

NordicTrack T 20.0

Номер моделі NETL19711.2

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

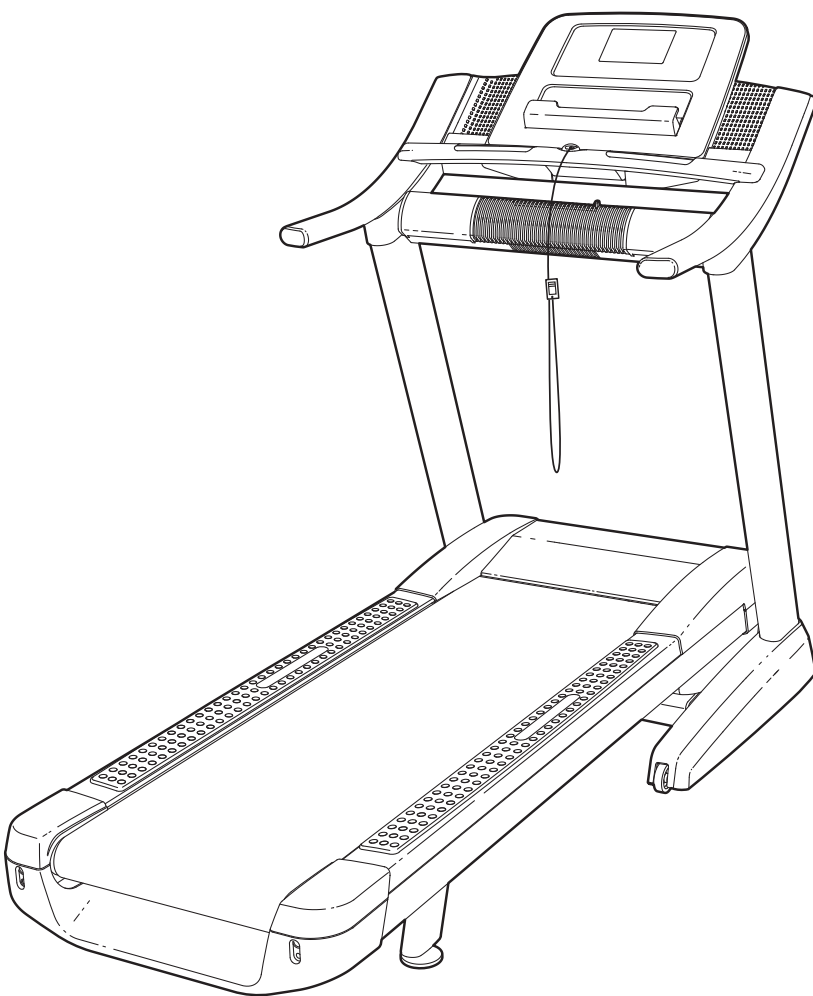
Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



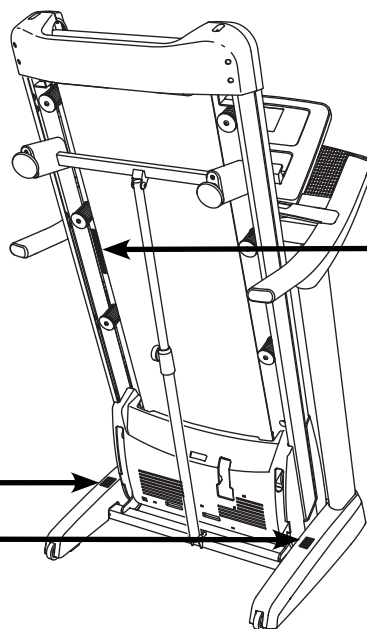
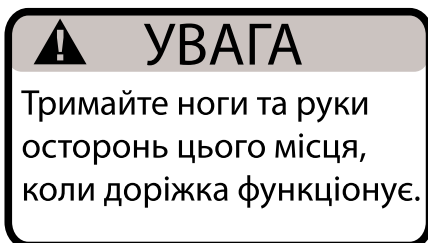
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
ЗБИРАННЯ.....	7
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ	13
ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ	14
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ	24
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	25
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	28
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	30
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА.....	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД НЕБЕЗПЕКИ СЕРЙОЗНОЇ ТРАВМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА, А ТАКОЖ:

- ВНИМАЙТЕ ТА ВНИМАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ, ЗАВЖДИ СТОПТЕ НА ВІСНИХ РЕЙКАХ.
- ЗМІНЮЙТЕ ШВИДКІСТЬ ПОСТУПОВО.
- ТРЕНУЮЧИСЬ НА БІГОВІ ДОРІЖЦІ, ЗАВЖДИ ЧІПЬТЕ КЛІПСУ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ ДО ПОЯСА І ТРИМАЙТЕСЯ ЗА РАМКА, ЩОБ НЕ ВПАСТИ.
- НЕГАЙНО ПРИКЛИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ СЛАБИСТЬ, ЗАПАМ'ЯТОЧЕННЯ АБО БРАК ДИХАННЯ.
- СКЛАДАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ЗБЕРЕГАННЯ АБО ПЕРЕСУВАННЯ, НАДІЛНО ЗАВ'ЯЗУЙТЕ ТЕЛЕСКОПІЧНУ ОПОРУ.
- ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ЗБЕРЕГАННЯ ВСТАНОВІТЬ НУЛЬОВИЙ НАХИЛ ПОЛОТНА.
- НИКОЛИ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ АБО ВІСЬКО ДО НЕЇ.
- КОЛИ БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ВІЙМАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗПЕКИ.
- СЛІДУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩОБ ВАШІ ОДІГ, ВОЛОССЯ ЧИ ПАЛЬЦІ НЕ ЗАТІСНУЛО РУХОМИМИ ЧАСТИНАМИ ТРЕНАЖЕРА.
- НИКОЛИ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПОПРАВИТИ АБО ВИПРАВЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО, КОЛИ ВОНО РУХАЄТЬСЯ.
- ДЛІЯ ЗАНЯТЬ НА БІГОВІ ДОРІЖЦІ ЗАВЖДИ ВОЗЬМАЙТЕ СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням біговою доріжкою ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
3. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
5. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
6. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
7. Ніколи не допускайте дітей у віці до 12 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
8. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 159 кг или менше.
9. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
10. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.*
11. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 14), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
12. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
13. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
14. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ **УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ** на стор. 25.)
15. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ **УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ** на стор. 16).
16. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.

17. Коли хтось іде або біжить по біговій доріжці, рівень шуму від тренажера зростає.
18. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
19. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
20. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення “вимкнено”, від’єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ. (Розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5).
21. Не намагайтеся підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться ЗБИРАННЯ на стор. 7, та СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ на стор. 24.) Ви не повинні мати протипоказань з міркувань безпеки щодо підняття 20 кг (45 фунтів) для того, щоб підняти, опустити чи перемістити бігову доріжку.
22. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
23. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
24. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з’єднання належним чином.
25. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від’єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
26. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в комерційних, прокатних та інших установах.
27. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров’я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційній біговій доріжці NORDICTRACK® T20.0. Бігова доріжка T20.0 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома приємнішими та ефективнішими. А коли ви не тренуєтеся, цю унікальну бігову доріжку можна скласти догори – і вона займає більш ніж удвічі менше місця на підлозі порівняно з іншими аналогічними тренажерами.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього

посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

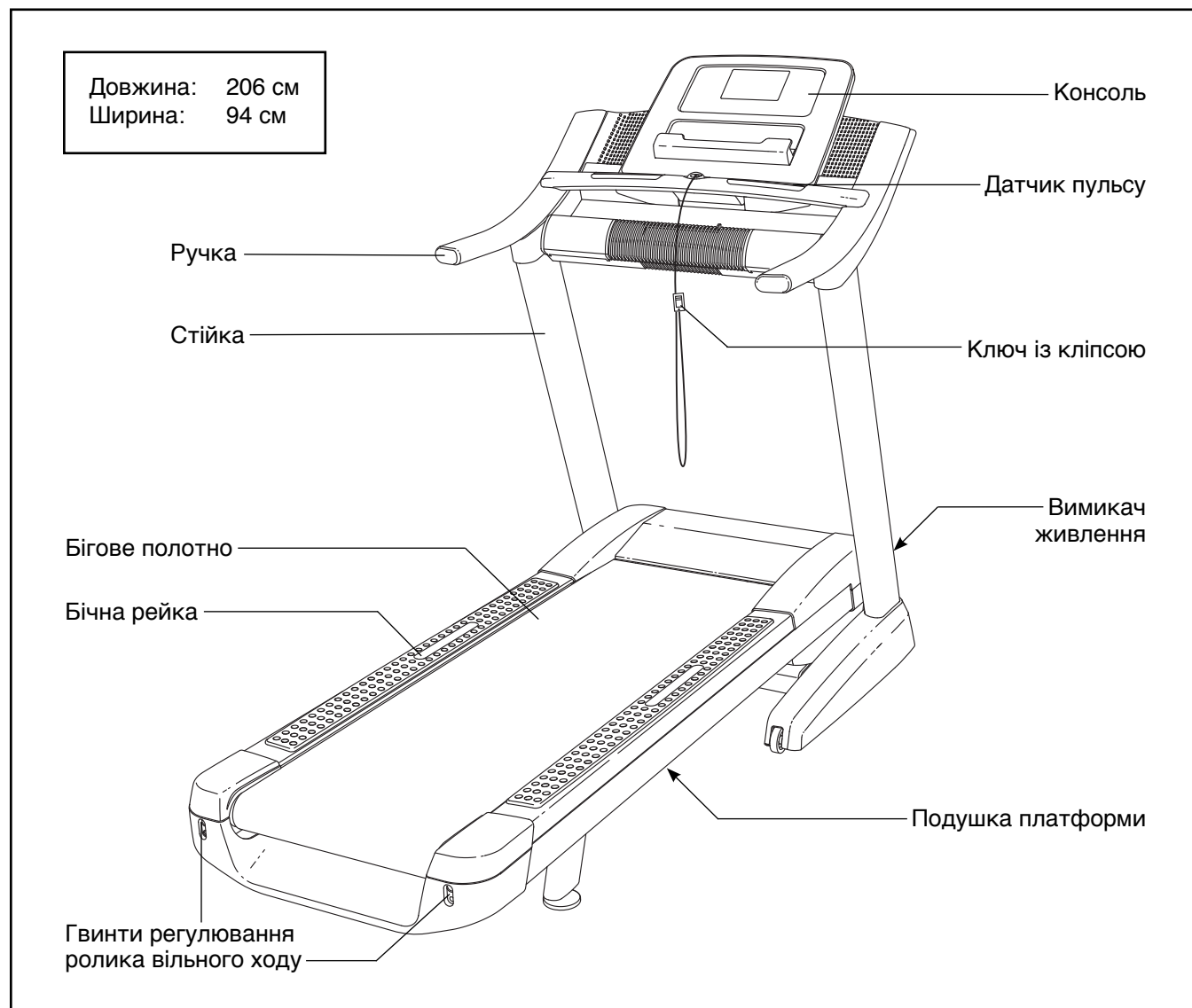
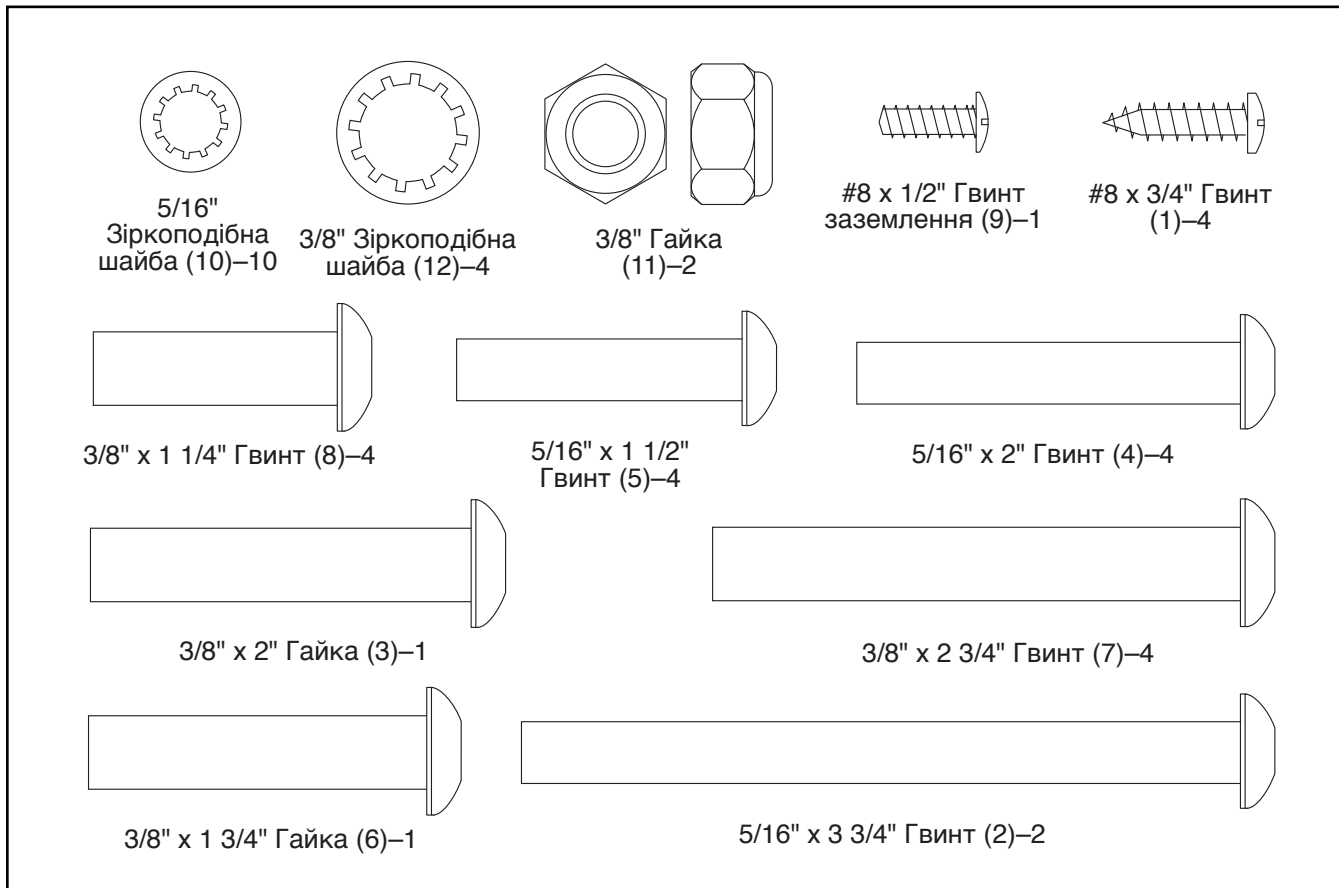


