

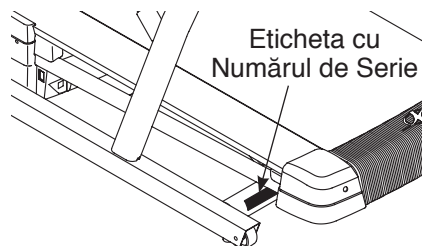
NordicTrack[®]

INCLINE *X3* **Interactive** **TRAINER**

N. Modelului NETL15708.0

Nr. de Serie _____

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



ÎNTREBĂRI?

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

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

ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



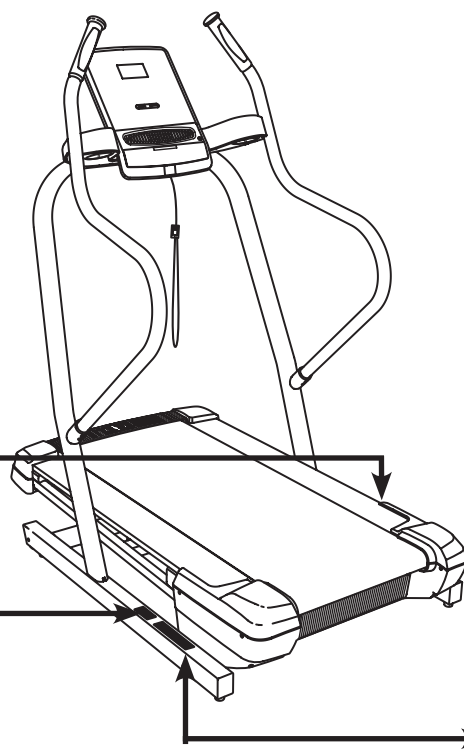
www.iconeurope.com

CUPRINS

POZIȚIONARE AUTOCOLANT DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	5
ASAMBLAREA	6
UTILIZARE ȘI REGLARE	12
CUM SĂ MUTAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ	20
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	21
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	24
LISTA DE PIESE	26
DESEN DETALIAT	28
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

Protejați-vă pe dumneavoastră și pe toate celelalte persoane de riscul de lovituri grave. Citiți manualul și :

- Stați doar pe suporturile de picioare când porniți sau opriți banda de alergare.
- Schimbați viteza progresiv.
- Stați mereu pe rampe pentru a evita să cădeți și purtați mereu cleștele cheii de siguranță atunci când utilizați banda de alergare.
- Opriți orice exercițiu dacă vă simțiți epuizat, dacă aveți amețeli sau respirația tăiată.
- Încuietarea trebuie să fie închisă în totalitate înainte de a deplasa banda.
- Nivelul de înclinare trebuie să fie în poziția cea mai joasă înainte de a plia banda pentru a o aranja.
- Nu permiteți niciodată copiilor să se joace în jurul benzii.
- Scoateți cheia de siguranță atunci când nu utilizați banda.
- Țineți-vă hainele, degetele și părul departe de banda de alergare.
- Nu reglați sau reparați niciodată banda de alergare atunci când aceasta este în mișcare.
- Purtați întotdeauna încălțăminte de sport atunci când utilizați banda.

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 înclinabilă înainte de a o folosi. ICON nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămarea corporală sau deteriorarea bunurilor survenită în urma utilizării acestui produs.

1. 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.
2. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare înclinabile sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
3. Folosiți banda de alergare înclinabilă numai conform instrucțiunilor.
4. Așezați banda de alergare înclinabilă pe o suprafață plană, lăsând un spațiu de cel puțin 2,4 m în spatele acesteia și 60 cm de o parte și de cealaltă. Nu așezați banda de alergare înclinabilă pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare înclinabilă.
5. Păstrați banda de alergare înclinabilă într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Nu depozitați banda de alergare înclinabilă în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.
6. Nu folosiți banda de alergare înclinabilă 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 înclinabilă.
8. Banda de alergare înclinabilă poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 115 kg sau mai puțin.
9. Nu permiteți folosirea benzii de alergare înclinabilă de către mai mult de o persoană simultan.
10. Purtați echipament sportiv corespunzător în timp ce folosiți banda de alergare înclinabilă. Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare înclinabilă. 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 înclinabilă cu picioarele goale, purtând numai șosete ori sandale.*
11. Când conectați cablul de alimentare (pagina 12), conectați cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
12. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5m.
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 înclinabilă dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare înclinabilă nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 21, dacă banda de alergare înclinabilă nu funcționează corespunzător.)
15. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte să utilizați banda de alergare înclinabilă (consultați secțiunea CUM SE PORNEȘTE de la pagina 14).
16. Nu porniți niciodată banda de alergare înclinabilă în timp ce stați cu picioarele pe covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mână în timp ce folosiți banda de alergare înclinabilă.

17. Banda de alergare înclinabilă 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 alergare înclinabile.
19. Nu lăsați niciodată banda de alergare înclinabilă nesupravegheată în timpul funcționării. Atunci când banda de alergare înclinabilă 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 de resetare/oprire.)
20. Nu încercați să mutați banda de alergare înclinabilă înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLARE, de la pagina 6 și secțiunea MUTAREA BENZII DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ, de la pagina 20.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a muta banda de alergare înclinabilă.
21. Nu modificați înclinația benzii de alergare înclinabile prin introducerea de obiecte sub aceasta.
22. Verificați și strângeți periodic toate piesele benzii de alergare înclinabile.
23. Nu introduceți și nu scăpați obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare înclinabile.
24. **PERICOL:** Întotdeauna deconectați cablul de alimentare după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare înclinabilă 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 înclinabilă este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare înclinabilă în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
26. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timp ce utilizați banda de alergare înclinabilă, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

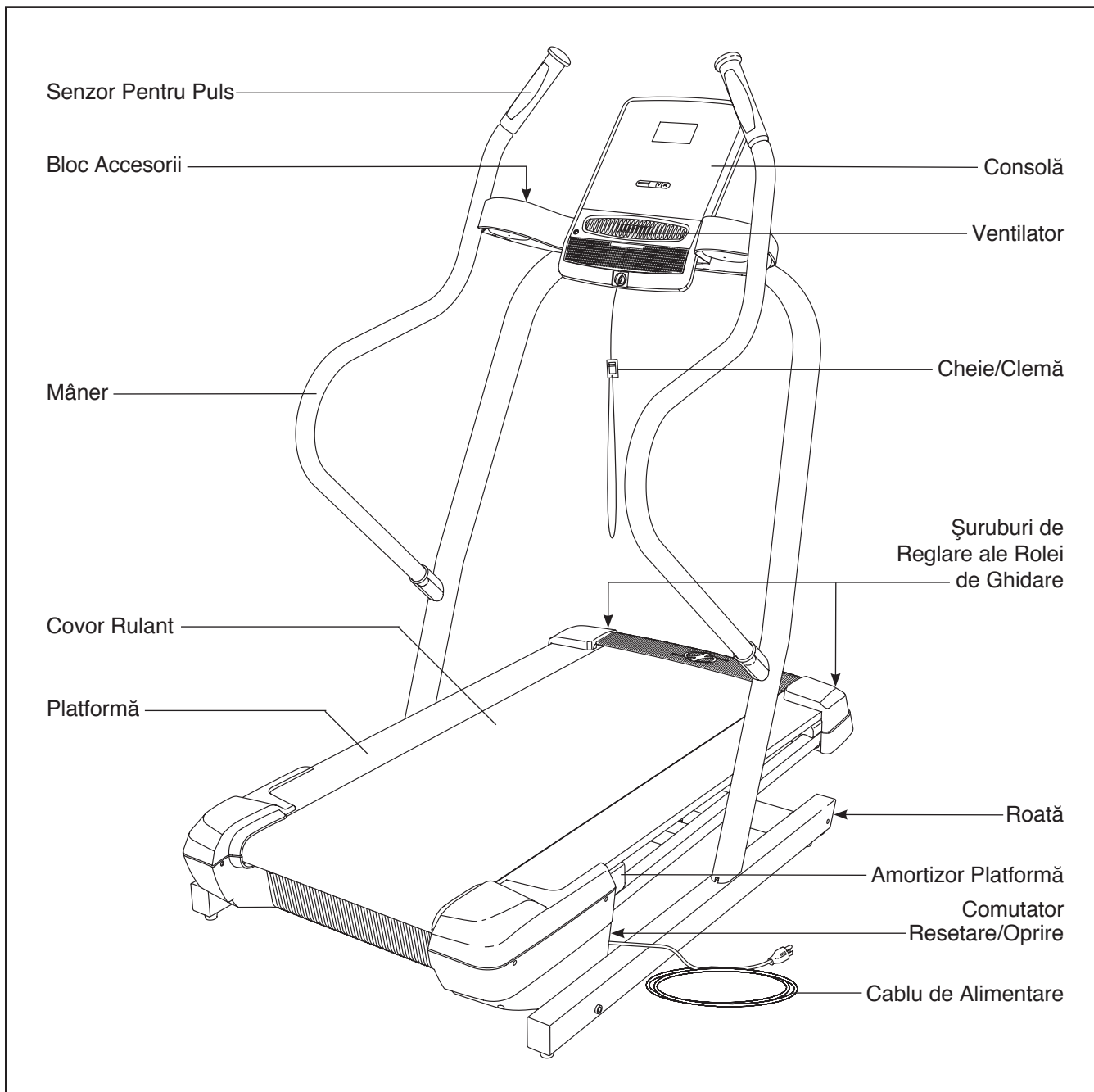
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare înclinabilă NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. Banda de alergare înclinabilă INTERACTIVE INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE vă oferă o gamă variată de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu plăcute și mai eficiente.

Este în beneficiul dumneavoastră să citiți acest manual cu atenție înainte de utilizarea benzii de alergare înclinabile. Dacă aveți întrebări după ce citiți

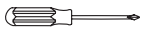
acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

Înainte de a citi mai departe, familiarizați-vă cu piesele care sunt etichetate în ilustrația de mai jos.

