні
(64).

**Щільно затягніть ліву педаль (не
показано) проти годинникової стрілки в
лівому шатуні (не показано). ВАЖЛИВО:
Щоб встановити ліву педаль,
повертайте її проти годинникової
стрілки.**



13. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний і що виріб правильно
функціонує. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. Примітка:
В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок
під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

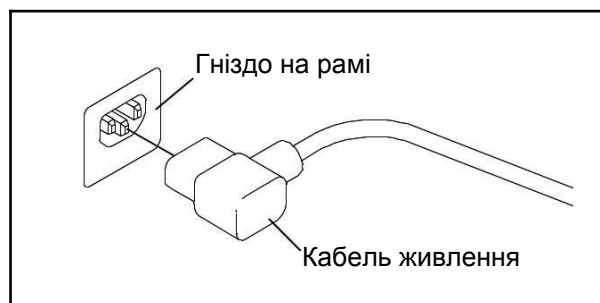
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземленим. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення велотренажера включає в себе заземлений провід з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого проводу підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати штепсельну вилку, встановлену виробником, – якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого спеціаліста замінити її.

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на рамі.



2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Вимірювання ват

Кожний велотренажер індивідуально налаштовує вашу вихідну потужність та дозволяє контролювати ваше значення ват і обертів прямо на консолі.

Слідкуючи за цими значеннями, ви можете бачити ефективність тренування та покращувати власні показники.

Система нахилу

Кут нахилу велотренажера можна збільшувати та зменшувати на 20 відсотків для реалістичної імітації рельєфу. Під час створення карт ваших фактичних тренувань на iFit.com (більше інформації про початок роботи з консоллю див. на ст. 15) тренажер буде автоматично підніматися та опускатися відповідно до заданого маршруту, повторюючи рельєф місцевості.

Перемикачі руля

Велотренажер дозволяє вам перемикати передачі так само, як на справжньому дорожньому велосипеді. Правий та лівий перемикачі руля імітують роботу переднього та заднього перемикачів швидкості на дорожньому велосипеді (більше інформації про початок роботи з консоллю див. на ст. 15).

Особливості обертання педалей

Велотренажер володіє кількома характеристиками, що забезпечують правильне тренування:

Режим вільного ходу – імітує роботу дорожнього велосипеда, а не фіксований рух спінбайка. Це дозволяє зменшити протидію у верхній та нижній точках обертання.

Маховик – забезпечує на велотренажері правильну інерцію, що допомагає вам плавно обертати педалі, зберігаючи правильну техніку їх обертання.

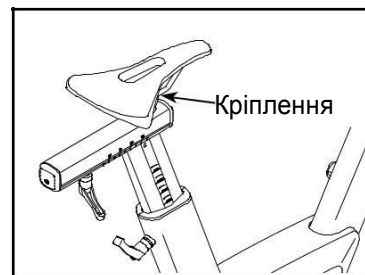
НАЛАШТУВАННЯ ГЕОМЕТРИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

На велотренажері можна налаштувати геометричні параметри так, як у дорожнього велосипеда, щоб забезпечити правильну посадку і коректну роботу ваших м'язів. **Примітка: Змінюйте значення параметрів невеликими інтервалами, а потім випробуйте їх.**

Регулювання кута сидіння

Ви можете встановити найбільш комфортний кут сидіння. Крім того, ви можете переміщати сидіння вперед або назад, щоб відрегулювати відстань до руля або покращити комфортність занять.

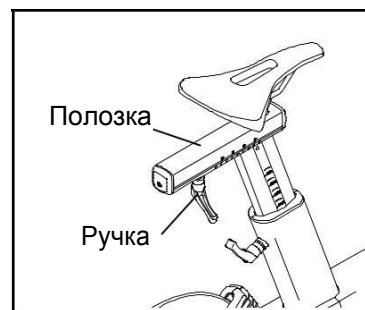
Щоб відрегулювати сидіння, ослабте кріплення під сидінням на кілька обертів. Далі нахиліть сидіння вгору або вниз чи посуньте його вперед або назад. Після цього затягніть кріплення.



Примітка: При потребі ви можете зняти сидіння та встановити власне.

Регулювання положки сидіння

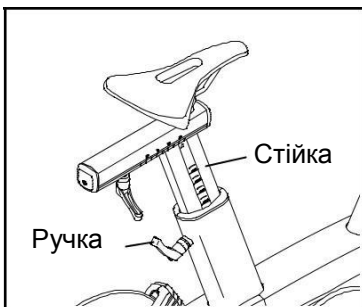
Щоб відрегулювати положення положки сидіння, ослабте регульовальну ручку, перемістіть положку сидіння вперед або назад, а потім затягніть ручку для регулювання.



Примітка: Регульовальна ручка функціонує подібно до храповика. Поверніть регульовальну ручку в потрібний напрямок, потягніть назовні, поверніть в протилежний напрямок, всуньте всередину, а потім знову поверніть її в потрібний напрямок. Повторіть цю процедуру потрібну кількість раз.

Регулювання стійки сидіння

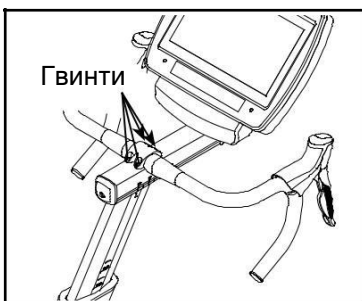
Для забезпечення ефективного тренування сидіння має бути відрегульоване на правильну висоту. Під час обертання педалей коліна мають бути злегка зігнуті, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні. Щоб відрегулювати висоту стійки сидіння,



ослабте регулювальну ручку, посуньте стійку сидіння вгору або вниз та затягніть регулювальну ручку. **Коли регулювальна ручка затягнута, переконайтеся, що її кінець направлений вгору.**

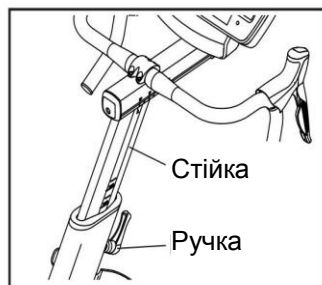
Регулювання положення руля

Щоб повертати руль так, як на дорожньому велосипеді, ослабте вказані гвинти, поверніть руль та затягніть гвинти.



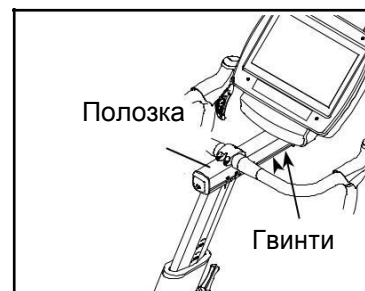
Регулювання стійки руля

Щоб відрегулювати висоту стійки руля, ослабте регулювальну ручку, перемістіть стійку руля вгору чи вниз, а потім затягніть регулювальну ручку.



