

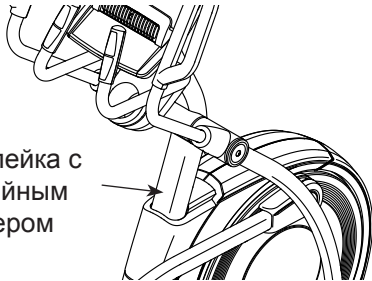
PRO-FORM[®]

TRAINER 7.0

Модель No. PFEVEL10716.0
Серийный No. _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше

Наклейка с
серийным
номером

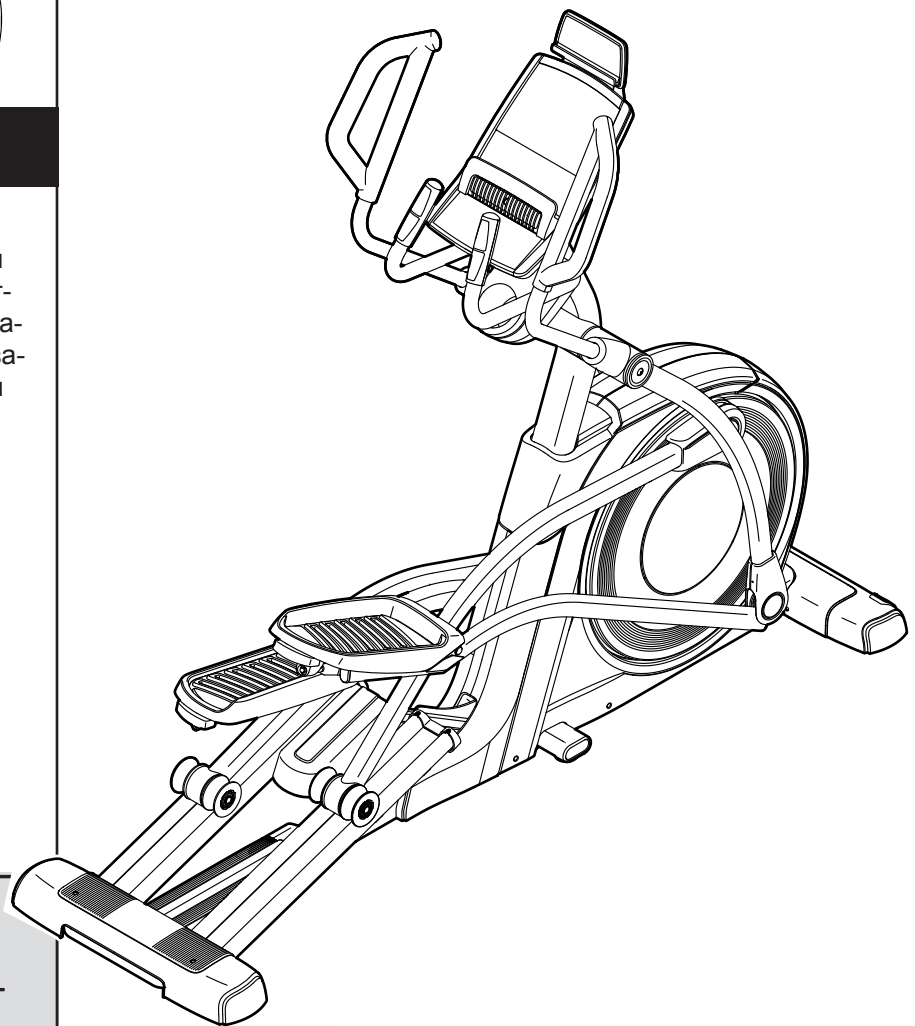


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu



ОСТОРОЖНО

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

EAC

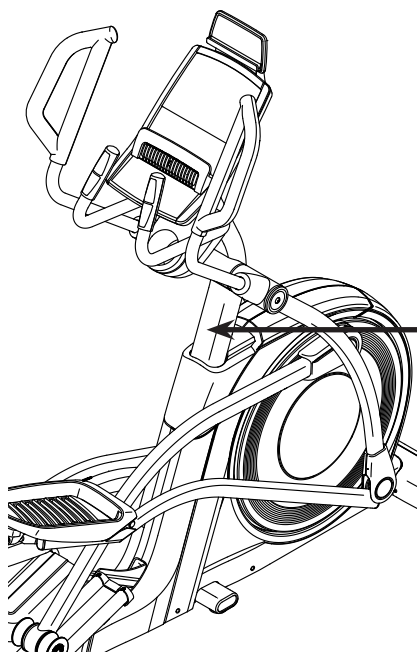
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА.....	6
СБОРКА	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ.....	26
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	28
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	30
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки


РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Педали продолжают вращаться после окончания тренировки
- Вращение педалей может быть причиной травм
- Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг
- Всегда используйте оборудование только на ровной поверхности.
- Не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



PROFORM и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками компании Google Inc., BLUETOOTH® dv качестве понятия и логотипа являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., и используются по лицензии. IOS является и зарегистрированной торговой маркой компании Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. 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 инструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При подключении кабеля питания (см. стр. 12), вставьте шнур питания в заземленную цепь.
11. Если розетка не подходит, не переделывайте сетевой шнур и не ищите переходник. Храните сетевой шнур подальше от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
12. Не занимайтесь на тренажере, если он не работает должным образом или, если сетевой шнур или штекер повреждены.
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. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.
15. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
16. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.

17. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
18. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
19. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
20. 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 НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

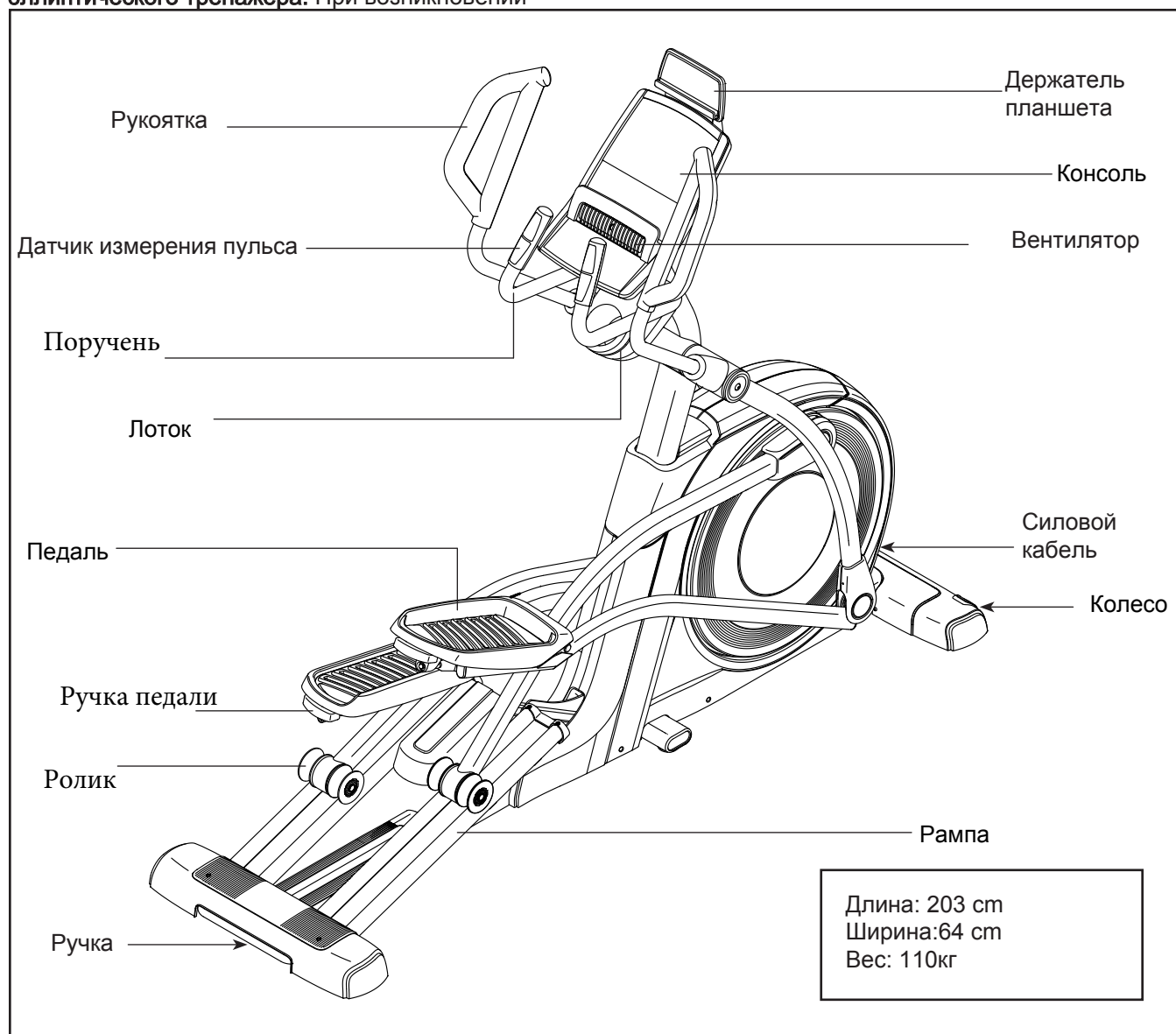
Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера PROFORM® TRAINER 7.0.