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**



ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі бігової доріжки. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Внутрішня сторона бігового полотна вкрита високоефективною змащувальною речовиною. Після транспортування незначна кількість цієї речовини може опинитися на зовнішній поверхні полотна або на картонній коробці, в якій воно постачається. Це нормально. Якщо змащувальна речовина потрапила на зовнішню поверхню бігового полотна, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного миючого засобу.

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

шестигранні ключі, які постачаються в комплекті



розвідний ключ



хрестова викрутка



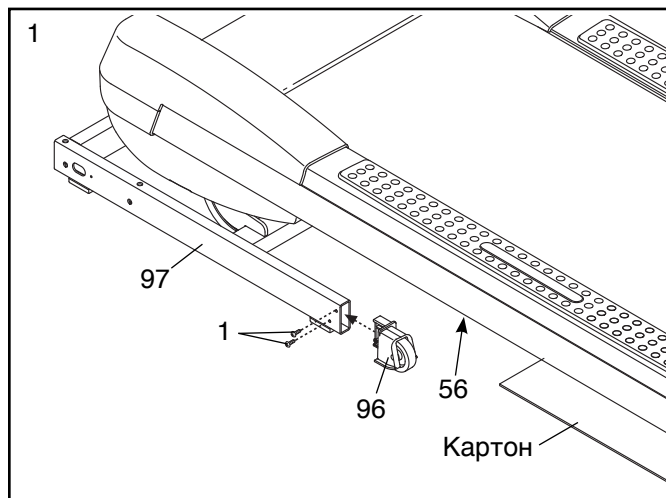
Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.

Підкладіть лист картону під задню частину рами (56), щоб не пошкодити підлогу або килим.

Прикріпіть ліву заглушку з коліщатком (96) до основи (97) двома гвинтами #8 x 3/4" (1).

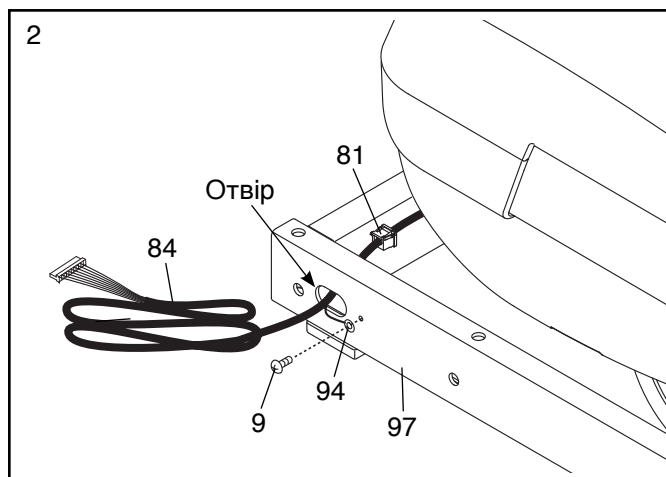
У такий самий спосіб закріпіть праву заглушку з коліщатком (не показано) на правій стороні основи (97).



2. Протягніть кабель стійки (84) і дрот заземлення основи (94) через отвір в основі (97).

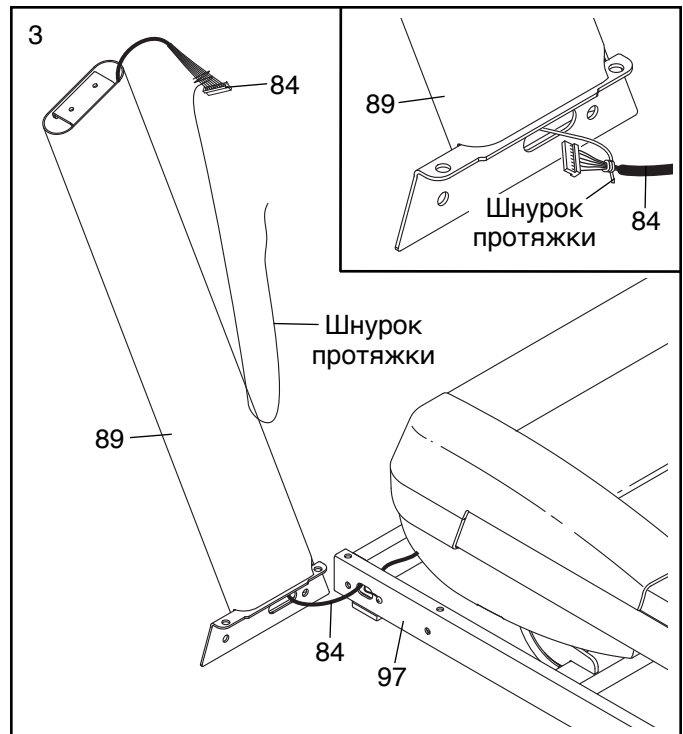
Прикріпіть дрот заземлення основи (94) до основи (97) гвинтом заземлення #8 x 1/2" (9).

Вставте втулку (81) у квадратний отвір в основі (97).



3. Знайдіть ліву стійку (89); вона позначена наклейкою з написом "Left" (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права). Попросіть помічника потримати ліву стійку біля основи (97).

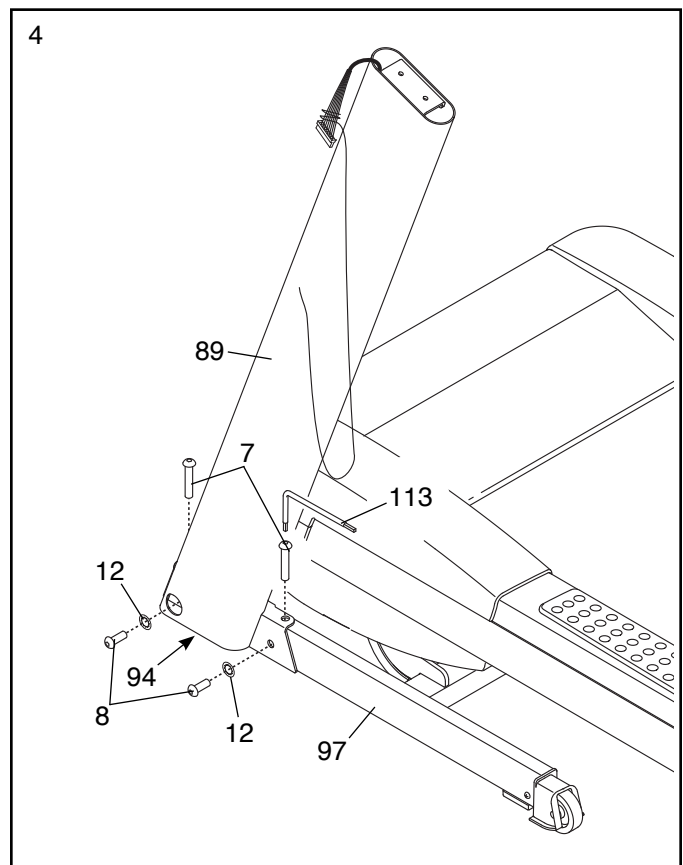
Дивіться малюнок поруч. Міцно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у ліву стійку (89), до кінця кабелю стійки (84). Тягнути за другий кінець шнурка, протягніть кабель стійки через ліву стійку.



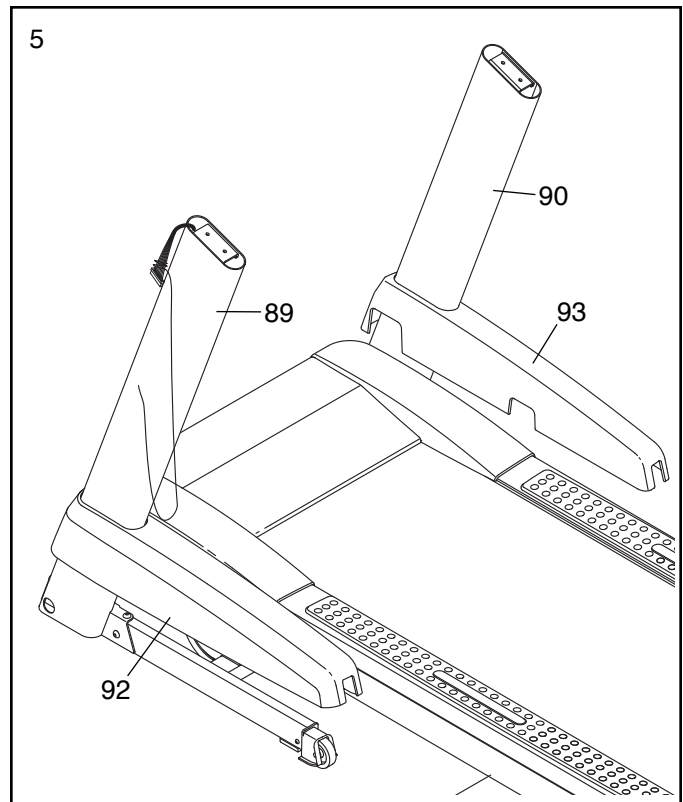
4. Прикладіть ліву стійку (89) до основи (97). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію дротів.** За необхідності помістіть Дріт заземлення основи (94) в отвір збоку лівої стійки. Тоді вставте два гвинти $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) та два гвинти $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) з двома зіркоподібними шайбами $3/8''$ (12) в ліву стійку.

