PRO-FORM®
900 ZLT

N. Modelului PETL10810.0
Numărul de Serie _____

Scrieţi numărul de serie în spaţiul de mai sus, pentru referinţă.

Eticheta cu
Numărul de Serie

ÎNTREBĂRI?

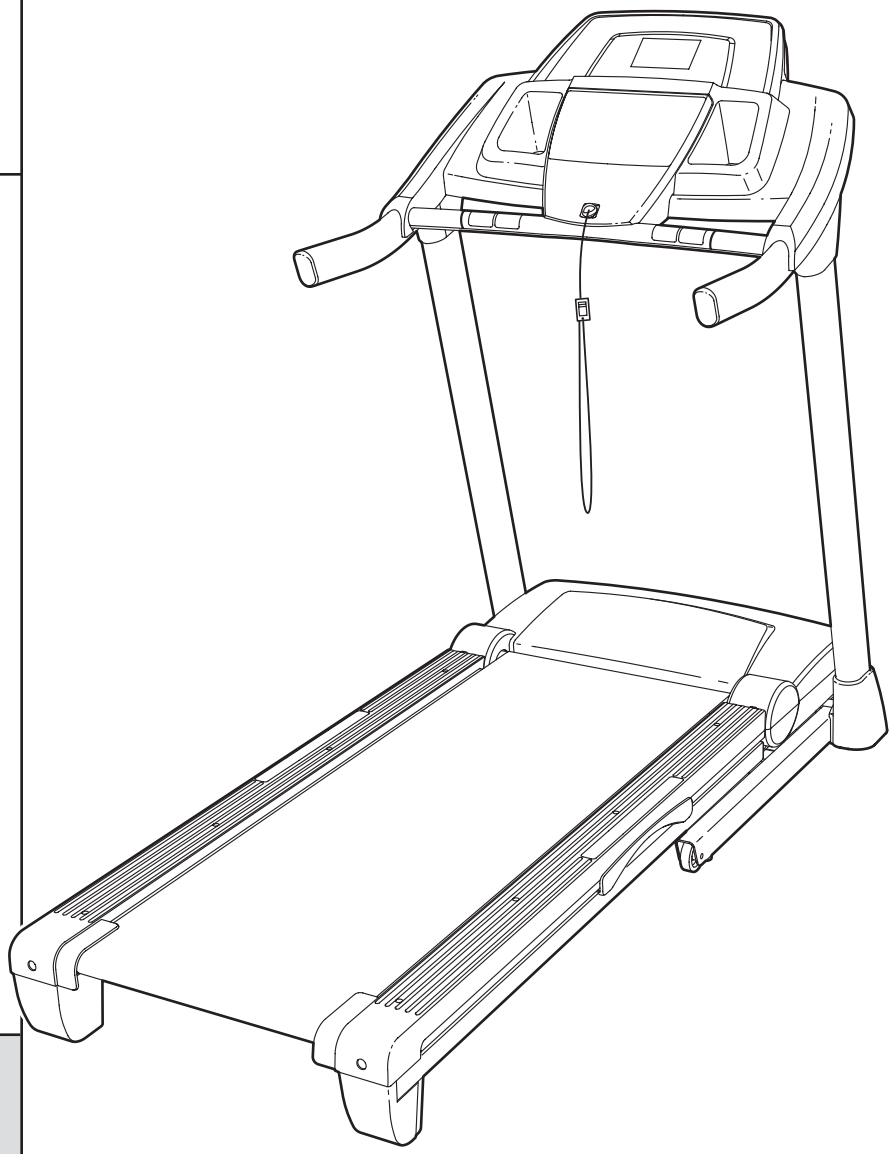
Dacă aveţi întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactaţi magazinul de unde aţi cumpărat acest produs.

Vizitaţi site-ul nostru web:
www.iconsupport.eu

⚠ ATENŢIE

Citiţi toate precauţiile şi instrucţiunile din acest manual înainte de a folosi acest echipament. Păstraţi acest manual pentru referinţă ulterioară.

MANUAL DE UTILIZARE



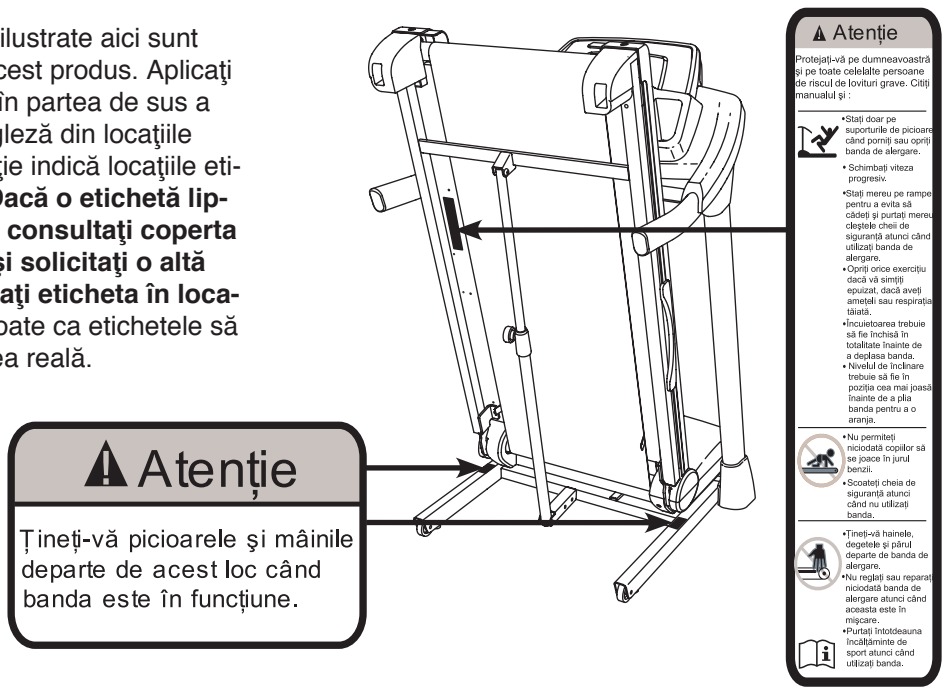
www.iconeurope.com

CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE 2
PRECAUŢII IMPORTANTE 3
OPERAŢIUNI PRELIMINARE 5
ASAMBLAREA 6
CUM SE FOLOSEŞTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT 15
UTILIZARE ŞI REGLARE 16
PLIEREA ŞI MUTAREA BENZII DE ALERGARE 24
SOLUŢIONAREA PROBLEMELOR 25
INSTRUCŢIUNI PRIVIND EXERCIŢIILE. 28
LISTA DE PIESE 30
DESEN DETALIAT 32
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB . . . . . Coperta Spate
INFORMAŢII PRIVIND RECICLAREA . . . . . Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

Etichetele de avertizare ilustrate aici sunt furnizate împreună cu acest produs. Aplicaţi etichetele de avertizare în partea de sus a avertizărilor în limba engleză din locaţiile indicate. Această ilustraţie indică locaţiile etichetelor de avertizare. **Dacă o etichetă lipseşte sau este ilizibilă, consultaţi coperta faţă a acestui manual şi solicitaţi o altă etichetă gratuită. Aplicaţi eticheta în locaţia indicată.** Notă: Se poate ca etichetele să nu fie ilustrate la mărimea reală.



PROFORM este marcă comercială înregistrată a ICON IP, Inc.

PRECAUŢII IMPORTANTE

⚠ AVERTIZARE: Pentru a reduce riscul de vătămare corporală gravă, citiţi toate precauţiile şi instrucţiunile importante din acest manual şi toate avertizările de pe banda de alergare înainte de a folosi banda de alergare. ICON nu îşi asumă nicio responsabilitate pentru vătămarea corporală sau deteriorarea bunurilor survenită în urma utilizării acestui produs.

1. **Înainte de a începe orice program de exerciţii, consultaţi-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.**

2. **Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toţi utilizatorii benzii de alergare sunt informaţi corespunzător privind toate precauţiile.**

3. **Folosiţi banda de alergare numai conform instrucţiunilor.**

4. **Păstraţi banda de alergare într-un spaţiu acoperit, ferit de umezeală şi praf. Nu depozitaţi banda de alergare în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.**

5. **Aşezaţi banda de alergare pe o suprafaţă plană, lăsând un spaţiu de cel puţin 2,4 m în spatele acesteia şi 0,6 m de o parte şi de cealaltă. Nu aşezaţi banda de alergare pe suprafeţe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, aşezaţi un covoraş sub banda de alergare.**

6. **Nu folosiţi banda de alergare în spaţii în care se utilizează aerosoli sau oxigen.**

7. **Ţineţi în permanenţă copiii cu vârsta sub 12 ani şi animalele de companie la distanţă de banda de alergare.**

8. **Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 150 kg sau mai puţin.**

9. **Nu permiteţi folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.**

10. **Purtaţi echipament sportiv corespunzător în timp ce folosiţi banda de alergare. Nu purtaţi haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare. Se recomandă folosirea hainelor sport de susţinere atât de către bărbaţi cât şi de către femei. *Purtaţi întotdeauna pantofi de sport. Nu folosiţi niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai şosete ori sandale.***

11. **Când conectaţi cablul de alimentare (pagina 16), conectaţi cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la acelaşi circuit. Când înlocuiţi siguranţa adaptorului cablului de alimentare, introduceţi o siguranţă BS1362 de 13A, aprobată A.S.T.A., în locaşul aferent acesteia.**

12. **Dacă este necesar un prelungitor, folosiţi numai prelungitoare cu trei fire, cu o secţiune a conductorului de 1 mm^2 şi o lungime ce nu depăşeşte 1,5 m.**

13. **Ţineţi cablul de alimentare departe de suprafeţe încinse.**

14. **Nu mişcaţi niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiţi banda de alergare dacă ştecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcţionează corespunzător. (Consultaţi secţiunea SOLUŢIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 25, dacă banda de alergare nu funcţionează corespunzător.)**

15. **Citiţi, înţelegeţi şi testaţi procedura de oprire în caz de urgenţă înainte de utilizarea benzii de alergare (consultaţi secţiunea CUM SĂ PORNIŢI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 18).**

16. **Nu porniţi niciodată banda de alergare în timp ce staţi cu picioarele pe covorul rulant. Ţineţi-vă întotdeauna de mânere în timp ce folosiţi banda de alergare.**

17. **Banda de alergare poate funcţiona la viteze mari. Creşteţi uşor viteza pentru a evita schimbările bruşte de viteză.**

18. **Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiţi factori, inclusiv mişcarea utilizatorului, care pot afecta acurateţea măsurătorilor frecvenţei cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendinţele generale ale frecvenţei cardiace.**

19. **Nu lăsaţi niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcţionării. Atunci când banda de alergare nu este în funcţiune, scoateţi întotdeauna cheia, deconectaţi cablul de alimentare şi apăsaţi butonul de oprire. (Consultaţi desenul de la pagina 5 pentru localizarea butonului de oprire.)**

20. **Nu încercaţi să ridicaţi, coborâţi sau să mişcaţi banda de alergare înainte de asamblarea corespunzătoare a acesteia. (Consultaţi secţiunea ASAMBLARE de la pagina 6 şi secţiunea PLIEREA ŞI MUTAREA BENZII DE ALERGARE de la pagina 24.) Trebuie să puteţi ridica 20 kg în condiţii de siguranţă pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.**

21. **Când pliaţi sau mutaţi banda de alergare, asiguraţi-vă că dispozitivul de blocare menţine cadrul în poziţie de depozitare.**

22. **Nu introduceţi niciodată obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare.**

23. **Verificaţi şi strângeţi periodic toate piesele benzii de alergare.**

24. **PERICOL: Întotdeauna deconectaţi cablul de alimentare după utilizare, înainte de a curăţa banda de alergare şi de a pune în aplicare procedurile de întreţinere şi reglaj descrise în acest manual. Nu îndepărtaţi niciodată capacul motorului dacă nu vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte activităţi de întreţinere decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate numai de către un reprezentant de service autorizat.**

25. **Banda de alergare este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizaţi banda de alergare în spaţii comerciale, destinate închirierii sau în instituţii.**

26. **Exerciţiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simţiţi slăbit sau dacă simţiţi dureri în timp ce utilizaţi bicicleta, opriţi-vă imediat şi odihniţi-vă.**

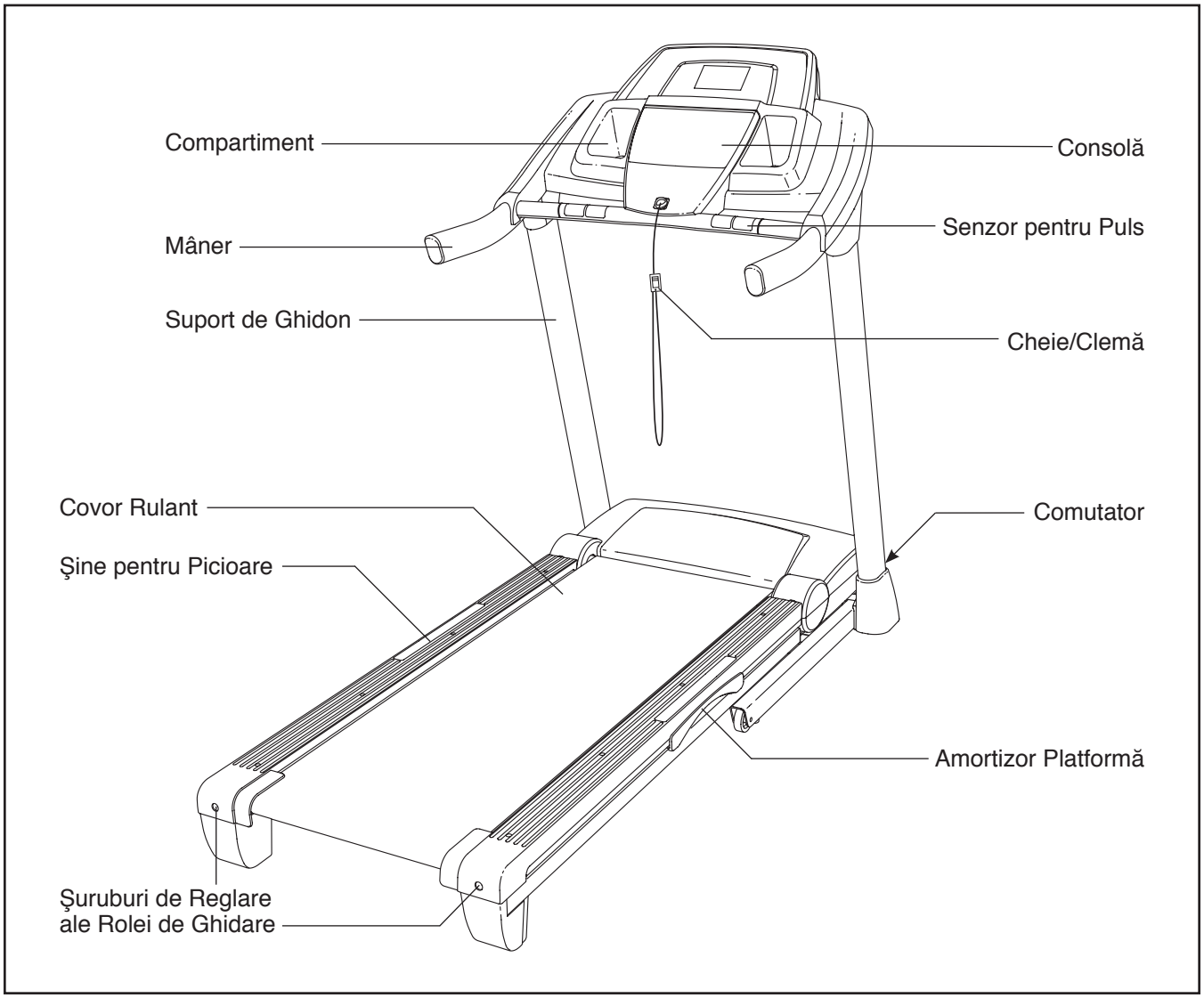
PĂSTRAŢI ACESTE INSTRUCŢIUNI

OPERAŢIUNI PRELIMINARE

Vă mulţumim că aţi ales revoluţionara bandă de alergare PROFORM® 900 ZLT. Banda de alergare 900 ZLT oferă o selecţie impresionantă de funcţii menite să facă exerciţiile fizice la domiciliu mai plăcute şi mai eficiente. Iar când nu o folosiţi, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puţin de jumătate din spaţiul necesar altor benzi de alergare.

Este în beneficiul dumneavoastră să citiţi acest manual cu atenţie înainte de utilizarea benzii de alergare. Dacă aveţi întrebări după ce citiţi acest manual, citiţi coperta faţă a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistenţă, notaţi numărul modelului şi numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului şi locaţia etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta faţă a acestui manual.

Înainte de a citi mai departe, studiaţi desenul de mai jos pentru a vă familiariza cu componentele marcate.