Эллиптический тренажер TRAINER 7.0 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении

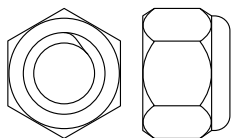
вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

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

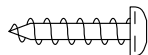


СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер в разделе ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект могут быть включены дополнительные детали.**



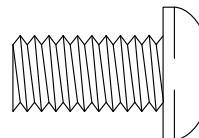
M10 Контргайка
(99)–4



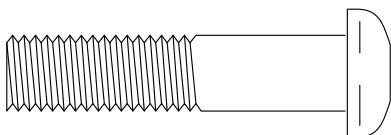
M4 x 16mm
Винт (104)–4



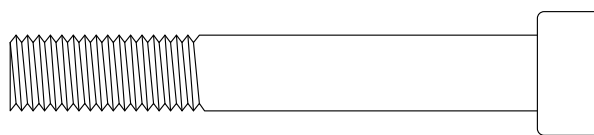
#8 x 12mm
Винт (52)–4



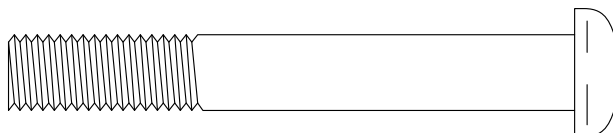
M10 x 20mm
Винт (144)–12



M10 x 45mm
Болт (143)–4



M10 x 70mm
Винт (139)–2



M10 x 75mm Винт
(142)–2

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.6 .
- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:

шестигранная отвертка 

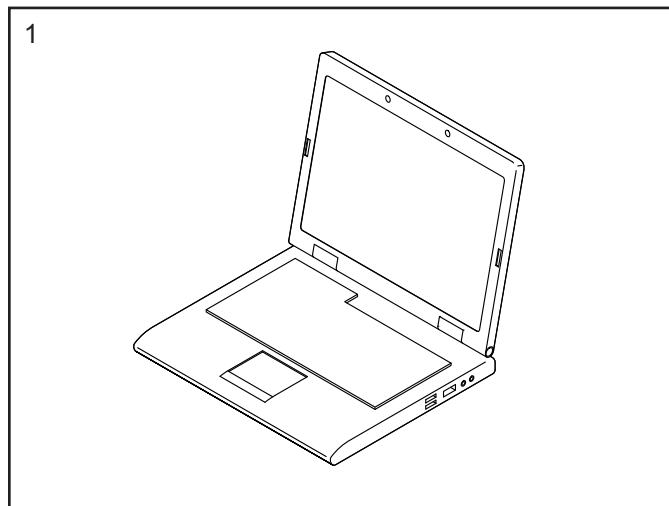
гаечный ключ 

Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

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

- активировать свою гарантию.
- сохранить 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.



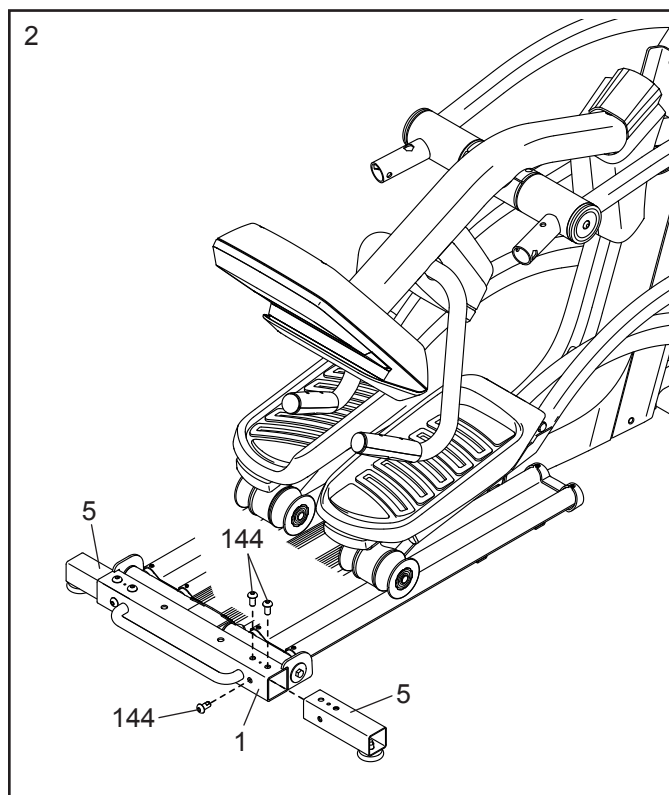
2. Вместе с помощником подложите под заднюю часть рамы (1) упаковочный материал (не показан). Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.

Найдите два задних стабилизатора (5).

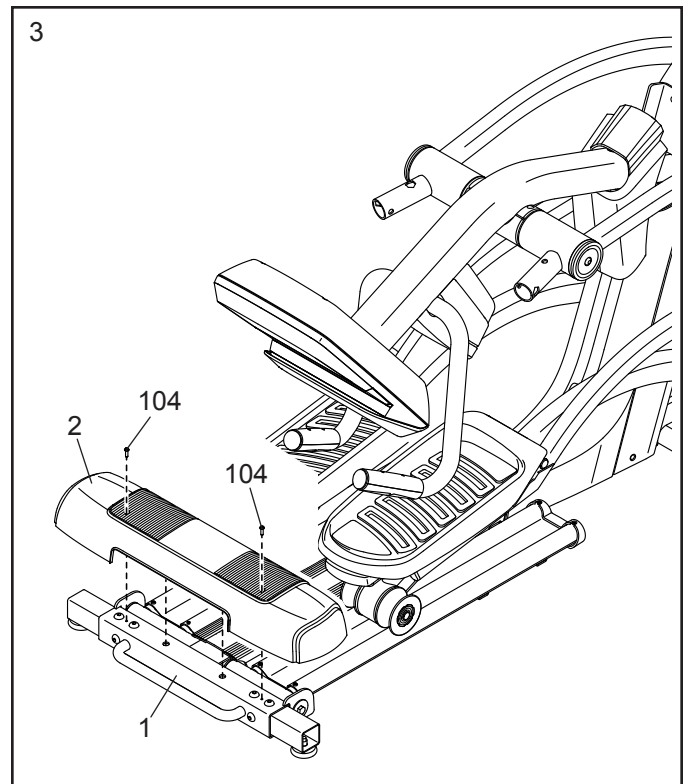
Прикрепите один стабилизатор (5) к раме (1) с помощью трех винтов M10 x 20mm (144); сначала наживите все три винта, затем затяните их.

Прикрепите другой стабилизатор (5) аналогичным способом.

Уберите упаковочный материал из под задней части рамы (1).



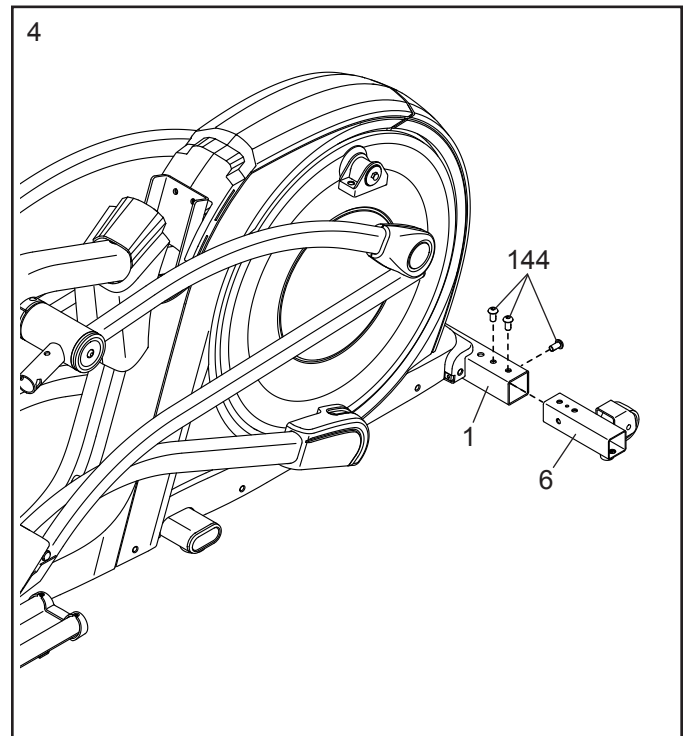
3. Установите крышку заднего стабилизатора (2), как показано, и надавите ее в раму (1). Прикрепите крышку заднего стабилизатора (2) с помощью двух винтов М4х16мм (104).