Регулювання положення руля

Щоб відрегулювати положення положення руля, як на дорожньому велосипеді, ослабте вказані гвинти, перемістіть положення сидіння вперед або назад та затягніть гвинти.



ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Якщо велотренажер дещо похитується на підлозі під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки на задньому стабілізаторі доти, доки похитування не буде ліквідоване.



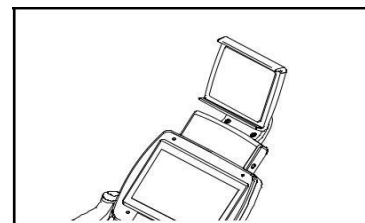
ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАЛЕЙ

Щоб почати обертати педалі, вставте черевики в ремінці і потягніть кінці ремінців. Для регулювання ремінців, затисніть виступи на пряжках, відрегулюйте потрібне положення, а потім відпустіть виступи.

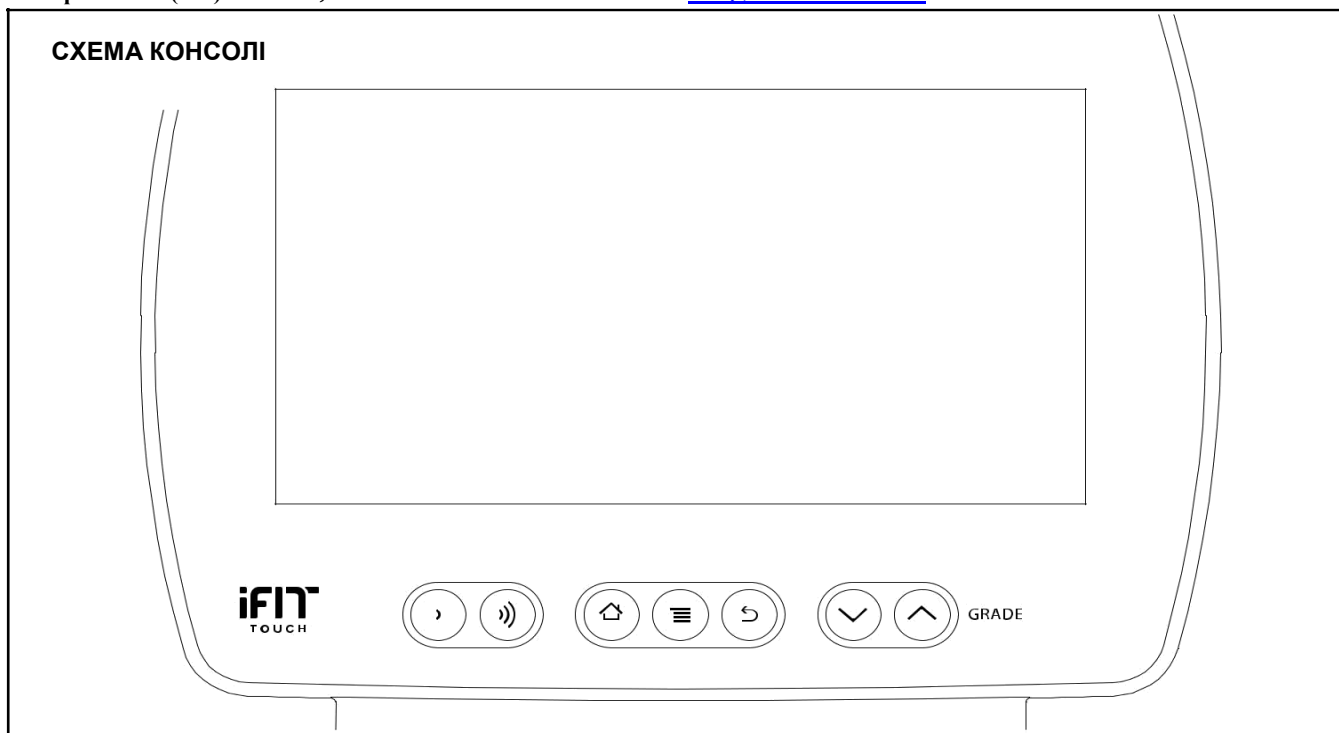
Примітка: При потребі ви можете встановити на велотренажер власні педалі.

ДОДАТКОВИЙ ТРИМАЧ ПЛАНШЕТА

Додатковий тримач планшета дозволяє надійно закріпити ваш планшет та використовувати його під час тренування.



Додатковий тримач планшета розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. **Більше інформації про покупку тримача для планшета можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



ЗРОБІТЬ СВОЇ ФІТНЕС-ЦІЛІ РЕАЛЬНІСТЮ З iFIT.COM

Завдяки новому фітнес обладнанню iFit ви можете скористатися багатьма функціями на iFit.com, щоб зробити свої фітнес-цілі реальністю:



Займайтеся в будь-якій точці світу завдяки кастомізованим картам Google™.



Завантажуйте програми тренувань, що створені допомогти вам у досягненні своїх цілей.



Відстежуйте свій прогрес, змагаючись з іншими користувачами спільноти iFit.



Завантажуйте результати тренувань у простір iFit та відстежуйте свої досягнення.



Встановлюйте цільові значення калорій, часу, відстані або ват для власних тренувань.



Переглядайте відео високої чіткості з імітацією тренування.



Вибирайте та завантажуйте набір тренувань для зниження ваги.

Більше інформації ви знайдете на iFit.com.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними і приємними.

Використовуючи ручний режим консолі, ви можете змінювати нахил (опір) велотренажера та перемикаючи передачі одним натисканням клавіші.

Під час тренування консоль буде показувати ваш результат на даний момент, включаючи значення ват та ритм обертання педалей.

Під час заняття ви можете робити інтервали у будь-який момент, щоб оцінити свою продуктивність за короткі періоди часу. Консоль буде записувати та відображати ваші результати за кожен інтервал.

Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши нагрудний пульсомір.

Крім цього, консоль пропонує набір тренувань Le Tour de France. Кожна програма тренування автоматично змінює значення нахилу (опору) велотренажера, щоб приблизити відчуття до реальних перегонів Le Tour de France, та дозволяє перемикаючи передачі для підтримки потрібного ритму обертання педалей.

Консоль підтримує нову технологію iFit, що робить можливим підключення консолі до бездротової мережі. Технологія iFit дозволяє завантажувати персоналізовані програми тренування, створювати власні програми тренування, відстежувати результати тренувань та отримати доступ до багатьох інших функцій.

Більше інформації ви можете отримати на сайті www.iFit.com.

Ви можете підключити до звукової системи консолі свій аудіо-плеєр та прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час заняття.

Увімкнення живлення – див. цю сторінку.
Використання сенсорного екрану – див. ст. 17.
Налаштування консолі – див. ст. 17.

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (див. розділ "ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 12). Далі знайдіть перемикач живлення на рамі біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію.



Дисплей увімкнеться і консоль буде готова до роботи.

Примітка: Якщо живлення вмикається вперше, система нахилу може виконати автоматичну калібровку.

