

PRO-FORM[®]

Le
de TOUR
FRANCE

Модель No. PFEVEX71316.0
Серийный No. _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

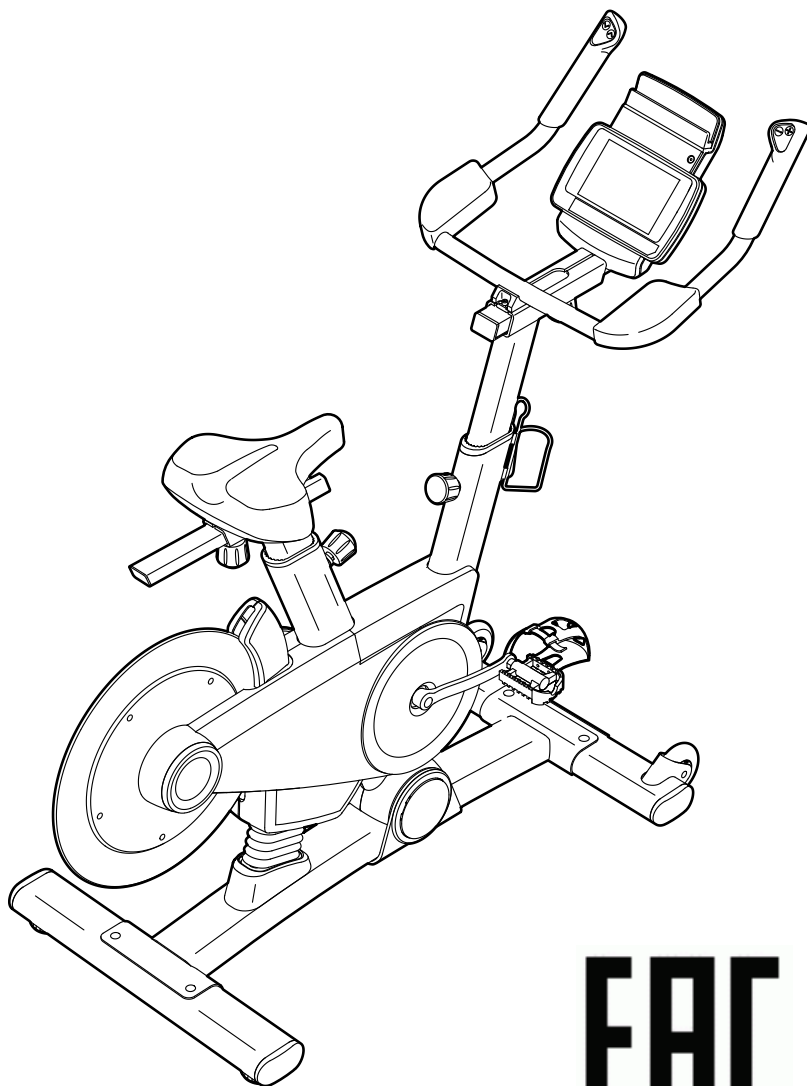
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



EAC

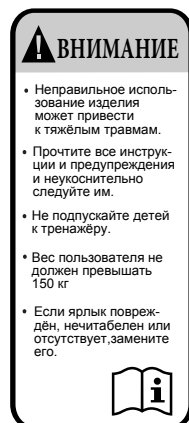
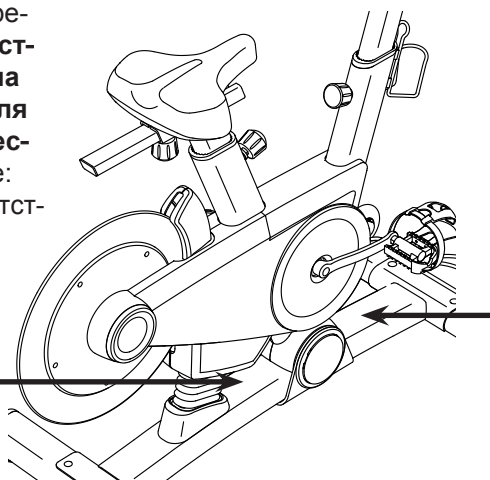
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ.....	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	6
СБОРКА.....	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ.....	13
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	25
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	27
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ.....	28
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.....	38
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	Последн. страница
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Последн. страница

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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



PROFORM зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE зарегистрированный товарный знак Société du Tour de France. App Store торговая марка Apple Inc., зарегистрированный на территории США и других стран. Android и Google Play торговые марки Google Inc. BLUETOOTH® в качестве понятия и логотипа являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является торговым знаком и зарегистрированной торговой маркой компании в США и других странах и используется по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте велотренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы вокруг него оставалось не менее 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажер подстилку.
8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При подключении шнура питания, подключайте его к заземленной цепи.
11. Не меняйте шнур питания или используйте адаптер для подключения шнура питания к неправильному разъему. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
12. Не используйте велотренажер, если шнур питания поврежден или тренажер работает некорректно.
13. **ОПАСНО:** Всегда отключайте сетевой шнур, когда тренажер не используется или перед его чисткой. Выполнять любые процедуры, кроме описанных в руководстве, может только представитель авторизованной сервисной службы.
14. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.

15. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.
16. Будьте внимательны при подъеме и спуске с тренажера.
17. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
18. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

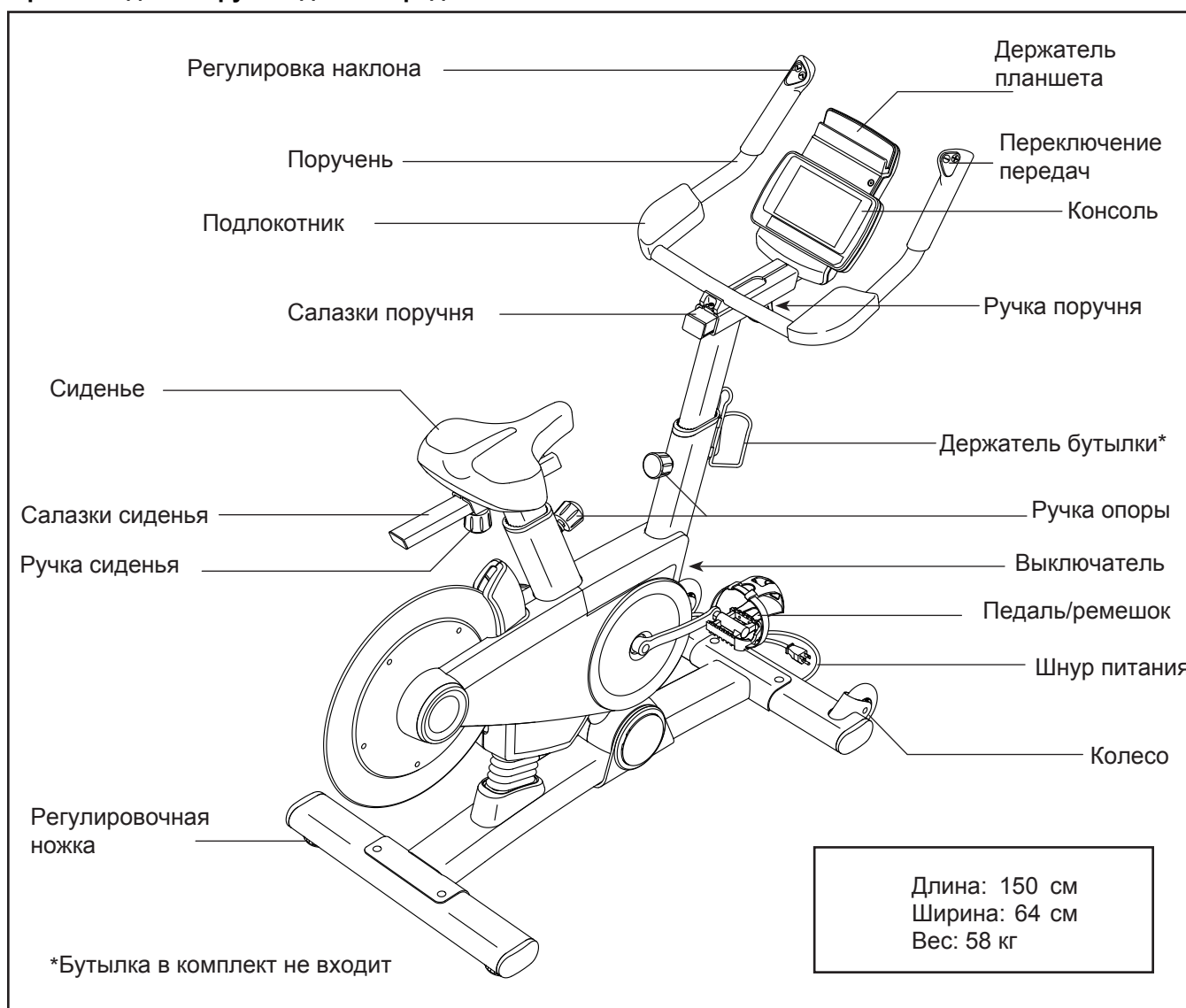
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного велотренажера PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Модель LE TOUR DE FRANCE существенно отличается от обычных велотренажеров. С полной персонализацией, консоль с Wi-Fi, наклонной системой, имитирующей реальную местность, и целым рядом других инновационных функций велотренажер LE TOUR DE FRANCE создан, чтобы вы наслаждались велоездой в домашних условиях.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом

