

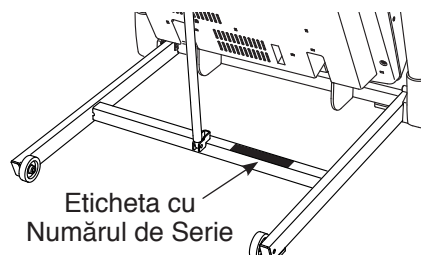
PRO-FORM[®]

910 ZLT

N. Modelului PETL10812.1

Nr. de Serie _____

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



RELAȚII CU PUBLICUL

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

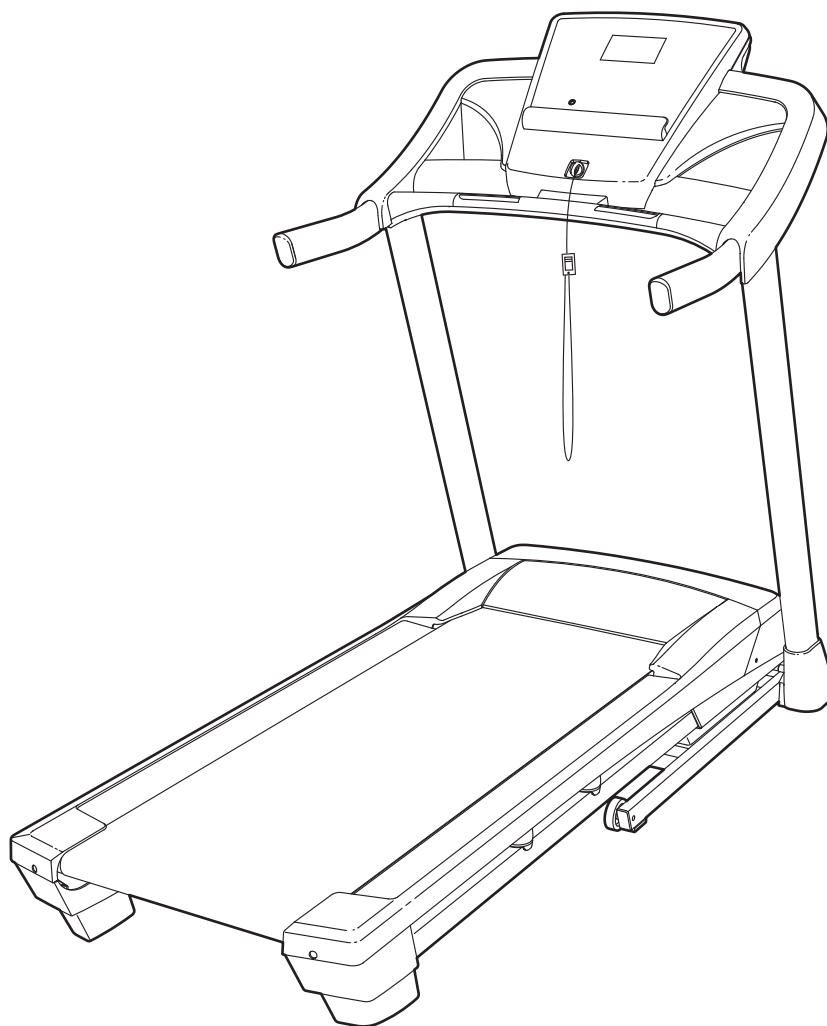
Pagină Web:

www.iconsupport.eu

ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



www.iconeurope.com

CUPRINS

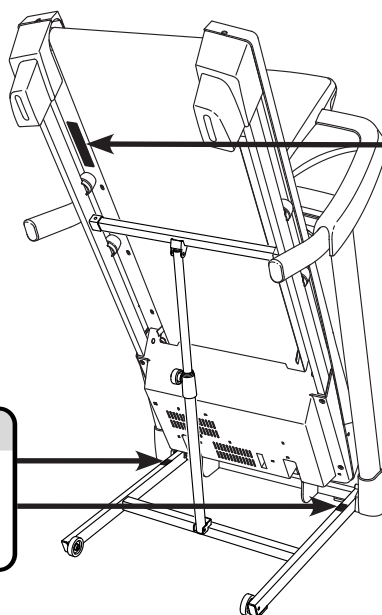
AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	5
GRAFIC IDENTIFICARE PIESE	6
ASAMBLAREA	7
MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ	15
UTILIZARE ȘI REGLARE	16
PLIEREA ȘI MUTAREA BANDA DE ALERGARE	25
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	26
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	29
LISTA DE PIESE	30
DESEN DETALIAT A	32
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

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

⚠ Atenție

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



⚠ AVERTIZARE

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

- AȘEZĂȚI-VĂ NUMAI PE SINELE LATERALE ATUNCI CÂND PORȚII SAU OPRIȚI BANDA DE ALERGARE
- CREȘTEȚI VITEZA TREPTAT.
- ȚINEȚI-VĂ DE MÂNERE PENTRU A EVITA CĂDEREA, ȘI PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA CLEMA DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL FOLOSIRII BENZII DE ALERGARE.
- OPRIȚI-VĂ DACA SIMȚIȚI STĂRI DE AMETEALĂ, LESIV SAU SUFOCAR.
- FIXAȚI BINE DISPOZITIVUL DE BLOCARE ÎNAINTE DE A MUTA SAU DEPOZITA BANDA DE ALERGARE.
- ÎNCLINĂȚIA TREBUIE SETATĂ LA ZERO ÎNAINTE DE A PUA BANDA DE ALERGARE ÎN POZITIE DE DEPOZITARE.
- NU PERMITEȚI NICIODATĂ ACCESUL COPILOR PE SAU ÎN APROPIEREA BENZII DE ALERGARE.
- SCOTAȚI CHEIA DE SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND NU FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.
- PĂSTRĂȚI MÂINILE DEGETELE ȘI PARUL DVS. LA DISTANȚA DE COMPONENTELE ROTATIVE.
- NU ÎNCERCAȚI NICIODATĂ SĂ REGLAȚI SAU SĂ REPARAȚI CĂRUL RULANT ÎN TIMP CE ACESTA SE AFLĂ ÎN MIȘCARE.
- PURTAȚI ÎNTOTDEAUNA PANTOFI SPORT ATUNCI CÂND FOLOȘIȚI BANDA DE ALERGARE.

PRECAUȚII IMPORTANTE

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

1. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii acestei benzi 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. Utilizați banda de alergare numai conform descrierii din acest manual.
4. Banda de alergare este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
5. Păstrați banda de alergare într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Nu așezați banda de alergare în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.
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 așezați banda de alergare pe suprafețe care blochează orificiile de aerisire. Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare.
7. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
9. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 147 kg sau mai puțin.
10. Nu permiteți folosirea banda 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 pantofi de sport. Nu folosiți niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând numai ciorapi ori sandale.*
12. Când conectați cablul de alimentare (consultați pagina 16), conectați cablul de alimentare la un circuit cu împământare. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
13. Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
14. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
15. Nu mișcați niciodată covorul rulant în timp ce aparatul este oprit. Nu folosiți banda de alergare dacă ștecărul sau cablul de alimentare sunt deteriorate, sau dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător. (Consultați secțiunea SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR, de la pagina 26, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
16. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea banda de alergare (consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 18).
17. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați cu picioarele pe covorul rulant. Țineți-vă întotdeauna de mână în timp ce folosiți banda de alergare.
18. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Modificați viteza în trepte mici pentru a evita schimbările bruște de viteză.

19. 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.
20. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cheia, apăsați butonul de pornire în poziția oprit (consultați desenul de la pagina 5 pentru detalii privind amplasarea butonului de pornire), și deconectați cablul de alimentare, atunci când nu folosiți banda de alergare.
21. Nu încercați să mutați banda de alergare înainte ca aceasta să fie asamblată corespunzător. (Consultați secțiunea ASAMBLAREA, de la pagina 7 și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BANDA DE ALERGARE, de la pagina 25.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a muta banda de alergare.
22. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziția de depozitare.
23. Nu introduceți niciodată obiecte în vreunul dintre orificiile banda de alergare.
24. Verificați și strângeți periodic toate piesele banda de alergare.
25. **PERICOL:** Întotdeauna deconectați cablul de alimentare imediat după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și înainte de a pune în aplicare procedurile de întreținere și reglaj descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte activități de întreținere decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate numai de către un reprezentant de service autorizat.
26. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

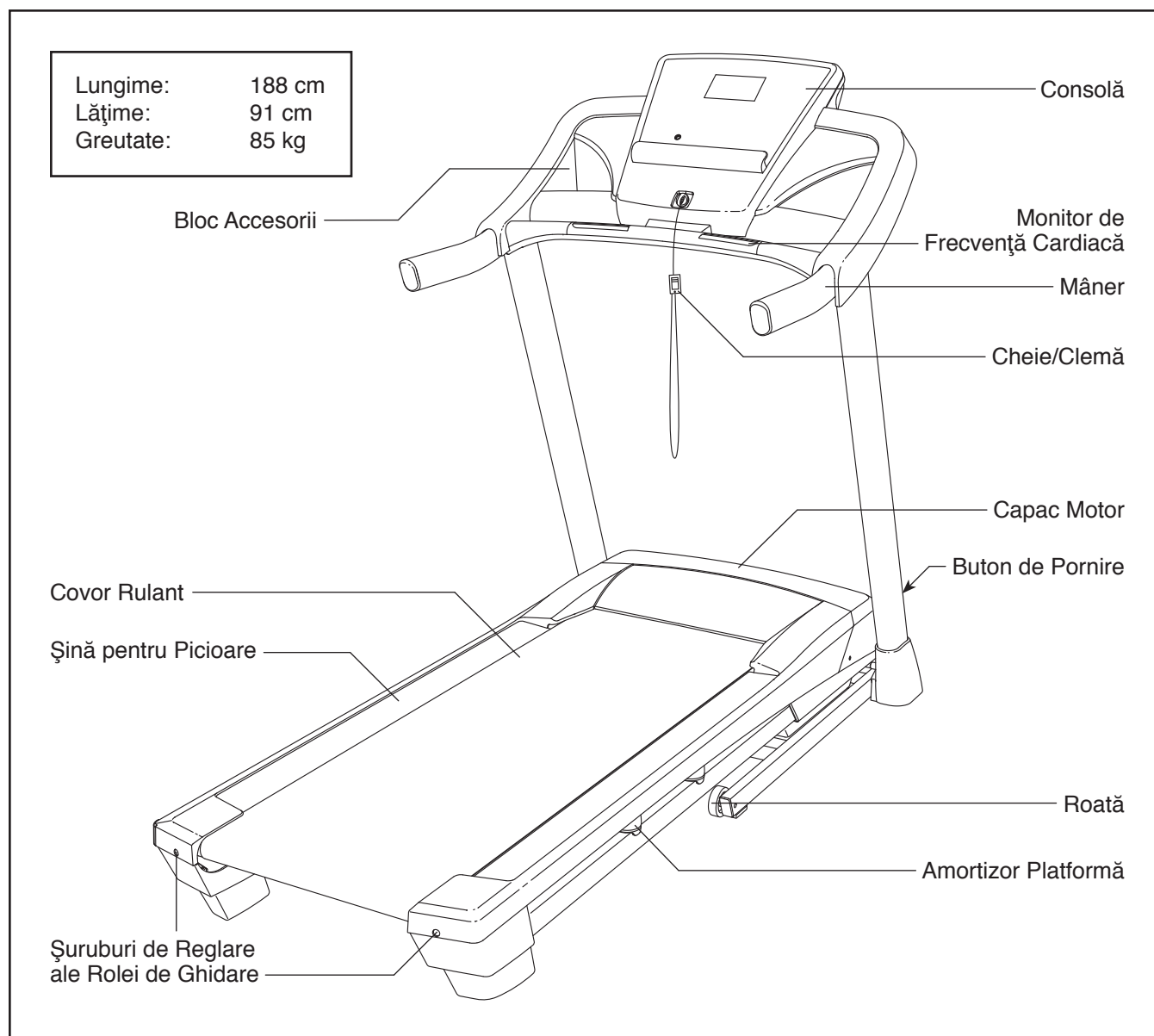
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales noua bandă de alergare PROFORM® 910 ZLT. Banda de alergare 910 ZLT oferă o selecție impresionantă de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai eficiente și mai plăcute.

