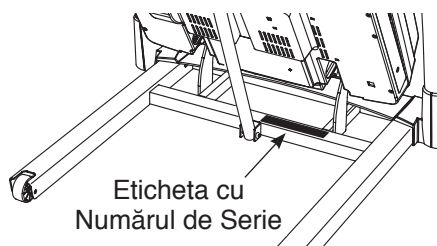


NordicTrack[®] T14.0

N. Modelului NETL12710.1

Nr. de Serie _____

Scrieți numărul de serie în spațiul de mai sus, pentru referință.



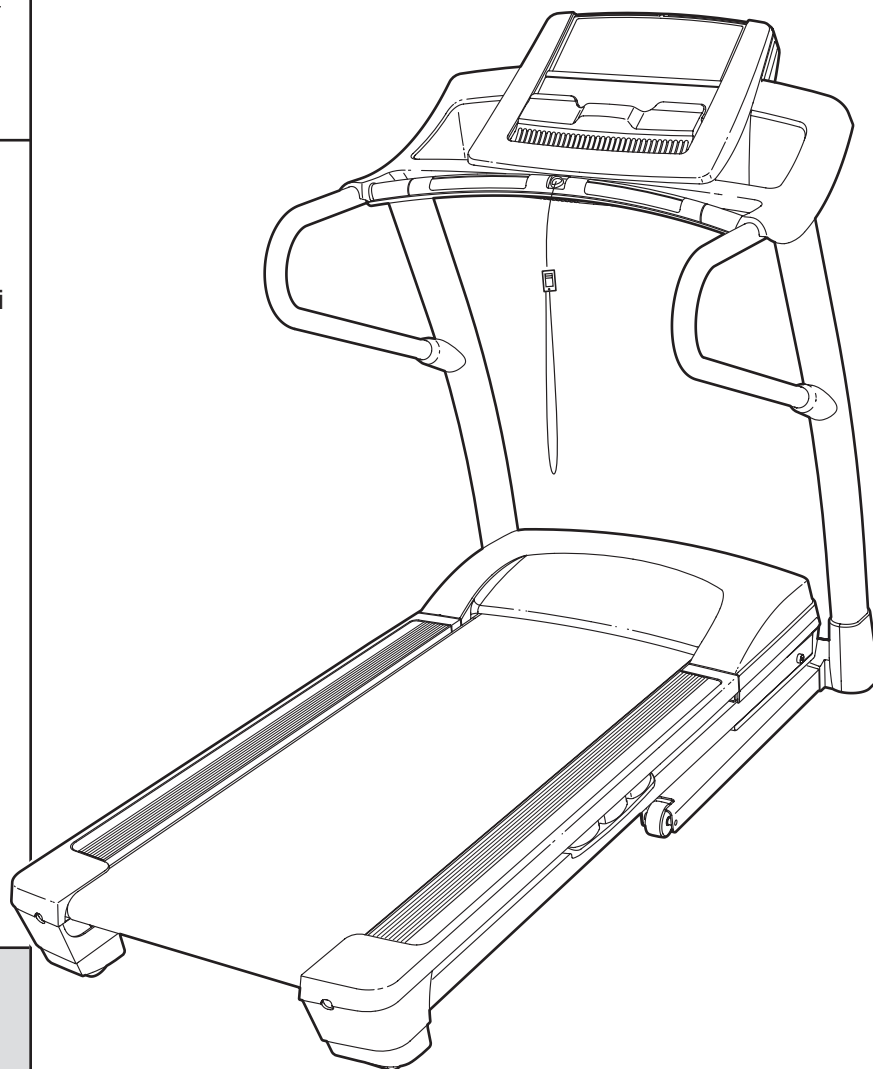
ÎNTREBĂRI?

Dacă aveți întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactați magazinul de unde ați cumpărat acest produs.

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

ATENȚIE

Citiți toate precauțiile și instrucțiunile din acest manual înainte de a folosi acest echipament. Păstrați acest manual pentru referință ulterioară.

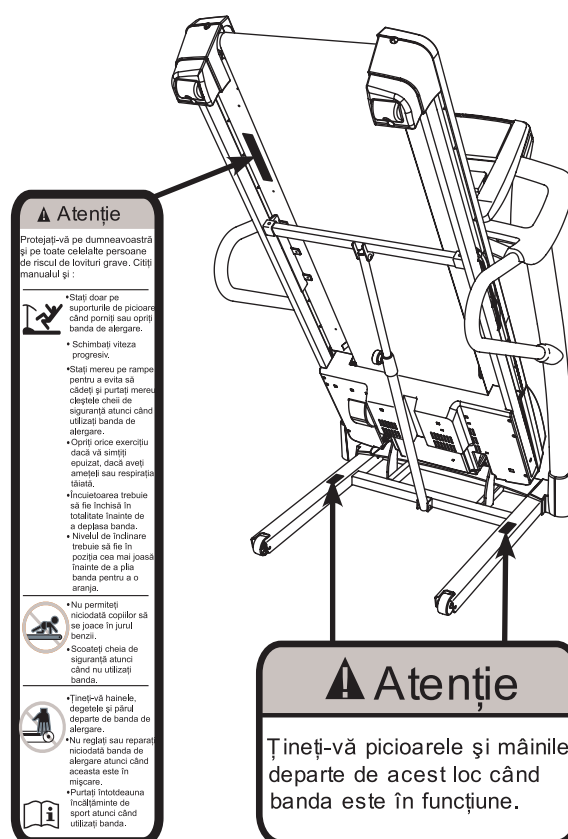


CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
Operațiuni Preliminare	5
ASAMBLAREA	6
CUM SE FOLOSEȘTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT	14
UTILIZARE ȘI REGLARE	16
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	25
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	26
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE	29
LISTA DE PIESE	30
DESEN DETALIAT	32
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

Etichetele de avertizare ilustrate aici sunt furnizate împreună cu acest produs. Aplicați etichetele de avertizare în partea de sus a avertizărilor în limba engleză din locațiile indicate. Această ilustrație indică locațiile etichetelor de avertizare. **Dacă o etichetă lipsește sau este ilizibilă, consultați coperta față a acestui manual și solicitați o altă etichetă gratuită. Aplicați eticheta în locația indicată.** Notă: Se poate ca etichetele să nu fie ilustrate la mărimea reală.



PRECAUȚII IMPORTANTE

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

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-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 toți utilizatorii benzii de alergare sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
3. Folosiți banda de alergare numai conform instrucțiunilor.
4. Păstrați banda de alergare într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Nu depozitați banda de alergare în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.
5. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, lăsând un spațiu de cel puțin 2,4 m în spatele acesteia și 0,6 m de o parte și de cealaltă. Nu așezați banda de alergare pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare.
6. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
7. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
8. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 159 kg sau mai puțin.
9. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
10. Purtați echipament sportiv corespunzător atunci când folosiți banda de alergare. Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare. Se recomandă folosirea hainelor sport de susținere atât de către bărbați cât și de către femei. *Purtați întotdeauna pantofi de sport. Nu folosiți niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai șosete ori sandale.*
11. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 16), conectați cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit. Când înlocuiți siguranța adaptorului cablului de alimentare, introduceți o siguranță BS1362 de 13A, aprobată A.S.T.A., în locașul aferent acesteia.
12. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
13. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
14. Nu mișcați niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiți banda de alergare dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 26, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
15. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați secțiunea CUM SE PORNEȘTE de la pagina 18).
16. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați cu picioarele pe covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mână în timp ce folosiți banda de alergare.
17. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Creșteți ușor viteza pentru a evita schimbările bruște de viteză.

18. Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării bicicletei.
19. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Atunci când banda de alergare nu este în funcțiune, scoateți întotdeauna cheia, deconectați cablul de alimentare și apăsați butonul de oprire. (Consultați desenul de la pagina 5 pentru localizarea butonului de oprire.)
20. Nu încercați să ridicați, coborâți sau să mișcați banda de alergare înainte de asamblarea corespunzătoare a acesteia. (Consultați secțiunea ASAMBLARE de la pagina 6 și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE de la pagina 25.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.
21. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare.
22. Nu introduceți niciodată obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare.
23. Verificați și strângeți periodic toate piesele benzii de alergare.
24. **PERICOL:** Întotdeauna deconectați cablul de alimentare după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și de a pune în aplicare procedurile de întreținere și reglaj descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte activități de întreținere 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 utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
26. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timp ce utilizați bicicleta, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

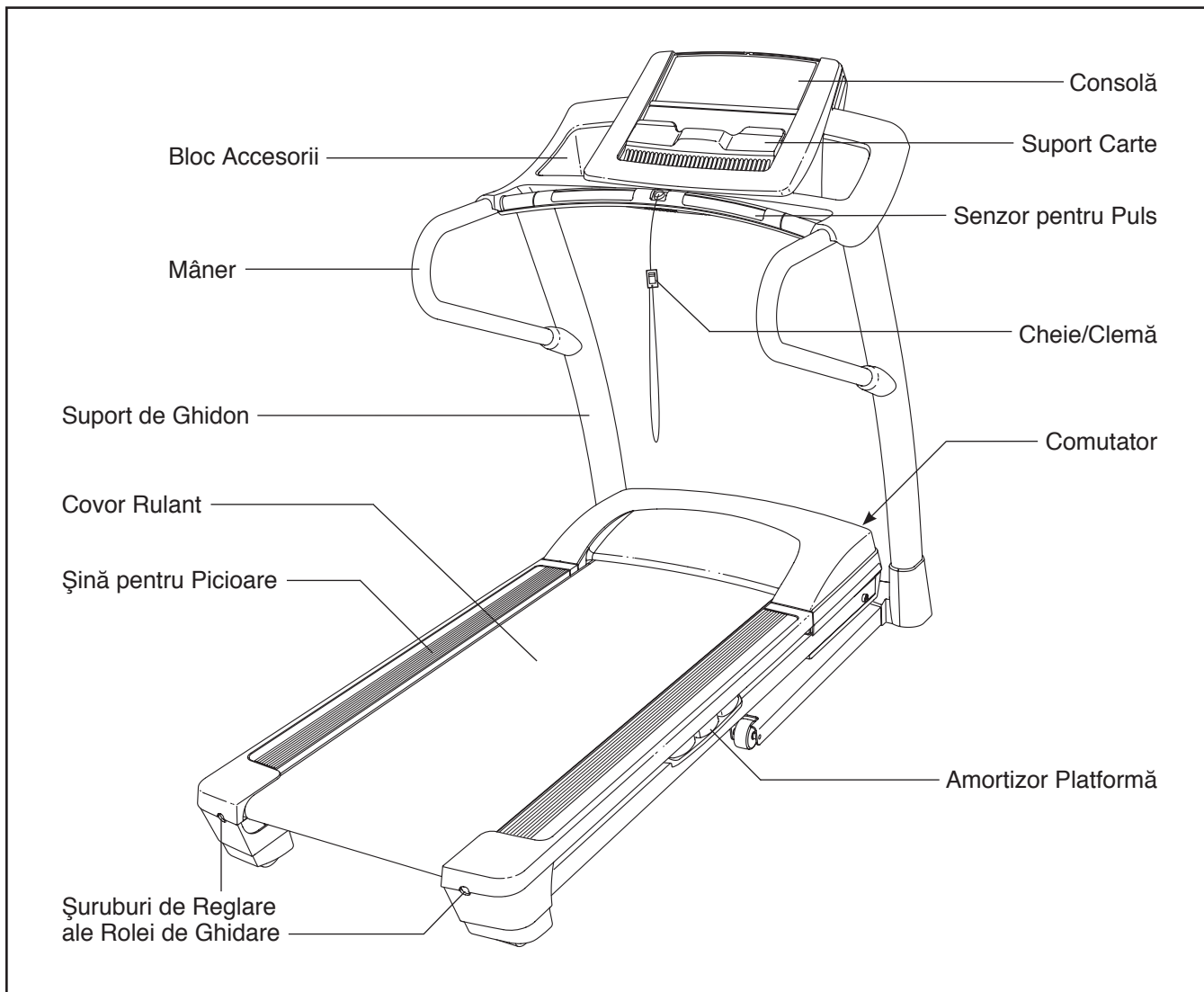
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NordicTrack® T14.0. Banda de alergare T14.0 oferă o selecție impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai plăcute și mai eficiente. Iar când nu o folosiți, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puțin de jumătate din spațiul necesar altor benzi de alergare.

Este în beneficiul dumneavoastră să citiți acest manual cu atenție înainte de utilizarea benzii de

alergare. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

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



ASAMBLAREA

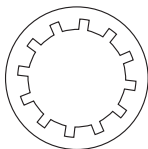
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare ilustrație este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: Dacă din setul de piese lipsește o piesă, verificați dacă aceasta a fost pre-asamblată. Pentru a preveni deteriorarea pieselor, nu folosiți unelte electrice pentru asamblare. Alte componente ar putea fi incluse.**



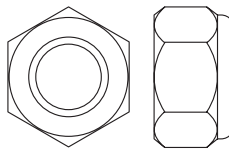
Șaibă Stea de
1/4" (12)–2



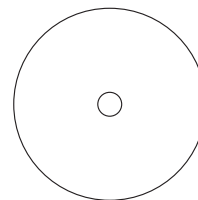
Șaibă Stea de
5/16" (9)–10



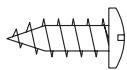
Șaibă Stea de
3/8" (11)–6



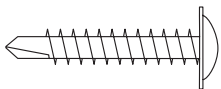
Piuliță de 3/8"
(10)–4



Distanțier Picior
Bază (36)–2



Șurub de
#8 x 1/2" (1)–14



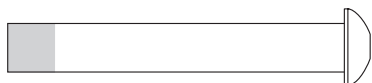
Șurub Autofiletante
de #8 x 1" (2)–4



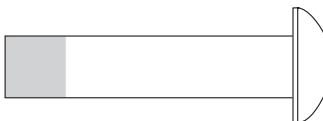
Bolț cu Cap Plat de
1/4" x 1/2" (8)–6



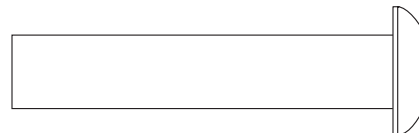
Bolț cu Cap Plat de
5/16" x 3/4" (5)–4



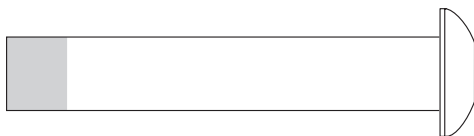
Bolț cu Cap Plat de
1/4" x 1 3/4" (91)–2



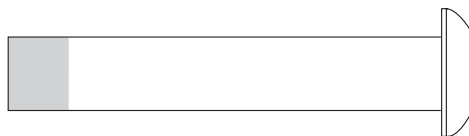
Bolț cu Cap Plat de
5/16" x 1 1/2" (4)–6



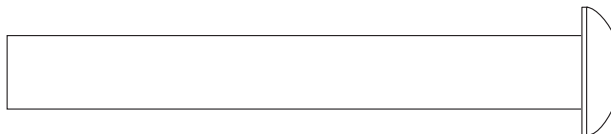
Bolț de 3/8" x 2" (3)–1



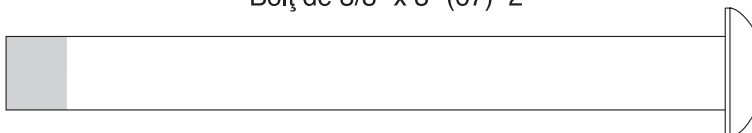
Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (6)–1



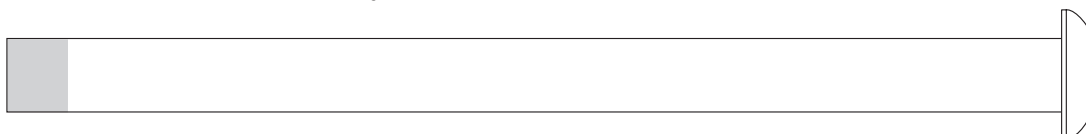
Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Bolț de 3/8" x 3" (67)–2

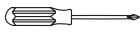


Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2" (7)–2

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

Pentru asamblare aveți nevoie de cheile imbus incluse și o șurubelniță Phillips , **o cheie reglabilă** , **un clește cu vârf ascuțit**  **și o foarfecă** .

