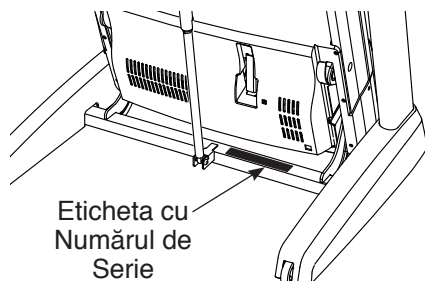


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

N. Modelului NETL30914.3

Nr. de Serie _____

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



ASISTENȚĂ CLIEȚI

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

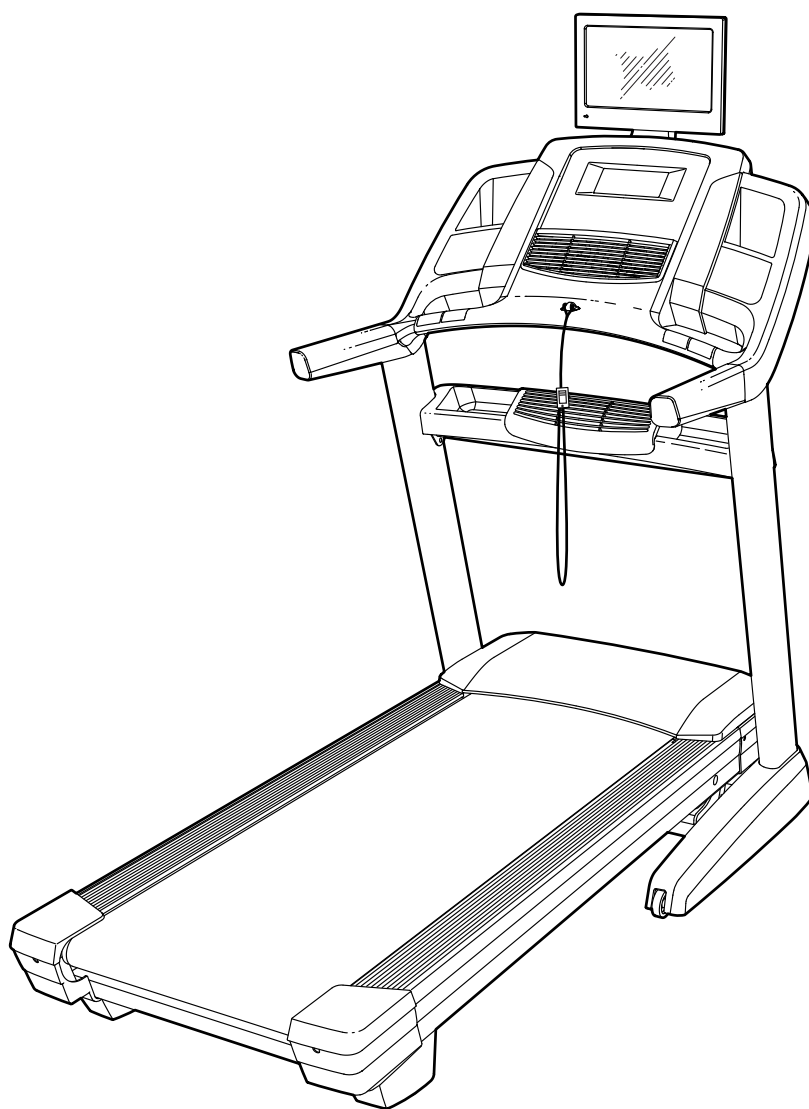
Pagină Web:

www.iconsupport.eu

ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



www.iconeurope.com

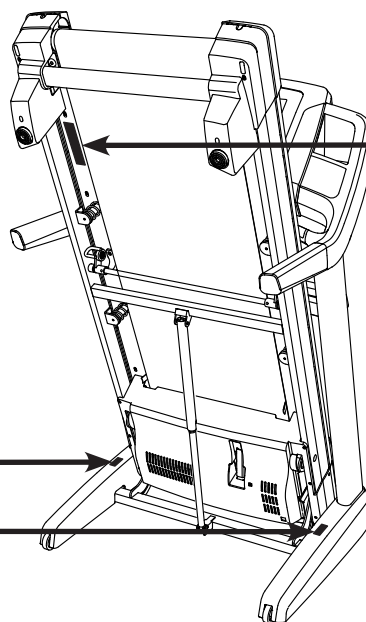
CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
Operațiuni Preliminare	6
GRAFIC IDENTIFICARE PIESE	7
ASAMBLAREA	8
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ	20
CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE	21
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	39
ÎNȚEȚINERE ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	40
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	44
LISTA DE PIESE	45
DESEN DETALIAT	47
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!

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

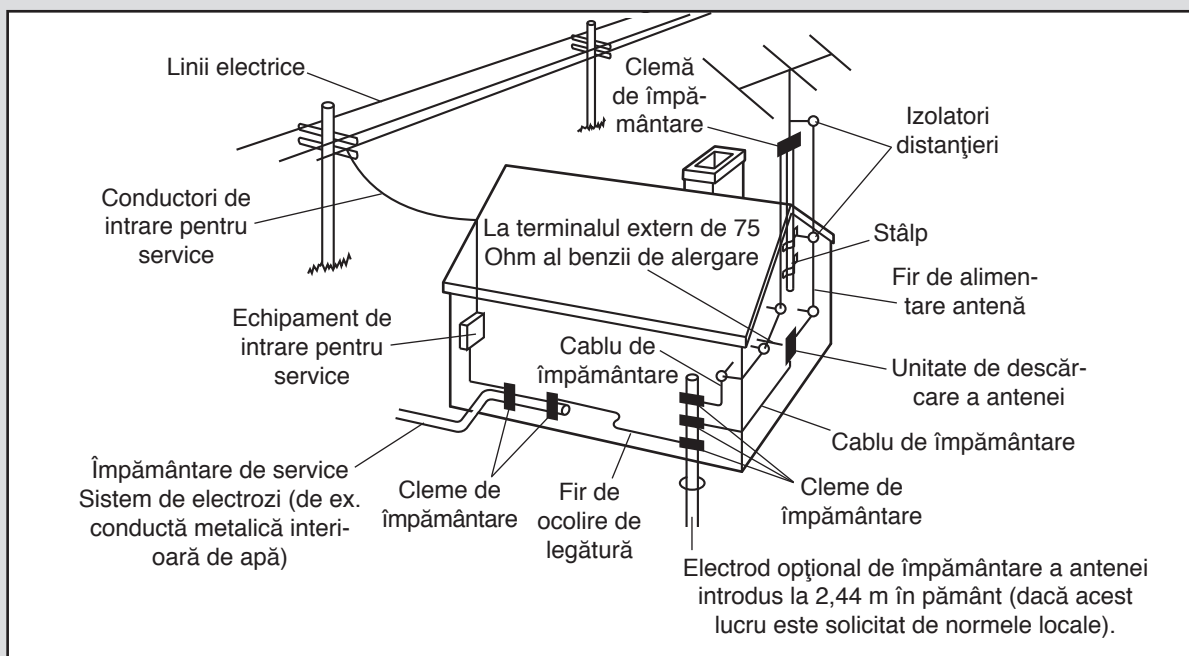
PRECAUȚII IMPORTANTE

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

1. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare sunt informați corespunzător privind toate avertizările și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Acest lucru este important mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
3. Banda de alergare poate fi utilizată de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau dacă nu dețin suficientă experiență sau cunoștințe, cu condiția ca acestea să fie supravegheate sau să fie instruite în utilizarea benzii de alergare de către o persoană responsabilă pentru siguranța acestora.
4. Utilizați banda de alergare numai conform descrierii din acest manual.
5. Păstrați banda de alergare în interiorul unei clădiri, ferită de umezeală și praf. Nu amplasați banda de alergare în garaje, pe terase acoperite sau în apropierea unei ape.
6. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, lăsând un spațiu de cel puțin 2,4 m în spatele acesteia și 0,6 m de o parte și de cealaltă. Nu amplasați banda de alergare pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare.
7. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 13 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
9. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 181 kg sau mai puțin.
10. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
11. Purtați echipament sportiv corespunzător în timp ce folosiți banda de alergare. Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare. Se recomandă folosirea hainelor sport de susținere atât de către bărbați, cât și de către femei. *Purtați întotdeauna încălțăminte pentru sport. Nu utilizați niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai ciorapi sau sandale.*
12. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 21), conectați cablul de alimentare la un circuit cu împământare. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
13. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
14. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
15. Nu mișcați niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiți banda de alergare dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea ÎNTREȚINEREA ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 40, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
16. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23). Purtați întotdeauna cleva în timp ce folosiți banda de alergare.
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.

18. Când o persoană merge pe banda de alergare, nivelul de zgomot al benzii de alergare va crește.
19. Țineți degetele, părul și îmbrăcămintea la distanță de covorul rulant.
20. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Modificați viteza în trepte mici pentru a evita schimbările bruște de viteză.
21. Monitorul de frecvență cardiacă nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Monitorul de frecvență cardiacă este conceput doar ca un ajutor, cu scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace.
22. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cheia, apăsați butonul de pornire în poziția oprit (consultați desenul de la pagina 6 pentru detalii privind amplasarea butonului de pornire), și deconectați cablul de alimentare, atunci când nu folosiți banda de alergare.
23. Nu încercați să mutați banda de alergare înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLARE, de la pagina 8 și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE, de la pagina 39.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a muta banda de alergare.
24. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare.
25. Nu modificați înclinația benzii de alergare prin introducerea de obiecte sub aceasta.
26. Nu introduceți niciodată obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare.
27. Verificați și strângeți toate piesele benzii de alergare la fiecare utilizare.
28. **PERICOL:** Deconectați întotdeauna cablul de alimentare imediat după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și înainte de a efectua procedurile de întreținere și reglare descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se solicită acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte lucrări de service decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate doar de un reprezentant de service autorizat.
29. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit, dacă întâmpinați dificultăți de respirație sau dacă simțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.
30. Nu depozitați televizorul în condiții de temperatură de sub -40° C sau de peste 60° C. Nu utilizați televizorul în condiții de temperatură de sub -5° C sau de peste 32° C.
31. Pentru a proteja banda de alergare și televizorul în timpul fulgerelor, scoateți cablul de alimentare din priză și deconectați sistemul cu cablu. Aceasta va preveni deteriorarea ca urmare a fulgerelor și a supratensiunii tranzitorii.
32. Dacă este conectată o antenă exterioară sau un sistem cu cablu, asigurați-vă că antena sau sistemul cu cablu este legat la pământ pentru a asigura protecție împotriva supra-tensiunilor tranzitorii și încărcărilor statice formate. Normele și reglementările locale vă oferă informații cu privire la împământarea corectă a stâlpului și a structurii de susținere, împământarea firului de alimentare la o unitate de descărcare a antenei, dimensiunea conductorilor de împământare, conectarea la electrozii de împământare și cerințele pentru electrodul de împământare.

33. Un sistem extern cu antenă nu se va plasa în vecinătatea liniilor electrice aeriene sau alte circuite de iluminat electric sau de alimentare cu energie electrică, sau acolo unde poate cădea pe astfel de linii sau circuite de curent. Atunci când instalați un sistem extern cu antenă, fiți extrem de atenți să nu atingeți astfel de linii sau circuite de curent, deoarece contactul cu acestea poate fi letal.
34. Pentru a reduce riscul de șoc electric, nu îndepărtați capacul sau partea din spate a televizorului. În interiorul acestuia nu se află piese care pot fi întreținute de utilizator. Pentru lucrări de service, adresați-vă personalului de service calificat.
35. La finalizarea oricărei lucrări de service sau de reparație la banda de alergare sau la televizor, solicitați tehnicianului să execute verificări de siguranță pentru a vă confirma că unitatea se află în stare corespunzătoare de funcționare.
36. Utilizați fir de cupru nr. 10 AWG (5,3 mm²), aluminiiu nr. 8 AWG (8,4 mm²), de oțel placat cu cupru sau de bronz nr. 17 AWG (1,0 mm²) sau mai mare precum un fir de împământare.
37. Asigurați firul de alimentare și firul de împământare ale antenei la casă cu izolatori distanțieri la o distanță de 1,22 până la 1,83 m.
38. Montați o unitate de descărcare a antenei cât de aproape posibil de locul unde firul de alimentare intră în casă.
39. Utilizați un fir de ocolire care să nu fie mai mic de nr. 6 AWG (13,3 mm²) cupru sau echivalent, atunci când se utilizează un electrod separat de împământare a antenei. Consultați normele și reglementările locale.
40. **Notă pentru instalatorul sistemului CATV:** Acest memento este asigurat pentru a atrage atenția instalatorului sistemului CATV asupra normelor și directivelor locale pentru împământarea corespunzătoare și, în special, specifică faptul că împământarea cablului trebuie să fie conectată la sistemul de împământare al clădirii, cât de aproape posibil și de practic de punctul intrării cablului.



PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

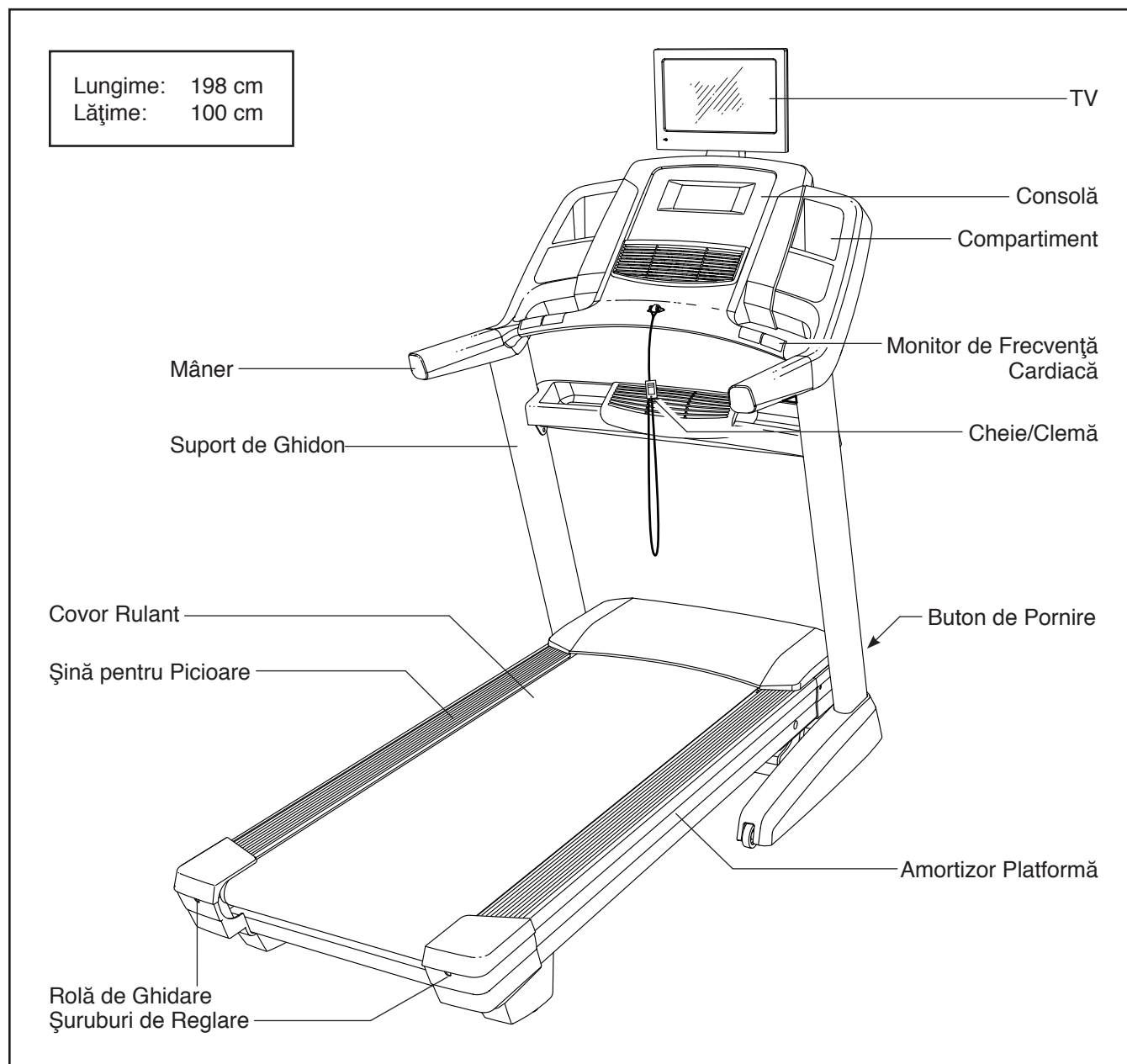
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales revoluționara bandă de alergare NORDICTRACK® ELITE 4000. Banda de alergare ELITE 4000 oferă o selecție impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai plăcute și mai eficiente. Iar atunci când nu o folosiți, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puțin de jumătate din spațiul necesar altor benzi de alergare.