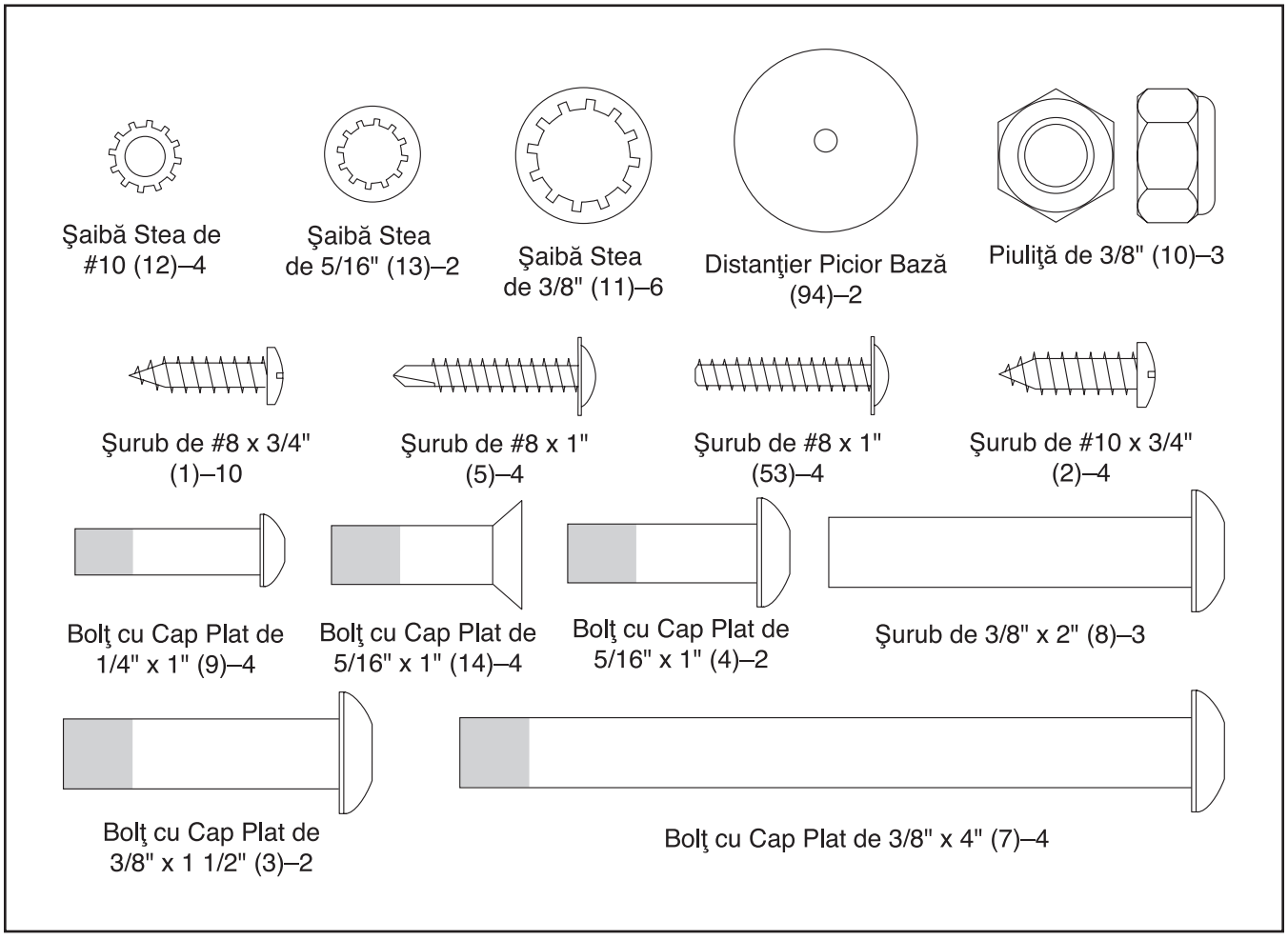


ASAMBLAREA

Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Aşezaţi banda de alergare într-o zonă liberă şi îndepărtaţi ambalajul. **Nu eliminaţi la deşeuri materialele de ambalare până la terminarea asamblării.** Notă: Partea inferioară a benzii de alergare este acoperită cu lubrifiant de înaltă calitate. În timpul transportului, este posibil ca o parte din lubrifiant să fi ajuns pe covorul rulant sau pe cartonul ambalajului. Acest lucru este normal şi nu afectează performanţele benzii de alergare. Dacă există lubrifiant pe partea superioară a covorului rulant, acesta se va şterge cu o cârpă moale şi un produs de curăţat slab şi non-abraziv.

Pentru asamblare aveţi nevoie de cheia imbus inclusă şi o şurubelniţă Phillips , o cheie reglabilă , un cleşte cu vârf ascuţit şi o foarfecă .

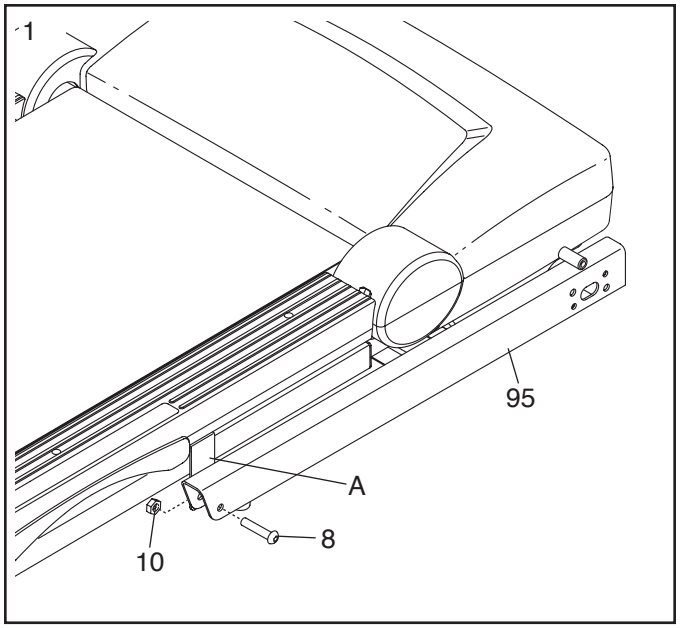
Folosiţi desenul de mai jos pentru identificarea componentelor de asamblare necesare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare ilustraţie este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârşitul acestui manual. Numărul care urmează după paranteze este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: Dacă vreo piesă nu se află în set, asiguraţi-vă că nu este ataşată la una dintre piesele ce urmează a fi asamblate. Pentru a preveni deteriorarea pieselor, nu folosiţi unelte electrice pentru asamblare. Alte componente ar putea fi incluse.**



1. **Asiguraţi-vă că cablul de alimentare nu este în priză.**

   Scoateţi Piuliţa de 3/8" (10), Şurubul de 3/8" x 2" (8) şi clema de fixare în timpul transportului (A) din Bază (95). **Repetaţi acest pas pentru cealaltă parte a benzii de alergare.**

   Piuliţele de 3/8" (10) şi Şuruburile de 3/8" x 2" (8) vor fi folosite pentru paşii de asamblare 3 şi 6. Aruncaţi clemele de fixare în timpul transportului.



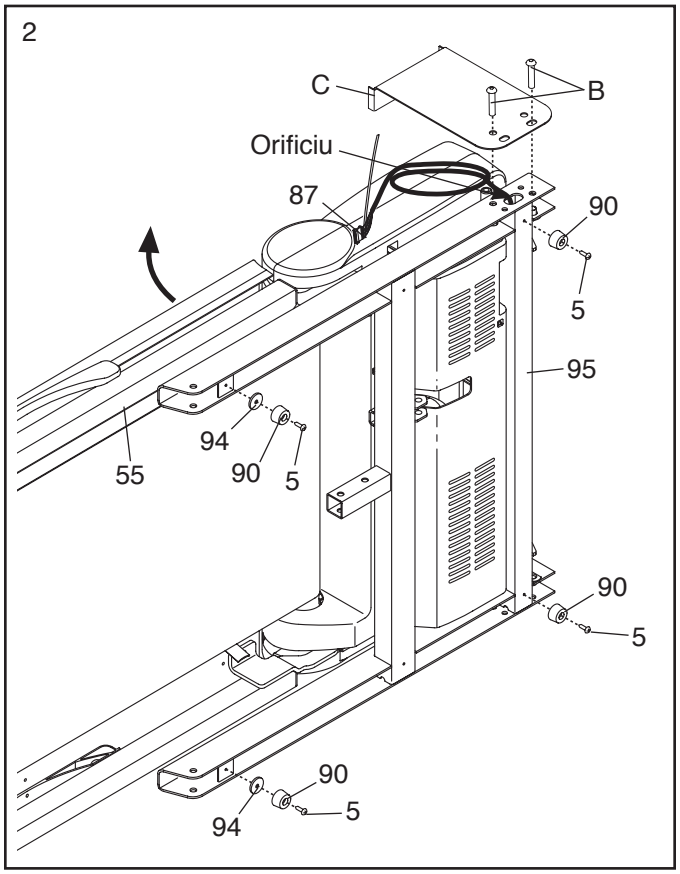
2. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnaţi cu grijă banda de alergare pe partea stângă. Pliaţi parţial Cadrul (55) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliaţi complet Cadrul.**

   Scoateţi şi aruncaţi cele două şuruburi indicate (B) şi clema de fixare în timpul transportului (C).

   Tăiaţi brida care fixează Firul Suportului de Ghidon (87) pe Bază (95). Găsiţi legătura de ancorare din plastic din orificiul indicat în Bază şi folosiţi-o pentru a scoate Firul Suportului de Ghidon din orificiu.

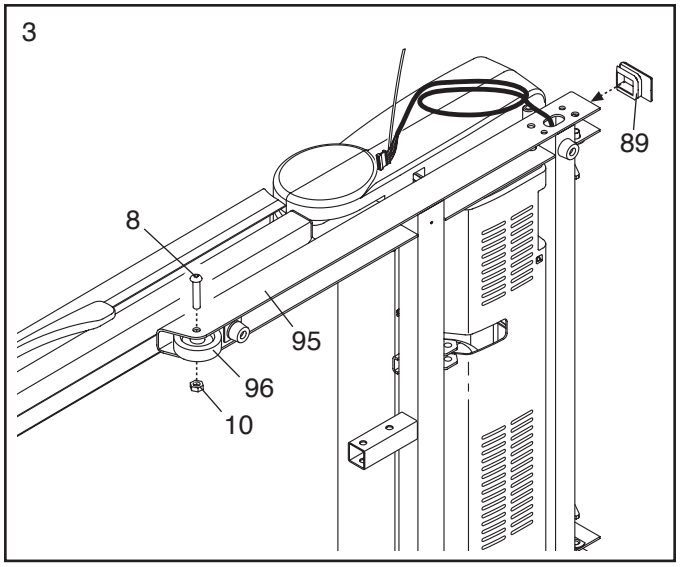
   Montaţi două dintre Picioarele Bazei (90) pe Bază (95) în locurile indicate, folosind două Şuruburi Autofiletante de #8 x 1" (5) şi două Şaibe pentru Piciorul de Bază (94).

   Apoi, ataşaţi celelalte două Picioare ale Bazei (90) folosind două Şuruburi Autofiletante de #8 x 1" (5).



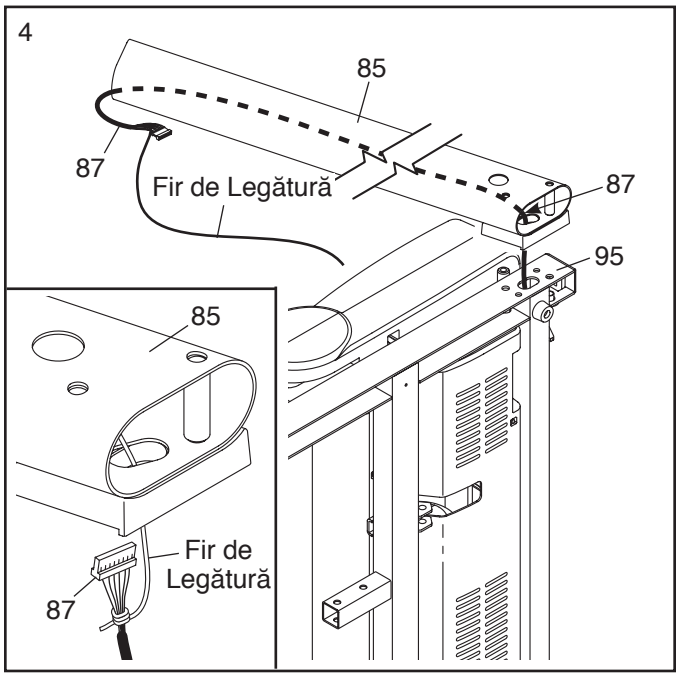
3. Fixaţi una dintre Roţi (96) pe Bază (95), folosind Şurubul de 3/8" x 2" (8) şi Piuliţa de 3/8" (10) pe care le-aţi scos la pasul 1. **Nu strângeţi prea tare Piuliţa; Roata trebuie să se învârtă liber.**

   Fixaţi unul dintre Capacele Bazei (89) pe Bază (95) prin presare.



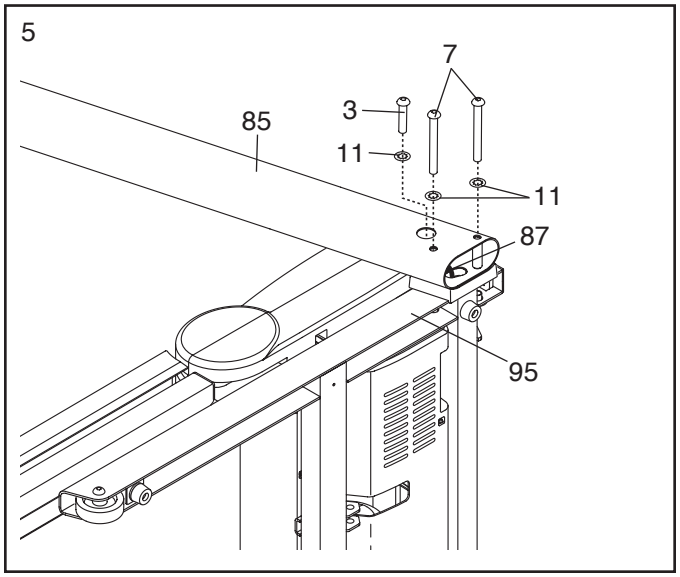
4. Identificaţi Suportul de Ghidon din Dreapta (85), care este marcat cu un autocolant inscripţionat „Right” („L” sau „Left” indică partea stângă, „R” sau „Right” indică partea dreaptă). Fixaţi Suportul de Ghidon din Dreapta pe Bază (95), conform desenului.

   Consultaţi desenul inserat. Legaţi ferm firul de legătură al Suportului de Ghidon din Dreapta (85) de capătul Firului Suportului de Ghidon (87). Apoi, trageţi celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Suportului de Ghidon este ghidat prin interiorul Suportului de Ghidon din Dreapta.



5. Fixaţi Suportul de Ghidon din Dreapta (85) pe Bază (95). **Aveţi grijă să nu ciupiţi Firul Suportului de Ghidon (87).** Introduceţi două Bolţuri cu Cap Plat de 3/8" x 4" (7) şi un Bolţ cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2" (3) împreună cu trei Şaibe Stea de 3/8" (11) în Suportul de Ghidon din Dreapta.

   Strângeţi Bolţurile cu Cap Plat de 3/8" x 4" (7) şi Bolţul cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2" (3), până ce capetele Bolţurilor cu Cap Plat ating Suportul de Ghidon din Dreapta (85); **încă nu strângeţi complet Bolţurile cu Cap Plat.**

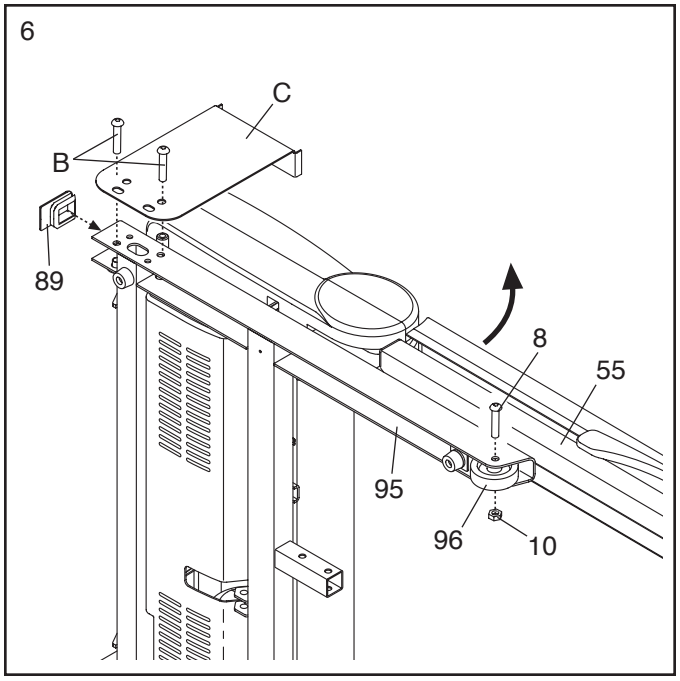


6. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnaţi cu grijă banda de alergare pe partea dreaptă. Pliaţi parţial Cadrul (55) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliaţi complet Cadrul.**

   Scoateţi şi aruncaţi cele două şuruburi indicate (B) şi clema de fixare în timpul transportului (C).

   Fixaţi una dintre Roţi (96) pe Bază (95), folosind Bolţul de 3/8" x 2" (8) şi Piuliţa de 3/8" (10) pe care le-aţi scos la pasul 1. **Nu strângeţi prea tare Piuliţa; Roata trebuie să se învârtă liber.**

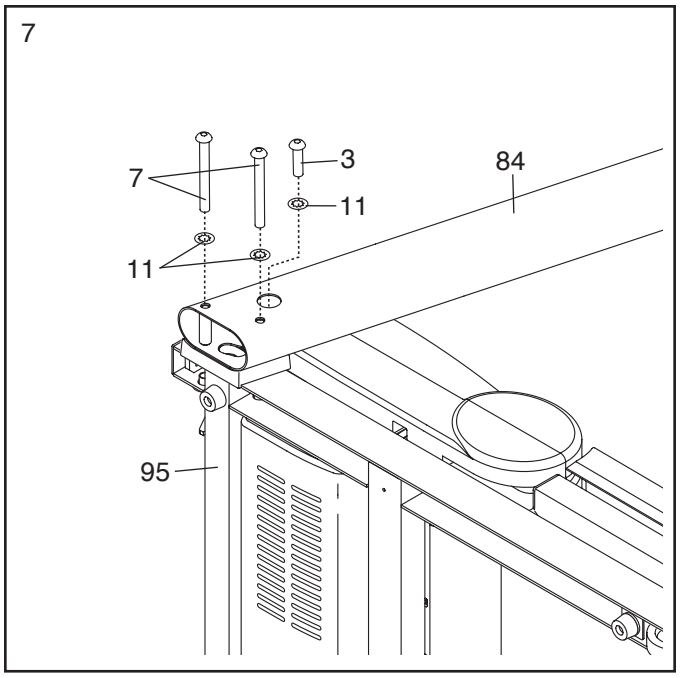
   Fixaţi unul dintre Capacele Bazei (89) pe Bază (95) prin presare.