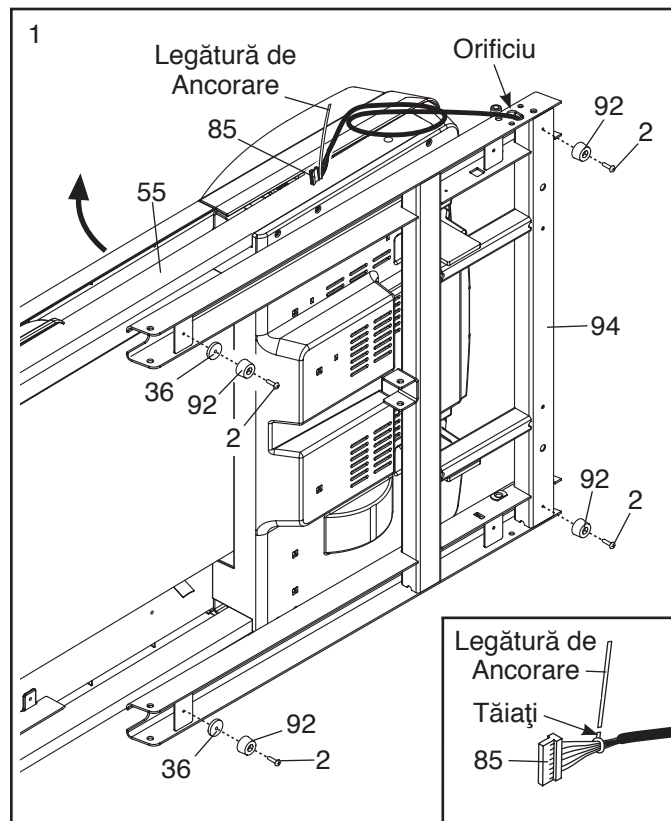
1. **Asigurați-vă că cablul de alimentare nu este în priză.** Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați cu grijă banda de alergare pe partea stângă. Pliati parțial Cadrul (55) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliați complet Cadrul.**

Găsiți Firul Suportului de Ghidon (85), care este legat pe latura frontală a Bazei (94). Îndepărtați ambalajul de pe Firul Suportului de Ghidon. Introduceți Firul Suportului de Ghidon prin capătul Bazei și scoateți-l prin orificiul indicat. Dacă este cazul, folosiți legătura de ancorare din plastic pentru a scoate Firul Suportului de Ghidon prin orificiu.

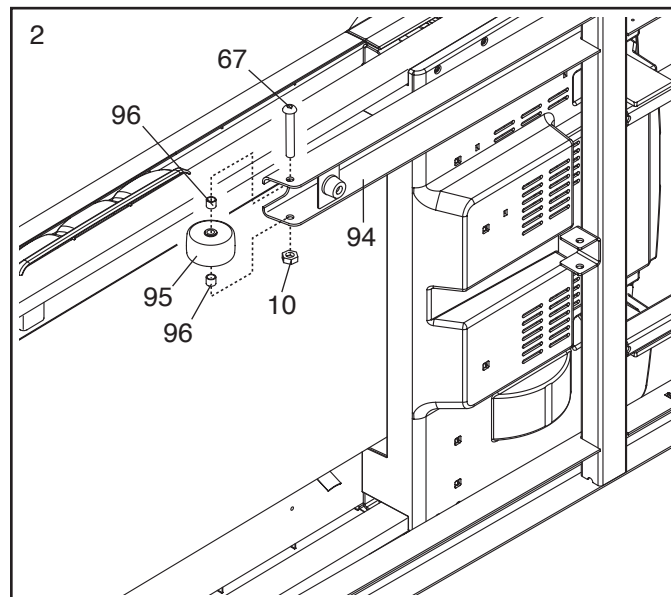
Montați două dintre Picioarele Bazei (92) și două Distanțiere pentru Picioarele Bazei (36) pe Bază (94) în locurile indicate, folosind două Șuruburi Autofiletante de #8 x 1" (2).

Apoi, atașați celelalte două Picioare ale Bazei (92) folosind două Șuruburi Autofiletante de #8 x 1" (2).

Consultați desenul inserat. Tăiați legătura de ancorare din plastic de lângă Firul Suportului de Ghidon (85).

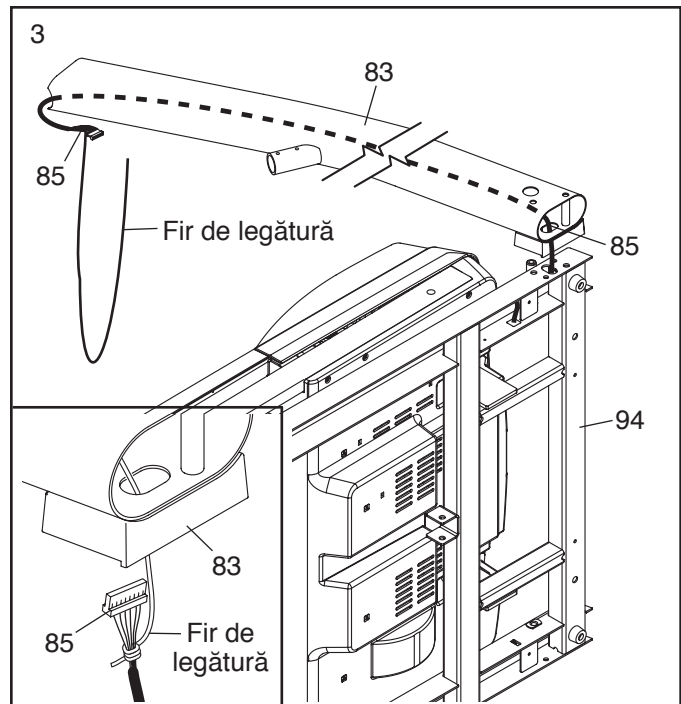


2. Montați una dintre Roți (95) pe Bază (94), folosind un Bolț de 3/8" x 3" (67), două Distanțiere pentru Roți (96) și o Piuliță de 3/8" (10). **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**



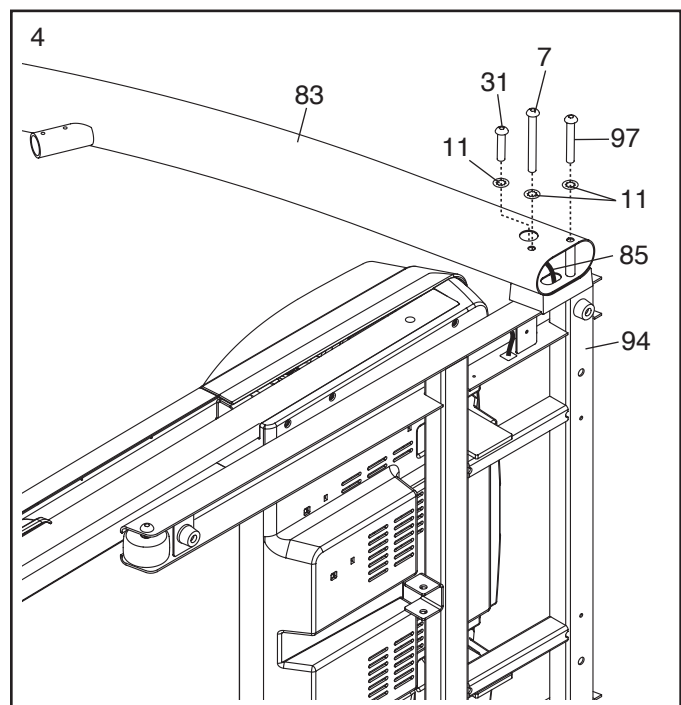
3. Identificați Suportul de Ghidon din Dreapta (83), care este marcat cu un autocolant inscripționat „Right” (“L” sau “Left” indică partea stângă, “R” sau “Right” indică partea dreaptă). O a doua persoană va fixa Suportul de Ghidon din Dreapta pe Bază (94).

Consultați desenul inserat. Legați ferm firul de legătură al Suportului de Ghidon din Dreapta (83) de capătul Firului Suportului de Ghidon (85). Apoi, trageți celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Suportului de Ghidon este ghidat prin interiorul Suportului de Ghidon din Dreapta.



4. Introduceți un Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2" (7), un Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4" (97) și un Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (31), împreună cu trei Șaibe Stea de 3/8" (11) în Suportul de Ghidon din Dreapta (83), în locurile indicate.

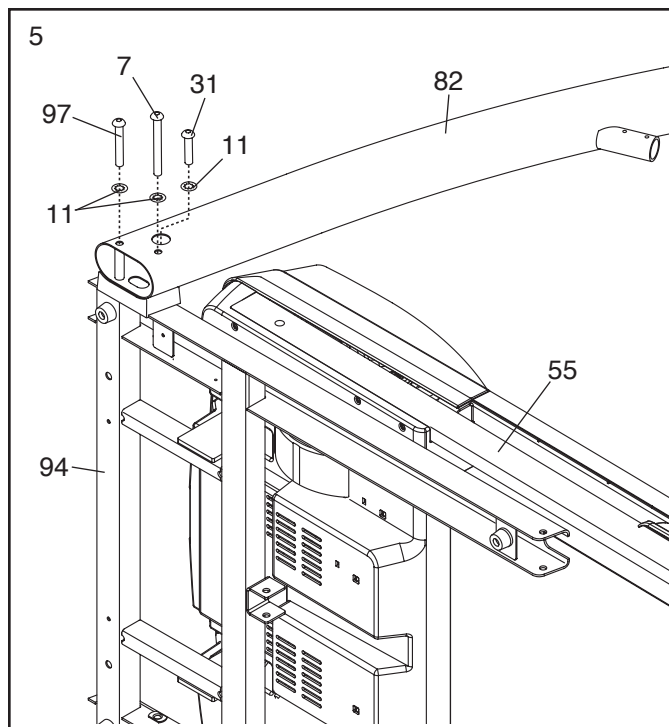
Fixați Suportul de Ghidon din Dreapta (83) pe Bază (94). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (85).** Strângeți parțial Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2" (7) și Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4" (97), până ce capetele Bolțurilor cu Cap Plat ating Suportul de Ghidon din Dreapta; **încă nu strângeți complet Bolțurile cu Cap Plat.** Apoi, strângeți parțial Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați cu grijă banda de alergare pe partea dreaptă. Pliati parțial Cadrul (55) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliați complet Cadrul.**

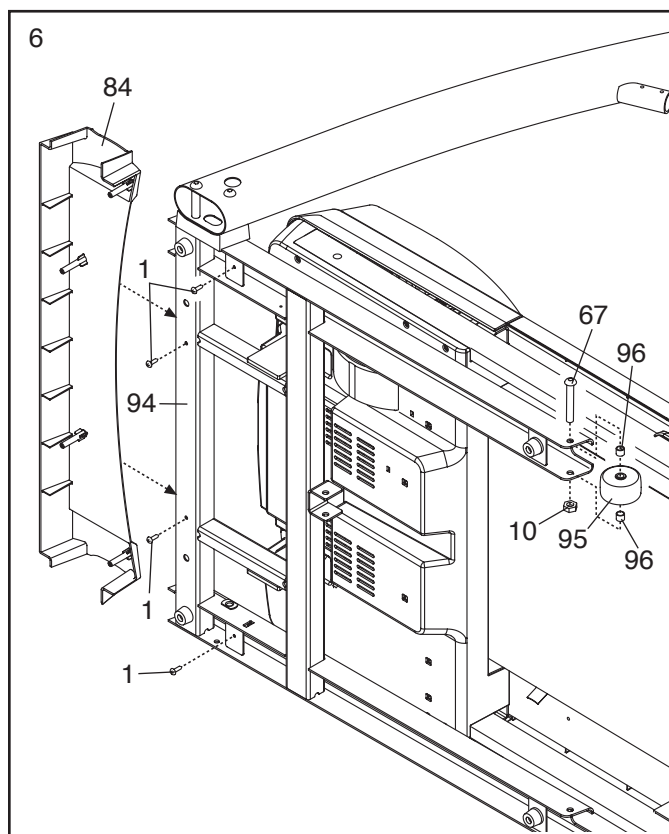
Introduceți un Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2" (7), un Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4" (97) și un Șurub cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (31), împreună cu trei Șaibe Stea de 3/8" (11) în Suportul de Ghidon din Stânga (82), în locurile indicate.

Fixați Suportul de Ghidon din Stânga (82) pe Bază (94). Strângeți parțial Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2" (7) și Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4" (97), până ce capetele Bolțurilor cu Cap Plat ating Suportul de Ghidon din Stânga; **încă nu strângeți complet Bolțurile cu Cap Plat.** Apoi, strângeți parțial Bolțul cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4" (31).