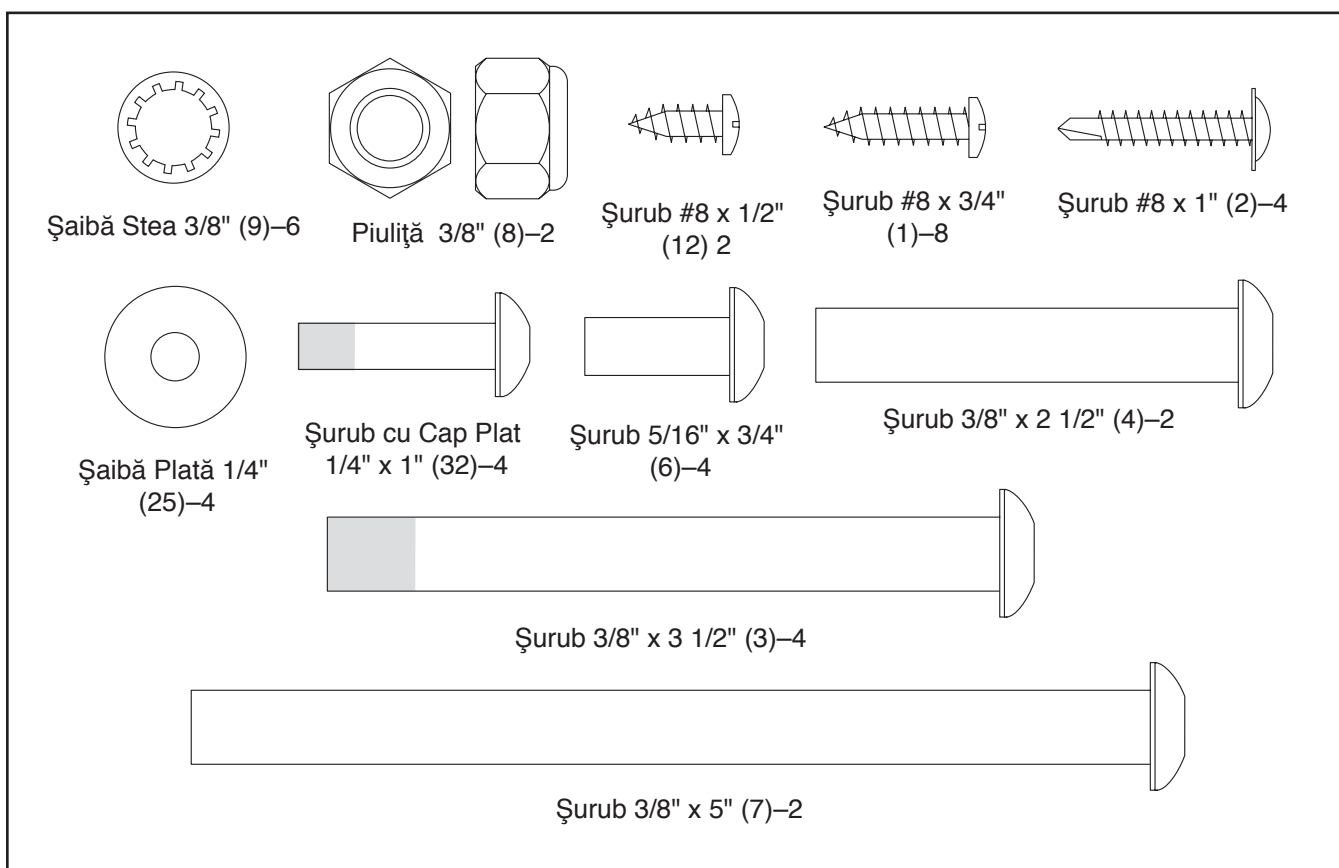


ASAMBLAREA

Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Așezați banda de alergare înclinabilă într-o zonă liberă și îndepărtați ambalajul. **Nu eliminați la deșeuri materialele de ambalare până la terminarea asamblării.** Notă: Partea inferioară a benzii de alergare înclinabile este acoperită cu lubrifiant de înaltă calitate. În timpul transportului, este posibil ca o parte din lubrifiant să fi ajuns pe covorul rulant sau pe cartonul ambalajului. Acest lucru este normal și nu afectează performanțele benzii de alergare înclinabile. Dacă există lubrifiant 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**  **precum și o cheie reglabilă**  .

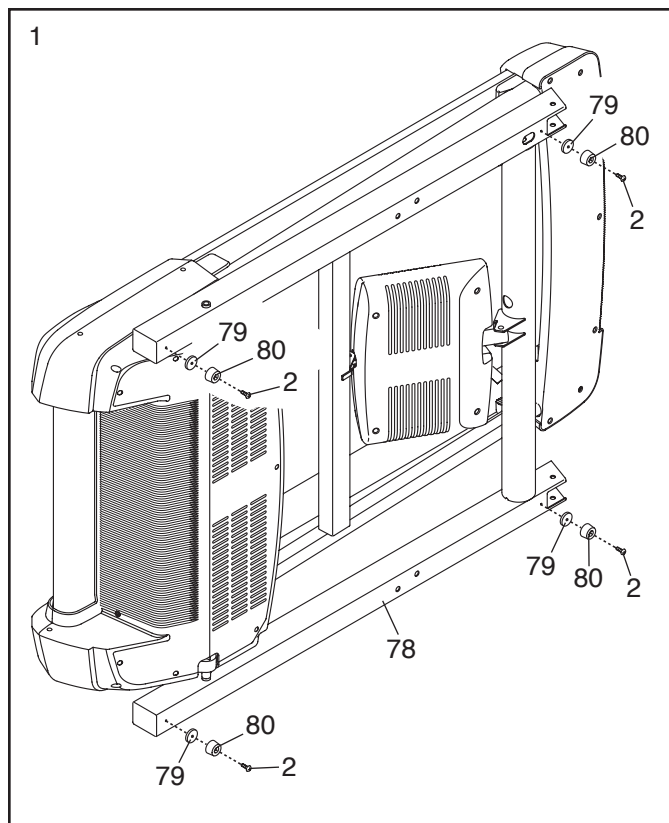
Folosiți desenul de mai jos pentru identificarea componentelor de asamblare necesare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare ilustrație este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după paranteze este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: 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.**

Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați banda de alergare înclinabilă pe partea stângă. Cea de-a doua persoană va ține banda de alergare înclinabilă pentru a evita răsturnarea acesteia.

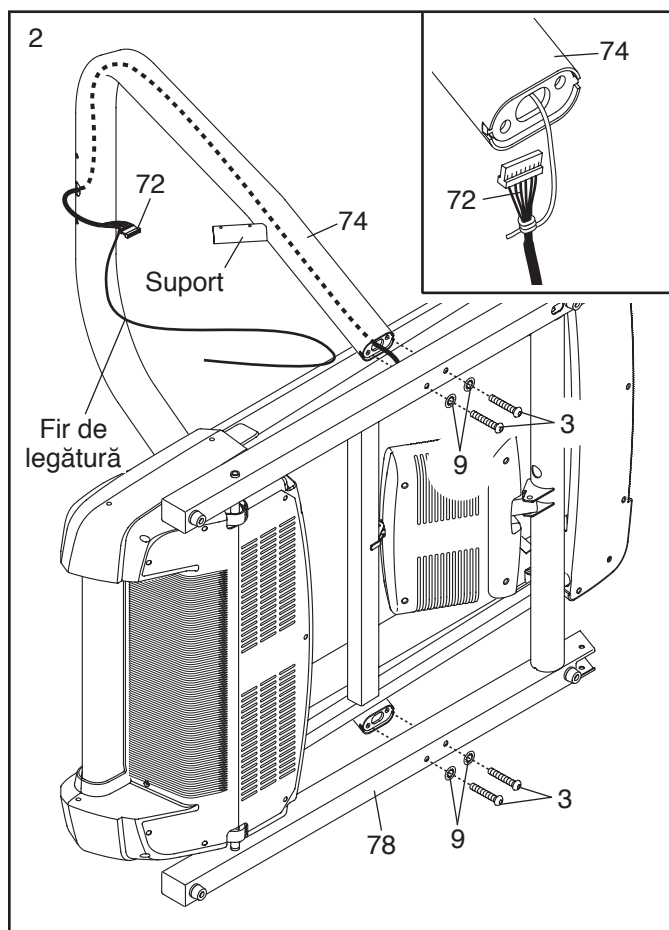
Montați patru dintre Picioarele Bazei (80) și patru Distanțiere pentru Picioarele Bazei (79) pe Bază (78), folosind patru Șuruburi #8 x 1" (2). **Aveți grijă să nu strângeți prea tare Șuruburile Autofiletante.**



2. Fixați Suportul de Ghidon (74) pe banda de alergare înclinabilă, cu suportii situați pe Suportul de Ghidon orientați conform desenului.

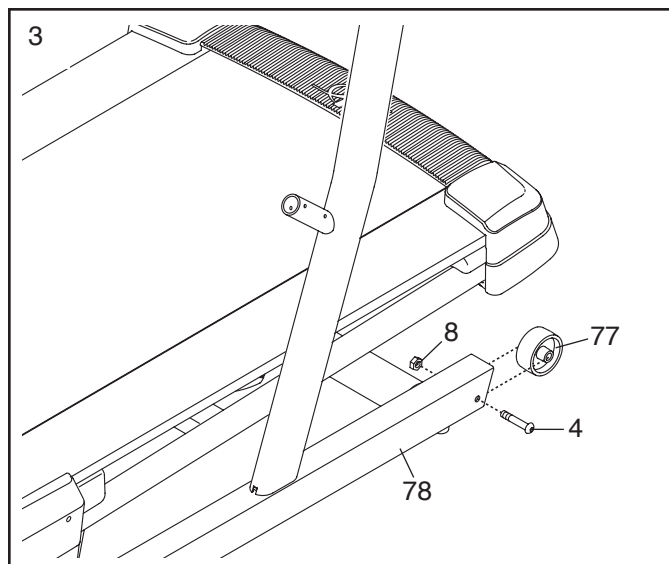
Consultați desenul inserat. Legați firul de legătură al Suportului de Ghidon (74) de capătul Firului Suportului de Ghidon (72). Apoi, trageți celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Suportului de Ghidon este ghidat prin interiorul Suportului de Ghidon din Dreapta.

Fixați Suportul de Ghidon (74) pe Bază (78) folosind patru Șuruburi 3/8" x 3 1/2" (3) și patru Șaibe Stea 3/8" (9). **Introduceți toate cele patru Șuruburi înainte de a strânge vreunul dintre acestea. Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (72).**



3. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați banda de alergare înclinabilă cu grijă, astfel încât Baza (78) să fie așezată pe pardoseală.

Fixați câte o Roată (77) pe fiecare parte a Bazei (78) folosind un Șurub $3/8" \times 2 1/2"$ (4) și o Piuliță $3/8"$ (8) (doar una dintre părți este ilustrată).

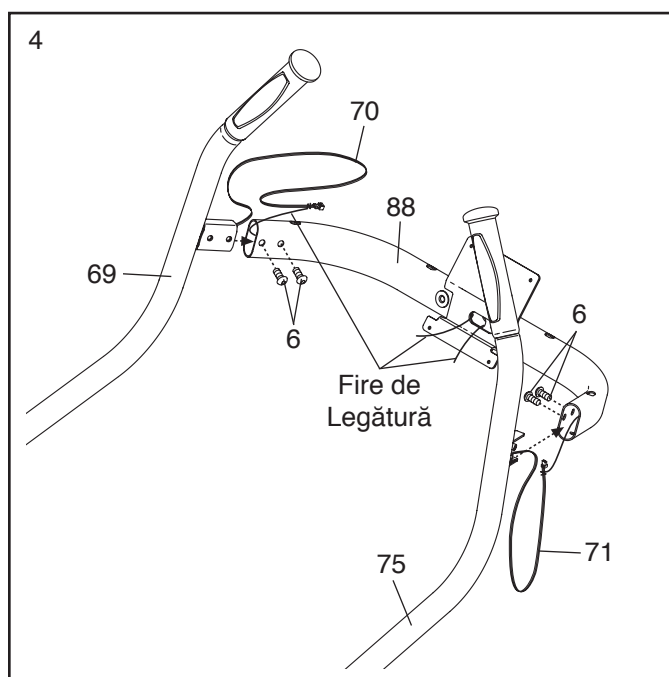


4. Cea de-a doua persoană va fixa Mânerul din Stânga (69) pe Furcă (88). Găsiți firul de legătură situat în interiorul Furcii. Legați firul de legătură în jurul Firului Senzorului de Puls din Stânga (70).