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

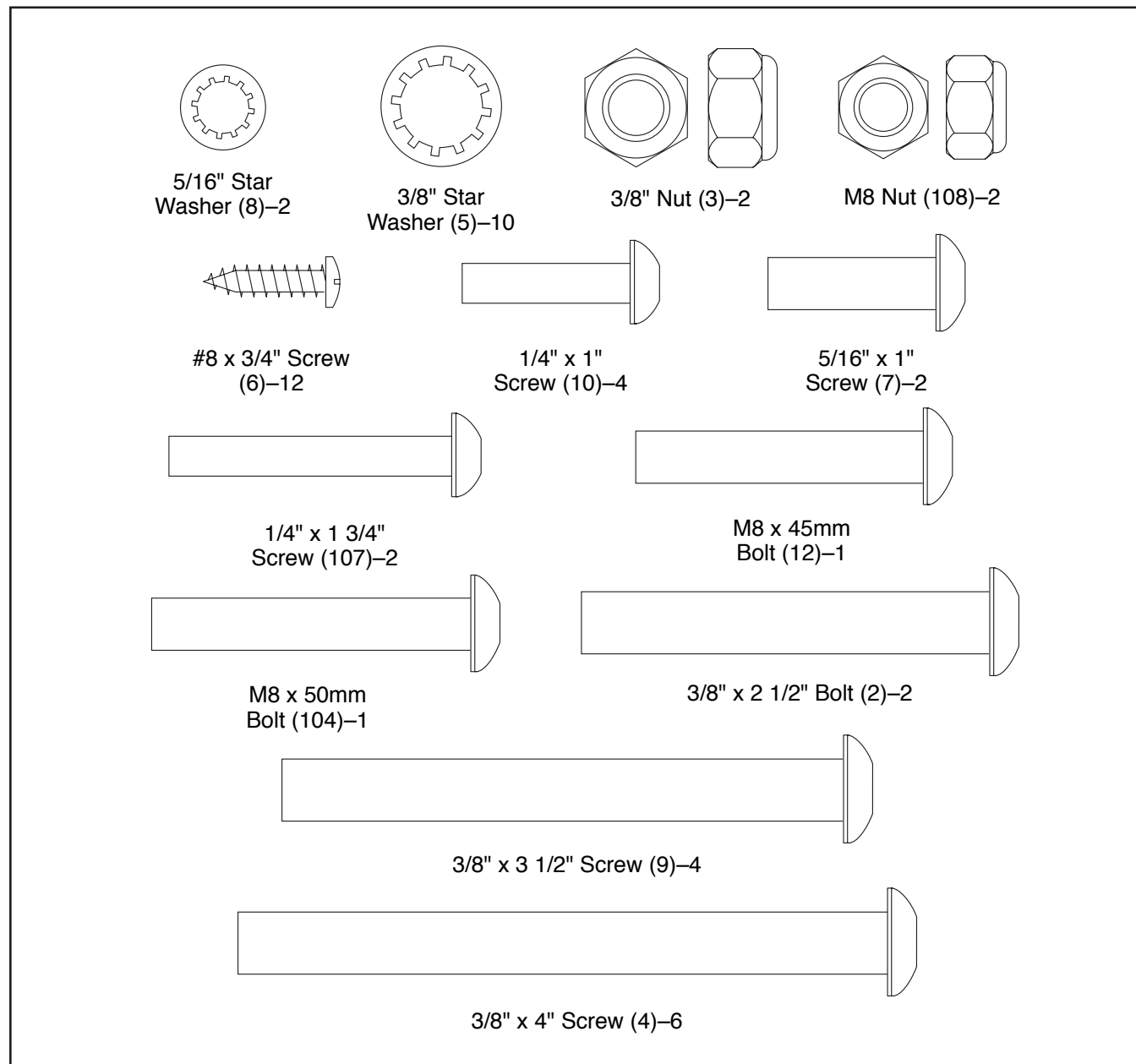
manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

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.**



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 banda 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 6.
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele unelte:

cheile imbus incluse



o cheie reglabilă



o șurubelniță Phillips



foarfece



clește cu vârf ascuțit

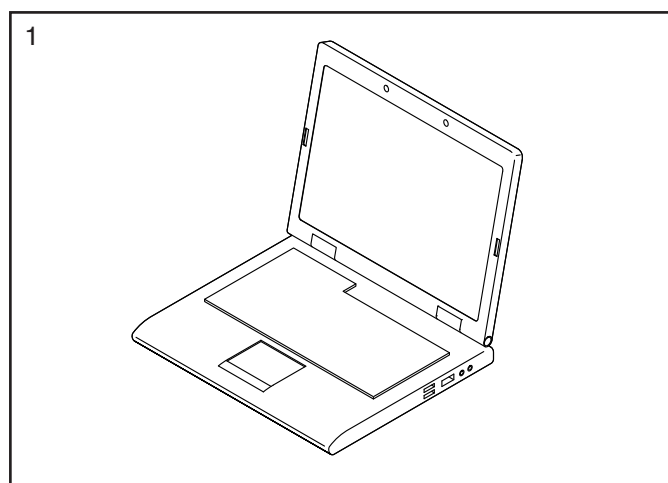


Pentru a preveni deteriorarea componentelor, nu folosiți unelte electrice.

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

- activează garanția dvs.
- vă ajută să economisiți timp dacă va trebui să contactați vreodată departamentul de Relații cu Publicul
- ne permite să vă informăm cu privire la actualizări și oferte

Notă: Dacă nu aveți acces la Internet, sunați la departamentul de Relații cu Publicul (consultați coperta față a acestui manual) și înregistrați-vă produsul.

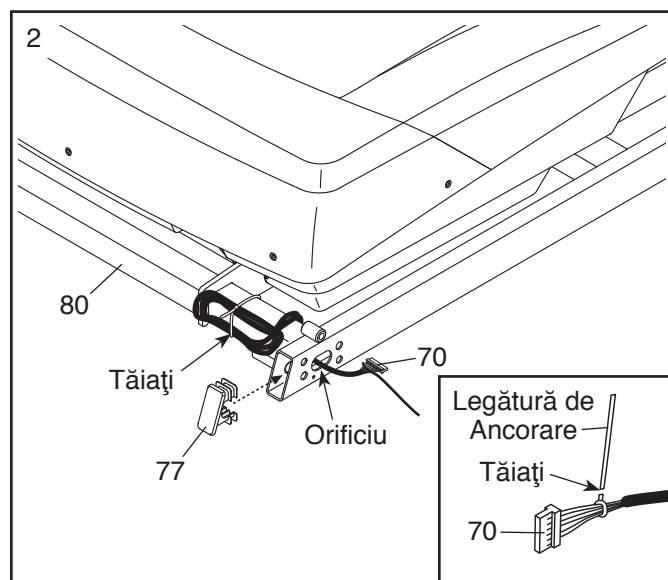


2. Asigurați-vă că cablul de alimentare nu este în priză.

Localizați Firul Suportului de Ghidon (70) înfășurat în jurul secțiunii frontale a Bazei (80). Tăiați legătura de ancorare din plastic care fixează Firul Suportului de Ghidon. Scoateți Firul Suportului de Ghidon prin orificiul indicat.

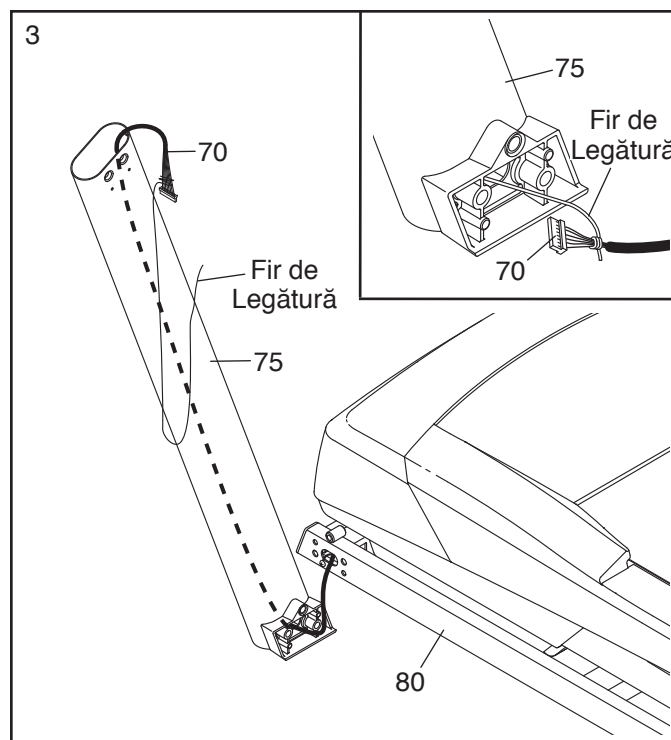
Fixați Capacele Bazei (77) pe ambele părți ale Bazei (80), prin presare.

Consultați desenul inserat. Tăiați legătura de ancorare din plastic de lângă Firul Suportului de Ghidon (70). **Aveți grijă să nu deteriorați Firul Suportului de Ghidon.**



3. Identificați Suportul de Ghidon din Stânga (75). O a doua persoană va fixa Suportul de Ghidon din Stânga pe Bază (80).

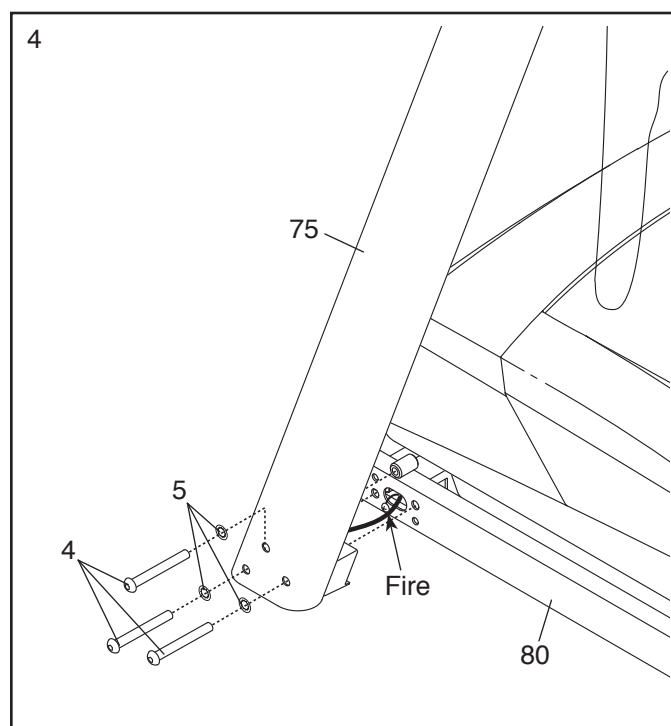
Consultați desenul inserat. Legați bine firul de legătură al Suportului de Ghidon din Stânga (75) de capătul Firului Suportului de Ghidon (70). Apoi, introduceți Firul Suportului de Ghidon în capătul inferior al Suportului de Ghidon din Stânga, trăgând celălalt capăt al firului de legătură prin Suportul de Ghidon din Stânga.



