

NordicTrack **C300**

N. Modelului NETL12914.0

Nr. de Serie _____

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



RELAȚII CU PUBLICUL

Pentru întrebări, componente lipsă sau deteriorate, vă rugăm să consultați pagina atașată, etichetată DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION sau să contactați magazinul de unde ați achiziționat acest produs.

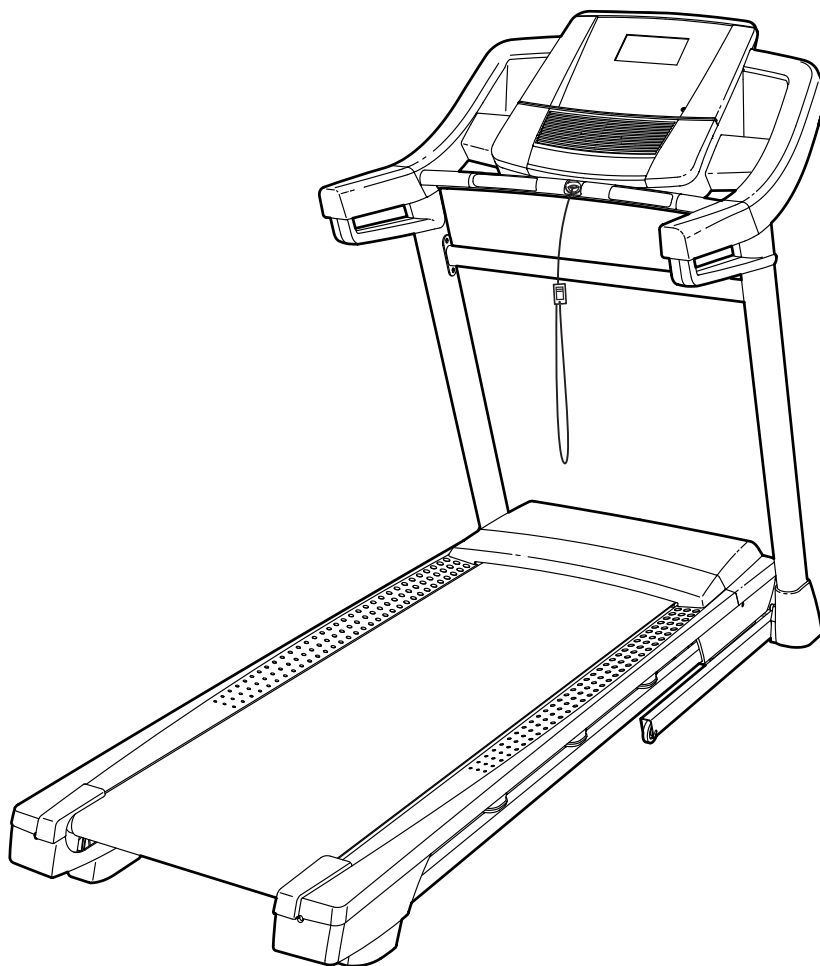
Pagină Web:

www.iconsupport.eu

ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



www.iconeurope.com

CUPRINS

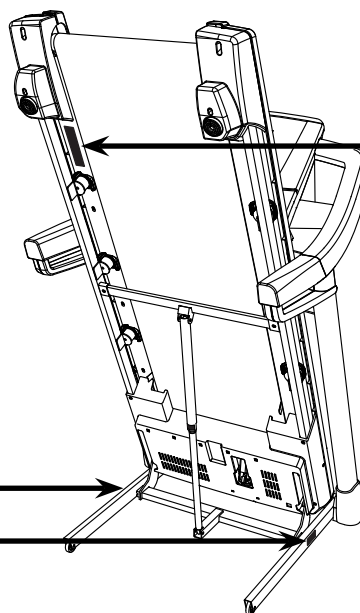
AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	5
GRAFIC IDENTIFICARE PIESE	6
ASAMBLAREA	7
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ	18
CUM SE UTILIZEAZĂ BANDA DE ALERGARE	19
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	28
ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE	29
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	32
LISTA DE PIESE	34
DESEN DETALIAT	36
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.

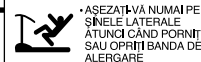
⚠ Atenție

FERIȚI-VĂ MÂINILE ȘI PICIOARELE, PĂSTRÂND DISTANȚA FAȚĂ DE ACEASTĂ ZONĂ ÎN TIMPUL FUNCȚIONĂRII BENZII DE ALERGARE.



⚠ AVERTIZARE

PROTEJAȚI-VĂ ATÂT PE DVS. CÂT ȘI PE CEI DIN JUR ÎMPOTRIVA ACCIDENTĂRIILOR SERIOASE. CITIȚI MANUALUL DE UTILIZARE ȘI:



• AȘEZĂȚI-VĂ NUMAI PE ȘINELE LATERALE ATUNCI CÂND PORȚII SAU OPRIȚI BANDA DE ALERGARE

• CREȘTEȚI VITEZA TREPTAT.

• ȚINEȚI-VĂ DE MÂNERE PENTRU A EVITA CĂDEREA, ȘI PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA CLEMA DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL FOLOSIRII BENZII DE ALERGARE.

• OPRIȚI-VĂ DACA SIMȚIȚI STĂRI DE AMETEALĂ, LEȘIN SAU SUFOCARE.

• FIXAȚI BINE DISPOZITIVUL DE BLOCARE ÎNAINTE DE A MUTA SAU DEPOZITA BANDA DE ALERGARE.

• ÎNCLINATIA TREBUIE SETATĂ LA ZERO ÎNAINTE DE A PLA BANDA DE ALERGARE ÎN POZIȚIE DE DEPOZITARE.

• NU PERMITEȚI NICIODATĂ ACCESUL COPILOR PE SAU ÎN APROPIEREA BENZII DE ALERGARE.

• SCOATEȚI CHEIA DE SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND NU FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.

• PĂSTRĂȚI HAINELE, DEGETELE ȘI PĂRUL DVS. LA DISTANȚA DE COMPONENTELE ROTATIVE.

• NU ÎNCERCAȚI NICIODATĂ SĂ REGLAȚI SAU SĂ REPARAȚI COVORUL RULANT ÎN TIMP CE ACESTA SE AFLĂ ÎN MIȘCARE.

• PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA PANTOFI SPORT ATUNCI CÂND FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.



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. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii acestei benzi de alergare sunt informați corespunzător privind toate avertizările și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Acest lucru este important mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
3. Utilizați banda de alergare doar conform descrierii din acest manual.
4. Banda de alergare este destinată doar utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
5. Păstrați banda de alergare în interiorul unei clădiri, ferită de umezeală și praf. Nu amplasați banda de alergare în garaje, pe terase acoperite sau în apropierea unei ape.
6. Amplasați 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 amplasați 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.
7. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
9. Banda de alergare poate fi utilizată doar de persoane care cântăresc 150 kg sau mai puțin.
10. Nu permiteți utilizarea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
11. Purtați echipament sportiv corespunzător în timp ce utilizați 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 încălțăminte pentru sport. Nu utilizați niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai ciorapi sau sandale.*
12. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 19), conectați cablul de alimentare la un circuit cu împământare. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
13. Dacă este necesar un prelungitor, utilizați doar prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
14. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încălzite.
15. 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 ÎNTREȚINEREA ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 29, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
16. 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 21).
17. 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.
18. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Modificați viteza în trepte mici pentru a evita schimbările bruște de viteză.

19. Monitorul de frecvență cardiacă nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Monitorul de frecvență cardiacă are doar un rol informativ pentru antrenament, cu scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace.
20. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cheia, apăsați butonul de pornire în poziția oprit (consultați desenul de la pagina 5 pentru detalii privind amplasarea butonului de pornire), și deconectați cablul de alimentare, atunci când nu utilizați banda de alergare.
21. Nu încercați să mutați banda de alergare înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLARE, de la pagina 7 și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE, de la pagina 28.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau a muta banda de alergare.
22. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziția de depozitare.
23. Nu introduceți niciodată obiecte în vreuna dintre deschiderile benzii de alergare.
24. Verificați și strângeți periodic toate piesele benzii de alergare.
25. **PERICOL:** Deconectați întotdeauna cablul de alimentare imediat după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și înainte de a efectua procedurile de întreținere și reglare descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se solicită acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte lucrări de service decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate doar de un reprezentant de service autorizat.
26. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PASTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

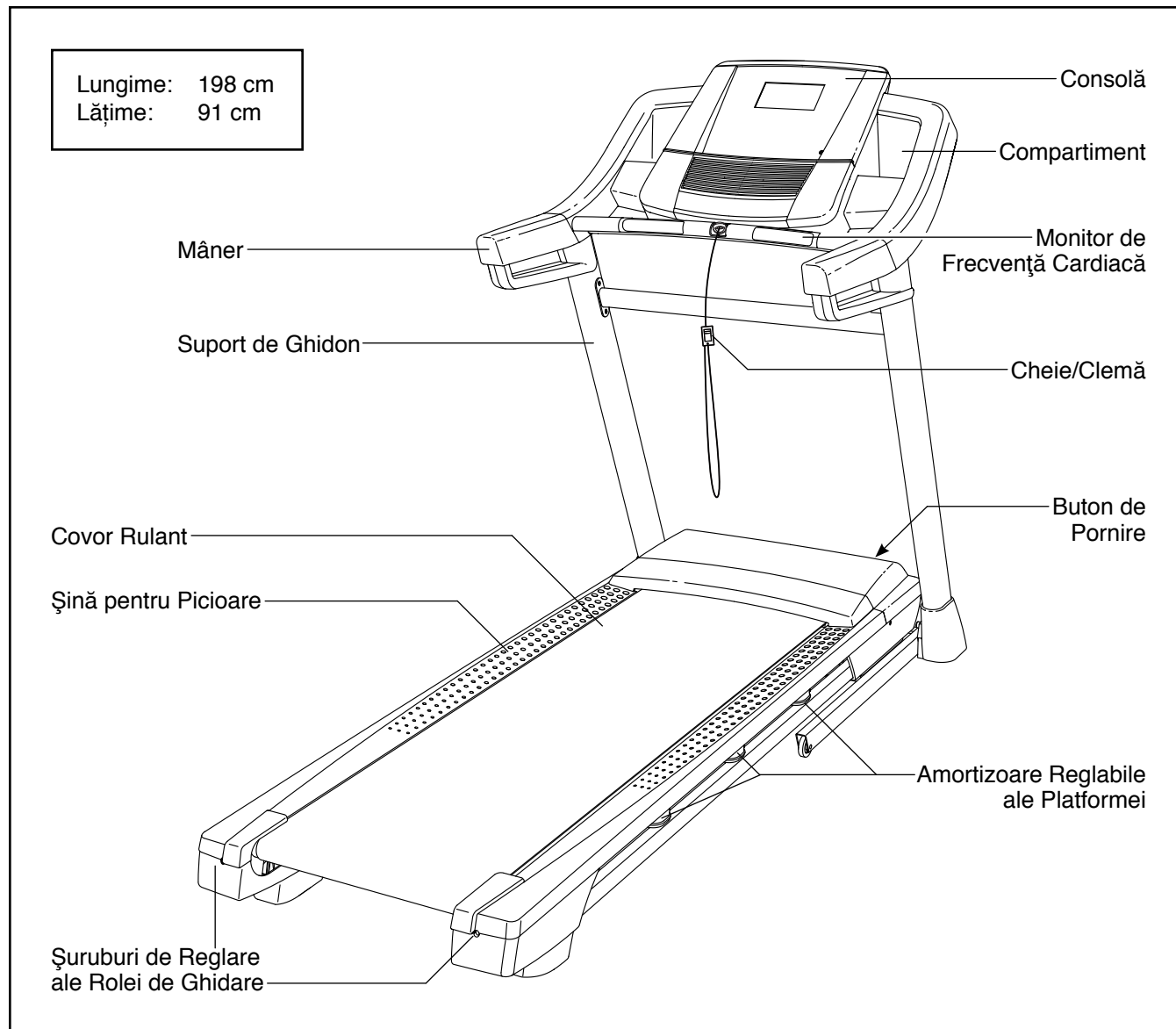
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NORDICTRACK® C 300. Banda de alergare C 300 oferă o selecție impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai plăcute și mai eficiente. Iar atunci 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.



GRAFIC IDENTIFICARE PIESE

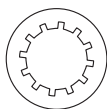
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare.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



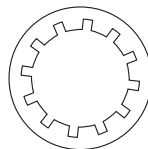
Șaibă Stea #10
(5)–4



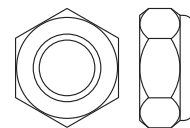
Șaibă #10
(104)–2



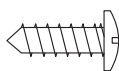
Șaibă Stea
5/16" (11)–14



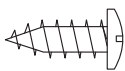
Șaibă Stea 3/8"
(13)–6



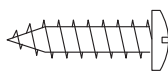
Piuliță 5/16"
(12)–2



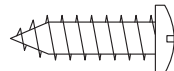
Șurub Argintiu
#8 x 1/2" (10)–1



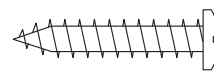
Șurub #8 x 1/2"
(1)–14



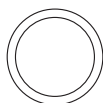
Șurub #8 x 3/4"
(2)–4



Șurub #10 x 3/4"
(9)–4



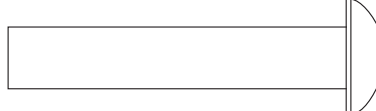
Șurub #8 x 1"
(103)–2



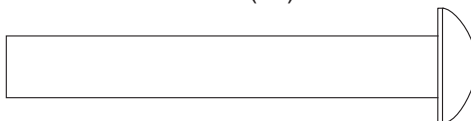
Șaibă de Distanțare Roți
(63)–2



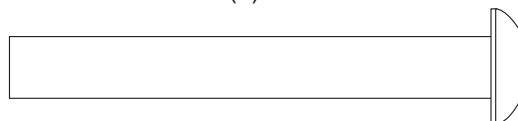
Bulon 5/16" x 1 3/4"
(6)–1



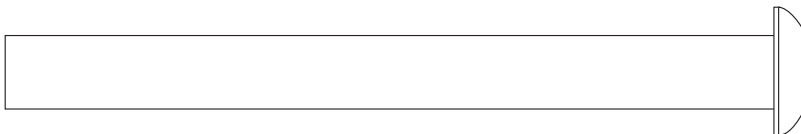
Bulon 5/16" x 2 1/4"
(3)–1



Șurub 5/16" x 2 1/2"
(28)–4



Șurub 3/8" x 4" (7)–6



ASAMBLAREA

- Pentru asamblare sunt necesare două persoane.
- Așezați toate piesele într-un spațiu liber și îndepărtați materialele de ambalare. Nu aruncați materialele de ambalare înainte de parcurgerea tuturor pașilor asamblării.
- În urma transportului, este posibil ca exteriorul benzii de alergare să prezinte urme ale unei substanțe uleioase. Acest lucru este normal. Dacă există o substanță uleioasă pe banda de alergare, ștergeți-o cu o lavetă moale cu un produs de curățare neagresiv, ne-abraziv.
- Componentele din stânga sunt marcate cu „L” sau „Left” iar componentele din dreapta sunt marcate cu „R” sau „Right.”
- Pentru identificarea componentelor de mici dimensiuni, consultați pagina 6.
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele unelte:

cheia imbus inclusă



o cheie reglabilă



o șurubelniță Phillips



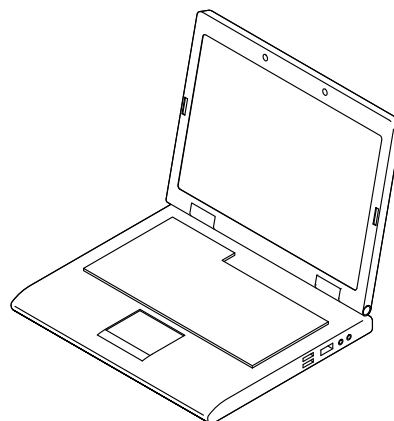
Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

1. Accesați www.iconsupport.eu de pe calculatorul dvs. și înregistrați-vă produsul.

- activează garanția dvs.
- vă ajută să economisiți timp, dacă veți avea vreodată nevoie să contactați departamentul de Asistență Clienți
- ne permite să vă informăm despre diferite actualizări și oferte

Notă: Dacă nu aveți acces la Internet, apălați departamentul de ASISTENȚĂ CLIEŢI (consultați coperta față a acestui manual) și înregistrați-vă produsul.