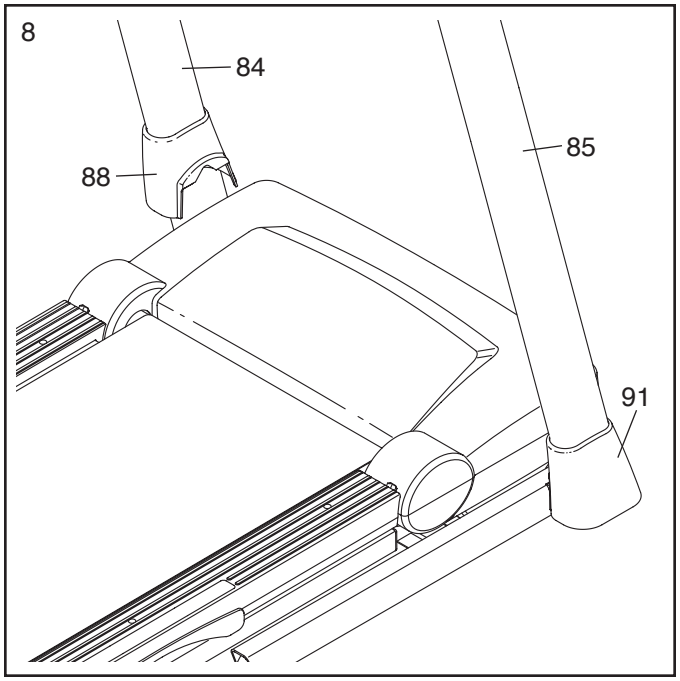
7. Fixaţi Suportul de Ghidon din Stânga (84) pe Bază (95). Introduceţi două Bolţuri cu Cap Plat de 3/8" x 4" (7) şi un Bolţ cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2" (3) împreună cu trei Şaibe Stea de 3/8" (11) în Suportul de Ghidon din Stânga.

   Strângeţi Bolţurile cu Cap Plat de 3/8" x 4" (7) şi Bolţul cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2" (3), până ce capetele Bolţurilor cu Cap Plat ating Suportul de Ghidon din Stânga (84); **încă nu strângeţi complet Bolţurile cu Cap Plat.**

   Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnaţi banda de alergare astfel încât Baza (95) să fie aşezată pe pardoseală.



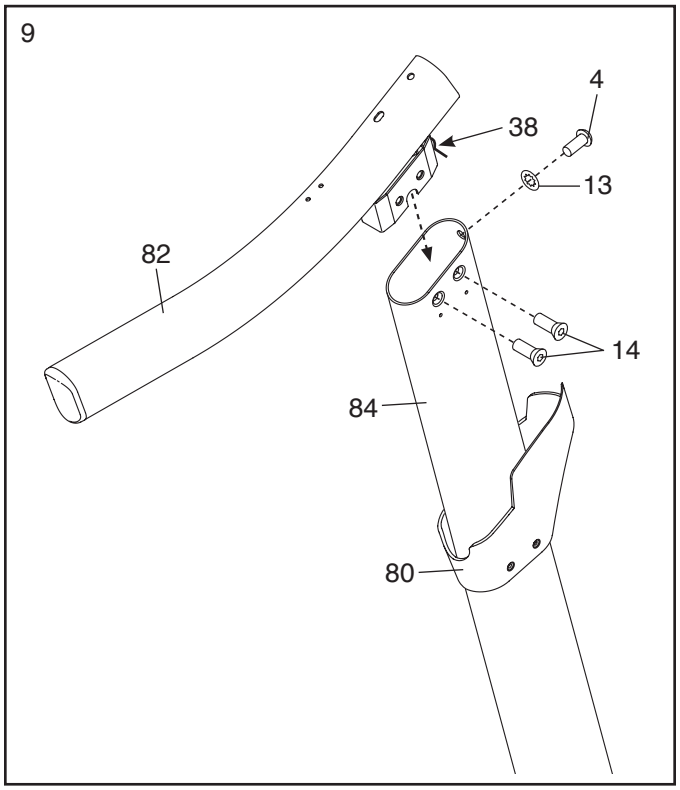
8. Identificaţi Capacul din Stânga al Bazei (88) şi Capacul din Dreapta al Bazei (91). Glisaţi Capacul din Stânga al Bazei pe Suportul de Ghidon din Stânga (84) şi Capacul din Dreapta al Bazei pe Suportul de Ghidon din Dreapta (85).



9. Găsiţi Capacul Suportului de Ghidon din Stânga (80). Glisaţi Capacul Suportului de Ghidon din Stânga pe Suportul de Ghidon din Stânga (84).

   Găsiţi Mânerul din Stânga (82). Scoateţi legătura de ancorare din suportul situat pe Mânerul din Stânga. Dacă este necesar, apăsaţi Piuliţa în Colivie de 5/16" (38) din nou pe poziţie.

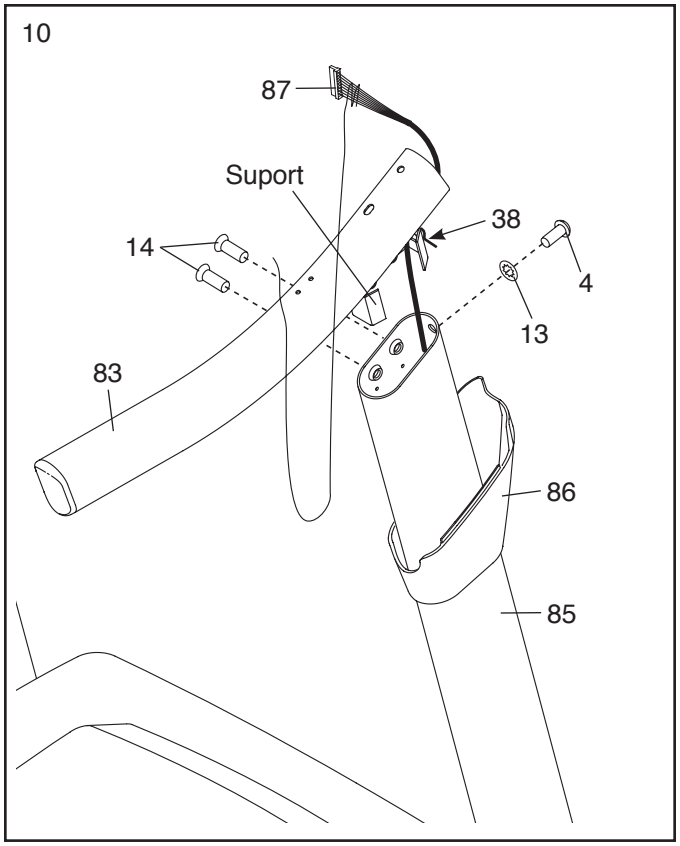
   Fixaţi Mânerul din Stânga (82) pe Suportul de Ghidon din Stânga (84) folosind două Bolţuri cu Cap Plat de 5/16" x 1" (14), un Bolţ cu Cap Plat de 5/16" x 1" (4) şi o Şaibă Stea de 5/16" (13) conform desenului. **Nu strângeţi încă Şuruburile cu Cap Plat.**



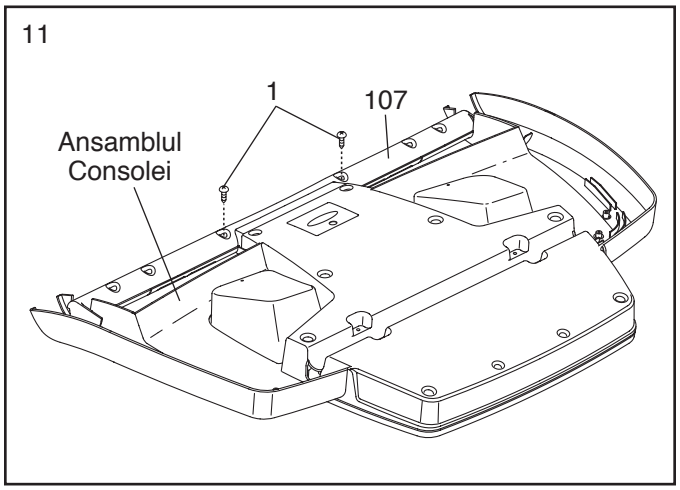
10. Glisaţi Capacul Suportului de Ghidon din Dreapta (86) pe Suportul de Ghidon din Dreapta (85). Scoateţi legătura de ancorare din suportul situat pe Mânerul din Dreapta (83). Dacă este necesar, apăsaţi Piuliţa în Colivie de 5/16" (38) din nou pe poziţie.

    Fixaţi Mânerul din Dreapta (83) pe Suportul de Ghidon din Dreapta (85). Introduceţi Firul Suportului de Ghidon (87) prin suportul situat în partea inferioară a Mânerului din Dreapta. Scoateţi Firul Suportului de Ghidon prin capătul Mânerului din Dreapta.

    Fixaţi Mânerul din Dreapta (83) pe Suportul de Ghidon din Dreapta (85) folosind două Bolţuri cu Cap Plat de 5/16" x 1" (14), un Bolţ cu Cap Plat de 5/16" x 1" (4) şi o Şaibă Stea de 5/16" (13) conform desenului. **Nu strângeţi încă Şuruburile cu Cap Plat.**



11. Aşezaţi ansamblul consolei cu faţa în jos pe o suprafaţă moale, pentru a evita zgârierea acestuia. Scoateţi cele două Şuruburi de #8 x 3/4" (1). Ridicaţi Bara Transversală (107).



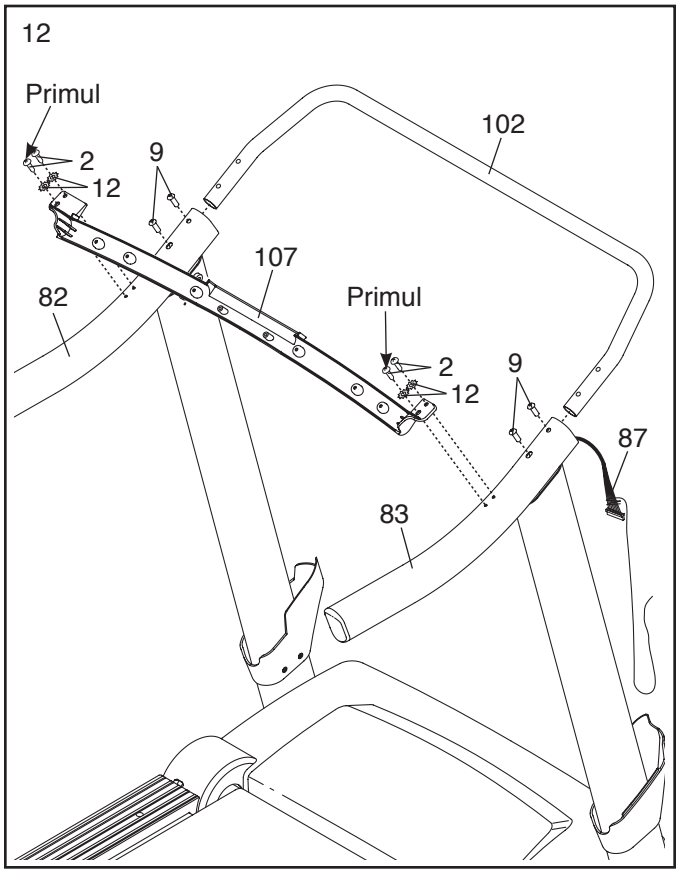
12. **IMPORTANT: Pentru a evita deteriorarea Barei Transversale (107), nu folosiţi unelte electrice şi nu strângeţi prea tare Şuruburile de #10 x 3/4" (2).**

Poziţionaţi Bara Transversală (107) conform desenului. Fixaţi Bara Transversală pe Mânere (82, 83) folosind patru Şuruburi de #10 x 3/4" (2) şi patru Şaibe Stea de #10 (12); **încă nu strângeţi Şuruburile.**

Introduceţi Cadrul Consolei (102) pe Mânere (82, 83). Fixaţi Cadrul Consolei folosind patru Bolţuri cu Cap Plat de 1/4" x 1" (9); **încă nu strângeţi Bolţurile cu Cap Plat. Aveţi grijă să nu ciupiţi Firul Suportului de Ghidon (87).**

Strângeţi câte un Şurub de #10 x 3/4" (2) la fiecare dintre capetele Barei Transversale (107); nu strângeţi Şuruburile prea tare. Apoi, strângeţi celălalt Şurub de #10 x 3/4" (2) la fiecare dintre capetele Barei Transversale.

Strângeţi cele patru Bolţuri cu Cap Plat de 1/4" x 1" (9).

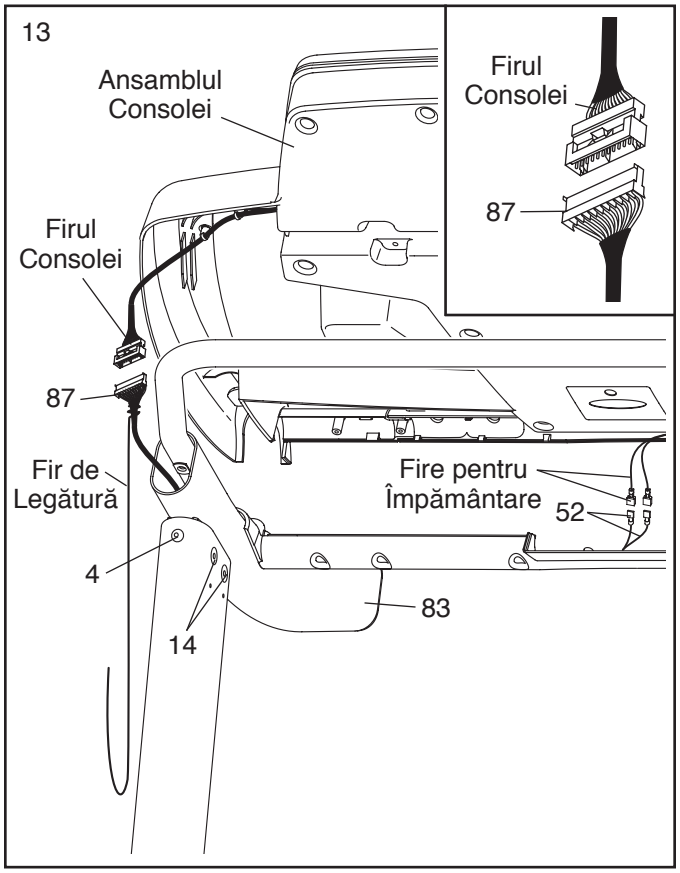


13. Strângeţi bine cele două Bolţuri cu Cap Plat de 5/16" x 1" (4) şi cele patru Bolţuri cu Cap Plat de 5/16" x 1" (14) (numai una dintre părţi este ilustrată).

Cu ajutorul unei a doua persoane, fixaţi ansamblul consolei pe Mânerul din Dreapta (83) şi pe Mânerul din Stânga (nu este indicat în desen).

Conectaţi Firul Suportului de Ghidon (87) la firul consolei. **Consultaţi desenul inserat. Mufele ar trebui să se conecteze cu uşurinţă.** În caz contrar, întoarceţi unul dintre conectori şi încercaţi din nou. **DACĂ NU CONECTAŢI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.** Îndepărtaţi firul de legătură de pe Firul Suportului de Ghidon.

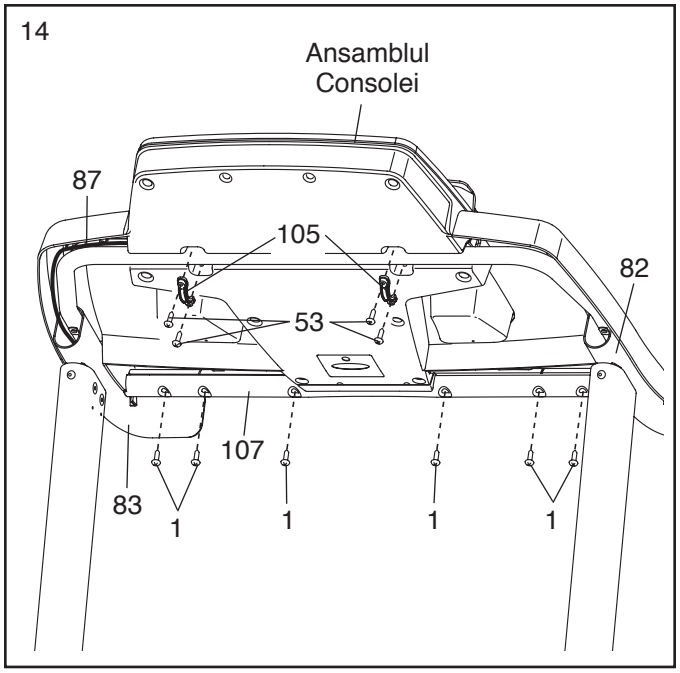
Conectaţi firele pentru împământare ale ansamblului consolei la Firele de Împământare ale Consolei (52).



