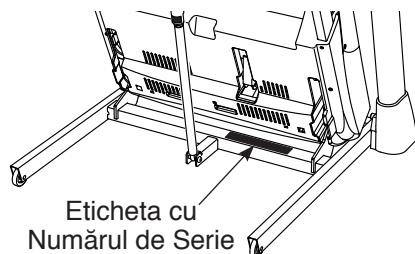


NordicTrack **T17.5**

N. Modelului NETL14714.6

Nr. de Serie _____

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



ASISTENȚĂ CLIEŢI

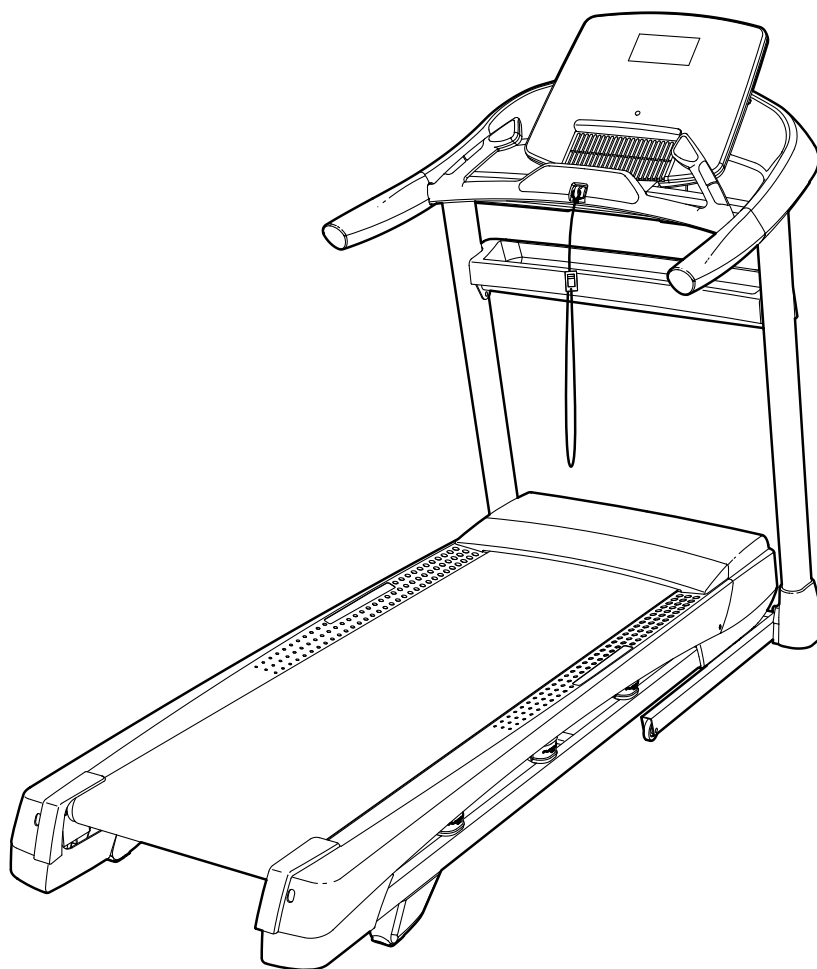
Pentru întrebări, componente lipsă sau deteriorate, vă rugăm să consultați pagina atașată, etichetată DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION sau să contactați magazinul de unde ați achiziționat acest produs.

Pagină Web:
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

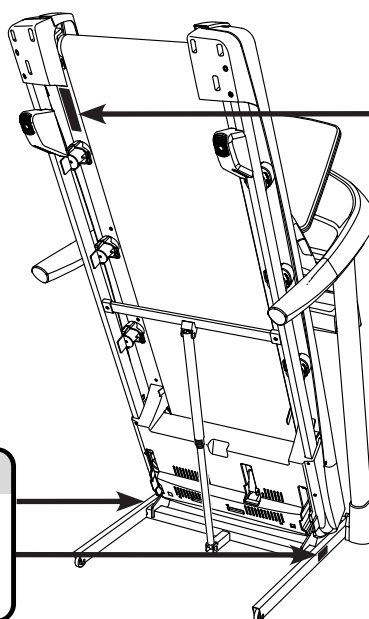


CUPRINS

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
ÎNȚREȚINERE 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 MĂINILE 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 CADEREA. ȘI PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA CLEMA DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL FOLOSIRII BENZII DE ALERGARE.
- OPRIȚI-VĂ DACĂ SIMȚIȚI STĂRI DE AMETEALĂ, LEȘIN SAU SUFOCARE.
- FIXAȚI BINE DISPOZITIVUL DE BLOCARE ÎNAINTE DE A MUTA SAU DEPOZITA BANDA DE ALERGARE.
- ÎNCALINĂȚI 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 FOLOSIȚI BANDA DE ALERGARE.
- PĂSTRĂȚI HAINELE, DEGETELE ȘI PARUL DVS. LA DISTANȚA DE COMPONENTELE ROTATIVE.
- NU ÎNCERCAȚI NICIODATĂ SĂ REGLAȚI SAU SĂ REPARAȚI COVORUL RULĂNT ÎN TIMP CE ACESTA SE AFLĂ ÎN MIȘCARE.
- PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA PANTOFI SPORT ATUNCI CÂND FOLOSIȚI 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 benzii 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. Banda de alergare poate fi utilizată de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau care nu dețin suficientă experiență sau cunoștințe, cu condiția ca acestea să fie supravegheate sau să fie instruite pentru utilizarea benzii de alergare de către o persoană responsabilă pentru siguranța acestora.
4. Utilizați banda de alergare numai conform descrierii din acest manual.
5. Banda de alergare este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
6. Păstrați banda de alergare în interior, ferită de umezeală și praf. Nu amplasați banda de alergare în garaje, pe terase acoperite sau în apropierea unei surse de apă.
7. 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 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.
8. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
9. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 13 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
10. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 159 kg sau mai puțin.
11. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
12. Purtați echipament sportiv corespunzător în timp ce folosiți banda de alergare. Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare. Se recomandă folosirea echipamentului special pentru atletism 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.*
13. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 19), cuplați-l la un circuit cu împământare. La același circuit nu trebuie să fie conectat niciun alt aparat.
14. Dacă este necesar un prelungitor, utilizați doar prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 2 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
15. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
16. 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 ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE, de la pagina 29, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
17. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 21). Purtați întotdeauna cleva în timp ce folosiți banda de alergare.

18. Stați întotdeauna pe șinele pentru picioare când porniți sau când opriți covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mânere în timp ce folosiți banda de alergare.
19. Când o persoană merge pe banda de alergare, nivelul de zgomot al benzii de alergare va crește.
20. Țineți degetele, părul și îmbrăcămintea la distanță de covorul rulant în mișcare.
21. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Modificați viteza în trepte mici pentru a evita schimbările bruște de viteză.
22. 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 este conceput doar ca un ajutor, cu scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace.
23. 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 folosiți banda de alergare.
24. Nu încercați să mutați banda de alergare înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLARA, 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 muta banda de alergare.
25. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare. Nu utilizați banda de alergare atunci când este pliată.
26. Nu modificați înclinația benzii de alergare prin introducerea de obiecte sub aceasta.
27. Nu introduceți niciodată obiecte în niciunul dintre orificiile benzii de alergare.
28. Verificați și strângeți toate piesele benzii de alergare la fiecare utilizare.
29. **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.
30. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit, dacă aveți dificultăți de respirație sau dacă simțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

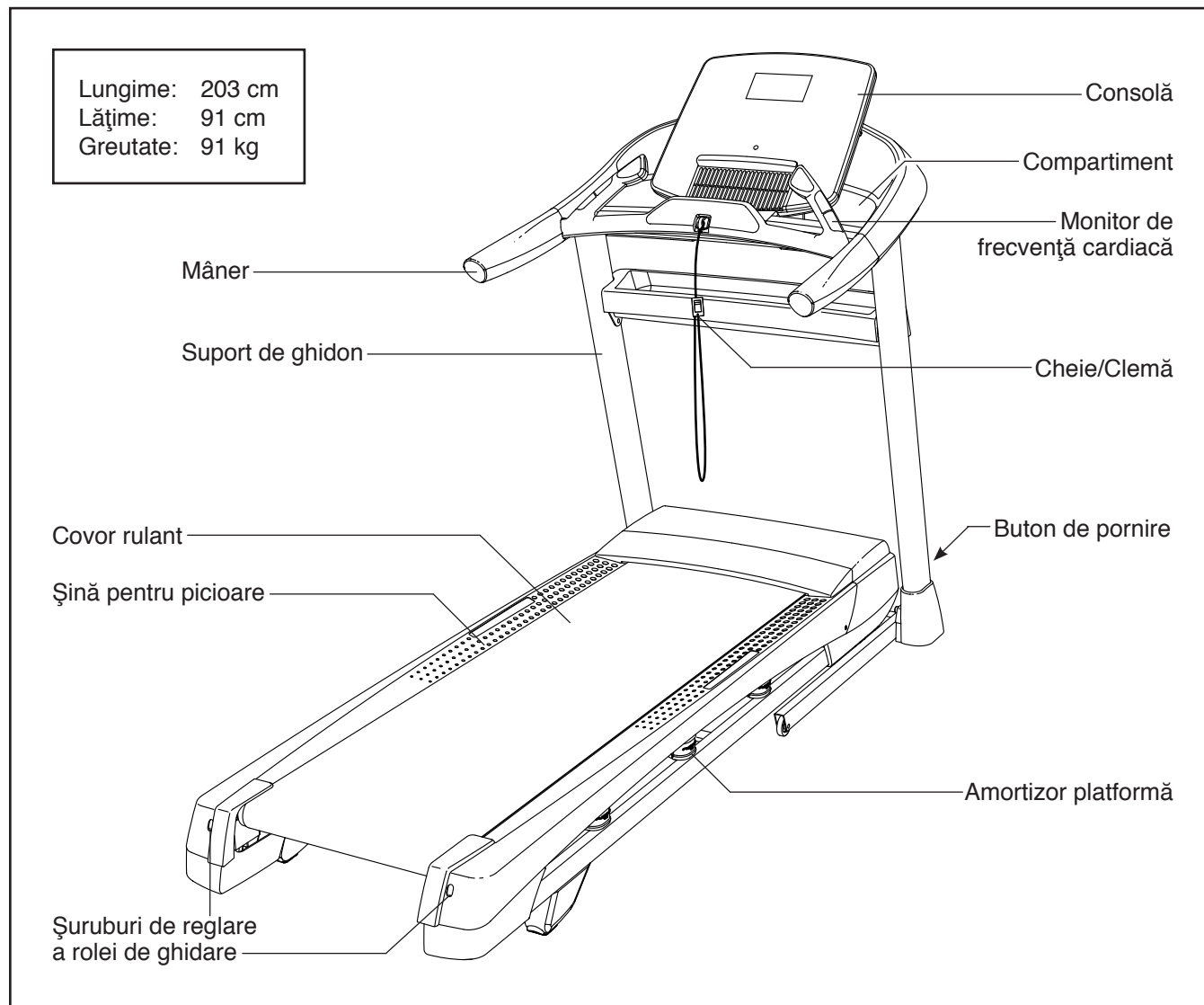
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NORDICTRACK® T 17.5. Banda de alergare T 17.5 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 bandă 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

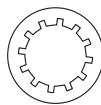
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare.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



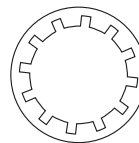
Șaibă stea #10
(5)–4



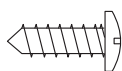
Șaibă stea 1/4"
(32)–4



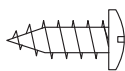
Șaibă stea
5/16" (11)–10



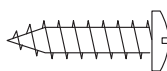
Șaibă stea 3/8"
(13)–6



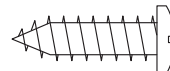
Șurub argintiu
#8 x 1/2" (10)–1



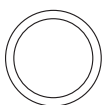
Șurub #8 x 1/2"
(1)–8



Șurub #8 x 3/4"
(2)–22



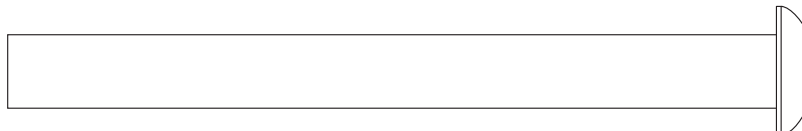
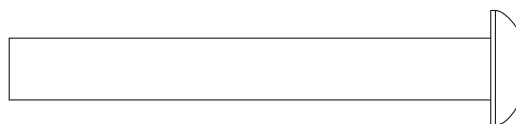
Șurub #10 x 3/4"
(9)–4



Șaibă de distanțare
roți (63)–2



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 cârpă moale cu detergent slab, 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



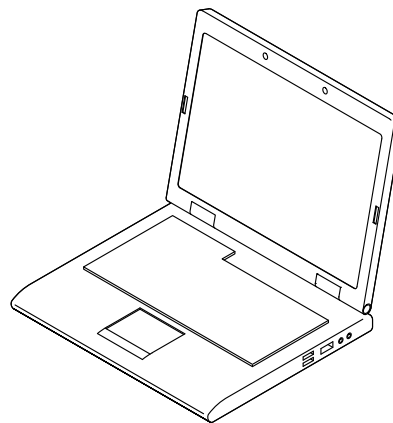
Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

1. Accesați 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 Clienți (consultați coperta față a acestui manual) și înregistrați-vă produsul.