Частково затягніть гвинти $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) та гвинти $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) так, щоб голівки гвинтів доторкалися до лівої стійки (89), **при цьому повністю затягувати гвинти ще не потрібно.** Примітка. В роботі Вам може допомогти використання на позначеному гвинті короткого шестигранного ключа (113).

Аналогічним чином приєднайте праву стійку (не показано). Примітка. У правій стійці немає кабелю.

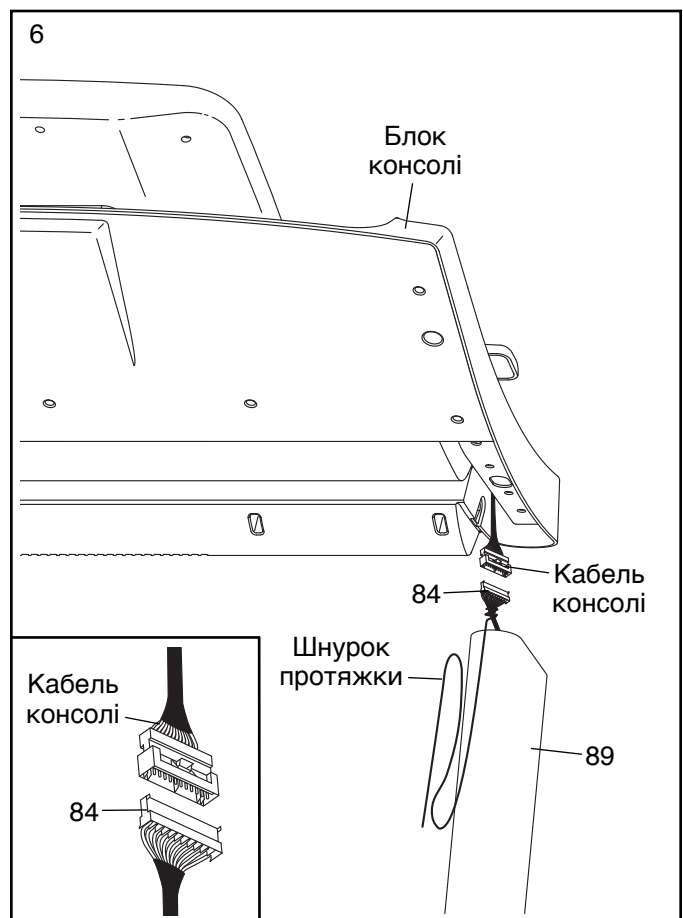


5. Визначте ліву і праву кришки основи (92, 93).
Одягніть ліву кришку основи на ліву стійку (89).
Одягніть праву кришку основи на праву стійку (90). **Ще не притискайте кришки основи на місця.**



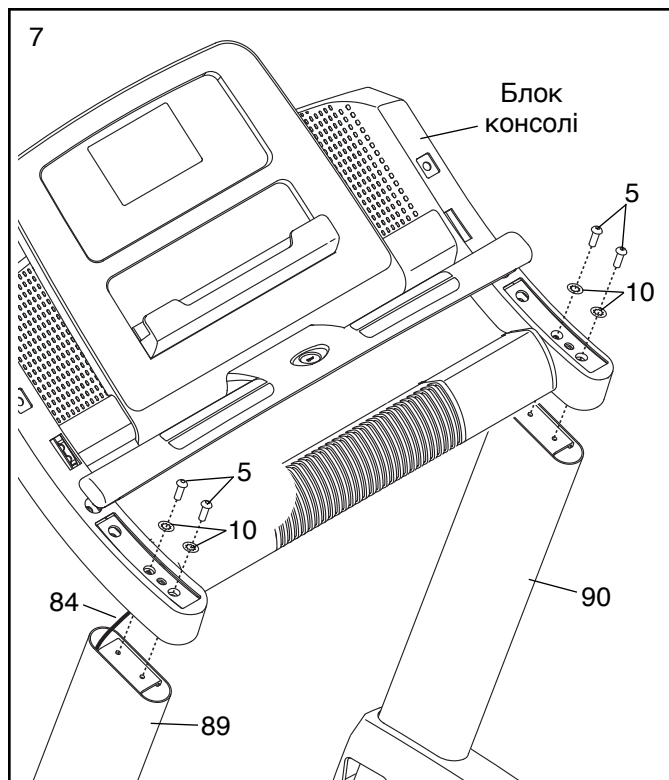
6. Попросіть помічника потримати блок консолі біля лівої ручки (89).

З'єднайте кабель стійки (84) з кабелем консолі. **Дивіться малюнок поруч. Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням.** Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки.



7. Після того, як Ви встановите консоль із основою на ліву і праву стійки (89, 90), вставте дроти до лівої стійки (89). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелю стійки (84).**

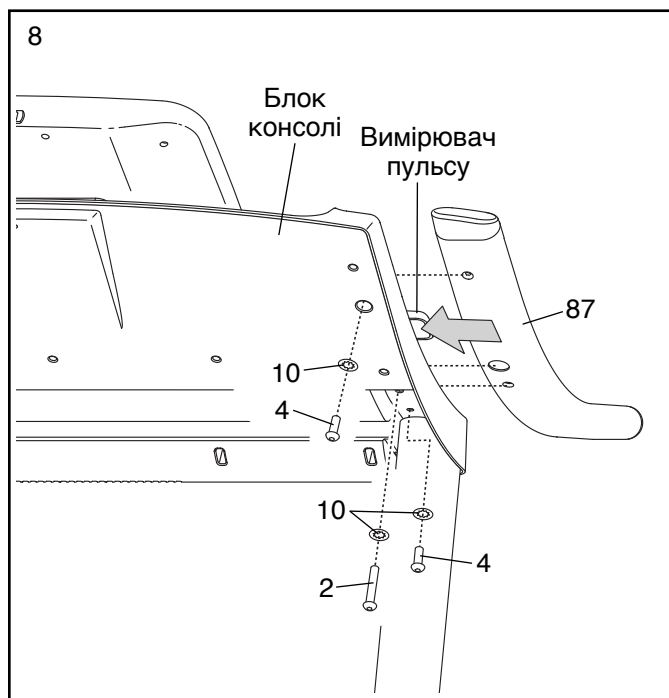
Зафіксуйте консоль із основою за допомогою чотирьох гвинтів 5/16" x 1 1/2" (5) та чотирьох зіркоподібних шайб 5/16" (10). **Спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**



8. Знайдіть ліву стійку (87); вона позначена наклейкою з написом «Left» (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права). Встановіть ліву ручку між консоллю із основою та вимірювачем пульсу.

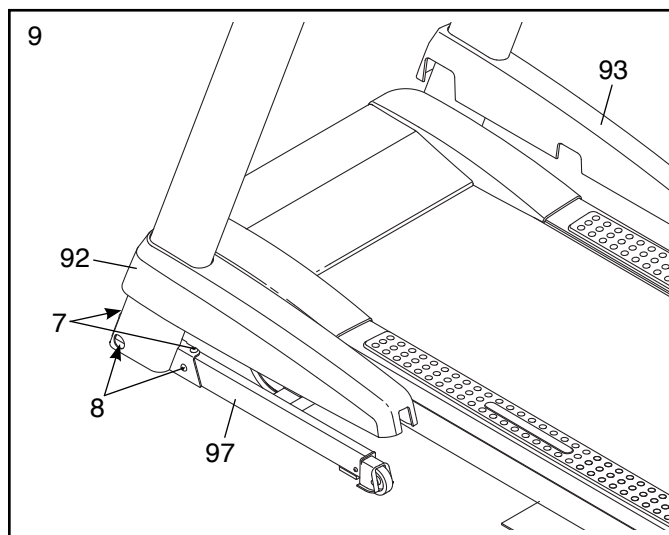
Зафіксуйте ліву ручку (87) двома гвинтами 5/16" x 2" (4), гвинтом 5/16" x 3 3/4" (2) і трьома зіркоподібними шайбами 5/16" (10), як показано на малюнку. **Спочатку вкрутіть усі три гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**

Приєднайте праву ручку (не показано на малюнку) до консолі з основою, так само як і ліву.



9. Міцно затягніть чотири гвинти $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (7) та чотири гвинти $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (8) (показано лише одну сторону).

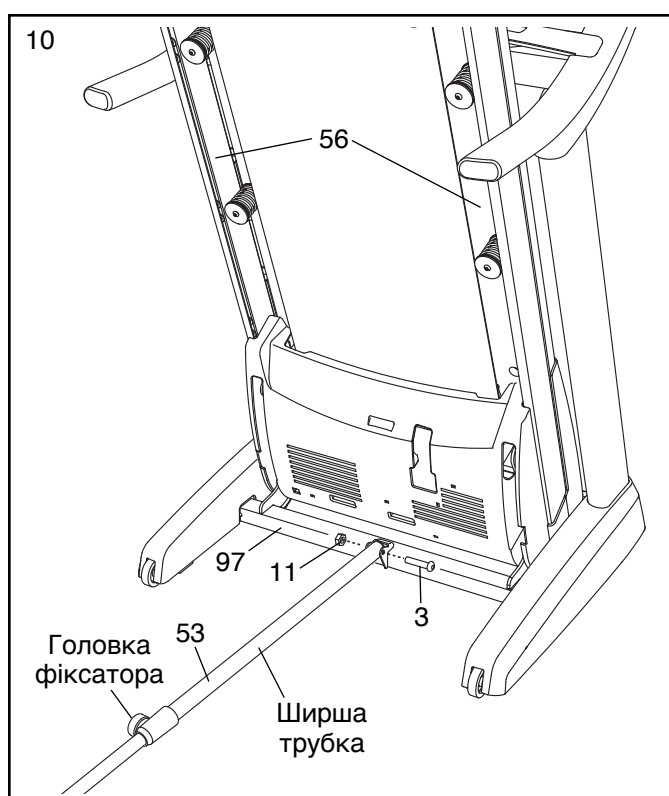
Притисніть ліву та праву кришки основи (92, 93) до фіксації на їх місцях на основі (97).



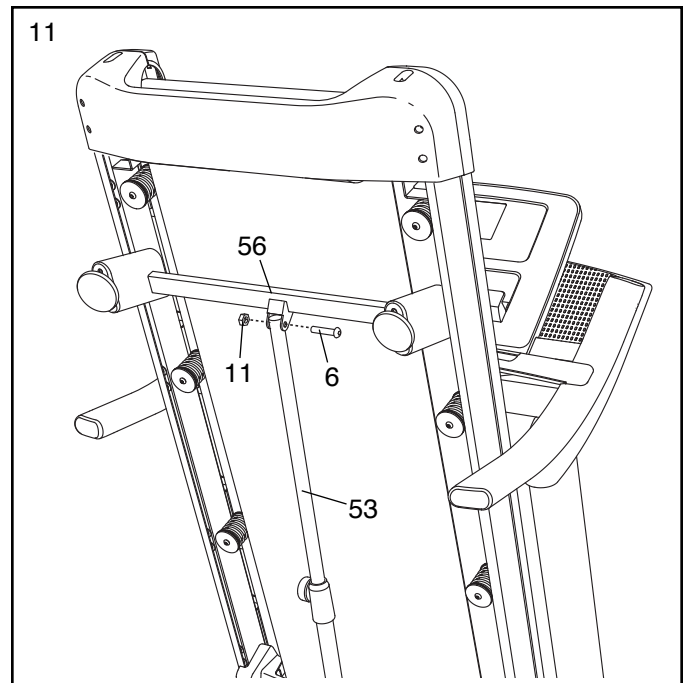
10. Підніміть раму (56), як показано. **Попросіть помічника тримати раму до завершення кроку 12.**

Візьміть телескопічну опору (53) таким чином, щоб ширша трубка і головка фіксатора були розташовані, як показано.