1

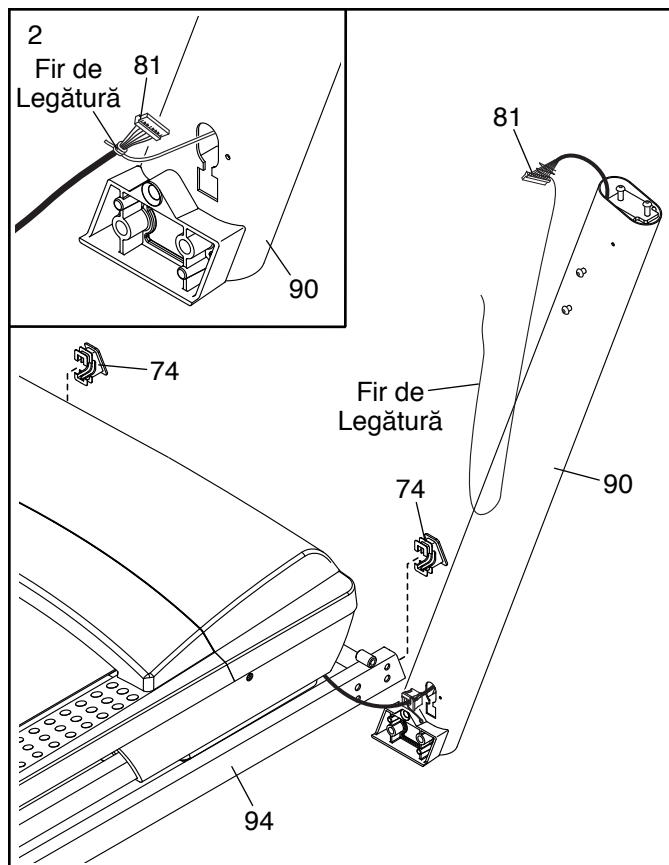


2. **Asigurați-vă că cablul de alimentare nu este în priză.**

Fixați Dopurile Bazei (74) pe ambele părți ale Bazei (94), prin presare.

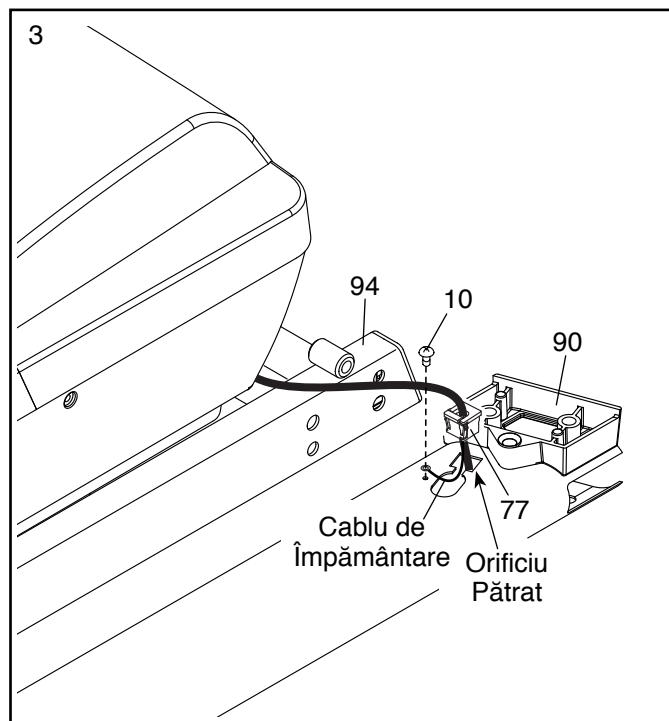
Identificați Suportul de Ghidon din Dreapta (90). O a doua persoană va susține Suportul de Ghidon din Dreapta pe Bază (94).

Consultați desenul furnizat. Legați în mod corespunzător firul de legătură al Suportului de Ghidon din Dreapta (90) de capătul Firului Suportului de Ghidon (81). Apoi, introduceți Firul Suportului de Ghidon în capătul inferior al Suportului de Ghidon din Dreapta, trăgând celălalt capăt al firului de legătură prin Suportul de Ghidon din Dreapta.



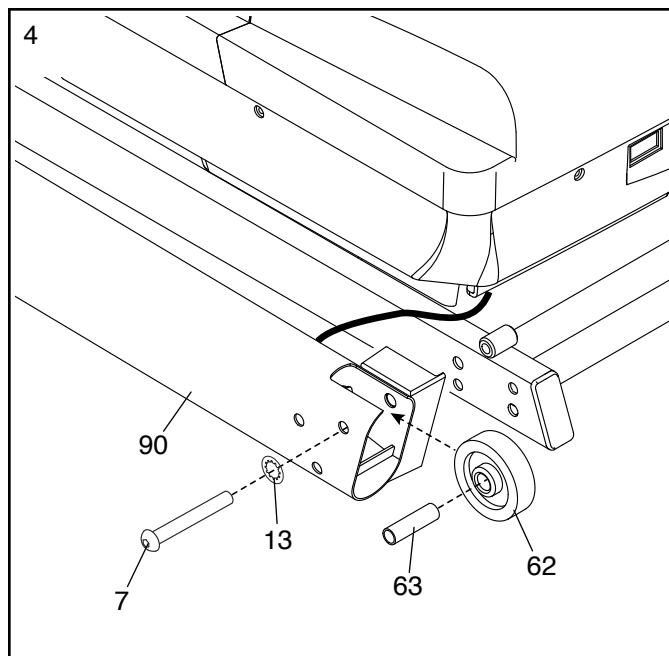
3. Așezați Suportul de Ghidon din Dreapta (90) pe Bază (94). Fixați Manșonul (77) în orificiul pătrat situat pe Suportul de Ghidon din Dreapta, prin presare. **Aveți grijă să nu ciupiți cablul de împământare.**

Apoi, fixați cablul de împământare pe Suportul de Ghidon din Dreapta (90) folosind două Șuruburi Argintii #8 x 1/2" (10), conform ilustrației.



4. Introduceți un Distanțier de roată (63) la Roata Frontală (62). Mențineți Roata Frontală în interiorul părții inferioare a Suportului de Ghidon din Dreapta (90) și introduceți un Șurub 3/8" x 4" (7) cu o Șaibă Stea 3/8" (13) în Suportul de Ghidon din Stânga și Roata Frontală.

Repețiți acest pas și pentru Suportul de Ghidon din Stânga (nu este indicat în desen).

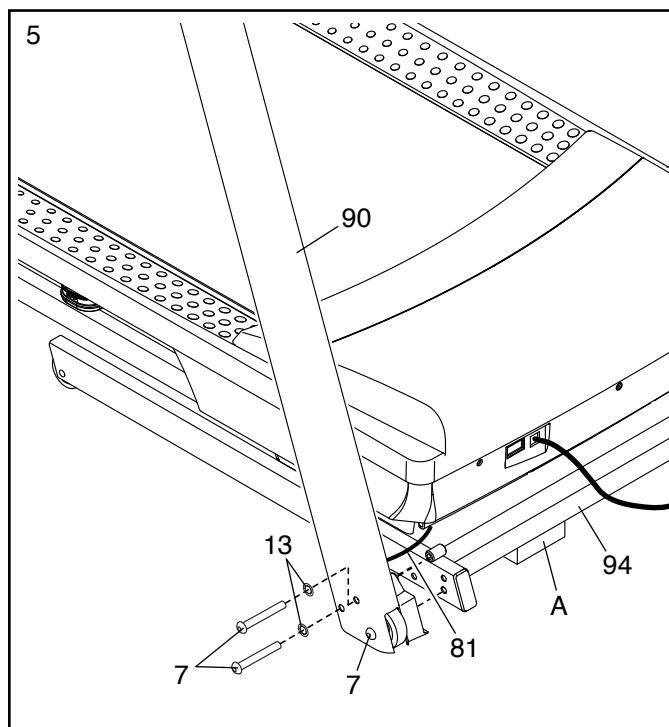


5. Așezați o bucată de material de ambalare (A) sub partea dreaptă a Bazei (94). Fixați Suportul de Ghidon din Dreapta (90) pe Bază. **Asigurați-vă că nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (81).**

Introduceți două Șuruburi 3/8" x 4" (7) cu două Șaibe Stea 3/8" (13) în Suportul de Ghidon din Dreapta (90) și strângeți parțial cele trei Șuruburi pe Bază (94). **Nu strângeți Șuruburile complet.**

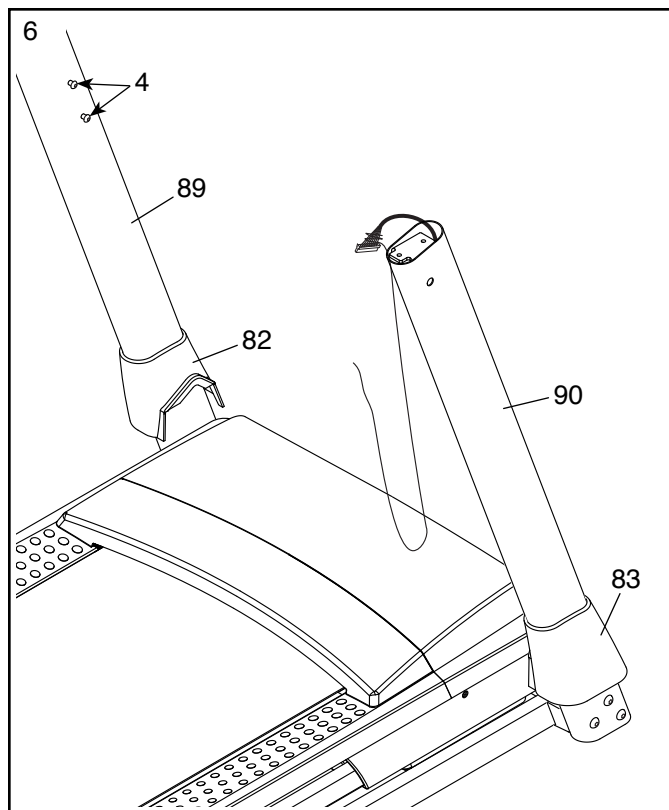
Deplasați materialul de ambalare (A) către partea stânga a Bazei (94) și fixați Suportul de Ghidon din Stânga (nu este indicat în desen) în același mod. Notă: Nu există fire pe partea stângă.

Îndepărtați materialul de ambalare (A) de sub Bază (94).



6. Îndepărtați cele patru Șuruburi indicate 5/16" x 3/4" (4) de pe Suporturile de Ghidon (89, 90) (numai una dintre părți este ilustrată).
Șuruburile vor fi utilizate în cadrul unui pas ulterior.

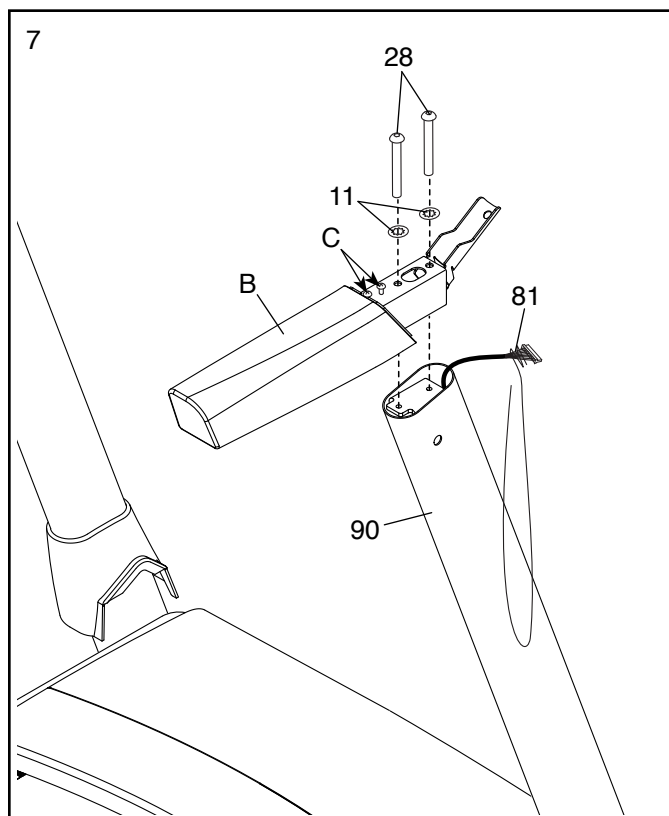
Identificați Capacele din Stânga și din Dreapta ale Bazei (82, 83). Glisați Capacul din Stânga al Bazei pe Suportul de Ghidon din Stânga (89) și Capacul din Dreapta al Bazei pe Suportul de Ghidon din Dreapta (90). **Încă nu apăsați Capacele Bazei pentru a le fixa complet.**



7. Identificați ansamblul mânerului din dreapta (B).

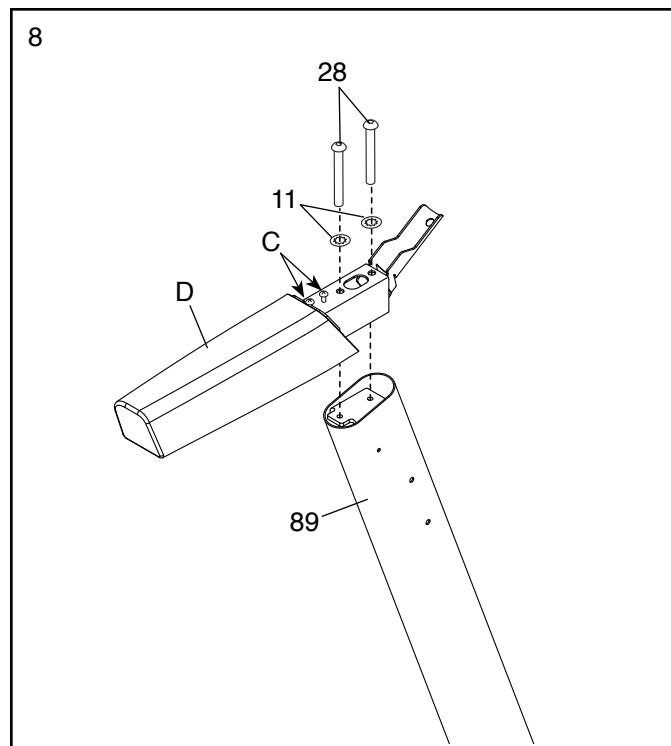
Fixați ansamblul mânerului din dreapta (B) pe Suportul de Ghidon din Dreapta (90) folosind două Șuruburi 5/16" x 2 1/2" (28) și două Șaibe Stea 5/16" (11). **Asigurați-vă că nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (81). Nu strângeți Șuruburile complet.**

Îndepărtați și aruncați cele două Șuruburi indicate (C) de pe ansamblul mânerului din dreapta (B).