1

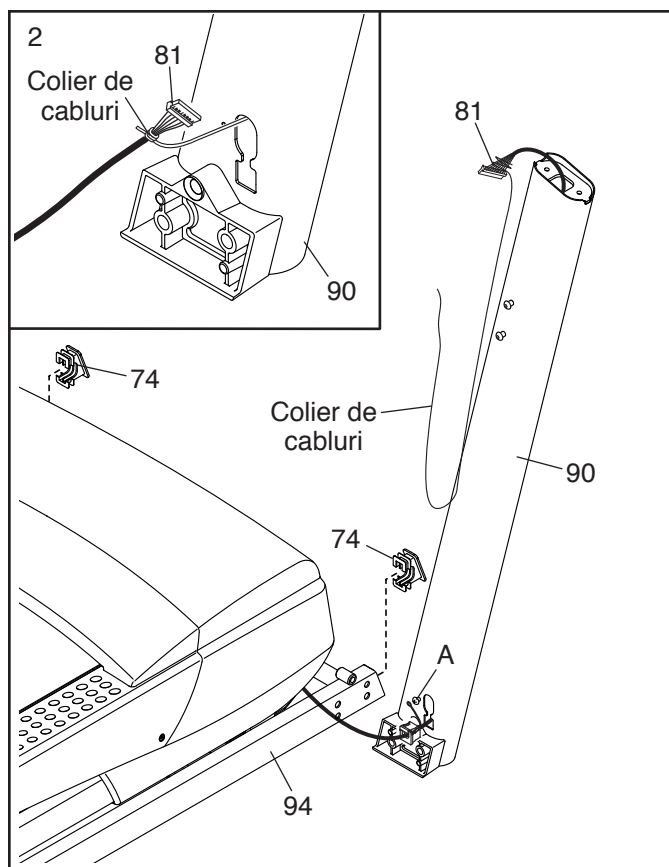


2. **Cablul de alimentare nu trebuie să fie în priză.**

Apăsați cele două capace de la bază (74) în interiorul bazei (94), dacă nu se află deja în aceasta.

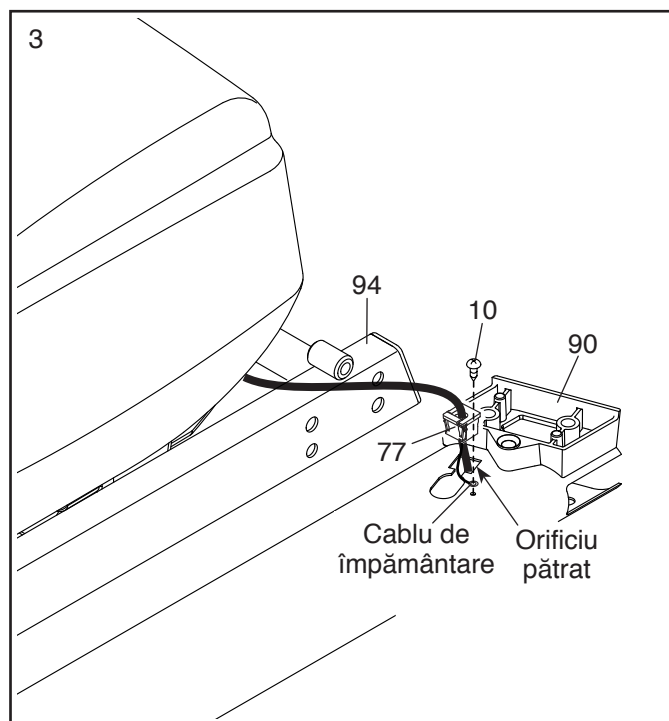
Identificați suportul de ghidon din dreapta (90). Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi indicate (A). O a doua persoană va susține suportul de ghidon din dreapta pe bază (94).

Consultați desenul furnizat. Legați în mod corespunzător firul de legătură al suportului de ghidon din dreapta (90) la 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.



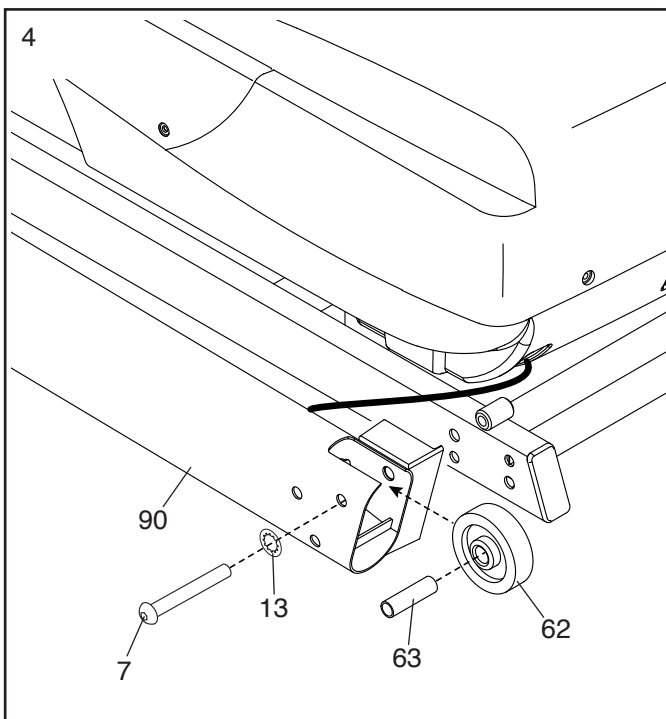
3. Așezați suportul de ghidon din dreapta (90) pe bază (94). Fixați manșonul (77) în orificiul pătrat situat pe suportul de ghidon din dreapta, prin presare. **Aveți grijă să nu ciupiți cablul de împământare.**

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.

Repetăți acest pas și pentru suportul de ghidon din stânga (nu este indicat în desen).

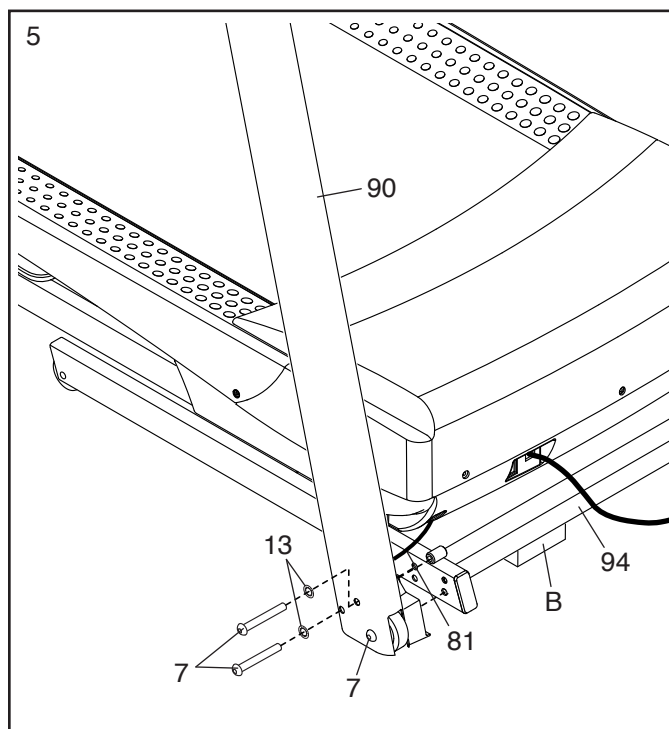


5. Așezați o bucată de ambalaj (B) sub partea dreaptă a bazei (94). Fixați suportul de ghidon din dreapta (90) pe bază. **Asigurați-vă că nu striviți firul suportului de ghidon (81).**

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 încă la maxim șuruburile.**

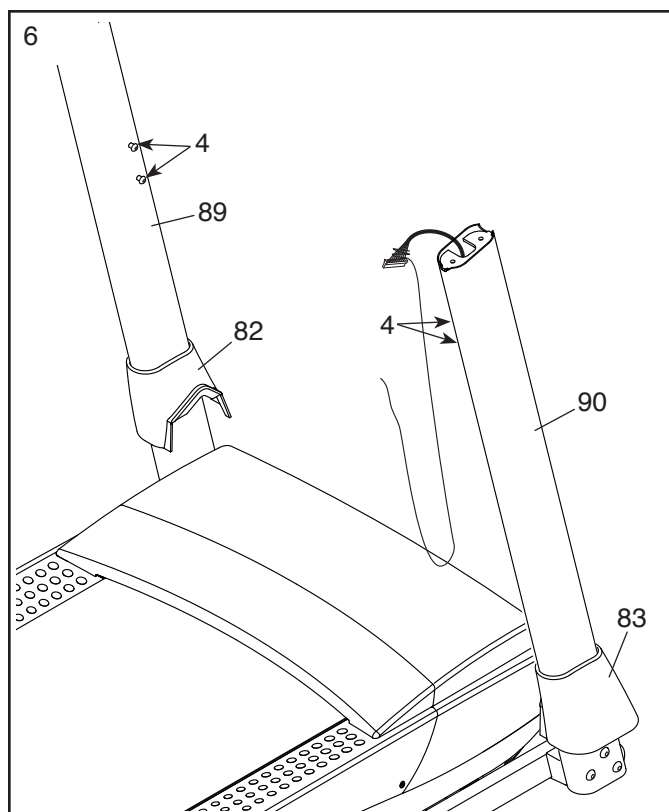
Deplasați ambalajul (B) către partea stânga a bazei (94) și fixați suportul de ghidon din stânga (nu este indicat în desen) în același mod. Notă: Nu există fire pe partea stângă.

Îndepărtați ambalajul (B) de sub bază (94).

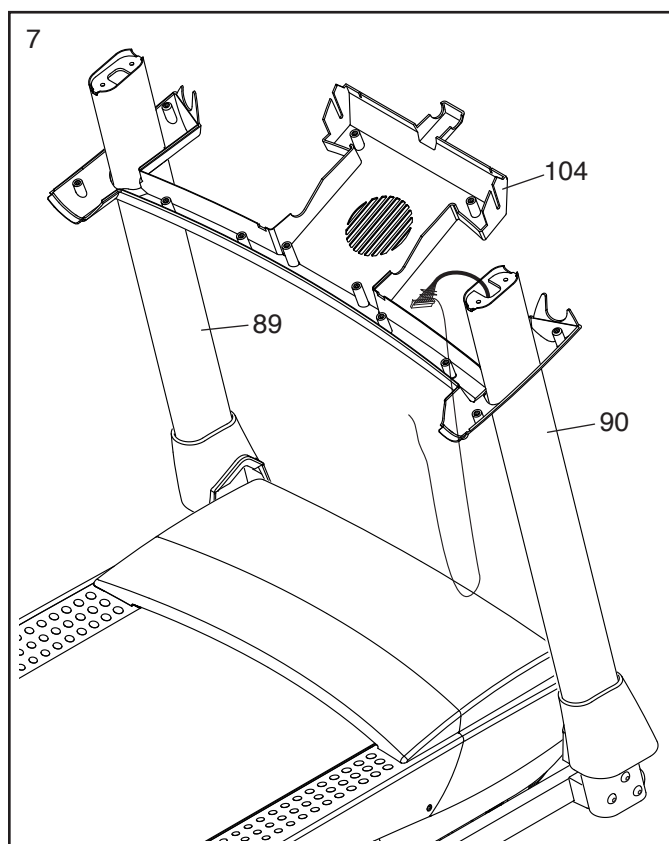


6. Îndepărtați și puneți de o parte cele patru șuruburi 5/16" x 3/4" indicate (4); **șuruburile vor fi utilizate la un pas ulterior.**

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 până la capăt.**



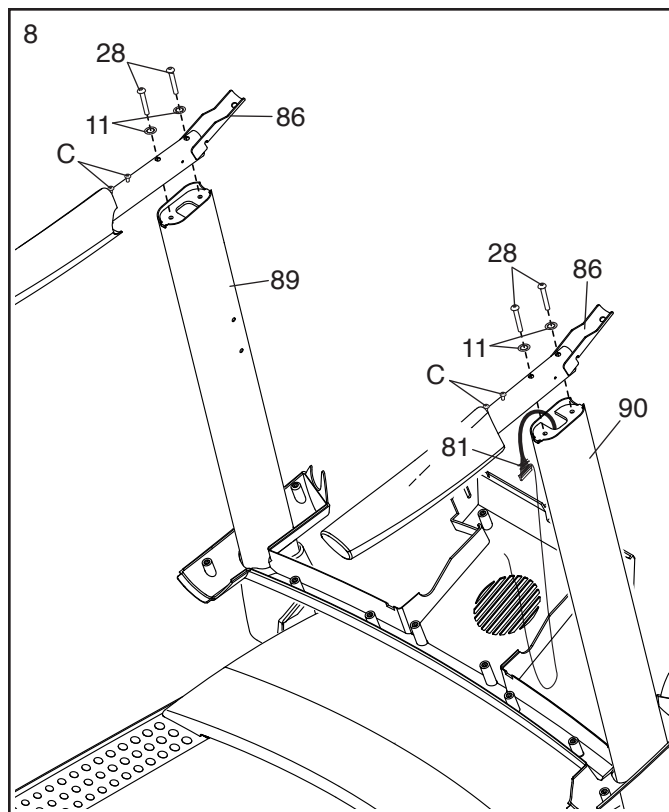
7. Orientați spatele bazei consolei (104) ca în figură și glisați-o ușor pe suporturile de ghidon (89, 90).