Під час цієї процедури велотренажер буде рухатися вгору та вниз. Коли тренажер перестане рухатися, система нахилу буде відкалібрована.

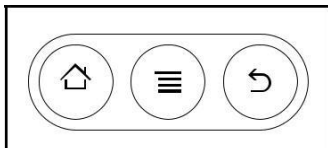
ВАЖЛИВО: Якщо не виконується автоматичне калібрування системи нахилу, ознайомтеся з кроком 4 на ст. 27 та виконайте ручне калібрування системи нахилу.

ВАЖЛИВО: Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований цей режим, консоль не буде вимикатися, а дисплей не буде перезавантажуватися після закінчення тренування. Вимкнення демонстраційного режиму – див. крок 8 на ст. 25.

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

Планшет консолі оснащений кольоровим сенсорним екраном. Ознайомитися з роботою цього пристрою допоможе наступна інформація:

- Консоль працює подібно до інших планшетів. Ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, ви зможете переміщати зображення на екрані, наприклад, дисплеї в програмі тренування. Однак рухи по дисплеї не дозволяють збільшувати чи зменшувати зображення.
- Для введення тексту доторкніться до поля введення. Після цього з'явиться клавіатура. Щоб ввести цифри чи інші символи, натисніть клавішу ?123. Натисніть клавішу Alt, якщо необхідно збільшити вибір символів. Для повернення цифрової клавіатури натисніть знову клавішу Alt. Щоб повернутися до алфавітної клавіатури, натисніть клавішу ABC. Для введення великих літер натисніть клавішу із стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, натисніть клавішу зі стрілкою знову. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу втретє. Щоб видалити останній знак, натисніть клавішу зі стрілкою назад та X.
- Використовуйте ці клавіші для навігації по планшеті. Натисніть клавішу Home (Додому), щоб повернутися до головного меню. Натисніть центральну клавішу, щоб перейти до меню налаштувань (див. ст. 24). Натисніть клавішу Back (Назад), щоб повернутися до попереднього екрану.



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням велотренажера виконайте всі кроки, описані нижче, щоб налаштувати консоль.

1. Підключення до бездротової мережі.

Примітка: Щоб мати змогу користуватися Інтернетом, завантажувати програми тренувань iFit та використовувати інші функції консолі, необхідно підключити консоль до бездротової мережі. Для підключення до бездротової мережі ознайомтесь із інформацією у розділі "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 28.

2. Перевіряйте наявність ПЗ.

Спочатку ознайомтесь із інформацією у кроці 1 на ст. 24 та кроці 2 на ст. 27 та виберіть режим технічного обслуговування. Далі ознайомтесь із інформацією у кроці 3 на ст. 27 та перевірте наявність ПЗ.

3. Виконайте калібрування системи.

Спочатку ознайомтесь із інформацією у кроці 1 на ст. 24 та кроці 2 на ст. 27 та виберіть режим технічного обслуговування. Ознайомтесь із інформацією у кроці 4 на ст. 27 та виконайте калібрування системи нахилу велотренажера.

4. Створіть обліковий запис iFit.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер та перейдіть на веб-сайт www.iFit.com. Для створення облікового запису дотримуйтесь підказок на сайті iFit. Якщо у вас є код активації, виберіть опцію Code activation (Код активації).

Тепер консоль готова до тренування. Далі будуть описані різні програми тренування та інші функції, які підтримує консоль.

Використання ручного режиму – див. ст. 18.
Використання тренування Le Tour de France – див. ст. 20.
Налаштування цілі тренування – див. ст. 21.
Використання програми тренування iFit – див. ст. 22.

Використання режиму налаштування обладнання – див. ст. 24.
Використання режиму технічного обслуговування – див. ст. 27.
Використання режиму бездротової мережі – див. ст. 28.
Використання звукової системи – див. ст. 29.
Використання браузера – див. ст. 29.

Примітка: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. крок 15 на ст. 26. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в милях.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи доторкніться до екрану.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 16.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головне меню.

Натисніть клавішу Home (Додому) в нижній частині екрану, щоб повернутися до головного меню в будь-який момент.

Щоб запустити ручну програму тренування, натисніть клавішу Start (Старт).

3. При потребі змініть нахил (опір) педалей.

Для зміни нахилу (опору) велотренажера під час тренування натискайте на консолі клавіші Grade increase/decrease (Збільш./зменш. рівня).

Рівень нахилу велотренажера можна змінити також за допомогою клавіш перемикача. Для збільшення опору натискайте одночасно передню та задню клавіші на правому перемикачі; для зменшення опору натискайте одночасно передню та задню клавіші на лівому перемикачі.

Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем нахилу. Під час зміни рівня нахилу ви будете чути шум двигуна. Це нормально.

УВАГА: Велотренажер здатен переміщатися у великому діапазоні рівнів нахилу. Під час зміни рівня нахилу тримайтеся за руль та будьте готові до того, що тренажер почне рухатися.

4. При потребі змініть передачу.

Ви можете налаштувати велотренажер на імітацію дорожнього велосипеда. Щоб обрати функцію перемикачів передач, ознайомтеся з інформацією в кроці 7 на ст. 24.

Примітка: Велотренажер імітує роботу передач; на ньому не встановлені справжні передачі.

Змінюйте передачі, натискаючи клавіші на перемикачах. Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час велотренажер буде працювати на обраній передачі. **Щоб уникнути пошкодження перемикачів, не тягніть або не стискайте її надто сильно.**

Для зміни передньої передачі натискайте клавіші на лівому перемикачі; для зміни задньої передачі натискайте клавіші на правому перемикачі.

На лівому перемикачі натискайте передню клавішу, щоб збільшити опір; щоб зменшити опір, натисніть задню клавішу.

На правому перемикачі натискайте передню клавішу, щоб зменшити опір; натискайте задню клавішу, щоб збільшити опір.

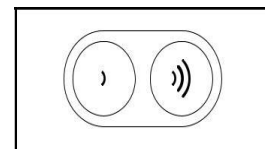
Кількість вибраних передніх і задніх передач з'явиться на дисплеї.

5. Слідкуйте за прогресом.

Консоль пропонує кілька режимів відображення. Від вибраного режиму відображення залежить, яка інформація про тренування буде відображатися.

Щоб вибрати потрібний режим відображення, просто доторкніться чи проведіть по екрану. Натиснувши на червоні поля на екрані, користувач отримає доступ до додаткової інформації про тренування.

При потребі відрегулюйте рівень гучності, натискаючи клавіші Volume increase/decrease (Збільш./зменш. гучності) на консолі.



Щоб припинити тренування, перестаньте обертати педалі або натисніть клавішу Back (Назад) чи клавішу Home (Додому) в нижній частині екрану. Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Resume (Відновити). Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End Workout (Кінець тренування).

Після натиснення клавіші End Workout (Кінець тренування) на екрані з'являться короткі відомості про тренування. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

6. При потребі робіть інтервали.

