

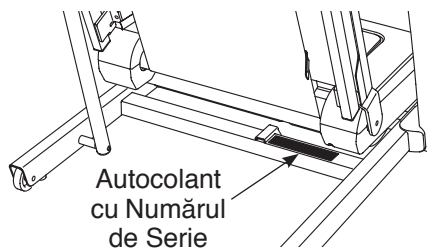
PRO-FORM[®]

500 ZLT

Model Nr. PETL59910.0

Nr. de Serie _____

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



ÎNTREBĂRI?

Dacă aveți întrebări sau dacă constatați lipsa anumitor componente, contactați-ne:

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

⚠ ATENȚIE

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

MANUAL DE UTILIZARE



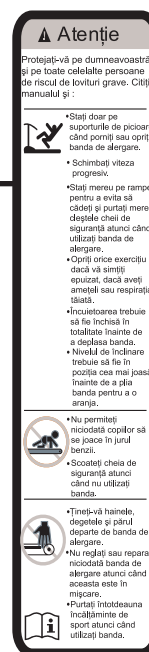
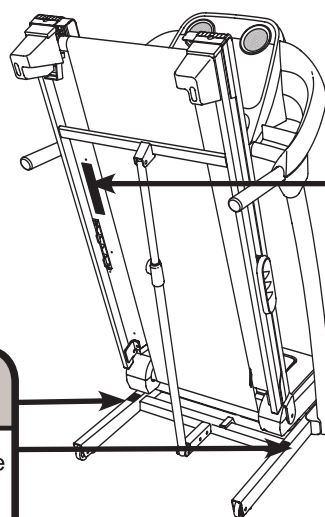
www.iconeurope.com

CUPRINS

POZIȚIONARE AUTOCOLANT DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
ÎNAINTE DE A ÎNCEPE	5
ASAMBLAREA	6
UTILIZARE ȘI REGLARE	15
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	24
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	25
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	28
LISTA DE PIESE	30
DESEN DETALIAT	32
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA	Coperta Spate

POZIȚIONARE AUTOCOLANT 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.



PRECAUȚII IMPORTANTE

⚠️ AVERTIZARE: Pentru a reduce riscul de vătămare corporală gravă, citiți toate precauțiile și instrucțiunile importante din acest manual și toate avertizările de pe banda de alergare 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. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
2. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare sunt informați corespunzător privind toate avertizările și precauțiile. Folosiți banda de alergare numai conform instrucțiunilor.
3. 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.
4. Păstrați banda de alergare într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Nu depozitați banda de alergare în garaj, într-o curte acoperită sau în apropierea unei surse de apă.
5. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
6. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
7. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 136 kg sau mai puțin.
8. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
9. Purtați echipament sportiv corespunzător atunci când 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 șosete ori sandale.*
10. Când conectați cablul de alimentare (pagina 15), conectați cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit. Când înlocuiți siguranța adaptorului cablului de alimentare, introduceți o siguranță BS1362 de 13A, aprobată A.S.T.A., în locașul aferent acesteia.
11. 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.
12. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
13. 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 25, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
14. 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 17).
15. 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.
16. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Creșteți ușor viteza pentru a evita schimbările bruște de viteză.

17. Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării.
18. Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timpul funcționării. Atunci când banda de alergare nu este în funcțiune, scoateți întotdeauna cheia, deconectați cablul de alimentare și apăsați butonul de oprire. (Consultați desenul de la pagina 5 pentru localizarea butonului de oprire.)
19. Nu încercați să ridicați, coborâți sau să mișcați banda de alergare înainte de asamblarea corespunzătoare a acesteia. (Consultați secțiunea ASAMBLARE de la pagina 6 și secțiunea PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE de la pagina 24.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.
20. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare.
21. Nu introduceți niciodată obiecte în vreuna dintre orificiile benzii de alergare.
22. Verificați și strângeți periodic toate piesele benzii de alergare.
23. **ATENȚIE:** Întotdeauna deconectați cablul de alimentare după utilizare, înainte de a curăța banda de alergare și de a pune în aplicare procedurile de întreținere și reglaj descrise în acest manual. Nu îndepărtați niciodată capacul motorului dacă nu vi se cere acest lucru de către un reprezentant de service autorizat. Alte activități de întreținere decât cele prevăzute de procedurile din acest manual trebuie efectuate numai de către un reprezentant de service autorizat.
24. Banda de alergare este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
25. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timp ce își exercită, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

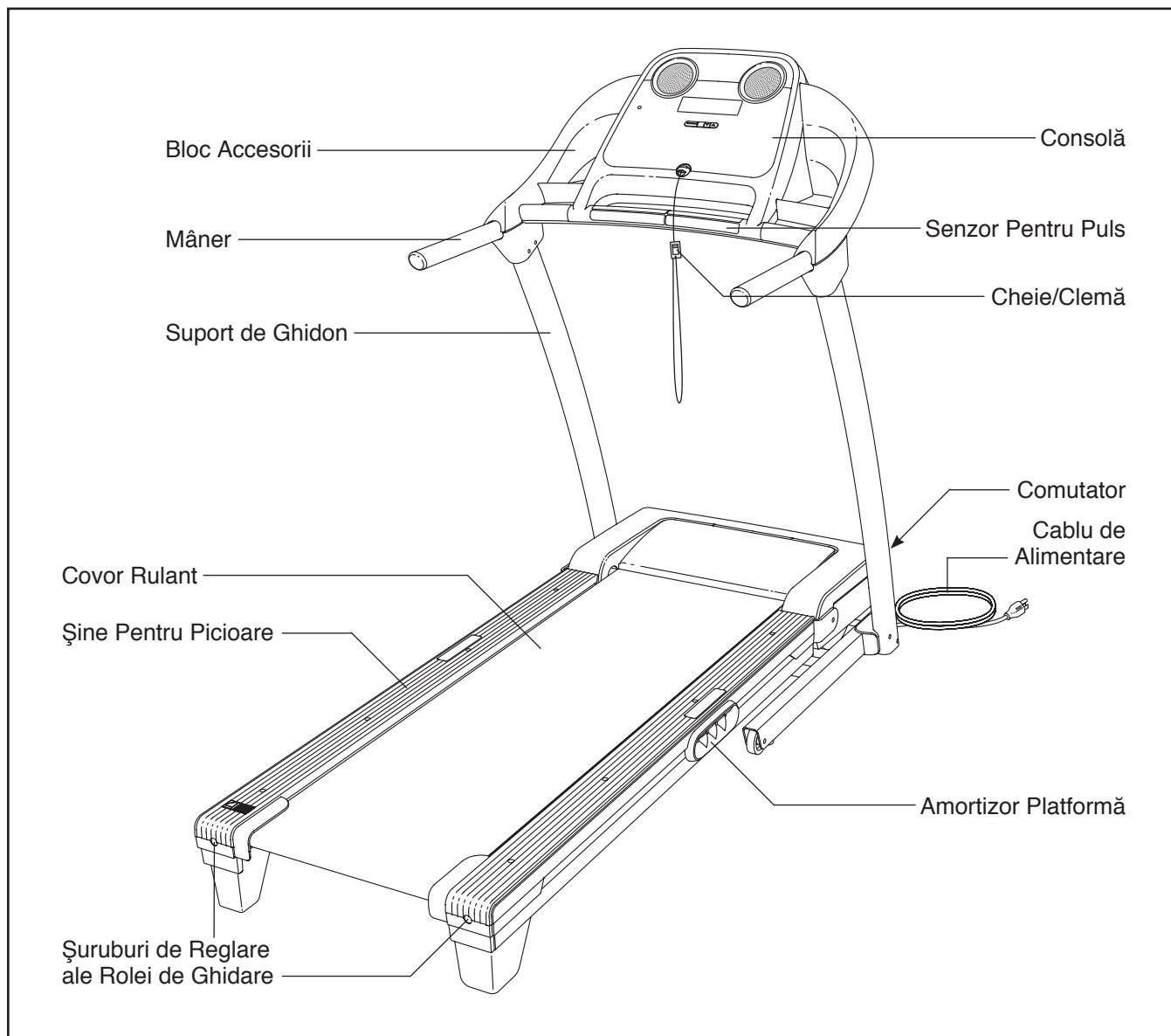
ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Vă mulțumim că ați ales noua bandă de alergare PROFORM® 500 ZLT. Banda de alergare 500 ZLT oferă o gamă variată de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai eficiente și mai plăcute. Iar când nu o folosiți, banda de alergare 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

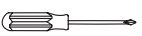
alergare. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta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

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

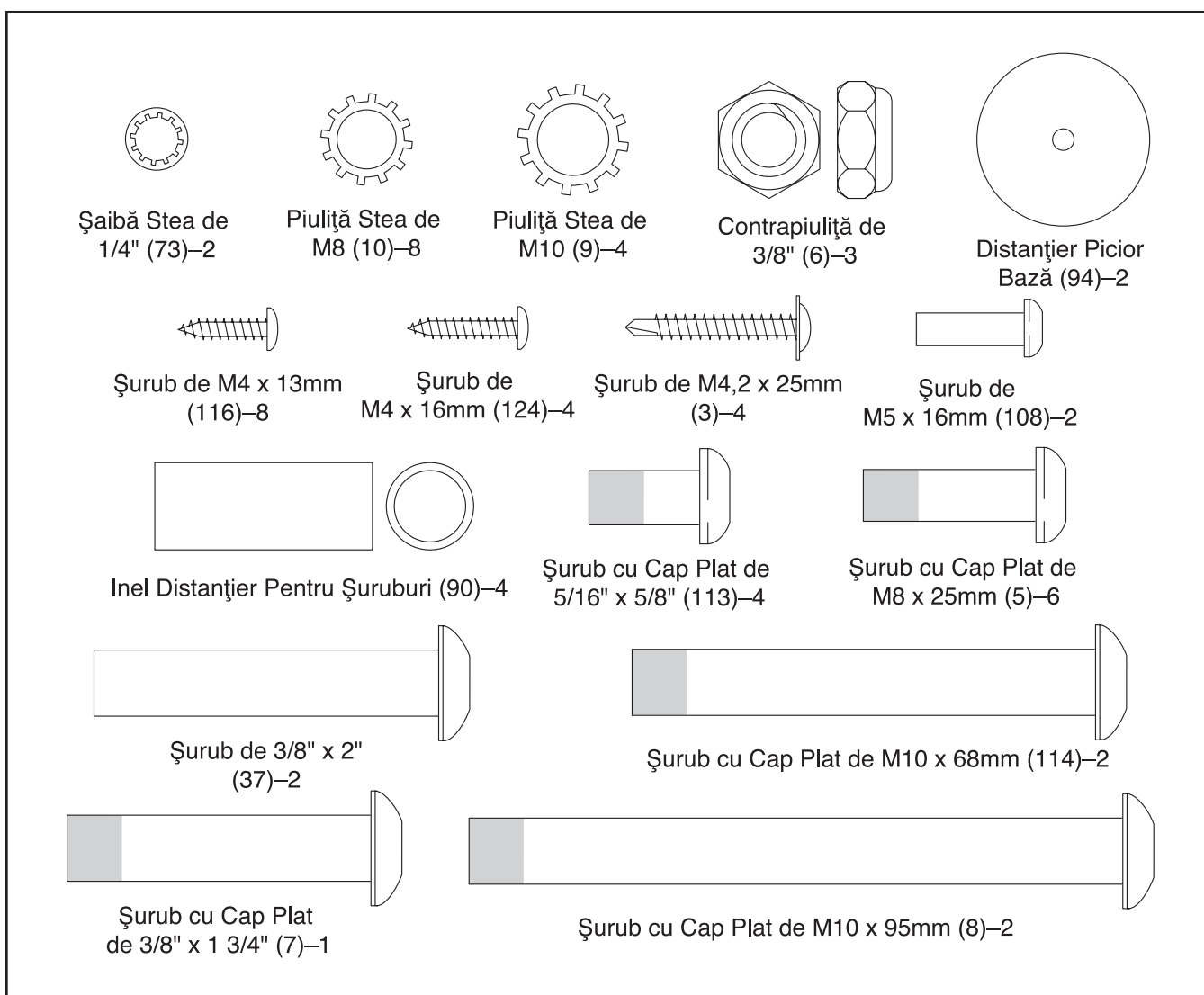


ASAMBLAREA

Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Așezați banda de alergare într-o zonă liberă și îndepărtați ambalajul. **Nu eliminați la deșeuri materialele de ambalare până la terminarea asamblării.** Notă: Partea inferioară a benzii de alergare este acoperită cu lubrifianț de înaltă calitate. În timpul transportului, este posibil ca o parte din lubrifianț să fi ajuns pe covorul rulant sau pe cartonul ambalajului. Acest lucru este normal și nu afectează performanțele benzii de alergare. Dacă există lubrifianț pe partea superioară a covorului rulant, acesta se va șterge cu o cârpă moale și un produs de curățat slab și non-abraziv.

