

# **NordicTrack**<sup>®</sup> C700

[www.nordictrack.com](http://www.nordictrack.com)

Модель № NTL79012.0

Серійний номер \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.



## Виникли питання?

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів

### Контактні телефони:

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

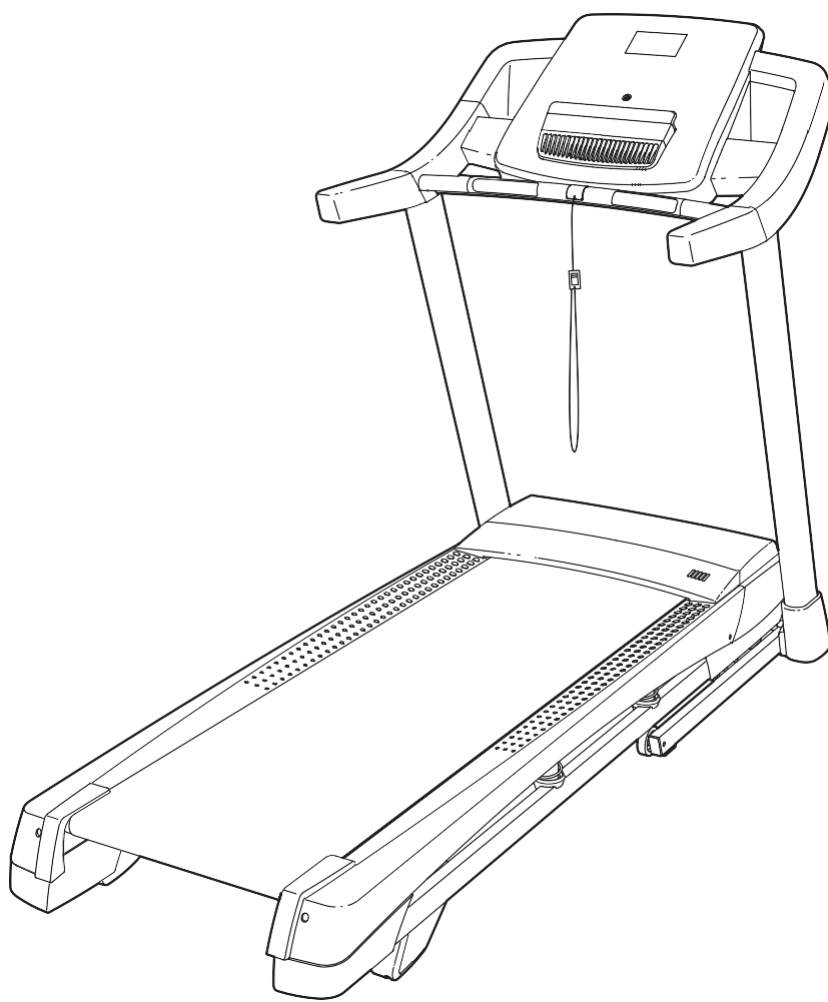
Веб- сайт: [www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com)

E-mail: [prof.service@interatletika.com](mailto:prof.service@interatletika.com)

## УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.

## ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



FREE

**iFIT**  HOW-TO VIDEOS

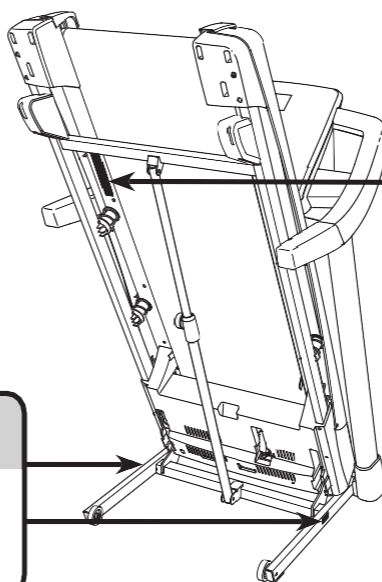
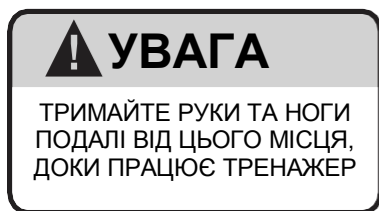
[www.iFit.com](http://www.iFit.com)

## ЗМІСТ

|                                                         |                  |
|---------------------------------------------------------|------------------|
| РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК .....            | 2                |
| ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ .....                   | 3                |
| ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ .....                             | 5                |
| СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ .....                       | 6                |
| МОНТАЖ .....                                            | 7                |
| ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ .....                       | 15               |
| МОНТАЖ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА .....                   | 24               |
| ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ ..... | 25               |
| ПОСІБНИК З ВПРАВ .....                                  | 28               |
| ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ .....                                   | 31               |
| ДЕТАЛЬНІ СХЕМИ .....                                    | 32               |
| ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ .....                       | Остання сторінка |
| ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ .....                           | Остання сторінка |

## РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок на тренажері. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки, як зображено на малюнку. Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



**⚠ WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

## **ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

### **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження

електричним струмом, перед користуванням бігової доріжки необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
4. Бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте бігову доріжку в комерційних, орендних приміщеннях.
5. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 8 футами (2.4 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
7. Не займайтесь на тренажері у приміщеннях, де використовують аерозольні продукти чи кисневі розпилювачі.
8. Тримайте дітей до 12 років та тварин подалі від тренажера.
9. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 159 кг.
10. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
11. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. *Завжди одягайте атлетичне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.*
12. Вставте кабель живлення в обмежувач перенапруги (не входить в комплект) та підключіть обмежувач перенапруги у відповідну розетку (див. сторінку 15). Щоб уникнути перевантаження контуру, не намагайтеся підключати інші електричні пристрої, за виключенням малопотужних пристроїв, таких як зарядні пристрої стільникових телефонів до розетки того ж контуру.
13. Використовуйте тільки обмежувач перенапруги, який відповідає всім технічним вимогам, описаним на сторінці 15. Для того, щоб придбати обмежувач перенапруги, зверніться до місцевого дилера NORDICTRACK або зателефонуйте за номером телефону, вказаним на першій сторінці інструкції з експлуатації або зверніться до найближчого магазину електроніки.
14. Неправильне використання обмежувача перенапруги може привести до пошкодження системи управління бігової доріжки. Якщо система управління пошкоджена, бігове полотно може уповільнити, прискорити або несподівано завершити роботу, яка може привести до падіння й отримання серйозних травм.
15. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на сторінці 25).
17. Прочитайте, зрозумійте та випробуйте процес аварійної зупинки до того, як будете використовувати тренажер (дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 17).
18. Ніколи не запускайте тренажер, коли стоїте на біговому полотні. Завжди тримайтесь за поручні, доки займаєтесь на тренажері.
19. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових швидкісних стрибків.

20. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
21. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду, доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте кабель живлення та ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторінці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
22. Не намагайтесь підіймати, опускати чи переставляти тренажер до тих пір, доки він не зібраний як потрібно (Дивіться інструкцію з МОНТАЖУ на стор. 7 МОНТАЖ Й ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА на стор. 28). Ви повинні бути в змозі підіймати до 20 кг, щоб опускати чи пересувати тренажер.
23. Виконуючи монтаж або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
24. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.
25. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
26. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
27. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення одразу ж після використання тренажера, чи до того, як збираєтесь чистити тренажер, виконувати процедури з регулювання та зберігання. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо Вам не сказав це зробити представник сервісної служби. Інші дії, що не описані в цій інструкції повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
28. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

## **ЗБЕРЕЖІТЬ ВИЩЕНАВЕДЕНІ ІНСТРУКЦІЇ**

## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

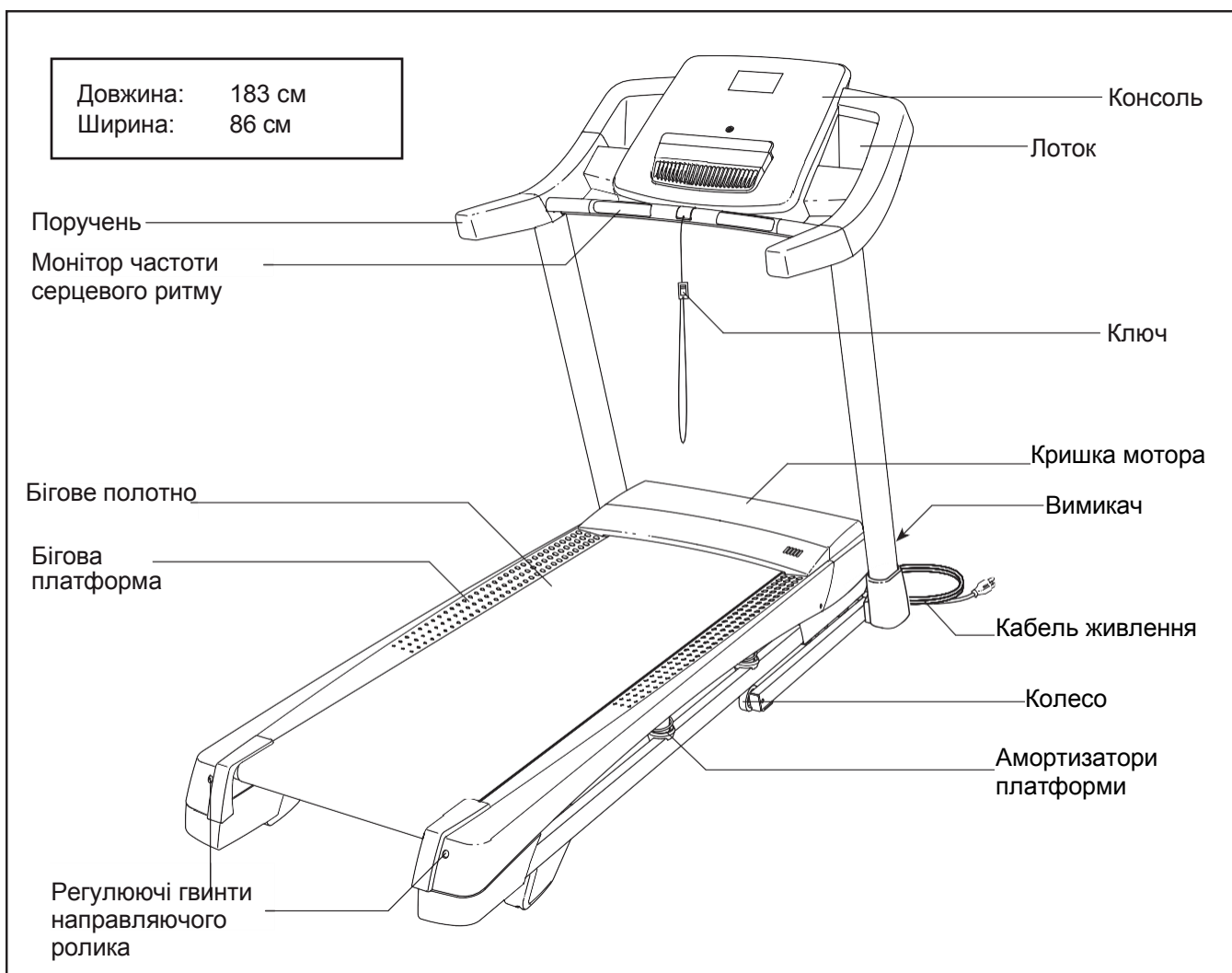
Дякуємо, що Ви обрали бігову доріжку NORDICTRACK® C700. Тренажер C700 пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.

**Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.**

Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів.

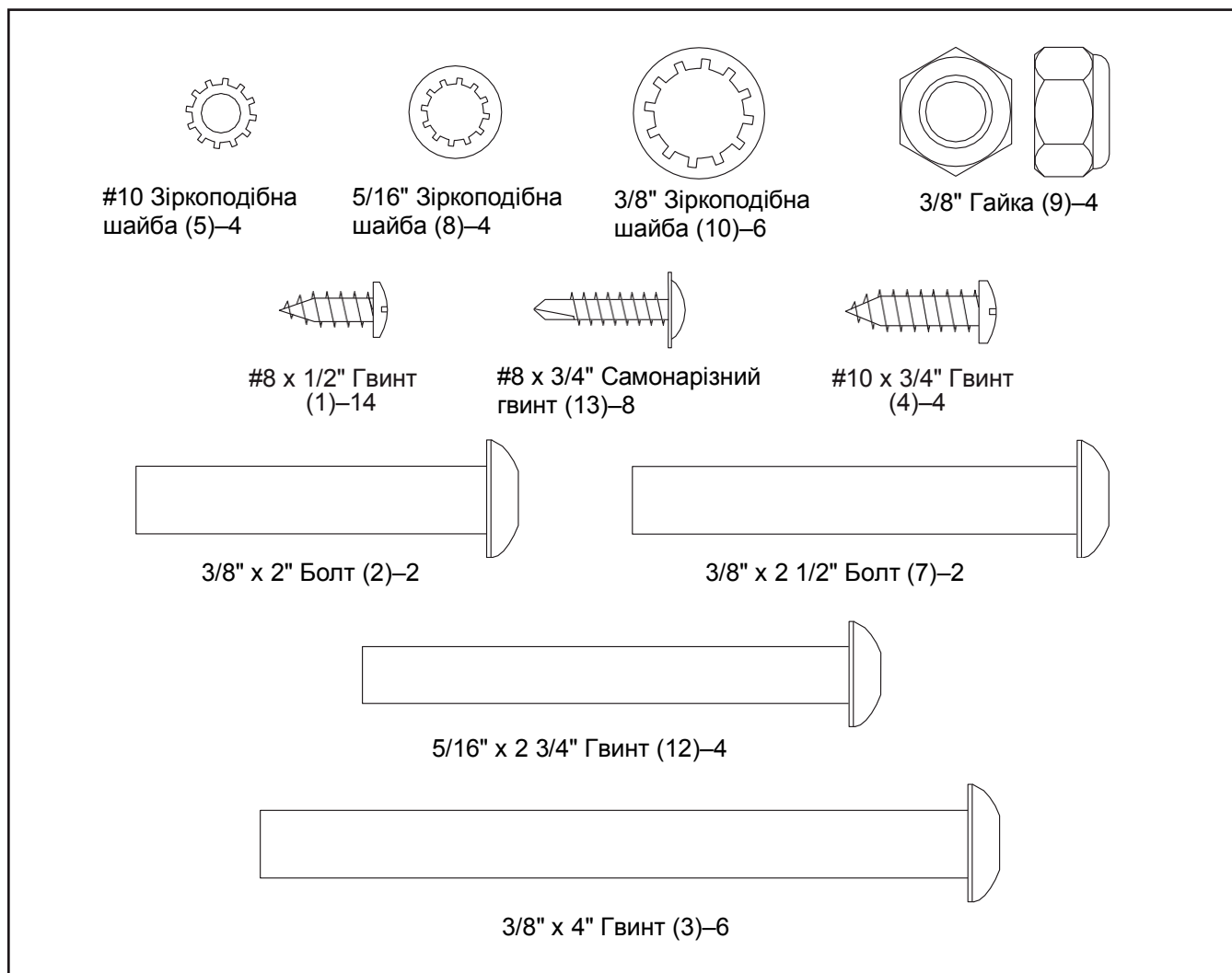
Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче та ознайомтесь з позначеними частинами.



## СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які необхідні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які необхідні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у комплекті, перевірте, може вона вже приєднана. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**



## МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажера.
- Після транспортування на зовнішніх поверхнях
- бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного м'якого засобу.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
- Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:

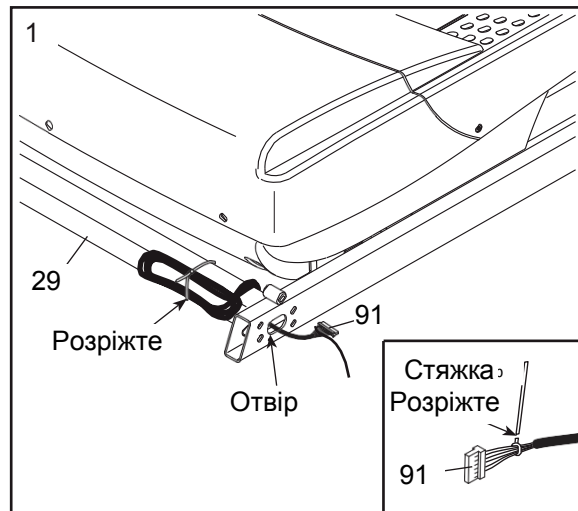


Щоб уникнути пошкодження деталей, не користуйтеся електроприладами.

### 1. Переконайтеся, що мережевий кабель відключений.

Розташуйте провід стійки (91) навколо основи (29). Розріжте пластикову стяжку, зафіксувавши провід стійки. Пропустіть провід стійки через основу й витягніть через зазначені отвори.

**Дивіться вкладений малюнок.** Розріжте пластикову стяжку поблизу проводу стійки (91). **Будьте обережні, щоб не пошкодити провід стійки.**

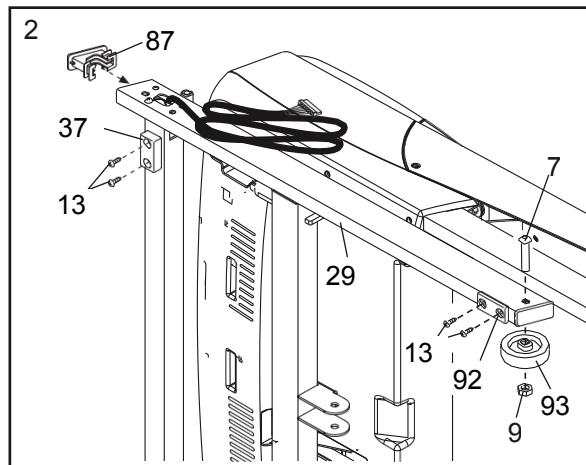


### 2. За допомогою другої людини, нахиліть бігову доріжку на праву сторону.

Прикріпіть колесо (93) до основи (29) за допомогою 3/8 "x 2 1/2" болта (7) і 3/8" гайки (9). **Не перетягуйте гайку; колесо має вільно повертатися.**

Приєднайте товсту підкладку основи (37) і тонку підкладку основи (92) до основи (29) в місцях, показаних з чотирма #8 x 3/4" само нарізними гвинтами (13). **Будьте обережні, щоб не перетягнути гвинти.**

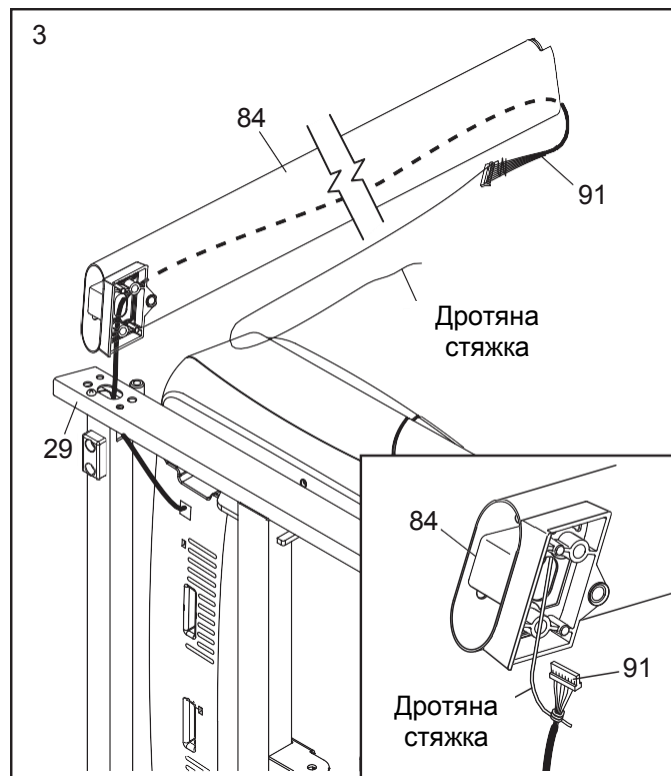
Вставте ковпачок основи (87) в основу (29).



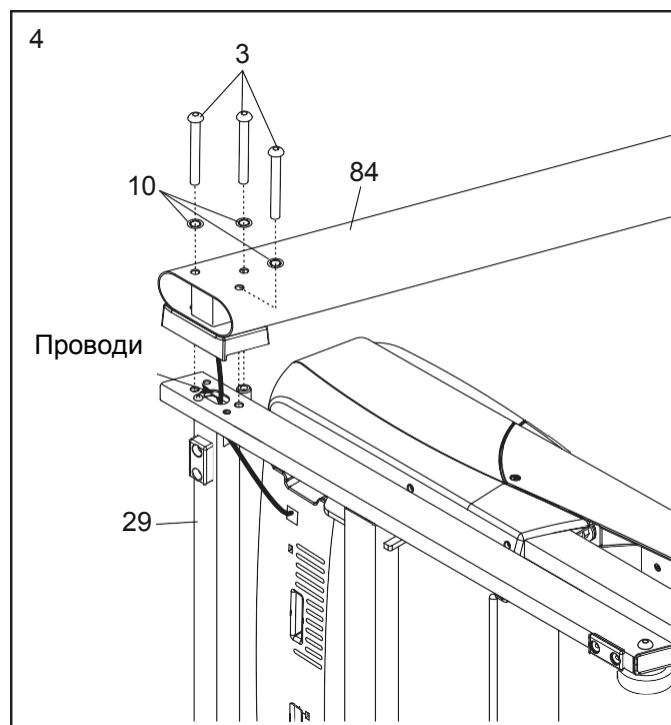


3. Визначте ліву стійку (84). Друга людина повинна тримати ліву стійку поруч з основою (29).

**Дивіться вкладений малюнок.** Зв'яжіть дротяну стяжку в лівій стійці (84), надійно зафіксуйте навколо кінця проводу стійки (91). Потім вставте провід стійки в нижній частині лівої стійки, потягніть за інший кінець дротяної стяжки через ліву стійку.



4. За допомогою другої людини, утримуйте ліву стійку (84) до основи (29). **Будьте обережні, щоб не затиснути дроти.** Частково затягніть три 3/8" x 4" гвинти (3) за допомогою трьох 3/8" зіркоподібних шайб (10) в лівій стійці основи;  
**Повністю не затягуйте гвинти.**



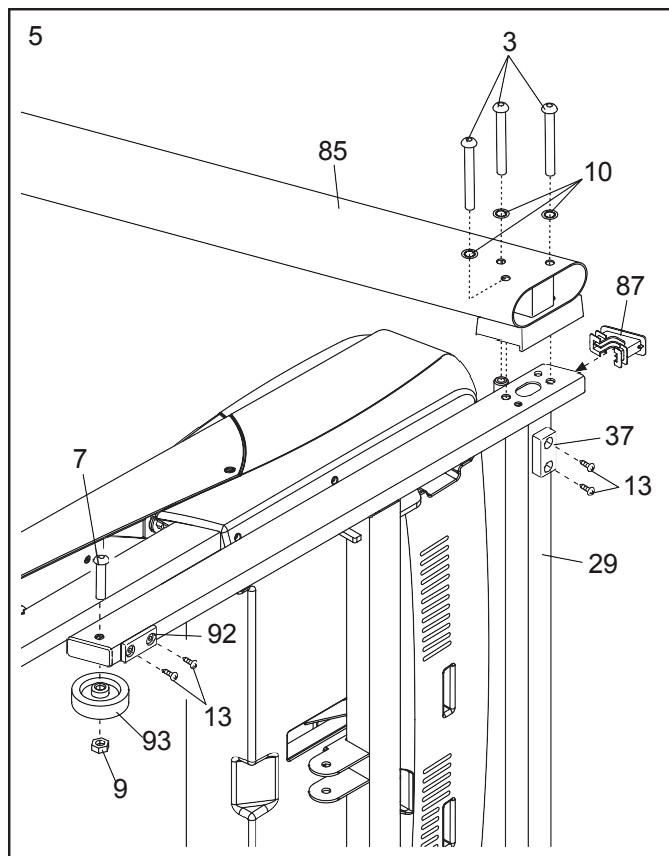


5. За допомогою другої людини, нахиліть бігову доріжку на ліву сторону. Потім натисніть на ковпачок основи (87).

Прикріпіть колесо (93) до основи (29) за допомогою  $3/8" \times 2\ 1/2"$  болта (7) і  $3/8"$  гайки (9). **Не перетягуйте гайку; колесо має вільно повертатися.**

Приєднайте товсту підкладку основи (37) і тонку підкладку основи (92) до основи (29) в місцях, показаних з чотирма  $\#8 \times 3/4"$  само нарізними гвинтами (13). **Будьте обережні, щоб не перетягнути гвинти.**

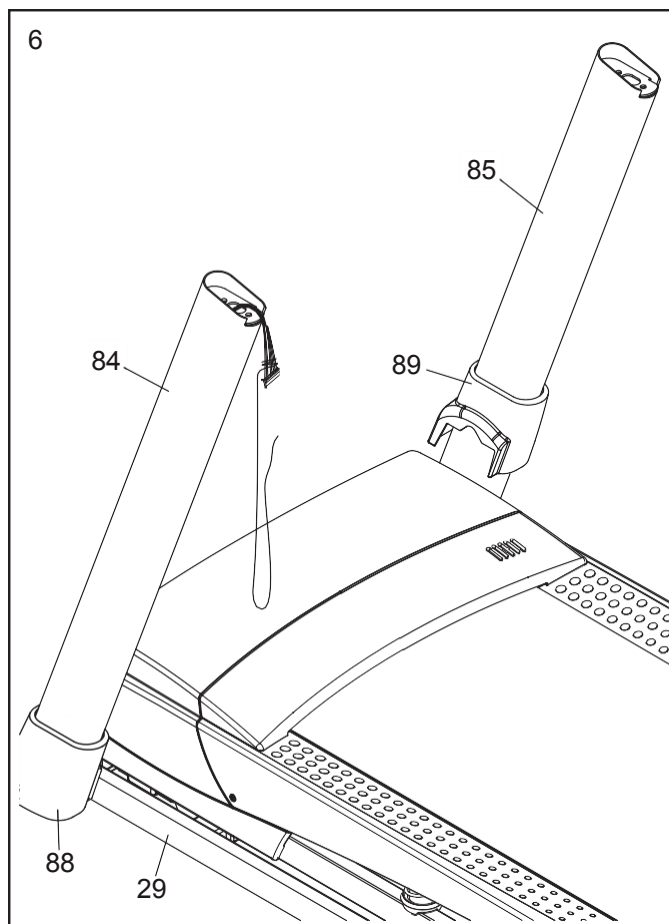
Утримуйте праву стійку (85) до основи (29). Частково затягніть три  $3/8" \times 4"$  гвинти (3) трьома  $3/8"$  зіркоподібними шайбами (10) в праву стійку основи. **Повністю не затягуйте гвинти.**



6. За допомогою другої людини, розташуйте бігову доріжку так, щоб основа (29) була розташована горизонтально на підлозі, як показано на малюнку.

Визначте ліву та праву кришки основи (88, 89).

Вставте ліву та праву кришки основи на ліву й праву стійку (84, 85), як показано на малюнку.