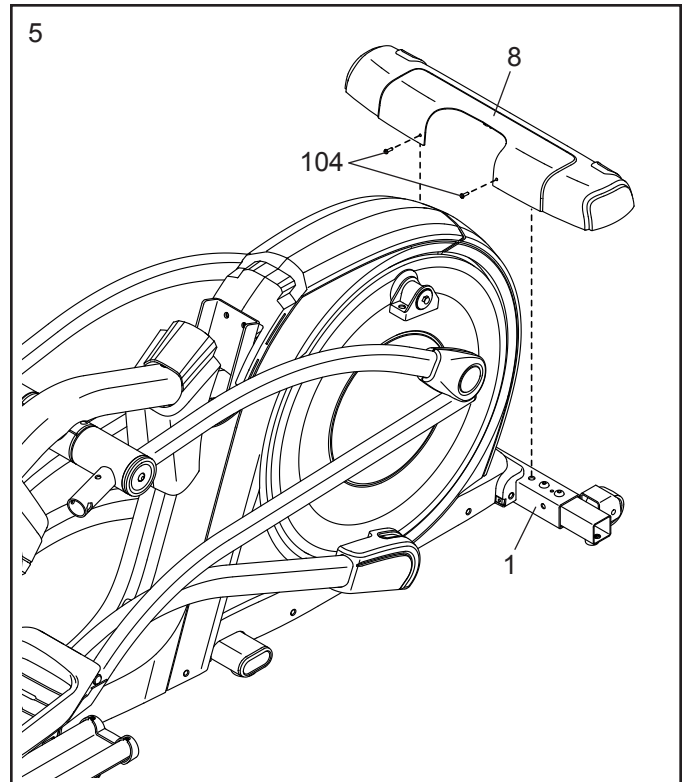
4. Вместе с помощником подложите под переднюю часть рамы (1) упаковочный материал (не показан). **Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.**

Найдите правый передний стабилизатор (6) и расположите его, как показано на рисунке. Прикрепите правый передний стабилизатор (6) к раме (1) с помощью трех винтов М10 х 20мм (144). **сначала наживите все три винта, затем затяните их.**

Прикрепите левый передний стабилизатор (не показан) аналогичным способом.

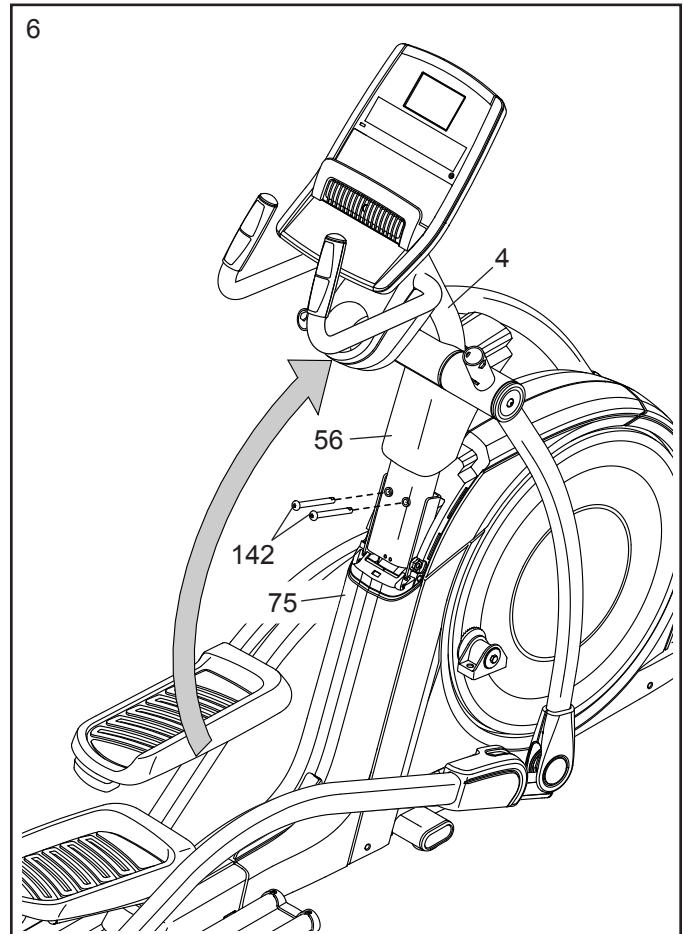


5. Расположите крышку переднего стабилизатора (8), как показано, и **вытяните провод питания (не показан) из верхней части крышки переднего стабилизатора**. Затем вдавите крышку переднего стабилизатора в раму (1).
Закрепите крышку переднего стабилизатора (8) с помощью двух винтов M4 x 16mm (104).

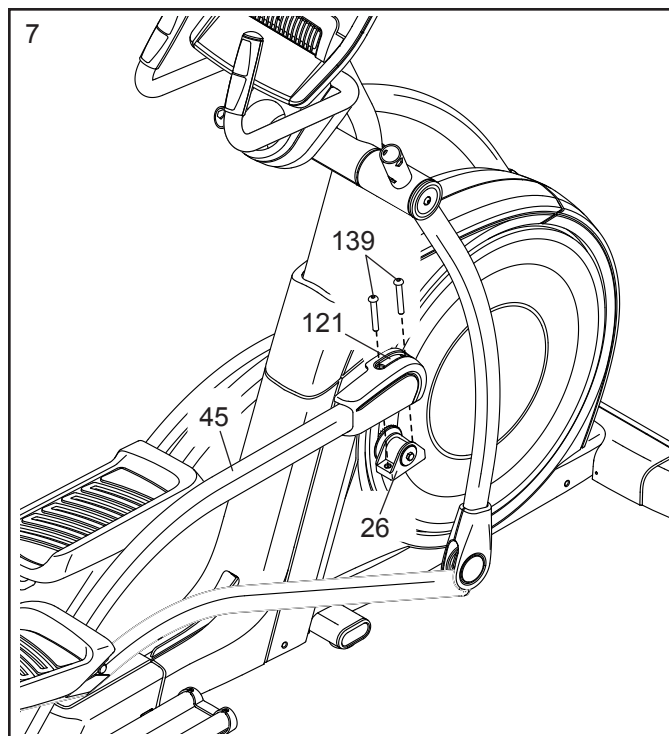


6. Поднимите стойку (4) в вертикальное положение. Пока помощник держит защитную крышку (56) в стороне, закрепите стойку двумя винтами M10 x 75mm (142).

Затем сдвиньте защитную крышку (56) вниз на задний щит (75).



7. Расположите правый верхний кронштейн промежуточной опоры (121) на правом роликовом рычаге (45). Затем установите нижний кронштейн промежуточной опоры (26) с правой стороны тренажера. Прикрепите правый верхний кронштейн промежуточной опоры (121) к нижнему кронштейну промежуточной опоры (26) двумя винтами M10 x 70mm (139).

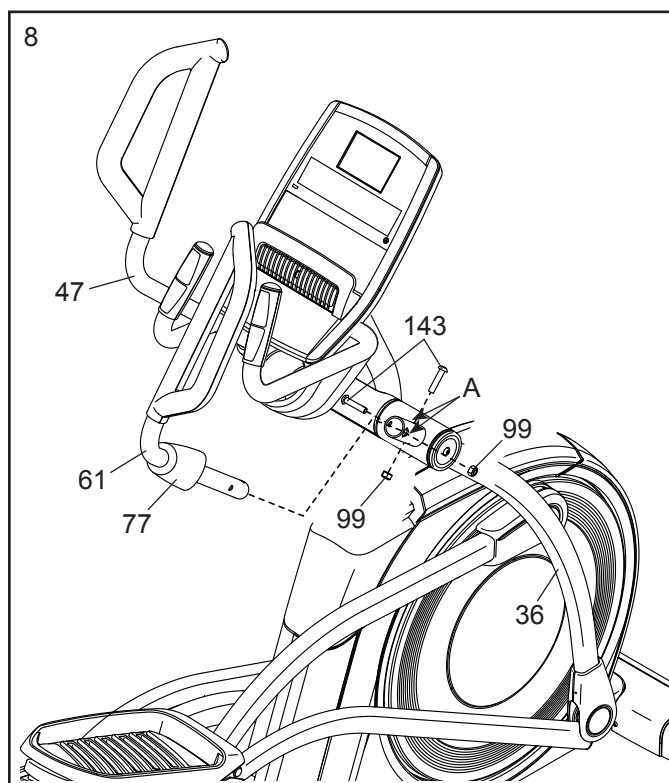


8. Найдите правую верхнюю рукоятку (61) и накладку рукоятки (77). Наденьте накладку на рукоятку, как показано.

