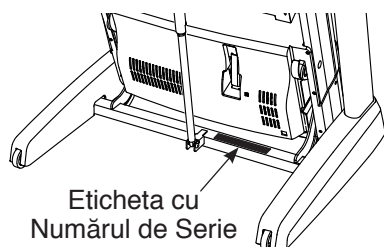


NordicTrack[®] **ELITE 1500**

N. Modelului NETL19714.3

Nr. de Serie _____

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



Eticheta cu
Numărul de Serie

ASISTENȚĂ CLIEŢI

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

Pagină Web:

www.iconsupport.eu

ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



www.iconeurope.com

CUPRINS

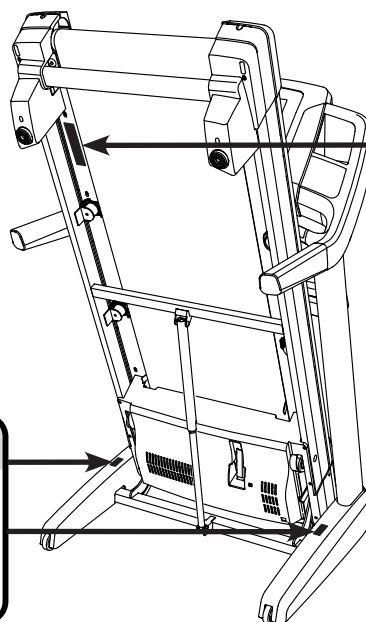
AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	5
GRAFIC IDENTIFICARE PIESE	6
ASAMBLAREA	7
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ PENTRU PIEPT	15
CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE	16
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	26
ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE	27
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	30
LISTA DE PIESE	34
DESEN DETALIAȚ	36
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

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

⚠ Atenție

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



⚠ AVERTIZARE

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

- AȘEZĂȚI-VĂ NUMAI PE SINELE LATERALE ATUNCI CÂND PORȚII SAU OPRIȚI BANDA DE ALERGARE
- CREȘTEȚI VITEZA TREPTAT.
- ȚINEȚI-VĂ DE MÂNERE PENTRU A EVITA CADEREA, ȘI PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA CLEMA DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL FOLOSIRII BENZII DE ALERGARE.
- OPRIȚI-VĂ DACĂ SIMȚIȚI STĂRI DE AMETEALĂ, LEȘIN SAU SUFOCARE.
- FIXAȚI BINE DISPOZITIVUL DE BLOCARE ÎNAINTE DE A MUTA SAU DEPOZITA BANDA DE ALERGARE.
- INCLINAȚIA TREBUIE SETATĂ LA ZERO ÎNAINTE DE A PLIA BANDA DE ALERGARE ÎN POZIȚIE DE DEPOZITARE.
- NU PERMITEȚI NICIODATĂ ACCESUL COPILOR PE SAU ÎN APROPIEREA BENZII DE ALERGARE.
- SCOTAȚI CHEIA DE SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND NU FOLOSIȚI BANDA DE ALERGARE.
- PĂSTRĂȚI HAINELE, DEGETELE ȘI PĂRUL DVS. LA DISTANȚA DE COMPONENTELE ROTATIVE.
- NU ÎNCERCAȚI NICIODATĂ SĂ REGLAȚI SAU SĂ REPARAȚI COVORUL RULANT ÎN TIMP CE ACESTA SE AFLĂ ÎN MIȘCARE.
- PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA PANTOFI SPORT ATUNCI CÂND FOLOSIȚI BANDA DE ALERGARE.

PRECAUȚII IMPORTANTE

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

1. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare sunt informați corespunzător privind toate avertizările și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Acest lucru este important mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
3. Banda de alergare poate fi utilizată de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau dacă nu dețin suficientă experiență sau cunoștințe, cu condiția ca acestea să fie supravegheate sau să fie instruite în utilizarea benzii de alergare de către o persoană responsabilă pentru siguranța acestora.
4. Utilizați banda de alergare numai conform descrierii din acest manual.
5. Păstrați banda de alergare în interiorul unei clădiri, ferită de umezeală și praf. Nu amplasați banda de alergare în garaje, pe terase acoperite sau în apropierea unei ape.
6. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, lăsând un spațiu de cel puțin 2,4 m în spatele acesteia și 0,6 m de o parte și de cealaltă. Nu amplasați banda de alergare pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare.
7. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 13 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
9. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 160 kg sau mai puțin.
10. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
11. 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 încălțăminte pentru sport. Nu utilizați nicio dată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai ciorapi sau sandale.*
12. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 16), conectați cablul de alimentare la un circuit cu împământare. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
13. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
14. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
15. Nu mișcați niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiți banda de alergare dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea ÎNTREȚINEREA ȘI DEPANARE, de la pagina 27, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
16. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați secțiunea CUM SE PORNEȘTE de la pagina 18). Purtați întotdeauna clema atunci când folosiți banda de alergare.

17. Poziționați-vă întotdeauna picioarele pe șinele laterale atunci când porniți sau opriți banda de alergare. Țineți-vă întotdeauna de mâner în timp ce folosiți banda de alergare.
18. Când o persoană merge pe banda de alergare, nivelul de zgomot al benzii de alergare va crește.
19. Mențineți-vă degetele, părul și îmbrăcămintea la distanță de banda de alergare atunci când aceasta este în funcțiune.
20. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Modificați viteza în trepte mici pentru a evita schimbările bruște de viteză.
21. Monitorul de frecvență cardiacă nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Monitorul de frecvență cardiacă este conceput doar ca un ajutor, cu scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace.
22. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cheia, apăsați butonul de pornire în poziția oprit (consultați desenul de la pagina 5 pentru detalii privind amplasarea butonului) și deconectați cablul de alimentare, atunci când nu folosiți banda de alergare.
23. Nu încercați să mutați banda de alergare înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLAREA, de la pagina 7, și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE, de la pagina 26.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a muta banda de alergare.
24. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare.
25. Nu modificați înclinația benzii de alergare prin introducerea de obiecte sub aceasta.
26. Nu introduceți niciodată obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare.
27. Verificați și strângeți toate piesele benzii de alergare la fiecare utilizare.
28. **PERICOL:** Deconectați întotdeauna cablul de alimentare imediat după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și înainte de a efectua procedurile de întreținere și reglare descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se solicită acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte lucrări de service decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate doar de un reprezentant de service autorizat.
29. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit, dacă simțiți că nu aveți aer sau dacă resimțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

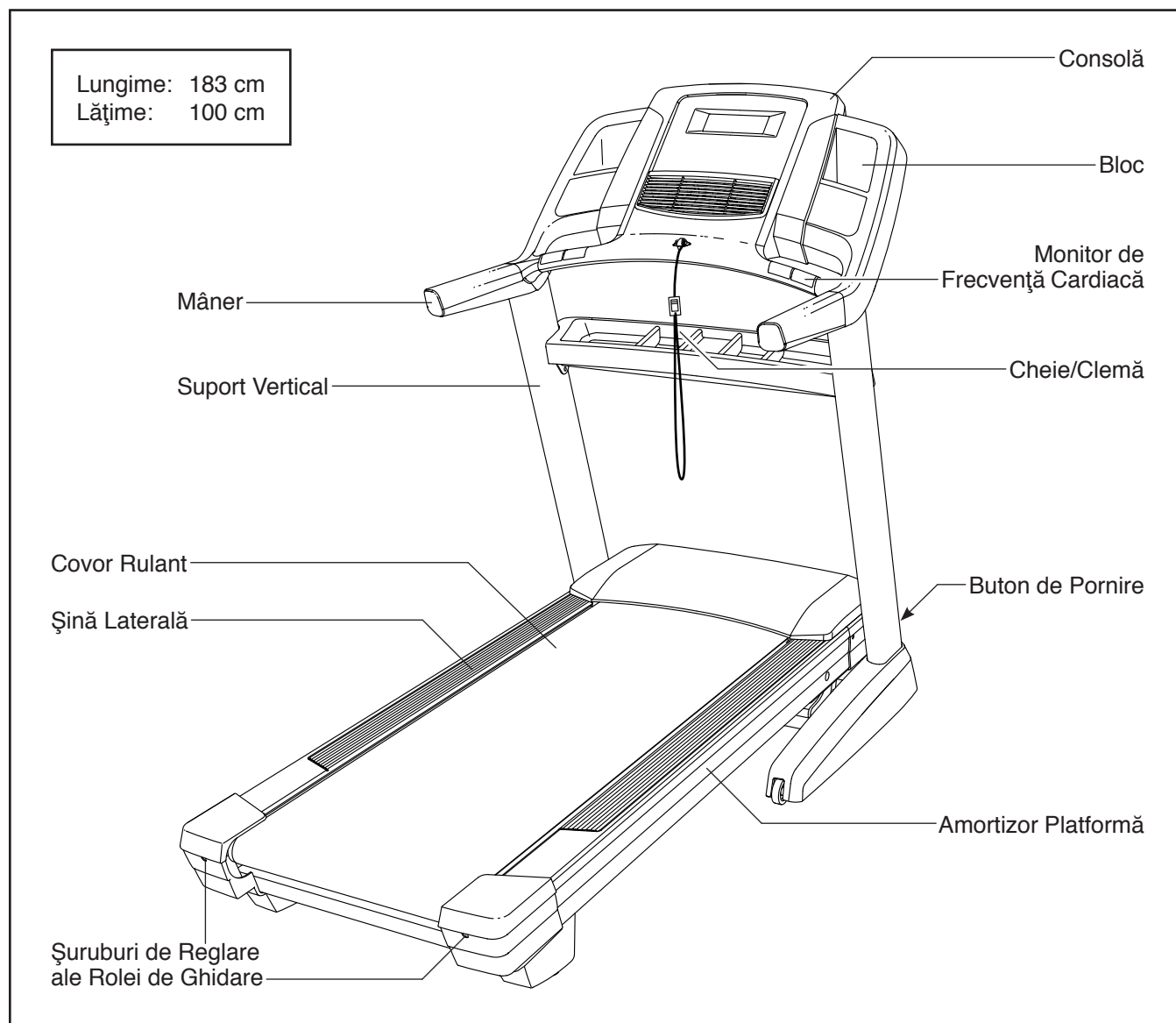
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NORDICTRACK® ELITE 1500. Banda de alergare ELITE 1500 oferă o selecție impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai plăcute și mai eficiente. Iar atunci când nu o folosiți, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puțin de jumătate din spațiul necesar altor benzi de alergare.

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

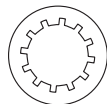
alergare. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta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

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

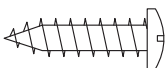


GRAFIC IDENTIFICARE PIESE

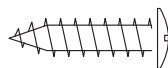
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare.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



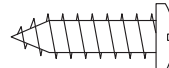
Șaibă stea 5/16"
(8)–8



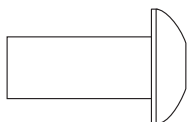
Șurub #8 x 3/4"
(5)–8



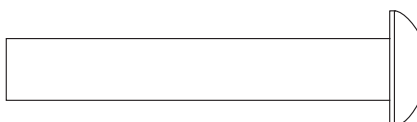
Șurub cu cap
semibombat #8 x 3/4"
(24)–8



Șurub #10 x 3/4"
(6)–2



Șurub
5/16" x 3/4" (1)–8



Șurub 5/16" x 2"
(2)–4

ASAMBLAREA

- Pentru asamblare sunt necesare două persoane.
- Așezați toate piesele într-un spațiu liber și îndepărtați materialele de ambalare. Nu aruncați materialele de ambalare înainte de parcurgerea tuturor pașilor asamblării.
- În urma transportului, este posibil ca exteriorul benzii de alergare să prezinte urme de substanță uleioasă. Acest lucru este normal. Dacă există o substanță uleioasă pe banda de alergare, ștergeți-o cu o cârpă moale cu detergent slab, ne-abraziv.
- Componentele din stânga sunt marcate cu „L” sau „Left,” iar componentele din dreapta sunt marcate cu „R” sau „Right.”