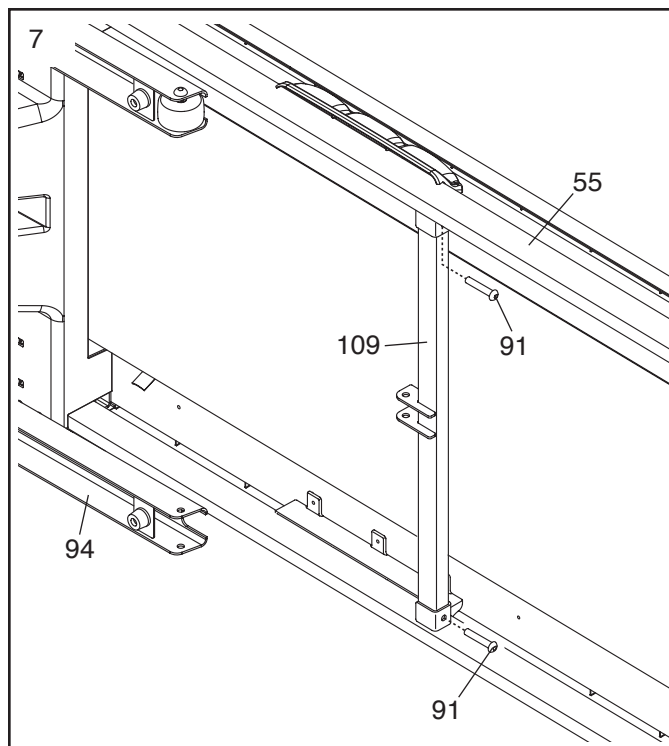
6. Montați una dintre Roți (95) pe Bază (94), folosind un Bolț de 3/8" x 3" (67), două Distanțiere pentru Roți (96) și o Piuliță de 3/8" (10). **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**

Fixați Capacul Bazei (84) pe Bază (94) folosind patru Bolțuri de #8 x 1/2" (1). **Aveți grijă să nu strângeți Bolțurile prea tare.**



7. Fixați Bara Transversală a Cadrului (109) pe Cadru (55) folosind două Bolțuri cu Cap Plat de 1/4" x 1 3/4" (91).

Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați banda de alergare astfel încât Baza (94) să fie așezată pe pardoseală.

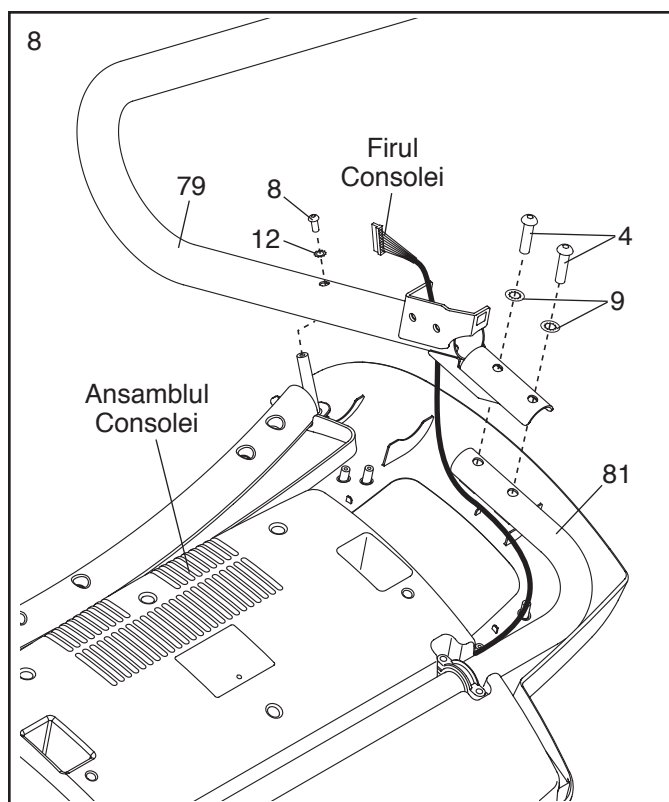


8. Așezați ansamblul consolei cu fața în jos pe o suprafață moale, pentru a evita zgârierea acestuia.

Găsiți Mânerul din Dreapta (79). Fixați Mânerul din Dreapta pe ansamblul consolei. Ghidați firul consolei prin orificiile mari situate atât în partea superioară cât și în cea inferioară a Mânerului din Dreapta.

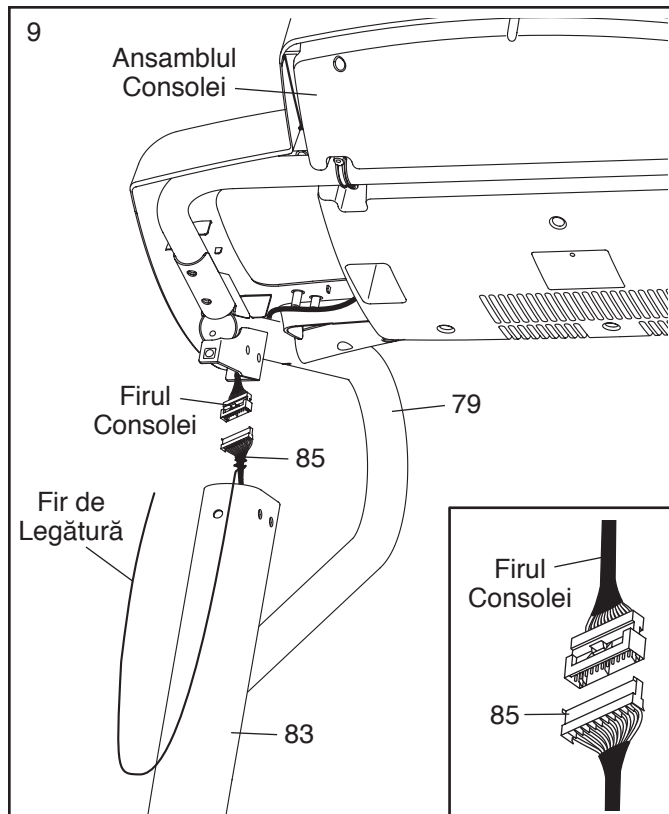
Fixați Mânerul din Dreapta (79) pe Cadrul Consolei (81). Introduceți un Bolț cu Cap de Plat 1/4" x 1/2" (8) și o Șaibă Stea de 1/4" (12) în Mânerul din Dreapta. Apoi, introduceți două Bolțuri cu Cap Plat de 5/16" x 1 1/2" (4) și două Șaibe Stea de 5/16" (9) în Mânerul din Dreapta. **Asigurați-vă că firul consolei nu este ciupit. Nu strângeți încă cele trei Bolțuri cu Cap Plat.**

Fixați Mânerul din Stânga (nu este indicat în desen) conform descrierii de mai sus. **Notă: Nu există cablu pe partea stângă.**



9. Cu ajutorul unei a doua persoane, țineți părțile laterale ale ansamblului consolei și fixați ansamblul consolei pe Suportul de Ghidon din Dreapta (83) și pe Suportul de Ghidon din Stânga (nu este indicat în desen). **Nu ridicați ansamblul consolei ținând de Mânerul din Dreapta (79) sau de Mânerul din Stânga (nu este indicat în desen).**

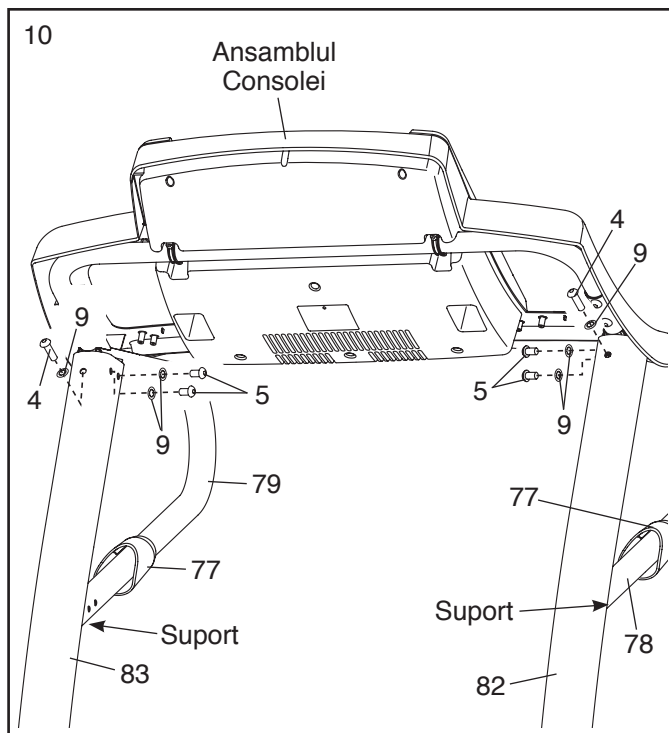
Conectați Firul Suportului de Ghidon (85) la firul consolei. **Consultați desenul inserat.** **Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință.** În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. **DACĂ NU CONECTAȚI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.** Apoi, îndepărtați firul de legătură de pe Firul Suportului de Ghidon.



10. Glisați câte un Capac de Mâner (77) pe capătul inferior al fiecărui Mâner (78, 79).

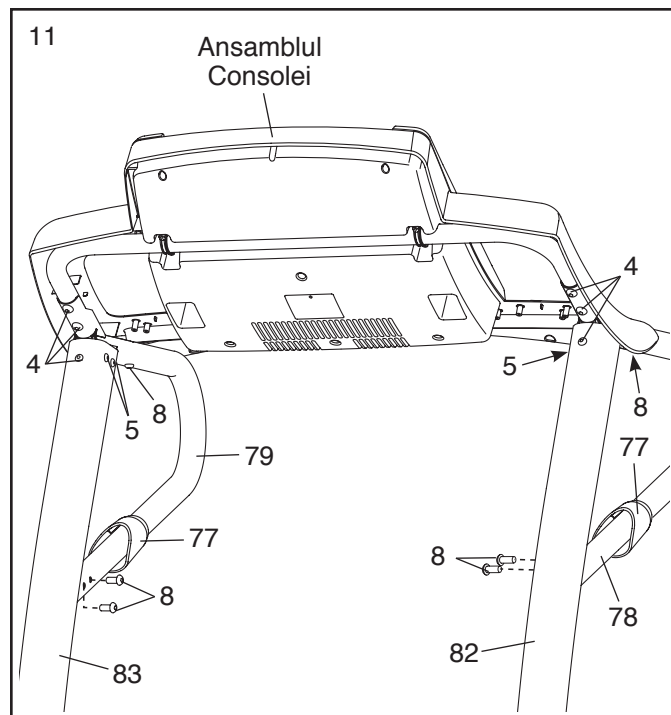
Poziționați ansamblul consolei atât pe Suportul de Ghidon din Dreapta cât și pe cel din Stânga (82, 83). În același timp, introduceți capătul inferior al Mânerelor (78, 79) peste suportii de pe Suporturile de Ghidon. **Aveți grijă să nu ciupiți vreunul dintre fire.** Introduceți restul de fir în Suportul de Ghidon din Dreapta.

Introduceți patru Bolțuri cu Cap Plat de 5/16" x 3/4" (5) și patru Șaibe Stea de 5/16" (9) în Suporturile de Ghidon (82, 83). Apoi, introduceți două Bolțuri cu Cap Plat de 5/16" x 1 1/2" (4) și două Șaibe Stea de 5/16" (9) în Suporturile de Ghidon. **Nu strângeți încă Bolțurile cu Cap Plat.**



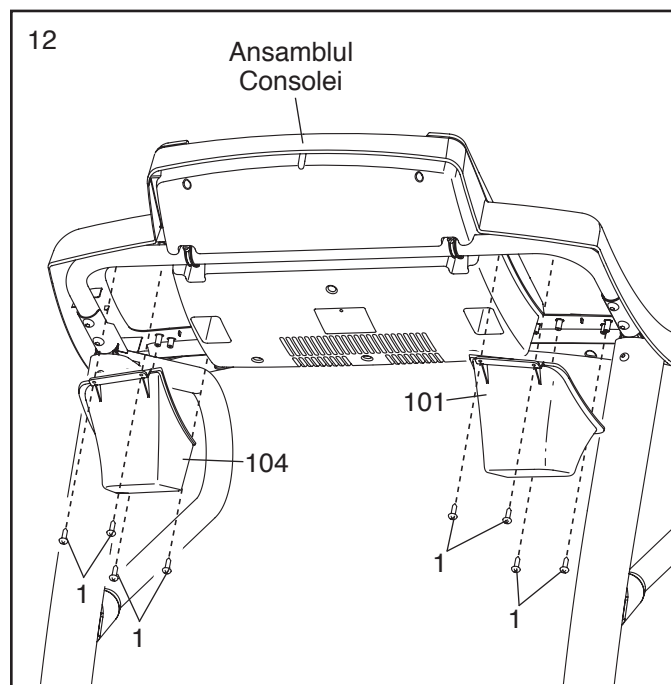
11. Introduceți două Bolțuri cu Cap Plat de 1/4" x 1/2" (8) în capătul inferior al fiecărui Mâner (78, 79). **Strângeți toate cele șaisprezece Șuruburi cu Cap Plat (4, 5, 8).**

Glisați Capacele Mânerelor (77) pe Suporturile de Ghidon (82, 83).



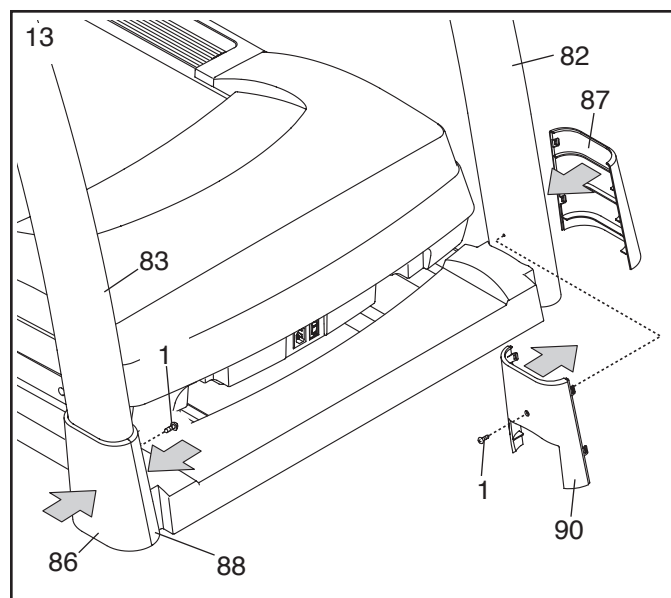
12. **Consultați pașii 4 și 5.** Strângeți toate Șuruburile cu Cap Plat (7, 31, 97) utilizate în acești pași.