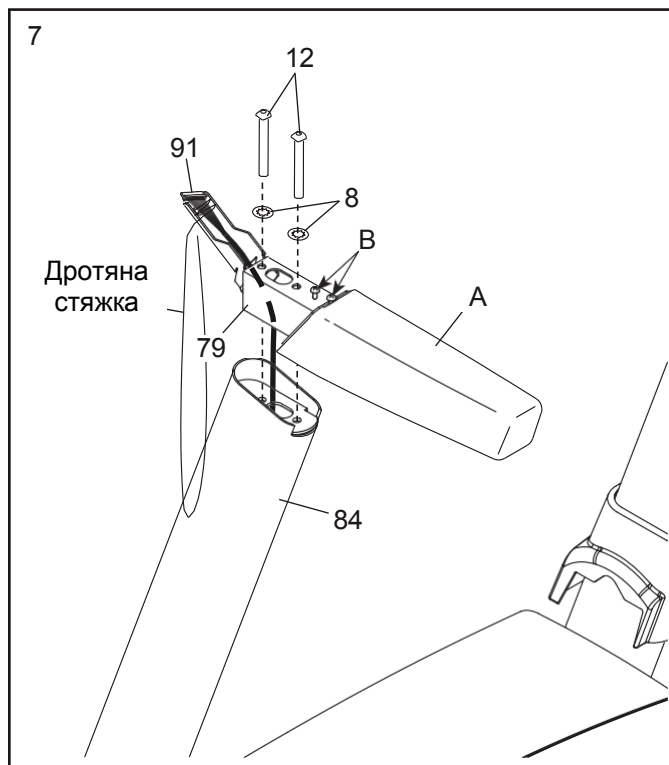


7. Визначте лівий поручень (А). Якщо в лівому поручні (79) є провід, вийміть його.

Утримуйте лівий поручень (А) поряд з лівою стійкою (84). Вставте дрітвяну стяжку на провід стійки (91) в нижній частині та вийміть з кінця лівого поручня (79), як показано на малюнку. Потім потягніть провід стійки через лівий поручень.

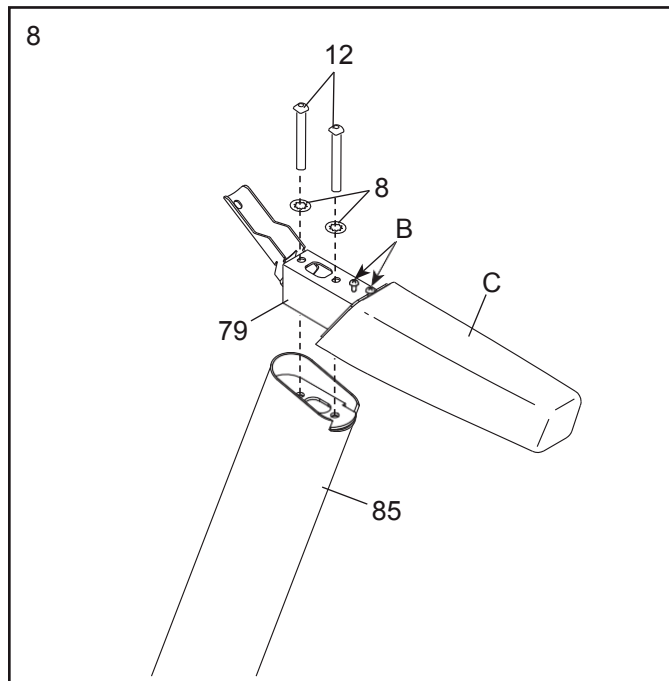
Приєднайте лівий поручень (А) до лівої стійки (84) за допомогою двох 5/16" x 2 3/4" гвинтів (12) і двох 5/16" зіркоподібних шайб (8). **Переконайтеся, щоб не перетиснути провід стійки (91). Повністю не затягуйте гвинти.**

Видаліть два гвинти (В) з лівого поручня (79).



8. Приєднайте правий поручень (С) до правої стійки (85) за допомогою двох 5/16" x 2 3/4" гвинтів (12) і двох 5/16" зіркоподібних шайб (8). **Повністю не затягуйте гвинти.**

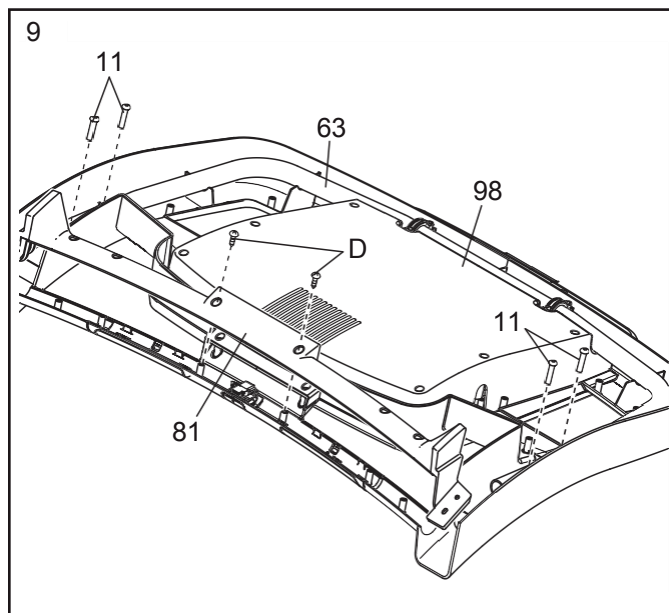
Видаліть два гвинти (В) з правого поручня (79).



9. Встановіть основу консолі (98) лицьовою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати основу консолі.

Видаліть два гвинти (D) з датчика пульсу (81).  
Потім видаліть датчик пульсу.

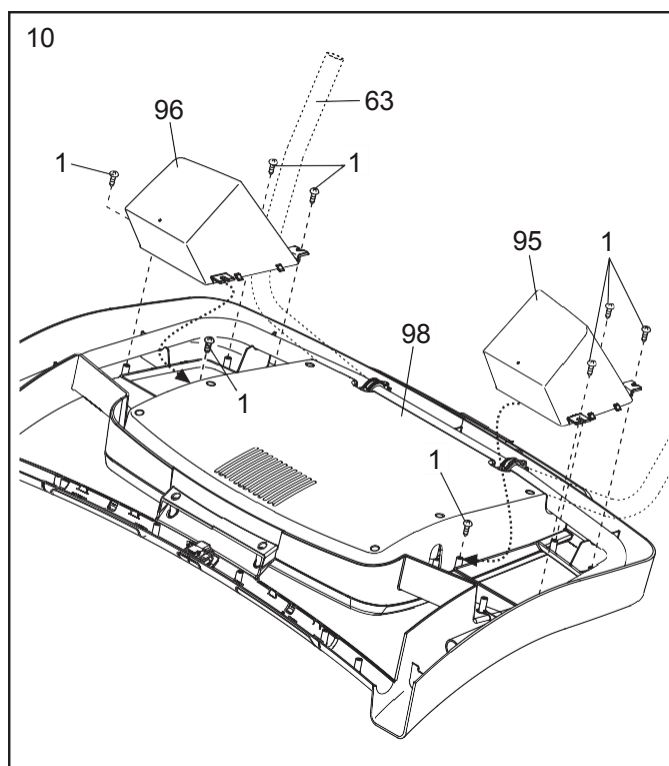
Видаліть чотири 5/16" x 5/8" гвинти (11) з рами консолі (63). **Гвинти будуть використовуватися на більш пізньому етапі.**



10. Визначте лівий і правий лотки (95, 96).

Прикріпіть лотки (95, 96) до основи консолі (98) за допомогою вісьмох #8 x 1/2" гвинтів (1).  
Примітка: Розпочніть з двох внутрішніх гвинтів, а потім вставте лотки на місце, перш ніж затягувати інші шість гвинтів.

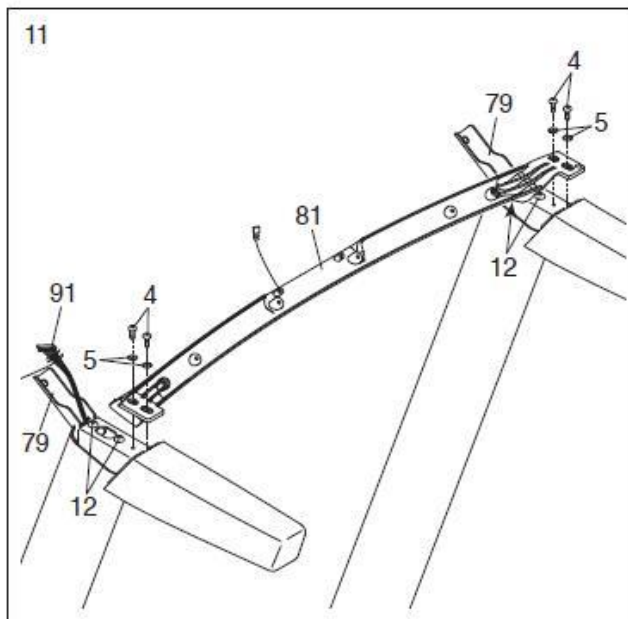
Примітка: Необхідно повернути раму консолі (63) вверх при кріпленні лотків (95, 96).



11. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження датчика пульсу (81), не використовуйте електроінструменти й не перетягуйте #10 x 3/4 "гвинти (4).

Розташуйте датчик пульсу (81), як показано на малюнку. Приєднайте датчик пульсу до поручнів (79) за допомогою чотирьох #10 x 3/4" гвинтів (4) та чотирьох #10 зіркоподібних шайб (5). **Вставте всі чотири гвинта, а потім затягніть їх.**

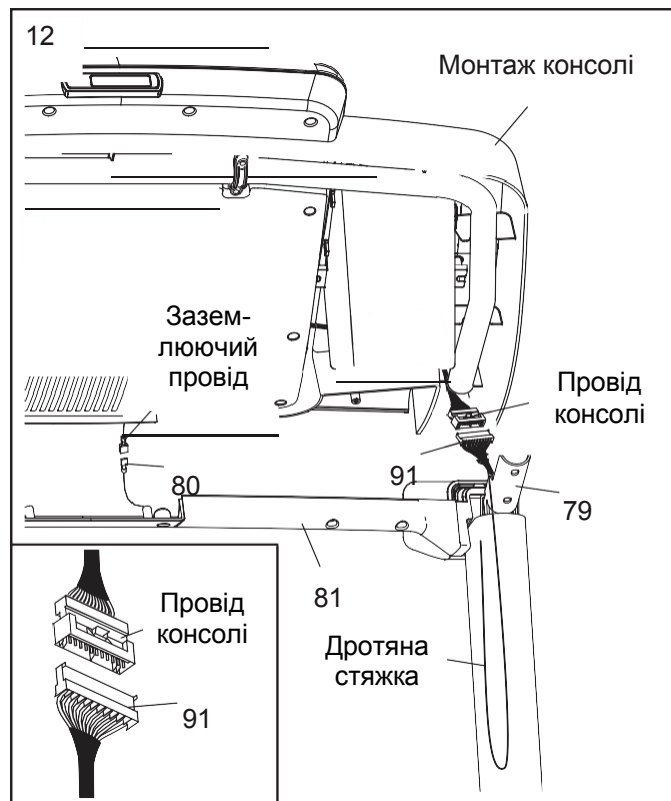
**Переконайтеся, що провід стійки (91) не затиснений.** Щільно затягніть чотири 5/16" x 2 3/4" гвинти (12).



12. За допомогою другої людини, утримуйте монтаж консолі поруч з лівим поручнем (79) і правим поручнем (не показаний).

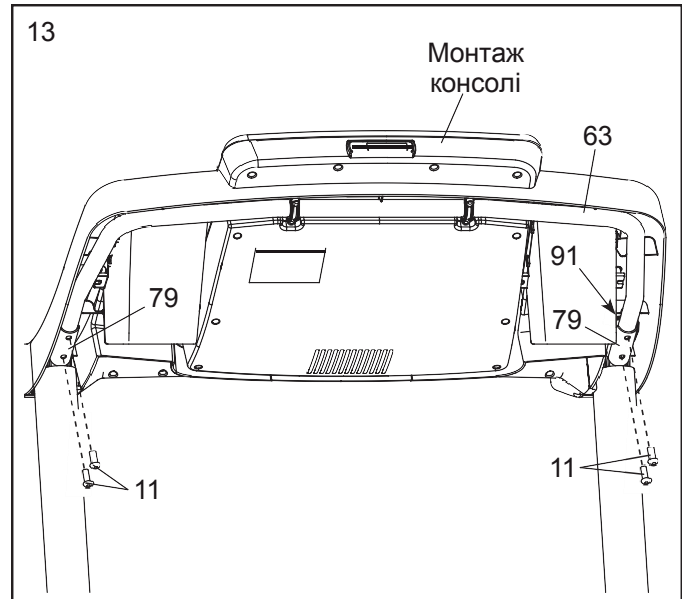
Підключіть заземлюючий провід від монтажу консолі до проводу (80) на датчику пульсу (81).

З'єднайте провід стійки (91) до проводу консолі. **Дивіться вкладений малюнок. Роз'єми повинні легко вставлятися разом на місце.** Якщо це не відбувається, поверніть один роз'єм і спробуйте ще раз. **ЯКЩО ВИ НЕ ПРАВИЛЬНО ПІДКЛЮЧИТЕ РОЗ'ЄМИ, КОНСОЛЬ МОЖЕ ПОШКОДИТИСЯ, КОЛИ ВИ ВМИКАЄТЕ ЖИВЛЕННЯ.** Потім видаліть дротяну стяжку з проводу стійки.



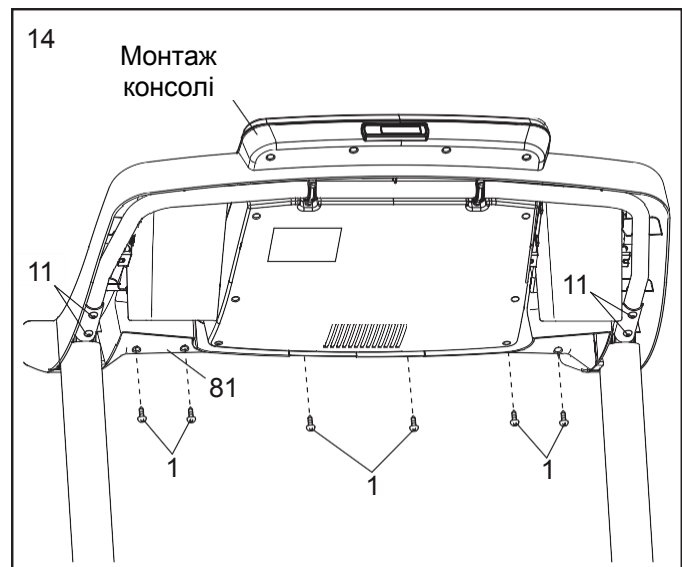
13. Встановіть монтаж консолі на поручні (79).  
**Переконайтеся, що проводи не затиснуті.**  
Вставте надлишковий провід стійки (91) за  
рамою консолі (63).