- Pentru identificarea componentelor de mici dimensiuni, consultați pagina 6.
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele unelte:

cheia inbus inclusă



o cheie reglabilă



o șurubelniță cu cap în cruce



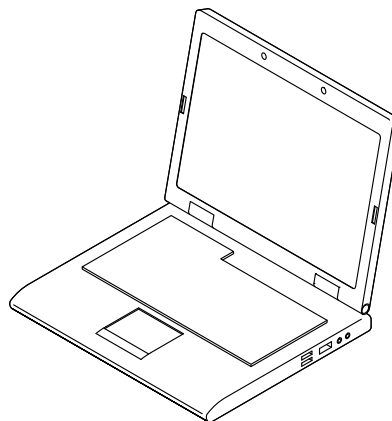
Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

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

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

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

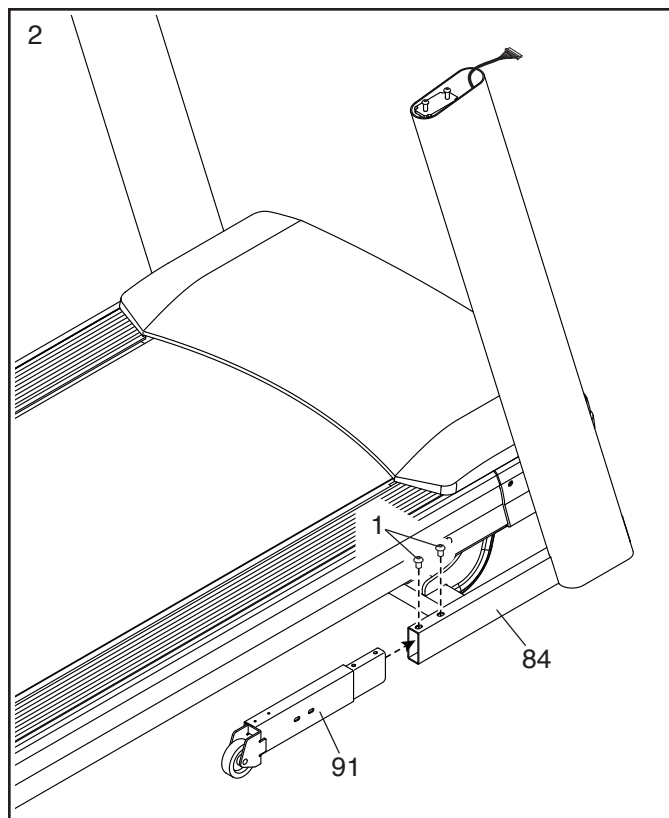
1



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

Identificați Extensia din dreapta (91). Fixați Extensia din dreapta pe Suportul vertical din dreapta (84) folosind două Șuruburi 5/16" x 3/4" (1). **Poziționați ambele Șuruburi, apoi strângeți-le.**

Fixați Extensia din stânga (nu este indicată în desen) pe Suportul vertical din stânga (84) în același mod.

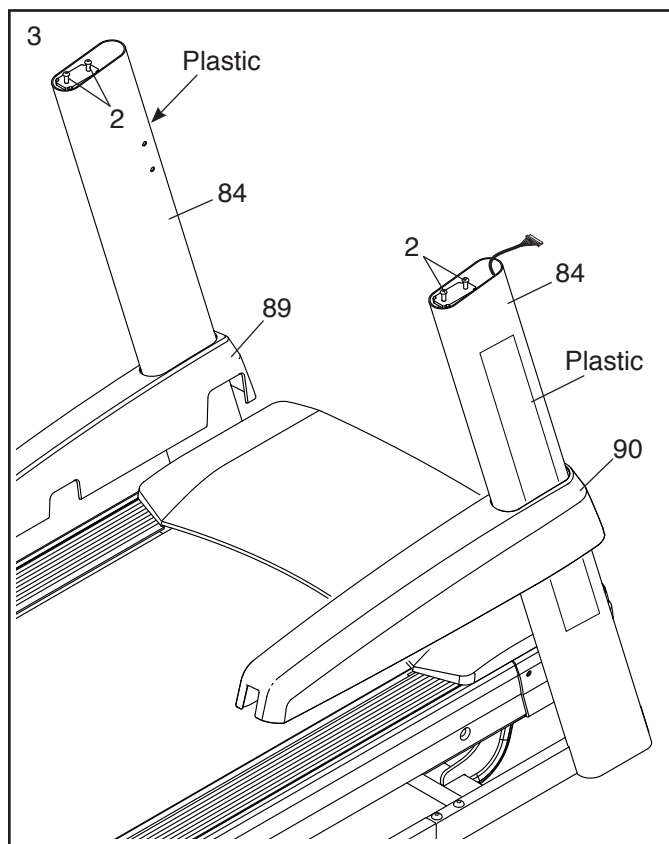


3. Identificați Capacele suporturilor verticale din stânga și din dreapta (89, 90).

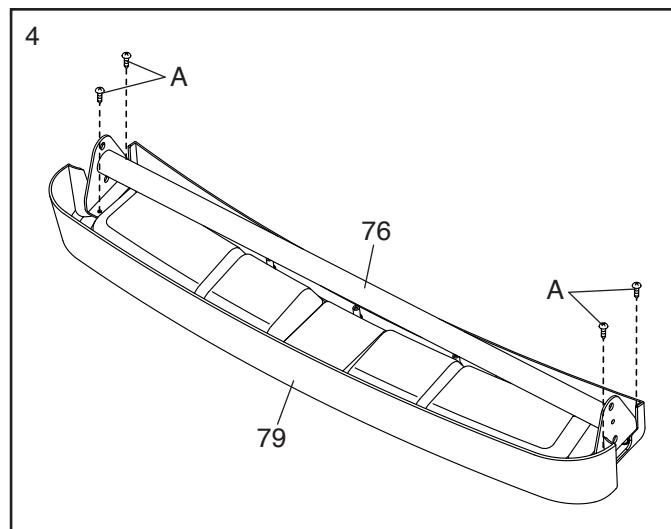
Glisați Capacul Suportului vertical din dreapta (90) pe Suportul vertical din dreapta (84), apoi glisați Capacul Suportului vertical din stânga (89) pe Suportul vertical din stânga. Apoi, apăsați în jos pe Capacele Suporturilor până când acestea se fixează complet.

Îndepărtați și păstrați cele patru Șuruburi indicate de 5/16" x 2" (2).

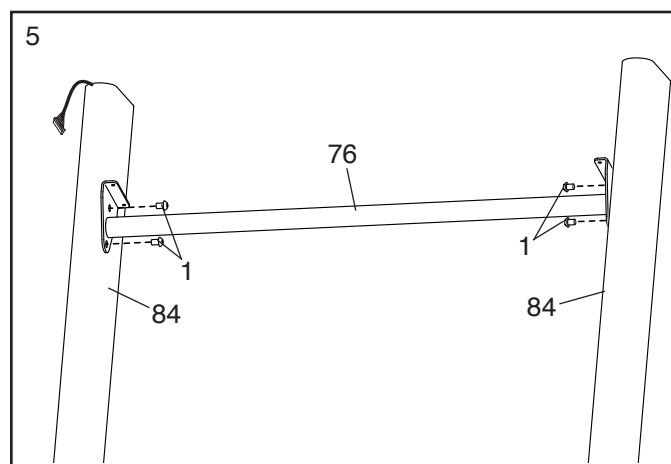
Foliile de plastic care acoperă etichetele de pe fiecare Suport de ghidon (84) trebuie îndepărtate cu grijă.



4. Îndepărtați și aruncați cele patru șuruburi indicate (A). Îndepărtați Blocul (79) de pe Bara transversală a suporturilor verticale (76).

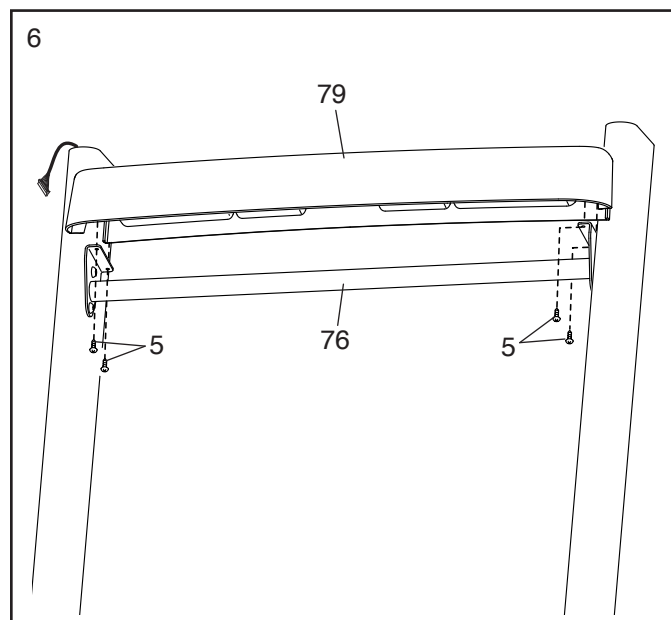


5. Glisați cu grijă Bara transversală a suporturilor verticale (76) între Suporturile Verticale (84). Fixați Bara transversală a suporturilor verticale folosind patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (1). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**



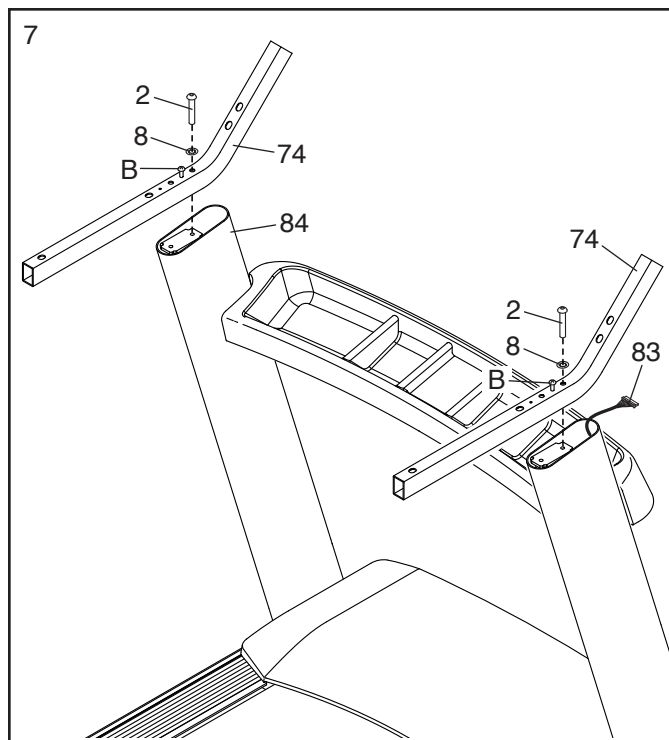
6. Identificați Șuruburile #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT: Nu confundați Șuruburile #8 x 3/4" cu Șuruburile cu cap semibombat #8 x 3/4" (24). Șuruburile cu cap semibombat #8 x 3/4" au capul mai plat.**

Fixați Blocul (79) pe Bara transversală a suporturilor verticale (76) folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (5). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**



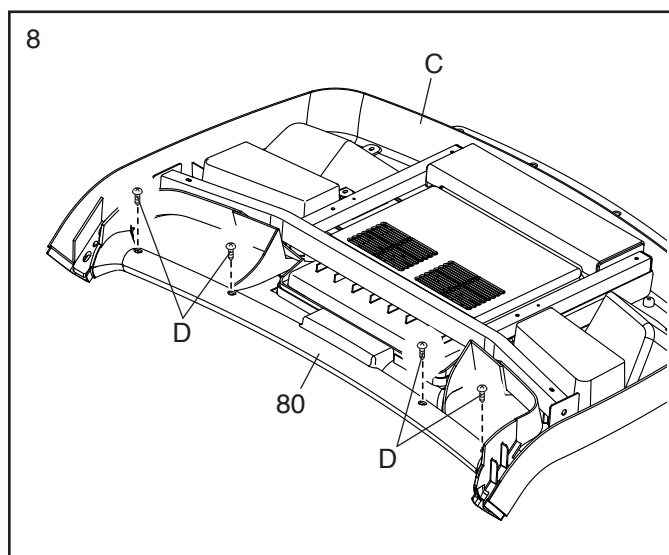
7. Fixați cele două Mânere (74) pe Suporturile Verticale (84) folosind două dintre Șuruburile 5/16" x 2" (2) pe care le-ați îndepărtat la pasul 3 și două Șaibe stea 5/16" (8). **Nu strângeți încă Șuruburile. Aveți grijă să nu ciupiți Cablul suportului vertical (83) din partea dreaptă.**

Apoi, îndepărtați și aruncați cele două șuruburi indicate (B).