Під час заняття ви можете використовувати екран інтервалу, щоб оцінити свою продуктивність за короткі періоди часу. Щоб вибрати екран інтервалу, просто доторкніться чи проведіть по екрану.

Натисніть клавішу Start (Старт) для початку інтервалу. Натисніть клавішу Lap (Коло), щоб закінчити поточний інтервал. Ви можете створювати таку кількість інтервалів, скільки потрібно для вашого тренування.

Консоль буде записувати дані кожного інтервалу. Їх можна буде переглянути в будь-який час протягом тренування. На екрані інтервалу буде відображатися перелік записаних інтервалів. Прокрутіть екран, щоб переглянути дані потрібного інтервалу.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Для вимірювання серцевого ритму ви можете одягнути нагрудний пульсомір. Більше інформації про нагрудний пульсомір можна знайти на ст. 29. Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

Після того, як ваш серцевий ритм буде визначено, його значення з'явиться на дисплеї екрану.

8. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження деталей тренажера.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАННЯ A LE TOUR DE FRANCE

1. Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи доторкніться до екрану.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 16.

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

3. Виберіть тренування A LE TOUR DE FRANCE.

Щоб вибрати тренування Le Tour de France, натисніть спочатку клавішу із зображенням велосипедиста в нижній частині екрану. На екрані з'явиться меню тренувань.

Далі натисніть клавішу Tour de France. Далі виберіть потрібну попередньо встановлену програму. Примітка: Для перегляду всіх опцій тренування може знадобитися прокрутити екран.

На екрані буде відображатися назва, передбачувана тривалість та відстань програми тренування. Користувачу також буде доступна інформація про приблизну кількість калорій, яку він спалить під час тренування, а також карта тренування. Примітка: На цьому екрані є можливість вибрати інші змінні тренування.

4. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу Start Workout (Запуск тренування).

Тренування може включати в себе сегмент розминки. Щоб пропустити його, натисніть клавішу Skip (Пропустити). Щоб обрати параметри сегменту розминки, ознайомтеся з інформацією в кроці 16 на ст. 26.

Кожна програма тренування ділиться на декілька сегментів. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень нахилу (опору). Примітка: Для послідовних сегментів можна запрограмувати один і той самий рівень нахилу.

Під час тренування матриця буде показувати карту маршруту і маркер, що визначає ваш прогрес. Щоб обрати потрібні параметри карти, використовуйте клавіші на екрані.

Профілі дисплею відображають ваш прогрес. Щоб переглянути профілі дисплею, проведіть чи доторкніться до екрану.

В кінці першого сегменту тренування тренажер автоматично змінить налаштування рівня нахилу для наступного сегменту.

Під час зміни рівня нахилу опір педалей також буде змінюватися. Щоб підтримувати сталий ритм обертання педалей, перемикайте передачі, натискаючи клавіші на перемикачах.

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу, натискаючи клавіші Grade (Налаштування рівня). Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань опору тренування, натисніть клавішу Follow Workout (Наступне тренування).

Примітка: В програмі Калорії оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, ваш ритм обертання педалей буде впливати на кількість калорій, що спалюються вами.

Щоб припинити тренування, перестаньте обертати педалі або натисніть клавішу Back (Назад) чи клавішу Home (Додому) в нижній частині екрану. Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Resume (Відновити). Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End Workout (Кінець тренування).

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Результат тренування буде відображатися на екрані. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

5. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 5 на ст. 18.

6. При потребі робіть інтервали.

Див. крок 6 на ст. 19.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 7 на ст. 19.

8. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Див. крок 8 на ст. 19.

НАЛАШТУВАННЯ ЦІЛІ ТРЕНУВАННЯ

1. Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи доторкніться до екрану.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 16.

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

3. Виберіть ціль тренування.

Щоб вибрати програму із цільовим значенням, натисніть клавішу Set A Goal (Встановити ціль).

Для встановлення кастомізованої цілі для тренування натисніть клавішу потрібної цілі. Далі натисніть на екрані клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.), щоб ввести свою ціль та обрати інші змінні тренування. На дисплеї відображатиметься тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування.

4. Розпочніть тренування.

Тренування може включати в себе сегмент розминки. Щоб пропустити його, натисніть клавішу Skip (Пропустити). Щоб обрати параметри сегменту розминки, ознайомтеся з інформацією в кроці 16 на ст. 26.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу Start (Старт).

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 18).

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу, натискаючи клавіші Grade (Налаштування рівня). **Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань опору тренування**, натисніть клавішу Follow Workout (Наступне тренування).

Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Результат тренування буде відображатися на екрані. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

Примітка: В програмі Калорії оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте передачі або рівень нахилу, це також впливає на кількість витрачених калорій.

5. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 5 на ст. 18.

6. При потребі робіть інтервали.

Див. крок 6 на ст. 19.

7. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 7 на ст. 19.

8. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Див. крок 8 на ст. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFit

Для використання програми тренування iFit консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 28). Знадобиться також обліковий запис iFit.

1. Додавайте тренування до графіку на iFit.com.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер, перейдіть на веб-сайт www.iFit.com та авторизуйтеся.

Далі оберіть Menu > Library (Меню > Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань та додайте потрібні тренування.

Після цього оберіть Menu > Schedule (Меню > Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які ви додали, будуть показані у вашому графіку; ви при потребі можете класифікувати або видаляти тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із веб-сайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

2. Щоб увімкнути консоль, почніть обертати педалі або натисніть будь-яку клавішу.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 16.

3. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

4. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо ви цього ще не зробили, натисніть клавішу Login (Увійти), щоб увійти до свого облікового запису iFit. Введіть логін і пароль до веб-сайту та натисніть клавішу Login (Вхід).

Для зміни користувачів облікового запису iFit натисніть клавішу користувача у нижній частині екрану. Якщо обліковий запис зв'язаний з декількома користувачами, на екрані з'явиться перелік цих користувачів. Натисніть на ім'я потрібного користувача.

5. Виберіть програму тренування iFit.

ВАЖЛИВО: Перед завантаженням програм тренування iFit необхідно додати їх до розкладу на iFit Live (див. крок 1).

Щоб завантажити тренування iFit на веб-сайті iFit.com, натисніть клавішу Map (Карта), Train (Тренування), Video (Відео) або Lose Wt. (Зниж. ваги). Чергову програму вибраного типу з вашого розкладу буде завантажено. Примітка: Користувач має доступ до демонстраційних програм тренувань навіть у тому випадку, коли він не увійшов до облікового запису iFit.

Щоб прийняти участь у запланованих перегонах чи змаганнях, обраних на веб-сайті iFit.com, натисніть клавішу Compete (Змагання). Для перегляду історії тренувань натисніть клавішу Track (Тренування). Щоб вибрати програму із цільовим значенням, натисніть клавішу Set A Goal (Встановити ціль) (див. ст. 21).

Більше інформації про тренування iFit міститься на веб-сайті www.iFit.com.