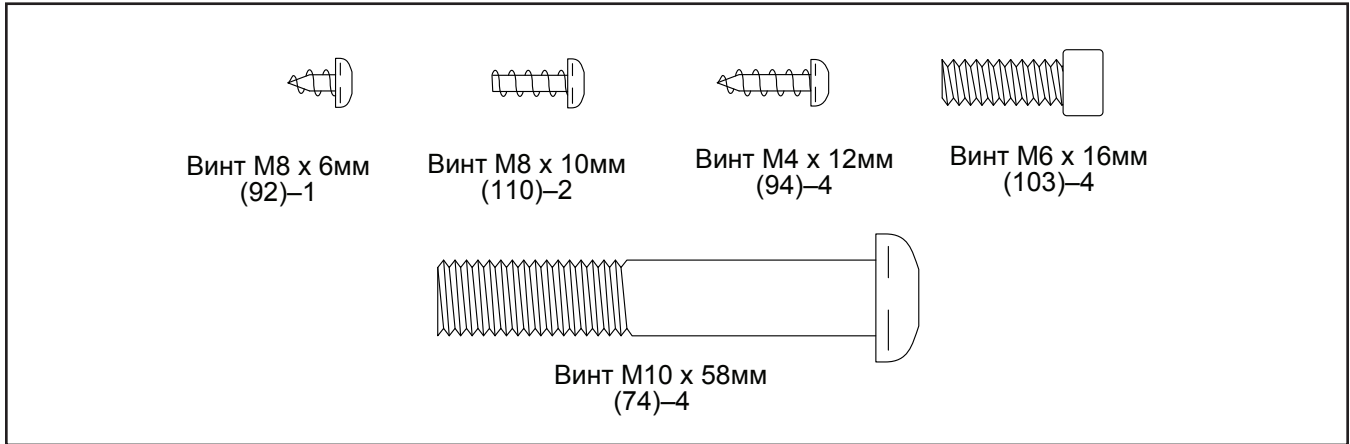
использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”, а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. 5.

- Для сборки потребуется инструмент из набора и дополнительно следующий инструмент:

крестовая отвертка



Будет проще, если у вас имеется набор отверток. Не используйте электроинструмент, чтобы не повредить крепеж.

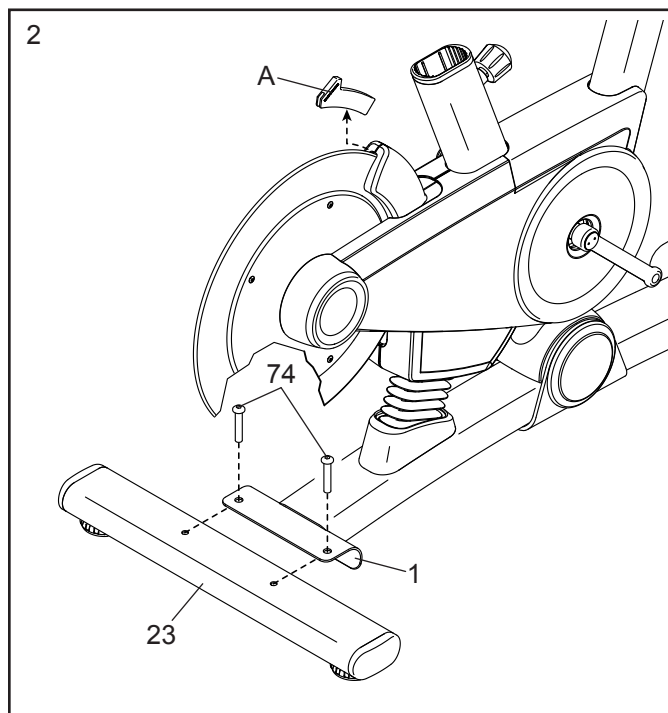
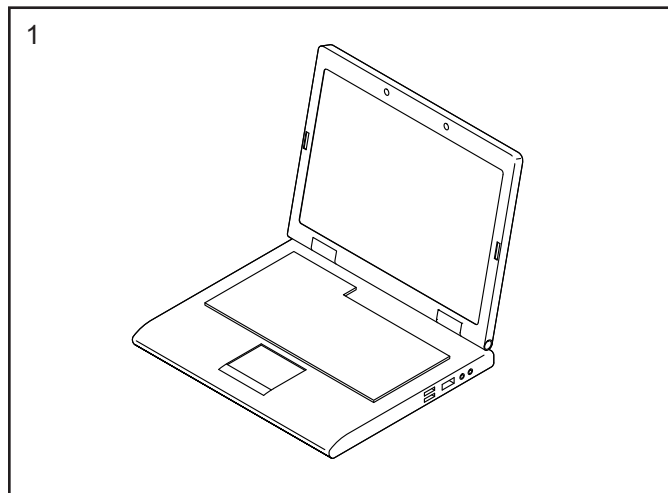
1. Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

- активировать свою гарантию.
- сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

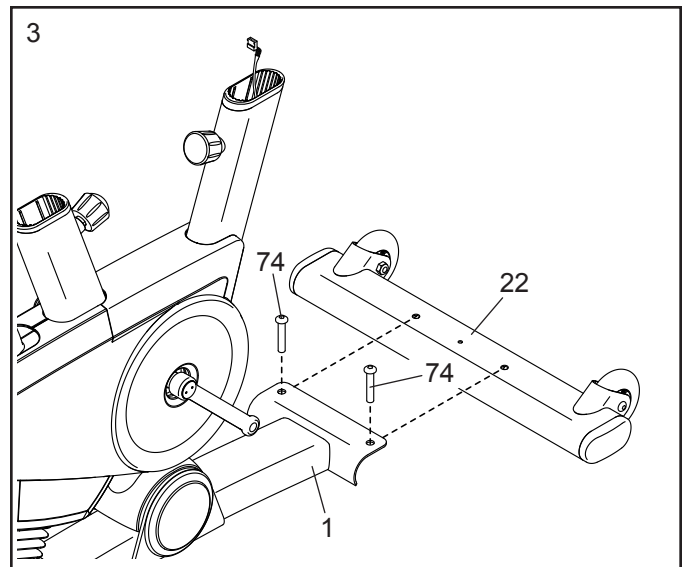
2. Выньте и удалите транспортировочную вставку (A). Если транспортировочные винты находятся в заднем стабилизаторе (23), выкрутите и выкиньте их.

Прикрепите задний стабилизатор (23) к основанию (1) с помощью двух винтов M10 x 58мм (74).

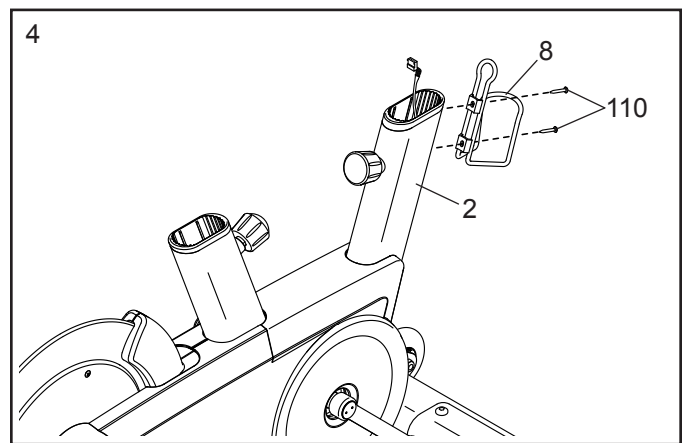


3. Если транспортировочные винты находятся в переднем стабилизаторе (22), выкрутите и выкиньте их.

Прикрепите передний стабилизатор (22) к основанию (1) с помощью двух винтов M10 x 58мм (74).

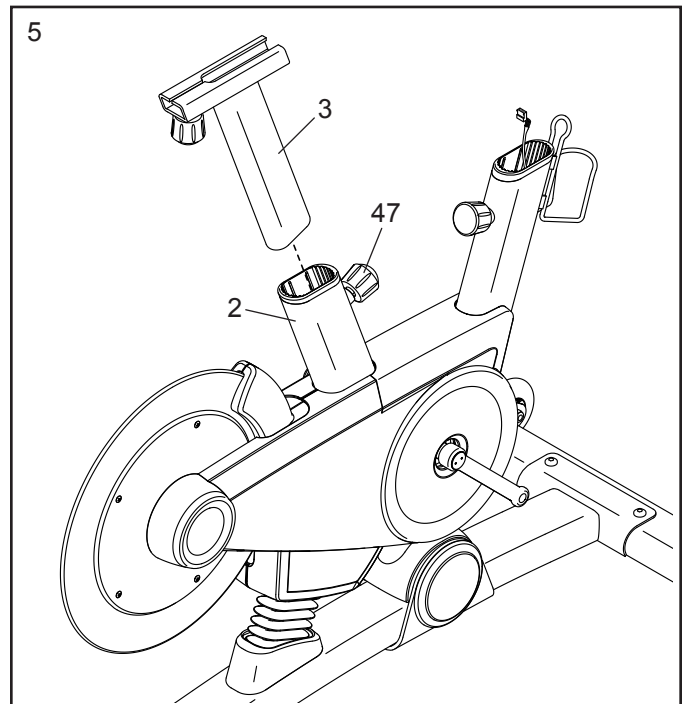


4. Прикрепите держатель бутылки (8) к раме (2) двумя винтами #8 x 10mm (110); сначала наживите все винты, затем затяните их.