14. Poziţionaţi ansamblul consolei atât pe Mânerul din Dreapta cât şi pe cel din Stânga (82, 83). **Aveţi grijă să nu ciupiţi vreunul dintre fire.** Introduceţi restul de Fir al Suportului de Ghidon (87) în Mânerul din Dreapta.

    Fixaţi ansamblul consolei pe Bara Transversală (107) folosind şase Şuruburi de #8 x 3/4" (1). **Poziţionaţi cele şase Şuruburi şi strângeţi-le pe fiecare.**

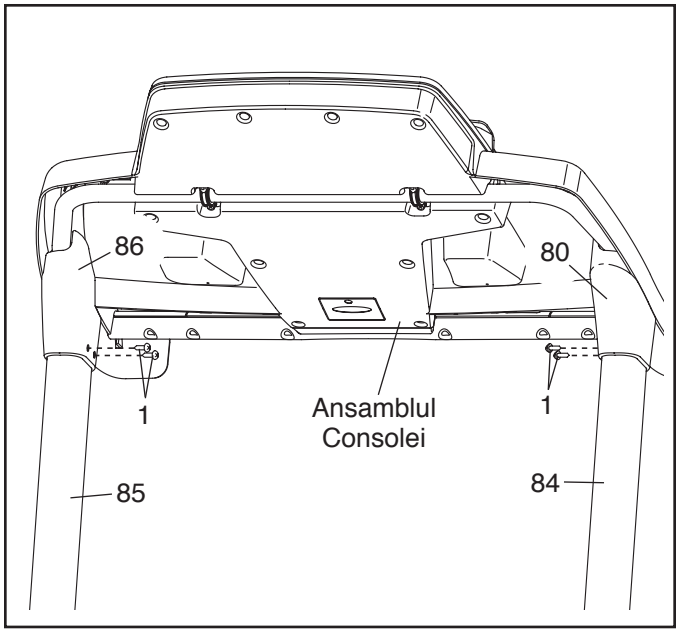
    Fixaţi cele două Cleme ale Consolei (105) pe ansamblul consolei folosind patru Şuruburi de #8 x 1" (53).



15. Fixaţi Capacul Suportului de Ghidon din Dreapta (86) pe ansamblul consolei. Aliniaţi orificiile Capacului Suportului de Ghidon din Dreapta cu cele ale Suportului de Ghidon din Dreapta (85). Fixaţi Capacul Suportului de Ghidon din Dreapta folosind două Şuruburi de #8 x 3/4" (1).

    Fixaţi Capacul Suportului de Ghidon din Stânga (80) pe Suportul de Ghidon din Stânga (84) în acelaşi mod.

    Consultaţi paşii 5 şi 7. Strângeţi Bolţurile cu Cap Plat de 3/8" x 4" (7) şi Bolţurile cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2" (3).



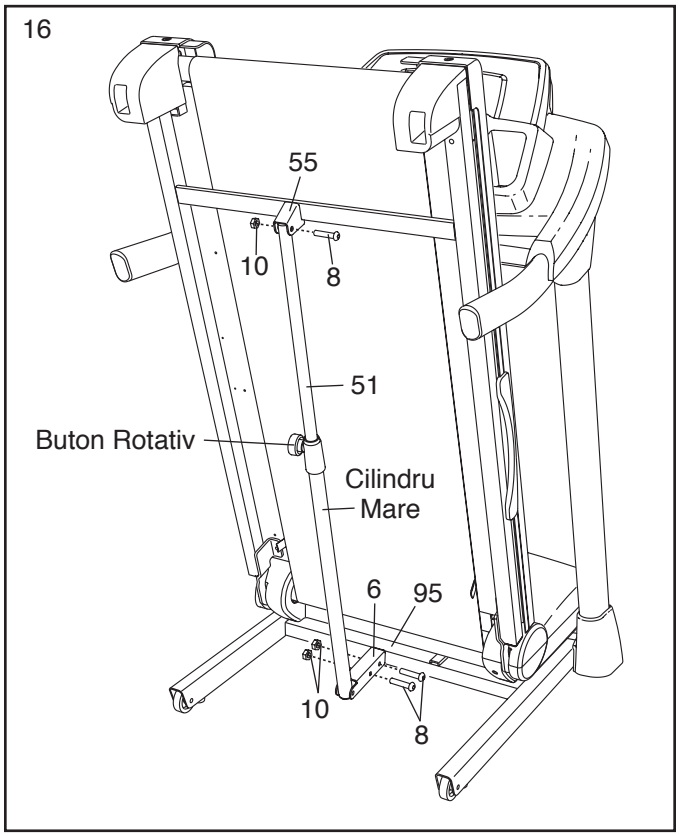
16. Ridicaţi Cadrul (55) în poziţia indicată. **O a doua persoană va ţine de Cadru până la finalizarea acestui pas.**

    Poziţionaţi Dispozitivul de Blocare (51) astfel încât cilindrul cel mare şi butonul rotativ ale dispozitivului de blocare să fie poziţionate conform desenului.

    Fixaţi Suportul Dispozitivului de Blocare (6) şi Dispozitivul de Blocare (51) pe Bază (95), folosind două Bolţuri de 3/8" x 2" (8) şi două Piuliţe de 3/8" (10).

    Fixaţi capătul superior al Dispozitivului de Blocare (51) pe suportului Cadrului (55) folosind un Bolţ de 3/8" x 2" (8) şi o Piuliţă de 3/8" (10). Notă: Este posibil să fie necesară deplasarea Cadrului înainte şi înapoi pentru a alinia Dispozitivul de Blocare cu suportul.

    Coborâţi Cadrul (55) (consultaţi secţiunea COBORÂREA BENZII DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 24).

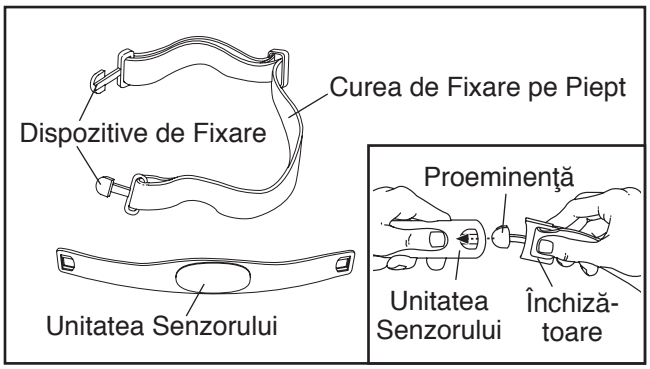


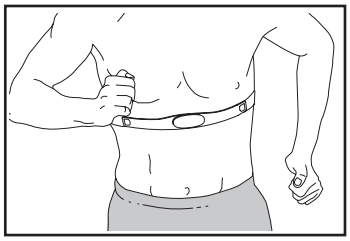
17. **Asiguraţi-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, aşezaţi un covoraş sub banda de alergare. Notă: Alte componente ar putea fi incluse. Păstraţi cheia imbus inclusă într-un loc sigur; aceasta se foloseşte pentru reglarea covorului rulant (consultaţi paginile 26 şi 27).

CUM SE FOLOSEŞTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

CUM SE FIXEAZA SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

Senzorul de puls pentru piept este alcătuit din două componente: cureaua de fixare pe piept şi unitatea senzorului. Introduceţi dispozitivul de fixare de la capătul curelei de fixare pe piept, în orificiul situat la unul dintre capetele unităţii senzorului, conform desenului. Fixaţi capătul unităţii senzorului dedesubtul închizătorii de pe cureaua de fixare pe piept, prin apăsare. Dispozitivul de fixare ar trebui să fie la acelaşi nivel cu faţa unităţii senzorului.





Apoi, poziţionaţi senzorul de puls în jurul pieptului dvs. şi ataşaţi celălalt capăt al curelei de fixare pe piept la unitatea senzorului. Reglaţi lungimea curelei de fixare pe piept, dacă este cazul. Senzorul de puls pentru piept se poartă pe sub haine şi trebuie să fie bine fixat pe piele şi poziţionat cât mai sus, dedesubtul muşchilor pectorali sau piept, însă fără să incomodeze. Asiguraţi-vă că logoul situat pe unitatea senzorului este cu faţa către dvs. şi nu este cu susul în jos.

Îndepărtaţi unitatea senzorului de corpul dvs. câţiva centimetri şi identificaţi două zone ale electrozilor pe partea interioară (zonele electrozilor sunt acoperite de nişte denivelări superficiale). Cu ajutorul unei soluţii saline precum saliva sau soluţia pentru lentile de contact, umeziţi ambele zone ale electrozilor. Fixaţi din nou unitatea senzorului pe pieptul dvs.

ÎNGRIJIRE ŞI ÎNTREŢINERE

- Uscaţi bine senzorul de puls pentru piept după fiecare utilizare. Senzorul de puls pentru piept este activat când zonele electrozilor sunt umezite iar senzorul de puls pentru piept este purtat; senzorul de puls pentru piept se dezactivează atunci când nu este purtat iar zonele electrozilor sunt uscate. Dacă senzorul de puls pentru piept nu este uscat după fiecare utilizare, acesta poate rămâne activat mai mult decât este necesar, descărcând bateria mult mai repede.

- Păstraţi senzorul de puls pentru piept într-un loc călduros şi uscat. Nu păstraţi senzorul de puls pentru piept într-o pungă de plastic sau alte recipiente care pot prinde umezeală.

- Nu expuneţi senzorul de puls pentru piept direct la razele solare pentru perioade prelungite de timp; nu-l expuneţi la temperaturi ce depăşesc 50° C sau -10° C.

- Nu îndoiţi sau întindeţi excesiv unitatea senzorului în timpul utilizării sau păstrării senzorului de puls pentru piept.

- Curăţaţi unitatea senzorului folosind o cârpă umedă—nu folosiţi niciodată alcool, substanţe abrazive sau chimice. Cureaua de fixare pe piept poate fi spălată la mână şi uscată cu aer.

SOLUŢIONAREA PROBLEMELOR

Instrucţiunile descrise în paginile următoare explică cum se foloseşte senzorul de puls pentru piept împreună cu consola. Dacă senzorul de puls pentru piept nu funcţionează corespunzător, încercaţi paşii de mai jos.

- Asiguraţi-vă că purtaţi senzorul de puls pentru piept conform descrierii din partea stângă. Notă: Dacă senzorul de puls pentru piept nu funcţionează atunci când este poziţionat conform descrierii, mutaţi-l puţin mai în jos sau puţin mai în sus pe piept.

- Folosiţi soluţie salină precum saliva sau soluţia pentru lentile de contact pentru a umezi cele două zone ale electrozilor de pe unitatea senzorului. Dacă frecvenţa cardiacă nu este indicată până nu începeţi să transpiraţi, umeziţi din nou zonele electrozilor.

- În timp ce mergeţi sau alergaţi pe banda de alergare, poziţionaţi-vă în zona centrală a covorului rulant. **Pentru ca frecvenţa cardiacă să fie indicată de consolă, utilizatorul trebuie să se afle la o lungime de braţ faţă de consolă.**

- Senzorul de puls pentru piept este conceput pentru a fi utilizat de persoane cu o frecvenţă cardiacă normală. Problemele legate de indicarea frecvenţei cardiace pot avea cauze medicale, cum ar fi contracţiile ventriculare premature (PVC), crizele de tahicardie şi aritmia.

- Funcţionarea senzorului de puls pentru piept poate fi afectată de interferenţe magnetice generate de linii de înaltă tensiune sau alte surse. Dacă bănuiţi că aceasta ar putea fi problema, încercaţi să mutaţi banda de alergare.

UTILIZARE ŞI REGLARE

COVORUL RULANT PRELUBRIFIAT

Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifiant de înaltă calitate. **IMPORTANT: Nu aplicaţi spray cu silicon sau alte substanţe pe covorul rulant sau pe platformă. Astfel de substanţe vor deteriora covorul rulant cauzând un grad de uzură excesivă.**

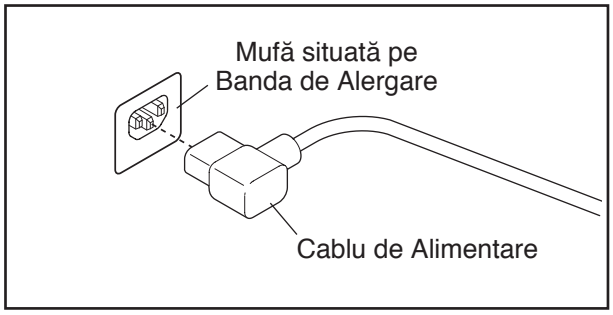
CUM SĂ CONECTAŢI CABLUL DE ALIMENTARE

Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcţionării necorespunzătoare sau în cazul unei defecţiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistenţă scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conţine un conductor pentru împământare şi un ştecăr cu împământare. **IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.**

⚠ ATENŢIE: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultaţi un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveţi îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificaţi ştecărul furnizat odată cu produsul—dacă acesta nu încape în priză, apelaţi la un electrician pentru instalarea unei prize corespunzătoare.

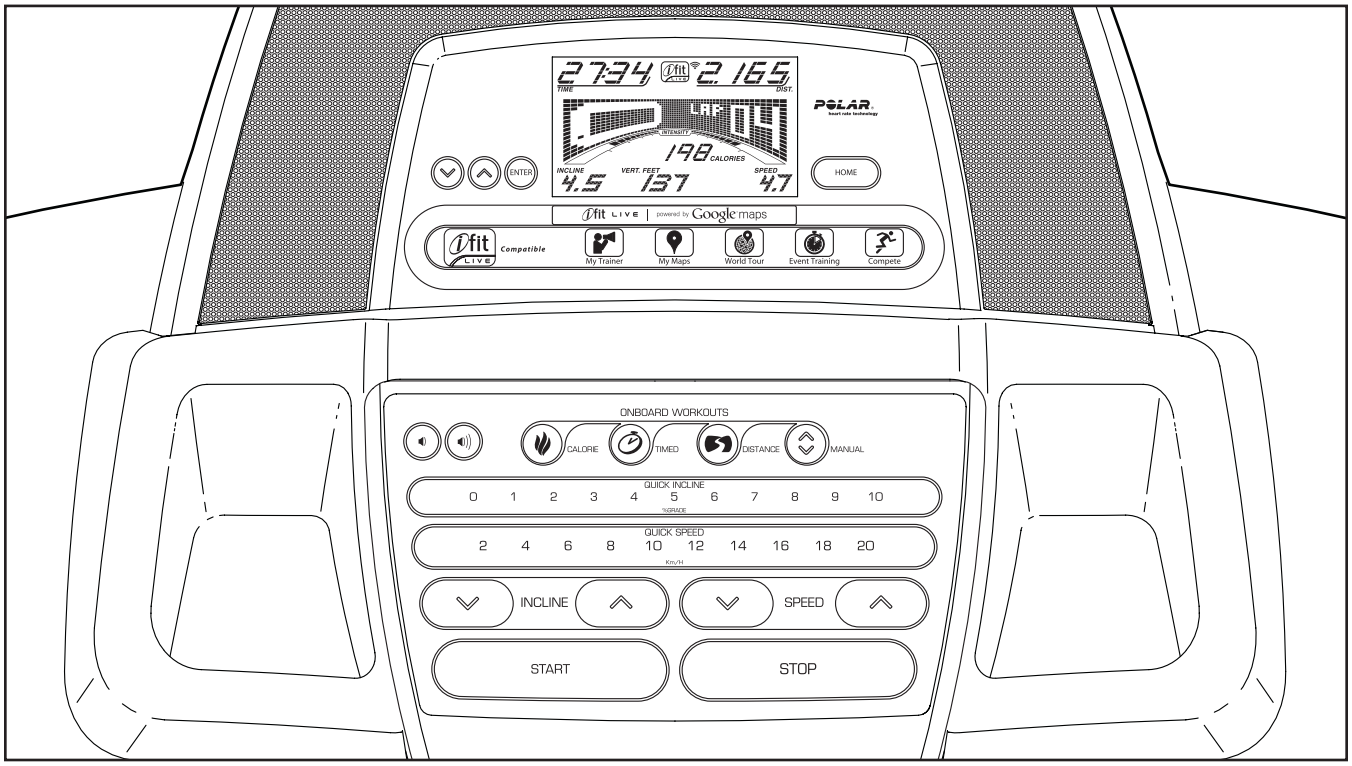
Urmaţi paşii de mai jos pentru introducerea cablului de alimentare în priză.

1. Introduceţi capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



2. Conectaţi cablul de alimentare la o priză corespunzătoare care este instalată corect, în conformitate cu toate codurile şi reglementările locale.

SCHEMA CONSOLEI



APLICAREA AUTOCOLANTELOR DE AVERTIZARE

Identificaţi avertismentele în limba engleză situate pe consolă. Aceleaşi avertismente în alte limbi pot fi găsite pe fişa de avertismente inclusă. Aplicaţi autocolantul de avertizare pentru limba slovacă pe consolă.

FUNCŢIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare oferă o gamă impresionantă de funcţii menite să facă exerciţiile fizice mai eficiente şi mai plăcute. Când utilizaţi modul manual, puteţi modifica viteza şi înclinaţia benzii de alergare prin simpla atingere a unui buton. În timpul exerciţiilor, consola va afişa un feedback instantaneu despre exerciţiile fizice executate. De asemenea, vă puteţi măsura frecvenţa cardiacă folosind senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept (consultaţi pagina 15).

În plus, consola oferă cincisprezece programe de antrenament preinstalate—cinci programe pentru arderea caloriilor, cinci programe contra cronometru şi cinci programe de distanţă. Fiecare program controlează automat viteza şi înclinaţia benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciţii fizice eficiente.