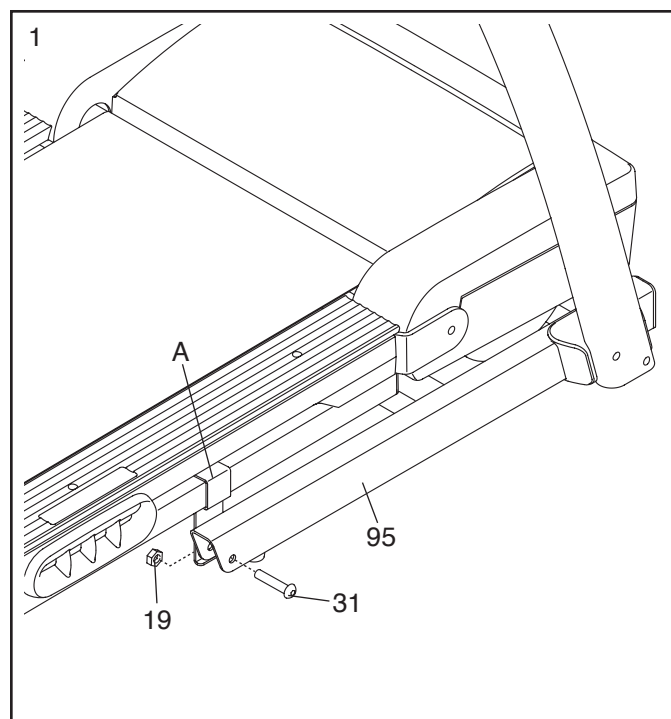
Pentru asamblare aveți nevoie de cheile imbus incluse  , o șurubelniță  , o cheie reglabilă  și foarfece  .

Folosiți desenul de mai jos pentru identificarea componentelor de asamblare necesare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare ilustrație este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după paranteze este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: Dacă vreo piesă nu se află în set, asigurați-vă că nu este atașată la una dintre piesele ce urmează a fi asamblate. Pentru a preveni deteriorarea pieselor, nu folosiți unelte electrice pentru asamblare. Alte componente ar putea fi incluse.**



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

Scoateți Piulița de M10 (19), șurubul de M10 x 50mm (31) și clema de fixare în timpul transportului (A) din Bază (95). Scoateți clema de fixare în timpul transportului de pe cealaltă parte a benzii de alergare. Aruncați clemele de fixare în timpul transportului. **Păstrați piulițele și șuruburile pentru pașii 3 și 6.**

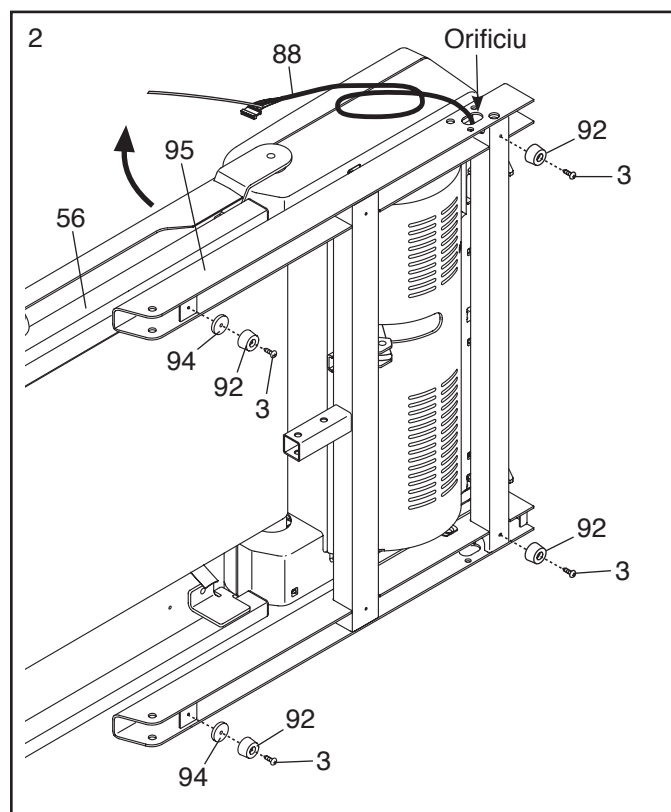


2. Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați cu grijă banda de alergare pe partea stângă. Pliati parțial Cadrul (56) astfel încât banda de alergare să fie mai stabilă; **încă nu pliați complet cadrul.**

Tăiați brida care fixează Firul Suportului de Ghidon (88) pe Bază (95). Apoi, găsiți legătura de ancorare din plastic din orificiul indicat în bază și folosiți-o pentru a scoate firul Suportului de Ghidon din orificiu.

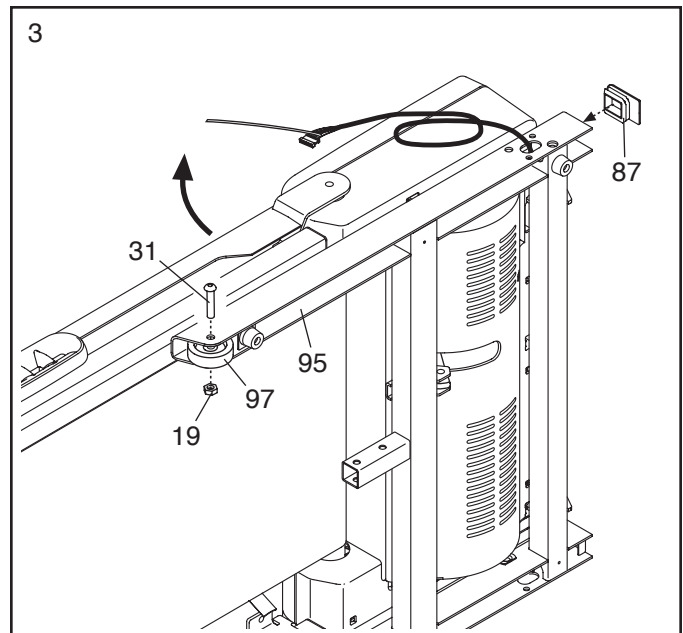
Montați două dintre Picioarele Bazei (92) pe Bază (95) în locurile indicate, folosind două Șuruburi de M4,2 x 25mm autofiletante (3) și două șaibe pentru Piciorul de Bază (94).

Atașați celelalte două picioare ale Bazei (92) folosind doar două șuruburi de M4,2 x 25mm autofiletante (3).



3. Ataşaţi una dintre Roţi (97) folosind Piuliţa de M10 (19) şi Şurubul de M10 x 50mm (31) pe care le-aţi scos la pasul 1. **Nu strângeţi prea tare piuliţa; roata trebuie să se învârtă liber.**

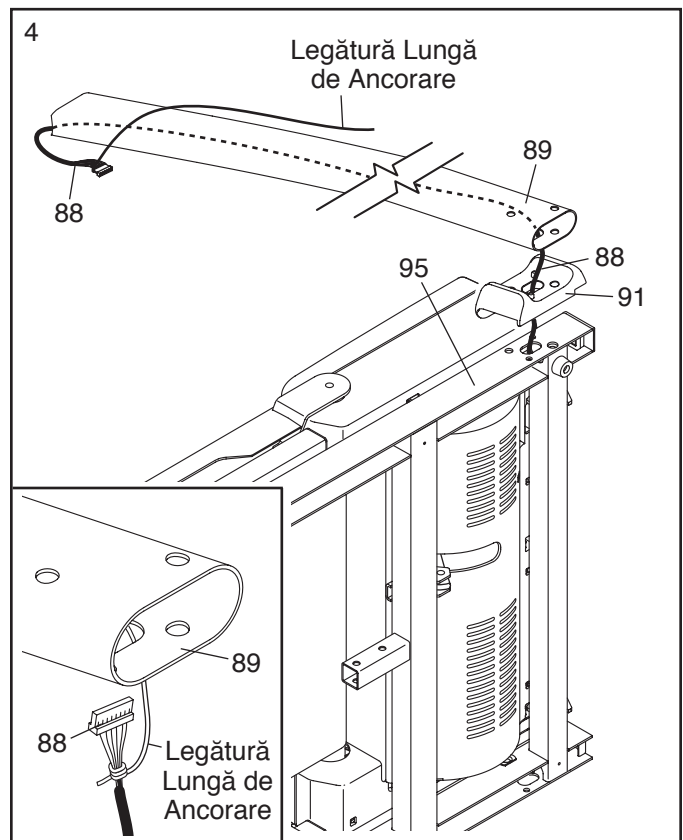
Fixaţi unul dintre Capacele Bazei (87) pe Bază (95) prin presare.



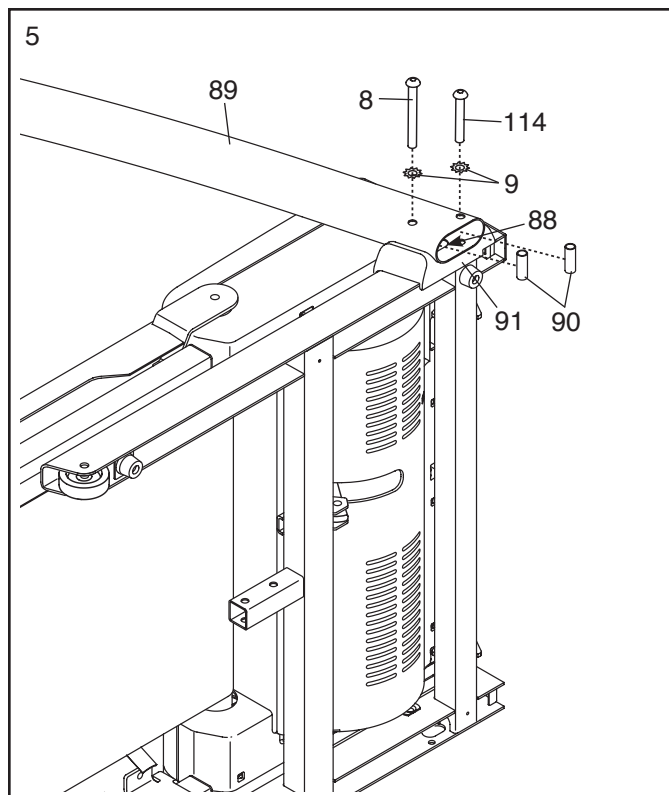
4. Identificaţi Suportul de Ghidon din Dreapta (89) şi Distanţierul Suportului de Ghidon din Dreapta (91), marcat cu un autocolant inscripţionat „Right” (“L” sau “Left” indică partea stângă, “R” sau “Right” indică partea dreaptă).

Introduceţi Firul Suportului de Ghidon (88) prin Distanţierul Suportului de Ghidon din Dreapta (91) conform desenului. Apoi, fixaţi Distanţierul Suportului de Ghidon din Dreapta pe Bază (95).

Cu ajutorul unei a doua persoane, fixaţi Suportul de Ghidon din Dreapta (89) pe Bază (95). **Consultaţi desenul inserat.** Legaţi ferm legătura de ancorare a Suportului de Ghidon din Dreapta de capătul Firului Suportului de Ghidon (88). Apoi, trageţi celălalt capăt al legăturii de ancorare până când Firul Suportului de Ghidon este ghidat prin interiorul Suportului de Ghidon din Dreapta.

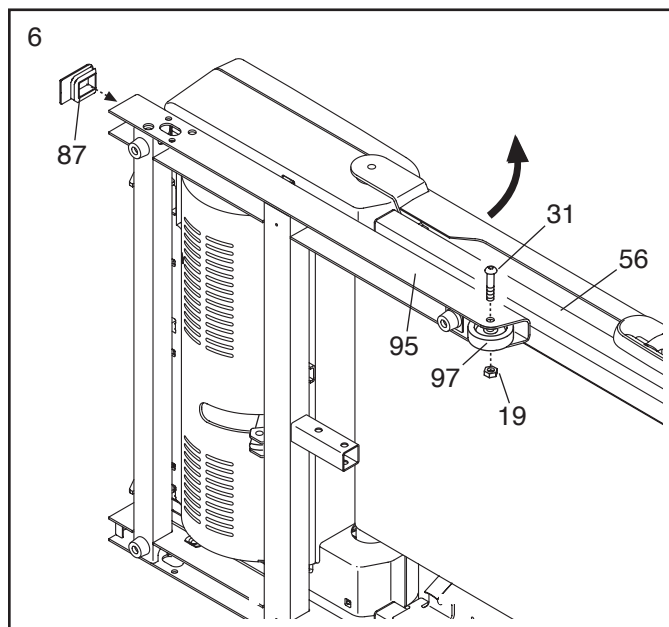


- Fixați Suportul de Ghidon din Dreapta (89) pe Distanțierul Suportului de Ghidon din Dreapta (91). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Suportului de Ghidon (88).** Strângeți Șurubul cu Cap Plat de M10 x 95mm (8) și Șurubul cu Cap Plat de M10 x 68mm (114) până ce Capetele Șuruburilor ating Suportul de Ghidon din Dreapta; **încă nu strângeți complet Șuruburile cu Cap Plat.**



- Ataşați una dintre Roți (97) folosind Piulița de M10 (19) și Șurubul de M10 x 50mm (31) pe care le-ați scos la pasul 1. **Nu strângeți prea tare Piulița; Roata trebuie să se învârtă liber.**

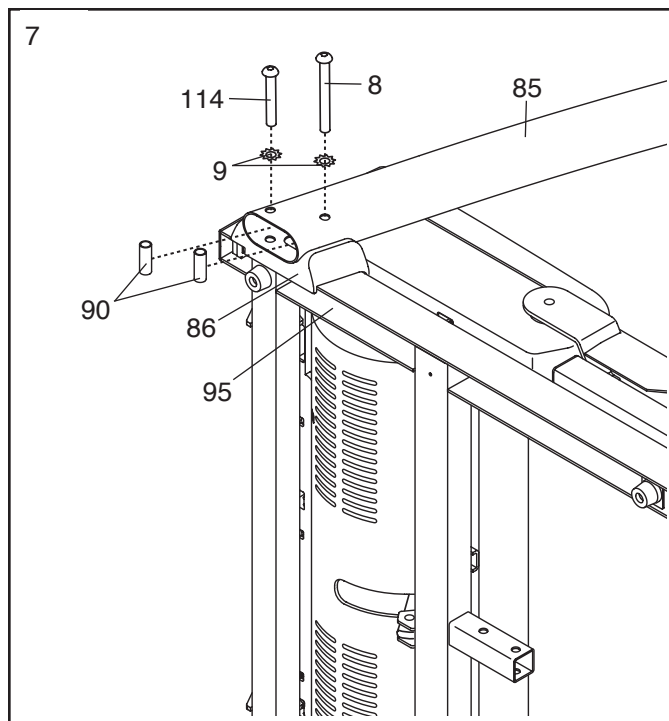
Fixați unul dintre Capacele Bazei (87) pe Bază (95) prin presare.



