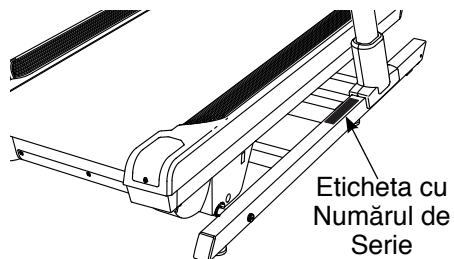


# **NordicTrack**<sup>®</sup> **X9i** INCLINE TRAINER

N. Modelului NETL29714.1

Nr. de Serie \_\_\_\_\_

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



## ASISTENȚĂ CLIEŢI

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

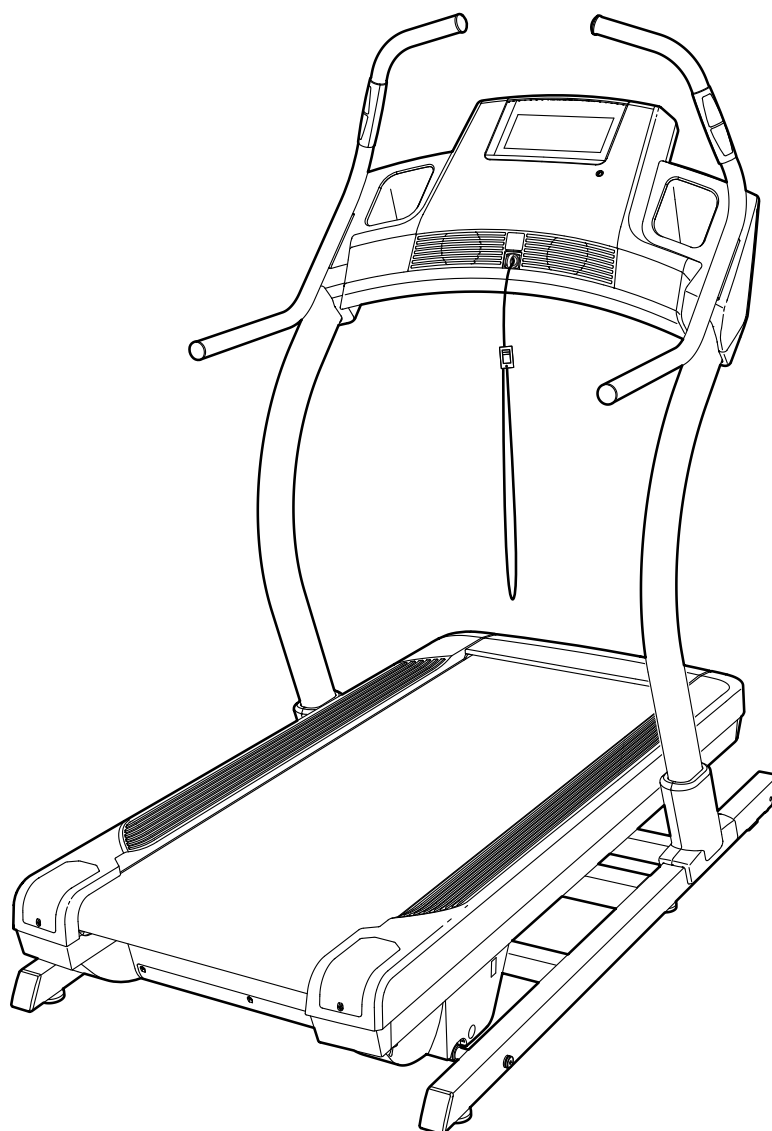
**Pagină Web:**

[www.iconsupport.eu](http://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



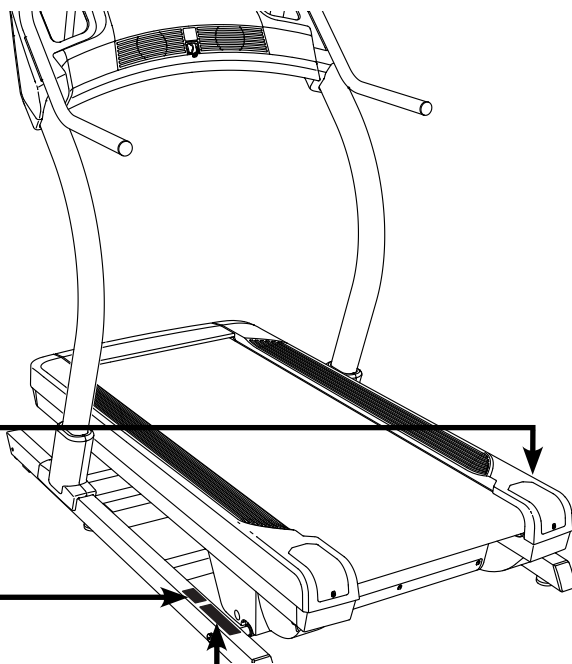
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# CUPRINS

|                                                      |               |
|------------------------------------------------------|---------------|
| AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE .....           | 2             |
| PRECAUȚII IMPORTANTE .....                           | 3             |
| Operațiuni Preliminare .....                         | 5             |
| GRAFIC IDENTIFICARE PIESE .....                      | 6             |
| ASAMBLAREA .....                                     | 7             |
| MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ PENTRU PIEPT .....   | 11            |
| CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ ..... | 12            |
| CUM SĂ MUTAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ .....    | 27            |
| ÎNȚREȚINEREA ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR .....       | 28            |
| INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE .....               | 31            |
| LISTA DE PIESE .....                                 | 33            |
| DESEN DETALIAT .....                                 | 35            |
| COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB .....                  | Coperta Spate |
| INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA .....                  | Coperta Spate |

## AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

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



### ⚠ Atenție

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

### ⚠ AVERTIZARE

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



- AȘEZĂȚI-VĂ NUMAI PE ȘINELE LATERALE ATUNCI CÂND PORNIȚI SAU OPRIȚI BANDA DE ALERGARE
- CREȘȚEȚI VITEZA TREPTAT.
- ȚINEȚI-VĂ DE MÂNERE PENTRU A EVITA CĂDEREA ȘI PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA CLEMA DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL FOLOSIRII BENZII DE ALERGARE.



- OPRIȚI-VĂ DACĂ SIMȚIȚI STĂRI DE AMEȚEALĂ, LEȘIN SAU SUFOCARE.
- NU PERMITEȚI NICIODATĂ ACCESUL COPILOR PE SAU ÎN APROPIEREA BENZII DE ALERGARE.
- SCOATEȚI CHEIA DE SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND NU FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.



- PĂSTRĂȚI HAINELE, DEGETELE ȘI PĂRUL DVS. LA DISTANȚĂ DE COMPONENTELE ROTATIVE.
- NU ÎNCERCAȚI NICIODATĂ SĂ REGLAȚI SAU SĂ REPARAȚI COVORUL RULANT ÎN TIMP CE ACESTA SE AFLĂ ÎN MIȘCARE.
- PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA PANTOFI SPORT ATUNCI CÂND FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.

# PRECAUȚII IMPORTANTE

**⚠️ AVERTIZARE:** Pentru a reduce riscul de arsuri, incendiu, electrocutare sau vătămare corporală, 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. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare înclinabile sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Acest lucru este important mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
3. Utilizați banda de alergare înclinabilă numai conform descrierii din acest manual.
4. Banda de alergare înclinabilă este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare înclinabilă în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
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. Așezați banda de alergare înclinabilă 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 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.
7. Nu folosiți banda de alergare înclinabilă în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare înclinabilă.
9. Banda de alergare înclinabilă poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 159 kg sau mai puțin.
10. Nu permiteți folosirea benzii de alergare înclinabilă de către mai mult de o persoană simultan.
11. 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 încălțăminte pentru sport. Nu folosiți niciodată banda de alergare înclinabilă cu picioarele goale, purtând numai șosete ori sandale.*
12. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 12), 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 mm 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 înclinabilă dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare înclinabilă nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea ÎNTREȚINEREA ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 28, dacă banda de alergare înclinabilă nu funcționează corespunzător.)
16. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte să utilizați banda de alergare înclinabilă (consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14). Purtați întotdeauna clema în timp ce folosiți banda de alergare înclinabilă.

17. Stați întotdeauna pe șinele pentru picioare când porniți sau când opriți covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mânere în timp ce folosiți banda de alergare înclinabilă.
18. Când o persoană merge pe banda de alergare înclinabilă, nivelul de zgomot al benzii de alergare înclinabile va crește.
19. Țineți degetele, părul și îmbrăcămintea la distanță de covorul rulant.
20. Banda de alergare înclinabilă 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 înclinabilă nesupravegheată în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cheia, apăsați butonul de pornire în poziția oprit (consultați desenul de la pagina 5 pentru detalii privind amplasarea butonului de pornire), și deconectați cablul de alimentare, atunci când nu folosiți banda de alergare înclinabilă.
23. Nu încercați să mutați banda de alergare înclinabilă înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLARE, de la pagina 7, și secțiunea MUTAREA BENZII DE ALERGARE ÎNCLINABILE, de la pagina 27.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau a muta banda de alergare înclinabilă.
24. Nu introduceți obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare înclinabile.
25. Verificați și strângeți toate piesele benzii de alergare înclinabile la fiecare utilizare.
26. **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 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.
27. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit, dacă întâmpinați dificultăți de respirație sau dacă simțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

## PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

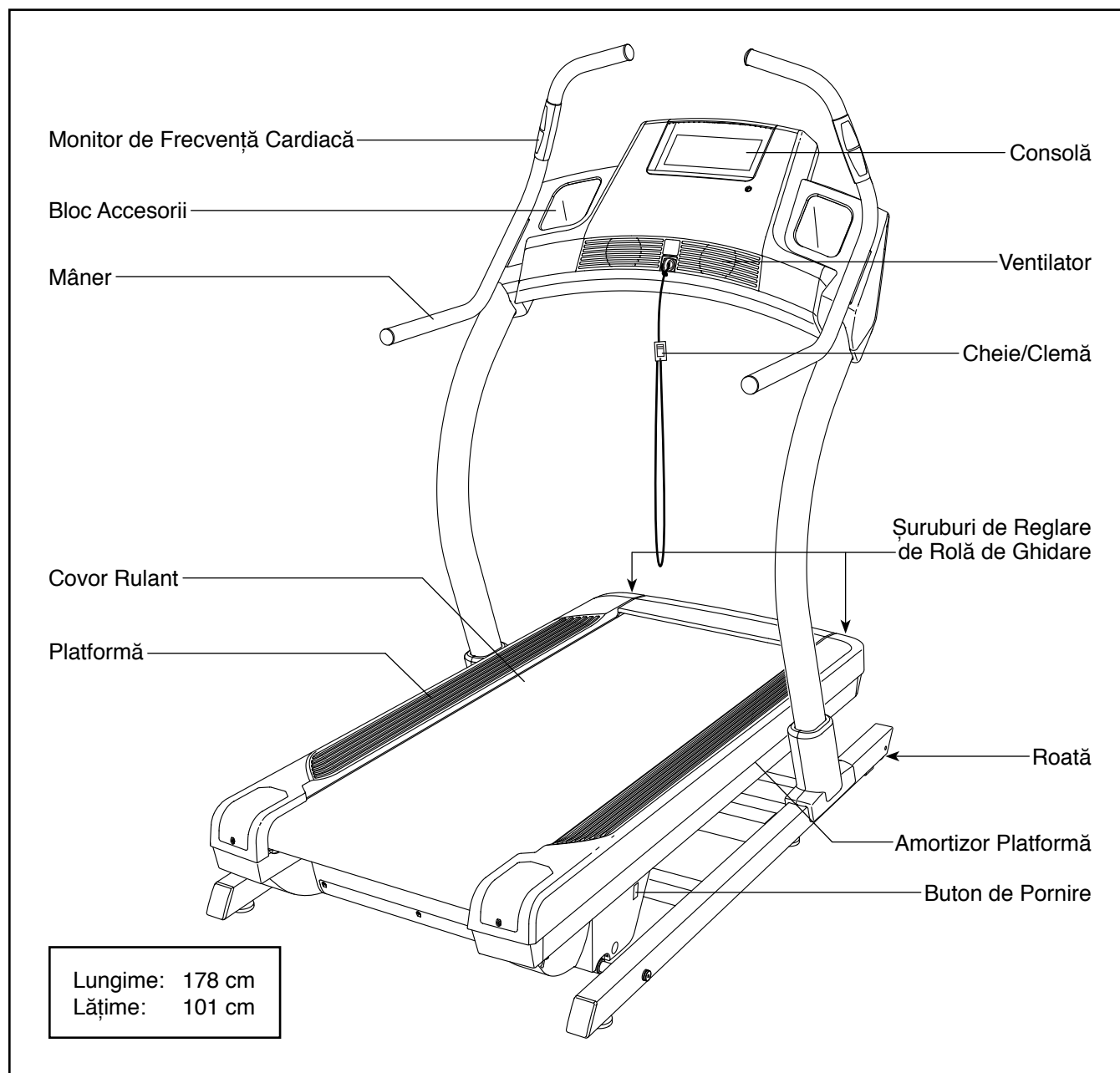
# Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim pentru achiziționarea NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER oferă o gamă variată de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai eficiente și mai plăcute.