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

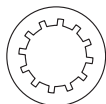
Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a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

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

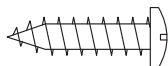


GRAFIC IDENTIFICARE PIESE

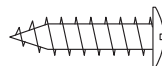
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare.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



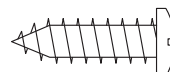
Șaibă Stea 5/16"
(8)–8



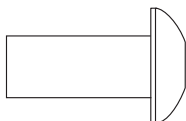
Șurub #8 x 3/4"
(5)–14



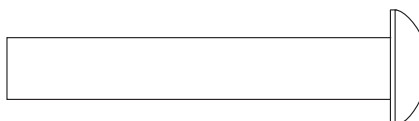
Șurub Autofiletant
#8 x 3/4"
(24)–8



Șurub #10 x 3/4"
(6)–2



Șurub 5/16" x 3/4"
(1)–8



Șurub 5/16" x 2" (2)–4

ASAMBLAREA

- Pentru asamblare sunt necesare două persoane.
- Așezați toate piesele într-un spațiu liber și îndepărtați materialele de ambalare. Nu aruncați materialele de ambalare înainte de parcurgerea tuturor pașilor asamblării.
- În urma transportului, este posibil ca exteriorul benzii de alergare să prezinte urme ale unei substanțe uleioase. Acest lucru este normal. Dacă există o substanță uleioasă pe banda de alergare, ștergeți-o cu o cârpă moale cu detergent slab, ne-abraziv.
- Componentele din stânga sunt marcate cu „L” sau „Left,” iar componentele din dreapta sunt marcate cu „R” sau „Right.”
- Pentru identificarea componentelor de mici dimensiuni, consultați pagina 7.
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele unelte:

cheia imbus inclusă



o cheie reglabilă



o șurubelniță Phillips



Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

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

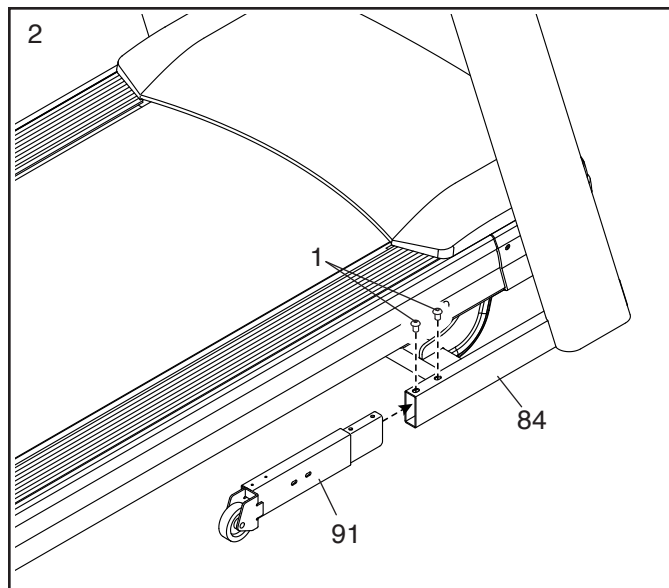
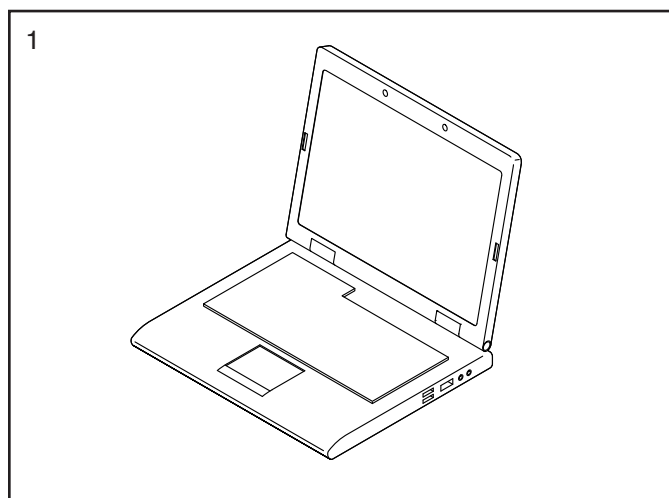
- activează garanția dvs.
- vă ajută să economisiți timp, dacă veți avea vreodată nevoie să contactați departamentul de Asistență Clienți
- ne permite să vă informăm despre diferite actualizări și oferte

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

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

Identificați Piciorul Drept de Extensie (91). Fixați Piciorul Drept de Extensie la Suportul de Ghidon (84) dreapta, folosind două Șuruburi 5/16" x 3/4" (1). **Poziționați ambele Șuruburi, apoi strângeți-le.**

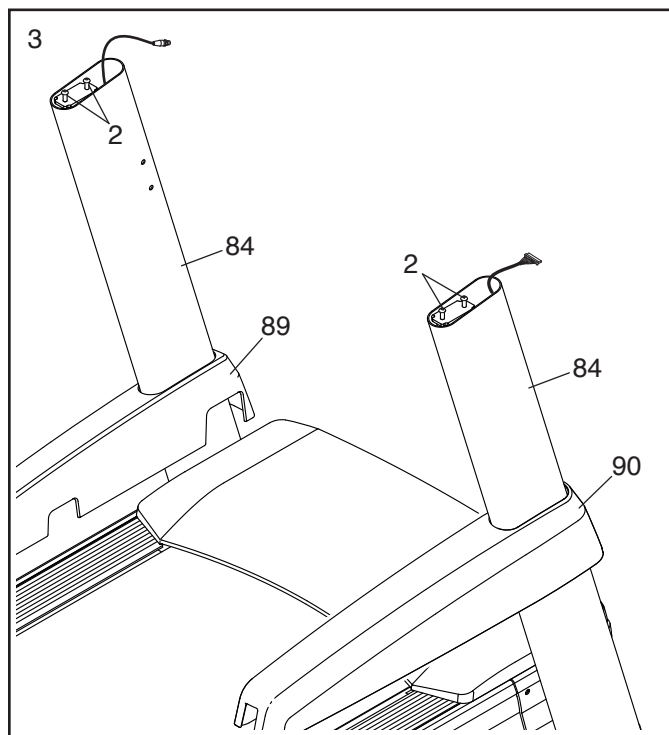
Fixați Piciorul Stâng de Extensie (nu este indicat în desen) pe Suportul de Ghidon (84) stânga în același mod.



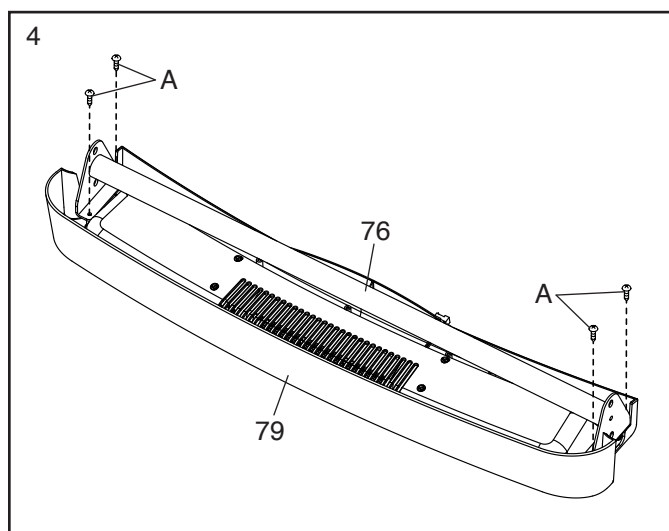
3. Identificați Capacele Suportului de Ghidon din Stânga și din Dreapta (89, 90).

Glisați Capacul Suportului de Ghidon din Stânga (89) pe Suportul de Ghidon (84) din stânga și Capacul Suportului de Ghidon din Dreapta (90) pe Suportul de Ghidon din dreapta. Încă nu apăsați Capacele Suportului de Ghidon până la capăt.

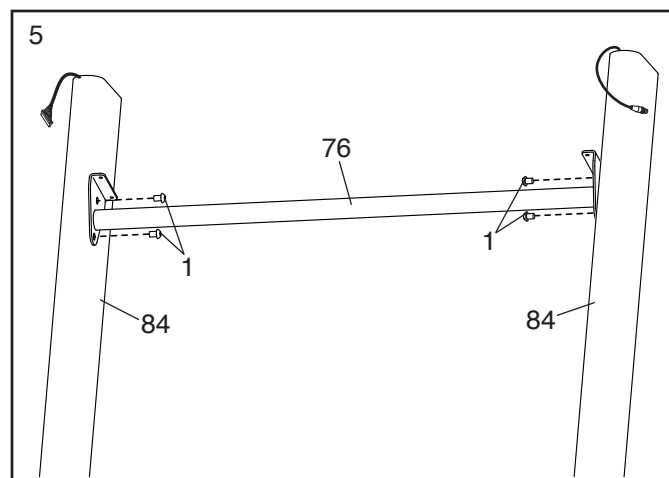
Îndepărtați și păstrați cele patru Șuruburi 5/16" x 2" (2) indicate.



4. Îndepărtați și aruncați cele patru șuruburi indicate (A). Îndepărtați apoi Compartimentul (79) de pe Bara Transversală a Suportului de Ghidon (76).



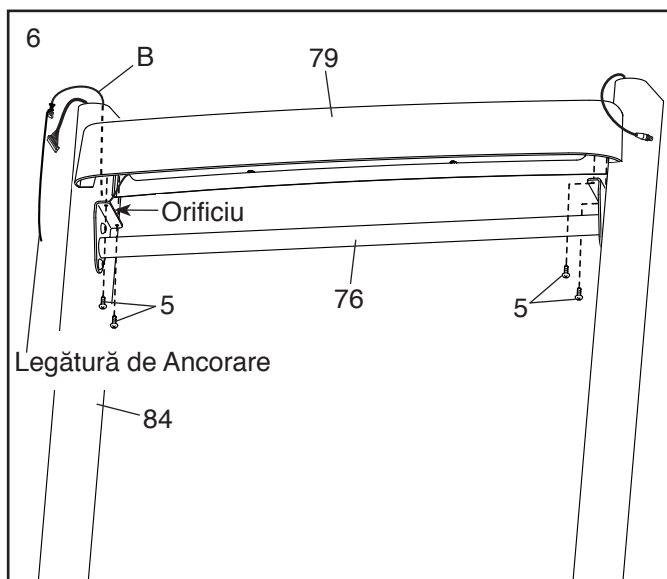
5. Glisați cu grijă Bara Transversală a Suportului de Ghidon (76) între Suporturile de Ghidon (84). Fixați Bara Transversală a Suportului de Ghidon, folosind patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (1). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**



6. Țineți Compartimentul (79) lângă Suportul de Ghidon (84) din dreapta. Înfășurați legătura în orificiul din lateralul Suportului de Ghidon în jurul capătului firului ventilatorului (B). Trageți firul ventilatorului în orificiu și în afară prin partea superioară a Suportului de Ghidon. Apoi, îndepărtați legătura.

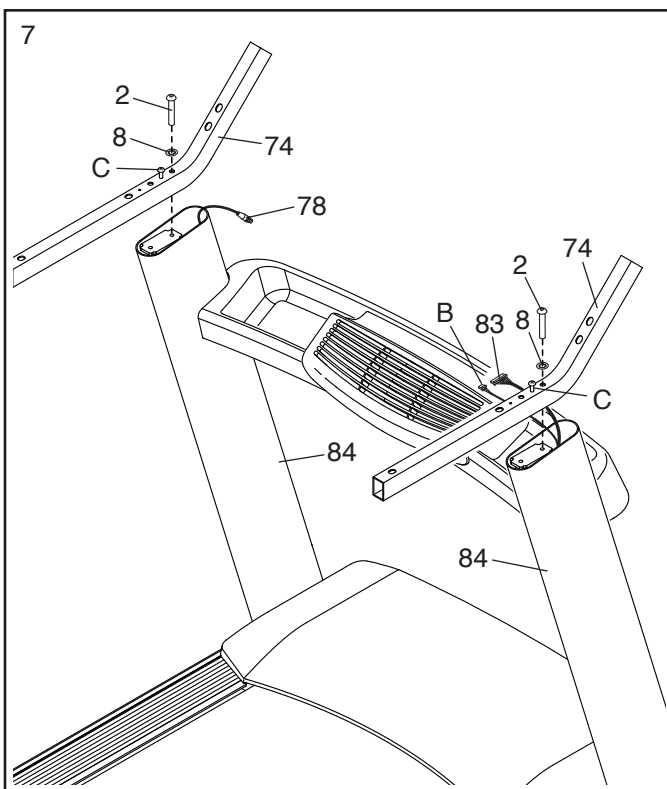
Identificați Șuruburile #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT: Nu confundați șuruburile #8 x 3/4" cu Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" (24). Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" au capete mai plate.**

Fixați Compartimentul (79) la Bara Transversală a Suportului de Ghidon (76) cu patru Șuruburi #8 x 3/4" (5). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**



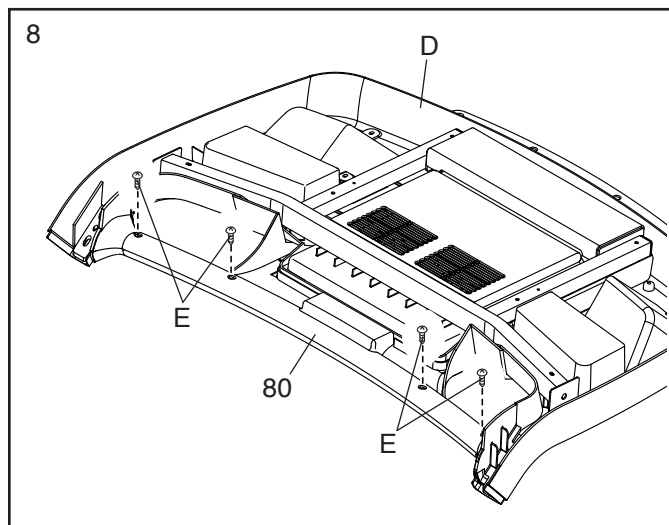
7. Fixați cele două Mânere (74) la Suporturile de Ghidon (84), folosind două Șuruburi 5/16" x 2" (2) pe care le-ați îndepărtat la pasul 3 și două Șaibe Stea 5/16" (8). **Nu strângeți încă Șuruburile. Aveți grijă să nu ciupiți Cablul Coaxial al Suportului de Ghidon (78), Firul Suportului de Ghidon (83) sau firul ventilatorului (B). Poziționați firele în modul indicat.**

Îndepărtați și aruncați apoi cele două șuruburi (C) indicate.



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

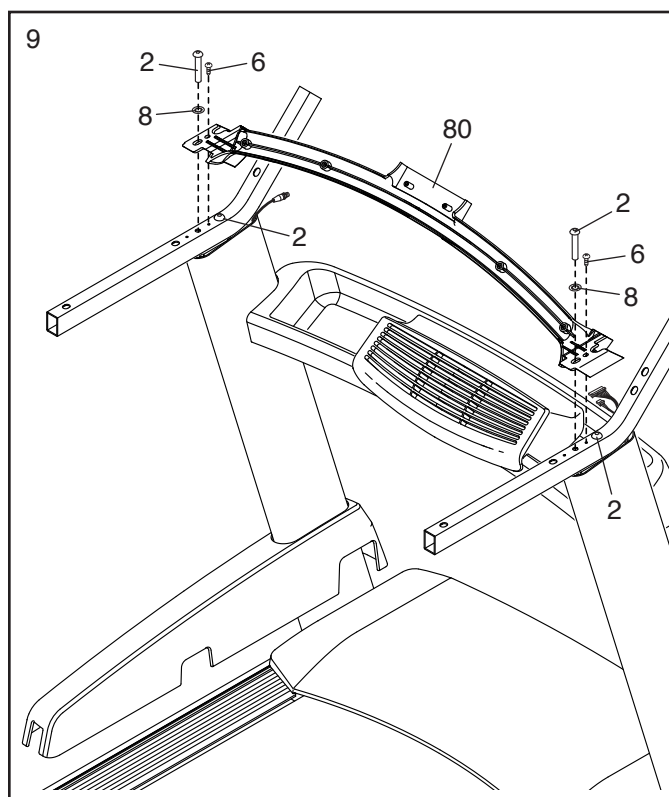
Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi (E) indicate. Apoi îndepărtați Bara Transversală pentru Puls (80).



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

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

Strângeți apoi ferm cele două Șuruburi 5/16" x 2" (2).

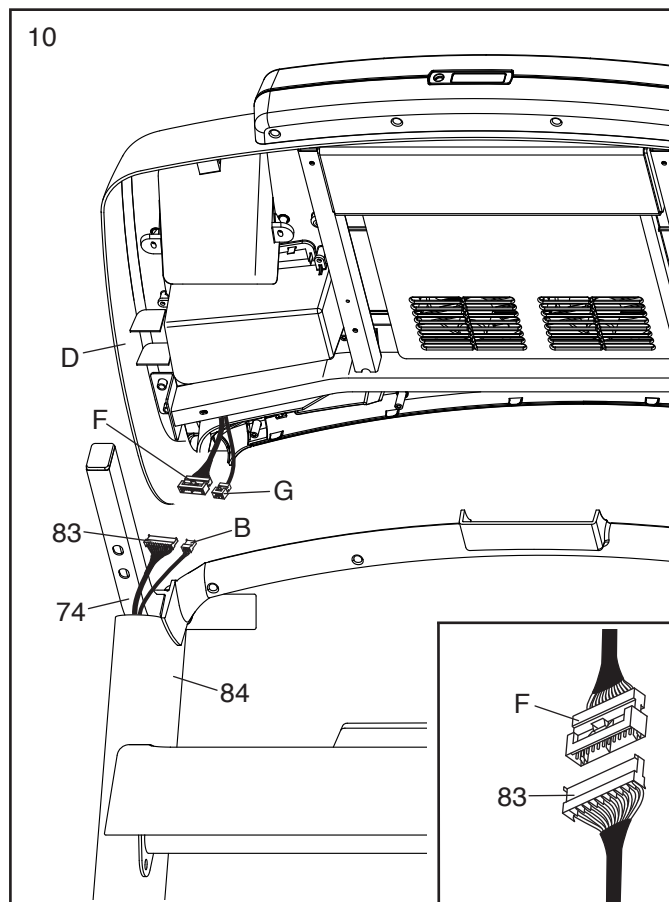


10. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați ansamblul consolei (D) lângă Mânere (74).

Consultați desenul inserat. Conectați Firul Suportului de Ghidon (83) la firul consolei (F). **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.**

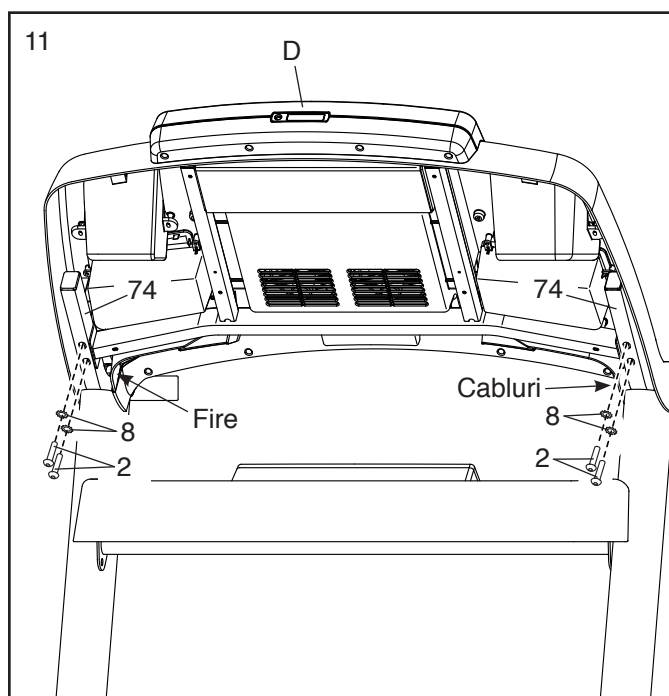
Conectați apoi două fire ale ventilatorului (B, G). Desfaceți orice fire de legătură de Firul Suportului de Ghidon (83) și de firele ventilatorului.

