

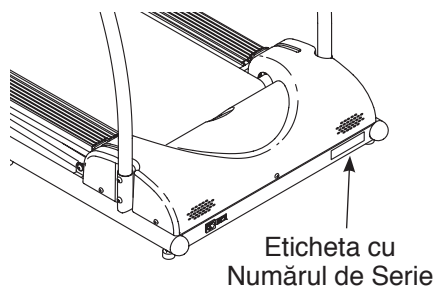
WESLO®

easy compact 2

N. Modelului WETL20709.0

Nr. de Serie _____

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



ÎNTREBĂRI?

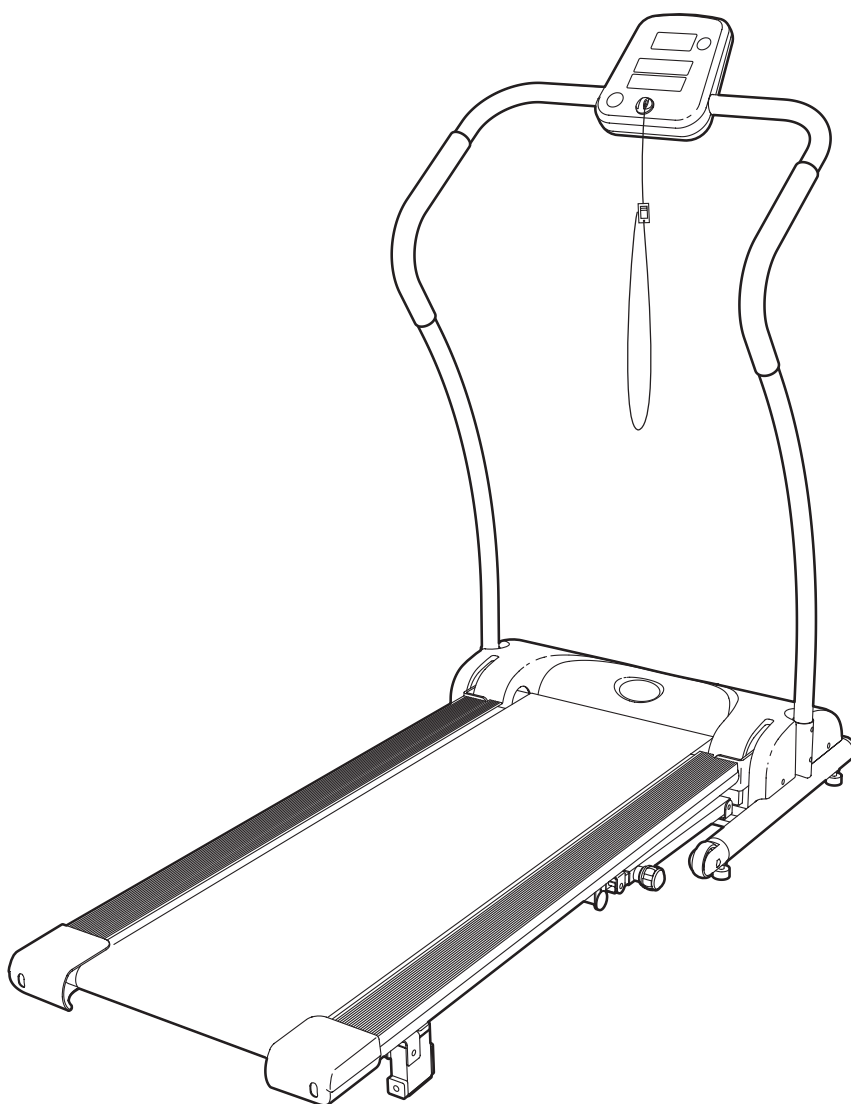
Dacă aveți întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactați magazinul de unde ați cumpărat acest produs.

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



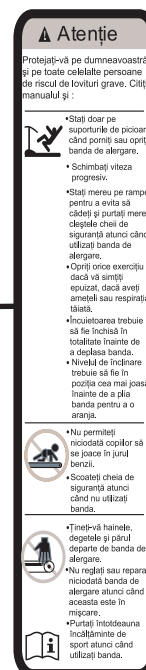
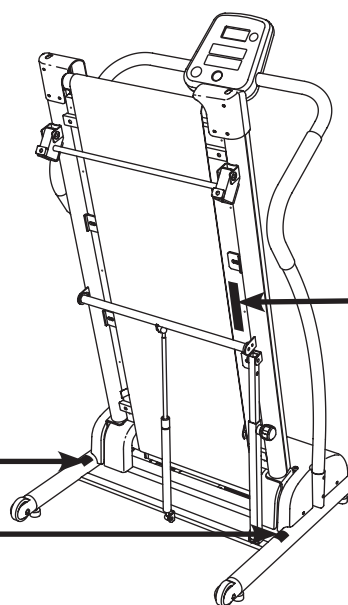
www.iconeurope.com

CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	5
ASAMBLAREA	6
UTILIZARE ȘI REGLARE	11
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE	15
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR	17
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	19
LISTA DE PIESE	20
DESEN DETALIAT	21
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.**



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 precauțiile.
3. Utilizați banda de alergare numai conform descrierii din acest manual.
4. 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.
5. 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.
6. Nu folosiți banda de alergare în spații în care se utilizează aerosoli sau oxigen.
7. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
8. Banda de alergare poate fi folosită numai de persoane care cântăresc 120 kg sau mai puțin.
9. Nu permiteți folosirea benzii de alergare de către mai mult de o persoană simultan.
10. 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 șosete ori sandale.*
11. Când conectați cablul de alimentare (pagina 11), conectați cablul de alimentare la un circuit cu legare la pământ. Niciun alt aparat nu trebuie să fie conectat la același circuit.
12. 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.
13. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețe încinse.
14. 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 17, dacă banda de alergare nu funcționează corespunzător.)
15. Citiți, înțelegeți și testați procedura de oprire în caz de urgență înainte de utilizarea benzii de alergare (consultați pagina 12).
16. 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.
17. Banda de alergare poate funcționa la viteze mari. Creșteți ușor viteza pentru a evita schimbările bruște de viteză.

