



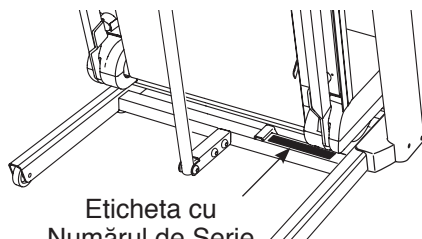
Cu Suport Universal pentru iPod®

T12_{si}

N. Modelului NETL14909.0

Nr. de Serie _____

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



Eticheta cu
Numărul de Serie

ÎNTREBĂRI?

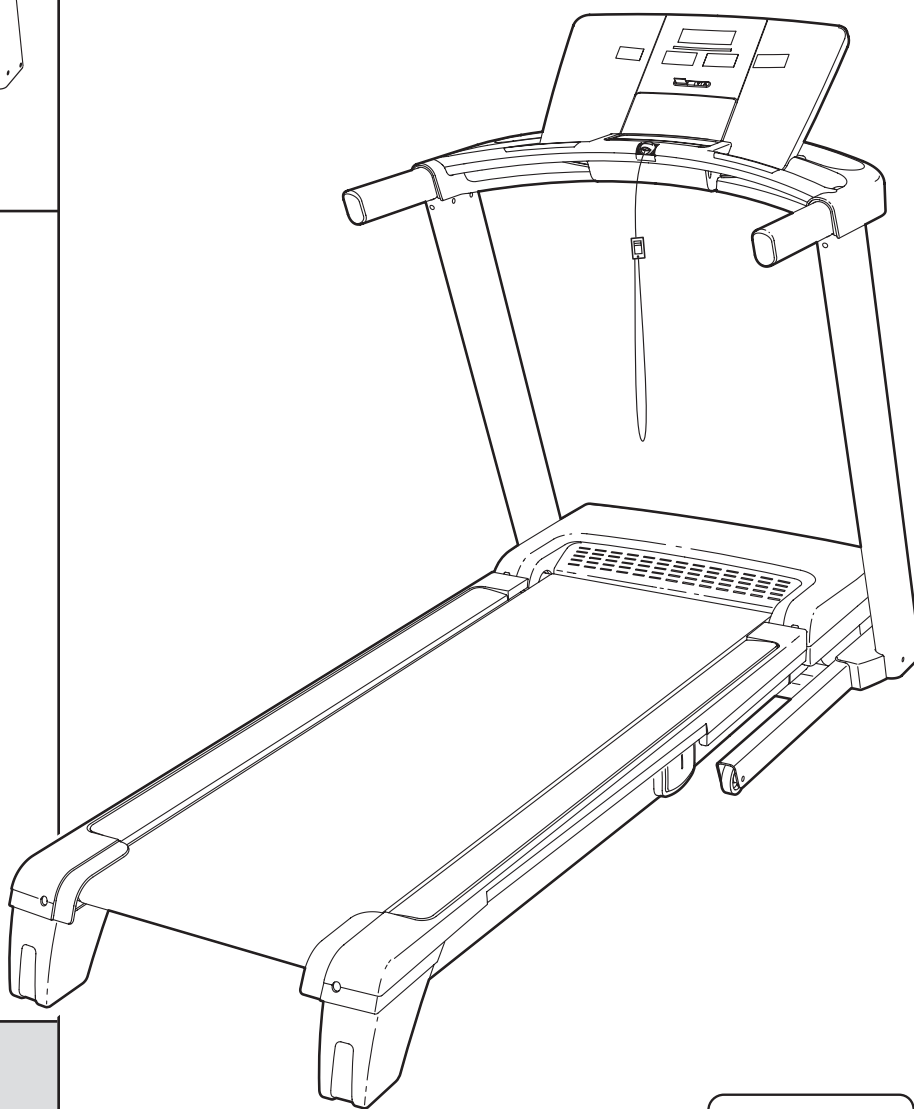
Dacă aveți întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactați magazinul de unde ați cumpărat acest produs.

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

⚠ ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



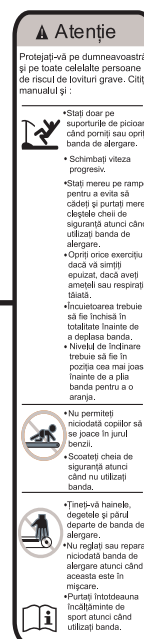
www.iconeurope.com

CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE.....	3
Operațiuni Preliminare	5
ASAMBLAREA	6
CUM SE FOLOSEȘTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT	12
UTILIZARE ȘI REGLARE.....	13
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	24
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR.....	26
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE.....	29
LISTA DE PIESE	30
DESEN DETALIAT	32
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

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



PRECAUȚII IMPORTANTE

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

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
2. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
3. Folosiți banda de alergare numai conform instrucțiunilor.
4. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, lăsând un spațiu de cel puțin 2,4 m în spatele acesteia și 0,6 cm de o parte și de cealaltă. Nu așezați banda de alergare pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare.
5. Păstrați banda de alergare într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Nu depozitați banda de alergare în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.
6. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
7. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
8. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 136 kg sau mai puțin.
9. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
10. 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 hainelor sport de susținere atât de către bărbați cât și de către femei. *Purtați întotdeauna pantofi de sport. Nu folosiți niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai șosete ori sandale.*
11. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 13), conectați cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit. Când înlocuiți siguranța, introduceți o siguranță BS1362 aprobată A.S.T.A. în locul aferent acesteia. Se va utiliza o siguranță de 13A.
12. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
13. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
14. Nu mișcați niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiți banda de alergare dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 26, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
15. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați secțiunea CUM SE PORNEȘTE de la pagina 15).
16. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați cu picioarele pe covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mână în timp ce folosiți banda de alergare.
17. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Creșteți ușor viteza pentru a evita schimbările bruște de viteză.

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

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

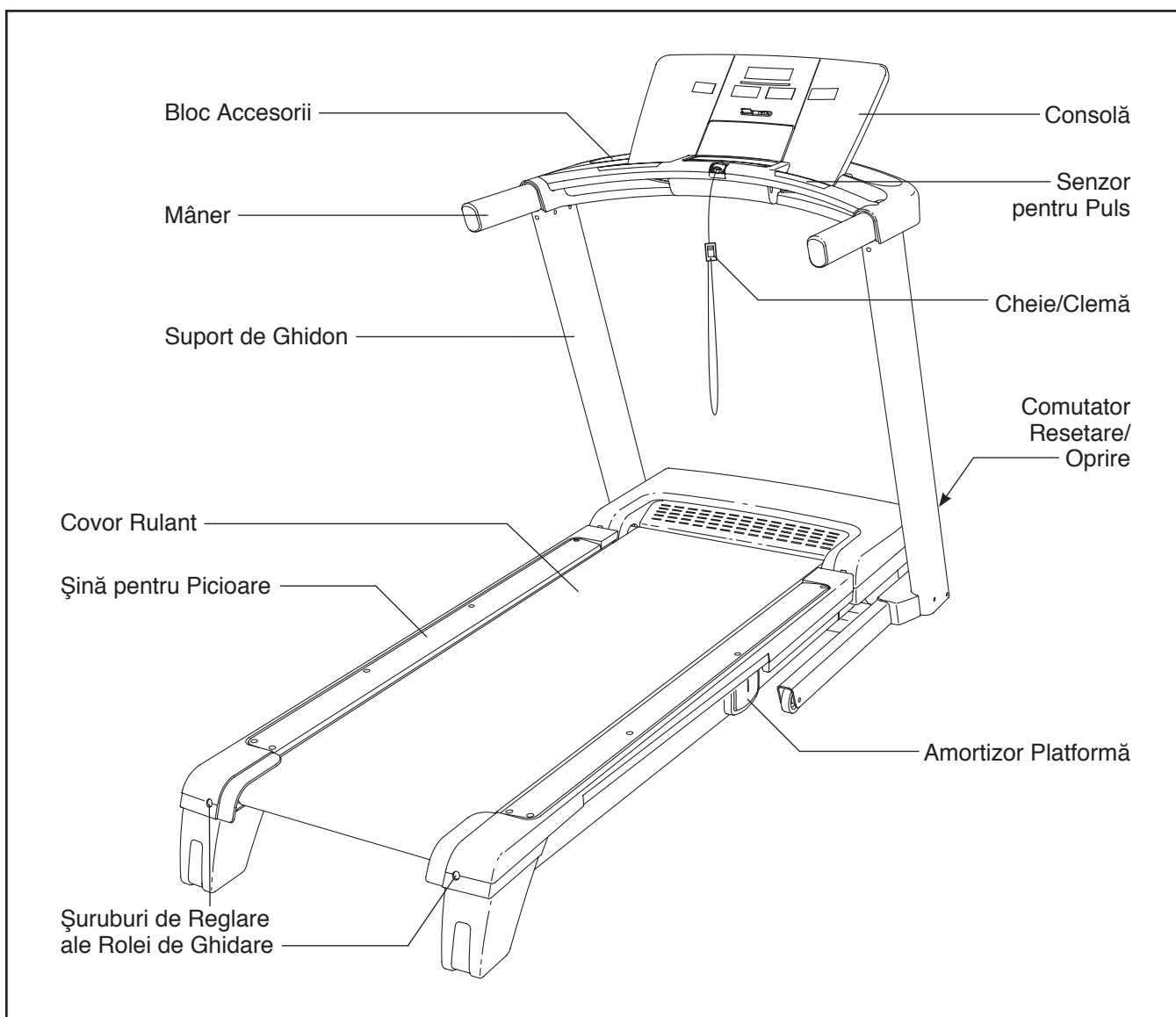
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NordicTrack® T12si, echipată, cu Suport Universal pentru iPod®. Banda de alergare T12si cu Suport Universal pentru iPod oferă o gamă variată de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai plăcute și mai eficiente. Iar când nu o folosiți, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puțin de jumătate din spațiul necesar altor benzi de alergare.