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

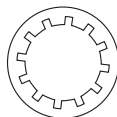
acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

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

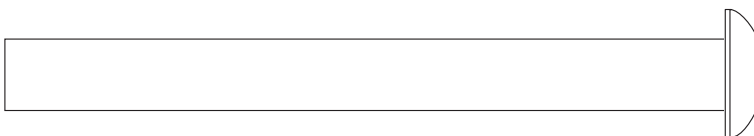


## GRAFIC IDENTIFICARE PIESE

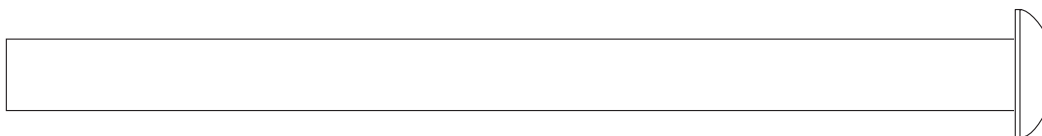
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare.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



Șaibă Stea 3/8"  
(3)–8



Șurub 3/8" x 3 3/4" (2)–2

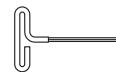


Șurub 3/8" x 5 1/4" (1)–2

# 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 înclinabile să prezinte urme ale unei substanțe uleioase. Acest lucru este normal. Dacă există o substanță uleioasă pe banda de alergare înclinabilă, ștergeți-o cu o cârpă moale cu detergent slab, ne-abraziv.
- Pentru identificarea componentelor de mici dimensiuni, consultați pagina 6.
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele unelte:

cheile inbus incluse



Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

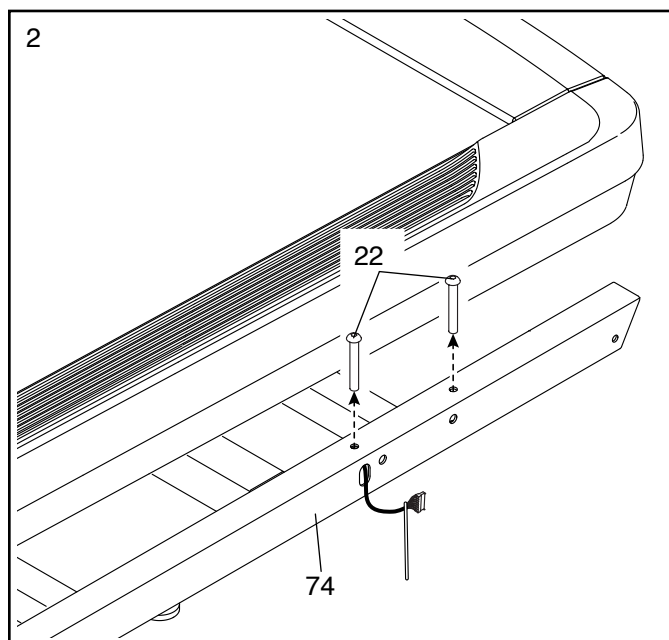
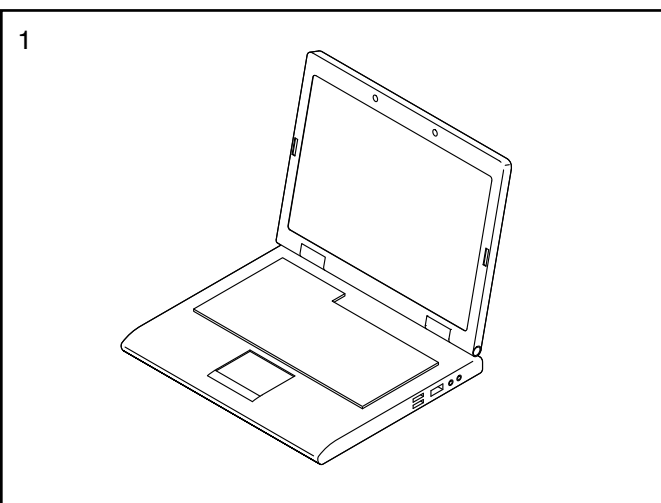
## 1. Accesați [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) de pe calculatorul dvs. și înregistrați-vă produsul.

- 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

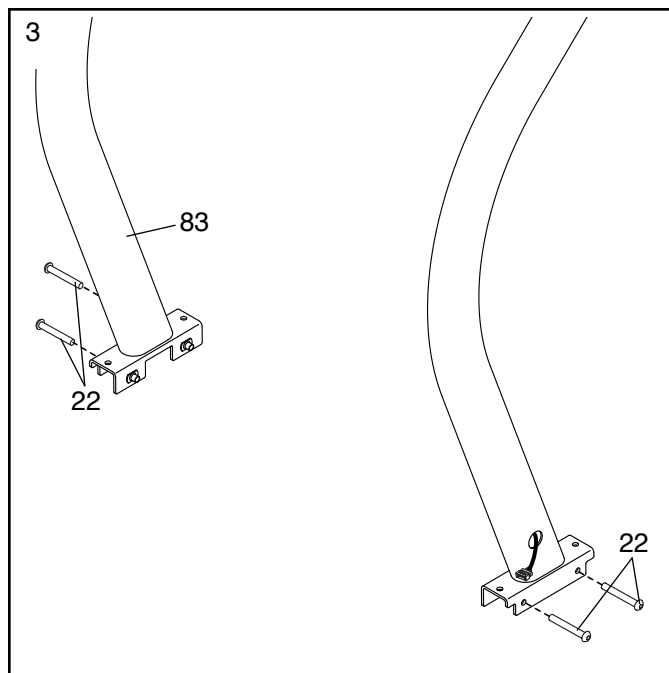
Notă: Dacă nu aveți acces la Internet, apelați departamentul de ASISTENȚĂ CLIEȚI (consultați coperta față a acestui manual) și înregistrați-vă produsul.

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

Îndepărtați cele patru Șuruburi indicate 3/8" x 2 3/4" (22) de pe Bază (74) (numai una dintre părți este ilustrată). **Păstrați Șuruburile.**



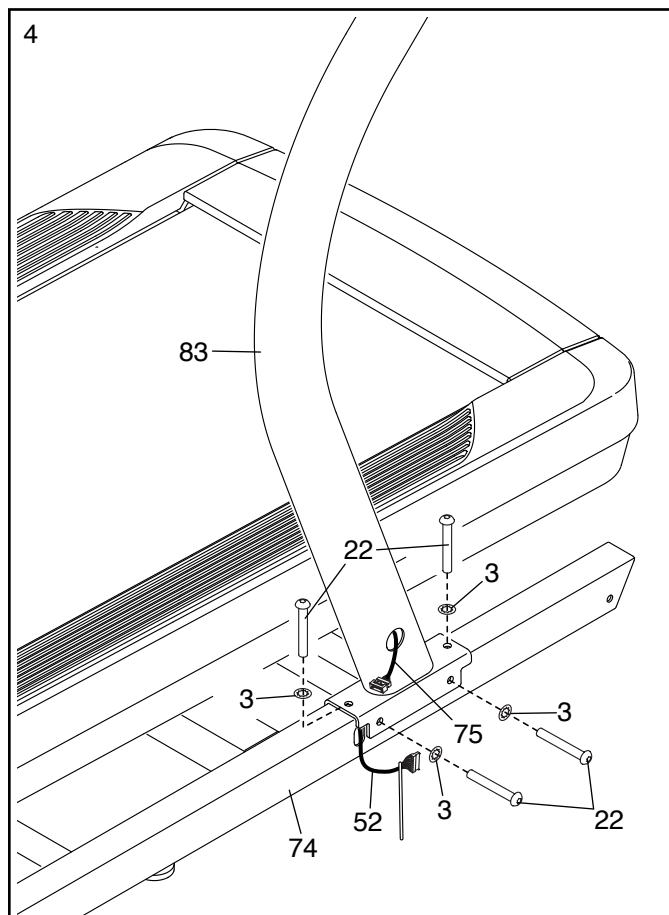
3. Îndepărtați cele patru Șuruburi 3/8" x 2 3/4" (22) de pe Suporturile Verticale (83). **Păstrați Șuruburile.**



4. Fixați Suporturile Verticale (83) pe Bază (74). **Asigurați-vă că orificiul cu Cablul Suportului Vertical (75) este situat în partea dreaptă.**

Fixați Suportul Vertical (83) din dreapta pe Bază (74) folosind patru Șuruburi 3/8" x 2 3/4" (22) și patru Șaibe Stea 3/8" (3). **Asigurați-vă că Cablul Bazei (52) nu este ciupit. Nu strângeți încă Șuruburile.**

**Fixați Suportul Vertical din stânga (nu este indicat în desen) în același mod. Notă: Nu există cablu pe partea stângă. Apoi, strângeți bine toate cele opt Șuruburi 3/8" x 2 3/4" (22).**

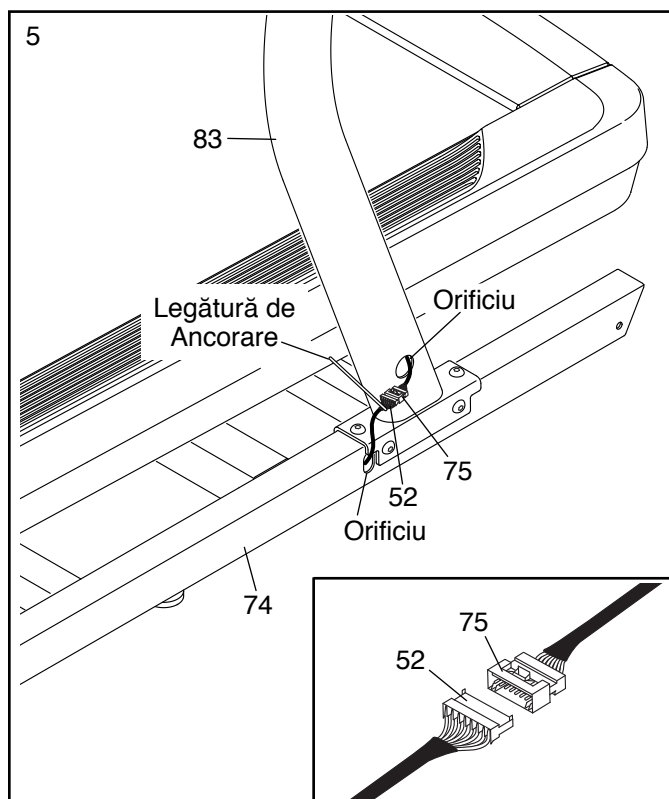




5. Conectați Cablul Bazei (52) la Cablul Suportului Vertical (75).

**Consultați desenul inserat. 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 desfaceți legătura de ancorare a Cablului Bazei (52) și introduceți cablurile prin orificiile de pe Suportul Vertical din dreapta (83) și de pe Bază (74).

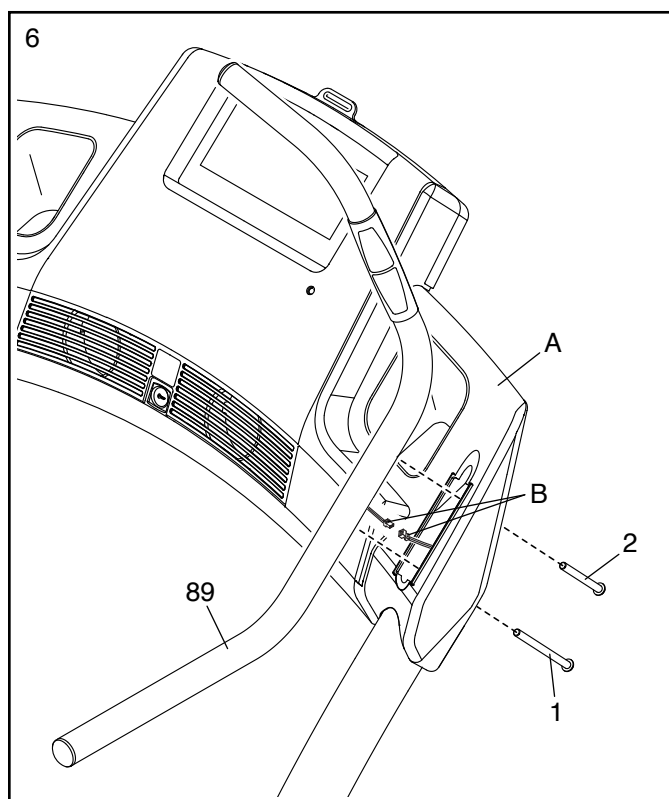


6. Identificați Mânerul din Dreapta (89). Țineți Mânerul din Dreapta în partea dreaptă a ansamblului consolei (A), and connect the two pulse wires (B).

Fixați Mânerul din Dreapta (89) pe ansamblul consolei (A). **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.**

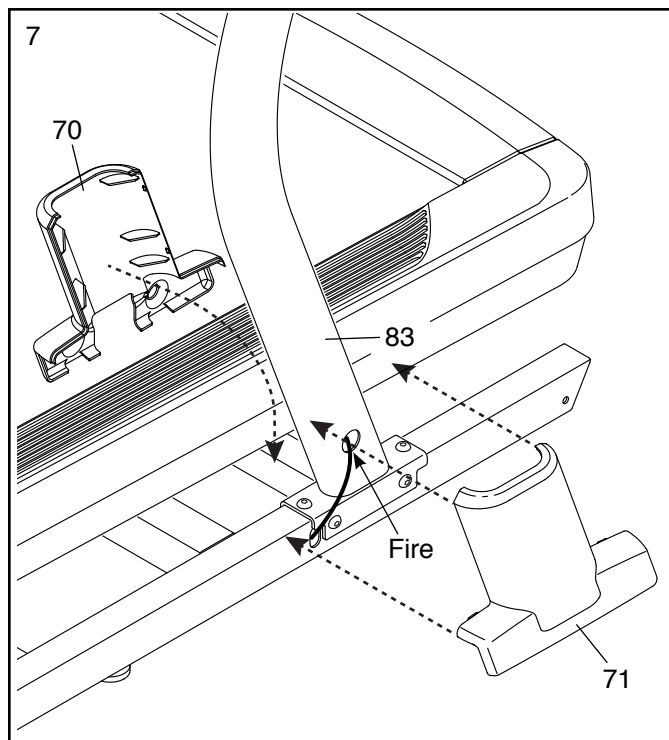
Atașați Mânerul din Dreapta (89) folosind un Șurub  $3/8'' \times 5 \frac{1}{4}''$  (1) și unul de  $3/8'' \times 3 \frac{3}{4}''$  (2). **Poziționați ambele Șuruburi, apoi strângeți-le.**

**Fixați Suportul Vertical din Stânga (nu este indicat în desen) în același mod.**



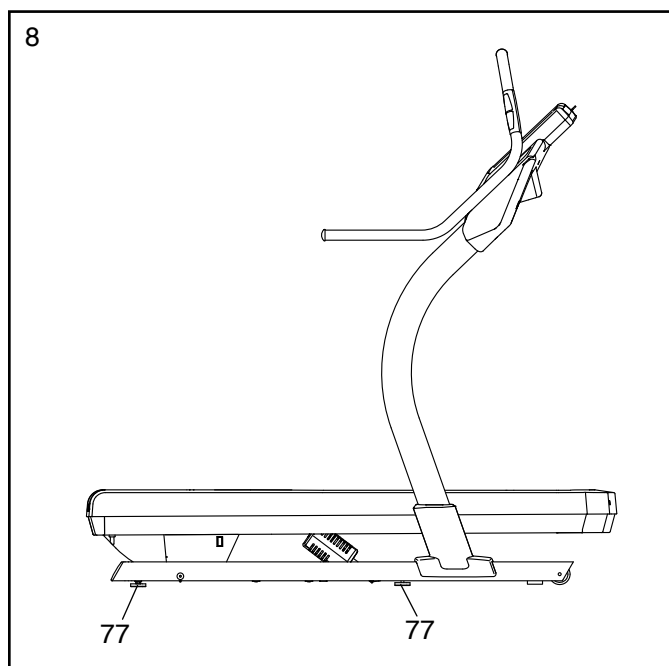
7. Glisați Capacul Interior din Dreapta al Suportului Vertical (70) către capătul de jos al Suportului Vertical din dreapta (83). Apăsăți pe Capacul Exterior din Dreapta al Suportului Vertical (71) spre Capacul Interior din Dreapta al Suportului Vertical până când se fixează corespunzător. **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.**

**Fixați Capacul Interior din Stânga al Suportului Vertical și Capacul Exterior din Stânga al Suportului Vertical (nu sunt ilustrate) în același mod. Notă: Nu există fire pe partea stângă.**



8. Dacă este necesar, mutați banda de alergare înclinabilă în locul dorit (consultați secțiunea privind CUM SĂ MUTAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ de la pagina 27).