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 comutatorul de resetare/oprire în poziția de oprire. (Consultați desenul de la pagina 5 pentru localizarea comutatorului de resetare/oprire.)
19. Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcările dvs., 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.
20. 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 15.) Trebuie să puteți ridica 20 kg în condiții de siguranță pentru a ridica, coborî sau muta banda de alergare.
21. Când pliați sau mutați banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul de blocare menține cadrul în poziție de depozitare.
22. Nu modificați înclinația benzii de alergare prin introducerea de obiecte sub aceasta.
23. Verificați și strângeți periodic toate piesele benzii de alergare.
24. Nu scăpați și nu introduceți obiecte în vreunul dintre orificiile benzii de alergare.
25. **PERICOL:** 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.
26. Banda de alergare este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați banda de alergare în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

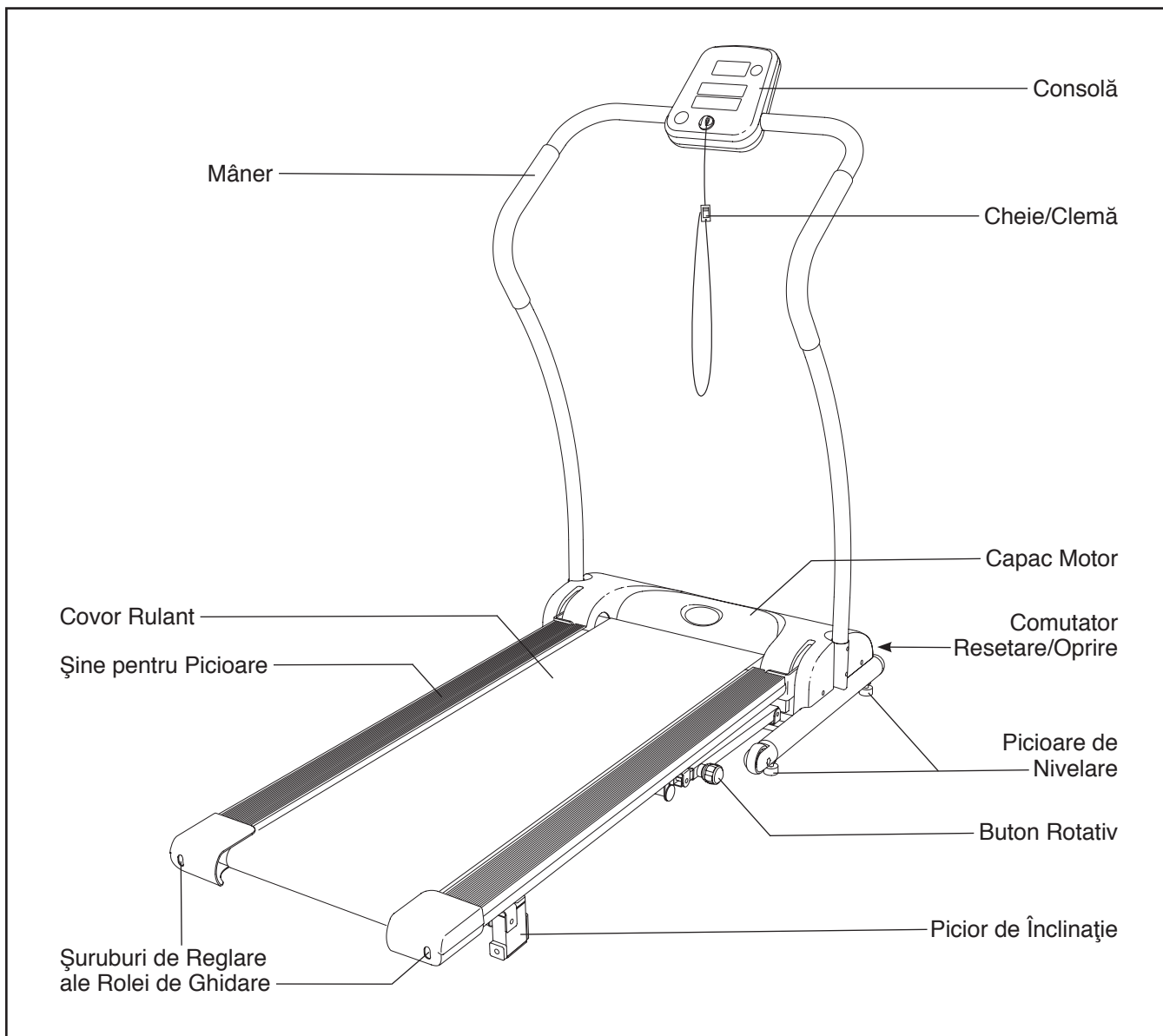
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales noua bandă de alergare WESLO® EASY COMPACT 2. Banda de alergare EASY COMPACT 2 oferă o gamă variată de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai eficiente. Iar când nu o folosiți, această bandă de alergare unică poate fi pliată, necesitând mai puțin de jumătate din spațiul necesar altor benzi de alergare.

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

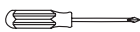
alergare. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta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

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

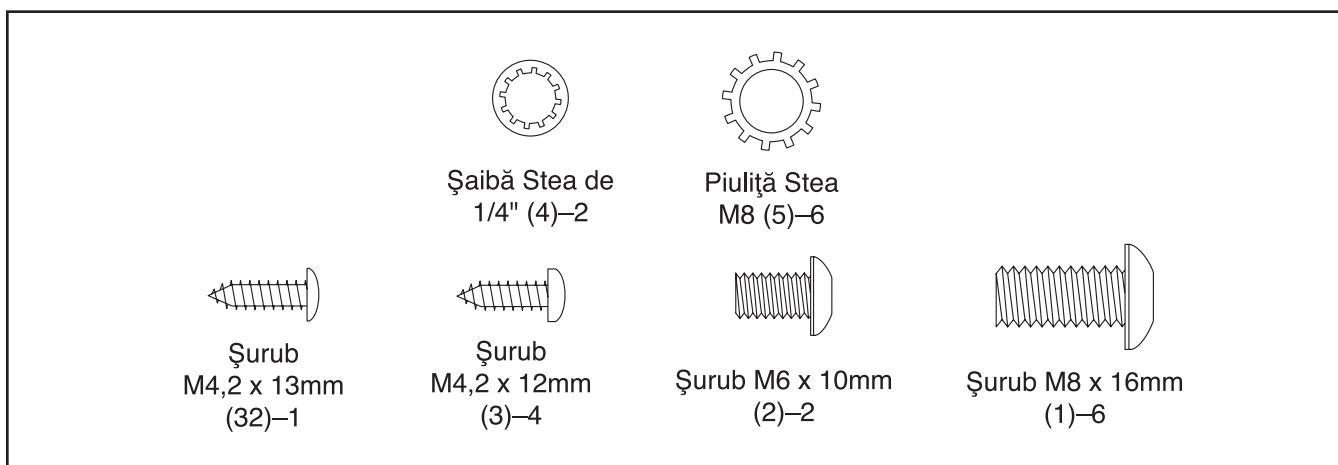


ASAMBLAREA

Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Așezați banda de alergare într-o zonă liberă și îndepărtați ambalajul. **Nu eliminați la deșeurile 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 Phillips , o cheie reglabilă  și un clește de tăiat sârmă .