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

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

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

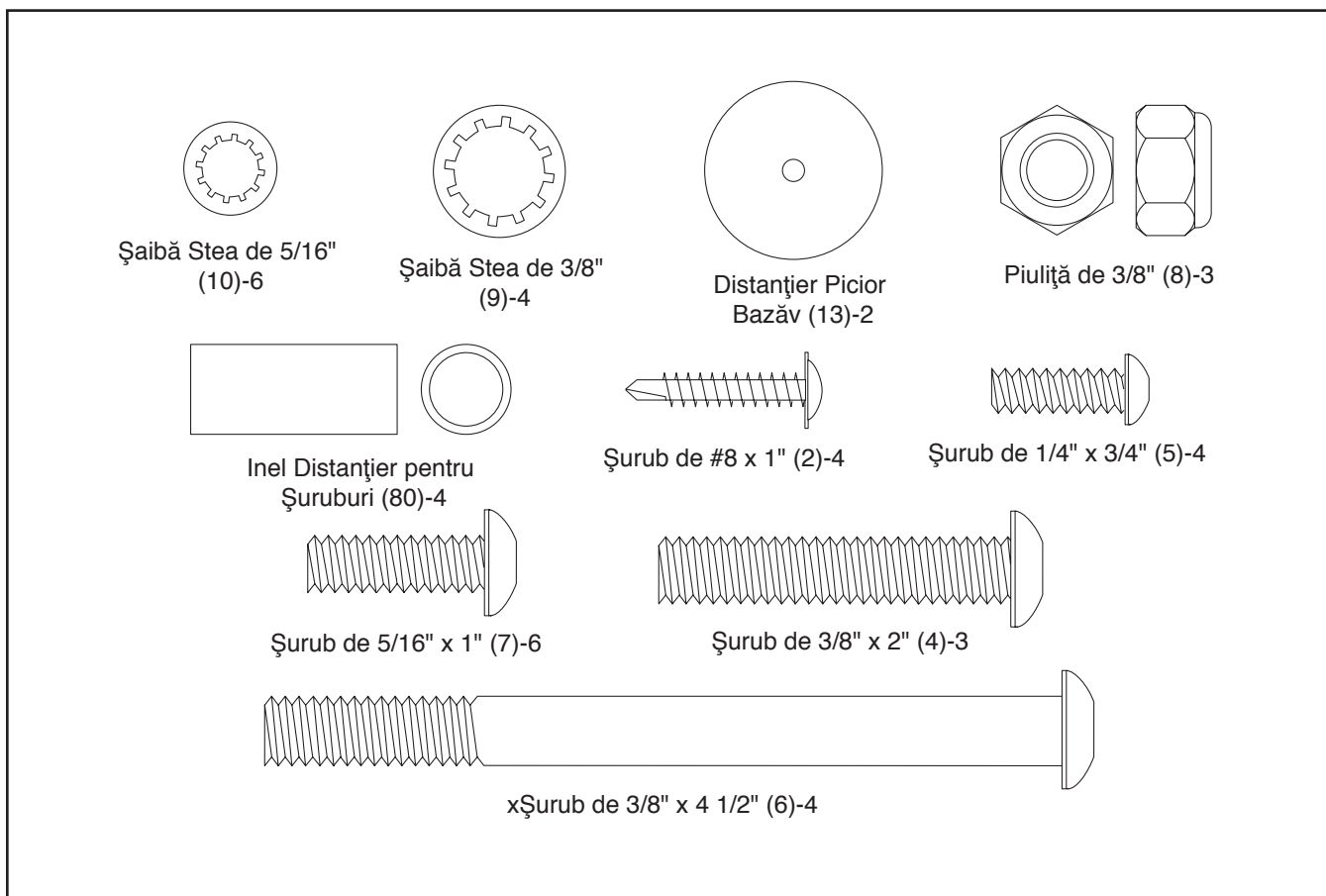


ASAMBLAREA

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

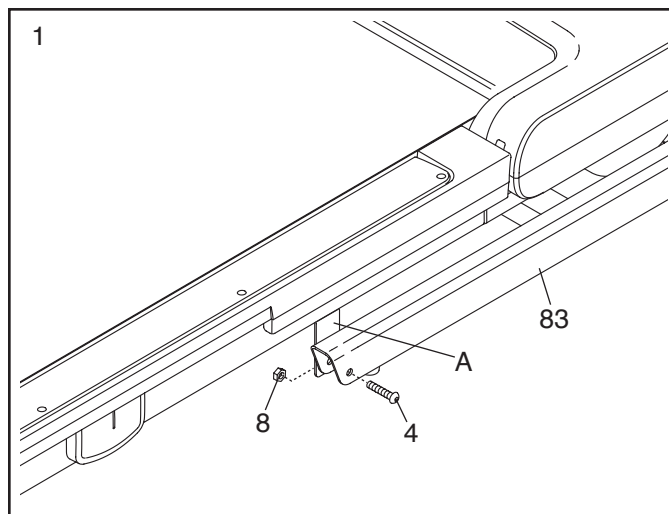
Pentru asamblare aveți nevoie de cheile imbus incluse și o șurubelniță Phillips, o cheie reglabilă, un clește cu vârf ascuțit și un ciocan de cauciuc.

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



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

Scoateți Piulița de 3/8" (8), Șurubul de 3/8" x 2" (4) și clema de fixare în timpul transportului (A) din Bază (83). **Repetăți acest pas pentru cealaltă parte a benzii de alergare.** Aruncați clemele de fixare în timpul transportului. Șuruburile și Piulițele vor fi folosite la pașii 3 și 6.

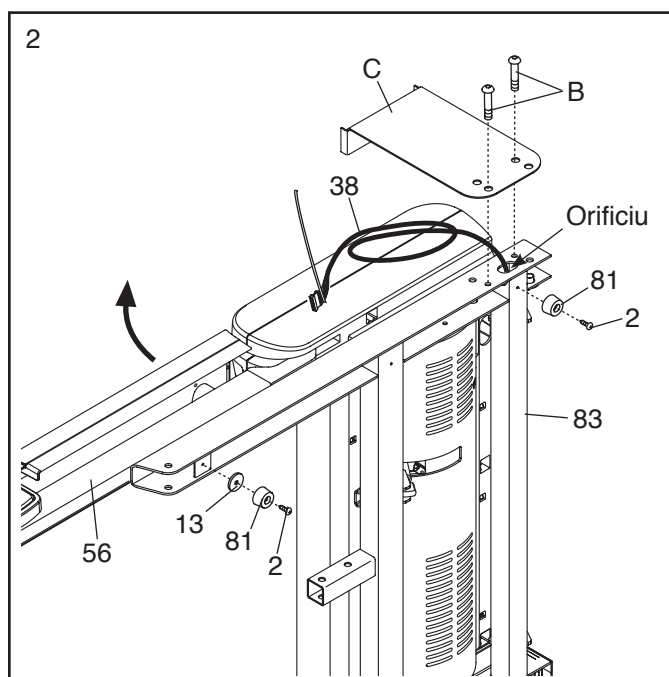


2. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați cu grijă banda de alergare pe partea stângă. Pliati parțial Cadrul (56) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliați complet Cadrul.**

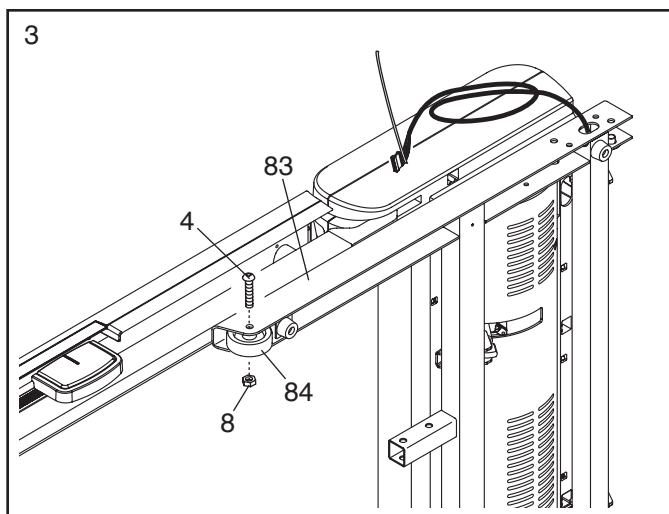
Scoateți și aruncați cele două șuruburi indicate (B) și clema de fixare în timpul transportului (C).

Tăiați brida care fixează Firul Suportului de Ghidon (38) pe Bază (83). Găsiți firul de legătură din orificiul indicat în Bază și folosiți-l pentru a scoate Firul Suportului de Ghidon din orificiu.

Montați unul dintre Picioarele Bazei (81) pe Bază (83) în locul indicat, folosind un Șurub Autofiletant de #8 x 1" (2) și un Distanțier pentru Piciorul de Bază (13). Apoi, montați un alt Picior al Bazei (81) folosind numai un Șurub Autofiletant de #8 x 1" (2).



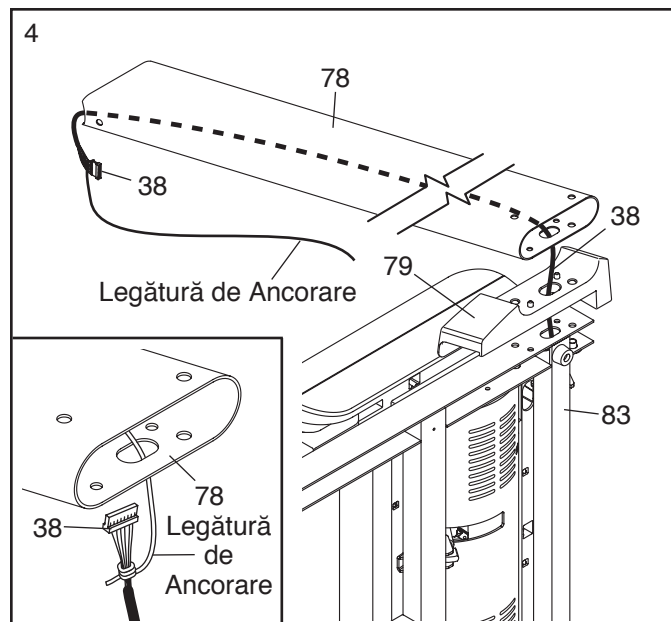
3. Fixați una dintre Roți (84), folosind Șurubul de 3/8" x 2" (4) și Piulița de 3/8" (8) pe care le-ați scos la pasul 1. **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**



4. Identificați Suportul de Ghidon din Dreapta (78) și Distanțierul Suportului de Ghidon din Dreapta (79), marcate cu un autocolant inscripționat „Right” (L sau *Left* indică partea stângă; R sau *Right* indică partea dreaptă).

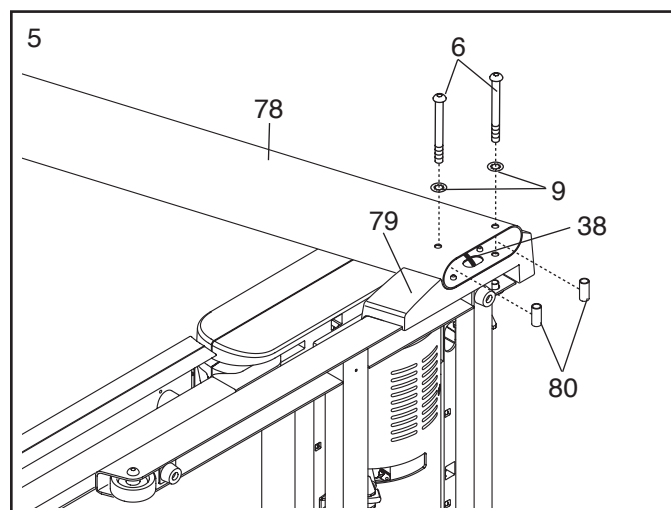
Introduceți Firul Suportului de Ghidon (38) prin Distanțierul Suportului de Ghidon din Dreapta (79) conform desenului. Fixați Distanțierul Suportului de Ghidon din Dreapta pe Bază (83). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon.**

O a doua persoană va fixa Suportul de Ghidon din Dreapta (78) pe Bază (83). **Consultați desenul inserat.** Legați ferm legătura de ancorare a Suportului de Ghidon din Dreapta de capătul Firului Suportului de Ghidon (38). Apoi, trageți celălalt capăt al legăturii de ancorare până când Firul Suportului de Ghidon este ghidat complet prin interiorul Suportului de Ghidon din Dreapta.



5. Fixați un Inel Distanțier pentru Șuruburi (80) în interiorul capătului inferior al Suportului de Ghidon din Dreapta (78). Introduceți un Șurub de 3/8" x 4 1/2" (6) și o Șaibă Stea de 3/8" (9) prin Suportul de Ghidon din Dreapta și Inelul Distanțier pentru Șuruburi. **Repețiți acest pas folosind un al doilea Inel Distanțier pentru Șuruburi (80), un Șurub de 3/8" x 4 1/2" (6) și o Șaibă Stea de 3/8" (9).** Apoi, fixați Suportul de Ghidon din Dreapta pe Distanțierul Suportului de Ghidon din Dreapta (79). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (38).**

Strângeți parțial Șuruburile de 3/8" x 4 1/2" (6); **încă nu strângeți complet Șuruburile.**

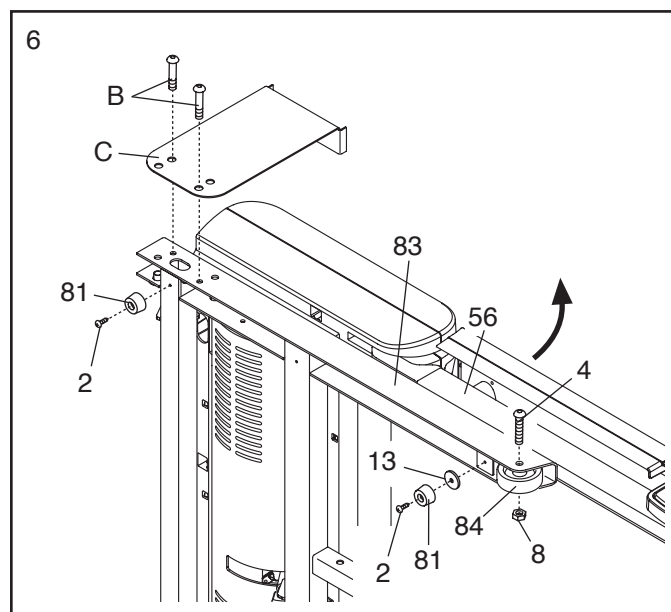


6. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați cu grijă banda de alergare pe partea dreaptă. Pliăți parțial Cadrul (56) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliați complet Cadrul.**

Scoateți și aruncați cele două șuruburi indicate (B) și clema de fixare în timpul transportului (C).

Montați unul dintre Picioarele Bazei (81) pe Bază (83) în locul indicat, folosind un Șurub Autofiletant de #8 x 1" (2) și un Distanțier pentru Piciorul de Bază (13). Apoi, montați un alt Picior al Bazei (81) folosind numai un Șurub Autofiletant de #8 x 1" (2).