8. Fixați un mâner (86) pe suportul de ghidon din dreapta (90) folosind două șuruburi 5/16" x 2 1/2" (28) și două șaibe stea 5/16" (11). **Aveți grijă să nu ciupiți firul suportului de ghidon (81). Nu strângeți încă șuruburile.**

Montați celălalt mâner (86) pe suportul de ghidon din stânga (89) în același mod. Notă: Nu există niciun cablu pe partea stângă.

Îndepărtați și aruncați cele patru șuruburi indicate (C).



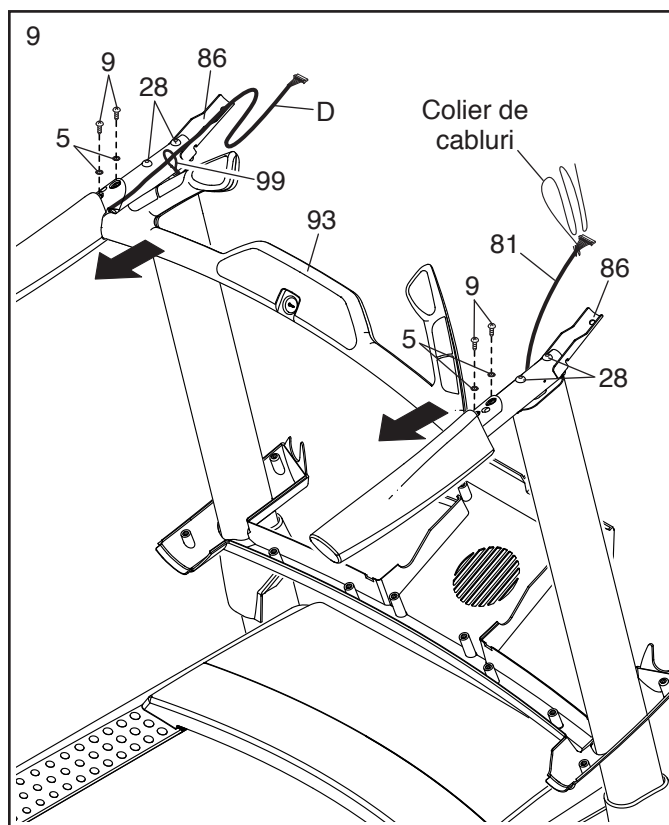
9. Plasați traversa pentru puls (93) cu firul pentru puls (D) în partea stângă, ca în figură. Montați patru șuruburi #10 x 3/4" (9) cu patru șaibe stea #10 (5) în traversa pentru puls și mâner (86).

Introduceți firul pentru puls (D) prin colierul pentru cablu răsucit (99) de pe mânerul din stânga (86).

Apoi, glisați traversa pentru puls (93) cât mai mult posibil în direcția indicată și strângeți șuruburile #10 x 3/4" (9). **Nu strângeți șuruburile prea tare.**

Îndepărtați colierul de cabluri de pe firul suportului de ghidon (81).

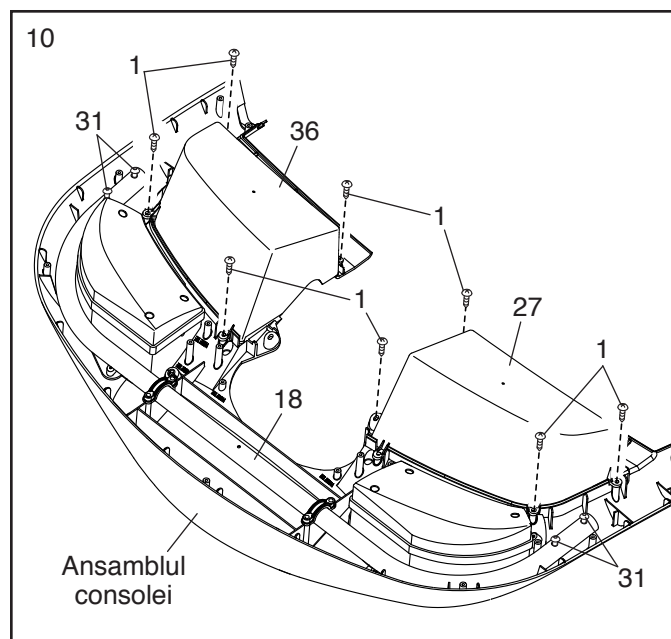
Strângeți toate cele patru șuruburi 5/16" x 2 1/2" (28).



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

Montați tăvile din dreapta și din stânga (27, 36) cu opt șuruburi #8 x 1/2" (1). **Nu strângeți șuruburile prea tare.**

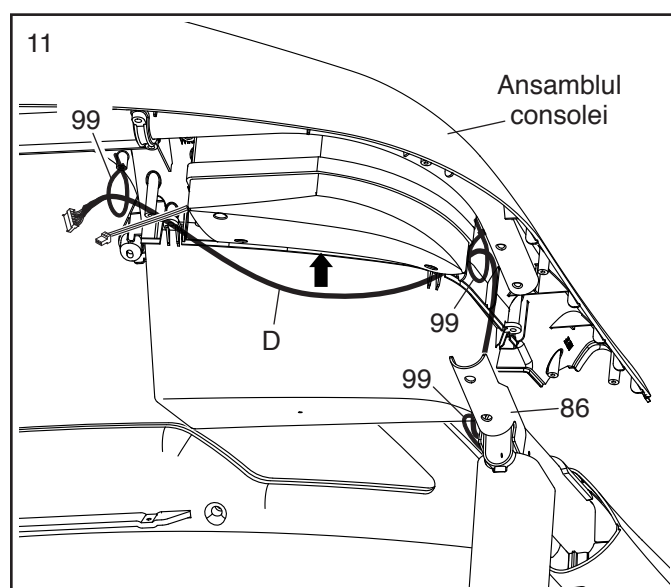
Îndepărtați cele patru șuruburi 1/4" x 1/2" indicate (31) din cadrul consolei (18); **șuruburile vor fi utilizate la un pas ulterior.**



11. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați ansamblul consolei pe mânerul din stânga (86).

Asigurați-vă că firul pentru puls (D) este trecut prin cele trei coliere de cablu răsucite (99).

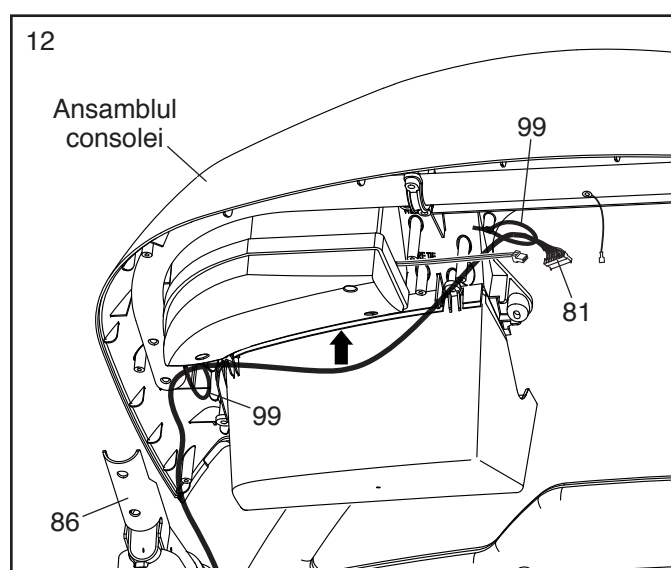
Poziționați firul pentru puls (D) ca în figură și introduceți-l în orificiul indicat de săgeată.



12. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați ansamblul consolei pe mânerul din dreapta (86).

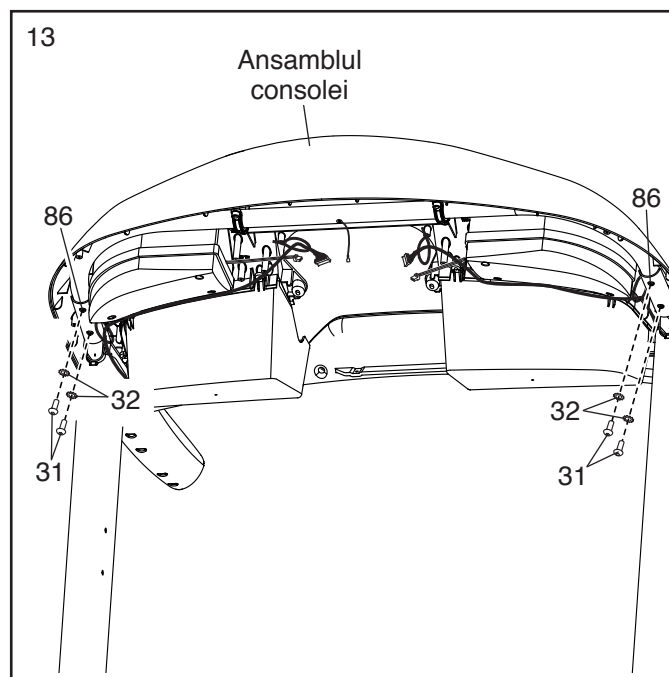
Asigurați-vă că firul suportului de ghidon (81) este trecut prin cele două coliere de cablu răsucite (99).

Poziționați firul suportului de ghidon (81) ca în figură și introduceți firul suportului de ghidon în orificiul indicat de săgeată.



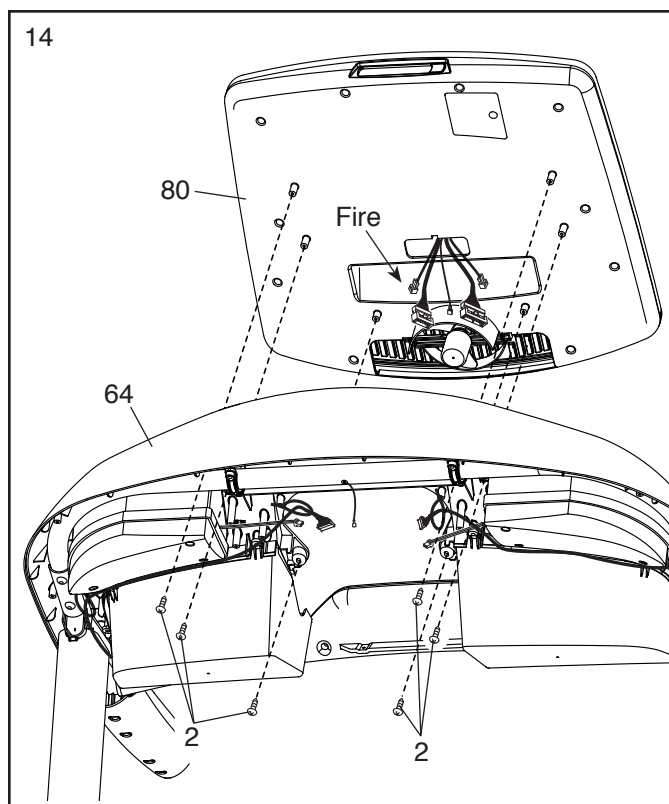
13. Poziționați ansamblul consolei pe suportii situați pe mânere (86). **Aveți grijă să nu ciupiți vreunul dintre fire.**

Fixați ansamblul consolei folosind patru șuruburi 1/4" x 1/2" (31) pe care le-ați îndepărtat la pasul 10 și patru șaibe stea 1/4" (32). **Poziționați toate cele patru șuruburi, apoi strângeți-le.**



14. Poziționați consola (80) pe baza consolei (64). **Asigurați-vă că niciunul din firele consolei nu este strivit.**

Fixați consola (80) folosind șase șuruburi #8 x 3/4" (2).