De asemenea, consola este dotată cu modul iFit Live, care îi permite benzii de alergare să comunice cu reţeaua dvs. wireless prin intermediul unui modul iFit Live. Cu ajutorul modului iFit Live, puteţi descărca programe de antrenament personalizate, crea propriile dvs. programe de antrenament, vă puteţi monitoriza rezultatele, puteţi concura cu alţi alergători şi aveţi acces la numeroase alte funcţii. **Pentru achiziţionarea unui modul iFit Live în orice moment, accesaţi www.iFit.com sau apelaţi numărul de telefon de pe coperta faţă a acestui manual.**

De asemenea, în timpul exerciţiilor fizice, puteţi asculta muzica sau cărţile dvs. audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

Pentru pornirea alimentării cu energie, consultaţi pagina 18. **Pentru utilizarea modul manual,** consultaţi pagina 18. **Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat,** consultaţi pagina 20. **Pentru utilizarea unui program iFit Live,** consultaţi pagina 21. **Pentru utilizarea sistemului stereo de sonorizare,** consultaţi pagina 22. **Pentru utilizarea modulului de informare,** consultaţi pagina 23.

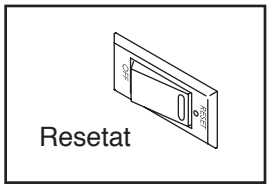
Notă: Consola poate afişa unităţi de măsură ale sistemului metric sau unităţi de măsură anglo-saxone. Pentru a vedea ce unitate de măsură este selectată sau pentru a schimba unitatea de măsură, consultaţi secţiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23. Notă: Din motive de simplitate, toate instrucţiunile din această secţiune vor folosi unităţi de măsură ale sistemului metric.

IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a evita deteriorarea covorului rulant, purtaţi pantofi sport curaţi în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificaţi alinierea covorului rulant şi centraţi covorul rulant dacă acest lucru este necesar (consultaţi pagina 27).

CUM SĂ PORNIŢI ALIMENTAREA CU ENERGIE

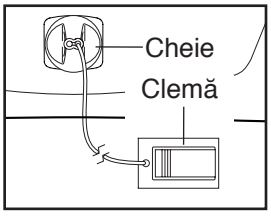
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsaţi-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedaţi astfel, afişajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceţi cablul de alimentare în priză (consultaţi pagina 16). Apoi, găsiţi butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Apăsaţi butonul de pornire în poziţia de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afişare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afişajele se iluminează odată cu introducerea cablului de alimentare în priză şi apăsarea butonului de pornire în poziţia de resetare, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, ţineţi apăsat butonul Stop [STOP] timp de câteva secunde. Dacă afişajele rămân iluminate, consultaţi secţiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, aşezaţi-vă pe şinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiţi clema ataşată la cheie şi glisaţi clema pe cureaua dvs. Apoi, introduceţi cheia în consolă. După câteva momente, afişajul se va ilumina. **IMPORTANT: În situaţie de urgenţă, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprirea completă. Verificaţi clema făcând cu grijă câţiva paşi înapoi; dacă cheia nu este scoasă din consolă, ajustaţi poziţia clemei.**



CUM SĂ UTILIZAŢI MODUL MANUAL

1. **Introduceţi cheia în consolă.**

   Consultaţi mai sus CUM SĂ PORNIŢI ALIMENTAREA CU ENERGIE.

2. **Selectaţi modul manual.**

   Apăsaţi butonul de selectare a modului manual [MANUAL] situat pe consolă. Dacă nu sunteţi conectaţi la iFit Live, modul manual va fi selectat automat.

3. **Porniţi covorul rulant.**

   Pentru a porni covorul rulant, apăsaţi butonul Start [START], butonul de creştere a Vitezei [SPEED], sau unul dintre butoanele Presetate de Viteză [QUICK SPEED] numerotate de la 2 la 20.

   Dacă apăsaţi butonul Start sau butonul de creştere a Vitezei, covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. Pe măsură ce vă continuaţi exerciţiile fizice, schimbaţi viteza covorului rulant după preferinţe, prin apăsarea butoanelor de creştere sau reducere a Vitezei. La fiecare apăsare de buton, setările de viteză se vor modifica cu 0,1 km/h; dacă ţineţi butonul apăsat, setările de viteză se vor modifica cu câte 0,5 km/h. Notă: După ce apăsaţi butonul, poate fi necesar un timp scurt pentru ca covorul rulant să atingă setarea de viteză selectată.

   Dacă apăsaţi unul dintre butoanele Presetate de Viteză numerotate, covorul rulant îşi va modifica treptat viteza, până când va ajunge la setarea de viteză selectată.

   Pentru a opri covorul rulant, apăsaţi butonul Stop. Ora va începe să lumineze intermitent pe afişaj. Pentru a reseta covorul rulant, apăsaţi butonul Start sau butonul de creştere a Vitezei.

4. **Modificaţi înclinaţia benzii de alergare după preferinţe.**

   Pentru a schimba înclinaţia benzii de alergare, apăsaţi butonul de creştere sau micşorare a Înclinaţiei [INCLINE] sau unul dintre butoanele Presetate de Înclinaţie [QUICK INCLINE] numerotate. La fiecare apăsare de buton, banda de alergare îşi va regla treptat înclinaţia conform setărilor selectate.

5. **Urmăriţi progresul dumneavoastră pe afişaj.**

   În timp ce mergeţi pe banda de alergare, afişajul poate indica următoarele informaţii:

   - Timpul scurs [TIME]
   - Distanţa parcursă prin mers sau alergare [DIST.]
   - Matricea
   - Bara de intensitate a exerciţiului [INTENSITY]
   - Numărul aproximativ de calorii arse [CALORIES]
   - Nivelul de înclinaţie al benzii de alergare [INCLINE]
   - Altitudinea la care aţi ajuns [VERT. FEET]

- Viteza covorului rulant [SPEED]

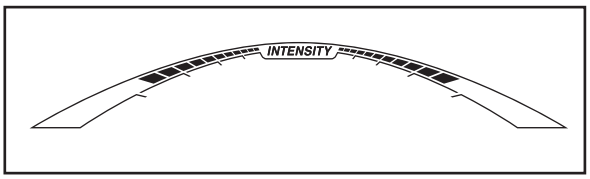
- Frecvenţa cardiacă (consultaţi pasul 6 de pe această pagină) [PULSE]

Matricea vă oferă mai multe secţiuni de afişare. Apăsaţi butonul de creştere sau micşorare, de lângă butonul Enter [ENTER], până la afişarea secţiunii dorite.

Secţiunea dedicată înclinaţiei [INCLINE] va indica un profil al setărilor de înclinaţie pentru exerciţiul de antrenament. Un nou segment va apărea după fiecare minut scurs. Secţiunea dedicată Vitezei [SPEED] va indica un profil al setărilor de viteză pentru exerciţiul de antrenament. Secţiunea [MY TRAIL] va indica o pistă care reprezintă o distanţă de 400 de metri. În timpul exerciţiului, dreptunghiul de culoare albă va indica progresul dvs. Secţiunea [MY TRAIL] va indica, de asemenea, numărul de tururi de pistă parcurse.

Secţiunea dedicată caloriilor [CALORIE] va indica numărul aproximativ de calorii arse. Înălţimea fiecărui segment reprezintă cantitatea de calorii arse în timpul segmentului respectiv.

În timpul exerciţiului, graficul care afişează nivelul de intensitate al exerciţiului va indica nivelul aproximativ de intensitate al exerciţiului dvs.



Apăsaţi butonul [HOME] pentru a reveni la meniul iniţial (consultaţi secţiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23 pentru setarea meniului iniţial). Dacă este cazul, apăsaţi butonul Home din nou.

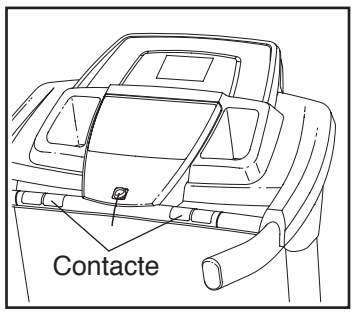
Atunci când este conectat un modul iFit Live, simbolul wireless din partea superioară a afişajului va indica puterea semnalului dvs. wireless. Patru arcuri de cerc indică putere maximă a semnalului.

Pentru resetarea afişajelor, apăsaţi butonul [STOP], scoateţi cheia, apoi reintroduceţi-o.

6. **Măsuraţi-vă frecvenţa cardiacă, dacă doriţi.**

   Notă: Dacă ţineţi de senzorul pentru puls de pe mâner şi, în acelaşi timp, purtaţi senzorul de puls pentru piept, consola nu va afişa cu acurateţe frecvenţa cardiacă. Pentru informaţii legate de senzorul de puls pentru piept, consultaţi pagina 15.

   Înainte de utilizarea senzorului pentru puls de pe mâner, îndepărtaţi foliile de plastic de pe contactele de metal ale barei senzorului de puls. În plus, asiguraţi-vă că mâinile dumneavoastră sunt curate.



   Pentru a vă măsura frecvenţa cardiacă, **aşezaţi-vă pe şinele pentru picioare** şi apucaţi bara senzorului de puls, ţinând palmele pe contactele de metal, timp de aproximativ zece secunde; **evitaţi să mişcaţi mâinile.** Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent în secţiunea dedicată caloriilor, la fiecare bătaie a inimi dvs., o liniuţa sau două vor apărea, apoi frecvenţa dvs. cardiacă va fi afişată. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenţei cardiace, continuaţi să ţineţi contactele timp de aproximativ 15 secunde.**

7. **După ce aţi terminat antrenamentul, scoateţi cheia din consolă.**

   Aşezaţi-vă pe şinele pentru picioare, apăsaţi butonul Stop şi **setaţi înclinaţia benzii de alergare la nivelul cel mai de jos. Înclinaţia trebuie setată la nivelul cel mai de jos, altfel riscaţi să deterioraţi banda de alergare în momentul plierii în poziţie de depozitare.** Apoi, scoateţi cheia din consolă şi păstraţi-o într-un loc sigur.

   După ce aţi terminat de folosit banda de alergare, apăsaţi butonul de oprire şi scoateţi cablul de alimentare din priză. **IMPORTANT: Dacă nu faceţi acest lucru, componentele electrice ale benzii de alergare se pot deteriora înainte de termen.**

CUM SĂ UTILIZAŢI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PREINSTALAT

1. **Introduceţi cheia în consolă.**

   Consultaţi secţiunea CUM SĂ PORNIŢI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 18.

2. **Selectaţi un program de antrenament preinstalat.**

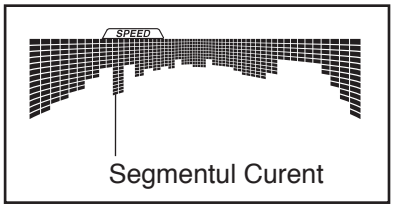
   Pentru a selecta un program de antrenament preinstalat, apăsaţi butonul pentru Calorii [CALORIE], butonul pentru Timp [TIMED] sau butonul pentru Distanţă [DISTANCE] în mod repetat, până la afişarea programului de antrenament dorit.

   Când selectaţi un program de antrenament preinstalat, afişajul va indica durata programului de antrenament şi denumirea lui. În plus, un profil al setărilor de viteză pentru programul de antrenament va apărea în matrice. Dacă selectaţi un program de distanţă, distanţa parcursă prin mers sau alergare va apărea pe afişaj în locul duratei programului de antrenament. Dacă selectaţi un program pentru arderea caloriilor, numărul aproximativ de calorii arse va apărea în denumirea programului de antrenament.

3. **Începeţi programul de antrenament.**

   Apăsaţi butonul Start [START] sau butonul de creştere [SPEED] a Vitezei pentru a începe programul de antrenament. Imediat după apăsarea butonului, banda de alergare va selecta automat primele setări de viteză şi înclinaţie ale programului. Ţineţi-vă de mânere şi începeţi să mergeţi. Notă: Dacă selectaţi un program de antrenament de distanţă, acesta va începe cu un segment de încălzire, cu o durată de trei minute.

   Fiecare program de antrenament este împărţit în segmente. Pentru fiecare segment sunt programate câte o setare se viteză şi una de înclinaţie. Notă: Aceleaşi setări de viteză şi/sau înclinaţie pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.



În timpul programului de antrenament, profilele secţiunilor dedicate vitezei şi înclinaţiei vor indica progresul dvs. Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălţimea segmentului care luminează intermitent indică setarea de viteză sau înclinaţie a segmentului curent. La finalul fiecărui segment, va fi emisă o serie de semnale sonore şi următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent. Dacă pentru următorul segment este programată o setare diferită de viteză şi/sau înclinaţie, banda de alergare va trece automat la noua setare de viteză şi/sau înclinaţie. Notă: Dacă selectaţi un program de antrenament de distanţă, următorul segment al profilului nu va lumina intermitent pe afişaj.

Programul de antrenament va continua astfel, până când ultimul segment al profilului luminează intermitent pe afişaj iar ultimul segment se termină. Covorul rulant va încetini, până la oprire completă. Notă: Dacă selectaţi un program de antrenament de distanţă, acesta se va termina cu un segment de relaxare, cu o durată de trei minute.

Notă: Obiectivul caloric reprezintă un număr aproximativ de calorii pe care le veţi arde în timpul programului de antrenament. Numărul efectiv de calorii pe care le ardeţi depinde de greutatea dvs. În plus, dacă modificaţi manual viteza sau înclinaţia benzii de alergare în timpul programului de antrenament, numărul de calorii pe care le ardeţi va fi afectat.

Dacă setarea de viteză sau înclinaţie este prea mare sau prea mică pe parcursul programului de antrenament, puteţi anula setarea manual prin apăsarea butoanelor de Viteză sau Înclinaţie [INCLINE]; **cu toate acestea, la începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză şi înclinaţie corespunzătoare segmentului următor.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsaţi butonul Stop [STOP]. Ora va începe să lumineze intermitent pe afişaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsaţi butonul Start sau butonul de creştere a vitezei. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 Km/H. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză şi înclinaţie corespunzătoare segmentului următor.

4. **Urmăriţi progresul dumneavoastră pe afişaj.**

   Consultaţi pasul 5 de la paginile 18 şi 19. Dacă selectaţi un program de antrenament pentru arderea caloriilor sau un program contra cronometru, afişajul va indica timpul rămas în loc de cel scurs.

5. **Măsuraţi-vă frecvenţa cardiacă, dacă doriţi.**

   Consultaţi pasul 6 de la pagina 19.

6. **După ce aţi terminat antrenamentul, scoateţi cheia din consolă.**

   Consultaţi pasul 7 de la pagina 19.

CUM SĂ UTILIZAŢI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT IFIT LIVE

1. **Introduceţi cheia în consolă.**

   Consultaţi CUM SĂ PORNIŢI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 18.

2. **Introduceţi modulul iFit Live în consolă.**

   Pentru a folosi un program de antrenament iFit Live, introduceţi modulul iFit Live în consolă. Pentru achiziţionarea unui modul iFit Live în orice moment, accesaţi www.iFit.com sau apelaţi numărul de telefon de pe coperta faţă a acestui manual. Aveţi nevoie de un modul iFit Live pentru a utiliza programele de antrenament iFit Live.

   Notă: Pentru a utiliza un modul iFit Live, trebuie să aveţi acces la un calculator cu conexiune la internet şi port USB. De asemenea, trebuie să vă înregistraţi ca membru pe iFit.com Pentru a utiliza un modul iFit Live, aveţi nevoie de o reţea wireless şi un router de 802.11b cu serviciul SSID broadcast activat (reţelele ascunse nu sunt suportate).

3. **Selectaţi un utilizator.**

   Dacă au fost înregistraţi mai mulţi utilizatori, puteţi schimba utilizatorul din ecranul principal iFit Live. Apăsaţi butoanele de creştere sau micşorare de lângă butonul Enter [ENTER], pentru a selecta un utilizator.

4. **Selectaţi un program de antrenament iFit Live.**

   Pentru a selecta un program de antrenament iFit Live, apăsaţi unul dintre butoanele iFit Live. Înainte de descărcarea unui program de antrenament, trebuie să adăugaţi programul dvs. de antrenament la lista aflată pe www.iFit.com.

   Apăsaţi butonul iFit Live [IFIT LIVE] pentru a descărca următorul program de antrenament din lista dvs. Apăsaţi butonul [MY TRAINER], [MY MAPS], [WORLD TOUR] sau butonul [EVENT TRAINING] pentru a descărca următorul program de antrenament de acel gen din lista dvs. Apăsaţi butonul [COMPETE] pentru a concura într-o cursă programată anterior. Pentru mai multe informaţii despre programele de antrenament iFit Live, vă rugăm să accesaţi www.iFit.com.

Când selectaţi un program de antrenament iFit Live, afişajul va indica durata programului de antrenament, distanţa pe care o veţi parcurge prin mers sau alergare, precum şi numărul aproximativ de calorii pe care le veţi arde. Afişajul poate indica şi denumirea programului de antrenament. Dacă selectaţi un program de antrenament pentru competiţie, afişajul va indica numărătoarea inversă până la începerea cursei.

5. **Începeţi programul de antrenament.**

   Consultaţi pasul 3 de la pagina 20.

   Pe parcursul unor programe de antrenament, veţi fi ghidaţi de vocea unui instructor personal. Puteţi selecta o setare audio pentru instructorul dvs. personal (consultaţi secţiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23).

   Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsaţi butonul Stop [STOP]. Ora va începe să lumineze intermitent pe afişaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsaţi butonul Start [START] sau butonul de creştere a vitezei [SPEED]. Covorul rulant va începe să se deplaseze conform setării de viteză pentru primul segment al programului de antrenament. Când începe următorul segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece automat la setările de viteză şi înclinaţie pentru segmentul următor.