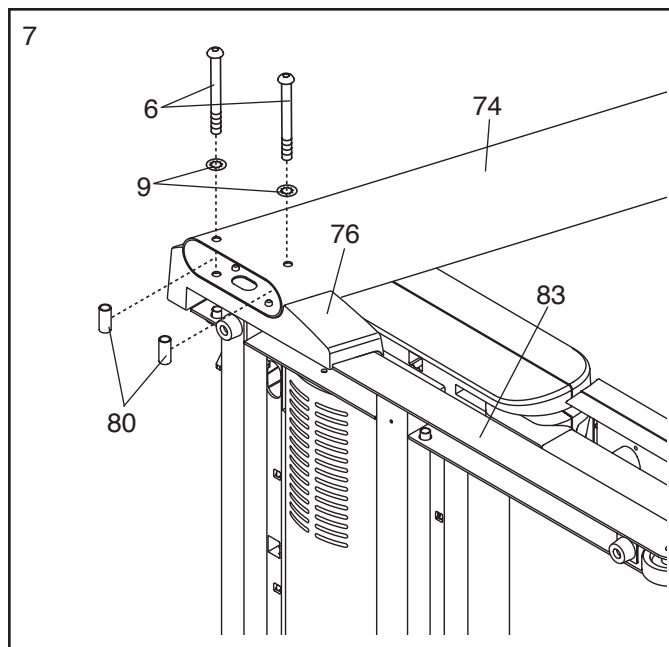
Fixați una dintre Roți (84), folosind Șurubul de 3/8" x 2" (4) și Piulița de 3/8" (8) pe care le-ați scos la pasul 1. **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**



7. Fixați Distanțierul Suportului de Ghidon din Stânga (76) pe Bază (83). Fixați un Inel Distanțier pentru Șuruburi (80) în interiorul capătului inferior al Suportului de Ghidon din Stânga (74). Introduceți un Șurub de 3/8" x 4 1/2" (6) și o Șaibă Stea de 3/8" (9) prin Suportul de Ghidon din Stânga și Inelul Distanțier pentru Șuruburi (80). **Repețiți acest pas folosind un al doilea Inel Distanțier pentru Șuruburi (80), un Șurub de 3/8" x 4 1/2" (6) și o Șaibă Stea de 3/8" (9).** Apoi, fixați Suportul de Ghidon din Stânga pe Distanțierul Suportului de Ghidon din Stânga.

Strângeți parțial Șuruburile de 3/8" x 4 1/2" (6); **încă nu strângeți complet Șuruburile.**

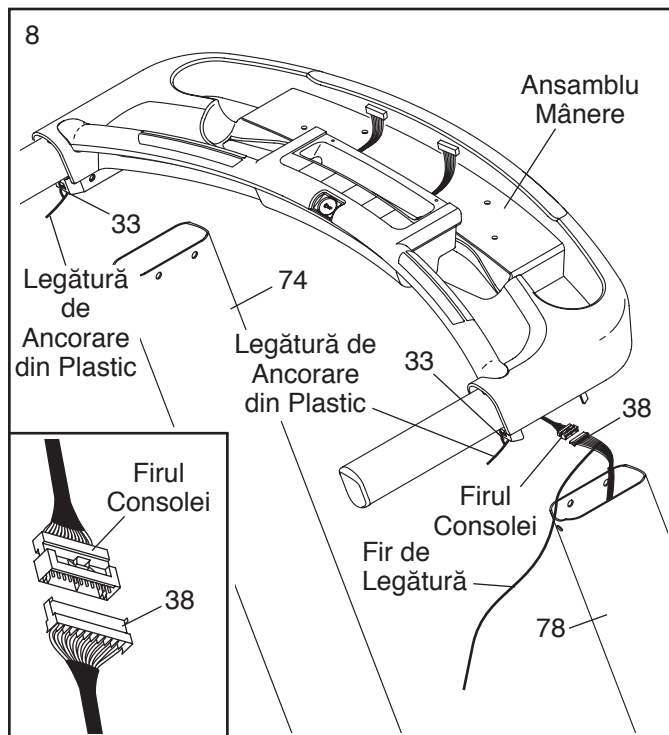
Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați banda de alergare astfel încât Baza (83) să fie așezată pe pardoseală.



8. Scoateți legăturile de ancorare din plastic din ansamblul mânerelor. Dacă este necesar, apăsați Piulițele în Colivie de 5/16" (33) pe poziție.

O a doua persoană va fixa ansamblul mânerelor pe Suporturile de Ghidon (74, 78). Conectați Firul Suportului de Ghidon (38) la firul consolei. **Consultați desenul inserat. Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință.** În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. **ÎN CAZUL ÎN CARE CONECTORII NU SUNT FIXAȚI CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.**

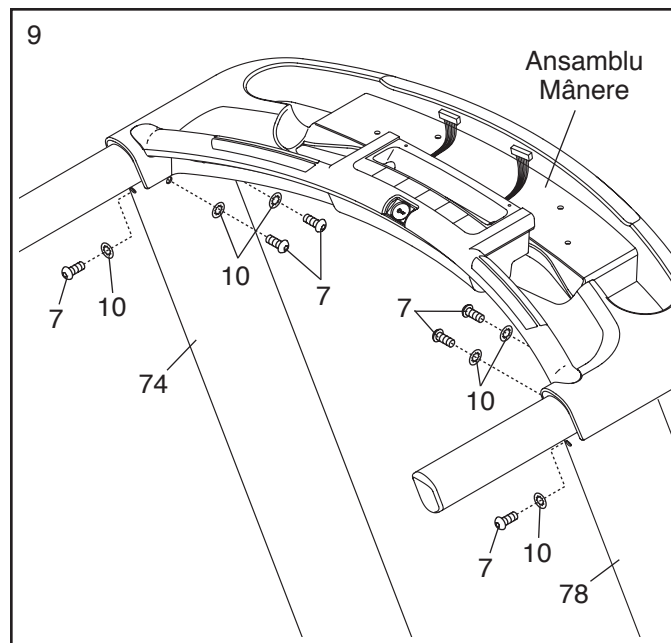
Îndepărtați firul de legătură de pe Firul Suportului de Ghidon (38).



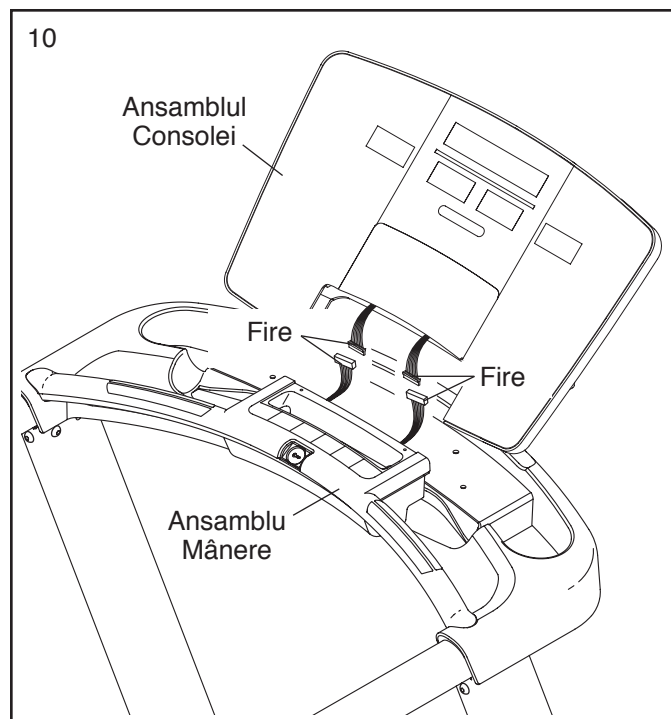
9. Fixați ansamblul mânerelor pe Suporturile de Ghidon (74, 78). **Aveți grijă să nu ciupiți firele.**

Fixați ansamblul mânerelor pe Suporturile de Ghidon (74, 78) folosind șase Șuruburi de 5/16" x 1" (7) și șase Șaibe Stea de 5/16" (10), conform desenului.

Consultați pașii 5 și 7 de asamblare.
Strângeți bine Șuruburile de 3/8" x 4 1/2" (6).



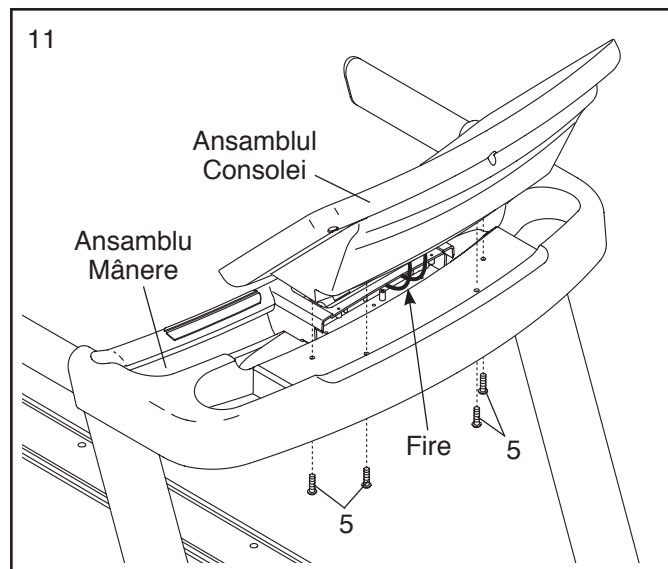
10. O a doua persoană va fixa ansamblul consolei pe ansamblul mânerelor. Conectați cele două fire ale ansamblului consolei cu cele două fire ale ansamblului mânerelor. **Consultați desenul inserat de la pasul 8. Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință. În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. ÎN CAZUL ÎN CARE CONECTORII NU SUNT FIXAȚI CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.**



11. Introduceți firele din ansamblul consolei în ansamblul mânerelor.

Fixați ansamblul consolei pe ansamblul mânerelor folosind patru Șuruburi de 1/4" x 3/4" (5).

Aveți grijă să nu ciupiți firele.



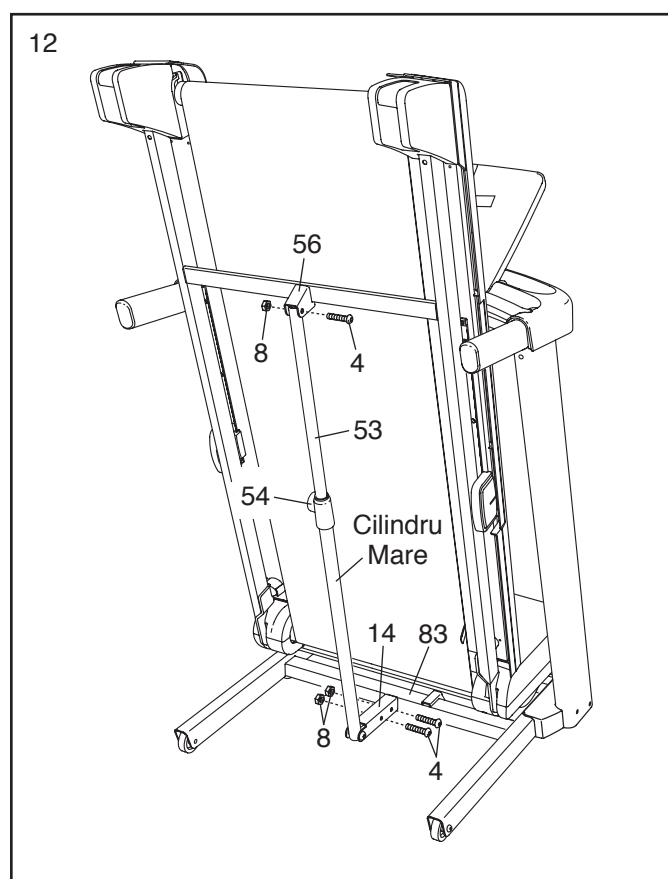
12. Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 13) și introduceți cheia în consolă. Apăsați butonul de micșorare a Încălțării, situat pe consolă, până când înclinația atinge nivelul minim. **Scoateți cheia și deconectați cablul de alimentare de la priză.**

Ridicați Cadrul (56) în poziția indicată. **O a doua persoană va ține de Cadru până la finalizarea acestui pas.**

Poziționați Dispozitivul de Blocare (53) astfel încât cilindrul cel mare și Butonul Rotativ (54) ale dispozitivului de blocare să fie în pozițiile indicate.

Fixați Suportul Dispozitivului de Blocare (14) și Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (53) pe Bază (83), folosind două Șuruburi de 3/8" x 2" (4) și două Piulițe de 3/8" (8).

Fixați capătul superior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (53) pe suportul Cadrului (56) folosind un Șurub de 3/8" x 2" (4) și o Piuliță de 3/8" (8). Notă: Este posibil să fie necesară deplasarea Cadrului înainte și înapoi pentru a alinia Dispozitivul de Blocare cu suportul.



Coborâți Cadrul (56) (consultați secțiunea COBORÂREA BENZII DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 25).

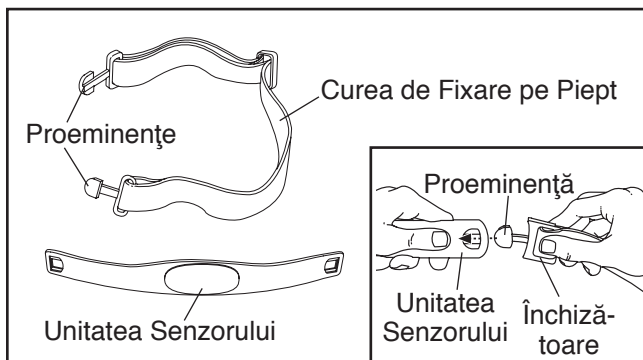
13. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.**

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

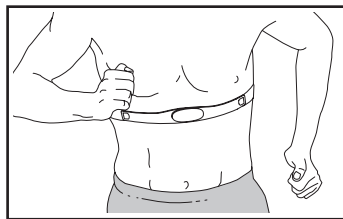
CUM SE FOLOSEȘTE SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

CUM SE FIXEAZĂ SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT

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



Apoi, poziționați senzorul de puls în jurul pieptului dvs. și atașați celălalt capăt al curelei de fixare pe piept la unitatea senzorului. Reglați lungimea curelei de fixare pe piept, dacă este cazul.