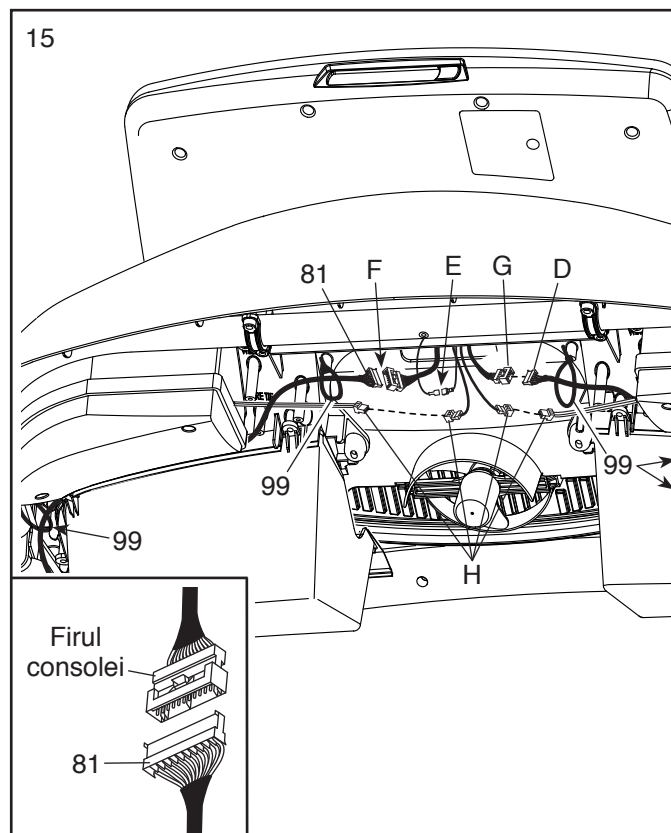


15. Conectați firele de împământare (E), firele cu 8 pini (F), firele cu 10 pini (G) și cele patru fire pentru difuzoare (H). Notă: Firul suportului de ghidon (81) are 8 pini, firul pentru puls (D) are 10 pini, iar firele pentru difuzoare (H) au 2 pini.

Consultați desenul inserat. Mufele ar trebui să gliseze și să se conecteze cu ușurință.

În caz contrar, întoarceți una dintre mufe și încercați din nou. **DACĂ NU CONECTAȚI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.**

După conectarea tuturor firelor, întindeți bine firele și strângeți cele cinci coliere de cabluri (99) în jurul firelor. Asigurați-vă că niciun fir nu se sprijină pe alt suport decât cele care conțin colierele de cabluri. Apoi, tăiați capetele colierelor de cabluri.

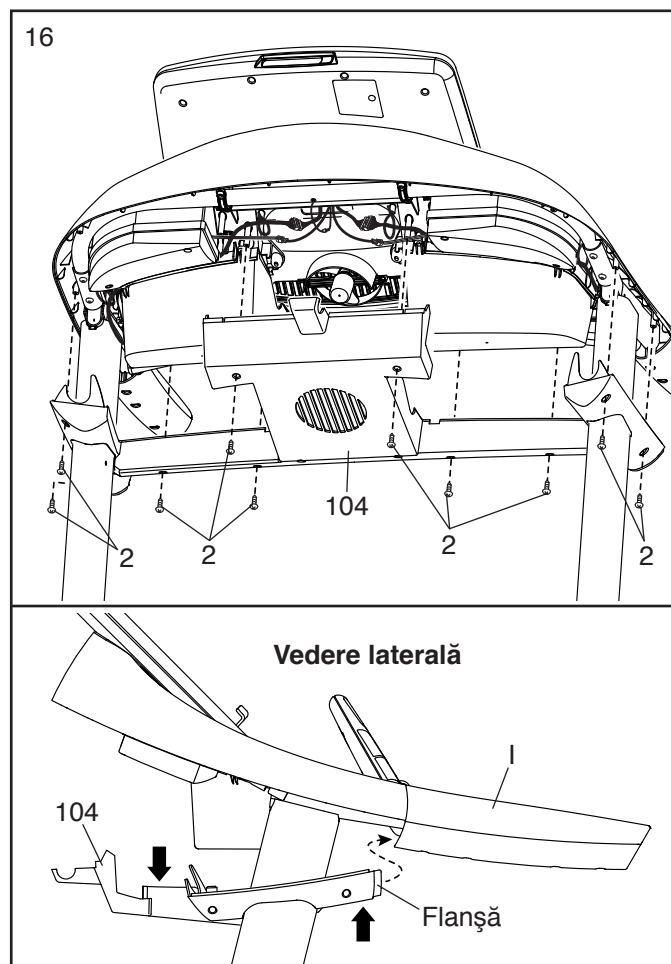


16. **Consultați desenul pentru vederea laterală.**

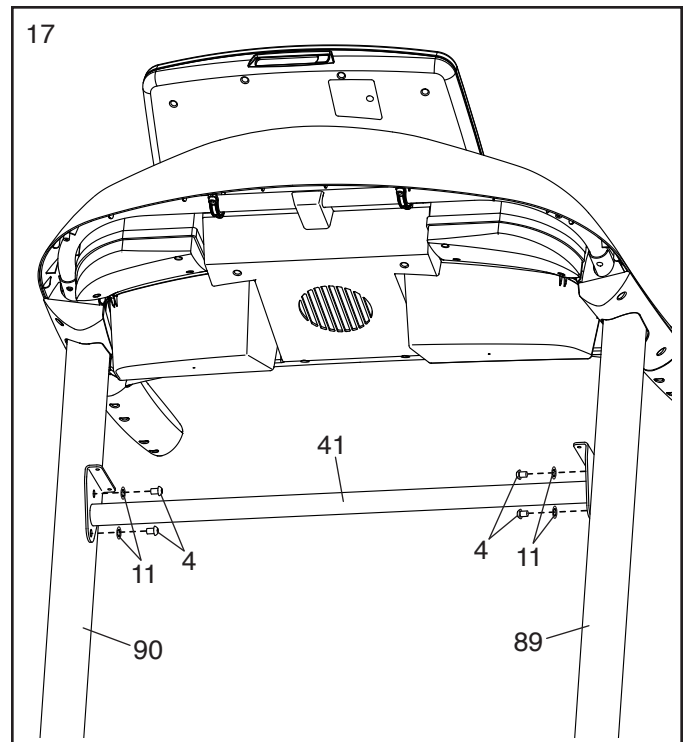
Glisați spatele bazei consolei (104) în sus spre ansamblul mânerului (I) și introduceți flanșa de pe spatele bazei consolei în ansamblul mânerului.

Notă: Va trebui să înclinați spatele bazei consolei (104) astfel încât flanșa să se potrivească în ansamblul mânerului (I).

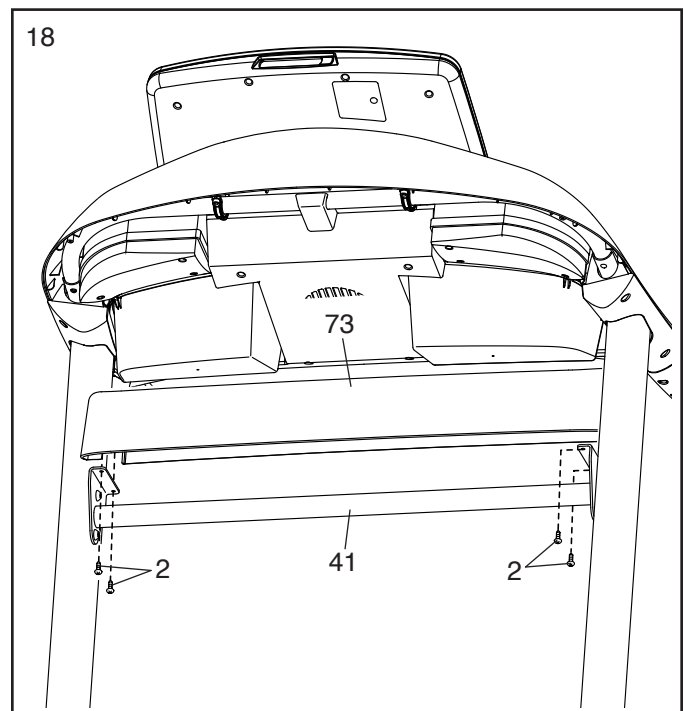
Strângeți zece șuruburi #8 x 3/4" (2) în spatele bazei consolei (104), la locațiile indicate.



17. Glisați cu grijă bara transversală (41) între suporturile de ghidon (89, 90). Fixați bara transversală 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). **Poziționați toate cele patru șuruburi, apoi strângeți-le.**

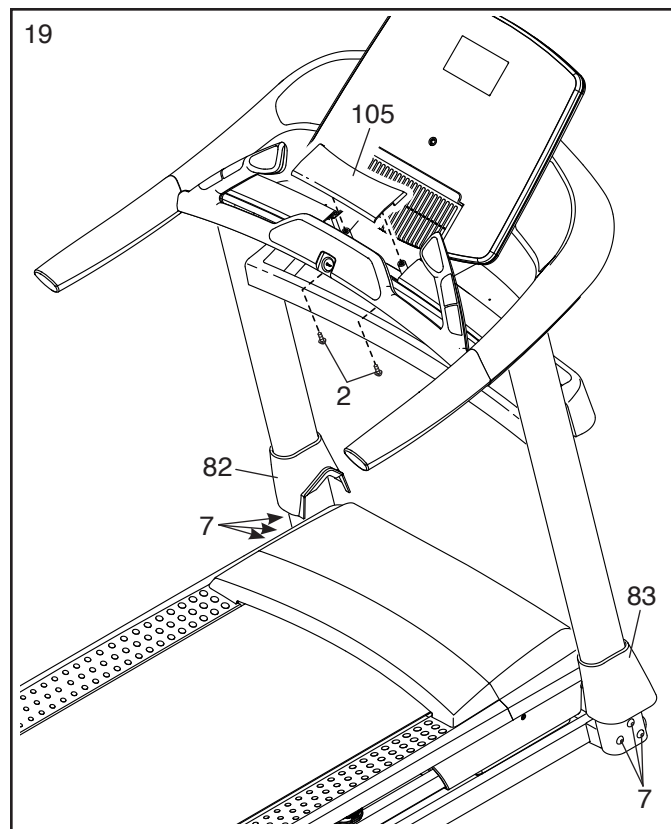


18. Fixați blocul (73) pe bara transversală (41) cu patru șuruburi #8 x 3/4" (2). **Poziționați toate cele patru șuruburi, apoi strângeți-le.**



19. Fixați capacul consolei (105) cu două șuruburi #8 x 3/4" (2).

Strângeți cele șase șuruburi 3/8" x 4" (7). Apoi, apăsați capacele bazei (82, 83) până la capăt.

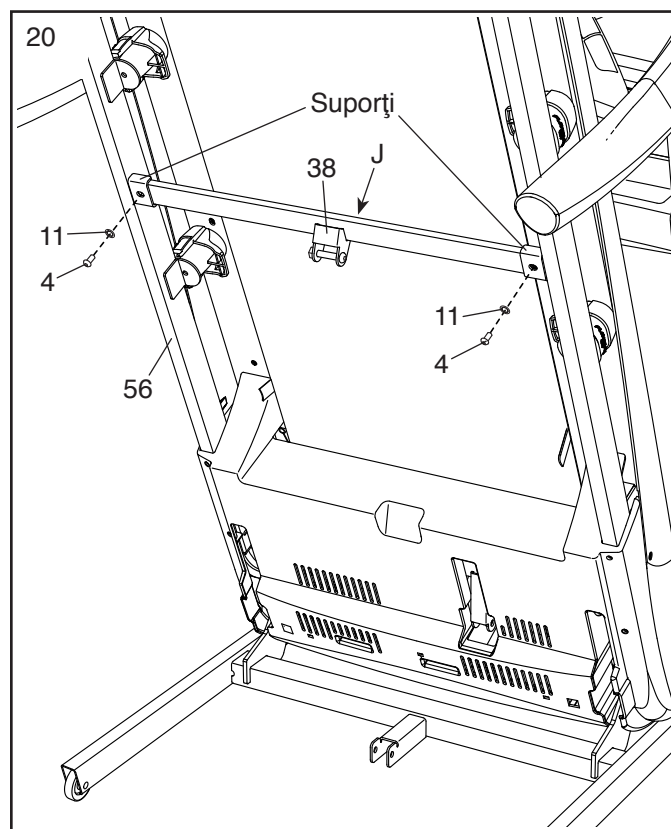


20. **Notă: Dacă este asamblată pe o suprafață netedă, este posibil ca banda de alergare să se deplaseze în față în timpul acestui pas.**

Ridicați cadrul (56) în poziția verticală. **O a doua persoană va susține cadrul până la finalizarea pasului 22.**

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 autocolan-
tul cu textul „This side toward belt” (Această
parte orientată către curea) (J) este orientat
către banda de alergare.** Fixați bara transver-
sală 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).

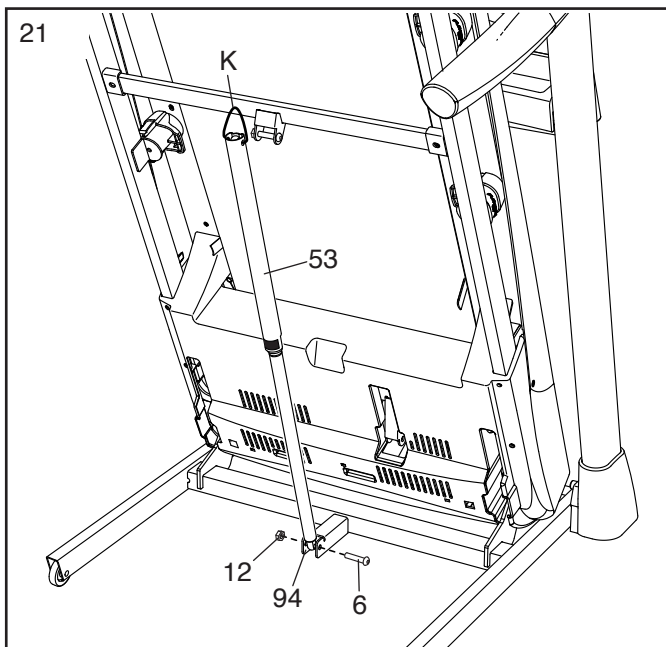


21. Scoateți piulița 5/16" (12) și bulonul 5/16" x 1 3/4" (6) din dispozitivul de fixare de pe suportul bazei (94).

Apoi orientați dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (53) conform desenului.