Закріпіть нижній кінець телескопічної опори (53) на основі (97) гвинтом $\frac{3}{8}$ " x 2" (3) і гайкою $\frac{3}{8}$ " (11).



11. Закріпіть верхній кінець телескопічної опори (53) на рамі (56) гвинтом 3/8" x 1 3/4" (6) і гайкою 3/8" (11).

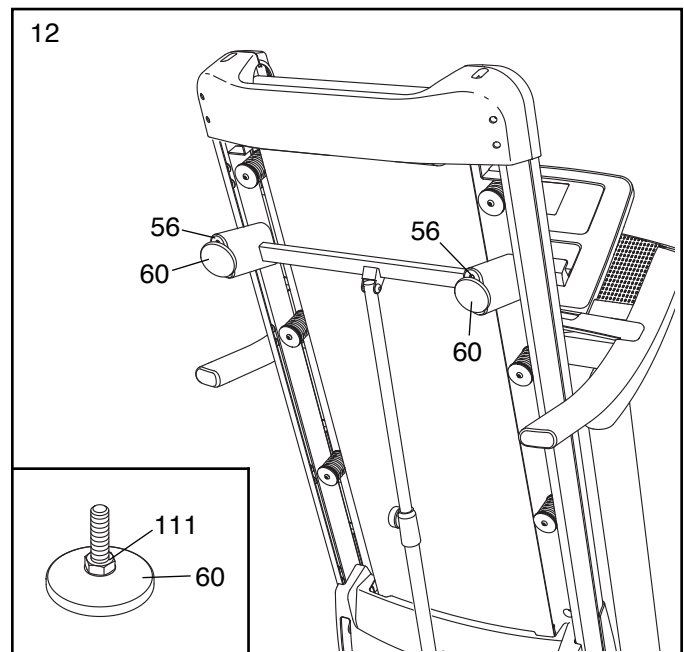


12. Зніміть пакувальний матеріал з нижньої частини рами (56).

Дивіться малюнок поруч. Перевірте, чи задня гайка 1/2" основи для регулювання рівня (111) повністю закручена на задні регулювальні опори (60). Після цього повертайте дві задні регулювальні опори, поки вони повністю не закрутяться в раму (56).

Опустіть раму (56) (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 24).

Якщо одна із задніх регулювальних опор (60) не стає рівно на підлогу, повертайте цю опору до її повного торкання до підлоги та після цього затягніть задню гайку 1/2" основи для регулювання рівня (111) в напрямку до рами (56).



13. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте натяжку всіх різьбових з'єднань.** Якщо наклейки на бігівій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, можна покласти під бігову доріжку килимок. Примітка. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи. Зберігайте шестигранний ключ, який постачається в комплекті, в надійному місці; він потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 26 та 27).

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.



Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів солоною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.
- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкцій ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відображатися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

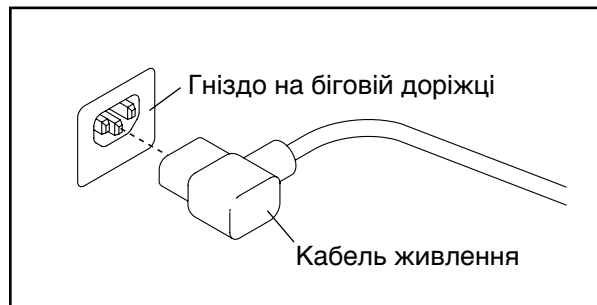
Цей виріб обов'язково має бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи таким чином небезпеку враження струмом. Кабель живлення цього виробу має спеціальний дріт для заземлення виробу і штепсель із контактом заземлення. **ВАЖЛИВО! У разі пошкодження кабелю живлення замініть його кабелем, рекомендованим виробником.**



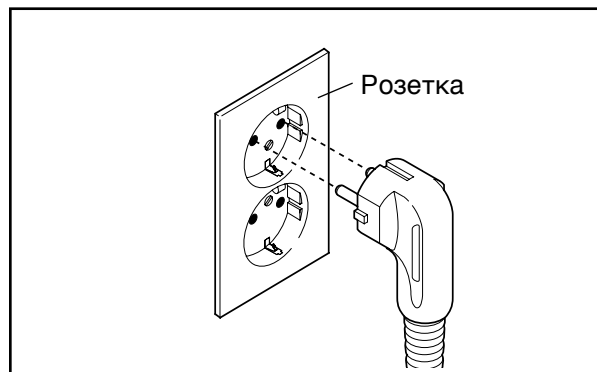
НЕБЕЗПЕКА! Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом. Якщо штепсель не входить у розетку, забезпечте встановлення розетки відповідного типу кваліфікованим електриком.

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

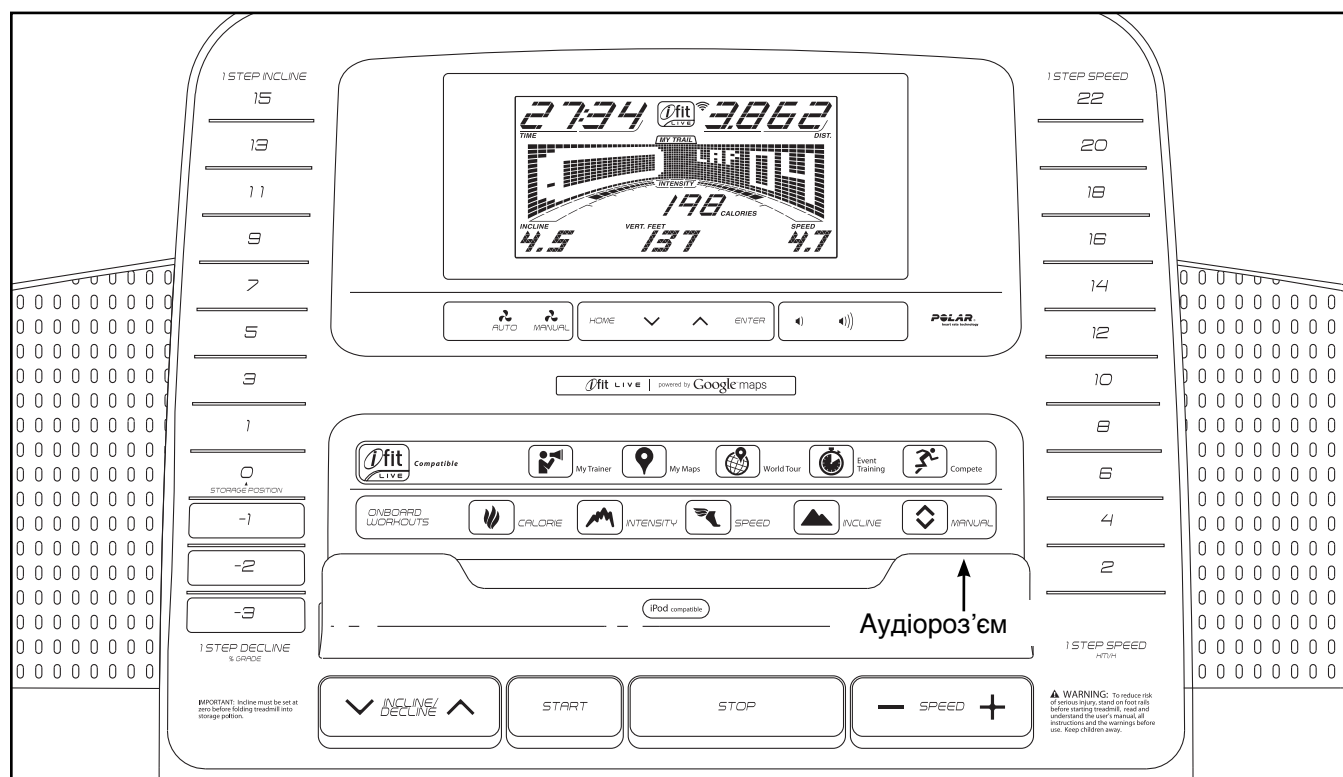
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



2. Вставте штепсель кабелю живлення у відповідну розетку, належним чином встановлену та заземлену з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

Знайдіть на консолі наклейку з попередженнями англійською мовою. На аркуші з наклейками, який постачається в комплекті, є аналогічні наклейки іншими мовами. Наклейте на консоль попереджувальну наклейку українською мовою.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі бігової доріжки представлено вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування ефективнішими та приємнішими. У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете навіть слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручці або нагрудного датчика пульсу.

Крім цього, консоль передбачає двадцять чотири автономні програми тренування—шість програм витрати калорій, шість інтенсивних програм, шість програм з регулюванням швидкості і шість програм руху з нахилом. Кожна програма автоматично керує швидкістю та нахилом бігової доріжки, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування.

На консолі також передбачено режим «iFit Live», у якому бігова доріжка може підключатися до

вашої бездротової мережі через додатковий модуль «iFit Live». З режимом iFit Live ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами, змагатися з іншими бігунами та користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit Live у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через стереосистему на консолі.

Увімкнення живлення, дивіться стор. 16.
Використання режиму ручного керування, дивіться стор. 16.
Використання вбудованих програми, дивіться стор. 19.
Використання програми системи iFit Live, дивіться стор. 20.
Використання інформаційного режиму, дивіться стор. 22.
Використання стереосистеми, дивіться стор. 23.

Примітка: Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому розділі стосуються вимірювання в кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 27).

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

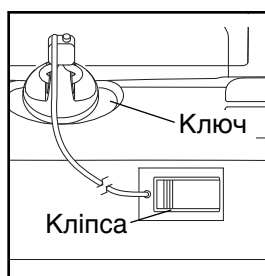
ВАЖЛИВО: Якщо бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплеїв на консолі та інших електричних компонентів.

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 14). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення “ввімкнено”.



ВАЖЛИВО: Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплеї засвічуються одразу після під'єднання кабелю живлення та ввімкнення тренажера вимикачем, це означає, що ввімкнено демонстраційний режим. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Стоп [STOP] і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплеї не згасають, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22.

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі. За мить дисплеї засвітяться. **ВАЖЛИВО!** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.



ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. Виберіть режим ручного керування.

Якщо режим ручного керування не вибрано, натисніть на консолі кнопку Ручний [MANUAL].

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Пуск [START], кнопку збільшення швидкості [SPEED] або одну з кнопок прямого вибору значення швидкості [1 STEP SPEED].

Після натиснення кнопки Пуск або кнопки збільшення швидкості бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Протягом тренування можна довільно змінювати швидкість полотна, натискаючи кнопки збільшення або зменшення швидкості. За кожним натисненням кнопки швидкість змінюється на 0,1 км/год.; якщо утримувати кнопку натиснутою, швидкість змінюватиметься з кроком 0,5 км/год. Примітка. Після натиснення кнопки бігове полотно може набрати вибрану швидкість не одразу, а з деякою затримкою.

Після натиснення однієї з кнопок вибору швидкості бігове полотно почне поступово змінювати швидкість до досягнення вибраного значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Стоп [STOP]. На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб знову запустити полотно, натисніть кнопку Пуск або кнопку збільшення швидкості.

4. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити рівень нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку збільшення або зменшення нахилу [INCLINE/DECLINE] або одну з кнопок швидкого вибору рівня нахилу [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Під час тренування на біговій доріжці на дисплеї можуть відображатися такі показники:

- Час [TIME] від початку тренування
- Дистанція [DISTANCE], яку ви пройшли або пробігли
- Індикатор інтенсивності [INTENSITY] тренування
- Приблизна кількість витрачених калорій [CALORIES]
- Кут нахилу [INCLINE] бігової доріжки
- Сумарна висота підйому (в футах) [VERT. FEET]
- Швидкість [SPEED] бігового полотна
- Ваш пульс (дивіться пункт 6 на стор. 18)
- Матричний екран

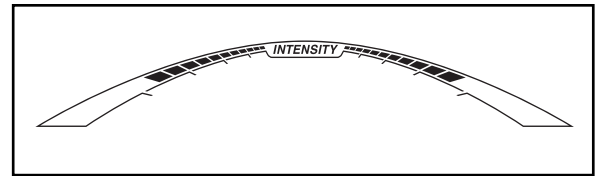
Матричний екран має декілька інформаційних вкладок. Щоб переглянути потрібну вкладку, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER].