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.**



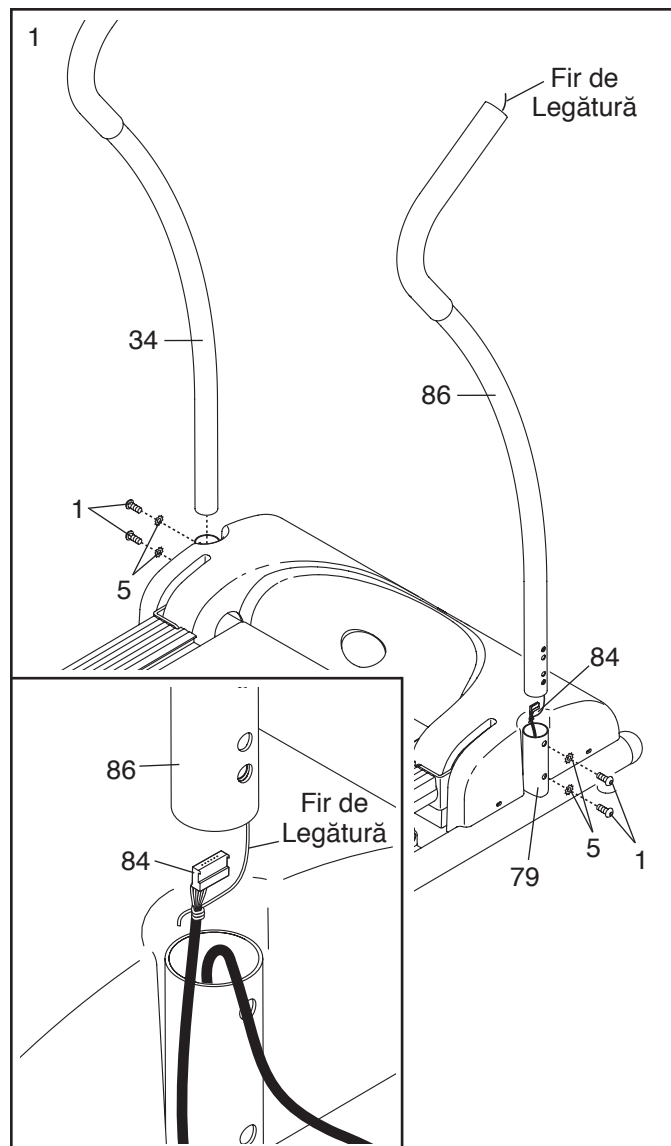
1. Identificați Mânerul din Dreapta (86), care este marcat cu un autocolant inscripționat „Right” sau „R” (*L* sau *Left* indică partea stângă; *R* sau *Right* indică partea dreaptă). O a doua persoană va fixa Mânerul din Dreapta pe tubul situat pe Bază (79). **Consultați desenul inserat.** Legați ferm firul de legătură al Mânerului din Dreapta de capătul Firului Mufat (84). Apoi, trageți celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Mufat este ghidat prin interiorul Mânerului din Dreapta.

Trageți ușor de Firul Mufat (84) în timp ce introduceți Mânerul din Dreapta (86) în tubul situat pe Bază (79). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Mufat.**

Fixați Mânerul din Dreapta (86) pe Bază (79) folosind două Șuruburi M8 x 16mm (1) și două Piuliță Stea M8 (5); **încă nu strângeți complet Șuruburile. Aveți grijă să nu ciupiți Firul Mufat (84).**

Fixați Mânerul din Stânga (34) pe Bază (79) folosind două Șuruburi M8 x 16mm (1) și două Piuliță Stea M8 (5); **încă nu strângeți complet Șuruburile.**

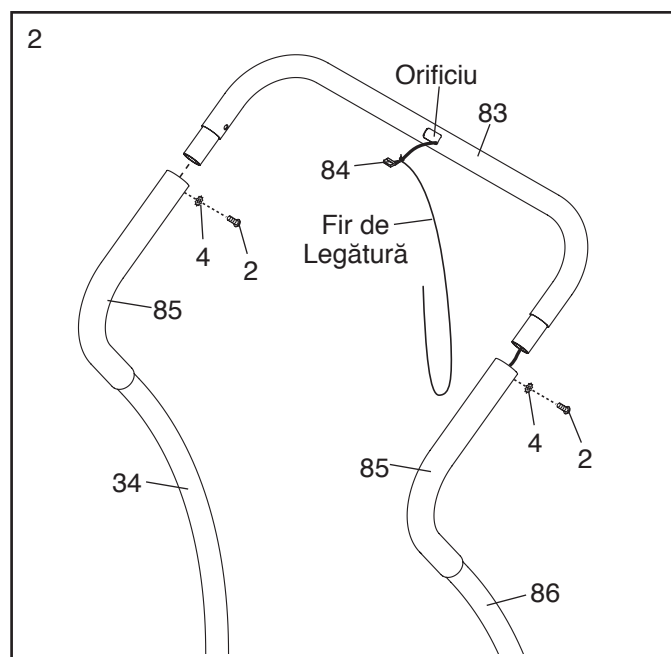
Îndepărtați firul de legătură de pe Firul Mufat (84).