Senzorul de puls pentru piept se poartă pe sub haine și trebuie să fie bine fixat pe piele și poziționat cât mai sus, dedesubtul mușchilor pectorali sau piept, însă fără să incomodeze. Asigurați-vă că logoul situat pe unitatea senzorului este cu fața către dvs. și nu este cu susul în jos.

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

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

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

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

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

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

UTILIZARE ȘI REGLARE

COVORUL RULANT PRELUBRIFIAT

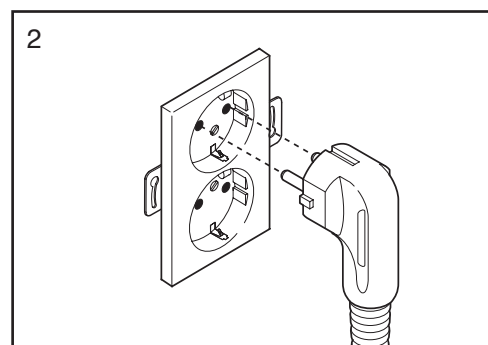
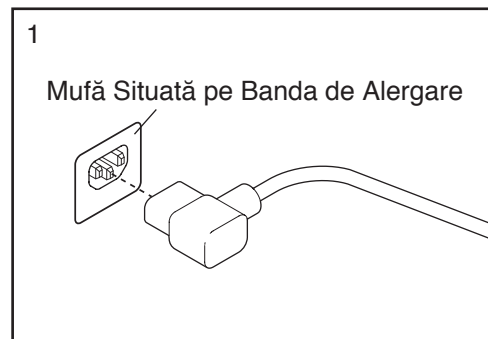
Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifianț de înaltă calitate. **IMPORTANT: Nu aplicați spray cu silicon sau alte substanțe pe covorul rulant sau pe platformă. Astfel de substanțe vor deteriora covorul rulant cauzând un grad de uzură excesivă.**

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.**

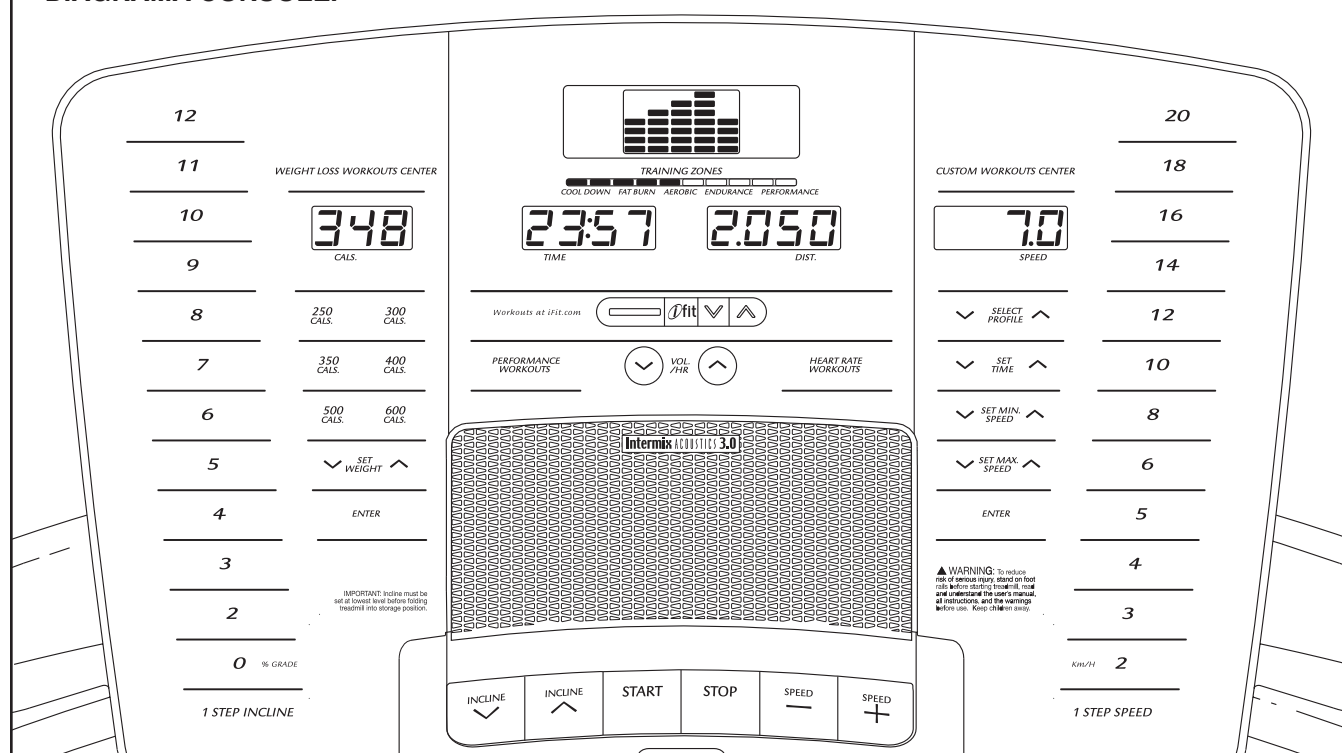
Consultați desenul 1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.

Consultați desenul 2. Conectați cablul de alimentare la o priză corespunzătoare care este instalată corect și legată la pământ, în conformitate cu toate codurile și reglementările locale. **IMPORTANT: Banda de alergare nu este compatibilă cu prizele echipate cu RCD (dispozitiv curent rezidual).**



⚠ 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, apelați la un electrician pentru instalarea unei prize corespunzătoare.

DIAGRAMA CONSOLEI



FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare oferă o gamă impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai eficiente și mai plăcute. Atunci când este selectat modul manual al consolei, viteza și înclinația benzii de alergare pot fi modificate prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback continuu despre exercițiile fizice executate. Puteți chiar să vă măsurați frecvența cardiacă cu ajutorul senzorului pentru puls de pe mâner sau cu ajutorul senzorului de puls pentru piept (consultați pagina 12 pentru informații referitoare la senzorul de puls pentru piept).

În plus, consola oferă douăsprezece programe de antrenament prestabilite—șase programe pentru performanță și șase programe pentru pierderea în greutate. Fiecare program controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente. De asemenea, consola oferă două programe de antrenament bazate pe frecvența cardiacă, care controlează viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă ajuta să vă mențineți frecvența cardiacă în limitele setărilor vizate de frecvență cardiacă. De asemenea, vă puteți crea propriile programe de antrenament personalizate.

De asemenea, consola este dotată cu noul sistem de antrenament interactiv iFit. Sistemul iFit îi permite consolei să accepte carduri iFit de antrenament interactiv, care conțin programe de antrenament menite să vă ajute să atingeți obiective specifice de fitness.

De exemplu, scăpați de kilogramele în plus folosind programul de antrenament pentru slăbit cu durată de 8 săptămâni sau antrenați-vă pe distanțe lungi, cu ajutorul programului de antrenament pentru maraton. Programele de antrenament iFit controlează automat banda de alergare, în timp ce vocea unui instructor personal vă ghidează pe durata antrenamentului. Cardurile iFit sunt disponibile ca achiziție separată.

Pentru achiziționarea cardurilor iFit, apăsați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual sau accesați www.iFit.com. De asemenea, cardurile iFit sunt disponibile la magazinele de specialitate.

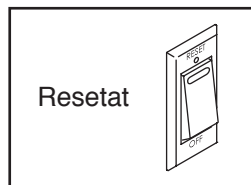
În timpul exercițiilor fizice, puteți asculta muzica sau cărțile dvs. audio preferate, cu ajutorul sistemului de sonorizare al consolei. Acest produs a fost creat special pentru a fi compatibil cu iPod, producătorul garantând respectarea standardelor de performanță impuse de Apple.

Pentru pornirea alimentării cu energie, consultați pagina 15. Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 15. Pentru utilizarea unui program pentru performanță, consultați pagina 17. Pentru utilizarea unui program bazat pe frecvența cardiacă, consultați pagina 18. Pentru utilizarea programelor pentru pierdere în greutate, consultați pagina 19. Pentru utilizarea centrului de programe personalizate, consultați pagina 20. Pentru utilizarea unui card iFit, consultați pagina 21. Pentru utilizarea modului de informare, consultați pagina 22. Pentru utilizarea sistemului de sonorizare, consultați pagina 23.

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

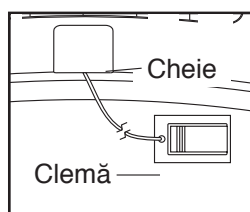
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 13). Apoi, găsiți comutatorul de resetare/oprire [RESET/OFF] situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Asigurați-vă că ați fixat comutatorul în poziția de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele se iluminează odată cu introducerea cablului de alimentare în priză și fixarea comutatorului de resetare/oprire în poziția de resetare, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 22, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată cheii (consultați desenul din dreapta) și fixați bine clema pe cureaua dvs. Apoi, introduceți cheia în consolă.



După câteva momente, afișajul se va ilumina. **IMPORTANT:** În situație de urgență, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprirea completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; dacă cheia nu este scoasă din consolă, ajustați poziția clemei.

Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în kilometri sau în mile. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată sau pentru a modifica unitatea de măsură, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 22. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din acest manual sunt în kilometri.

IMPORTANT: Dacă pe afișaj există o folie transparentă de plastic, îndepărtați folia. Pentru a evita deteriorarea covorului rulant, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați covorul rulant dacă

acest lucru este necesar (consultați pagina 28).
CUM SĂ FOLOSIIȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați modul manual.

De fiecare dată când este introdusă cheia, modul manual va fi selectat. Dacă ați selectat un program de antrenament, apăsați butonul de programe pentru performanță [PERFORMANCE WORKOUTS] în mod repetat până când pe afișaje apar numai zerouri.

3. Porniți covorul rulant și reglați viteza.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul START, butonul de creștere a Vitezei [SPEED], sau unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză [1 STEP SPEED].

Dacă apăsați butonul START sau butonul de creștere a vitezei, 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, situate lângă butonul Start. La fiecare apăsare de buton, setările de viteză se vor modifica cu 0,1 Km/H; dacă țineți butonul apăsat, setările de viteză se vor modifica cu câte 0,5 Km/H. Dacă apăsați unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză, covorul rulant își va modifica treptat viteza, până când va ajunge la setarea de viteză selectată.

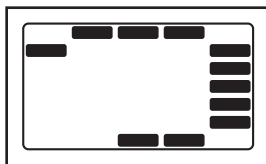
Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul STOP. Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul de creștere a Vitezei, sau unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Viteză.

4. Modificați înclinația benzii de alergare după preferințe.

Pentru a schimba înclinația benzii de alergare, apăsați butoanele de creștere sau micșorare a Înclinației [INCLINE] sau unul dintre butoanele numerotate 1 Treaptă Înclinație [1 STEP INCLINE]. La fiecare apăsare de buton, înclinația se va modifica treptat, până când va ajunge la setarea de înclinație selectată.

5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Matricea—Când selectați modul manual, matricea va afișa o pistă de 400 de metri. În timp ce vă antrenați, indicatorii din jurul pistei se vor aprinde succesiv, până când se va aprinde întreaga pistă. Apoi pista se va stinge iar indicatorii vor începe din nou să se aprindă în mod succesiv.



Afișajul de Timp

[TIME]—Afișajul de Timp va indica timpul scurs. Notă: Când selectați un program de antrenament, afișajul va indica timpul rămas din programul de antrenament în locul timpului scurs.



Afișajul de Distanță

[DISTANCE]—Afișajul de Distanță poate indica distanța parcursă prin mers sau alergare.



Afișajul Centrului de Programe pentru Pierderea în Greutate [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]

—Afișajul Centrului de Programe pentru Pierderea în Greutate poate indica numărul aproximativ de calorii arse, înclinația benzii de alergare, frecvența cardiacă și greutatea dvs.

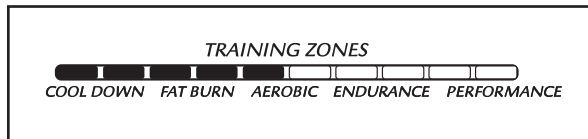


Afișajul Centrului de Programe Personalizate [CUSTOM WORKOUTS CENTER]

—Afișajul Centrului de Programe Personalizate va indica viteza covorului rulant. Când utilizați Centrul de Programe Personalizate, afișajul va indica numărul, durata, setarea minimă și setarea maximă de viteză aferente programului de antrenament.