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

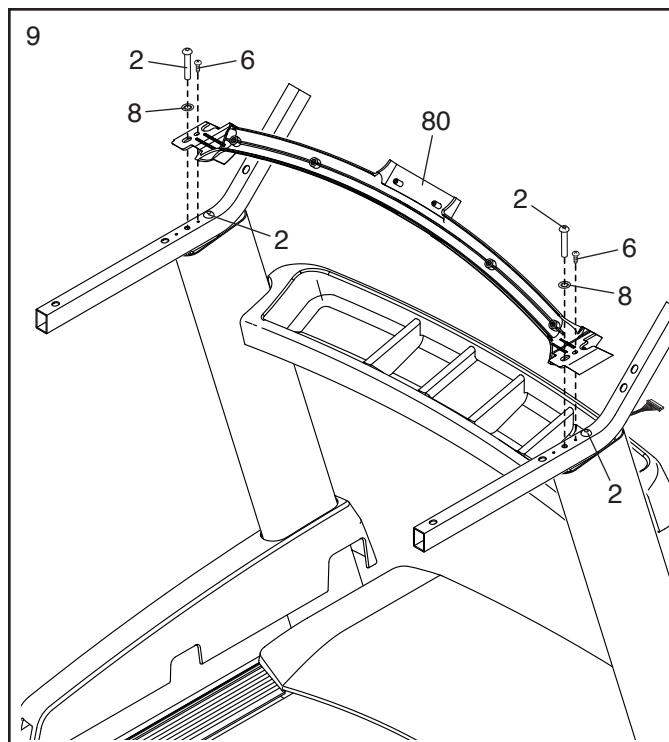
Îndepărtați și aruncați cele patru șuruburi indicate (D). Apoi, îndepărtați Bara transversală pentru puls (80).



9. **IMPORTANT:** Pentru a evita deteriorarea Barei transversale pentru puls (80), nu folosiți unelte electrice și nu strângeți prea tare Șuruburile #10 x 3/4" (6) sau Șuruburile 5/16" x 2" (2).

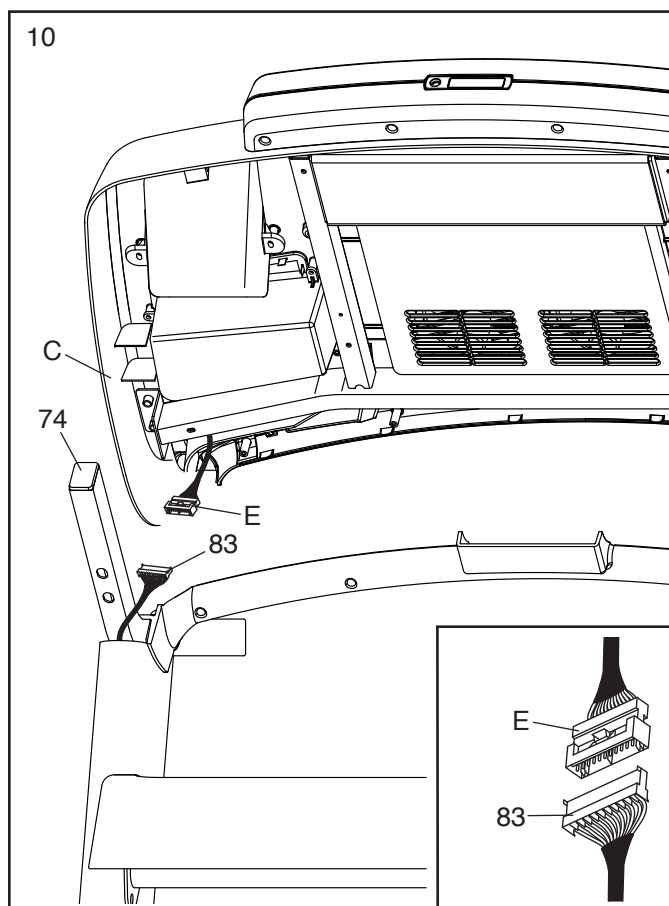
Poziționați Bara transversală pentru puls (80) conform ilustrației. Fixați Bara transversală pentru puls folosind două dintre Șuruburile 5/16" x 2" (2) pe care le-ați îndepărtat la pasul 3, două Șaibe stea 5/16" (8) și două Șuruburi #10 x 3/4" (6). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**

Apoi, strângeți celelalte două Șuruburi 5/16" x 2" (2).



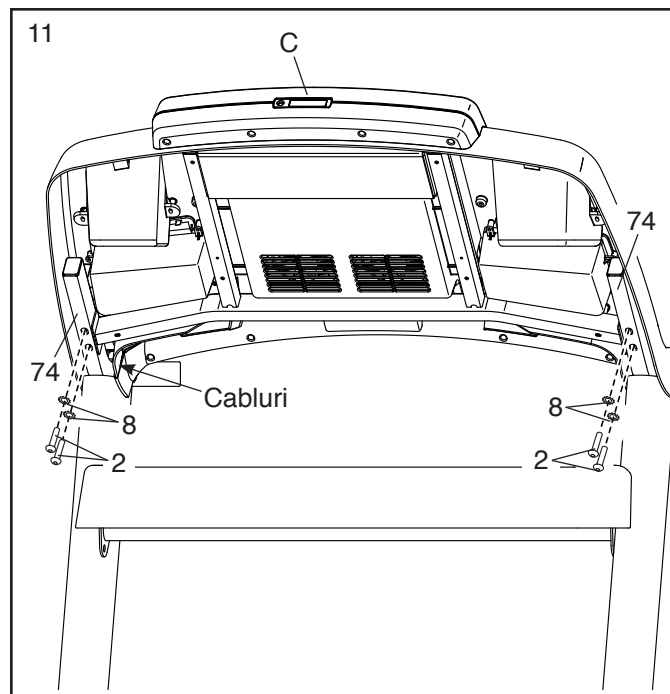
10. Cu ajutorul unei a doua persoane, țineți ansamblul consolei (C) în dreptul Mânerelor (74).

Consultați desenul inserat. Conectați Cablul suportului vertical (83) la cablul consolei (E). **Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință.** În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. **DACĂ NU CONECTAȚI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.** Apoi, îndepărtați firele de legătură de pe Cablul suportului vertical.



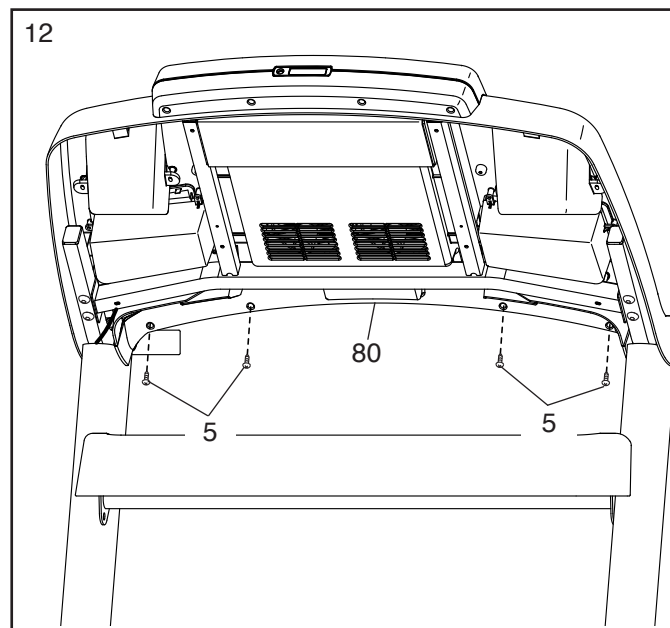
11. Fixați ansamblul consolei (C) pe Mânere (74) folosind patru Șuruburi 5/16" x 2" (2) și patru Șaibe stea 5/16" (8). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le. Aveți grijă să nu ciupiți cablurile.**

Introduceți cablurile împingându-le în sus spre ansamblul consolei (C).



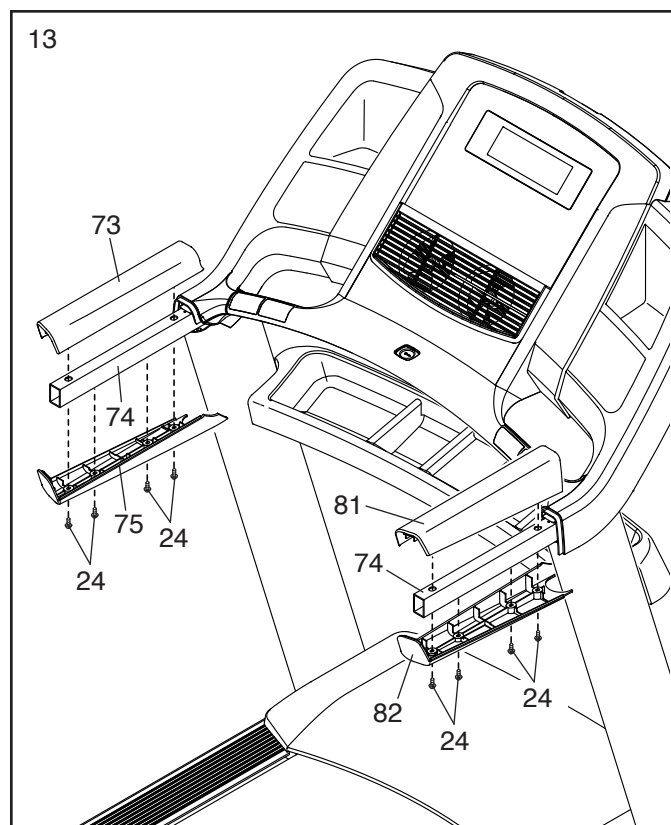
12. Identificați Șuruburile #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT: Nu confundați Șuruburile #8 x 3/4" cu Șuruburile cu cap semibombat #8 x 3/4" (24). Șuruburile cu cap semibombat #8 x 3/4" au capul mai plat.**

Introduceți patru Șuruburi #8 x 3/4" (5) în Bara transversală pentru puls (80) și apoi strângeți-le. **Aveți grijă să nu strângeți Șuruburile prea tare.**



13. Poziționați Capacul superior al mânerului din dreapta (81) pe Mânerul din dreapta (74). Fixați Capacul inferior al mânerului din dreapta (82) de Mâner și de Capacul superior al mânerului din dreapta folosind patru Șuruburi cu cap semibombat #8 x 3/4" (24). **Poziționați toate cele patru Șurub cu cap semibombat, apoi strângeți-le.**

Fixați Capacul superior și cel inferior ale mânerului din stânga (73, 75) de Mânerul din stânga (74) după cum este descris mai sus.