Fixați capătul inferior al dispozitivului de blocare în poziție de depozitare (53) în dispozitivul de fixare de pe suportul bazei (94) folosind bulonul 5/16" x 1 3/4" (6) și piulița 5/16" (12).

Ridicați apoi dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (53) în poziție verticală și îndepărtați legătura (K).

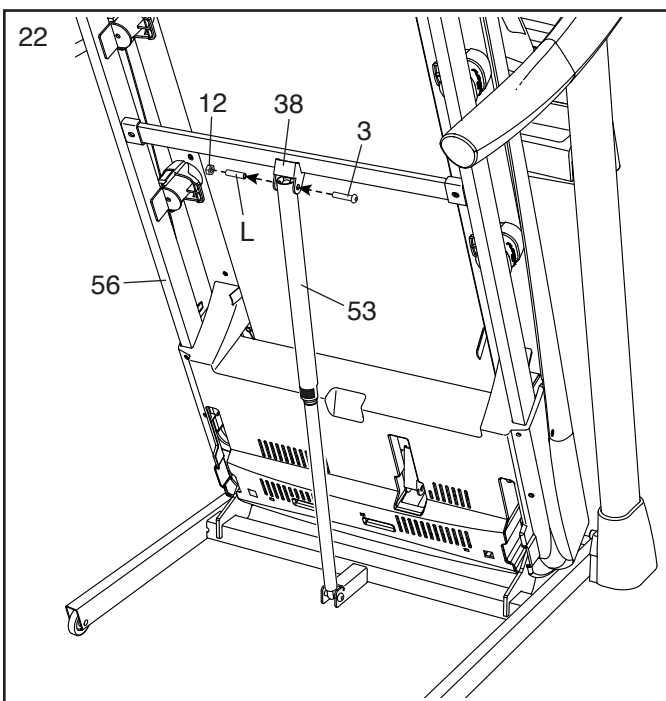


22. Scoateți piulița 5/16" (12) și șurubul 5/16" x 2 1/4" (3) din suportul barei transversale de blocare (38).

Aliniați capătul superior al dispozitivului de blocare în poziție de depozitare (53) cu suportul barei transversale de blocare (38) și introduceți un șurub 5/16" x 2 1/4" (3) prin suport și dispozitivul de blocare în poziție de depozitare. **Aceasta va scoate un distanțier (L) din dispozitivul de blocare în poziție de depozitare care trebuie îndepărtat.**

Strângeți apoi o piuliță 5/16" (12) pe șurubul 5/16" x 2 1/4" (3). **Nu strângeți piulița în mod excesiv deoarece dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (53) trebuie să permită pivotarea.**

Coborâți cadrul (56) (consultați secțiunea COBORÂREA BENZII DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 28).

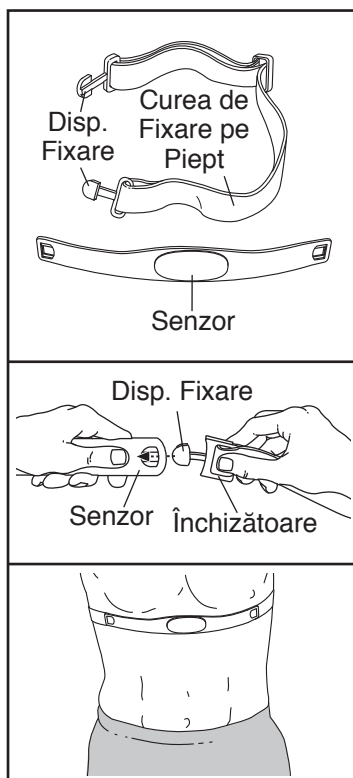


23. **Asigurați-vă că toate componentele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Pentru 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: Ar putea fi incluse și alte componente.

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

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

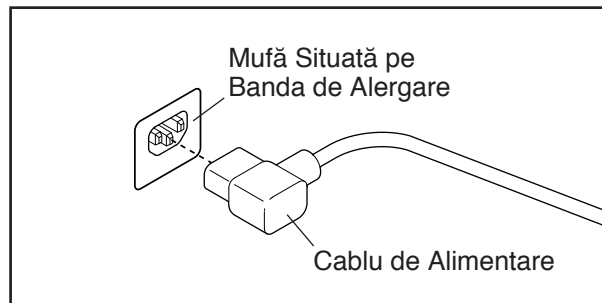
Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un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

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

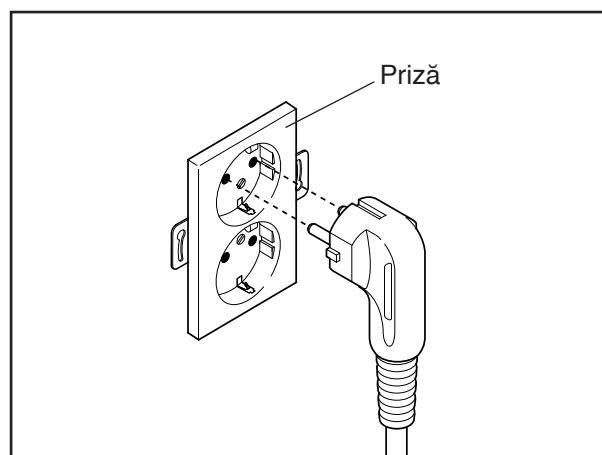
⚠ PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată 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.

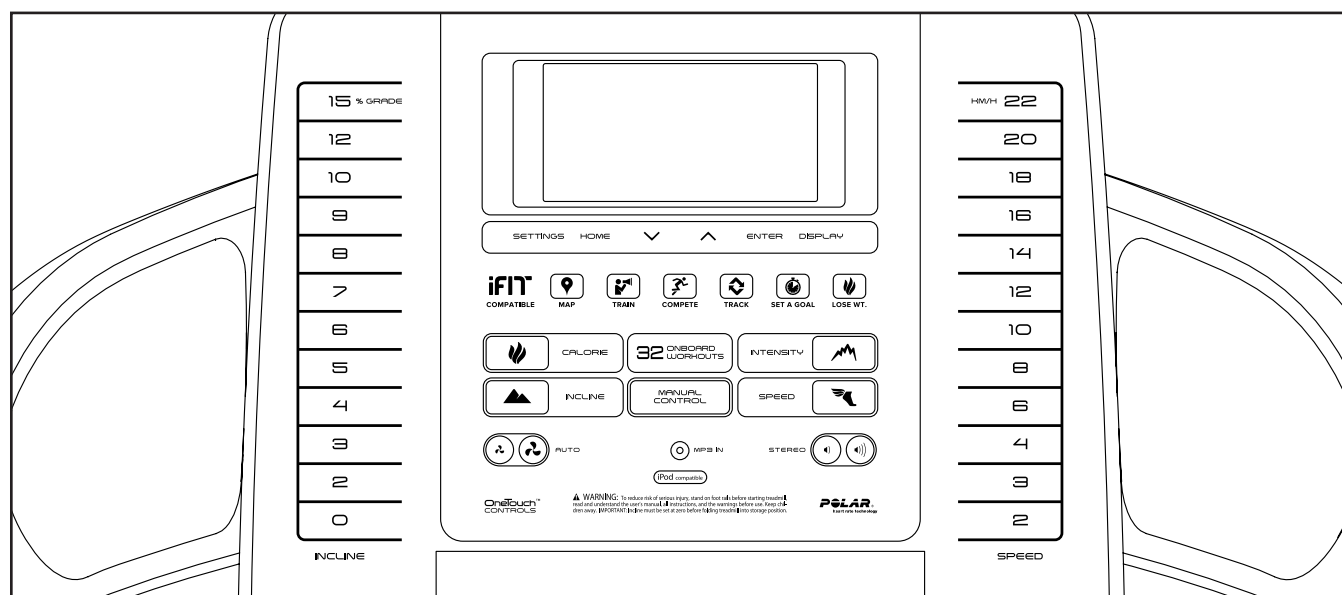
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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 îi permite benzii de alergare să comunice cu rețeaua dvs. 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 iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta din față a acestui manual.**

În timpul exercițiilor fizice, puteți asculta muzica sau câștigurile 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.

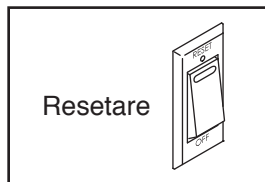
Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată, consultați MODUL DE SETĂRI de la pagina 26. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

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

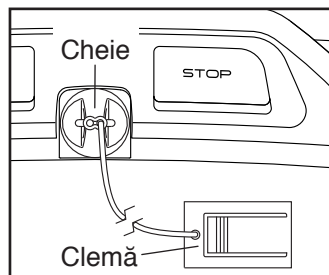
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

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 poziție 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 imediat ce introduceți cablul de alimentare în priză și apăsați butonul 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 **MODUL 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 fixați-o pe unul din obiectele vestimentare ale dvs. Apoi, introduceți cheia în consolă. După un moment, afișajele se vor ilumina.



IMPORTANT: În situații 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.

Dacă modul manual nu este selectat, apăsați butonul Manual Control (control manual) situat pe consolă.

3. Porniți covorul rulant.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul de creștere Speed (vitezei), sau unul dintre butoanele de Speed numerotate de la 2 la 22.

Dacă apăsați butonul Start sau butonul de creștere 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 reducere a vitezei. 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, ar putea fi necesar un timp scurt până când covorul rulant va atinge 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. Timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start sau butonul Speed.

4. Modificați înclinația benzii de alergare, după preferințe.

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

5. Urmăriți-vă evoluția 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

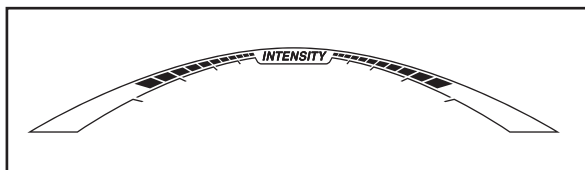
Matricea vă oferă mai multe secțiuni de afișare. Apăsăți butonul de Display (afișare) sau apăsați butonul de creștere sau reducere, de lângă butonul Enter, până la afișarea secțiunii dorite.

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

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

Secțiunea Calorie dedicată kaloriilor va indica numărul aproximativ de calorii consumate. Înălțimea fiecărui segment reprezintă cantitatea de calorii consumate în timpul segmentului respectiv. Când secțiunea Calorie este selectată, afișajul aferent va indica numărul aproximativ de calorii consumate pe oră.

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



Apăsăți butonul Home pentru a reveni la meniul inițial (consultați secțiunea MODUL 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 puterea maximă a semnalului.

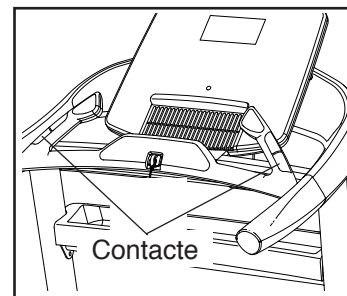


Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

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

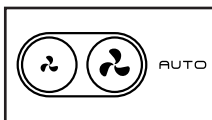
Înainte de utilizarea monitorului de frecvență cardiacă de pe mâner, îndepărtați foliile de plastic de pe contactele de metal ale barei de monitorizare a pulsului. În plus, asigurați-vă că mâinile dumneavoastră sunt curate.



Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare** și apucați bara senzorului de puls, ținând palmele pe contactele de metal; **evitați să mișcați mâinile**. Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent în afișajul dedicat kaloriilor, la fiecare bătaie a inimii dvs., va apărea o liniuță sau două, apoi va fi afișată frecvența dvs. cardiacă. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, continuați să țineți contactele metalice timp de aproximativ 15 secunde.**

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Ventilatorul oferă mai multe 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 automat sau pentru a opri ventilatorul.

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

După ce terminați de utilizat banda de alergare, 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.** Scoateți cheia din consolă și păstrați-o într-un loc sigur.

Apoi, apăsați butonul de pornire în poziție de oprire și deconectați cablul de alimentare de la 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 Calories (calorii), butonul Intensity (intensitate), butonul Incline (înclinație) sau butonul Speed (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 consumarea calorilor, în denumirea programului de antrenament va apărea numărul aproximativ de calorii pe care le veți consuma.