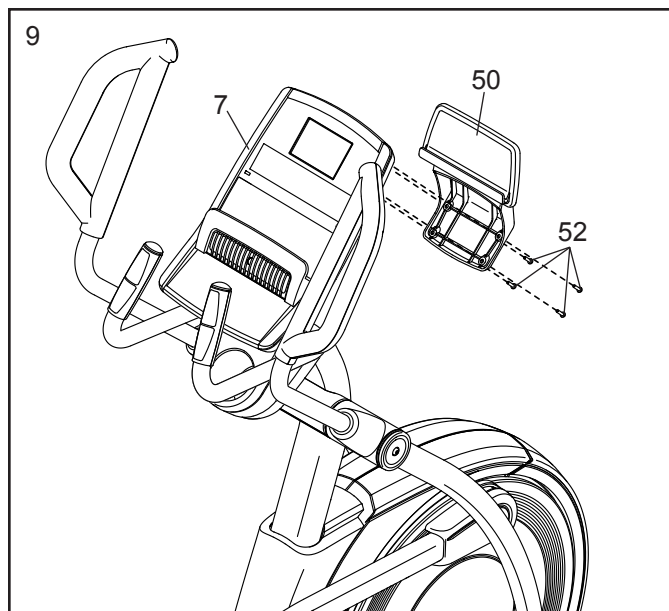
Прикрепите правую верхнюю рукоятку (61) к правому верхнему рычагу (36) с помощью двух болтов M10 x 45mm (143) и двух контргайек M10 (99); **убедитесь, что контргайки в шестигранных отверстиях (A).**

Затем, сдвиньте верхнюю накладку рукоятки (77) вниз и поверните ее так, чтобы она была вровень с правым верхним рычагом (36).

Прикрепите левую верхнюю рукоятку (47) аналогичным способом.



9. Прикрепите держатель планшета (50) к консоли (7) с помощью четырех винтов #8 x 12mm (52); **сначала наживите все винты, затем затяните их.**



10. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что весь крепеж надёжно затянут.** Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защиты пола от повреждений кладите под тренажёр коврик.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

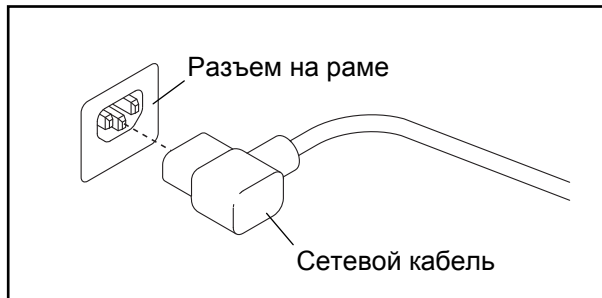
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление достигается для электрического тока путём уменьшения сопротивления, 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

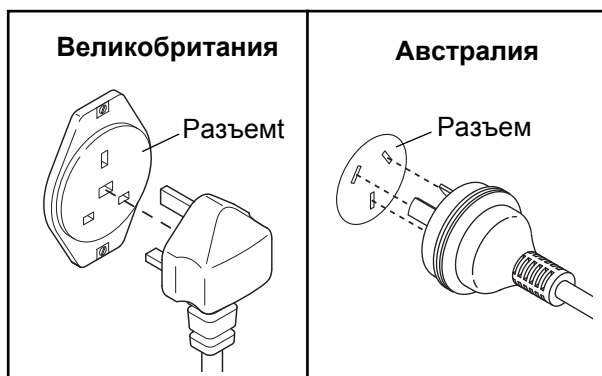
▲ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте 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.

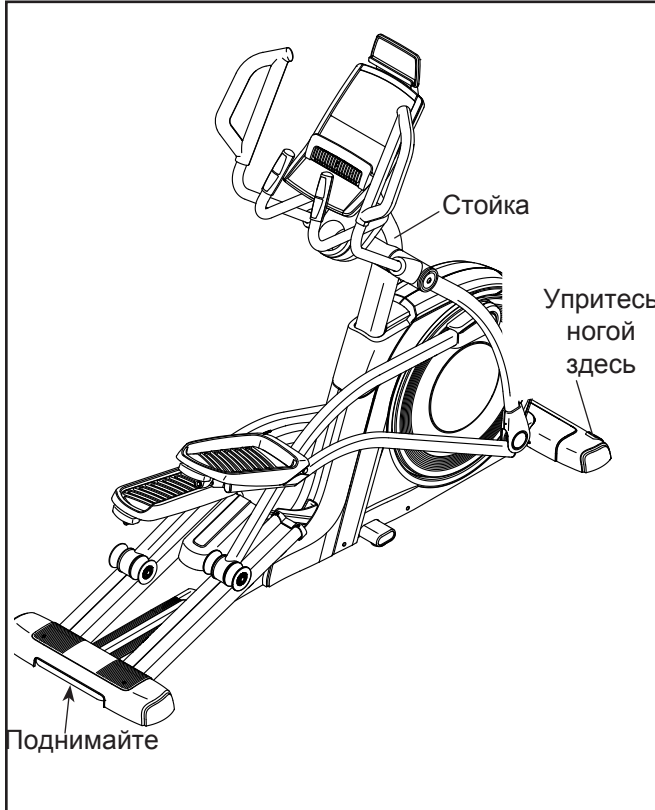


2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.



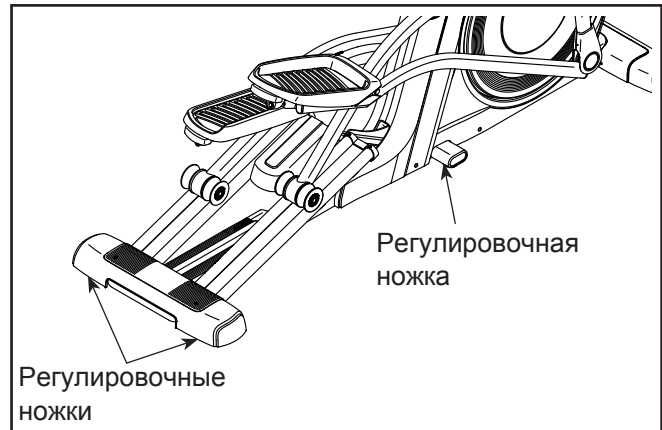
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед тренажером, держите его вертикально, упритесь одной ногой в колесо. Потяните за стойку, а ваш помощник в этот момент должен тянуть за ручку пока тренажер не станет опираться на колеса. Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите его на пол.



КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

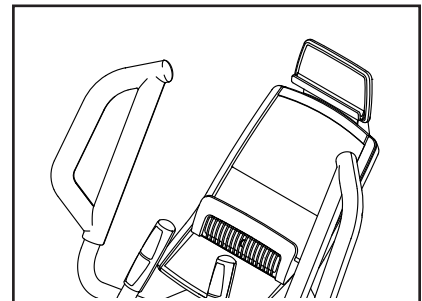
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качение не прекратится.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

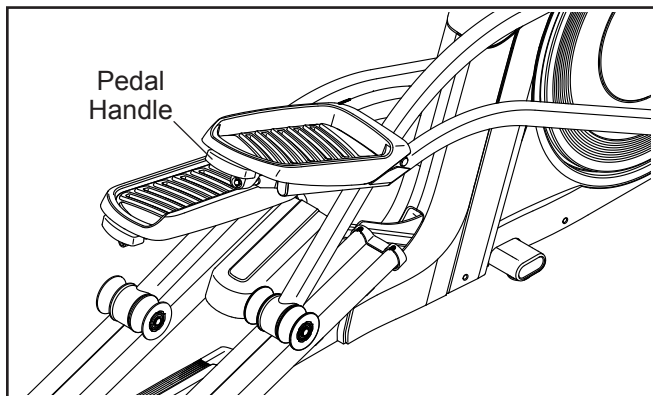
ВАЖНО: держатель планшет был спроектирован для использования с большинством полноразмерных планшетов. Не ставьте другие электронные устройства или объекты в держатель планшета.