Після вибору програми тренування iFit на екрані буде показано її назву та приблизну тривалість тренування. На дисплеї також буде показано приблизну кількість калорій, що будуть спалені під час цього тренування.

Якщо тренування iFit є гонкою або змаганням, на дисплеї розпочнеться відлік часу до його початку.

6. Розпочніть тренування.

Див. крок 4 на ст. 20. У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування.

Примітка: Ви можете вручну змінювати налаштування нахилу, натискаючи клавіші Grade (Налаштування рівня). **Щоб повернутися до запрограмованих налаштувань тренування**, натисніть клавішу Follow Workout (Наступне тренування).

7. Слідкуйте за прогресом.

Див. крок 5 на ст. 18. Екран буде показувати також карту маршруту і маркер, що визначає ваш прогрес. Щоб обрати потрібні параметри карти, використовуйте клавіші на екрані.

Під час гонки або змагання екран буде показувати вашу позицію в гонці відносно інших учасників.

8. При потребі робіть інтервали.

Див. крок 6 на ст. 19.

9. При потребі одягніть пульсомір та виміряйте свій пульс.

Див. крок 7 на ст. 19.

10. Після завершення тренування слід витягти кабель живлення.

Див. крок 8 на ст. 19.

Більше інформації про програми тренування особливості iFit ви знайдете на сайті www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

ВАЖЛИВО: Деякі описані особливості можуть бути відсутні. Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше.

1. Виберіть головне меню налаштувань.

Увімкніть консоль та виберіть головне меню (див. кроки 1 та 2 на ст. 18). Далі натисніть клавішу передач у нижній частині екрану, щоб обрати налаштування головного меню.

Примітка: Для отримання доступу до налаштувань головного меню ви можете також натиснути центральну клавішу на консолі.

2. Виберіть режим налаштування обладнання.

У головному меню налаштувань натисніть клавішу Equipment Settings (Налаштування Обладнання).

Примітка: Для перегляду всіх опцій меню може знадобитися прокрутити екран.

3. Увімкніть або вимкніть функцію автовходу.

Увімкніть цю функцію, якщо ви хочете, щоб консоль автоматично виконувала вхід у ваш обліковий запис iFit одразу після ввімкнення живлення. Примітка: Цю функцію рекомендуємо використовувати лише в тому разі, якщо ви є єдиним користувачем велотренажера.

Щоб активувати або заблокувати функцію автоматичного повторного входу, торкніться клавіші Auto Relogin (Автоматичний повторний вхід). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть кнопку Back (Назад) на екрані.

4. Увімкніть або вимкніть функцію автооновлення ПЗ консолі.

Щоб активувати або заблокувати функцію автооновлення, торкніться клавіші Auto Update (Автоматичне оновлення). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть кнопку Back (Назад) на екрані.

Примітка: Щоб обрати час автооновлення, ознайомтеся з кроком 14.

5. Активуйте або деактивуйте браузер.

Для активації або деактивації браузера спершу натисніть клавішу Browser (Браузер). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть кнопку Back (Назад) на екрані.

6. Встановіть час очікування руху педалей.

Консоль дозволяє налаштувати час очікування руху педалей; якщо клавіші не натискаються, а педалі не обертаються встановлений період часу, консоль запропонує вам відновити або завершити тренування.

Для встановлення періоду очікування консолі, після завершення якого буде пропонуватися відновити або завершити тренування, натисніть клавішу Cadence Timeout (Час очікування руху педалей) та встановіть потрібне значення. Далі натисніть кнопку Back (Назад) на екрані.

7. Виберіть параметри передач.

Параметри перемикання передач на тренажері можна налаштовувати так, щоб імітувати різні варіанти передач на дорожніх велосипедах.

Щоб обрати параметр передньої передачі, натисніть спочатку клавішу Choose Front Gears (Вибір передніх передач). Далі оберіть потрібний параметр передньої передачі велотренажера. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

Щоб обрати параметр задньої передачі, натисніть клавішу Choose Rear Gears (Вибір задніх передач). Далі оберіть потрібний параметр задньої передачі велотренажера. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВАЖЛИВО: Більше інформації про функції передач можна отримати з книги чи іншого ресурсу, що присвячений дорожньому велосипеді.

8. Увімкніть або вимкніть демонстраційний режим дисплею.

Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Коли увімкнений цей режим, на екрані буде відображатися встановлена презентаційна програма.

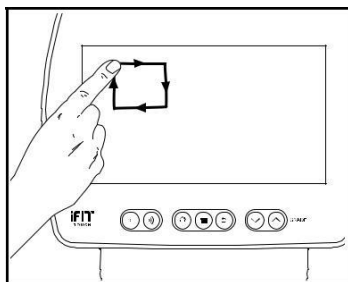
Щоб увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим, натисніть спочатку клавішу Demo Mode (Демонстраційний режим). Далі поставте прапорець On (Вкл.) або Off (Викл.). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

9. Приховайте чи відкрийте клавішу налаштувань.

На консолі передбачена можливість приховання клавіші налаштувань, щоб інші користувачі не могли відкрити головне меню налаштувань.

Щоб приховати кнопку налаштувань або зробити її видимою, торкніться клавіші Hide Settings (Приховати налаштування) і виберіть потрібний квадратик. Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

ВАЖЛИВО:
Щоб відкрити головне меню налаштувань, коли клавіша прихована, намалюйте на екрані квадрат за годинниковою стрілкою.



10. Виберіть мову.

Для вибору мови натисніть клавішу Language (Мова) та виберіть потрібну мову. Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

11. Увімкніть або покажіть пароль.

На консолі можна встановити захисний код, який запобігає використанню велотренажера дітьми або іншими особами без дозволу.

Щоб увімкнути або вимкнути пароль, торкніться клавіші Passcode (Пароль). Для активації пароля поставте прапорець Enable (Активувати). Введіть 4-значний цифровий код на свій вибір. Торкніться клавіші Save (Зберегти), щоб почати використовувати цей код. Торкніться клавіші Cancel (Скасувати), щоб повернутися до режиму налаштування обладнання і не використовувати пароль. Для деактивації пароля поставте прапорець Disable (Деактивувати). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

Примітка: Якщо пароль увімкнено, на консолі регулярно відображатиметься запит на введення цього коду. До введення правильного коду консоль буде заблокована. **ВАЖЛИВО:** Якщо ви забудете свій пароль, для розблокування консолі потрібно ввести універсальний код: 1985.

12. Активуйте або деактивуйте панораму вулиці.

Під час тренувань на екрані буде демонструватися карта. Щоб активувати або заблокувати функцію відображення фотографій вулиць на карті, торкніться клавіші Street View (Перегляд вулиць). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

13. Виберіть часовий пояс.

Для вибору часового поясу натисніть клавішу Timezone (Часовий пояс) та виберіть потрібний часовий пояс. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

14. Виберіть час оновлення.