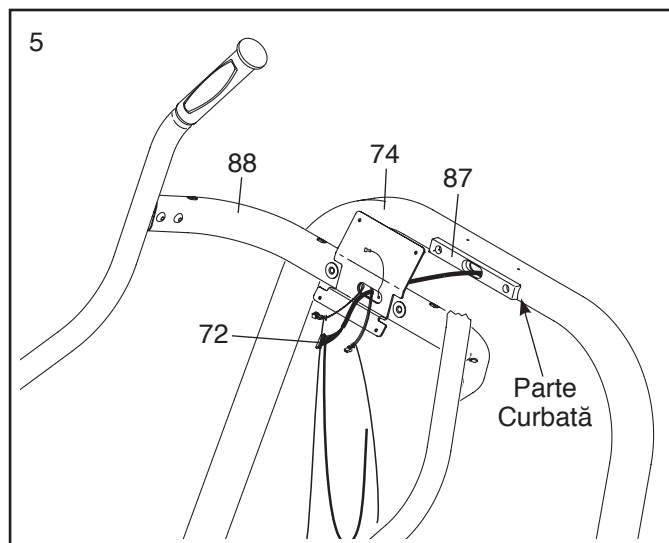
Trageți celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Senzorului de Puls din Stânga (70) va ieși prin orificiul situat în zona centrală a Furcii (88). În același timp, fixați Mânerul din Stânga (69) pe Furcă, prin glisare. **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Senzorului de Puls din Stânga.**

Fixați Mânerul din Stânga (69) pe Furcă (88) folosind două Șuruburi $5/16" \times 3/4"$ (6); **încă nu strângeți complet Șuruburile.**

Repetăți acest pas pentru Mânerul din Dreapta (75) și Firul Senzorului de Puls din Dreapta (71).



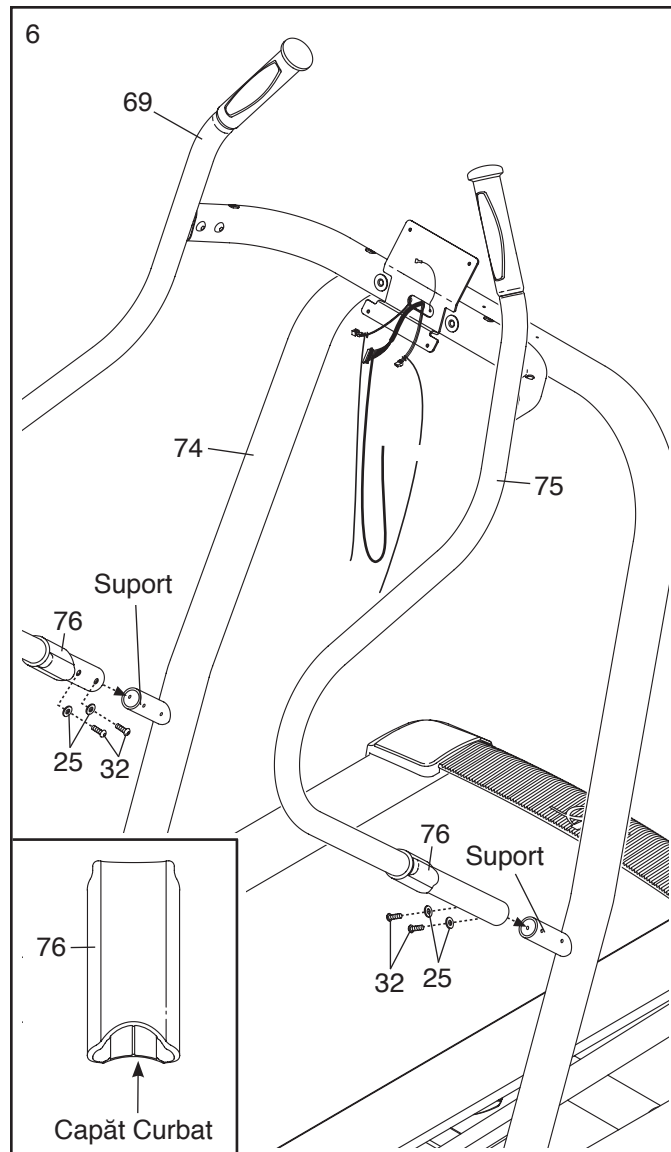
5. Fixați Distanțierul Furcii (87) pe Suportul de Ghidon (74). **Asigurați-vă că partea curbată a Distanțierului Furcii este îndreptată spre Suportul de Ghidon.** Rugați o a doua persoană să țină Furca (88) lângă Suportul de Ghidon. Introduceți Firul Suportului de Ghidon (72) prin Distanțierul Furcii și prin Furcă.



6. Glisați cele două Capace ale Mânerelor (76) pe capetele inferioare ale Mânerelor din Dreapta și din Stânga (69, 75). **Consultați desenul inserat. Asigurați-vă că ați fixat capetele curbate ale Capacelor Mânerelor cu fața spre Suportul de Ghidon (74).**

Glisați capetele inferioare ale Mânerelor (69, 75) în suportii de pe Suportul de Ghidon (74).

Fixați fiecare Mâner (69, 75) pe Suportul de Ghidon (74) folosind două Șuruburi cu Cap Plat 1/4" x 1" (32) și două Șaibe Plate 1/4" (25); **încă nu strângeți complet Șuruburile cu Cap Plat.**

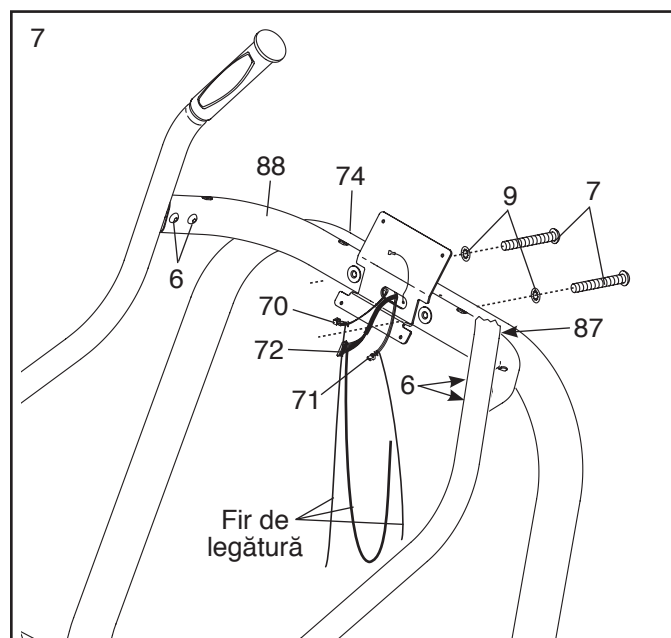


7. Fixați Furca (88) și Distanțierul Furcii (87) pe Suportul de Ghidon (74) folosind două Șuruburi 3/8" x 5" (7) și două Șaibe Stea 3/8" (9). **Strângeți bine Șuruburile.**

Desfaceți firele de legătură de Firul Suportului de Ghidon (72) și de Firele Senzorilor de Puls (70, 71).

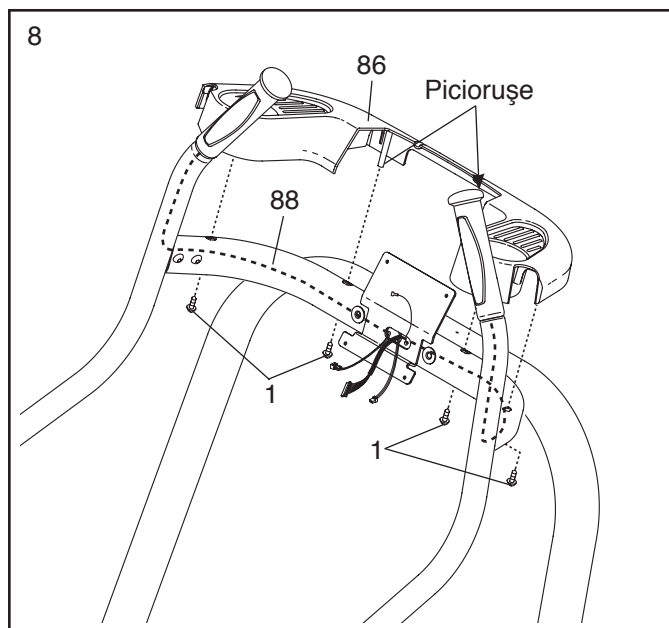
Strângeți bine Șuruburile 5/16" x 3/4" (6).

Consultați pasul 6. Strângeți bine Șuruburile cu Cap Plat 1/4" x 1" (32) și glisați Capacele Mânerelor (76) în jos, peste Șuruburi, până când acestea ating Suportul de Ghidon (74).



8. Introduceți Blocul de Accesorii (86) pe Furcă (88), prin glisare. **Asigurați-vă că nu ciupiți firele situate în interiorul Furcii.** Introduceți parțial cele două piciorușe indicate, după care, introduceți-le parțial pe celelalte. Apoi, introduceți toate piciorușele până la capăt. **Aveți grijă să nu rupeți piciorușele.**

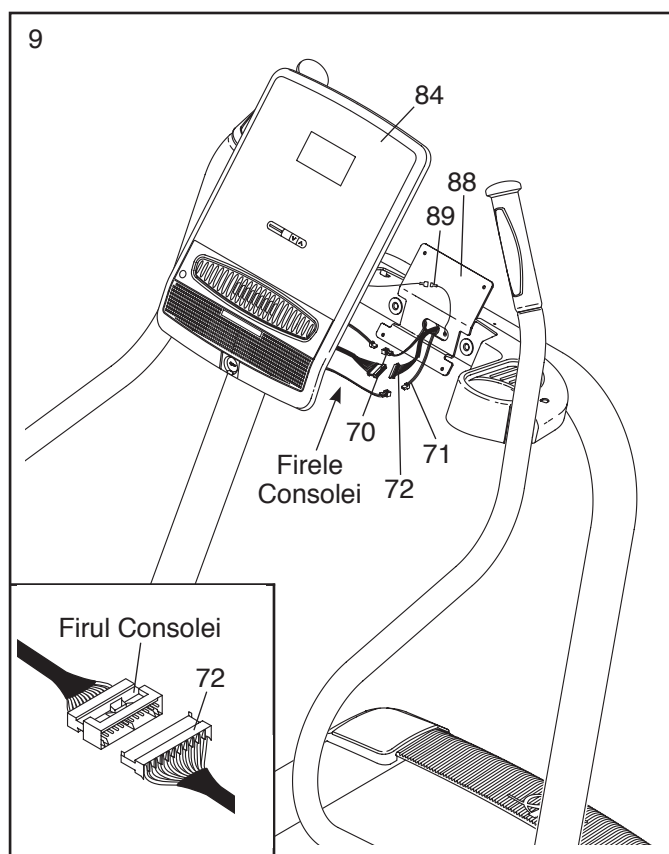
Fixați Blocul de Accesorii (86) pe Furcă (88) folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (1). **Introduceți toate cele patru Șuruburi înainte de a strânge vreunul dintre acestea. Nu strângeți Șuruburile prea tare.**