8. Fixați ansamblul mânerului din stânga (D) pe Suportul de Ghidon din Stânga (89) folosind două Șuruburi 5/16" x 2 1/2" (28) și două Șaibe Stea 5/16" (11). **Nu strângeți Șuruburile complet.**

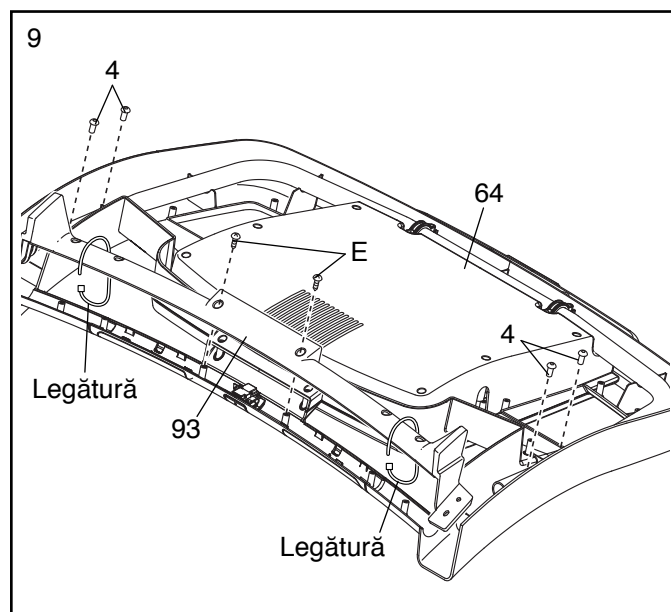
Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi indicate (C).



9. Așezați Baza Consolei (64) cu fața în jos pe o suprafață moale, pentru a evita zgârierea acesteia. În cazul în care există legături care fixează Bara Transversală Puls (93) pe Baza Consolei, îndepărtați-le.

Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi indicate (E). Apoi îndepărtați Bara Transversală Puls (93).

Îndepărtați și păstrați cele patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (4).

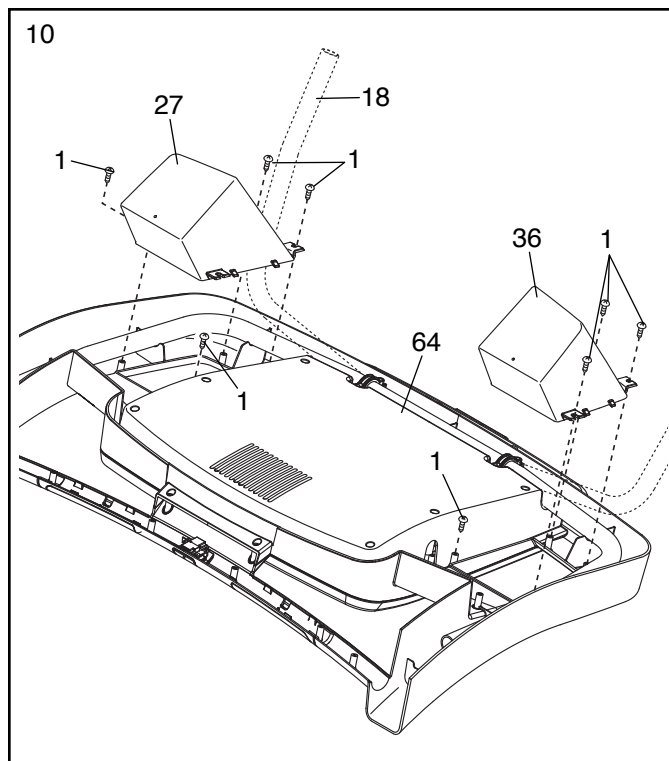


10. Identificați Compartimentele din Stânga și Dreapta (27, 36).

Fixați Compartimentele (27, 36) la Baza Consolei (64) cu opt Șuruburi #8 x 1/2" (1).

Sfat: Poate fi mai ușor să începeți cu cele două Șuruburi din interior, apoi să glisați Compartimentele la locul lor, înainte să strângeți celelalte șase Șuruburi.

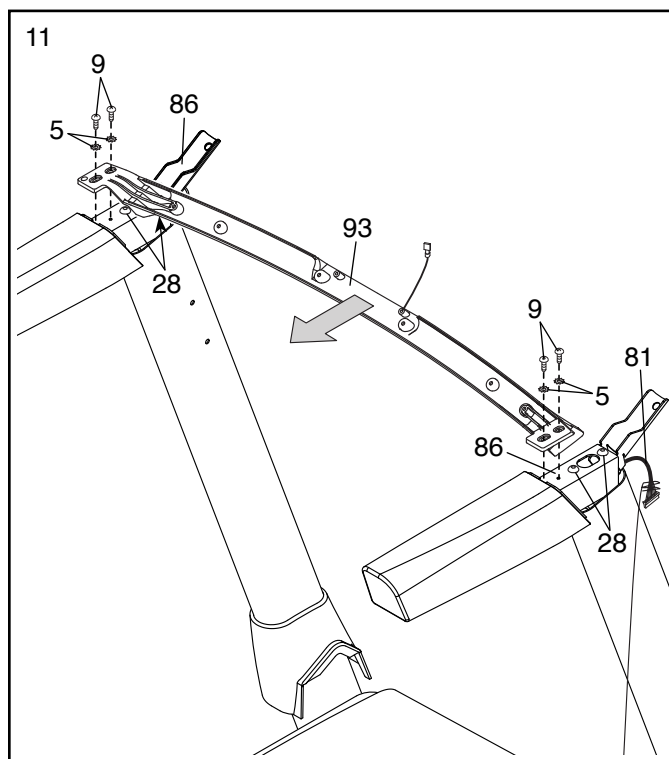
Sfat: Este posibil să fie necesar să rotiți Cadrul Consolei (18) în sus atunci când fixați Compartimentele (27, 36).



11. **IMPORTANT:** Pentru a evita deteriorarea Barei Transversale Puls (93), nu folosiți unelte electrice și nu strângeți prea tare Șuruburile #10 x 3/4" (9).

Poziționați Bara Transversală Puls (93) conform ilustrației. Fixați Bara Transversală Puls pe Mânere (86) folosind patru Șuruburi #10 x 3/4" (9) și patru Șaibe Stea #10 (5). **Mai întâi, poziționați toate cele patru Șuruburi. Apoi, glisați Bara Transversală cât mai mult posibil în direcția indicată de săgeată. Apoi strângeți Șuruburile.**

Asigurați-vă că nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (81). Strângeți ferm cele patru Șuruburi 5/16" x 2 1/2" (28).



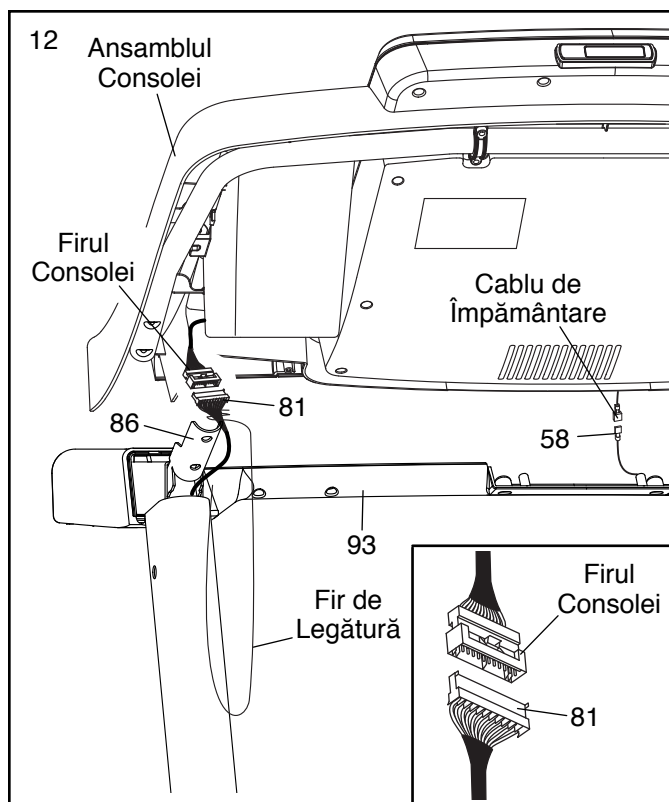
12. Cu ajutorul unei a doua persoane, susțineți ansamblul consolei pe Mânere (86) (numai una dintre părți este ilustrată).

Conectați cablul de împământare de la ansamblul consolei la Cablul de Împământare a Consolei (58) de pe Bara Transversală Puls (93).

Consultați desenul inserat. Conectați Firul Suportului de Ghidon (81) la firul consolei.

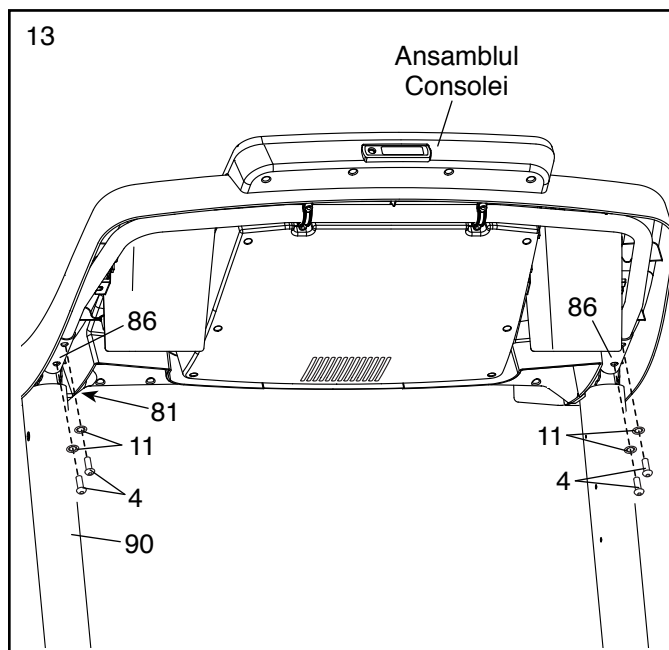
Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință.

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.



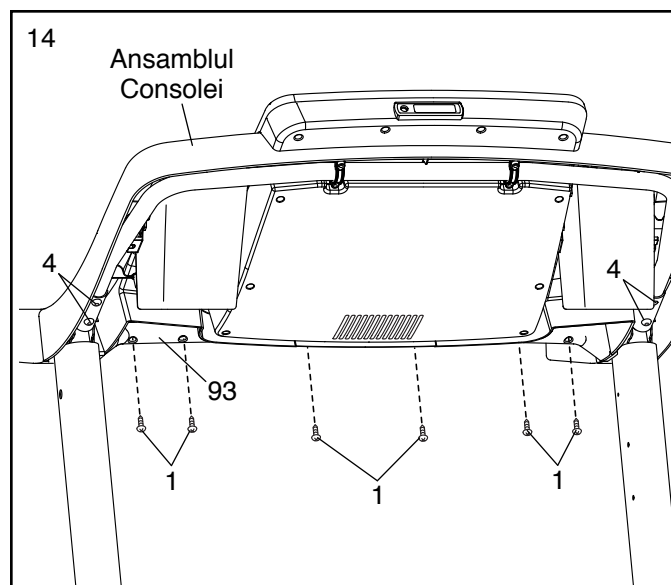
13. Poziționați ansamblul consolei pe suportii situați pe Mânere (86). **Aveți grijă să nu ciupiți vreunul dintre fire.** Introduceți restul de Fir al Suportului de Ghidon (81) în Suportul de Ghidon din Dreapta (90).

Fixați ansamblul consolei pe suportii situați pe Mânere (86) folosind două Șuruburi 5/16" x 3/4" (4) pe care le-ați îndepărtat la pasul 9 și patru Șaibe Stea 5/16" (11). **Nu strângeți încă Șuruburile.**



14. Fixați Bara Transversală Puls (93) la ansamblul consolei cu șase Șuruburi #8 x 1/2" (1).
Poziționați toate cele șase Șuruburi, apoi strângeți-le.

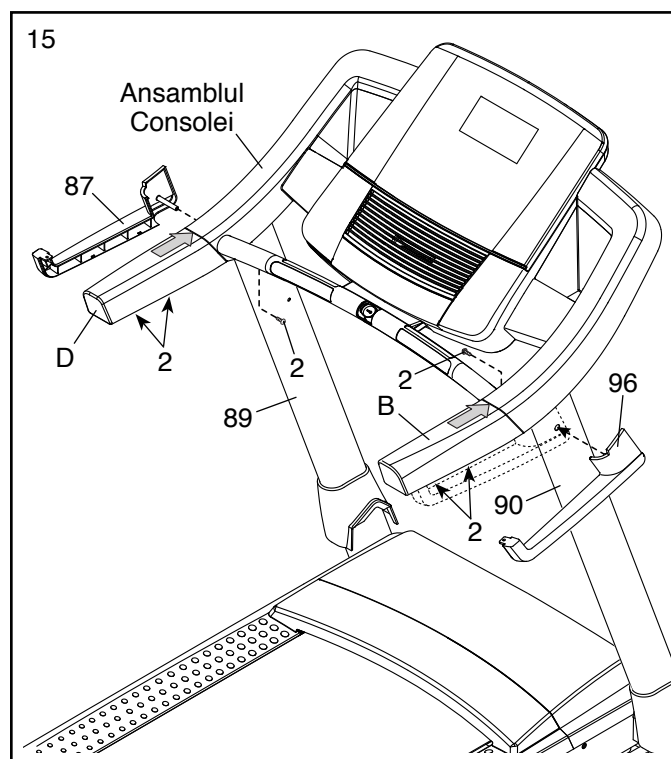
Strângeți ferm cele patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (4).



15. Verificați spațiile dintre ansamblurile mânerelor (B, D) și ansamblul consolei.

Dacă este necesar, slăbiți cele patru Șuruburi #8 x 3/4" (2) de sub mânere. Apoi, glisați mânerul pentru a regla alinierea acestora și a ansamblului consolei. Apoi, strângeți din nou Șuruburile.