6. **Urmăriţi progresul dumneavoastră pe afişaj.**

   Consultaţi pasul 5 de la paginile 18 şi 19.

   Secţiunea dedicată traseului [MY TRAIL] va indica o hartă a traseului parcurs prin mers sau alergare sau va indica o pistă şi numărul de tururi efectuate.

   În timpul unui program de antrenament pentru competiţie [COMPETITION], secţiunea dedicată competiţiei va indica progresul dvs. în cursă. În timpul cursei, linia din zona superioară a matricei va indica tronsonul de cursă finalizat. Celelalte linii vor indica care sunt primii patru concurenţi. Capătul matricei reprezintă sfârşitul cursei.

7. **Măsuraţi-vă frecvenţa cardiacă, dacă doriţi.**

   Consultaţi pasul 6 de la pagina 19.

8. **După ce aţi terminat antrenamentul, scoateţi cheia din consolă.**

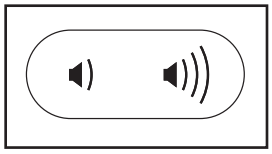
   Consultaţi pasul 7 de la pagina 19.

Pentru mai multe informaţii despre modul iFit Live, accesaţi www.iFit.com.

CUM SĂ UTILIZAŢI SISTEMUL STEREO DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cărţi audio folosind difuzoarele stereo ale consolei, trebuie să conectaţi un MP3 player, CD player sau un alt dispozitiv audio personal la consolă, folosind mufa MP3.

Pentru a folosi mufa MP3, găsiţi firul audio inclus şi introduceţi-l în mufa MP3. Apoi, introduceţi firul audio în mufa player-ului MP3, CD player-ului sau a altui dispozitiv audio personal. **Asiguraţi-vă că firul audio este conectat corespunzător.**



Apoi, apăsaţi butonul Play [PLAY] al player-ului MP3, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Reglaţi volumul player-ului dvs. personal sau apăsaţi butoanele de creştere sau descreştere a volumului.

Dacă utilizaţi un CD player personal iar CD-ul sare, aşezaţi CD player-ul pe pardoseală sau pe o altă suprafaţă plană, şi nu pe consolă.

MOD DE INFORMARE

Consola este dotată cu un mod de informare care ţine evidenţa informaţiilor benzii de alergare şi vă permite să personalizaţi setările consolei.

Pentru selectarea modului de informare, ţineţi apăsat butonul Stop [STOP] în timp ce introduceţi cheia în consolă, apoi eliberaţi butonul Stop. Când modul de informare este selectat, următoarele informaţii vor fi indicate:

Afişajul de timp va indica numărul total al orelor de utilizare a benzii de alergare.

Afişajul de distanţă va indica numărul total de kilometri (sau mile) parcurşi pe covorul rulant.

Secţiunea inferioară a afişajului va indica starea modulului iFit Live. Dacă este conectat un modul iFit Live wireless, pe afişaj vor apărea cuvintele *WIFI MODULE* (Modul WiFi). Dacă este conectat un modul USB, pe afişaj vor apărea cuvintele *USB/SD MODULE* (Modul USB/SD). Dacă nu este conectat niciun modul, pe afişaj vor apărea cuvintele *NO IFIT MODULE* (Niciun Modul iFit).

Matricea va indica unitatea de măsură selectată. Pentru a schimba unitatea de măsură, apăsaţi butonul Enter [ENTER] sau butonul de creştere a vitezei. Pentru a vizualiza distanţa în kilometri, selectaţi sistemul *METRIC*. Pentru a vizualiza distanţa în mile, selectaţi sistemul anglo-saxon *ENGLISH*.

Apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter. Consola dispune de un mod de afişare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. În timp ce modul demonstrativ este activat, consola va funcţiona normal la introducerea în priză a cablului de alimentare, apăsaţi butonul de pornire în poziţia de resetare şi introduceţi cheia în consolă. Cu toate acestea, când scoateţi cheia, afişajele vor rămâne iluminate, deşi butoanele nu vor funcţiona. Dacă modul demonstrativ este pornit, matricea va afişa cuvântul *ON* (Pornit). Pentru a activa sau dezactiva modul demonstrativ, apăsaţi butonul Enter sau butonul de reducere a Vitezei.

Apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter. Afişajul va indica nivelul de contrast. Apăsaţi butoanele de creştere sau micşorare a Înclinaţiei pentru a regla contrastul.

Dacă este conectat un modul iFit Live, apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter pentru a vizualiza statusul vocii instructorului personal. Pentru a activa sau dezactiva vocea instructorului personal, apăsaţi butonul Enter.

Dacă este conectat un modul iFit Live, apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter pentru a vizualiza meniul iniţial. Meniul iniţial va apărea când introduceţi cheia în consolă sau când apăsaţi butonul [HOME]. Apăsaţi butonul Enter în mod repetat pentru a selecta ecranul principal manual sau ecranul principal iFit Live ca meniu iniţial.

Dacă este conectat un modul iFit Live, apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter pentru a vizualiza statusul unui modul iFit Live. Apăsaţi butonul Enter pentru a verifica statusul unui modul iFit Live. Dacă este conectat un modul iFit Live wireless, pe afişaj vor apărea cuvintele *WIFI STATUS* (Status WiFi). Dacă este conectat un modul USB, pe afişaj vor apărea cuvintele *USB STATUS* (Status USB). Dacă nu este conectat niciun modul, pe afişaj vor apărea cuvintele *NO MODULE DETECTED* (Niciun Modul Detectat).

Dacă este conectat un modul iFit Live wireless, apăsaţi butonul de micşorare situat lângă butonul Enter, pentru transfer de date. Pentru a trimite şi primi programe de antrenament, jurnale de antrenament şi actualizări, apăsaţi butonul Enter. Când procesul este finalizat, pe afişaj vor apărea cuvintele *TRANSFERS DONE* (Transferuri Finalizate).

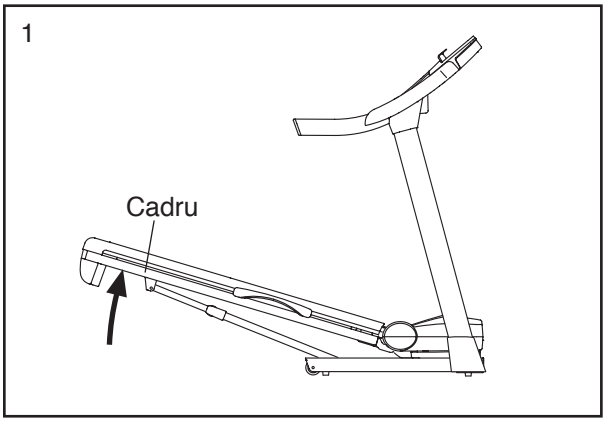
Pentru a ieşi din modul de informare, scoateţi cheia din consolă.

PLIEREA ŞI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

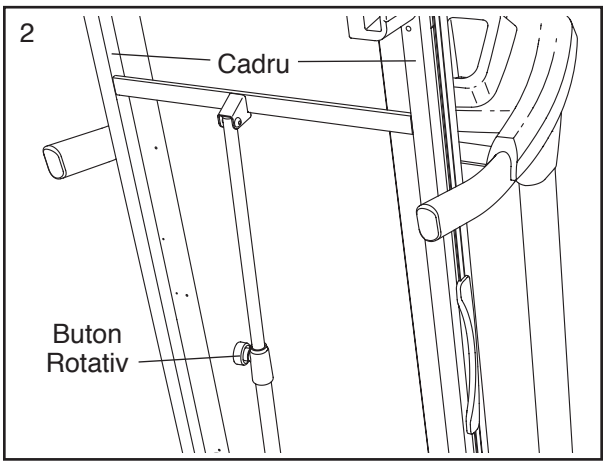
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

Pentru a evita deteriorarea benzii de alergare, reglaţi înclinaţia până la nivelul cel mai de jos înainte de a plia banda de alergare. Apoi, scoateţi cheia şi deconectaţi cablul de alimentare de la priză. ATENŢIE: Trebuie să puteţi ridica 20 kg în condiţii de siguranţă pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.

1. Ţineţi cadrul de metal ferm în poziţia indicată de săgeata de mai jos. **ATENŢIE: Nu apucaţi cadrul de şinele din plastic pentru picioare. Flexaţi picioarele şi menţineţi spatele drept.**



2. Ridicaţi cadrul până când butonul rotativ al dispozitivului de blocare se fixează în poziţia de depozitare. **ATENŢIE: Asiguraţi-vă că butonul rotativ este fixat.**

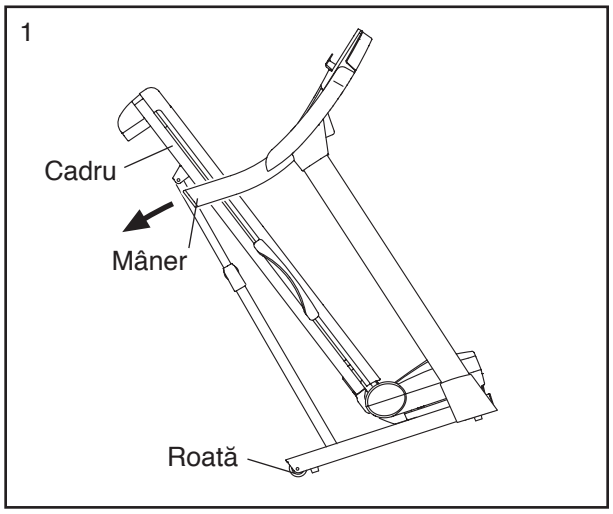


Pentru a proteja podeaua sau covorul, aşezaţi un covoraş sub banda de alergare. Evitaţi contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsaţi banda de alergare în poziţie de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

Înainte de a muta banda de alergare, pliaţi-o conform instrucţiunilor de mai sus. **ATENŢIE: Asiguraţi-vă că butonul rotativ este fixat în poziţia de depozitare. Pentru mutarea benzii de alergare este posibil să fie nevoie de două persoane.**

1. Apucaţi cadrul şi unul dintre mânere iar cu un picior ţineţi contră în zona uneia dintre roţi.



2. Trageţi de mâner până când banda de alergare se deplasează pe roţi, apoi mutaţi-o cu grijă în locaţia dorită. **ATENŢIE: Nu încercaţi să mutaţi banda de alergare fără a o înclina pe spate, nu trageţi de cadru şi nu mutaţi banda de alergare pe suprafeţe denivelate.**

3. Cu un picior, ţineţi contră în zona uneia dintre roţi, apoi înclinaţi cu grijă banda de alergare.

COBORÂREA BENZII DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. **Consultaţi desenul 2.** Ţineţi capătul superior al cadrului benzii de alergare, cu mâna dreaptă. Trageţi butonul rotativ al dispozitivului de blocare spre stânga; dacă este cazul, împingeţi uşor cadrul înainte. Trageţi cadrul în jos câţiva centimetri, apoi eliberaţi butonul rotativ al dispozitivului de blocare.

2. **Consultaţi desenul 1,** situat în partea stângă. Ţineţi cadrul de metal ferm, cu ambele mâini, şi coborâţi-l pe pardoseală. **ATENŢIE: Nu apucaţi cadrul de şinele din plastic pentru picioare, şi nu scăpaţi cadrul. Flexaţi picioarele şi menţineţi spatele drept.**

SOLUŢIONAREA PROBLEMELOR

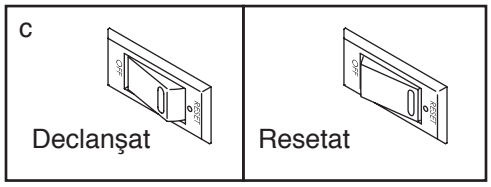
Majoritatea problemelor benzii de alergare pot fi soluţionate urmând paşii simpli de mai jos. Identificaţi simptomul care se aplică şi urmaţi paşii enumeraţi. Dacă aveţi nevoie de asistenţă, consultaţi coperta faţă a acestui manual.

PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie nu porneşte

SOLUŢIE: a. Asiguraţi-vă că cablul de alimentare este introdus corespunzător într-o priză cu legare la pământ (consultaţi pagina 16). Dacă este necesar un prelungitor, folosiţi numai prelungitoare cu trei fire, cu o secţiune a conductorului de 1 mm^2 şi o lungime ce nu depăşeşte 1,5 m.

b. După introducerea cablului de alimentare în priză, asiguraţi-vă că aţi introdus cheia în consolă.

c. Verificaţi butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Dacă butonul iese în afară conform desenului, acesta s-a declanşat. Pentru a reseta butonul, aşteptaţi cinci minute, apoi apăsaţi din nou butonul.



PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul funcţionării.

SOLUŢIE: a. Verificaţi butonul de pornire (consultaţi desenul de mai sus). Dacă butonul s-a declanşat, aşteptaţi cinci minute, apoi apăsaţi din nou butonul.

b. Asiguraţi-vă că cablul de alimentare este în priză. Dacă cablul de alimentare este în priză, scoateţi-l din priză, aşteptaţi cinci minute, apoi reintroduceţi-l în priză.

c. Scoateţi cheia din consolă. Reintroduceţi cheia în consolă.

d. Dacă banda de alergare tot nu funcţionează, vă rugăm consultaţi coperta faţă a acestui manual.

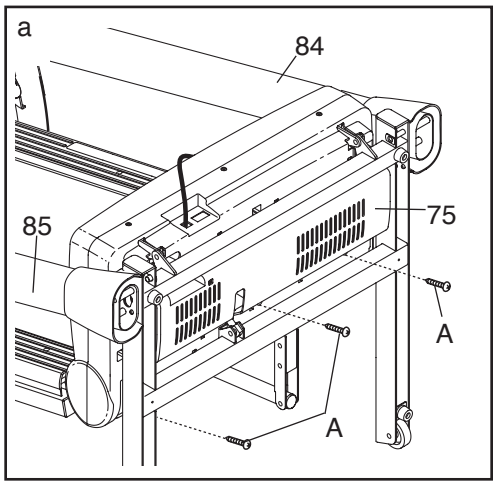
PROBLEMĂ: Afişajele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

SOLUŢIE: a. Consola dispune de un mod de afişare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afişajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este pornit. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, ţineţi apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afişajele rămân iluminate, consultaţi secţiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

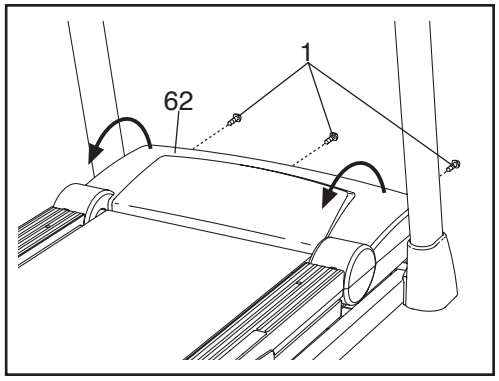
PROBLEMĂ: Afişajele consolei nu funcţionează corespunzător

SOLUŢIE: a. Scoateţi cheia din consolă şi **CABLUL DE ALIMENTARE DIN PRIZĂ.** Cu ajutorul unei a doua persoane, aplecaţi cu grijă suporturile de ghidon (84, 85). Este posibil să existe trei Şuruburi de #8 x 2" (A) în partea inferioară a Carcasei de Protecţie (75). Dacă există, acestea trebuie îndepărtate. Notă: Este necesară o şurubelniţă Phillips cu o lungime a tijei de cel puţin 13 cm.

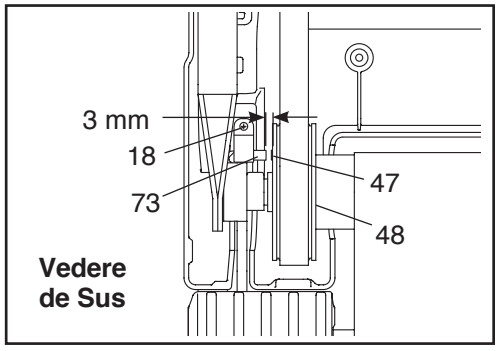
Apoi, ridicaţi Suporturile de Ghidon (84, 85).



Scoateţi cele trei Şuruburi de #8 x 3/4" (1) şi scoateţi cu grijă Carcasa Motorului (62) prin pivotare.



Găsiţi Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (73) şi Magnetul (47), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (48). Rotiţi Rola Conducătoare până ce Magnetul se aliniază cu Comutatorul cu Lamelă Vibrantă. **Asiguraţi-vă că spaţiul dintre Magnet şi Comutatorul cu Lamelă Vibrantă este de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, slăbiţi Şurubul cu Cap Stea de #8 x 3/4" (18), mişcaţi uşor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeţi din nou Şurubul. Montaţi din nou Carcasa Motorului (nu este indicat în desen), folosind Şuruburile de #8 x 3/4". Montaţi din nou Şuruburile de #8 x 2", dacă este cazul. Lăsaţi banda de alergare să funcţioneze timp de câteva minute pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



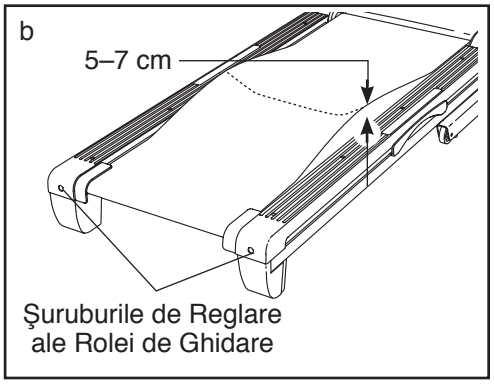
PROBLEMĂ: Înclinaţia benzii de alergare nu se schimbă în mod corect

SOLUŢIE: a. Ţineţi apăsat butonul Stop [STOP] şi butonul de creştere a Vitezei [SPEED], introduceţi cheia în consolă, apoi eliberaţi butonul Stop şi butonul de creştere a Vitezei. Apăsaţi butonul Stop, apoi apăsaţi butonul de creştere sau micşorare a Înclinaţiei [INCLINE]. Banda de alergare se va ridica automat până la nivelul maxim de înclinaţie, apoi va reveni la nivelul minim. Astfel se efectuează recalibrarea sistemului de înclinaţie. Dacă înclinaţia nu este calibrată, apăsaţi din nou butonul Stop, apoi apăsaţi încă o dată butonul de creştere sau micşorare a Înclinaţiei. Odată efectuată calibrarea Înclinaţiei, scoateţi cheia din consolă.