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

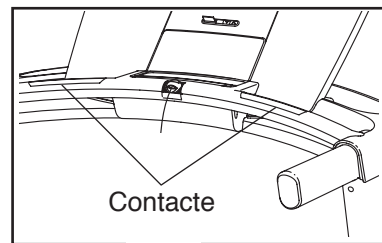


Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă țineți de senzorul pentru puls de pe mâner și, în același timp, purtați senzorul de puls pentru piept, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența cardiacă. Consultați pagina 12 pentru informații despre senzorul de puls pentru piept.

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



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

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

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

După ce ați terminat de folosit banda de alergare, apăsați comutatorul de resetare/oprire [RESET/OFF] în poziția de oprire și scoateți cablul de alimentare din priză. **IMPORTANT: Dacă nu faceți acest lucru, componentele electrice ale benzii de alergare se pot deteriora înainte de termen.**

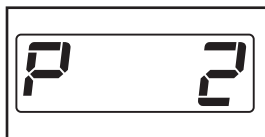
CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM PENTRU PERFORMANȚĂ

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Selectați un program pentru performanță.

Pentru selectarea unui program pentru performanță, apăsați în mod repetat butonul de programe pentru performanță [PERFORMANCE WORKOUTS], până la afișarea numărului programului dorit.



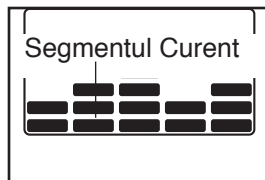
Când selectați un program pentru performanță, afișajul va indica denumirea, durata, setarea maximă de viteză și setarea maximă de înclinație aferente programului. În plus, un profil al setării de viteză pentru programul de antrenament va defila pe matrice.

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

3. Începeți programul de antrenament.

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

În timpul antrenamentului, profilul va 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 a segmentului curent. La finalul fiecărui segment, va fi emisă o serie de semnale sonore și următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent. În cazul programării unei setări noi de viteză și/sau înclinație pentru segmentul următor, noile setări de viteză și/sau înclinație vor lumina intermitent pe afișaje timp de câteva secunde, iar banda de alergare va trece în mod automat la noile setări de viteză și înclinație.

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

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

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul STOP. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Vitezei. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 Km/H. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

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

Consultați pasul 7 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT BAZAT PE FRECVENȚA CARDIACĂ

ATENȚIE: Dacă suferiți de afecțiuni cardiace, sau dacă aveți peste 60 de ani și nu ați fost activi, nu folosiți programele de antrenament bazate pe frecvența cardiacă. Dacă sunteți sub tratament, consultați-vă medicul pentru a afla dacă tratamentul administrat poate afecta frecvența dvs. cardiacă în timpul exercițiilor.

1. Puneți-vă senzorul de puls pentru piept.

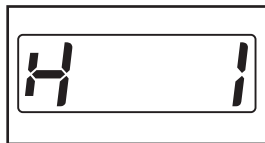
Pentru rezultate optime, purtați senzorul de puls pentru piept pentru folosirea unui program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă. Consultați pagina 12 pentru informații despre senzorul de puls pentru piept.

2. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

3. Selectați un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă.

Pentru a selecta unul dintre cele două programe de antrenament bazate pe frecvența cardiacă [HEART RATE WORKOUTS], apăsați în mod repetat butonul alocat acestor programe. Atunci când este selectat un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, afișajele vor indica durata, denumirea programului și nivelul maxim al frecvenței cardiace țintă. În plus, pe matrice va defila un profil al setărilor aferente frecvenței cardiace, pentru programul de antrenament.



4. Introduceți o setare pentru frecvența cardiacă țintă.

Setarea maximă a frecvenței cardiace țintă pentru programul de antrenament va apărea pe afișajul Centrului de Programe pentru Pierdere în Greutate. Dacă doriți, apăsați butoanele de creștere și micșorare VOL./HR (Volum/Frecvență Cardiacă), pentru a modifica setarea maximă a frecvenței cardiace țintă (**consultați secțiunea INTENSITATEA EXERCIȚIILOR de la pagina 29**). Notă: Dacă modificați setarea maximă a frecvenței cardiace țintă, nivelul de intensitate al întregului program de antrenament se va modifica.

5. Începeți programul de antrenament.

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

Programele de antrenament bazate pe frecvența cardiacă sunt împărțite în segmente de câte un minut. Pentru fiecare segment este programată o setare a frecvenței cardiace țintă. Notă: Aceeași setare a frecvenței cardiace țintă poate fi programată pentru mai multe segmente consecutive.

Pe durata fiecărui segment al programului de antrenament, consola va compara frecvența dvs. cardiacă cu setarea frecvenței cardiace țintă pentru segmentul respectiv. Dacă frecvența dumneavoastră cardiacă este mult prea mică sau mult prea mare în comparație cu frecvența cardiacă țintă, viteza și/sau înclinația se vor mări sau se vor micșora automat pentru a aduce frecvența dumneavoastră cardiacă mai aproape de setarea frecvenței cardiace țintă.

Dacă senzorul dvs. nu este detectat în timpul programului de antrenament, viteza și înclinația benzii de alergare nu se vor regla automat. Dacă se întâmplă acest lucru, consultați pagina 12.

La terminarea primului segment al programului de antrenament, va fi emisă o serie de semnale sonore și toate setările frecvenței cardiace țintă se vor muta cu o coloană spre stânga. Dacă pentru următorul segment este programată o nouă setare de viteză sau înclinație, aceasta va apărea pe afișaj. Programul de antrenament va continua astfel până la terminarea ultimului segment al programului de antrenament. Covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

Dacă setările de viteză și/sau înclinație sunt prea ridicate sau prea scăzute, puteți modifica nivelul de intensitate al programului de antrenament prin apăsarea butoanelor de Viteză și Înclinație [INCLINE]; **cu toate acestea, atunci când consola compară frecvența dvs. cardiacă cu frecvența cardiacă țintă pentru segmentul curent, viteza și/sau înclinația benzii de alergare se pot modifica pentru a aduce frecvența dvs. cardiacă mai aproape de setarea frecvenței cardiace țintă.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Pentru reluarea programului de antrenament, apăsați butonul START. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 Km/H; **cu toate acestea, atunci când consola compară frecvența dvs. cardiacă cu frecvența cardiacă țintă pentru segmentul curent, viteza și/sau înclinația benzii de alergare se pot modifica pentru a aduce frecvența dvs. cardiacă mai aproape de setarea frecvenței cardiace țintă.**

6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

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

Consultați pasul 7 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI CENTRUL DE PROGRAME DE ANTRENAMENT PENTRU PIERDEREA ÎN GREUTATE

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Selectați un program de antrenament pentru slăbit.

Pentru a selecta un program de antrenament pentru slăbit, apăsați butoanele marcate 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. sau 600 Cals. Când selectați un program de antrenament pentru slăbit, afișajul va indica numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde, durata și setarea maximă de viteză aferente programului de antrenament. În plus, un profil al setării de viteză pentru programul de antrenament va defila pe matrice.

Apoi, afișajul va indica setarea curentă de greutate. Dacă nu v-ați introdus greutatea, apăsați în mod repetat butoanele de creștere și micșorare a greutății pentru a introduce greutatea dvs. Apăsați butonul Introdere [ENTER], situat dedesubtul butoanelor de setare a greutății [SET WEIGHT]. Notă: Greutatea dvs. poate fi afișată în kilograme sau livre. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată sau pentru a schimba unitatea de măsură, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 22.

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

3. Începeți programul de antrenament.

Programul de antrenament pentru slăbit va funcționa la fel ca și programul pentru performanță (consultați pasul 3 de la pagina 17).

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5 de la pagina 16. Afișajul Centrului de Programe de Antrenament pentru Pierdere în Greutate va indica numărul de calorii rămase în acest program de antrenament.



5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

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

Consultați pasul 7 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI CENTRUL DE PROGRAME PERSONALIZATE

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Selectați Centrul de Programe Personalizate.

Pentru a folosi Centrul de Programe Personalizate, apăsați butonul de creștere aferent opțiunii Selectare Profil [SELECT PROFILE].

Selectați profilul programului de antrenament dorit prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere sau micșorare aferente opțiunii Selectare Profil. Apoi, apăsați butonul Introducere [ENTER], situat dedesubtul butoanelor de setare a vitezei maxime [SET MAX SPEED]. Notă: Dacă nu apăsați butonul Introducere, în câteva secunde, afișajul va trece la următoarea selecție.

Apoi, selectați durata programului de antrenament, prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere sau micșorare aferente opțiunii Setare Timp [SET TIME]. Apoi, apăsați pe butonul Introducere.

Selectați viteza minimă a programului de antrenament, prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere și micșorare aferente opțiunii Setare Viteză Minimă [SET MIN. SPEED]. Apoi, apăsați pe butonul Introducere.

Apoi, selectați viteza maximă a programului de antrenament, prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere sau micșorare aferente opțiunii Set Max. Speed. Apoi, apăsați pe butonul Enter.

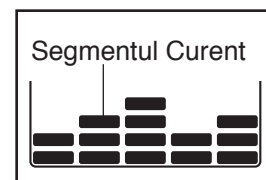
Fiecare program de antrenament personalizat este împărțit în segmente. Pentru fiecare segment sunt programate câte o setare de viteză și una de înclinație.

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.

În timpul antrenamentului, profilul va indica progresul dvs. Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al progra-

mului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică nivelul de rezistență al segmentului curent. La finalul fiecărui segment al programului de antrenament, va fi emisă o serie de semnale sonore și următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent. Noile setări de viteză și înclinație vor apărea pe afișaj timp de câteva secunde, și banda de alergare va trece automat la noile setări de viteză și înclinație.



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

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

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul STOP. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Vitezei. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

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

Consultați pasul 7 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN CARD IFIT

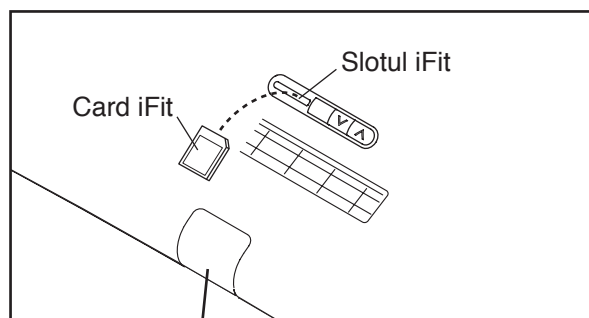
Cardurile iFit sunt disponibile ca achiziție separată. Pentru a achiziționa cardurile iFit, mergeți la www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual. Cardurile iFit sunt disponibile, de asemenea, la magazinele de specialitate.

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Introduceți un card iFit și selectați un program de antrenament.

Pentru a utiliza un program de antrenament iFit, introduceți un card iFit în slotul iFit; asigurați-vă că ați poziționat cardul iFit astfel încât contactele metalice să fie cu fața în jos și în direcția de introducere în slot.



Apoi, selectați un program iFit prin apăsarea butonului iFit de creștere sau micșorare. Când selectați un program de antrenament iFit, afișajul va indica denumirea, durata și setarea maximă de viteză aferente programului de antrenament. În plus, un profil al setărilor de viteză pentru programul de antrenament va apărea pe afișaj.

Fiecare program de antrenament iFit este împărțit mai multe segmente de câte 1 minut. Pentru fiecare segment sunt programate câte o setare de viteză și una de înclinație. Notă: Aceleași setări de viteză și/sau înclinație pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.

3. Începeți programul de antrenament.

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

Un instructor personal vă va ghida pe tot parcursul programului de antrenament.

Dacă setarea de viteză sau înclinație pentru segmentul curent este prea mare sau prea mică, puteți anula setarea manual prin apăsarea butoanelor de viteză sau înclinație [INCLINE]; **cu toate acestea, la începerea următorului segment, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul STOP. Pentru reluarea programului de antrenament, apăsați butonul Start. Covorul rulant va începe să se deplaseze. Când începe următorul segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece automat la setările de viteză și înclinație pentru segmentul următor.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

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

Consultați pasul 7 de la pagina 16.

ATENȚIE: Scoateți întotdeauna cardurile iFit din slotul iFit atunci când nu le utilizați.

MOD DE INFORMARE

Consola asigură un mod de informare care păstrează evidența numărului total de ore de utilizare a benzii de alergare și a distanței totale parcurse pe covorul rulant. De asemenea, modul de informare vă permite să selectați un sistem al unităților de măsură în mile sau kilometri, precum și pornirea sau oprirea modului demonstrativ.