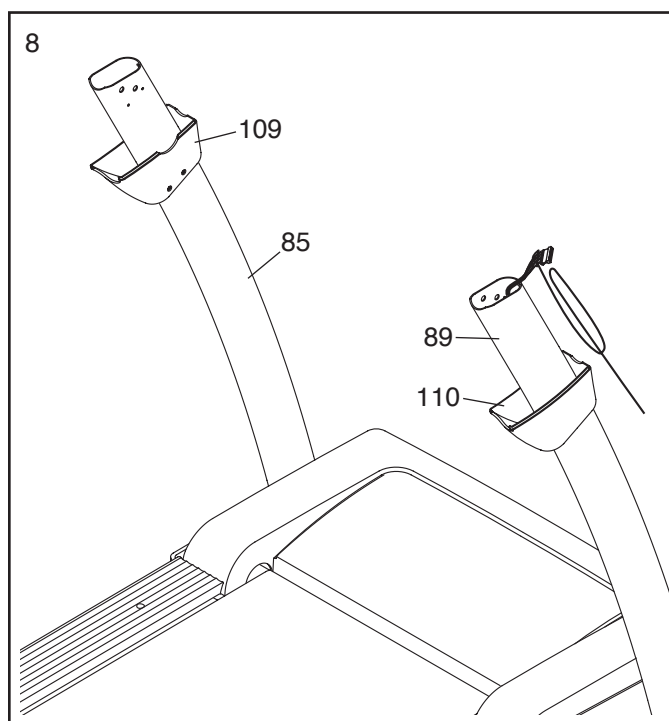
7. Cu ajutorul unei a doua persoane, fixați un Inel Distanțier Pentru Șuruburi (90) în interiorul capătului inferior al Suportului de Ghidon din Stânga (85). Introduceți un Șurub cu Cap Plat de M10 x 95mm (8) și o Șaibă Stea de M10 (9) prin Suportul de Ghidon din Stânga și Inelul Distanțier Pentru Șuruburi. **Repețiți acest pas cu un al doilea Inel Distanțier Pentru Șuruburi (90), un Șurub cu Cap Plat de M10 x 68mm (114) și o Șaibă Stea de M10 (9).**

Fixați Distanțierul Suportului de Ghidon din Stânga (86) și Suportul de Ghidon din Stânga (85) pe Bază (95). Strângeți Șurubul cu Cap Plat de M10 x 95mm (8) și Șurubul cu Cap Plat de M10 x 68mm (114) până ce Capetele Șuruburilor ating Suportul de Ghidon din Stânga; **încă nu strângeți complet Șuruburile cu Cap Plat.**

Cu ajutorul unei a doua persoane, răsturnați banda de alergare astfel încât Baza (95) să fie așezată pe pardoseală.



8. Identificați capacele suportului de Ghidon din Stânga și Dreapta (109, 110), marcate cu autocolante inscripționate „Left” și „Right” (“L” sau “Left” indică partea stângă, “R” sau “Right” indică partea dreaptă). Glisați Capacul Suportului de Ghidon din Stânga pe Suportul de Ghidon din Stânga (85), conform desenei. Glisați Capacul Suportului de Ghidon din Dreapta pe Suportul de Ghidon din Dreapta (89), conform desenei.

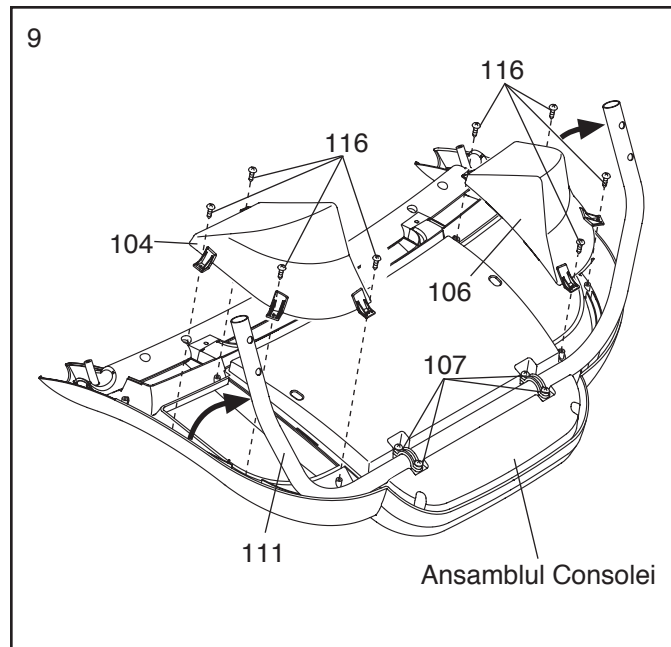


9. Așezați ansamblul consolei cu fața în jos pe o suprafață moale, pentru a evita zgârierea acestuia.

Slăbiți cele patru Șuruburi de #8 x 1" (107).
Rotiți cu grijă Cadrul Consolei (111) în poziția indicată. **Nu rotiți Cadrul Consolei prea mult pentru a nu rupe conductorul de legare la pământ.**

Identificați Blocurile Accesorii din Dreapta și Stânga (104, 106). Atașați Blocurile Accesorii la ansamblul consolei folosind opt Șuruburi de M4 x 13mm (116).

Rotiți cu grijă Cadrul Consolei (111) în jos, spre ansamblul consolei.



10. Identificați Mânerul din Dreapta (101), care este marcat cu un autocolant inscripționat „Right” („L” sau „Left” indică partea stângă, „R” sau „Right” indică partea dreaptă). Scoateți legătura de ancorare din mânerul din dreapta. Dacă este necesar, apăsați Piulița în Colivie de M8 (34) din nou pe poziție.

Fixați Mânerul din Dreapta (101) pe ansamblul consolei. Treceți firul consolei prin lateralul Mânerului din Dreapta, conform desenului, introducându-l prin fanta Mânerului din Dreapta.

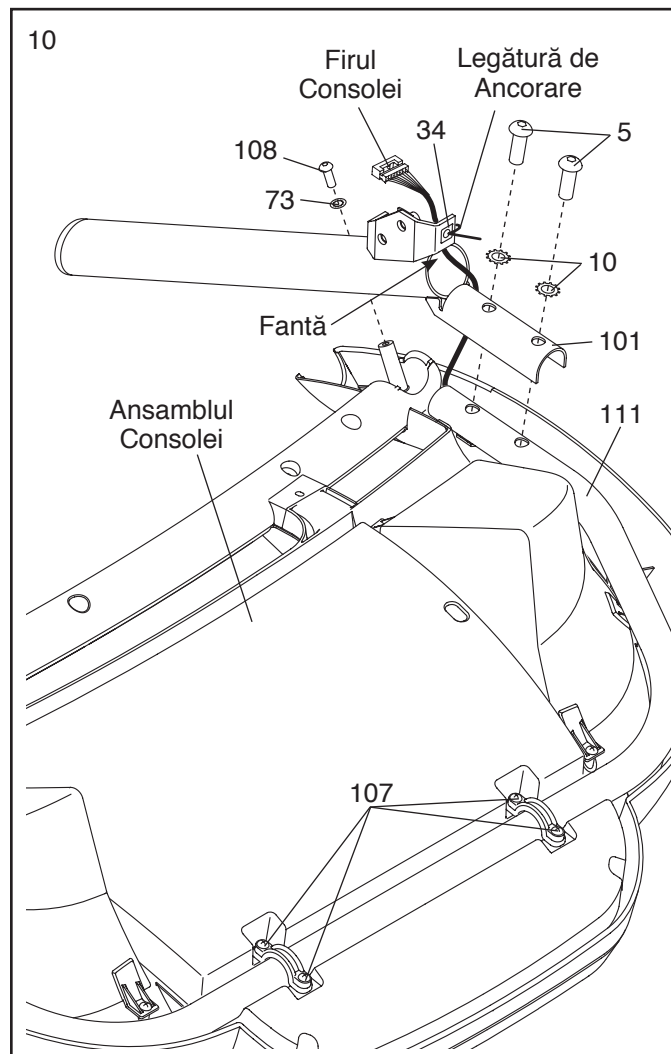
Dacă este cazul, reglați Cadrul Consolei (111) pentru a alinia orificiile Mânerului din Dreapta (101) cu cele ale Cadrului Consolei.

Fixați Mânerul din Dreapta (101) pe Cadrul Consolei (111) și pe ansamblul consolei folosind două Șuruburi cu Cap Plat de M8 x 25mm (5), două Șaibe Stea de M8 (10), un Șurub de M5 x 16mm (108) și o Șaibă Stea de 1/4" (73).

Asigurați-vă că firul consolei nu este ciupit. Poziționați cele trei Șuruburi și strângeți-le pe toate.

Fixați Mânerul din Stânga (nu este indicat în desen) conform descrierii de mai sus. **Notă: Nu există cablu pe partea stângă.**

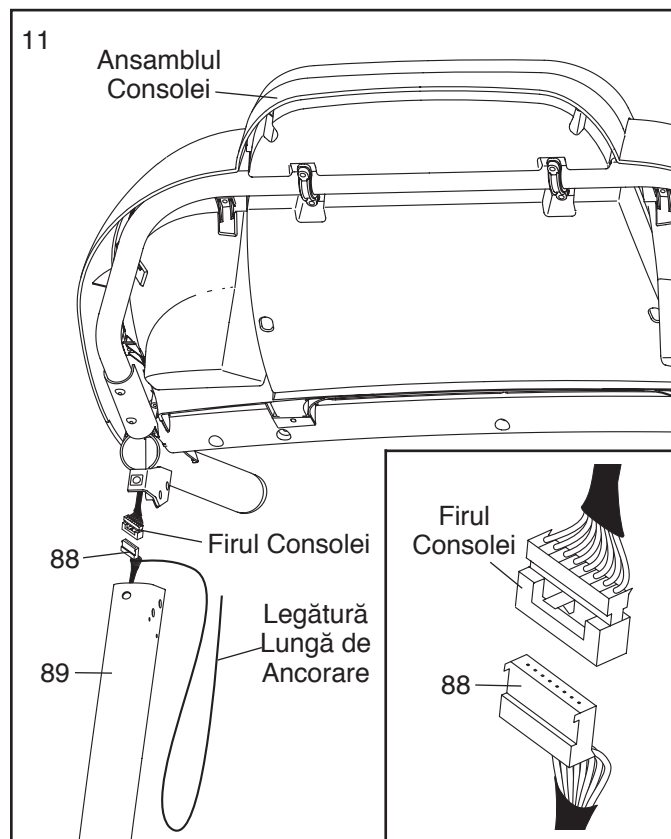
Strângeți Șuruburile de #8 x 1" (107). **Aveți grijă să nu strângeți Șuruburile prea tare.**



11. O a doua persoană va fixa ansamblul consolei pe Suportul de Ghidon din Dreapta (89).

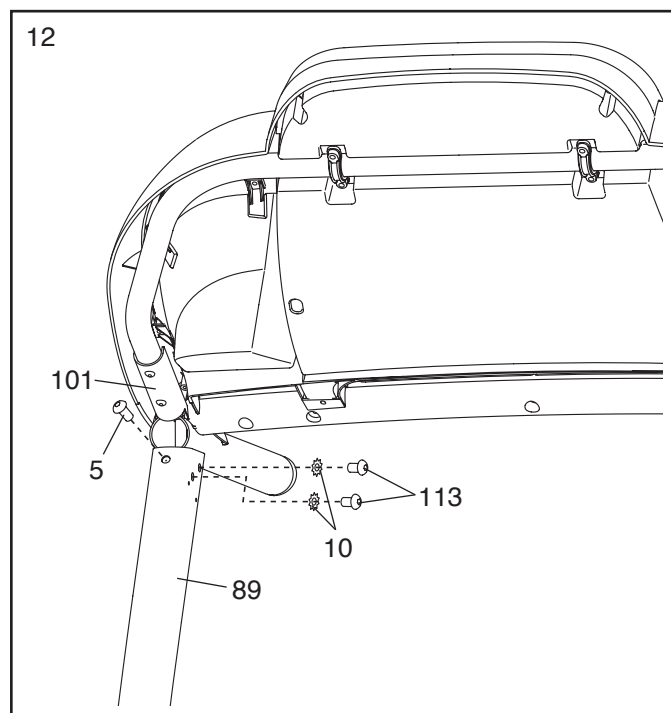
Conectați Firul Suportului de Ghidon (88) la firul consolei. **Consultați desenul inserat.** Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință. În caz contrar, întoarceți unul dintre conectori și încercați din nou. **DACĂ NU CONECTAȚI MUFELE CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.** Îndepărtați legătura de ancorare de pe Firul Suportului de Ghidon. Apoi, introduceți mufele în Suportul de Ghidon din Dreapta (89).