2. Poziționați Bara Transversală a Mânerului (83) conform desenului. **Consultați desenul inserat de la pasul 1.** Legați ferm firul de legătură situat în interiorul Barei Transversale a Mânerului de capătul Firului Mufat (84). Apoi, trageți celălalt capăt al firului de legătură până când Firul Mufat este ghidat prin interiorul Barei Transversale a Mânerului.

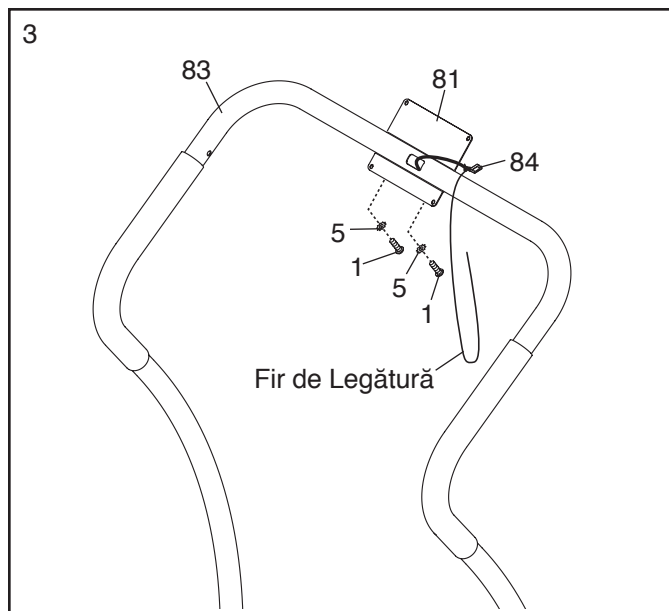
Trageți ușor de Firul Mufat (84) în timp ce introduceți Bara Transversală a Mânerului (83) în cele două Mânere (34, 86). **Aveți grijă să nu ciupiți Firul Mufat.**

Fixați Bara Transversală a Mânerului (83) folosind două Șuruburi M6 x 10mm (2) și două Șaibe Stea de 1/4" (4); **încă nu strângeți complet Șuruburile.** Este posibil să trebuiască să împingeți cu grijă Mânerele de Spumă (85) în jos.



3. Fixați Plăcuța Consolei (81) pe Bara Transversală a Mânerului (83) folosind două Șuruburi M8 x 16mm (1) și două Piuliță Stea M8 (5). **Asigurați-vă că Plăcuța Consolei este orientată conform desenului și că Firul Mufat (84) nu este ciupit.**

Îndepărtați firul de legătură de pe Firul Mufat (84).

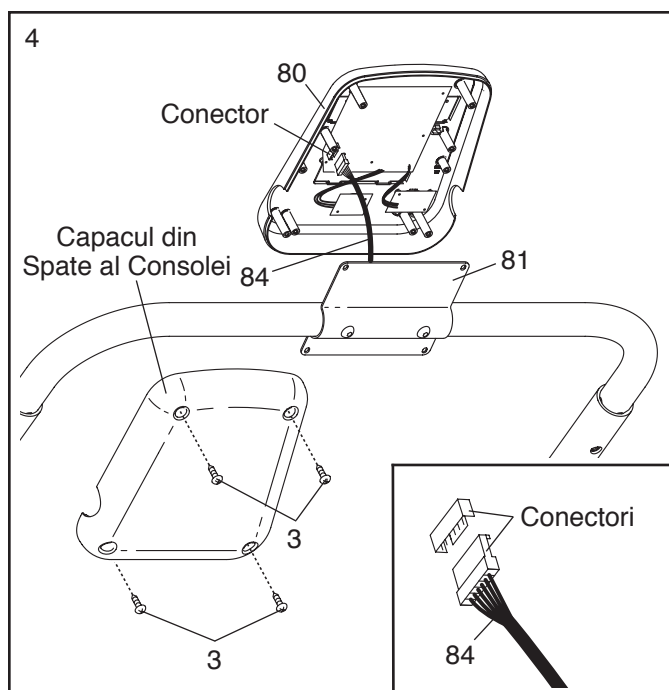


4. Scoateți capacul din spate al consolei și cele patru Șuruburi M4,2 x 12mm (3) din Consolă (80). **Păstrați capacul din spate al consolei și Șuruburile pentru pasul 6.**

Fixați Consola (80) pe Plăcuța Consolei (81). **Atingeți Plăcuța Consolei pentru a descărca electricitatea statică.**

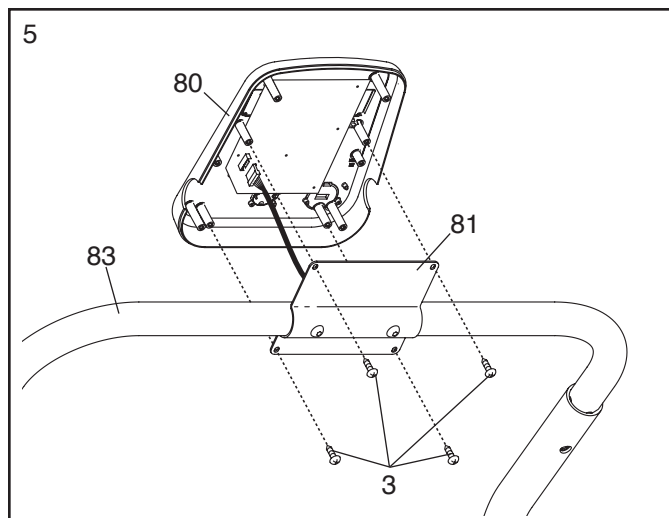
Apoi, introduceți conectorul situat la capătul Firului Mufat (84) în conectorul situat pe partea dorsală a Consolei (80), conform desenului.

Consultați desenul inserat. Mufele ar trebui să se conecteze cu ușurință. În caz contrar, întoarceți conectorul Firului Mufat și încercați din nou. ÎN CAZUL ÎN CARE CONECTORII NU SUNT FIXAȚI CORESPUNZĂTOR, CONSOLA SE POATE DETERIORA LA PORNIRE.