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.



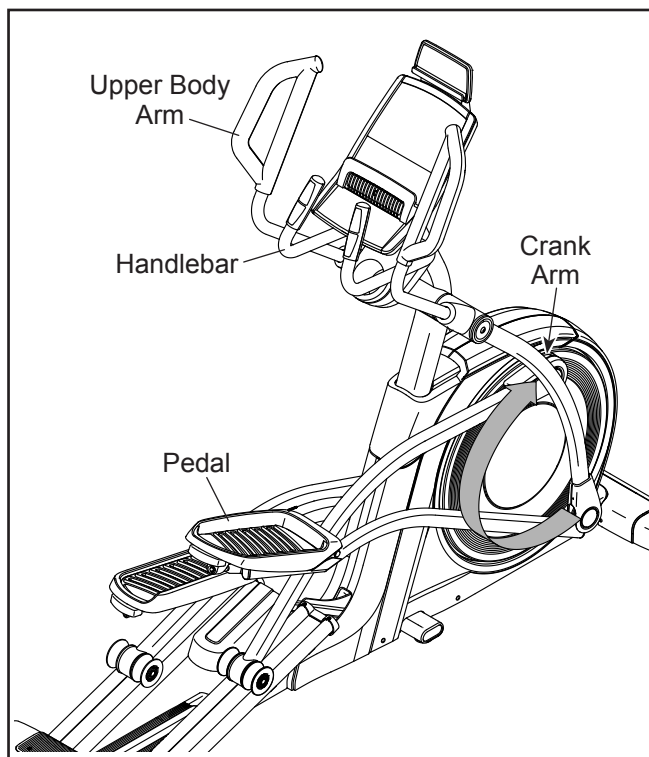
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждую педаль можно отрегулировать в нескольких положениях. Чтобы отрегулировать каждую педаль, достаточно просто нажать на ручку педали наружу, переместите педаль в нужное положение, а затем отпустите ручку педали в регулировочное отверстие под педалью. Убедитесь, что обе педали отрегулированы одинаково.



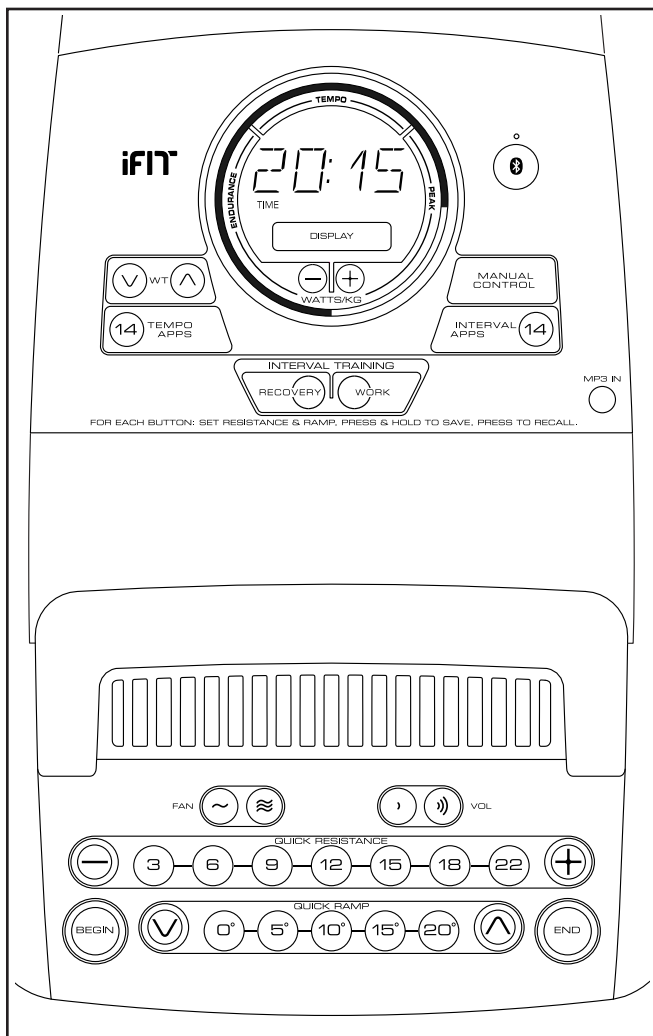
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние ручки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Примечание: Педали могут двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.**



Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей и наклон рамы одним нажатием кнопки.

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.21 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 встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление и предложит сохранить целевую мощность, что увеличит эффективность тренировок.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы включить питание, см. стр.16. Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 16. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см.стр. 20.

Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 21. Чтобы подключить смарт устройство к консоли, см. стр.21. Для подключения монитора сердечного ритма к консоли, см. стр.22. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр.22.

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 дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ на стр. 16). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «Сброс».



Экран загорится и консоль будет готова к работе.

Примечание: При первом включении наклон рампы может быть откалиброван автоматически. Рампа будет двигаться вверх и вниз, как и должна при калибровке. Когда рампа прекратит движение, значит она откалибрована.

ВАЖНО: если рампа не калибруется автоматически, см. КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ НАКЛОН РАМПЫ на стр. 2. и откалибруйте рампу вручную.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Выберите ручной режим.**

Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим.

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

3. **Введите ваш вес**

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

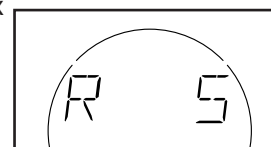


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий.

4. **Измените сопротивление педалей и наклон рампы при необходимости.**

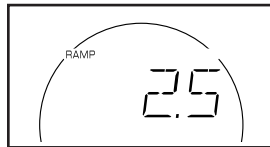
Нажмите кнопку Begin или начните вращать педали, чтобы начать в ручном режиме.

При вращении педалей их сопротивление можно поменять, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance или на кнопки увеличения и уменьшения Quick Resistance.



Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

При вращении педалей наклон рампы можно поменять, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Ramp или на кнопки увеличения и уменьшения Quick Ramp.



Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения наклона рампы.

5. Займитесь интервальной тренировкой при желании.

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

Чтобы создать интервал восстановления, сначала отрегулируйте сопротивление педалей и наклон рампы до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Recovery до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал.

Чтобы создать интервал нагрузки, сначала отрегулируйте сопротивление педалей и наклон рампы до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Work до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал.

Во время тренировки нажмите кнопки Recovery и Work при желании, чтобы чередовать сохраненные настройки интервала. После нажатия кнопки, сопротивление педалей и наклон рампы будет автоматически подстраиваться под тот уровень, который вы сохранили. Чтобы изменить интервал настройки в любое время во время вашей тренировки, просто повторите этот шаг.

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

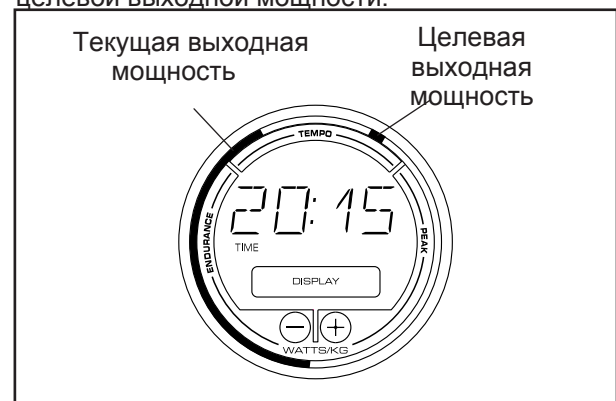
Табло мощности даст наглядное представление о вашей выходной мощности в ваттах на килограмм массы тела. При увеличении или уменьшении вашей выходной мощности, сплошная шкала будет появляться или исчезать на табло мощности.



Для установки целевой выходной мощности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения Watts, пока необходимая

целевая мощность не появится на экране. Примечание: после того, как задали целевую выходную мощность, уровень сопротивления будет автоматически отрегулирован до заданного уровня. Вы можете вручную изменить заданный уровень в любое время.

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 и уровень сопротивления удобны для вас.

Во время встроенной тренировки, табло мощности будет показывать установленную выходную мощность для каждого сегмента тренировки (см. шаг 4 на стр. 20).

7. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показать следующую информацию:

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

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

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

Пульс (символ сердца)— Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или совместимый нагрудный пульсометр (см. пункт 8).

Рампа (Ramp)—Этот режим покажет уровень наклона рамы.

Сопротивление (Resist.) — Этот режим покажет уровень сопротивления педалей. Примечание: Информация по данной тренировке появится на несколько секунд при каждом его изменении.