На вкладці нахил [INCLINE] відображається графік зміни рівня нахилу протягом тренування. Новий сегмент з'являється в кінці кожної хвилини. На вкладці «Speed» (Швидкість) відображається графік зміни швидкості протягом тренування.

На вкладці мій трек [MY TRAIL] відображається уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. Коли ви біжите, червоний прямокутник позначає ваше положення на цій уявній доріжці. Також на вкладці мій трек відображається номер поточного кола.

На вкладці калорії [CALORIE] відображається приблизна кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента відповідає рівню витрати калорій у цей період.

Смуга індикатора інтенсивності відображає приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



Щоб повернутися до стандартного меню, натисніть кнопку осн. екран [HOME] (інформацію про налаштування стандартного меню дивіться в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22). Якщо необхідно, натисніть кнопку Осн. екран іще раз.

Якщо під'єднано модуль бездротового зв'язку iFit Live, угорі екрана відображатиметься індикатор потужності сигналу бездротового зв'язку. Чотири дуги означають максимальну потужність сигналу.



Щоб скинути всі дані на екрані, натисніть кнопку стоп [STOP], вийміть ключ і вставте його знову.

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Примітка: Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та додатковий нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно. Інформацію про використання нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 13.

Перед першим використанням датчика пульсу на ручці зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчика на трубці ручки. Ваші руки мають бути чисті.

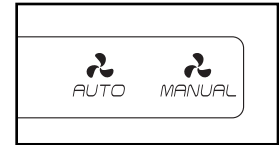


Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки** та покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на центральній ручці; **потримайте їх нерухомо приблизно десять секунд**. Коли датчик виявить частоту вашого пульсу, вона відобразиться на екрані. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Вентилятор передбачає налаштування великої кількості швидкостей обдуву та автоматичний режим. Якщо вибрано автоматичний режим, швидкість вентилятора буде автоматично зростати та зменшуватися, відповідно до того, як буде змінюватися швидкість бігового полотна.

Щоб вибрати режим роботи вентилятора або вимкнути його, натискайте кнопку вентилятор [MANUAL]. Для вибору автоматичного режиму роботи вентилятора або вимкнення вентилятора натискайте кнопку на вентиляторі автоматичний режим [AUTO].



Щоб змінити напрямок подачі повітря з вентилятора, повертайте шарнір кріплення вентилятора вгору або вниз.

Якщо під час зупинки бігового полотна вентилятор працює, він автоматично вимкнеться за декілька хвилин.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Встаньте на бічні рейки, натисніть кнопку стоп [STOP] і **поверніть бігову доріжку до мінімального нахилу. Під час складання бігової доріжки в положення для зберігання рівень нахилу має бути 0 відсотків; інакше існує ризик пошкодження тренажера.** Зніміть ключ із консолі та покладіть його в надійне місце.

Після закінчення тренування переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення «вимкнено» та від'єднайте кабель живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти бігової доріжки можуть зноситися передчасно.**

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 16.

2. Виберіть вбудовану програму.

Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку калорії [CALORIE], інтенсивність [INTENSITY], швидкість [SPEED] або нахил [INCLINE] до відображення потрібної програми на дисплеї.

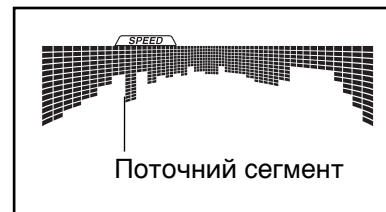
Якщо Ви виберете автономну програму, дисплей відображатиме тривалість, відстань та назву програми. Через декілька секунд дисплей покаже максимальну швидкість і налаштування програми щодо нахилу. На матричному екрані також відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми. Якщо вибрати програму витрати калорій, у назві буде показано приблизну кількість калорій, що витрачається протягом програми.

3. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, натисніть кнопку пуск [START] або кнопку збільшення швидкості. За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить рівень нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Кожна програма розділена на сегменти. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один рівень нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або рівня нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

Під час тренування графіки на вкладках швидкості та рівня нахилу відображатимуть



перебіг виконання програми. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню швидкості або рівня нахилу для поточного сегмента програми.

В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали, і на графіку починає блимати інша ділянка. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інші значення швидкості та/або кута нахилу, ці значення кілька разів блимнуть на дисплеї для попередження, і бігова доріжка автоматично змінить швидкість і/або кут.

Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента, коли на дисплеї закінчить блимати останній сегмент графіка. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

Примітка: Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу доріжки, це також впливає на кількість витрачених калорій.

Якщо на будь-якому етапі виконання програми значення швидкості або рівня нахилу для вас надто велике або надто мале, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи відповідні кнопки регулювання швидкості або нахилу; **однак на початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення, запрограмовані для наступного сегмента.**

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку стоп [STOP]. На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку пуск [START] або кнопку збільшення швидкості [SPEED]. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Коли розпочнеться наступний сегмент програми, бігова доріжка автоматично встановить швидкість та налаштування нахилу, передбачені для наступного сегменту.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 17. Замість часу від початку тренування на дисплеї відображатиметься час до завершення програми.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 18.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 18.

7. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 18.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ «iFit LIVE»

Примітка: Для використання програм iFit Live необхідно мати додатковий модуль iFit Live.

Щоб придбати модуль iFit Live у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника. Потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Крім цього, потрібний доступ до бездротової локальної мережі з маршрутизатором класу 802.11b, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються). Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com.

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 16.

2. Під'єднайте модуль iFit Live до консолі.

Інструкції з під'єднання модуля iFit Live постачаються разом із модулем.

ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо безпеки радіовипромінювання антена та передавач модуля iFit Live мають перебувати на відстані щонайменше 20 см від людей і не мають перебувати поблизу або бути підключеними до будь-якої іншої антени чи передавача.

3. Виберіть користувача.

Якщо на тренажері зареєстровано декілька користувачів, на головному екрані режиму iFit Live з'являється меню вибору користувача. Щоб вибрати користувача, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER].

4. Виберіть програму iFit Live.

Щоб вибрати програму iFit Live, натисніть одну з кнопок на панелі iFit Live. Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на www.iFit.com.

Натисніть кнопку [IFIT LIVE], щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі. Щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі за певним типом тренування, натисніть кнопку мій тренер [MY TRAINER], мої карти [MY MAPS], світовий тур [WORLD TOUR], або підготовка до змагань [EVENT TRAINING]. Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонях, натисніть кнопку змагання [COMPETE]. **Докладнішу інформацію про тренування з iFit Live дивіться на порталі www.iFit.com.** Примітка. Якщо у вашому розкладі немає програм вибраного типу, буде завантажено наступну програму в розкладі.

Якщо Ви виберете Програму системи «iFit», дисплей відобразить тривалість, відстань та назву програми. Дисплей також відображатиме відповідну кількість калорій, які Ви спалили. Через декілька секунд дисплей покаже максимальну швидкість і налаштування програми щодо нахилу. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї відображатиметься таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

Примітка: Для кожної кнопки на панелі iFit Live запрограмовано також дві демонстраційні програми. Щоб запустити демонстраційну програму, від'єднайте модуль iFit Live від консолі та натисніть одну з кнопок на панелі iFit Live.

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на стор. 19 і 20.

У деяких програмах ви можете отримувати голосові вказівки свого персонального тренера під час тренування. За бажанням голос персонального тренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22).

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку стоп. На дисплеї почне

блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку пуск або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю, встановленою для першого сегмента програми. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 17.

На вкладці мій трек [MY TRAIL] буде відображатися карта маршруту, за яким ви йдете або біжите, або ж стандартна бігова доріжка і номер поточного кола.

Під час змагання його перебіг відображається на вкладці змагання [COMPETITION]. Верхня риска на матричному екрані показує ваше положення на дистанції. Інші чотири риси вказують на положення чотирьох найкращих ваших суперників у цих перегонях. Правий край матричного екрана зображає фінішну смугу.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 18.

8. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 18.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 18.

Докладнішу інформацію про режим iFit Live дивіться на порталі www.iFit.com.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

В інформаційному режимі на консолі можна переглянути зведену інформацію про використання бігової доріжки та налаштувати деякі параметри консолі.

Щоб перейти в інформаційний режим, натисніть кнопку стоп [STOP] перед тим як вставити ключ у гніздо на консолі; вставте ключ і відпустіть кнопку стоп. В інформаційному режимі на дисплеї відображатимуться такі дані.

На індикаторі часу буде показано сумарну кількість годин використання бігової доріжки.

На індикаторі дистанції буде показано сумарну кількість кілометрів (або миль), пройдених біговим полотном.

На дисплеї внизу відображатиметься стан модуля iFit Live. На дисплеї внизу відображатиметься стан модуля iFit Live. Якщо під'єднано модуль USB, відображатиметься індикація *USB/SD MODULE* (модуль USB/SD). Якщо не під'єднано жодного модуля, відображатиметься індикація *NO IFIT MODULE* (модуль iFit відсутній).

На матричному екрані в інформаційному режимі відображаються різні меню налаштування параметрів. Для переходу до перелічених нижче меню натискайте кнопку зі стрілкою вниз поруч із кнопкою введення [ENTER].

1. **UNITS (одиниці вимірювання):** Щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопку введення. Щоб дистанція відображалася в милях, виберіть значення *ENGLISH* (англійські). Щоб дистанція відображалася в кілометрах, виберіть значення *METRIC* (метричні).
2. **DEMO (демо):** Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, консоль працюватиме як звичайно, коли кабель живлення під'єднано, вимикач живлення ввімкнено і ключ вставлено у гніздо на консолі. Однак коли ви витягнете ключ, кнопки не працюватимуть, але дисплей залишиться ввімкненим. Якщо демонстраційний режим увімкнено, на матричному екрані в цьому меню відображатиметься індикація *ON* (увімкнено). Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, натискайте кнопку введення.

3. **CONTRAST LVL (рівень контрасту):** Для регулювання рівня контрастності дисплея натискайте кнопки збільшення та зменшення кута нахилу [INCLINE].

Якщо до консолі під'єднано додатковий модуль, ви також можете вибрати інші меню.

4. **TRAINER VOICE (голос тренера):** Щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки персонального тренера, натискайте кнопку введення.

Якщо до консолі під'єднано модуль iFit Live, ви також можете вибрати такі меню.

5. **DEFAULT MENU (стандартне меню):** Стандартне меню з'являється на дисплеї, коли ви вставляєте ключ у гніздо на консолі або натискаєте кнопку осн. екран [HOME]. Натискаючи кнопку введення, можна призначити стандартним основний екран режиму ручного керування або екран iFit Live.
6. **CHECK WIFI STATUS (перевірка стану Wi-Fi):** Натисніть кнопку введення, щоб перевірити стан модуля iFit Live. На дисплеї внизу з'являться дані про версію програмного забезпечення, SSID-ім'я мережі, тип шифрування в мережі, поточний стан з'єднання, потужність сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів і їх імена, результати пошуку DNS-сервера і стан сервера iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA (надсилання та отримання даних):** Щоб надіслати та отримати програми тренувань, журнали виконаних програм та оновлення, натисніть кнопку введення. Коли процес буде завершено, на дисплеї з'явиться індикація *TRANSFERS DONE* (передавання даних завершено).

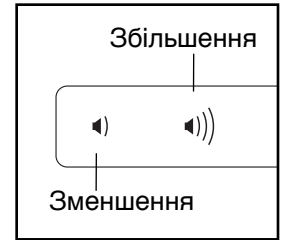
Щоб вийти з інформаційного режиму, витягніть ключ із гнізда на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ СТЕРЕОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через вбудовану стереосистему консолі, потрібно підключити дисковий, MP3 чи інший портативний програвач до консолі через гніздо для MP3-програвача.