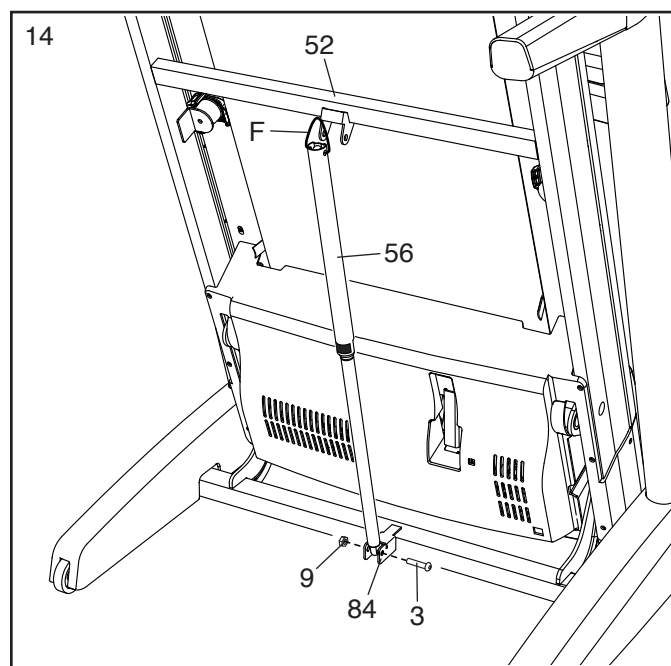
14. Ridicați Cadrul (52) în poziția indicată. **O a doua persoană va susține Cadrul până la finalizarea pasului 15.**

Scoateți Piulița 5/16" (9) și Bulonul 5/16" x 1 3/4" (3) din suportul Suportului Vertical (84).

Apoi, poziționați Dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (56) conform ilustrației.

Fixați capătul inferior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (56) pe suportul Suportului Vertical (84) folosind un Bulon 5/16" x 1 3/4" (3) și o Piuliță 5/16" (9).

Ridicați apoi Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (56) în poziție verticală și îndepărtați legătura (F).

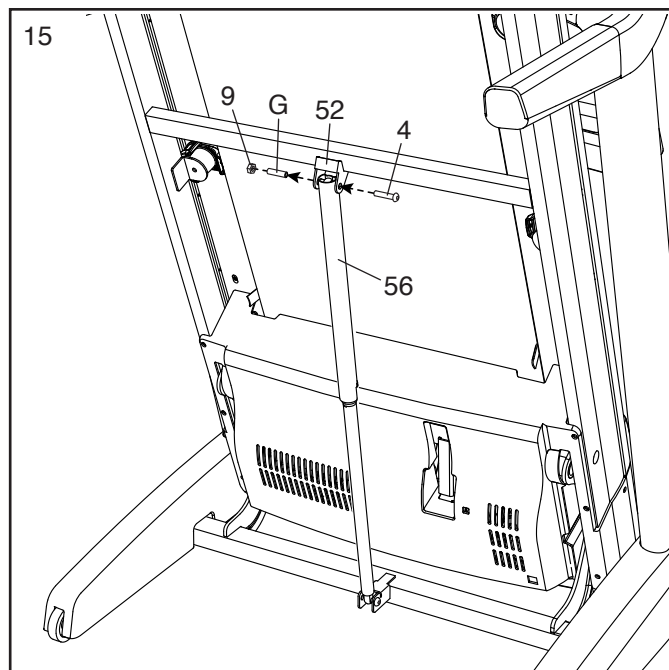


15. Scoateți Piulița 5/16" (9) și Bulonul 5/16" x 2 1/4" (4) din suportul Cadrului (52).

Aliniați capătul superior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (56) cu suportul pe Cadru (52) și introduceți un Bulon 5/16" x 2 1/4" (4) prin suport și Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare. **Aceasta va scoate un distanțier (G) din Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare, eliminați distanțierul.**

Strângeți apoi Piulița 5/16" (9) pe Bulonul 5/16" x 2 1/4" (4). **Nu strângeți piulița în mod excesiv, Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (56) trebuie să permită pivotarea.**

Apoi, coborâți Cadrul (52) (consultați secțiunea COBORÂREA BENZII DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 26).

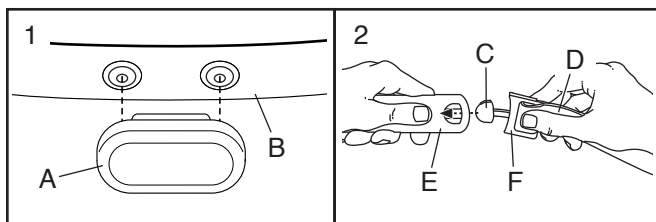


16. **Asigurați-vă că toate componentele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Pentru a evita deteriorarea consolei, feriți banda de alergare de lumina solară directă. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 28 și 29). Notă: Alte componente ar putea fi incluse.

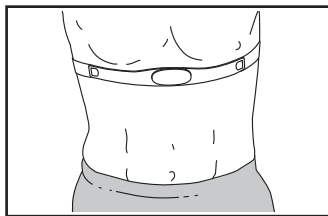
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ PENTRU PIEPT

CUM SĂ UTILIZAȚI MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

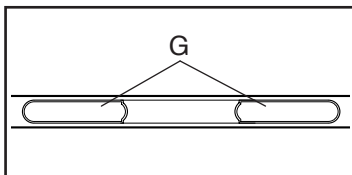
Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 1, apăsați transmițătorul (A) în capsele de pe cureaua de fixare pe piept (B). Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 2, introduceți agățătoarea (C) dintr-un capăt al curelei de fixare pe piept (D) într-un capăt al transmițătorului (E). Apoi, apăsați capătul transmițătorului sub catarama (F) de pe cureaua de fixare pe piept; agățătoarea trebuie să fie la același nivel cu transmițătorul.



Apoi, înfășurați monitorul de frecvență cardiacă în jurul pieptului în locul indicat; monitorul de frecvență cardiacă trebuie purtat sub haine, strâns pe piele. Asigurați-vă că logoul este în dreapta, orientat în sus. Apoi, atașați celălalt capăt al curelei de fixare pe piept. Dacă este necesar, ajustați lungimea curelei de fixare pe piept.



Apoi, depărtați transmițătorul și cureaua de fixare pe piept de corpul dumneavoastră, la o distanță de câțiva centimetri, apoi localizați cele două zone cu electrozi (G). Folosind salivă sau soluție pentru lentilele de contact, udați zonele cu electrozi. Apoi, așezați din nou pe piept transmițătorul și cureaua de fixare pe piept.



ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

- Cu ajutorul unui prosop moale, ștergeți temeinic zonele cu electrozi după fiecare utilizare. Umiditatea poate ține activat monitorul de frecvență cardiacă, scurtând viața bateriei.

- Depozitați monitorul de frecvență cardiacă într-un loc cald și lipsit de umezeală. Nu depozitați monitorul de frecvență cardiacă într-o pungă de plastic sau în alt recipient umed.
- Nu expuneți monitorul de frecvență cardiacă la lumina directă a soarelui pe perioade de timp îndelungate și nu îl expuneți unor temperaturi mai mari de 50° C sau mai mici de -10° C.
- Nu îndoiți sau întindeți în mod excesiv monitorul de frecvență cardiacă în momentul utilizării sau depozitării.
- Pentru a curăța transmițătorul folosiți o lavetă umedă și o cantitate mică de săpun neagresiv. Apoi, ștergeți transmițătorul cu o cârpă umedă și uscați-l temeinic cu ajutorul unui prosop moale. Nu folosiți niciodată alcool, substanțe abrazive sau substanțe chimice pentru a curăța transmițătorul. Spălați manual cureaua de fixare pe piept și uscați-o cu aer.

DEPANARE

- Dacă monitorul de frecvență cardiacă nu funcționează când este poziționat conform descrierii din stânga, mutați-l un pic mai jos sau un pic mai sus pe piept.
- Dacă citirile frecvenței cardiace nu sunt afișate până începeți să transpirați, udați din nou zonele cu electrozi.
- Pentru ca citirile frecvenței cardiace să fie afișate pe consolă, trebuie să vă aflați la o distanță de maxim un braț de consolă.
- Dacă pe spatele transmițătorului se află un capac pentru compartimentul bateriilor, înlocuiți bateria cu o baterie nouă, de același tip.
- Monitorul de frecvență cardiacă este conceput să funcționeze pentru persoanele care au ritm cardiac normal. Problemele în citirea frecvenței cardiace pot fi cauzate de afecțiuni medicale precum contracțiile ventriculare premature, tahicardie și aritmie.
- Funcționarea monitorului de frecvență cardiacă poate fi afectată de interferențe magnetice provenite de la linii de înaltă tensiune sau de la alte surse. Dacă suspectați existența unei interferențe magnetice, încercați să mutați echipamentul în altă încăpere.

CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

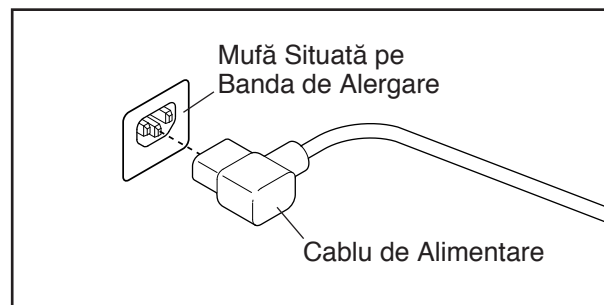
Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un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

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

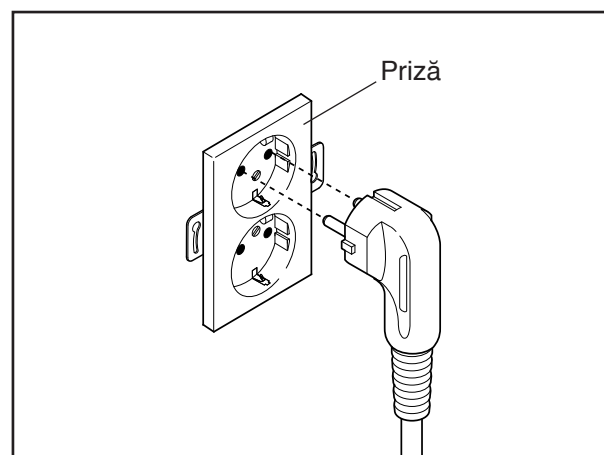
⚠ PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată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