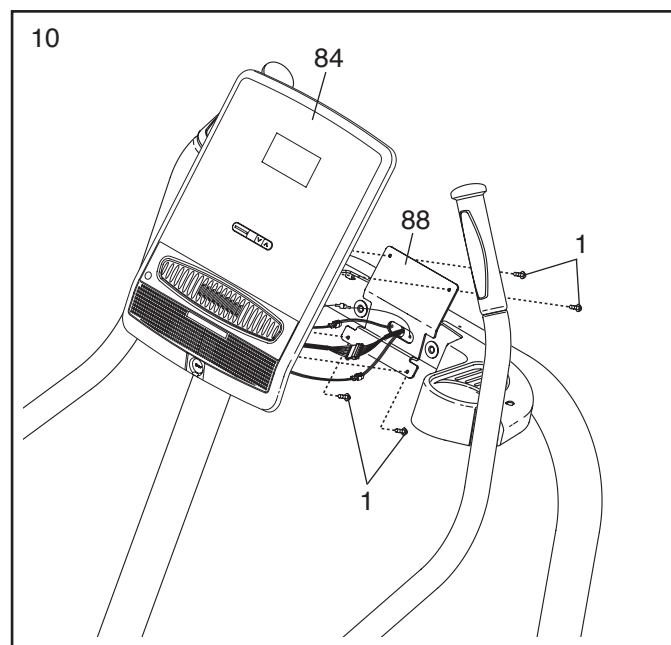
9. Rugați o a doua persoană să țină Consola (84) lângă Furcă (88).

Conectați Firul Suportului de Ghidon (72), Firele Senzorilor de Puls din Dreapta și din Stânga (70, 71) și Firul de Legare la Pământ al Consolei (89) cu firele care ies în Consolă (84). **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.**

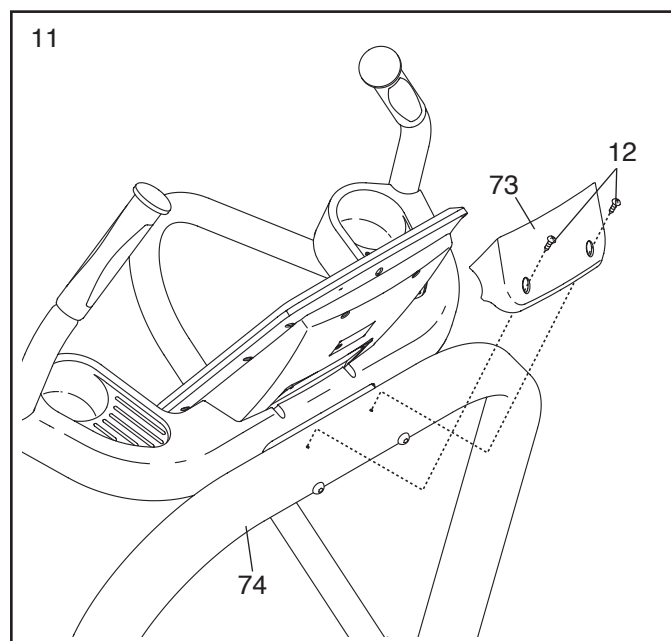
Introduceți restul de fir în Consolă (84).



10. Fixați Consola (84) pe plăcuța Furcii (88) folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (1). **Aveți grijă să nu ciupiți vreunul dintre fire. Introduceți toate cele patru Șuruburi înainte de a strânge vreunul dintre acestea. Nu strângeți Șuruburile prea tare.**



11. Fixați Capacul Consolei (73) pe partea superioară a Suportului de Ghidon (74), folosind două Șuruburi #8 x 1/2" (12). **Nu strângeți Șuruburile prea tare.**



12. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare înclinabilă.** Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur. Una dintre cheile imbus este folosită pentru a ajusta covorul rulant (consultați paginile 22 și 23). **Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare înclinabilă.**

UTILIZARE ȘI REGLARE

COVORUL RULANT PRELUBRIFIAT

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

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

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

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

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

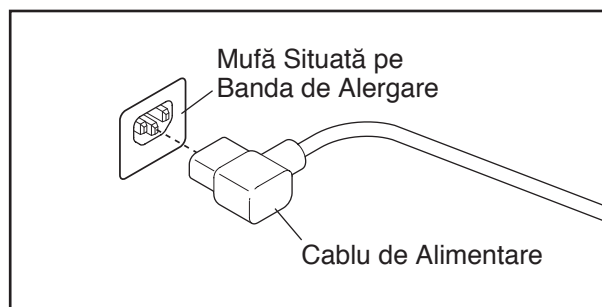
IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.



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.

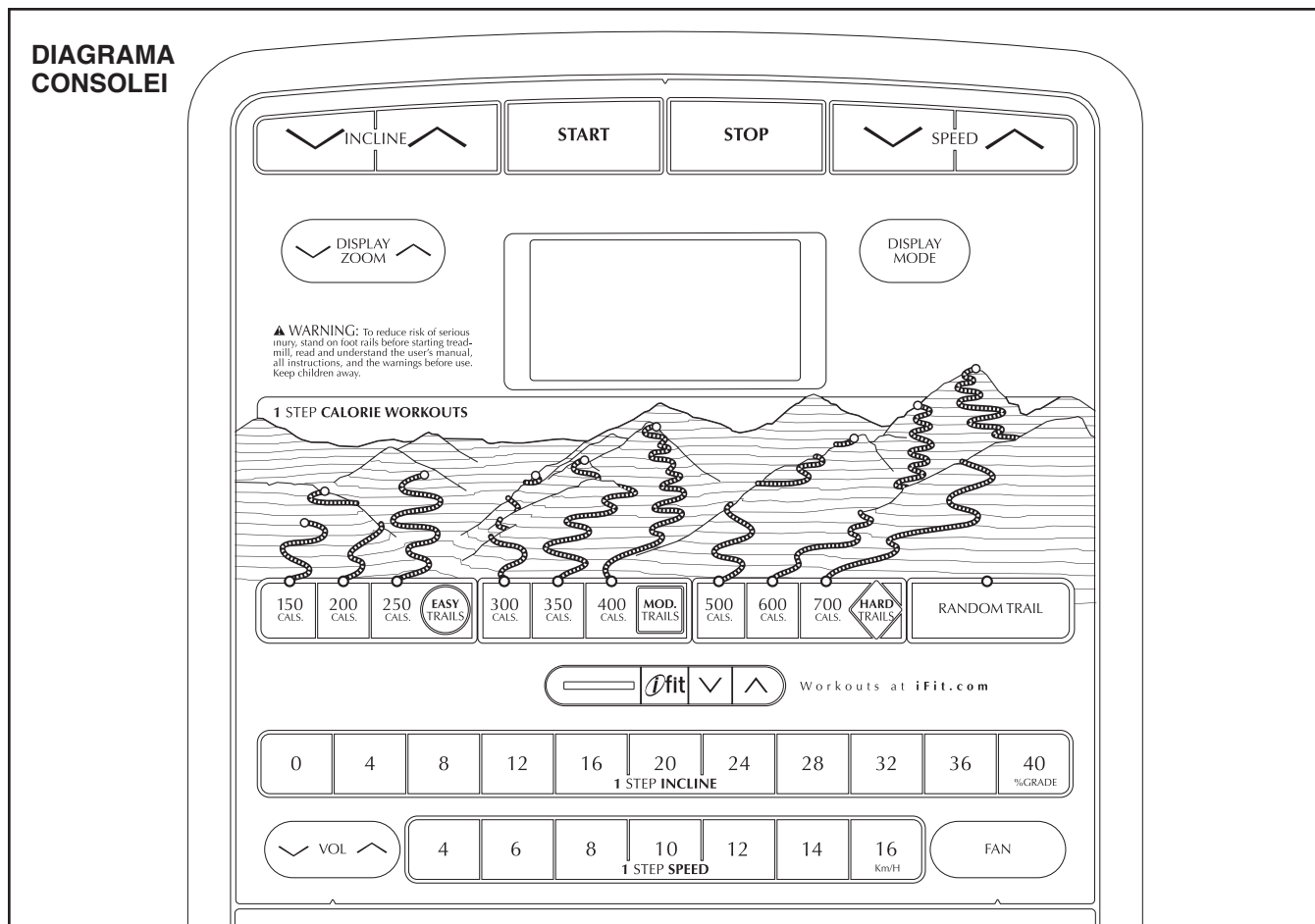
Urmați pașii de mai jos pentru introducerea cablului de alimentare în priză.

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.

DIAGRAMA 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 autocolanțul de avertizare pentru limba slovacă pe consolă.

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare înclinabile 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 înclinabile pot fi modificate prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback continuu despre exercițiile fizice executate. De asemenea, vă puteți măsura frecvența cardiacă folosind mânerul cu senzor pentru puls.

În plus, consola vă oferă nouă programe de antrenament pentru arderea calorilor. Fiecare program controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare înclinabile, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente. De asemenea, puteți folosi generatorul de programe aleatorii de antrenament, pentru a obține un program nou de fiecare dată.

De asemenea, consola este dotată cu noul sistem de antrenament interactiv iFit. Sistemul iFit îi permite consolei să accepte cardurile iFit, care conțin programe de antrenament menite să vă ajute să atingeți obiective specifice în ceea ce privește forma fizică. Programele de antrenament iFit controlează în mod automat banda de alergare înclinabilă, în timp ce vocea unui instructor personal vă va ghida pe parcursul programului de antrenament. Cardurile iFit sunt disponibile separat. **Pentru achiziționarea cardurilor iFit, vă rugăm să consultați coperta față a acestui manual.**

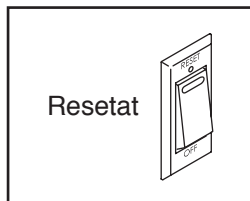
De asemenea, în timp ce vă păstrați forma fizică, puteți asculta muzica sau câștile dvs. audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare de înaltă calitate al consolei.

Pentru pornirea alimentării cu energie, consultați pagina 14. Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 14. Pentru utilizarea unui program de ardere a calorilor, consultați pagina 16. Pentru utilizarea unui program de antrenament aleatoriu, consultați pagina 17. Pentru utilizarea unui card iFit, consultați pagina 18. Pentru utilizarea modului de informare, consultați pagina 19. Pentru utilizarea sistemului stereo de sonorizare, consultați pagina 19.