Вставте один кінець аудіо проводу в гніздо для навушників на консолі. Підключіть інший кінець до гнізда MP3-плеєр, CD плеєр, або інші особисті аудіоплеєр. **Переконайтеся, що штекери аудіокабелю вставлені повністю.**

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Регулювати гучність можна як на портативному програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



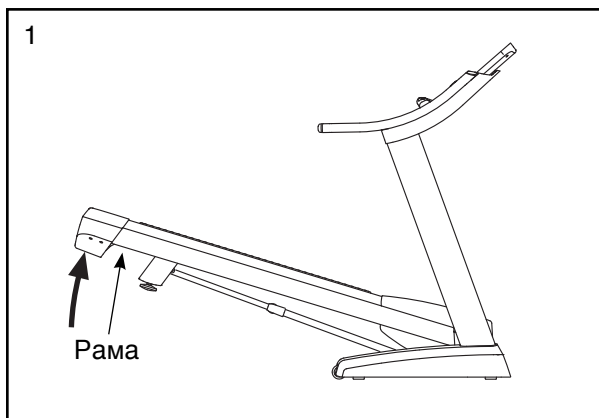
Якщо ви підключили портативний програвач компакт-дисків, і під час тренування відтворення збивається, покладіть програвач не на консоль, а на підлогу або іншу рівну поверхню.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

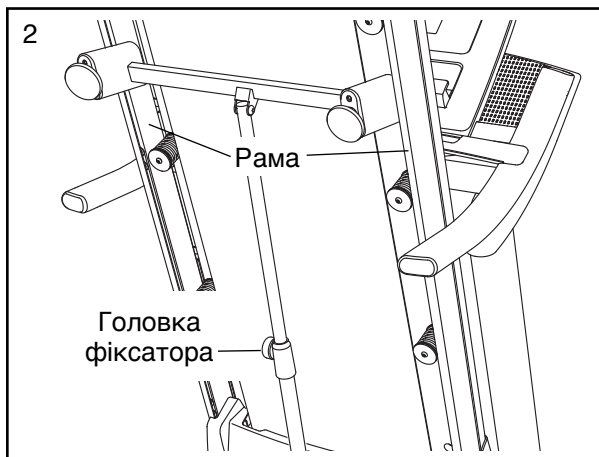
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб уникнути пошкодження бігової доріжки, перш ніж скласти її налаштуйте кут нахилу на 0 відсотків. Вийміть ключ і від'єднайте кабель живлення. **УВАГА!** Ви не повинні мати протипоказань з міркувань безпеки щодо підняття 20 кг для того, щоб підняти, опустити чи перемістити бігову доріжку.

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА!** Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.



2. Підніміть раму в положення для зберігання так, щоб фіксатор із клацанням увійшов на місце. **УВАГА!** Переконайтеся, що фіксатор заблокував телескопічну опору.

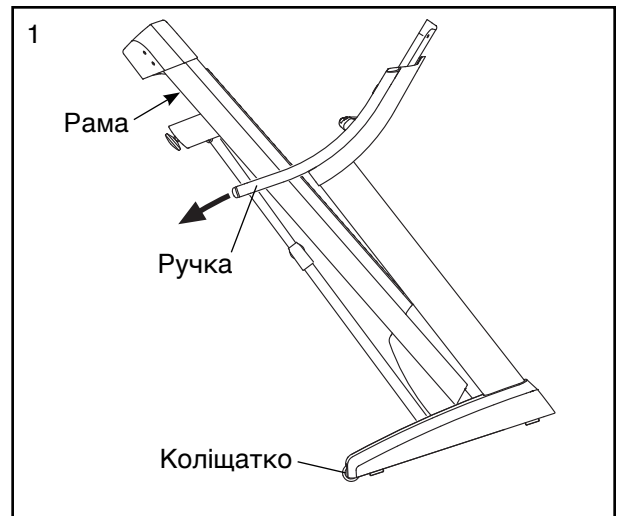


Щоб вберегти підлогу або килим, можна покласти під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед пересуванням бігову доріжку потрібно скласти, як описано ліворуч. **УВАГА!** Переконайтеся, що фіксатор заблокував телескопічну опору в положенні для зберігання. Для пересування бігової доріжки вам може знадобитися помічник.

1. Візьміться за раму та за одну з ручок і поставте ногу перед коліщатком.



2. Потягніть за ручку, нахилиючи бігову доріжку так, щоб вона могла котитися на коліщатах; тоді обережно пересуньте її в потрібне місце. **УВАГА!** Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, не нахилиючи її, не тягніть за раму та не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.
3. Поставте ногу перед коліщатком і обережно поставте бігову доріжку.

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

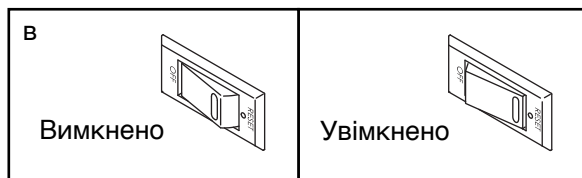
1. **Див. малюнок 2.** Правою рукою тримайте верхній край рами бігової доріжки. Другою рукою потягніть головку фіксатора вліво. **ВАЖЛИВО!** Не повертайте головку фіксатора. Якщо необхідно, легко гойдніть раму вперед. Опустіть раму на кілька сантиметрів униз і відпустіть фіксатор.
2. **Дивіться малюнок 1 ліворуч.** Міцно тримаючи металеву раму обома руками, обережно опустіть її на підлогу. **УВАГА!** Не тримайте раму за пластмасові бічні рейки та не кидайте її. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем із біговою доріжкою можна розв'язати, виконуючи прості вказівки, подані нижче. Знайдіть відповідний симптом і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

СИМПТОМ: не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 13). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Якщо верхня частина вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову ввімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.



СИМПТОМ: живлення вимикається під час користування тренажером

- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

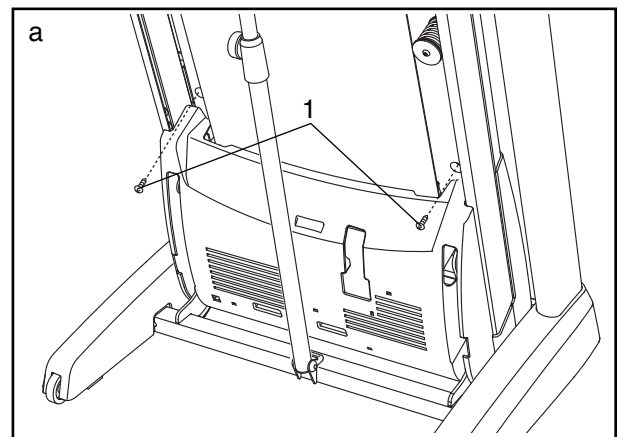
СИМПТОМ: дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі

- Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Стоп [STOP] і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не вимикається, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22.

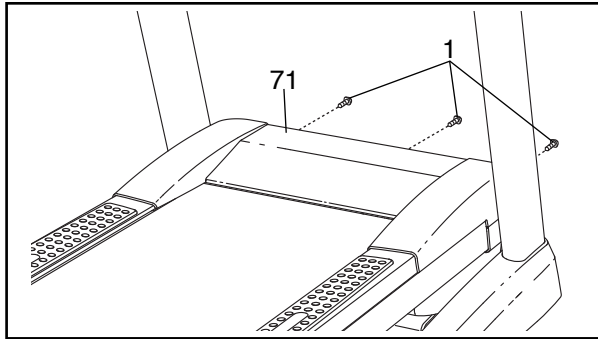
СИМПТОМ: дисплей на консолі відображає неточні дані

- Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Складіть бігову доріжку в положення для зберігання (дивіться розділ СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ на стор. 24).

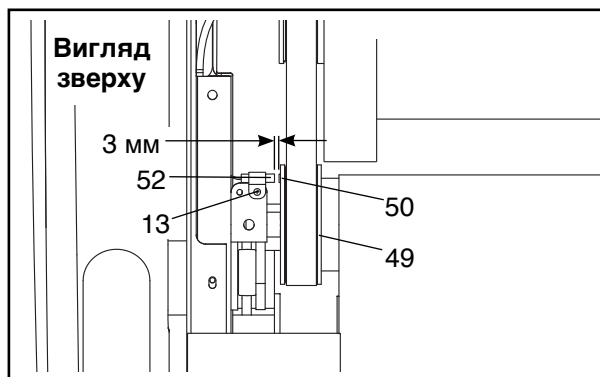
Викрутіть два гвинти #8 x 3/4" (1), вказані стрілками.



Розкладіть бігову доріжку (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 24). Викрутіть три гвинти #8 x 3/4" (1). Обережно відкрийте та зніміть кришку двигуна (71).



Знайдіть герконовий вимикач (52) і магніт (50) на лівій стороні шків (49). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3 мм.** Якщо необхідно, послабте самонарізний гвинт #8 x 3/4" (13), трохи посуньте герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Встановіть кришку двигуна на місце (не показано), закріпіть її п'ятьма гвинтами #8 x 3/4" (не показано) та ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити відображення показників швидкості.



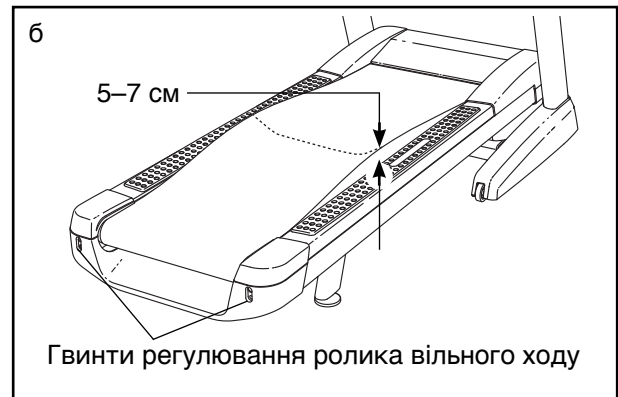
СИМПТОМ: Нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

- а. Утримуючи натиснутими кнопку стоп [STOP] і кнопку збільшення швидкості [SPEED], вставте ключ у гніздо на консолі, після чого відпустіть обидві кнопки. Натисніть кнопку стоп, а потім кнопку збільшення або зменшення кута нахилу [INCLINE/DECLINE]. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання нахилу. Якщо калібрування системи нахилу не починається, ще раз натисніть кнопку стоп, а потім кнопку збільшення або зменшення

кута нахилу. Після закінчення калібрування системи регулювання нахилу витягніть ключ із гнізда на консолі.