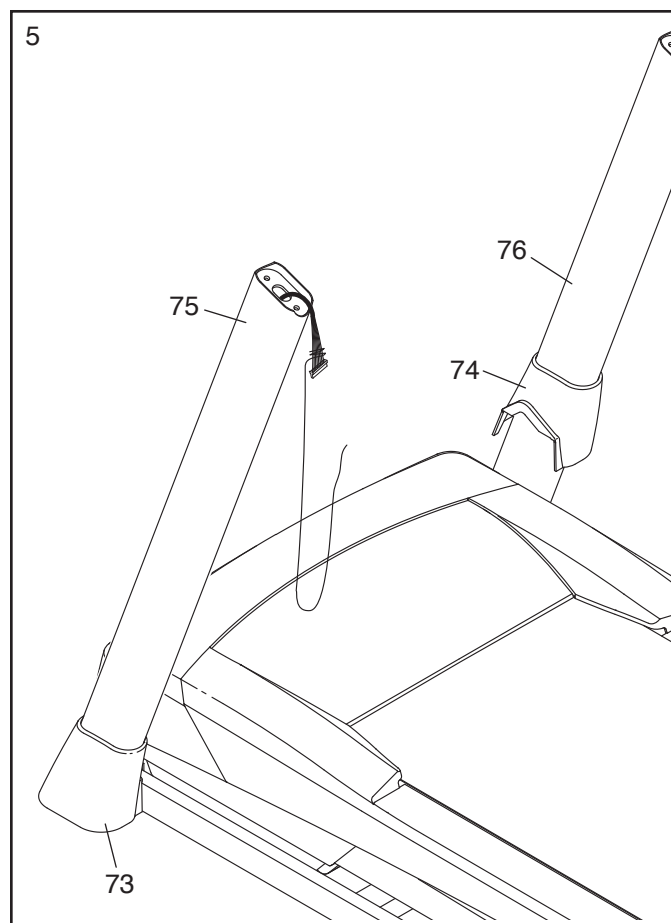
4. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați Suportul de Ghidon din Stânga (75) pe Bază (80). **Aveți grijă să nu ciupiți firele.**

Strângeți parțial trei dintre Șuruburile 3/8" x 4" (4) folosind trei Șaibe Stea 3/8" (5), în Suportul de Ghidon din Stânga (75) și Bază (80); **nu strângeți încă Șuruburile complet.**

Fixați Suportul de Ghidon din Dreapta (nu este indicat în desen) în același mod. Notă: Nu există fire pe partea dreaptă.



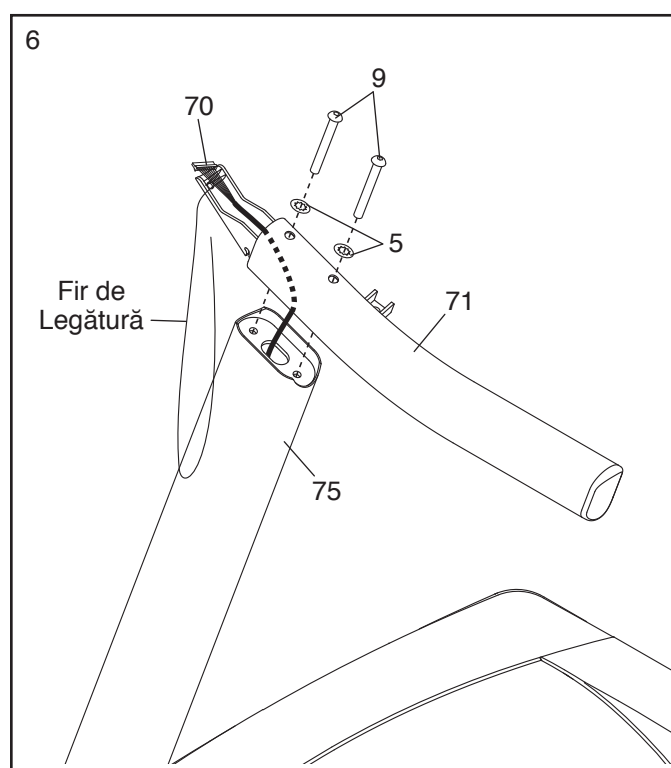
5. Identificați Capacele din Stânga și din Dreapta ale Bazei (73, 74). Fixați Capacele din Stânga și din Dreapta ale Bazei pe Suporturile de Ghidon din Stânga și din Dreapta (75, 76) prin glisare, conform ilustrației.



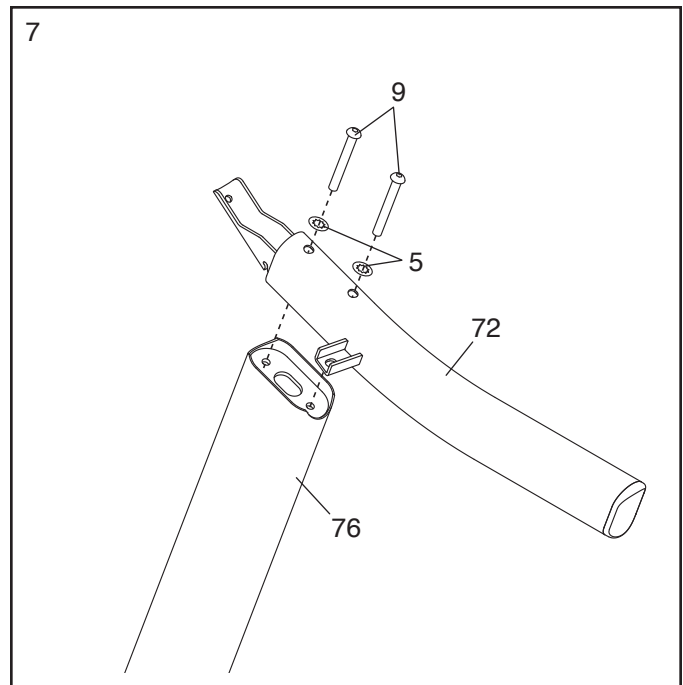
6. Găsiți Mânerul din Stânga (71). Dacă există vreun fir în Mânerul din Stânga, scoateți-l și aruncați-l.

Fixați Mânerul din Stânga (71) pe Suportul de Ghidon din Stânga (75). Introduceți firul de legătură de pe Firul Suportului de Ghidon (70) prin partea inferioară și scoateți-l prin capătul Mânerului din Stânga, conform ilustrației. Apoi, scoateți Firul Suportului de Ghidon prin Mânerul din Stânga.

Fixați Mânerul din Stânga (71) pe Suportul de Ghidon din Stânga (75) folosind două Șuruburi 3/8" x 3 1/2" (9) și două Șaibe Stea 3/8" (5). **Asigurați-vă că nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (70). Poziționați ambele Șuruburi, dar nu le strângeți încă complet.**

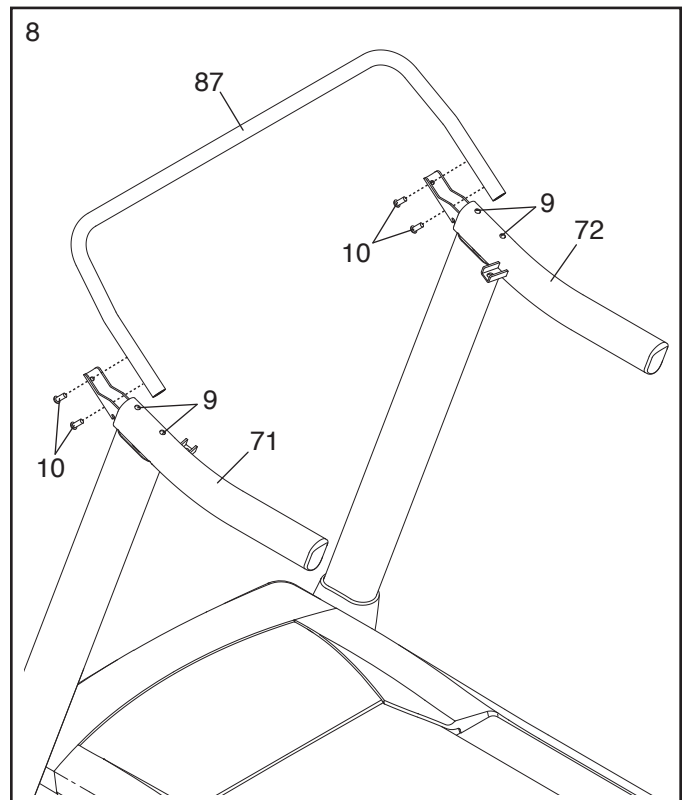


7. Fixați Mânerul din Dreapta (72) pe Suportul de Ghidon din Dreapta (76) folosind două Șuruburi 3/8" x 3 1/2" (9) și două Șaibe Stea 3/8" (5). **Poziționați ambele Șuruburi, dar nu le strângeți încă complet.**



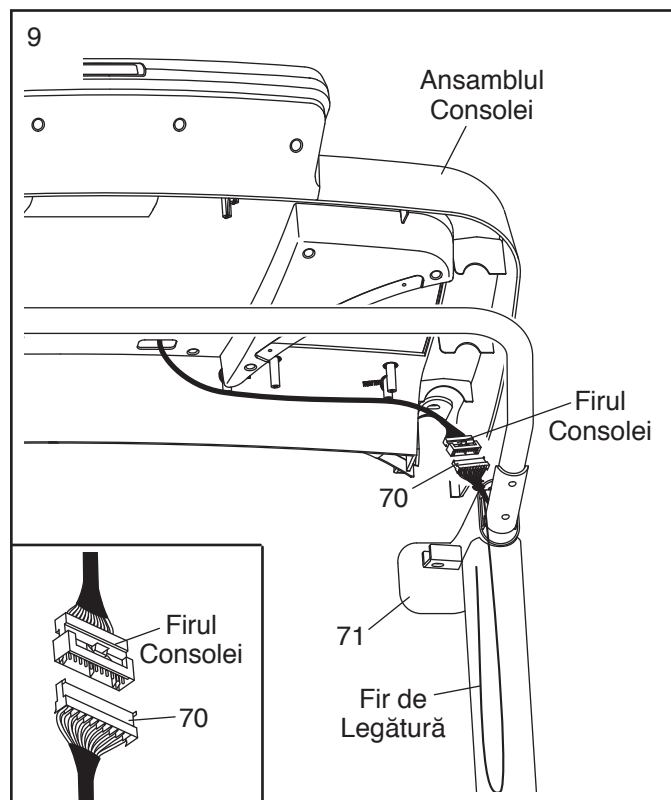
8. Introduceți Cadrul Consolei (87) pe Mânere (71, 72). Fixați Cadrul Consolei folosind patru Șuruburi 1/4" x 1" (10). **Poziționați toate cele patru Șuruburi, apoi strângeți-le. Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (nu este indicat în desen).**

Strângeți ferm cele patru Șuruburi 3/8" x 3 1/2" (9).



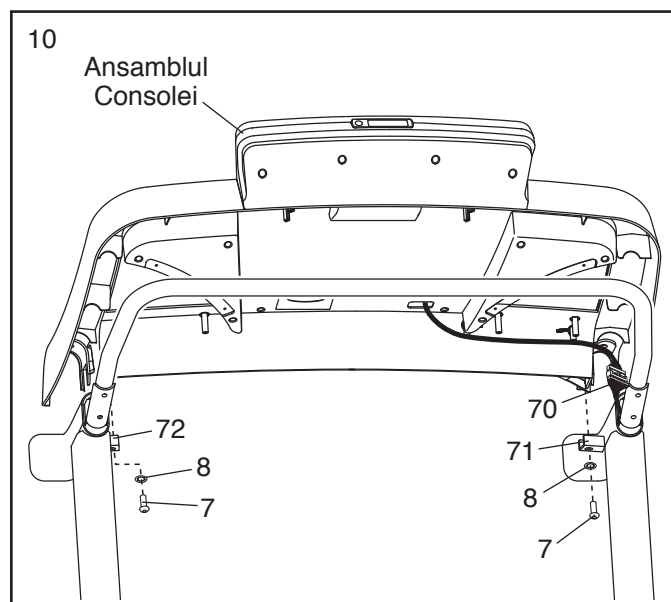
9. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați ansamblul consolei pe Mânerul din Stânga (71) și pe Mânerul din Dreapta (nu este indicat în desen).

Conectați Firul Suportului de Ghidon (70) la firul consolei. **Consultați desenul inserat.** Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință. În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. **DACĂ NU CONECTAȚI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.** Apoi, îndepărtați firul de legătură de pe Firul Suportului de Ghidon.



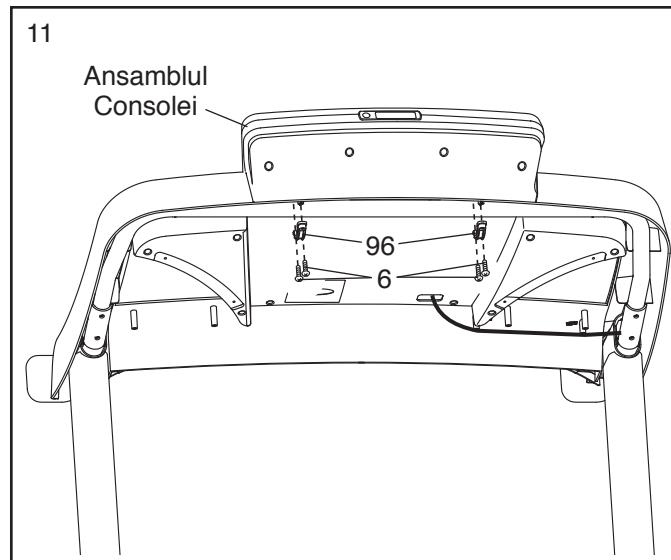
10. Poziționați ansamblul consolei pe Mânerul din Stânga și pe cel din Dreapta (71, 72). **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.** Introduceți Firul Suportului de Ghidon (70) rămas în Mânerul din Stânga.