Conectați două cabluri coaxiale pe cealaltă parte (nu este indicat în desen). Introduceți restul de cablu și firul ventilatorului în interiorul Suportului de Ghidon (84).



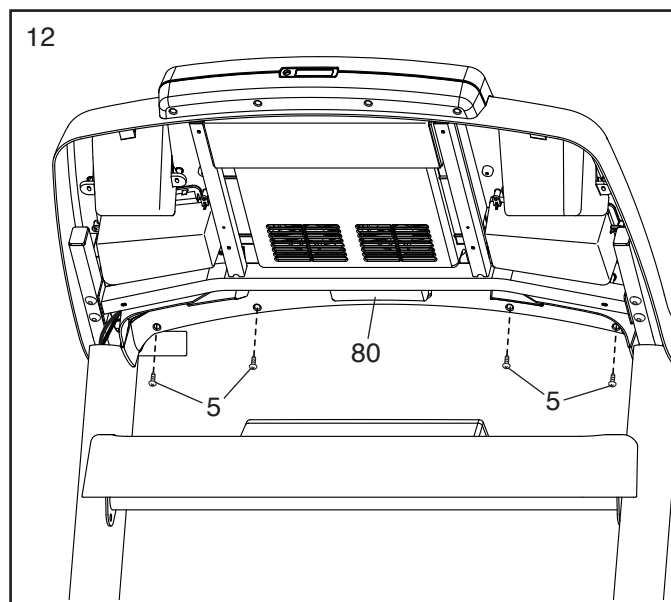
11. Fixați ansamblul consolei (D) la Mânere (74) folosind patru Șuruburi 5/16" x 2" (2) și patru Șaibe Stea 5/16" (8). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le. Aveți grijă să nu ciupiți firele și cablurile.**

Introduceți firele și cablurile în sus în ansamblul consolei (D).



12. Strângeți Șuruburile #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT: Nu confundați șuruburile #8 x 3/4" cu Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" (24). Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" au capete mai plate.**

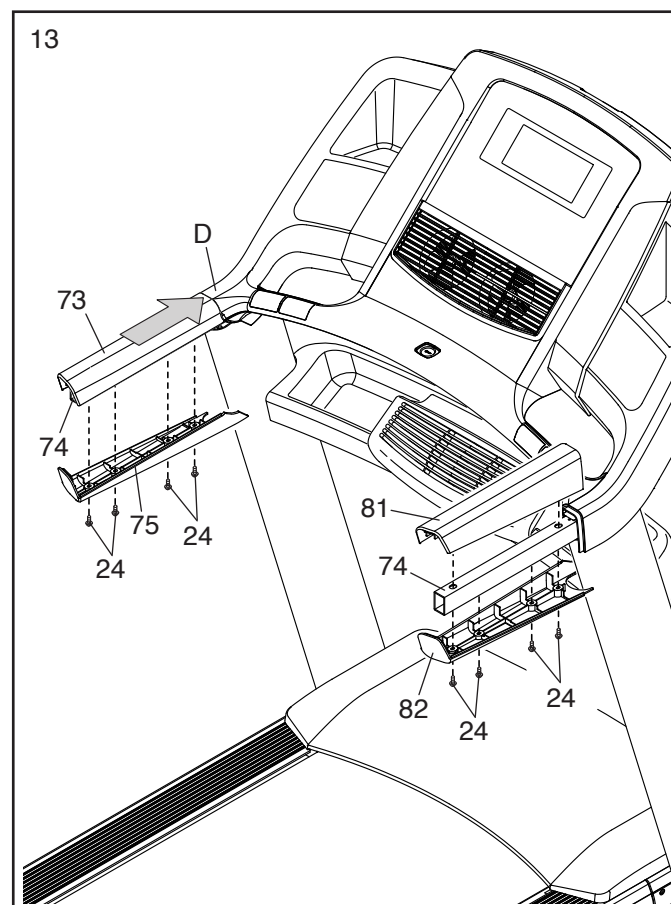
Introduceți patru Șuruburi #8 x 3/4" (5) în Bara Transversală pentru Puls (80), și apoi strângeți-le. **Aveți grijă să nu strângeți Șuruburile prea tare.**



13. Identificați Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" (24). **IMPORTANT: Nu confundați Șuruburile #8 x 3/4" (5) cu Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4". Șuruburile Autofiletante #8 x 3/4" au capete mai plate.**

Setați Capacul Superior al Mânerului Stânga (73) pe Mânerul (74) din stânga. Introduceți patru Șuruburi Autofiletante #8 x 3/4" (24) în Capacul Inferior al Mânerului Stânga (75), Mânerul stânga și Capacul Superior al Mânerului Stânga. Glisați Capacul Superior și Inferior ale Mânerului Stânga spre față contra ansamblului consolei (D) în modul indicat. Strângeți cele patru Șuruburi.

Fixați Capacul Superior și Inferior ale Mânerului Dreapta (81, 82) la Mânerul (74) dreapta în același mod.



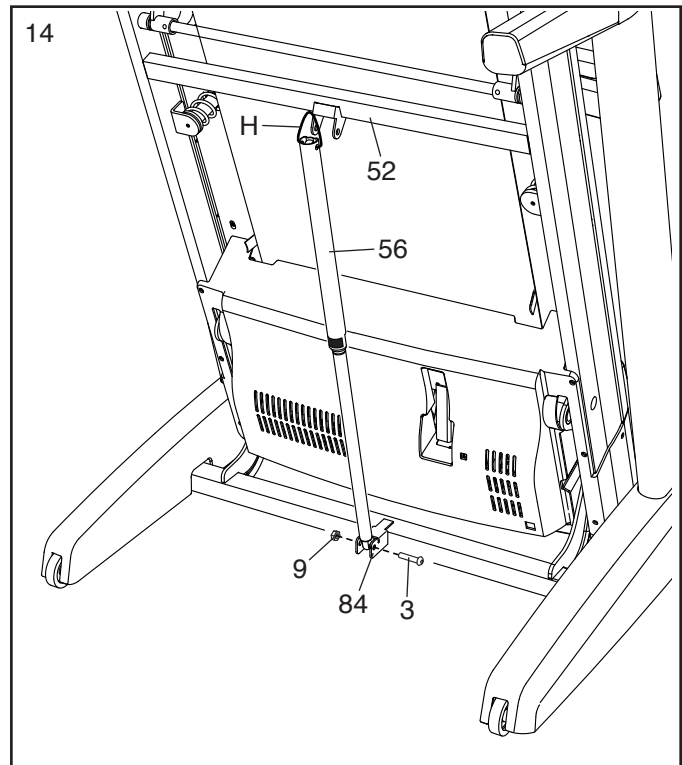
14. Ridicați Cadrul (52) în poziția indicată. **O a doua persoană va susține Cadrul până la finalizarea pasului 15.**

Scoateți piulița 5/16" (9) și șurubul 5/16" x 1 3/4" (3) din dispozitivul de fixare de pe suportul vertical (84).

Apoi orientați dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (56) conform desenului.

Fixați capătul inferior al dispozitivului de blocare în poziție de depozitare (56) în dispozitivul de fixare de pe suportul vertical (84) folosind un șurub 5/16" x 1 3/4" (3) și o piuliță 5/16" (9).

Ridicați apoi dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (56) în poziție verticală și îndepărtați legătura (H).

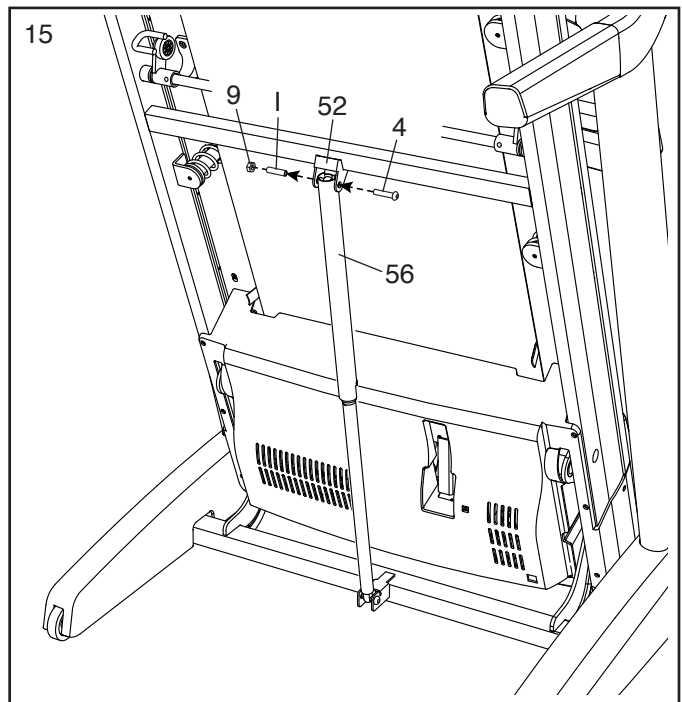


15. Scoateți piulița 5/16" (9) și șurubul 5/16" x 2 1/4" (4) din suportul barei transversale de blocare (52).

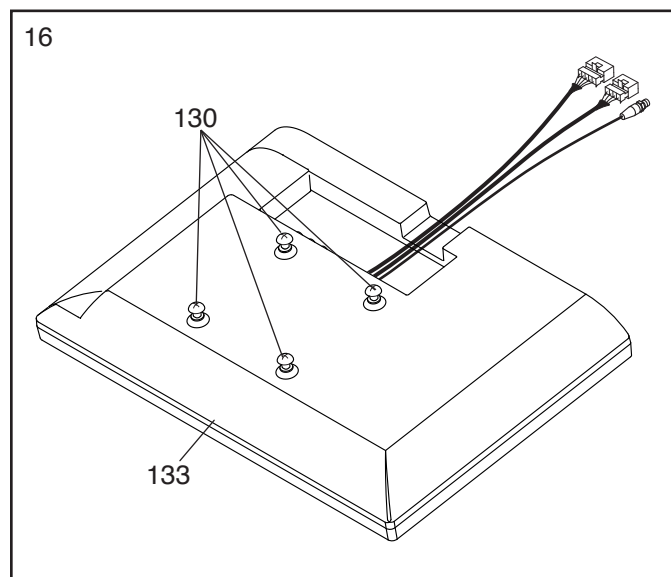
Aliniați capătul superior al dispozitivului de blocare în poziție de depozitare (56) cu suportul barei transversale de blocare (52) și introduceți un șurub 5/16" x 2 1/4" (4) prin suport și dispozitivul de blocare în poziție de depozitare. **Aceasta va scoate un distanțier (I) din dispozitivul de blocare în poziție de depozitare care trebuie îndepărtat.**

Strângeți apoi o piuliță 5/16" (9) pe șurubul 5/16" x 2 1/4" (4). **Nu strângeți piulița în mod excesiv deoarece dispozitivul de blocare în poziție de depozitare (56) trebuie să permită pivotarea.**

Coborâți cadrul (52) (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 39).



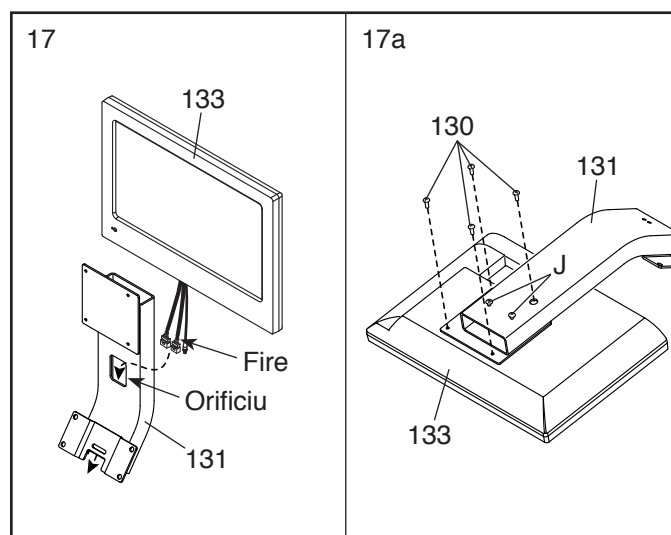
16. Așezați TV-ul (133) cu fața în jos pe o suprafață moale, pentru a evita zgârierea acestuia. Îndepărtați și păstrați cele patru Șuruburi M4 x 12mm (130).



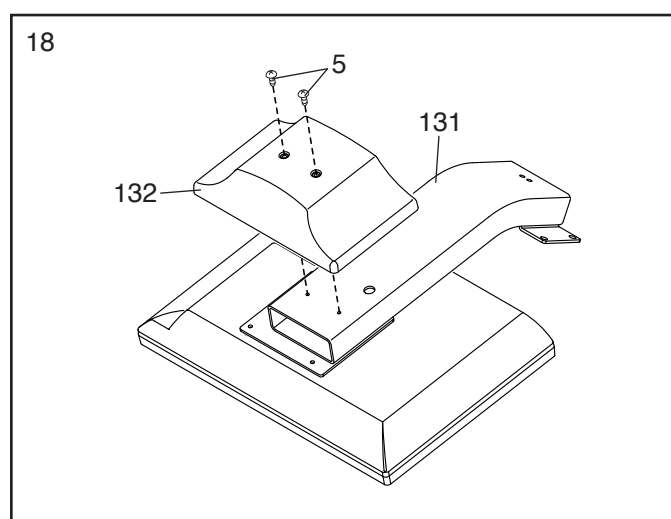
17. Introduceți firele și cablul coaxial de la TV (133) prin orificiul din Suportul TV (131) în modul indicat.

Vezi 17a. Fixați Suportul TV (131) la TV (133) cu cele patru Șuruburi M4 x 12mm (130) pe care le-ați îndepărtat la pasul 16.

Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi (J) indicate.



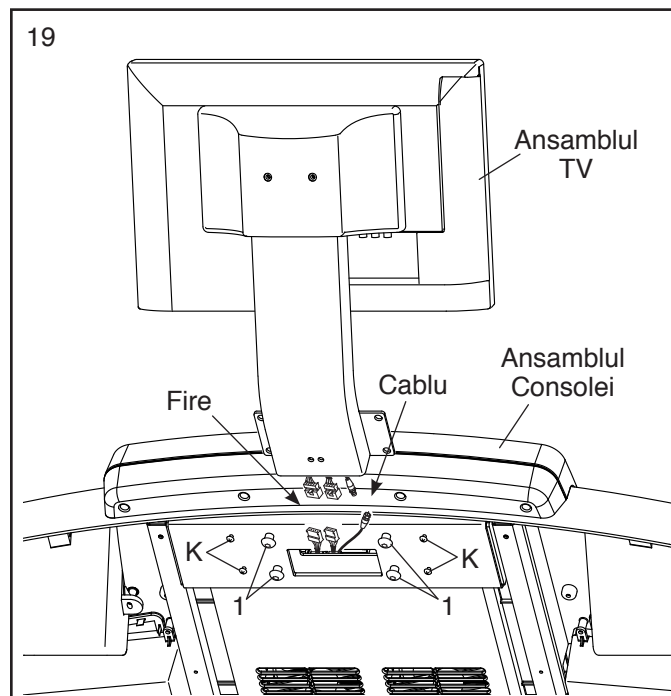
18. Fixați Capacul Superior al Suportului TV (132) pe Suportul TV (131), folosind două Șuruburi #8 x 3/4" (5).



19. Îndepărtați și aruncați cele două șuruburi (K) indicate.

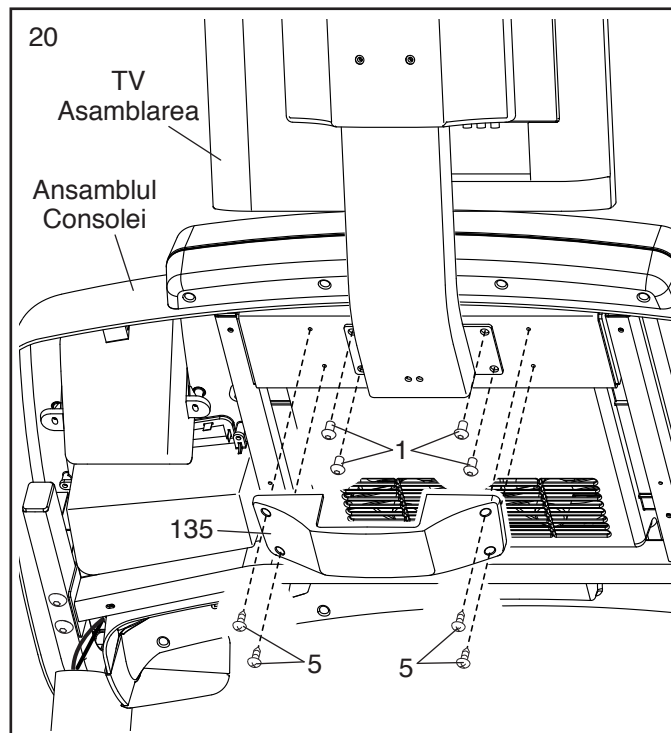
Îndepărtați și păstrați cele patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (1) indicate.

Țineți ansamblul TV lângă ansamblul consolei. Conectați două fire și cablul coaxial pe ansamblul TV la cele două fire și cablul coaxial pe ansamblul consolei. Introduceți restul de fire și cablul în ansamblul consolei.



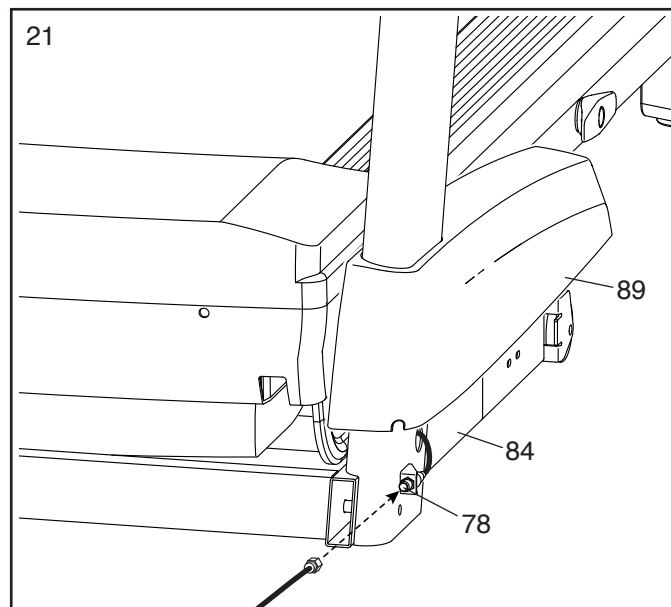
20. Fixați ansamblul TV pe ansamblul consolei cu cele patru Șuruburi 5/16" x 3/4" (1) pe care le-ați îndepărtat la pasul 19. **Aveți grijă să nu ciupiți firele. Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le.**

Fixați Capacul Inferior al Suportului TV (135), folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (5). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le. Aveți grijă să nu strângeți Șuruburile prea tare.**



21. Ridicați Capacul Suportului de Ghidon Stânga (89) și conectați cablul coaxial de la peretele dumneavoastră (sau dispozitivul) la Cablul Coaxial al Suportului de Ghidon (78).