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

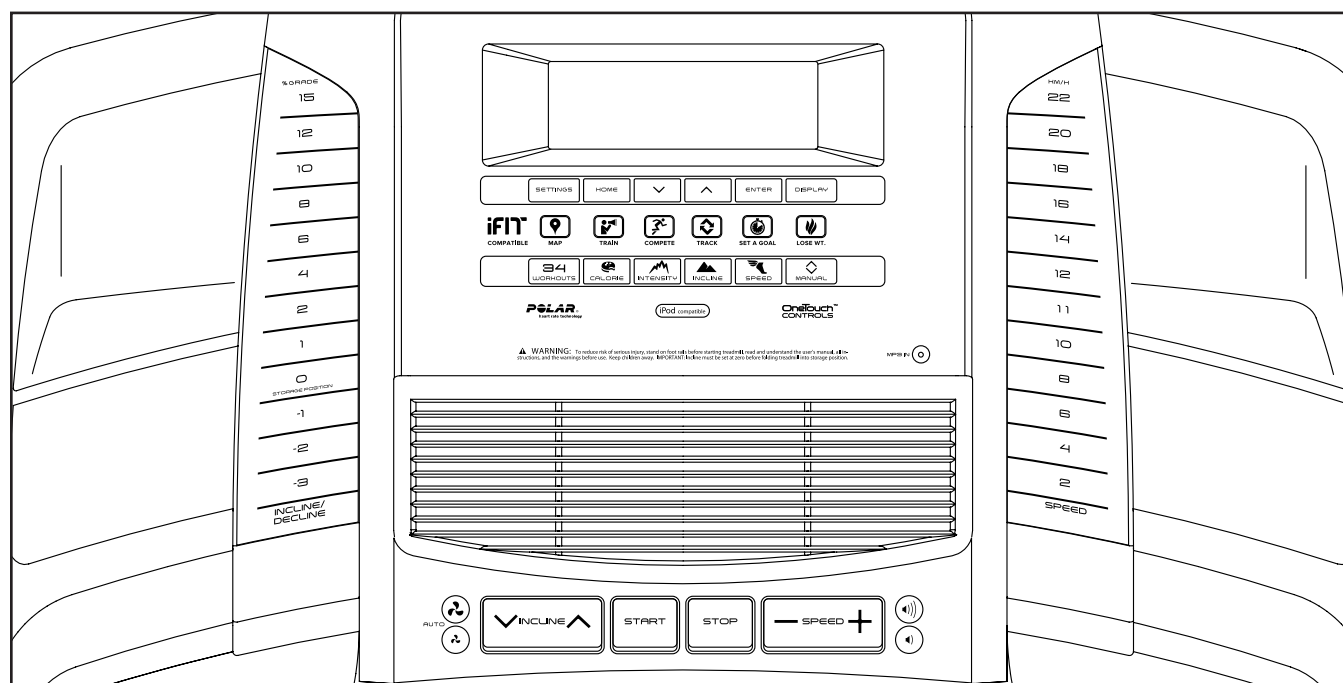
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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



SCHEMA CONSOLEI



APLICAREA AUTOCOLANTELOR DE AVERTIZARE

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

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare oferă o gamă impresionantă de funcții menite să facă exercițiile dvs. fizice mai eficiente și mai plăcute. Când utilizați modul manual, puteți modifica viteza și înclinația benzii de alergare prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback instantaneu privind exercițiile fizice executate. Vă puteți chiar măsura frecvența cardiacă folosind senzorul de frecvență cardiacă de pe mâner sau centura de monitorizare a frecvenței cardiace.

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

De asemenea, consola este dotată cu modul iFit, care îi permite benzii de alergare să comunice cu rețeaua dvs. wireless prin intermediul unui modul iFit opțional. Cu ajutorul modului iFit, puteți descărca programe de antrenament personalizate, vă puteți crea propriile programe de antrenament, vă puteți monitoriza rezultatele, puteți concura cu alți utilizatori ai iFit și aveți acces

la numeroase alte funcții. Pentru achiziționarea unui modul iFit în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.

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

Pentru a porni alimentarea cu energie, consultați pagina 18. **Pentru utilizarea modului manual**, consultați pagina 18. **Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat**, consultați pagina 20. **Pentru utilizarea unui program de antrenament cu obiectiv**, consultați pagina 21. **Pentru utilizarea unui program de antrenament pe bază de puls**, consultați pagina 22. **Pentru utilizarea unui program iFit**, consultați pagina 23. **Pentru a utiliza sistemul de sonorizare**, consultați pagina 24. **Pentru utilizarea modului de setări**, consultați pagina 24.

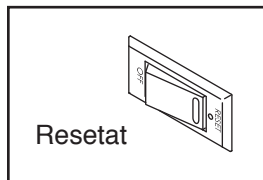
Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a descoperi ce unitate de măsură este selectată, consultați MOD DE SETĂRI de la pagina 24. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a evita deteriorarea platformei, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați-l, dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 28).

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

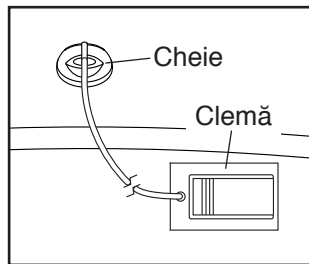
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 16). Apoi, găsiți butonul situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Apăsăți butonul în poziția de Reset (resetare).



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele sunt iluminate în momentul introducerii cablului de alimentare în priză și apăsarea butonului în poziția de resetare, înseamnă că este activat modul demonstrativ. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 24, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, așezați-vă pe șinele laterale ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată la cheie și glisați clema pe betelia hainelor dvs. Apoi, introduceți cheia în consolă. După un moment, afișajele se vor ilumina.



IMPORTANT: În situație de urgență, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprirea completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; în cazul în care cheia nu este scoasă din consolă, reglați poziția clemei.

CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați modul manual.

Dacă modul manual nu este selectat, apăsați butonul Manual situat pe consolă.

3. Porniți covorul rulant.

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

Dacă apăsați butonul Start sau butonul de creștere a vitezei, covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. În timpul exercițiilor, modificați viteza covorului rulant după preferințe, prin apăsarea butoanelor de creștere și 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 mai rapid. Notă: După ce apăsați butonul, poate fi necesar un timp scurt pentru ca covorul rulant să atingă setarea de viteză selectată.

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

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

4. Modificați înclinația benzii de alergare, după preferințe.

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

5. Urmăriți-vă progresul pe ecran.

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

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

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

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

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

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

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



Apăsați butonul Home pentru a reveni la meniul inițial (consultați secțiunea MOD DE SETĂRI de la pagina 24 pentru setarea meniului inițial). Dacă este necesar, apăsați butonul Home din nou.

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

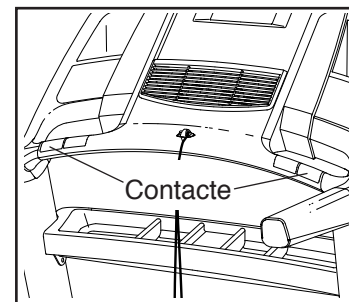


Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți simultan senzorul de frecvență cardiacă de pe mâner și centura de monitorizare a frecvenței cardiace, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența dvs. cardiacă. Pentru informații legate de centura de monitorizare a frecvenței cardiace, consultați pagina 15.

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

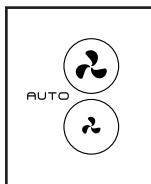


Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **poziționați-vă picioarele pe șinele laterale** și apucați bara senzorului de puls, ținând palmele pe contactele de metal, timp de aproximativ zece secunde; **evitați să mișcați mâinile**. Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent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

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Ventilatorul oferă multiple setări de viteză, precum și un mod automat de funcționare. Atunci când este selectat modul automat de funcționare, viteza ventilatorului va crește și va scădea automat, pe măsură ce crește sau scade viteza covorului rulant.

Apăsați butonul mic cu pictograma ventilatorului în mod repetat pentru a selecta o anumită viteză sau pentru a opri ventilatorul. Apăsați butonul mare cu pictograma ventilatorului pentru a selecta o anumită viteză a ventilatorului sau modul automat.



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

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

Apoi apăsați butonul de pornire în poziția oprit și scoateți cablul de alimentare din priză.

IMPORTANT: Dacă nu faceți acest lucru, componentele electrice ale benzii de alergare se pot deteriora înainte de termen.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PREINSTALAT

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 18.

2. Selectați un program de antrenament preinstalat.

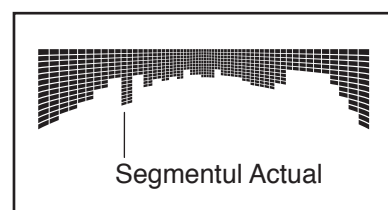
Pentru a selecta un program de antrenament preinstalat, apăsați butonul Calorie (calorii), butonul Incline (înclinație), butonul Intensity (intensitate) sau butonul Speed (viteză), în mod repetat, până la afișarea programului de antrenament dorit.

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

3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start sau butonul creșterea Speed (vitezei) pentru a începe programul de antrenament. La scurt timp după apăsarea butonului, banda de alergare va selecta automat primele setări de viteză și înclinație ale programului. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

Fiecare program de antrenament este împărțit în segmente. O setare de viteză și o setare de înclinație sunt programate pentru fiecare segment. Notă: Aceleași setări de viteză și/sau înclinație pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.



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

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

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

Dacă setarea vitezei sau a înclinației este prea mare sau prea mică pe parcursul programului de antrenament, puteți anula setarea manual prin apăsarea butoanelor Speed sau Incline (înclinație); **cu toate acestea, la începerea următorului segment din programul de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație aferente segmentului următor.**

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a vă relua programul de antrenament, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Vitezei. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. Când începe următorul segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece automat la setările de viteză și înclinație aferente segmentului următor.

4. Urmăriți-vă progresul pe ecran.

Consultați pasul 5, de la pagina 19. Dacă selectați un program de antrenament preinstalat, afișajul va indica timpul rămas din programul de antrenament în locul timpului scurs.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 19.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 20.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU OBIECTIV

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 18.

2. Selectați un program de antrenament cu obiectiv.

Pentru a selecta un program de antrenament aleatoriu, apăsați butonul Set A Goal (setare obiectiv).

Apăsați în mod repetat butonul Set A Goal pentru a selecta un obiectiv pe baza numărului de calorii, pe bază de timp sau distanță. Apoi, apăsați butonul de creștere sau micșorare, de lângă butonul Enter (introducere) pentru a seta un obiectiv. Apăsați butoanele Speed (viteză) și Incline (înclinație) pentru a selecta viteza și înclinația antrenamentului. Ecranul va afișa durata și distanța programului de antrenament, precum și numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament.

3. Începeți programul de antrenament.

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

Programul de antrenament va funcționa asemănător modului manual (consultați pagina 18). Acesta va continua până la atingerea obiectivului stabilit de dvs. Apoi, covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

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

4. Urmăriți-vă progresul pe ecran.

Consultați pasul 5, de la pagina 19.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 19.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 20.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PE BAZĂ DE PULS

Programele de antrenament pe bază de puls controlează în mod automat viteza și înclinația benzii de alergare pentru a vă menține pulsul în apropierea unui nivel țintă în timpul antrenamentului dvs. Notă: Este necesar să purtați o centură de monitorizare a frecvenței cardiace pentru a putea utiliza un program de antrenament pe bază de puls.

1. Puneți-vă centura de monitorizare a frecvenței cardiace inclusă în pachet.

Pentru informații suplimentare legate de centura de monitorizare a frecvenței cardiace, consultați pagina 15.

2. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 18.

3. Selectați un program de antrenament pe bază de puls.

Pentru a selecta un program de antrenament pe bază de puls, apăsați butonul Set A Goal (setare obiectiv) de pe consolă.

Pentru a selecta un program de antrenament pe bază de puls pentru slăbire sau performanță, apăsați butoanele de creștere și reducere de lângă butonul Enter (introducere) și apoi apăsați butonul Enter.

4. Introduceți durata antrenamentului.

Folosiți butoanele de creștere și reducere de lângă butonul Enter pentru a alege durata antrenamentului și apoi apăsați butonul Enter.

5. Introduceți pulsul dvs. maxim.

Apăsați butoanele de creștere sau micșorare de lângă butonul Enter pentru a introduce pulsul dvs. maxim. Notă: Pentru a vă determina pulsul maxim, consultați-vă medicul sau o sursă recomandată de medic.

6. 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.

7. Introduceți viteza de încălzire.

Programul de antrenament va începe cu o perioadă de încălzire de două minute. Viteza implicită de încălzire este de 3 km/h. Pentru a selecta o altă viteză pentru perioada de încălzire, apăsați butoanele de creștere și reducere a vitezei sau butoanele de viteză numerotate. Notă: Viteza programului de antrenament va crește raportat la viteza de încălzire pe care ați selectat-o.