Щоб встановити час для автооновлення ПЗ консолі, торкніться клавіші Update Time (Час оновлення) і виберіть оптимальний час. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

Вибираючи час оновлення, не забудьте також увімкнути автооновлення для консолі (див. крок 4).

ВАЖЛИВО: Після завершення тренування на велотренажері потрібно від'єднувати кабель живлення від розетки. Для оновлення потрібно вибирати такий час, коли ви користуєтеся тренажером і зможете від'єднати кабель живлення від розетки після закінчення оновлення.

15. Виберіть одиницю вимірювання.

Натисніть клавішу US/Metric (Англійська/Метрична), щоб дізнатися вибрану одиницю вимірювання. Торкніться відповідного квадрата залежно від того, які одиниці ви хочете використовувати. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

16. Виберіть параметр сегменту розігріву.

У тренуванні може бути передбачено сегмент розігріву перед початком заняття. Щоб налаштувати тривалість сегменту розігріву або вимкнути його, торкніться клавіші Warm Up Time (Час розігріву) та виберіть потрібне значення. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

17. Вийдіть із режиму налаштування обладнання.

Щоб вийти із режиму налаштування обладнання, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВАЖЛИВО: Деякі описані особливості можуть бути відсутні. Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше.

1. Виберіть головне меню налаштувань.

Див. крок 1 на ст. 24.

2. Виберіть режим обслуговування.

В налаштуваннях головного меню натисніть клавішу Maintenance (Обслуговування), щоб перейти до режиму обслуговування.

На головній сторінці режиму обслуговування доступна інформація про консоль та бездротову мережу.

3. Оновіть ПЗ консолі.

Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ.

Натисніть клавішу Firmware Update (Оновити ПЗ), щоб перевірити наявність нової версії ПЗ. Оновлення розпочнеться в автоматичному режимі. Примітка: Якщо доступних оновлень немає, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВАЖЛИВО: Щоб не допустити пошкодження велотренажера, не витягуйте кабель живлення з розетки під час оновлення.

На екрані буде відображатися прогрес оновлення. Після завершення оновлення тренажер має перезавантажитися. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Зачекайте декілька секунд та переведіть перемикач живлення у ввімкнене положення. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Примітка: Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше. Такі оновлення направлені на поліпшення ефективності тренування.

4. Відкалібруйте систему нахилу велотренажера.

Натисніть клавішу Calibrate Incline (Калібрування нахилу). Далі натисніть клавішу Begin (Почати), щоб відкалібрувати систему нахилу.

Кут нахилу велотренажера збільшиться до максимального рівня, зменшиться до мінімального рівня, а потім повернеться в початкове положення. Так система нахилу буде відкалібрована.

ВАЖЛИВО: Під час калібрування системи нахилу тримайте подалі від тренажера домашніх тварин, ноги та не вставляйте в нього інші предмети.

Коли система нахилу відкалібрується, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

5. Перегляньте технічну інформацію.

Для перегляду технічної інформації про тренажер натисніть клавішу Machine Info (Тех. інформація). Переглянувши технічну інформацію, натисніть на екрані клавішу Back (Назад).

6. Знайдіть коди клавіш.

Цей параметр використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування певної клавіші.

7. Вихід із режиму обслуговування.

Щоб вийти із режиму обслуговування, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ

Консоль підтримує режим бездротової мережі, що дозволяє налаштувати підключення до бездротової мережі.

Примітка: Вам необхідно мати доступ до бездротової мережі з роутером, що підтримує стандарти 802.11b/g/. Трансляція SSID має бути увімкнена, приховані мережі не підтримуються.

1. Виберіть головне меню налаштувань.

Див. крок 1 на ст. 24.

2. Виберіть режим бездротової мережі.

В налаштуваннях головного меню натисніть клавішу Network Setup (Налаштування бездротової мережі), щоб перейти до режиму бездротової мережі.

Примітка: Для переходу в режим бездротової мережі можна також торкнутися піктограми бездротової мережі внизу екрана.

3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтесь, що прапорець Wi-Fi позначено зеленою галочкою. Якщо ні, то натисніть Wi-Fi menu option (Параметри меню Wi-Fi) та зачекайте кілька секунд. Консоль розпочне пошук доступних бездротових мереж.

4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли Wi-Fi буде підключено, на екрані з'явиться список доступних мереж. Примітка: відображення списку бездротових мереж може зайняти декілька секунд.

Переконайтесь, що прапорець Network notification menu option (Параметри меню повідомлень мережі) позначений зеленою галочкою. Це необхідно для того, щоб консоль повідомляла вас коли десь поруч є доступна бездротова мережа.

Коли список вже доступний, оберіть необхідну бездротову мережу. Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID) і також пароль, якщо мережа захищена.

Інформаційне вікно запитає, чи ви хочете підключитися до бездротової мережі. Натисніть клавішу Connect (З'єднання) для підключення до мережі або натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб повернутися до списку мереж. Якщо мережа має пароль, натисніть на поле введення пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Для перегляду пароля під час введення натисніть на віконце Show Password (Показати пароль).

Щоб дізнатися, як користуватися клавіатурою, ознайомтеся із інформацією в розділі "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 17.

Коли консоль установить з'єднання з вашою бездротовою мережею, в меню Wi-Fi з'явиться відповідна інформація.

Для відключення від бездротової мережі виберіть необхідну мережу та натисніть клавішу Forget (Видалити).

Якщо у вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтесь, що ви ввели пароль правильно. Примітка: Паролі є чутливими до регістру.

Примітка: Режим iFit підтримує незахищене та захищене (WEP, WPA™ та WPA2™) шифрування. Рекомендовано широкосмугове підключення: якість роботи залежить від швидкості з'єднання.

Примітка: Якщо у вас залишилися питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на сайт support.iFit.com.

5. Вихід із режиму бездротової мережі.

Щоб вийти із режиму бездротової мережі, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Щоб відтворити музику чи аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, підключіть аудіокабель (не входить до комплекту) зі штекером 3,5 мм до гнізда консолі та аудіоплеєра; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Далі натисніть кнопку Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятором гучності на плеєрі.

ВИКОРИСТАННЯ БРАУЗЕРА

Примітка: Для користування браузером потрібний доступ до бездротової мережі з бездротовим маршрутизатором класу 802.11b/g, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити браузер, натисніть клавішу глобусу у нижній частині екрану. Далі виберіть сайт.

Для навігації в браузері використовуйте клавіші Back (Назад), Refresh (Оновлення) та Forward (Вперед) на екрані. Щоб вийти із браузера, натисніть клавішу Return (Повернутися) на екрані.

Щоб дізнатися, як користуватися клавіатурою, ознайомтеся із інформацією в розділі "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 17.