După ce ați aranjat banda de alergare înclinabilă în locul în care va fi utilizată, asigurați-vă că aceasta este fixată bine pe pardoseală. Dacă banda de alergare înclinabilă se clatină chiar în mică măsură, răsuciți Picioarele de Nivelare (77) după cum este necesar pentru a elimina complet mișcarea de balansare.

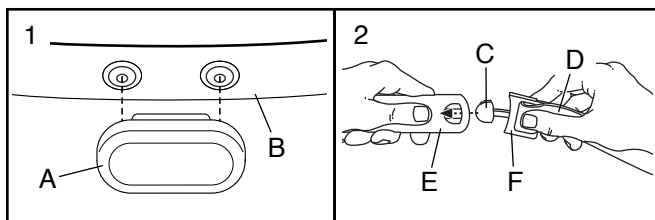


9. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare înclinabilă.** Păstrați cheile inbus incluse într-un loc sigur. Una dintre cheile inbus este folosită pentru a ajusta covorul rulant (consultați pagina 29). Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare înclinabilă. Pentru a evita deteriorarea consolei, feriți banda de alergare înclinabilă de lumina solară directă.

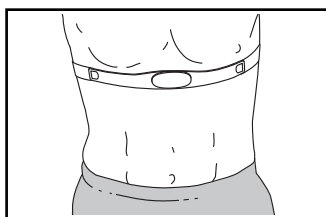
# MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ PENTRU PIEPT

## CUM SĂ UTILIZAȚI MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

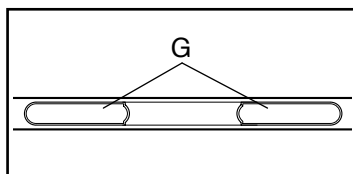
**Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 1**, apăsați transmițătorul (A) în capsele de pe cureaua de fixare pe piept (B). **Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 2**, introduceți agățătoarea (C) dintr-un capăt al curelei de fixare pe piept (D) într-un capăt 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 ÎNCLINABILĂ

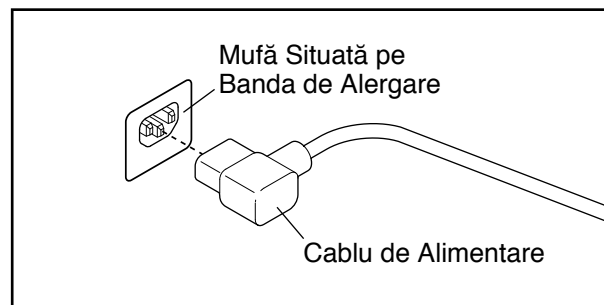
## CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

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.**

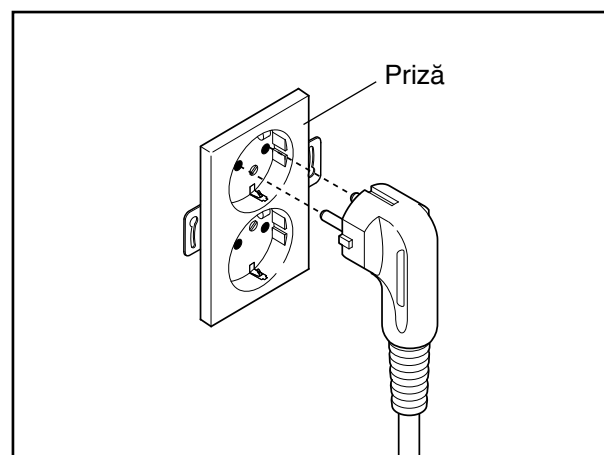
**⚠ PERICOL:** Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată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

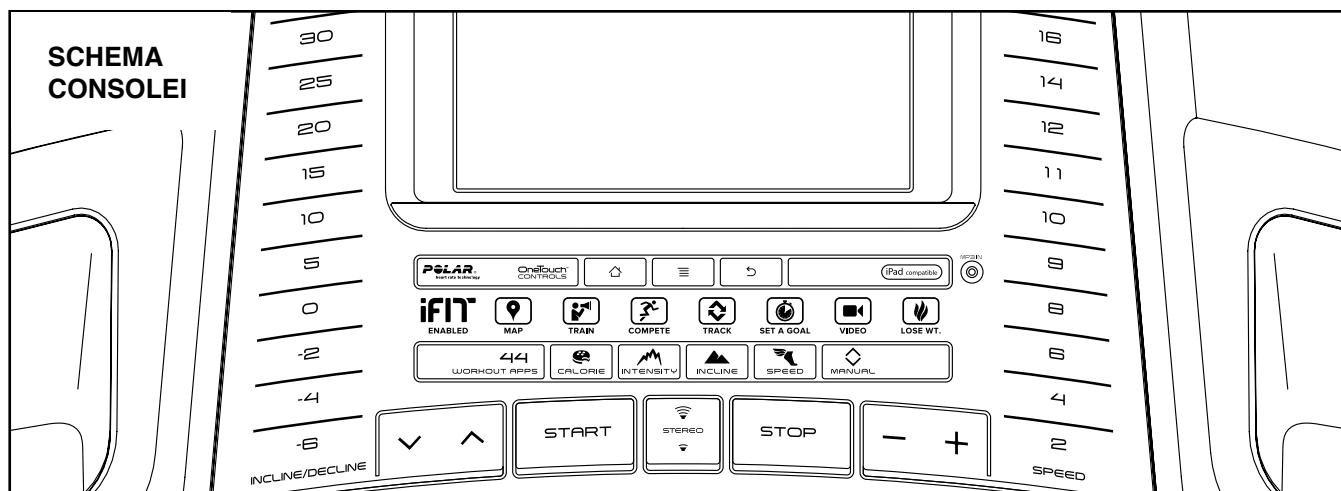
Urmați pașii de mai jos pentru introducerea cablului de alimentare în priză.

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.





## TRANSFORMAȚI-VĂ OBIECTIVELE DE FITNESS ÎN REALITATE CU iFIT.COM

Cu noul dumneavoastră echipament de fitness prevăzut cu funcție iFit, puteți utiliza o gamă variată de caracteristici iFit.com pentru a vă transforma obiectivele de fitness în realitate:



Alergați oriunde în lume cu hărțile Google Maps personalizabile.



Descărcați programele de antrenament menite să vă ajute la atingerea obiectivelor personale.



Măsurați-vă progresul intrând în competiție cu alți utilizatori din comunitatea iFit.



Încărcați rezultatele antrenamentelor în cloud-ul iFit și monitorizați-vă performanțele.



Stabiliți obiective de ardere a caloriilor, timp sau distanță pentru antrenamentele dumneavoastră.



Urmăriți materiale video HD cu programe de antrenament simulate.



Alegeți și descărcați programe complete de slăbire.

**Vizitați site-ul iFit.com pentru a afla mai multe.**

## 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 avansată a benzii de alergare înclinabile oferă o gamă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai eficiente și mai plăcute.

Când utilizați modul manual, puteți modifica viteza și înclinația benzii de alergare înclinabile prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback instantaneu privind exercițiile fizice executate. De asemenea, vă puteți măsura frecvența cardiacă folosind senzorul de frecvență cardiacă de pe mâner sau centura pentru monitorizarea frecvenței cardiace.

În plus, consola prezintă o selecție de programe de antrenament preinstalate. Fiecare program controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare înclinabile, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente. În plus, vă puteți seta obiective de ardere a caloriilor, timp, distanță sau viteză.

De asemenea, puteți folosi tableta pentru a controla viteza și înclinația benzii de alergare sau pentru a accesa programele de antrenament.

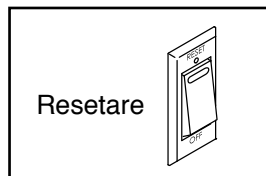
În timpul exercițiilor fizice, puteți naviga pe internet sau puteți asculta muzica sau câștile dumneavoastră audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

**Pentru a porni alimentarea cu energie, consultați pagina 14. Pentru a învăța cum să utilizați ecranul tactil, consultați pagina 14. Pentru a configura consola, consultați pagina 15.**

## CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

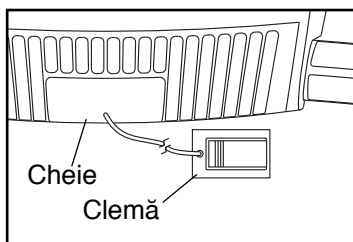
**IMPORTANT:** Dacă banda de alergare înclinabilă a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 12). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare înclinabile, lângă cablul de alimentare. Apăsăți butonul de pornire în poziție de Reset (resetare).



**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 modul demonstrativ este pornit, înainte de a introduce cheia, pe ecran se va derula o prezentare demonstrativă după introducerea cablului de alimentare în priză și apăsarea butonului de pornire în poziția de resetare. Pentru a opri modul demonstrativ, consultați pasul 7 de la pagina 22.

Apoi, poziționați-vă picioarele pe șinele laterale ale benzii de alergare înclinabile. Găsiți clema atașată la cheie și fixați clema pe cureaua dvs. prin glisare. Apoi, introduceți cheia în consolă.



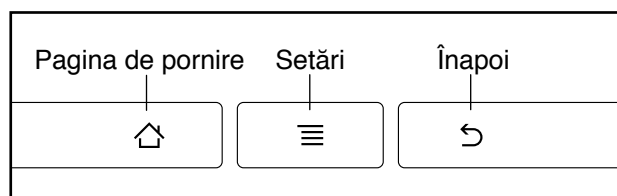
**Notă:** Este nevoie de un minut înainte să puteți folosi consola. **IMPORTANT:** În situație de urgență, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprire completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; în cazul în care cheia nu este scoasă din consolă, reglați poziția clemei.

**Notă:** Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a descoperi ce unitate de măsură este selectată, consultați pasul 4 de la pagina 22. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

## CUM SĂ UTILIZAȚI ECRANUL TACTIL

Consola este prevăzută cu o tabletă cu ecran tactil color. Următoarele informații vă vor ajuta să vă familiarizați cu tehnologia avansată a tabletei:

- Consola funcționează la fel ca orice altă tabletă. Puteți glisa sau treceți rapid cu degetul pe ecran pentru a muta anumite imagini, cum ar fi afișajele unui program de antrenament (consultați pasul 5 de la pagina 16). Cu toate acestea, nu puteți mări sau micșora imaginea prin glisarea obiectelor pe ecran.
- Ecranul nu este sensibil la presiune. Nu este nevoie să apăsați tare pe ecran.
- Pentru a introduce informații într-o căsuță de text, atingeți căsuța pentru a afișa tastatura. Pentru a folosi numere sau alte caractere de pe tastatură, atingeți butonul ?123. Pentru a vizualiza mai multe caractere, atingeți butonul Alt. Atingeți din nou butonul Alt pentru a reveni la tastatura numerică. Pentru a reveni la tastatura cu litere, atingeți butonul ABC. Pentru a utiliza un caracter majuscul, atingeți butonul marcat cu o săgeată îndreptată în sus. Pentru a scrie cu caractere majuscule, atingeți din nou săgeata orientată în sus. Pentru a reveni la caractere minuscule, atingeți pentru a treia oară butonul cu săgeată. Pentru a șterge ultimul caracter, apăsați butonul marcat cu o săgeată îndreptată spre înapoi și un X.
- Folosiți butoanele de pe consolă pentru a naviga prin tabletă. Apăsăți butonul paginii de pornire pentru a reveni la meniul principal. Apăsăți butonul de setări pentru a accesa meniul principal pentru setări (consultați pagina 21). Apăsăți butonul înapoi pentru a reveni la ecranul anterior.





## CUM SĂ CONFIGURAȚI CONSOLA

Înainte de a utiliza pentru prima dată banda de alergare înclinabilă este necesar să configurați consola.

### 1. Conectați-vă la rețeaua wireless.

Notă: Pentru a avea acces la internet, pentru a descărca programele de antrenament iFit și pentru a utiliza alte caracteristici ale consolei este necesar să vă conectați la o rețea wireless. Consultați secțiunea despre CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL DE REȚEA WIRELESS de la pagina 25 pentru a conecta consola la rețeaua dumneavoastră wireless.

### 2. Verificați dacă există actualizări firmware.

Mai întâi, consultați pasul 1 de la pagina 21 și pasul 2 de la pagina 24 și selectați modul de întreținere. Apoi, mergeți la pasul 3 de la pagina 24 și verificați dacă există actualizări firmware.

### 3. Calibrați sistemul de înclinație.

Consultați pasul 4 de la pagina 24 și calibrați sistemul de înclinație al benzii de alergare.

### 4. Creați-vă un cont iFit.

Atingeți butonul care ilustrează un glob de lângă colțul din stânga jos al ecranului și apoi butonul iFit.

În browser se va deschide pagina de pornire iFit.com. Urmăriți instrucțiunile de pe site pentru a vă înregistra ca membru iFit. Notă: Pentru informații despre navigarea în browser, consultați pagina 23.

Consola este acum pregătită și vă puteți începe antrenamentul. În paginile următoare vom explica diverse programe de antrenament și alte caracteristici oferite de consolă.