8. Urmăriți-vă progresul pe ecran.

Consultați pasul 5, de la pagina 19.

9. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

10. Setați viteza de revenire.

Programul de antrenament se va încheia cu o perioadă de revenire de două minute. Viteza implicită de revenire este de 3 km/h. Pentru a selecta o altă viteză pentru perioada de revenire, apăsați butoanele de creștere și reducere a vitezei sau butoanele de Speed (viteză) numerotate.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 20.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT iFIT

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

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 18.

2. Introduceți modulul iFit în consolă.

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

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

3. Selectați un utilizator.

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

4. Selectați un program de antrenament iFit.

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

Apăsăți butonul iFit pentru a descărca următorul program de antrenament din lista dvs. Apăsăți butonul Map (hartă), butonul Train (antrenament) sau butonul Lose Wt. (slăbire) pentru a descărca următorul program de antrenament de acel gen din lista dvs. Apăsăți butonul Compete (competiție) pentru a concura într-o cursă programată anterior.

Apăsăți butonul Track (urmărire) pentru a relua un program de antrenament recent. **Pentru mai multe informații despre programele de antrenament iFit, vă rugăm să accesați www.iFit.com.** Notă: Dacă nu există niciun program de antrenament de tipul celui selectat în lista dvs., se va descărca următorul program de antrenament de pe lista dvs.

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

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

5. Începeți programul de antrenament.

Consultați pasul 3, de la pagina 20.

Pe parcursul unor programe de antrenament, veți fi ghidați de vocea unui instructor. Puteți selecta o setare audio pentru instructorul dvs. personal (consultați secțiunea MOD DE SETĂRI, de la pagina 24).

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

6. Urmăriți-vă progresul pe ecran.

Consultați pasul 5, de la pagina 19.

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

În timpul unui program de antrenament pentru competiție, secțiunea Competition (competiție) va indica progresul dvs. în cursă. În timpul cursei, linia din zona superioară a matricei va indica tronsonul de cursă finalizat. Celelalte linii vor indica care sunt primii dvs. patru concurenți. Capătul matricei reprezintă sfârșitul cursei.

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 19.

8. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

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

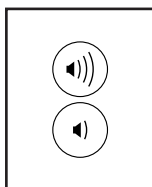
Consultați pasul 8, de la pagina 20.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

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

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



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

MOD DE SETĂRI

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

1. Selectați modul de setări.

Pentru a selecta modul de setări, apăsați butonul Settings (setări). La selectarea modului de setări, se va afișa numărul total de ore de utilizare a benzii de alergare și numărul total de kilometri sau mile parcurse pe covorul rulant.

2. Selectați ecranele opționale.

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

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

DEMO— Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. În timp ce modul demonstrativ este activat, consola va funcționa normal la conectarea la priză a cablului de alimentare, apăsați butonul în poziția de resetare și introduceți cheia în consolă. Cu toate acestea, când scoateți cheia, afișajele vor rămâne iluminate, deși butoanele nu vor funcționa. Dacă modul demonstrativ este activat, matricea va afișa cuvântul ON (pornit). Pentru a activa sau dezactiva modul de afișare demonstrativ, apăsați butonul Enter.

CONTRAST—Apăsați butoanele de creștere și micșorare pentru a regla nivelul de contrast al afișajului.

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

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

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

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

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

3. Părăsiți modul de setări.

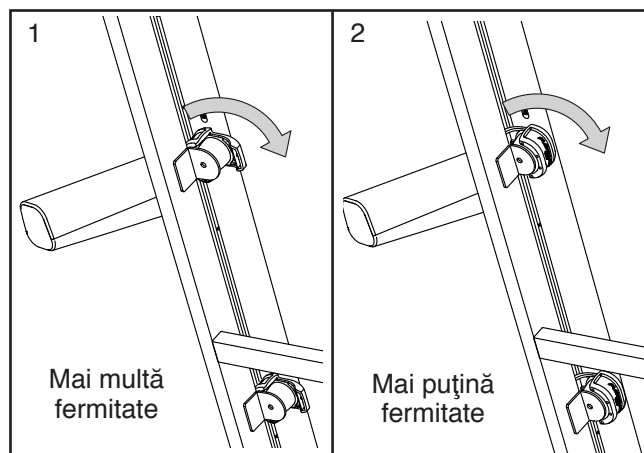
Pentru a ieși din modul de informare, scoateți cheia din consolă.

CUM SĂ REGLAȚI SISTEMUL DE AMORTIZARE

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

Scoateți cheia din consolă și cablul de alimentare din priză. Pentru a regla amortizoarele, este necesar să poziționați banda de alergare în poziția de depozitare (consultați secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE de la pagina 26).

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

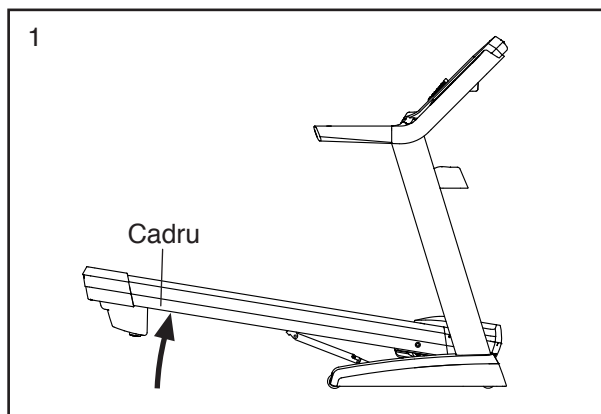


PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

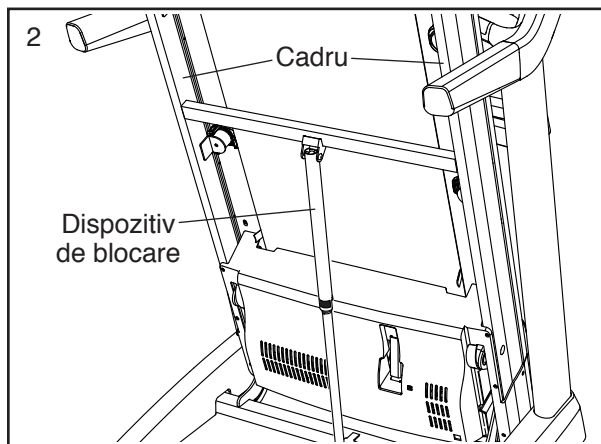
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

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

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



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

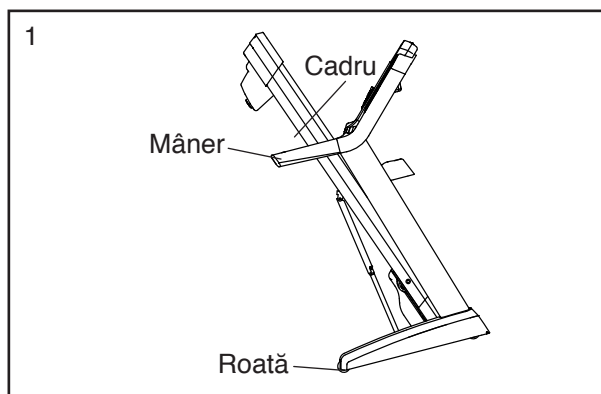


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

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

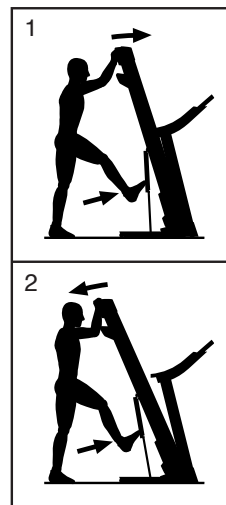
1. Apucați cadrul și unul dintre mâner iar cu un picior țineți contră în zona uneia dintre roți.



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

CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

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



ÎNȚREȚINERE ȘI DEPANARE

ÎNȚREȚINERE

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

Curățați banda de alergare în mod regulat și păstrați covorul rulant curat și uscat. Mai întâi, **apăsați butonul de pornire în poziție de oprire și deconectați cablul de alimentare de la priză**. Ștergeți părțile exterioare ale benzii de alergare cu o lavetă umedă și o cantitate mică de săpun neagresiv. **IMPORTANT: Nu pulverizați lichide direct în banda de alergare. Pentru a evita deteriorarea consolei, păstrați lichidele la distanță de consolă.** Apoi uscați banda de alergare în mod temeinic cu un prosop moale.

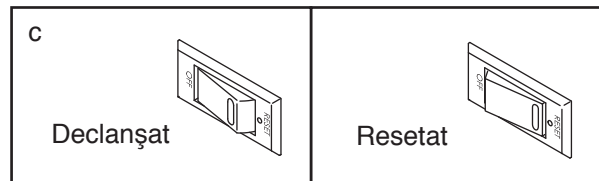
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

SIMPTOM: Alimentarea cu energie nu pornește

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus într-o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 16). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.

- Verificați butonul 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-l din nou.



SIMPTOM: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul utilizării

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

SIMPTOM: Ecranele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

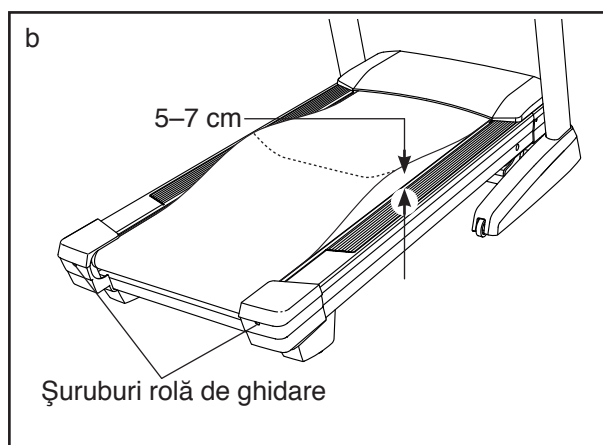
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de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

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

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

SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

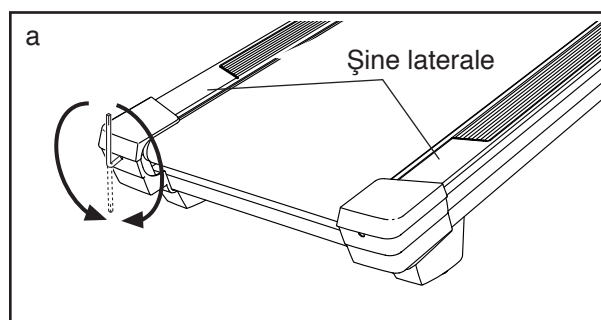
- a. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- b. În cazul în care covorul rulant este strâns excesiv, performanțele benzii de alergare se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora.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



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

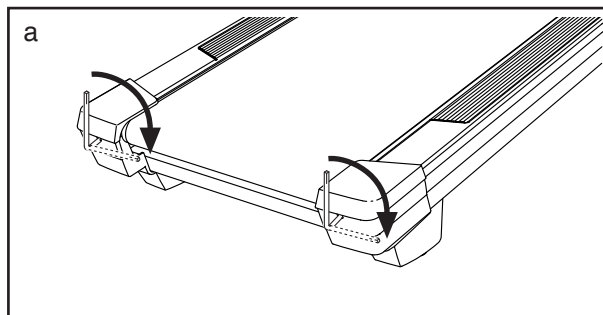
SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele laterale. IMPORTANT: Dacă covorul rulant se freacă de șinele laterale, covorul rulant se poate deteriora.

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



SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

- a. Mai întâi, scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia inbus, rotiți ambele șuruburi ale rolei de ghidare, un sfert de rotație, în sensul acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant cu 5 până la 7 cm de la platformă. Aveți grijă să mențineți covorul rulant bine centrat. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia și lăsați banda de alergare să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.