Fixați ansamblul consolei pe suportii situați pe Mânere (71, 72) folosind două Șuruburi 5/16" x 1" (7) și două Șaibe Stea 5/16" (8). **Poziționați ambele Șuruburi, apoi strângeți-le.**

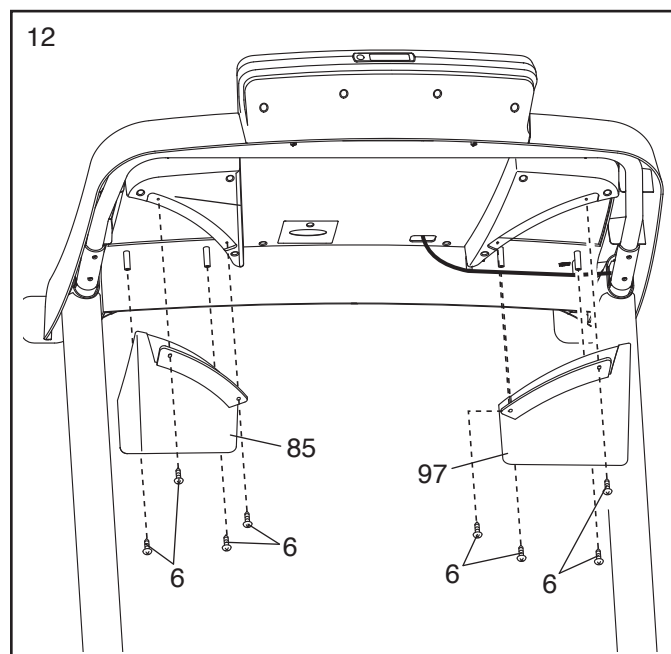


11. Fixați cele două Cleme ale Consolei (96) pe ansamblul consolei folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (6).

Consultați pasul 4. Strângeți toate cele șase Șuruburi 3/8" x 4" (4).

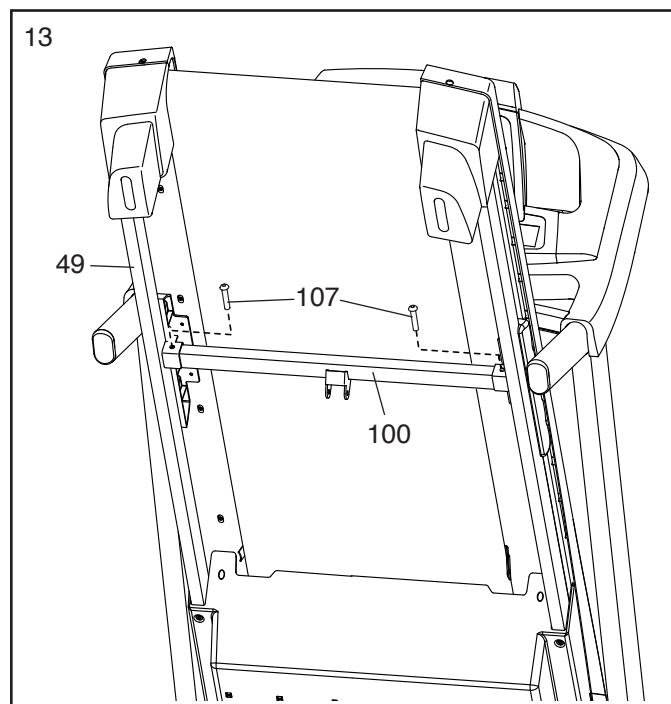


12. Identificați Compartimentele din Stânga și Dreapta (97, 85). Poziționați Compartimentele conform ilustrației și fixați fiecare Compartiment folosind patru Șuruburi #8 x 3/4" (6). **Poziționați toate Șuruburile înainte de a le strânge. Aveți grijă să nu strângeți Șuruburile prea tare.**



13. Ridicați Cadrul (49) în poziția indicată. **O a doua persoană va ține de Cadru până la finalizarea acestui pas.**

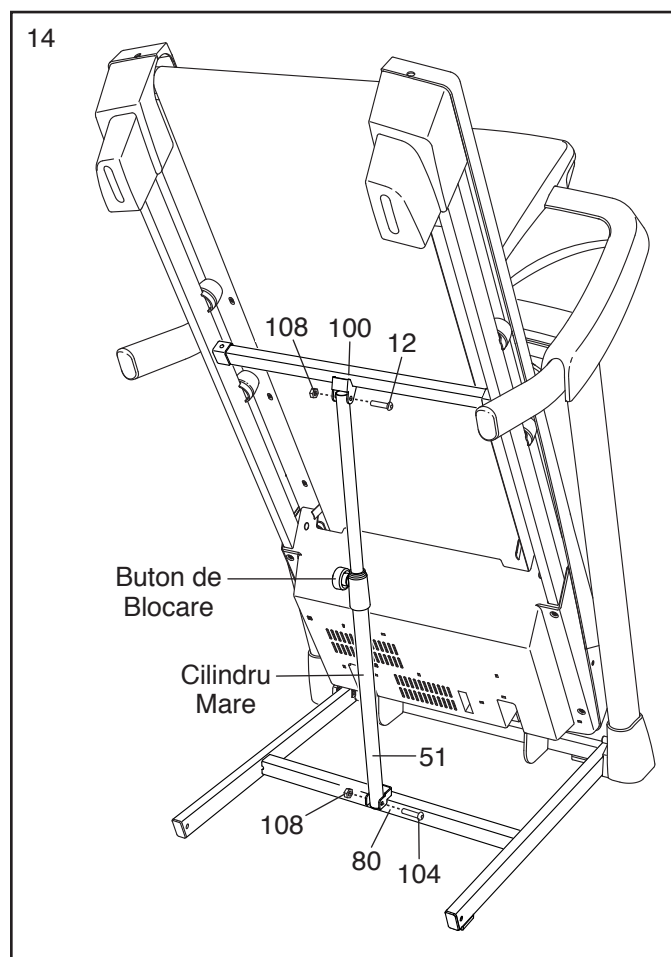
Fixați Bara Transversală a Dispozitivului de Blocare (100) pe Cadru (49) folosind două Șuruburi 1/4" x 1 3/4" (107).



14. Poziționați Dispozitivul de Blocare în Poziție de Depozitare (51) astfel încât cilindrul cel mare și butonul de blocare să fie în pozițiile indicate.

Fixați capătul inferior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (51) pe Bază (80) folosind un Bulon M8 x 50mm (104) și o Piuliță M8 (99).

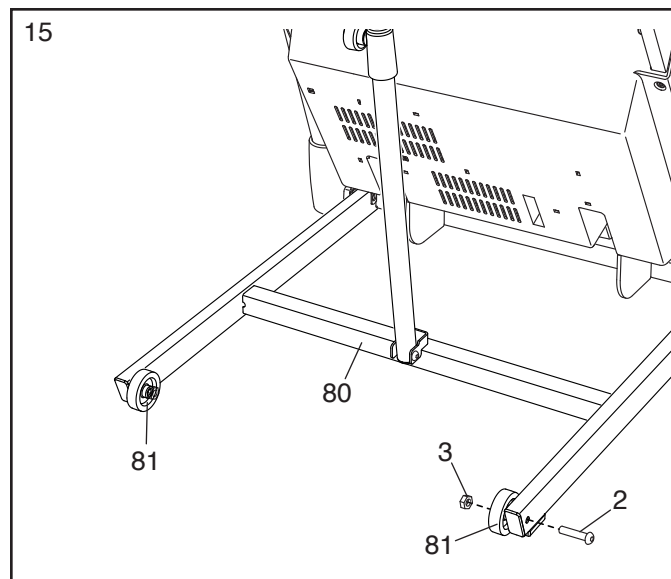
Fixați capătul superior al Dispozitivului de Blocare în Poziție de Depozitare (51) pe Bara Transversală a Dispozitivului de Blocare (100) folosind un Șurub M8 x 45mm (12) și o Piuliță M8 (108).



15. Montați una dintre Roți (81) pe Bază (80), folosind un Bulon $3/8" \times 2 1/2"$ (2) și o Piuliță $3/8"$ (3). **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**

Fixați cealaltă Roată (81) pe cealaltă parte a Bazei (80) în același mod.

Coborâți Cadrul (nu este indicat în desen) (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE, de la pagina 25).

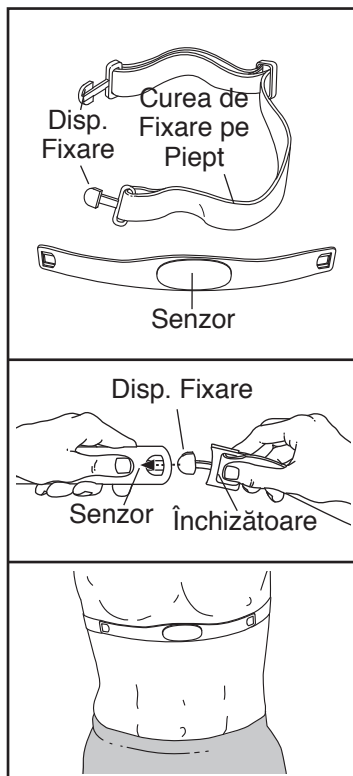


16. **Asigurați-vă că toate componentele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Notă: Alte componente ar putea fi incluse. Păstrați cheia imbus inclusă într-un loc sigur; aceasta se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 27 și 28).

MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

CUM SE MONTEAZĂ MONITORUL DE FRECVENȚĂ CARDIACĂ

Monitorul de frecvență cardiacă este alcătuit dintr-o curea de fixare pe piept și un senzor. Introduceți dispozitivul de fixare de la capătul curelei de fixare pe piept în orificiul situat la unul dintre capetele senzorului, conform desenului. Apoi, fixați capătul senzorului dedesubtul închizătorii de pe cureaua de fixare pe piept, prin apăsare. Dispozitivul de fixare ar trebui să fie la același nivel cu fața senzorului.



Monitorul de frecvență cardiacă trebuie purtat pe sub haine, foarte bine fixat pe piele. Înfășurați monitorul de frecvență cardiacă în jurul pieptului dvs., în poziția indicată în desen. Asigurați-vă că logoul nu este poziționat cu susul în jos. Apoi, fixați celălalt capăt al curelei de fixare pe senzor. Reglați lungimea curelei de fixare pe piept, dacă este cazul.

Îndepărtați senzorul de corpul dvs. la o distanță de câțiva centimetri și localizați zonele celor doi electrozi, acoperiți de unele denivelări superficiale. Cu ajutorul unei soluții saline precum saliva sau soluția pentru lentile de contact, umeziți zonele electrozilor. Apoi, repositionați senzorul pe pieptul dvs.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

- După fiecare utilizare, uscați cu grijă senzorul folosind un prosop moale. Umiditatea poate păstra senzorul activat, scurtând durata de viață a bateriei.
- Păstrați monitorul de frecvență cardiacă într-un loc calduros și uscat. Nu păstrați monitorul de frecvență cardiacă într-o pungă de plastic sau alte recipiente care pot prinde umezeală.

- Nu expuneți monitorul de frecvență cardiacă la razele solare pentru perioade prelungite de timp; nu-l expuneți la temperaturi ce depășesc 50° C sau -10° C.
- Nu îndoiți sau întindeți excesiv senzorul în timpul utilizării sau păstrării monitorului de frecvență cardiacă.
- Pentru a curăța senzorul, folosiți o cârpă umedă și o cantitate mică de săpun neagresiv. Apoi, ștergeți senzorul folosind o cârpă umedă și uscați-l folosind un prosop moale. Nu folosiți niciodată alcool, substanțe abrazive sau chimice pentru a curăța senzorul. Cureaua de fixare pe piept se spală manual și se usucă cu aer.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Dacă monitorul de frecvență cardiacă nu funcționează corespunzător, încercați pașii de mai jos.