Fixați Blocul de Accesorii din Stânga (101) și Blocul de Accesorii din Dreapta (104) pe ansamblul consolei folosind opt Șuruburi de #8 x 1/2" (1).



13. Apăsați Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Stânga (87) și Capacul Interior al Suportului de Ghidon din Stânga (90) în jurul Suportului de Ghidon din Stânga (82). Fixați Capacele Suportului de Ghidon folosind un Șurub de #8 x 1/2" (1).

Fixați Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Dreapta (86) și Capacul Interior al Suportului de Ghidon din Dreapta (88) în același mod.



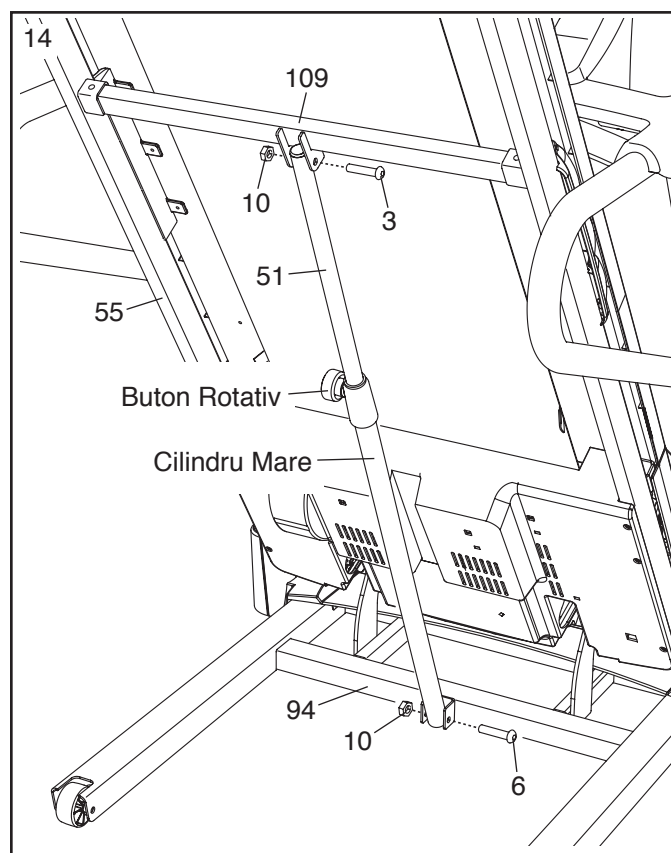
14. Ridicați Cadrul (55) în poziția indicată. **O a doua persoană va ține de Cadru până la finalizarea acestui pas.**

Poziționați Dispozitivul de Blocare (51) astfel încât cilindrul cel mare și butonul rotativ ale dispozitivului de blocare să fie poziționate conform desenului.

Fixați capătul superior al Dispozitivului de Blocare (51) pe Bara Transversală a Cadrului (109) folosind un Șurub de 3/8" x 2" (3) și o Piuliță de 3/8" (10).

Montați Dispozitivul de Blocare (51) pe Bază (94), folosind un Bolț cu Cap de Plat 3/8" x 2 1/4" (6) și o Piuliță de 3/8" (10). Notă: Este posibil să fie necesară deplasarea Cadrului (55) înainte și înapoi pentru alinierea Dispozitivului de Blocare cu Baza.

Coborâți Cadrul (55) (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 25).

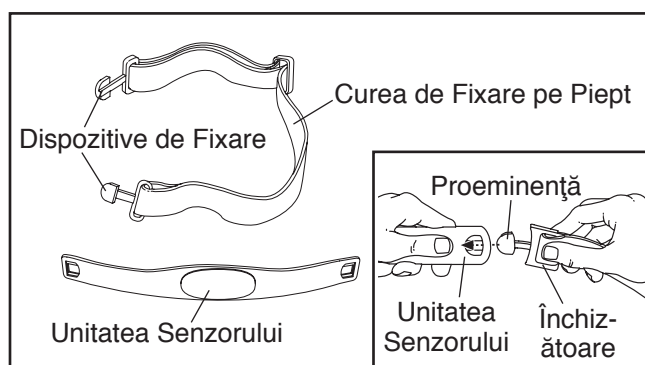


15. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Notă: Alte componente ar putea fi incluse. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 27 și 28).

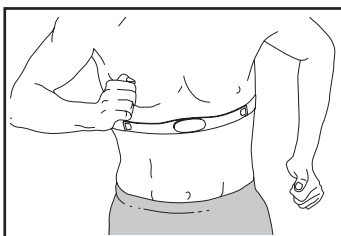
CUM SE FOLOSEȘTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

CUM SE FIXEAZĂ SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

Senzorul de puls pentru piept este alcătuit din două componente: cureaua de fixare pe piept și unitatea senzorului. Introduceți dispozitivul de fixare de la capătul curelei de fixare pe piept, în orificiul situat la unul dintre capetele unității senzorului, conform desenului. Fixați capătul unității senzorului dedesubtul închizătorii de pe cureaua de fixare pe piept, prin apăsare. Dispozitivul de fixare ar trebui să fie la același nivel cu fața unității senzorului.



Apoi, poziționați senzorul de puls în jurul pieptului dvs. și atașați celălalt capăt al curelei de fixare pe piept la unitatea senzorului. Reglați lungimea curelei de fixare pe piept, dacă este cazul. Senzorul de puls pentru piept se poartă pe sub haine și trebuie să fie bine fixat pe piele și poziționat cât mai sus, dedesubtul mușchilor pectorali sau piept, însă fără să incomodeze. Asigurați-vă că logoul situat pe unitatea senzorului este cu fața către dvs. și nu este cu susul în jos.



Îndepărtați unitatea senzorului de corpul dvs. câțiva centimetri și identificați două zone ale electrozilor pe partea interioară (zonele electrozilor sunt acoperite de niște denivelări superficiale). Cu ajutorul unei soluții saline precum saliva sau soluția pentru lentile de contact, umeziți ambele zone ale electrozilor. Fixați din nou unitatea senzorului pe pieptul dvs.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

- Uscăți 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.
- Păstrați senzorul de puls pentru piept într-un loc cald și uscat. Nu păstrați senzorul de puls pentru piept într-o pungă de plastic sau alte recipiente care pot prinde umezeală.
- Nu expuneți senzorul de puls pentru piept direct la razele solare pentru perioade prelungite de timp; nu-l expuneți la temperaturi ce depășesc 50° C sau -10° C.
- Nu îndoiți sau întindeți excesiv unitatea senzorului în timpul utilizării sau păstrării senzorului de puls pentru piept.
- Curățați unitatea senzorului folosind o cârpă umedă—nu folosiți niciodată alcool, substanțe abrazive sau chimice. Cureaua de fixare pe piept poate fi spălată la mână și uscată cu aer.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Instrucțiunile descrise în paginile următoare explică cum se folosește senzorul de puls pentru piept împreună cu consola. Dacă senzorul de puls pentru piept nu funcționează corespunzător, încercați pașii de mai jos.

- Asigurați-vă că purtați senzorul de puls pentru piept conform descrierii din partea stângă. Notă: Dacă senzorul de puls pentru piept nu funcționează atunci când este poziționat conform descrierii, mutați-l puțin mai în jos sau puțin mai în sus pe piept.
- Folosiți soluție salină precum saliva sau soluția pentru lentile de contact pentru a umezi cele două zone ale electrozilor de pe unitatea senzorului. Dacă frecvența cardiacă nu este indicată până nu începeți să transpirați, umeziți din nou zonele electrozilor.
- În timp ce mergeți sau alergați pe banda de alergare, poziționați-vă în zona centrală a covorului rulant. **Pentru ca frecvența cardiacă să fie indicată de consolă, utilizatorul trebuie să se afle la o lungime de braț față de consolă.**
- Senzorul de puls pentru piept este conceput pentru a fi utilizat de persoane cu o frecvență cardiacă normală. Problemele legate de indicarea frecvenței cardiace pot avea cauze medicale, cum ar fi contracțiile ventriculare premature (PVC), crizele de tahicardie și aritmia.
- Funcționarea senzorului de puls pentru piept poate fi afectată de interferențe magnetice generate de linii de înaltă tensiune sau alte surse. Dacă bănuieți că aceasta ar putea fi problema, încercați să mutați banda de alergare.

UTILIZARE ȘI REGLARE

COVORUL RULANT PRELUBRIFIAT

Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifiant de înaltă calitate.

IMPORTANT: Nu aplicați spray cu silicon sau alte substanțe pe covorul rulant sau pe platformă.

Astfel de substanțe vor deteriora covorul rulant cauzând un grad de uzură excesivă.

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un conductor

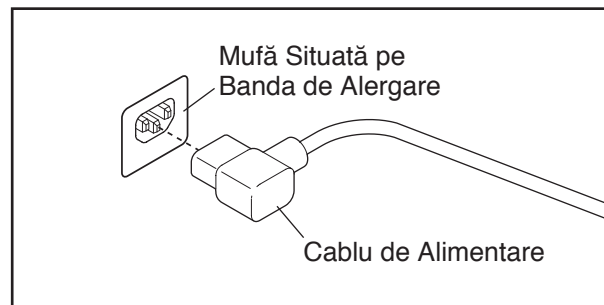
pentru împământare și un ștecăr cu împământare. **IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.**



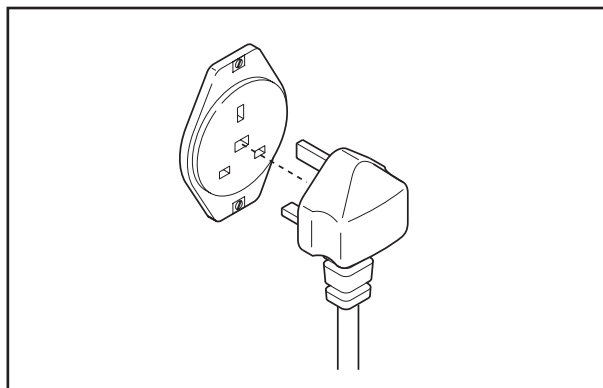
ATENȚIE: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată cu produsul—dacă acesta nu încapă în priză, apelați la un electrician pentru instalarea unei prize corespunzătoare.

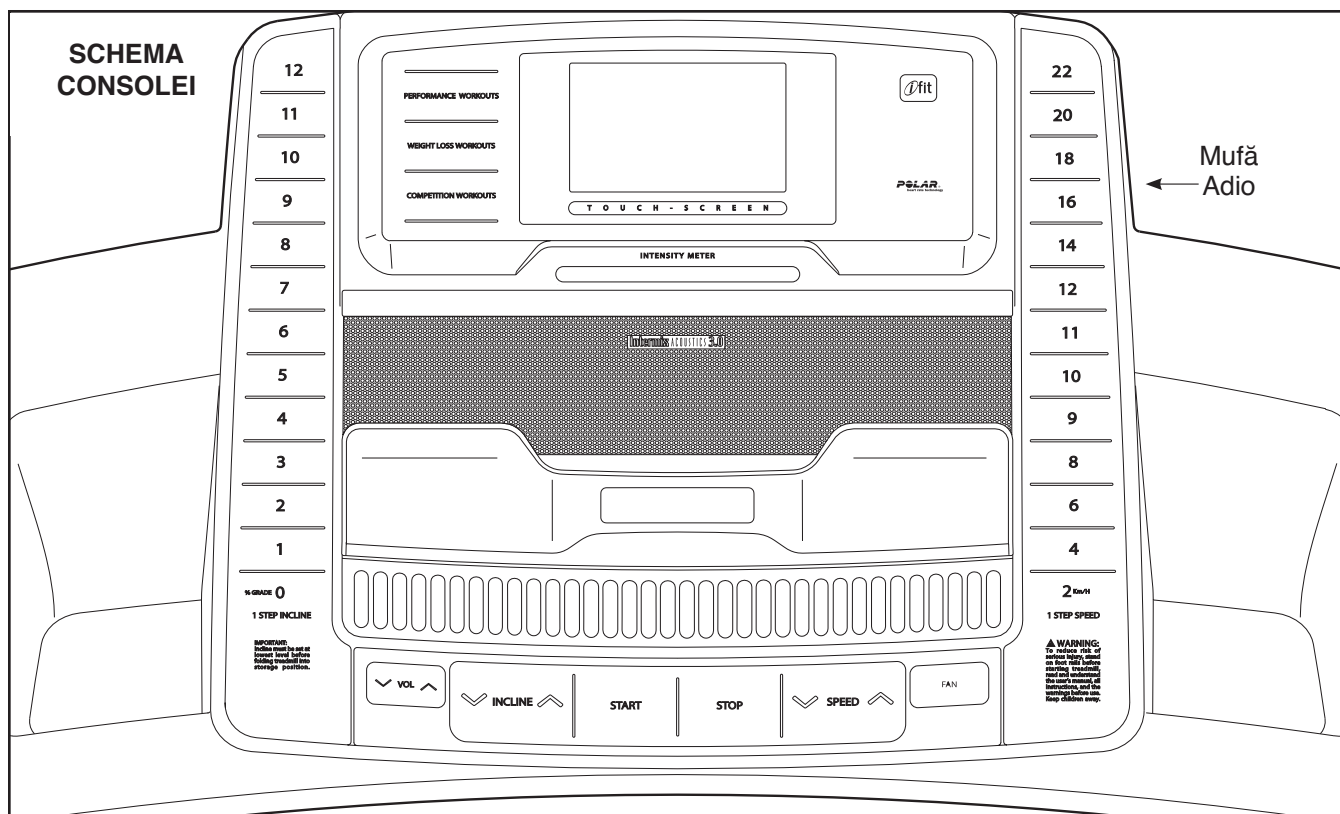
Urmați pașii de mai jos pentru introducerea cablului de alimentare în priză.

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



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





APLICAREA AUTOCOLANTELOR DE AVERTIZARE

Identificați avertismentele în limba engleză situate pe consolă. Aceleași avertismente în alte limbi pot fi găsite pe fișa de avertismente inclusă. Aplicați autocolantul de avertizare pentru limba slovacă pe consolă.

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare oferă o gamă impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai eficiente și mai plăcute. Când selectați modul manual, puteți modifica viteza și înclinația benzii de alergare prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback continuu despre exercițiile fizice executate. De asemenea, vă puteți măsura frecvența cardiacă folosind senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept.

În plus, consola oferă douăzeci și două de programe de antrenament prestabilite—șaisprezece programe pentru performanță și șase programe pentru pierderea în greutate. Fiecare program prestabilit controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente. De asemenea, puteți concura cu alți atleți folosind un program de antrenament pentru competiție.