5. Fixați Consola (80) pe Plăcuța Consolei (81) și introduceți firul în exces în interiorul Barei Transversale a Mânerului (83). **Asigurați-vă că niciun fir nu este ciupit.**

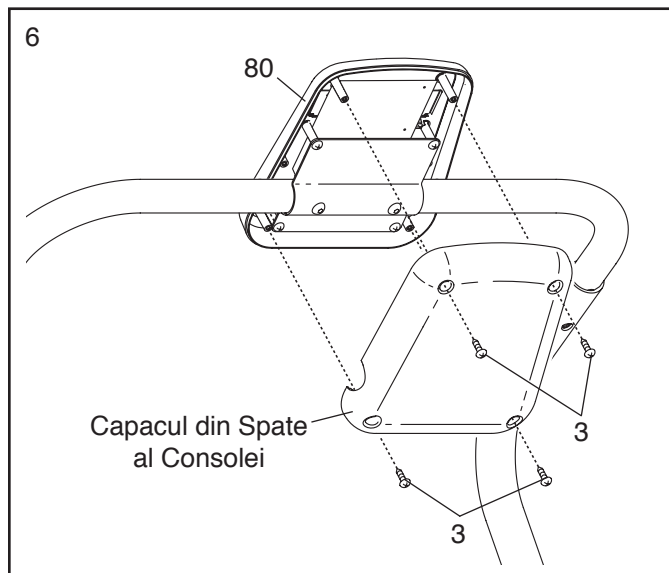
Fixați Consola (80) folosind patru Șuruburi M4,2 x 12mm (3); **poziționați toate cele patru Șuruburi înainte de a strânge vreunul dintre ele.**



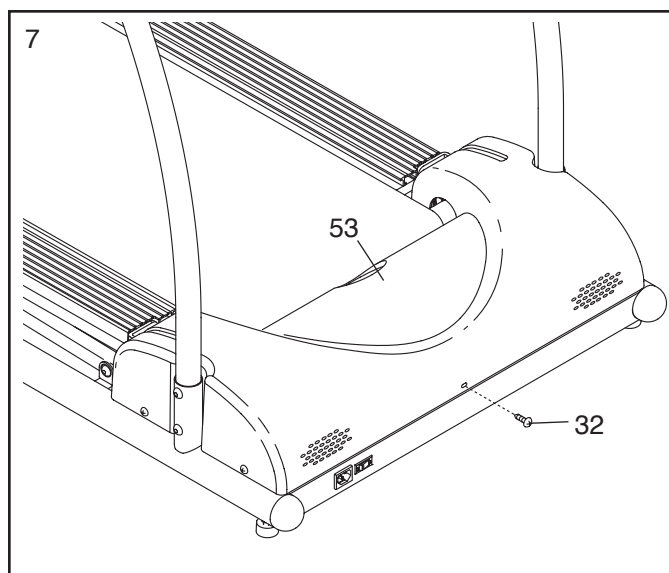
6. Fixați capacul din spate al consolei pe Consolă (80) cu ajutorul celor patru Șuruburi M4,2 x 12mm (3) îndepărtate la pasul 4.

Consultați pasul 1. Strângeți cele două Șuruburi M8 x 16mm (1) situate de o parte și de alta a benzii de alergare.

Consultați pasul 2. Strângeți Șuruburile M6 x 10mm (2) situate de o parte și de alta a benzii de alergare.



7. Strângeți unul dintre Șuruburile M4,2 x 13mm (32) în Carcasa Motorului (53).



8. Ridicați Cadrul (consultați secțiunea CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU DEPOZITARE de la pagina 15). **Aveți grijă să nu crăpați Carcasa Motorului (nu este indicat în desen).**

Ridicați Amortizorul Pneumatic (76) în poziție verticală, cu cilindrul în partea de jos, conform desenei. **Consultați cele două desene mici inserate.** Cu ajutorul unghiei sau al unei șurubelnițe, apăsați capătul Clemei Amortizorului Pneumatic (77) pentru a o detașa de pe Amortizorul Pneumatic. Apoi, rotiți Clema Amortizorului Pneumatic și îndepărtați-o de Amortizorul Pneumatic. **Aveți grijă să nu pierdeți Clema Amortizorului Pneumatic.** Notă: Pachetul conține Cleme de rezervă pentru Amortizorul Pneumatic.

Apoi, fixați capătul Amortizorului Pneumatic (76) pe bila suportului situat pe Cadru (87), prin apăsare. **Consultați desenul inferior.** Introduceți Clema Amortizorului Pneumatic (77) în cele două orificii mici situate la capătul Amortizorului Pneumatic. Apoi, rotiți Clema Amortizorului Pneumatic până ce aceasta se fixează pe Amortizorul Pneumatic.