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

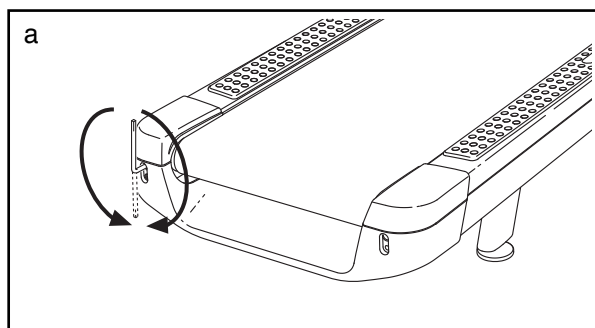
- а. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 оберта. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



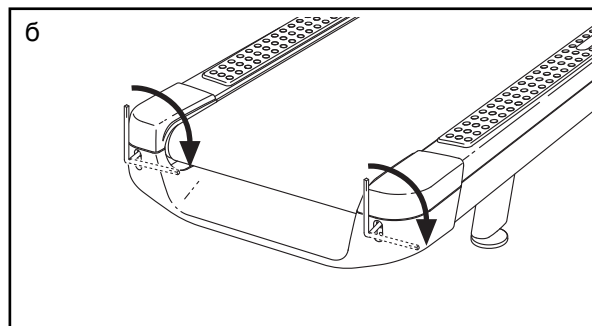
- в. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення.** Якщо ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.
- г. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

СИМПТОМ: Бігове полотно не відцентроване або проковзує під навантаженням

- а. **Якщо бігове полотно не відцентроване, насамперед витягніть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо полотно зсунуто ліворуч, візьміть шестигранний ключ і поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою; якщо полотно зсунуто праворуч, поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберта проти годинникової стрілки. Будьте обережні, щоб не натягнути бігове полотно надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.**



- б. **Якщо бігове полотно проковзує під навантаженням, насамперед витягніть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 оберта. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно випробуйте бігову доріжку протягом кількох хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.**



СИМПТОМ: На дисплеї консолі з'явилися сторонні лінії

- а. Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, відрегулюйте рівень контрастності, як описано в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 22.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

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 визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу “зону тренування”. Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

Схуднення—для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витрачати відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

Аеробні тренування—для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розігрів—розпочинайте тренування 5-10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуетесь до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

Зона тренування—займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення—наприкінці тренування присвятить 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

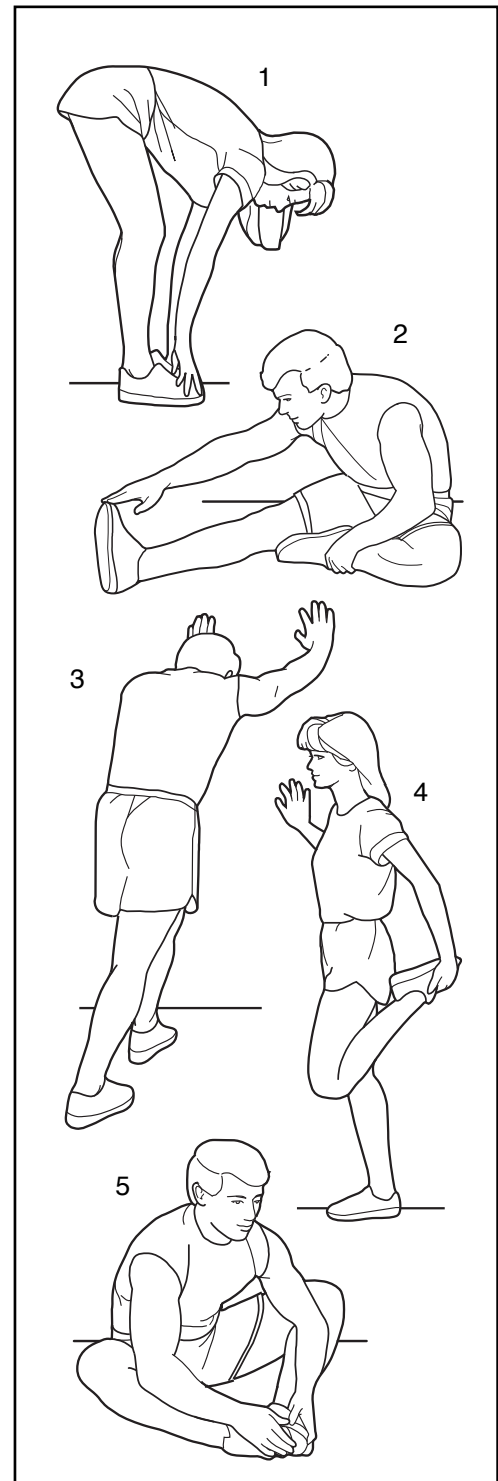
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримаячись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.



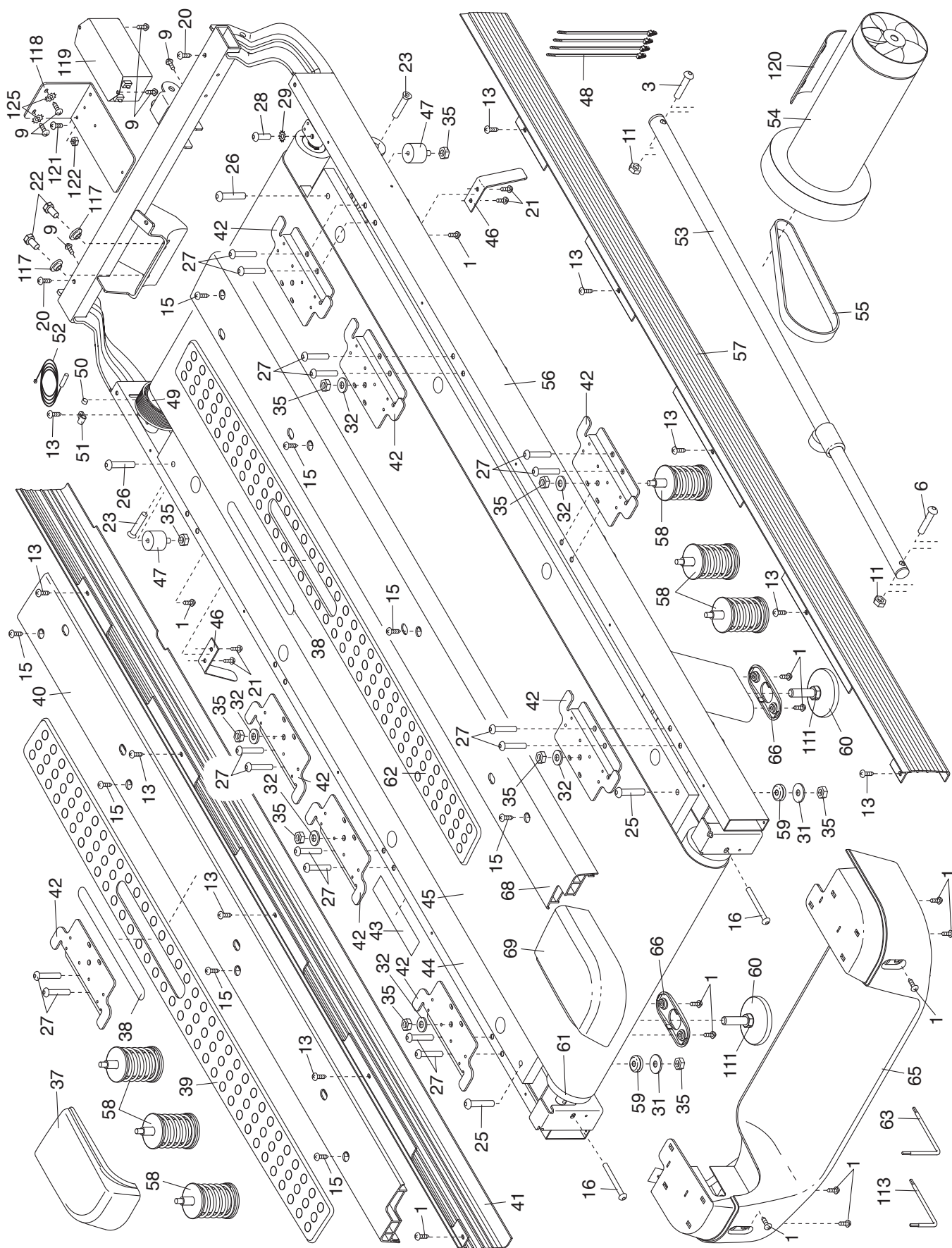
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NETL19711.2 R1114A

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	74	#8 x 3/4" Гвинт	48	4	Шнурок протяжки
2	2	5/16" x 3 3/4" Гвинт	49	1	Привідний ролик/шків
3	1	3/8" x 2" Гайка	50	1	Магніт
4	4	5/16" x 2" Гвинт	51	1	Клема герконового вимикача
5	4	5/16" x 1 1/2" Гвинт	52	1	Герконовий вимикач
6	1	3/8" x 1 3/4" Гайка	53	1	Телескопічна опора
7	4	3/8" x 2 3/4" Гвинт	54	1	Головний двигун
8	4	3/8" x 1 1/4" Гвинт	55	1	Ремінь двигуна
9	10	#8 x 1/2" Гвинт заземлення	56	1	Рама
10	10	5/16" Зіркоподібна шайба	57	1	Права обкладина рами
11	2	3/8" Гайка	58	6	Подушка платформи
12	4	3/8" Зіркоподібна шайба	59	2	Втулка платформи
13	20	#8 x 3/4" Тек Гвинт	60	2	Задня вирівнювальна ніжка
14	1	3/8" x 1 1/2" Гайка	61	1	Ролик вільного ходу
15	10	#10 x 3/4" Гвинт	62	1	Подушка правої бічної рейки
16	2	Гвинт регулювання ролика вільного ходу	63	1	шестигранний ключ
17	1	3/8" x 2" Гвинт з шестигранною головкою	64	1	Ключ із кліпсою
18	2	3/8" x 2" Гвинт коліщатка	65	1	Обкладина задньої рами
19	8	Хомут	66	2	Кришка задньої вирівнювальної ніжки
20	2	#8 x 1 3/4" Гвинт	67	—	(не використовується)
21	9	#8 x 7/16" Гвинт	68	1	Основа правої бічної рейки
22	2	5/16" Гвинт двигуна	69	1	Заглушка правої рамки
23	2	1/2" x 2 1/2" Гайка	70	2	Заглушка ручки
24	2	3/8" x 1" Гайка	71	1	Кришка двигуна
25	2	5/16" x 1 3/4" Ступінчастий гвинт	72	1	Фіксатор кришки
26	2	5/16" x 1 1/4" Гайка	73	2	Прокладка рами нахилу
27	16	5/16" x 3 1/4" Гвинт	74	1	Двигун нахилу
28	1	1/4" x 1" Гвинт	75	1	Рама нахилу
29	1	1/4" Зіркоподібна шайба	76	2	Прокладка рами
30	4	#10 Зіркоподібна шайба	77	1	Контролер
31	2	5/16" Плоска шайба	78	2	Пост-фіксатор
32	6	5/16" Шайба	79	1	Плата електроніки
33	2	1/2" Гайка	80	1	Кабель живлення
34	6	3/8" Контргайка	81	1	Втулка
35	10	5/16" Гайка	82	1	Вимикач живлення
36	3	Фіксатор кришки	83	1	Нижня кришка двигуна
37	1	Ліва насадка рами	84	1	Кабель стійки
38	2	Втулка бічних рейок	85	1	Заглушка лівої верхньої ручки
39	1	Подушка лівої бічної рейки	86	1	Заглушка правої верхньої ручки
40	1	Основа лівої бічної рейки	87	1	Лева ручка
41	1	Ліва кришка рами	88	1	Права ручка
42	8	Кронштейн платформи	89	1	Ліва стійка
43	1	Попереджувальна наклейка на телескопічну опору	90	1	Права стійка
44	1	Бігова платформа	91	2	Попереджувальна наклейка
45	1	Бігове полотно	92	1	Ліва кришка основи
46	2	Напрямна полотно	93	1	Права кришка основи
47	2	Передня подушка	94	1	Дріт заземлення основи
			95	1	Нагрудний ремінь
			96	1	Ліва заглушка з коліщатком