Fixați ansamblul consolei pe Suportul de Ghidon din Dreapta (89) și pe cel din Stânga (nu este indicat în desen). **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.**



12. Începeți prin a strânge un Șurub cu Cap Plat de M8 x 25mm (5) și două Șuruburi de 5/16" x 5/8" (113) cu două Șaibe Stea de M8 (10) pe Suportul de Ghidon (89) și Mânerul din Dreapta (101), conform desenului. **Nu strângeți încă Șuruburile.**

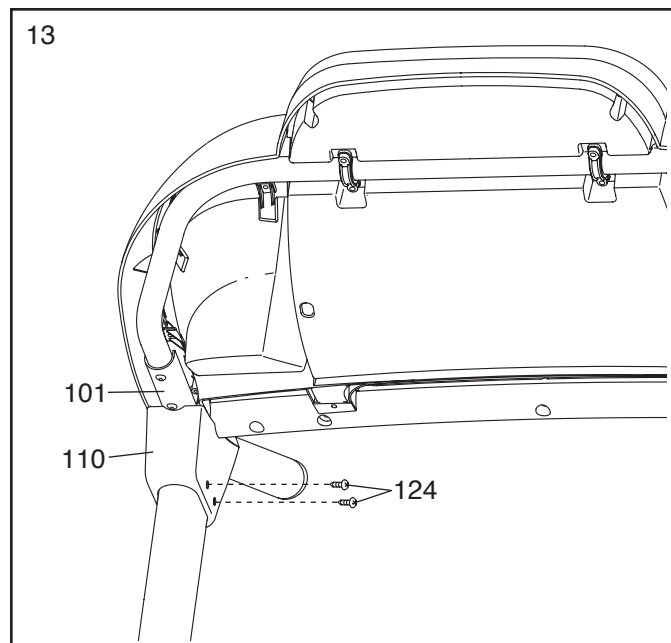
Fixați Mânerul din Stânga (nu este indicat în desen) conform descrierii de mai sus. **Apoi, strângeți ferm toate cele șase Șuruburi cu Cap Plat.**



13. Glisați capacul Suportului de Ghidon din Dreapta (110), fixându-l pe Mânerul din Dreapta (101). Fixați capacul suportului de ghidon din dreapta folosind două Șuruburi de M4 x 16mm (124). **Aveți grijă să nu strângeți șuruburile prea tare.**

Fixați capacul mânerului din stânga (nu este indicat în desen) conform descrierii de mai sus.

Consultați pașii 5 și 7. Strângeți cele două șuruburi cu cap plat de M10 x 95mm (8) și cele două Șuruburi cu Cap Plat de M10 x 68mm (114).



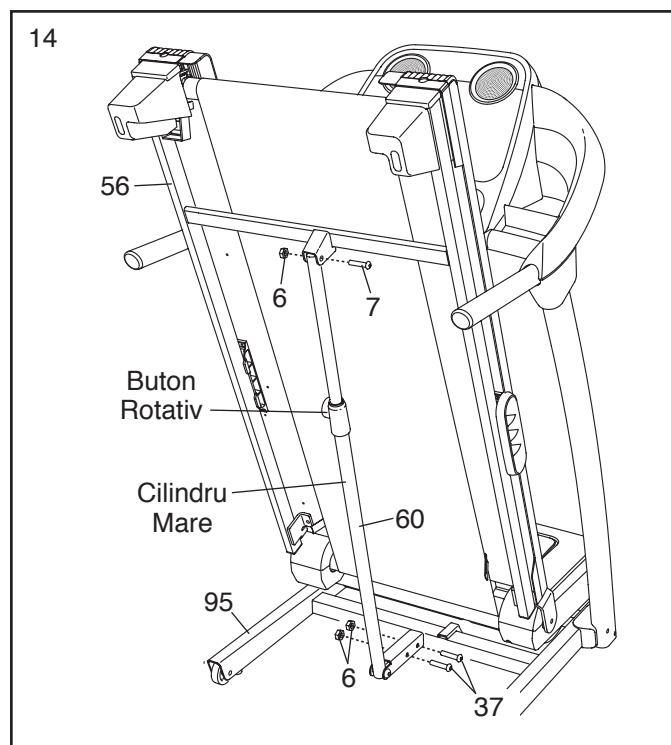
14. Ridicați Cadrul (56) în poziția indicată. **O a doua persoană va ține de Cadru până la finalizarea acestui pas.**

Poziționați Dispozitivul de Blocare (60) astfel încât cilindrul cel mare și butonul rotativ ale dispozitivului de blocare să fie în pozițiile indicate.

Fixați capătul superior al Dispozitivului de Blocare (60) pe Cadru (56) folosind un Șurub cu Cap Plat de 3/8" x 1 3/4" (7) și o Contrapiuliță de 3/8" (6).

Fixați capătul inferior al Dispozitivului de Blocare (60) pe Bază (95) folosind două Șuruburi de 3/8" x 2" (37) și două Contrapiulițe de 3/8" (6). Notă: Este posibil să fie necesară deplasarea Cadrului (56) înainte și înapoi pentru alinierea Dispozitivului de Blocare cu Baza.

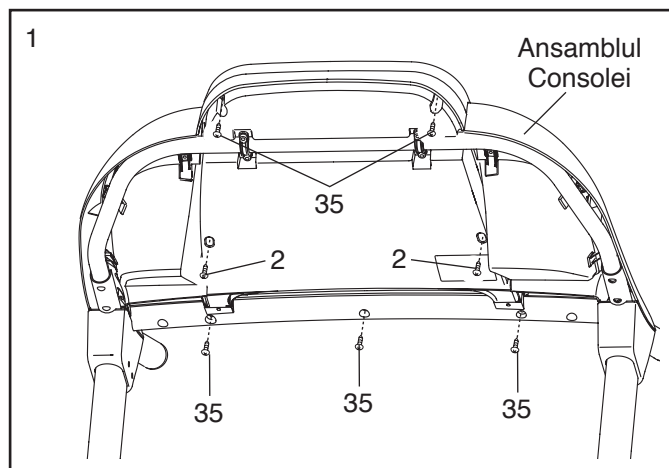
Coborâți Cadrul (56) (consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE de la pagina 24).



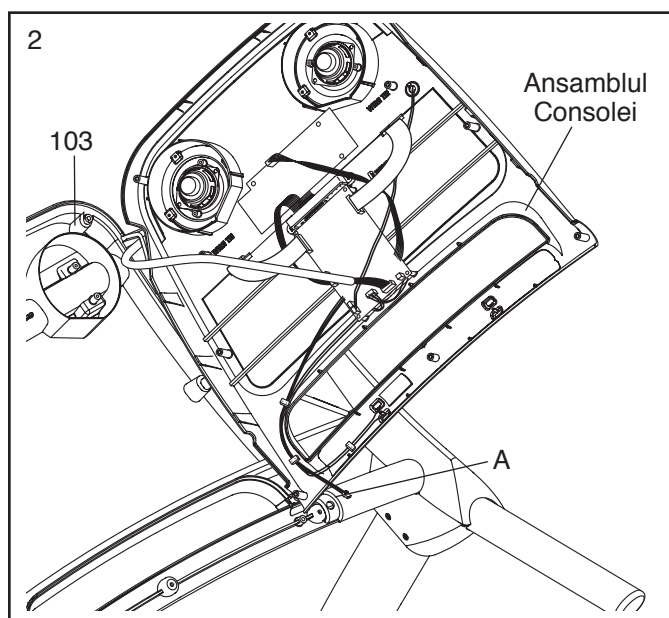
15. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza banda de alergare.** Dacă există folii de plastic pe autocolantele aplicate pe banda de alergare, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați paginile 26 și 27).

Dacă achiziționați și senzorul de puls pentru piept opțional (consultați pagina 23), urmați pașii de mai jos pentru instalarea receptorului inclus în pachetul senzorului de puls pentru piept.

1. **Asigurați-vă că cablul de alimentare nu este în priză.** Îndepărtați cele cinci șuruburi de M4 x 19mm (35) și cele două șuruburi de M4 x 45mm (2) de pe partea dorsală a ansamblului consolei.



2. Ridicați cu grijă ansamblul consolei de pe baza consolei (103). Găsiți firul pentru senzorul de puls (A) pe ansamblul consolei.

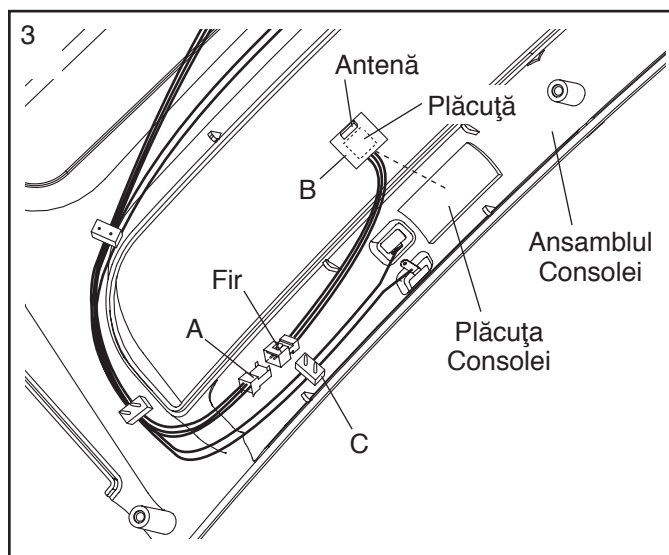


3. Conectați firul de pe receptor (B) cu firul pentru senzorul de puls (A).

Îndepărtați hârtia de pe spatele plăcuței situate în partea de jos a receptorului (B) și de pe plăcuța consolei. **Apoi, așezați receptorul astfel încât antena să fie poziționată conform desenului.** Fixați receptorul pe plăcuța consolei, prin apăsare.

Îndepărtați clema de fixare a firului (C). Fixați firul pe receptor (B) între cele două piciorușe de plastic și montați din nou clema de fixare a firului, prin apăsare.

4. **Consultați pasul 1.** Reatașați ansamblul consolei. **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.** Aruncați celelalte fire incluse în pachetul receptorului.



UTILIZARE ȘI REGLARE

COVORUL RULANT PRELUBRIFIAT

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

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

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

CUM SĂ CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE

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

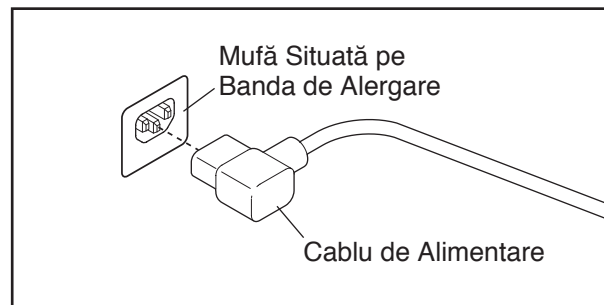
pentru împământare și un ștecăr cu împământare. **IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.**



ATENȚIE: 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, apălați la un electrician pentru instalarea unei prize corespunzătoare.

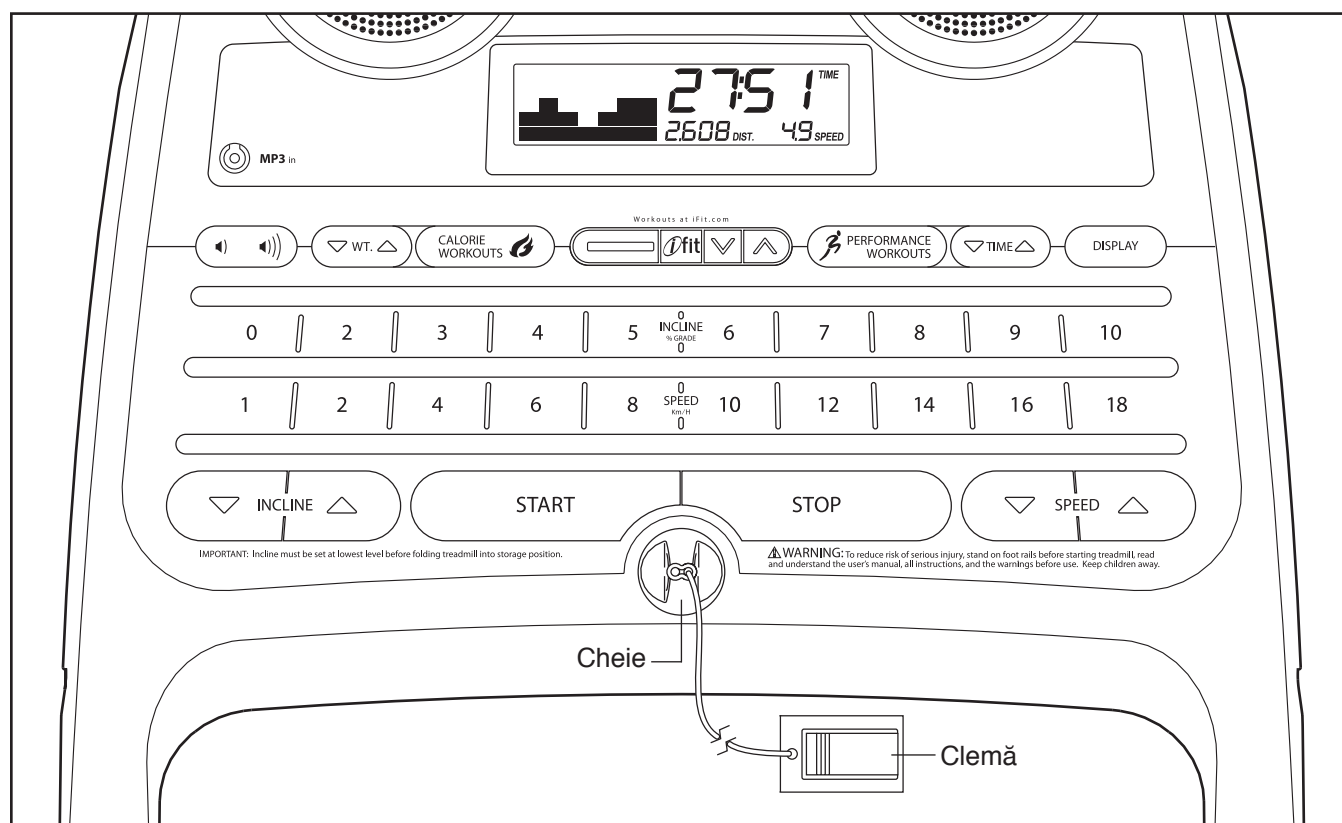
Urmați pașii de mai jos pentru introducerea cablului de alimentare în priză.