SIMPTOM: Pe afișajul consolei apar niște linii

- a. Dacă pe afișajul consolei apar niște linii, consultați secțiunea MOD DE SETĂRI, de la pagina 24 și reglați nivelul de contrast al afișajului.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE

⚠️ AVERTIZARE: Înainte de a începe acest program de exerciții sau orice alt program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.

Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori care pot afecta acuratețea măsurătorilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării bicicletei.

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

INTENSITATEA EXERCIȚIILOR

Indiferent dacă obiectivul dumneavoastră este să vă „ardeți” grăsimile sau să vă consolidați sistemul cardiovascular, executarea exercițiilor fizice la intensitatea corectă este cheia obținerii unor rezultate satisfăcătoare. Puteți folosi frecvența dumneavoastră cardiacă drept ghid pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit. Tabelul de mai jos indică frecvențele cardiace recomandate pentru „arderea” grăsimilor și exercițiile aerobice.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit, mergeți în dreptul vârstei dumneavoastră din partea de jos a tabelului (vârstele sunt rotunjite la decada cea mai apropiată). Cele trei numere afișate deasupra vârstei dumneavoastră definesc “intervalul de antrenament” în care trebuie să lucrați. Numărul cel mai mic reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” grăsimilor, numărul mijlociu reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” maximă a grăsimilor, iar numărul cel mai mare reprezintă frecvența cardiacă pentru exercițiile aerobice.

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

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

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

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

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

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

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

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

EXERCIȚII RECOMANDATE DE STRETCHING

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

1. Întindere cu Atingerea Degetelor Picioarelor

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

2. Exerciții de Întindere pentru Bicepsul Femural

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

3. Exerciții de Întindere pentru Gambe/Tendonul lui Ahile

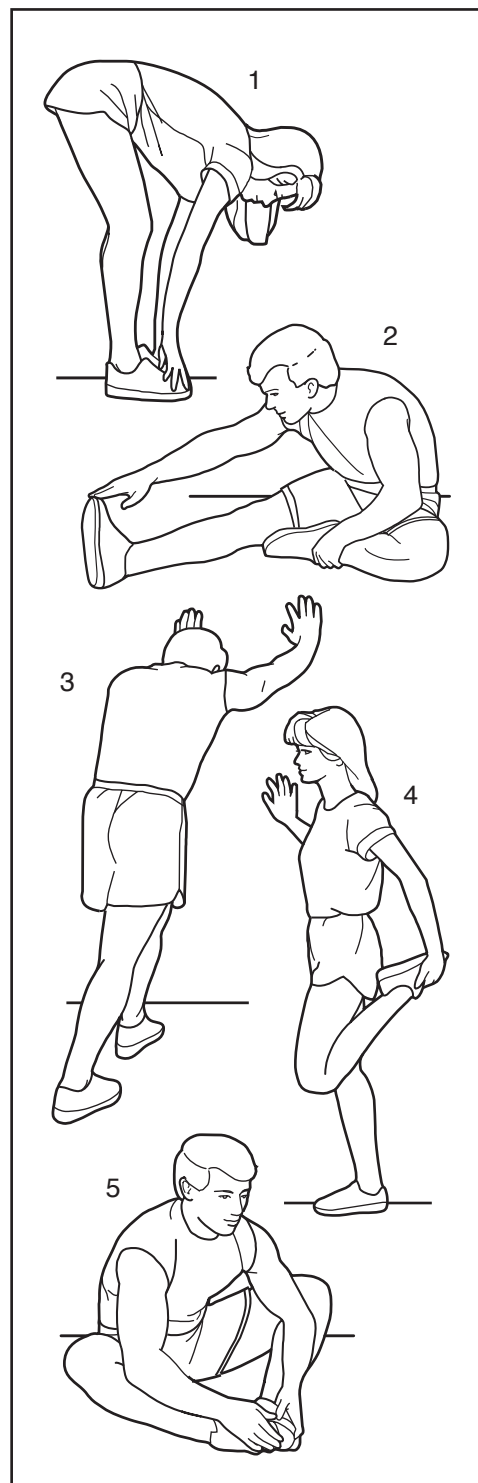
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15,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