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.

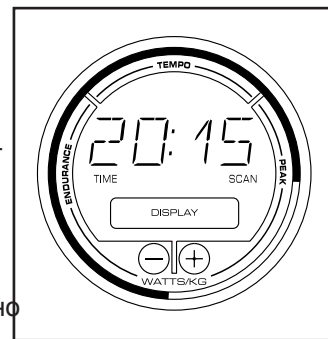
Время(Time) -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет освоенное время тренировки.

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

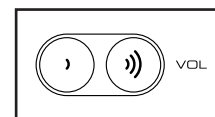
Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы просмотреть нужные данные тренировки.

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.



Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения Vol громкости.



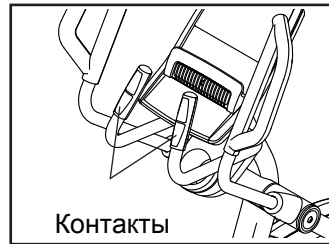
Для приостановки консоли, нажмите на кнопку END или просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, нажмите кнопку Begin или просто начните вращать педали. Примечание: Консоль может показать вес, скорость вращения и расстояние в стандартной или метрической единицах измерения. Чтобы поменять единицу измерения, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 22.

8. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (опция) (см. стр. 21 с более подробной информацией о нагрудном пульсометре). Примечание: Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Важно: Если вы одновременно используете оба пульсометра, то данные BLUEOOTH Smart будут иметь приоритет.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердечбиени удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**

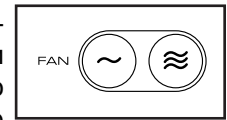


Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

9. Включите вентилятор при желании.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажмите кнопку уменьшения и увеличения FAN несколько раз, чтобы установить нужную скорость вентилятора или выключить его.



Примечание: Если педали не крутятся в течение 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

10. Когда вы закончили занятия, обесточьте тренажер.

Если педали не крутятся несколько секунд, звуковой сигнал сообщит о паузе.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль выключится, а дисплей погаснет.

Когда вы закончили занятия, переведите выключатель в положение ВЫКЛ и вытащите шнур питания. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты тренажера могут быть повреждены.**

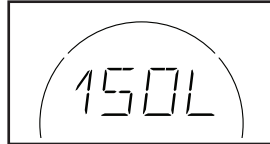
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.16.

2. **Введите ваш вес**

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

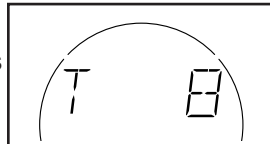


Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий. тать приблизительную

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**

Нажмите кнопку Begin или начните крутить педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Один уровень сопротивления 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, в верхней части дсплея появится уровень сопротивления для следующего сегмента на несколько секунд для уведомления. Затем сопротивление педалей 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.

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

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Digital Resistance (Сопротивление).

ВАЖНО: когда заканчивается следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления 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 7 на стр. 18.

6. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 8 на стр. 18.

7. Включите вентилято при желании.

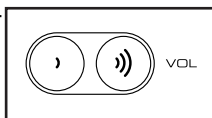
См. пункт 9 на стр. 19.

8. Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер. См. пункт 10 на стр. 19.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

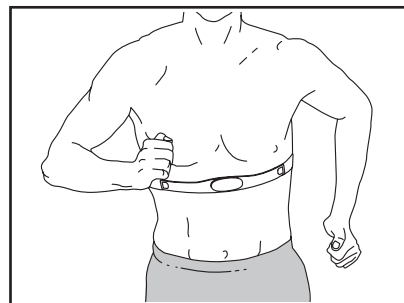
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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

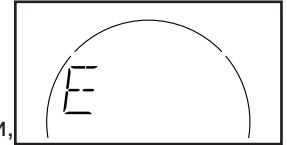
РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Консоль имеет режим настроек, который позволяет выбрать единицы измерения и просмотреть сведения об использовании консоли.

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

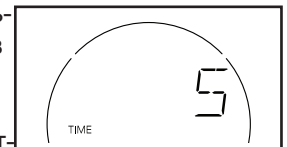
На дисплее будут чередоваться появляющиеся номера версии консоли и единицы измерения.

Консоль может отображать вес, скорость вращения педалей и расстояние как в милях, так и в километрах. Появится одно из обозначений: E - мили, M - километры. Для того, чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Intrvl Apps несколько раз.



Нажмите Tempo Apps несколько раз, пока информация по использованию консоли не появится на экране.

На дисплее будут чередоваться показания: общее время (в часах) с момента приобретения тренажера и общее расстояние (в милях или километрах), которое тренажер прошел.



Для выхода из режима настроек, снова 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 КОНСОЛИ

Если консоль не работает, убедитесь что шнур питания включен в сеть.

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 8 на стр. 18.

КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ РАМПУ

Если рампа не функционирует должным образом, рампа, возможно, нуждается в калибровке. Для калибровки нажмите и удерживайте кнопку Manual Control в течение нескольких секунд, пока информация режима настройки не появится на дисплее.

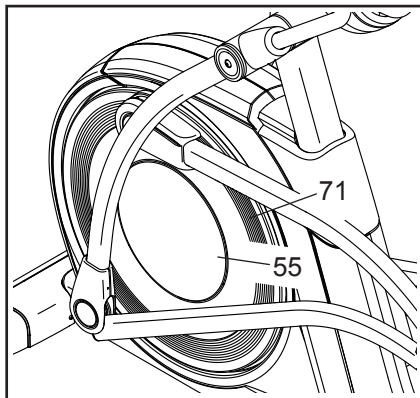
Нажмите кнопку Tempo Apps несколько раз, пока на дисплее не появится слово INC UPDN. Затем нажмите кнопку увеличения и Quick Ramp, чтобы откалибровать рампу. Рампа начнет двигаться вверх и вниз, как при калибровке.

Когда рампа закончит двигаться, значит калибровка окончена. Нажмите кнопку Quick Ramp, чтобы выйти из режима калибровки.

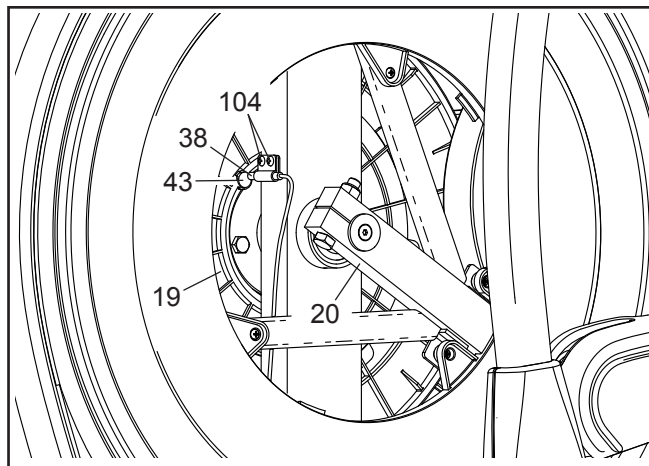
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, вначале **обесточьте тренажер.**

Далее, используя стандартную отвертку, снимите левую крышку диска (55) и левый диск (71).



См. рисунок справа. Поверните левый шатун (20) пока магнит (43), расположенный на шкиву (19), не соединится с герконом (38). Затем немного ослабьте два винта М4 х 16мм (104), немного переместите геркон (38) от или к магниту (43), а затем затяните винт.



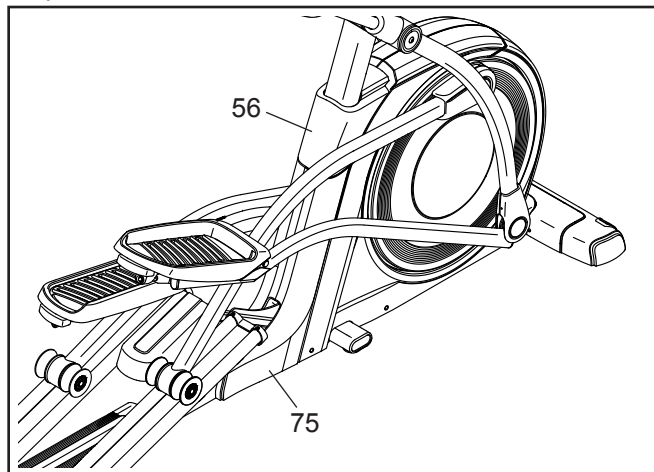
Вставьте шнур питания в сеть и поверните левый шатун немного. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные. Установите левый диск на место..

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке.