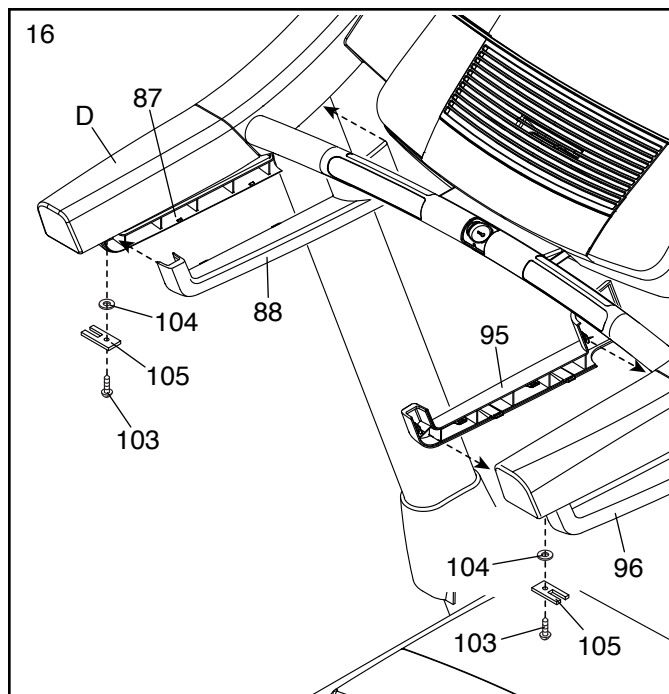
Fixați Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Stânga (87) și cel din Dreapta (96) pe Suporturile de Ghidon din Stânga și din Dreapta (89, 90) folosind două Șuruburi #8 x 3/4" (2).
Rotiți Capacele la un anumit unghi, în timp ce le apăsați pe Suporturile pe Ghidon. Nu strângeți Șuruburile prea tare.



16. Strângeți Șurubul #8 x 1" (103) cu Plăcuța Mânerului (105) și o Șaibă #10 (104) pe Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Stânga (87) și pe partea inferioară a ansamblului mânerului stânga (D). **Asigurați-vă că poziționați Plăcuța Mânerului conform ilustrației. Nu strângeți Șurubul prea tare.**

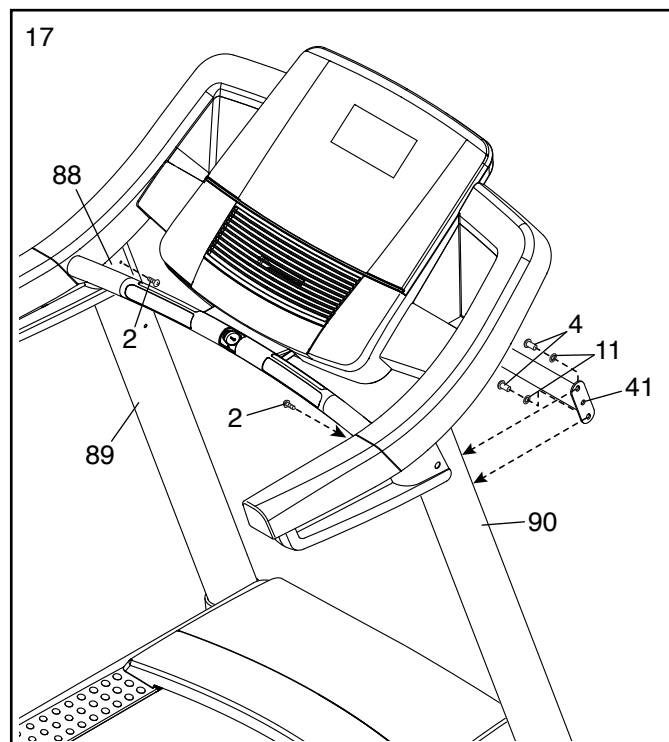
Apăsați Capacul Interior al Suportului de Ghidon din Stânga (88) pe Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Stânga (87) până când se fixează corespunzător.

Repețați acest pas pe partea cealaltă a benzii de alergare cu Capacul Exterior al Suportului de Ghidon din Dreapta (96) și Capacul Interior al Suportului de Ghidon din Dreapta (95).



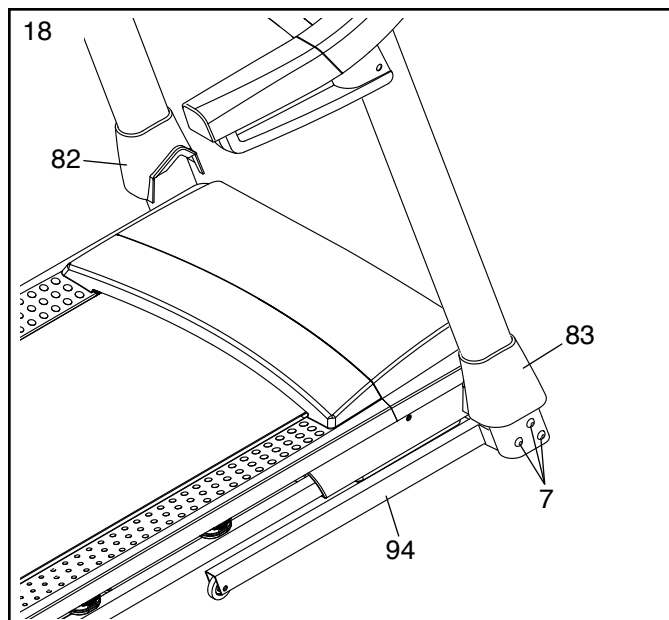
17. Strângeți Șurubul #8 x 3/4" (2) pe fiecare Capac Interior al Suportului de Ghidon (88, nu este indicat în desen) conform ilustrației. **Nu strângeți Șuruburile prea tare.**

Glisați cu grijă Bara Transversală a Suportului de Ghidon (41) între Suporturile de Ghidon (89, 90). Fixați Bara Transversală a Suportului de Ghidon cu cele patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (4) pe care le-ați îndepărtat la pasul 6 și cele patru Șaibe Stea 5/16" (11) (numai una dintre părți este ilustrată). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**



18. Strângeți ferm cele șase Șuruburi 3/8" x 4" (7) (numai una dintre părți este ilustrată).

Apăsați Capacul din Stânga al Bazei (82) și cel din Dreapta (83) pe Bază (94).

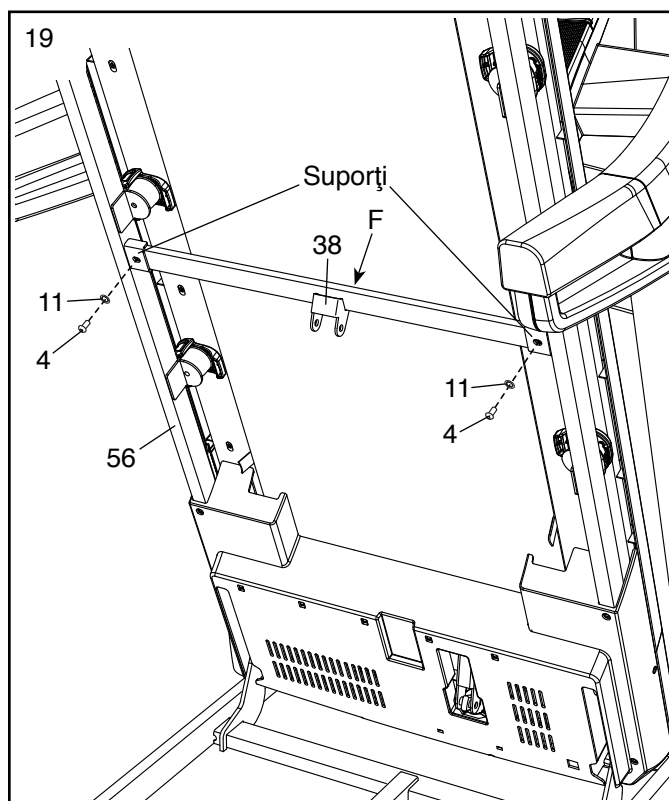


19. **Notă: Dacă este asamblată pe o suprafață netedă, este posibil ca banda de alergare să se deplaseze în față în timpul acestui pas.**

Ridicați Cadrul (56) în poziția verticală. **O a doua persoană va susține Cadrul până la finalizarea pasului 21.**

Îndepărtați cele două Șuruburi 5/16" x 3/4" (4) de pe Bara Transversală de Blocare (38).

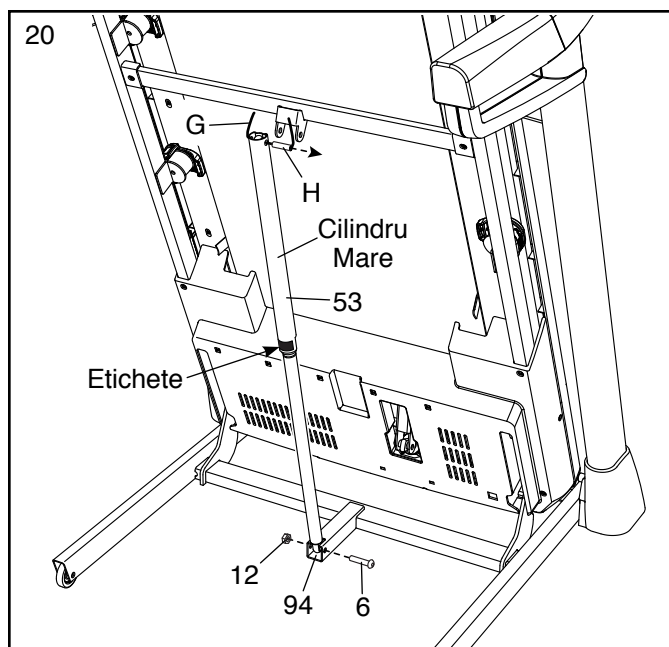
Poziționați Bara Transversală de Blocare (38) conform desenului. **Asigurați-vă că autocolantul cu textul „This side toward belt” (această parte orientată către curea) (F) nu este orientat către dumneavoastră.** Fixați Bara Transversală de Blocare pe suportii situați pe Cadru (56) folosind cele două Șuruburi 5/16" x 3/4" (4) pe care le-ați îndepărtat și două Șaibe Stea 5/16" (11).



20. Poziționați Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (53) astfel încât etichetele să nu fie orientate către banda de alergare, conform desenului.

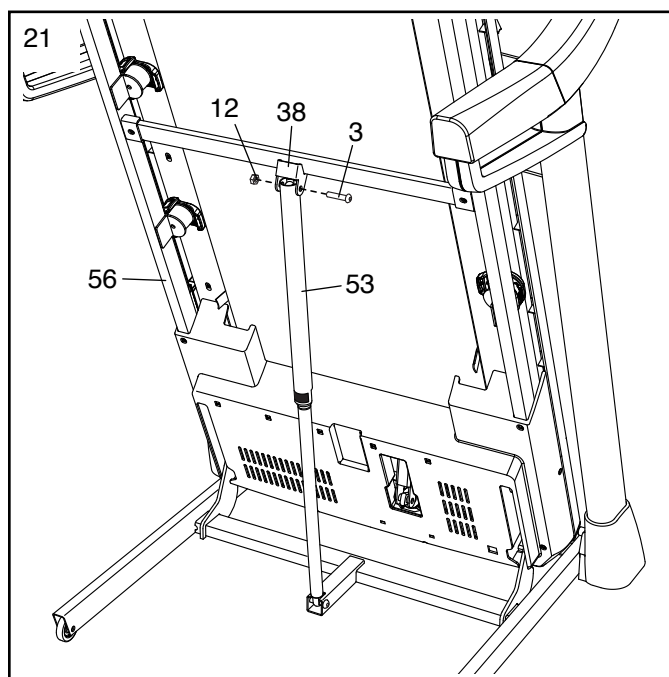
Fixați capătul inferior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (53) pe suportul Bazei (94) folosind un Bulon 5/16" x 1 3/4" (6) și o Piuliță 5/16" (12).

Ridicați Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (53) în poziție verticală. Dacă există o legătură (G) și o șabă de distanțare (H) în partea superioară a dispozitivului de Blocare, îndepărtați-le și aruncați-le.



21. Fixați capătul superior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (53) pe suportul Barei Transversale de Blocare (38) folosind un Bulon 5/16" x 2 1/4" (3) și o Piuliță 5/16" (12).

Coborâți Cadrul (56) (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 28).



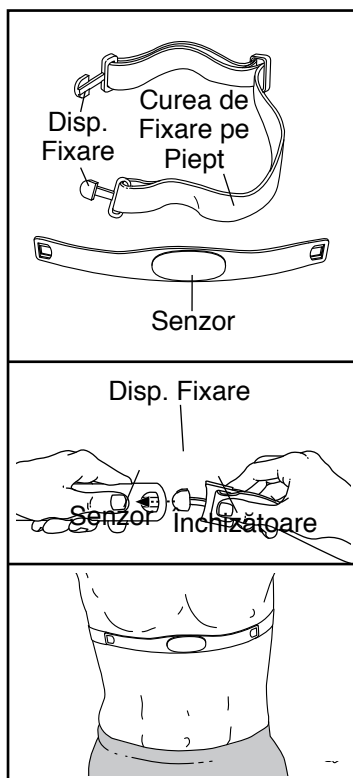
22. **Asigurați-vă că toate componentele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.**

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. Pentru a evita deteriorarea consolei, feriți banda de alergare de lumina solară directă. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 30 și 31). Notă: Alte componente ar putea fi incluse.

MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

CUM SE MONTEAZĂ MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

Monitorul de frecvență cardiacă este alcătuit dintr-o curea de fixare pe piept și un senzor. Introduceți dispozitivul de fixare de la capătul curelei de fixare pe piept în orificiul situat la unul dintre capetele senzorului, conform desenului. Apoi, fixați capătul senzorului dedesubtul închizătorii de pe cureaua de fixare pe piept, prin apăsare. Dispozitivul de fixare ar trebui să fie la același nivel cu fața senzorului.



Monitorul de frecvență cardiacă trebuie purtat pe sub haine, foarte bine fixat pe piele. Înfășurați monitorul de frecvență cardiacă în jurul pieptului dvs., în poziția indicată în desen. Asigurați-vă că logoul nu este poziționat cu susul în jos. Apoi, fixați celălalt capăt al curelei de fixare pe senzor. Reglați lungimea curelei de fixare pe piept, dacă este cazul.

Îndepărtați senzorul de corpul dvs. la o distanță de câțiva centimetri și localizați zonele celor doi electrozi, acoperiți de unele denivelări superficiale. Cu ajutorul unei soluții saline precum saliva sau soluția pentru lentile de contact, umeziți zonele electrozilor. Apoi, repositionați senzorul pe pieptul dvs.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

- După fiecare utilizare, uscați cu grijă senzorul folosind un prosop moale. Umiditatea poate păstra senzorul activat, scurtând durata de viață a bateriei.
- Păstrați monitorul de frecvență cardiacă într-un loc calduros și uscat. Nu păstrați monitorul de frecvență cardiacă într-o pungă de plastic sau alte recipiente care pot prinde umezeală.

- Nu expuneți monitorul de frecvență cardiacă 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 senzorul în timpul utilizării sau păstrării monitorului de frecvență cardiacă.
- Pentru a curăța senzorul, folosiți o cârpă umedă și o cantitate mică de săpun neagresiv. Apoi, ștergeți senzorul folosind o cârpă umedă și uscați-l folosind un prosop moale. Nu folosiți niciodată alcool, substanțe abrazive sau chimice pentru a curăța senzorul. Cureaua de fixare pe piept se spală manual și se usucă cu aer.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Dacă monitorul de frecvență cardiacă nu funcționează corespunzător, încercați pașii de mai jos.