Apăsați apoi Capacul Suportului de Ghidon Stânga (89) și Capacul Suportului de Ghidon Dreapta (nu este indicat în desen) în Suporturile de Ghidon (84) până la fixarea în poziție.

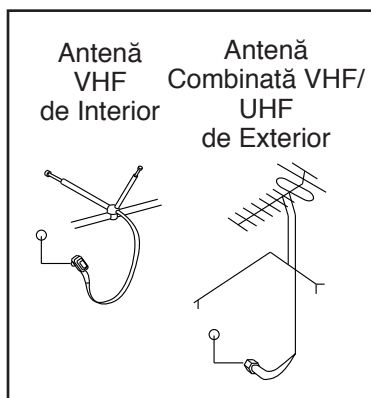


22. **Asigurați-vă că toate componentele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Pentru a evita deteriorarea consolei, feriți banda de alergare de lumina solară directă. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 41 și 42). Notă: Alte componente ar putea fi incluse.

Înainte de utilizarea televizorului, trebuie să conectați o antenă sau un cablu CATV de 75 Ohm la terminalul de 75 Ohm, un cablu AV la mufa de intrare audio/video, sau un cablu HDMI la mufa de intrare HDMI.
 Notă: Utilizați un cablu CATV pentru a face legătura cu o sursă externă, precum o cutie de cabluri, cutie TV satelit, VCR sau un cablu analog. Nu este inclus un cablu CATV, o antenă sau un adaptor, un cablu AV sau cablu HDMI.

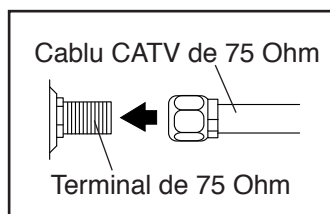
CUM SĂ CONECTAȚI O ANTENĂ

Așezați o antenă VHF de interior sau o antenă combinată VHF/UHF de exterior în locația dorită. Antenele de exterior pot fi afectate de condițiile meteo nefavorabile care pot reduce calitatea semnalului. Inspectați antena de exterior și firele de alimentare înainte de conectarea antenei.



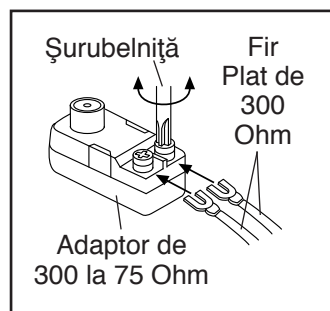
Cablu CATV de 75 Ohm

1. Conectați cablul CATV de 75 Ohm de la antenă la terminalul de 75 Ohm pe cadrul benzii de alergare de lângă cablul de alimentare.

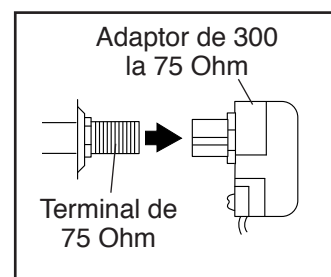


Fir Plat de 300 Ohm

1. Conectați firul plat de 300 Ohm de la antenă la un adaptor de 300 Ohm la 75 Ohm.



2. Împingeți adaptorul de 300 Ohm la 75 Ohm în terminalul de 75 Ohm pe cadrul benzii de alergare de lângă cablul de alimentare.

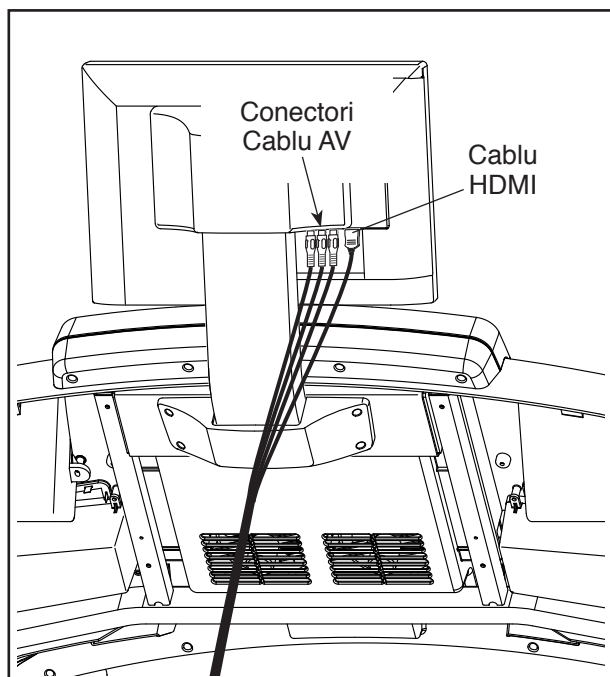


CUM SĂ CONECTAȚI O SURSĂ EXTERNĂ FOLOSIND UN CABLU CATV

1. Conectați un capăt al cablului CATV de 75 Ohm la mufa de ieșire de 75 Ohm de pe sursa dvs. externă.
2. Introduceți cablul de alimentare al sursei dvs. externe în priză. Consultați manualul de utilizare al sursei externe privind instrucțiunile corespunzătoare de împământare.
3. Conectați cablul CATV de 75 Ohm la terminalul de 75 Ohm pe cadrul benzii de alergare de lângă cablul de alimentare. Consultați desenul situat în partea stângă.

CUM SĂ CONECTAȚI UN VCR, DVD SAU ALT DISPOZITIV FOLOSIND UN CABLU AV

1. Conectați capătul divizat al unui cablu RCA AV la VCR, DVD player sau alt dispozitiv.
2. Introduceți cablul de alimentare al dispozitivului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al VCR-ului, DVD player-ului sau al altui dispozitiv privind instrucțiunile corespunzătoare de împământare.
3. Conectați cablul RCA AV la mufa de intrare audio/video de pe TV în modul indicat mai jos.



CUM SĂ CONECTAȚI UN DVD SAU UN BLU-RAY PLAYER SAU ALT DISPOZITIV FOLOSIND UN CABLU HDMI

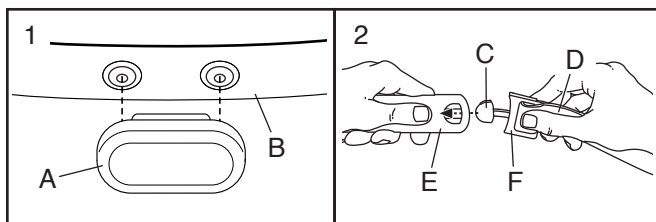
1. Conectați capătul unui cablu HDMI la DVD player sau Blu-ray player sau alt dispozitiv.
2. Introduceți cablul de alimentare al dispozitivului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al DVD player-ului sau Blu-ray player-ului al altui dispozitiv privind instrucțiunile corespunzătoare de împământare.
3. Conectați celălalt capăt al cablului HDMI la mufa de intrare HDMI de pe TV în modul indicat în partea stângă.

IMPORTANT: Nu introduceți niciun dispozitiv în portul USB din lateralul televizorului.

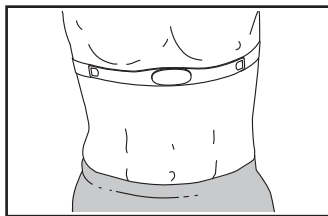
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ PENTRU PIEPT

CUM SĂ UTILIZAȚI MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

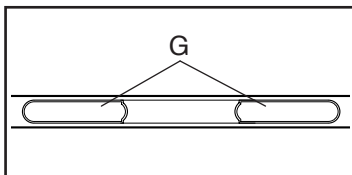
Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 1, apăsați transmițătorul (A) în capsele de pe cureaua de fixare pe piept (B). **Dacă monitorul de frecvență cardiacă arată ca cel din desenul 2**, introduceți agățătoarea (C) dintr-un capăt al curelei de fixare pe piept (D) într-un capăt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



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



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



ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

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

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

DEPANARE

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

CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

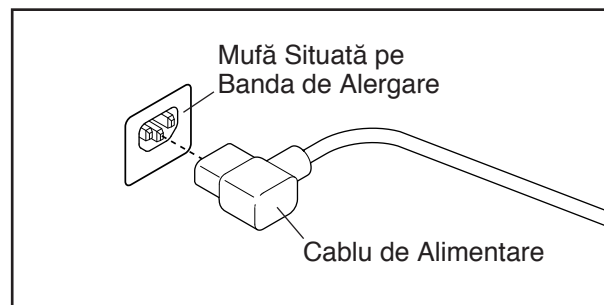
Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un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

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

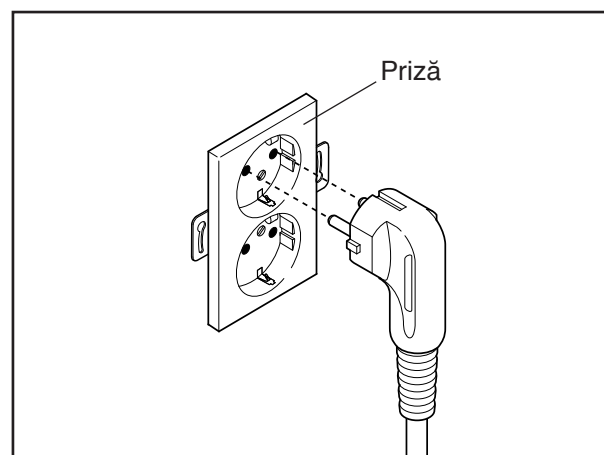
⚠ PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată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

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

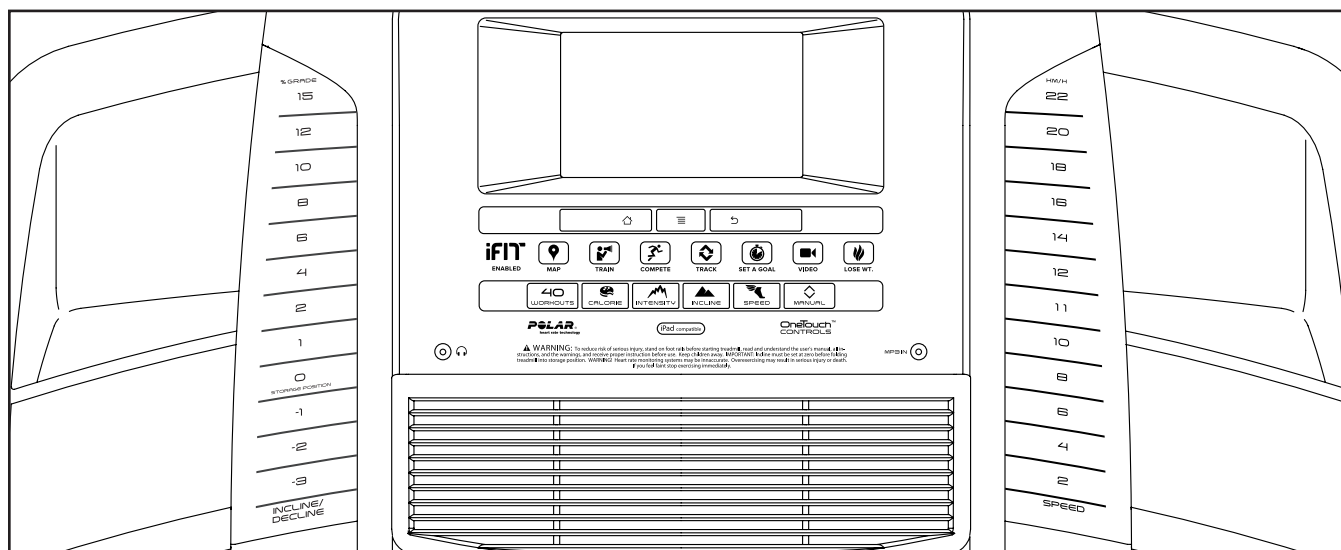
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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



SCHEMA CONSOLEI



ATINGEȚI OBIECTIVELE CARE VIZEAZĂ FORMA DUMNEAVOASTRĂ FIZICĂ CU iFIT.COM

Cu noul dvs. echipament de antrenament compatibil iFit, puteți utiliza o gamă de caracteristici disponibile pe iFit.com pentru a vă atinge obiectivele care vizează forma dumneavoastră fizică:



Alergați oriunde în lume cu Hărțile Google individualizabile.



Descărcați programele de antrenament destinate pentru a vă ajuta să vă atingeți obiectivele personale.



Măsurați-vă progresul concurând împotriva altor utilizatori din comunitatea iFit.



Încărcați rezultatele antrenamentului dvs. în iFit cloud și urmăriți-vă realizările.



Setați obiectivele privind kaloriile, timpul sau distanța pentru programele dvs. de antrenament.



Vizualizați filme video de înaltă definiție cu programe de antrenament simulate.



Alegeți și descărcați seturi de antrenamente pentru pierderea în greutate.

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 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 prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback instantaneu privind exercițiile fizice executate. Vă puteți, de asemenea, măsura frecvența cardiacă folosind monitorul de frecvență cardiacă de pe mâner sau monitorul de frecvență cardiacă pentru piept.

În plus, consola prezintă o selecție de programe de antrenament preinstalate. Fiecare program de antrenament controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente. În plus, vă puteți seta obiective privind kaloriile, timpul, distanța sau ritmul.

În timpul exercițiilor fizice, puteți chiar să vă uitați la televizorul digital, să navigați pe internet sau să ascultați muzica sau cârțile dumneavoastră audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

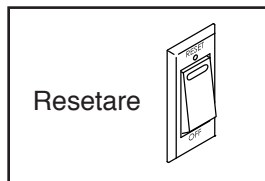
Pentru a porni alimentarea cu energie, consultați pagina 23. Pentru a învăța să utilizați ecranul tactil, consultați pagina 23. Pentru a configura consola, consultați pagina 24.

Accesați iFit.com pentru a afla mai multe.

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

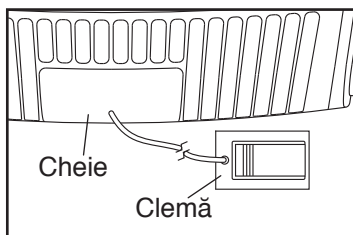
IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 21). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Apăsăți butonul de pornire în poziție de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă modul demonstrativ este pornit, înainte de a introduce cheia, ecranul va indica 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 30.

Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată la cheia 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 oprirea completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; în cazul în care cheia nu este scoasă din consolă, reglați poziția clemei.

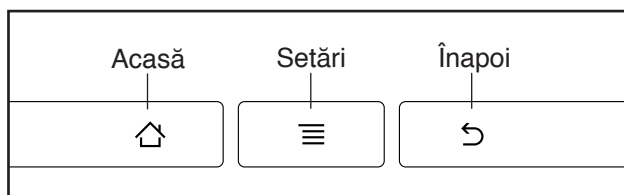
Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a descoperi ce unitate de măsură este selectată, consultați pasul 4 de la pagina 30. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

CUM SĂ UTILIZAȚI ECRANUL TACTIL

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

- Funcțiile consolei sunt similare altor tablete. Puteți deplasa sau atinge cu degetele ecranul pentru a muta anumite imagini de pe ecran, precum afișajele dintr-un program de antrenament (consultați pasul 5 de la pagina 25). Totuși, nu le puteți mări sau micșora prin glisarea degetelor pe ecran.
- Ecranul nu este sensibil la presiune. Nu trebuie să apăsați puternic pe ecran.
- Pentru a introduce informații într-o casetă de text, atingeți caseta pentru a vizualiza tastatura. Pentru a folosi numere sau alte caractere de pe tastatură, atingeți butonul ?123. Pentru a vizualiza mai multe caractere, atingeți butonul Alt. Atingeți butonul Alt din nou pentru a reveni la tastatura cu cifre. Pentru a reveni la tastatura cu litere, atingeți butonul ABC. Pentru a utiliza o majusculă, apăsați butonul marcat cu o săgeată îndreptată în sus. Pentru a utiliza mai multe majuscule, atingeți din nou butonul marcat cu o săgeată. Pentru a reveni la tastatura cu minuscule, atingeți butonul marcat cu o săgeată a treia oară. Pentru a șterge ultimul caracter, atingeți butonul marcat cu o săgeată îndreptată spre înapoi și un X.

Utilizați butoanele de pe consolă pentru a naviga pe tabletă. Apăsăți butonul Home pentru a reveni la meniul principal. Apăsăți butonul setări pentru a accesa meniul principal al setărilor (consultați pagina 30). Apăsăți butonul înapoi pentru a reveni la ecranul anterior.



CUM SĂ CONFIGURAȚI CONSOLA

Înainte de a utiliza banda de alergare pentru prima dată, configurați consola.

1. Conectați-o la rețeaua dumneavoastră wireless.

Notă: Pentru a accesa internetul, descărcați programele de antrenament iFit, și, pentru a utiliza alte câteva caracteristici de pe consolă, trebuie să fiți conectat la o rețea wireless. Consultați CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL DE REȚEA WIRELESS de la pagina 33 pentru a conecta consola la rețeaua dvs. wireless.

2. Verificați dacă sunt disponibile actualizări firmware.

Consultați mai întâi pasul 1 de la pagina 30 și pasul 2 de la pagina 32 și selectați modul de întreținere. Consultați apoi pasul 3 de la pagina 32 și verificați dacă sunt disponibile actualizări firmware.

3. Calibrați sistemul de înclinare.

Consultați pasul 4 de la pagina 33 și calibrați sistemul de înclinare al benzii de alergare.

4. Creați un cont iFit.

Atingeți butonul glob de lângă colțul stâng de jos al ecranului și atingeți butonul iFit.

Notă: Pentru informații despre navigarea în browser, consultați pagina 32. Browser-ul va deschide pagina de început iFit.com. Urmați mesajele apărute pe pagina de internet pentru a vă înregistra ca membru iFit. Dacă aveți un cod de activare, selectați opțiunea de activare a codului.