Приєднайте монтаж консолі до кронштейнів на  
поручні (79) за допомогою чотирьох 5/16" x  
5/8" гвинтів (11), які ви видалили в кроці 9.  
**Повністю не затягуйте гвинти.**

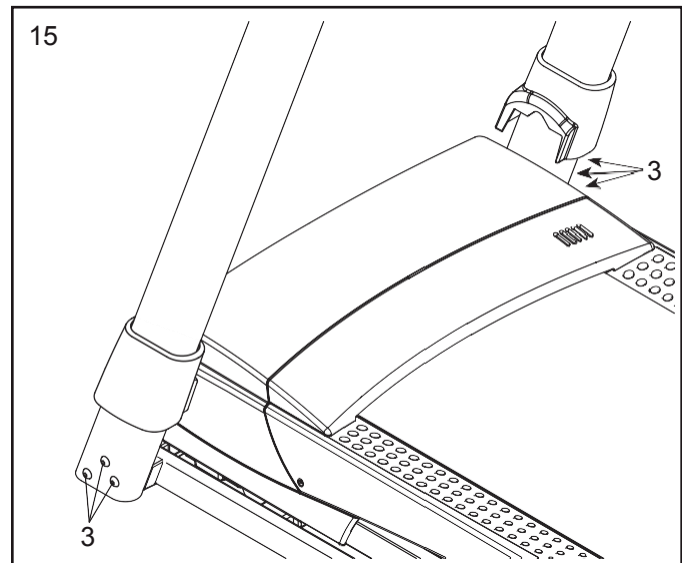


14. Приєднайте датчик пульсу (81) до консолі за  
допомогою шістьох #8 x 1/2" гвинтів (1).  
**Вставте всі чотири гвинта, а потім  
затягніть їх.**

Щільно затягніть чотири 5/16" x 5/8" гвинти  
(11).



15. Затягніть всі шість 3/8 "x 4" гвинтів (3).



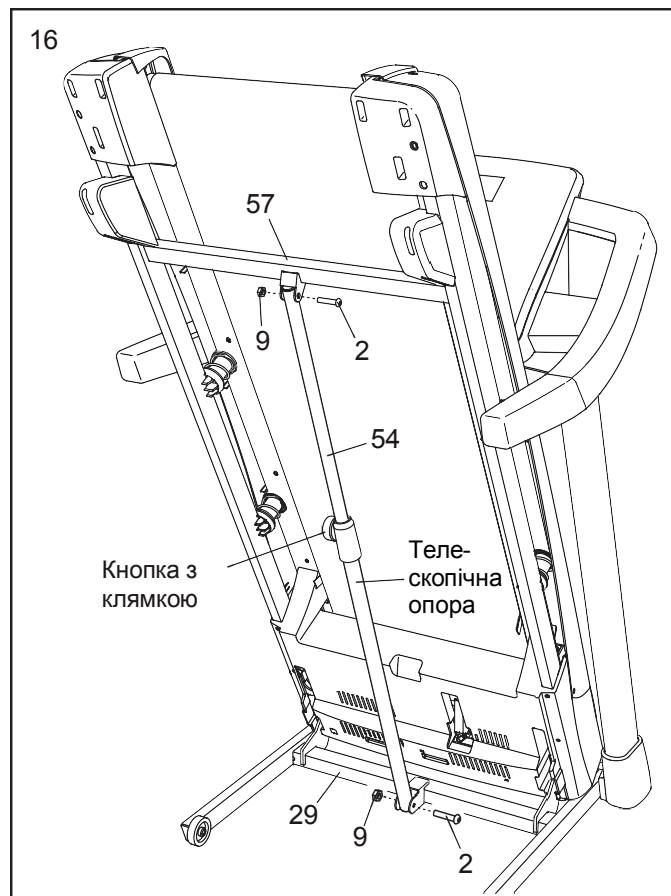
- 16. Підніміть раму (57) в положення, показане на малюнку. Попросіть помічника утримувати раму, поки цей крок не буде завершено.**

Розташуйте телескопічну опору (54), як показано на малюнку.

Видаліть всі стяжки з кінця телескопічної опори (54). Прикріпіть нижній кінець телескопічної опори до основи (29) за допомогою 3/8" x 2" болта (2) і 3/8" гайки (9).

Приєднайте верхній кінець телескопічної опори (54) до рами (57) за допомогою 3/8" x 2" болта (2) і 3/8" гайки (9).

Див. розділ МОНТАЖ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА на сторінці 24. Опустіть раму (57) на підлогу.



- 17. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати бігову доріжку.** Якщо на інформаційних наклейках тренажера залишилися плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер. Примітка: додаткові інструменти можуть бути у комплекті. Тримайте шестигранний ключ у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання бігового полотна (дивіться сторінки 26 та 27).



## ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

### ЯК ПІДКЛЮЧИТИ МЕРЕЖЕВИЙ КАБЕЛЬ

#### Використовуйте обмежувач напруги

Ваша бігова доріжка, як і будь-яке інше електричне обладнання, може бути пошкоджена в результаті різких перепадів напруги вашого будинку. Стрибки напруги, шумові перешкоди можуть виникнути в результаті погодних умов або увімкнених інших приладів. **Щоб зменшити ризик пошкодження бігової доріжки, завжди використовувати обмежувач напруги разом з біговою доріжкою. Щоб придбати обмежувач напруги, див. інформацію на сторінці 3.**

Використовуйте тільки обмежувач напруги UL 1449, який внесений до списку перехідного обмежувача напруги (TVSS). Обмежувач напруги повинен мати номінальну напругу 400 вольт або менше, і мінімальне розсіювання 450 джоулів. Обмежувач напруги також повинен бути електрично розрахований на 120 В змінного струму і 15 А. В обмежувачі напруги повинен бути контроль світла, щоб вказати, чи функціонує обмежувач належним чином. **Відмова від належного використання обмежувача напруги може привести до пошкодження системи управління бігової доріжки і серйозних травм користувачів.**

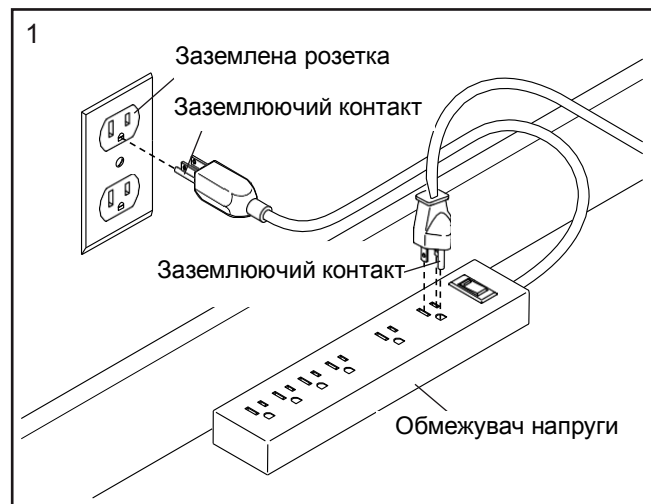
#### Під'єднання кабелю живлення

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад, принаймні, знизить ризик електричного удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений провід (див. малюнок 1 на цій сторінці).

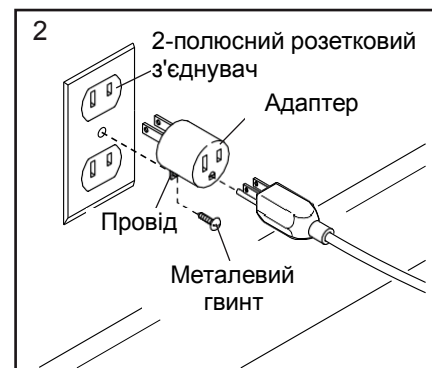
**⚠ НЕБЕЗПЕЧНО:** Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте провід, що наданий виробником, якщо він не підійде до розетки, встановіть правильну розетку за допомогою електрика.

Вставте штепсель в обмежувач напруги, і підключити його у відповідну розетку, яка правильно встановлена й заземлена відповідно до всіх місцевих нормативів і правил.

Розетка повинна бути розрахована на струм 120 В, або 15 А та більше. Щоб уникнути перевантаження контуру, не намагайтеся підключати інші електричні пристрої, за виключенням пристроїв з низьким живленням, таких як зарядні пристрої стільникових телефонів, в обмежувач напруги або в розетку того ж контуру. **ВАЖЛИВО:** бігова доріжка не сумісна з GFCI й AFCI обладнанням.



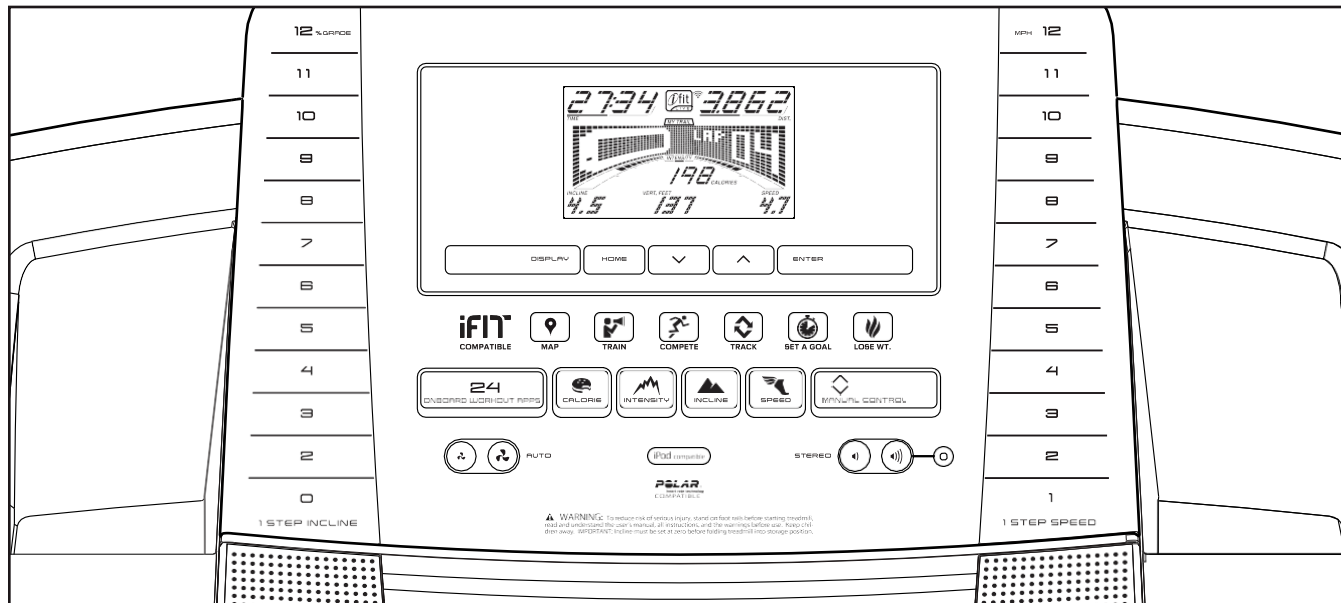
Тимчасовий адаптер може бути використаний для підключення обмежувача напруги до 2-полюсного розеткового з'єднувача, якщо відсутня заземлена розетка.



Провід, що проходить від адаптера повинен бути з'єднаний металевим гвинтом до постійного заземлення, наприклад, правильно заземленої розетки кришки коробки. Деякі 2-полюсні кришки не заземлені. Перед використанням адаптера, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб визначити, чи заземлена кришка коробки. Тимчасовий адаптер слід використовувати тільки до тих пір, доки не буде правильно заземлена розетка кваліфікованим електриком.



## КОНСОЛЬ



### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними. Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити швидкість і кут нахилу тренажера натиснувши відповідну кнопку. Під час заняття, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик.

Крім того, консоль має двадцять чотири попередньо запрограмованих програми: шість на спалювання калорій, шість програм на інтенсивність, шість програм з різним кутом нахилу та шість швидкісних тренувань. Кожне тренування автоматично контролює швидкість та нахил бігової доріжки.

Консоль має режим iFit, що дозволяє з'єднати бігову доріжку з бездротовою мережею Інтернет. З iFit, ви можете завантажувати індивідуальні тренування на основі ваших даних; створювати свої власні тренування, відслідковувати результати тренування, змагатися з іншими користувачами в мережі, а також мати доступ до багатьох інших налаштувань. **Щоб придбати iFit модуль перейдіть на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонувати за телефоном, вказаним на першій сторінці даної інструкції.**

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

**Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 17. Щоб увімкнути ручний режим, дивіться сторінку 17. Щоб увімкнути попередньо запрограмовані програми, дивіться сторінку 20. Щоб вибрати мету тренування, дивіться сторінку 21. Щоб використовувати програму тренування iFit, дивіться сторінку 21. Щоб використовувати звукову стерео систему, дивіться сторінку 22. Щоб використовувати інформаційний режим, дивіться сторінку 23.**

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатись в яких одиницях відбувається вимір, дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23. Для зручності, усі одиниці вимірювання в даній інструкції подані в кілометрах

**ВАЖЛИВО:** Якщо на консолі є захисна плівка, зніміть її. Для запобігання пошкодження бігової платформи, вдягайте чисте, спортивне взуття під час використання бігової доріжки. Перший раз, коли ви використовуєте бігову доріжку, стежте за біговим полотном, при необхідності, відрегулюйте (дивіться сторінку 27).