De asemenea, consola este dotată cu modul iFit Live, care îi permite benzii de alergare să comunice

cu rețeaua dvs. wireless prin intermediul unui modul iFit Live. Cu ajutorul modului iFit Live, puteți descărca programe de antrenament personalizate, crea propriile dvs. programe de antrenament și accesa numeroase alte funcții. **Pentru achiziționarea unui modul iFit Live în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.**

De asemenea, puteți asculta muzica sau cârțile dvs. audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

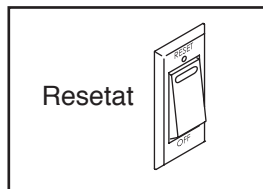
Pentru pornirea alimentării cu energie, consultați pagina 18. Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 18. Pentru utilizarea unui program de antrenament prestabilit, consultați pagina 20. Pentru utilizarea unui program de antrenament pentru competiție, consultați pagina 22. Pentru utilizarea modului de informare, consultați pagina 24. Pentru utilizarea modului iFit Live, consultați pagina 24. Pentru utilizarea sistemului stereo de sonorizare, consultați pagina 24.

IMPORTANT: Dacă pe consolă există o folie de plastic, îndepărtați folia. Pentru a evita deteriorarea covorului rulant, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați covorul rulant dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 28).

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

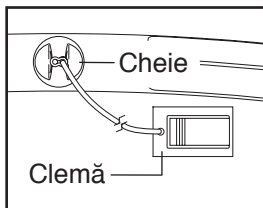
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte să porniți alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 16). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Asigurați-vă că butonul este în poziția de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele se iluminează odată cu introducerea cablului de alimentare în priză și apăsarea butonului de pornire în poziția de resetare, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop [STOP] timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 24, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată la cheie și fixați clema pe curea dvs., prin glisare. Apoi, introduceți cheia în consolă. După câteva momente, afișajul se va ilumina. **IMPORTANT:** În situație de urgență, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprirea completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; dacă cheia nu este scoasă din consolă, ajustați poziția clemei.



Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în kilometri sau în mile. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 24. **Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din acest manual sunt în kilometri.**

CUM SĂ FOLOSIȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, din stânga paginii.

2. Selectați meniul principal.

De fiecare dată când introduceți cheia, va fi afișat meniul principal. Notă: Dacă ați selectat un program de antrenament sau modul iFit Live, apăsați butonul Meniu [MENU] pentru a reveni la meniul principal.



3. Porniți covorul rulant și reglați viteza.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start [START], butonul de creștere a Vitezei [SPEED], sau unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză [1 STEP SPEED]. De asemenea, puteți apăsa butonul Pornește [GO] aflat pe ecran.

Dacă apăsați butonul Start, butonul de creștere a Vitezei sau butonul Pornește, covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. Pe măsură ce vă continuați exercițiile fizice schimbați viteza covorului rulant după preferințe, prin apăsarea butoanelor de creștere sau reducere a Vitezei. La fiecare apăsare de buton, setările de viteză se vor modifica cu 0,1 km/h; dacă țineți butonul apăsat, setările de viteză se vor modifica cu câte 0,5 km/h.

Dacă apăsați unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză, covorul rulant își va modifica treptat viteza, până când va ajunge la setarea de viteză selectată.

Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul Stop. Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul de creștere a Vitezei, sau unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză.

4. Modificați înclinația benzii de alergare după preferințe.

Pentru a modifica înclinația benzii de alergare, apăsați butonul de creștere sau micșorare a înclinației [INCLINE] sau unul dintre butoanele 1 Treaptă Înclinație [1 STEP INCLINE] numerotate de la 0 la 12. De fiecare dată când apăsați unul dintre butoane, înclinația se va modifica treptat, până când va ajunge la setarea de înclinație selectată.

5. Selectați un mod de afișare și urmăriți progresul dvs. pe afișaj.

Consola vă oferă mai multe moduri de afișare. Modul de afișare pe care l-ați selectat va determina ce anume informații despre programul de antrenament vor fi indicate. Pentru a selecta modul de afișare dorit, apăsați în mod repetat butonul Afișaj [DISPLAY] de pe ecran.

În timp ce mergeți pe banda de alergare, afișajul poate indica următoarele informații:

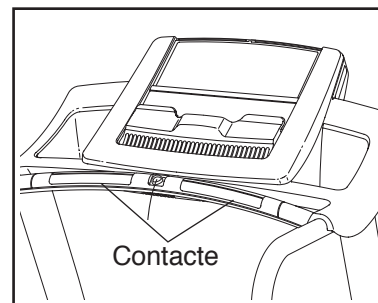
- Timpul scurs [TIME].
- Distanța parcursă prin mers sau alergare [DISTANCE].
- Numărul aproximativ de calorii arse [CALORIES].
- Ritmul dvs. măsurat în mile pe minut sau kilometri pe minut.
- Viteza covorului rulant [SPEED].
- Nivelul de înclinație al benzii de alergare [INCLINE].
- Frecvența cardiacă (consultați pasul 6 de pe această pagină). Frecvența dvs. cardiacă va fi afișată numai atunci când folosiți senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept.

În timpul exercițiului, graficul nivelului de intensitate va indica nivelul aproximativ de intensitate al exercițiului dvs.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți senzorul pentru puls de pe mâner și, în același timp, purtați senzorul de puls pentru piept, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența cardiacă. Pentru informații legate de senzorul de puls pentru piept, consultați pagina 14.

Înainte de utilizarea senzorului pentru puls de pe mâner, îndepărtați foliile de plastic de pe contactele de metal. În plus, asigurați-vă că mâinile dumneavoastră sunt curate.



Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare și țineți contactele timp de aproximativ zece secunde—evitați să mișcați mâinile.** Atunci când pulsul dumneavoastră este detectat, frecvența dumneavoastră cardiacă va fi afișată. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, continuați să țineți contactele timp de aproximativ 15 secunde.**

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Ventilatorul poate funcționa atât la viteze mari cât și mici. Păsați butonul Ventilator [FAN] în mod repetat pentru a selecta o anumită viteză sau pentru a opri ventilatorul. Notă: Dacă ventilatorul este pornit atunci când covorul rulant nu funcționează, ventilatorul se va opri automat după câteva minute.

8. După ce ați terminat antrenamentul, scoateți cheia din consolă.

Așezați-vă pe șinele pentru picioare, apăsați butonul Stop [STOP] și **setați înclinația benzii de alergare la nivelul cel mai de jos. Înclinația trebuie setată la nivelul cel mai de jos în momentul plierii în poziție de depozitare, altfel riscați să deteriorați banda de alergare.** Apoi, scoateți cheia din consolă și păstrați-o într-un loc sigur.

După ce ați terminat de folosit banda de alergare, apăsați butonul de oprire și scoateți cablul de alimentare din priză. **IMPORTANT: Dacă nu faceți acest lucru, componentele electrice ale benzii de alergare se pot deteriora înainte de termen.**

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PRESTABILIT

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 18.

2. Selectați un program de antrenament prestabilit.

Dacă ați selectat modul manual, un program de antrenament sau modul iFit Live, apăsați butonul Meniu [MENU] pentru a reveni la meniul principal.

Pentru a selecta un program de antrenament prestabilit, apăsați butonul Programe Antrenament iFit [IFIT WORKOUTS] de pe ecran. Apoi apăsați butonul Performanță [PERFORMANCE] sau butonul Pierdere Greutate [WEIGHT LOSS] de pe ecran. De asemenea, puteți apăsa butonul Exerciții Performanță [PERFORMANCE WORKOUTS] sau butonul Program de Antrenament pentru Slăbit [WEIGHT LOSS WORKOUTS] de pe consolă.



Pentru a utiliza un program de antrenament pentru performanță, apăsați butonul Timp [TIME] sau butonul Distanță [DISTANCE]. Pentru a utiliza un program de antrenament pentru pierderea în greutate, apăsați butonul Calorii [Calorie] sau butonul Elementar [BASIC].

Apăsați butonul aferent exercițiului de antrenament dorit. Dacă pe ecran apare butonul Următorul [NEXT], apăsați-l pentru a vizualiza mai multe exerciții de antrenament. Când selectați un program de antrenament, afișajul va indica numele, durata, setarea de viteză maximă, setarea de înclinație maximă și un profil al setărilor de viteză ale programului de antrenament. Notă: Când selectați un program de antrenament de distanță, durata programului nu va fi indicată pe afișaj.

Dacă selectați un program de antrenament pentru performanță, puteți modifica intensitatea programului de antrenament. Apăsați butonul Selectează [SELECT]. Apoi, apăsați butonul de creștere sau micșorare de pe ecran pentru a modifica intensitatea.

3. Începeți programul de antrenament.

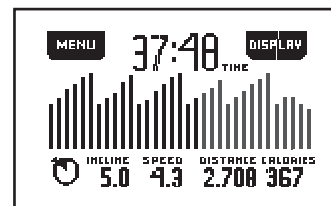
Apăsați butonul Start [START] sau butonul Selectează pentru a începe programul de antrenament. Imediat după apăsarea butonului, banda de alergare va selecta automat primele setări de viteză și înclinație ale programului. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

Fiecare program de antrenament prestabilit este împărțit în segmente. Pentru fiecare segment sunt programate câte o setare de viteză și una de înclinație. Notă: Aceeași setare de viteză și/sau înclinație poate fi programată pentru segmente consecutive.

În timpul antrenamentului, profilul va indica progresul dvs. Apăsați butonul Afișaj [DISPLAY] în mod repetat pentru a vizualiza profilul.

Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică setarea de viteză a segmentului curent.

La finalul fiecărui segment, va fi emisă o serie de semnale sonore și următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent. În cazul programării unei setări noi de viteză și/sau înclinație pentru segmentul următor, noua setare de viteză și/sau înclinație va lumina intermitent pe afișaj timp de câteva secunde pentru a vă avertiza că banda de alergare va trece în mod automat la noile setări de viteză și înclinație.



Programul de antrenament va continua astfel, până când ultimul segment al profilului luminează intermitent iar ultimul segment se termină. Covorul rulant va încetini, până la oprire completă. Unele programe de antrenament vor fi urmate de o perioadă de relaxare.

Notă: Obiectivul caloric pentru fiecare program de antrenament pentru pierderea în greutate reprezintă un număr aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului. Numărul efectiv de calorii pe care le ardeți depinde de greutatea dvs. În plus, dacă modificați manual viteza sau înclinația benzii de alergare în timpul programului de antrenament, numărul de calorii pe care le ardeți va fi afectat.

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

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop [STOP]. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere 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 și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

4. Selectați un mod de afișare și urmăriți progresul dvs. pe afișaj.

Consultați pasul 5 de la pagina 19.

Dacă selectați un program de antrenament contra cronometru, afișajul va indica un cronometru, care reprezintă timpul rămas din program. Dacă selectați un program de antrenament de distanță, afișajul va indica o pistă, care reprezintă o distanță de 400 de metri. Dacă selectați un program de antrenament pentru arderea caloriilor, afișajul va indica o flacăra care reprezintă 25 de calorii.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 19.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 19.

7. După ce ați terminat antrenamentul, scoateți cheia din consolă.

Consultați pasul 8 de la pagina 19.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU COMPETIȚIE

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 18.

2. Selectați un program de antrenament pentru competiție.

Dacă ați selectat modul manual, un program de antrenament sau modul iFit Live, apăsați butonul Meniu [MENU] pentru a reveni la meniul principal.

Pentru a selecta un program de antrenament pentru competiție, apăsați butonul Programe Antrenament iFit [IFIT WORKOUTS] de pe ecran. Apoi apăsați butonul Competiție [COMPETITION] de pe ecran. De asemenea, puteți apăsa butonul Programe Antrenament Competiție [COMPETITION WORKOUTS] aflat pe ecran.



Pentru a personaliza setările unei curse, apăsați butonul Setări [SETTINGS]. Selectați înclinația maximă prin apăsarea butoanelor de creștere și micșorare. Apăsați butonul Continuă [CONTINUE]. Apoi, selectați viteza la care doriți să începeți cursa prin apăsarea butoanelor de creștere și micșorare. Apăsați butonul Continuă.

Puteți concura împotriva unui oponent sau împotriva unui grup de patru oponenți.

Dacă alegeți să concurați împotriva unui oponent, apăsați butonul Umăr la Umăr [HEAD TO HEAD]. Selectați un oponent apăsând butoanele Următorul [NEXT] și Înapoi [BACK]. Pentru fiecare oponent, ecranul va afișa nivelul de rezistență al oponentului, viteza medie, viteza maximă și starea de spirit. Fiecare oponent poate fi întâlnit de mai multe ori în diferite grade sau niveluri de dificultate. Oponenții mai puțin dificili sunt la nivelul întâi, iar oponenții cei mai dificili sunt la nivelul trei. Apăsați butonul Selectează [SELECT].

Dacă alegeți să concurați împotriva unui grup, apăsați butonul Aleargă cu Grup [RACE AGAINST A PACK]. Selectați un nivel de dificultate pentru cursă, apăsând butoanele de creștere și micșorare. Nivelul întâi este cel mai ușor, iar nivelul doisprezece este cel mai greu. Apăsați butonul Continuă.

Apoi, selectați distanța pe care se va desfășura cursa. Puteți vizualiza mai multe distanțe, apăsând butonul Următorul de pe ecran.

3. Începeți programul de antrenament.

După selectarea distanței, pe ecran va fi afișat *READY, SET, GO* (pe locuri, fiți gata, start) iar cursa va începe. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

Reglați viteza și înclinația benzii de alergare, după preferințe. Oponenții dvs. își vor adapta viteza și tactica în funcție de situație și traseul parcurs.

Programul de antrenament va continua până la terminarea cursei.

4. Selectați un mod de afișare și urmăriți progresul dvs. pe afișaj.

Consola vă oferă mai multe opțiuni de afișare. Opțiunea de afișare selectată va determina ce anume informații despre programul de antrenament vor fi indicate. Apăsați în mod repetat butonul Afișaj [DISPLAY] pentru a selecta opțiunea de afișare dorită.

În timp ce mergeți sau alergați pe banda de alergare, ecranul poate indica următoarele informații:

- Animația unui alergător marcată cu „U”, care este reprezentarea dvs. Pe măsură ce creșteți sau reduceți viteza covorului rulant, alergătorul își va mări viteza sau va încetini.
- Animații ale celorlalți alergători.
- O hartă a traseului parcurs de dvs. Harta va apărea în partea stângă a ecranului. Alergătorii vor fi reprezentați pe hartă cu ajutorul unor pătrate.