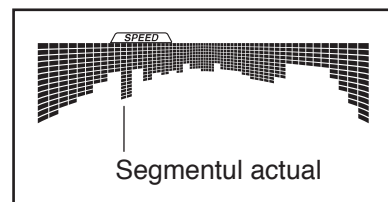
3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start sau butonul de creștere Speed 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 pro-

gresul 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 consuma în timpul programului de antrenament. Numărul efectiv de calorii pe care le consumați 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 consumați se va modifica.

Dacă setarea vitezei sau a înclinației este prea mare sau prea mică în orice moment pe parcursul programului de antrenament, puteți anula setarea manual prin apăsarea butoanelor de Speed sau 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 aferente segmentului următor.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere 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 evoluția 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. Selectați un program de antrenament cu obiectiv.

Pentru a selecta un program de antrenament cu obiectiv, apăsați întâi butonul Set A Goal (setare

obiectiv) de pe consolă. Apoi, pentru selectarea unui program de antrenament bazat pe calorii, timp sau distanță, apăsați pe butoanele de creștere și reducere, situate lângă butonul Enter, și apoi apăsați pe butonul Enter. Pentru a selecta un obiectiv, apăsați butoanele de creștere sau reducere de lângă butonul Enter.

Pentru a seta viteza și înclinația pentru programul de antrenament, apăsați pe butoanele Speed (viteză) și Incline (înclinație). Ecranul va arăta durata și distanța programului de antrenament, precum și numărul aproximativ de calorii pe care le veți consuma în timpul programului de antrenament.

3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start 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 pagina 21). Programul de antrenament va continua până când atingeți obiectivul stabilit. Apoi, covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

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

4. Urmăriți-vă evoluția 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 iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta din 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 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 PORNITI 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 reducere de lângă butonul Enter pentru a selecta un utilizator.

4. Selectați un program de antrenament iFit.

Pentru a selecta un program de antrenament iFit, apăsăți unul dintre butoanele iFit. Înainte de a descărca programele de antrenament, acestea trebuie adăugate la lista dvs. pe iFit.com.

Apăsăți butonul iFit pentru a descărca următorul program de antrenament din lista dvs. Apăsăți butonul Map (hartă), butonul Train (antrenament) sau butonul Lose Wt. (pierdere în greutate) pentru a descărca următorul program de antrenament de acel gen din lista dvs. Apăsăți butonul Compete (concurs) pentru a concura într-o cursă programată anterior. Apăsăți pe butonul Track (pistă), pentru a parcurge din nou un program de antrenament recent. **Pentru mai multe informații despre programele de antrenament iFit, vă rugăm să accesați iFit.com.** Notă: Dacă nu există niciun

program de antrenament de tipul celui selectat în lista dvs., se va descărca următorul program de antrenament din lista dvs.

Când selectați un program de antrenament iFit, afișajul va indica durata programului de antrenament, distanța pe care o veți parcurge prin mers sau alergare, precum și numărul aproximativ de calorii pe care le veți consuma. Afișajul poate indica și numele programului de antrenament. Dacă selectați un program de antrenament pentru competiție, afișajul va 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 23.

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

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere 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 evoluția 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 Competition (competiției) va indica evoluția 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.

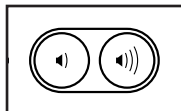
Consultați pasul 8, de la pagina 23.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cărți 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 player-ului audio personal; **verificați dacă ați conectat corespunzător cablul audio. Notă: Pentru a achiziționa un cablu audio, vizitați un magazin de electronice.**

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



MODUL DE SETĂRI

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

1. Selectați modul de informare.

Pentru a selecta modul de setări, apăsați butonul Settings (setări). La selectarea modului pentru setări, afișajul va indica numărul total de ore de utilizare a benzii de alergare și numărul total de kilometri (sau mile) parcurși de 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 informare, matricea va afișa o serie de ecrane opționale. Apăsați butonul de reducere situat lângă butonul Enter, 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 când conectați la priză cablul 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.

CONTRAST LVL (nivel contrast): Apăsați butoanele de creștere și reducere 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.

DEFAULT MENU (meniu inițial): Meniul inițial va apărea când introduceți cheia în consolă sau când apăsați butonul Home. Apăsați butonul Enter în mod repetat pentru a selecta ecranul principal manual sau ecranul iFit ca meniu 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 ieși din modul de setări, scoateți cheia din consolă.

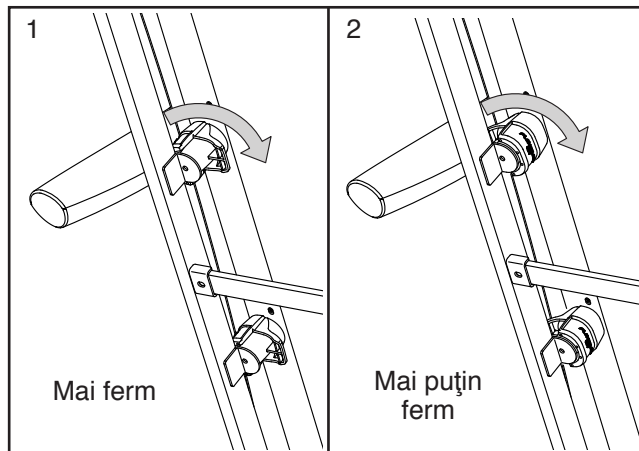
CUM SĂ REGLAȚI SISTEMUL DE AMORTIZARE

Banda de alergare este echipată cu un sistem de amortizare care reduce impactul atunci când mergeți sau alergați pe banda de alergare.

Scoateți cheia din consolă și cablul de alimentare din priză. Pentru a regla amortizoarele, este necesar să poziționați 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 imaginea 1; pentru mai puțină fermitate, întoarceți amortizorul în poziția indicată în imaginea 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.

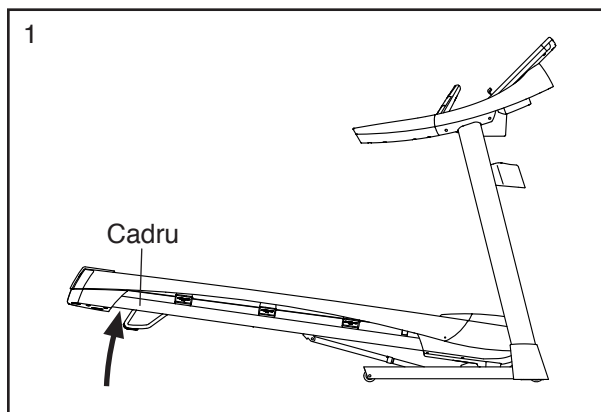


PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

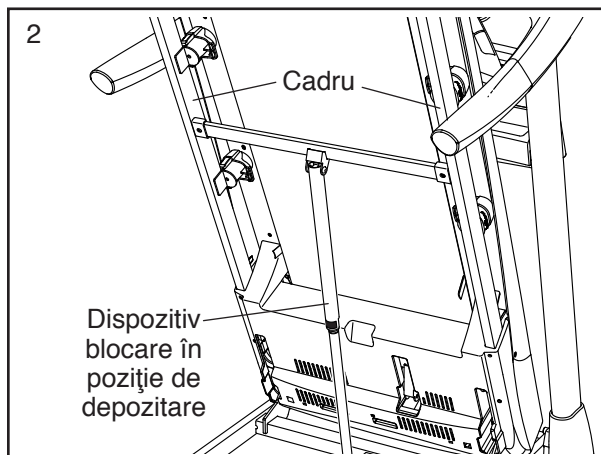
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

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.

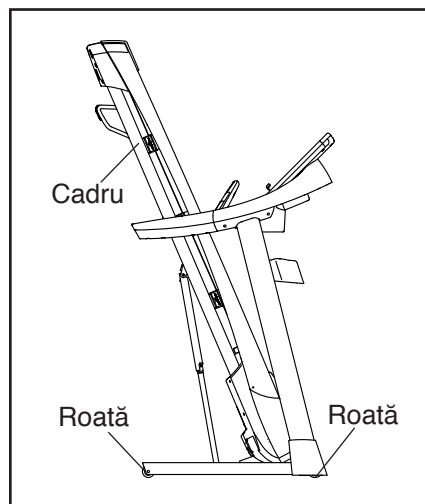


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30°C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

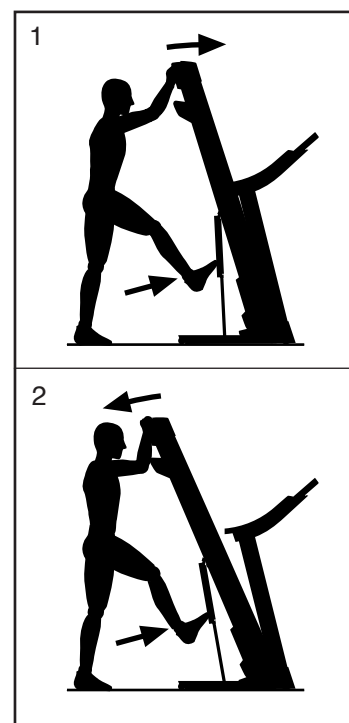
Înainte de a muta banda de alergare, pliați-o conform instrucțiunilor din partea stângă. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că dispozitivul de blocare este fixat în poziția de depozitare. Pentru mutarea benzii de alergare este posibil să fie nevoie de două persoane.

Apucați cadrul cu ambele mâini și împingeți sau trageți cu grijă banda de alergare la locația dorită. **PRECAUȚIE:** Nu deplasați banda de alergare fără să o basculați înapoi sau înainte, nu trageți de cadrul și nu deplasați banda de alergare peste o suprafață neregulată.



CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. Împingeți capătul superior al cadrului spre față și apăsați ușor concomitent cu picioarele partea superioară a dispozitivului de blocare în poziție de depozitare.
2. În timp ce apăsați dispozitivul de blocare în poziție de depozitare cu picioarele, trageți capătul superior al cadrului spre dumneavoastră.
3. Pășiți înapoi și lăsați cadrul să coboare la nivelul pardoselii.



ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE

ÎNTREȚINERE

Întreținerea regulată este importantă pentru performanța optimă și pentru reducerea uzurii. Verificați și strângeți toate piesele benzii de alergare la fiecare utilizare. Înlocuiți imediat părțile uzate.

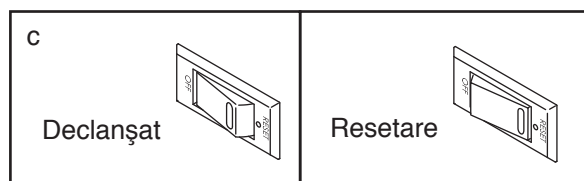
Curățați regulat banda de alergare și păstrați banda curată și uscată. Mai întâi **apăsați butonul de pornire în poziția oprită și scoateți cablul din priză**. Ștergeți părțile exterioare ale benzii de alergare cu o cârpă umezită și puțin săpun lichid. **IMPORTANT: Nu pulverizați lichide direct pe banda de alergare. Pentru a preveni deteriorarea consolei, țineți lichidele la distanță de consolă.** Apoi, ștergeți bine banda de alergare cu un prosop moale.

DEPANARE

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

SIMPTOM: Alimentarea cu energie nu pornește

- Asigurați-vă că ați conectat cablul de alimentare la o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 19). Dacă este necesar un prelungitor, utilizați doar prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 2 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

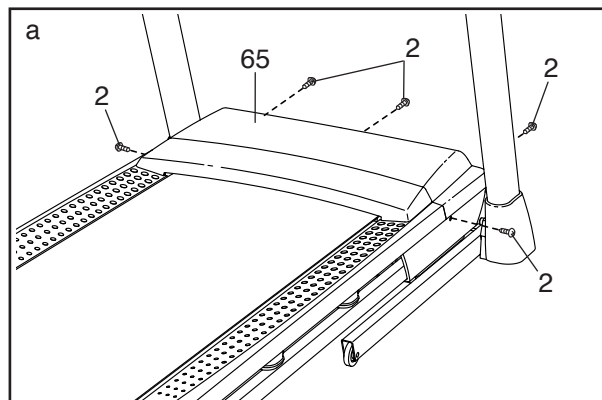
- Verificați butonul de pornire (consultați desenul c din stânga). Dacă butonul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați-l din nou.
- Verificați cablul de alimentare pentru a nu fi în priză. În cazul în care cablul de alimentare este conectat la priză, deconectați-l, așteptați cinci minute, apoi reconectați-l la priză.
- Scoateți cheia din consolă, apoi reintroduceți-o.
- Dacă banda de alergare tot nu funcționează, vă rugăm consultați coperta din față a acestui manual.

SIMPTOM: Ecranele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

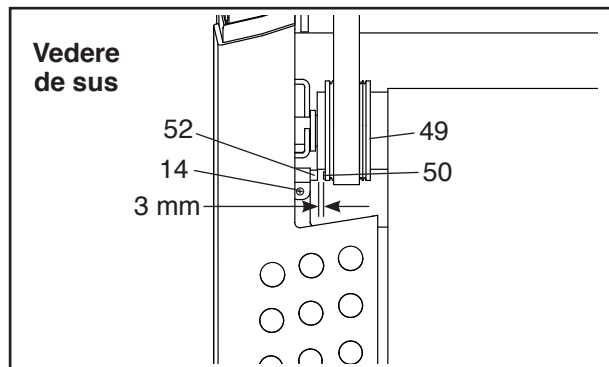
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MODUL 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**. Scoateți cele două șuruburi #8 x 3/4" (2). Scoateți cu grijă carcasa motorului (65), prin rotire.