Consola este acum pregătită pentru a începe antrenamentul. Următoarele pagini explică diferitele programe de antrenament și alte caracteristici pe care le oferă consola.

Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 24. Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat, consultați pagina 26. Pentru utilizarea unui program de antrenament cu obiectiv, consultați pagina 27. Pentru utilizarea unui program de antrenament cu monitorizarea pulsului, consultați pagina 28. Pentru utilizarea unui program de antrenament iFit, consultați pagina 29.

Pentru utilizarea modului de setări ale echipamentului, consultați pagina 30. Pentru a utiliza sistemul de sonorizare, consultați pagina 31. Pentru a utiliza browser-ul de internet, consultați pagina 32. Pentru utilizarea modului de întreținere, consultați pagina 32. Pentru utilizarea modului de rețea wireless, consultați pagina 33.

Pentru a utiliza televizorul digital, consultați pagina 34. Pentru utilizarea modului de entertainment, consultați pagina 35. Pentru utilizarea telecomenzii, consultați pagina 35. Pentru configurarea setărilor TV, consultați pagina 36. Pentru a soluționa problemele televizorului digital, consultați pagina 42.

IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a evita deteriorarea platformei, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați-l, dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 41).

CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

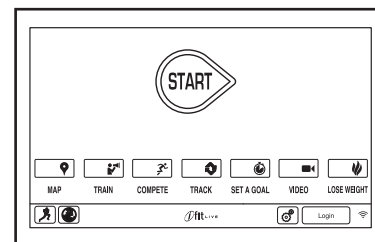
1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23. **Notă: Este nevoie de un minut înainte să puteți folosi consola.**

2. Selectați meniul principal.

Când porniți alimentarea cu energie, meniul principal va apărea după bootarea consolei. Atingeți butonul home situat în colțul

din stânga jos al ecranului (nu este indicat aici) pentru a reveni oricând 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 porni covorul rulant. Puteți apăsa, de asemenea, butonul Manual (Manual) de pe consolă și apoi atingeți 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 de reducere a Speed. La fiecare apăsare de buton, setările de viteză se vor modifica cu 0,1 km/h; dacă țineți butonul apăsat, setarea de viteză se va modifica mai rapid.

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

Notă: Atunci când setarea înclinării este sub 0%, nu veți putea selecta setările pentru cea mai mare viteză.

Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul Stop. Pentru a reporni covorul rulant, apăsați butonul Start.

4. Modificați înclinarea benzii de alergare, după preferințe.

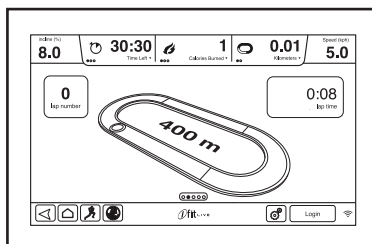
Pentru a schimba înclinarea benzii de alergare, apăsați butoanele de creștere sau micșorare a Înclinăției sau unul dintre butoanele numerotate de Incline/Decline (înclinăție/declinație). La fiecare apăsare de buton, înclinăția se va modifica treptat, până când va atinge setarea de înclinăție selectată.

Notă: În cazul în care covorul rulant funcționează la viteză mare și ajustați înclinarea sub 0%, viteza covorului rulant se poate reduce în mod automat.

Notă: Prima dată când ajustați înclinăția, trebuie să calibrați mai întâi sistemul de înclinare (consultați pasul 4 de la pagina 33).

5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

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, atingeți pur și simplu



sau glisați degetele pe ecran. Puteți vizualiza, de asemenea, informații suplimentare prin atingerea casetelor roșii de pe ecran.

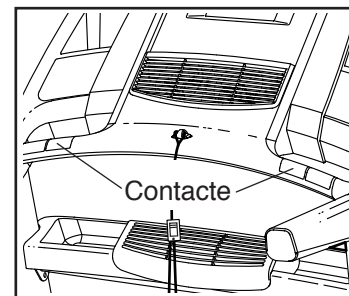
În timp ce mergeți pe banda de alergare, ecranul poate indica următoarele informații:

- Nivelul de înclinăție al benzii de alergare
- Timpul scurs
- Timpul rămas (Notă: Modul manual nu are funcția de numărătoare inversă.)
- Numărul aproximativ de calorii arse
- Numărul aproximativ de calorii pe care le ardeți într-o oră
- Distanța parcursă prin mers sau alergare
- Altitudinea la care ați ajuns
- Viteza covorului rulant
- O pistă care reprezintă 400 m
- Ritmul dumneavoastră
- Numărul turului de pistă în care vă aflați
- Frecvența cardiacă (consultați pasul 6)

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți monitorul de frecvență cardiacă de pe mâner și monitorul de frecvență cardiacă pentru piept simultan, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența dvs. cardiacă. Pentru informații legate de monitorul de frecvență cardiacă pentru piept, consultați pagina 20.

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

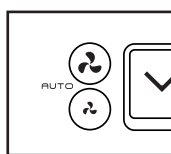


Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare** și țineți contactele de metal cu palmele, timp de aproximativ zece secunde; **evitați să mișcați mâinile**. Atunci când pulsul dumneavoastră este detectat, frecvența dumneavoastră cardiacă va fi afișată. **Pentru cea mai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

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

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

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



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

Pășiți pe platformă și atingeți butonul home sau butonul înapoi de pe ecran sau apăsați butonul Stop de pe consolă. Pe ecran va apărea un rezumat al antrenamentului. După ce îl vizualizați, atingeți butonul Finish (Închide) pentru a reveni la meniul principal. Veți putea, de asemenea, să salvați sau să publicați rezultatele dvs., folosind una din 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, apăsați butonul de pornire în poziția oprit și scoateți cablul de alimentare din priză. **IMPORTANT: Dacă nu faceți acest lucru, componentele electrice ale benzii de alergare se pot deteriora înainte de termen.**

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PREINSTALAT

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați mai sus CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23.

2. Selectați un program de antrenament preinstalat.

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

Apoi, selectați programul de antrenament dorit. De asemenea, ecranul va indica numele, durata și distanța programului de antrenament. Ecranul va afișa durata și 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.

Atingeți butonul Start Workout (Start Program de Antrenament) pentru a începe programul de antrenament. Imediat după atingerea butonului, covorul rulant va începe să se deplaseze. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

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

În timpul antrenamentului, profilul va indica progresul dvs. Pentru a vizualiza profilul, atingeți sau glisați ecranul. Linia verticală colorată va indica segmentul curent al programului de antrenament. Profilul inferior reprezintă setarea de înclinație a segmentului curent. Profilul superior reprezintă setarea de viteză a segmentului curent.

La sfârșitul primului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece automat la setările de viteză și/sau înclinație aferente segmentului următor.

Programul de antrenament va continua astfel până la terminarea ultimului segment. Covorul rulant va încetini până la oprire completă, iar rezumatul programului de antrenament va apărea pe ecran. După ce îl vizualizați, atingeți butonul Finish (Închide) pentru a reveni la meniul principal. Veți putea, de asemenea, să salvați sau să publicați rezultatele dvs., folosind una din opțiunile de pe ecran.

Dacă setările de viteză și/sau înclinație sunt prea mari sau prea mici în orice moment din timpul antrenamentului, puteți anula setările prin apăsarea butoanelor Speed (Viteză) sau Incline (Înclinație). **Dacă apăsați butonul Speed**, puteți controla manual viteza (consultați pasul 3 de la pagina 25). **Dacă apăsați butonul Incline**, puteți controla manual înclinația (consultați pasul 4 de la pagina 25). **Pentru a reveni la viteza programată și/sau setările înclinației ale programului de antrenament**, atingeți butonul Follow Workout (Urmărește programul de antrenament).

Pentru a întrerupe programul de antrenament, atingeți butonul înapoi sau butonul home situat în colțul stâng inferior al ecranului sau apăsați butonul Stop de pe consolă. Pentru a continua programul de antrenament, atingeți butonul Resume (Reluare) sau apăsați butonul Start de pe consolă. 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 în timpul programului de antrenament, numărul de calorii pe care le ardeți va fi afectat.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5, de la pagina 25. Ecranul va indica, de asemenea, un profil al setărilor de viteză și de înclinație aferente exercițiului de antrenament.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 25.

6. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 26.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 26.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU OBIECTIV

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați mai sus CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23.

2. Selectați meniul principal.

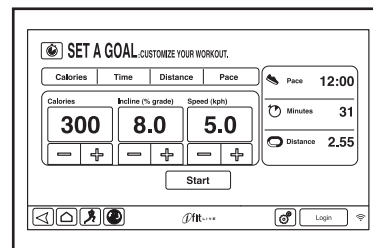
Consultați pasul 2, de la pagina 24.

3. Selectați un program de antrenament cu obiectiv.

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

Pentru a selecta un obiectiv privind calorii, timpul, distanța sau ritmul, atingeți butonul Calories (Calorii),

Time (Timp), Distance (Distanță) sau Pace (Ritm). Apoi, atingeți butoanele de creștere și micșorare de pe ecran pentru a seta obiectivul pentru calorii, timp, distanță sau ritm și pentru a seta viteza și înclinația pentru programul 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.

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

Programul de antrenament va funcționa asemănător modului manual (consultați pagina 24).

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 îl vizualizați, atingeți butonul Finish (Închide) pentru a reveni la meniul principal. Veți putea, de asemenea, să salvați sau să publicați rezultatele dvs., folosind una din 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 afișaje.

Consultați pasul 5, de la pagina 25.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 25.

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 26.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 26.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PE BAZĂ DE PULS

Programele de antrenament cu monitorizarea pulsului controlează în mod automat viteza și înclinația benzii de alergare pentru a menține frecvența cardiacă aproape de un nivel țintă în timpul exercițiului. Notă: Trebuie să purtați un monitor de frecvență cardiacă pentru piept pentru a utiliza programul de antrenament cu monitorizarea pulsului.

1. Puneți-vă monitorul de frecvență cardiacă pentru piept.

Pentru informații suplimentare legate de monitorul de frecvență cardiacă pentru piept, consultați pagina 20.

2. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNITI ALIMENTAREA CU ENERGIE, de la pagina 23.

3. Selectați un program de antrenament pentru monitorizarea pulsului.

Pentru a selecta un program de antrenament pentru monitorizarea pulsului, atingeți butonul cu alergător din colțul din stânga jos al ecranului. Apoi atingeți butonul Heart Rate (frecvență cardiacă) de pe ecran.

Apoi atingeți proeminența Performance (performanță) sau Endurance (rezistență) de pe ecran.

4. Introduceți frecvența cardiacă maximă.

Atingeți butoanele de creștere și de micșorare pentru a introduce frecvența cardiacă maximă. Puteți ajusta, de asemenea, viteza maximă și durata pentru programul de antrenament. Notă: Pentru a determina frecvența cardiacă maximă, consultați medicul dvs. sau o sursă recomandată de medic.

5. Începeți programul de antrenament.

Apăsăți butonul Start Workout (Start Program de Antrenament) de pe ecran pentru a începe programul de antrenament. Imediat după atingerea butonului, covorul rulant va începe să se deplaseze. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5, de la pagina 25.

7. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 26.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 26.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT IFIT

Notă: Pentru a utiliza programul de antrenament iFit, trebuie să aveți acces la o rețea wireless (consultați CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL DE REȚEA WIRELESS de la pagina 33). Un cont iFit este, de asemenea, necesar.

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați mai sus CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23.

2. Selectați meniul principal.

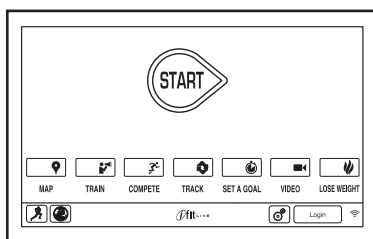
Consultați pasul 2, de la pagina 24.

3. Accesați-vă contul iFit.

Dacă nu ați făcut-o deja, atingeți butonul Login pentru a accesa contul dvs. iFit. Ecranul vă va solicita numele de utilizator iFit.com și parola. Introduceți-le și atingeți butonul Submit (trimite). Atingeți butonul Cancel (anulare) pentru a părăsi 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 (video) sau Lose Weight (slăbire) pentru a descărca următorul program de antrenament de tipul respectiv în



lista dvs. Notă: Veți putea accesa programele de antrenament demonstrative prin aceste opțiuni, chiar dacă nu vă autentificați în contul iFit. Notă: De asemenea, puteți apăsa unul din butoanele situate pe consolă.

Pentru a concura într-o cursă programată anterior, atingeți butonul Compete (competiție). Pentru a vizualiza Workout History (istoric antrenament), atingeți butonul Track (traseu). Pentru a utiliza un program de antrenament cu obiectiv, atingeți butonul Set A Goal (setare obiectiv) (consultați pagina 27). Notă: De asemenea, puteți apăsa unul din butoanele situate pe consolă.

Pentru a schimba utilizatorii din cont, atingeți butonul 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.

Atunci când selectați programul de antrenament iFit, ecranul va indica 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 26.

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

6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaje.

Consultați pasul 5, de la pagina 25. Pe ecran va apărea, de asemenea, o hartă a traseului pe care îl parcurgeți.

În timpul unui program de antrenament pentru competiție, ecranul va indica vitezele utilizatorilor iFit și distanțele pe care le-au parcurs. Ecranul va indica, de asemenea, numerele de secunde cu care alți utilizatori iFit sunt înaintea sau în urma dumneavoastră.

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 25.

8. Porniți ventilatorul, dacă doriți.

Consultați pasul 7, de la pagina 26.

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

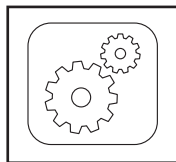
Consultați pasul 8, de la pagina 26.

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

CUM SE FOLOSEȘTE MODUL DE SETĂRI ALE ECHIPAMENTULUI

1. Selectați meniul principal al setărilor.

Introduceți cheia în consolă (consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 23). Apoi, selectați meniul principal (consultați pasul 2 de la pagina 24). După aceea, atingeți butonul viteză, situat în colțul din dreapta jos al ecranului pentru a selecta meniul principal al setărilor. De asemenea, puteți apăsa butonul setări situat pe consolă.



2. Selectați modul de setări ale echipamentului.

În meniul principal al setărilor, atingeți butonul Equipment Settings (setări echipament). Notă: Glisați sau atingeți ecranul pentru a derula în sus sau în jos prin opțiuni, dacă este necesar.

3. Selectați o limbă.

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

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.

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

6. Selectați un timp de actualizare.

Pentru a selecta un timp pentru actualizări automate ale consolei, atingeți butonul Update Time (timp actualizare) și selectați timpul dorit. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

IMPORTANT: Tot trebuie să scoateți cablul de alimentare din priză după ce utilizați banda de alergare. Setati timpul de actualizare pentru o perioadă când utilizați, în mod normal, banda de alergare și se va putea scoate cablul de alimentare din priză după o actualizare.

7. Activați sau dezactivați modul de afișare demonstrativ.

Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. În timp ce modul demonstrativ este activat, consola va funcționa normal la conectarea la priză a cablului de alimentare, apăsați butonul de pornire în poziția de resetare și introduceți cheia în consolă. Totuși, când scoateți cheia, ecranul va indica o prezentare demonstrativă.

Pentru a activa sau a dezactiva modul de afișare demonstrativ, atingeți mai întâi butonul Demo Mode (mod demonstrativ). Apoi, atingeți căsuța On (pornire) sau căsuța Off (oprire). Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

8. Activați sau dezactivați browser-ul de internet.

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

9. Activați sau dezactivați vizualizarea străzilor.

În timpul unor programe de antrenament, ecranul poate arăta o hartă. Pentru a activa sau a dezactiva caracteristica de vizualizare a străzilor de pe hărți, atingeți mai întâi butonul Street View (vizualizare străzi). Apoi, atingeți căsuța Enable sau căsuța Disable. Apoi atingeți butonul înapoi de pe ecran.

10. Activați sau dezactivați cheia.

Notă: Această caracteristică poate să nu fie activă pe banda dvs. de alergare.

Puteți dezactiva cheia, astfel încât banda de alergare să nu necesite utilizarea cheii, dacă se dorește. Atingeți butonul Safety Key (cheie de siguranță). Pentru a dezactiva cheia, atingeți căsuța Disable. **ATENȚIE: Citiți avertizarea de siguranță de pe ecran înainte de dezactivarea cheii.** Pentru a activa cheia din nou, atingeți căsuța Enable.

11. Activați sau dezactivați o parolă.

Consola se poate bloca printr-o parolă de siguranță pentru copii, destinată prevenirii utilizării benzii de alergare de către utilizatorii neautorizați.

Atingeți butonul Passcode (parolă). Pentru a activa o parolă, atingeți căsuța Enable. Introduceți apoi o parolă din patru cifre, la alegerea dumneavoastră. Atingeți Save (salvare) pentru a utiliza această parolă. Atingeți Cancel (anulare) pentru a reveni la modul de setări ale echipamentului și pentru a nu utiliza o parolă. Pentru a dezactiva parola, atingeți căsuța Disable.

Notă: Dacă o parolă este dezactivată, consola vă va solicita în mod regulat să introduceți parola. Consola va rămâne blocată până la introducerea corectă a parolei. **IMPORTANT: Dacă uitați o parolă, introduceți următoarea parolă master pentru a debloca consola: 1985.**

12. Setări un timp de pauză a ecranului de siguranță.

Consola deține o caracteristică de resetare automată a ecranului; dacă nu se atinge sau nu se apasă niciun buton și covorul rulant nu se mișcă pentru un anumit timp setat, consola se va reseta automat.

Pentru a seta timpul în care consola va aștepta înainte de a se reseta automat, atingeți butonul Safety Screen Timeout (pauză ecran de siguranță) pentru a vizualiza o listă de timpi. Selectați apoi timpul dorit. Atingeți butonul înapoi de pe ecran.

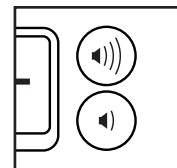
13. Părăsiți modul de setări ale echipamentului.

Pentru a părăsi modul de setări ale echipamentului, atingeți butonul înapoi de pe ecran sau apăsați butonul setări de pe consolă.

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

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

Pentru a asculta audio la televizorul digital cu căștile dvs. personale sau căștile în ureche (tip ear bud), introduceți căștile în mufa pentru căști de pe consolă. Notă: Această mufă audio este numai pentru ieșirea audio.