5. Расположите ручку опоры (47) рядом с задней частью рамы (2). Ослабьте ручку опоры, затем вытащите ее.

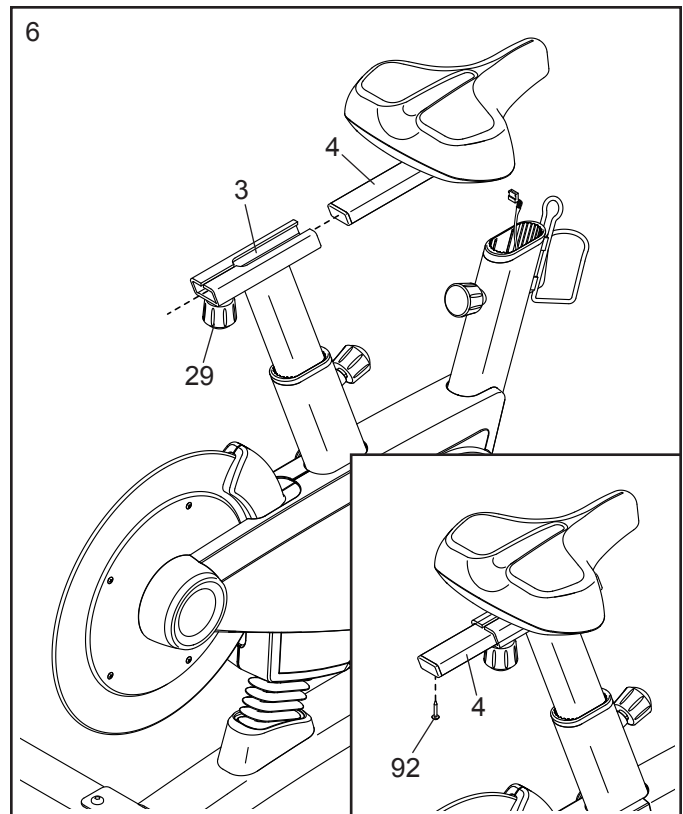
Затем вставьте стойку сиденья (3) в раму (2), и вставьте ручку опоры (47) в одно из регулировочных отверстий на опоре сиденья. **Убедитесь, что ручка вошла в отверстие.** Затем затяните ручку опоры.



6. Ослабьте ручку сиденья (29) и потяните за нее.

Затем вставьте салазки сиденья (4) в опору сиденья (3), вставьте ручку сиденья (29) в одно из регулировочных отверстий на салазках сиденья. **Убедитесь, что ручка сиденья попала в отверстие.** Затем затяните ручку.

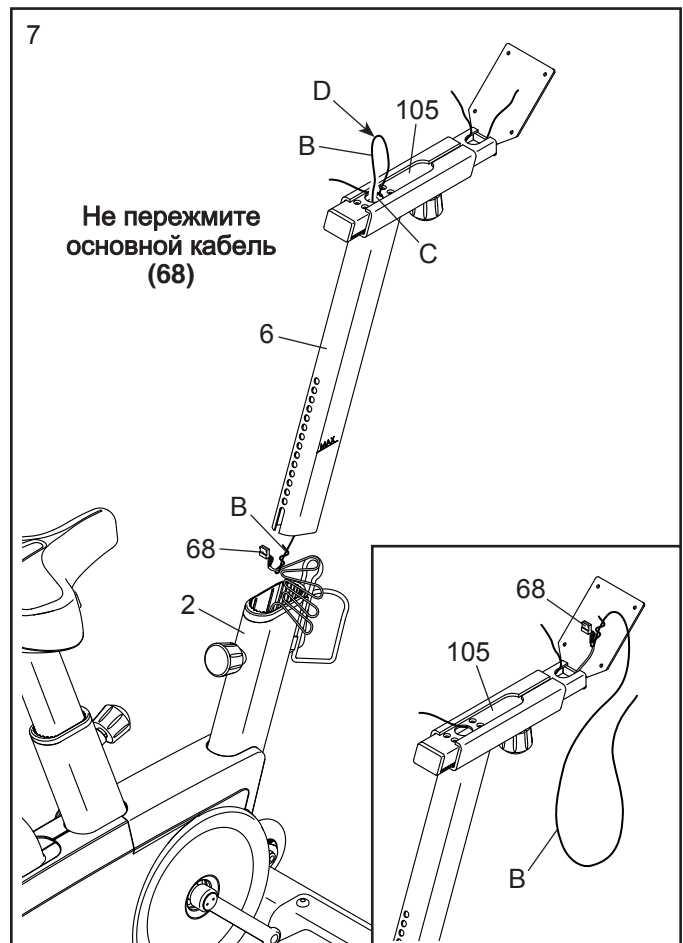
См. врезку в рисунке. Прикрутите винт #8 x 6mm (92) к нижней части салазок сиденья (4).



7. Попросите вашего помощника удерживать стойку руля (6) рядом с рамой (2).

Расположите длинный шнурок кабеля (B) в стойке руля (6). Прикрепите нижний конец длинного шнура к основному кабелю (68). Затем расположите среднюю часть длинного шнура кабеля (B) в отверстие доступа (C) на салазках руля (105). В указанном положении (D) тяните за шнурок до тех пор, пока конец основного кабеля (68) не появится в отверстии доступа.

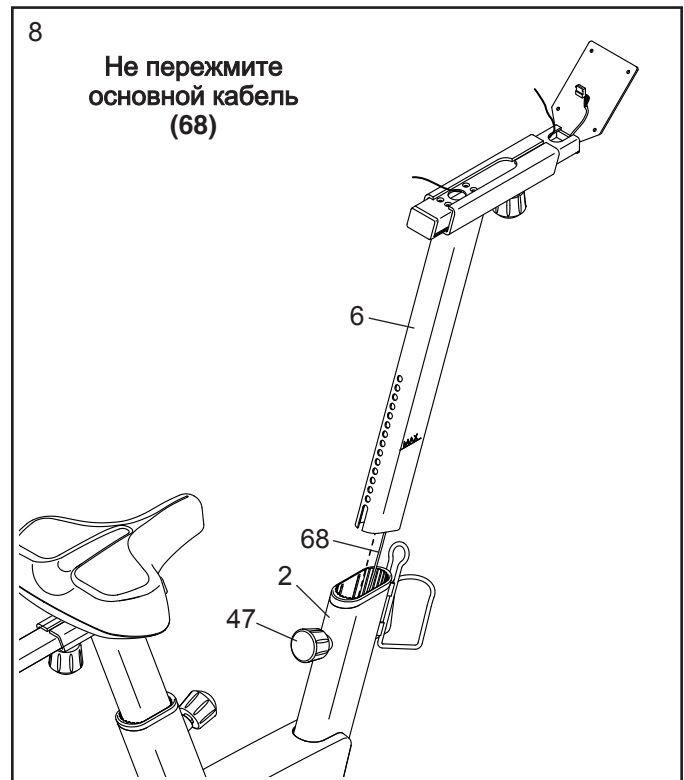
См. врезку на рисунке. Далее, тяните верхний конец длинного шнура пока основной кабель (68) не протянется через салазки руля (105), как показано. Затем снимите и выкиньте длинный шнурок; **не удаляйте короткий шнурок.**



8. **Совет: Не пережмите основной кабель (68) во время данного этапа.**

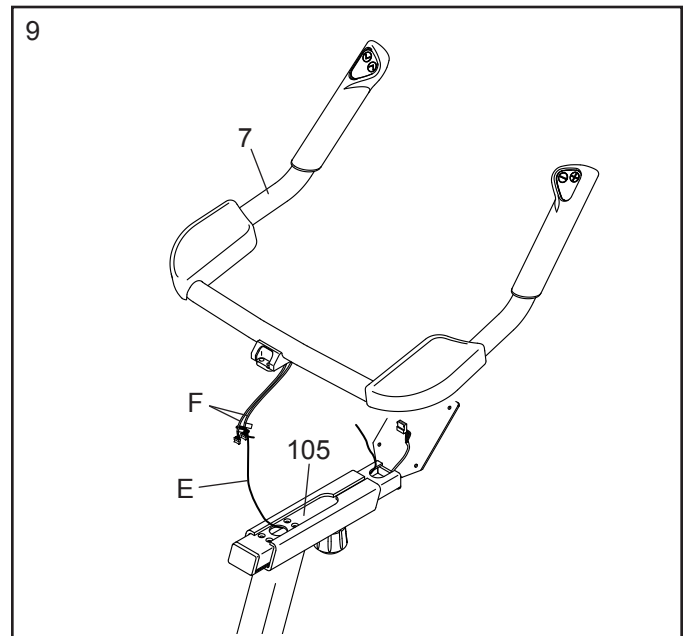
Расположите ручку опоры (47) рядом с передней частью рамы (2). Ослабьте ручку и потяните ее наружу.

Затем вставьте стойку руля (6) в раму (2), установите ручку опоры (47) в одно из регулировочных отверстий стойки руля. Убедитесь, что ручка попала в отверстие. Затем затяните ручку.