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

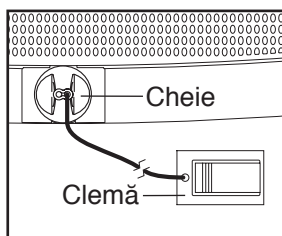
IMPORTANT: Dacă banda de alergare înclinabilă a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 12). Apoi, găsiți comutatorul de resetare/oprire situat pe cadrul benzii de alergare înclinabile, lângă cablul de alimentare. Asigurați-vă că ați fixat comutatorul în poziția de resetare [STOP].



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare înclinabile 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 19, pentru dezactivarea modului demonstrativ. În cazul în care consola rămâne în modul demonstrativ, înclinația va crește automat, atingând nivelul maxim de înclinație.

Apoi, așezați-vă pe platforma benzii de alergare înclinabile. Găsiți clema atașată cheii (consultați desenul din dreapta) și fixați bine clema pe curea 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, reglați poziția clemei.



IMPORTANT: Dacă pe fața consolei există o folie de plastic transparentă, aceasta trebuie îndepărtată. Pentru a evita deteriorarea covorului rulant, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare înclinabile. La prima utilizare a benzii de alergare înclinabile, verificați alinierea covorului rulant și centrați covorul rulant dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 23).

Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în kilometri sau în mile. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE, de la pagina 19. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din acest manual sunt în kilometri.

CUM SĂ FOLOSIȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, din stânga paginii. Dacă este cazul, apăsați butoanele Incline (Înclinație) pentru a ajunge la nivelul minim de înclinație.

2. Selectați modul manual.

De fiecare dată când este introdusă cheia, modul manual va fi selectat. Dacă ați selectat un program de antrenament, apăsați oricare dintre butoanele aferente programelor de antrenament, în mod repetat, până când pe afișaj vor apărea cuvintele MANUAL CONTROL (CONTROL MANUAL).

3. Porniți covorul rulant și reglați viteza.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul de creștere a vitezei, sau unul dintre butoanele presetate de viteză [1 STEP SPEED] numerotate de la 4 la 16.

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. 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 [1 STEP SPEED], 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 înclinabile după preferințe.

Pentru a modifica înclinația [INCLINE] benzii de alergare înclinabile, apăsați butonul de creștere sau micșorare a înclinației sau unul dintre butoanele 1 Treaptă Înclinație [1 STEP INCLINE] numerotate de la 0 la 40. De fiecare dată când apăsați unul dintre butoane, înclinația se va modifica treptat, până când va ajunge la setarea de înclinație selectată. **Notă: Pe măsură ce înclinația crește, viteza maximă a benzii de alergare înclinabile scade. Atunci când înclinația este setată între 0% și 15%, viteza maximă va fi de 16 Km/H; când înclinația este setată între 15,5% și 25%, viteza maximă va fi de 12,8 Km/H; când înclinația este setată între 25,5% și 35%, viteza maximă va fi de 8 Km/H iar când înclinația este setată între 35,5% și 40%, viteza maximă va fi de 4,8 Km/H.**

5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Atunci când este selectat modul manual, consola vă oferă patru moduri de afișare. Modul de afișare pe care l-ați selectat va determina ce anume informații despre programul de antrenament vor fi indicate. Apăsați în mod repetat butonul Mod Afișaj [DISPLAY MODE] pentru a selecta modul de afișare dorit

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

- Timpul scurs [TIME].
- Distanța parcursă prin mers sau alergare [DISTANCE].
- Altitudinea la care ați ajuns [VERTICAL METERS].
- Numărul aproximativ de calorii arse într-o oră [CALORIES].
- Viteza covorului rulant [SPEED].
- Nivelul de înclinație al benzii de alergare înclinabile [INCLINE].
- Numărul aproximativ de calorii arse.
- Frecvența dvs. cardiacă. Notă: Frecvența dvs. cardiacă poate fi afișată numai atunci când folosiți senzorul de puls de pe mâner (consultați pasul 6).

Indiferent de modul de afișare selectat, setările de viteză sau înclinație vor apărea pe afișaj timp de câteva secunde, de fiecare dată când modificați vreo setare.

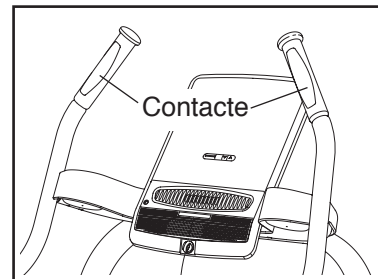
Dacă doriți, reglați nivelul volumului [VOL] prin apăsarea butoanelor de creștere și micșorare a volumului, de pe consolă.

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

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

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

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



7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

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

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

Urcați-vă pe platformă și apăsați butonul Stop. Apoi, scoateți cheia din consolă și păstrați-o într-un loc sigur. În cazul în care consola este în modul demonstrativ (consultați secțiunea MOD DE INFORMARE, de la pagina 19), înclinația va crește automat, atingând nivelul maxim de înclinație.

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

CUM SĂ FOLOSIȚI UN PROGRAM PENTRU ARDEREA CALORIILOR

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați pasul 1 de la pagina 14.

2. Selectați un program de antrenament pentru arderea caloriilor.

Pentru a selecta un program de antrenament pentru arderea caloriilor, apăsați butonul Programe pentru Arderea Caloriilor [1 STEP CALORIE WORKOUTS], până când pe afișaj apare numele programului de antrenament, iar lumina situată în partea de jos a traseului dorit se aprinde.

Atunci când selectați un program de antrenament, afișajul va indica un traseu pe versantul unui munte.

Fiecare program de antrenament este împărțit în segmente. 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. Porniți covorul rulant.

Apăsați butonul Start Program de Antrenament [START WORKOUT] pentru a începe programul de antrenament. Imediat după apăsarea butonului, covorul rulant va începe să se deplaseze. Țineți-vă de mâner și începeți să mergeți.

La sfârșitul primului segment al programului de antrenament, vor putea fi auzite o serie de tonuri sonore. În cazul programării unei setări diferite de viteză și/sau înclinație pentru cel de-al doilea segment, setarea de viteză și/sau înclinație va apărea pe afișaj timp de câteva momente pentru a vă avertiza, iar banda de alergare înclinabilă va trece în mod automat la setările de viteză și/sau înclinație corespunzătoare segmentului următor.

Programul de antrenament va continua astfel, până când ajungeți la capătul traseului indicat pe afișaj. 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 prin apăsarea butoanelor de Viteză [SPEED] sau Înclinație [INCLINE]; **cu toate acestea, la începerea urmă-**

torului segment, banda de alergare înclinabilă va trece 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 cu o viteză de 2 Km/H. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare înclinabilă va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

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

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 5, de la pagina 15. Atunci când selectați un program pentru arderea caloriilor, consola vă oferă patru moduri de afișare. Apăsați în mod repetat butonul Mod Afișaj [DISPLAY MODE] pentru a selecta modul de afișare dorit

Pe afișaj va apărea o animație a traseului pe care îl parcurgeți. Cercul situat deasupra traseului indică progresul dvs. Apăsați butoanele Focalizare Afișaj [DISPLAY ZOOM] pentru a mări sau micșora focalizarea. Pe afișajul care indică o animație a unui alergător, profilul de înclinație reprezintă nivelul de înclinație al traseului iar partea din dreapta a afișajului va indica altitudinea la care ați ajuns.

Pentru ajustarea contrastului afișajului, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE, de la pagina 19.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 15.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 15.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 15.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU INSTRUCTOR

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați pasul 1 de la pagina 14.

2. Selectați un program de antrenament aleatoriu.

Pentru a selecta un program de antrenament aleatoriu, apăsați butonul Traseu Aleatoriu [RANDOM TRAIL]. Apăsați unul dintre butoanele Programe pentru Arderea Caloriilor [1 STEP CALORIE WORKOUTS] pentru a selecta numărul de calorii pe care doriți să le ardeți. Banda de alergare înclinabilă va crea un nou program de antrenament, în baza setărilor aleatorii de viteză și înclinație. Apăsați butonul Programe pentru Arderea Caloriilor în mod repetat, pentru a crea diferite programe de antrenament.

Atunci când selectați un program de antrenament aleatoriu, afișajul va indica durata programului de antrenament, precum și altitudinea la care veți ajunge. De asemenea, afișajul va indica traseul.

Fiecare program de antrenament este împărțit în segmente. 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. Porniți covorul rulant.

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.

La sfârșitul primului segment al programului de antrenament, vor putea fi auzite o serie de tonuri sonore. În cazul programării unei setări diferite de viteză și/sau înclinație pentru cel de-al doilea segment, setarea de viteză și/sau înclinație va apărea pe afișaj timp de câteva momente pentru a vă avertiza, iar banda de alergare înclinabilă va trece în mod automat la setările de viteză și/sau înclinație corespunzătoare segmentului următor.

Programul de antrenament va continua astfel, până când ajungeți la capătul traseului indicat pe afișaj. 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 prin apăsarea butoanelor de Viteză [SPEED] sau Înclinație

[INCLINE]; cu toate acestea, la începerea următorului segment, banda de alergare înclinabilă va trece automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor. Dacă modificați viteza sau înclinația benzii de alergare înclinabile în timpul programului de antrenament, durata programului de antrenament și altitudinea atinsă vor fi afectate.

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. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare înclinabilă va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

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

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Atunci când este selectat un program de antrenament aleatoriu, consola vă oferă șapte moduri de afișare. Apăsați butonul Mod Afișare [DISPLAY MODE] și butonul Focalizare Afișaj [DISPLAY ZOOM] în mod repetat, pentru a selecta modul de afișare dorit. Afișajul poate indica timpul rămas din programul de antrenament, distanța parcursă, viteza covorului rulant, înclinația benzii de alergare înclinabile, numărul aproximativ de calorii arse într-o oră, altitudinea la care ați ajuns, numărul aproximativ de calorii arse, timpul scurs, animația unui alergător precum și traseul pe care îl parcurgeți.

Pentru ajustarea contrastului afișajului, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE, de la pagina 19.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 15.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 15.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 15.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN CARD IFIT

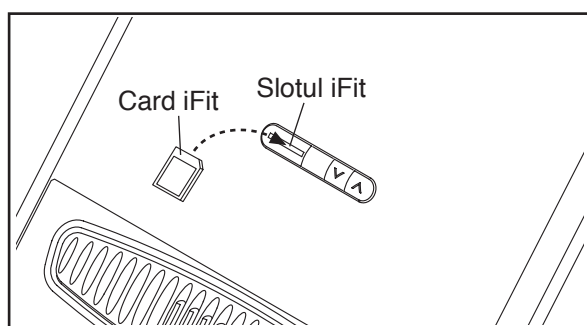
Pentru achiziționarea cardurilor iFit, vă rugăm să consultați coperta față a acestui manual.

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați pasul 1 de la pagina 14.

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. Atunci când selectați un program de antrenament iFit, afișajul va indica un traseu pe versantul unui munte. În plus, afișajul va indica numele, setarea de înclinație, durata și setarea maximă de viteză aferente programului de antrenament.