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



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

SCHEMA CONSOLEI



APLICAREA AUTOCOLANTELOR DE AVERTIZARE

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

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola benzii de alergare oferă o gamă impresionantă de funcții menite să facă exercițiile 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 despre exercițiile fizice executate. De asemenea, vă puteți măsura frecvența cardiacă folosind senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept opțional (consultați pagina 23).

În plus, consola oferă o gamă de șase programe pentru arderea caloriilor și șase programe pentru performanță. Fiecare program controlează automat viteza și înclinația benzii de alergare, pentru a vă asigura o sesiune de exerciții fizice eficiente.

De asemenea, consola este dotată cu sistemul de antrenament interactiv iFit. Sistemul iFit acceptă cardurile iFit ce conțin programe care vă pot ajuta să atingeți obiective specifice privind condiția fizică. Spre exemplu, puteți scăpa de kilogramele în plus cu ajutorul pro-

gramului Weight Loss, de opt săptămâni, destinat pierderii în greutate. Programele iFit controlează banda de alergare în mod automat. Cardurile iFit sunt disponibile separat. **Pentru a achiziționa cardurile iFit în orice moment, accesați www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual. Cardurile iFit sunt disponibile, de asemenea, la magazinele de specialitate.**

De asemenea, în timpul exercițiilor fizice, puteți asculta muzica sau cărțile dvs. audio preferate, cu ajutorul sistemului stereo de sonorizare al consolei.

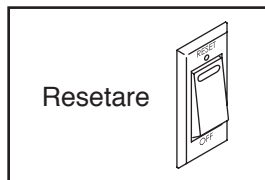
Pentru pornirea alimentării cu energie, consultați pagina 17. **Pentru utilizarea modului manual**, consultați pagina 17. **Pentru utilizarea unui program de ardere a caloriilor**, consultați pagina 20. **Pentru utilizarea unui program de performanță**, consultați pagina 21. **Pentru utilizarea unui program iFit**, consultați pagina 22. **Pentru utilizarea modului de informare**, consultați pagina 23. **Pentru utilizarea sistemului stereo de sonorizare**, consultați pagina 23.

Notă: Consola poate afișa unități de măsură anglosaxone sau unități ale sistemului metric. Pentru a vedea ce unitate de măsură este selectată sau pentru a schimba unitatea de măsură, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23. Notă: Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor folosi unități de măsură ale sistemului metric.

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 15). Apoi, găsiți butonul de pornire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Apăsăți butonul de pornire în poziția de resetare.



IMPORTANT: Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii 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 MOD DE INFORMARE de la pagina 23, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată cheii (consultați desenul de la pagina 16) și fixați clema pe cureaua dvs. Apoi, introduceți cheia în consolă. După câteva momente, afișajul se va ilumina. **IMPORTANT:** În situație de urgență, cheia poate fi scoasă din consolă, cauzând încetinirea covorului rulant până la oprirea completă. Verificați clema făcând cu grijă câțiva pași înapoi; dacă cheia nu este scoasă din consolă, ajustați poziția clemei.

IMPORTANT: Dacă există folii de plastic pe consolă, acestea trebuie îndepărtate. Pentru a evita deteriorarea covorului rulant, purtați pantofi sport curați în timpul folosirii benzii de alergare. La prima utilizare a benzii de alergare, verificați alinierea covorului rulant și centrați covorul rulant dacă acest lucru este necesar (consultați pagina 27).

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.

Când este introdusă cheia, modul manual va fi selectat. În cazul selectării unui program curent de exerciții, scoateți cheia și apoi reintroduceți-o.

3. Introduceți greutatea dvs., dacă doriți.

Pentru o evidență mai exactă a caloriilor arse, introduceți greutatea dvs. prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere și micșorare a greutății [WT.]. Notă: Odată introdusă greutatea dvs., aceasta va fi memorată.

4. Porniți covorul rulant.

Pentru a porni covorul rulant, apăsați butonul Start [START], butonul de creștere a Vitezei [SPEED], sau unul dintre butoanele de Viteză numerotate de la 1 la 18.

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

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

Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul Stop [STOP]. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reseta covorul rulant, apăsați butonul Start sau butonul de creștere a Vitezei.

5. Modificați înclinația benzii de alergare după preferințe.

Pentru a schimba înclinația benzii de alergare, apăsați butonul de creștere sau micșorare a înclinației sau unul dintre butoanele de înclinație nume-rotate. La fiecare apăsare de buton, banda de aler-gare își va regla treptat înclinația conform setărilor selectate.

6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Pista—Când este se-lectat modul manual, o pistă care reprezintă o distanță de 402 metri va apărea pe afișaj. Pe măsură ce mergeți sau alergați pe banda de alergare, indicatorii din jurul pistei vor apărea în mod succesiv, până la afișarea întregii piste. Apoi pista va dispărea și indicatorii vor începe din nou să apară în mod succesiv.



Afișajul din stânga

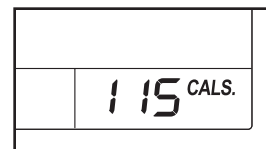
jos—În timp ce vă antrenați, afișajul din stânga jos poate afișa timpul [TIME] scurs și distanța [DIST.] par-cursă prin mers sau alergare. De asemenea, afi-șajul din stânga jos va indica înclinația [INCLINE] benzii de alergare la fiecare schimbare a nivelului de înclinație. Notă: Când selectați un program pen-tru performanță sau un program iFit, afișajul din stânga jos va indica timpul rămas din programul de antrenament în locul timpului scurs.



Afișajul din dreapta

jos—Afișajul din dreapta jos poate afișa acum nu-mărul corespunzător de calorii [CALS.] arse pre-cum și viteza [SPEED]

covorului rulant. Afișajul indică, de asemenea, frecvența cardiacă atunci când utilizați mânerul cu senzor pentru puls (consultați pasul 7).



Afișajul supe-

rior—Afișajul superior poate afișa timpul scurs, distanța parcursă prin

mers sau alergare, numărul aproximativ de calorii arse, sau viteza covorului rulant. Apăsați în mod repetat butonul Afișaj [DISPLAY] până când afi-șajul superior afișează informațiile pentru a căror vizualizare manifestați cel mai mare interes. Notă: Dacă unele informații sunt afișate pe afișajul supe-rior, acestea nu vor fi afișate și pe afișajele inferioare.

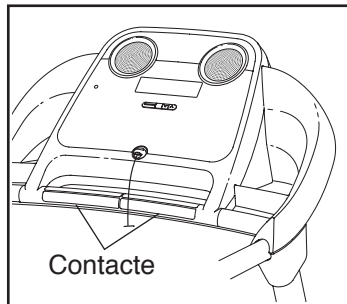


Pentru resetarea afișajelor, apăsați butonul Stop, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o.

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Notă: Dacă folosiți simultan senzorul pentru puls de pe mâner și senzorul de puls pentru piept opțional, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența cardiacă. Pentru informații legate de senzorul de puls pentru piept opțional, consultați pagina 23.

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



Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare și** apucați bara senzorului de puls, ținând palmele pe contactele de metal, timp de aproximativ zece secunde; **evitați**

să mișcați mâinile. Când pulsul dvs. este detectat, un simbol în formă de inimă va lumina intermitent pe afișajul din dreapta jos la fiecare bătăie 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.**

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

Așezați-vă pe șinele pentru picioare, **apăsați butonul Stop și setați înclinația benzii 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 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 oprire 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 PENTRU ARDEREA CALORIILOR

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 17.

2. Selectați un program de antrenament pentru arderea calorilor.

Pentru selectarea unui program de antrenament pentru arderea calorilor, apăsați în mod repetat butonul de programe pentru arderea calorilor [CALORIE WORKOUTS], până la afișarea programului dorit.

Când selectați un program pentru arderea calorilor, nivelul maxim de înclinație pentru programul de antrenament va lumina intermitent pe afișajul din stânga jos, setarea de viteză maximă va lumina intermitent pe afișajul din dreapta jos iar numărul corespunzător de calorii arse va lumina intermitent pe afișajul superior. În plus, un profil al setării de viteză pentru programul de antrenament va defila pe afișaj.

3. Introduceți greutatea dvs., dacă doriți.

Pentru o evidență mai exactă a calorilor arse, introduceți greutatea dvs. prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere și micșorare a greutății [WT.]. Notă: Odată introdusă greutatea dvs., aceasta va fi memorată.

4. Începeți programul de antrenament.

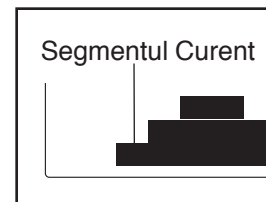
Apăsați butonul Start [START] sau butonul de creștere a vitezei [SPEED] pentru a începe programul de antrenament. Imediat după apăsarea butonului, banda de alergare va selecta automat primele setări de viteză și înclinație ale programului. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți.

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

În timpul antrenamentului, profilul va 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 a segmentului curent. La

sfârșitul fiecărui segment, vor putea fi auzite o serie de tonuri sonore. În cazul programării unei setări diferite de viteză și/sau înclinație pentru segmentul următor, setarea de viteză și/sau înclinație va lumina intermitent pe afișaj pentru a vă avertiza că banda de alergare va trece în mod automat la noua setare de viteză și/sau înclinație.



La terminarea programului de antrenament, covorul rulant va încetini până la oprirea completă.

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 Viteză sau Înclinație [INCLINE]; **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 corespunzătoare segmentului următor.**

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

5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 6 de la pagina 18.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 19.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 19.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM PENTRU PERFORMANȚĂ

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați secțiunea CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE de la pagina 17.

2. Selectați un program pentru performanță.

Pentru selectarea unui program pentru performanță, apăsați în mod repetat butonul de programe pentru performanță, până la afișarea programului dorit.

Când selectați un program pentru performanță, numărul programului va apărea pe afișajul superior, nivelul maxim de înclinație pentru program va lumina intermitent pe afișajul din stânga jos, setarea de viteză maximă va lumina intermitent pe afișajul din dreapta jos, iar durata programului va apărea pe afișajul superior. În plus, un profil al setării de viteză pentru programul de antrenament va defila pe afișaj.

3. Introduceți greutatea dvs., dacă doriți.

Pentru o evidență mai exactă a caloriilor arse, introduceți greutatea dvs. prin apăsarea repetată a butoanelor de creștere și micșorare a greutății. Notă: Odată introdusă greutatea dvs., aceasta va fi memorată.

4. Selectați durata exercițiului, dacă doriți.

Dacă ați selectat un program pentru performanță, puteți seta durata acestuia la un interval cuprins între 15 și 45 de minute, cu creșteri de câte 5 minute. Pentru setarea duratei programului, apăsați butonul de creștere sau reducere a timpului, până la selectarea duratei dorite.

5. Începeți programul de antrenament.

Consultați pasul 4 de la pagina 20.

6. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 6 de la pagina 18.

7. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 19.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 19.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM iFit DE ANTRENAMENT

Pentru a achiziționa cardurile iFit, mergeți la www.iFit.com sau apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual. Cardurile iFit sunt disponibile, de asemenea, la magazinele de specialitate.

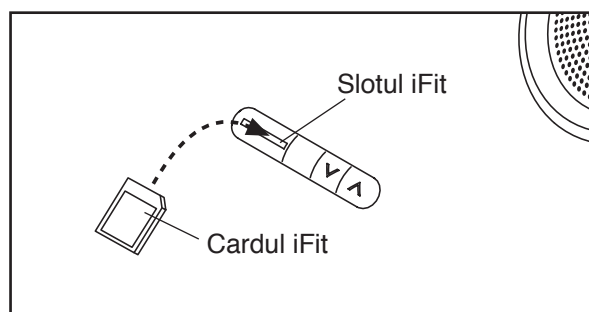
1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 17.

2. Introduceți un card iFit și selectați un program de antrenament.

Pentru a utiliza un program de antrenament iFit, introduceți un card iFit în slotul iFit; asigurați-vă că ați poziționat cardul iFit astfel încât contactele metalice să fie cu fața în jos și introduse în slot.