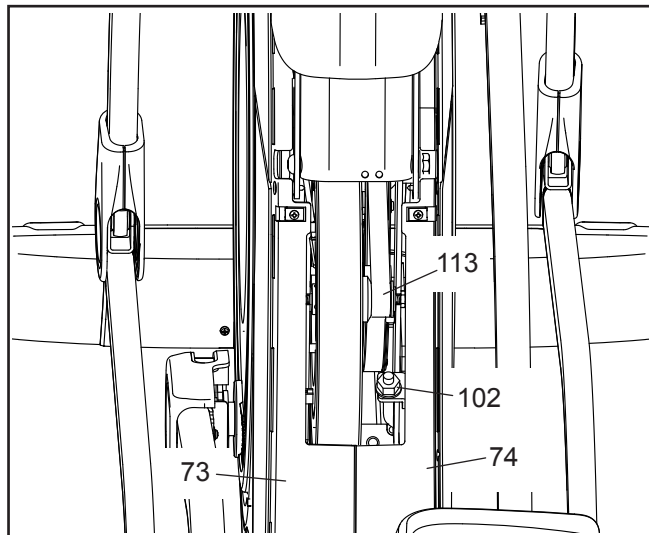
Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала отключите питание.

Далее, используя стандартную отвертку, снимите крышку экрана (56) и сдвиньте ее вверх.



Затем удалите четыре винта М4 x 16mm (не показаны) с верхней и нижней части заднего экрана (75), снимите задний экран.

Затем посмотрите между экранами (73,74) и найдите контргайку М8 (102). Затягивайте гайку, пока ремень (113) не натянется.



Когда ремень отрегулирован должным образом, установите на место задний экран и вдавите защитную крышку в задний экран.

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.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги 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 аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте 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.

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 до 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 - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость 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.

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклонитесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

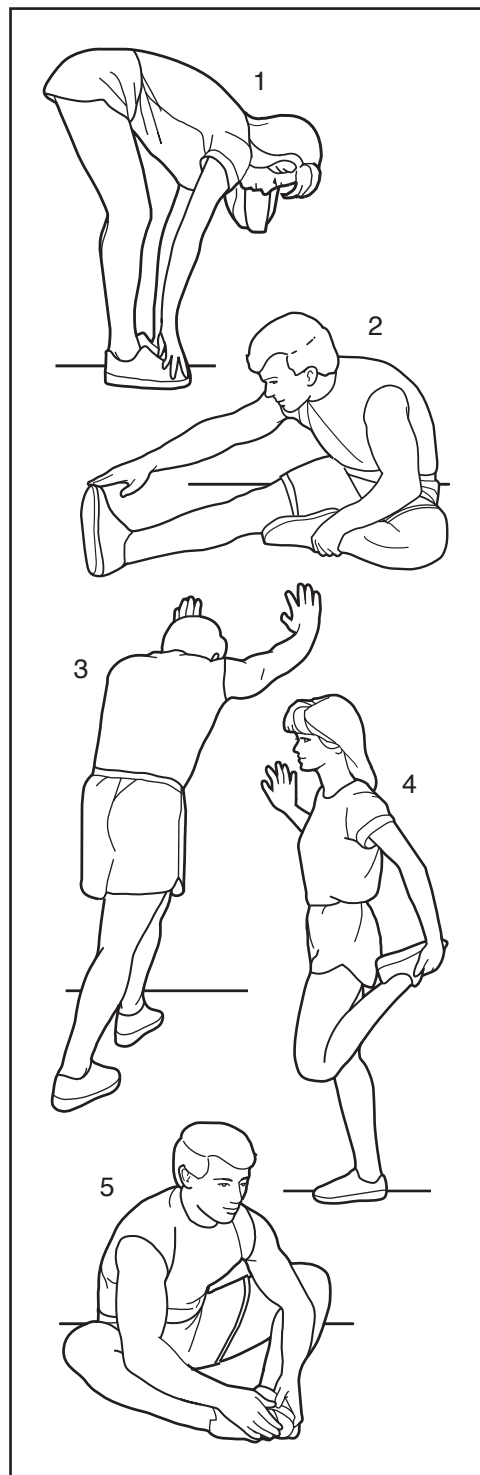
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Model No. PFEVEL10716.0 R0616A

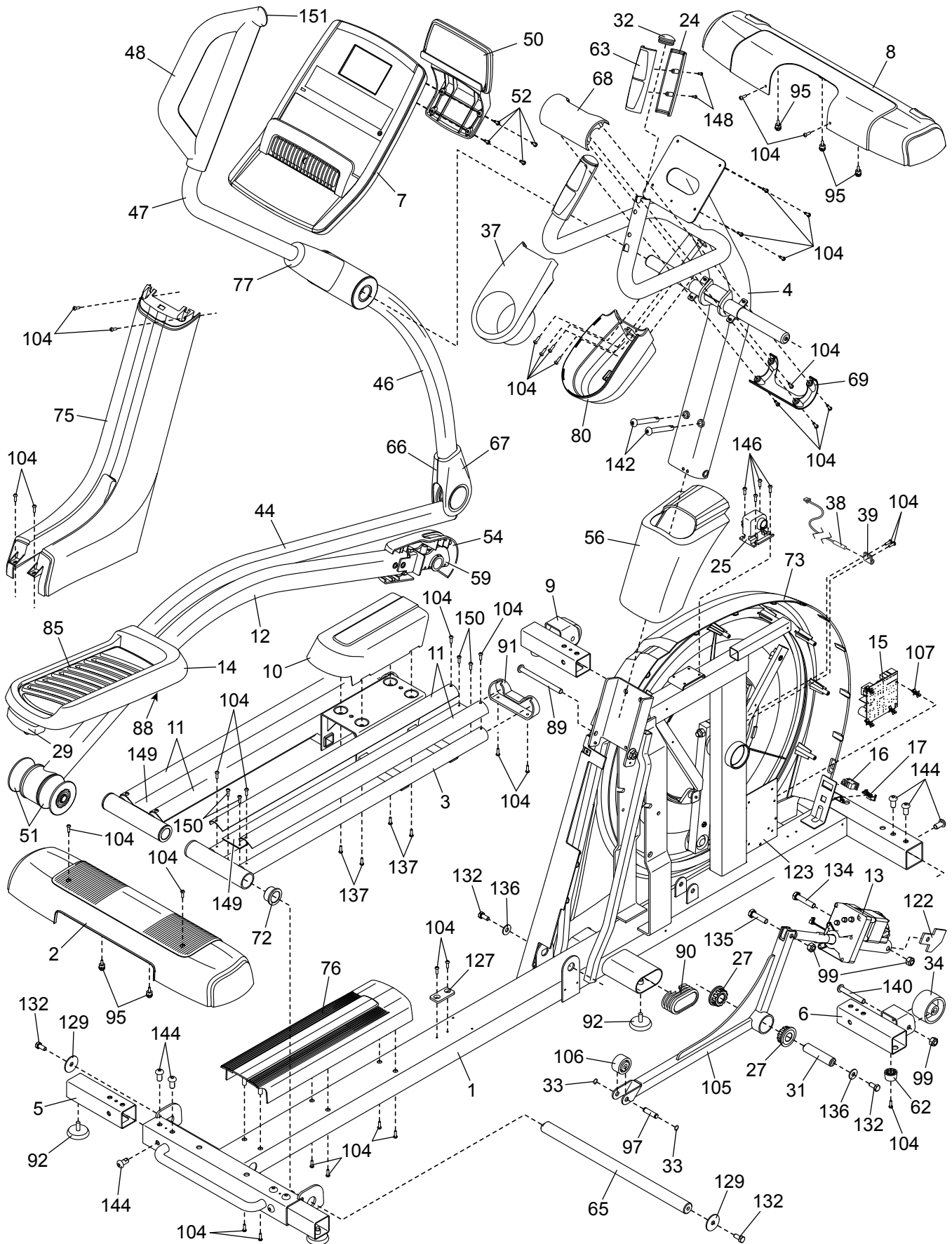
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	4	Большой ролик
2	1	Крышка заднего стабилизатора	52	4	#8 x 12mm Винт
3	1	Рампа	53	2	Крышка оси
4	1	Стойка	54	1	Крышка левого кронштейна
5	2	Задний стабилизатор	55	2	Крышка дикса
6	1	Правый передний стабилизатор	56	1	Защитная крышка
7	1	Консоль	57	4	Малая втулка
8	1	Крышка переднего стабилизатора	58	1	Правая опора педали
9	1	Левый передний стабилизатор	59	1	Левый верхний кронштейн рычага
10	1	Крышка рампы	60	1	Крышка правого кронштейна
11	4	Направляющая	61	1	Правая верхняя рукоятка
12	1	Левый рычаг	62	2	Ножка
13	1	Двигатель подъема	63	2	Датчик пульса
14	1	Левая педаль	64	4	M4 x 19mm Винт
15	1	Контроллер	65	1	Ось рампы
16	1	Выключатель	66	1	Внешняя крышка левого рычага
17	1	Гнездо питания	67	1	Внутренняя крышка левого рычага
18	1	Рукоятка	68	1	Верхняя крышка стойки
19	1	Шкив	69	1	Нижняя крышка стойки
20	2	Кривошип	70	4	Втулка верхнего рычага
21	4	Крышка рычага	71	2	Диск
22	1	Натяжной шкив	72	4	Большая втулка
23	1	M17 Шайба	73	1	Левый экран
24	2	Крышка датчика пульса	74	1	Правый экран
25	1	Двигатель сопротивления	75	1	Задний экран
26	2	Нижний кронштейн рычага	76	1	Крышка рамы
27	2	Втулка подъемной рамы	77	2	Крышка на верхнюю рукоятку
28	1	Эдди Механизм	78	2	Ключ
29	1	Левая ручка педали	79	2	M6 колпачковая гайка
30	8	Средняя втулка	80	1	Основание лотка для аксессуаров
31	1	Ось подъемной рамы	81	1	J-болт
32	2	Заглушка датчика пульса	82	2	Прокладка педали
33	2	Малое стопорное кольцо	83	1	Маленькая прокладка
34	2	Колесо	84	1	Правая накладка педали
35	2	Двойной болт	85	1	Левая накладка педали
36	1	Правый верхний рычаг	86	2	Средний ролик
37	1	Лоток для аксессуаров	87	1	Пластина правой педали
38	1	Геркон/Провод	88	1	Пластина левой педали
39	1	Зажим	89	1	Осевой винт стойки
40	2	Подшипник	90	2	Заглушка рамы
41	1	Правая верхняя рукоятка	91	2	Заглушка рампы
42	1	Средняя распорка рукоятки	92	4	Регулировочная ножка
43	2	Магнит	93	1	Большое стопорное кольцо
44	1	Левая опора педали	94	2	Пружина педали
45	1	Правый рычаг	95	11	Крепеж с винтом
46	1	Левый верхний рычаг	96	4	Среднее стопорное кольцо
47	1	Левая верхняя рукоятка	97	1	Ось ролика
48	1	Левая верхняя рукоятка	98	4	Гайка
49	1	Правая педаль	99	14	M10 Контргайка
50	1	Держатель планшета	100	1	Большая распорка рукоятки