Fiecare program de antrenament este împărțit în 30 de segmente a 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. Porniți covorul rulant.

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

Pe parcursul programului de antrenament, veți fi ghidați de vocea unui instructor personal. Programul iFit de antrenament va funcționa la fel ca și un program de antrenament aleatoriu (consultați pasul 3 de la pagina 17).

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

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Atunci când este selectat un program de antrenament iFit, consola vă oferă trei moduri de afișare. Apăsați în mod repetat butonul Mod Afișaj [DISPLAY MODE] pentru a selecta modul de afișare dorit. Afișajul poate indica timpul rămas din programul de antrenament, distanța parcursă, viteza covorului rulant, înclinația benzii de alergare înclinabile, numărul aproximativ de calorii arse într-o oră, altitudinea la care ați ajuns precum și numărul aproximativ de calorii arse.

Apăsați butoanele Focalizare Afișaj [DISPLAY ZOOM] pentru a mări sau micșora focalizarea.

5. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 15.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 15.

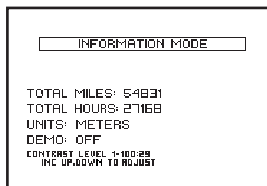
ATENȚIE: Scoateți întotdeauna cardurile iFit din slotul iFit atunci când nu le utilizați.

MOD DE INFORMARE

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

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

De asemenea, afișajul va indica numărul total de ore de funcționare ale benzii de alergare înclinabile precum și numărul total de mile parcurse pe covorul rulant.



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

Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare înclinabile 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 în poziția de resetare [RESET] și introduceți cheia în consolă. Cu toate acestea, când scoateți cheia, afișajele vor rămâne iluminate, deși butoanele nu vor funcționa. Dacă modul demonstrativ este pornit, cuvântul *ON* (Pornit) va apărea pe afișaj, în timp ce este selectat modul de informare. Pentru a activa sau dezactiva modul demonstrativ, apăsați butonul de reducere a Vitezei. Notă: Atunci când consola este în modul demonstrativ, înclinația va crește automat, atingând nivelul maxim de înclinație.

Afișajul va indica nivelul de contrast. Apăsați butoanele de creștere sau micșorare a înclinației [INCLINE] pentru a regla contrastul.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL STEREO DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cârți audio folosind difuzoarele consolei, trebuie să conectați un MP3 player, CD player sau un alt dispozitiv audio personal la consolă.

Găsiți firul audio. Introduceți unul dintre capete în mufa audio situată lângă difuzoare. Apoi, introduceți firul audio în mufa player-ului MP3, CD player-ului sau a altui dispozitiv audio personal. **Asigurați-vă că firul audio este conectat corespunzător.**

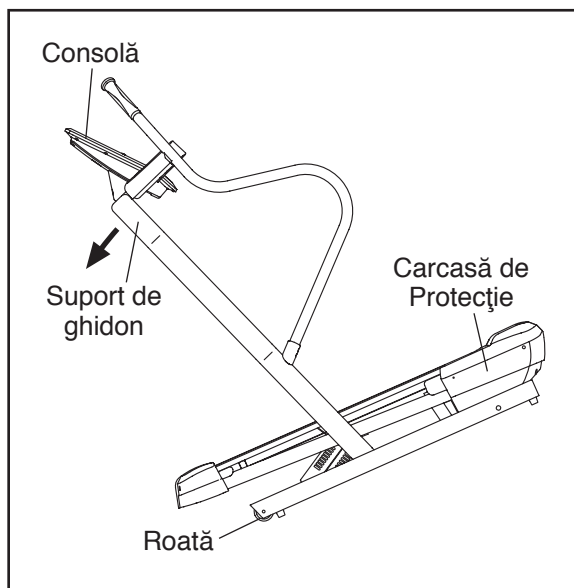
Apoi, apăsați butonul Play al player-ului MP3, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Reglați nivelul volumului player-ului dvs. personal sau apăsați butoanele de creștere sau descreștere a Volumului de pe consolă.

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 MUTAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ

Înainte de a muta banda de alergare înclinabilă, introduceți cheia în consolă, setați înclinația la nivelul maxim, scoateți cheia și decuplați cablul de alimentare de la priză.

Datorită mărimii și greutateii benzii de alergare înclinabile, este nevoie de două sau trei persoane pentru mutarea acesteia. Țineți ferm suportul de ghidon lângă consolă. Lăsați banda de alergare înclinabilă pe spate până când aceasta se deplasează liber pe roți. **ATENȚIE: Pentru a reduce riscul de accidentare sau deteriorare a benzii de alergare înclinabile, nu ridicați banda de alergare de carcasa de protecție din plastic. Nu apucați de consolă.** Deplasați cu grijă banda de alergare înclinabilă, folosindu-vă de roțile acesteia, în locația dorită, apoi așezați-o în poziție dreaptă. **ATENȚIE: Pentru a reduce riscul de accidentare, mutați banda de alergare înclinabilă cu foarte mare atenție. Nu încercați să mutați banda de alergare înclinabilă pe suprafețe denivelate.**



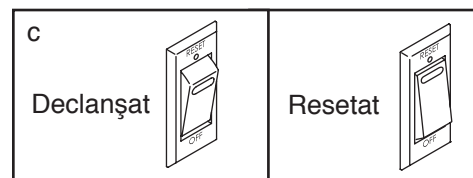
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Majoritatea problemelor benzii de alergare înclinabile pot fi soluționate urmând pașii de mai jos. Identificați simptomele care se aplică, apoi urmați pașii enumerați. Dacă aveți nevoie de asistență, 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 12. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.
- Apăsăți întrerupătorul de resetare/oprire [RESET/OFF] situat pe cadrul benzii de alergare înclinabile, lângă cablul de alimentare. Dacă butonul iese în afară conform desenului, acesta s-a declanșat. Pentru a reseta întrerupătorul, așteptați cinci minute, apoi apăsați butonul în poziția de resetare.



PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul funcționării

SOLUȚIE:

- Verificați întrerupătorul de resetare/oprire (consultați desenul de mai sus). Dacă întrerupătorul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați butonul în poziția de resetare.
- 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. Introduceți cheia în consolă.
- Dacă banda de alergare înclinabilă tot nu funcționează, vă rugăm consultați coperta față a acestui manual.

PROBLEMĂ: Ecranul consolei rămâne iluminat după scoaterea cheii din consolă

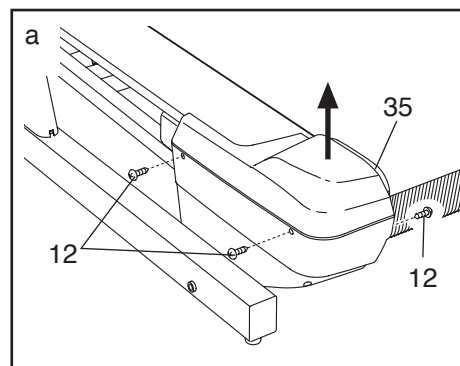
SOLUȚIE:

- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare înclinabile într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate atunci când scoateți cheia, iar înclinația atinge nivelul maxim, 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 19, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

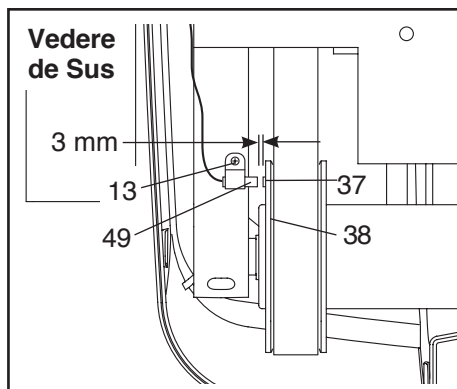
PROBLEMĂ: afișajele consolei nu funcționează corespunzător

SOLUȚIE:

- Scoateți cheia din consolă și **CABLUL DE ALIMENTARE DIN PRIZĂ**. Apoi, scoateți cele două Șuruburi #8 x 1/2" indicate (12). Ridicați Capacul Rolei de Ghidare din Stânga (35).



Apoi, găsiți Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (49) și Magnetul (37), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (38). 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 Autofiletant #8 x 3/4" indicat (13), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul Autofiletant. Fixați din nou Capacul Rolei de Ghidare din Stânga (nu este indicat în desen) și lăsați banda de alergare înclinabilă să funcționeze câteva minute pentru o verificare corectă a indicațiilor de viteză.



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

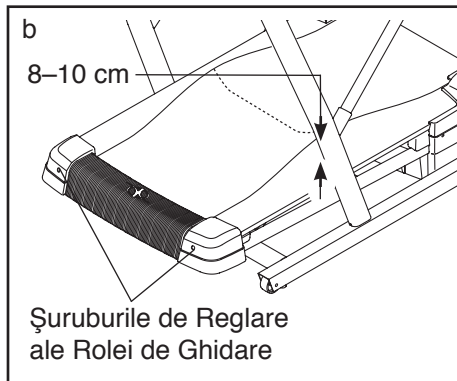
SOLUȚIE:

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

PROBLEMĂ: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

SOLUȚIE:

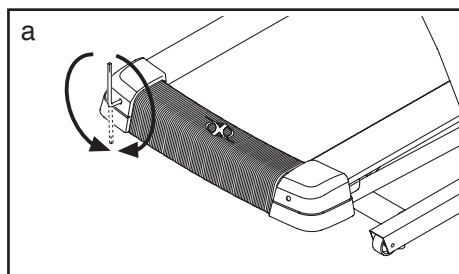
- Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5m.
- Dacă covorul rulant este prea strâns, performanțele benzii de alergare înclinabile se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Scoateți cheia 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 8 până la 10 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 înclinabilă să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.
- Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.



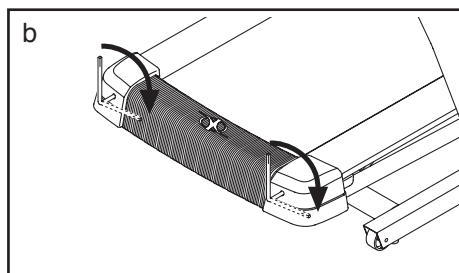
PROBLEMĂ: Covorul rulant este descentrat sau alunecă atunci când călcați pe el.

SOLUȚIE:

- a. Dacă covorul rulant este descentrat, mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga, folosiți cheia imbus pentru a roti șurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație, în sensul acelor de ceasornic; **dacă covorul rulant s-a deplasat spre dreapta**, rotiți șurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Aveți grijă să nu strângeți prea tare covorul rulant. Conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia, și lăsați banda de alergare înclinabilă să funcționeze timp de 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 8 până la 10 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 înclinabilă 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 alergare înclinabile.