**Pentru utilizarea modului manual, consultați aceasta pagina. Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat, consultați pagina 17. Pentru utilizarea unui program de antrenament cu obiectiv, consultați pagina 19. Pentru utilizarea unui program de antrenament pe bază de frecvență cardiacă, consultați pagina 20. Pentru utilizarea unui program de antrenament iFit, consultați pagina 20.**

**Pentru a utiliza modul de setări echipament, consultați pagina 21. Pentru a utiliza sistemul de**

**sonorizare, consultați pagina 23. Pentru a utiliza browserul de internet, consultați pagina 23. Pentru a utiliza modul de întreținere, consultați pagina 24. Pentru a utiliza modul de rețea wireless, consultați pagina 25. Pentru a folosi tableta împreună cu consola, consultați pagina 26.**

**IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. 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-l, dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 29).**

## CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

### 1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14.

**Notă: Este nevoie de un minut înainte să puteți folosi consola.**

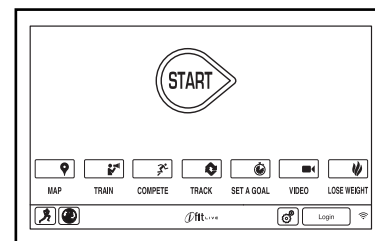
### 2. Selectați meniul principal.

Atunci când porniți alimentarea cu energie, după inițializarea consolei se va afișa meniul principal. Atingeți butonul paginii de pornire situat în colțul din stânga jos al ecranului pentru a reveni în orice moment la meniul principal.

### 3. Porniți covorul rulant și reglați viteza.

Atingeți butonul Start (pornire) de pe ecran sau apăsați butonul Start de pe consolă pentru a pune în funcțiune covorul rulant. De

asemenea, puteți apăsa butonul Manual de pe consolă, atingând apoi butonul Resume (reluare) de pe ecran. 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.



Dacă apăsați unul dintre butoanele Speed (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 (oprire). Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start.

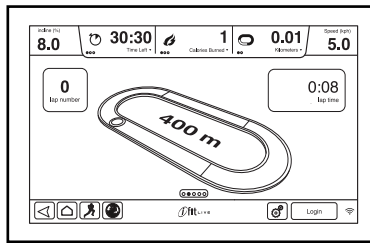
#### 4. Modificați înclinația benzii de alergare înclinabile după preferințe.

Pentru a schimba înclinația benzii de alergare, apăsați butoanele de creștere sau micșorare a înclinației sau unul dintre butoanele numerotate Incline/Decline (creștere/micșorare înclinație). La fiecare apăsare de buton, înclinația se va modifica treptat, până când va atinge setarea de înclinație selectată.

Notă: Când reglați înclinația pentru prima dată, trebuie mai întâi să calibrați sistemul de înclinație (consultați pasul 4 de la pagina 24).

#### 5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consola vă oferă mai multe moduri de afișare. Modul de afișare pe care l-ați selectat va determina ce anume informații despre programul de antrenament vor fi indicate. Pentru a selecta modul de afișare dorit, treceți rapid sau glisați cu degetul pe ecran. De asemenea, puteți vizualiza informații suplimentare atingând căsuțele roșii de pe ecran.



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

- Nivelul de înclinație al benzii de alergare înclinabile
- Timpul scurs
- Timpul rămas (Notă: Modul manual nu are funcția de numărătoare inversă.)
- Numărul aproximativ de calorii arse
- Numărul aproximativ de calorii arse într-o oră
- Distanța parcursă prin mers sau alergare
- Diferența de nivel în metri
- Viteza covorului rulant
- O pistă care reprezintă 400 m (1/4 milă)
- Cadența măsurată în minute pe milă
- Numărul turului de pistă în care vă aflați
- Frecvența cardiacă (consultați pasul 6)

Dacă doriți, puteți regla volumul prin apăsarea butoanelor de creștere și micșorare a volumului situate pe consolă.

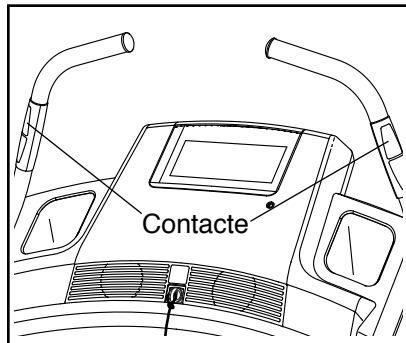
Pentru a lua o pauză, atingeți unul dintre butoanele de meniu de pe ecran sau apăsați butonul Stop de pe consolă. Pentru a continua programul de antrenament, apăsați butonul Resume (reluare) sau butonul Start. Pentru a termina programul de antrenament, apăsați butonul End Workout (terminare program de antrenament).



## 6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

**Notă: Dacă folosiți simultan senzorul de frecvență cardiacă de pe mâner și centura pentru monitorizarea frecvenței cardiace, consola nu vă va afișa pulsul cu acuratețe.** Pentru informații legate de centura pentru monitorizarea frecvenței cardiace, consultați pagina 11.

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

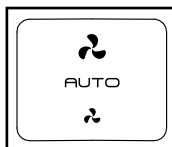


Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **poziționați-vă picioarele pe șinele laterale** și strângeți în palme contactele timp de aproximativ zece secunde—**evitați să mișcați mâinile**. Atunci când pulsul dumneavoastră este detectat, frecvența dumneavoastră cardiacă va fi afișată. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, continuați să țineți contactele timp de aproximativ 15 secunde.**

## 7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Ventilatorul 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 în mod repetat butoanele de creștere sau micșorare a vitezei ventilatorului pentru a selecta o anumită viteză, pentru a trece în modul auto sau pentru a opri ventilatorul.



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

Pășiți pe platformă și atingeți butonul paginii de pornire sau butonul înapoi de pe ecran sau apăsați butonul Stop de pe consolă. Pe ecran se va afișa rezumatul programului de antrenament. După ce vizualizați acest rezumat, atingeți butonul Finish (finalizare) pentru a reveni la meniul principal. De asemenea, veți putea salva sau publica rezultatele dumneavoastră folosind una dintre opțiunile de pe ecran. Apoi, scoateți cheia din consolă și păstrați-o într-un loc sigur.

După ce ați terminat de folosit banda de alergare înclinabilă, 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 înclinabile 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 14.

### 2. Selectați un program de antrenament preinstalat.

Pentru a selecta un program de antrenament preinstalat, apăsați butonul Calorie (calorii), butonul Intensity (intensitate), butonul Incline (înclinație) sau butonul Speed (viteză) de pe consolă. Notă: De asemenea, puteți atinge butonul cu pictograma unui alergător de pe ecran pentru a selecta meniul programelor de antrenament.

Apoi, selectați programul de antrenament dorit. Ecranul va afișa denumirea, durata și distanța programului. De asemenea, pe ecran se vor afișa numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament și un profil al setărilor de înclinație aferente programului de antrenament.

### 3. Începeți programul de antrenament.

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

Fiecare program de antrenament este împărțit în mai multe 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 antrenamentului, profilul va indica progresul dvs. Pentru a vizualiza profilul, loviți ușor sau glisați cu degetul pe ecran. Linia verticală colorată va indica segmentul curent al programului de antrenament. Profilul din partea de jos reprezintă setările de înclinație ale segmentului curent. Profilul din partea de sus reprezintă setările de viteză ale segmentului curent.

La sfârșitul primului segment din programul de antrenament, banda de alergare înclinabilă va trece automat la setările de viteză și înclinație pentru segmentul următor.

Programul de antrenament va continua astfel până la terminarea ultimului segment. Covorul rulant va încetini până la oprirea completă, iar pe ecran se va afișa rezumatul programului de antrenament. După ce vizualizați acest rezumat, atingeți butonul Finish (finalizare) pentru a reveni la meniul principal. De asemenea, veți putea salva sau publica rezultatele dumneavoastră folosind una dintre opțiunile de pe ecran.

Dacă setările de viteză și/sau înclinație au valori prea ridicate sau prea scăzute în orice moment în timpul programului de antrenament, puteți suprascrie aceste setări apăsând butoanele Speed sau Incline. **Dacă apăsați butonul Speed**, puteți controla viteza manual (consultați pasul 3 de la

pagina 15). **Dacă apăsați butonul Incline**, puteți controla înclinația manual (consultați pasul 4 de la pagina 16). **Pentru a reveni la setările programate de viteză și/sau înclinație ale programului de antrenament**, atingeți butonul Follow Workout (urmărire program de antrenament).

Pentru a lua o pauză, atingeți fie butonul înapoi, fie butonul paginii de pornire din colțul din stânga jos al ecranului, sau apăsați butonul Stop (oprire) de pe consolă. Pentru a continua programul de antrenament, atingeți butonul Resume (reluare) sau apăsați butonul Start. Pentru a termina programul de antrenament, atingeți butonul End Workout (terminare program de antrenament).

**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 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 16. Pe ecran se va afișa și un profil al setărilor de viteză și înclinație aferente programului de antrenament.

### 5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 17.

### 6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 17.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 17.

## CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU OBIECTIV

### 1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14.

### 2. Selectați meniul principal.

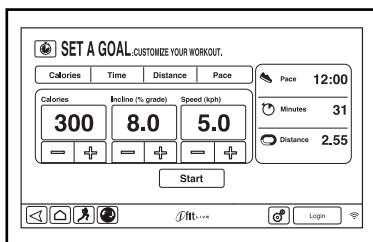
Consultați pasul 2 de la pagina 15.

### 3. Selectați un program de antrenament cu obiectiv.

Pentru a selecta un program de antrenament cu obiectiv, atingeți butonul Set A Goal (setare obiectiv) de pe ecran sau apăsați butonul Set A Goal de pe consolă.

Pentru a selecta obiectiv caloric, de timp, distanță sau ritm, atingeți butoanele Calories (calorii), Time (timp), Distance (distanță) sau

Pace (ritm). Apoi, atingeți butoanele de creștere și micșorare de pe ecran pentru a seta obiectivul caloric, de timp, distanță sau ritm și pentru a selecta viteza și înclinația programului de antrenament. 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.



### 4. Începeți programul de antrenament.

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

Programul de antrenament va funcționa asemănător modului manual (consultați pagina 15).

Programul de antrenament va continua până la atingerea obiectivului setat. Covorul rulant va încetini până la oprire completă, iar rezumatul programului de antrenament va apărea pe ecran. După ce vizualizați acest rezumat, atingeți butonul Finish (finalizare) pentru a reveni la meniul principal. De asemenea, veți putea salva sau publica rezultatele dumneavoastră folosind una dintre opțiunile de pe ecran.

**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.**

### 5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

### 6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 17.

### 7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 17.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 17.

## CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PE BAZĂ DE PULS

Programele de antrenament pe bază de puls controlează automat viteza și înclinația benzii de alergat pentru a vă menține frecvența cardiacă cât mai aproape de nivelul vizat în timpul exercițiilor. Notă: Este necesar să purtați o centură pentru monitorizarea frecvenței cardiace pentru a utiliza un program de antrenament pe bază de puls.

### 1. Puneți-vă centura inclusă pentru monitorizarea frecvenței cardiace.

Pentru informații legate de centura pentru monitorizarea frecvenței cardiace, consultați pagina 11.

### 2. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14.

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

Pentru a selecta un program de antrenament pe bază de puls, atingeți butonul cu pictograma alergătorului din colțul din stânga jos al ecranului. Apoi atingeți butonul Heart Rate (frecvență cardiacă) de pe ecran.

Selectați de pe ecran fie fila Performance (performanță), fie fila Endurance (anduranță).

### 4. Introduceți frecvența dvs. cardiacă maximă.

Atingeți butoanele de creștere sau micșorare pentru a introduce frecvența dvs. cardiacă maximă. De asemenea, puteți ajusta viteza maximă și durata programului de antrenament. Notă: Pentru a determina frecvența dvs. cardiacă maximă, consultați-vă medicul sau o sursă recomandată de un medic.

### 5. Începeți programul de antrenament.

Atingeți butonul Start Workout (start program de antrenament) pentru a începe programul de

antrenament. Imediat după atingerea butonului, covorul rulant se va pune în mișcare. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

### 6. Urmăriți-vă progresul pe afișaj.

Consultați pasul 5, de la pagina 16.

### 7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 17.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 17.

## CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT iFIT

Notă: Pentru a utiliza un program de antrenament iFit, trebuie să aveți acces la o rețea wireless (consultați secțiunea CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL DE REȚEA WIRELESS de la pagina 25). De asemenea, este necesar un cont iFit.com.

### 1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14.

### 2. Selectați meniul principal.

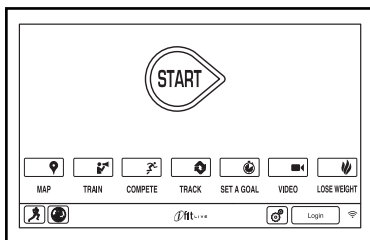
Consultați pasul 2 de la pagina 15.

### 3. Accesați-vă contul iFit.

Dacă nu ați făcut deja acest lucru, atingeți butonul Login (autentificare) pentru a vă accesa contul iFit. Vi se va solicita să introduceți numele de utilizator iFit.com și parola. După ce le-ați introdus, atingeți butonul Submit (conectare). Atingeți butonul Cancel (anulare) pentru a ieși din ecranul de autentificare.

#### 4. Selectați un program de antrenament iFit.

Pentru a descărca un program de antrenament iFit în lista dvs., apăsați butonul Map (hartă), Train (antrenament),



Video sau Lose Wt. (slăbire) pentru a descărca următorul program de antrenament de tipul respectiv în lista dvs. Notă: Este posibil să aveți acces la unele programe de antrenament demonstrative prin intermediul acestor opțiuni, chiar dacă nu v-ați autentificat într-un cont iFit.

Pentru a concura într-o cursă programată anterior apăsați butonul Compete (competiție). Pentru a vizualiza Workout History (istoric antrenamente), atingeți butonul Track (urmărire). Pentru a utiliza un program de antrenament cu obiectiv stabilit, atingeți butonul Set A Goal (setare obiectiv) (consultați pagina 19).

Notă: De asemenea, puteți apăsa unul dintre butoanele iFit de pe consolă pentru a selecta un program de antrenament iFit.

Pentru a schimba utilizatorii în contul iFit, atingeți butonul pentru utilizatori situat în colțul din dreapta jos al ecranului.

Înainte de a descărca programele de antrenament, acestea trebuie adăugate la lista dvs. pe iFit.com.

**Pentru mai multe informații despre programele de antrenament iFit, vă rugăm să accesați [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Atunci când selectați un program de antrenament iFit, pe ecran se va afișa denumirea, durata și distanța programului de antrenament. Ecranul va indica, de asemenea, numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament. Dacă selectați un program de antrenament pentru competiție, afișajul va indica numărătoarea inversă până la începerea cursei.

#### 5. Începeți programul de antrenament.

Consultați pasul 3 de la pagina 18.