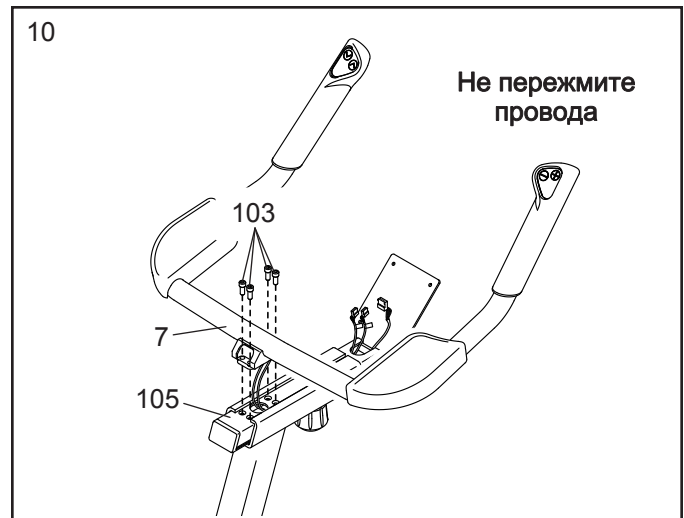
9. Попросите вашего помощника удерживать руль (7) рядом с салазками (105).

Расположите один из оставшихся шнурков (E) в салазках руля (105). Привяжите указанный конец шнура к двум кабелям (F) на руле (7). Затем потяните за другой конец шнура (E), чтобы оба кабеля (F) прошли через салазки руля (105). Затем снимите и выбросьте шнурок.



10. **Совет: постарайтесь не пережать провода во время этого этапа.**

Прикрепите руль (7) к салазкам (105) с помощью четырех винтов М6 х 16мм (13); **сначала наживите все четыре винта, а затем затяните их.**

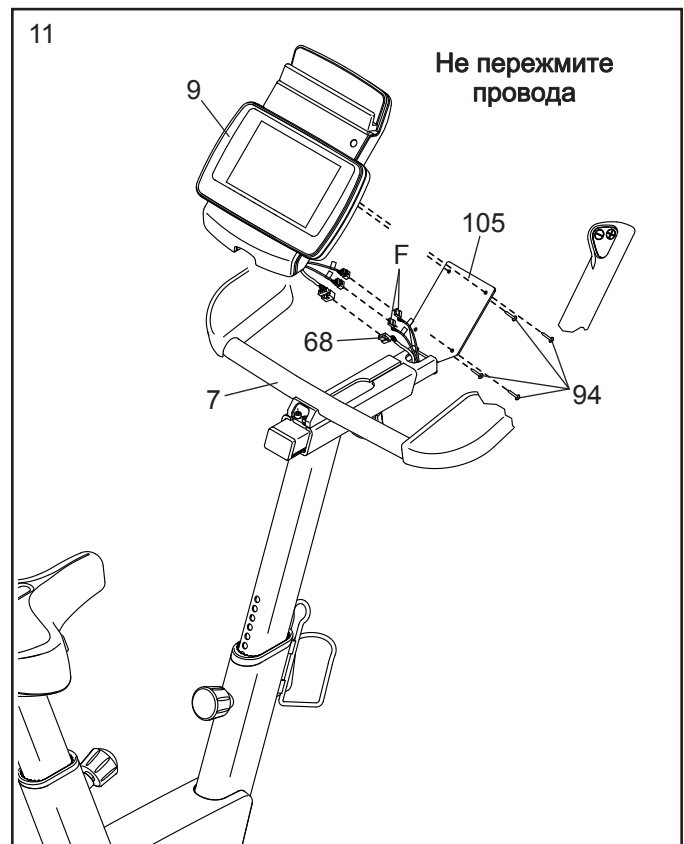


11. **Совет: постарайтесь не пережать провода во время этого этапа.**

С помощью помощника удерживайте консоль (9) рядом с салазкам руля (105).

Соедините кабель консоли с основным кабелем (68) и двумя кабелями (F) из руля (7); **убедитесь, что кабель консоли с маркировкой "L" соединяется с кабелем с маркировкой "L", а кабель консоли с маркировкой "R" соединяется с кабелем с маркировкой "R".** Уберите лишние провода в салазки руля (105).

Затем прикрепите консоль (9) к салазкам (105) с помощью четырех винтов М4 х 12мм (94); **сначала наживите все четыре винта, а затем затяните их.**

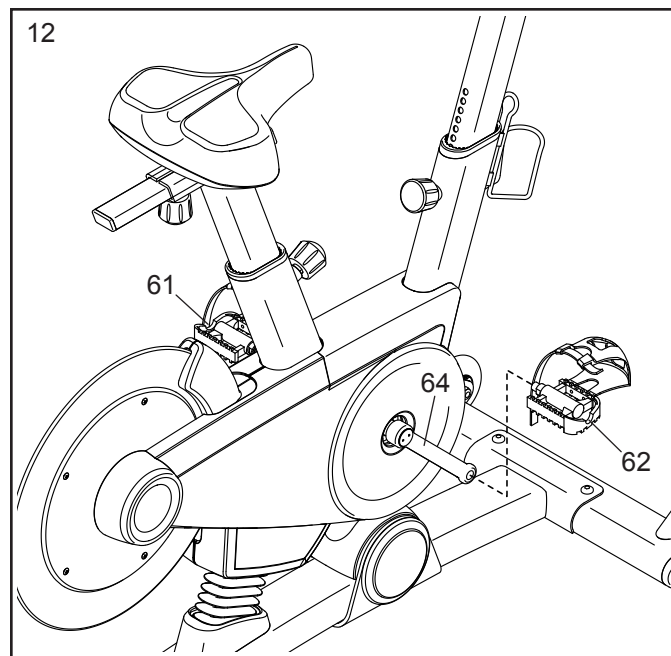


12. Найдите правую педаль (62).

Используя набор ключей, **плотно затяните правую педаль (62) по часовой стрелке** в правом шатуне (64).

Плотно затяните левую педаль (61) против часовой стрелки в левом шатуне (не показано). ВАЖНО: Вы должны вкручивать левую педаль против часовой стрелки, чтобы прикрепить ее.

Для регулировки ремешков на педалях (61, 62), см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕДАЛЯМИ на стр. 15.



13. Теперь, когда велотренажёр собран, проверьте, всё ли установлено правильно, и работает ли тренажёр должным образом. Перед началом использования тренажёра убедитесь, что все детали надёжно затянуты. Примечание: в комплект могут быть включены запасные детали. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажёр специальный коврик.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

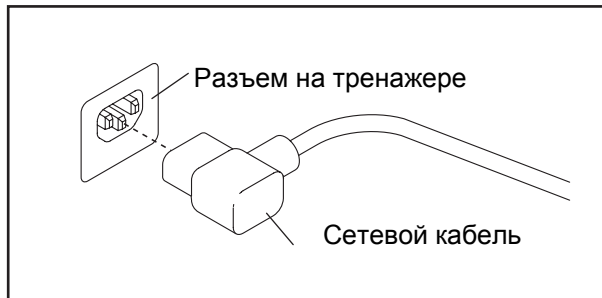
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём с наименьшим сопротивлением, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО:** Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.

▲ ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.

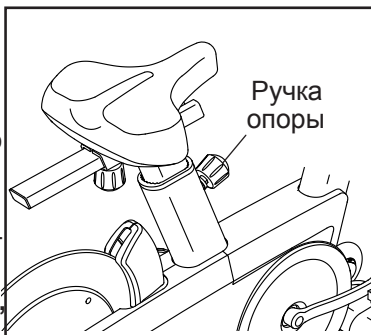


2. Вставьте вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными стандартами.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СИДЕНЬЯ

Чтобы занятия были эффективными, сиденье должно быть на должной высоте. Когда вы крутите педали, колени должны быть немного согнуты в самой нижней точке вращения.

Для регулировки высоты сиденья, сначала выкрутите ручку сиденья из стойки. Затем двигайте седло вверх или вниз до нужного положения и вставьте ручку в стойку сиденья и крепко затяните. **Убедитесь, что ручка опоры**

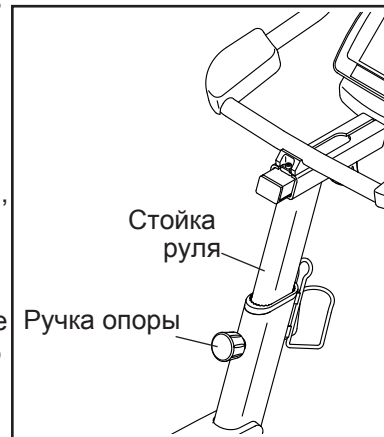


встала в регулировочное отверстие.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ РУЛЯ

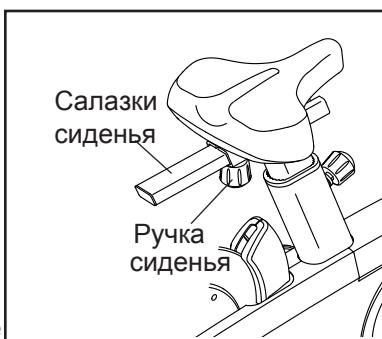
Чтобы отрегулировать высоту стойки руля, ослабьте ручку опоры и вытащите ее.