Pentru selectarea modului de informare, țineți apăsat butonul STOP în timp ce introduceți cheia în consolă, apoi eliberați butonul Stop. Când modul de informare este selectat, următoarele informații vor fi indicate:

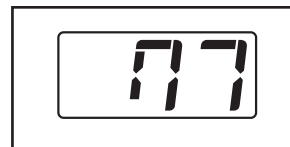
Afișajul va indica numărul total al orelor de utilizare a benzii de alergare.



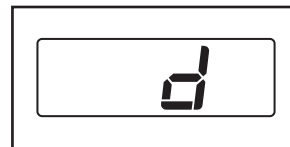
De asemenea, afișajul va indica numărul total de kilometri (sau mile) parcurși pe covorul rulant.



Pe afișaj va apărea litera "M" pentru unități de măsură în sistemul metric, sau litera "E" pentru unități de măsură în sistemul anglo-saxon. Apăsați butonul de creștere a vitezei [SPEED] pentru a schimba unitatea de măsură, dacă doriți.



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



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

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

Acest produs a fost creat special pentru a fi compatibil cu iPod, producătorul garantând respectarea standardelor de performanță impuse de Apple. Pentru a asculta muzică sau cărți audio prin intermediul sistemului audio al consolei, trebuie să vă conectați iPod-ul, CD player-ul sau orice alt dispozitiv audio personal la consolă, folosind mufa audio sau Suportul Universal Integrat pentru iPod. Suportul Universal Integrat pentru iPod va încărca iPod-ul dvs. în timpul utilizării.

Pentru a folosi firul audio, localizați-l și introduceți-l în mufa audio situată în apropierea difuzorului. Apoi, introduceți firul audio în mufa iPod-ului, CD player-ului sau oricărui alt dispozitiv audio personal. **Asigurați-vă că firul audio este conectat corespunzător.**

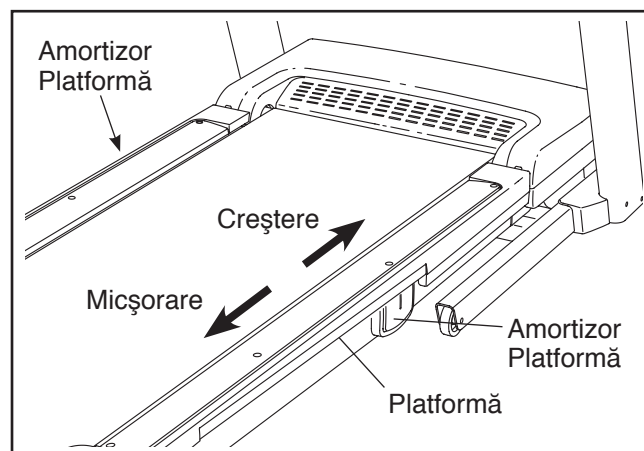
Pentru a folosi Suportul Universal pentru iPod, aveți nevoie de un Conector Universal iFit pentru iPod (nu este inclus). **Pentru a achiziționa un Conector Universal iFit pentru iPod, vă rugăm să apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.** Introduceți unul dintre capete în Suportul Universal pentru iPod situat lângă difuzor, iar celălalt capăt în iPod-ul dvs. **Asigurați-vă că ați conectat corespunzător Conectorul Universal iFit pentru iPod.**

Apoi, apăsați butonul Play al iPod-ului, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Reglați volumul player-ului dvs. personal sau apăsați butoanele de creștere și micșorare Volum/Frecvență Cardiacă [VOL./HR], de pe consolă.

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.

CUM SĂ REGLAȚI SISTEMUL DE AMORTIZARE

Scoateți cheia din consolă și cablul de alimentare din priză. Banda de alergare este echipată cu un sistem de amortizare care reduce impactul atunci când mergeți sau alergați pe banda de alergare. Pentru a crește fermitatea platformei, coborâți de pe banda de alergare și glisați amortizoarele platformei spre partea din față a benzii de alergare. Pentru a micșora fermitatea platformei, coborâți de pe banda de alergare și glisați amortizoarele platformei spre partea din spate a benzii de alergare. **Notă: Asigurați-vă că ambele amortizoare 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

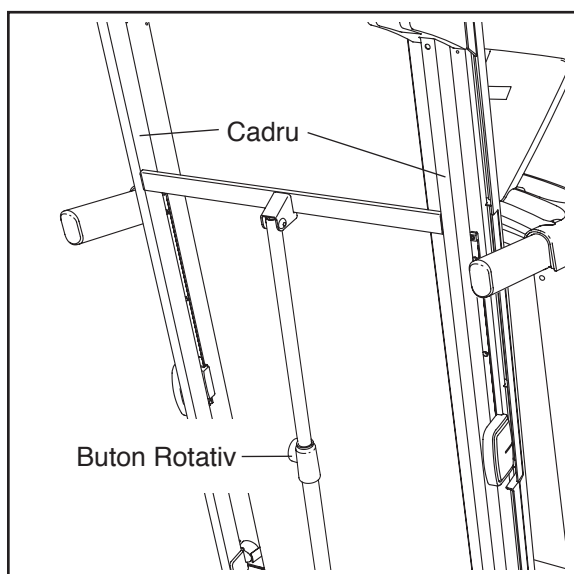
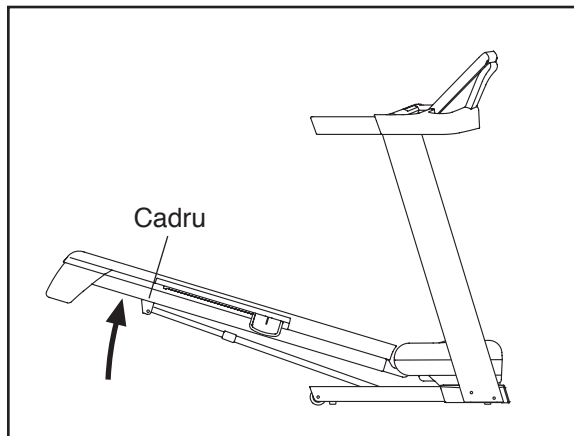
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU DEPOZITARE

Înainte de a plia banda de alergare, reglați înclinația acesteia până la nivelul cel mai de jos. Dacă nu faceți acest lucru, puteți deteriora banda de alergare atunci când o pliați. Scoateți cheia și deconectați cablul de alimentare de la priză. **ATENȚIE:** Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.

1. Țineți cadrul de metal ferm în poziția indicată de săgeata din dreapta. **ATENȚIE:** Pentru a reduce riscul de accidentare, nu ridicați cadrul ținând de șinele de plastic pentru picioare. Asigurați-vă că flexați picioarele și vă mențineți spatele drept în timp ce ridicați cadrul. Ridicați cadrul până la jumătatea poziției verticale.

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

Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, 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.



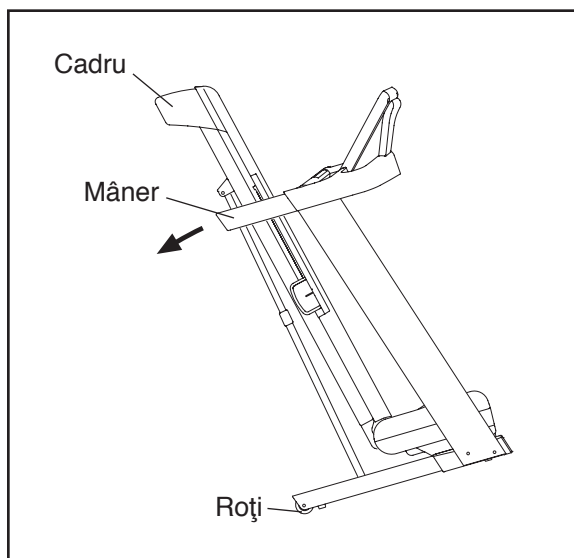
CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

Înainte de a muta banda de alergare, pliați banda de alergare în poziție de depozitare, conform instrucțiunilor de mai sus. **Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat în poziția de depozitare.**

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

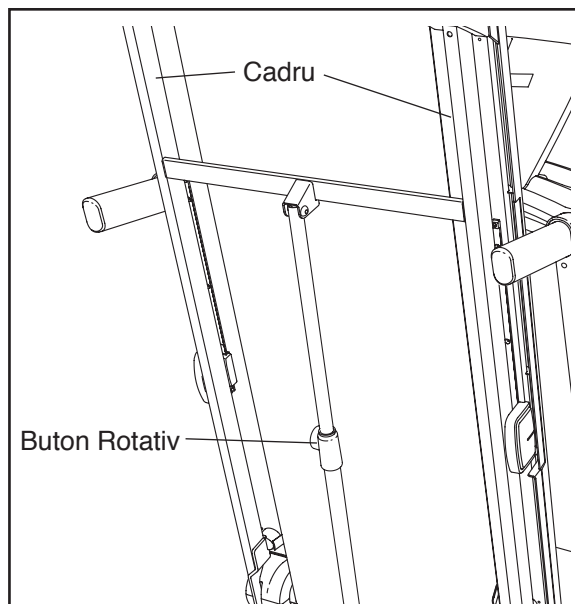
2. Lăsați banda de alergare pe spate până când aceasta se deplasează liber pe roți. **Mutați cu atenție banda de alergare în locul dorit. Nu mutați niciodată banda de alergare fără a o lăsa pe spate. Pentru a reduce riscul de accidentare, mutați banda de alergare cu foarte mare atenție. Nu încercați să mutați banda de alergare pe o suprafață denivelată. Nu trageți cadrul în spate.**

3. Cu un picior, țineți contră în zona uneia dintre roți, apoi înclinați cu grijă banda de alergare, până în poziția de depozitare.

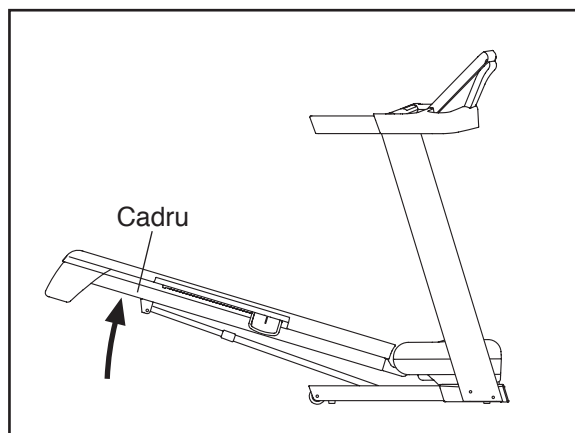


CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. Țineți capătul superior al benzii de alergare cu mâna dreaptă. Trageți butonul rotativ al dispozitivului de blocare spre stânga și țineți de el. Este posibil să trebuiască să împingeți cadrul înainte în timp ce trageți de butonul rotativ spre stânga. Trageți cadrul în jos, apoi eliberați butonul rotativ al dispozitivului de blocare.



2. Țineți cadrul de metal ferm, cu ambele mâini și coborâți-l pe pardoseală. **ATENȚIE:** Nu apucați cadrul numai de șinele din plastic pentru picioare, și nu scăpați cadrul. Flexați picioarele și mențineți spatele drept.



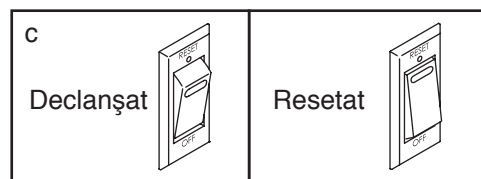
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie nu pornește

SOLUȚIE:

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus corespunzător într-o priză cu legare la pământ (consultați pagina 15). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.
- Verificați butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Dacă butonul iese în afară conform desenului, acesta s-a declanșat. Pentru a reseta butonul, așteptați cinci minute, apoi apăsați din nou butonul.



PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul funcționării.