CUM SĂ MODIFICAȚI INTRAREA AUDIO

Pentru a selecta o sursă audio diferită, atingeți butonul cu note muzicale din partea de jos a ecranului. Alegeți apoi o sursă audio din listă. Notă: Selectați Personal TV (TV personal) pentru a asculta audio din televizorul digital.

CUM SĂ UTILIZAȚI BROWSER-UL DE INTERNET

Notă: Pentru a utiliza browser-ul, 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 browser-ul, atingeți butonul glob situat în colțul din stânga jos al ecranului. Selectați apoi o pagină de internet.

Pentru a naviga în browser-ul de internet, atingeți butonul Back (înapoi), Refresh (reîmprospătare) și Forward (înainte) de pe ecran. Pentru a părăsi browser-ul de internet, atingeți butonul Return (revenire) de pe ecran.

Pentru a utiliza tastatura, consultați CUM SĂ UTILIZAȚI ECRANUL TACTIL de la pagina 23.

Pentru a introduce o adresă de internet diferită în bara URL, glisați mai întâi cu degetele în jos pe ecran pentru a vizualiza bara URL, dacă este necesar. Atingeți apoi bara URL, utilizați tastatura pentru a introduce o adresă și atingeți apoi butonul Go.

Notă: În timp ce utilizați browser-ul, butoanele de viteză, înclinație, ventilator și volum, vor continua să funcționeze, însă butoanele de antrenament nu vor funcționa.

Notă: Dacă aveți întrebări după urmarea acestor instrucțiuni, accesați support.iFit.com pentru asistență.

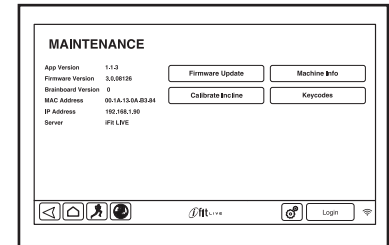
CUM SE FOLOSEȘTE MODUL DE ÎNTREȚINERE

1. Selectați meniul principal al setărilor.

Consultați pasul 1, de la pagina 30.

2. Selectați modul de întreținere.

În meniul principal al setărilor, atingeți butonul Maintenance (Întreținere) pentru a introduce modul de întreținere.



Ecranul principal al modului de întreținere va arăta informații despre modelul și versiunea benzii de alergare.

3. Actualizați firmware-ul consolei.

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

Atingeți butonul Firmware Update (actualizare firmware) pentru a verifica actualizările firmware folosind rețeaua wireless. Actualizarea va începe în mod automat.

Pentru a evita deteriorarea benzii de alergare, nu opriți alimentarea cu energie electrică sau nu scoateți cheia în timp ce firmware este actualizat.

Ecranul va indica progresul actualizării. Atunci când actualizarea s-a încheiat, banda de alergare se va opri și apoi va porni din nou. Dacă nu pornește, apăsați butonul de pornire în poziție de oprire. Așteptați câteva secunde, apoi apăsați comutatorul în poziție de resetare. Notă: Este nevoie de câteva minute înainte să puteți folosi consola.

Notă: Ocazional, o actualizare firmware poate cauza funcționarea consolei într-un mod puțin diferit. Aceste actualizări sunt destinate întotdeauna îmbunătățirii experienței dvs. privind exercițiile fizice.

4. Calibrați nivelul de înclinație al benzii de alergare.

Atingeți butonul Calibrate Incline (calibrare înclinație). Atingeți apoi butonul Begin (începere) pentru a calibra sistemul de înclinare. Banda de alergare se va ridica automat la nivelul maxim de înclinație, va coborî la nivelul minim de înclinație, apoi va reveni 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 (închide).

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

5. Vizualizați informațiile despre mașină.

Atingeți butonul Machine Info (informații mașină) pentru a vizualiza informații despre banda de alergare. După vizualizarea informațiilor, atingeți butonul înapoi de pe ecran.

6. Găsiți codurile cheie.

Butonul Keycodes (coduri cheie) este destinat utilizării de tehnicieni 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 deține un mod de rețea wireless care vă permite să setați o conexiune la rețea wireless.

1. Selectați meniul principal al setărilor.

Consultați pasul 1, de la pagina 30.

2. Selectați modul pentru rețea wireless.

În meniul principal al setărilor, atingeți butonul Wireless Network (rețea wireless) pentru a introduce modul de rețea wireless.

3. Activați Wi-Fi.

Asigurați-vă că respectiva căsuță Wi-Fi este marcată cu o bifă verde. Dacă nu este marcată, atingeți opțiunea de meniu Wi-Fi o dată și așteptați câteva secunde. Consola va căuta rețele wireless disponibile.

4. Setati și administrați o conexiune de rețea wireless

Când Wi-Fi este activat, ecranul va indica o listă a rețelelor disponibile. Notă: Este posibil să dureze câteva secunde până când apare lista rețelelor wireless.

Asigurați-vă că respectiva căsuță de pe opțiunea de meniu pentru notificarea rețelelor este marcată cu o bifă verde pentru a activa opțiunea de notificare a consolei când în raza de acțiune a acesteia se află o rețea wireless și este disponibilă.

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).

Când apare o listă de rețea, atingeți rețeaua dorită. Notă: Va trebui să cunoașteți numele rețelei (SSID). Dacă rețeaua dvs. are o parolă, va trebui să cunoașteți parola.

O casetă de dialog vă va întreba dacă doriți să vă conectați la rețeaua wireless. Atingeți butonul Connect (conectare) pentru a vă conecta la rețea sau atingeți butonul Cancel (anulare) pentru a reveni la lista de rețele. Dacă rețeaua are o parolă, atingeți caseta de introducere a parolei. Pe ecran va apărea o tastatură. Pentru a vizualiza parola în timp ce o tastezi, atingeți căsuța Show Password (arată parola).

Pentru a utiliza tastatura, consultați CUM SĂ UTILIZAȚI ECRANUL TACTIL de la pagina 23.

Atunci când consola este conectată la rețeaua wireless, opțiunea meniului Wi-Fi de la partea superioară a ecranului va afișa cuvântul CONNECTED (conectat). Atingeți apoi butonul înapoi de pe ecran pentru a reveni la modul rețelei wireless.

Pentru a vă deconecta de la o rețea wireless, selectați rețeaua wireless și atingeți apoi butonul Forget (uită).

Dacă vă confrunțați cu probleme când vă conectați la o rețea criptată, asigurați-vă că parola este corectă. Notă: Parolele trebuie introduse exact.

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 pentru asistență.

5. Părăsiți modul pentru rețea wireless.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI TELEVIZORUL DIGITAL

Puteți controla televizorul digital cu butoanele de pe consolă, cu butoanele de la partea superioară a televizorului digital sau cu comanda de la distanță (consultați pagina 35).

1. Porniți televizorul digital.

Pentru a porni televizorul digital, apăsați butonul de pornire a televizorului.

2. Selectați o sursă de intrare.

Pentru a comuta între intrarea cablului sau antenei și alt dispozitiv audio/vizual de intrare precum un VCR, DVD player sau Blu-ray player, apăsați butonul Source (sursă) în mod repetat. Selectați televizorul pentru intrarea cablului sau antenei, AV pentru un dispozitiv conectat la televizorul digital cu un cablu AV sau HDMI pentru un dispozitiv conectat cu un cablu HDMI.

3. Selectați canalul dorit.

Pentru a selecta canalul de cablu dorit, apăsați butoanele de mărire și micșoare Chan sau butonul Key Pad (tastatură). Notă: Dacă apăsați butonul Key Pad, va apărea o tastatură de butoane cu zece cifre pe ecranul consolei. Atingeți numerele pentru canalul de cablu dorit.

Atunci când butoanele sunt apăsată, pe ecran va apărea un grafic pentru a indica ce canal este selectat.

Notă: Televizorul digital poate identifica și stoca în memorie toate canalele de cablu valabile din zona dumneavoastră (consultați CUM SĂ REGLAȚI SETĂRILE TELEVIZORULUI de la pagina 36). Butoanele de mărire și micșorare Chan va selecta doar canalele care sunt stocate în memorie. Dacă o cutie TV satelit, VCR, DVD player sau Blu-ray player este conectată și utilizată ca sursă de intrare, canalul trebuie să fie schimbat pe cutia TV satelit, VCR, DVD player sau Blu-ray player.

4. Ajustați volumul în modul dorit

Apăsați butoanele de creștere sau micșorare Vol pentru a regla nivelul volumului. Atunci când butoanele sunt apăstate, pe ecran va apărea un grafic pentru a indica ce nivel al volumului este selectat. Notă: Utilizați butoanele de mărire și micșorare Vol de la partea superioară a televizorului digital pentru a ajusta numai volumul televizorului.

5. Comutați pe silențios televizorul digital, la nevoie.

Apăsați butonul Mute (silențios) pentru a comuta ieșirea audio a televizorului digital pe silențios. Apăsați butonul din nou sau ajustați volumul pentru a anula setarea de silențios a televizorului digital.

6. Utilizați subtitrarea.

Dacă emisiunea TV sau filmul pe care îl vizionați are subtitrare, puteți utiliza caracteristica de subtitrare pentru a afișa versiunea textului pe ecran a ieșirii audio. Pentru a vizualiza subtitrarea pe televizorul digital, apăsați butonul CC în mod repetat (consultați pasul 6 de la pagina 38 pentru a ajusta setările de subtitrare).

7. Când ați terminat de utilizat televizorul digital, închideți-l.

Pentru a opri televizorul digital, apăsați butonul de pornire a televizorului.

CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL ENTERTAINMENT

Consola deține un mod de entertainment care vă permite să accesați comanda de la distanță de pe ecran.

1. Accesați meniul principal al setărilor.

Consultați pasul 1, de la pagina 30.

2. Selectați modul entertainment.

În meniul principal al setărilor, atingeți butonul Entertainment pentru a introduce modul entertainment.

3. Setati setările inițiale.

Atingeți butonul Default Settings (setări inițiale) și setați un canal inițial și un nivel de volum inițial pentru televizorul digital, dacă se dorește.

4. Selectați setările individualizate.

Atingeți butonul Custom Settings (setări individualizate) pentru a accesa comanda de la distanță de pe ecran. Notă: Aceste funcții de comandă de pe ecran sunt similare comenzii de la distanță incluse (consultați această pagină pentru a învăța cum să utilizați telecomanda).

5. Părăsiți modul de entertainment.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI TELECOMANDA

Prima dată când utilizați telecomanda, introduceți bateriile (consultați CUM SĂ ÎNLOCUIȚI BATERIILE ÎN TELECOMANDĂ de la pagina 36).

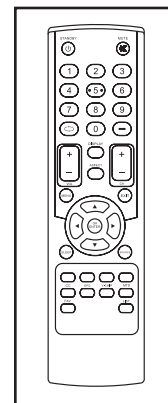
Apoi pașiți pe banda de alergare și țineți telecomanda lângă televizor. Îndreptați telecomanda direct spre televizor.

Apăsați butonul Power (⏻). După câteva momente, televizorul va porni sau se va opri.

Apăsați butoanele de mărire sau reducere a volumului (Vol) pentru a regla volumul.

Apăsați butonul Mute (silențios) pentru a porni sau a opri sunetul.

Apăsați butoanele de canal numerotate și butonul cratimă (–) sau butonul de mărire sau micșorare Canal (CH) pentru a selecta un canal.



Apăsați butonul revenire (↶) pentru a vizualiza canalul anterior.

Apăsați butonul Menu (meniu) pentru a vizualiza meniul principal sau pentru a vizualiza meniul anterior. Consultați această pagină pentru informații despre meniu.

Apăsați tastele săgeată pentru a naviga în meniu. Apăsați butonul OK/Enter pentru a face o selecție în meniu.

Apăsați butonul Exit (ieșire) pentru a părăsi meniul.

Apăsați butonul List (listă) pentru a vizualiza o listă a canalelor. Dacă ați marcat orice canal, meniul va arăta și marcajul canalului. Consultați pagina 37 pentru informații privind marcarea canalelor.

Apăsați butonul EPG pentru a vizualiza ghidul programelor electronice. Notă: Ghidul programelor electronice este disponibil numai dacă vizualizați televiziune digitală ATSC.

Apăsați butonul Display (afișaj) pentru a vizualiza informații despre programul curent și semnalul de emisie sau al cablului.

Apăsați butonul CC în mod repetat pentru a porni sau a opri subtitrarea. Consultați pasul 6 de la pagina 38 pentru a ajusta setările subtitrării.

Apăsați butonul Source (sursă) în mod repetat pentru a selecta sursa intrării. Selectați televizorul pentru intrarea cablului sau antenei, AV pentru un dispozitiv conectat la televizor cu un cablu AV sau HDMI pentru un dispozitiv conectat cu un cablu HDMI.

Apăsați butonul MTS în mod repetat pentru a selecta English (Engleză) sau Spanish (Spaniolă) ca limbă de setare audio.

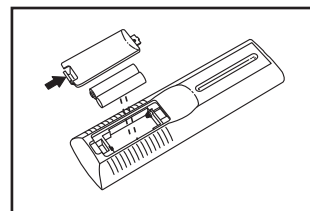
Apăsați butonul Aspect în mod repetat pentru a selecta imaginea normală, lată, cinema sau zoom ca format de afișare.

Apăsați butonul V-Chip pentru a ajusta setările de control parental.

Apăsați butonul Fav pentru a selecta lista de canale favorite. Consultați pasul 4 de la pagina 37 pentru a crea o listă a canalelor favorite.

CUM SĂ ÎNLOCUIȚI BATERIILE ÎN TELECOMANDĂ

Pentru a înlocui bateriile, localizați capacul compartimentului bateriilor de la partea din spate a telecomenzii. Apăsați în jos pe clema de pe capacul compartimentului bateriilor și trageți capacul.



Scoateți apoi bateriile vechi din telecomandă și introduceți două baterii noi AAA. **Asigurați-vă că introduceți bateriile în modul indicat în schiță.** Apăsați apoi capacul compartimentului bateriilor pe telecomandă.

CUM SĂ REGLAȚI SETĂRILE TELEVIZORULUI

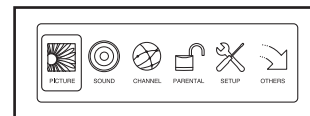
Televizorul are un meniu care vă permite să reglați și să personalizați setările televizorului.

Apăsați butonul Menu (meniu) de pe telecomandă, la partea superioară a televizorului, sau controlul de pe ecran (consultați CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL ENTERTAINMENT de la pagina 35) pentru a intra în meniul principal sau pentru a reveni la meniul anterior. Apăsați butonul Exit (ieșire) pentru a părăsi meniul. Utilizați butoanele marcate cu săgeată pentru a naviga la dreapta și la stânga sau sus și jos în meniu. Apăsați butonul OK/Enter (introducere) pentru a face o selecție.

1. Apăsați butonul Menu pentru a intra în meniul principal.

Pentru a selecta una din pictogramele din meniu, apăsați butoanele marcate cu săgeată stânga și dreapta de pe

telecomandă până când pictograma dorită se va ilumina. Selectați Picture (imagine) pentru a regla setările imaginii. Selectați Sound (sunet) pentru a regla setările audio. Selectați Channel (canal) pentru a regla setările canalului. Selectați Parental pentru a regla setările controlului parental. Selectați Setup (setare) pentru a regla setările de bază pentru televiziune. Selectați Others (alte) pentru a regla setările avansate pentru televiziune. Pentru a reveni la meniul principal, apăsați butonul Menu.



2. Reglați setările imaginii.

Meniul Picture (imagine) oferă numeroase caracteristici pentru reglarea display-ului TV. Utilizați butoanele marcate cu săgeată pentru a naviga prin diferite setări și pentru a personaliza setările imaginii.

3. Reglați setările audio

Meniul Audio (audio) oferă numeroase caracteristici pentru reglarea ieșirii audio TV. Utilizați butoanele marcate cu săgeată pentru a naviga prin diferite setări și pentru a personaliza setările audio.

4. Reglați setările canalului

Meniul Channel (Canal) vă permite să salvați canalele în memoria televizorului și să selectați setările pentru canale. Notă: Puteți accesa acest meniu numai dacă TV este selectat ca sursă de intrare.

Mai întâi, derulați spre capătul meniului Channel și evidențiați Auto Channel Search (căutare canal auto). Apăsăți butonul Enter pentru a porni scanarea automată. Televiziunea va începe scanarea tuturor canalelor disponibile în zona dumneavoastră. Când nu este detectat niciun semnal pe un canal, canalul va fi omis. Când este detectat un semnal, canalul va fi salvat în memorie și va fi selectat următorul canal. Acest proces va continua până când se ajunge la cel mai înalt canal. Sistemul de televiziune va renumera canalele în ordinea localizării acestora. **Nu scoateți cheia în timp ce sistemul de televiziune scanează canalele.** Notă: Dacă un canal de televiziune dispăre, scanați canalele din nou.

Selectați apoi Channel Settings (setări canale) pentru a vizualiza o listă a canalelor salvate în memoria televizorului. Selectați o căsuță în coloana Skip (omite) și apăsați Enter pentru a seta televizorul să nu utilizeze un canal. Selectați o căsuță în coloana Favorite pentru a adăuga canalul la lista de canale favorite. Selectați un nume în coloana Label (marcare) pentru a modifica marcarea canalului. Editați marcarea folosind butoanele marcate cu săgeată.

Selectați Channel List (listă canale) pentru a vizualiza o listă a canalelor salvate în memoria televizorului. Evidențiați un canal și apăsați Enter pentru a selecta canalul.

Selectați Favorite List (listă favorite) pentru a vizualiza o listă a canalelor favorite. Notă: Trebuie să selectați mai întâi canalele favorite pentru a crea această listă. Evidențiați un canal și apăsați Enter pentru a selecta canalul.

5. Reglați setările controlului parental.

Meniul Parental vă permite să blocați sau să acordați permisiunea pentru diferite setări de pe TV.

Introduceți mai întâi parola Lock Parental Code (cod de blocare parental) care este un PIN din 4 cifre. **Notă: Parola din fabrică este 0000.** De îndată ce parola a fost introdusă, meniul Parental va fi deblocat.

Selectați V-CHIP pentru a controla ce ratinguri de televiziune și de film sunt blocate sau permise. Notă: Pictograma de blocare va indica dacă un rating a fost blocat sau permis.

Selectați Change Password (modifică parola) pentru a modifica parola Lock Parental Code. Introduceți o dată parola veche, apoi introduceți noua parolă de două ori pentru a confirma. Va trebui să introduceți parola nouă pentru a intra în meniul Parental. **Notă: Dacă uitați parola, introduceți următoarea parolă master pentru a accesa meniurile blocate: 1470.**

Selectați Keypad Lock (blocare tastatură) pentru a bloca tastatura.