Pe parcursul anumitor programe de antrenament, veți fi ghidați de vocea unui instructor.

#### 6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 5, de la pagina 16. Pe ecran este posibil să apară o hartă a traseului pe care îl parcurgeți în mers sau alergare.

În timpul unui antrenament în regim de competiție, pe ecran se vor afișa vitezele celorlalți utilizatori iFit și distanțele parcurse de aceștia. De asemenea, pe ecran se va afișa cu câte secunde ceilalți utilizatori iFit sunt înaintea sau în spatele dumneavoastră.

#### 7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6 de la pagina 17.

#### 8. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 17.

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

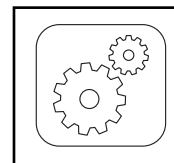
Consultați pasul 8 de la pagina 17.

**Pentru mai multe informații despre modul iFit, accesați [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

### CUM SE FOLOSEȘTE MODUL DE SETĂRI ECHIPAMENT

#### 1. Selectați meniul principal pentru setări.

Introduceți cheia în consolă (consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 14). Apoi, selectați meniul principal (consultați pasul 2 de la pagina 15). După aceea, apăsați



butonul pentru echipament, situat în colțul din dreapta jos al ecranului pentru a selecta meniul principal pentru setări.

#### 2. Selectați modul de setări echipament.

Din meniul principal pentru setări, atingeți butonul Equipment Settings (setări echipament). Notă: Glisați sau treceți rapid cu degetul pe ecran pentru a parcurge în sus sau jos lista de opțiuni, dacă este cazul.

### 3. Selectați limba.

Pentru a selecta o limbă, atingeți butonul Language (limbă) și selectați limba dorită. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran pentru a reveni la modul de setări echipament. Notă: Este posibil ca această caracteristică să nu fie activă.

### 4. Selectați unitatea de măsură.

Atingeți butonul US/Metric pentru a vizualiza unitatea de măsură selectată. Modificați unitatea de măsură, dacă doriți. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 5. Selectați un fus orar.

Atingeți butonul Timezone (fus orar). Selectați fusul dvs. orar pentru a sincroniza consola la ora locală. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 6. Selectați ora pentru actualizare.

Pentru a selecta ora pentru efectuarea actualizărilor automate ale consolei, atingeți butonul Update Time (oră actualizare) și selectați ora dorită. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

**IMPORTANT: Trebuie să scoateți din priză cablul de alimentare după ce ați terminat de folosit banda de alergare înclinabilă. Setati ora de actualizare la un moment în care utilizați, de regulă, banda de alergare înclinabilă și aceasta este disponibilă pentru a fi scoasă din priză după o actualizare.**

### 7. Activați sau dezactivați modul de afișare demonstrativ.

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 conectarea la priză a cablului de alimentare, apăsați butonul de pornire în poziția de resetare și introduceți cheia în consolă. Cu toate acestea, când scoateți cheia, pe ecran se va afișa o prezentare demonstrativă.

Pentru a activa sau dezactiva modul de afișare demonstrativ, atingeți mai întâi butonul Demo Mode

(mod demonstrativ). Apoi, selectați căsuța On (pornire) sau căsuța Off (oprire). Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 8. Activați sau dezactivați browserul internet.

Pentru a activa sau dezactiva browserul internet, atingeți mai întâi butonul Browser. Apoi selectați căsuța Enable (activare) sau Disable (dezactivare). Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 9. Activați sau dezactivați modul de vizualizare stradală.

În timpul anumitor programe de antrenament, pe ecran poate fi afișată harta. Pentru a activa sau dezactiva funcția de vizualizare stradală a hărților, atingeți mai întâi butonul Street View (vizualizare stradală). Apoi selectați căsuța Enable sau Disable. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 10. Activați sau dezactivați cheia.

Notă: Este posibil ca această caracteristică să nu fie activată pe banda dvs. de alergare înclinabilă.

Dacă doriți, puteți dezactiva cheia astfel încât banda de alergare să nu necesite utilizarea cheii. Atingeți butonul Safety Key (cheie de siguranță). Pentru a dezactiva cheia, bifați căsuța Disable.

**ATENȚIE: Citiți avertismentul de pe ecran înainte de a dezactiva cheia.** Pentru a o reactiva, bifați căsuța Enable.

### 11. Activați sau dezactivați un cod de siguranță.

Consola este prevăzută cu un cod pentru siguranța copiilor, menit să prevină folosirea benzii de alergare înclinabile de către utilizatorii neautorizați.

Atingeți butonul Passcode (cod de siguranță). Pentru a activa un cod de siguranță, bifați căsuța Enable. Apoi introduceți un cod de siguranță de 4 cifre, la alegere. Selectați Save (salvare) pentru a folosi această parolă. Selectați Cancel (anulare) pentru a reveni la modul de setări echipament și pentru a renunța la utilizarea codului de siguranță. Pentru a dezactiva codul de siguranță, bifați căsuța Disable.

Notă: Dacă se activează un cod de siguranță, consola vă va solicita în mod regulat să-l introduceți. Consola va rămâne blocată până la introducerea codului de siguranță corect. **IMPORTANT: Dacă uitați codul de siguranță, introduceți următorul cod master pentru deblocarea consolei: 1985.**

## 12. Setati un interval de timp pentru intrarea ecranului în modul de așteptare.

Consola este prevăzută cu o funcție de resetare automată a ecranului; dacă nu se atinge sau nu se apasă niciun buton, iar covorul rulant nu se mișcă pentru o anumită perioadă de timp prestabilită, consola se va reseta în mod automat.

Pentru a seta intervalul de timp până la resetarea automată a consolei, atingeți butonul Safety Screen Timeout (interval de resetare ecran) pentru a vizualiza lista intervalelor. Apoi selectați perioada dorită. Apăsăți butonul înapoi de pe ecran.

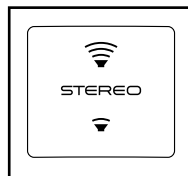
## 13. Părăsiți modul de setări echipament.

Pentru a ieși din modul de setări echipament, atingeți butonul înapoi de pe ecran.

## CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cărți în format audio folosind sistemul de sonorizare al consolei în timp ce vă antrenați, conectați un cablu cu conector tată de 3,5 mm la un cablu audio cu conector tată 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.

## CUM SĂ UTILIZAȚI BROWSER-UL DE INTERNET

Notă: Pentru a utiliza browserul, 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).

Pentru a deschide browserul, atingeți butonul cu pictograma globului din colțul din stânga jos al ecranului. Apoi selectați un site web.

Pentru a naviga pe internet cu ajutorul browserului, atingeți butoanele Back (înapoi), Refresh (reîmprospătare) și Forward (redirecționare) de pe ecran. Pentru a părăsi browserul, atingeți butonul Return (ieșire) de pe ecran.

Pentru a utiliza tastatura, consultați secțiunea CUM SĂ UTILIZAȚI ECRANUL TACTIL de la pagina 14.

Pentru a introduce o altă adresă web în bara pentru URL, mai întâi glisați cu degetul spre partea de jos a ecranului pentru a vizualiza bara de adrese URL, dacă este cazul. Apoi atingeți bara pentru adrese URL, utilizați tastatura pentru a introduce adresa și atingeți butonul Go.

Notă: În timp de folosiri browserul, butoanele de viteză, înclinație, ventilator și volum vor fi încă funcționale, însă butoanele pentru antrenamente nu vor fi active.

**Notă: Dacă aveți întrebări după urmarea acestor instrucțiuni, accesați [support.iFit.com](http://support.iFit.com) pentru asistență.**



## CUM SE FOLOSEȘTE MODUL DE ÎNTREȚINERE

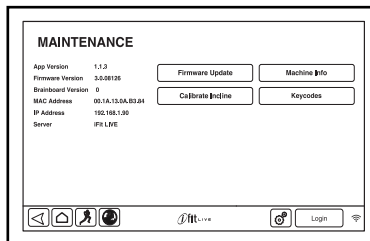
### 1. Selectați meniul principal pentru setări.

Consultați pasul 1 de la pagina 21.

### 2. Selectați modul de întreținere.

Din meniul principal pentru setări, atingeți butonul Maintenance (întreținere) pentru intra în modul de întreținere.

În ecranul principal al modului de întreținere se vor afișa informații despre modelul și versiunea benzii de alergare înclinabile.



### 3. Actualizați firmware-ul consolei.

**Pentru rezultate optime, verificați în mod regulat actualizarea firmware-ului.**

Atingeți butonul Firmware Update (actualizare firmware) pentru a verifica dacă sunt disponibile actualizări pentru firmware folosind rețeaua dvs. wireless. Actualizarea va începe automat.

**Pentru a evita deteriorarea benzii de alergare înclinabile, nu opriți alimentarea cu energie sau nu scoateți cheia în timpul actualizării firmware-ului.**

Pe ecran se va afișa progresul actualizării. După finalizarea actualizării, banda de alergare înclinabilă se va închide și va reporni. Dacă nu se întâmplă acest lucru, apăsați butonul de pornire în poziția închis. Așteptați câteva secunde, apoi apăsați comutatorul în poziție de resetare. Notă: Este posibil să dureze câteva minute înainte să puteți folosi consola.

Notă: Ocazional, actualizările de firmware pot determina o funcționare ușor diferită a consolei. Aceste actualizări sunt menite să vă îmbunătățească experiența exercițiilor fizice.

### 4. Calibrați nivelul de înclinație al benzii de alergare.

Atingeți butonul Calibrate Incline (calibrare înclinație). Apoi atingeți butonul Begin (începere) pentru a calibra sistemul de înclinație. Banda de alergare înclinabilă se va ridica automat la nivelul maxim de înclinație, va coborî la nivelul minim de înclinație, revenind apoi la poziția inițială. Astfel se efectuează recalibrarea sistemului de înclinație. Atingeți butonul Cancel (anulare) pentru a reveni la modul de întreținere. Când sistemul de înclinație este calibrat, atingeți butonul Finish (finalizare).

**IMPORTANT: Feriți-vă picioarele, animalele de companie sau alte obiecte de banda de alergare înclinabilă în timpul calibrării sistemului de înclinație. În situații de urgență, scoateți cheia din consolă pentru a opri calibrarea înclinației.**

### 5. Vizualizați informațiile privind aparatul.

Atingeți butonul Machine Info (informații aparat) pentru a vizualiza datele despre banda dvs. de alergare înclinabilă. După ce vizualizați informațiile, atingeți butonul înapoi de pe ecran.

### 6. Găsiți codurile de tastare.

Butonul Keycodes (coduri de tastare) este destinat utilizării de către tehnicienii de service pentru a identifica dacă un anumit buton funcționează corect.

### 7. Părăsiți modul de întreținere.

Pentru a părăsi modul de întreținere, atingeți butonul înapoi de pe ecran.

## CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL DE REȚEA WIRELESS

Consola este prevăzută cu un mod de rețea wireless, care vă permite să configurați o conexiune wireless.

### 1. Selectați meniul principal pentru setări.

Consultați pasul 1 de la pagina 21.

### 2. Selectați modul pentru rețea wireless.

Din meniul principal pentru setări, atingeți butonul Wireless Network (rețea wireless) pentru a introduce modul de rețea wireless.

### 3. Activați funcția Wi-Fi.

Asigurați-vă că ați bifat cu verde căsuța Wi-Fi. Dacă respectiva căsuță nu este bifată, accesați din nou opțiunea Wi-Fi din meniu și așteptați timp de câteva secunde. Consola va căuta toate rețelele wireless disponibile.

### 4. Configurați și administrați o conexiune wireless.

Atunci când funcția Wi-Fi este activată, pe ecran se va afișa o listă a rețelelor disponibile. Notă: Ar putea dura câteva secunde până la afișarea rețelelor wireless.

Asigurați-vă că este marcată căsuța opțiunii de notificare rețele cu o bifă verde pentru a fi notificați de consolă atunci când este disponibilă o rețea wireless.

Notă: Trebuie să aveți o rețea wireless și un router de 802.11b/g/n cu serviciul SSID broadcast activat (rețelele ascunse nu sunt suportate).

După ce apare lista rețelelor, selectați rețeaua dorită. Notă: Va trebui să știți denumirea rețelei dumneavoastră (SSID). Dacă rețeaua dvs. este protejată cu parolă, va trebui să cunoașteți, de asemenea, parola.

Prin intermediul unei căsuțe de informații, veți fi întrebați dacă doriți să vă conectați la rețeaua wireless. Atingeți butonul Connect (conectare) pentru a vă conecta la rețea sau butonul Cancel (anulare) pentru a reveni la lista rețelelor. Dacă o rețea este protejată prin parolă, selectați căsuța pentru introducere a parolei. Pe ecran se va afișa o tastatură. Pentru a vizualiza parola pe măsură ce o tastezi, bifați căsuța Show Password (afișare parolă).

Pentru a utiliza tastatura, consultați secțiunea CUM SĂ UTILIZAȚI UN ECRAN UL TACTIL de la pagina 14.

Atunci când consola este conectată la rețeaua dvs. wireless, în dreptul opțiunii WiFi din meniu, din partea de sus a ecranului, se va afișa cuvântul CONNECTED (conectat). Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran pentru a reveni la modul de rețea wireless.

Pentru deconectarea de la o rețea wireless, selectați rețeaua respectivă și apoi atingeți butonul Forget (ștergere).

Dacă întâmpinați probleme la conectarea la o rețea securizată, asigurați-vă că parola dvs. este corectă. Notă: Parolele fac diferențierea între literele mari și mici.

Notă: Modul iFit suportă atât tipuri de criptare securizată cât și nesecurizată (WEP, WPA și WPA2). Se recomandă o conexiune în bandă largă; funcționarea depinde de viteza conexiunii.

**Notă: Dacă aveți întrebări după urmarea acestor instrucțiuni, accesați [support.iFit.com](http://support.iFit.com) pentru asistență.**

### 5. Părăsiți modul pentru rețea wireless.

Pentru a ieși din modul de rețea wireless, atingeți butonul înapoi de pe ecran.

## CUM SĂ UTILIZAȚI TABLETA ÎMPREUNĂ CU CONSOLA

Notă: Pentru a vă conecta tableta la consolă, trebuie să aveți acces la o rețea wireless (consultați pagina 25). De asemenea, este necesar să aveți un cont iFit și aplicația iFit să fie instalată. **Accesați [www.iFit.com](http://www.iFit.com) pentru a vă înregistra pentru a obține un cont iFit și mergeți la App Store<sup>SM</sup> sau Google Play<sup>TM</sup> pentru a achiziționa și descărca aplicația iFit pentru iPod sau aplicația iFit pentru Android.**

### 1. Configurarea unei conexiuni wireless pe consolă.

Consultați pagina 25. Notă: Consola și tableta dvs. trebuie să fie conectate la aceeași rețea wireless.