- Numărul de secunde avans față de ceilalți alergători sau în urma alergătorului fruntaș. Secunde vor apărea dedesubtul hărții traseului. Dacă sunteți în urma celorlalți alergători, secunde afișate vor fi cu semn negativ.
- Poziția dvs. în cursă. Poziția dvs. va apărea în interiorul hărții traseului.
- Viteza covorului rulant [SPEED].
- Nivelul de înclinație al benzii de alergare [INCLINE].
- Numărul aproximativ de calorii arse [CALORIES].
- Distanța parcursă prin mers sau alergare [DISTANCE].
- Timpul scurs [TIME].
- Frecvența dvs. cardiacă. Notă: Frecvența dvs. cardiacă poate fi afișată numai în timp ce folosiți senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept (consultați pasul 6 de la pagina 19).
- Un profil al setărilor de înclinație ale cursei. Profilul va fi afișat în partea de jos a ecranului.
- Ritmul cu care oponentii dvs. își refac energia (rec).
- Cantitatea sau resursele de energie pe care oponentii dvs. le mai au. Pe măsură ce resursele de energie se diminuează, viteza oponentului respectiv se va reduce.
- Tacticile de alergare aplicate de oponentii dvs. Oponentii dvs. vor pune în aplicare tactici diferite în situații diferite. Consultați o sursă cu reputație în acest sens, pentru a afla mai multe despre aceste tactici.
- Un grafic de stare care indică distanța parcursă și distanța pe care o mai aveți de parcurs. Graficul de stare va apărea în partea de jos a ecranului.
- Viteza dvs. medie.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 19.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 19.

7. După ce ați terminat antrenamentul, scoateți cheia din consolă.

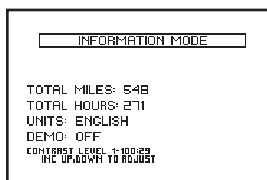
Consultați pasul 8 de la pagina 19.

MOD DE INFORMARE

Consola asigură un mod de informare care păstrează evidența distanței totale parcurse pe covorul rulant și a numărului total al orelor de utilizare a benzii de alergare. Modul de informare vă permite să selectați mile sau kilometri pentru măsurarea distanței, precum și pornirea sau oprirea modului demonstrativ. De asemenea, puteți regla nivelul de contrast al afișajului.

Pentru selectarea modului de informare, țineți apăsat butonul Stop [STOP], introduceți cheia în consolă, apoi eliberați butonul Stop. Când modul de informare este selectat, următoarele informații vor apărea pe afișaj:

Afișajul va indica numărul total de mile parcurse pe covorul rulant, precum și numărul total de ore de funcționare ale benzii de alergare.



De asemenea, afișajul va indica unitatea de măsură selectată. Pentru a schimba unitatea de măsură, apăsați butonul de creștere a Vitezei [SPEED]. Pentru a vizualiza distanța în kilometri, selectați sistemul *METRIC* (metric). Pentru a vizualiza distanța în mile, selectați sistemul *ENGLISH* (anglo-saxon).

Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. În timp ce modul demonstrativ este activat, consola va funcționa normal la introducerea în priză a cablului de alimentare, apăsați butonul de pornire în poziția de resetare și introduceți cheia în consolă. Cu toate acestea, când scoateți cheia, afișajele vor rămâne iluminate, deși butoanele nu vor funcționa. Dacă modul demonstrativ este pornit, cuvântul *ON* (pornit) va apărea pe afișaj, în timp ce este selectat modul de informare. Pentru a activa sau dezactiva modul demonstrativ, apăsați butonul de reducere a Vitezei.

De asemenea, afișajul va indica nivelul de contrast. Apăsați butoanele de creștere sau micșorare a Înclinației [INCLINE] pentru a regla contrastul.

Pentru a ieși din modul de informare, scoateți cheia din consolă.

CUM SE FOLOSEȘTE MODUL iFit LIVE

Modulul opțional iFit Live îi permite benzii dvs. de alergare să comunice cu rețeaua dvs. wireless, făcând posibil accesul la o serie de caracteristici extrem de interesante. Spre exemplu, puteți descărca programe de antrenament personalizate, crea propriile dvs. programe de antrenament și accesa numeroase alte funcții. **Pentru achiziționarea unui modul iFit Live în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.** Aveți nevoie de un modul iFit Live pentru a utiliza modul iFit Live.

Pentru a folosi modul iFit Live, introduceți modulul iFit Live în consolă. Apoi apăsați butonul iFit Live de pe ecran.

Pentru mai multe informații despre modul iFit Live, accesați www.iFit.com. Notă: Pentru a utiliza un modul iFit Live, trebuie să aveți acces la un calculator cu conexiune la internet și port USB. De asemenea, trebuie să aveți o rețea wireless și un router de 802.11b cu serviciul SSID broadcast activat (rețelele ascunse nu sunt suportate). De asemenea, trebuie să vă înregistrați ca membru pe iFit.com.

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL STEREO DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cârți audio folosind difuzoarele stereo ale consolei, trebuie să conectați un MP3 player, CD player sau un alt dispozitiv audio personal la consolă. Găsiți firul audio și introduceți-l în mufa audio situată pe partea laterală a consolei. Apoi, introduceți celălalt capăt în mufa player-ului MP3, CD player-ului sau a altui dispozitiv audio personal. **Asigurați-vă că firul audio este conectat corespunzător.**

Apoi, apăsați butonul Play al player-ului MP3, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Apoi, reglați volumul player-ului dvs. personal sau apăsați butoanele de creștere sau descreștere a Volumului.

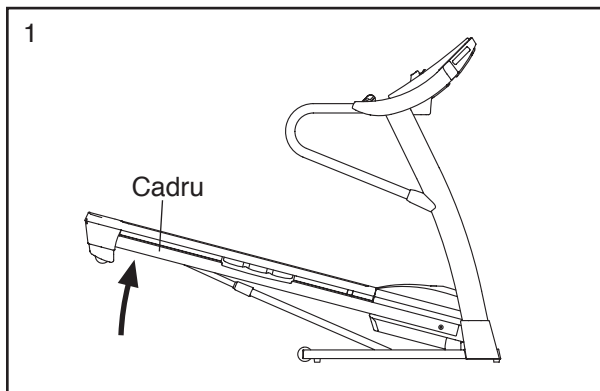
Dacă utilizați un CD player personal iar CD-ul sare, așezați CD player-ul pe pardoseală sau pe o altă suprafață plană, și nu pe consolă.

PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

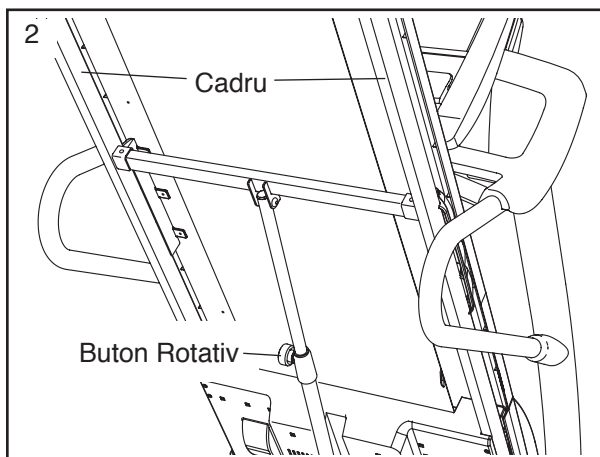
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

Pentru a evita deteriorarea benzii de alergare, reglați înclinația până la nivelul cel mai de jos înainte de a plia banda de alergare. Apoi, scoateți cheia și deconectați cablul de alimentare de la priză. **ATENȚIE:** Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.

1. Țineți cadrul de metal ferm în poziția indicată de săgeata de mai jos. **ATENȚIE:** Nu apucați cadrul de șinele din plastic pentru picioare. Flexați picioarele și mențineți spatele drept.



2. Ridicați cadrul până când butonul rotativ al dispozitivului de blocare se fixează în poziția de depozitare. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat.

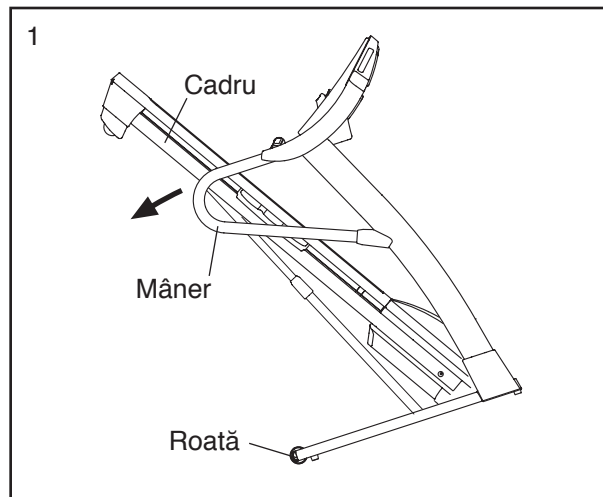


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

Înainte de a muta banda de alergare, pliați-o conform instrucțiunilor de mai sus. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat în poziția de depozitare. Pentru mutarea benzii de alergare este posibil să fie nevoie de două persoane.

1. Apucați cadrul și unul dintre mânere iar cu un picior țineți contră în zona uneia dintre roți.



2. Trageți de mâner până când banda de alergare se deplasează pe roți, apoi mutați-o cu grijă în locația dorită. **ATENȚIE:** Nu încercați să mutați banda de alergare fără a o înclina pe spate, nu trageți de cadrul și nu mutați banda de alergare pe suprafețe denivelate.
3. Cu un picior, țineți contră în zona uneia dintre roți, apoi înclinați cu grijă banda de alergare.

CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. **Consultați desenul 2.** Țineți capătul superior al cadrului benzii de alergare, cu mâna stângă. Trageți butonul rotativ al dispozitivului de blocare spre dreapta; dacă este cazul, împingeți ușor cadrul înainte. Trageți cadrul în jos câțiva centimetri, apoi eliberați butonul rotativ al dispozitivului de blocare.
2. **Consultați desenul 1,** situat în partea stângă. Țineți cadrul de metal ferm, cu ambele mâini, și coborâți-l pe pardoseală. **ATENȚIE:** Nu apucați cadrul de șinele din plastic pentru picioare, și nu scăpați cadrul. Flexați picioarele și mențineți spatele drept.

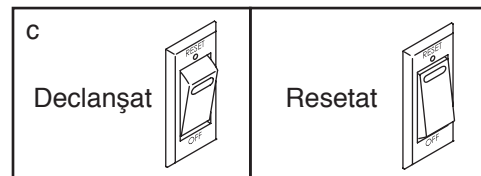
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Majoritatea problemelor benzii de alergare pot fi soluționate urmând pașii de mai jos. Identificați simptomele care se aplică, apoi urmați pașii enumerați. Dacă aveți nevoie de asistență, vă rugăm consultați coperta față a acestui manual.

PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie nu pornește

SOLUȚIE:

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus corespunzător într-o priză cu legare la pământ (consultați pagina 16). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.
- Verificați butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Dacă butonul iese în afară conform desenului, acesta s-a declanșat. Pentru a reseta butonul, așteptați cinci minute, apoi apăsați din nou butonul.



PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul funcționării.

SOLUȚIE:

- Verificați butonul de pornire (consultați desenul de mai sus). Dacă butonul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați din nou butonul.
- Asigurați-vă că cablul de alimentare este în priză. Dacă cablul de alimentare este în priză, scoateți-l din priză, așteptați cinci minute, apoi reintroduceți-l în priză.
- Scoateți cheia din consolă. Reintroduceți cheia în consolă.
- Dacă banda de alergare tot nu funcționează, vă rugăm consultați coperta față a acestui manual.

PROBLEMĂ: Afișajele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

SOLUȚIE:

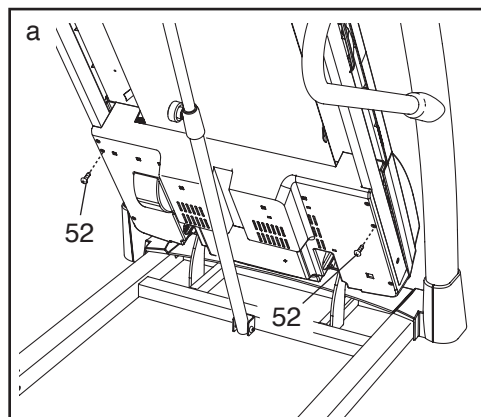
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este pornit. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop [STOP] timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 24, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

PROBLEMĂ: afișajele consolei nu funcționează corespunzător

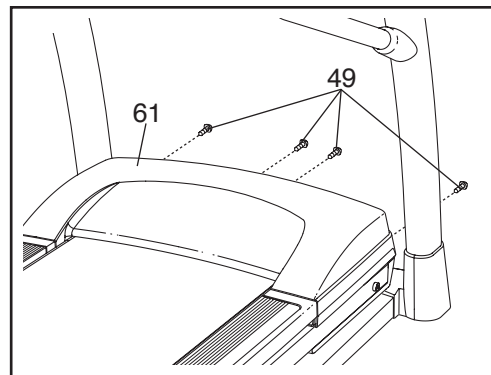
SOLUȚIE:

- Scoateți cheia din consolă și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Așezați banda de alergare în poziție de depozitare (consultați secțiunea CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE de la pagina 25). Scoateți cele două Șuruburi #8 de 1 1/2" (52).

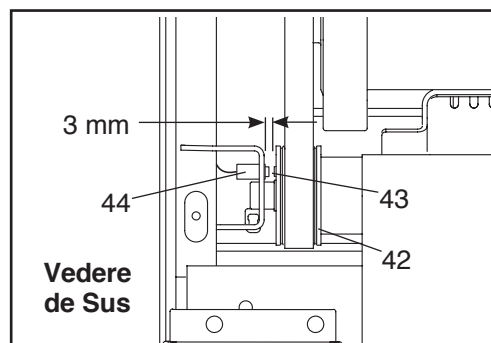
Apoi, coborâți banda de alergare (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 25).



Scoateți cele patru Șuruburi #8 de 1" (49) și scoateți cu grijă Carcasa Motorului (61).