- Asigurați-vă că purtați monitorul de frecvență cardiacă conform descrierii din partea stângă. Dacă monitorul de frecvență cardiacă nu funcționează atunci când este poziționat conform descrierii, mutați-l puțin mai în jos sau puțin mai în sus pe piept.
- Dacă frecvența cardiacă nu este afișată până nu începeți să transpirați, umeziți din nou zonele electrozilor.
- Pentru ca frecvența cardiacă să fie afișată de consolă, trebuie să vă aflați la o lungime de braț față de consolă.
- Dacă pe spatele senzorului există un capac care protejează bateria, schimbați bateria cu una nouă, de același tip.
- Monitorul de frecvență cardiacă este conceput pentru a fi utilizat de persoane cu o frecvență cardiacă normală. Problemele legate de indicarea frecvenței cardiace pot avea cauze medicale, cum ar fi contracțiile ventriculare premature (PVC), crizele de tahicardie și aritmia.
- Funcționarea monitorului de frecvență cardiacă poate fi afectată de interferențe magnetice generate de liniile de înaltă tensiune sau alte surse. Dacă bănuiți că problemele sunt cauzate de interferențe magnetice, încercați să mutați echipamentul de fitness.

UTILIZARE ȘI REGLARE

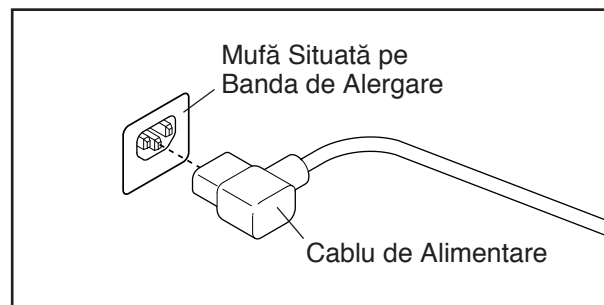
CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

Acest produs trebuie să fie legat la pământ. În cazul funcționării necorespunzătoare sau în cazul unei defecțiuni, împământarea asigură curentului electric un traseu cu rezistență scăzută în vederea reducerii riscului de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu de alimentare ce conține un conductor pentru împământare și un ștecăr cu împământare. **IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.**

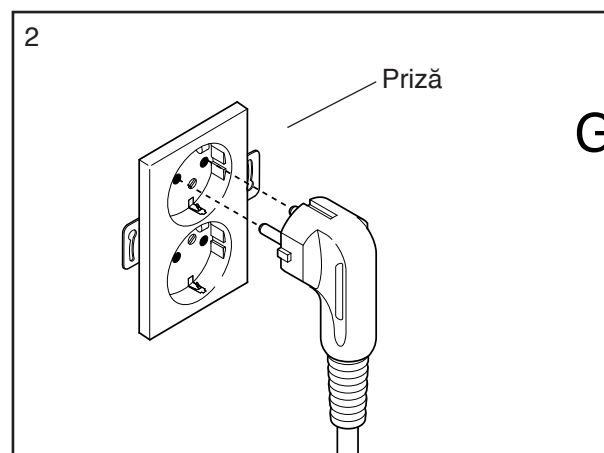
⚠ PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată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

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

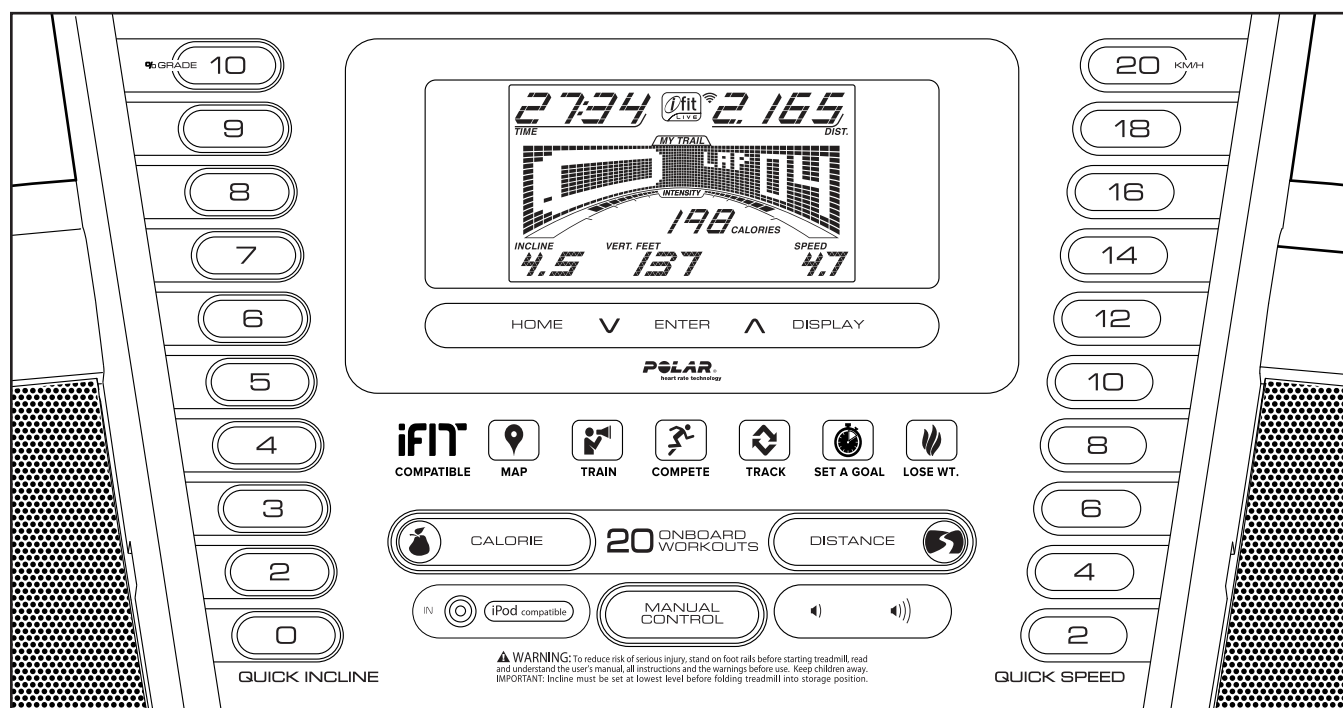
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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



SCHEMA CONSOLEI



APLICAREA AUTOCOLANTELOR DE AVERTIZARE

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

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola banda de alergare oferă o gamă impresionantă de funcții menite să facă exercițiile dvs. fizice mai eficiente și mai plăcute.

Atunci când este selectat modul manual al consolei, puteți modifica viteza și înclinația banda de alergare prin simpla atingere a unui buton. În timpul exercițiilor, consola va afișa un feedback instantaneu privind exercițiile fizice executate. Vă puteți chiar măsura frecvența cardiacă folosind monitorul de frecvență cardiacă de pe mâner sau monitorul de frecvență cardiacă pentru piept.

În plus, consola vă oferă douăzeci de programe de antrenament preinstalate – zece programe pentru arderea calorilor și zece programe de distanță. Fiecare program de antrenament controlează automat viteza și înclinația banda de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente.

De asemenea, consola este dotată cu modul iFit, care îi permite banda de alergare să comunice cu rețeaua dvs. wireless prin intermediul unui modul iFit opțional. Cu ajutorul modului iFit, puteți descărca programe de antrenament personalizate, vă puteți crea propriile dvs. programe de antrenament, vă puteți monitoriza

rezultatele, puteți concura cu alți utilizatori iFit și aveți acces la numeroase alte funcții. **Pentru achiziționarea unui modul iFit în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.**

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

Pentru pornirea alimentării cu energie, consultați pagina 18. Pentru utilizarea modului manual, consultați pagina 18. Pentru utilizarea sistemului stereo de sonorizare, consultați pagina 20. Pentru utilizarea unui program de antrenament preinstalat, consultați pagina 21. Pentru utilizarea unui program iFit, consultați pagina 22. Pentru utilizarea modului de informare, consultați pagina 24.

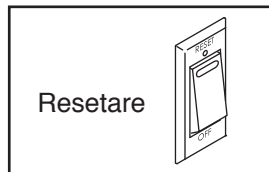
IMPORTANT: Dacă pe consolă există o folie de plastic, îndepărtați folia. Pentru a evita deteriorarea platformei, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii banda de alergare. La prima utilizare a banda de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați covorul rulant, dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 28).

Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a afla ce unitate de măsură este selectată sau pentru a modifica unitatea de măsură, consultați secțiunea MODUL DE INFORMARE, de la pagina 24. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din acest manual sunt în kilometri.

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

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

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 16). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul banda de alergare, lângă cablul de alimentare. Asigurați-vă că butonul este în poziția de reset (resetare).

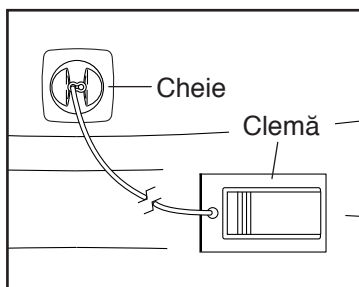


IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii banda de alergare într-un magazin. Dacă afișajele se iluminează odată cu introducerea cablului de alimentare în priză și apăsarea butonului de pornire în poziția de resetare, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea **MODUL DE INFORMARE** de la pagina 24, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

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

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

Notă: Prima dată când introduceți cheia în consolă, înclinația va crește automat, atingând nivelul maxim de înclinație și apoi va reveni la nivelul minim de înclinație.



CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați modul manual.

Dacă modul manual nu este selectat, apăsați butonul Manual Control pentru a selecta modul manual.

3. Porniți covorul rulant.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start, butonul de creștere a Speed (Vitezei) sau unul dintre butoanele numerotate Quick Speed (Rapidă de Viteză).

Dacă apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Speed, covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. Pe măsură ce vă continuați exercițiile fizice, schimbați viteza covorului rulant după preferințe, prin apăsarea butoanelor de creștere sau micșorare a Speed. La fiecare apăsare de buton, setarea de viteză se va modifica cu 0,1 km/h; dacă țineți butonul apăsat, setarea de viteză se va modifica cu câte 0,5 km/h. Notă: După ce apăsați butoanele, poate fi necesar un timp scurt până când covorul rulant va atinge setarea de viteză selectată.

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

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

4. Modificați înclinația banda de alergare, după preferințe.

Pentru a schimba înclinația banda de alergare, apăsați butonul de creștere sau micșorare a înclinației sau unul dintre butoanele numerotate Quick Incline (Rapidă de Înclinație). La fiecare apăsare de buton, banda de alergare își va regla treptat înclinația, conform setării selectate.

5. Urmăriți-vă progresul pe afișaje.

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

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

Matricea vă oferă mai multe secțiuni de afișare. Apăsați butoanele de creștere și micșorare situate lângă butonul Enter (Introducere) sau apăsați butonul Display (Afișaj), până la afișarea secțiunii dorite.

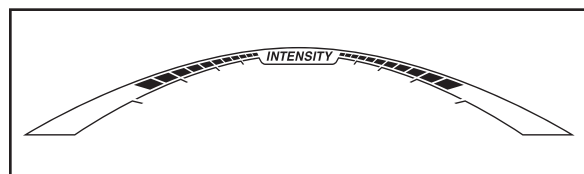
Secțiunea dedicată Incline (Înclinației) va indica un profil al setărilor de înclinație aferente exercițiului de antrenament. Un nou segment va apărea după fiecare minut scurs.

Secțiunea dedicată Speed (Vitezei) va indica un profil al setărilor de viteză aferente exercițiului de antrenament.

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

Secțiunea dedicată Calorie (Caloriilor) va indica numărul aproximativ de calorii arse. Înălțimea fiecărui segment reprezintă cantitatea de calorii arse în timpul segmentului respectiv. Notă: Când selectați secțiunea Calorii, afișajul aferent va indica numărul aproximativ de calorii arse în fiecare oră.

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



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

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



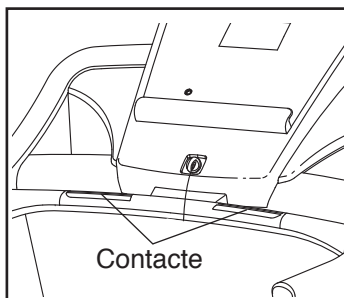
Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți 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 15.