PROBLEMĂ: Covorul rulant încetineşte când călcaţi pe el

SOLUŢIE: a. Dacă este necesar un prelungitor, folosiţi numai prelungitoare cu trei fire, cu o secţiune a conductorului de 1 mm^2 şi o lungime ce nu depăşeşte 1,5 m.

b. Dacă covorul rulant este prea strâns, performanţele benzii de alergare se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Scoateţi cheia şi **DECONECTAŢI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Folosind cheia imbus, rotiţi ambele şuruburi de reglare ale rolei de ghidare un sfert de rotaţie, în sens invers acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteţi ridica fiecare margine a covorului rulant 5 până la 7 cm de la platformă. Aveţi grijă să menţineţi covorul rulant bine centrat. Apoi, conectaţi cablul de alimentare la priză, introduceţi cheia, şi lăsaţi banda de alergare să funcţioneze câteva minute. Repetaţi procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.

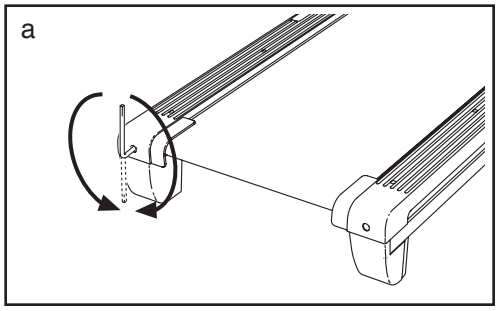


Şuruburile de Reglare ale Rolei de Ghidare

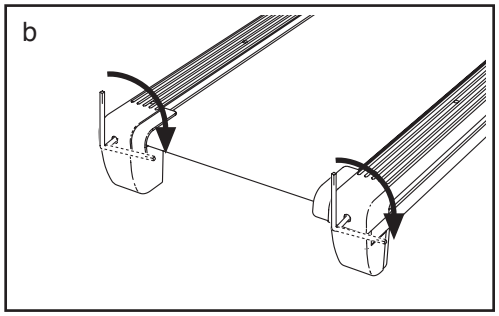
c. Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcaţi pe el, consultaţi coperta faţă a acestui manual.

PROBLEMĂ: Covorul rulant este descentrat sau alunecă atunci când călcaţi pe el.

SOLUŢIE:



a. **Dacă covorul rulant este descentrat,** mai întâi scoateţi cheia şi **DECONECTAŢI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ. Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga,** folosiţi cheia imbus pentru a roti şurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotaţie, în sensul acelor de ceasornic; **dacă covorul rulant s-a deplasat spre dreapta,** rotiţi şurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotaţie, în sens invers acelor de ceasornic. Aveţi grijă să nu strângeţi prea tare covorul rulant. Apoi, conectaţi cablul de alimentare la priză, introduceţi cheia, şi lăsaţi banda de alergare să funcţioneze câteva minute. Repetaţi procedeul până când covorul rulant este centrat.



b. **Dacă covorul rulant alunecă atunci când călcaţi pe el,** mai întâi scoateţi cheia şi **DECONECTAŢI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Folosind cheia imbus, rotiţi ambele şuruburi de reglare ale rolei de ghidare, un sfert de rotaţie, în sensul acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corect, ar trebui să puteţi ridica fiecare margine a covorului rulant 5 până la 7 cm de la platformă. Aveţi grijă să menţineţi covorul rulant bine centrat. Apoi, conectaţi cablul de alimentare la priză, introduceţi cheia, apoi mergeţi pe banda de alergare timp de câteva minute. Repetaţi procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.

INSTRUCŢIUNI PRIVIND EXERCIŢIILE

⚠ AVERTIZARE: Înainte de a începe acest program de exerciţii sau orice alt program de exerciţii, consultaţi-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.

Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiţi factori care pot afecta acurateţea măsurătorilor frecvenţei cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendinţele generale ale frecvenţei cardiace în timpul utilizării bicicletei.

Aceste instrucţiuni vă vor ajuta să planificaţi programul dumneavoastră de exerciţii fizice. Pentru informaţii detaliate despre exerciţiile fizice, procuraţi un manual cu reputaţie sau consultaţi-vă medicul personal. Reţineţi, alimentaţia corectă şi odihna corespunzătoare sunt esenţiale pentru reuşită.

INTENSITATEA EXERCIŢIILOR

Indiferent dacă obiectivul dumneavoastră este să vă „ardeţi" grăsimile sau să vă consolidaţi sistemul cardiovascular, executarea exerciţiilor fizice la intensitatea corectă este cheia obţinerii unor rezultate satisfăcătoare. Puteţi folosi frecvenţa dumneavoastră cardiacă drept ghid pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit. Tabelul de mai jos indică frecvenţele cardiace recomandate pentru „arderea" grăsimilor şi exerciţiile aerobice.

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*	

Pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit, mergeţi în dreptul vârstei dumneavoastră din partea de jos a tabelului (vârstele sunt rotunjite la decada cea mai apropiată). Cele trei numere afişate deasupra vârstei dumneavoastră definesc "intervalul de antrenament" în care trebuie să lucraţi. Numărul cel mai mic reprezintă frecvenţa cardiacă pentru „arderea" grăsimilor, numărul mijlociu reprezintă frecvenţa cardiacă pentru „arderea" maximă a grăsimilor, iar numărul cel mai mare reprezintă frecvenţa cardiacă pentru exerciţiile aerobice.

„Arderea" grăsimilor—Pentru a „arde" grăsimi în mod eficient, trebuie să vă antrenaţi la un nivel de intensitate scăzut pe o durată îndelungată. În primele minute de antrenament, corpul dumneavoastră foloseşte caloriile din carbohidraţi pentru a obţine energie. Numai după câteva minute de exerciţii fizice corpul va începe să utilizeze caloriile din grăsimi pentru a obţine energie. Dacă obiectivul dumneavoastră este „arderea" grăsimilor, reglaţi intensitatea antrenamentului până când frecvenţa dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mic din intervalul dumneavoastră de antrenament. Pentru o „ardere" maximă a grăsimilor, antrenaţi-vă până când frecvenţa cardiacă se apropie de numărul mijlociu din intervalul dumneavoastră de antrenament.

Exerciţiile aerobice—Dacă obiectivul dumneavoastră este consolidarea sistemului cardiovascular, trebuie să faceţi exerciţii aerobice, o activitate care necesită cantităţi mari de oxigen pe perioade de timp îndelungate. Pentru exerciţiile aerobice, reglaţi intensitatea antrenamentului până când frecvenţa dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mare din intervalul dumneavoastră de antrenament.

INSTRUCŢIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

Încălzirea—Începeţi cu 5-10 minute de întindere şi exerciţii uşoare. Încălzirea măreşte temperatura corpului şi frecvenţa cardiacă şi intensifică circulaţia, pregătindu-vă pentru exerciţiile fizice.

Exerciţiile în intervalul dumneavoastră de antrenament—Antrenaţi-vă timp de 20-30 de minute, respectând frecvenţa cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament. (În primele săptămâni ale programului dumneavoastră de exerciţii, nu vă antrenaţi la frecvenţa cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament mai mult de 20 de minute.) Respiraţi regulat şi adânc în timpul antrenamentului—nu vă ţineţi niciodată respiraţia.

Relaxarea—Încheiaţi cu 5-10 minute de exerciţii de întindere. Întinderea măreşte flexibilitatea muşchilor şi ajută la prevenirea problemelor post-antrenament.

FRECVENŢA ANTRENAMENTULUI

Pentru a vă întreţine sau îmbunătăţi condiţia fizică, efectuaţi trei antrenamente pe săptămână, cu cel puţin o zi de repaus între antrenamente. După câteva luni de exerciţii fizice efectuate regulat, puteţi efectua până la cinci antrenamente pe săptămână, dacă doriţi. Reţineţi, cheia reuşitei este să faceţi din exerciţiile fizice o parte obişnuită şi plăcută a vieţii dumneavoastră de zi cu zi.

EXERCIŢII RECOMANDATE DE STRETCHING

Executarea corectă a câtorva exerciţii de întindere este ilustrată în partea dreaptă. Mişcaţi-vă încet când executaţi întinderile≠—nu trebuie să săriţi.

1. Întindere cu atingerea degetelor picioarelor

Staţi în picioare cu genunchii uşor flexaţi şi aplecaţi-vă uşor înainte, flexându-vă corpul din zona şoldului. Permiteţi relaxarea spatelui şi a umerilor, aplecându-vă către degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstraţi poziţia numărând până la 15, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi de 3 ori. Întinde: Bicepşii femurali, zona din spatele genunchiului şi spatele.

2. Exerciţii de întindere pentru bicepsul femural

Aşezaţi-vă ţinând un picior întins. Aduceţi talpa piciorului opus spre dvs. şi sprijiniţi-o pe partea interioară a coapsei piciorului întins. Întindeţi-vă spre degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstraţi poziţia numărând până la 15, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Bicepşii femurali, regiunea lombară şi abdomenul.

3. Exerciţii de întindere pentru gambe/tendonul lui Ahile

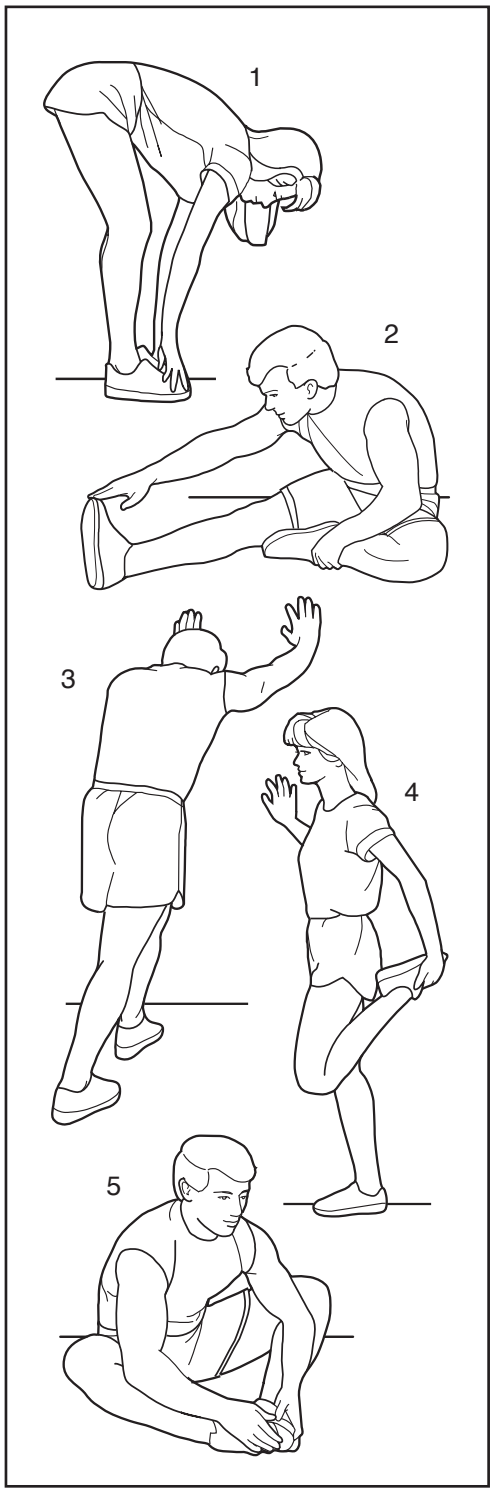
Cu un picior în faţa celuilalt, întindeţi-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexaţi piciorul din faţă, aplecaţi-vă înainte şi deplasaţi-vă şoldurile înspre perete. Păstraţi poziţia numărând până la 15, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi de 3 ori pentru fiecare picior. Pentru a întinde şi mai mult tendoanele lui Ahile, flexaţi şi piciorul din spate. Întinde: Gambele, tendoanele lui Ahile şi gleznele.

4. Exerciţii de întindere pentru muşchiul cvadriceps

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, lăsaţi-vă pe spate şi apucaţi una din labele picioarelor cu mâna opusă. Aduceţi călcâiul cât mai aproape de fese cu putinţă. Păstraţi poziţia numărând până la 15, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Muşchii cvadricepşi şi muşchii şoldului.

5. Exerciţii de întindere pentru muşchii interiori ai coapsei

Aşezaţi-vă ţinând tălpile picioarelor lipite una de cealaltă şi genunchii înspre exterior. Trageţi labele picioarelor înspre corp cât mai mult posibil. Păstraţi poziţia numărând până la 15, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi de 3 ori. Întinde: Muşchii cvadricepşi şi muşchii şoldului.



LISTA DE PIESE

N. Modelului PETL10810.0 R0311A

Pentru a localiza piesele enumerate mai jos, consultaţi DESENUL DETALIAT de la sfârşitul acestui manual.

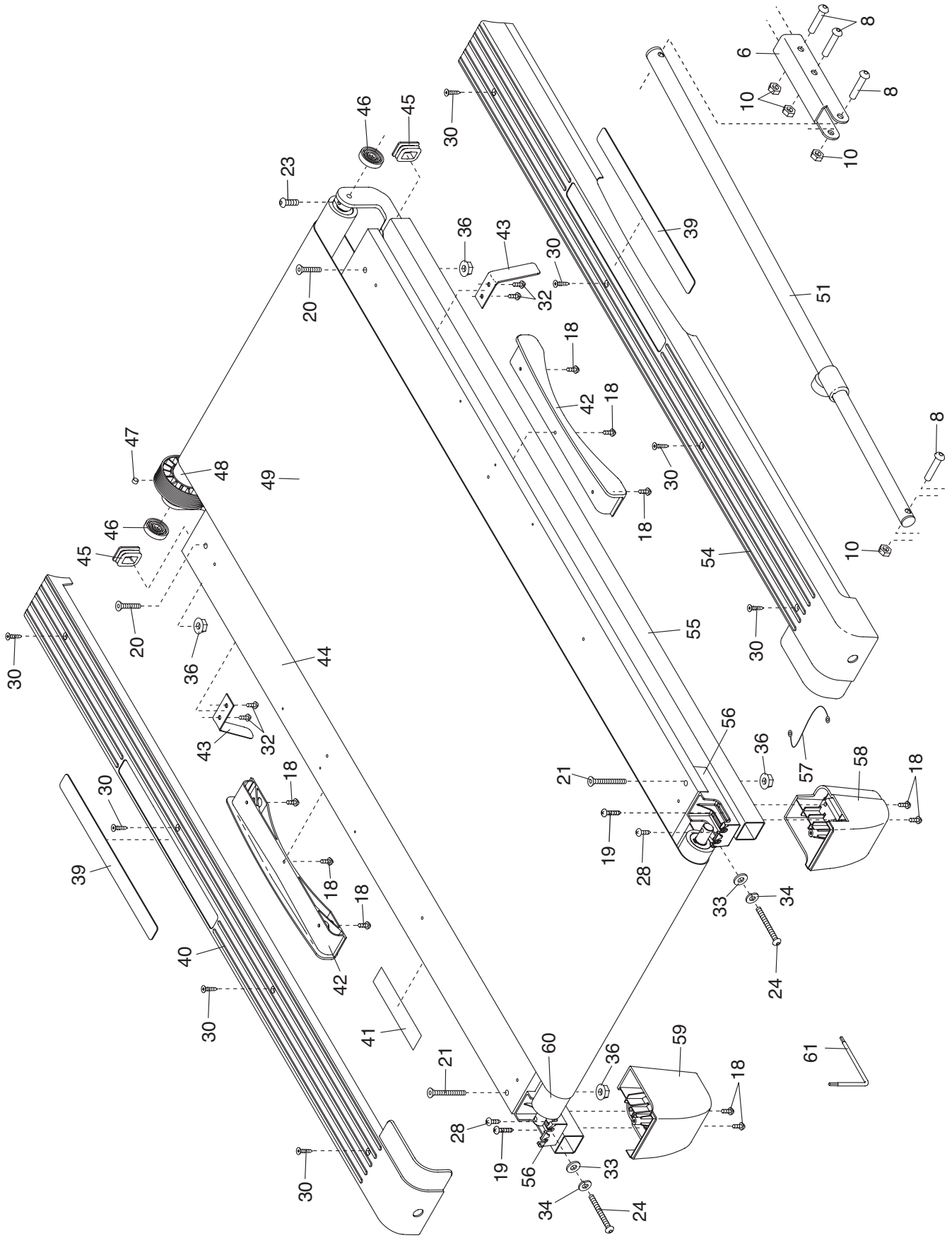
Nr.	Cant.	Descriere
1	33	Şurub de #8 x 3/4"
2	4	Şurub de #10 x 3/4"
3	2	Bolţ cu Cap Plat de 3/8" x 1 1/2"
4	2	Bolţ cu Cap Plat de 5/16" x 1"
5	4	Şurub de #8 x 1"
6	1	Suport Dispozitiv Blocare
7	4	Bolţ cu Cap Plat de 3/8" x 4"
8	6	Bolţ de 3/8" x 2"
9	4	Bolţ cu Cap Plat de 1/4" x 1"
10	6	Piuliţă de 3/8"
11	6	Şaibă Stea de 3/8"
12	4	Şaibă Stea de #10
13	2	Şaibă Stea de 5/16"
14	4	Bolţ cu Cap Plat de 5/16" x 1"
15	5	Şurub de #8 x 3/4"
16	1	Senzor de Puls pentru Piept
17	2	Şurub de #8 x 1/2"
18	11	Şurub cu Cap Stea de #8 x 3/4"
19	2	Şurub de #8 x 1 1/2"
20	2	Bolţ de 5/16" x 1 1/2"
21	2	Bolţ de 5/16" x 3 5/8"
22	2	Bolţ de 3/8" x 1"
23	1	Bolţ de 1/4" x 1"
24	2	Bolţ de Reglare al Rolei de Ghidare
25	1	Bolţ de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Bolţ de 3/8" x 1 1/2"
27	2	Bolţ de 3/8" x 3/4"
28	15	Şurub Galvanizat de #8 x 1/2"
29	1	Şurub Împământare de #8 x 1/2"
30	8	Şurub de #12 x 1 1/4"
31	2	Bolţ Motor
32	4	Şurub de #8 Rolă de Ghidare Covor Rulant
33	2	Şaibă de 1/4"
34	2	Şaibă Elastică de 1/4"
35	4	Contrapiuliţă de 3/8"
36	4	Şurub pentru Flanşă de 5/16"
37	3	Clemă Capac
38	2	Piuliţă în Colivie de 5/16"
39	2	Autocolant Şină pentru Picioare
40	1	Şină Picioare Stânga
41	1	Autocolant de Avertizare Dispozitiv de Blocare
42	2	Amortizor Platformă
43	2	Ghidaj Covor Rulant
44	1	Platformă
45	2	Capac Cadru
46	2	Distanţier Cadru
47	1	Magnet
48	1	Rolă/Roată Conducătoare Faţă
49	1	Covor Rulant
50	1	Fir Audio
51	1	Dispozitiv de Blocare
52	2	Cablu Împământare Consolă
53	4	Şurub de #8 x 1"
54	1	Şină Picioare Dreapta
55	1	Cadru
56	2	Suport Rolă
57	1	Cablu Împământare Rolă
58	1	Picior Dreapta Spate
59	1	Picior Stânga Spate
60	1	Rolă de Ghidare
61	1	Cheie Imbus
62	1	Capac Motor
63	1	Capac în Relief
64	1	Cadru Ridicare
65	1	Cablu Împământare Cadru Ridicare
66	1	Curea Covor Rulant
67	1	Motor
68	1	Cablu Împământare Controler
69	1	Cablu de Alimentare
70	1	Priză de Curent
71	1	Comutator
72	1	Controler
73	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă
74	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă
75	1	Carcasă de Protecţie
76	3	Fir de Legătură
77	8	Legătură de Ancorare de 8"
78	2	Legătură de Ancorare de 15"
79	4	Legătură de Ancorare Demontabilă
80	1	Capac Suport de Ghidon Stânga
81	2	Capac Mâner
82	1	Mâner Stânga
83	1	Mâner Dreapta
84	1	Suport de Ghidon Stânga
85	1	Suport de Ghidon Dreapta
86	1	Capac Suport de Ghidon Dreapta
87	1	Fir Suport de Ghidon
88	1	Capacul din Stânga al Bazei
89	2	Capac Bază
90	4	Picior Bază
91	1	Capacul din Dreapta al Bazei
92	2	Autocolant Atenţionare
93	1	Fir Înclinaţie
94	2	Distanţier Picior Bază
95	1	Bază
96	2	Roată
97	1	Motor Înclinaţie