- Asigurați-vă că purtați monitorul de frecvență cardiacă conform descrierii din partea stângă. Dacă monitorul de frecvență cardiacă nu funcționează atunci când este poziționat conform descrierii, mutați-l puțin mai în jos sau puțin mai în sus pe piept.
- Dacă frecvența cardiacă nu este afișată până nu începeți să transpirați, umeziți din nou zonele electrozilor.
- Pentru ca frecvența cardiacă să fie afișată de consolă, trebuie să vă aflați la o lungime de braț față de consolă.
- Dacă pe spatele senzorului există un capac care protejează bateria, schimbați bateria cu una nouă, de același tip.
- Monitorul de frecvență cardiacă 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 monitorului de frecvență cardiacă poate fi afectată de interferențe magnetice generate de liniile de înaltă tensiune sau alte surse. Dacă bănuiți că problemele sunt cauzate de interferențe magnetice, încercați să mutați echipamentul de fitness.

CUM SE UTILIZEAZĂ BANDA DE ALERGARE

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

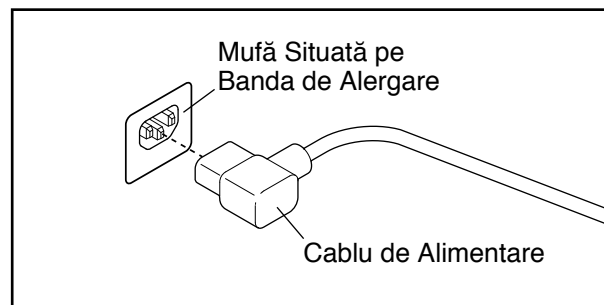
Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un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

IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.

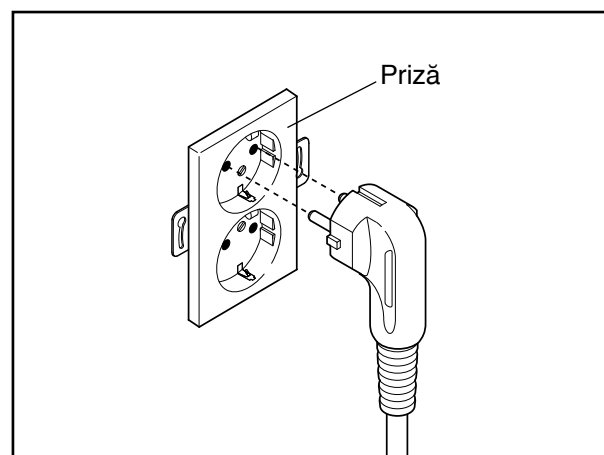
⚠ PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată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

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

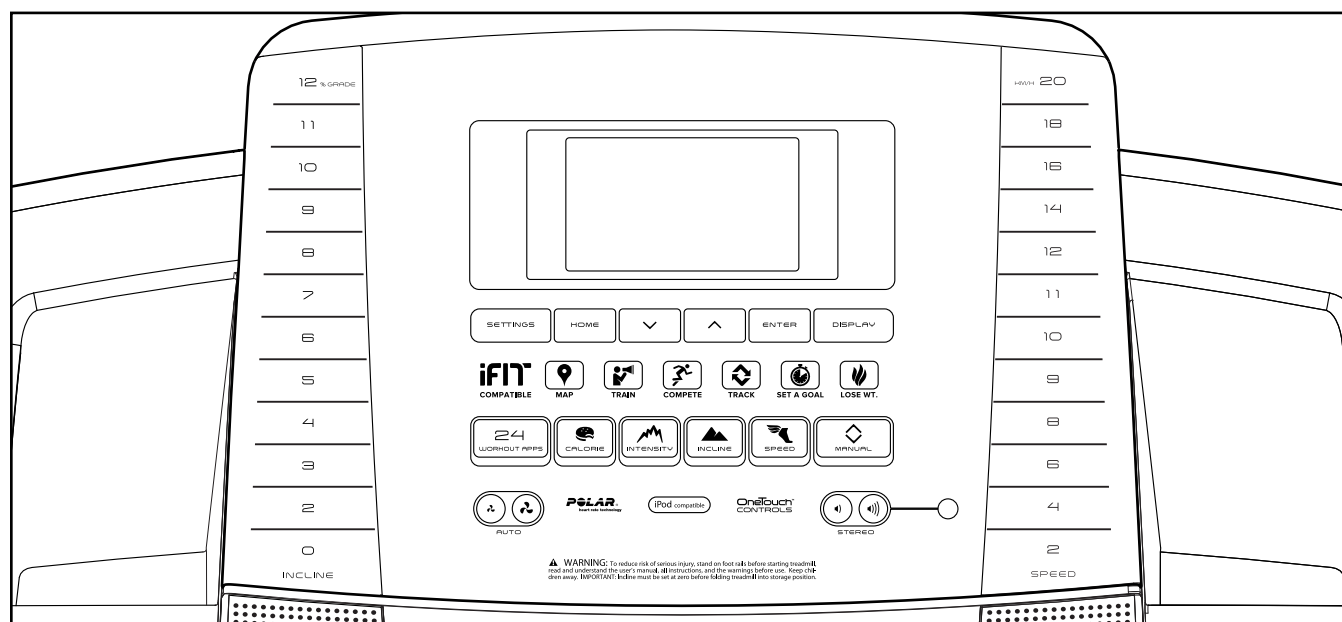
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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



SCHEMA CONSOLEI



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 utilizați modul manual, puteți modifica viteza și înclinația benzii de alergare prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback instantaneu privind exercițiile fizice executate. Vă puteți chiar măsura frecvența cardiacă folosind monitorul de frecvență cardiacă de pe mâner sau monitorul de frecvență cardiacă pentru piept.

În plus, consola prezintă o selecție de programe de antrenament preinstalate. Fiecare program de antrenament controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente.

De asemenea, consola este dotată cu modul iFit, care permite benzii de alergare să comunice cu rețeaua dumneavoastră wireless prin intermediul unui modul iFit opțional. Cu ajutorul modului iFit, puteți descărca programe de antrenament personalizate, vă puteți crea propriile programe de antrenament, vă puteți

monitoriza rezultatele, puteți concura cu alți utilizatori ai iFit și aveți acces la numeroase alte funcții. **Pentru achiziționarea unui modul iFit în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.**

În timpul exercițiilor fizice, puteți asculta muzica sau câștigurile dumneavoastră audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

Pentru a porni alimentarea cu energie, consultați pagina 21. Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 21. Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat, consultați pagina 23. Pentru utilizarea unui program de antrenament cu obiectiv, consultați pagina 24. Pentru utilizarea unui program iFit, consultați pagina 25. Pentru a utiliza sistemul de sonorizare, consultați pagina 26. Pentru utilizarea modului de setări, consultați pagina 26.

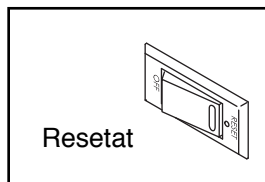
Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a descoperi ce unitate de măsură este selectată, consultați MOD DE SETĂRI de la pagina 26. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a evita deteriorarea platformei, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați-l, dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 31).

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 de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

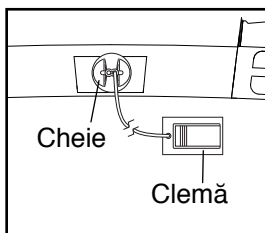
Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 19). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Apăsăți butonul de pornire în poziția de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele sunt iluminate în momentul introducerii cablului de alimentare în priză și apăsarea butonului de pornire în poziția de resetare, înseamnă că este activat modul demonstrativ. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 26, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată la cheie și glisați clema pe betelia hainelor dvs. Apoi, introduceți cheia în consolă. După un moment, afișajele se vor 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; în cazul în care cheia nu este scoasă din consolă, reglați poziția clemei.



CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați modul manual.

Apăsăți butonul Home sau butonul Manual pentru a selecta modul manual.

În cazul în care consola nu este dotată cu un modul iFit wireless conectat la iFit, modul manual va fi selectat automat.

3. Porniți covorul rulant.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul creșterea Speed (vitezei), sau unul dintre butoanele de viteză numerotate de la 2 la 20.

Dacă apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Speed, 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 micșorare a Speed. La fiecare apăsare de buton, setarea de viteză se va modifica cu 0,1 km/h; dacă țineți butonul apăsat, setarea de viteză se va modifica cu câte 0,5 km/h. Notă: După ce apăsați butonul, poate fi necesar un timp scurt pentru ca covorul rulant să atingă setarea de viteză selectată.

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

Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul Stop. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start sau butonul creșterea Speed.

4. Modificați înclinația benzii de alergare, după preferințe.

Pentru a schimba înclinația benzii de alergare, apăsați butoanele de creștere sau micșorare a Incline (înclinației) sau unul dintre butoanele numerotate de Înclinație. La fiecare apăsare de buton, banda de alergare își va regla treptat înclinația, conform setării selectate.

5. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

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

- Timpul scurs
- Distanța parcursă prin mers sau alergare
- Bara de intensitate a exercițiului
- Numărul aproximativ de calorii arse
- Nivelul de înclinație al benzii de alergare
- Altitudinea la care ați ajuns
- Viteza covorului rulant
- Frecvența cardiacă (consultați pasul 6)
- Matricea

Matricea vă oferă mai multe secțiuni de afișare. Apăsați butoanele de creștere și micșorare situate lângă butonul Enter (introducere) sau apăsați butonul Display (afișaj), până la afișarea secțiunii dorite.

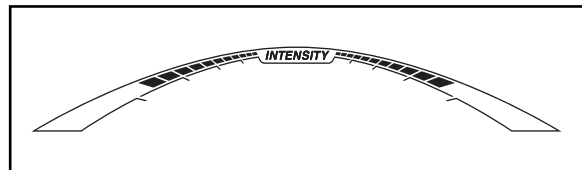
Secțiunea dedicată Înclinației va indica un profil al setărilor de înclinație aferente exercițiului de antrenament. Un nou segment va apărea după fiecare minut scurs. Secțiunea dedicată Speed (vitezei) va indica un profil al setărilor de viteză aferente exercițiului de antrenament.

Secțiunea My Trail va indica o pistă care reprezintă o distanță de 400 de m (1/4 milă). În timpul exercițiului, dreptunghiul care luminează intermitent va indica progresul dvs. Secțiunea My Trail va indica, de asemenea, numărul de tururi de pistă parcurse.

Secțiunea dedicată Calorie (caloriilor) va indica numărul aproximativ de calorii arse. Înălțimea

fiecărui segment reprezintă cantitatea de calorii arse în timpul segmentului respectiv. Când secțiunea Calorie este selectată, afișajul aferent va indica numărul aproximativ de calorii arse per oră.

În timpul exercițiului, bara care afișează nivelul de intensitate al exercițiului va indica nivelul aproximativ de intensitate al exercițiului dvs.



Apăsați butonul Home pentru a reveni la meniul inițial (consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 26 pentru setarea meniului inițial). Dacă este necesar, apăsați butonul Home din nou.

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

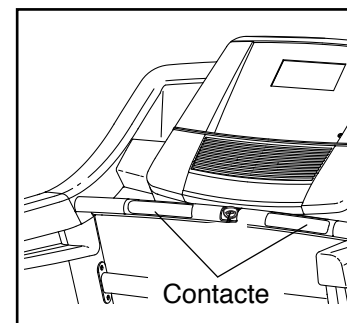


Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți monitorul de frecvență cardiacă de pe mâner și monitorul de frecvență cardiacă pentru piept simultan, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența dvs. cardiacă. Pentru informații legate de monitorul de frecvență cardiacă pentru piept, consultați pagina 18.

Înainte de utilizarea monitorului de frecvență cardiacă de pe mâner, îndepărtați foliile de plastic de pe contactele de metal ale barei de monitorizare a pulsului. În plus, asigurați-vă că mâinile dumneavoastră sunt curate.

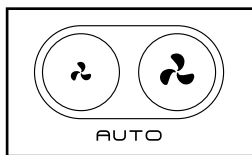


Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare** și apucați bara senzorului de puls, ținând palmele pe contactele de metal, timp de aproximativ zece secunde; **evitați să mișcați mâinile**. Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent în afișajul dedicat calorilor, la fiecare bătaie a inimi dvs., o liniuță sau două vor apărea, apoi frecvența dvs. 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 oferă multiple setări de viteză, precum și un mod automat de funcționare. Atunci când este selectat modul automat de funcționare, viteza ventilatorului va crește și va scădea automat, pe măsură ce crește sau scade viteza covorului rulant.

Apăsați butoanele ventilatorului în mod repetat pentru a selecta o anumită viteză, pentru a selecta modul auto sau pentru a opri ventilatorul.



8. După ce ați terminat programul de antrenament, scoateți cheia din consolă.

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

După ce ați terminat de folosit banda de alergare, apăsați butonul de pornire în poziția oprit 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 PREINSTALAT

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 21.

2. Selectați un program de antrenament preinstalat.

Pentru a selecta un program de antrenament preinstalat, apăsați butonul pentru Calorii, butonul pentru Intensitate, butonul pentru Înclinație sau butonul pentru Viteză, în mod repetat, până la afișarea programului de antrenament dorit.

Când selectați un program de antrenament preinstalat, afișajul va indica durata programului de antrenament și denumirea lui. În plus, un profil al setărilor de viteză aferente programului de antrenament va apărea în matrice. Dacă selectați un program pentru arderea calorilor, numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde va apărea în denumirea programului de antrenament.

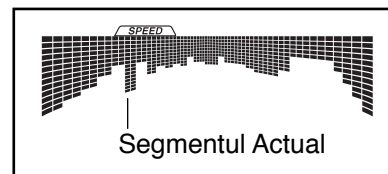
3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start sau butonul creșterea Speed (vitezei) pentru a începe programul de antrenament. La scurt timp 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 este împărțit în segmente. O setare de viteză și o setare de înclinație sunt programate pentru fiecare segment. Notă: Aceleași setări de viteză și/sau înclinație pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.

În timpul programului de antrenament, profilele secțiunilor dedicate vitezei și

înclinației vor indica progresul dvs. Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică setarea de viteză sau înclinație aferentă segmentului curent. La finalul fiecărui segment, vor fi emise o serie de semnale sonore și următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent. În cazul programării unei setări diferite de viteză și/sau înclinație pentru segmentul următor, setarea de viteză și/sau înclinație va lumina intermitent pe afișaj pentru a vă avertiza că banda de alergare va trece în mod automat la noua setare de viteză și/sau înclinație.



Programul de antrenament va continua astfel, până când ultimul segment al profilului luminează intermitent pe afișaj iar ultimul segment se termină. Apoi, covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

Notă: Obiectivul caloric reprezintă un număr aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament. Numărul efectiv de calorii pe care le ardeți depinde de diferiți factori, cum ar fi 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 vitezei sau a înclinației este prea mare sau prea mică pe parcursul programului de antrenament, puteți anula setarea manual prin apăsarea butoanelor de Speed (viteză) sau Incline (înclinație); **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 aferente segmentului următor.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Speed. 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 aferente segmentului următor.

4. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

Consultați pasul 5, de la pagina 22. Dacă selectați un program de antrenament preinstalat, afișajul va indica timpul rămas din programul de antrenament în locul timpului scurs.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 22.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 23.

7. După ce ați terminat programul de antrenament, scoateți cheia din consolă.

Consultați pasul 8, de la pagina 23.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU OBIECTIV

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 21.

2. Setati un obiectiv privind kaloriile, distanța sau timpul.

Mai întâi, apăsați butonul Set A Goal (setare obiectiv). Apoi, apăsați butoanele de creștere sau micșorare de lângă butonul Enter (introducere) până când apare pe afișaj numele obiectivului dorit. Apăsați Enter.