Selectați Source Lock (blocare sursă) pentru a bloca o sursă de intrare audio/video specifică, precum TV, AV sau HDMI.

6. Configurarea setărilor televiziunii de bază

Meniul Setup (setare) vă permite să reglați setările subtitrării, limbii utilizate în meniuri sau setările orei.

Pentru a introduce submeniul de subtitrare, evidențiați Closed Caption (subtitrare) și apăsați butonul Enter. În submeniul de subtitrare, reglați afișajul subtitrării, tipul subtitrării, presetarea digitală și stilul.

Selectați Menu Language (meniul limbă) pentru a schimba limba utilizată în meniuri.

Selectați Clock (ora) pentru a regla fusul orar al televizorului, setarea automată, setarea timpului, setarea zilei săptămânii și setarea timpului de economisire pe timp de zi.

7. Reglați setările avansate de televiziune.

Meniul Others (altele) oferă câteva setări avansate de televiziune. Puteți restaura, de asemenea, setările originale de televiziune.

Selectați Blue Back pentru a seta fundalul ecranului televizorului pe culoarea albastră când nu este detectat niciun semnal.

Selectați No Signal Power Off (lipsă semnal oprire) pentru ca televizorul să se închidă dacă nu este detectat niciun semnal timp de 10 minute.

Selectați No Operation Power Off (nicio operațiune oprire) pentru ca televizorul să se închidă dacă nu este apăsat niciun buton de pe telecomandă, comanda de pe ecran sau comanda TV a consolei timp de 3 ore.

Atunci când evidențiați All Reset (resetare toate), pe afișaj va apărea un avertisment. Asigurați-vă că citiți avertizarea, apoi apăsați Enter pentru a restaura setările originale de televiziune. Notă: Toate canalele favorite, marcajele și reglările personale vor fi șterse.

8. Părăsiți meniul.

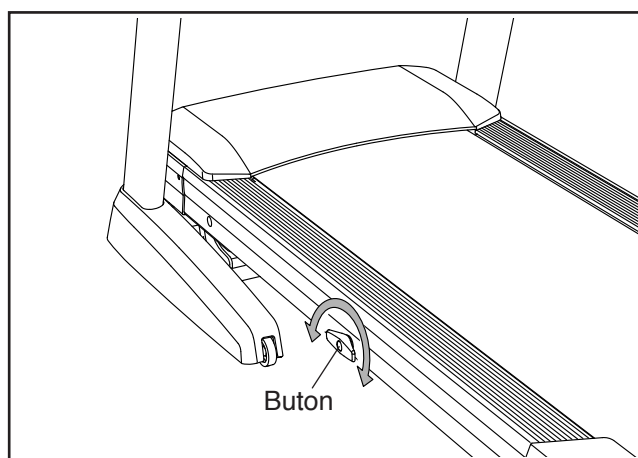
Când ați încheiat reglarea setărilor, apăsați butonul Exit (ieșire).

CUM SĂ REGLAȚI SISTEMUL DE AMORTIZARE

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

Scoateți cheia din consolă și cablul de alimentare din priză.

Pentru mai multă fermitate, rotiți butonul, o jumătate de rotație, în sens invers acelor de ceasornic, până când simțiți că se blochează în poziție. Pentru mai puțină fermitate, rotiți butonul, o jumătate de rotație, în sensul acelor de ceasornic, până când simțiți că se blochează în poziție. **Notă: Cu cât alergați mai repede pe banda de alergare, sau cu cât cântăriți mai mult, cu atât mai fermă trebuie să fie platforma.**

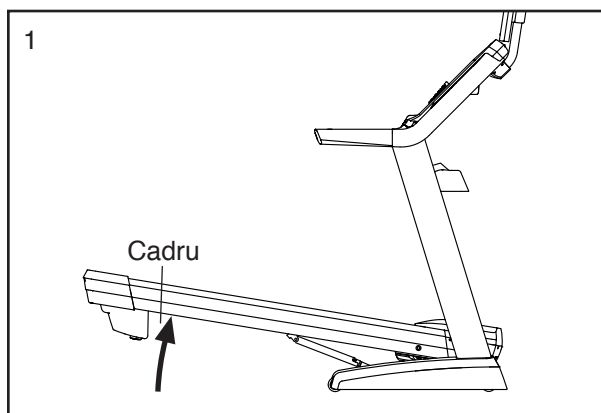


PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

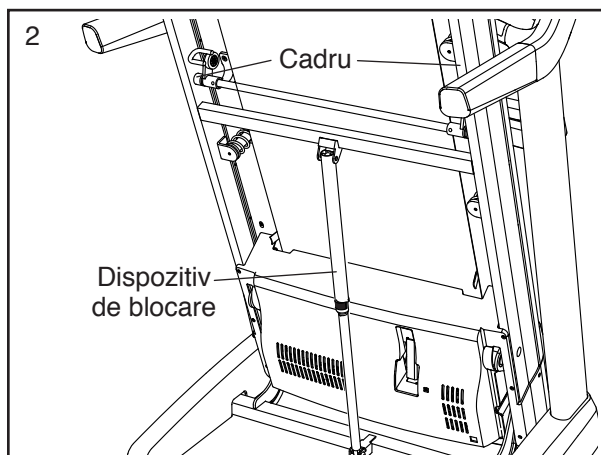
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

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

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



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

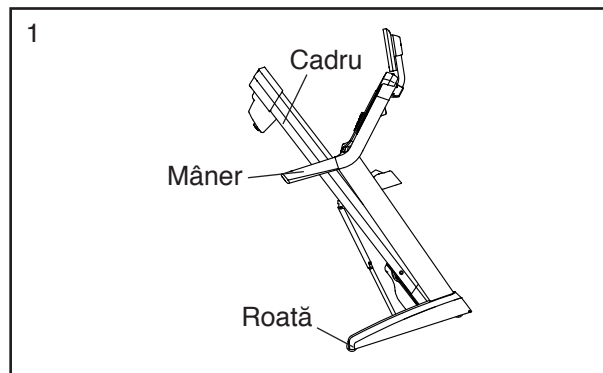


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

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

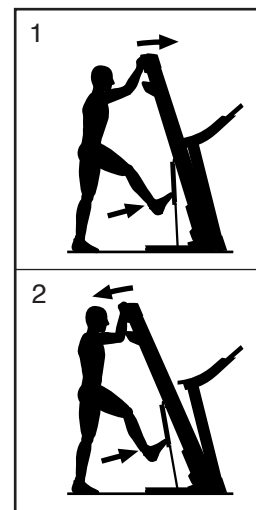
1. Apucați de cadru și de unul dintre mânere, iar cu un picior țineți contră pe una dintre roți.



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

CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

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



ÎNȚREȚINERE ȘI SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

ÎNȚREȚINERE

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

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

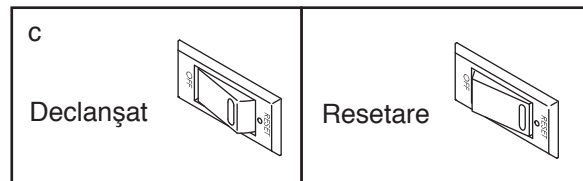
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

SIMPTOM: Alimentarea cu energie nu pornește

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus într-o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 21). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După introducerea cablului de alimentare în priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.

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

SIMPTOM: Ecranele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

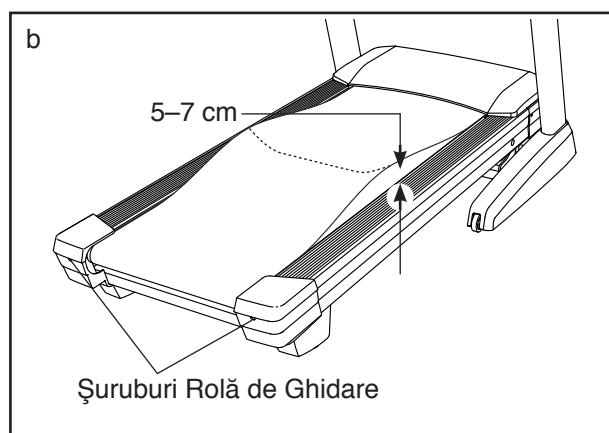
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați pasul 7 de la pagina 30 pentru dezactivarea modului demonstrativ.

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

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

SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

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

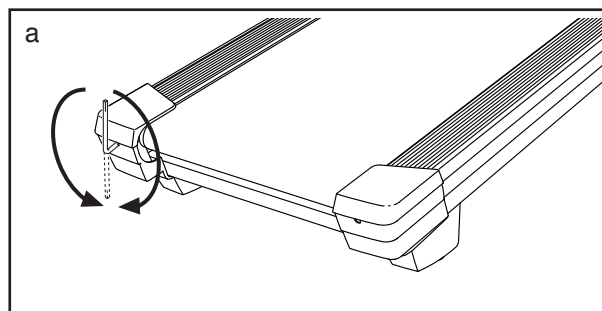


- c. Banda dvs. de alergare este echipată cu un covor rulant acoperit cu lubrifiant de înaltă calitate. **IMPORTANT: Nu aplicați niciodată spray cu silicon sau alte substanțe pe covorul rulant sau pe platformă, decât dacă vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Astfel de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

SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele pentru picioare

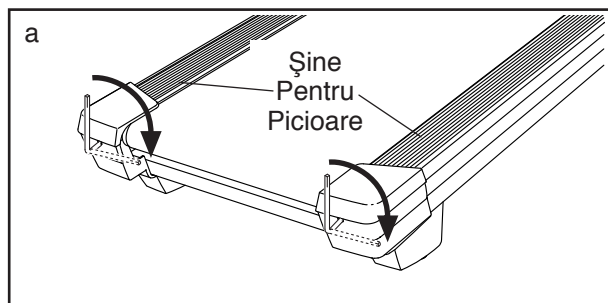
IMPORTANT: Dacă covorul rulant se freacă de șinele pentru picioare, covorul rulant se poate deteriora.

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



SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

- a. Mai întâi, scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia imbus, 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 cu 5 până la 7 cm de la platformă. Aveți grijă să mențineți covorul rulant bine centrat. Apoi, conectați cablul de alimentare la priză, introduceți cheia și mergeți cu atenție pe banda de alergare timp de câteva minute. Repetați procedeul până la strângerea corespunzătoare a covorului rulant.



SIMPTOM: Televizorul digital nu primește un semnal

- a. Asigurați-vă că sursa corectă de intrare este selectată. Consultați pasul 2 de la pagina 34 pentru a selecta o sursă de intrare.
- b. Asigurați-vă că respectivul cablu al antenei sau cablul CATV este conectat în mod sigur la banda de alergare. Consultați pagina 18 pentru a conecta un cablu CATV la echipamentul dvs. de exerciții fizice.
- c. Scanați cu privire la prezența unor semnale de emisie sau de cablu. Consultați pasul 4 de la pagina 37 pentru a scana prezența semnalelor.

SIMPTOM: Recepția televizorului digital este slabă

- a. Asigurați-vă că setările televizorului digital sunt setate corect. Consultați CUM SĂ REGLAȚI SETĂRILE TELEVIZORULUI de la pagina 36.
- b. Pentru ca televizorul digital să funcționeze corespunzător, o bună recepție este necesară. Dacă utilizați o antenă, asigurați-vă că este conectată corect și reglată pentru recepție optimă. Consultați CUM SĂ CONECTAȚI O ANTENĂ de la pagina 18.
- c. Verificați dacă există problemele listate mai jos și urmați instrucțiunile aplicabile:
- Aprindere (puncte negre sau dungi orizontale care apar sau o imagine care licăre sau se deplasează) — De obicei, acest lucru este cauzat de interferențele din sistemele de aprindere ale automobilelor, lămpile cu neon, abatere electrică sau alte aparate electrice. Încercați să modificați poziția echipamentului dvs. de exerciții fizice sau a altor aparate electrice pentru a corecta problema.

- Imagini duble—Imaginile duble sunt cauzate de semnalul TV care urmează două căi—una este calea directă și cealaltă este reflectată de la clădirile înalte, dealuri sau alte obiecte. Modificați direcția sau poziția antenei pentru a îmbunătăți recepția.
- Ecran albastru—Dacă echipamentul dvs. de exerciții fizice este situat în zona de margine a unei stații TV unde semnalul este slab, imaginea poate fi de slabă calitate sau poate apărea un ecran albastru. Dacă semnalul este slab, poate fi necesar să instalați o antenă externă pentru a îmbunătăți imaginea.
- Estompare—Dacă lipsesc blocuri din imagine, imaginea se mișcă în jurul ecranului sau imaginea dispare, semnalul poate fi slab. Modificați direcția sau poziția antenei pentru a îmbunătăți recepția. Asigurați-vă că setările televizorului digital sunt reglate corect (consultați CUM SĂ REGLAȚI SETĂRILE TELEVIZORULUI de la pagina 36). Nu utilizați un divizor.

Notă: Dacă apare una din aceste probleme când cablul de la o companie CATV este conectat, problema poate fi cauzată de transmisia companiei de cablu.

SIMPTOM: Televizorul digital trebuie să fie curățat

- a. **SCOATEȚI DIN PRIZĂ CABLUL DE ALIMENTARE.** Pentru a curăța televizorul digital, ștergeți televizorul digital și ecranul, folosind o lavetă moale cu o cantitate mică de detergent delicat. Nu utilizați o lavetă de lustruire, solvent sau orice tip de carburant sau detergent chimic, precum alcool sau benzen.

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.