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

Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare** și țineți contactele de metal de pe mânere, timp de aproximativ zece secunde—



evitați să mișcați mâinile. Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent în afișajul dedicat calorilor, la fiecare bătaie a inimii dvs., o liniuță sau două vor apărea, apoi frecvența dvs. cardiacă va fi afișată. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, continuați să țineți contactele timp de aproximativ 15 secunde.**

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

Așezați-vă pe șinele pentru picioare, apăsați butonul Stop și **reglați înclinația banda de alergare la nivelul cel mai de jos. Înclinația trebuie setată la nivelul cel mai de jos, altfel riscați să deteriorați banda de alergare în momentul plierii acesteia în poziție de depozitare.** 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 banda de alergare se pot deteriora înainte de termen.**

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL STEREO DE SONORIZARE

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

Introduceți unul dintre capetele cablului dvs. audio în mufa audio a consolei. Introduceți celălalt capăt în mufa player-ului MP3, a CD player-ului sau a altui dispozitiv audio personal. **Asigurați-vă că firul dvs. audio este conectat corespunzător.**

Apoi, apăsați butonul de redare al player-ului MP3, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Reglați volumul player-ului dvs. personal sau apăsați butoanele de creștere sau micșorare a volumului, de pe consolă.

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

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PREINSTALAT

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați un program de antrenament preinstalat.

Pentru a selecta un program de antrenament preinstalat, apăsați fie butonul Calorie (Calorii) fie butonul Distance (Distanță), în mod repetat.

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

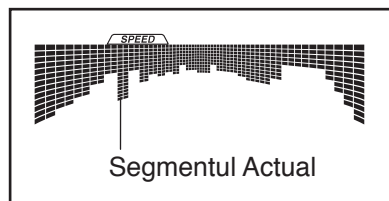
3. Începeți programul de antrenament.

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

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

În timpul programului de antrenament, profilele secțiunilor dedicate vitezei și înclinației

vor indica progresul dvs. Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică setarea de viteză sau înclinație aferentă segmentului curent. La finalul fiecărui segment, vor fi emise o serie de semnale sonore și următorul segment al profilului



va începe să lumineze intermitent. Dacă pentru următorul segment este programată o setare diferită de viteză și/sau înclinație, banda de alergare va trece automat la noua setare de viteză și/sau înclinație.

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

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

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

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

4. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

Consultați pasul 5, de la pagina 19. Afișajul va indica timpul rămas din programul de antrenament, și nu timpul scurs.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 20.

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

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT CU OBIECTIV

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Selectați un program de antrenament cu obiectiv.

Pentru a selecta un program de antrenament cu obiectiv, apăsați butonul Set A Goal (Program de Antrenament cu Obiectiv) de pe consolă.

Folosiți butoanele de creștere sau micșorare situate lângă butonul Enter (Introducere) pentru a seta un obiectiv de calorii, timp sau distanță, apoi apăsați butonul Enter. Apoi, apăsați butoanele de creștere sau micșorare de lângă butonul Enter pentru a selecta un obiectiv. Apăsați butoanele Speed (Viteză) și Incline (Înclinație) pentru a selecta viteza și înclinația programului de antrenament. Ecranul va afișa durata și distanța programului de antrenament, precum și numărul aproximativ de calorii pe care le veți arde în timpul programului de antrenament.

3. Începeți programul de antrenament.

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

Programul de antrenament va funcționa asemănător modulului manual (consultați pagina 18).

Programul de antrenament va continua până la atingerea obiectivului setat. Apoi, covorul rulant va încetini, până la oprire completă.

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

4. Urmăriți-vă progresul pe afișaje.

Consultați pasul 5, de la pagina 19.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 20.

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

Consultați pasul 8, de la pagina 20.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT iFIT

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

1. Introduceți cheia în consolă.

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

2. Introduceți modulul iFit în consolă.

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

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

3. Selectați un utilizator.

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

4. Selectați un program de antrenament iFit.

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

Pentru a descărca un program de antrenament iFit în lista dvs., apăsăți butonul Map (Hartă), Train (Antrenament) sau Lose Wt. (Slăbire) pentru a descărca următorul program de antrenament de tipul respectiv în lista dvs. Pentru a concura într-o cursă programată anterior apăsăți butonul Compete (Competiție).

Pentru a parcurge din nou un program de antrenament recent iFit din lista dvs., apăsăți mai întâi butonul Track (Pistă). Apoi, apăsăți butoanele de creștere și micșorare pentru a selecta programul de antrenament dorit. Apoi apăsăți pe butonul Enter (Introducere) pentru a începe programul de antrenament.

Notă: 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.

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

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

5. Începeți programul de antrenament.

Consultați pasul 3, de la pagina 21.

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

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

6. Urmăriți-vă progresul cu ajutorul afișajelor.

Consultați pasul 5, de la pagina 19.

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

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 6, de la pagina 20.

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

Consultați pasul 7, de la pagina 20.

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

MODUL DE INFORMARE

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

1. Selectați modul de informare.

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

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

Afișajul de distanță va indica numărul total de mile (sau kilometri) parcurși pe covorul rulant.

Secțiunea inferioară a afișajului va indica starea unui modul iFit. Dacă este conectat un modul iFit, pe afișaj vor apărea cuvintele WIFI MODULE (modul WiFi). Dacă este conectat un modul USB, pe afișaj vor apărea cuvintele USB/SD MODULE (modul USB/SD). Dacă nu este conectat niciun modul, pe afișaj vor apărea cuvintele NO IFIT MODULE (niciun modul iFit).

2. Selectați ecranele opționale.

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

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

DEMO—Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii banda 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. Cu toate acestea, când scoateți cheia, afișajele vor rămâne iluminate, deși butoanele nu vor funcționa. Dacă modul demonstrativ este activat, matricea va afișa cuvântul ON (pornit). Pentru a activa sau dezactiva modul de afișare demonstrativ, apăsați butonul Enter.

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

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

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

Dacă este conectat un modul iFit, puteți, de asemenea, selecta următoarele ecrane:

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

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

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

3. Părăsiți modul de informare.

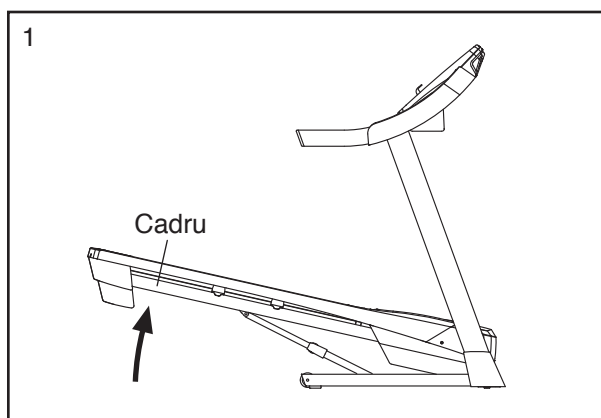
Pentru a ieși din modul de informare, scoateți cheia din consolă.

PLIEREA ȘI MUTAREA BANDA DE ALERGARE

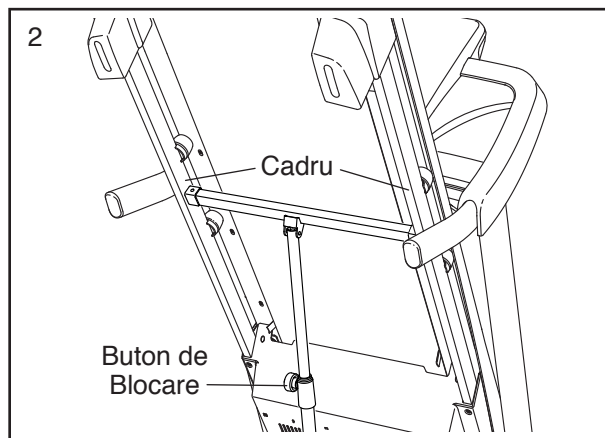
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

Pentru a evita deteriorarea banda de alergare, reglați înclinația până la nivelul cel mai de jos 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 butonul de blocare se fixează în poziția de depozitare. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că butonul de blocare este fixat.

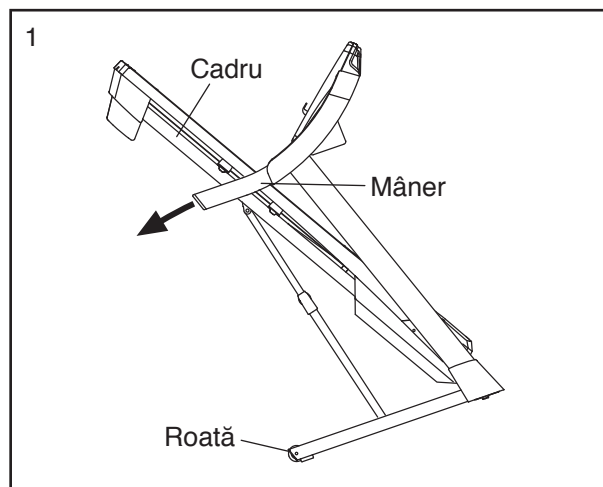


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al banda de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

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 banda 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 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

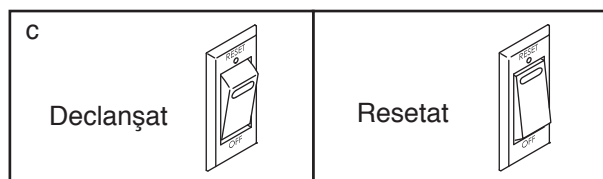
1. **Consultați desenul 2.** Apucați de capătul superior al banda de alergare, cu mâna dreaptă. Apoi, trageți butonul de blocare spre stânga și țineți de el. **IMPORTANT:** Nu rotiți butonul de blocare. Dacă este cazul, împingeți cadrul ușor înainte. Trageți cadrul în jos câțiva centimetri, apoi eliberați butonul de blocare.
2. **Consultați desenul 1, situat în partea stângă.** Țineți cadrul de metal ferm, cu ambele mâini, și coborâți-l pe pardoseală. **ATENȚIE:** Nu apucați cadrul de șinele din plastic pentru picioare, și nu scăpați cadrul. Flexați picioarele și mențineți spatele drept.

SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

Majoritatea problemelor banda 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 conectat la o priză cu împământare corespunzătoare (consultați pagina 16). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- După conectarea cablului de alimentare la priză, asigurați-vă că ați introdus cheia în consolă.
- Verificați butonul de pornire situat pe cadrul banda 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 conectat la priză. Dacă cablul de alimentare este conectat la priză, deconectați-l, așteptați cinci minute, apoi reconectați-l la 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

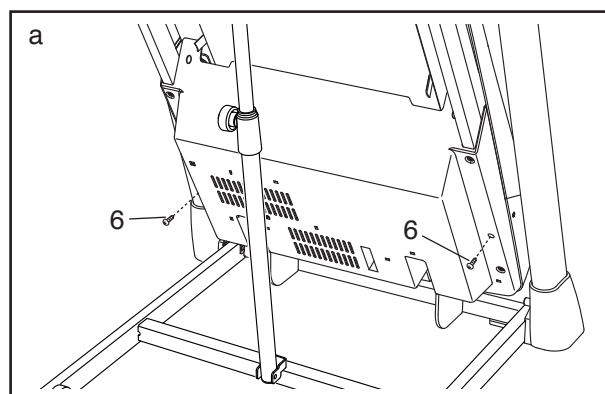
- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, conceput pentru a fi utilizat în cazul expunerii banda de alergare într-un magazin. Dacă afișajele

rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este activat. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MODUL DE INFORMARE, de la pagina 24 pentru dezactivarea modului demonstrativ.

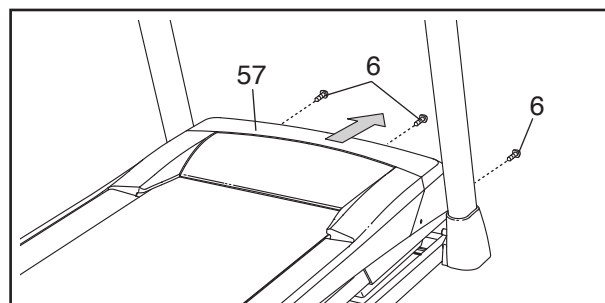
SIMPTOM: Afișajele consolei nu funcționează corespunzător

- Scoateți cheia din consolă și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Așezați banda de alergare în poziție de depozitare (consultați secțiunea CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE, de la pagina 25).