Apoi, apăsați butonul de creștere sau micșorare, de lângă butonul Enter pentru a seta obiectivul dorit.

3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start Workout (start program de antrenament) pentru a începe programul de antrenament. Imediat după apăsarea butonului, covorul rulant va începe să se deplaseze. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

Programul de antrenament va funcționa asemănător modului manual (consultați paginile de la 21 la 23).

Programul de antrenament va continua până la atingerea obiectivului setat. Apoi, covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

Notă: Obiectivul caloric reprezintă un număr aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament. Numărul efectiv de calorii pe care le ardeți depinde de diferiți factori, cum ar fi greutatea dvs.

4. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

Consultați pasul 5, de la pagina 22.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 22.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 23.

7. După ce ați terminat programul de antrenament, scoateți cheia din consolă.

Consultați pasul 8, de la pagina 23.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT iFIT

Notă: Pentru a folosi un program de antrenament iFit, aveți nevoie de un modul opțional iFit. **Pentru achiziționarea unui modul iFit în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.** De asemenea, trebuie să aveți acces la un calculator echipat cu port USB și conexiune la internet. În plus, trebuie să aveți acces la o rețea wireless și un router de 802.11b/g/n, cu serviciul SSID broadcast activat (rețelele ascunse nu sunt acceptate). Afilierea la iFit.com este, de asemenea, necesară.

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 21.

2. Introduceți modulul iFit în consolă.

Pentru a introduce modulul iFit, consultați instrucțiunile incluse la achiziționarea modulului iFit.

IMPORTANT: Pentru a respecta cerințele privind expunerea, antena și transmițătorul modulului iFit trebuie să se afle la cel puțin 20 cm distanță de orice persoană și nu trebuie să fie conectate la nicio altă antenă sau transmițător.

3. Selectați un utilizator.

Dacă au fost înregistrați mai mulți utilizatori, puteți schimba utilizatorul din ecranul principal iFit. Apăsăți butoanele de creștere sau micșorare de lângă butonul Enter (introducere) pentru a selecta un utilizator.

4. Selectați un program de antrenament iFit.

Pentru a descărca un program de antrenament iFit în lista dvs., apăsăți butonul Map (hartă), Train (antrenament) sau Lose Wt. (slăbire) pentru a descărca următorul program de antrenament de tipul respectiv în lista dvs.

Pentru a concura într-o cursă programată anterior apăsăți butonul Compete (competiție).

Pentru a parcurge din nou un program de antrenament recent iFit din lista dvs., apăsăți mai întâi butonul Track (pistă). Apoi, apăsăți butoanele de creștere și micșorare pentru a selecta programul de antrenament dorit. Apoi apăsăți pe butonul Enter pentru a începe programul de antrenament.

Pentru mai multe informații despre programele de antrenament iFit, vă rugăm să accesați www.iFit.com.

Atunci când selectați programul de antrenament iFit, afișajul va indica denumirea, durata, setarea maximă de viteză și distanța programului de antrenament. Ecranul va afișa durata și numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament și un profil al setărilor de viteză aferente programului de antrenament.

Dacă selectați un program de antrenament pentru competiție, afișajul poate indica numărătoarea inversă până la începerea cursei.

Notă: De asemenea, fiecare buton iFit poate rula două programe de antrenament demonstrative. Pentru utilizarea programelor de antrenament demonstrative, scoateți modulul iFit din consolă și apăsați unul dintre butoanele iFit.

5. Începeți programul de antrenament.

Consultați pasul 3, de la pagina 24.

Pe parcursul unor programe de antrenament, veți fi ghidați de vocea unui instructor. Puteți selecta o setare audio pentru instructorul dvs. personal (consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 26).

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Speed (vitezei). Covorul rulant va începe să se deplaseze conform setării de viteză aferente primului segment al programului de antrenament. Când începe următorul segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece automat la setările de viteză și înclinație aferente segmentului următor.

6. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

Consultați pasul 5, de la pagina 22.

Secțiunea My Trail (traseul meu) va indica o hartă a traseului parcurs prin mers sau alergare sau va indica o pistă și numărul de tururi efectuate.

În timpul unui program de antrenament pentru competiție, secțiunea dedicată competiției 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 dvs. patru concurenți. Capătul matricei reprezintă sfârșitul cursei.

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 22.

8. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 23.

9. După ce ați terminat programul de antrenament, scoateți cheia din consolă.

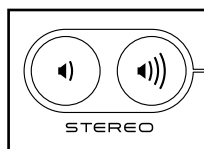
Consultați pasul 8, de la pagina 23.

Pentru mai multe informații despre modul iFit, accesați www.iFit.com.

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cârți în format audio folosind sistemul de sonorizare al consolei în timp ce vă antrenați, conectați un cablu cu fișă de 3,5 mm la un cablu audio cu fișă de 3,5 mm (nu este inclus) la mufa de pe consolă și la mufa MP3 player-ului sau CD player-ului dumneavoastră sau a altui player audio personal; **verificați dacă ați conectat corespunzător cablul audio. Notă: Pentru a achiziționa un cablu audio, vizitați magazinul local de electronice.**

Apoi, apăsați butonul de redare al player-ului audio personal. Reglați nivelul volumului folosind butoanele de mărire sau de micșorare a volumului de pe consolă sau butonul pentru controlul volumului de pe player-ul dumneavoastră audio personal.



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.

MOD DE SETĂRI

Consola este dotată cu un mod de setări care ține evidența informațiilor benzii de alergare și vă permite să personalizați setările consolei.

1. Selectați modul de setări.

Pentru a selecta modul de setări, apăsați butonul Settings (setări). Când este selectat modul de setări, vor fi prezentate următoarele informații:

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

Afișajul de distanță va indica numărul total de kilometri (sau mile) parcurși pe covorul rulant.

Secțiunea inferioară a afișajului va indica starea unui modul iFit. Dacă este conectat un modul iFit, pe afișaj vor apărea cuvintele WIFI MODULE (modul WiFi). Dacă este conectat un modul USB, pe afișaj vor apărea cuvintele USB/SD MODULE (modul USB/SD). Dacă nu este conectat niciun modul, pe afișaj vor apărea cuvintele NO IFIT MODULE (niciun modul iFit).

2. Selectați ecranele opționale.

În timp ce este selectat modul de setări, matricea va afișa o serie de ecrane opționale. Apăsați butonul de micșorare situat lângă butonul Home, pentru selectarea fiecăruia dintre următoarele ecrane:

UNITS (unități)—Pentru a schimba unitatea de măsură, apăsați butonul Enter. Pentru a vizualiza distanța în mile, selectați ENGLISH (Engleză). Pentru a vizualiza distanța în kilometri, selectați opțiunea METRIC.

DEMO—Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput 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 conectarea la 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 activat, matricea va afișa cuvântul ON (pornit). Pentru a activa sau dezactiva modul de afișare demonstrativ, apăsați butonul Enter (introducere).

CONTRAST LVL (nivel contrast)—Apăsați butoanele de creștere și micșorare a înclinației pentru a regla nivelul de contrast al afișajului.

Dacă este conectat un modul, puteți, de asemenea, selecta următorul ecran:

TRAINER VOICE (voce instructor)—Pentru a activa sau dezactiva vocea instructorului personal, apăsați butonul Enter.

Dacă este conectat un modul iFit, puteți, de asemenea, selecta următoarele ecrane:

DEFAULT MENU (meniu inițial)—Meniul inițial va apărea când introduceți cheia în consolă sau când apăsați butonul Home. Apăsați butonul Enter (introducere) în mod repetat pentru a selecta ecranul principal manual sau ecranul iFit ca meniul inițial.

CHECK WIFI STATUS (verificare stare WiFi)—Apăsați butonul Enter pentru a verifica starea modului iFit. Afișajul inferior va indica numărul versiunii de software, SSID-ul rețelei, tipul de codificare a rețelei, starea conexiunii, puterea semnalului wireless, adresa IP a modului, numărul și numele utilizatorilor înregistrați, rezultatele căutării DNS și starea serverului iFit.

SEND/RECEIVE DATA (trimitere/primire date)—Pentru a trimite și primi programe de antrenament, jurnale de antrenament și actualizări, apăsați butonul Enter. Când procesul este finalizat, pe afișaj vor apărea cuvintele TRANSFERS DONE (transferuri finalizate).

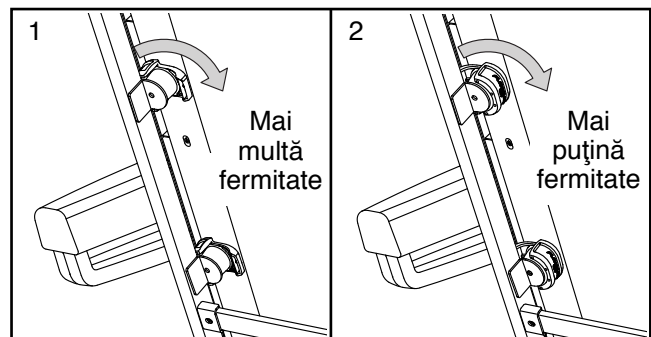
3. Părăsiți modul de setări.

Pentru a părăsi modul de setări, apăsați butonul Settings (setări).

CUM SĂ REGLAȚI SISTEMUL DE AMORTIZARE

Scoateți cheia din consolă și deconectați cablul de alimentare de la priză. Pentru a regla amortizoarele, este necesar să poziționezi banda de alergare în poziția de depozitare (consultați secțiunea CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE de la pagina 28).

Pentru un plus de fermitate, întoarceți un amortizor în poziția indicată în desenul 1; pentru mai puțină fermitate, întoarceți amortizorul în poziția indicată în desenul 2. Reglați celălalt amortizor în același mod. **Notă: Asigurați-vă că amortizoarele benzii de alergare de pe partea stângă și de pe partea dreaptă sunt setate la același nivel de fermitate. Cu cât alergați mai repede pe banda de alergare, sau cu cât cântăriți mai mult, cu atât mai fermă trebuie să fie platforma.**

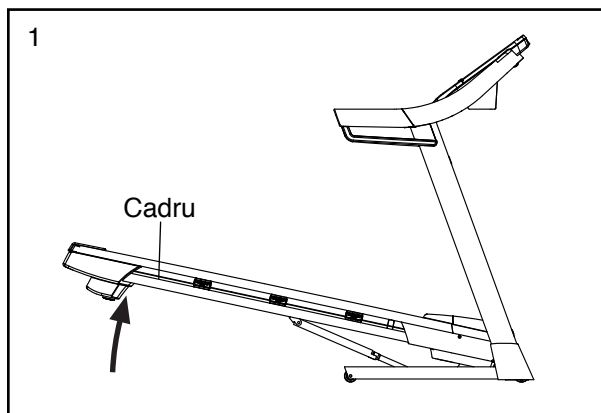


PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

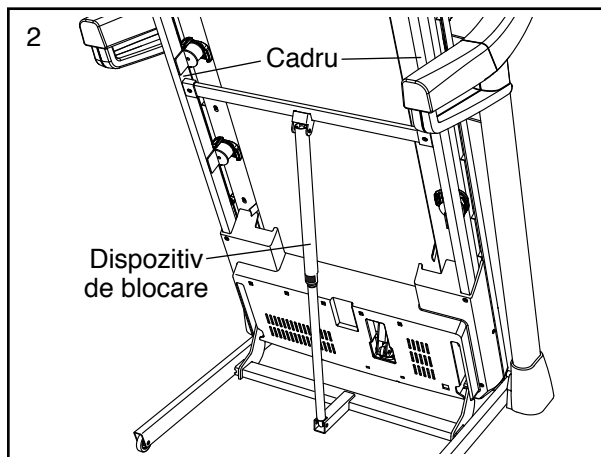
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

Pentru a evita deteriorarea benzii de alergare, reglați înclinația la zero, 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 a 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 dispozitivul de blocare se fixează în poziția de depozitare. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că dispozitivul de blocare în poziția de depozitare este fixat.

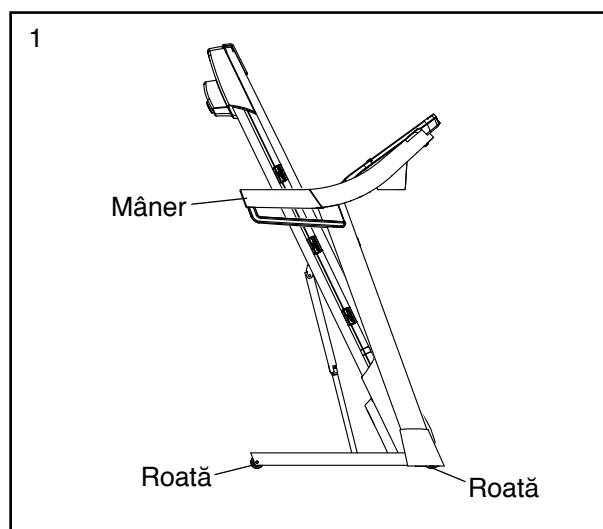


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

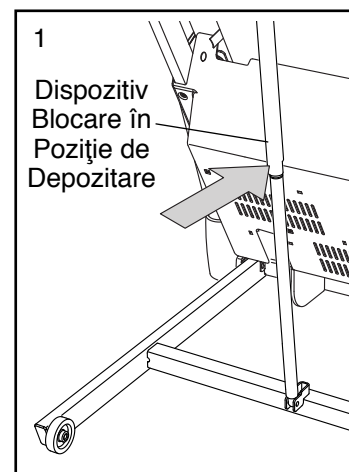
Înainte de a muta banda de alergare, pliați-o conform instrucțiunilor din partea stângă. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că dispozitivul de blocare este fixat în poziția de depozitare. Pentru mutarea benzii de alergare este posibil să fie nevoie de două persoane.

1. Țineți Mânerele cu ambele mâini și împingeți cu atenție banda de alergare în locul dorit. **ATENȚIE:** Nu trageți de cadru și nu mutați banda de alergare pe suprafețe denivelate.



CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. Apăsați capătul superior al cadrului benzii de alergare cu mâinile, apăsați dispozitivul de blocare cu piciorul în poziția indicată, apoi lăsați cadrul să coboare până la nivelul podelei.



ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE

ÎNTREȚINERE

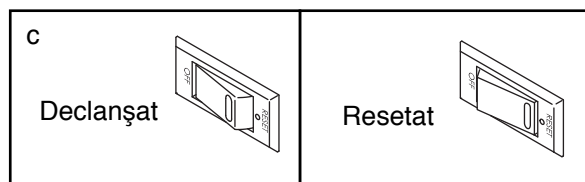
Curățați regulat banda de alergare și păstrați covorul rulant curat și uscat. Mai întâi, **deplasați butonul de pornire în poziția Off și deconectați cablul de alimentare**. Ștergeți componentele exterioare ale benzii cu o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent slab. **IMPORTANT: Nu pulverizați soluții lichide direct pe banda de alergare. Pentru a preveni deteriorarea consolei, țineți lichidele la distanță de aceasta.** Apoi, uscați bine banda cu un prosop moale.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

SIMPTOM: Alimentarea cu energie nu pornește

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus într-o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 19). 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.
- 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 de pornire, așteptați cinci minute, apoi apăsați-l din nou.