Apoi, selectați un program iFit prin apăsarea butonului iFit de creștere sau micșorare. Când selectați un program iFit de antrenament, nivelul maxim de înclinație pentru programul de antrenament va lumina intermitent pe afișajul din stânga jos, setarea de viteză maximă va lumina intermitent pe afișajul din dreapta jos iar durata programului va apărea pe afișajul din stânga jos. În plus, un profil al setării de viteză pentru programul de antrenament va defila pe afișaj.



Fiecare program iFit de antrenament este împărțit în mai multe segmente a câte 1 minut. Pentru fiecare segment sunt programate câte o setare de viteză și una de înclinație. Notă: Aceleași setări de viteză și/sau înclinație pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.

3. Începeți programul de antrenament.

Apăsați butonul Start [START] sau butonul de creștere a Vitezei [SPEED] pentru a începe programul de antrenament. Imediat 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.

Pe parcursul programului de antrenament, veți fi ghidați de vocea unui instructor personal. Programul iFit de antrenament va funcționa la fel ca și programul pentru arderea calorilor (consultați pasul 4 de la pagina 20).

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

Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, apăsați butonul Stop [STOP]. Pentru reluarea programului de antrenament, apăsați butonul Start. Covorul rulant va începe să se deplaseze cu o viteză de 2 km/h. La începerea următorului segment al programului de antrenament, banda de alergare va trece în mod automat la setările de viteză și înclinație corespunzătoare segmentului următor.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 6 de la pagina 18.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 7 de la pagina 19.

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

Consultați pasul 8 de la pagina 19.

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

MOD DE INFORMARE

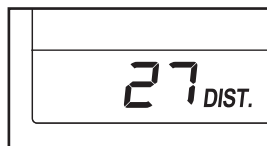
Consola asigură un mod de informare care păstrează evidența distanței totale parcurse pe covorul rulant și a numărului total al orelor de utilizare a benzii de alergare. De asemenea, modul de informare vă permite să selectați unități de măsură anglo-saxone sau ale sistemului metric, precum și pornirea sau oprirea modului demonstrativ.

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

Afișajul superior va indica numărul total al orelor de utilizare a benzii de alergare.



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



Pe afișajul din dreapta jos va apărea M pentru kilometri și kilograme în sistemul metric sau E pentru mile și livre în sistemul anglo-saxon. Apăsați butonul de creștere a vitezei pentru a schimba unitatea de măsură, dacă doriți.



Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat 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 introducerea în 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 pornit, pe afișajul din dreapta jos va apărea un "d," în timp ce este selectat modul de informare. Pentru a activa sau dezactiva modul demonstrativ, apăsați butonul de reducere a vitezei.



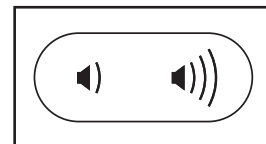
Pentru a ieși din modul de informare, scoateți cheia din consolă.

CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL STEREO DE SONORIZARE

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

Pentru a folosi mufa MP3, găsiți firul audio inclus și introduceți-l în mufa MP3. Apoi, introduceți firul audio în mufa player-ului MP3, CD player-ului sau a altui dispozitiv audio personal. **Asigurați-vă că firul audio este conectat corespunzător.**

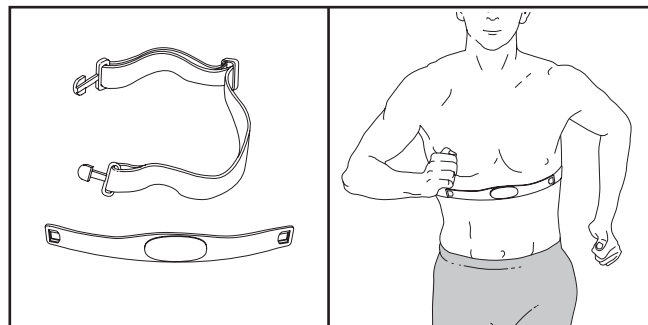
Apoi, apăsați butonul Play al player-ului MP3, CD player-ului sau al altui dispozitiv audio personal. Reglați volumul player-ului dvs. personal sau apăsați butoanele de creștere sau descreștere a volumului.



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.

SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT OPȚIONAL

Un senzor de puls pentru piept opțional asigură operarea hands-free, monitorizând frecvența dumneavoastră cardiacă pe durata programelor de antrenament. **Pentru a achiziționa senzorul de puls pentru piept opțional, apelați numărul de telefon de pe coperta față a acestui manual.**

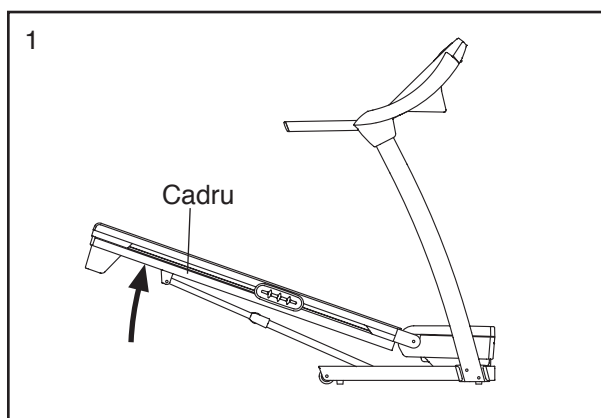


PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

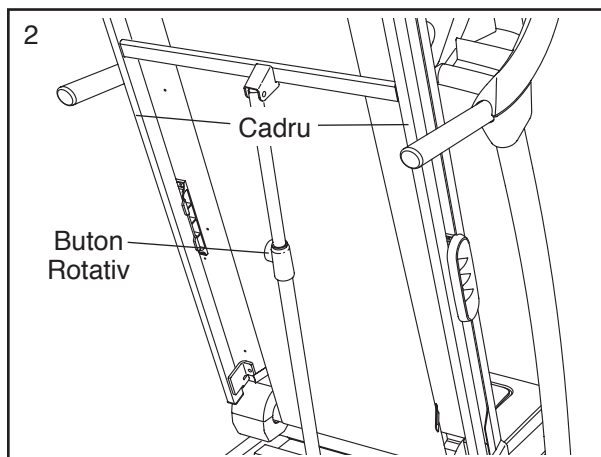
CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE

Pentru a evita deteriorarea benzii 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 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 rotativ al dispozitivului de blocare se fixează în poziția de depozitare. **ATENȚIE:** Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat.

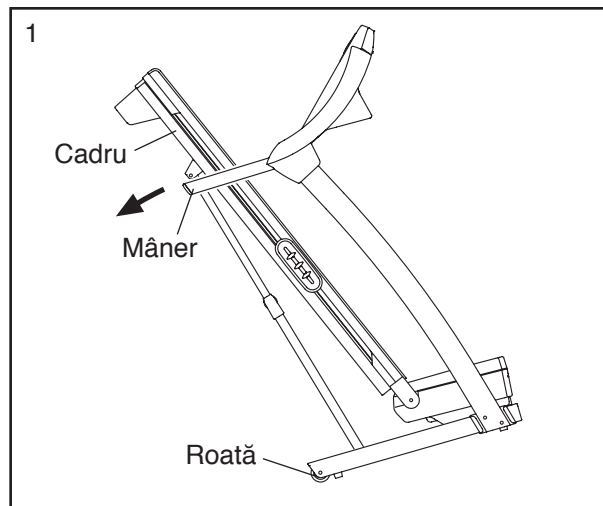


Pentru a proteja podeaua sau covorul, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.

CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

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

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



2. Trageți de mâner 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 cadrul și nu mutați banda de alergare pe suprafețe denivelate.
3. Cu un picior, țineți contră în zona uneia dintre roți, apoi înclinați cu grijă banda de alergare.

CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. **Consultați desenul 2.** Țineți capătul superior al benzii de alergare cu mâna dreaptă. Trageți butonul rotativ al dispozitivului de blocare spre stânga; dacă este cazul, împingeți ușor cadrul înainte. Trageți cadrul în jos câțiva centimetri, apoi eliberați butonul rotativ al dispozitivului 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.

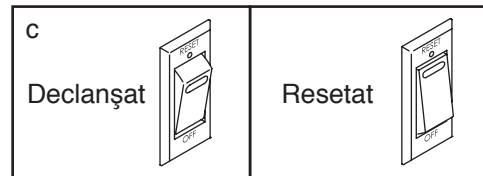
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie nu pornește

SOLUȚIE:

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este introdus corespunzător într-o priză cu legare la pământ (consultați pagina 15). Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 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, așteptați cinci minute, apoi apăsați din nou butonul.



PROBLEMĂ: Alimentarea cu energie se întrerupe în timpul funcționării.

SOLUȚIE:

- Verificați butonul de pornire (consultați desenul de mai sus). Dacă butonul s-a declanșat, așteptați cinci minute, apoi apăsați din nou butonul.
- 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. Reintroduceți cheia în consolă.
- Dacă banda de alergare tot nu funcționează, vă rugăm consultați coperta față a acestui manual.

PROBLEMĂ: Afișajele consolei rămân iluminate după scoaterea cheii din consolă

SOLUȚIE:

- Consola dispune de un mod de afișare demonstrativ, creat pentru a fi utilizat în cazul expunerii benzii de alergare într-un magazin. Dacă afișajele rămân iluminate după scoaterea cheii, modul demonstrativ este pornit. Pentru dezactivarea modului demonstrativ, țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Dacă afișajele rămân iluminate, consultați secțiunea MOD DE INFORMARE de la pagina 23, pentru dezactivarea modului demonstrativ.

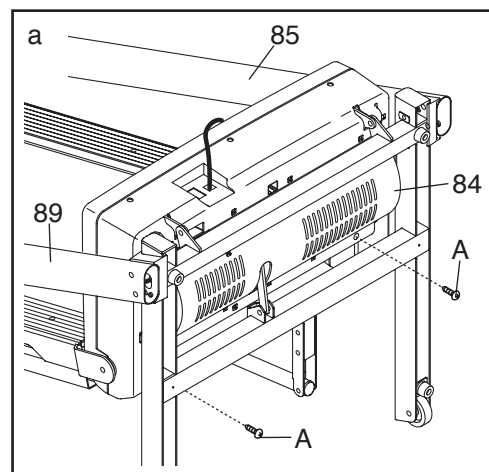
PROBLEMĂ: Afișajele consolei nu funcționează corespunzător

SOLUȚIE:

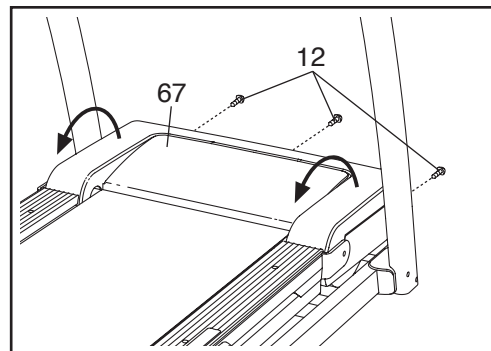
- Apăsați butoanele de înclinare [INCLINE] pentru a regla nivelul de înclinare al benzii de alergare la 5 procente.

Scoateți cheia din consolă și **CABLUL DE ALIMENTARE DIN PRIZĂ**. Cu ajutorul unei a doua persoane, aplecați cu grijă suporturile de ghidon (85, 89). Este posibil să existe două șuruburi autofiletante (A) în partea inferioară a carcasei de protecție (84). Dacă există, acestea trebuie îndepărtate. Notă: Este necesară o șurubelniță Phillips cu o lungime a tijei de cel puțin 13 cm.

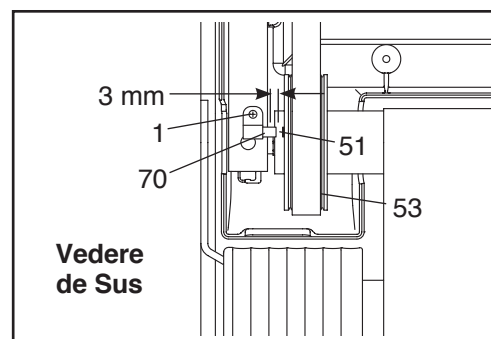
Apoi, ridicați suporturile de ghidon (85, 89).



Scoateți cele trei șuruburi de M4,2 x 19mm ale carcasei (12) și scoateți cu grijă carcasa motorului (67) prin pivotare.



Găsiți comutatorul cu lamă vibrantă (70) și magnetul (51), situate pe partea stângă a rolei conducătoare (53). Rotiți rola conducătoare până ce magnetul se aliniază cu comutatorul cu lamă vibrantă. **Asigurați-vă că spațiul dintre magnet și comutatorul cu lamă vibrantă este de aproximativ 3 mm.** Dacă este cazul, slăbiți șurubul de M4,2 x 19mm (1), mișcați ușor comutatorul cu lamă vibrantă, apoi strângeți din nou șurubul. Fixați din nou carcasa motorului (nu este indicat în desen). Dacă este cazul, reintroduceți șuruburile autofiletante ale carcasei de protecție (nu este indicat în desen). Lăsați banda de alergare să funcționeze timp de câteva minute pentru a verifica dacă citirile de viteză sunt corecte.