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
101	1	Винт	129	4	М10 Большая шайба
102	7	М8 Контргайка	130	4	М8 x 18mm Болт
103	2	Штифт педали	131	2	М8 Винт с плоской головкой
104	80	М4 x 16mm Винт	132	8	М10 x 20mm Винт
105	1	Подъемная рама	133	4	М6 Шайба
106	1	Маленький ролик	134	1	М10 x 48mm Болт
107	4	Изолятор	135	1	М10 x 36mm Болт
108	1	Провод пульсометра	136	4	М10 Шайба
109	4	Нейлоновая втулка	137	16	М4 x 10mm Винт
110	1	Связка проводов	138	10	М6 x 12mm Винт
111	1	Правая ручка педали	139	4	М10 x 70mm Винт
112	1	Силовой кабель	140	2	М10 x 60mm Винт
113	1	Приводной ремень	141	4	М4 Шайба
114	2	Шарнир рычага	142	2	М10 x 75mm Винт
115	2	М12 Гайка	143	4	М10 x 45mm Болт
116	6	М4 x 22mm Винт	144	12	М10 x 20mm Винт
117	4	М10 x 54mm Болт	145	1	Стопорное кольцо
118	2	М10 Гайка	146	4	М4 x 12mm Винт с плоской головкой
119	2	М8 Шайба	147	1	М8 Маленькая шайба
120	2	М8 Винт с буртиком	148	4	М2.6 x 33mm Винт
121	1	Правый верхний кронштейн рычага	149	2	Центральная крышка рамп
122	1	Стопор	150	8	М4 x 10mm Саморез
123	1	Кронштейн контроллера	151	1	Левая нижняя рукоятка
124	4	М4 x 25mm Винт	152	1	Правая нижняя рукоятка
125	1	Внешняя крышка правого рычага	*	–	Руководство пользователя
126	1	Внутренняя крышка правого рычага	*	–	Инструмент
127	1	Амортизатор	*	–	Смазка
128	2	М8 Плоская шайба			

Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

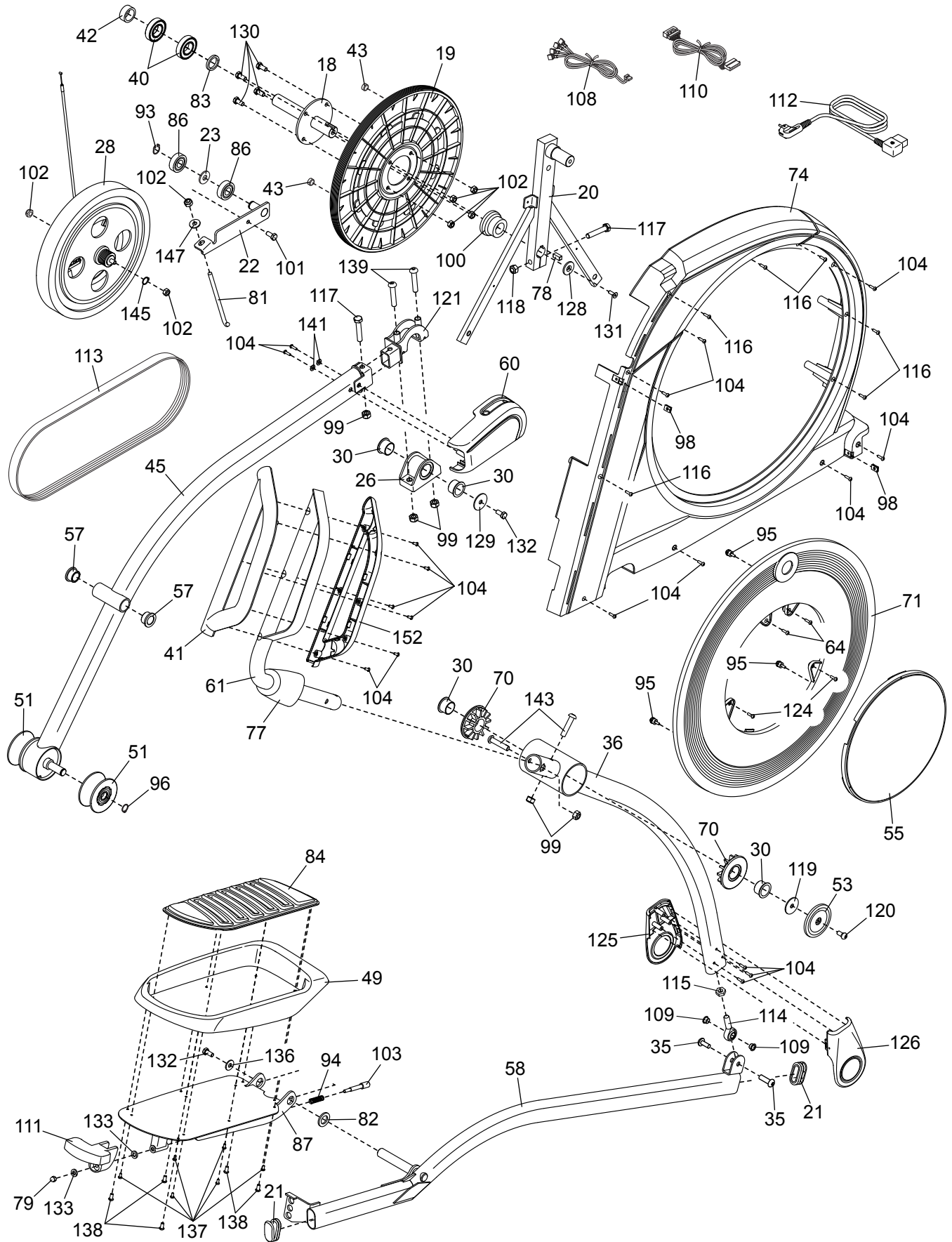
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. PFEVEL10716.0 R0616A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. PFEVEL10716.0 R0616A



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, уполномоченные 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 учреждения, где вы приобрели данный продукт.