9. Fixați capătul Amortizorului Pneumatic (76) la care se află cilindrul pe suportul situat pe Bază (79).

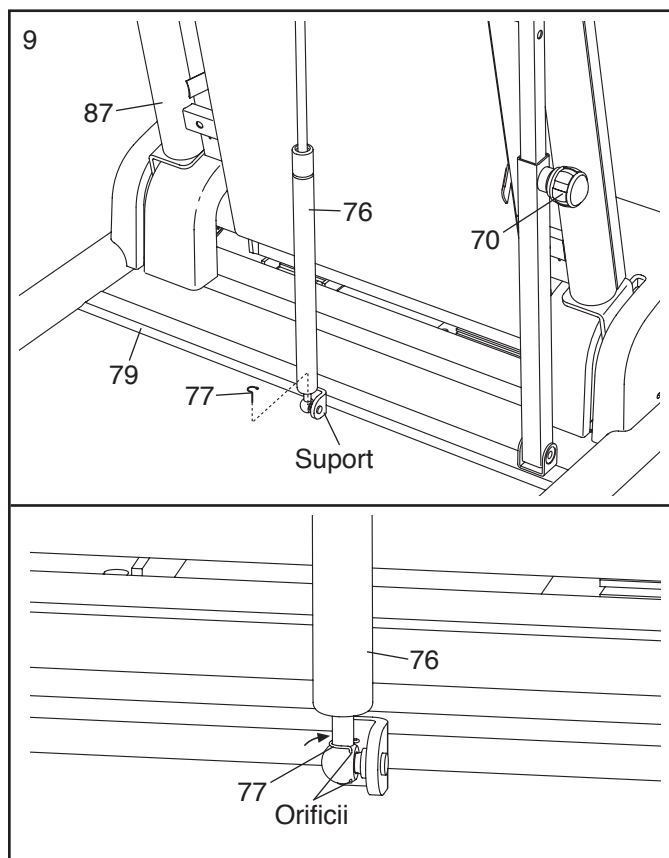
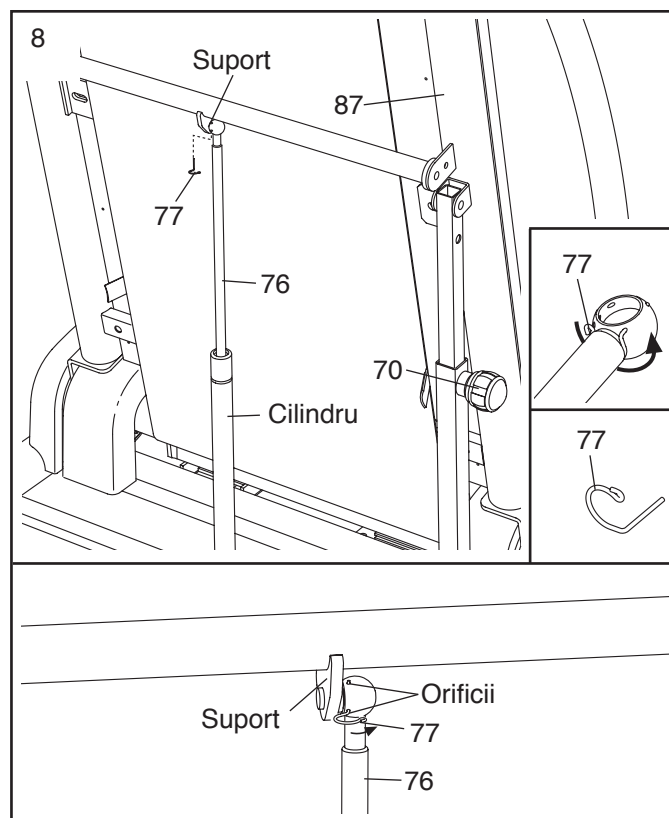
Scoateți Clema Amortizorului Pneumatic (77) de pe capătul Amortizorului Pneumatic (76) conform instrucțiunilor de la pasul 8. Dacă este necesar, rotiți Amortizorul Pneumatic pentru a alinia capătul acestuia cu bila suportului situat pe Bază (79).

Consultați desenul inferior. Fixați capătul Amortizorului Pneumatic (76) pe bila de pe suport, prin apăsare. **Notă: Este posibil să fie necesar să trageți Dispozitivul de Blocare (70) spre dreapta și să deplasați Cadrul (87) spre înainte sau înapoi, în timp ce fixați Amortizorul Pneumatic pe bilă prin apăsare.**

Apoi, introduceți capătul Clemei Amortizorului Pneumatic (77) în cele două orificii mici situate la capătul Amortizorului Pneumatic (76). Apoi, rotiți Clema Amortizorului Pneumatic până ce aceasta se fixează pe Amortizorul Pneumatic.

Coborâți Cadrul (87) pe pardoseală. Consultați secțiunea CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE, de la pagina 16.

Asigurați-vă că cele patru Picioare de Nivelare (nu sunt indicate în desen) sunt așezate ferm pe pardoseală (consultați secțiunea CUM SE NIVELEAZĂ BANDA DE ALERGARE, de la pagina 14).



10. **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. Notă: Alte componente ar putea fi incluse. Păstrați cheile imbus incluse într-un loc sigur; una dintre acestea se folosește pentru reglarea covorului rulant (consultați pagina 18).

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.

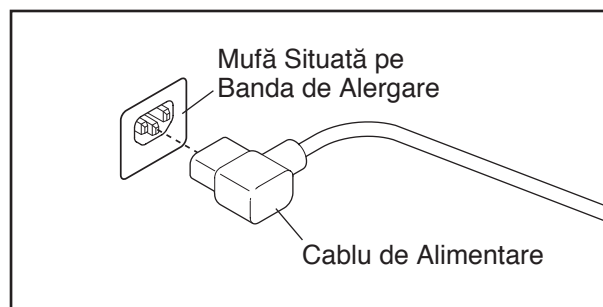
IMPORTANT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit cu un altul recomandat de producător.



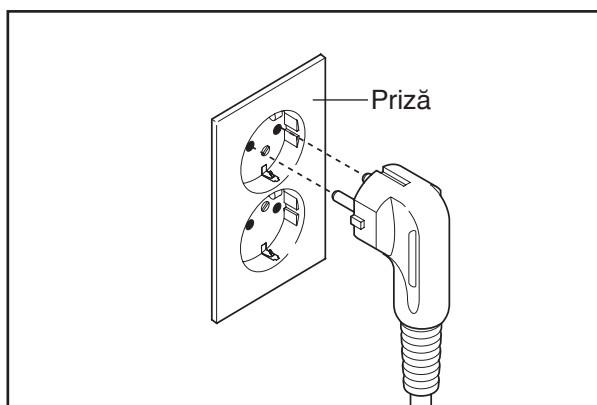
PERICOL: Conectarea necorespunzătoare a conductorului pentru împământare poate avea ca rezultat un risc ridicat de electrocutare. Consultați un electrician calificat sau un tehnician de service dacă aveți îndoieli în legătură cu legarea la pământ a produsului. Nu modificați ștecărul furnizat odată cu 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.