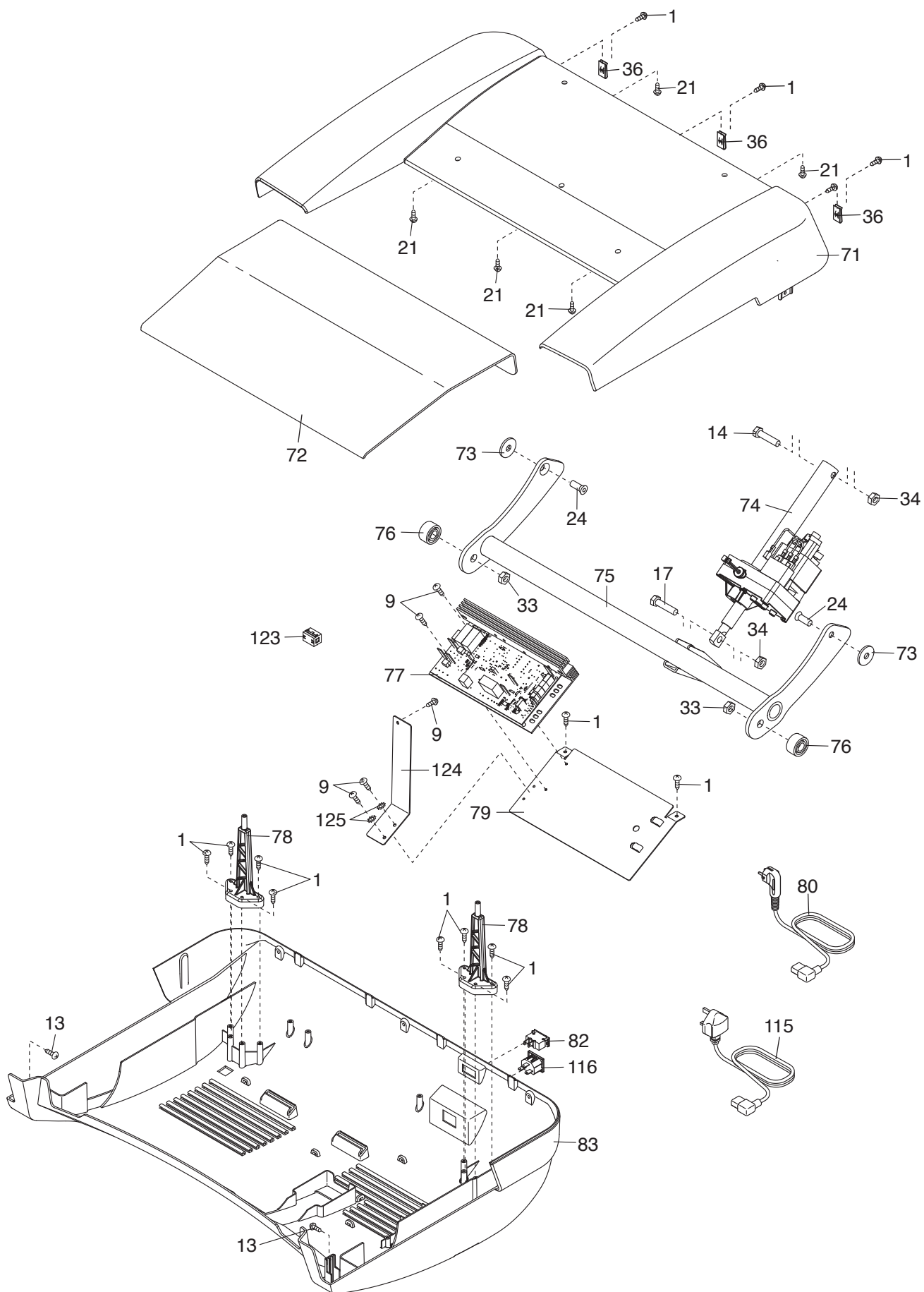
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
97	1	Основа	113	1	Короткий шестигранний ключ
98	4	Ніжка основи	114	1	#8 x 3/8" Гвинт
99	1	Пасок із датчиком	115	1	Кабель живлення для Великобританії
100	1	Права заглушка з коліщатком	116	1	Гніздо живлення
101	2	Коліщатко	117	2	Втулка кріплення двигуна
102	1	Основа консолі	118	1	Кронштейн фільтра
103	1	Консоль	119	1	Фільтр
104	1	Задня кришки консолі	120	1	Ізолятор двигуна
105	1	Вентилятор	121	1	#8 x 3/4" Кріпильний гвинт
106	2	Прокладка ручки	123	1	Ферітова коробка
107	1	Заглушка рамки консолі	124	1	Пластина заземлення
108	1	Верхній датчик на трубці ручки	125	4	#8 Зіркоподібна шайба
109	1	Дріт заземлення датчика пульсу	126	4	#8 x 1 1/4" Гвинт
110	1	Нижня кришка датчика пульсу	*	—	Посібник користувача
111	2	1/2" Задня гайка основи для регулювання рівня			
112	2	3/8" Пласка шайба			

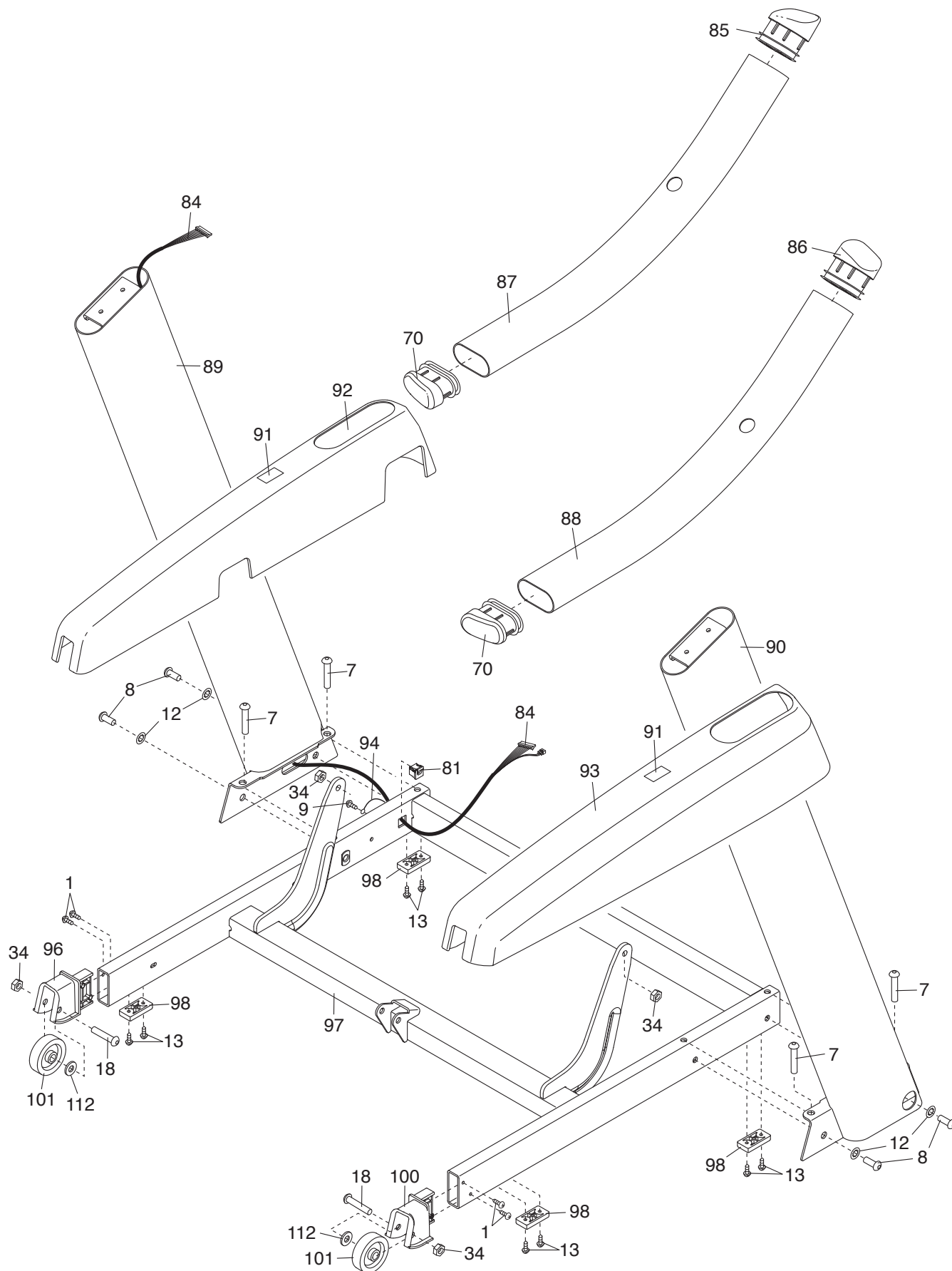
Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. *Ці деталі не зображені на схемі.



ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Б

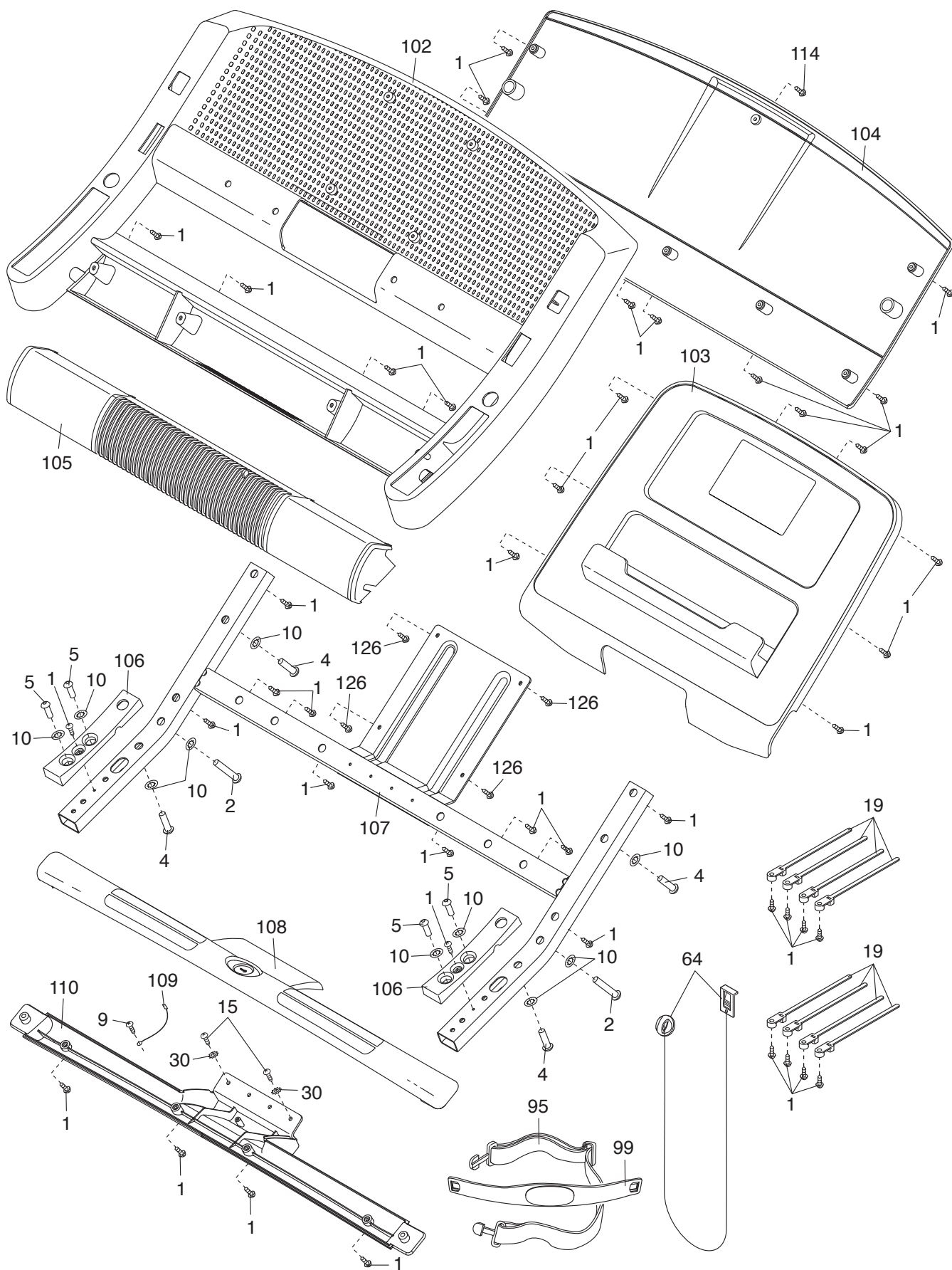
Номер моделі: NETL19711.2 R1114A





ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Г

Номер моделі: NETL19711.2 R1114A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.

Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