Подвигайте стойку руля вверх или вниз до нужного положения, вставьте ручку опоры в регулировочное отверстие на стойке руля и крепко затяните ручку. **Убедитесь, что ручка опоры встала в регулировочное отверстие.**



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

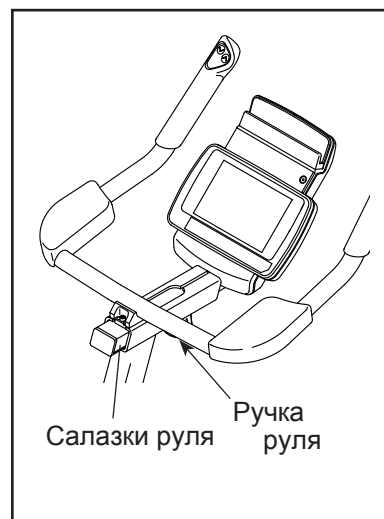
Чтобы отрегулировать положение седла по горизонтали, ослабьте ручку сиденья и вытащите ее. Затем подвигайте салазки сиденья вперед или назад до нужного положения, вставьте ручку сиденья в регулировочное отверстие на салаках и крепко затяните ручку.



Убедитесь, что ручка сиденья встала в регулировочное отверстие.

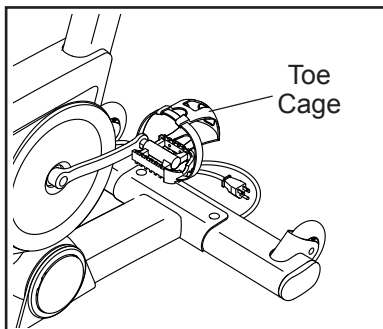
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУЛЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Чтобы отрегулировать положение руля по горизонтали, ослабьте ручку руля. Затем подвигайте салазки руля вперед и назад до нужного положения и крепко зафиксируйте ручку руля.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕДАЛИ

Для использования педалей, вставьте ваши ноги в опору для ног и потяните за конец ремешка. Для регулировки ремешка, нажмите и удерживайте лапки на пряжке, отрегулируйте ремешок до нужного положения и отпустите лапки.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Если тренажер качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки в заднем стабилизаторе пока качание не прекратится.

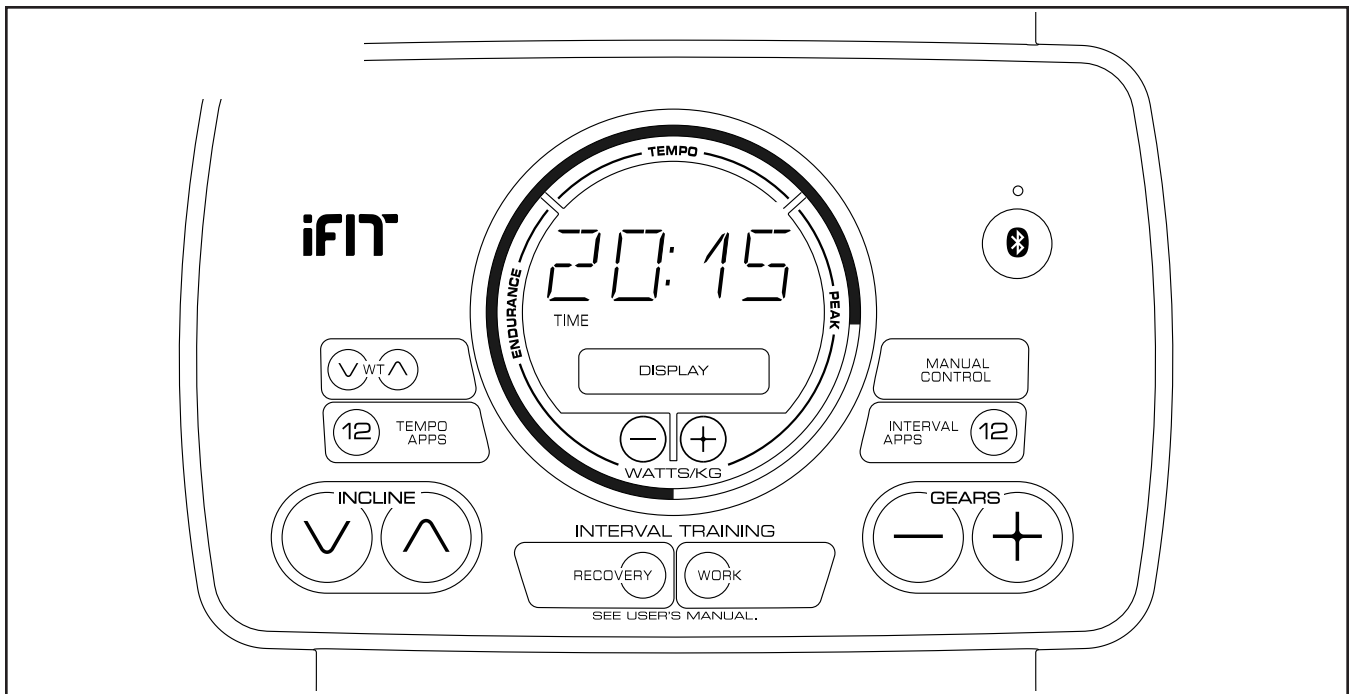


КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лоток. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.** Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.





ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете изменять наклон (сопротивление) велотренажера и изменять скорости (передачи), нажатием на кнопку.

Вы также можете создать пользовательские тренировки в ручном режиме с чередованием интервалов высокой и низкой интенсивности.

В процессе тренировки на консоли будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера **См. стр.23 для информации о нагрудном пульсомере (опция).**

Вы также можете подключить ваше смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации по тренировкам.

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая тренировка автоматически изменяет наклон (сопротивление) велотренажера и позволяет переключать передачи, чтобы поддерживать вашу частоту вращения педалей.

Тренировки мощности изменяет сопротивление педалей, чтобы сохранить вашу выходную мощность около целевого уровня.

Вы можете слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий благодаря стерео системе консоли.

Чтобы включить питание, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см.стр. 20. Чтобы воспользоваться тренировками мощности, см.стр.21.

Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 22. Чтобы подключить смарт устройство к консоли, см. стр.23. Для подключения монитора сердечного ритма к консоли, см. стр.24. Чтобы воспользоваться настройками консоли, см. стр.24.

Консоль может отображать скорость и расстояние в милях или километрах, а вес в фунтах или килограммах. Чтобы выяснить, какие единицы измерения выбраны, см. пункт 3 на стр. 24

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

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить экран консоли или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ на стр. 13). Затем найдите переключатель на каркасе тренажера, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «СБРОС».



Экран включится и консоль будет готова к работе.

Примечание: Когда вы подключите тренажер в первый раз, наклонная система может автоматически начать калибровку. Велотренажер начнет двигаться вверх и вниз, чтобы откалибровать систему. Прекращение движения говорит о том, что калибровка окончена.

ВАЖНО: если наклонная система не калибруется автоматически, см. пункт 3 на стр. 24 и вручную откалибруйте наклонную систему.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы включить консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

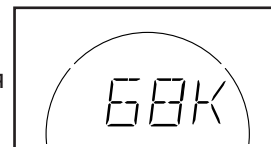
2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим.

Если была выбрана тренировка, для перехода в ручной режим нажмите кнопку Manual Control.

3. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

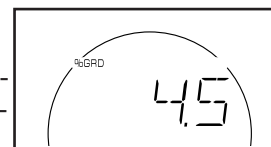


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете ваш вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

4. Измените наклон (сопротивление) тренажера при необходимости.

Начните вращать педали, чтобы начать в ручном режиме.

Когда вы крутите педали, вы можете изменить наклон (сопротивление) велотренажера. Для этого нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона на консоли или на кнопки слева на руле.



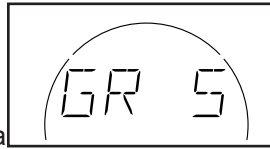
Замечание: после нажатия на кнопки, понадобится некоторое время, чтобы тренажер достиг нужного наклона. Вы услышите шум механизма, когда наклон будет меняться. Это нормально.

ВНИМАНИЕ: велотренажер может двигаться в большом диапазоне уровней наклона. Держитесь за поручни и будьте готовы к тому, что тренажер будет двигаться при изменении наклона.

5. Изменяйте скорости (передачи) при необходимости.

Замечание: велотренажер имитирует переключение передач; на самом деле велотренажер не имеет передач.

Вы можете переключать передачи, чтобы крутить педали стало легче или тяжелее. Чтобы переключить передачи, нажатие на кнопку увеличения или уменьшения Gears на консоли или на кнопки справа на руле.



Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы тренажер переключился на выбранную передачу.

6. Займитесь интервальной тренировкой при желании.

Во время тренировки вы можете чередовать интервалы упражнений низкой интенсивности (recovery) и интервалы упражнений высокой интенсивности (work) при желании.

Чтобы создать интервал recovery, сначала отрегулируйте наклон тренажера до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Recovery до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить настройку.

Чтобы создать интервал work, сначала отрегулируйте наклон тренажера до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Work до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить настройку.

Во время тренировки нажмите кнопки Recovery и Work при желании, чтобы чередовать сохраненные настройки интервала. После нажатия кнопки, уровень наклона будет автоматически подстраиваться под тот уровень, который вы сохранили.

Чтобы изменить интервал настройки в любое время во время вашей тренировки, просто повторите этот шаг.