SOLUȚIE:

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

PROBLEMĂ: Afișajele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

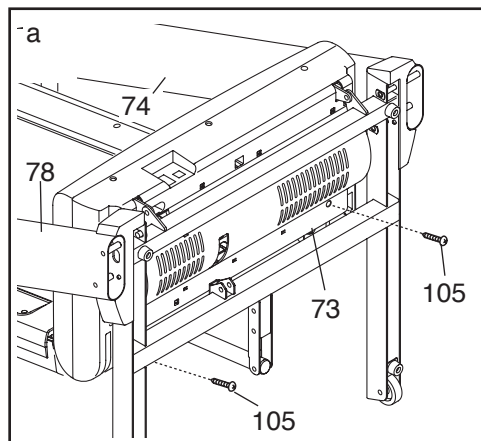
SOLUȚIE:

- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este pornit. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul STOP timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 22, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

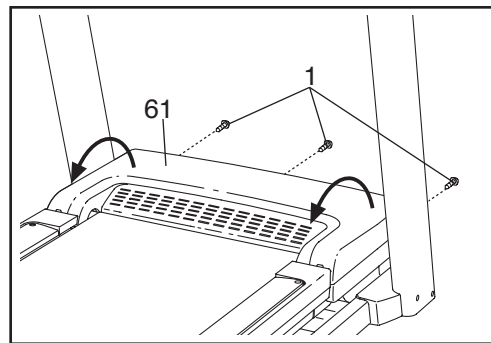
PROBLEMĂ: Afișajele consolei nu funcționează corespunzător

SOLUȚIE:

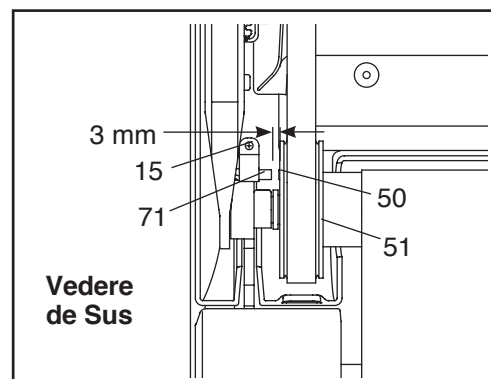
- Scoateți cheia din consolă și **CABLUL DE ALIMENTARE DIN PRIZĂ**. Cu ajutorul unei a doua persoane, aplecați cu grijă Suporturile de Ghidon (74, 78). Este posibil să existe două Șuruburi (105) în partea inferioară a Carcasei de Protecție (73). Dacă există, acestea trebuie îndepărtate. Notă: Este necesară o șurubelniță Phillips cu o lungime a tijei de cel puțin 13 cm. Ridicați Suporturile de Ghidon în poziție verticală.



Scoateți cele trei Șuruburi #8 de 3/4" (1) și scoateți cu grijă Carcasa Motorului (61) prin pivotare.



Găsiți Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (71) și Magnetul (50), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (51). Rotiți Rola Conducătoare până ce Magnetul se aliniază cu Comutatorul cu Lamelă Vibrantă. **Asigurați-vă că spațiul dintre Magnet și Comutatorul cu Lamelă Vibrantă este de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, slăbiți Șurubul de 3/4" al Comutatorului cu Lamelă Vibrantă (15), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul. Montați din nou Carcasa (nu este indicat în desen), folosind Șuruburile #8 de 3/4" (nu este indicat în desen). Dacă este cazul, montați din nou Șuruburile #8 de 2". Lăsați banda de alergare să funcționeze timp de câteva minute pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



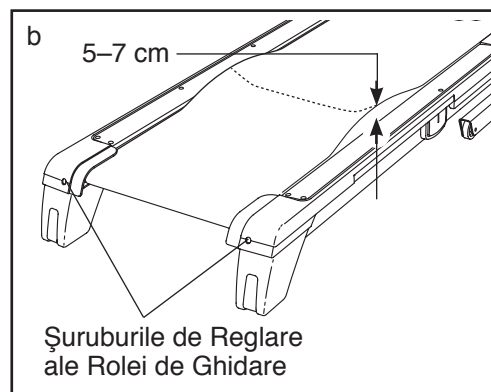
PROBLEMĂ: Înclinația benzii de alergare nu se schimbă în mod corect

SOLUȚIE: a. Cu cheia introdusă în consolă, apăsați unul dintre butoanele de Înclinație [INCLINE]. **În timp ce înclinația se schimbă, scoateți cheia.** După câteva secunde, reintroduceți cheia. Banda de alergare se va ridica automat până la nivelul maxim de înclinație, apoi va reveni la nivelul minim. Astfel se efectuează recalibrarea sistemului de înclinație.

PROBLEMĂ: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

SOLUȚIE: a. 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.

b. Dacă covorul rulant este prea strâns, 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 de reglare ale rolei de ghidare un sfert de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant 5 până la 7 cm de la platformă. Aveți grijă să mențineți covorul rulant bine centrat. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia, și lăsați banda de alergare să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.

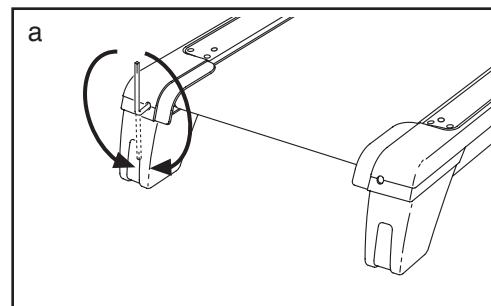


c. Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

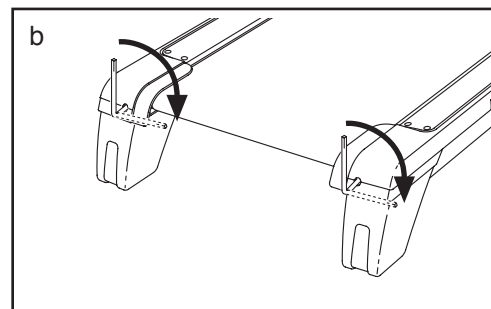
PROBLEMĂ: Covorul rulant este descentrat sau alunecă atunci când călcați pe el.

SOLUȚIE:

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



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



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.

LISTA DE PIESE

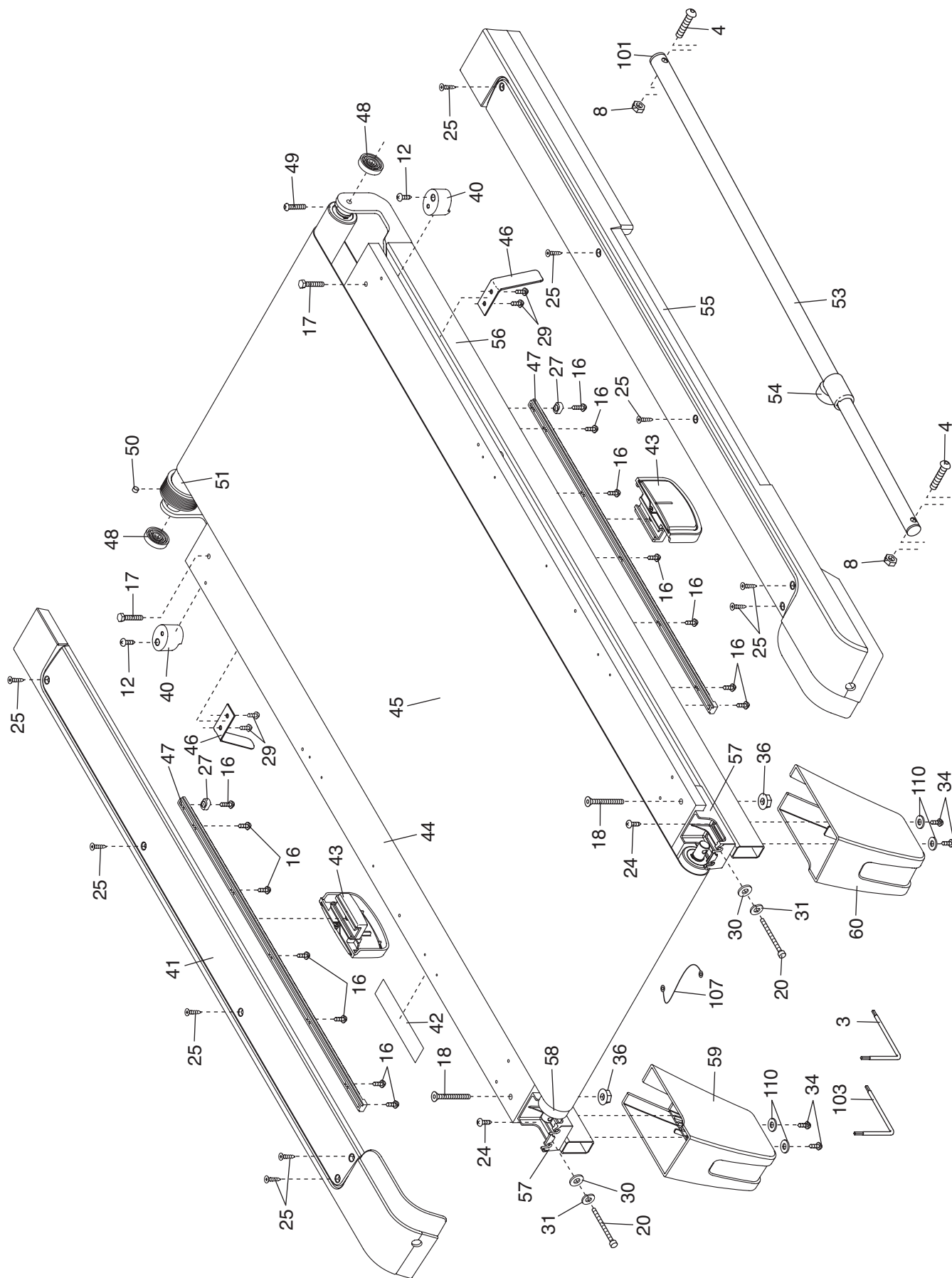
N. Modelului NETL14909.0 R0511A

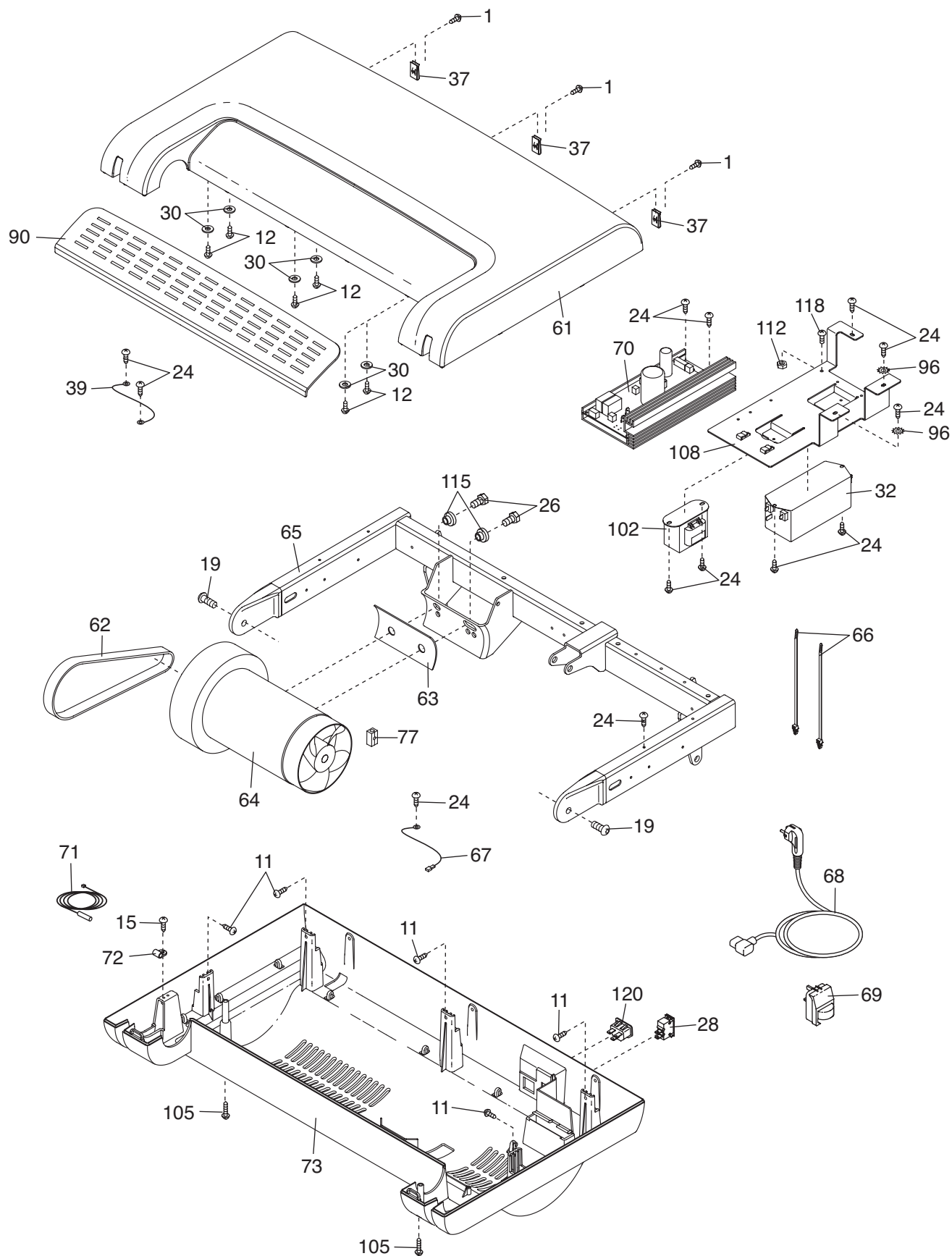
Pentru a localiza piesele enumerate mai jos, consultați DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual.