### 2. Accesați aplicația iFit de pe tableta dvs. și autentificați-vă în contul iFit.

### 3. Configurați o conexiune wireless pe tableta dvs.

Conectați tableta la aceeași rețea wireless pe care ați selectat-o la pasul 1. Selectați Connect (conectare) de pe tableta dvs. Apoi apăsați butonul Stop de pe consolă pentru a confirma că veți folosi tableta pentru a controla banda de alergare înclinabilă.

### 4. Controlați banda de alergare înclinabilă cu ajutorul tabletei.

Odată ce ați stabilit o conexiune wireless între tableta dvs. și consolă, puteți controla banda de alergare înclinabilă folosind opțiunile de pe tableta dvs. De la tabletă puteți accesa programele de antrenament și puteți regla viteza și înclinația. **Notă: O fereastră pop-up va acoperi ecranul tactil al consolei, însă butoanele de pe consolă vor funcționa în continuare, concomitent cu opțiunile de control de pe tabletă.**

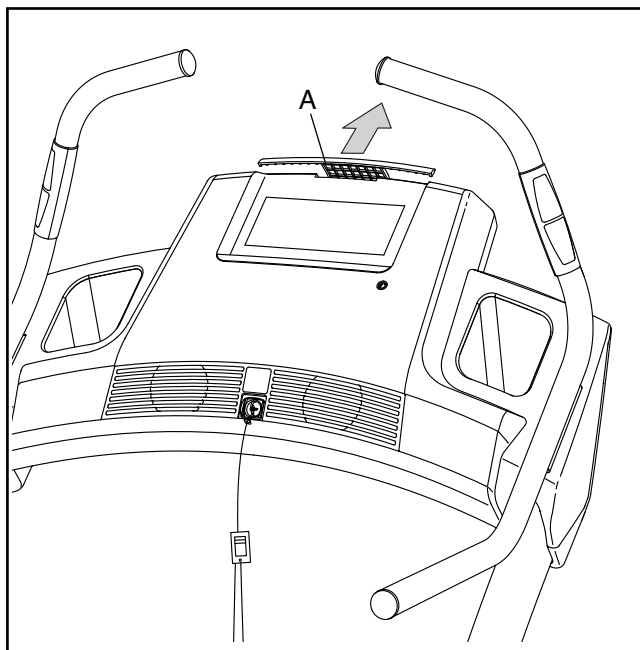
### 5. Deconectați-vă și ieșiți din aplicația iFit.

După ce ați terminat de utilizat tableta, selectați linkul din colțul din dreapta sus al tabletei pentru a vă deconecta.

**Pentru mai multe informații despre aplicația iFit, mergeți la [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## CUM SĂ UTILIZAȚI SUPORTUL PENTRU TABLETĂ

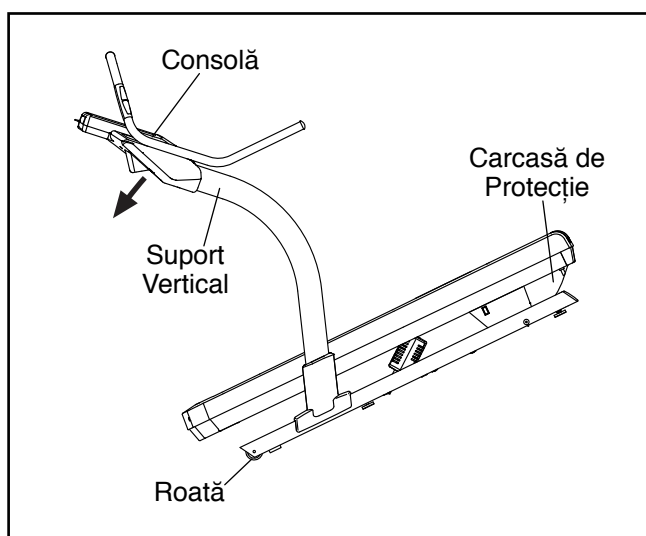
Fixați tableta de consolă în timp ce utilizați banda de alergare înclinabilă. Poziționați suportul pentru tabletă (A) orientat în sus și așezați tableta pe consolă. Suportul pentru tabletă va menține tableta în poziție.



# CUM SĂ MUTAȚI BANDA DE ALERGARE ÎNCLINABILĂ

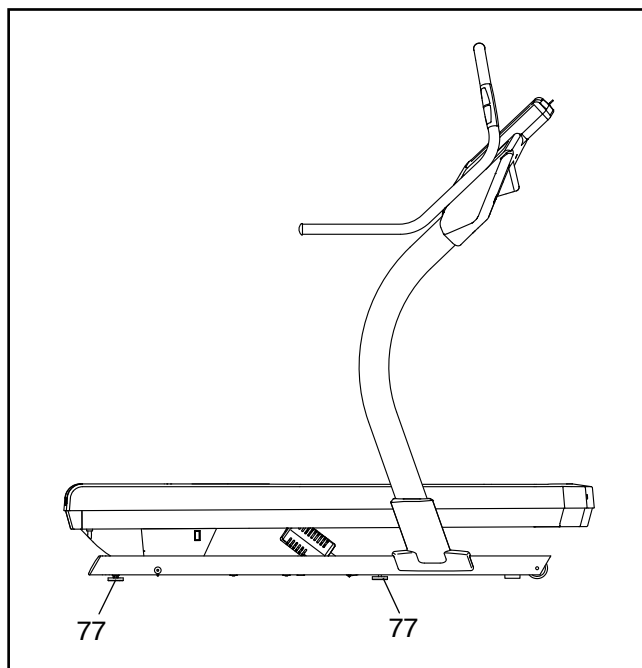
Înainte de a muta banda de alergare înclinabilă, introduceți cheia în consolă, setați înclinația la nivelul maxim, scoateți cheia și decuplați cablul de alimentare de la priză.

Datorită mărimii și greutății benzii de alergare înclinabile, este nevoie de două sau trei persoane pentru mutarea acesteia. Țineți ferm suporturile verticale 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.**

Asigurați-vă că banda de alergare înclinabilă este bine fixată pe podea. Dacă banda de alergare înclinabilă se clatină chiar în mică măsură, răsuciți Picioarele de Nivelare (77) după cum este necesar până când mișcarea de balansare este eliminată complet.



# ÎNTREȚINEREA ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

## ÎNTREȚINERE

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

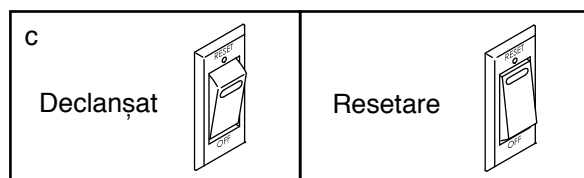
Curățați în mod regulat banda de alergare înclinabilă și păstrați covorul rulant curat și uscat. Mai întâi **apăsați butonul de pornire în poziția oprit și scoateți cablul de alimentare din priză**. Ștergeți părțile exterioare ale benzii de alergare înclinabile folosind o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent neagresiv. **IMPORTANT: Nu pulverizați lichide direct pe banda de alergare înclinabilă. Pentru a evita deteriorarea consolei, păstrați lichidele la distanță de consolă.** Apoi uscați bine banda de alergare înclinabilă folosind un prosop moale.

## SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Majoritatea problemelor cu benzile 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.

### SIMPTOM: Alimentarea cu energie nu pornește

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus într-o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 12). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm<sup>2</sup> și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.
- Verificați butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Dacă butonul iese în afară conform desenului, acesta s-a declanșat. Pentru a reseta butonul de pornire, așteptați cinci minute, apoi apăsați-l din nou.



### SIMPTOM: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul utilizării

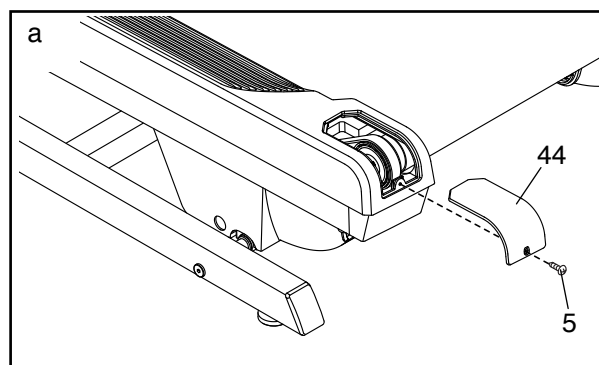
- Verificați butonul de pornire (consultați desenul c din partea stângă). Dacă butonul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați-l din nou.
- Asigurați-vă că cablul de alimentare este în priză. Dacă cablul de alimentare este în priză, scoateți-l din priză, așteptați cinci minute, apoi reintroduceți-l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

### SIMPTOM: Ecranul consolei rămâne iluminat după scoaterea cheii din consolă

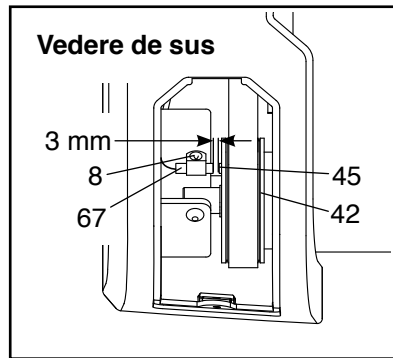
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare înclinabile într-un magazin. Dacă ecranul rămâne iluminat după scoaterea cheii, modul demonstrativ este pornit. Pentru a opri modul demonstrativ, consultați pasul 7 de la pagina 22.

### SIMPTOM: Consola nu afișează corect viteza și distanța

- Scoateți cheia din consolă și **SCOATEȚI DIN PRIZĂ CABLUL DE ALIMENTARE**. Apoi scoateți Șurubul #8 x 3/4" (5) indicat și ridicați Capacul Șinei Laterale din Stânga (44).



Apoi, găsiți Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (67) și Magnetul (45), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (42). Rotiți Rola Conducătoare până când Magnetul

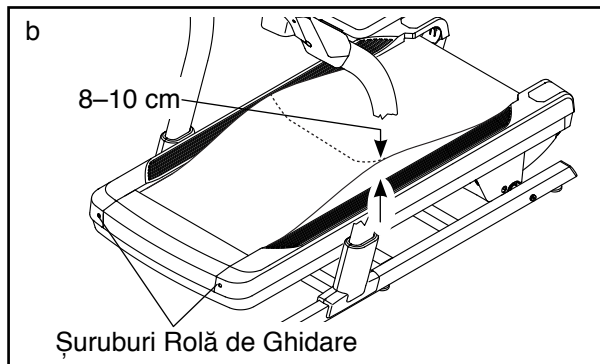


se aliniază cu Comutatorul cu Lamelă Vibrantă.

**Spațiul dintre Magnet și Comutatorul cu Lamelă Vibrantă trebuie să fie de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, slăbiți Șurubul Autofiletant #8 x 3/4" (8), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul Autofiletant. Apoi, montați din nou Capacul șinei laterale din partea stângă folosind Șurubul #8 x 3/4" și lăsați banda de alergare înclinabilă să funcționeze timp de câteva minute, pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.

**SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el**

- Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm<sup>2</sup> și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- Dacă covorul rulant este prea strâns, performanțele benzii de alergare înclinabile se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Mai întâi, ajustați înclinația la 40%. Apoi scoateți cheia și **SCOATEȚI DIN PRIZĂ CABLUL DE ALIMENTARE**. Folosind cheia inbus, 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 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.



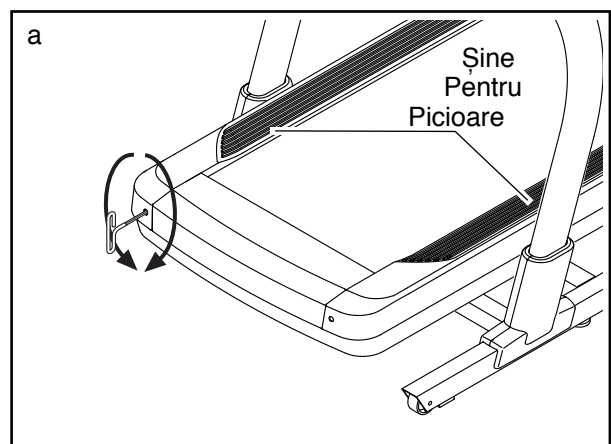
- Banda dvs. de alergare înclinabilă este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifiant de înaltă calitate. **IMPORTANT: Nu aplicați niciodată spray cu silicon sau alte substanțe pe covorul rulant sau pe platformă, decât dacă vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. 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.

- În cazul în care covorul rulant continuă să încetinească atunci când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

**SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele pentru picioare**

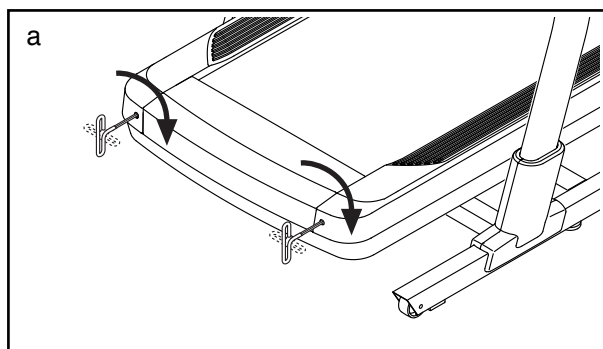
**IMPORTANT: Dacă covorul rulant se freacă de șinele pentru picioare, covorul rulant se poate deteriora.**

- Mai întâi, scoateți cheia și **SCOATEȚI DIN PRIZĂ CABLUL DE ALIMENTARE**. Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga, folosiți cheia inbus 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 înclinabilă să funcționeze câteva minute. Repetați procedeul până când covorul rulant este centrat.



**SIMPTOM: Covorul rulant alunecă atunci când călcați pe el**

- a. Mai întâi, îndepărtați cheia și **SCOATEȚI DIN PRIZĂ CABLUL DE ALIMENTARE**. Folosind cheia inbus, rotiți ambele șuruburi 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.



**SIMPTOM: Modul iFit nu funcționează corespunzător**

- a. Dacă modul iFit nu funcționează corespunzător, asigurați-vă că banda de alergare înclinabilă beneficiază de cel mai recent firmware disponibil (consultați pasul 3 de la pagina 24).