Localizați comutatorul cu lamelă vibrantă (52) și magnetul (50) situate pe partea stângă a roții de antrenare (49). Rotiți roata de antrenare 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" (14), mișcați ușor comutatorul cu lamelă vibrantă, apoi strângeți din nou șurubul autofiletant. Apoi, montați la loc capacul 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 viteza indicată este corectă.



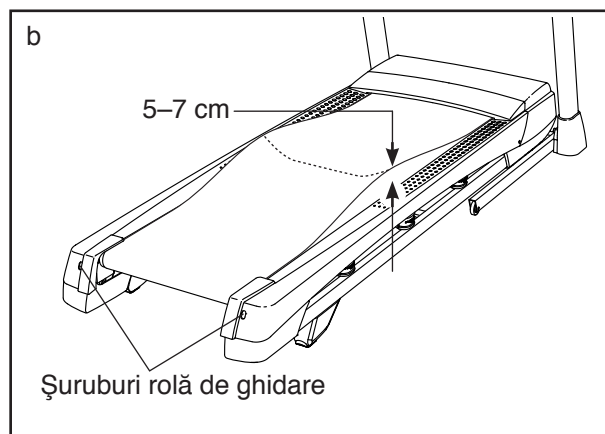
SIMPTOM: Înclinația benzii de alergare nu se modifică în mod corect

- Țineți apăsat butonul Stop și butonul de creștere Speed (vitezei), introduceți cheia în consolă, apoi eliberați butonul Stop și butonul de creștere Speed. Apoi, apăsați butonul Stop, după care, apăsați butonul de creștere sau reducere Incline (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 reducere Incline. 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 2 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.

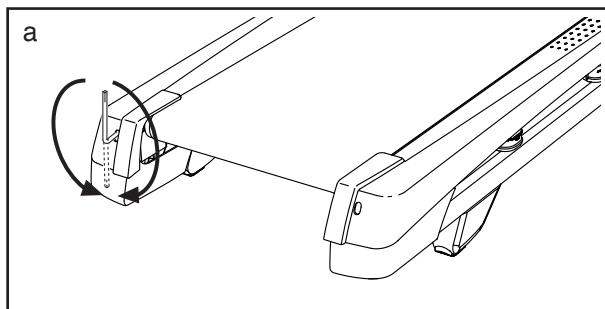
- În cazul în care covorul rulant este strâns excesiv, performanțele benzii de alergare se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi ale rolei de ghidare un sfert de rotație, în sens 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 față de 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.



- Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifiant 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 din față a acestui manual.
- În cazul în care covorul rulant continuă să încetinească atunci când călcați pe el, consultați coperta din față a acestui manual.

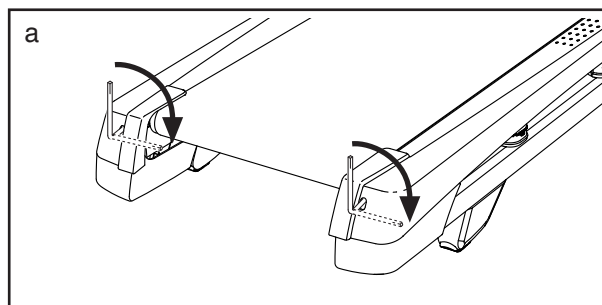
SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele pentru picioare

- a. **IMPORTANT: Dacă covorul rulant se freacă de șinele pentru picioare, acesta se poate deteriora.** 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 mergeți cu atenție pe banda de alergare timp de 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 2 până la 3 in (5 până la 7 cm) față de 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.



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

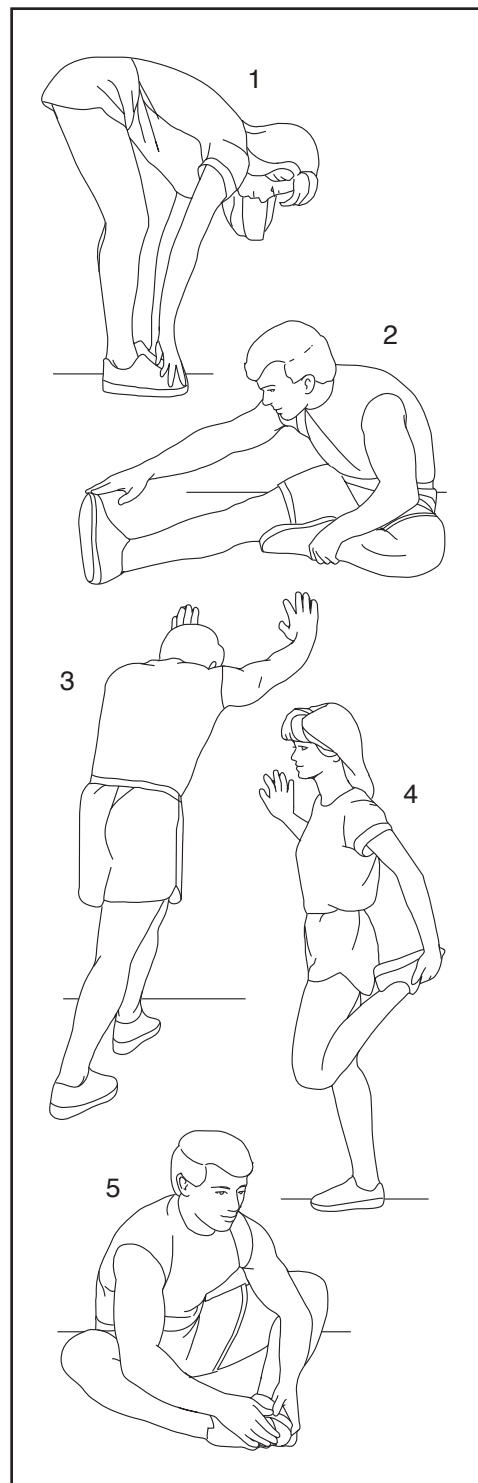
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15, 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 puțință. 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.