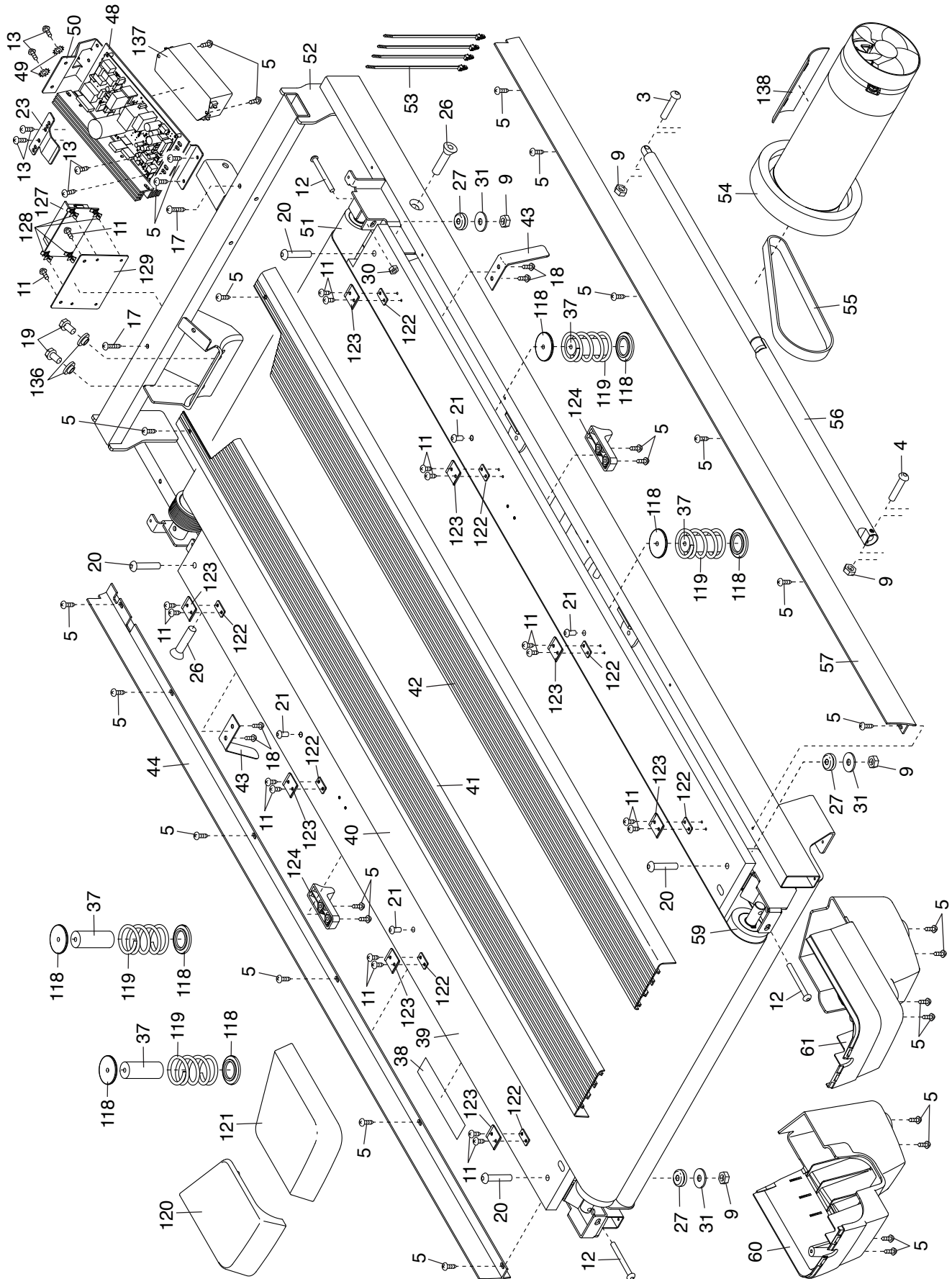
LISTA DE PIESE

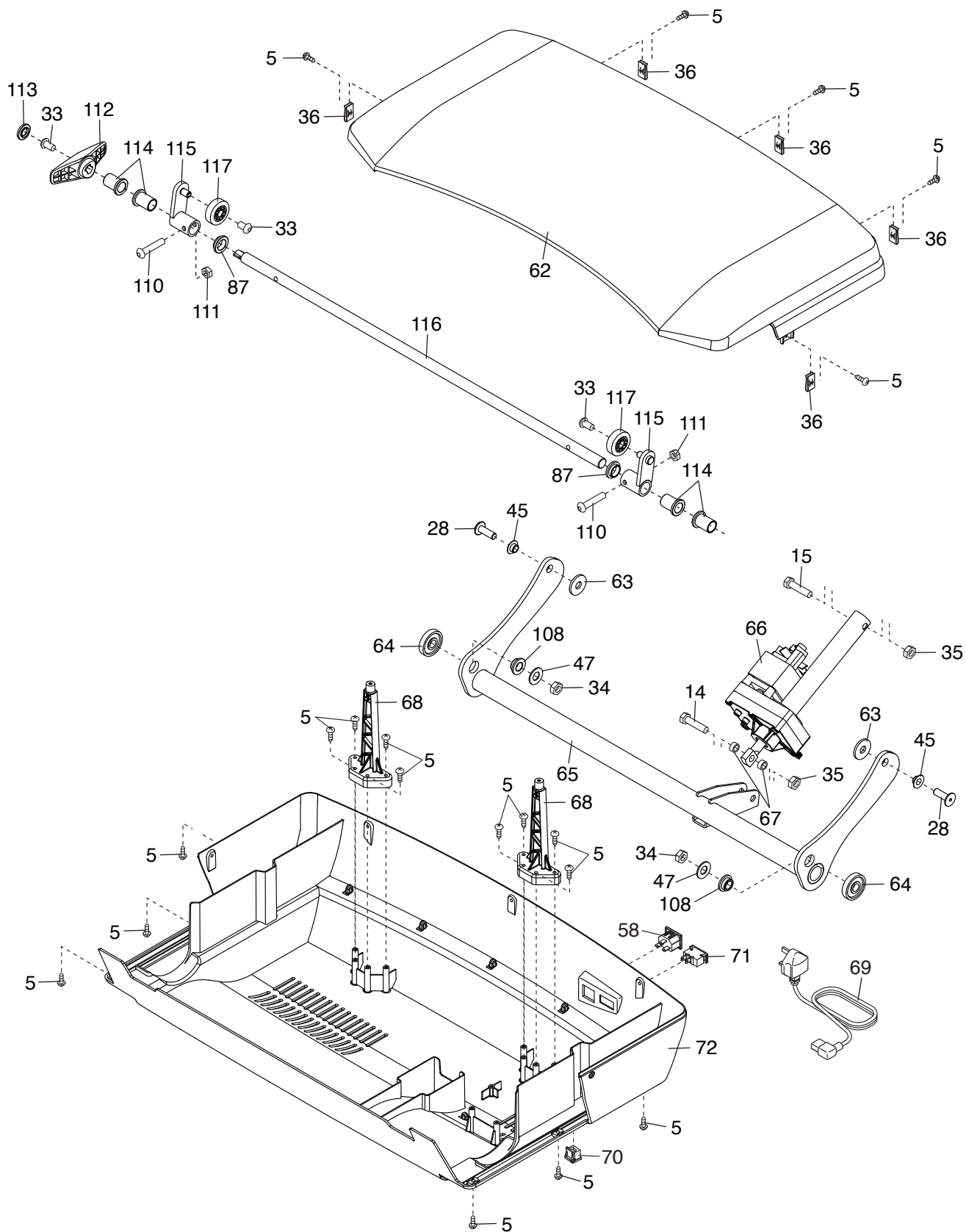
N. Modelului NETL30914.3 R1216A

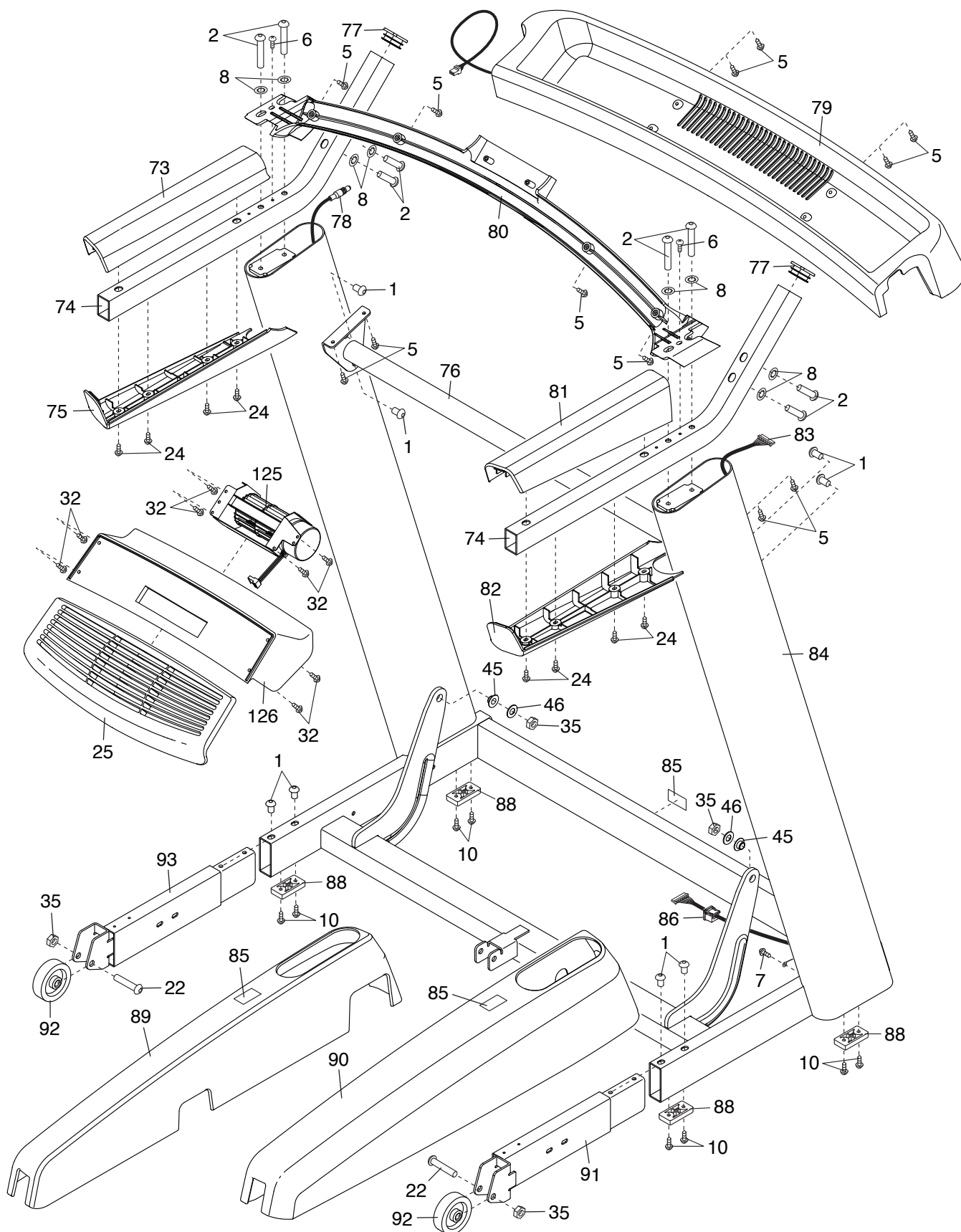
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	12	Șurub 5/16" x 3/4"	51	1	Rolă/Roată Conducătoare
2	8	Șurub 5/16" x 2"	52	1	Cadru
3	1	Bulon 5/16" x 1 3/4"	53	4	Legătură
4	1	Bulon 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor
5	73	Șurub #8 x 3/4"	55	1	Curea Motor
6	2	Șurub #10 x 3/4"	56	1	Dispozitiv Blocare în Poziție de Depozitare
7	1	Șurub Argintiu #8 x 1/2"	57	1	Capac Cadru Dreapta
8	8	Șaibă Stea 5/16"	58	1	Priză de Curent
9	6	Piuliță 5/16"	59	1	Rolă de Ghidare
10	8	Șurub Autofiletant #8 x 3/4"	60	1	Picior Spate Stânga
11	46	Șurub #8 x 1/2"	61	1	Picior Spate Dreapta
12	3	Șurub 1/4" x 2 1/2"	62	1	Capac Motor
13	6	Șurub pentru Mecanică #8 x 1/2"	63	2	Distanțier Cadru Înclinație
14	1	Bulon 3/8" x 1 1/2"	64	2	Distanțier Cadru
15	1	Șurub 3/8" x 2"	65	1	Cadru Înclinație
16	1	Telecomandă TV	66	1	Motor Înclinație
17	2	Șurub #8 x 1 3/4"	67	2	Distanțier Motor Înclinație
18	4	Șurub #8 de Ghidaj al Covorului Rulant	68	2	Suport Capotă
19	2	Șurub Motor 5/16"	69	1	Cablu de Alimentare
20	4	Șurub 5/16" x 1 3/4"	70	1	Garnitură Inelară
21	4	Șurub 1/4" x 3/4"	71	1	Buton de Pornire
22	2	Bulon 3/8" x 1 3/4"	72	1	Carcasă de Protecție
23	1	Clemă Controler	73	1	Capac Superior Mâner Stânga
24	8	Șurub Autofiletant #8 x 3/4"	74	2	Mâner
25	1	Grilă Ventilator Compartiment	75	1	Capac Inferior Mâner Stânga
26	2	Șurub 1/2" x 2"	76	1	Bara Transversală Suport de Ghidon
27	4	Amortizor Cauciuc	77	2	Capac Cadru Consolă
28	2	Șurub 3/8" x 1"	78	1	Cablu Coaxial Suport de Ghidon
29	8	Șurub #6 x 1/2"	79	1	Compartiment
30	1	Piuliță 1/4"	80	1	Bara Transversală pentru Puls
31	4	Șaibă Plată 5/16"	81	1	Capac Superior Mâner Dreapta
32	8	Șurub #8 x 3/8"	82	1	Capac Inferior Mâner Dreapta
33	3	Șurub 1/4" x 1/2"	83	1	Fir Suport de Ghidon
34	2	Piuliță 1/2"	84	1	Suport de Ghidon
35	6	Piuliță 3/8"	85	3	Autocolant Atenționare
36	5	Clemă Capotă	86	1	Garnitură Suport de Ghidon
37	4	Amortizor	87	2	Bucșă de Fixare a Barei Amortizoare
38	1	Autocolant Avertizare	88	4	Manșon Bază
39	1	Platformă	89	1	Capac Suport de Ghidon Stânga
40	1	Covor Rulant	90	1	Capac Suport de Ghidon Dreapta
41	1	Șină pentru Picioare Stânga	91	1	Picior de Extensie Dreapta
42	1	Șină pentru Picioare Dreapta	92	2	Roată Spate
43	2	Ghidaj Covor Rulant	93	1	Picior de Extensie Stânga
44	1	Capac Cadru Stânga	94	1	Compartiment Stânga
45	4	3/8" Bucșă	95	2	Ventilator
46	2	3/8" Bucșă distanțier	96	1	Consolă
47	2	1/2" Bucșă distanțier	97	1	Capac Difuzor Stânga
48	1	Controler	98	1	Grilă Difuzor Stânga
49	2	Șaibă Stea #8	99	2	Difuzor
50	1	Suport Controler	100	1	Bază Consolă

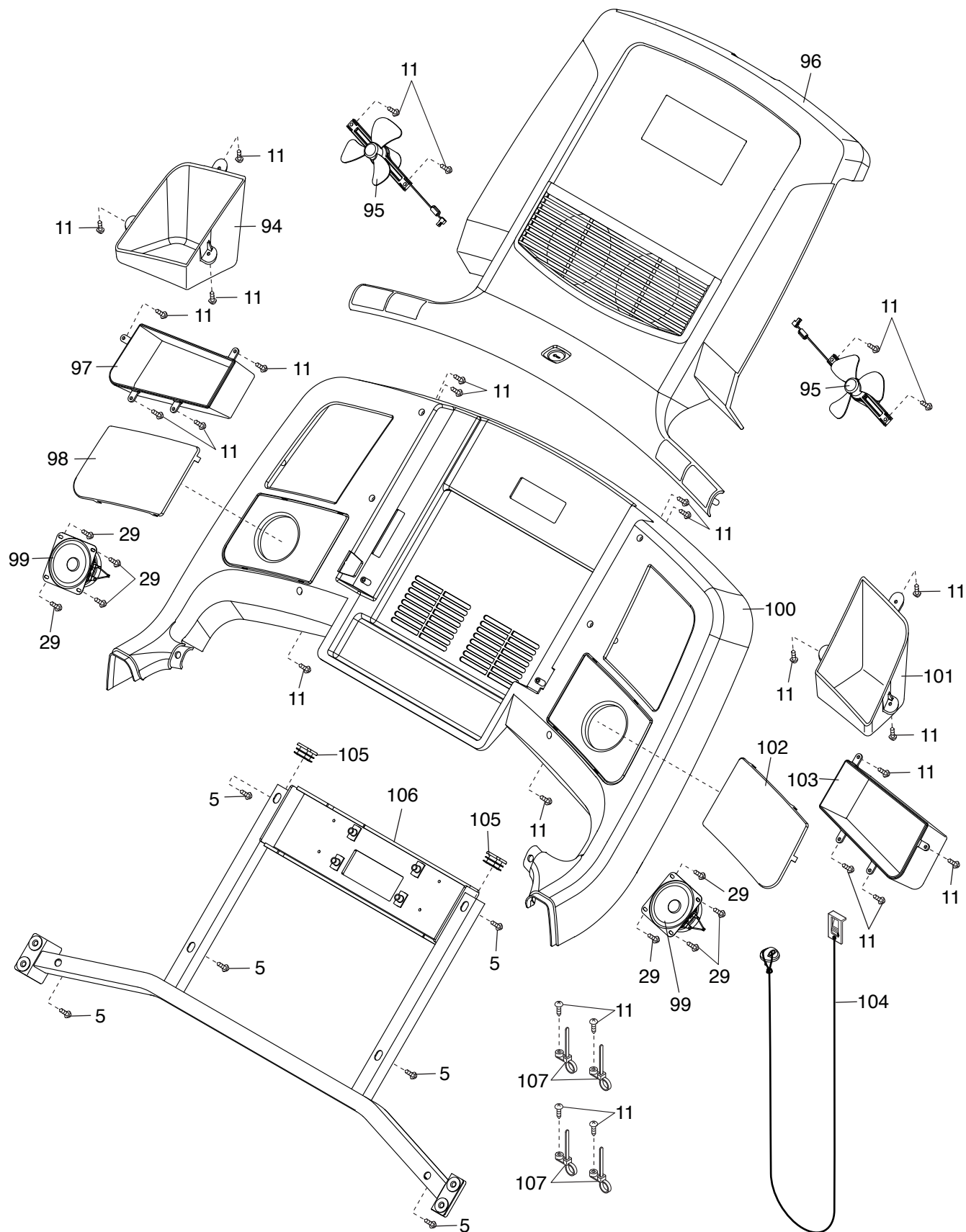
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
101	1	Bloc Dreapta	120	1	Capac Spate Stânga
102	1	Grilă Difuzor Dreapta	121	1	Capac Spate Dreapta
103	1	Capac Difuzor Dreapta	122	8	Placă Șină pentru Picioare
104	1	Cheie/Clemă	123	8	Suport Șină pentru Picioare
105	2	Capac Cadru Consolă	124	2	Opritor Roată Amortizor
106	1	Cadru Consolă	125	1	Ventilator Compartiment
107	4	Fir de Legătură	126	1	Capac Ventilator Compartiment
108	2	1/2" Bucșă	127	1	Alimentare Electrică
109	1	Monitor de Frecvență Cardiacă pentru Piept	128	4	Distanțier
110	2	Bulon 1/4" x 1 1/2"	129	1	Placă Alimentare Electrică
111	2	Piuliță 1/4"	130	4	Șurub M4 x 12mm
112	1	Mâner de Reglare	131	1	Suport TV
113	1	Dop Mâner	132	1	Capac Superior Suport TV
114	4	Bucșă Amortizor	133	1	TV
115	2	Suport Tijă Amortizor	134	1	Capac TV
116	1	Tijă Amortizor	135	1	Capac Inferior Suport TV
117	2	Roată Amortizor	136	2	Bucșă Motor
118	8	Placă Amortizor	137	1	Filtru
119	4	Arc Amortizor	138	1	Distanțier Motor
			*	—	Manual de Utilizare

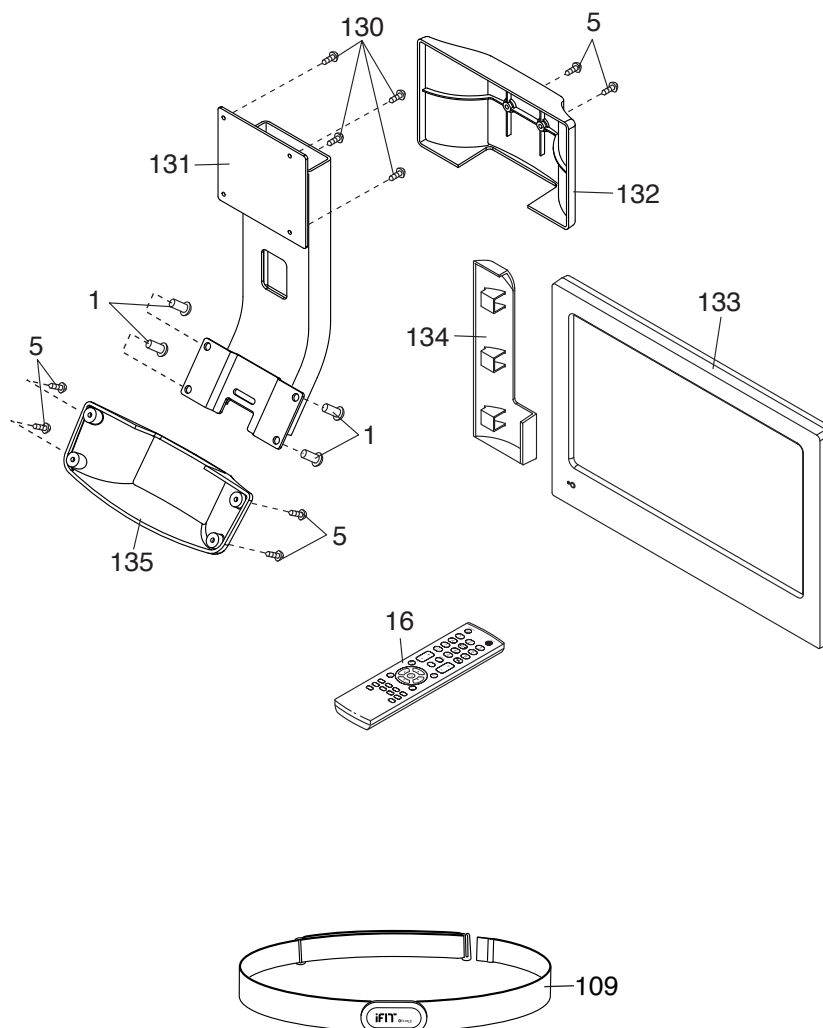
Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Acele piese nu sunt ilustrate.











COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

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

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

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

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

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