Следите за вашим прогрессом по табло мощности и установите целевую мощность при желании.

Табло мощности даст наглядное представление о вашей выходной мощности в ваттах на килограмм массы тела. При увеличении или уменьшении вашей выходной мощности, сплошная шкала будет появляться или исчезать на табло мощности.



Для установки целевой выходной мощности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения Watts, пока необходимая целевая мощность не появится на экране.

Если вы задали целевую выходную мощность в ручном режиме, на табло мощности появится мигающий индикатор, чтобы указать целевую выходную мощность. Во время тренировки, отрегулируйте скорость вращения педалей или сопротивления педалей, чтобы сохранить вашу выходную мощность около целевой выходной мощности.



Для изменения целевой выходной мощности в любой момент во время тренировки, просто повторите описанные выше действия.

ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей, передача и уровень наклона удобны для вас.

Во время встроенной тренировки, табло мощности будет показывать установленную выходную мощность для каждого сегмента тренировки (см. шаг 4 на стр. 2.).

8. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показать следующую информацию:

Калории (Cals.)—Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Дистанция (Distance) MI или KI —Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали, в милях или в километрах.

Передача (Gear)—Этот режим покажет выбранную передачу.

Примечание: эта информация тренировки будет отображаться в течение нескольких секунд каждый раз, когда вы переключите передачи.

Наклон Incline (% GRD)—уровень наклона велотренажера.

Скорость (Pace)—Этот режим покажет скорость вращения педалей в минутах за милю или за километр.

Пulsь (символ сердца)— Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете совместимый нагрудный пульсометр (см. пункт 9).

Скорость вращения(RPM) - Этот режим покажет скорость вращения педалей в оборотах в минуту.

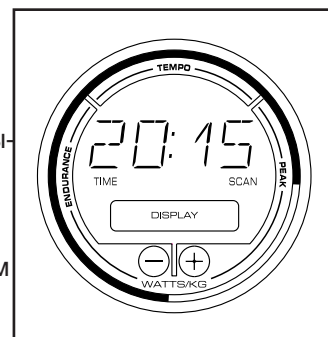
Скорость (Speed)—Этот режим покажет скорость вращения педалей в милях или километрах в час.

Время(Time) -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время.

Мощность (Watts)— покажет вашу выходную мощность в ваттах.

Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы просмотреть нужные данные тренировки.

Scan mode (режим сканирования)— консоль также имеет режим сканирования, который будет показывать информацию о тренировках в повторяющемся цикле. Чтобы выбрать режим сканирования, повторно нажмите кнопку Display, пока слово Scan не появится на экране.



Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

Примечание: Консоль может показать вес, скорость вращения и расстояние в стандартной или метрической единицах измерения. Чтобы поменять единицу измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 24.

9. Наденьте нагрудный пульсометр и измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс, надев нагрудный пульсометр(опция) **См. стр. 23 с более подробной информацией о нагрудном пульсометре.** Примечание: Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране.

10. Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер.

Если педали не крутятся в течение нескольких секунд, консоль приостановится.

Если педали не крутятся в течение нескольких минут и не нажимаются кнопки, консоль отключится, а дисплей сбросится.

Когда вы закончите занятия, переведите выключатель в положение off и обесточьте тренажер. **ВАЖНО: если вы этого не сделаете, срок службы электронных компонентов велотренажера может значительно сократиться.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Начните вращать педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. Введите ваш вес

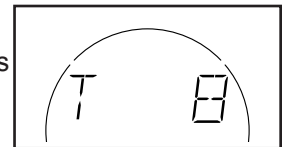
Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.



Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

3. Выберите встроенную тренировку.

Для выбора встроенной тренировки, нажмите на Tempo Apps или Intrvl Apps несколько раз, пока название необходимой тренировки не появится на экране.



Через несколько секунд после нажатия кнопки, продолжительность тренировки будет отображаться на дисплее.

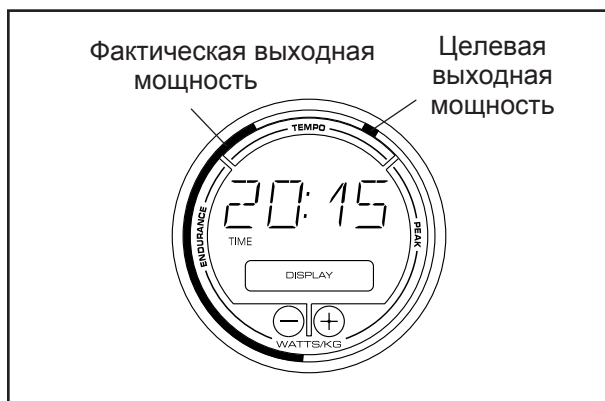
4. Начните тренировку

Крутите педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Один уровень наклона и целевая входная мощность запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: параметры с одинаковыми значениями могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит серия сигналов, уровень наклона для следующего сегмента появится на экране на несколько секунд для уведомления. Затем уровень наклона изменится.

Табло мощности будет показывать мигающий индикатор, который представляет целевую выходную мощность для сегмента. Сплошная шкала представляет вашу фактическую выходную мощность. Примечание: на табло мощности, выходная мощность отображается в ваттах на килограмм веса тела.



Во время тренировки поддерживайте значение вашей входной мощности близко к целевому значению для текущего сегмента, увеличивая или уменьшая скорость вращения педалей или передачи.

ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей, выбранная передача и уровень наклона удобны для вас.

Если уровень наклона, установленный для данного сегмента слишком высокий или слишком низкий, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Incline. **ВАЖНО:** когда заканчивается следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень наклона для следующего сегмента.

Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 8 на стр. 19.

6. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 9 на стр. 20.

7. Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер.

См. пункт 10 на стр. 20.

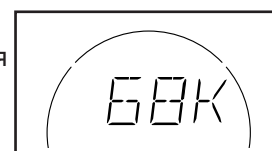
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНИРОВКОЙ МОЩНОСТИ

1. Начните вращать педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. Введите ваш вес

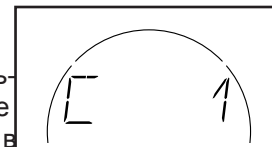
Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.



Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете ваш вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий.

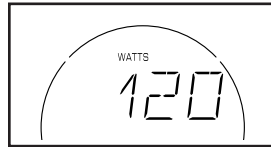
3. Выбирете тренировку мощности

Чтобы выбрать тренировку мощности, нажмите кнопку Tempo App несколько раз, пока вы не дойдете до последней тренировки в меню. Название тренировки появится на дисплее. Через несколько секунд, целая мощность для тренировки отобразится на дисплее.



4. Введите целевую мощность

Для ввода целевой мощности нажимайте кнопки увеличения или уменьшения Watts/Kg.



5. Начните тренировку

Начните крутить педали, чтобы тренировка началась.

Во время тренировки, ваша фактическая выходная мощность появится на дисплее. Консоль будет регулярно сравнивать вашу выходную мощность с установленной целевой мощностью.

Во время тренировки поддерживайте значение вашей выходной мощности близко к целевому значению с помощью регулирования скорости вращения педалей.

Примечание: во время тренировки мощности, сопротивление педалей будет автоматически отрегулировано. Не нажимайте кнопки Gears во время тренировки, т.к. это не будет иметь никакого эффекта на вашу выходную мощность.

Примечание: Вы можете изменить уровень наклона велотренажера при желании. **Однако изменение наклона во время тренировки мощности не будет иметь никакого эффекта на вашу выходную мощность.**

Если выходная мощность значительно ниже или выше целевого параметра, сопротивление педалей автоматически увеличится или уменьшится, чтобы привести вашу выходную мощность ближе к заданной цели.

Чтобы изменить настройку целевой мощности в любой момент во время тренировки, нажмите кнопки увеличения или уменьшения Watts/Kg.

Тренировка будет продолжаться таким образом до бесконечности. Чтобы приостановить консоль, просто перестаньте крутить педали. Когда консоль находится в режиме паузы, время будет мигать на дисплее. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

6. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 8 на стр. 19.

7. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 9 на стр. 20.

8. Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер.

См. пункт 10 на стр. 20.

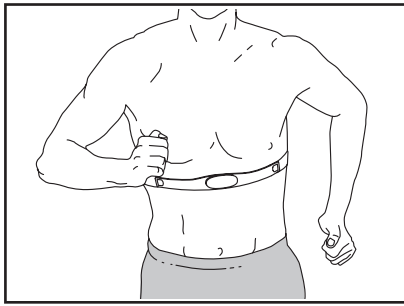
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо вашего персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере с помощью кнопок увеличения и уменьшения громкости.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению ре-



зультата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СМАРТ-УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH для смарт-устройств через приложение iFit и совместимых мониторов сердечного ритма.

Примечание: другие Bluetooth соединения не поддерживаются.

1. Скачайте и установите приложение iFit app на ваше смарт устройство.

На вашем устройстве iOS® или Android™, откройте App StoreSM или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите приложение на своем устройстве. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям по созданию аккаунта iFit и установке настроек.

2. Подключите ваше устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения вашего устройства к консоли.

Когда соединение установлено, ЖК экран на консоли загорится синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли для подтверждения соединения; ЖК экран загорится темно-синим.

3. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам

Следуйте инструкциям в приложении iFit для записи и отслеживания ваших тренировок.