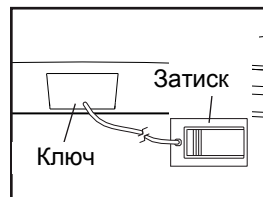
## УВІМКНЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

**ВАЖЛИВО:** Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дайте йому нагрітись до кімнатної температури, до того як вмикати напругу. Якщо Ви цього не зробите, то можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть кабель живлення (дивіться сторінку 15). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі бігової доріжки біля мережевого кабелю. Натисніть вимикач живлення в положення «скидання» (RESET).



**ВАЖЛИВО:** консоль має демо-режим екрану, що розроблений для відображення даних, коли тренажер знаходиться ще у магазині. Екран засвітиться як тільки Ви увімкнете кабель живлення та натиснете вимикач у положення «увімкнено», демо-режим буде увімкнений. Щоб вимкнути демо-режим, натисніть і утримуйте кнопку STOP протягом декількох секунд. Якщо дисплей продовжуватиме горіти, зверніться до розділу ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23, щоб вимкнути демо-режим.



Станьте на бокові платформи тренажера. Знайдіть затиск ключа безпеки і прикріпіть його на пояс. Вставте ключ безпеки в консоль. Примітка: Завантаження консолі може зайняти хвилину.

**ВАЖЛИВО:** У екстреному випадку, ключ безпеки від'єднується від консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте затиск ключа безпеки: обережно відійдіть декілька кроків назад; якщо ключ безпеки не від'єднується від консолі, відрегулюйте положення затиску.

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться як УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР зліва.

### 2. Виберіть ручний режим.

Якщо ручний режим не вибрано, натисніть кнопку Manual Control на консолі.

### 3. Запустіть бігове полотно.

Для запуску бігового полотна, натисніть кнопку Start, кнопку збільшення швидкості або одну з кнопок Speed від 1 до 12.

При натисканні на кнопку Start або кнопку Speed increase, бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 км/год. Як ви тренуєтеся, ви можете змінити швидкість руху бігового полотна натискаючи кнопки збільшення та зменшення швидкості. Кожен раз, коли ви натискаєте одну з кнопок, швидкість змінюється на 0,1 км/годину; якщо ви утримуєте кнопку, то налаштування швидкості будуть змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після того, як ви натиснете на кнопку, це може зайняти певний час, щоб бігове полотно досягло цього значення швидкості.

Якщо натиснути одну з пронумерованих кнопок Step Speed, бігове полотно буде плавно змінювати швидкість, поки не досягне цього значення швидкості. Для вибору налаштувань швидкості, наприклад, 3,5 км/год натисніть дві кнопки з цифрами поспіль. Наприклад, щоб вибрати налаштування швидкості 3,5 км/год, натисніть кнопку 3, а потім негайно натисніть кнопку 5. Примітка: ця дія не буде працювати, якщо консоль встановлюється в метричних одиницях виміру.

Для того, щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для повторного запуску бігового полотна натисніть кнопку Start або кнопку збільшення швидкості.

#### 4. Зміна нахилу бігового полотна.

Щоб змінити нахил бігового полотна, натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу чи одну з пронумерованих кнопок Step Incline/Decline. Кожного разу як натискатимете одну з кнопок, нахил змінюватиметься доки не досягне визначеної позиції.

#### 5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Під час бігу чи ходьби на тренажері, екран відображає наступну інформацію:

- Час, який залишився до кінця тренування
- Відстань, яку ви пройшли або пробігли
- Шкалу інтенсивності тренування
- Кількість спалених калорій
- Рівень нахилу бігової доріжки
- Кількість кроків, які ви пройшли вгору
- Швидкість бігового полотна
- Частоту пульсу (дивіться крок 6 на сторінці 19)
- Матрицю

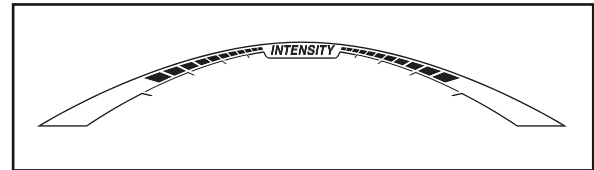
Матриця пропонує кілька вкладок дисплея. Натисніть кнопку збільшення та зменшення поруч з кнопкою Enter, поки не з'явиться відповідна закладка.

Вкладка Incline покаже профіль налаштування нахилу тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Вкладка Speed покаже профіль налаштувань швидкості тренування.

Вкладка My Trail покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтесь, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.

Вкладка Calorie покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента. При виборі закладки Calorie, дисплей калорій покаже наближену кількість спалених калорій за годину.

Коли ви тренуєтесь, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням (дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23, щоб встановити меню за замовчуванням). При необхідності, натисніть кнопку Home ще раз.

Коли модуль iFit підключений, бездротовий символ у верхній частині дисплея покаже силу вашого бездротового сигналу. Чотири дуги відображають повну потужність сигналу.



Для скидання налаштування дисплею, натисніть кнопку Stop, вийміть ключ, а потім знову вставте ключ.

## 6. Виміряйте Ваш пульс

До того як використовувати датчики для вимірювання пульсу, зніміть плівку з металевих контактів на поручнях. Додатково переконайтесь, що ваші руки чисті.

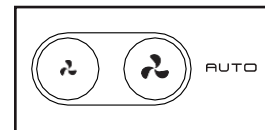


Щоб виміряти пульс, **станьте на бокові платформи** і тримайтесь за датчики на поручнях - долоньями за металеві контакти; **намагайтесь не совати руками**. Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти протягом 15 секунд.**

## 7. Увімкнення вентилятора.

Вентилятор має велику кількість швидкостей і авто режим. Коли обрано авто режим, тоді швидкість вентилятора автоматично збільшиться чи зменшиться, залежно від швидкості бігового полотна.

Натисніть на маленьку кнопку small fan, щоб вибрати швидкість обертання вентилятора або вимкнути вентилятор. Натисніть велику кнопку Auto fan, щоб вибрати автоматичний режим або вимкнути вентилятор.



## 8. Після закінчення тренування вийміть ключ безпеки з консолі.

Станьте на бокові платформи, натисніть клавішу Stop і **відрегулюйте нахил тренажера до нульової позиції**. Рівень нахилу має бути **0 градусів** чи, у іншому випадку, **тренажер може бути пошкоджений під час того, як Ви будете складати його для зберігання**. Вийміть ключ з консолі і покладіть у безпечне місце.

Коли Ви закінчите використовувати тренажер, натисніть на вимикач у положення «вимкнено» та вийміть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Якщо не виконувати даних вказівок, електричні компоненти бігової доріжки можуть передчасно вийти з ладу.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 17.

### 2. Виберіть програму.

Щоб обрати певну програму, натискайте кнопку Calorie (Калорії), кнопку Intensity (Інтенсивність), Incline (Рівень Нахилу), кнопку Speed (Швидкість) чи повторюйте натискання, доки бажана програма не з'явиться на екрані.

Коли ви вибрали бажану програму, на дисплеї буде відображатися тривалість тренування і назва тренування. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування буде з'являтися в матриці. Якщо ви вибираєте програму Calorie (Калорії), на екрані буде відображатися приблизна кількість калорій, яку ви спалили.

### 3. Розпочніть тренування.

Натисніть клавішу Start Workout, щоб розпочати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися. Тримайтеся за поручні та починайте ходьбу.

Кожне тренування поділено на сегменти. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних сегментів.

Під час тренування, профілі будуть відображати ваш поточний прогрес.

Миготливий

сегмент відображає поточний стан тренування. Висота миготливого сегмента вказує налаштування швидкості або нахилу для поточного сегмента. У кінці кожного сегмента лунає серія звукових сигналів, а наступний сегмент профілю почне блимати. Якщо різна швидкість або нахил запрограмований для наступного сегмента, швидкість і /або нахил буде блимати на дисплеї, щоб попередити вас, а бігова доріжка автоматично адаптується до нової швидкості або нахилу.



Тренування продовжуватиметься до завершення останнього сегменту. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню.

**Примітка:** Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну змініте швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

Якщо налаштування швидкості або нахилу занадто високі або занадто низькі, під час тренування, в будь-який час, ви можете вручну змінити налаштування шляхом натискання на кнопки Speed або Incline; **проте, коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично змінить швидкість і нахил для наступного сегмента.**

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку Start або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 км/ год. Коли розпочинається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

### 4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 18. При виборі запрограмованого режиму тренування, на дисплеї буде відображатися час, що залишився.

### 5. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

### 6. Увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

### 7. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.



## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ З ЗАДАНОЮ МЕТОЮ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 17.

### 2. Встановіть мету - калорії, відстань або час.

Натисніть на кнопку Set A Goal кілька разів, поки на дисплеї не з'явиться необхідна мета.

Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб встановити необхідну мету.

### 3. Розпочніть тренування.

Натисніть клавішу Start, щоб розпочати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися. Візьміться за поручні й почніть ходьбу.

Тренування буде функціонувати таким же чином, як і в ручному режимі (дивіться сторінку з 17 по 19).

Тренування триватиме до тих пір, поки ви не досягнете встановленої мети. Бігове полотно буде сповільнюватися до зупинки.

**Примітка:** Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій, які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів.

### 4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 18.

### 5. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

### 6. Увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

### 7. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНОЇ ПРОГРАМИ iFit

**Примітка:** Для того, щоб використовувати тренування iFit, ви повинні мати додатковий модуль iFit. **Щоб придбати модуль iFit перейдіть на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за телефоном, вказаним на першій сторінці даної інструкції.** Ви також повинні мати доступ до комп'ютера з USB портом і підключенням до Інтернету. Крім того, ви повинні мати доступ до бездротової мережі включаючи 802.11b маршрутизатор з підтримкою трансляції SSID (приховані мережі не підтримуються). Також потрібно членство в iFit.com.

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 17.

### 2. Вставте модуль iFit в консоль.

Для того, щоб вставити модуль iFit, зверніться до інструкцій модуля iFit.

**ВАЖЛИВО:** Для того, щоб відповідати вимогам, антена і передавач в iFit модулі повинна бути щонайменше 20 см від усіх осіб й не повинна бути поруч або підключений до будь-якої іншої антени або передавача.

### 3. Вибір користувача.

Якщо зареєстрований більш ніж один користувач, ви можете перемикаєти користувачів на головному екрані iFit. Натисніть кнопки збільшення і зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб вибрати користувача.

### 4. Виберіть програму тренування iFit.

Щоб завантажити програму тренування iFit, натисніть на кнопку Map, Train або Lose Wt.

Щоб успішно конкурувати в змаганнях, які ви раніше запланували, натисніть кнопку Compete.

Для того, щоб повторно запустити нещодавнє iFit тренування, натисніть кнопку Track. Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення для вибору потрібного тренування. Потім натисніть на кнопку Enter, щоб розпочати тренування.

**Щоб отримати більше інформація про програми тренування iFit, відвідайте сайт [www. iFit.com](http://www.iFit.com)**

При виборі iFit тренування, на дисплеї з'явиться назва, тривалість, максимальне значення швидкості та відстань тренування. На дисплеї також відображається приблизна кількість калорій, яку ви будете спалювати під час тренування та профіль налаштувань швидкості тренування.

При виборі конкурентного тренування, дисплей може розраховувати аж до початку змагання.

Примітка: Кожна кнопка iFit може також запустити два демо-тренування. Щоб використовувати демо-тренування, видаліть модуль iFit з консолі та натисніть одну з кнопок iFit.

#### 5. Розпочніть тренування.

Дивіться крок 3 на сторінці 20.

Під час деяких тренувань, голос персонального тренера проведе вас через тренування. Ви можете вибрати налаштування звуку для вашого персонального тренера (дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23).

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку Start або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю, що визначена для першого сегмента тренування. Коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

#### 6. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 18.

Вкладка My Trail покаже карту шляху, який ви пройшли або пробігли.

Під час програми змагань, вкладка Competition покаже ваш прогрес в змаганнях. Верхній рядок в матриці відображає, яку частину шляху ви здолали. Інші рядки відображають ваших перших чотирьох конкурентів. Кінець матриці представляє кінець змагання.

#### 7. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

#### 8. Увімкніть вентилятор.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

#### 9. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.

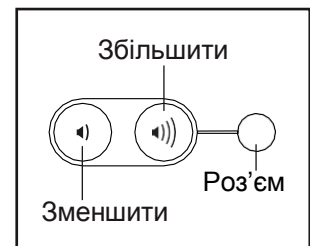
**Щоб отримати більше інформація про програми тренування iFit, відвідайте сайт [www. iFit.com](http://www.iFit.com)**

### ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, Вам потрібно підключити Ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі через аудіо роз'єм.

Знайдіть аудіо провід і увімкніть його в аудіо роз'єм на консолі. Потім, увімкніть аудіо роз'єм у вихід вашого MP3, CD плеєра чи іншого особистого аудіо плеєра. **Переконайтесь, що аудіо провід повністю вставлений.**

Натисніть кнопку Play на Вашому MP3 чи CD плеєрі чи іншому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити (Increase) чи зменшити (Decrease) на консолі.



Якщо Ви використовуєте CD плеєр, тоді встановіть плеєр на підлозі чи іншій плоскій поверхні, але не на консолі.



## ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль має інформаційний режим, який відстежує інформацію на біговій доріжці і дозволяє персоналізувати налаштування консолі.

### 1. Виберіть інформаційний режим.

Для вибору інформаційного режиму утримуйте кнопку Stop, вставляючи ключ в консоль, а потім відпустіть кнопку Stop. При виборі інформаційного режиму, буде відображатися наступна інформація:

Дисплей покаже загальну кількість годин, які були використані на біговій доріжці.