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

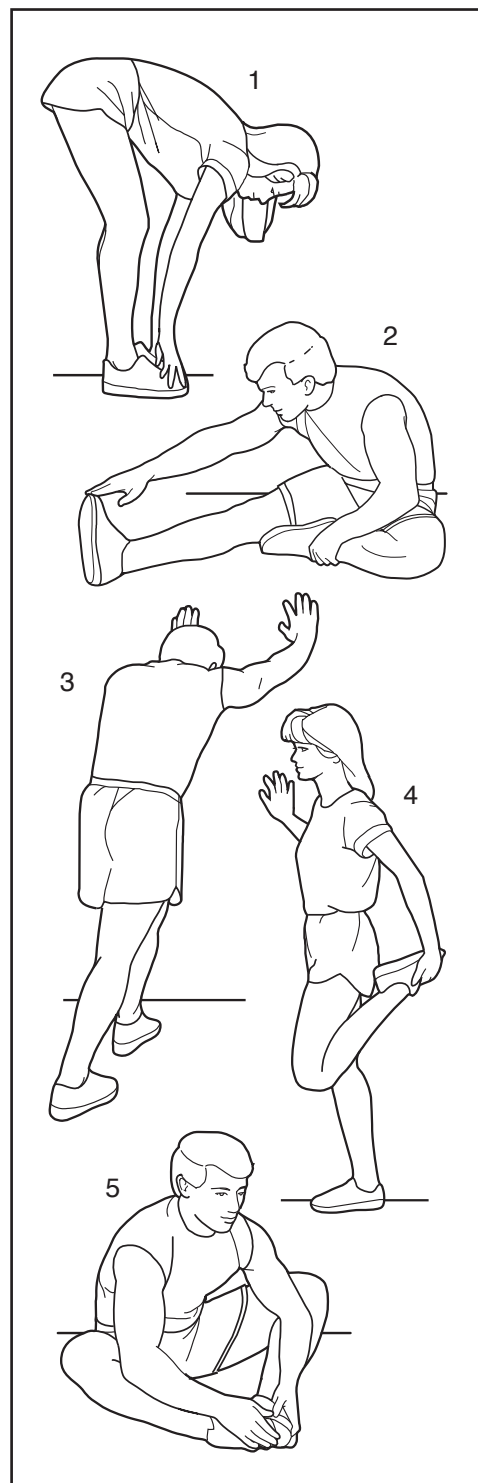
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15,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

4. Exerciții de Întindere pentru Mușchiul Cvadriiceps

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



LISTA DE PIESE

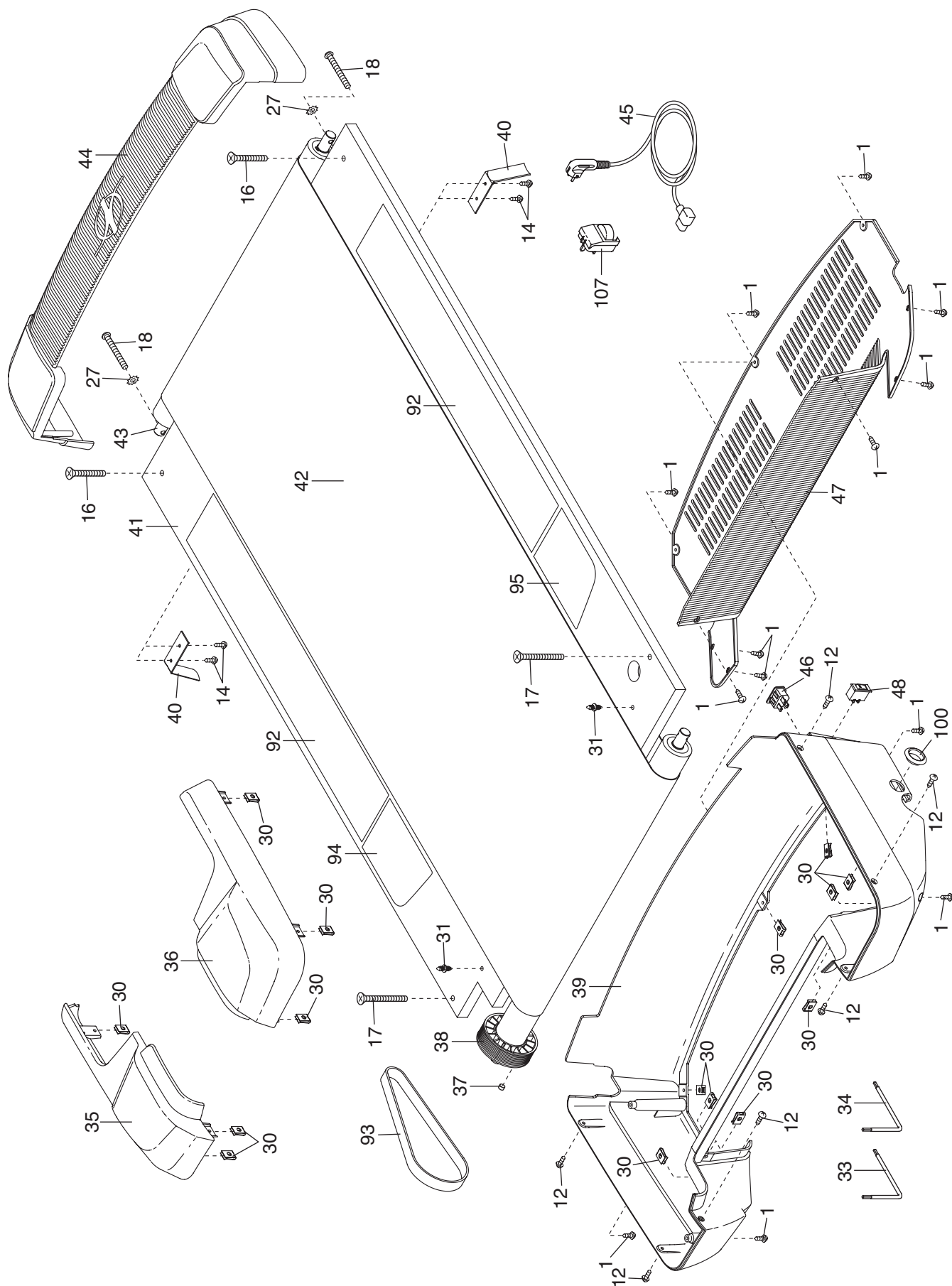
N. Modelului NETL15708.0 R0711A

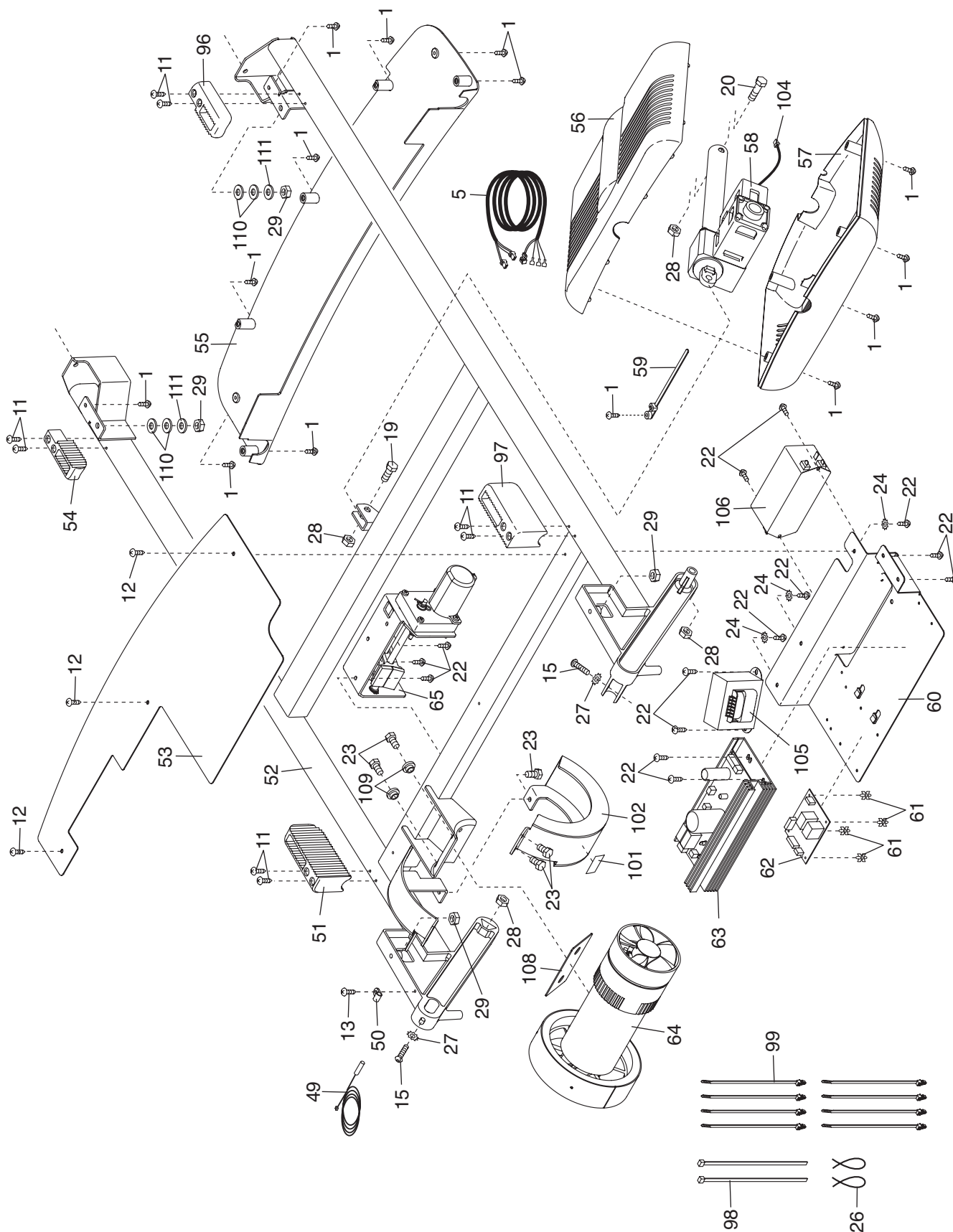
Pentru a localiza piesele enumerate mai jos, consultați DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual.

Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	36	Șurub #8 x 3/4"	51	1	Amortizor Stânga Spate
2	4	Șurub #8 x 1"	52	1	Cadru
3	4	Șurub 3/8" x 3 1/2"	53	1	Plăcuță Carcasă de Protecție
4	2	Șurub 3/8" x 2 1/2"	54	1	Amortizor Stânga Față
5	1	Fir Motor Înclinație	55	1	Carcasă de Protecție Față
6	4	Șurub 5/16" x 3/4"	56	1	Capac Superior Motor
7	2	Șurub 3/8" x 5"	57	1	Capac Inferior Motor
8	2	Piuliță 3/8"	58	1	Motor Înclinație
9	8	Șaibă Stea 3/8"	59	1	Clemă cablu
10	4	Șurub #6 x 1"	60	1	Plăcuță Componente Electronice
11	8	Șurub #8 x 3/4"	61	4	Distanțier Plastic
12	11	Șurub #8 x 1/2"	62	1	Plăcuță Circuite Imprimare
13	1	Șurub #8 x 3/4"	63	1	Controler
14	4	Șurub Ghidaj Covor Rulant	64	1	Motor
15	2	Șurub 1/4" x 1 1/2"	65	1	Mecanism de Rezistență
16	2	Șurub 5/16" x 1 3/4"	66	4	Plăcuță Senzor de Puls
17	2	Șurub 5/16" x 1 3/4"	67	4	Carcasă Plăcuță Senzor de Puls
18	2	Șurub 1/4" x 2 1/2"	68	2	Mâner Senzor de Puls
19	1	Șurub 3/8" x 1"	69	1	Mâner Stânga
20	1	Șurub 3/8" x 1 3/4"	70	1	Fir Senzor de Puls Stânga
21	2	Șurub 3/8" x 4 1/4"	71	1	Fir Senzor de Puls Dreapta
22	15	Șurub #8 x 1/2"	72	1	Fir Suport de Ghidon
23	5	Șurub Motor	73	1	Capac Consolă
24	3	Șaibă Stea #8	74	1	Suport de Ghidon
25	4	Șaibă Plată 1/4"	75	1	Mâner Dreapta
26	2	Legătură de Ancorare Demontabilă	76	2	Capac Mâner
27	4	Șaibă Stea 1/4"	77	2	Roată
28	4	Contrapiuliță 3/8"	78	1	Bază
29	4	Piuliță 5/16"	79	4	Distanțier Picior Bază
30	15	Clemă	80	4	Picior Bază
31	2	Dispozitiv de Fixare din Plastic	81	2	Autocolant Atenționare
32	4	Șurub cu Cap Plat 1/4" x 1"	82	1	Autocolant Avertizare
33	1	Cheie Imbus	83	2	Capac Bază
34	1	Cheie Imbus 5/32"	84	1	Consolă
35	1	Capac Rolă de Ghidare Stânga	85	1	Ventilator Consolă
36	1	Capac Rolă de Ghidare Dreapta	86	1	Bloc Accesorii
37	1	Magnet	87	1	Distanțier Furcă
38	1	Rolă/Roată Conducătoare	88	1	Furcă
39	1	Carcasă de Protecție	89	1	Cablu Împământare Consolă
40	2	Ghidaj Covor Rulant	90	1	Ușă de Acces
41	1	Platformă	91	1	Cheie/Clemă
42	1	Covor Rulant	92	2	Autocolant Platformă
43	1	Rolă de Ghidare	93	1	Curea Motor
44	1	Carcasă Frontală	94	1	Autocolant Denumire Stânga
45	1	Cablu de Alimentare	95	1	Autocolant Denumire Dreapta
46	1	Priză de Curent	96	1	Amortizor Dreapta Față
47	1	Capac Carcasă de Protecție	97	1	Amortizor Dreapta Spate
48	1	Comutator Resetare/Oprire	98	2	Legătură Ancorare Cablu 8"
49	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă	99	8	Fir de Legătură 8"
50	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă	100	3	Garnitură Circulară

Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
101	1	Autocolant Avertizare Scut	107	1	Adaptor Cablu de Alimentare
102	1	Scut Motor	108	1	Plăcuță Motor
103	1	Fir Audio	109	2	Izolator Motor
104	1	Fir Senzor Înclinație	110	4	Șaibă de Cauciuc
105	1	Transformator	111	2	Șaibă Plată 5/16"
106	1	Filtru	*	—	Manual de Utilizare

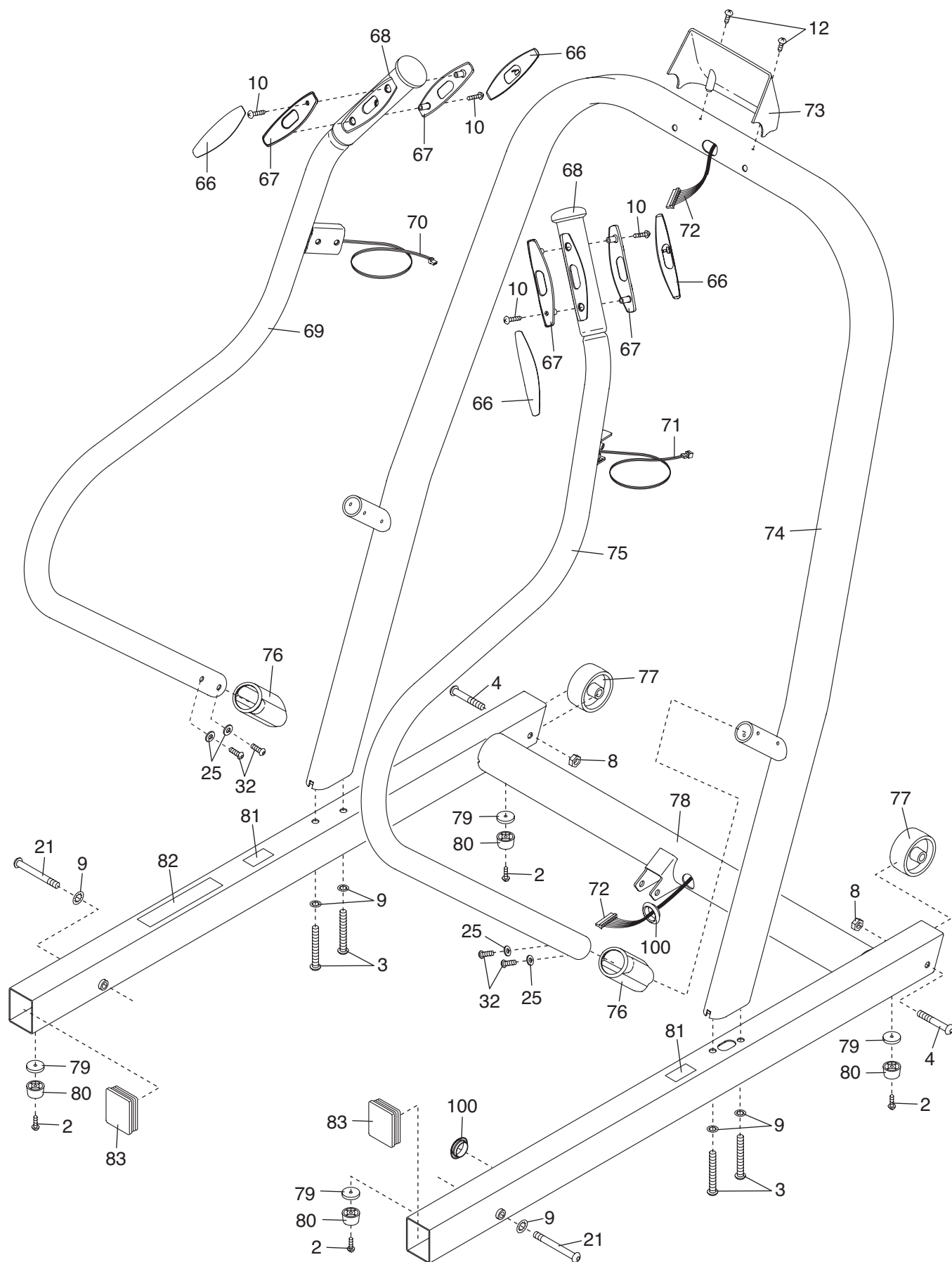
Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Acele piese nu sunt ilustrate.

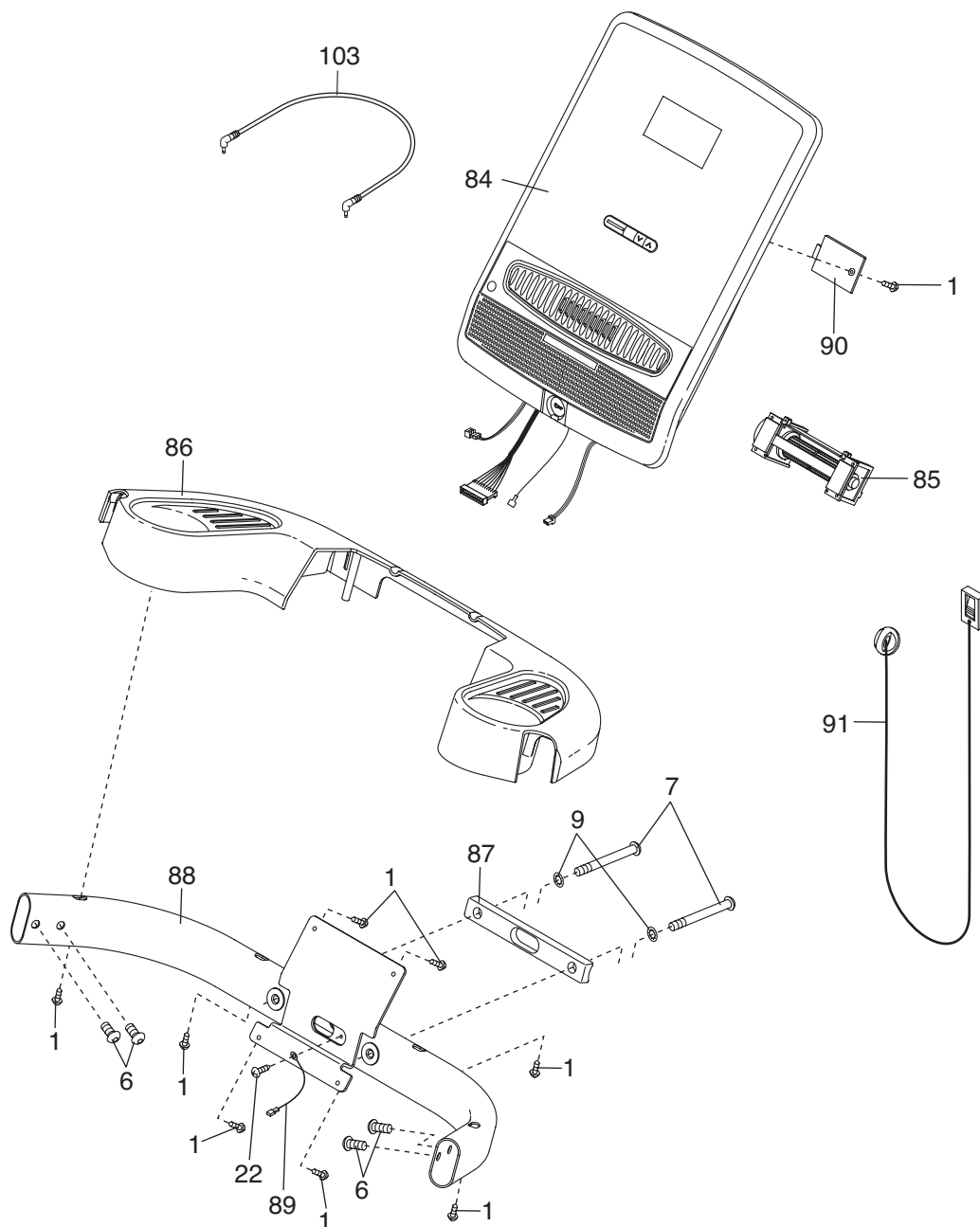




DESEN DETALIIAT C

N. Modelului NETL15708.0 R0711A





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.