4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart button на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

1. Выберите режим настройки

Для выбора режима настроек, нажмите и удерживайте кнопку Manual Control, пока не появится информация о режиме настроек на дисплее.

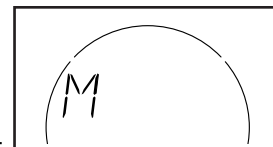
2. Управляйте режимом настройки

Нажмите кнопку Tempo Apps несколько раз, пока нужная настройка не появится на экране.

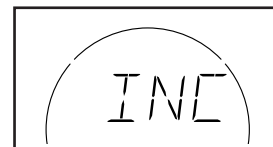
3. Поменяйте настройки при желании

Изменение единицы измерения—на дисплее будут чередоваться номер версии консоли и единицы измерения.

Консоль может показать вес, скорость вращения педалей, и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. E - для миль или M -для километров появится на дисплее. чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Interval Apps несколько раз.



Калибровка системы наклона—Слова INC UPDN появятся на экране.

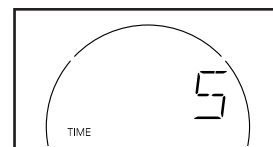


Для калибровки системы наклона, нажмите кнопки увеличения или уменьшения Incline. Велотренажер будет автоматически двигаться вперед и назад до максимальной уклону и уровня снижения, а затем вернется в исходное положение. Это позволит откалибровать систему уклону.

ВАЖНО: держите домашних животных, ноги и другие предметы подальше от велотренажера во время калибровки системы наклона.

Просмотр информации об использовании

дисплея будет попеременно показывать общее время (в часах) использования консоли с момента приобретения тренажера и общее расстояние (в милях или километрах), пройденное велотренажером.



- 4. Выход из режима настройки.** Для выхода из режима настроек, несколько раз нажмите Tempo Apps.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства.

ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК СИСТЕМЫ НАКЛОНА

Если консоль не двигается до нужного уровня наклона, см. пункт H на стр. G и откалибруйте систему наклона.

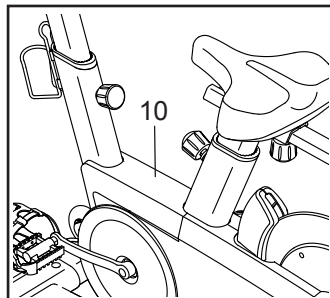
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

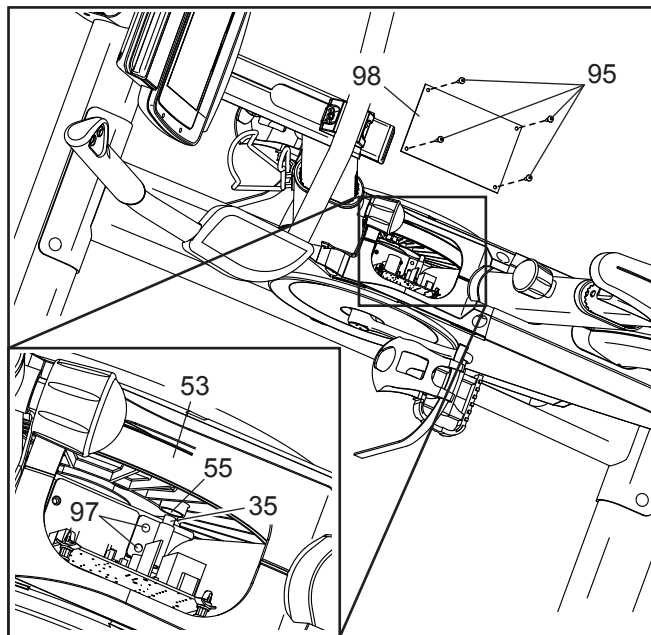
Чтобы отрегулировать геркон, вначале **переключите выключатель в положение off и выключите провод из розетки.**

Далее, используя стандартную отвертку, снимите

защитную крышку (рис. 10).



Снимите винты (98) и выньте геркон (95) из корпуса (97).
 Затем вставьте геркон (95) в корпус (97) и затяните винты (98).



Затем вращайте шкив (53), пока магнит (55) не совместится с герконом (35). Слегка качните шкив вперед и назад от магнита. Затем затяните саморезы #8 x 19mm.

Подключите шнур питания в розетку и нажмите выключатель питания в положение "сброс". Поверните слегка шкив (53). Повторите эти действия, если необходимо, пока консоль не начнет отображать правильную информацию.

Когда геркон будет отрегулирован, установите на свое место защитную пластину и защитную крышку. Подключите провод к розетке.

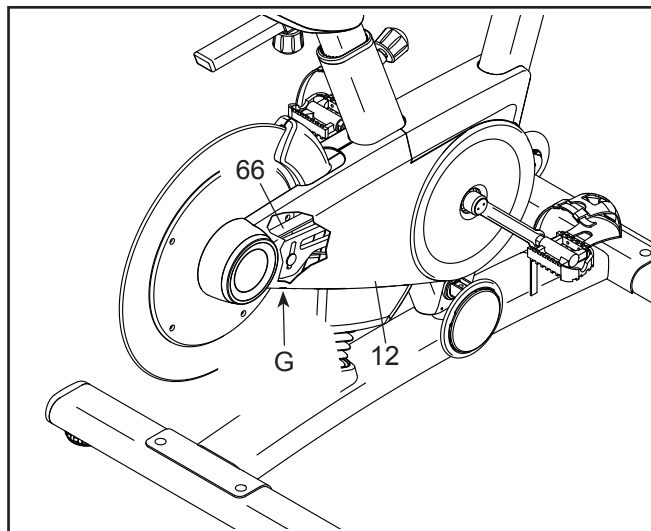
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если педали проскальзывают во время вращения, приводной ремень нуждается в регулировке.

Чтобы отрегулировать ремень, сначала **переведите выключатель в положение off и обеспечьте тренажер.**

Затем найдите регулировочное отверстие (G) внизу правого кожуха (12). Вставьте шестигранный ключ в отверстие и немного затяните натяжной винт регулировки (не показан).

Затем подключите шнур питания в розетку и нажмите выключатель питания в положение "сброс". Немного покрутите педали. Повторите эти действия, в случае необходимости, пока педали не перестанут проскальзывать.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробных упражнений.

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	

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений - для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений - для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений - для аэробных упражнений.

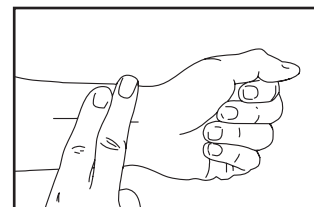
Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания

жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

КАК ИЗМЕРЯТЬ СВОЙ ПУЛЬС

Чтобы измерить пульс, занимайтесь в течение нескольких минут. Затем остановитесь и расположите два пальца на запястье, как показано. Посчитайте удары сердца в течение 6 секунд, если суммарный результат больше 10, то у вас хорошие показатели. Например, если вы насчитали 14 ударов за 6 секунд, ваш пульс 140 ударов в минуту.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 - 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончите 5 - 10 минутами растяжки. Растяжка увеличивает эластичность мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений, как регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. PFEVEX71316.0 R0316A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Основание	51	1	Скоба
2	1	Рама	52	4	Изолятор
3	1	Опора седла	53	1	Ведущий шкив
4	1	Салазки седла	54	1	Шатун
5	1	Седло	55	2	Магнит
6	1	Стойка руля	56	4	Винт М8 х 16mm
7	1	Руль	57	2	Подшипник
8	1	Держатель бутылки	58	1	Стопорное кольцо
9	1	Консоль	59	2	Втулка рамы
10	1	Защитная крышка	60	1	Ось вращения
11	1	Левая крышка	61	1	Левая педаль
12	1	Правая крышка	62	1	Правая педаль
13	2	Крышка диска	63	1	Левый рычаг
14	1	Правая накладка магнита	64	1	Правый рычаг
15	1	Левая накладка магнита	65	2	Заглушка
16	1	Передняя крышка	66	1	Приводной ремень
17	1	Задняя крышка	67	1	Сетевой кабель
18	1	Кожух основания	68	1	Основной кабель
19	1	Гибкая накладка	69	1	Левый подлокотник
20	2	Накладка	70	1	Левая накладка/провод
21	2	Декор. вставка	71	3	Контргайка 3/8"
22	1	Передний стабилизатор	72	1	Правый подлокотник
23	1	Задний стабилизатор	73	2	Винт 1/4" х 32mm
24	4	Заглушка стабилизатора	74	4	Винт М10 х 58mm
25	2	Регулировочная ножка	75	2	Болт 5/16" х 1 3/4"
26	2	Ножка	76	2	Контргайка 5/16"
27	2	Колесо	77	1	Шестигранный винт М10 х 35mm
28	2	Вставка салазок	78	2	Винт с буртиком 5/16" х 17mm
29	1	Ручка сиденья	79	5	Винт М8 х 30mm
30	1	Механизм подъема	80	5	Гайка М8
31	1	Мех-м сопротивления	81	1	Правая накладка/провод
32	1	Магнит сопротивления	82	5	Винт с плоской головкой #10 х 1/2"
33	1	Ручка	83	1	Винт с плоской головкой 1/4" х 125mm
34	1	Ось магнита	84	4	Колесная проставка
35	1	Геркон/Кабель	85	2	Шайба М10
36	1	Зажим	86	2	Винт М8 х 15mm
37	1	Натяжной шкив	87	2	Втулка механизма подъема
38	1	Болт	88	8	Винт #8 х 13mm
39	1	Винт регулировки	89	9	Винт #8 х 16mm
40	1	Кольцо маховика	90	2	Винт
41	1	Маховик	91	2	Винт М4 х 16mm
42	1	Ось маховика	92	1	Винт #8 х 6mm
43	1	Вставка мазовика	93	2	Шайба #8 Star
44	1	Упорное кольцо	94	8	Винт М4 х 12mm
45	1	Шкив маховика	95	10	Винт #8 х 1/2"
46	2	Втулка опоры	96	4	Винт с буртиком М4 х 12mm
47	2	Ручка опоры	97	2	Саморез #8 х 19mm
48	1	Выключатель	98	1	Защитная пластина
49	1	Изолирующая втулка	99	2	Гайка 1/4"
50	1	Контроллер	100	1	Контргайка М10