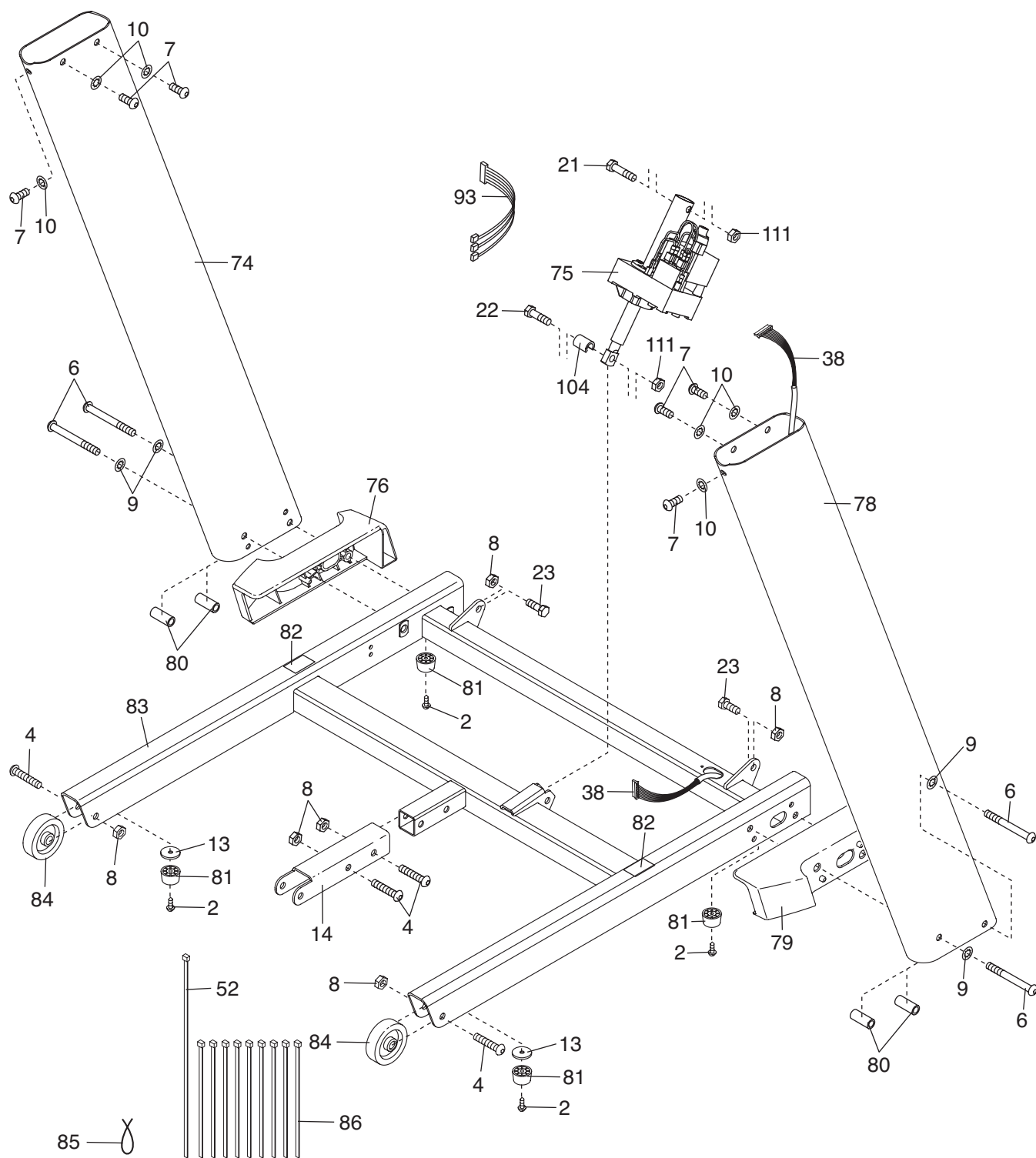
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	10	Șurub de #8 x 3/4"	49	1	Șurub de 1/4" x 1"
2	4	Șurub de #8 x 1"	50	1	Magnet
3	1	Cheie Imbus	51	1	Rolă/Roată Conducătoare
4	6	Șurub de 3/8" x 2"	52	1	Fir de Legătură de 15 1/2"
5	4	Șurub de 1/4" x 3/4"	53	1	Dispozitiv Blocare Poziție de Depozitare
6	4	Șurub de 3/8" x 4 1/2"	54	1	Buton Rotativ
7	6	Șurub de 5/16" x 1"	55	1	Șină Picioare Dreapta
8	8	Piuliță de 3/8"	56	1	Cadru
9	4	Șaibă Stea de 3/8"	57	2	Suport Rolă de Ghidare
10	6	Șaibă Stea de 5/16"	58	1	Rolă de Ghidare
11	5	Șurub de #8 x 3/4"	59	1	Picior Stânga Spate
12	22	Șurub de #8 x 1/2"	60	1	Picior Dreapta Spate
13	2	Distanțier Picior Bază	61	1	Capac Motor
14	1	Suport Dispozitiv Blocare	62	1	Curea de transmisie
15	1	Șurub de 3/4" Comutator cu Lamelă Vibrantă	63	1	Distanțier Motor
16	14	Șurub cu Cap Plat de #8 x 3/4"	64	1	Motor
17	2	Șurub de 1/4" x 1"	65	1	Cadru Ridicare
18	2	Șurub cu Cap Plat de 5/16" x 4 1/4"	66	2	Fir de legătură
19	2	Șurub cu Cap Plat de 3/8" x 1"	67	1	Cablu Împământare Controler
20	2	Șurub de Reglare al Rolei de Ghidare	68	1	Cablu de Alimentare
21	1	Șurub de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adaptor Cablu de Alimentare
22	1	Șurub de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Controler
23	2	Șurub de 3/8" x 1"	71	1	Comutator cu lamelă vibrantă
24	15	Șurub Legare la Pământ de 1/2"	72	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă
25	10	Șurub de #12 de 1 1/4"	73	1	Carcasă de Protecție
26	2	Șurub Motor	74	1	Suport de Ghidon Stânga
27	2	Opritor Amortizor	75	1	Motor Înclinație
28	1	Comutator Resetare/Oprire	76	1	Distanțier Suport de Ghidon Stânga
29	4	Șurub de #8 x .44	77	1	Clemă de Ferită
30	8	Șaibă Plată de 1/4"	78	1	Suport de Ghidon Dreapta
31	2	Șaibă Elastică de 1/4"	79	1	Distanțier Suport de Ghidon Dreapta
32	1	Filtru	80	4	Inel Distanțier pentru Șuruburi
33	2	Piuliță în Colivie de 5/16"	81	4	Picior Bază
34	4	Șurub de #8 x 1 3/4"	82	2	Autocolant Atenționare
35	1	Fir Audio	83	1	Bază
36	2	Șurub de 5/16" pentru Flanșă	84	2	Roată
37	3	Clemă Capac	85	2	Legătură de Ancorare Demontabilă
38	1	Fir Suport de Ghidon	86	9	Legătură de Ancorare de 8"
39	1	Cablu Împământare Cadru Ridicare	87	1	Ușă de Acces
40	2	Izolator	88	4	Piuliță în Formă de U
41	1	Șină Picioare Stânga	89	1	Consolă
42	1	Autocolant Avertizare	90	1	Capac în Relief
43	2	Amortizor Platformă	91	1	Bază Consolă
44	1	Platformă	92	2	Legătură de Ancorare din Plastic
45	1	Covor Rulant	93	1	Fir Înclinație
46	2	Ghidaj Covor Rulant	94	1	Capac Superior Bară Senzor de Puls
47	2	Șină Amortizor			
48	2	Distanțier Cadru	95	1	Capac Inferior Bară Senzor de Puls

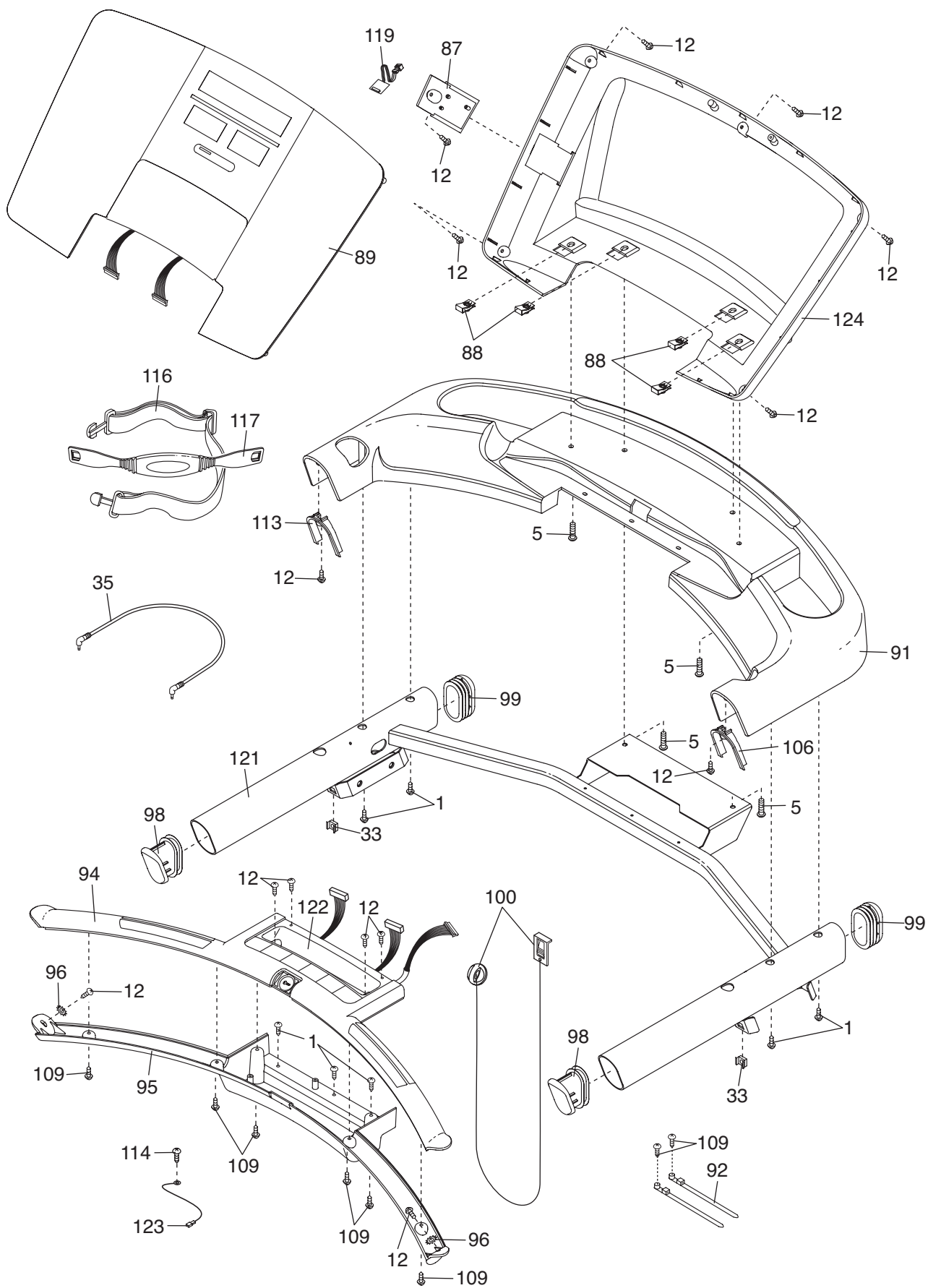
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
96	4	Șaibă Stea de #8	116	1	Curea Senzor Puls pentru Fixare pe
97	0	Nefolosit			Piept
98	2	Dop Spate Mâner	117	1	Senzor de Puls pentru Piept
99	2	Dop Față Mâner	118	1	Șurub Împământare de #8 x 3/4"
100	1	Cheie/Clemă	119	1	Receptor Senzor de Puls pentru
101	1	Dop Dispozitiv de Blocare			Piept
102	1	Transformator	120	1	Priză de Curent
103	1	Cheie Imbus de 5/32"	121	1	Mâner
104	1	Distanțier Motor Ridicare	122	1	Compartiment
105	2	Șurub Carcasă	123	1	Fir Împământare Bară Senzor de
106	1	Ornament Mâner Dreapta			Puls
107	1	Cablu Împământare Cadru/Rolă de	124	1	Spate Consolă
		Ghidare	*	—	Fir Albastru M/F de 10"
108	1	Suport Componente Electronice	*	—	Fir Albastru 2F de 8"
109	8	Șurub de #8 x 5/8"	*	—	Fir Negru 2F de 4"
110	4	Șaibă Picior	*	—	Fir Negru M/F de 4"
111	2	Piuliță de 3/8" Motor Înclinație	*	—	Fir Roșu M/F de 4"
112	1	Piuliță de #8	*	—	Fir Alb M/F de 8"
113	1	Ornament Mâner Stânga	*	—	Fir Verde/Galben F/R de 4" w/
114	1	Șurub Împământare Consolă de			Autocolant
		#8 x 1/2"	*	—	Fir Verde/Galben F/R de 8"
115	2	Izolator Motor	*	—	Manual de utilizare

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









COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

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

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

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

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

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