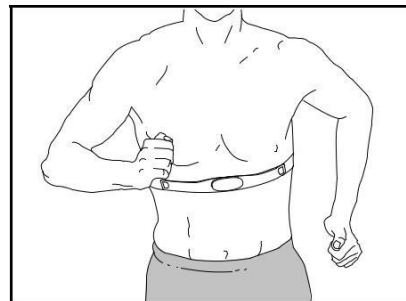
Для того, щоб ввести веб-адресу в адресному рядку браузера, проведіть пальцем вниз по екрану, щоб переглянути рядок, якщо це необхідно. Потім натисніть на панель адресного рядка та за допомогою клавіатури введіть адресу і натисніть кнопку Go (Вперед).

Примітка: Під час використання браузера кут нахилу, передача і клавіші регулювання гучності будуть як і раніше працювати, але клавіші тренування не будуть функціонувати.

Примітка: Якщо у вас залишилися питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на сайт support.iFit.com.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо ваша ціль полягає у спаленні жирів або укріпленні серцево-судинної системи, то досягти її можна, якщо виконувати вправи із правильною



частотою пульсу. Нагрудний пульсомір дає змогу постійно контролювати пульс під час тренувань, що допомагає вам досягти поставлених фітнес-цілей. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ДОГЛЯД ЗА ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

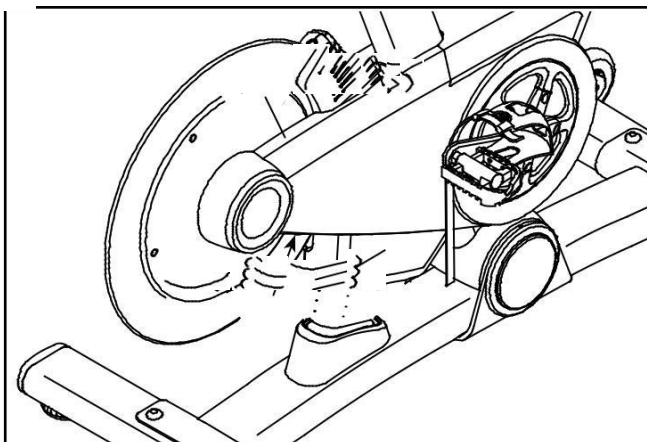
Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину і невелику кількість м'якого засобу. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.**

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМНЯ ПРИВОДУ

Якщо педалі проковзують під час руху, імовірно, потрібно відрегулювати ремінь приводу.

Щоб відрегулювати ремінь приводу, **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення.**

Знайдіть отвір для доступу в нижній частині правого щитка (12). За допомогою шестигранного ключа натягуйте регульовальний гвинт (39) доти, доки ремінь приводу (не показано) не натягнеться.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

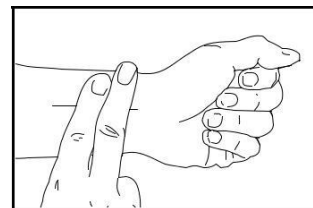
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – це рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – це рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у вашій зоні навантаження.

ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Щоб виміряти серцевий ритм, потренуйтеся на тренажері хоча б 4 хвилини. Потім зупиніться і покладіть 2 пальці на зап'ясток іншої руки, як показано на малюнку. Підрахуйте кількість ударів пульсу за 6 секунд і помножте результат на 10. Отримане значення і буде частотою вашого пульсу. Наприклад, якщо за 6 секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні однокденний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги, наскільки це можливо. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахіллесового сухожилля

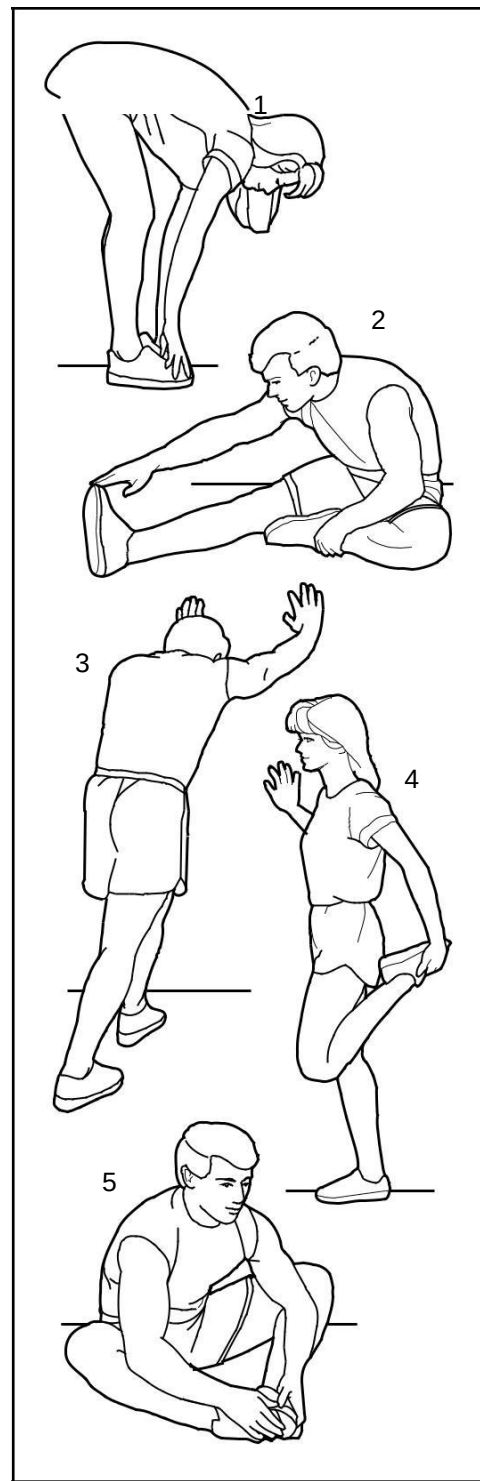
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сидниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX71916.0 R0117A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Основа	51	1	Верх кронштейна
2	1	Рама	52	4	Проставка
3	1	Стійка сидіння	53	1	Шатун/Поворотний шків
4	1	Полозка сидіння	54	3	Шайба M4
5	1	Сидіння	55	8	Магніт
6	1	Опорна стійка руля	56	1	Гвинт шатуна
7	1	Руль	57	2	Втулка
8	1	Лоток	58	1	Стопорна гайка
9	1	Консоль	59	2	Втулка рами
10	1	Верхній щиток	60	1	Шворінь
11	1	Лівий щиток	61	1	Ліва педаль
12	1	Правий щиток	62	1	Права педаль
13	2	Кришка щитка	63	1	Лівий важіль диску
14	1	Права магнітна кришка	64	1	Правий важіль диску
15	1	Ліва магнітна кришка	65	2	Кришка руля
16	1	Ліва кришка рами	66	1	Ремінь приводу
17	1	Права кришка рами	67	1	Шнур живлення
18	1	Кришка основи	68	1	Головний провід
19	1	Гнучкий чехол	69	1	Ліва накладка стійки руля
20	2	Кріплення кришки	70	1	Лівий перемикач/Провід
21	2	Кришка основи	71	3	Контргайка 3/8"
22	1	Передній стабілізатор	72	2	Шайба 1/2"
23	1	Задній стабілізатор	73	2	Гвинт 1/2" x 1"
24	4	Кришка стабілізатора	74	4	Гвинт M10 x 58 мм
25	2	Направляючі ніжки	75	2	Болт 5/16" x 1 3/4"
26	2	ніжки	76	2	Контргайка 5/16"
27	2	Колесо	77	1	Шест. гвинт M10 x 35 мм
28	1	Затискач руля	78	2	Гальма стійки
29	2	Кришка шатуна	79	5	Гвинт M8 x 17 мм
30	1	Лівий двигун	80	1	Затискач
31	1	Мотор опору	81	1	Правий перемикач/Провід
32	1	Магніт опору	82	5	Гвинт з пл. гол. #10 x 12 мм
33	1	Тяга	83	1	Гвинт з пл. гол. 1/4" x 125 мм
34	1	Магнітна вісь	84	4	Втулка коліщатка
35	1	Права накладка опори сидіння	85	2	Шайба M10
36	1	Ліва накладка стійки сидіння	86	2	Гвинт M8 x 15 мм
37	1	Ролик вільного ходу	87	2	Втулка підйомного двигуна
38	1	Болт ролика вільного ходу	88	1	Пружина магніта
39	1	Гвинт рег. ролика вільного ходу	89	5	Гвинт M4 x 16 мм
40	1	Кільце маховика	90	2	Фрикційне кріплення
41	1	Диск маховика	91	3	Кришка кронштейна
42	1	Вісь маховика	92	1	Зібране кріплення сидіння
43	1	Втулка маховика	93	2	Зіркоподібна шайба #8
44	1	Упорна шайба	94	2	Гвинт M4 x 16 мм
45	1	Шків маховика	95	10	Самонарізний гвинт #8 x 1/2"
46	1	Права накладка стійки руля	96	4	Фланцевий гвинт M4 x 12 мм
47	3	Регульовальна ручка	97	7	Гвинт M4 x 19 мм
48	1	Перемикач живлення	98	1	Кришка доступу до ел. компонентів
49	1	Гніздо	99	2	Гайка 1/4"
50	1	Щит управління	100	1	Контргайка M10