SIMPTOM: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul utilizării

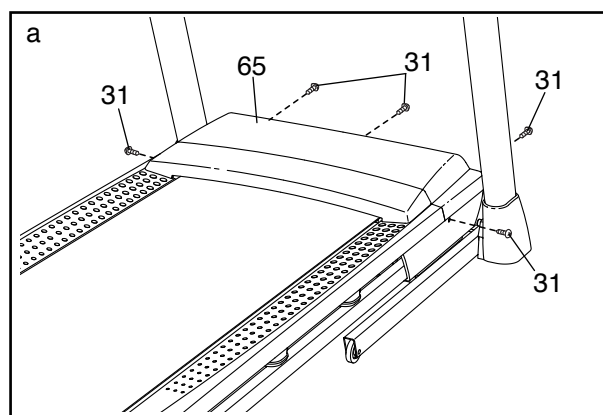
- Verificați butonul de pornire (consultați desenul de mai sus). Dacă butonul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați-l din nou.
- Asigurați-vă că cablul de alimentare nu este în priză. Dacă cablul de alimentare este conectat la priză, deconectați-l, așteptați cinci minute, apoi reconectați-l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

SIMPTOM: Ecranele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

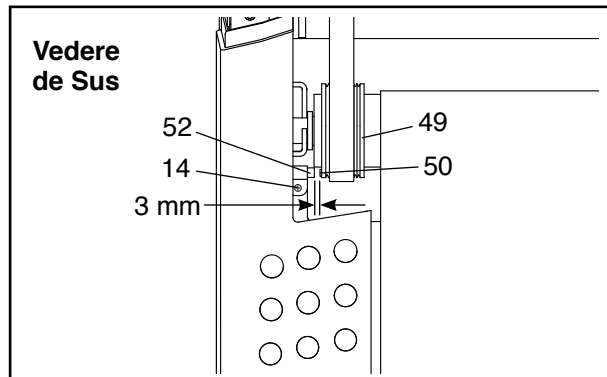
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 26, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

SIMPTOM: Afișajele consolei nu funcționează corespunzător

- Scoateți cheia din consolă și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Îndepărtați cele cinci Șuruburi #8 x 3/4" (31). Scoateți cu grijă Capac Motorului (65), prin rotire.



Localizați Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (52) și Magnetul (50) situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (49). Rotiți Rola Conducătoare până când 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, slăbiți Șurubul Autofiletant #8 x 3/4" indicat (14), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul Autofiletant. Montați din nou Carcasa Motorului (nu este indicat în desen) folosind Șuruburile #8 x 3/4" (nu este indicat în desen), și lăsați banda de alergare să funcționeze timp de câteva minute, pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



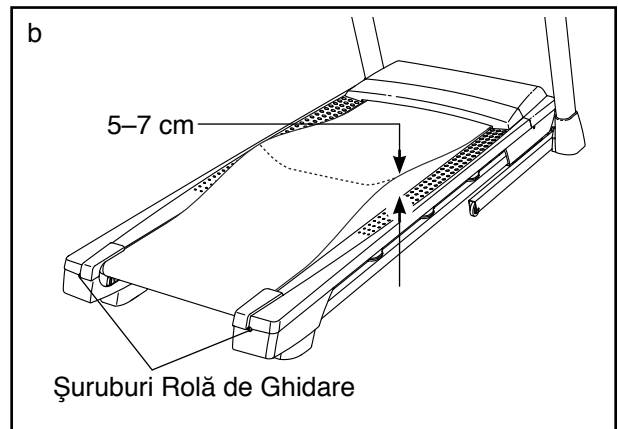
SIMPTOM: Înclinația benzii de alergare nu se modifică în mod corect

- Țineți apăsat butonul Stop și butonul de creștere a Speed (vitezei), introduceți cheia în consolă, apoi eliberați butonul Stop și butonul de creștere a Speed. Apoi, apăsați butonul Stop, după care, apăsați butonul de creștere sau micșorare a Înclinației. Banda de alergare se va ridica automat la nivelul maxim de înclinație și apoi va reveni la nivelul minim. Astfel sistemul de înclinație se va recalibra. În cazul în care calibrarea înclinației nu se inițiază, apăsați încă o dată butonul Stop, apoi apăsați din nou butonul de creștere sau micșorare a Înclinației. Odată efectuată calibrarea înclinației, scoateți cheia din consolă.

SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

- 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.

- În cazul în care covorul rulant este strâns excesiv, performanțele 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 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 cu 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.

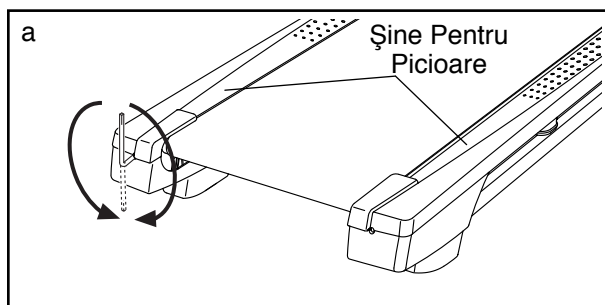


- Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifianț de înaltă calitate. **IMPORTANT: Nu aplicați niciodată spray cu silicon sau alte substanțe pe covorul rulant sau pe platformă, decât dacă vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Astfel de substanțe pot deteriora covorul rulant, cauzând un grad excesiv de uzură a acestuia.** Dacă bănuieți că covorul rulant necesită o lubrifiere suplimentară, consultați coperta față a acestui manual.
- În cazul în care covorul rulant continuă să încetinească atunci când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele pentru picioare

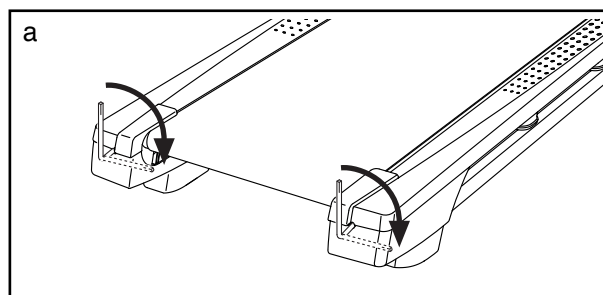
IMPORTANT: Dacă covorul rulant se freacă de șinele pentru picioare, covorul rulant se poate deteriora.

- a. 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 din stânga al rolei de ghidare, o jumătate de rotație, în sensul acelor de ceasornic; **dacă covorul rulant s-a deplasat spre dreapta**, rotiți șurubul din stânga al rolei de ghidare, o jumătate de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Aveți grijă să nu strângeți excesiv 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.



SIMPTOM: Covorul rulant alunecă atunci când călcați pe el

- a. Mai întâi, scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi ale rolei de ghidare, un sfert de rotație, în sensul acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant cu 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 mergeți cu atenție pe banda de alergare timp de câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.



SIMPTOM: Pe afișajul consolei apar niște linii

- a. Dacă pe afișajul consolei apar niște linii, consultați secțiunea MOD DE SETĂRI, de la pagina 26 și reglați nivelul de contrast al 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 AZntrenament—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.

EXERCIȚII RECOMANDATE DE STRETCHING

Executarea corectă a câtorva exerciții de întindere este ilustrată în partea dreaptă. Mișcați-vă încet când executați întinderile—nu trebuie să săriți.

1. Întindere cu Atingerea Degetelor Picioarelor

Stați în picioare cu genunchii ușor flexați și aplecați-vă ușor înainte, flexându-vă corpul din zona șoldului. Permiteți relaxarea spatelui și a umerilor, aplecându-vă către degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori. Întinde: Bicepsii femurali, zona din spatele genunchiului și spatele.

2. Exerciții de Întindere pentru Bicepsul Femural

Așezați-vă ținând un picior întins. Aduceți talpa piciorului opus spre dvs. și sprijiniți-o pe partea interioară a coapsei piciorului întins. Întindeți-vă spre degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Bicepsii femurali, regiunea lombară și abdomenul.

3. Exerciții de Întindere pentru Gambe/Tendonul lui Ahile

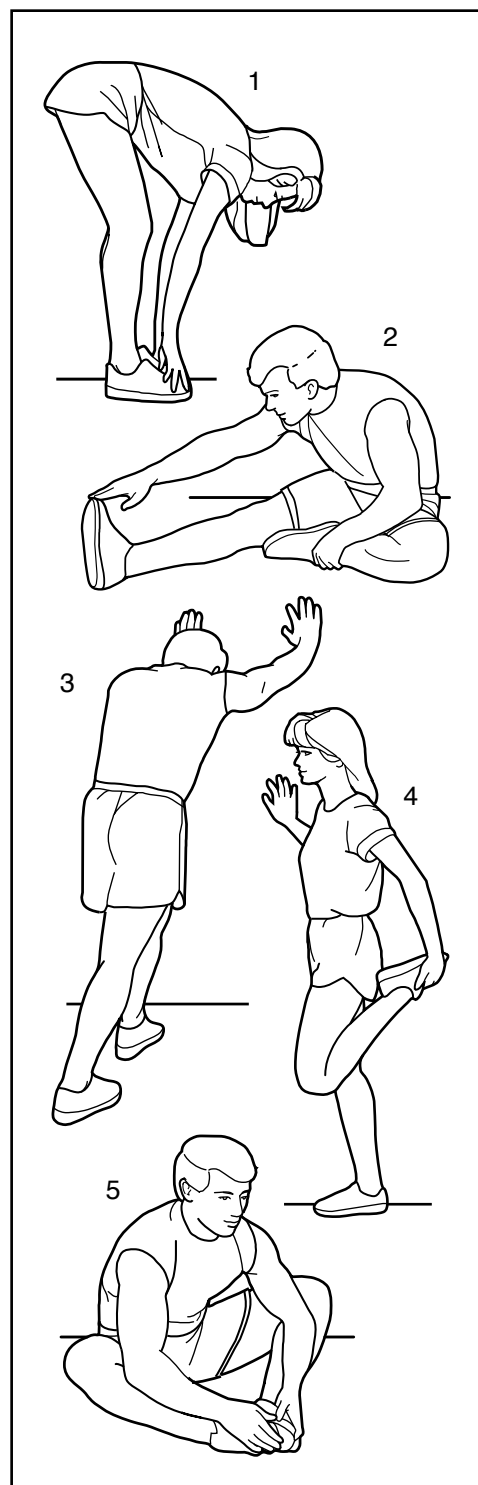
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Pentru a întinde și mai mult tendoanele lui Ahile, flexați și piciorul din spate. Întinde: Gambele, tendoanele lui Ahile și gleznele.

4. Exerciții de Întindere pentru Mușchiul Cvadriceps

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, lăsați-vă pe spate și apucați una din labele picioarelor cu mâna opusă. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese cu putință. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Mușchii cvadricepși și mușchii șoldului.

5. Exerciții de Întindere pentru Mușchii Interiori ai Coapsei

Așezați-vă ținând tălpile picioarelor lipite una de cealaltă și genunchii înspre exterior. Trageți labele picioarelor înspre corp cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori. Întinde: Mușchii cvadricepși și mușchii șoldului.



LISTA DE PIESE

N. Modelului NETL12914.0 R0514A

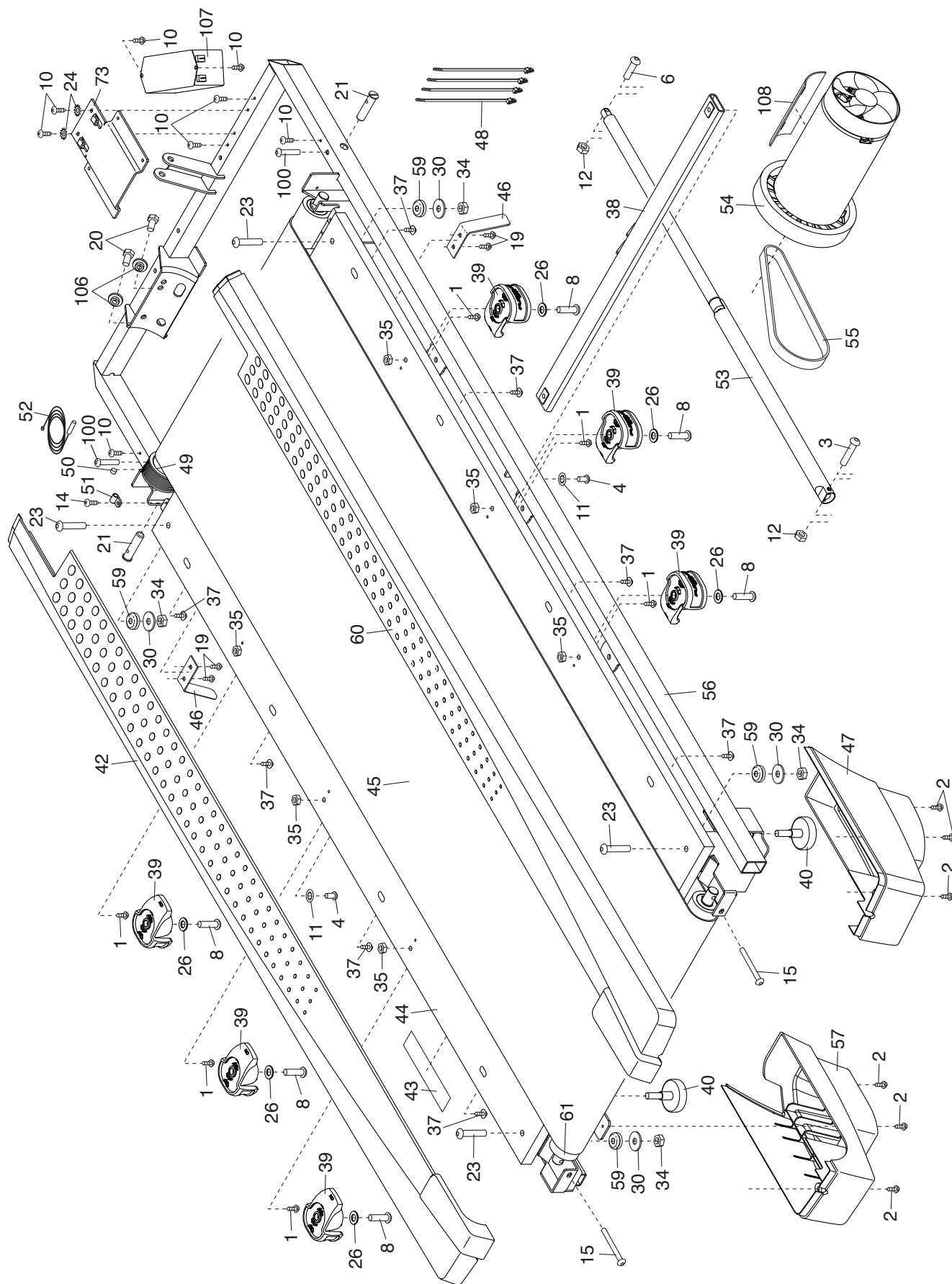
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	22	Șurub #8 x 1/2"	52	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă
2	32	Șurub #8 x 3/4"	53	1	Dispozitiv de Blocare în Poziție de Depozitare
3	1	Bulon 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor
4	10	Șurub 5/16" x 3/4"	55	1	Curea Motor
5	4	Șaibă Stea #10	56	1	Cadru
6	1	Bulon 5/16" x 1 3/4"	57	1	Picior Spate Stânga
7	6	Șurub 3/8" x 4"	58	1	Cablu Împământare Consolă
8	6	Șurub 1/4" x 1"	59	4	Amortizor Cauciuc
9	4	Șurub #10 x 3/4"	60	1	Șină Picioare Dreapta
10	10	Șurub Argintiu #8 x 1/2"	61	1	Rolă de Ghidare
11	14	Șaibă Stea 5/16"	62	2	Roată Frontală
12	2	Piuliță 5/16"	63	2	Șaibă de Distanțare Roți
13	6	Șaibă Stea 3/8"	64	1	Bază Consolă
14	1	Șurub Autofiletant #8 x 3/4"	65	1	Capac Motor
15	2	Șurub 1/4" x 2 1/2"	66	1	Mască Frontală
16	1	Bulon 3/8" x 1 1/2"	67	2	Distanțier Cadru Înclinație
17	2	Șurub Roată 3/8" x 1 1/2"	68	5	Clemă Capotă
18	1	Cadru Consolă	69	1	Motor Înclinație
19	4	Șurub #8 x 7/16"	70	1	Cadru Înclinație
20	2	Șurub Motor 5/16"	71	2	Distanțier Cadru
21	2	Știft 3/8"	72	1	Controler
22	2	Șurub 3/8" x 1"	73	1	Plăcuță Controler
23	4	Șurub Prag 5/16" x 1 3/4"	74	2	Dop Bază
24	2	Șaibă Stea #8	75	1	Buton de Pornire
25	4	Șurub #8 x 1"	76	1	Cablu de Alimentare
26	6	Șaibă Plată 3/8"	77	1	Manșon
27	1	Compartiment Dreapta	78	1	Carcasă de Protecție
28	4	Șurub 5/16" x 2 1/2"	79	1	Mâner Aderent Stânga
29	1	Șurub Cap Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	80	1	Consolă
30	4	Șaibă Plată 5/16"	81	1	Fir Suport de Ghidon
31	5	Șurub #8 x 3/4"	82	1	Capac Bază Stânga
32	2	Distanțier Motor Înclinație	83	1	Capac Bază Dreapta
33	6	Contrapiuliță 3/8"	84	1	Capac Mâner Interior Dreapta
34	4	Piuliță 5/16"	85	1	Capac Mâner Interior Stânga
35	6	Contrapiuliță 1/4"	86	2	Mâner
36	1	Compartiment Stânga	87	1	Capac Exterior al Suportului de Ghidon din Stânga
37	8	Șurub #8 x 5/8"	88	1	Capac Interior al Suportului de Ghidon din Stânga
38	1	Bara Transversală de Blocare	89	1	Suport de Ghidon Stânga
39	6	Izolator	90	1	Suport de Ghidon Dreapta
40	2	Picior Spate	91	2	Autocolant Avertizare
41	1	Bara Transversală a Suportului de Ghidon	92	1	Mâner Aderent Dreapta
42	1	Șină Picioare Stânga	93	1	Bară Transversală Puls
43	1	Autocolant Atenționare	94	1	Bază
44	1	Platformă	95	1	Capac Interior al Suportului de Ghidon din Dreapta
45	1	Covor Rulant	96	1	Capac Exterior al Suportului de Ghidon din Dreapta
46	2	Ghidaj Covor Rulant	97	2	Roată
47	1	Picior Spate Dreapta	98	1	Cheie/Clemă
48	4	Legătură de Ancorare pentru Cablu	99	2	Legătură de Ancorare pentru Cablu
49	1	Rolă/Roată Conducătoare			
50	1	Magnet			
51	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă			