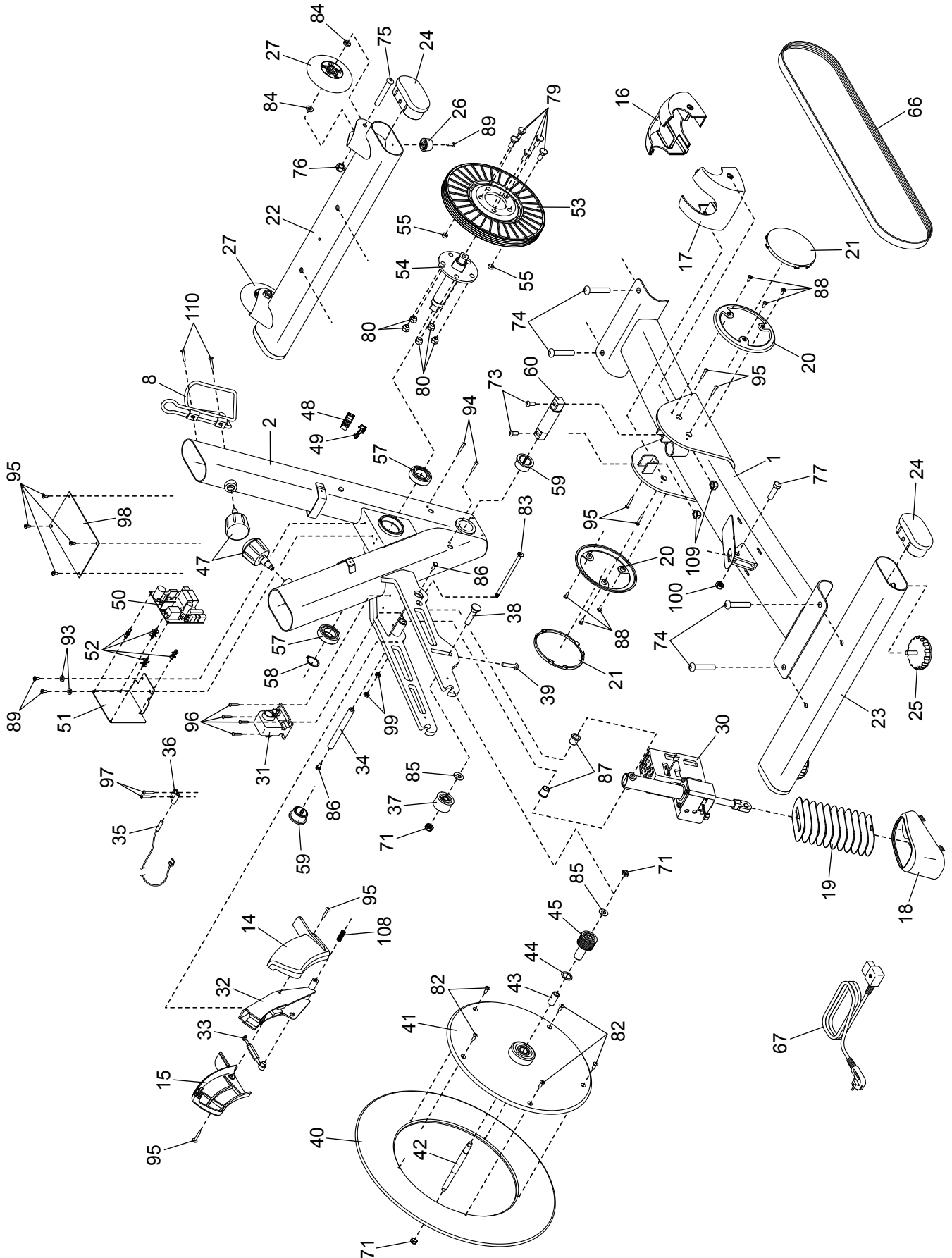
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	1	Приемник/провод	108	1	Пружина
102	2	Саморез #8 x 1/2"	109	2	Контргайка 1/4"
103	4	Винт М6 x 16mm	110	2	Винт #8 x 10mm
104	1	Заглушка салазок	111	2	Винт #8 x 6mm
105	1	Салазки руля	112	4	Винт #8 x 19mm
106	1	Тормозная накладка/стопор	*	–	Набор инструментов
107	1	Ручка руля	*	–	Руководство пользователя

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны

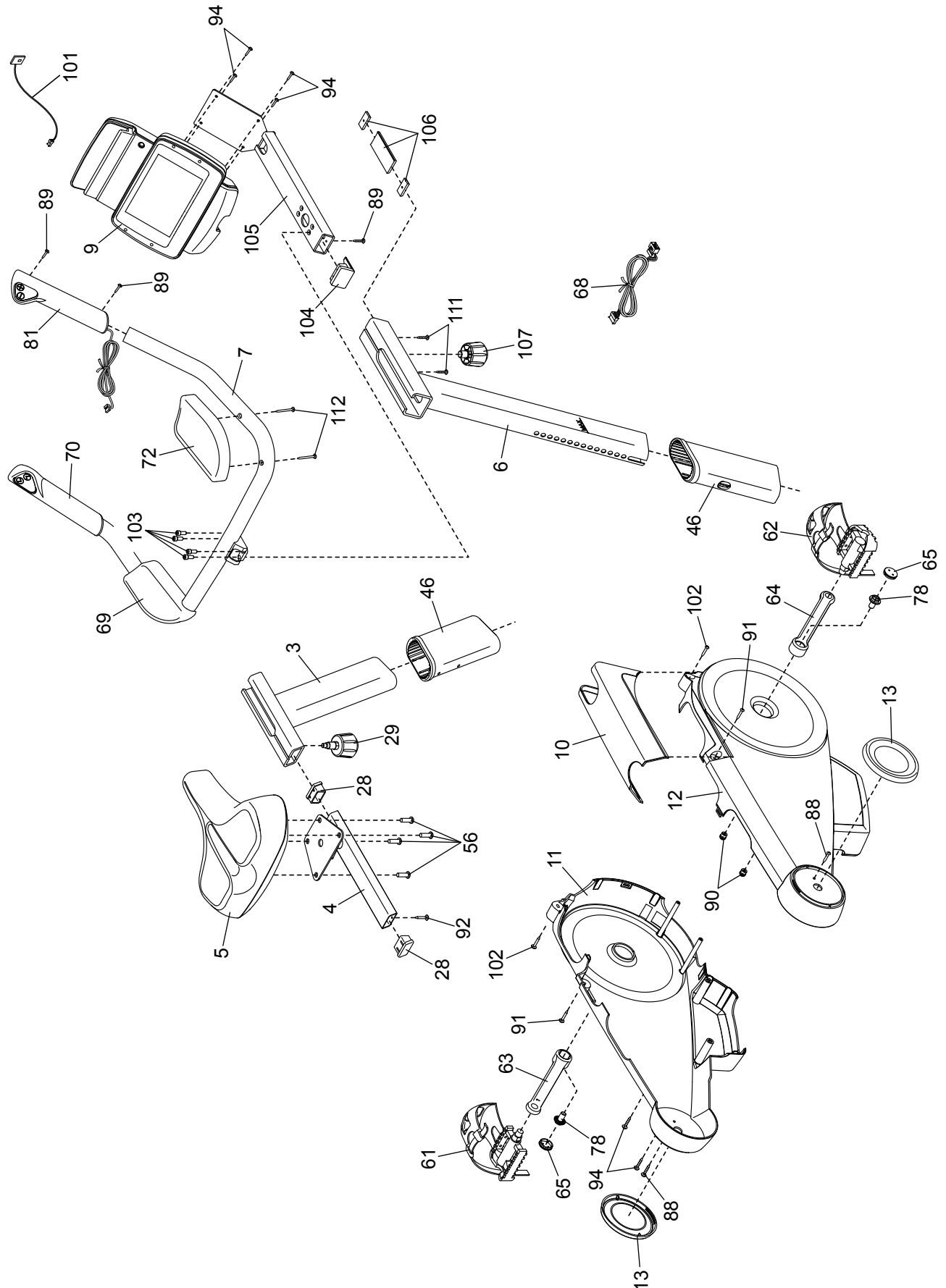
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. PFEVEX71316.0 R0316A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. PFEVEX71316.0 R0316A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, применяемые для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы можете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.