4. Exerciții de Întindere pentru Mușchiul Cvadriceps

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

5. Exerciții de Întindere pentru Mușchii Interiori ai Coapsei

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



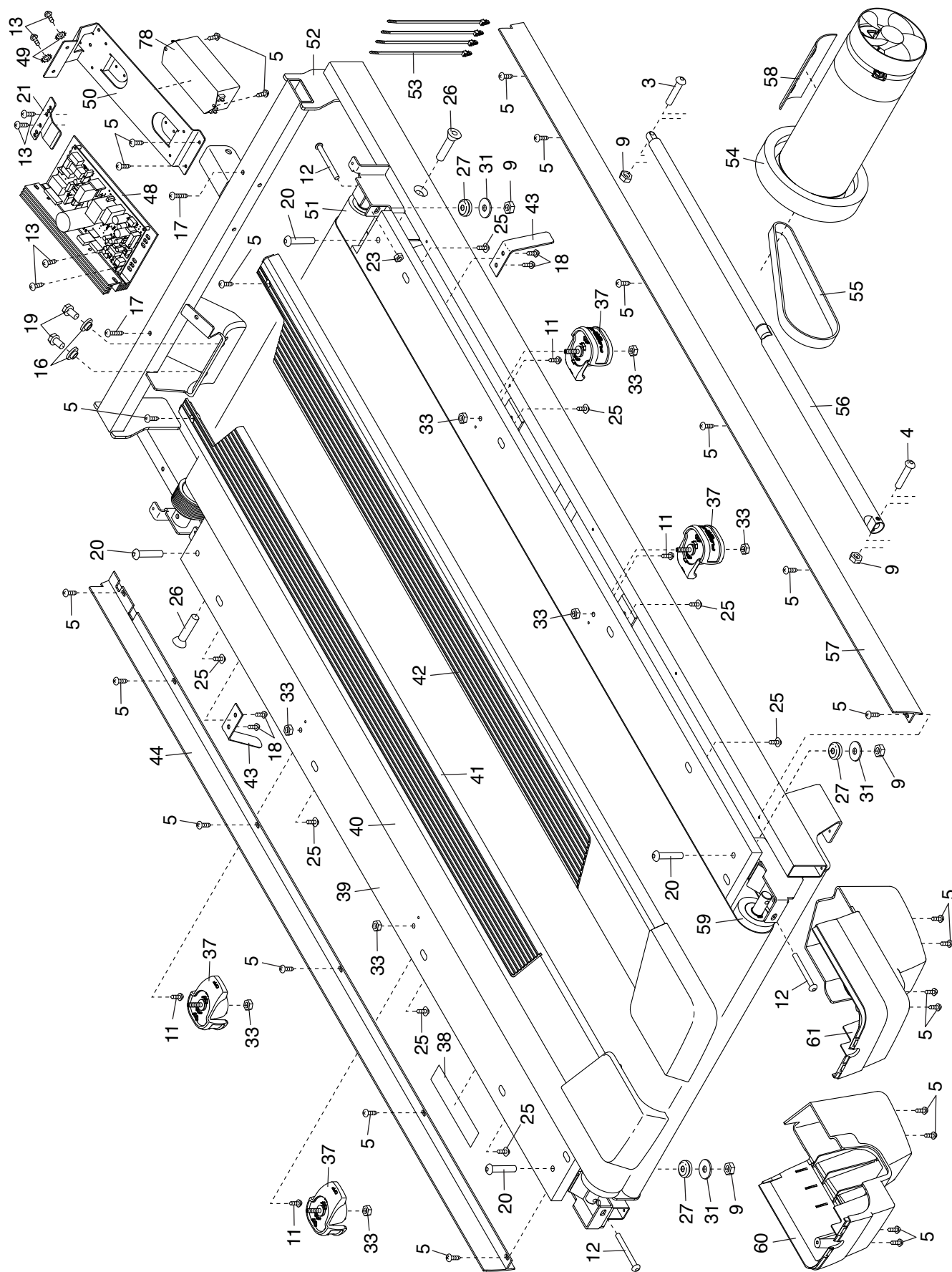
LISTA DE PIESE

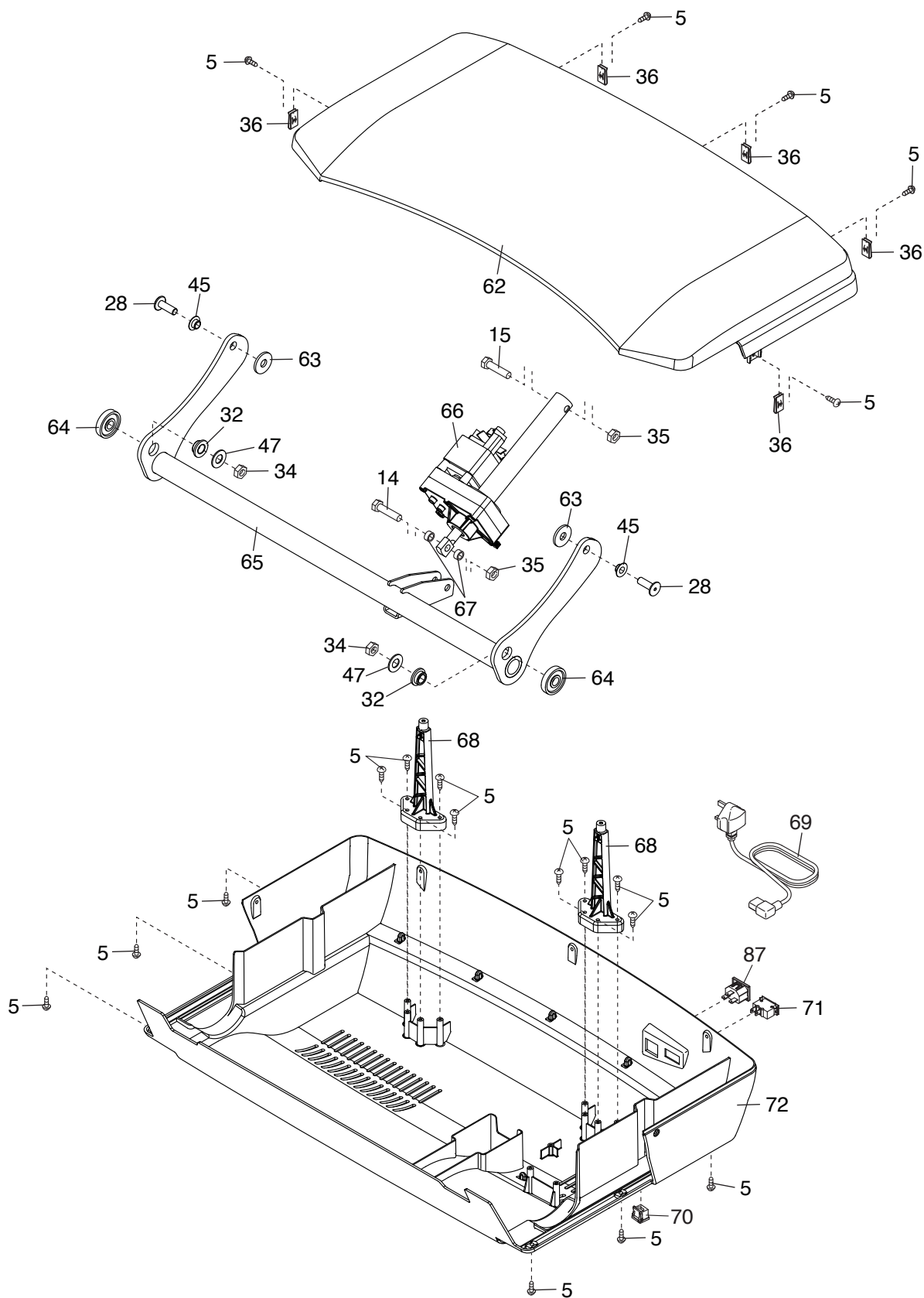
N. Modelului NETL19714.3 R1215A

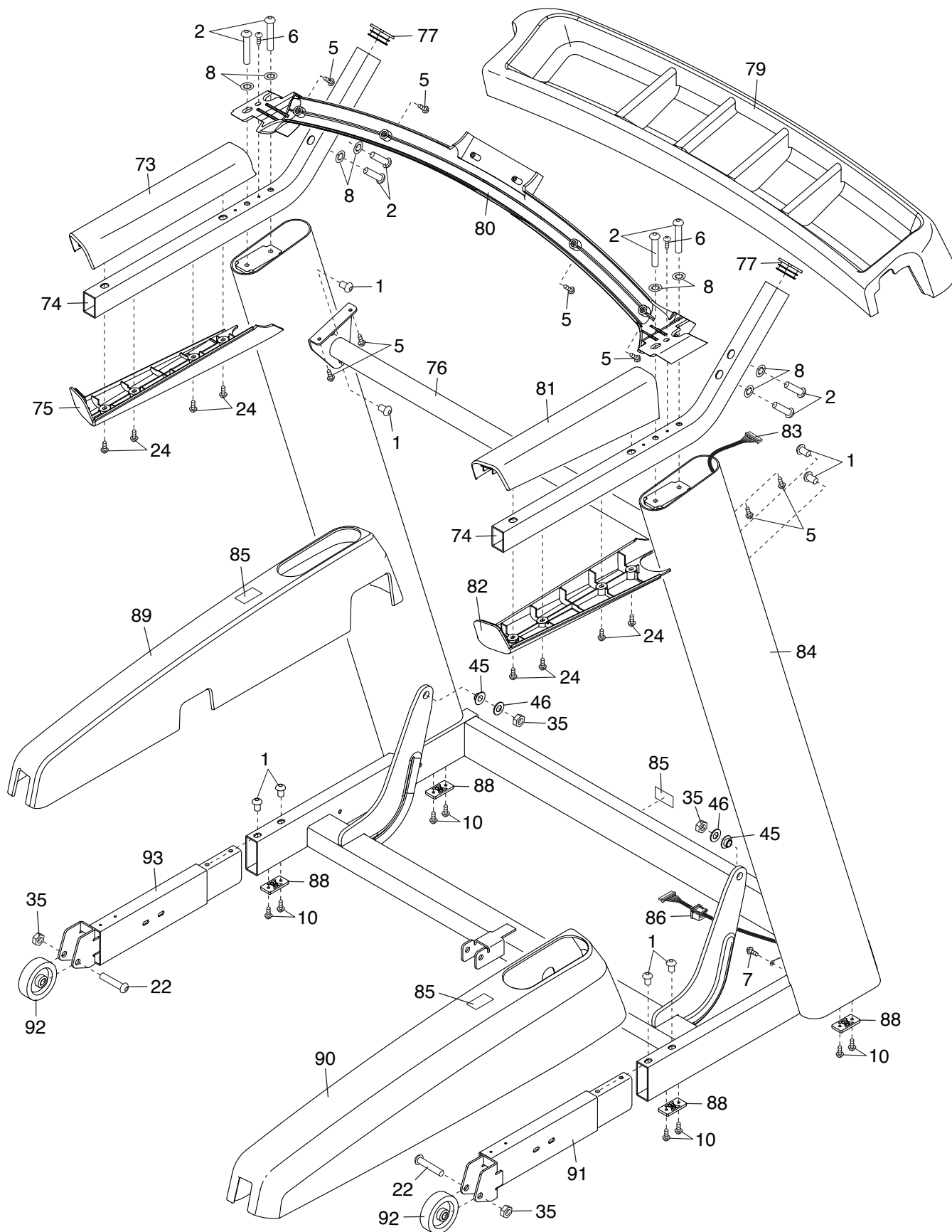
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	8	Șurub 5/16" x 3/4"	46	2	3/8" Bucșă distanțier
2	8	Șurub 5/16" x 2"	47	2	1/2" Bucșă distanțier
3	1	Bulon 5/16" x 1 3/4"	48	1	Controller
4	1	Bulon 5/16" x 2 1/4"	49	2	Șaibă stea #8
5	59	Șurub #8 x 3/4"	50	1	Suport controller
6	2	Șurub #10 x 3/4"	51	1	Rolă/Roată conducătoare
7	1	Șurub argintiu #8 x 1/2"	52	1	Cadru
8	8	Șaibă stea 5/16"	53	4	Legătură de ancorare
9	6	Piuliță 5/16"	54	1	Motor
10	8	Șurub autofiletant #8 x 3/4"	55	1	Curea motor
11	32	Șurub #8 x 1/2"	56	1	Dispozitiv de blocare în poziție de depozitare
12	3	Șurub 1/4" x 2 1/2"	57	1	Capac cadru dreapta
13	6	Șurub automat #8 x 1/2"	58	1	Izolator motor
14	1	Bulon 3/8" x 1 1/2"	59	1	Rolă de ghidare
15	1	Bulon 3/8" x 2"	60	1	Capac spate stânga
16	2	Izolator motor	61	1	Capac spate dreapta
17	2	Șurub #8 x 1 3/4"	62	1	Carcasă motor
18	4	Șurub rolă de ghidare covor rulant #8	63	2	Distanțier cadru înclinație
19	2	Bulon motor 5/16"	64	2	Distanțier cadru
20	4	Șurub 5/16" x 1 3/4"	65	1	Cadru înclinație
21	1	Clemă Controler	66	1	Motor înclinație
22	2	Bulon 3/8" x 1 3/4"	67	2	Distanțier motor înclinație
23	1	Piuliță 1/4"	68	2	Suport carcasă
24	8	Șurub cu cap semibombat #8 x 3/4"	69	1	Cablu de alimentare
25	8	Șurub #8 x 5/8"	70	1	Manșon
26	2	Bulon 1/2" x 2 1/4"	71	1	Buton
27	4	Amortizor cauciuc	72	1	Carcasă de protecție
28	2	Șurub 3/8" x 1 1/4"	73	1	Capac superior mâner stânga
29	8	Șurub #6 x 1/2"	74	2	Mâner
30	1	Senzor de monitorizare a frecvenței cardiace	75	1	Capac inferior mâner stânga
31	4	Șaibă plată 5/16"	76	1	Bară transversală suporturi verticale
32	2	1/2" Bucșă	77	2	Capac cadru consolă
33	8	Piuliță 1/4"	78	1	Filtru
34	2	Piuliță 1/2"	79	1	Bloc
35	6	Piuliță 3/8"	80	1	Bară transversală pentru puls
36	5	Clemă carcasă	81	1	Capac superior mâner dreapta
37	4	Amortizor reglabil	82	1	Capac inferior mâner dreapta
38	1	Etichetă de avertizare	83	1	Cablu suport vertical
39	1	Platformă	84	1	Suport vertical
40	1	Covor rulant	85	3	Etichetă de precauție
41	1	Șină laterală stânga	86	1	Montant suport vertical
42	1	Șină laterală dreapta	87	1	Mufă
43	2	Rolă de ghidare covor rulant	88	4	Manșon Bază
44	1	Capac cadru stânga	89	1	Capac suport vertical stânga
45	4	3/8" Bucșă	90	1	Capac suport vertical dreapta
			91	1	Extensie dreapta

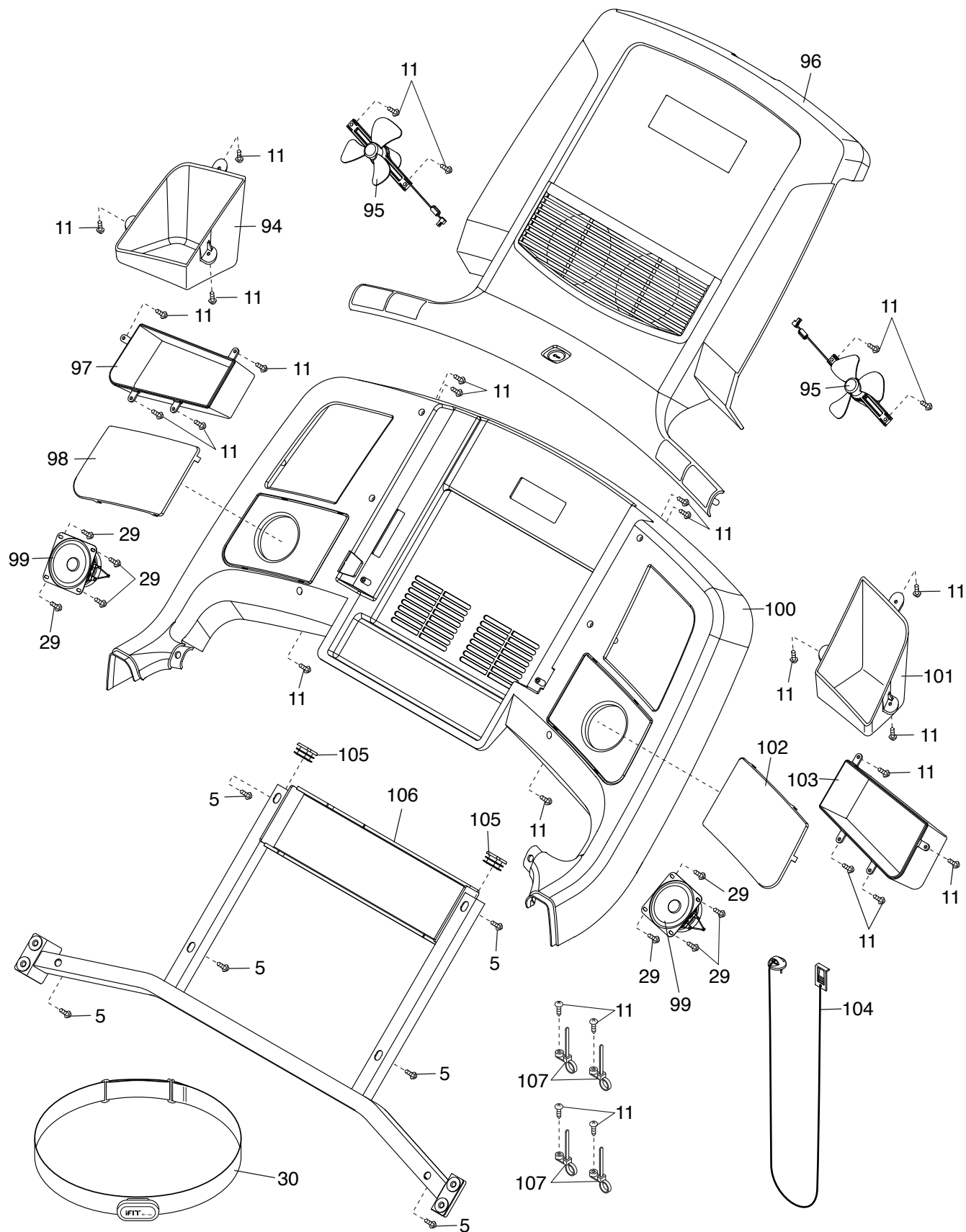
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
92	2	Roată spate	101	1	Bloc dreapta
93	1	Extensie stânga	102	1	Grilă difuzor dreapta
94	1	Bloc stânga	103	1	Capac difuzor dreapta
95	2	Ventilator	104	1	Cheie/Clemă
96	1	Consolă	105	2	Capac cadru consolă
97	1	Capac difuzor stânga	106	1	Cadru consolă
98	1	Grilă difuzor stânga	107	4	Legătură de ancorare
99	2	Difuzor	*	—	Manual de Utilizare
100	1	Bază consolă			

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.