Дисплей покаже загальну кількість миль (або кілометрів), яку пройшло бігове полотно.

У нижній частині дисплея буде відображатися статус модуля iFit. Якщо модуль iFit підключений, дисплей покаже слова WIFI MODULE. Якщо підключений USB модуль, дисплей покаже слова USB/SD MODULE. Якщо модуль не підключений, дисплей покаже слова NO IFIT MODULE.

### 2. Виберіть додаткові екрани.

Якщо вибраний інформаційний режим, матриця буде відображати кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб вибрати кожен з наступних екранів:

**UNITS (Одиниці вимірювання)** — Для того, щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку Enter. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах, виберіть METRIC.

**DEMO (Демо)** — На консолі передбачений дисплей демо-режиму, призначений для використання, якщо бігова доріжка знаходиться в магазині. У той час як включений демо-режим, консоль буде нормально функціонувати при підключенні кабелю живлення, натисніть вимикач живлення

в положення «скидання», вставте ключ в консоль. Проте, коли ви видаляєте ключ, дисплей буде горіти, хоча кнопки не працюватимуть. Якщо демо-режим включений, слово ON з'явиться на матриці. Для включення або виключення демо-режиму, натисніть кнопку Enter.

**CONTRAST LVL (Контрастність дисплею)** — Натисніть кнопку збільшення/зниження нахилу, щоб налаштувати рівень контрастності дисплея.

**Якщо модуль підключений, ви можете також вибрати наступний екран:**

**TRAINER VOICE (Голос тренера)** — Для увімкнення або вимкнення голосу особистого тренера, натисніть кнопку Enter.

**Якщо модуль підключений модуль iFit, ви можете також вибрати наступні екрани:**

**DEFAULT MENU (Меню за замовчуванням)** — Меню за замовчуванням буде відображатися, коли ви вставляєте ключ у консоль або при натисканні на кнопку Home. Натисніть кнопку Enter, щоб вибрати ручний головний екран або екран iFit як меню за замовчуванням.

**CHECK WIFI STATUS (Перевірка стану WIFI)** — Натисніть кнопку Enter, щоб перевірити стан вашого модуля iFit. Нижній дисплей покаже номер версії програмного забезпечення, мережевий ідентифікатор SSID, тип шифрування мережі, стан з'єднання, силу сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів та їх імена, про результати пошуку DNS, і статус сервера iFit.

**SEND/RECEIVE DATA (Надіслати/отримати дані)** — Для того, щоб надіслати й отримувати програми тренування, журнали тренування, і оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес закінчений, слова TRANSFERS DONE з'являться на дисплеї.

### 3. Вихід з інформаційного режиму.

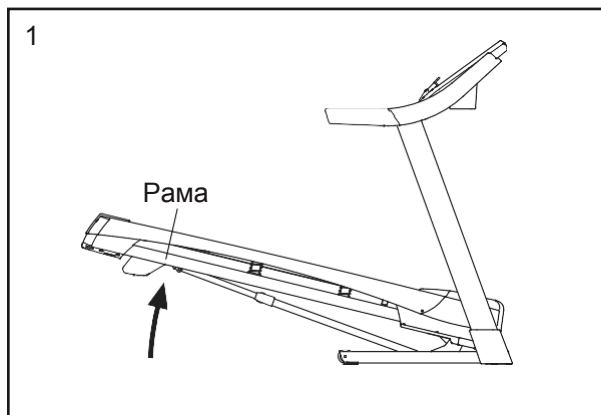
Для виходу з інформаційного режиму, вийміть ключ з консолі.

## МОНТАЖ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

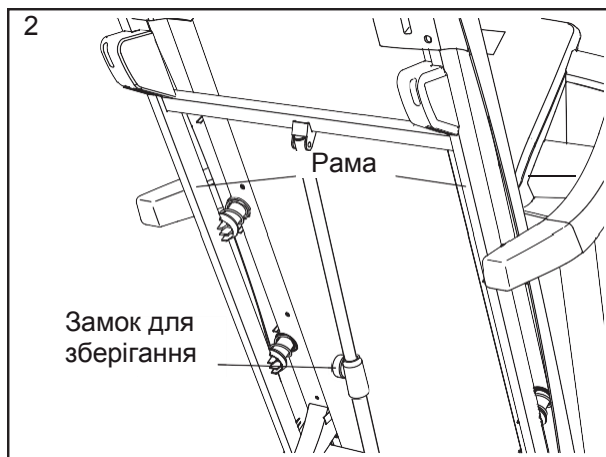
### МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб уникнути пошкодження тренажера, поставте рівень нахилу в найнижчу позицію перед тим, як скласти тренажер. Вийміть ключ безпеки з консолі та вимкніть напругу. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** ви маєте бути в змозі підняти 20 кг для того, щоб підіймати та опускати тренажер.

1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою на малюнку. **Увага:** Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



2. Підіймайте раму до того моменту, доки вона не зафіксується у положенні для зберігання. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок закритий.

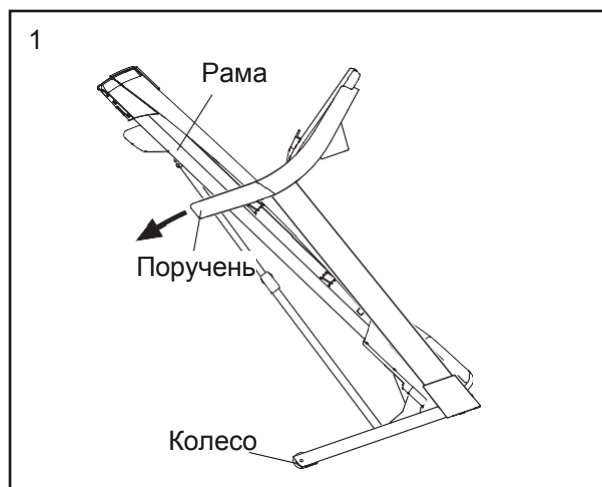


Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть мат під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. Не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85° F (30° C).

### ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

До того як пересувати тренажер, складіть його як описано вище. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок для зберігання закритий. Переміщення тренажера може потребувати участі двох людей.

1. Тримайте раму та один з поручнів, помістіть ногу напроти колеса.



2. Тримайте тренажер за поручень та відходьте назад до тих пір, поки тренажер не почне котитись на колесах, далі обережно перемістіть його у бажане місце. **УВАГА:** Не пересувайте тренажер не відкинувши його назад, не смикайте раму і не пересувайте тренажер по нерівній поверхні.
3. Розмістіть одну ногу напроти колеса й обережно опустіть тренажер.

### Вирівнювання бігової доріжки

1. **Дивіться малюнок 2.** Тримайте верхній кінець рами тренажера правою рукою. Потім, відтягніть ручку замка в ліво. **ВАЖЛИВО:** Не повертайте ручку замка. Якщо необхідно, наклоніть раму вперед обережно. Поверніть раму на декілька дюймів, опустіть раму на декілька дюймів і звільніть замок.
2. **Дивіться малюнок 1.** Тримайте металеву раму обережно обома руками і опускайте її до підлоги. **УВАГА:** Не тримайте раму за бокові платформи для ніг і не впусіть її. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.

## **ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ**

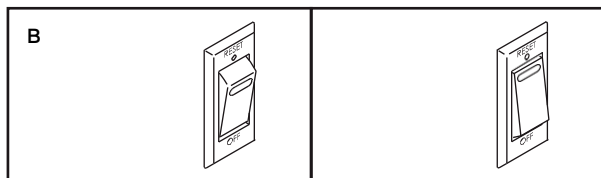
Більшість проблем з тренажером може бути вирішено за допомогою простих кроків, що зазначені нижче. Визначте проблему, що з'явилася та слідуйте інструкціям. Якщо потрібна подальша допомога, дивіться на обкладинку цієї інструкції.

### **НЕСПРАВНІСТЬ: Не вмикається напруга**

(а) Переконайтеся, що кабель живлення підключений до обмежувача напруги, а обмежувач напруги підключений до правильно заземленої розетки (дивіться сторінку 15). Використовуйте тільки обмежувач напруги, який відповідає всім технічним вимогам, описаним на сторінці 15. **ВАЖЛИВО: Бігова доріжка не сумісна з GFCI та AFCI обладнанням.**

(б) Як тільки кабель живлення буде підключено, переконайтеся, що ключ безпеки вставлений у консоль.

(в) Переконайтеся, що вимикач знаходиться у правильному положенні, як зображено на малюнку. Щоб перезапустити тренажер, переведіть вимикач у положення «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть вимикач.



### **НЕСПРАВНІСТЬ: Вимикається напруга під час користування**

(а) Перевірте вимикач (дивіться малюнок вище). Якщо вимикач знаходиться у положенні «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення на «увімкнено».

(б) Переконайтеся, що кабель живлення увімкнений. Якщо кабель живлення увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.

(в) Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.

(г) Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції.

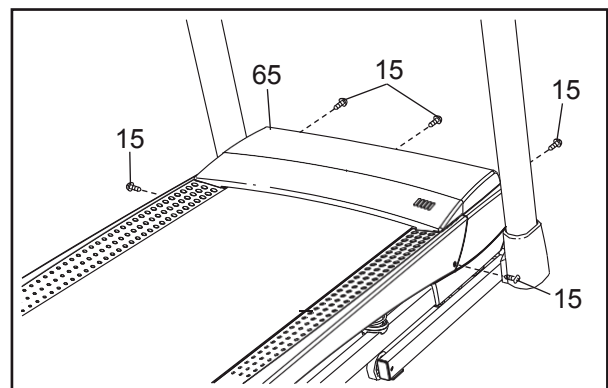
### **НЕСПРАВНІСТЬ: Дисплей консолі продовжує горіти, коли ви видалите ключ з консолі**

(а) На консолі передбачений дисплей демо-режиму, призначений для використання, якщо бігова доріжка знаходиться в магазині. Якщо дисплей продовжує горіти, коли ви видалите ключ, демо-режим увімкнено. Щоб вимкнути демо-режим, натисніть і утримуйте кнопку Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплей продовжуватиме горіти, зверніться до розділу ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23, щоб вимкнути демо-режим.

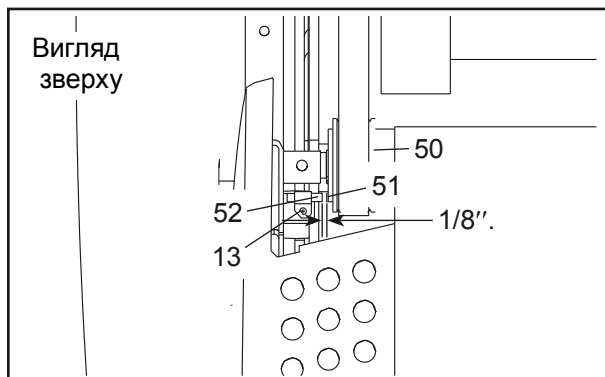
### **НЕСПРАВНІСТЬ: Дисплей консолі не правильно функціонує.**

(а) Вийміть ключ безпеки з консолі і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.**

Видаліть п'ять #8 x 3/4" гвинтів (15). Обережно зніміть кришку мотора(65).



Розмістіть герконове реле (52) і магніт (50) на лівій стороні блоку (49). Повертайте блок до тих пір, доки магніт не зрівняється з герконовим реле. **Переконайтеся, що щілина між магнітом та герконовим реле близько 1/8 дюйма (3 мм).** При необхідності, послабте #8 x 3/4" само нарізний гвинт (13), злегка посуньте герконове реле, а потім заново затягніть гвинт. Приєднайте кришку мотора (не зображено) за допомогою п'яти #8 x 3/4" гвинтів (не зображено). Увімкніть бігове полотно на декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.



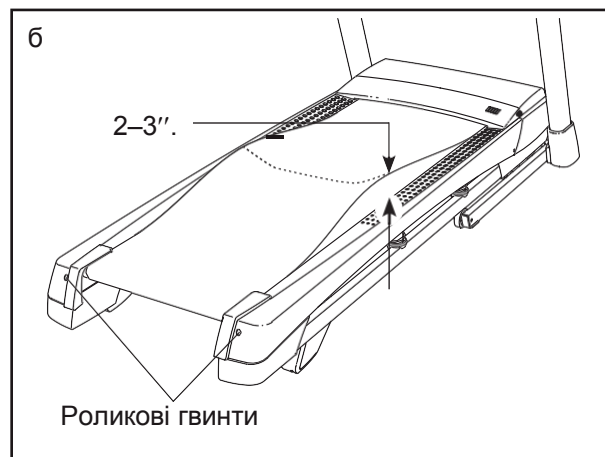
**НЕСПРАВНІСТЬ: Кут нахилу тренажера змінюється неправильно.**

- (а) Утримуйте кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості, вставте ключ в консоль, а потім відпустіть кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості. Натисніть кнопку Stop, а потім натисніть на кнопку збільшення/зменшення нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня. Це дозволить відкалібрувати систему нахилу. Якщо не розпочалося калібрування кута нахилу, натисніть кнопку Stop ще раз, а потім натисніть кнопку збільшення/зменшення нахилу. Коли нахил відкалібрований, вийміть ключ з консолі.

**НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.**

- (а) Використовуйте обмежувач напруги, який відповідає всім технічним вимогам, описаним на сторінці 15.

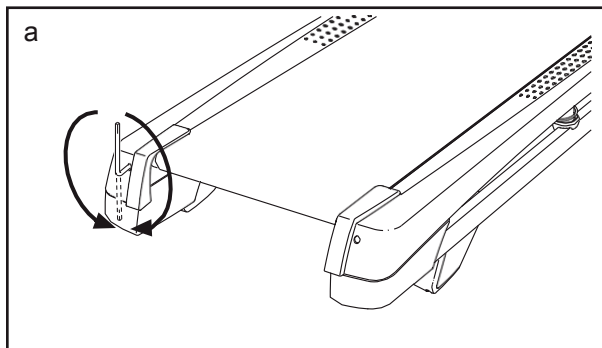
- (б) Якщо бігове полотно надто затягнуте, продуктивність тренажера може зменшитись і бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ.** Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликові гвинти проти часової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно правильно затягнуте, ви повинні буди в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна від 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) від платформи (зображено на малюнку). Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, приєднайте дрід до електромережі, вставте ключ безпеки і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде правильно затягнуте.