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

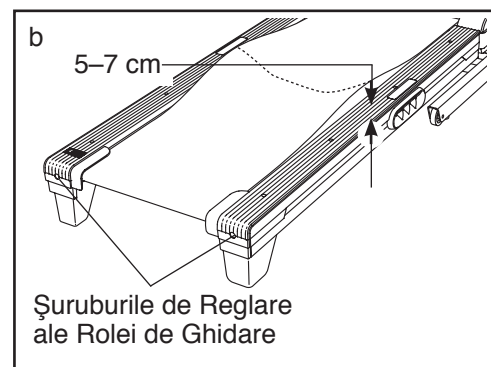
SOLUȚIE:

- Cu cheia introdusă în consolă, apăsați unul dintre butoanele de înclinație. În timp ce înclinația se schimbă, scoateți cheia. **După câteva secunde, reintroduceți cheia.** Banda de alergare se va ridica automat până la nivelul maxim de înclinație, apoi va reveni la nivelul minim. Astfel se efectuează recalibrarea sistemului de înclinație.

PROBLEMĂ: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

SOLUȚIE:

- Dacă este necesar un prelungitor, folosiți numai prelungitoare cu trei fire, cu o secțiune a conductorului de 1 mm² și o lungime ce nu depășește 1,5 m.
- Dacă covorul rulant este prea strâns, 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 de reglare ale rolei de ghidare un sfert de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a covorului rulant 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.

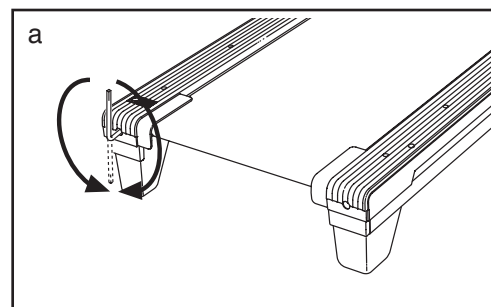


- Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

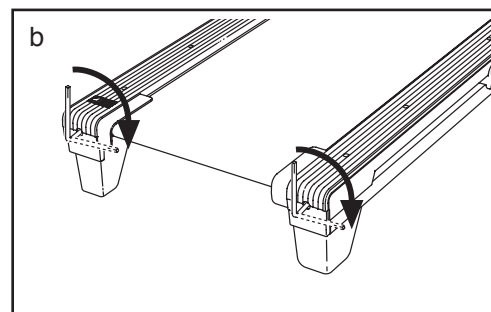
PROBLEMĂ: Covorul rulant este descentrat sau alunecă atunci când călcați pe el.

SOLUȚIE:

- a. Dacă covorul rulant este descentrat, mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga, folosiți cheia imbus pentru a roti șurubul de reglare al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație, în sensul acelor de ceasornic; dacă covorul rulant s-a deplasat spre dreapta, rotiți șurubul, o jumătate de rotație, în sens invers acelor de ceasornic. Aveți grijă să nu strângeți prea tare 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.



- b. Dacă covorul rulant alunecă atunci când călcați pe el, mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ**. Folosind cheia imbus, rotiți ambele șuruburi de reglare ale rolei de ghidare, un sfert de rotație, în sensul acelor de ceasornic. Când covorul rulant este strâns în mod corect, ar trebui să puteți ridica fiecare latură a covorului rulant 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, apoi mergeți 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 calorile din carbohidrați pentru a obține energie. Numai după câteva minute de exerciții fizice corpul va începe să utilizeze calorile din grăsimi pentru a obține energie. Dacă obiectivul dumneavoastră este „arderea” grăsimilor, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mic din intervalul dumneavoastră de antrenament. Pentru o „ardere” maximă a grăsimilor, antrenați-vă până când frecvența cardiacă se apropie de numărul mijlociu din intervalul dumneavoastră de antrenament.

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

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

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

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

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

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

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

EXERCIȚII RECOMANDATE DE STRETCHING

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

1. Întindere cu atingerea degetelor picioarelor

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

2. Exerciții de întindere pentru bicepsul femural

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

3. Exerciții de întindere pentru gambe/tendonul lui Ahile

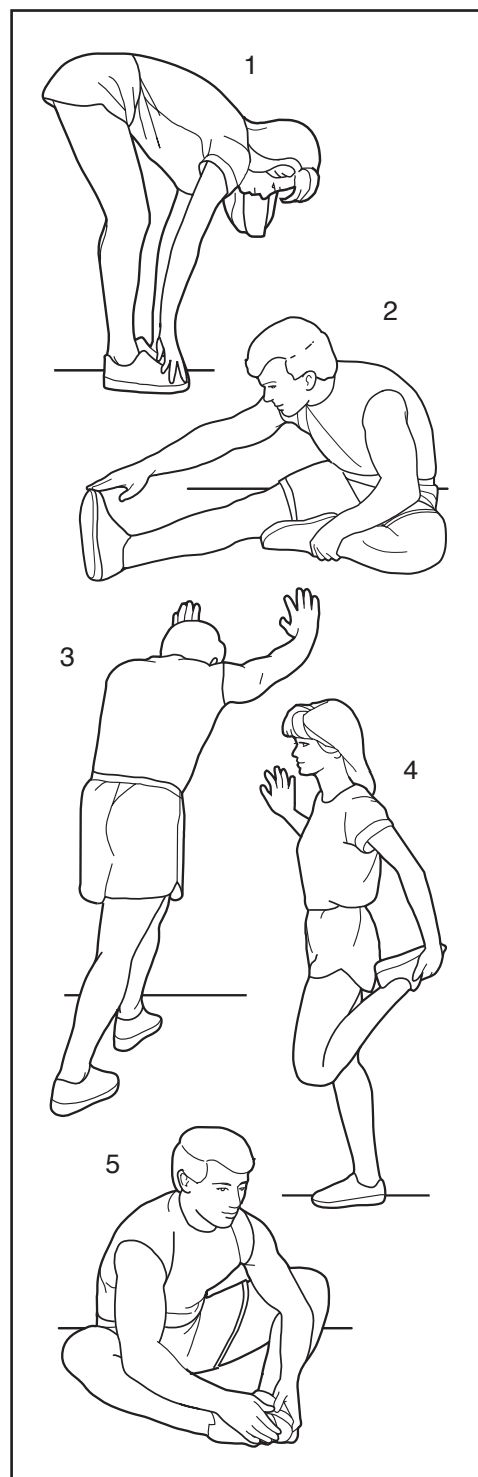
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15,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

4. Exerciții de întindere pentru mușchiul cvadriceps

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

5. Exerciții de întindere pentru mușchii interiori ai coapsei

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



LISTA DE PIESE

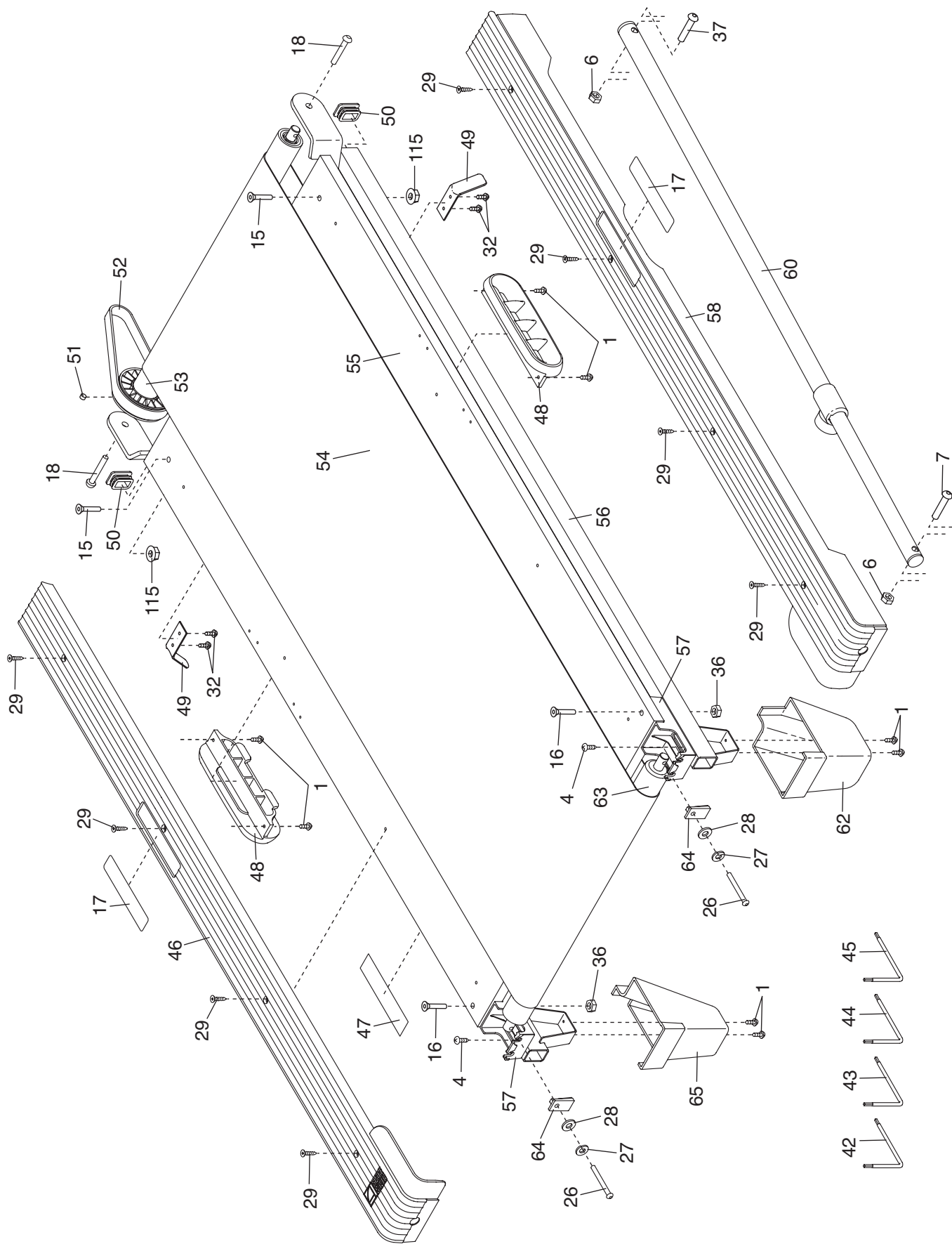
Model Nr. PETL59910.0 R0311A

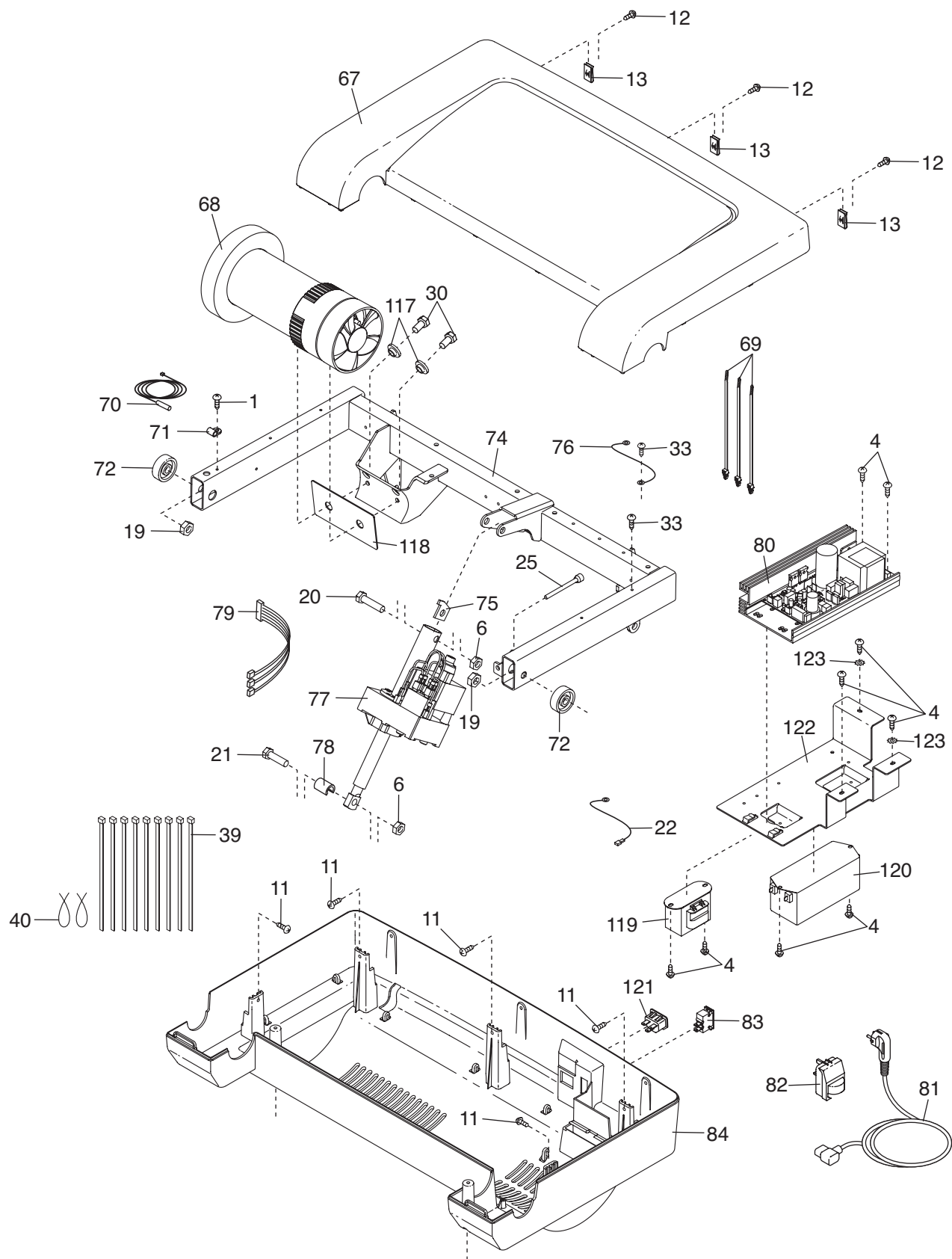
Pentru a localiza piesele enumerate mai jos, consultați desenul detaliat de la sfârșitul acestui manual.