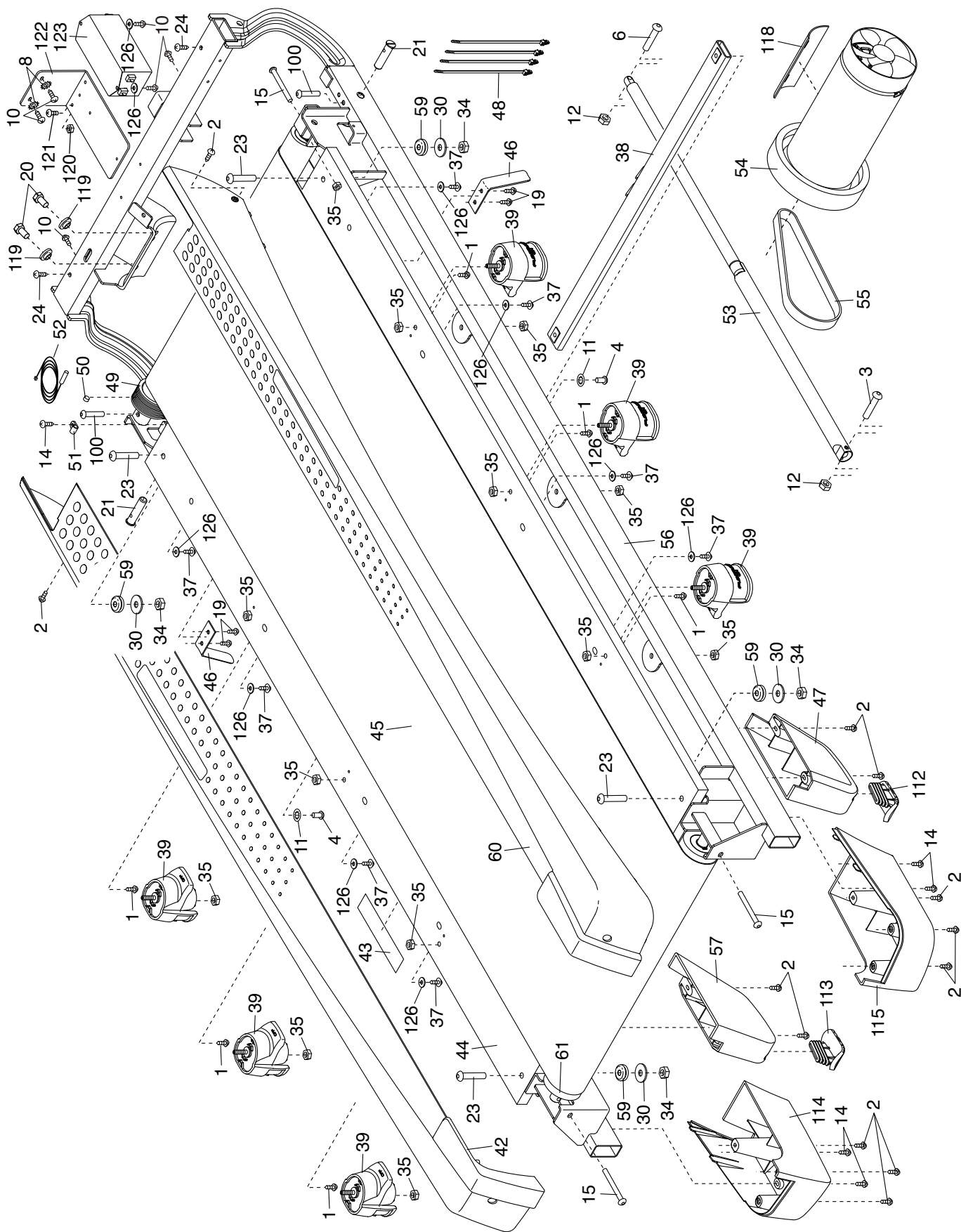
LISTA DE PIESE

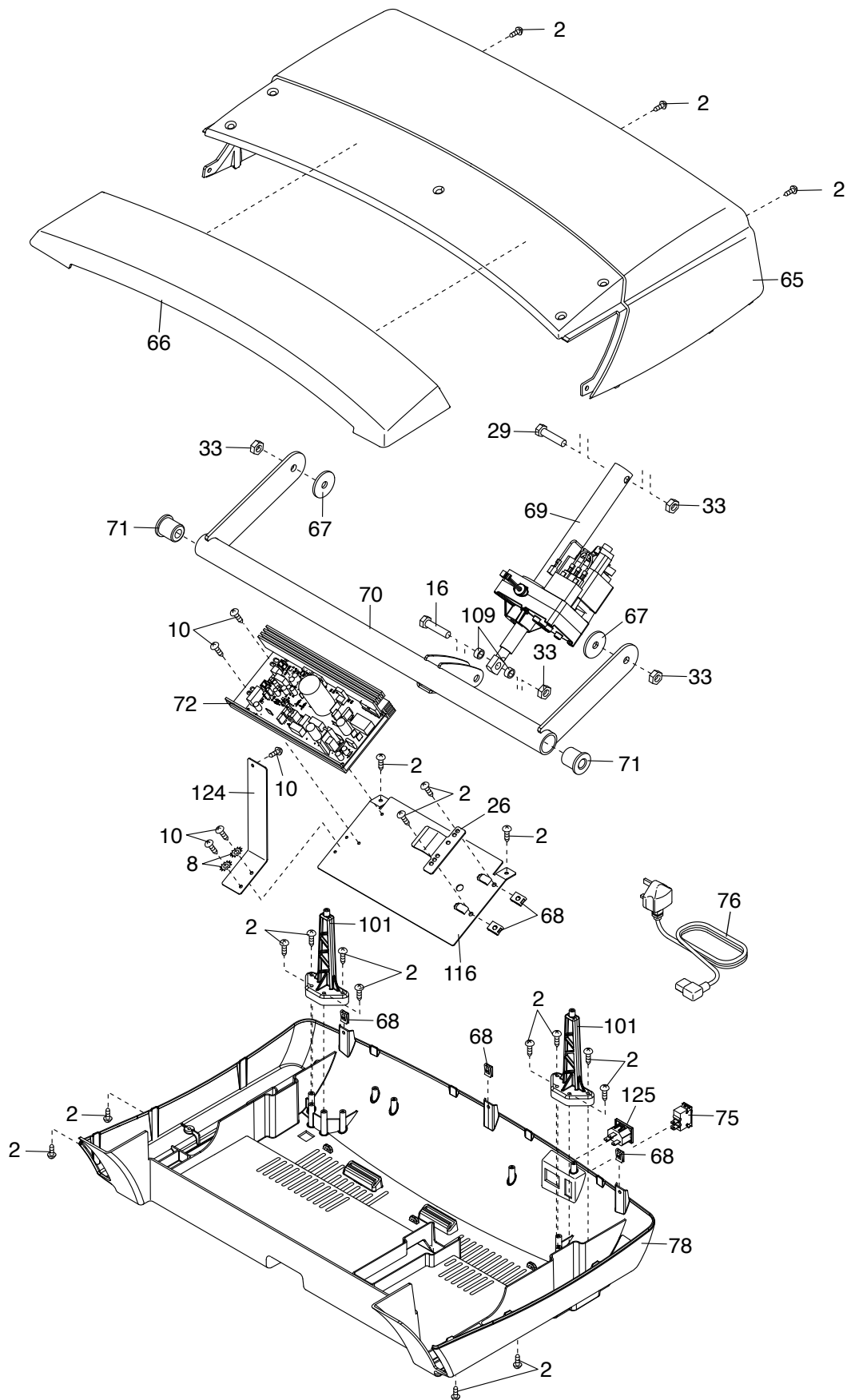
N. Modelului NETL14714.6 R1117A

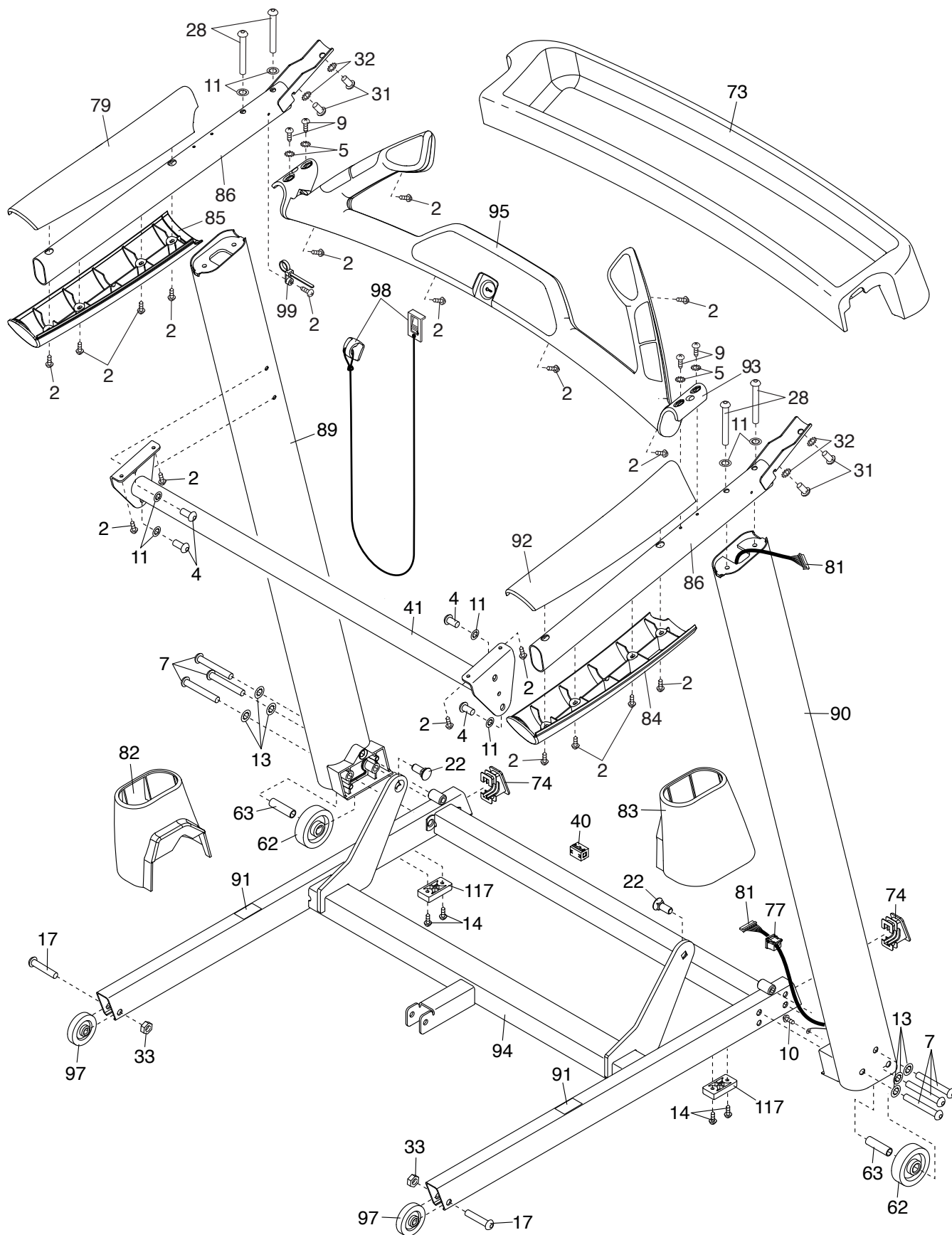
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	14	Șurub #8 x 1/2"	50	1	Magnet
2	84	Șurub #8 x 3/4"	51	1	Clemă comutator cu lamelă vibrantă
3	1	Bulon 5/16" x 2 1/4"	52	1	Comutator cu lamelă vibrantă
4	6	Șurub 5/16" x 3/4"	53	1	Dispozitiv de blocare în poziție de depozitare
5	4	Șaibă stea #10	54	1	Motor
6	1	Bulon 5/16" x 1 3/4"	55	1	Curea motor
7	6	Șurub 3/8" x 4"	56	1	Cadru
8	4	Șaibă stea #8	57	1	Picior spate stânga
9	4	Șurub #10 x 3/4"	58	1	Cablu de împământare consolă
10	13	Șurub argintiu #8 x 1/2"	59	4	Amortizor din cauciuc
11	10	Șaibă stea 5/16"	60	1	Șină picioare dreapta
12	2	Piuliță 5/16"	61	1	Rolă de ghidare
13	6	Șaibă stea 3/8"	62	2	Roată frontală
14	9	Șurub autofiletant #8 x 3/4"	63	2	Șaibă de distanțare roți
15	3	Șurub 1/4" x 2 1/2"	64	1	Bază consolă
16	1	Bulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capac motor
17	2	Bulon roată 3/8" x 1 1/2"	66	1	Mască frontală
18	1	Cadru consolă	67	2	Distanțier cadru înclinație
19	4	Șurub #8 x 7/16"	68	5	Clemă capotă
20	2	Șurub motor 5/16"	69	1	Motor înclinație
21	2	Știft 3/8"	70	1	Cadru înclinație
22	2	Șurub 3/8" x 1"	71	2	Distanțier cadru
23	4	Șurub prag 5/16" x 1 3/4"	72	1	Controler
24	2	Șurub #8 x 1 3/4"	73	1	Bloc
25	4	Șurub #8 x 1"	74	2	Dop bază
26	1	Clemă Controler	75	1	Buton de pornire
27	1	Tăvile dreapta	76	1	Cablu de alimentare
28	4	Șurub 5/16" x 2 1/2"	77	2	Manșon
29	1	Șurub cu cap hexagonal 3/8" x 1 3/4"	78	1	Carcasă de protecție
30	4	Șaibă plată 5/16"	79	1	Mâner aderent stânga
31	4	Șurub 1/4" x 1/2"	80	1	Consolă
32	4	Șaibă stea 1/4"	81	1	Fir suport de ghidon
33	6	Contrapiuliță 3/8"	82	1	Capac bază stânga
34	4	Piuliță 5/16"	83	1	Capac bază dreapta
35	13	Contrapiuliță 1/4"	84	1	Capăt inferior mâner dreapta
36	1	Tăvile stânga	85	1	Capăt inferior mâner stânga
37	8	Șurub #8 x 5/8"	86	2	Mâner
38	1	Bara transversă de blocare	87	1	Mască difuzor stânga
39	6	Izolator	88	1	Spate difuzor stânga
40	1	Casetă din ferită	89	1	Suport de ghidon stânga
41	1	Bara transversală	90	1	Suport de ghidon dreapta
42	1	Șină picioare stânga	91	2	Autocolant avertizare
43	1	Autocolant atenționare	92	1	Capăt superior mâner dreapta
44	1	Platformă	93	1	Traversă puls
45	1	Covor rulant	94	1	Bază
46	2	Ghidaj covor rulant	95	1	Capăt superior traversă puls
47	1	Picior spate dreapta	96	1	Spate difuzor dreapta
48	4	Legătură de ancorare pentru cablu	97	2	Roată
49	1	Rolă/Roată de antrenare	98	1	Cheie/Clemă

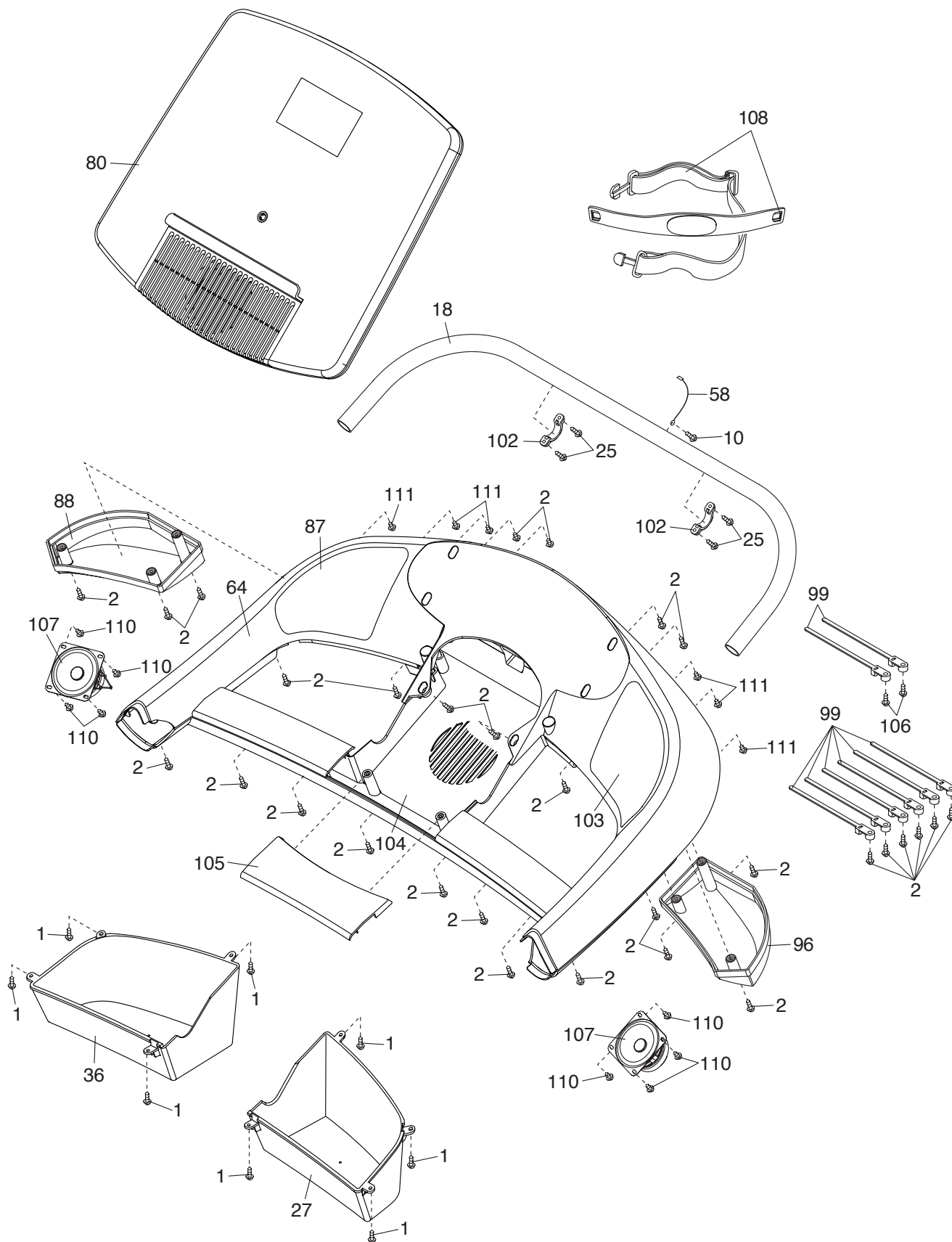
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
99	10	Colier de cablu	114	1	Carcasă stânga cadru
100	2	Șurub 1/4" x 1 1/2"	115	1	Carcasă dreapta cadru
101	2	Montant carcasă	116	1	Suport componente electronice
102	2	Clemă consolă	117	2	Manșon bază
103	1	Mască difuzor dreapta	118	1	Izolator motor
104	1	Spate bază consolă	119	2	Bucșă motor
105	1	Capac consolă	120	1	Piuliță #8
106	2	Șurub #8 x 5/8"	121	1	Șurub mecanism #8 x 3/4"
107	2	Difuzor	122	1	Suport componente electronice
108	1	Monitor de frecvență cardiacă	123	1	Filtru
109	2	Distanțier motor înclinație	124	1	Suport împământare
110	8	Șurub #6 x 1/2"	125	1	Doză
111	6	Șurub #3 x 3/8"	126	10	Șaibă mică
112	1	Ornament picior dreapta	*	–	Manual de utilizare
113	1	Ornament picior stânga			

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