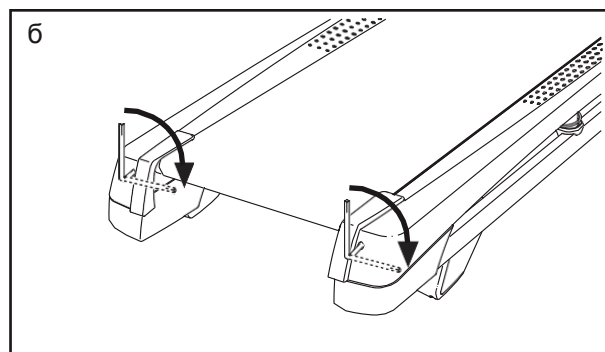
- (в) Бігове полотно змазане мастильним матеріалом. **Важливо: Ніколи не використовуйте самостійно силіконовий спрей чи інші рідини для змащування бігового полотна чи бігової платформи, до того як не проконсультуетесь з спеціалістом сервісного центру. Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час тренувань.** Якщо ви вважаєте, що бігове полотно потребує змазки, подивіться на обкладинку цієї інструкції.
- (г) Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

**НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно зміщене з центру чи пробуксовує під час тренування.**

- (а) **Якщо бігове полотно зміщене з центру**, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, тоді використайте шестигранний ключ, щоб повернути роликівий гвинт за часовою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно зміщене вправо, тоді поверніть роликівий гвинт проти часової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні і не надто перетягуйте бігове полотно. Потім, підключіться до електромережі, вставте ключ безпеки і прокрутіть бігове полотно декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується



- (б) **Якщо бігове полотно пробуксовує під час тренування**, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликіві гвинти за часовою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно затягнуте, тоді ви повинні бути в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна з 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і обережно запустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.





## ПОСІБНИК З ВПРАВ

**⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

### ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВА

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під ризикою). З числа, що знаходяться над ризикою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

**Програма зниження ваги.** Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

**Програма «аеробіки».** Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

### ПОСІБНИК З ВПРАВ

**Розминка** – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

**Тренування** – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

**Заминка** – закінчіть Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

### ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.



## РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИ

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

### 1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

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

### 2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХО

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

### 3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХО

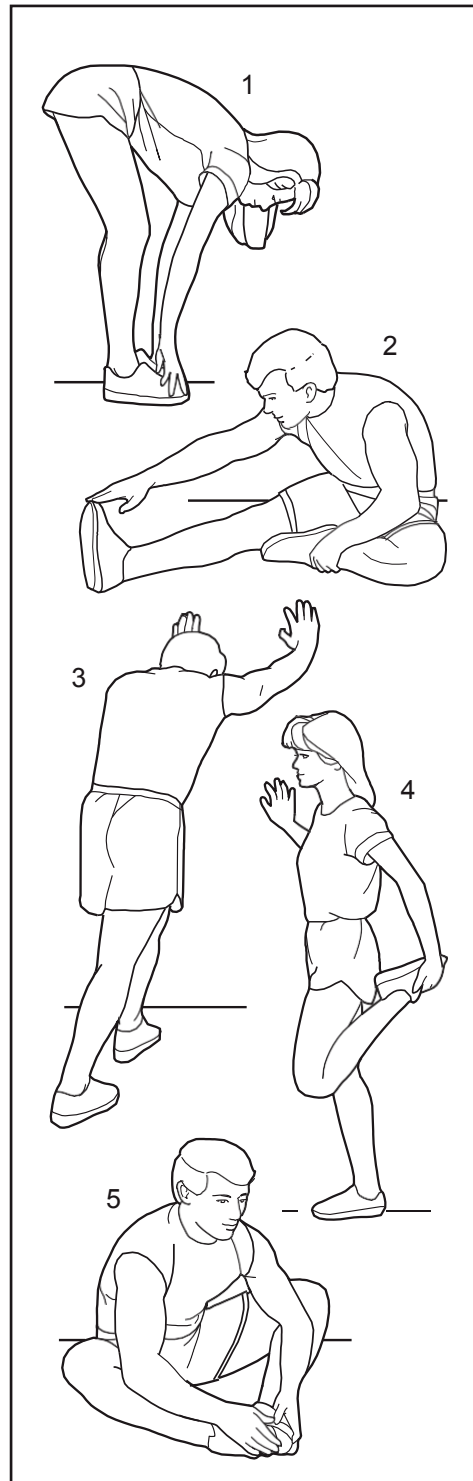
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахілєсові) сухожилля і щиколотки.

### 4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві мускули, мускули стегна.

### 5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

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



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

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

## ПРИМІТКИ

## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

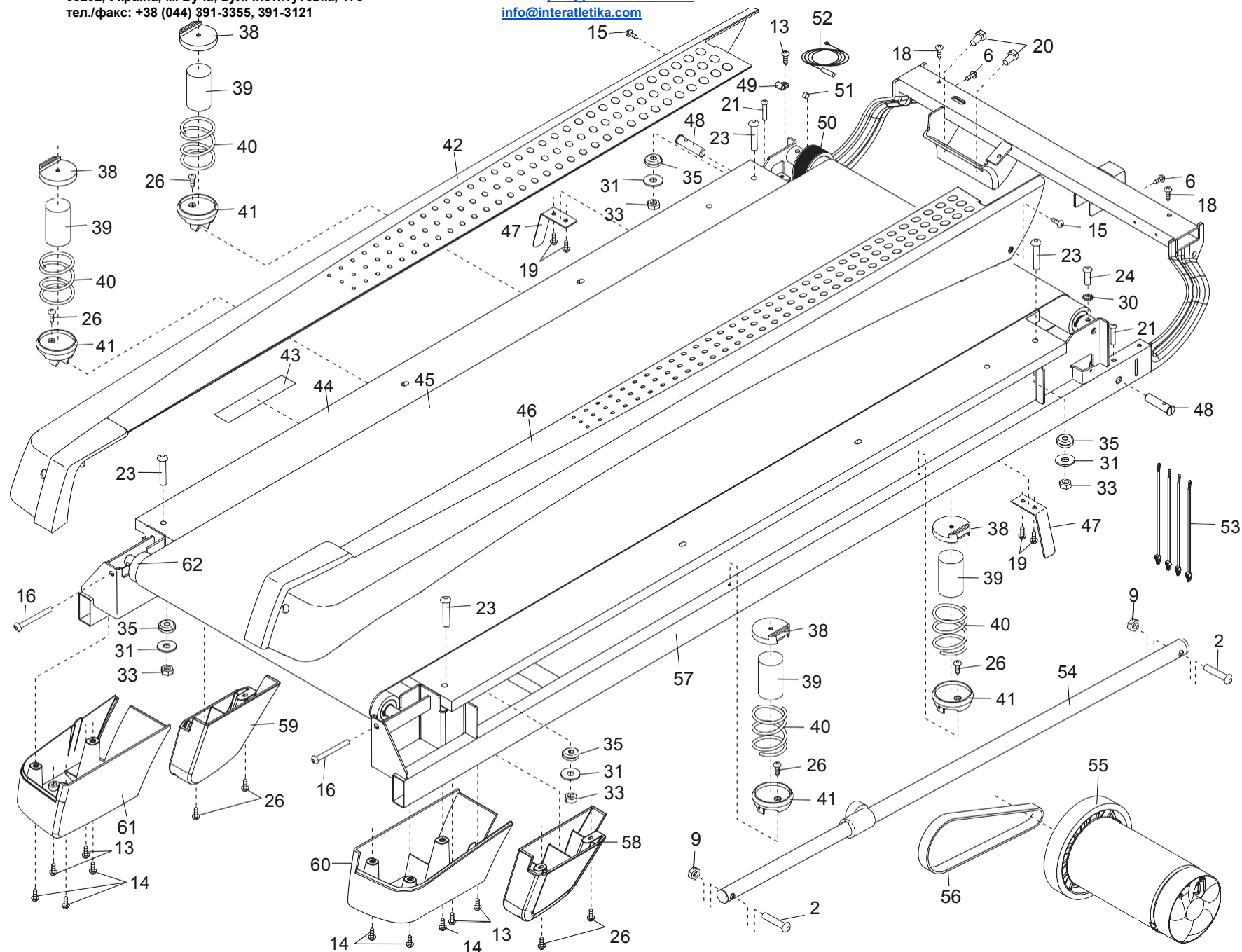
Модель № NTL79012.0 R1012A

| №  | К-ть | Опис                              | №  | К-ть | Опис                       |
|----|------|-----------------------------------|----|------|----------------------------|
| 1  | 14   | #8 x 1/2" Гвинт                   | 51 | 1    | Магніт                     |
| 2  | 2    | 3/8" x 2" Болт                    | 52 | 1    | Герконове реле             |
| 3  | 6    | 3/8" x 4" Гвинт                   | 53 | 4    | Кабельна стяжка            |
| 4  | 4    | #10 x 3/4" Гвинт                  | 54 | 1    | Телескопічна опора         |
| 5  | 4    | #10 Зіркоподібна шайба            | 55 | 1    | Двигун мотора              |
| 6  | 6    | #8 x 1/2" Заземляючий гвинт       | 56 | 1    | Ремінь мотора              |
| 7  | 2    | 3/8" x 2 1/2" Болт                | 57 | 1    | Рама                       |
| 8  | 4    | 5/16" Зіркоподібна шайба          | 58 | 1    | Права задня стійка         |
| 9  | 4    | 3/8" Гайка                        | 59 | 1    | Ліва задня стійка          |
| 10 | 6    | 3/8" Зіркоподібна шайба           | 60 | 1    | Права задня кришка         |
| 11 | 4    | 5/16" x 5/8" Гвинт                | 61 | 1    | Ліва задня кришка          |
| 12 | 4    | 5/16" x 2 3/4" Гвинт              | 62 | 1    | Направляючий ролик         |
| 13 | 13   | #8 x 3/4" Самонарізний гвинт      | 63 | 1    | Рама консолі               |
| 14 | 33   | #8 x 3/4" Гвинт з округл.головкою | 64 | 1    | Консоль                    |
| 15 | 5    | #8 x 3/4" Гвинт                   | 65 | 1    | Кришка мотора              |
| 16 | 2    | 1/4" Роликовий ходовий гвинт      | 66 | 1    | Кришка доступу             |
| 17 | 1    | Ключ/Затиск                       | 67 | 1    | Мотор нахилу               |
| 18 | 2    | #8 x 1 3/4" Гвинт                 | 68 | 2    | Вставлена похилена рама    |
| 19 | 9    | #8 x 7/16" Гвинт                  | 69 | 1    | Похила рама                |
| 20 | 2    | 5/16" Гвинт мотора                | 70 | 1    | Контролер                  |
| 21 | 2    | 1/4" x 1 1/2" Гвинт               | 71 | 1    | Електронний кронштейн      |
| 22 | 2    | 3/8" x 1" Болт                    | 72 | 2    | Кришка                     |
| 23 | 4    | 5/16" x 1 3/4" Ступінчастий болт  | 73 | 1    | Вимикач                    |
| 24 | 1    | 1/4" x 1 1/4" Гвинт               | 74 | 1    | Кабель живлення            |
| 25 | 4    | #8 x 1" Гвинт                     | 75 | 1    | Кабель живлення Grommet    |
| 26 | 12   | #8 x 3/4" Самонарізний гвинт      | 76 | 1    | Захисна панель             |
| 27 | 1    | 3/8" x 1 1/2" Болт                | 77 | 1    | Кришка лівого поручня      |
| 28 | 1    | 3/8" x 3" Болт                    | 78 | 1    | Вставлений лівий поручень  |
| 29 | 1    | Основа                            | 79 | 2    | Поручень                   |
| 30 | 1    | 1/4" Зіркоподібна шайба           | 80 | 1    | Заземляючий провід         |
| 31 | 4    | 5/16" Плоска шайба                | 81 | 1    | Датчик пульсу              |
| 32 | 2    | Похила шайба рами                 | 82 | 1    | Вставлений правий поручень |
| 33 | 4    | 5/16" Гайка                       | 83 | 1    | Кришка правого поручня     |
| 34 | 3    | Затиск                            | 84 | 1    | Ліва стійка                |
| 35 | 4    | Платформа                         | 85 | 1    | Права стійка               |
| 36 | 4    | 3/8" Контр-гайка                  | 86 | 2    | Затиск консолі             |
| 37 | 2    | Товста підкладка основи           | 87 | 4    | Ковпачок основи            |
| 38 | 4    | Верхня ізоляція                   | 88 | 1    | Кришка лівої основи        |
| 39 | 4    | Ізоляція                          | 89 | 1    | Кришка правої основи       |
| 40 | 4    | Пружина                           | 90 | 1    | Втулка                     |
| 41 | 4    | Нижня ізоляція                    | 91 | 1    | Провід стійки              |
| 42 | 1    | Рейка лівої ноги                  | 92 | 2    | Тонка підкладка основи     |
| 43 | 1    | Попереджувальна наклейка          | 93 | 2    | Колесо                     |
| 44 | 1    | Платформа                         | 94 | 2    | Попереджувальна наклейка   |
| 45 | 1    | Бігове полотно                    | 95 | 1    | Лівий лоток                |
| 46 | 1    | Рейка правої ноги                 | 96 | 1    | Правий лоток               |
| 47 | 2    | Направляючий ремінь               | 97 | 1    | #8 x 1/2" Гвинт консолі    |
| 48 | 2    | Похила рама                       | 98 | 1    | Основа консолі             |
| 49 | 1    | Герконове реле                    | 99 | 1    | Дротова стяжка             |
| 50 | 1    | Ролик/Блок                        | *  | —    | Інструкція з експлуатації  |