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

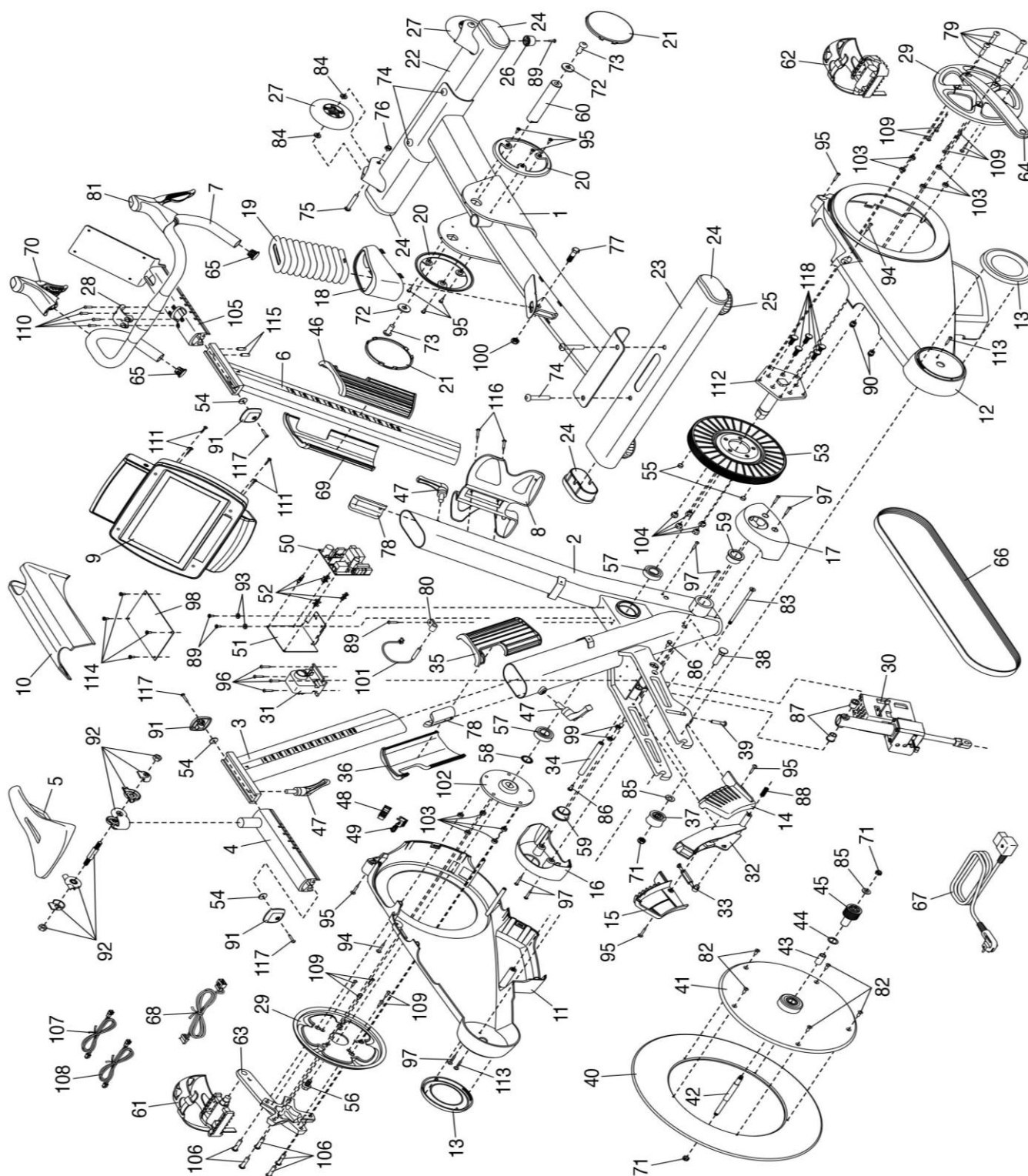
№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	1	Герконовий перемикач/Провід	112	1	Шатун
102	1	Диск шатуна	113	2	Гвинт #8 x 1/2"
103	10	Втулка шатуна	114	4	Нікельований гвинт #8 x 1/2"
104	5	Контргайка М8	115	2	Гвинт з кругл. гол. М8 x 15 мм
105	1	Полозка руля	116	2	Гвинт М4 x 10 мм
106	5	Гвинт М8 x 20 мм	117	3	Гвинт М4 x 14 мм
107	1	Правий подовжений дріт	118	5	Гвинт М8 x 30 мм
108	1	Лівий подовжений дріт	*	—	Мастило
109	10	Гвинт М4 x 9 мм	*	—	Набір інструментів
110	4	Гвинт М6 x 16 мм	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
111	4	Гвинт М4 x 12 мм			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника.

Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEX71916.0 R0117A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів про утилізацію.

Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей тренажер.