Găsiți Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (44) și Magnetul (43), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (42). Rotiți Rola Conducătoare până ce Magnetul se aliniază cu Comutatorul cu Lamelă Vibrantă. **Asigurați-vă că spațiul dintre Magnet și Comutatorul cu Lamelă Vibrantă este de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, mutați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, folosind o șurubelniță dreaptă. Montați din nou Carcasa Motorului (nu este indicat în desen) folosind cele patru Șuruburi #8 de 3/4" (nu este indicat în desen) și două Șuruburi #8 de 1 1/2" (nu este indicat în desen). Lăsați banda de alergare să funcționeze timp de câteva minute pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



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

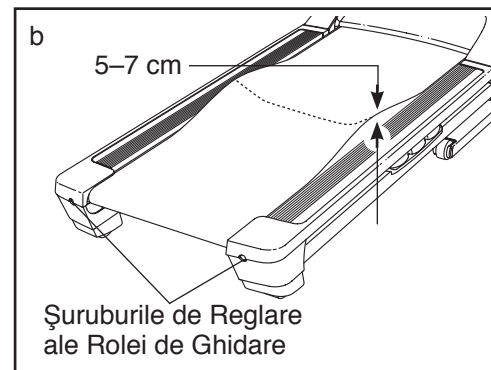
SOLUȚIE:

- Țineți apăsat butonul Stop [STOP] și butonul de creștere a Vitezei [SPEED], introduceți cheia în consolă, apoi eliberați butonul Stop și butonul de creștere a Vitezei. Apăsați butonul Stop, apoi apăsați butonul de creștere sau micșorare a Înclinației [INCLINE]. Banda de alergare se va ridica automat până la nivelul maxim de înclinație, apoi va reveni la nivelul minim. Astfel se efectuează recalibrarea sistemului de înclinație. Dacă înclinația nu este calibrată, apăsați butonul Stop, apoi apăsați din nou butonul de creștere sau micșorare a Înclinației. Odată efectuată calibrarea înclinației, scoateți cheia din consolă.

PROBLEMĂ: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

SOLUȚIE:

- Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductivului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- Dacă covorul rulant este prea strâns, perforemanțele benzii de alergare se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi de reglare ale rolei de ghidare un sfert de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant 5 până la 7 cm de la platformă. Aveți grijă să mențineți covorul rulant bine centrat. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia, și lăsați banda de alergare să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.

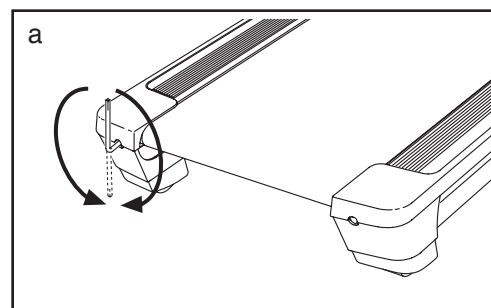


- Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

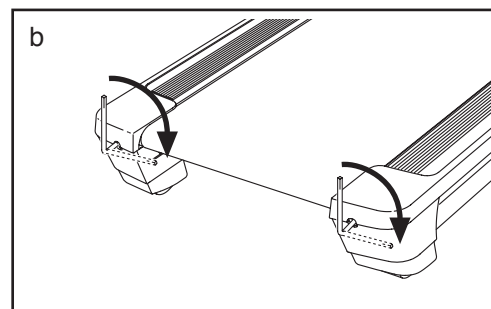
PROBLEMĂ: Covorul rulant este descentrat sau alunecă atunci când călcați pe el.

SOLUȚIE:

- a. Dacă covorul rulant este descentrat, mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga, folosiți cheia imbus pentru a roti șurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație, în sensul acelor de ceasornic; dacă covorul rulant s-a deplasat spre dreapta, rotiți șurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Aveți grijă să nu strângeți prea tare covorul rulant. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia, și lăsați banda de alergare să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până când covorul rulant este centrat.



- b. Dacă covorul rulant alunecă atunci când călcați pe el, mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi de reglare ale rolei de ghidare, un sfert de rotație, în sensul acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corect, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant 5 până la 7 cm de la platformă. Aveți grijă să mențineți covorul rulant bine centrat. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia, apoi mergeți pe banda de alergare timp de câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.



PROBLEMĂ: Pe afișajul consolei apar niște linii

SOLUȚIE:

- a. Dacă pe afișajul consolei apar niște linii, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 24 și reglați contrastul afișajului.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE

⚠️ AVERTIZARE: Înainte de a începe acest program de exerciții sau orice alt program de exerciții, consultați-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 diferiți factori care pot afecta acuratețea măsurătorilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării bicicletei.

Aceste instrucțiuni vă vor ajuta să planificați programul dumneavoastră de exerciții fizice. Pentru informații detaliate despre exercițiile fizice, procurați un manual cu reputație sau consultați-vă medicul personal. Rețineți, alimentația corectă și odihna corespunzătoare sunt esențiale pentru reușită.

INTENSITATEA EXERCIȚIILOR

Indiferent dacă obiectivul dumneavoastră este să vă „ardeți” grăsimile sau să vă consolidați sistemul cardiovascular, executarea exercițiilor fizice la intensitatea corectă este cheia obținerii unor rezultate satisfăcătoare. Puteți folosi frecvența dumneavoastră cardiacă drept ghid pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit. Tabelul de mai jos indică frecvențele cardiace recomandate pentru „arderea” grăsimilor și exercițiile 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, mergeți în dreptul vârstei dumneavoastră din partea de jos a tabelului (vârstele sunt rotunjite la decada cea mai apropiată). Cele trei numere afișate deasupra vârstei dumneavoastră definesc „intervalul de antrenament” în care trebuie să lucrați. Numărul cel mai mic reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” grăsimilor, numărul mijlociu reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” maximă a grăsimilor, iar numărul cel mai mare reprezintă frecvența cardiacă pentru exercițiile aerobice.

„Arderea” Grăsimilor—Pentru a „arde” grăsimi în mod eficient, trebuie să vă antrenați la un nivel de intensitate scăzut pe o durată îndelungată. În primele minute de antrenament, corpul dumneavoastră folosește calorii din carbohidrați pentru a obține energie. Numai după câteva minute de exerciții fizice corpul va începe să utilizeze calorii din grăsimi pentru a obține energie. Dacă obiectivul dumneavoastră este „arderea” grăsimilor, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mic din intervalul dumneavoastră de antrenament. Pentru o „ardere” maximă a grăsimilor, antrenați-vă până când frecvența cardiacă se apropie de numărul mijlociu din intervalul dumneavoastră de antrenament.

Exercițiile Aerobice—Dacă obiectivul dumneavoastră este consolidarea sistemului cardiovascular, trebuie să faceți exerciții aerobice, o activitate care necesită cantități mari de oxigen pe perioade de timp îndelungate. Pentru exercițiile aerobice, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mare din intervalul dumneavoastră de antrenament.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

Încălzirea—Începeți cu 5–10 minute de întindere și exerciții ușoare. Încălzirea mărește temperatura corpului și frecvența cardiacă și intensifică circulația, pregătindu-vă pentru exercițiile fizice.

Exercițiile în Intervalul Dumneavoastră de Antrenament—Antrenați-vă timp de 20-30 de minute, respectând frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament. (În primele săptămâni ale programului dumneavoastră de exerciții, nu vă antrenați la frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament mai mult de 20 de minute.) Respirați regulat și adânc în timpul antrenamentului – nu vă țineți niciodată respirația.

Relaxarea—Încheiați cu 5-10 minute de exerciții de întindere. Întinderea mărește flexibilitatea mușchilor și ajută la prevenirea problemelor post-antrenament.

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

Pentru a vă întreține sau îmbunătăți condiția fizică, efectuați trei antrenamente pe săptămână, cu cel puțin o zi de repaus între antrenamente. După câteva luni de exerciții fizice efectuate regulat, puteți efectua până la cinci antrenamente pe săptămână, dacă doriți. Rețineți, cheia reușitei este să faceți din exercițiile fizice o parte obișnuită și plăcută a vieții dumneavoastră de zi cu zi.

LISTA DE PIESE

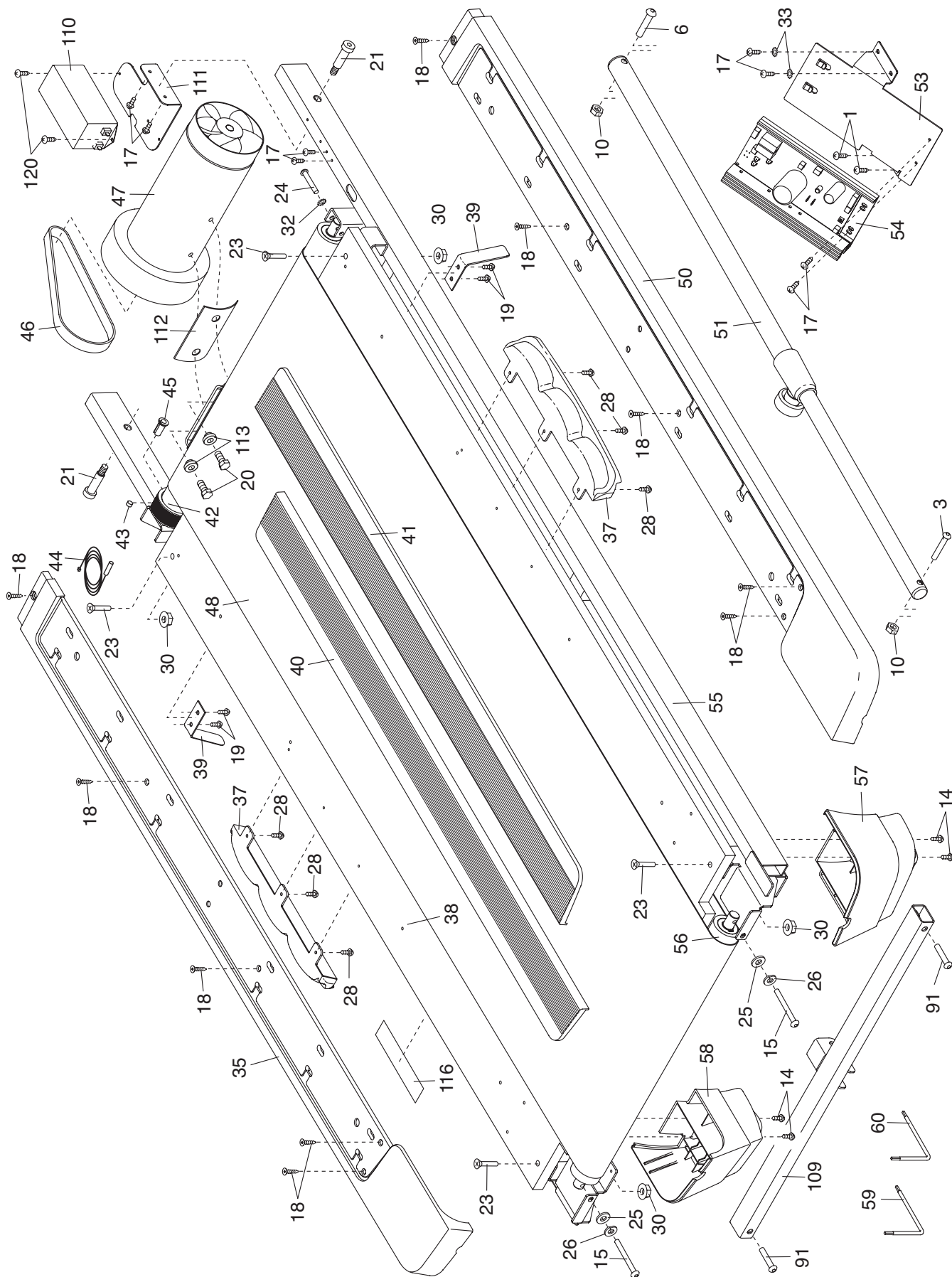
N. Modelului NETL12710.1 R0311A

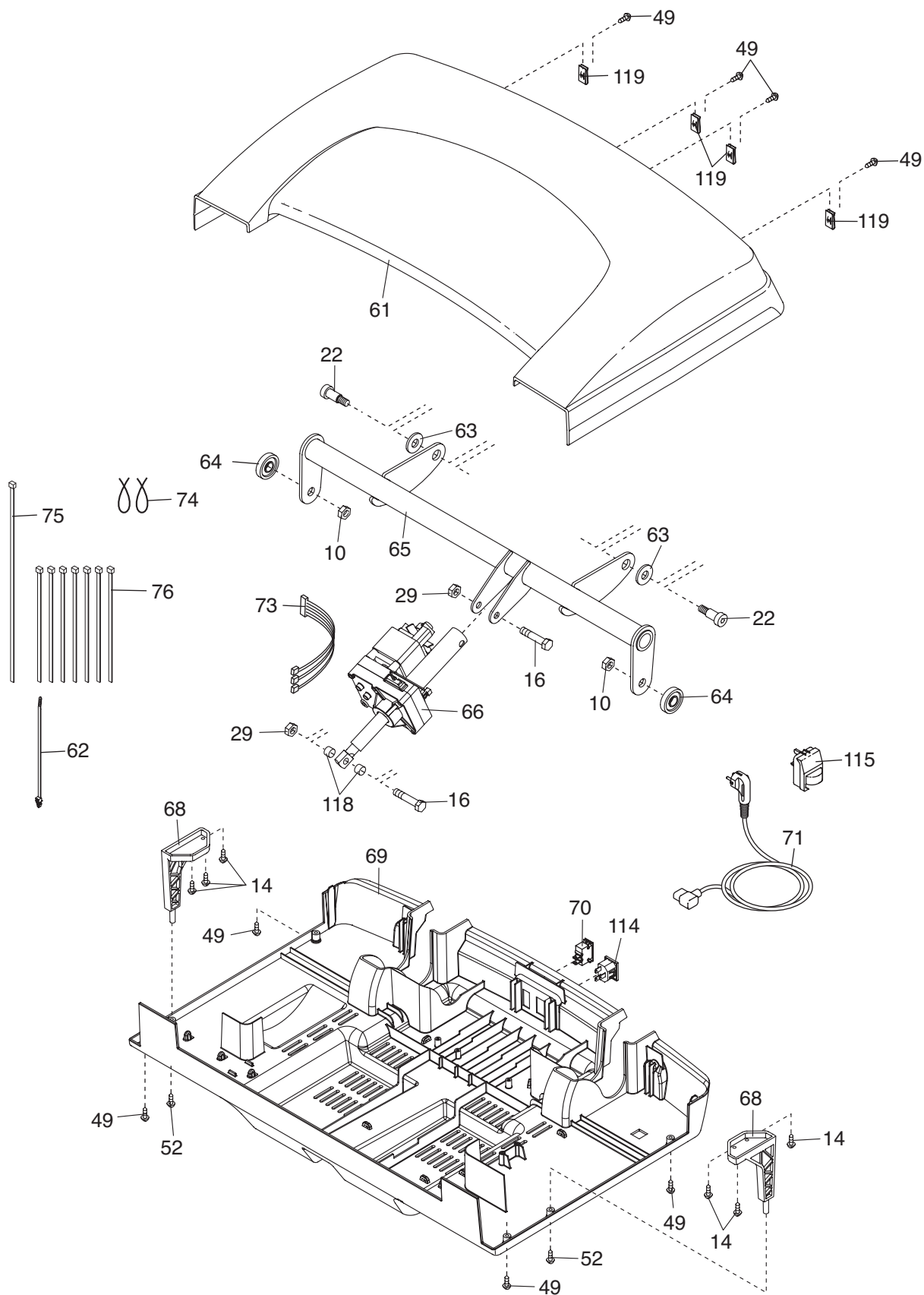
Pentru a localiza piesele enumerate mai jos, consultați DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual.