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

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

32



ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

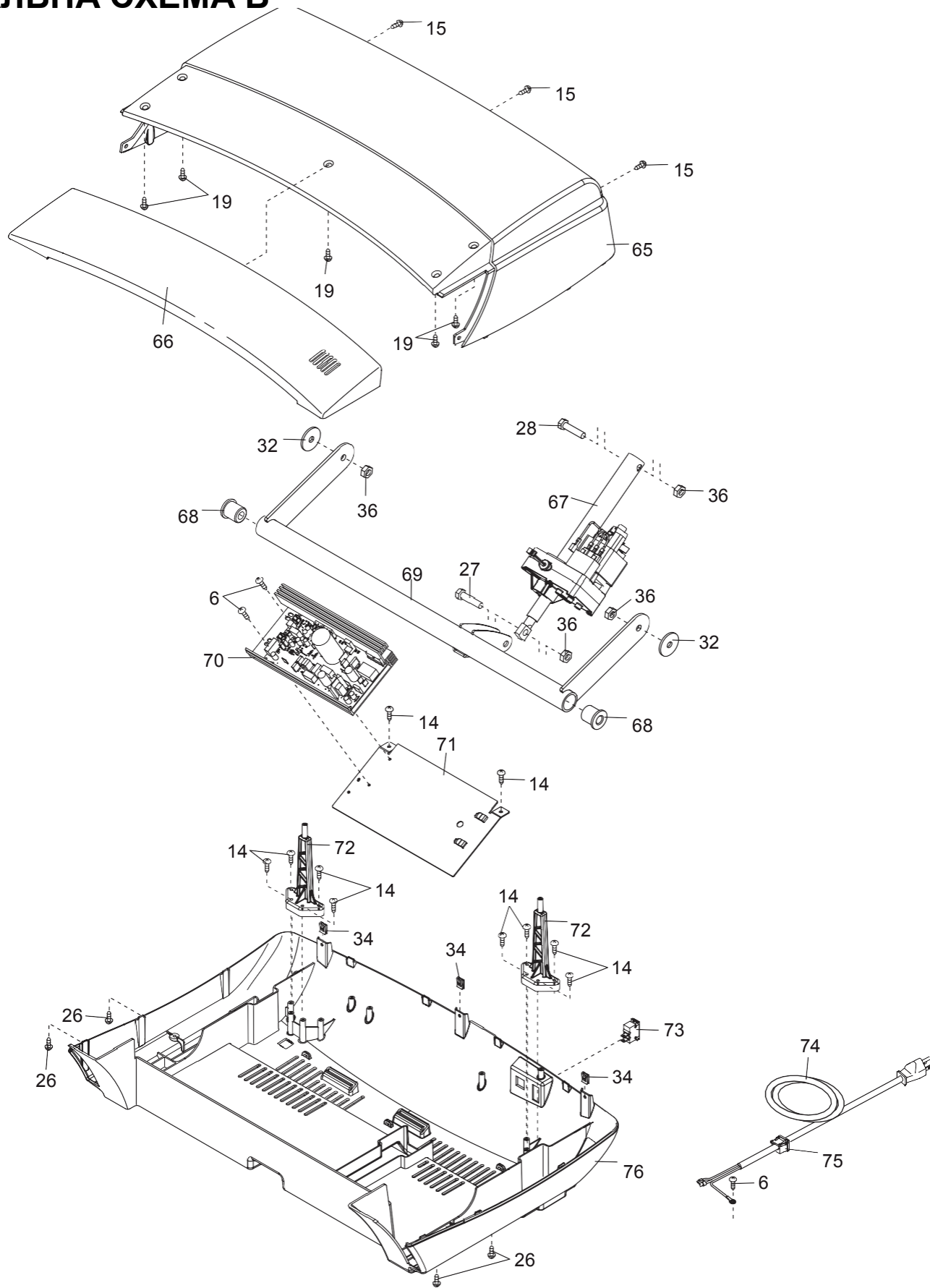
Модель № NTL79012.0 R1012A

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

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

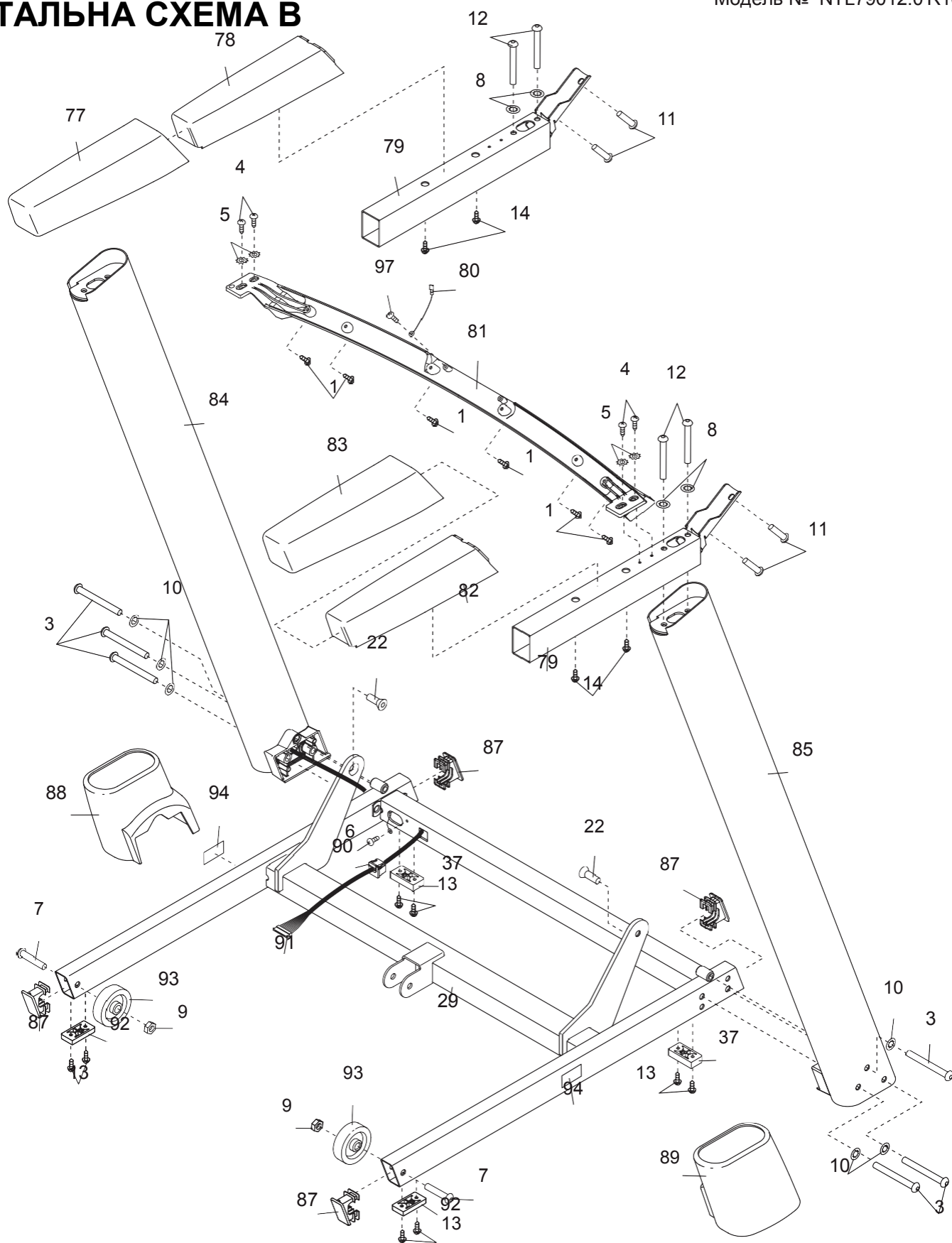
## ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б

Модель № NTL79012.0 R1012A



## ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

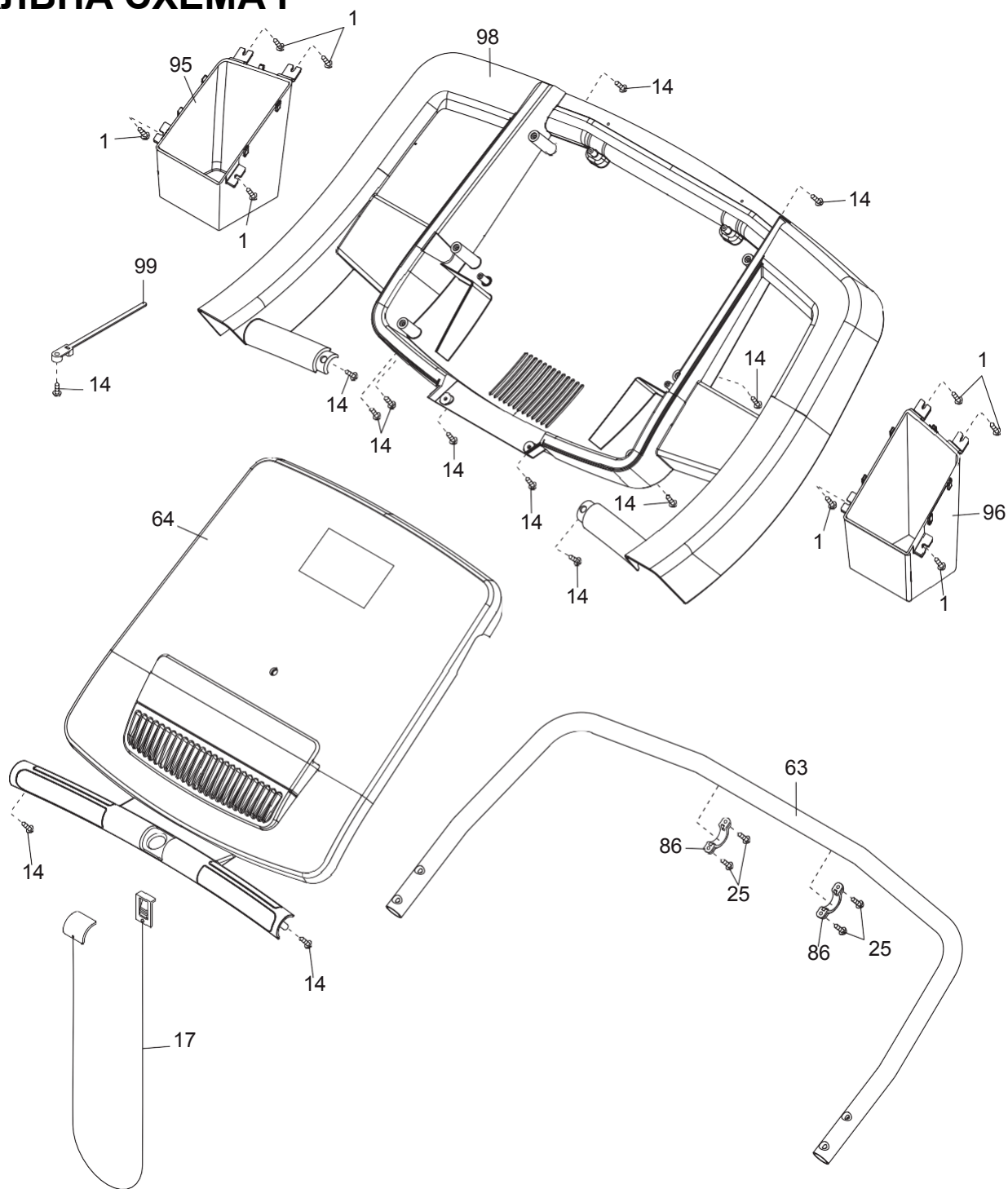
Модель № NTL79012.0 R1012A





## ДЕТАЛЬНА СХЕМА Г

Модель № NTL79012.0 R1012A



## **ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ**

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

### **ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ**

**ВАЖЛИВО:** Ви маєте зареєструвати даний товар протягом 30 днів з моменту придбання для уникнення додаткових матеріальних витрат на гарантійні випадки. Відвідайте будь-ласка сайт [www.nordictrackservice.com/registration](http://www.nordictrackservice.com/registration).

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) гарантує, що даний виріб не має дефектів при нормальних умовах експлуатації і обслуговування. Рама і двигун приводу мають довічну гарантію. Частини мають гарантію протягом двох (2) років з дати покупки.

Ця гарантія поширюється лише на першого покупця. Компанія ICON зобов'язується здійснювати на вибір компанії ICON ремонт або заміну деталей, в одному з авторизованих сервісних центрів. Всі заміни мають здійснюватись авторизованими представниками компанії ICON. Якщо товар необхідно перевезти до сервісного центру, тоді затрати по перевезенню до і від сервісного центру покладаються на покупця.

Якщо деталі для заміни були встановлені під час терміну дії гарантії, тоді покупець нестиме мінімальні затрати. При обслуговуванні товару в домашніх умовах, покупець нестиме мінімальні затрати на перевезення. Ця гарантія не поширюється на наступні пошкодження: ушкодження під час перевезень, неправильне, неналежне чи ненормальне використання чи не вчасно проведене обслуговування авторизованими сервісними центрами компанії ICON; на товари, що використовуються для орендних чи комерційних цілей, а також на демонстраційні моделі, що представлені в магазинах. На товари, які транспортуються чи продаються за межами США гарантія не поширюється.

ICON не несе відповідальності за отримані ушкодження внаслідок використання даного товару, за економічні втрати, втрати власності, втрати частини доходів чи прибутків чи будь-які інші пошкодження, що були понесені при використанні даного товару. Деякі штати не дозволяють виключення чи обмеження випадків чи подій, що викликають певні ушкодження. Відповідно, деякі обмеження, що описані вище можуть Вас не стосуватись.

Ця гарантія дає вам законні права на використання даного тренажера. У Вас також можуть бути й інші права, що змінюються в залежності від штату

**ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813**