Nr.	Cant.	Descriere
98	1	Distanţier Motor Înclinaţie
99	1	Cheie/Clemă
100	2	Legătură Ancorare Cablu
101	1	Consolă
102	1	Cadru Consolă
103	1	Compartiment
104	1	Carcasă Modul
105	2	Clemă Consolă
106	1	Bază Consolă
107	1	Bară Transversală
108	1	Uşă de Acces
109	1	Suport Electronic
110	1	Filtru
111	1	Transformator
112	2	Bucşă Motor
113	1	Izolator Motor
114	1	Adaptor Cablu de Alimentare
115	1	Curea Senzor Puls pentru Fixare pe Piept
116	4	Şurub Modul de #8 x 1/2"
*	–	Manual de Utilizare

Notă: Specificaţiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informaţii referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultaţi coperta spate a acestui manual. *Aceste piese nu sunt ilustrate.

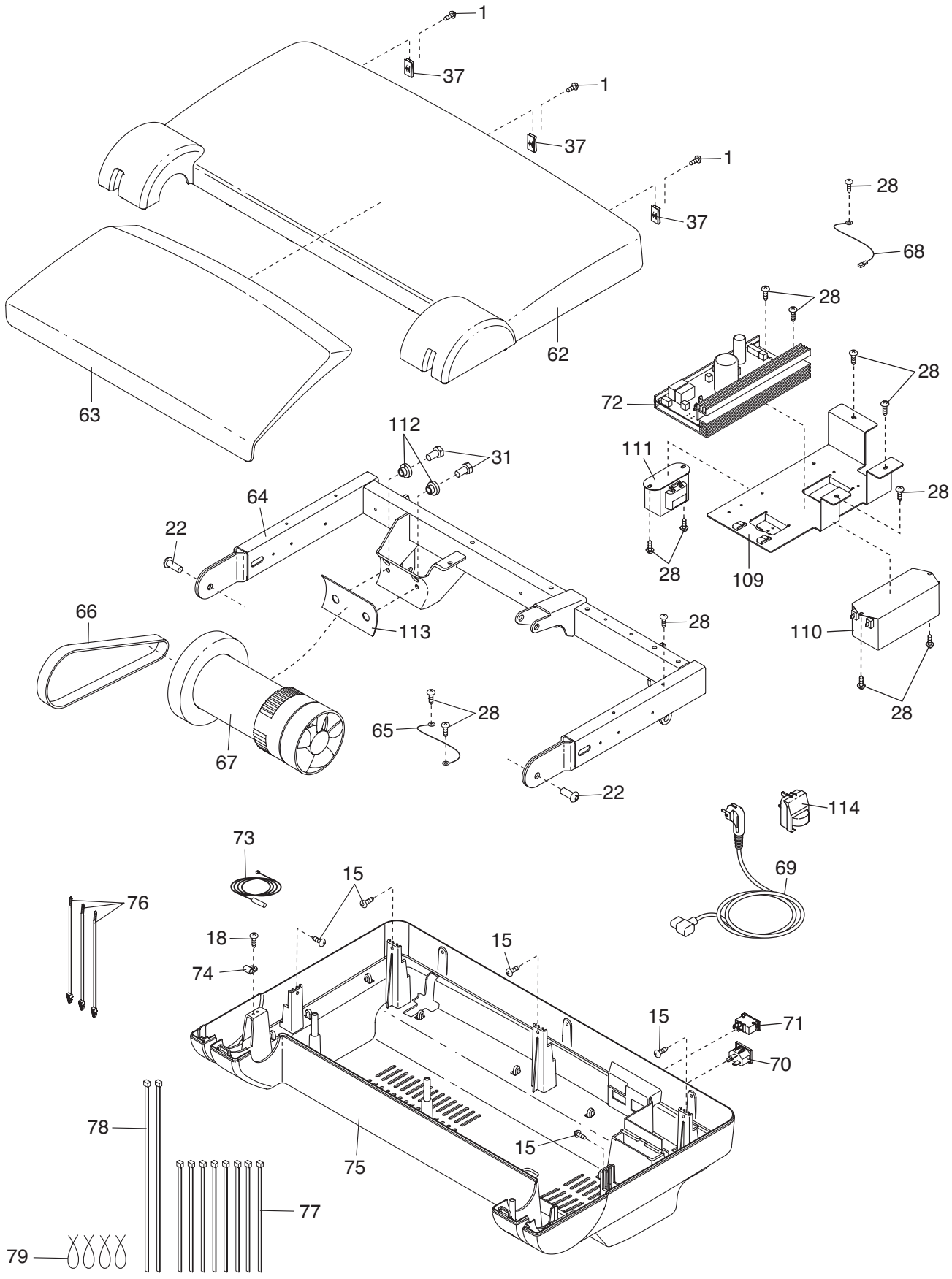
DESEN DETALIAT A

N. Modelului PETL10810.0 R0311A



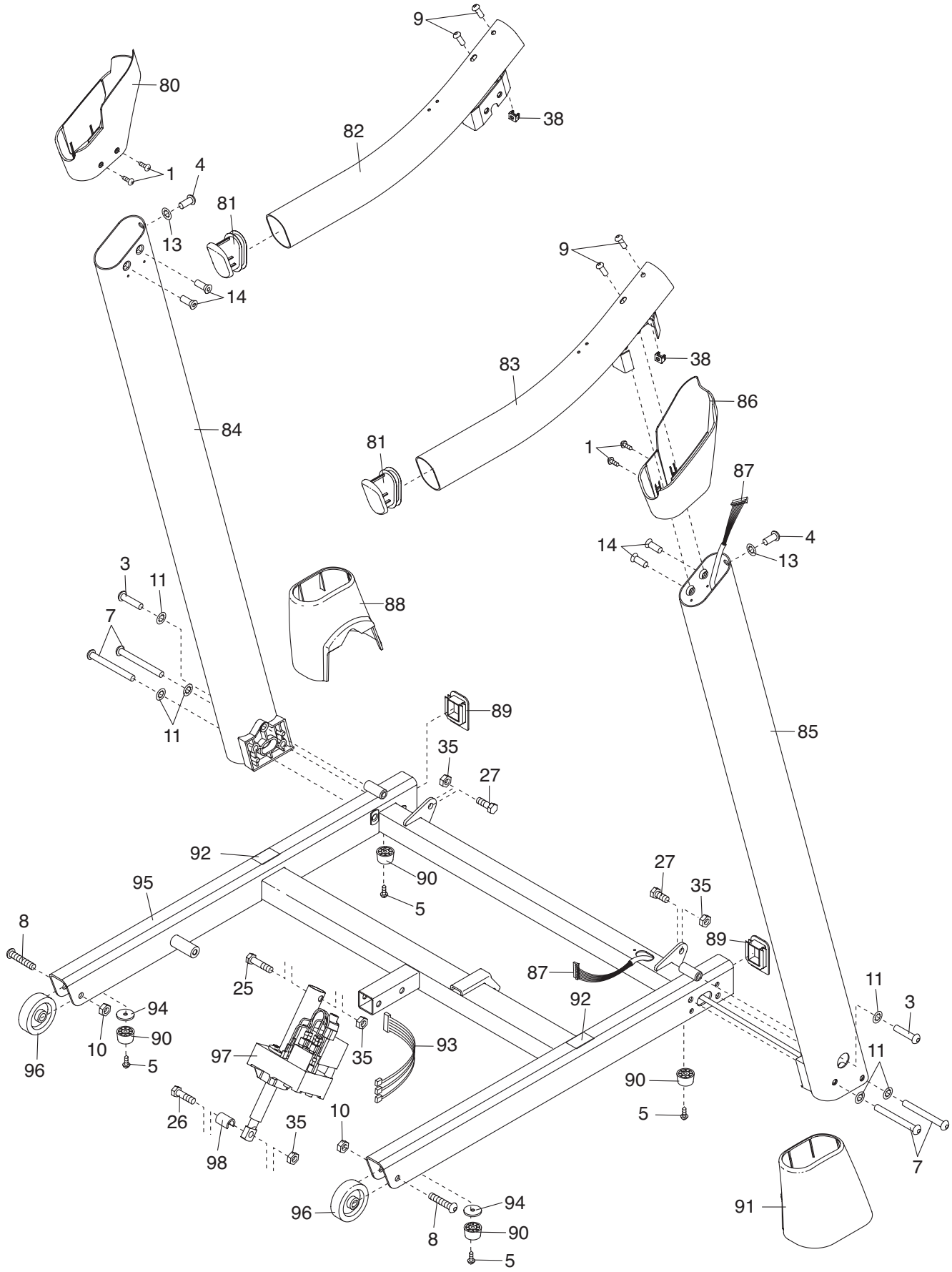
DESEN DETALIAT B

N. Modelului PETL10810.0 R0311A



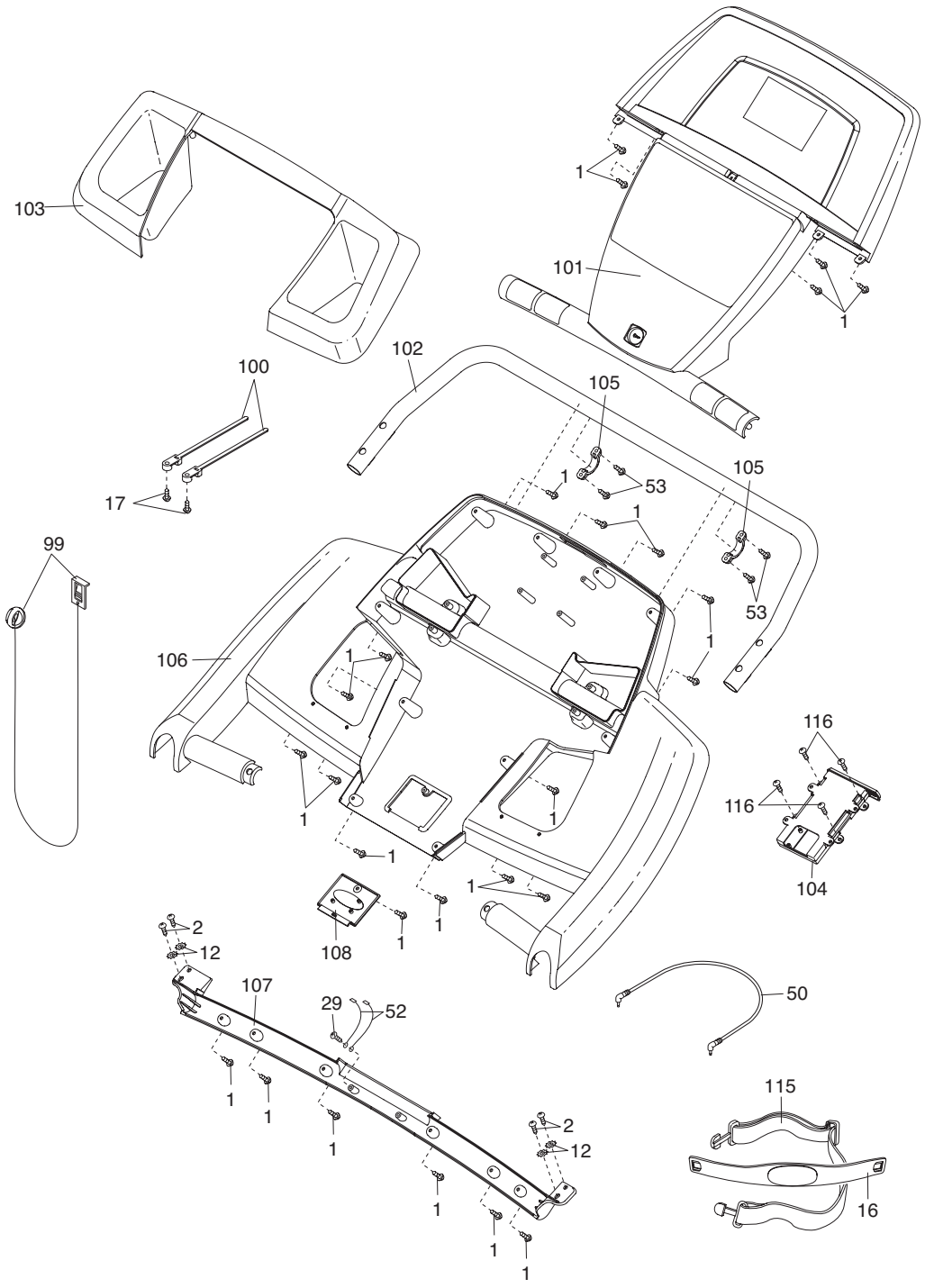
DESEN DETALIAT C

N. Modelului PETL10810.0 R0311A



DESEN DETALIAT D

N. Modelului PETL10810.0 R0311A



COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

Pentru a comanda piese de schimb, consultaţi coperta faţă a acestui manual. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistenţă, pregătiţi-vă să ne furnizaţi următoarele informaţii atunci când ne contactaţi:

- numărul modelului şi numărul de serie al produsului (consultaţi coperta faţă a acestui manual)
- numele produsului (consultaţi coperta faţă a acestui manual)
- numărul cheie şi descrierea piesei(pieselor) de schimb (consultaţi LISTA DE PIESE şi DESENUL DETALIAT de la sfârşitul acestui manual)

INFORMAŢII PRIVIND RECICLAREA

Acest produs electronic nu trebuie să fie aruncat la depozitul pentru deşeuri municipal. Pentru a proteja mediul, acest produs trebuie să fie reciclat conform legislaţiei după sfârşitul duratei de viaţă utile.

Apelaţi la unităţile de reciclare din zona dumneavoastră autorizate pentru colectarea acestui tip de deşeuri. Astfel veţi contribui la conservarea resurselor naturale şi îmbunătăţirea standardelor europene de protecţie a mediului. Dacă aveţi nevoie de informaţii suplimentare referitoare la metodele sigure şi corecte pentru eliminarea la deşeuri, contactaţi primăria locală sau magazinul de unde aţi achiziţionat acest produs.

Nr. de Catalog 310137 R0311A

Tipărit in China © 2011 ICON IP, Inc.