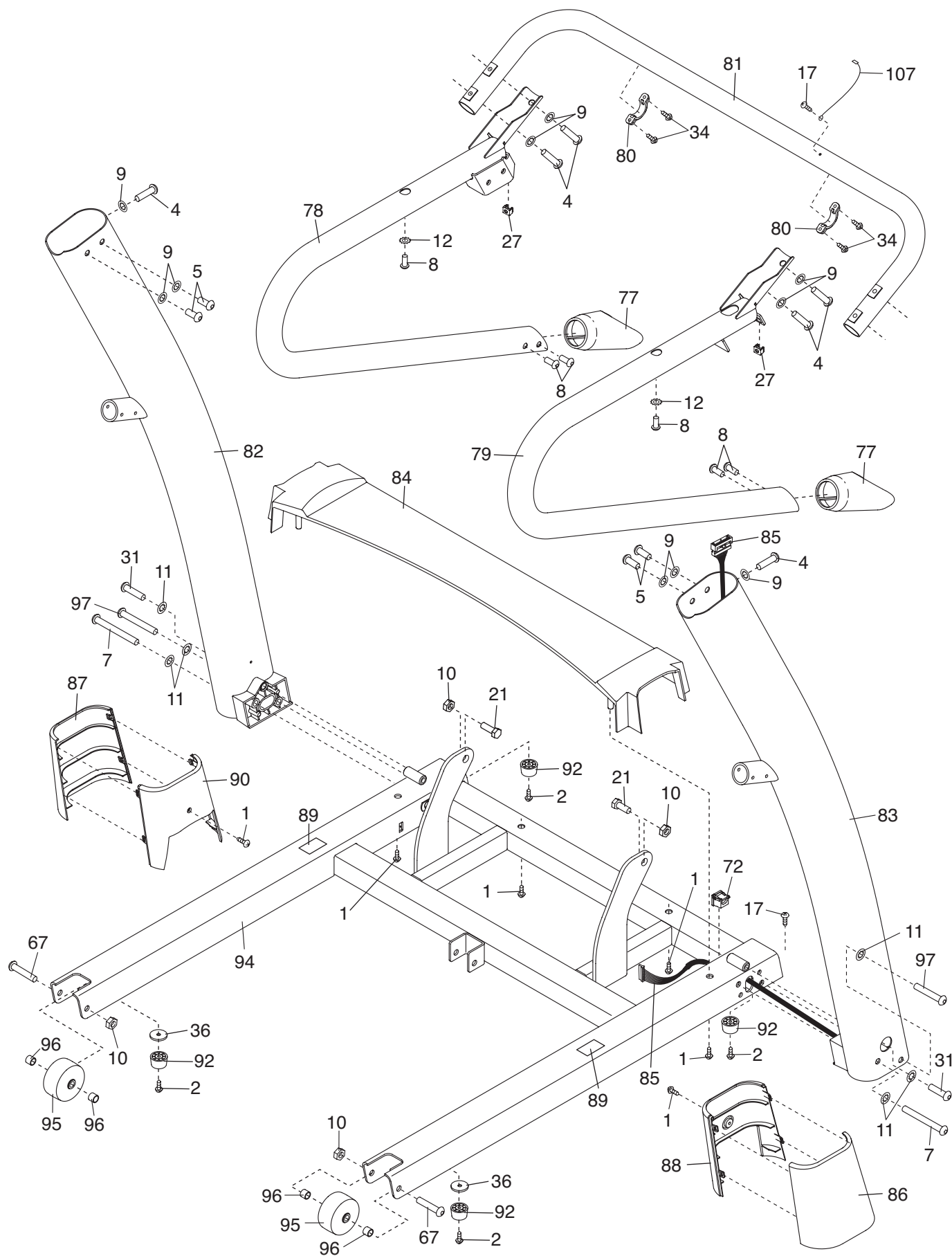
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	21	Șurub de #8 x 1/2"	50	1	Șină Picioare Dreapta
2	4	Șurub Autofiletante de #8 x 1"	51	1	Dispozitiv Blocare
3	1	Bolț de 3/8" x 2"	52	2	Șurub de #8 x 1 1/2"
4	6	Bolț cu Cap Plat de 5/16" x 1 1/2"	53	1	Suport Componente Electronice
5	4	Bolț cu Cap Plat de 5/16" x 3/4"	54	1	Controler
6	1	Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4"	55	1	Cadru
7	2	Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 5 1/2"	56	1	Rolă de Ghidare
8	6	Bolț cu Cap Plat de 1/4" x 1/2"	57	1	Picior Dreapta Cadru
9	10	Șaibă Stea de 5/16"	58	1	Picior Stânga Cadru
10	8	Piuliță de 3/8"	59	1	Cheie Imbus
11	6	Șaibă Stea de 3/8"	60	1	Cheie Imbus de 5/32"
12	2	Șaibă Stea de 1/4"	61	1	Capac Motor
13	1	Bară Transversală Puls	62	1	Clemă Fir de Legătură
14	32	Șurub de #8 x 3/4"	63	2	Distanțier Cadru Ridicare
15	2	Bolț de 1/4" x 1 3/4"	64	2	Distanțier Cadru
16	2	Bolț de 3/8" x 1 3/4"	65	1	Cadru Ridicare
17	9	Șurub Cap cu Guler de #8 x 1/2"	66	1	Motor Înclinație
18	10	Șurub de #12 x 1"	67	2	Bolț de 3/8" x 3"
19	4	Șurub Ghidaj Covor Rulant	68	2	Suport Capac
20	2	Șurub Motor	69	1	Carcasă de Protecție
21	4	Bolț de 3/8" x 2 1/8"	70	1	Comutator
22	2	Bolț de 3/8" x 1 3/8"	71	1	Cablu de Alimentare
23	4	Bolț de 5/16" x 1 1/4"	72	1	Manșon
24	1	Bolț Rolă Conducătoare	73	1	Cablu Motor Ridicare
25	2	Șaibă Plată de 1/4"	74	2	Legătură de Ancorare Demontabilă
26	2	Șaibă de Siguranță de 1/4"	75	1	Legătură de Ancorare de 15 1/2"
27	2	Piuliță în Colivie	76	7	Legătură de Ancorare de 8"
28	6	Șurub cu Cap Stea de #8 x 3/4"	77	2	Capac Mâner
29	2	Contrapiuliță de 3/8"	78	1	Mâner Stânga
30	4	Piuliță pentru Flanșă de 5/16"	79	1	Mâner Dreapta
31	2	Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 2 1/4"	80	2	Bridă Consolă
32	1	Șaibă Stea de 1/4"	81	1	Cadru Consolă
33	2	Șaibă Stea de #8	82	1	Suport de Ghidon Stânga
34	4	Șurub cu Cap Stea de #8 x 1"	83	1	Suport de Ghidon Dreapta
35	1	Șină Picioare Stânga	84	1	Capac Bază
36	2	Distanțier Picior Bază	85	1	Fir Suport de Ghidon
37	2	Amortizor Platformă	86	1	Capac Exterior Suport de Ghidon Dreapta
38	1	Platformă	87	1	Capac Exterior Suport de Ghidon Stânga
39	2	Ghidaj Covor Rulant	88	1	Capac Interior Suport de Ghidon Dreapta
40	1	Capac Șină Picioare Stânga	89	2	Autocolant Atenționare
41	1	Capac Șină Picioare Dreapta	90	1	Capac Interior Suport de Ghidon Stânga
42	1	Rolă/Roată Conducătoare	91	2	Bolț cu Cap Plat de 1/4" x 1 3/4"
43	1	Magnet	92	4	Picior Bază
44	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă	93	1	Fir Audio
45	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă	94	1	Bază
46	1	Curea Covor Rulant			
47	1	Motor			
48	1	Covor Rulant			
49	8	Șurub de #8 x 1"			

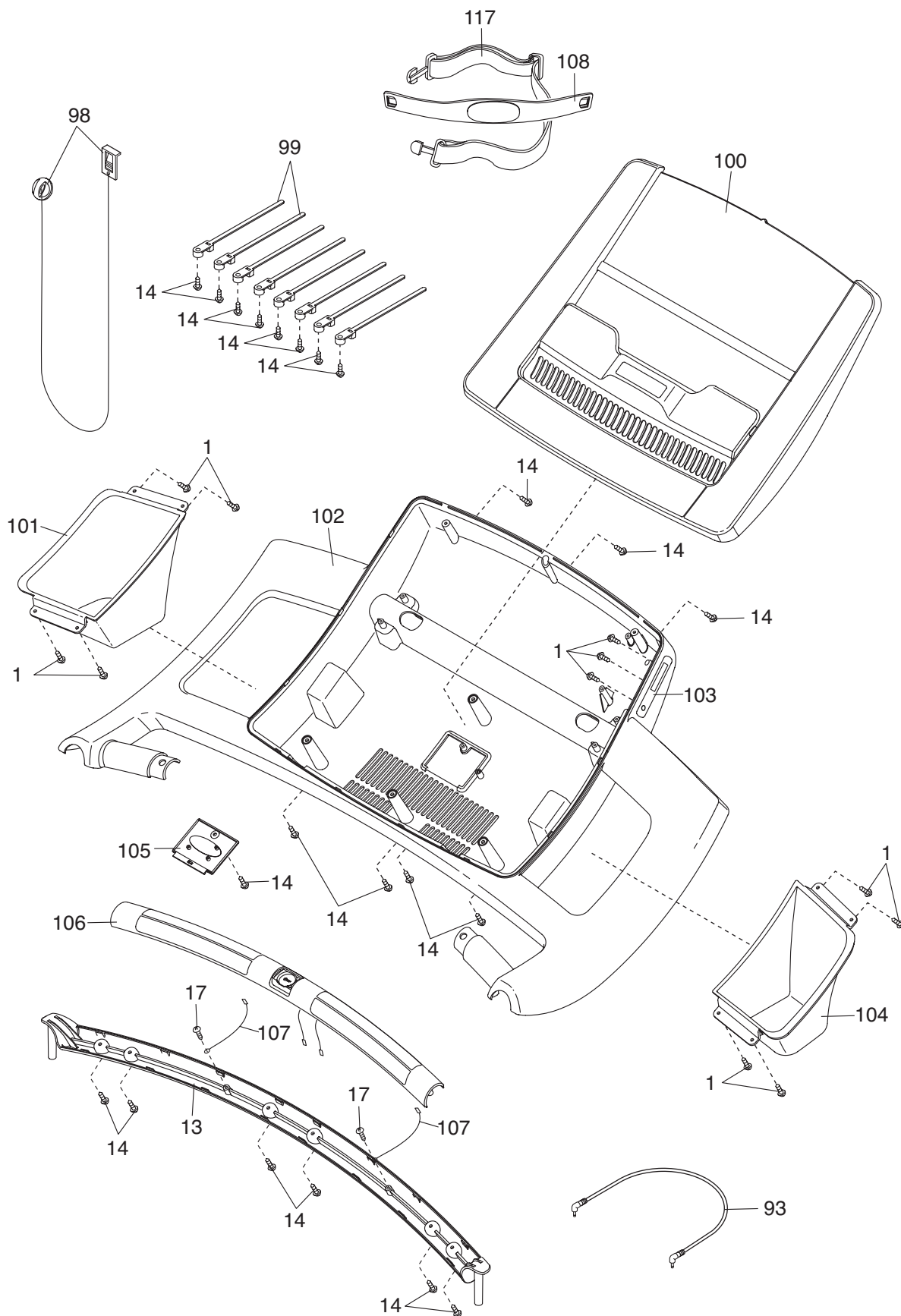
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
95	2	Roată	109	1	Bară Transversală Cadru
96	4	Distanțier Roată	110	1	Filtru
97	2	Bolț cu Cap Plat de 3/8" x 3 3/4"	111	1	Suport Filtru
98	1	Cheie/Clemă	112	1	Izolator Motor
99	8	Fir de Legătură	113	2	Bucșă Motor
100	1	Consolă	114	1	Priză de Curent
101	1	Bloc Accesorii Stânga	115	1	Adaptor Cablu de Alimentare
102	1	Bază Consolă	116	1	Autocolant Avertizare
103	1	Carcasă Modul	117	1	Curea Senzor Puls pentru Fixare pe Piept
104	1	Bloc Accesorii Dreapta	118	2	Bucșă Motor Înclinație
105	1	Ușă de Acces	119	4	Clemă Capac
106	1	Bară Senzor Puls	120	2	Șurub de M4,2 x 8mm
107	3	Fir Împământare Senzor Puls	*	–	Manual de Utilizare
108	1	Senzor de Puls pentru Piept			

Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Acele piese nu sunt ilustrate.









COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

Pentru a comanda piese de schimb, consultați coperta față a acestui manual. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, pregătiți-vă să ne furnizați următoarele informații atunci când ne contactați:

- numărul modelului și numărul de serie al produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numele produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numărul cheie și descrierea piesei(pieselor) de schimb (consultați LISTA DE PIESE și DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual)

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

Acest produs electronic nu trebuie să fie aruncat la depozitul pentru deșeuri municipal. Pentru a proteja mediul, acest produs trebuie să fie reciclat conform legislației după sfârșitul duratei de viață utile.

Apelați la unitățile de reciclare din zona dumneavoastră autorizate pentru colectarea acestui tip de deșeuri. Astfel veți contribui la conservarea resurselor naturale și îmbunătățirea standardelor europene de protecție a mediului. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare referitoare la metodele sigure și corecte pentru eliminarea la deșeuri, contactați primăria locală sau magazinul de unde ați achiziționat acest produs.