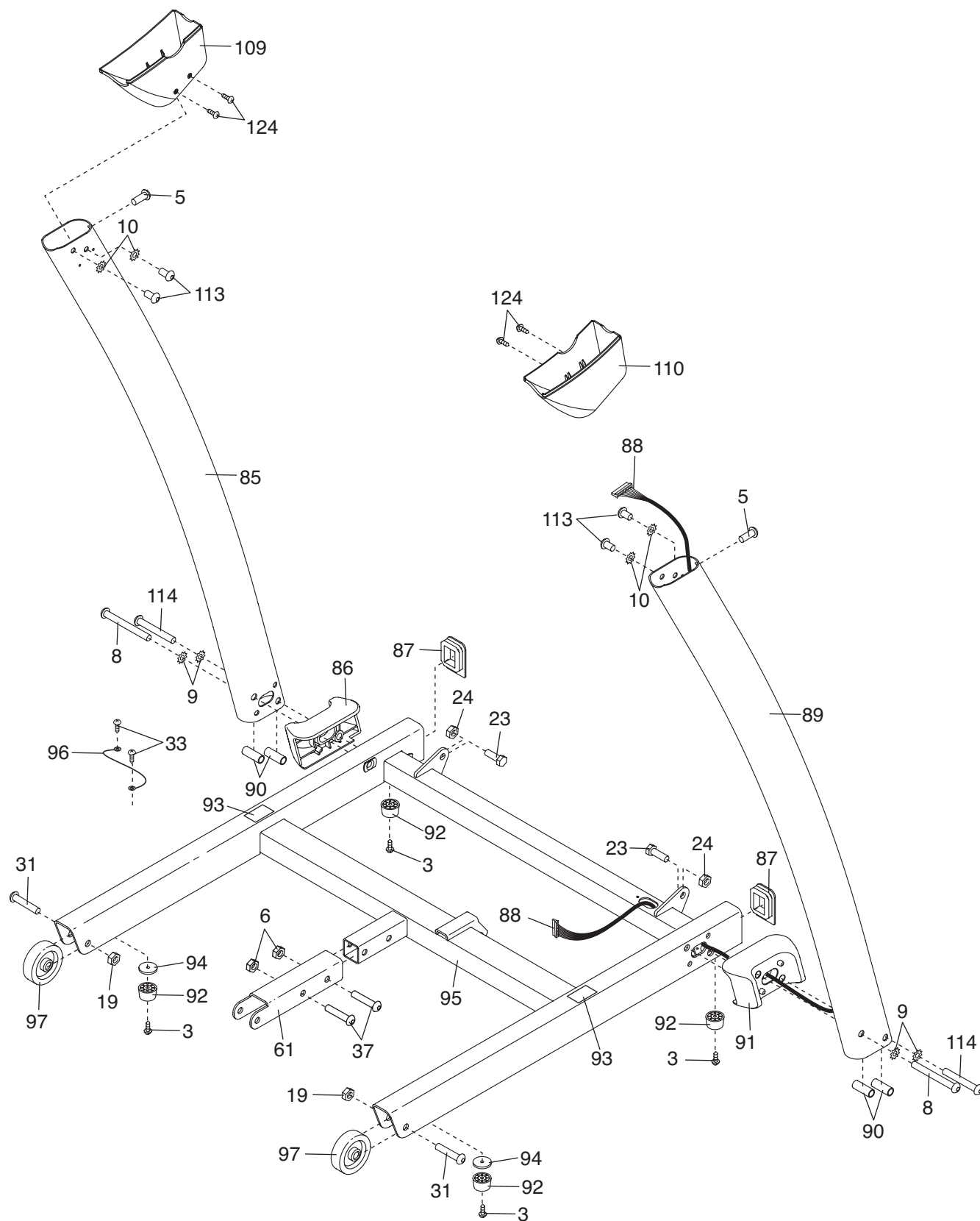
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	9	Șurub de M4,2 x 19mm	51	1	Magnet
2	2	Șurub de M4 x 45mm	52	1	Curea Motor
3	4	Șurub de M4,2 x 25mm	53	1	Rolă/Roată Conducătoare
4	11	Șurub Împământare de #8 x 1/2"	54	1	Covor Rulant
5	6	Șurub cu Cap Plat de M8 x 25mm	55	1	Platformă
6	6	Contrapiuliță de 3/8"	56	1	Cadru
7	2	Șurub cu Cap Plat de 3/8" x 1 3/4"	57	2	Suport Rolă
8	2	Șurub cu Cap Plat de M10 x 95mm	58	1	Șină Picioare Dreapta
9	4	Piuliță Stea de M10	59	1	Ușă de Acces
10	8	Piuliță Stea de M8	60	1	Dispozitiv Blocare Poziție de Depozitare
11	5	Șurub de M4,2 x 13mm	61	1	Suport Dispozitiv Blocare
12	3	Șurub Capac de M4,2 x 19mm	62	1	Picior Dreapta
13	3	Clemă Capac	63	1	Rolă de Ghidare
14	2	Șurub de M4,2 x 16mm	64	2	Plăcuță Suport Rolă de Ghidare
15	2	Șurub de M8 x 35mm	65	1	Picior Stânga
16	2	Șurub de M8 x 90mm	66	2	Bridă Consolă
17	2	Autocolant Șină Pentru Picioare	67	1	Capac Motor
18	2	Șurub de M10 x 30mm	68	1	Motor
19	4	Piuliță de M10	69	3	Colier Cadru Ridicare
20	1	Șurub de 3/8" x 1 3/4"	70	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă
21	1	Șurub de 3/8" x 1 1/2"	71	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă
22	1	Cablu Împământare Controler	72	2	Distanțier Cadru
23	2	Șurub de 3/8" x 1"	73	2	Șaibă Stea de 1/4"
24	2	Piuliță de 3/8"	74	1	Cadru Ridicare
25	1	Șurub de M6 x 45mm	75	1	Opritor Înclinație
26	2	Șurub de M6 x 70mm	76	1	Cablu Împământare Cadru Ridicare/Rolă de Ghidare
27	2	Șaibă de Siguranță de M6	77	1	Motor Ridicare
28	2	Șaibă Plată de M6	78	1	Distanțier Motor Ridicare
29	8	Șurub de M5 x 25mm	79	1	Cablu Motor Ridicare
30	2	Șurub Motor de 1/4"	80	1	Controler
31	2	Șurub de M10 x 50mm	81	1	Cablu de Alimentare
32	4	Șurub cu Cap Plat și Șaibă de M4,2 x 13mm	82	1	Adaptor Cablu de Alimentare
33	5	Șurub de M4,2 x 10mm	83	1	Comutator
34	2	Piuliță în Colivie de M8	84	1	Carcasă de Protecție
35	10	Șurub de M4 x 19mm	85	1	Suport de Ghidon Stânga
36	2	Piuliță de M8	86	1	Distanțier Suport de Ghidon Stânga
37	3	Șurub de 3/8" x 2"	87	2	Capac Bază
38	2	Legătură Ancorare Cablu	88	1	Fir Suport de Ghidon
39	9	Legătură Ancorare Cablu de 8"	89	1	Suport de Ghidon Dreapta
40	2	Legătură Ancorare Demontabilă	90	4	Inel Distanțier Pentru Șuruburi
41	1	Cheie/Clemă	91	1	Distanțier Suport de Ghidon Dreapta
42	1	Cheie Imbus de 6mm	92	4	Picior Bază
43	1	Cheie Imbus de 4 mm	93	2	Autocolant Avertizare
44	1	Cheie Imbus de 5 mm	94	2	Distanțier Picior Bază
45	1	Cheie Imbus	95	1	Bază
46	1	Șină Picioare Stânga	96	1	Cablu Împământare Cadru Ridicare/Bază
47	1	Autocolant Avertizare	97	2	Roată
48	2	Amortizor Platformă			
49	2	Ghidaj Covor Rulant			
50	2	Capac Cadru			

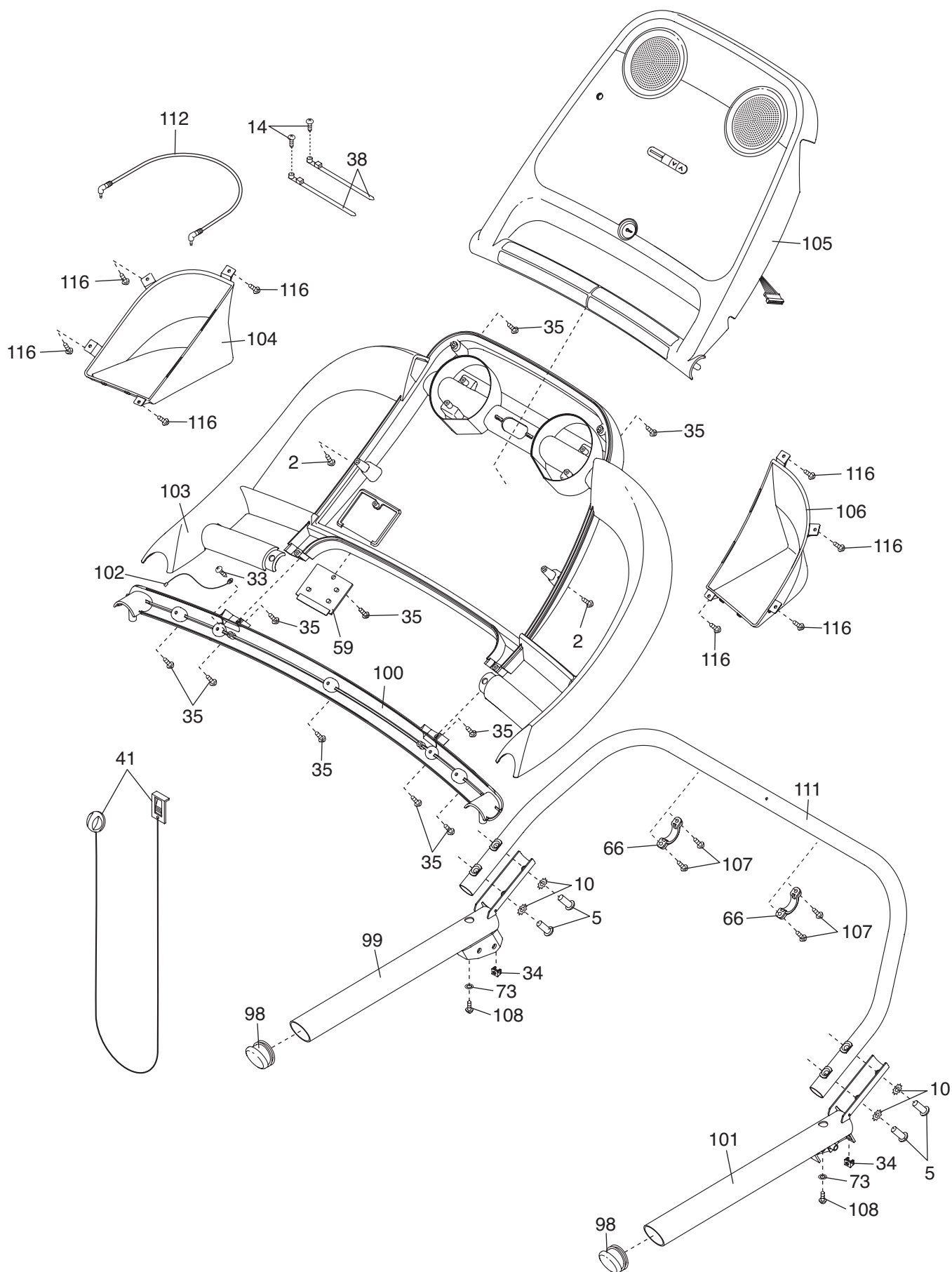
Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
98	2	Capac Mâner	112	1	Fir Audio
99	1	Mâner Stânga	113	4	Șurub cu Cap Plat de 5/16" x 5/8"
100	1	Bară Senzor Puls	114	2	Șurub cu Cap Plat de M10 x 68mm
101	1	Mâner Dreapta	115	2	Piuliță cu Flanșă de M8
102	1	Cablu Împământare Consolă	116	12	Șurub de M4 x 13mm
103	1	Bază Consolă	117	2	Bucșă Motor
104	1	Bloc Accesorii Stânga	118	1	Izolator Motor
105	1	Consolă	119	1	Transformator
106	1	Bloc Accesorii Dreapta	120	1	Filtru
107	4	Șurub de #8 x 1"	121	1	Priză de Curent
108	2	Șurub de M5 x 16mm	122	1	Suport Componente Electronice
109	1	Capac Suport de Ghidon Stânga	123	2	Șaibă Stea de #8
110	1	Capac Suport de Ghidon Dreapta	124	4	Șurub de M4 x 16mm
111	1	Cadru Consolă	*	—	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, vă rugăm să fiți pregătiți a ne furniza 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 cheii 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 municipale. Pentru a proteja mediul, acest produs trebuie să fie reciclat conform legislației după sfârșitul duratei sale 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 la 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.