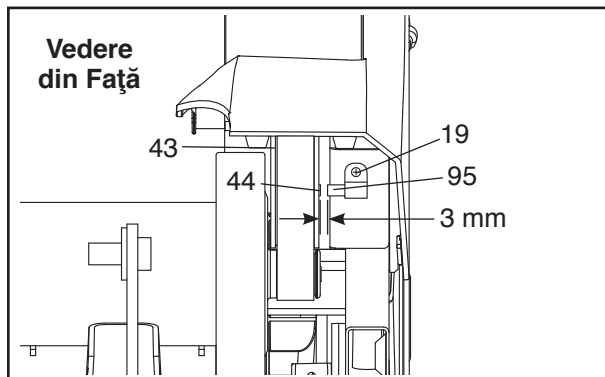
Apoi, scoateți cele două Șuruburi #8 x 3/4" indicate (6).



Coborâți banda de alergare (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE, de la pagina 25). Scoateți cele trei Șuruburi #8 x 3/4" (6). Scoateți cu grijă Capacul Motorului (57), prin glisare.



Localizați Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (95) și Magnetul (44) situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (43). Rotiți Rola Conducătoare până când Magnetul se aliniază cu Comutatorul cu Lamelă Vibrantă. **Asigurați-vă că spațiul dintre Magnet și Comutatorul cu Lamelă Vibrantă este de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, slăbiți Șurubul Autofiletant #8 x 3/4" (19), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul Autofiletant. Apoi, montați din nou Capacul Motorului (nu este indicat în desen) folosind cele cinci Șuruburi #8 x 3/4" (nu este indicat în desen), și lăsați banda de alergare să funcționeze timp de câteva minute, pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



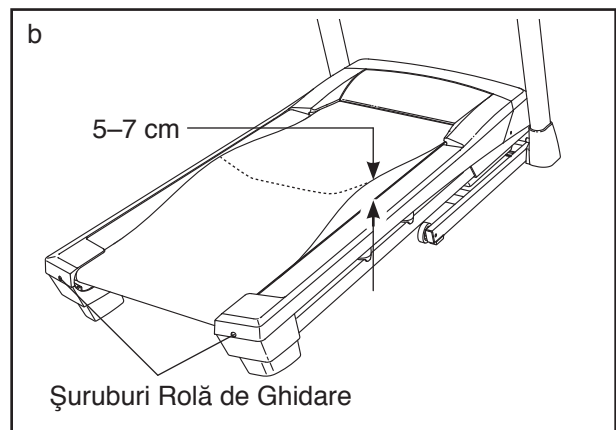
SIMPTOM: Înclinația banda de alergare nu se modifică în mod corect

- 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. Apăsați butonul Stop, apoi 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 butonul Stop, apoi apăsați din nou butonul de creștere sau micșorare a Incline. Odată efectuată calibrarea înclinației, scoateți cheia din consolă.

SIMPTOM: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

- Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.

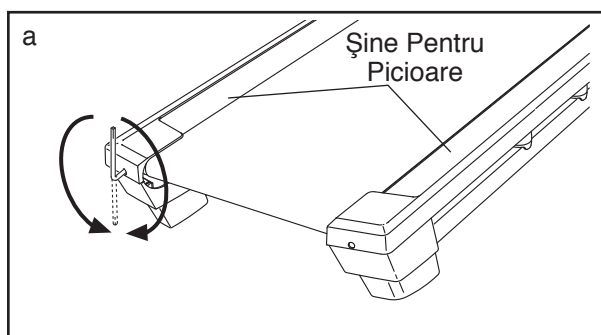
- În cazul în care covorul rulant este strâns excesiv, performanțele banda de alergare se pot diminua iar covorul rulant se poate deteriora. Scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.** Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi ale rolei de ghidare un sfert de rotație, în sens 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.



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

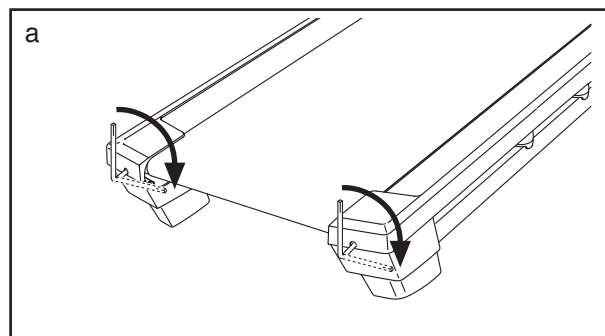
SIMPTOM: Covorul rulant nu este centrat între șinele pentru picioare. **IMPORTANT:** Dacă covorul rulant se freacă de șinele pentru picioare, covorul rulant se poate deteriora.

- 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 alunecă atunci 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.



INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE

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

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

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

INTENSITATEA EXERCIȚIILOR

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

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

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

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

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

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

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

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

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

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

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

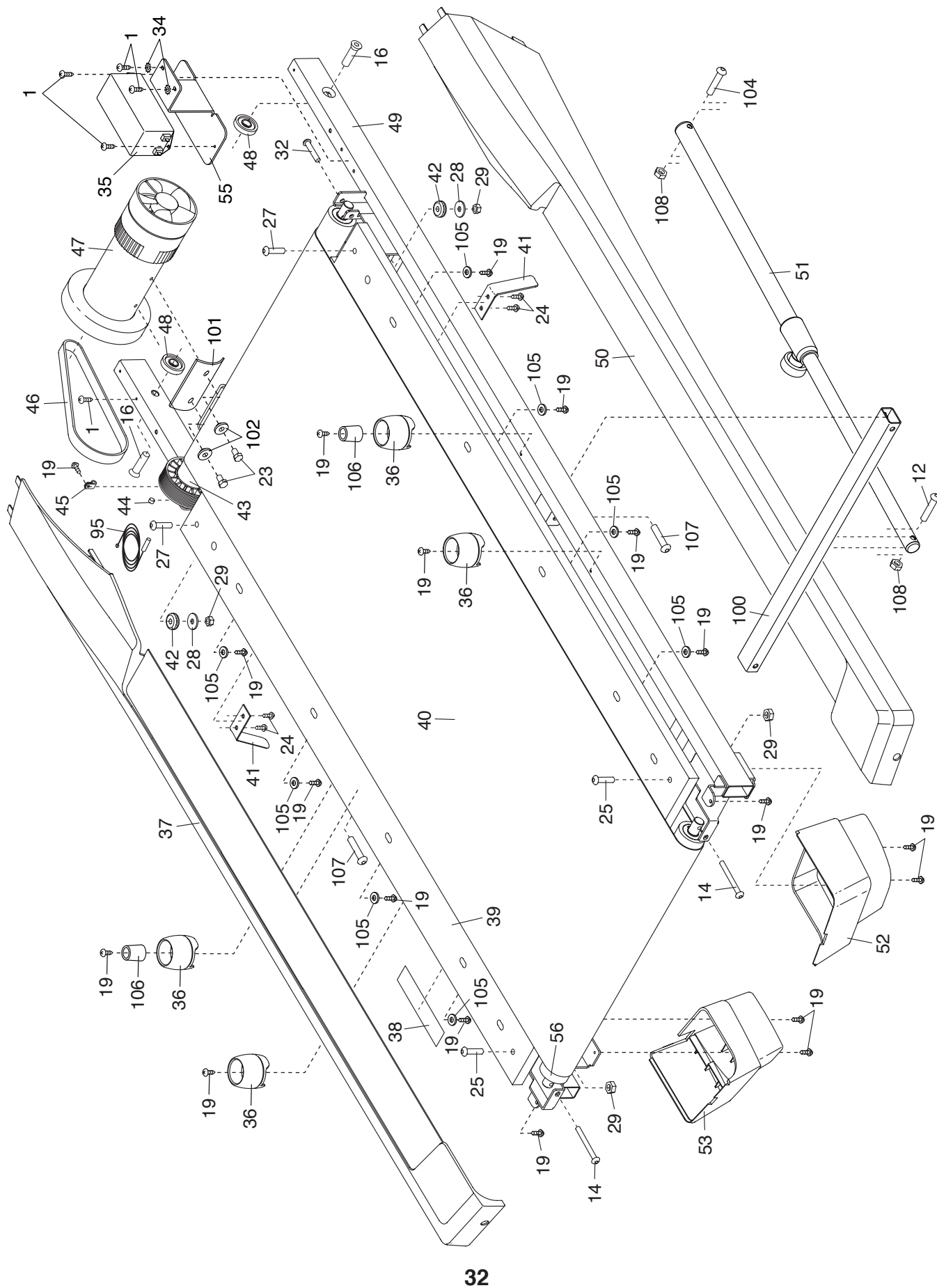
LISTA DE PIESE

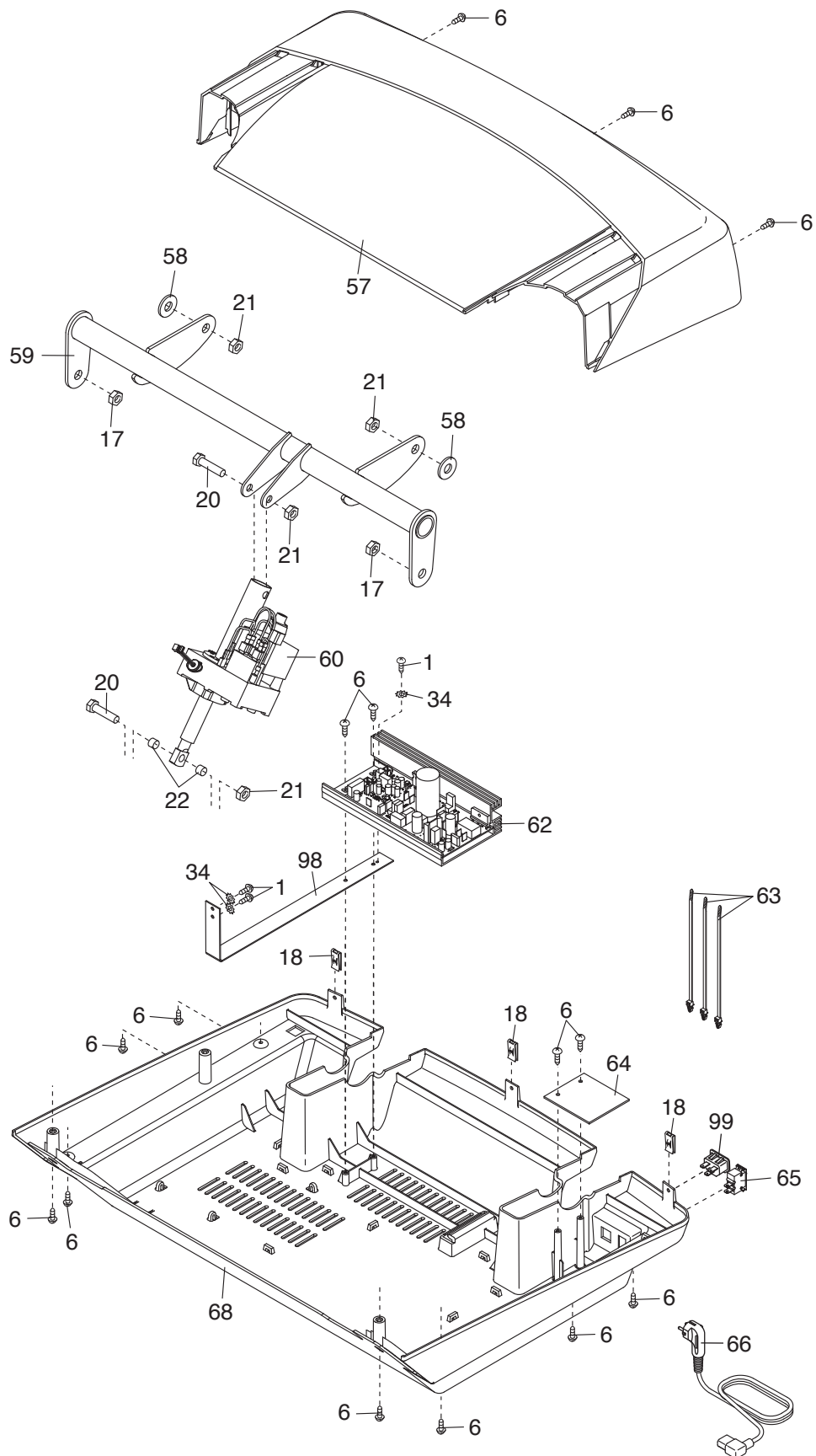
N. Modelului PETL10812.1 R0513A

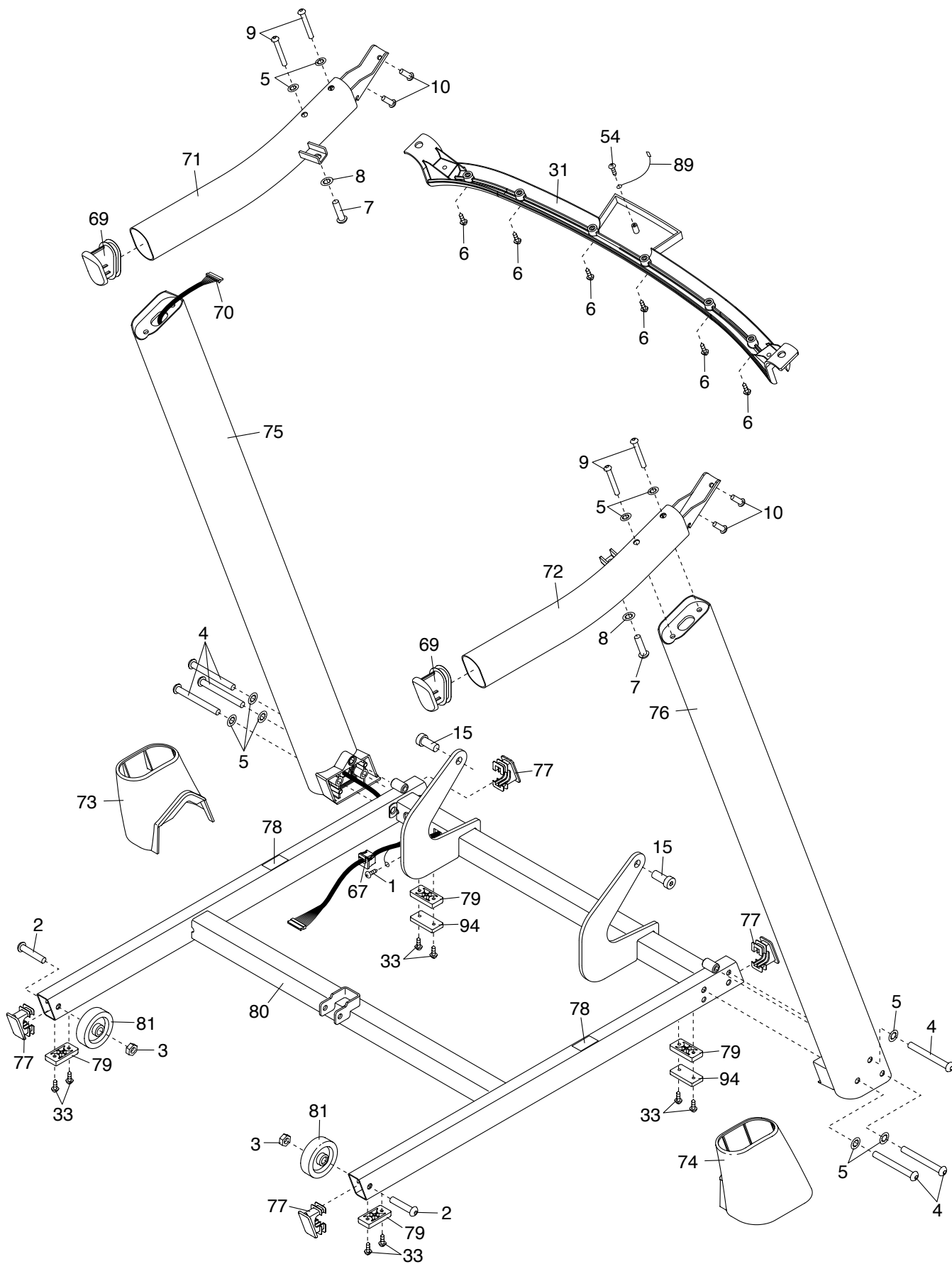
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	9	Șurub Împământare #8 x 1/2"	50	1	Șină Picioare Dreapta
2	2	Bulon 3/8" x 2 1/2"	51	1	Dispozitiv Blocare în Poziție de Depozitare
3	2	Piuliță 3/8"	52	1	Picior Spate Dreapta
4	6	Șurub 3/8" x 4"	53	1	Picior Spate Stânga
5	10	Șaibă Stea 3/8"	54	1	Nabiz Șurub Împământare #8 x 1/2"
6	56	Șurub #8 x 3/4"	55	1	Suport Filtru
7	2	Șurub 5/16" x 1"	56	1	Rolă de Ghidare
8	2	Șaibă Stea 5/16"	57	1	Capac Motor
9	4	Șurub 3/8" x 3 1/2"	58	2	Distanțier Cadru Înclinație
10	4	Șurub 1/4" x 1"	59	1	Cadru Înclinație
11	10	Șurub #3 x 1/4"	60	1	Motor Înclinație
12	1	Șurub M8 x 45mm	61	1	Senzor
13	2	Difuzor	62	1	Controler
14	2	Șurub 1/4" x 2 1/2"	63	3	Fir de Legătură
15	2	Bulon 3/8" x 1 3/8"	64	1	Plăcuță Carcasă de Protecție
16	2	Bulon 1/2" x 2 1/4"	65	1	Buton de Pornire
17	2	Piuliță 1/2"	66	1	Cablu de Alimentare
18	3	Clemă Capotă	67	1	Garnitură Inelară
19	19	Șurub Autofiletant #8 x 3/4"	68	1	Carcasă de Protecție
20	2	Bulon 3/8" x 1 3/4"	69	2	Dop Suport de Ghidon
21	4	Contrapiuliță 3/8"	70	1	Fir Suport de Ghidon
22	2	Distanțier Motor Înclinație	71	1	Mâner Stânga
23	2	Șurub 1/4" x 3/8"	72	1	Mâner Dreapta
24	4	Șurub #8 x 1/2"	73	1	Capac Bază Stânga
25	2	Bulon 5/16" x 1 1/4"	74	1	Capac Bază Dreapta
26	1	Capac Difuzor Stânga	75	1	Suport de Ghidon Stânga
27	2	Bulon 5/16" x 1 3/4"	76	1	Suport de Ghidon Dreapta
28	2	Șaibă 5/16"	77	4	Capac Bază
29	4	Piuliță 5/16"	78	2	Autocolant Atenționare
30	1	Capac Difuzor Dreapta	79	4	Manșon Bază
31	1	Bară Transversală Puls	80	1	Bază
32	1	Șurub 1/4" x 2"	81	2	Roată
33	8	Șurub Autofiletant #8 x 1"	82	1	Cheie/Clemă
34	5	Șaibă Stea #8	83	1	Bază Consolă
35	1	Filtru	84	1	Carcasă Modul
36	4	Amortizor Platformă	85	1	Compartiment din Dreapta
37	1	Șină Picioare Stânga	86	1	Consolă
38	1	Autocolant Avertizare Blocare	87	1	Cadru Consolă
39	1	Platformă	88	1	Ușă de Acces
40	1	Covor Rulant	89	1	Cablu Împământare Consolă
41	2	Ghidaj Covor Rulant	90	1	Capac Consolă Spate
42	2	Distanțier din Cauciuc	91	2	Fir de Legătură Consolă
43	1	Rolă/Roată Conducătoare	92	1	Grilă Difuzor Dreapta
44	1	Magnet	93	1	Grilă Difuzor Stânga
45	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă	94	2	Distanțier Manșon Bază
46	1	Curea Motor	95	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă
47	1	Motor	96	2	Clemă Consolă
48	2	Distanțier Cadru	97	1	Compartiment din Stânga
49	1	Cadru	98	1	Suport Împământare

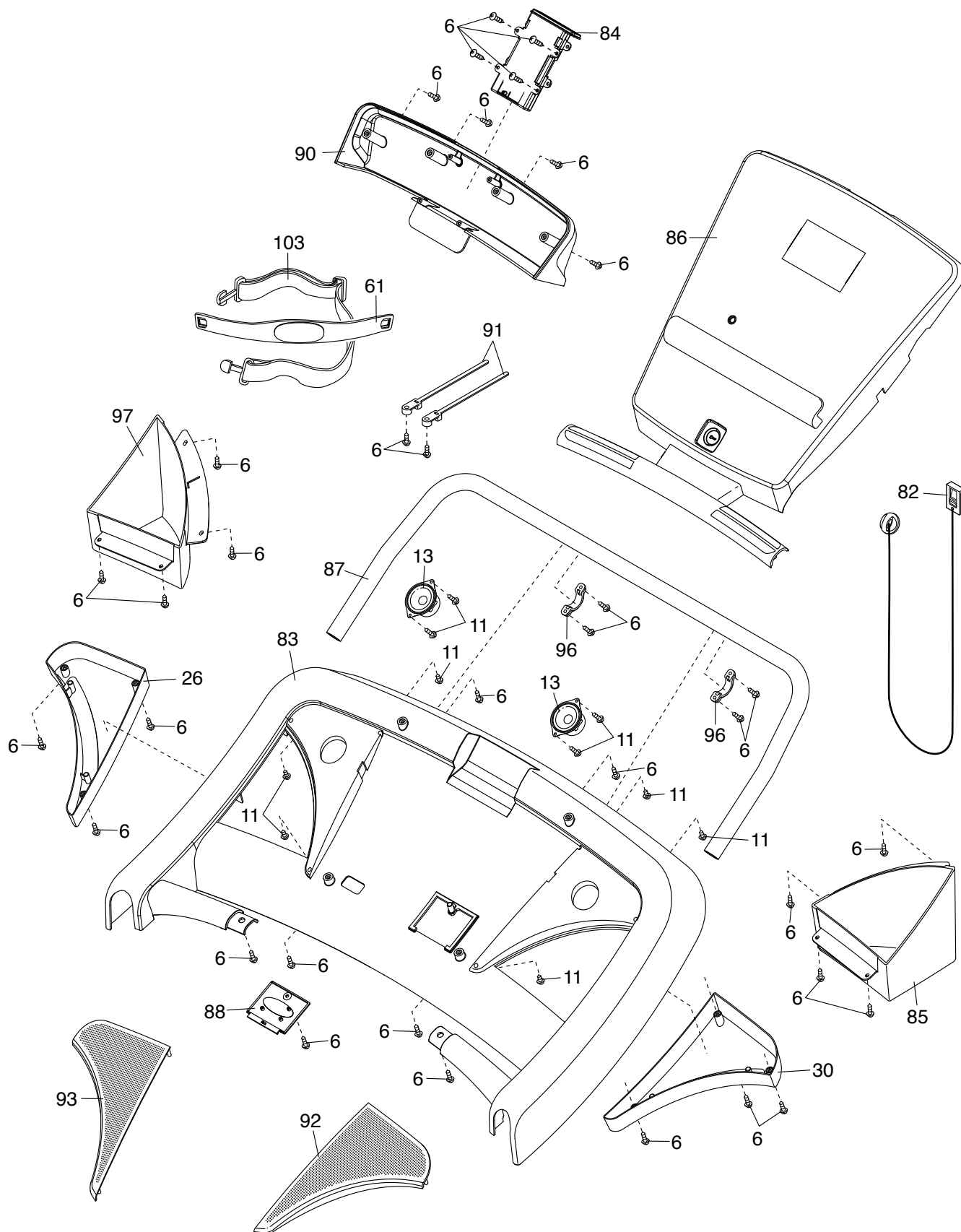
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
99	1	Priză de Curent	104	1	Bulon M8 x 50mm
100	1	Bara Transversală a Dispozitivului de Blocare	105	8	Șaibă Plată #8
101	1	Izolator Motor	106	2	Amortizor Mic
102	2	Bucșă Motor	107	2	Șurub 1/4" x 1 3/4"
103	1	Curea de Fixare pe Piept	108	2	Piuliță M8
			*	—	Manual de Utilizare

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