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

- a. Țineți apăsat butonul Stop și butonul de creștere a Speed (vitezei), introduceți cheia în consolă,

apoi eliberați butonul Stop și butonul de creștere a Speed. Apoi, apăsați butonul Stop, după care, apăsați butonul de creștere sau micșorare a Incline (înclinației). Banda de alergare înclinabilă se va ridica automat până la nivelul maxim de înclinație, 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 Incline. Odată efectuată calibrarea înclinației, scoateți cheia din consolă.

**SIMPTOM: Banda de alergare înclinabilă nu se va conecta la rețeaua wireless**

- a. Asigurați-vă că setările wireless de pe consola dvs. sunt corecte (consultați pagina 25).
- b. Asigurați-vă că setările pentru rețeaua dvs. wireless sunt corecte.
- c. Dacă aveți întrebări, consultați coperta față a acestui manual.

**SIMPTOM: Banda de alegare înclinată nu se conectează la tabletă**

- a. Asigurați-vă că setările wireless de pe consolă sunt corecte (consultați pagina 25).
- b. Asigurați-vă că setările pentru rețeaua dvs. wireless sunt corecte.
- c. Asigurați-vă că tableta și consola dvs. sunt conectate la aceeași rețea.
- d. Dacă mai aveți întrebări, consultați coperta față a acestui manual.



# 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 Antrenament**—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

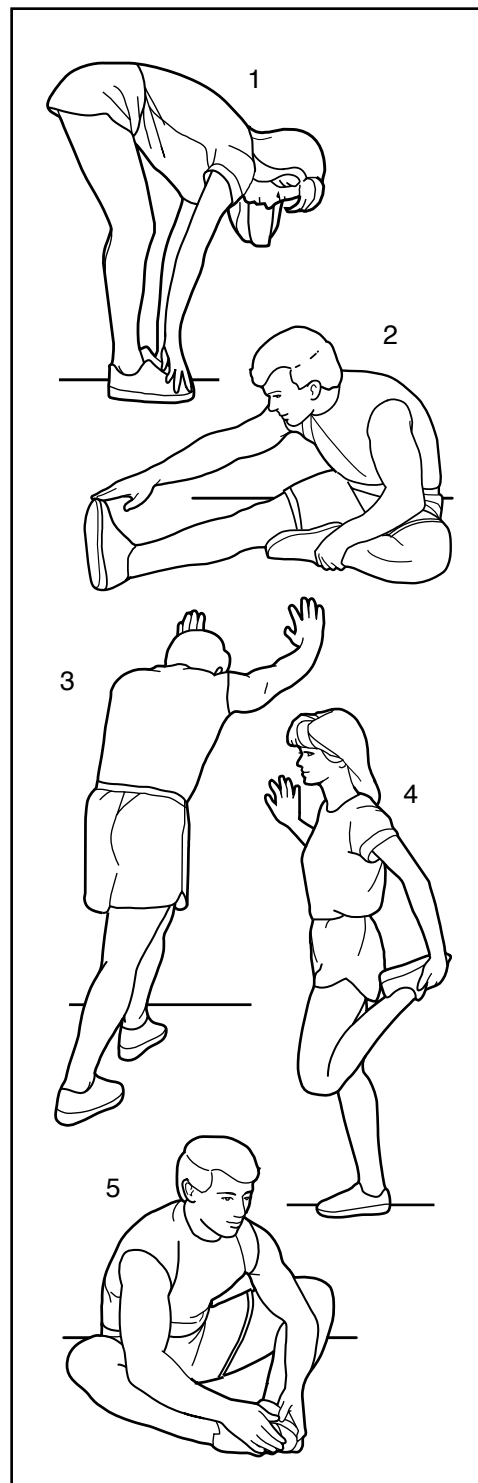
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15,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

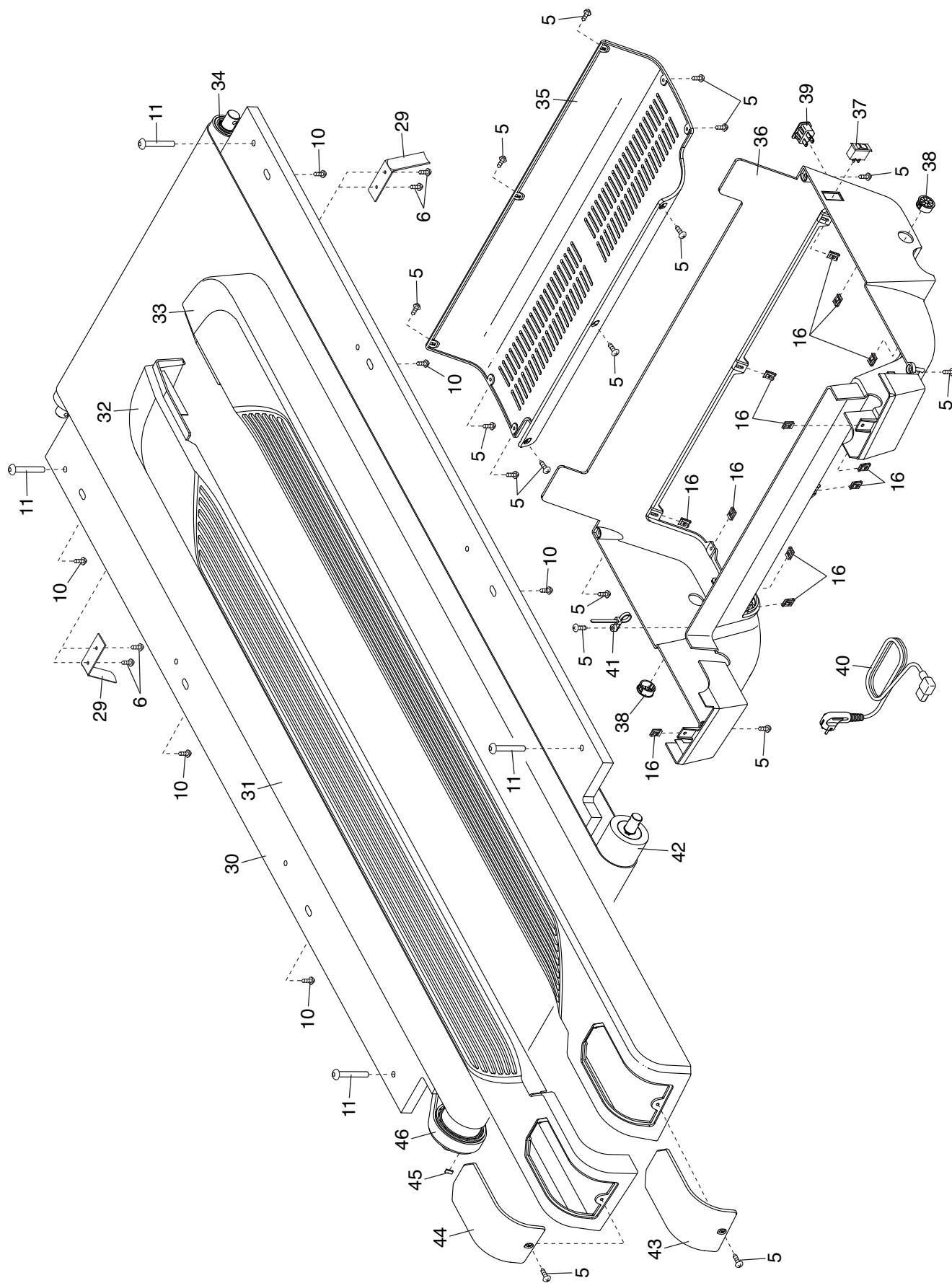
N. Modelului NETL29714.1 R0715A

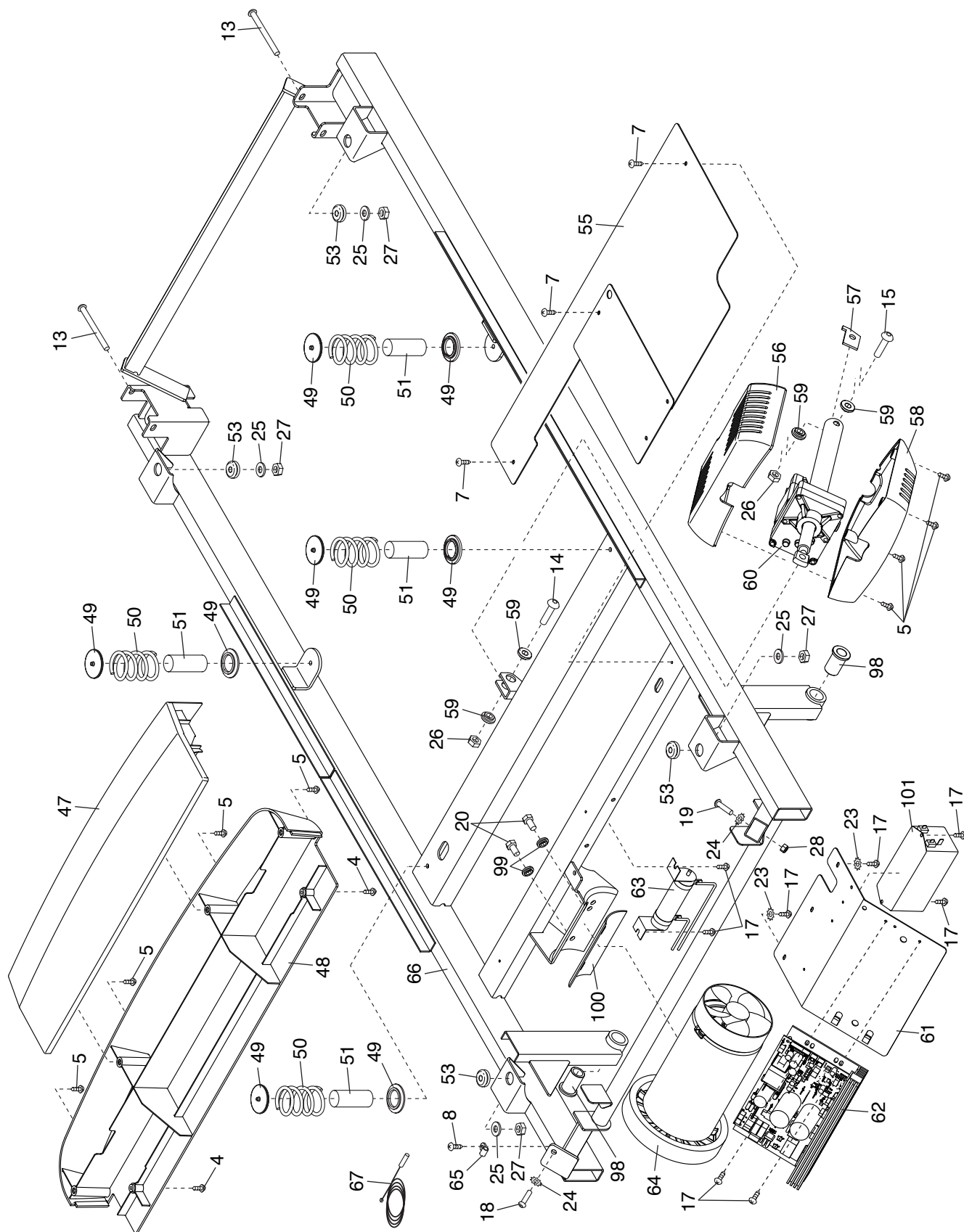
| Nr. | Cant. | Descriere                    | Nr. | Cant. | Descriere                         |
|-----|-------|------------------------------|-----|-------|-----------------------------------|
| 1   | 2     | Șurub 3/8" x 5 1/4"          | 47  | 1     | Capac Carcasă Frontală            |
| 2   | 2     | Șurub 3/8" x 3 3/4"          | 48  | 1     | Carcasă Frontală                  |
| 3   | 8     | Șaibă Stea 3/8"              | 49  | 8     | Capac Amortizor                   |
| 4   | 2     | Șurub #8 x 3/4"              | 50  | 4     | Arc                               |
| 5   | 76    | Șurub #8 x 3/4"              | 51  | 4     | Amortizor                         |
| 6   | 4     | Șurub Ghidaj Bandă 3/8"      | 52  | 1     | Cablul Bazei                      |
| 7   | 3     | Șurub #8 x 1/2"              | 53  | 4     | Amortizor Cauciuc                 |
| 8   | 1     | Șurub Autofiletant #8 x 3/4" | 54  | —     | (Nu este folosit)                 |
| 9   | 4     | Șurub Cap Cu Guler #8 x 3/4" | 55  | 1     | Capac Sistem Electronic           |
| 10  | 6     | Șurub #8 x 5/8"              | 56  | 1     | Capac Superior Motor Înclinație   |
| 11  | 4     | Șurub 5/16" x 1 1/2"         | 57  | 1     | Suport Oprise Înclinație          |
| 12  | 2     | Șurub 1/4" x 1/2"            | 58  | 1     | Suport Inferior Motor Înclinație  |
| 13  | 2     | Șurub 1/4" x 2 1/2"          | 59  | 4     | Bucșă Motor Înclinație            |
| 14  | 1     | Bulon 3/8" x 1 1/2"          | 60  | 1     | Motor Înclinație                  |
| 15  | 1     | Bulon 3/8" x 2"              | 61  | 1     | Suport Sistem Electronic          |
| 16  | 12    | Clemă Capac                  | 62  | 1     | Controller                        |
| 17  | 9     | Șurub Aparat #8 x 1/2"       | 63  | 1     | Rezistență                        |
| 18  | 1     | Șurub 1/4" x 1 1/2"          | 64  | 1     | Motor Propulsie                   |
| 19  | 1     | Șurub 1/4" x 2"              | 65  | 1     | Clemă Întrerupător Lamelar        |
| 20  | 2     | Șurub 5/16"                  | 66  | 1     | Cadru                             |
| 21  | 2     | Șurub 3/8" x 2 3/8"          | 67  | 1     | Întrerupător Lamelar              |
| 22  | 8     | Șurub 3/8" x 2 3/4"          | 68  | 1     | Capac Suport Vertical Exterior    |
| 23  | 2     | Șaibă Stea #8                |     |       | Stânga                            |
| 24  | 2     | Șaibă Stea 1/4"              | 69  | 1     | Capac Suport Vertical Interior    |
| 25  | 4     | Șaibă Plată 5/16"            |     |       | Stânga                            |
| 26  | 4     | Piuliță 3/8"                 | 70  | 1     | Capac Suport Vertical Interior    |
| 27  | 4     | Piuliță 5/16"                |     |       | Dreapta                           |
| 28  | 1     | Piuliță 1/4"                 | 71  | 1     | Capac Suport Vertical Exterior    |
| 29  | 2     | Ghidaj Bandă                 |     |       | Dreapta                           |
| 30  | 1     | Platformă                    | 72  | 2     | Roată                             |
| 31  | 1     | Covor Rulant                 | 73  | 2     | Plăcuță Bază                      |
| 32  | 1     | Șină Laterală Stânga         | 74  | 1     | Bază                              |
| 33  | 1     | Șină Laterală Dreapta        | 75  | 1     | Cablu Suport Vertical             |
| 34  | 1     | Rolă de Tensionare           | 76  | 2     | Manșon Rotund                     |
| 35  | 1     | Capac Carcasă de Protecție   | 77  | 4     | Picior de Nivelare                |
| 36  | 1     | Carcasă de Protecție         | 78  | 2     | Ax                                |
| 37  | 1     | Buton de Pornire             | 79  | 2     | Capac Bază                        |
| 38  | 2     | Manșon Carcasă de Protecție  | 80  | 1     | Autocolant Avertizare             |
| 39  | 1     | Mufă                         | 81  | 2     | Autocolant Atenționare            |
| 40  | 1     | Cablu de Alimentare          | 82  | 2     | Clemă Consolă                     |
| 41  | 7     | Legătură de Ancorare         | 83  | 1     | Suport Vertical                   |
| 42  | 1     | Rolă/Roată Conducătoare      | 84  | 1     | Cablul de Împământare Al Consolei |
| 43  | 1     | Capac Șină Laterală Dreapta  | 85  | 2     | Gheară Mâner Scurt                |
| 44  | 1     | Capac Șină Laterală Stânga   | 86  | 4     | Capac Mâner                       |
| 45  | 1     | Magnet                       | 87  | 2     | Ansamblu Puls                     |
| 46  | 1     | Curea                        | 88  | 2     | Gheară Mâner Lung                 |