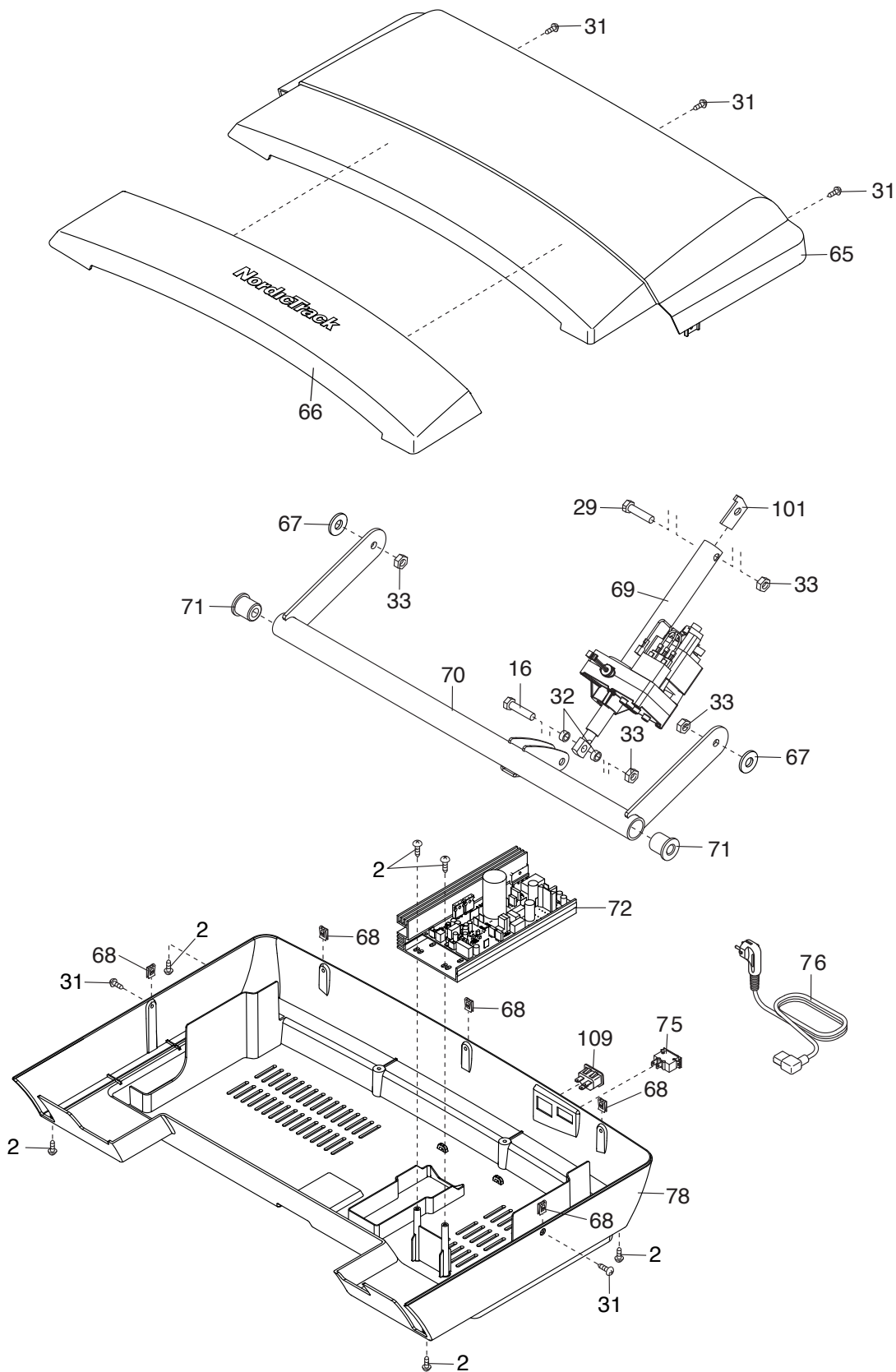
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
100	2	Șurub 1/4" x 1 1/2"	107	1	Filtru
101	1	Opritor Înclinație	108	1	Plăcuță Motor
102	2	Clemă Consolă	109	1	Priză
103	2	Șurub #8 x 1"	110	1	Curea Puls
104	2	Șaibă #10	111	1	Senzor
105	2	Plăcuța Mânerului	*	—	Manual de Utilizare
106	2	Bucșă Motor			

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.

DESEN DETALIAT A

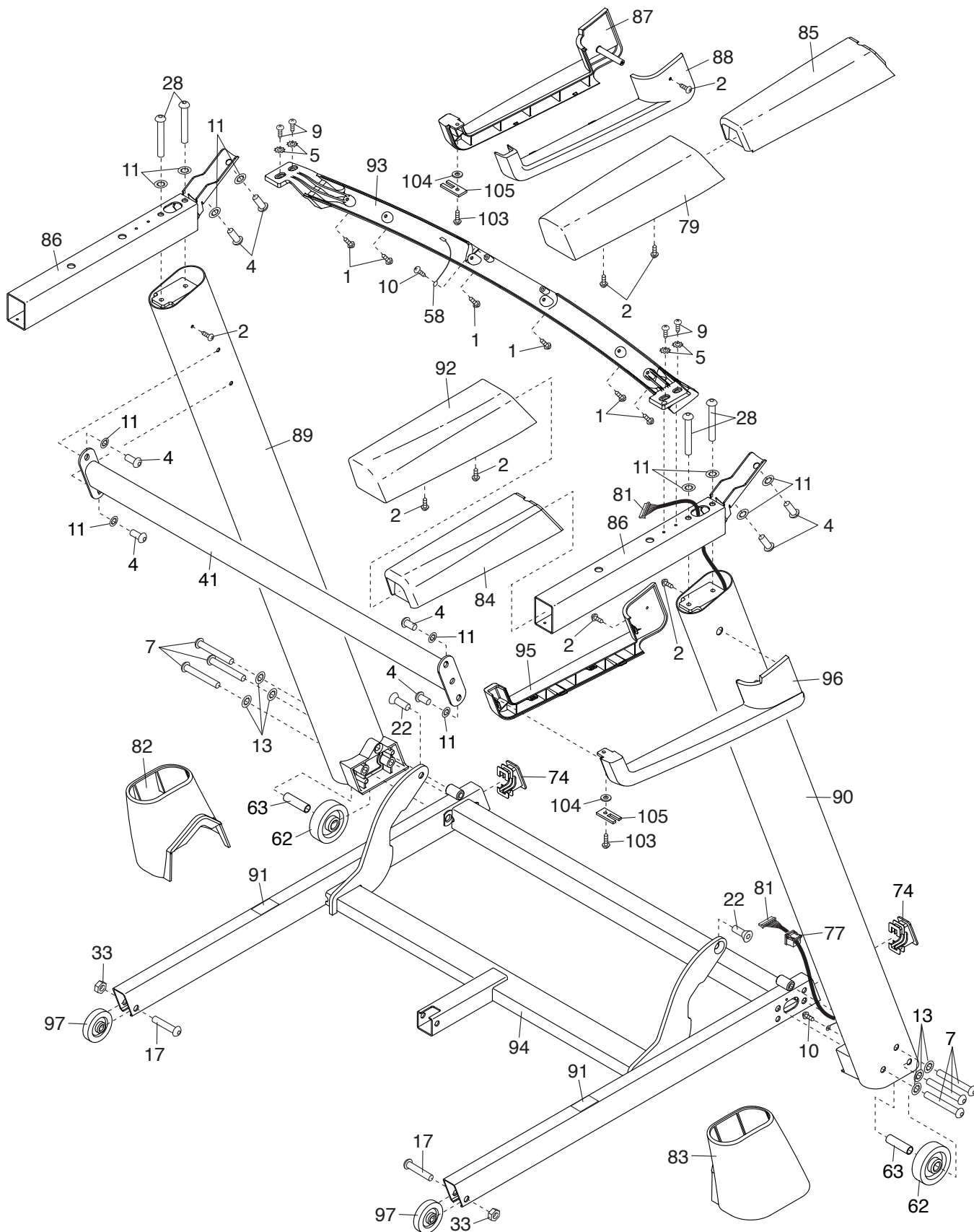
N. Modelului NETL12914.0 R0514A

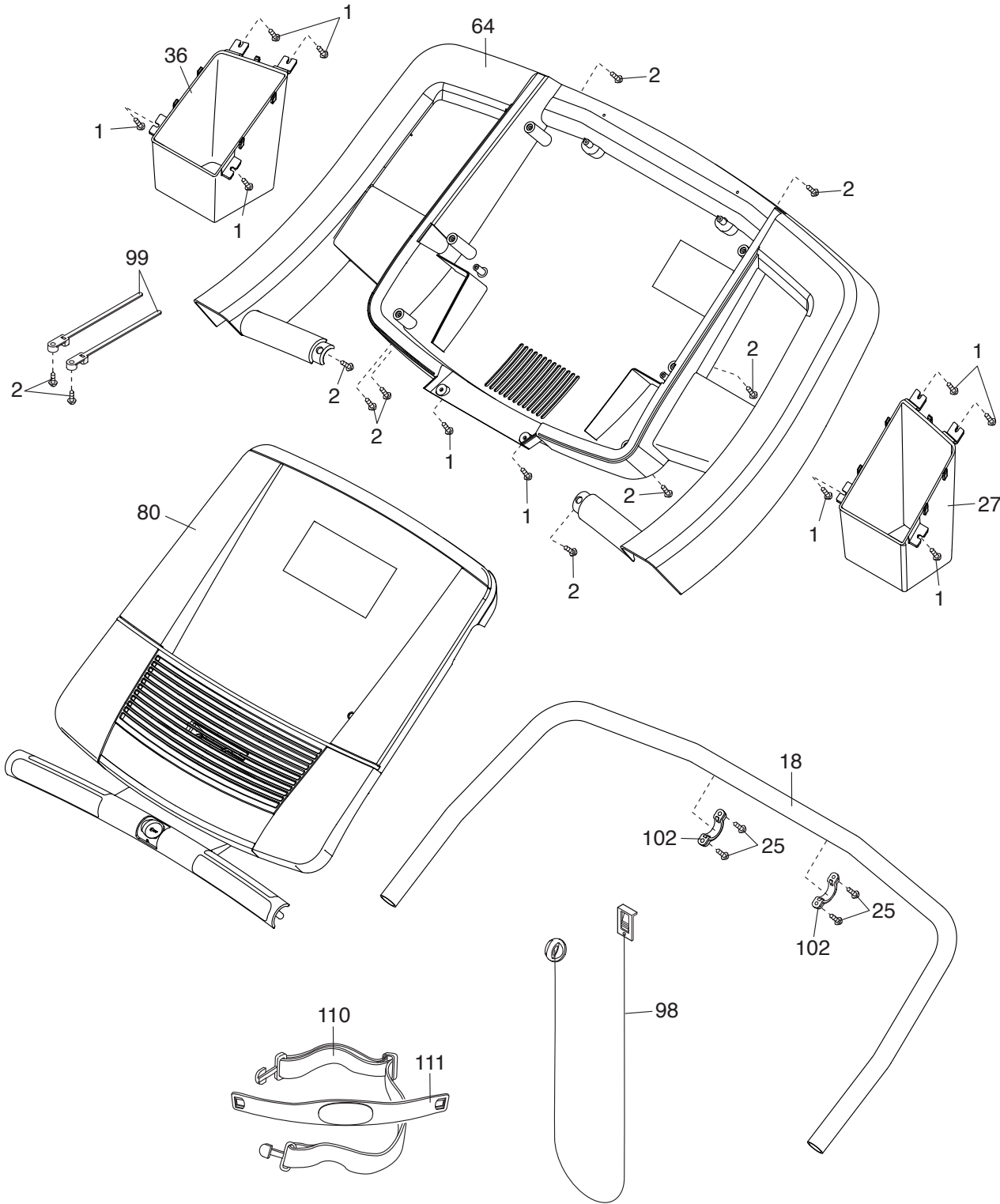




DESEN DETALIAT C

N. Modelului NETL12914.0 R0514A





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.