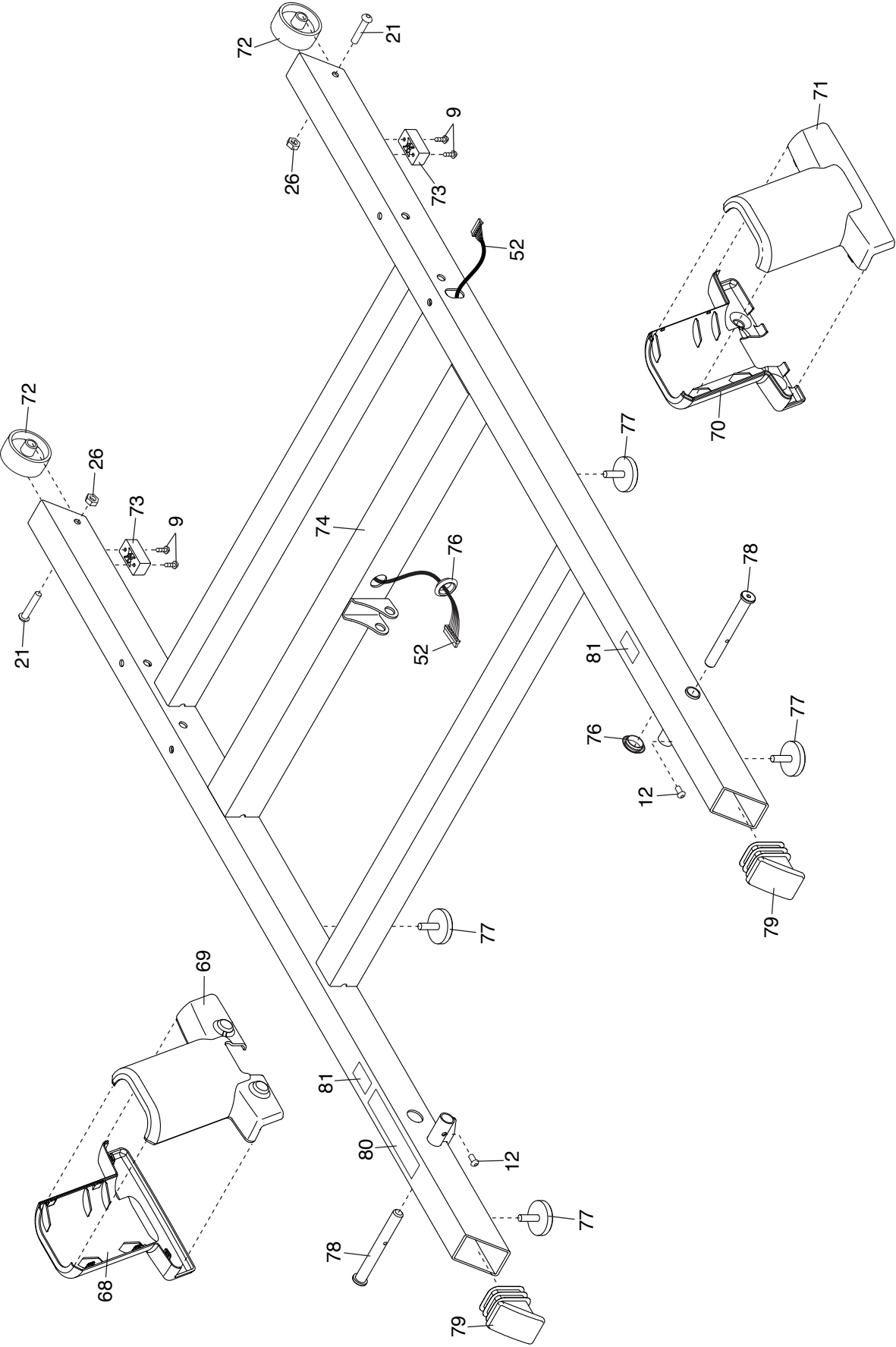
| <b>Nr.</b> | <b>Cant.</b> | <b>Descriere</b> |
|------------|--------------|------------------|
| 89         | 1            | Mâner Dreapta    |
| 90         | 1            | Mâner Stânga     |
| 91         | 1            | Tăviță Stânga    |
| 92         | 1            | Bază Consolă     |
| 93         | 1            | Consolă          |
| 94         | 1            | Tăviță Dreapta   |
| 95         | 1            | Cheie            |
| 96         | 1            | Spate Consolă    |

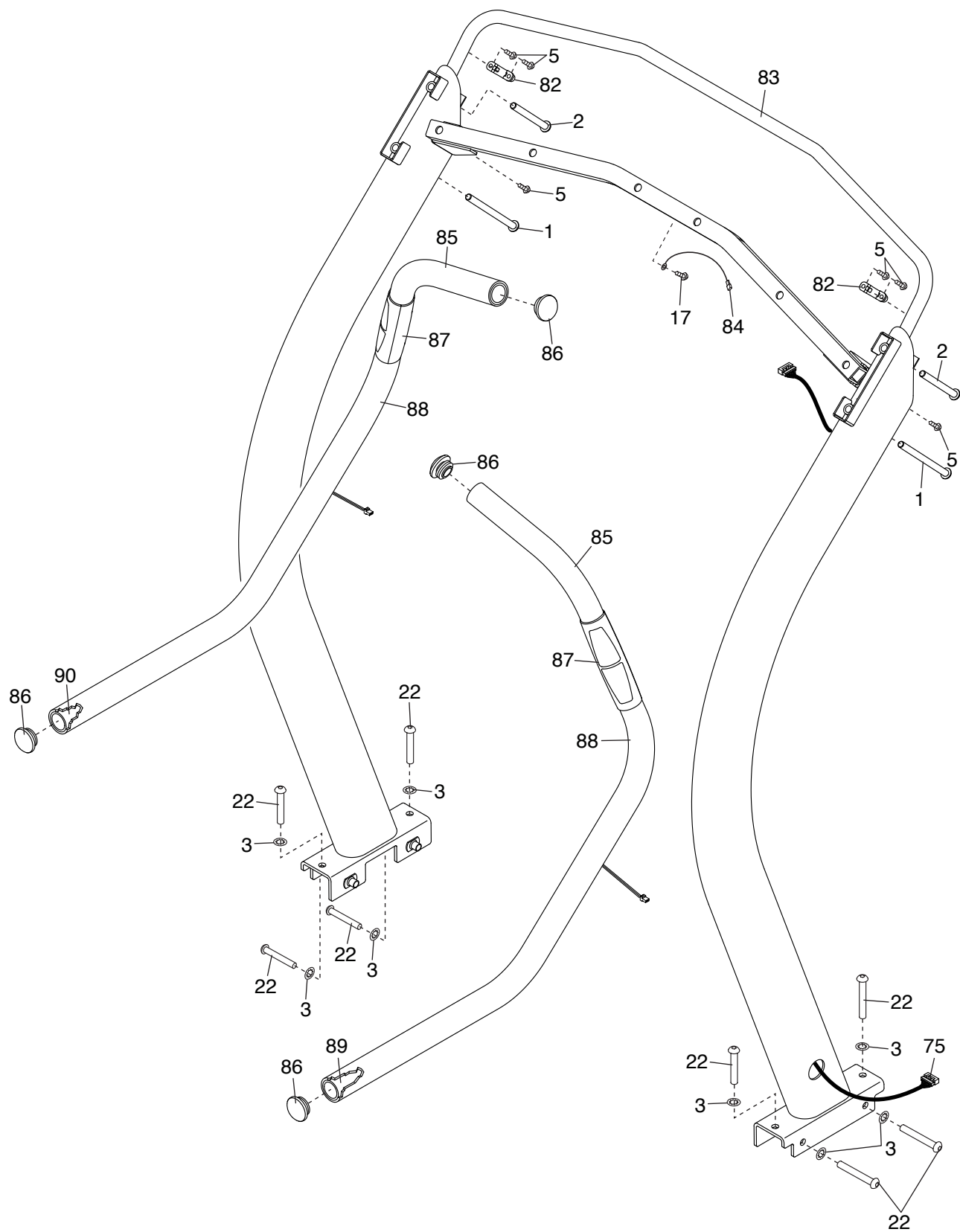
| <b>Nr.</b> | <b>Cant.</b> | <b>Descriere</b>                              |
|------------|--------------|-----------------------------------------------|
| 97         | 1            | Monitor de Frecvență Cardiacă<br>pentru Piept |
| 98         | 2            | Bucșă Pivot Cadru                             |
| 99         | 2            | Bucșă Motor                                   |
| 100        | 1            | Element de Izolație Motor                     |
| 101        | 1            | Filtru                                        |
| *          | —            | Manual de Utilizare                           |

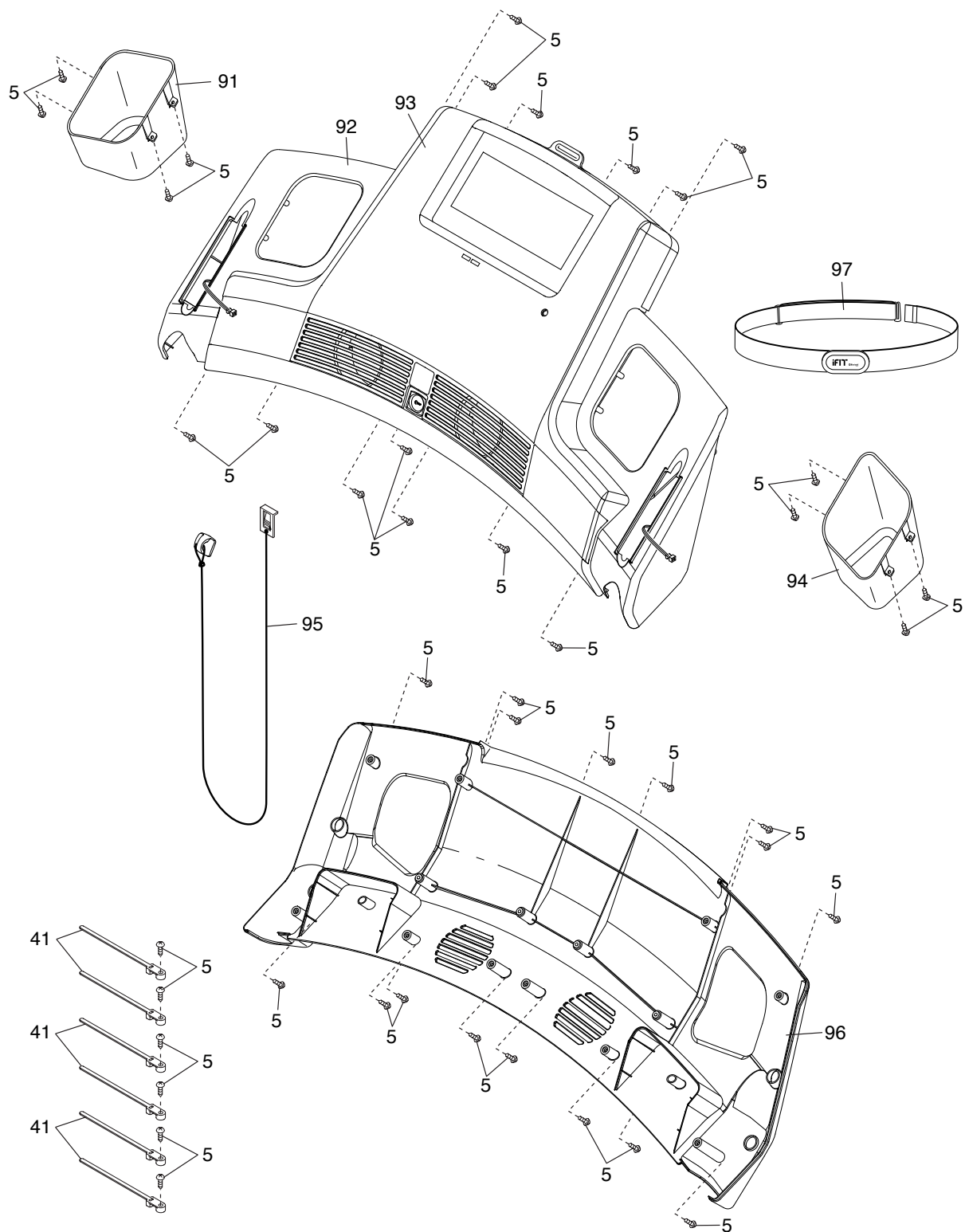
Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. \*Acele piese nu sunt ilustrate.













---

## 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.