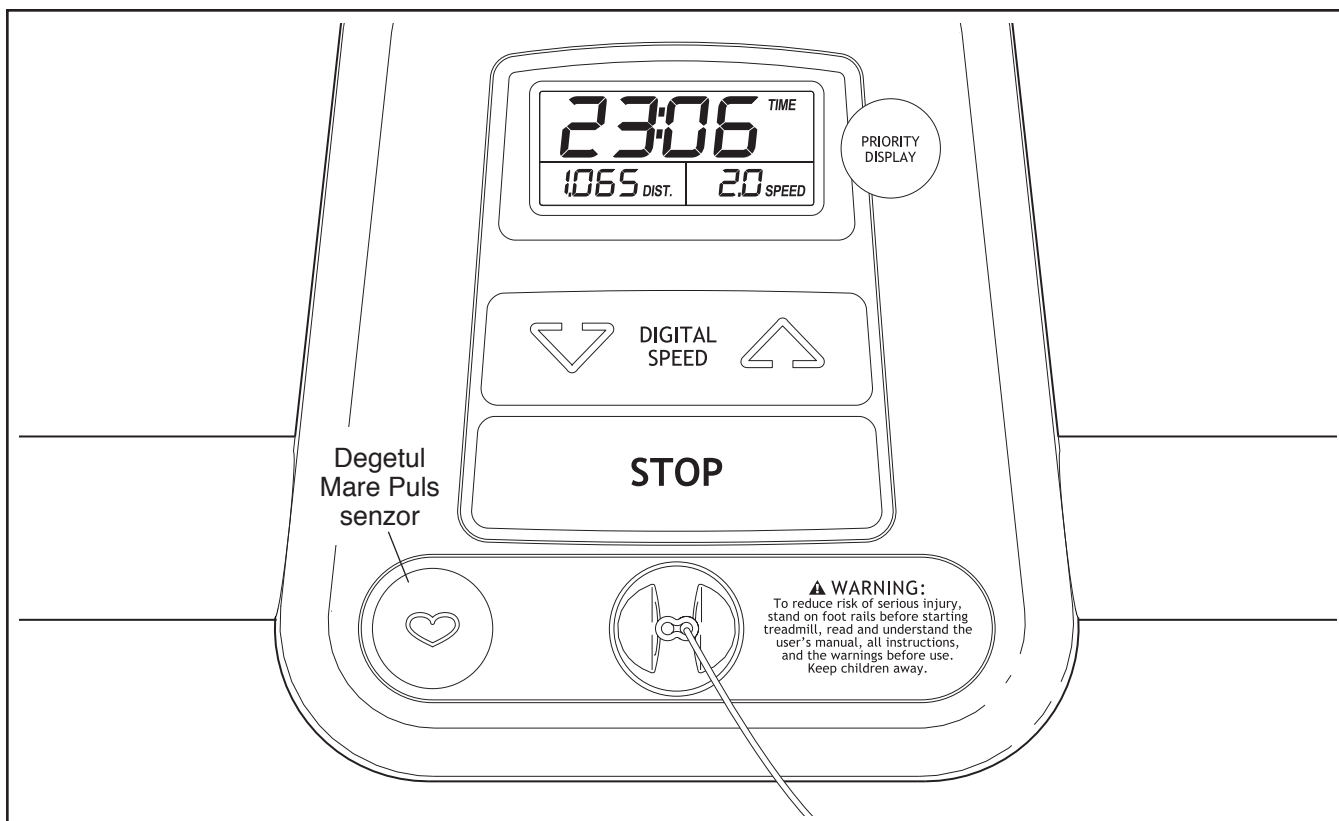
1. Introduceți capătul indicat al cablului de alimentare în mufa situată pe banda de alergare.



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

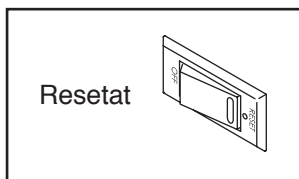


SCHEMA CONSOLEI

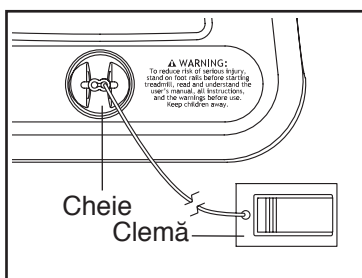


IMPORTANT: Dacă banda de alergare a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Introduceți cablul de alimentare în priză (consultați pagina 11). Apoi, găsiți comutatorul de resetare/oprire situat pe cadrul benzii de alergare, lângă cablul de alimentare. Asigurați-vă că ați fixat comutatorul în poziția de resetare.



Apoi, așezați-vă pe șinele pentru picioare ale benzii de alergare. Găsiți clema atașată la cheie și fixați clema pe cureaua dvs. prin glisare. 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, reglați poziția clemei.

IMPORTANT: Dacă pe fața consolei există o folie de plastic transparentă, aceasta trebuie îndepărtată. 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 18).

CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE

1. Introduceți cheia în consolă.

Consultați pagina 12.

2. Porniți covorul rulant.

Apăsați butonul de creștere digitală a vitezei, Viteză Digitală [DIGITAL SPEED], pentru a porni covorul rulant. Imediat după apăsarea butonului Viteză Digitală, covorul rulant va începe să se deplaseze. Țineți-vă de mână și începeți să mergeți. În timpul exercițiilor, modificați viteza covorului rulant după preferințe, prin apăsarea butoanelor Viteză Digitală, de creștere și reducere a vitezei. De fiecare dată când apăsați un buton, setarea de viteză se va modifica; dacă țineți apăsat unul dintre butoane, modificările setării de viteză vor fi tot mai mari.

Pentru a opri covorul rulant, apăsați butonul [STOP]. Ora va începe să lumineze intermitent pe afișaj.

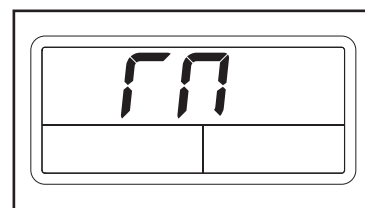
3. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

În timp ce vă antrenați, colțul din stânga jos al afișajului poate indica timpul scurs și distanța în km, parcursă prin mers sau alergare. Colțul din dreapta jos al afișajului poate indica viteza covorului rulant în km/h și numărul aproximativ de calorii pe care le-ați ars.



Jumătatea superioară a afișajului este afișajul prioritar. Afișajul prioritar poate afișa timpul scurs, distanța parcursă prin mers sau alergare, viteza covorului rulant sau numărul aproximativ de calorii arse. Apăsați în mod repetat butonul Afișaj Prioritar [PRIORITY DISPLAY] până când afișajul prioritar indică informațiile pentru a căror vizualizare manifestați cel mai mare interes. Notă: Dacă unele informații sunt afișate pe afișajul prioritar, acestea nu vor fi afișate și în colțurile din stânga sau din dreapta jos ale afișajului.

Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pentru a afla ce unitate de măsură este se-



lectată, țineți apăsat butonul Stop, introduceți cheia în consolă și continuați să țineți apăsat butonul Stop timp de câteva secunde. Pe afișajul prioritar va apărea litera „M” pentru unități de măsură în sistemul metric, sau litera „E” pentru unități de măsură în sistemul anglo-saxon. Apăsați butonul Viteză Digitală de creștere a vitezei pentru a schimba unitatea de măsură, dacă doriți. Când unitatea de măsură dorită a fost selectată, scoateți cheia, apoi reintroduceți-o. Notă: Când fixați comutatorul de resetare/oprire în poziția de oprire, unitatea de măsură se va reseta. Din motive de simplitate, toate instrucțiunile din această secțiune vor fi în kilometri.

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

4. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, **așezați-vă pe șinele pentru picioare** și puneți-vă degetul mare pe senzorul de puls (consultați desenul de la pagina 12). **Nu apăsați prea tare, altfel circulația sângelui din degetul dvs. va fi restricționată iar pulsul ar putea să nu fie detectat.** Când pulsul dvs. a fost detectat, un indicator în formă de inimă va lumina intermitent pe afișajul din dreapta jos, la fiecare bătaie a inimii dvs., indicând frecvența dvs. cardiacă. **Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, țineți degetul mare pe senzorul de puls timp de cel puțin 15 secunde.**

Dacă frecvența cardiacă afișată este prea mare sau prea mică, sau dacă frecvența dvs. cardiacă nu este afișată, ridicați degetul timp de câteva secunde, apoi puneți din nou degetul pe senzorul de puls. Nu uitați să rămâneți nemișcat în timp ce vă măsurați frecvența cardiacă.

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

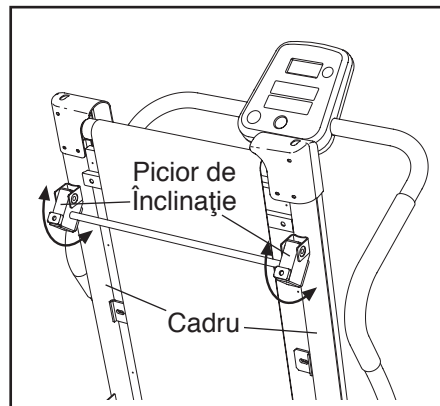
Pășiți pe șinele pentru picioare, apăsați butonul Stop și scoateți cheia din consolă. Păstrați cheia într-un loc sigur.

După ce ați terminat de folosit banda de alergare, apăsați comutatorul de resetare/oprire în poziția 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 MODIFICAȚI ÎNCLINAȚIA BENZII DE ALERGARE

Pentru a varia intensitatea exercițiilor de antrenament, înclinația benzii de alergare poate fi modificată. Există două trepte de înclinație. **Înainte de a modifica înclinația, scoateți cheia și deconectați cablul de alimentare de la priză.** Apoi, pliați banda de alergare în poziție de depozitare (consultați pagina 15).

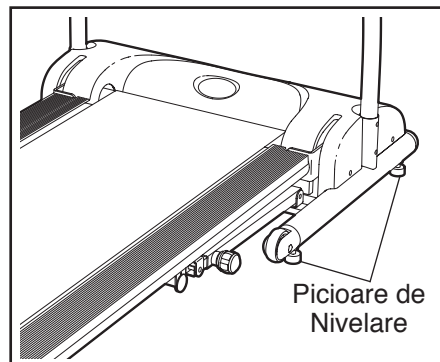
Pentru modificarea înclinației, rotiți picioarele de înclinație în sus sau în jos, până când acestea ating cadrul.



După reglarea picioarelor de înclinație, coborâți banda de alergare (consultați pagina 16).

CUM SE NIVELEAZĂ BANDA DE ALERGARE

Asigurați-vă că toate cele patru picioare de nivelare sunt așezate ferm pe pardoseală (numai o latură este indicată în desen). Dacă banda de alergare se mișcă pe pardoseală, rotiți unul dintre picioarele de nivelare în sensul acelor de ceasornic sau în sens invers acelor de ceasornic, până când acea mișcare este eliminată.



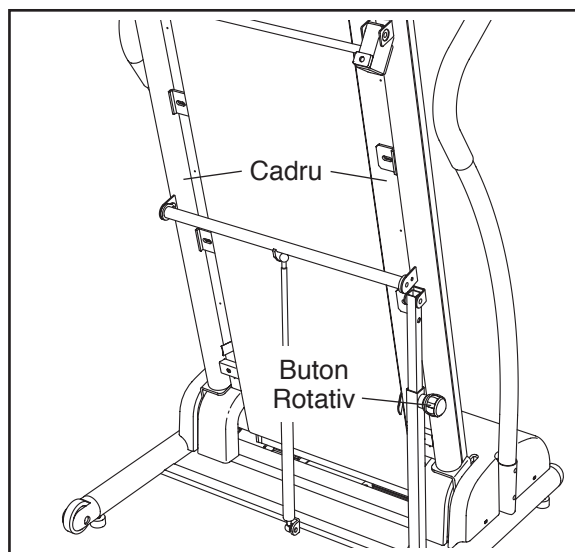
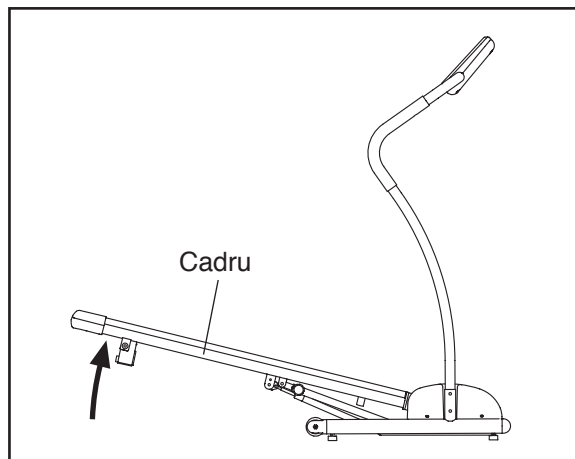
PLIEREA ȘI MUTAREA BENZII DE ALERGARE

CUM SE PLIAZĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU DEPOZITARE

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 din dreapta. **ATENȚIE:** Pentru a reduce riscul de accidentare, nu ridicați cadrul ținând de șinele de plastic pentru picioare. Asigurați-vă că flexați picioarele și vă mențineți spatele drept în timp ce ridicați cadrul. Ridicați cadrul până la jumătatea poziției verticale.
2. Ridicați ușor cadrul și trageți dispozitivul de blocare spre dreapta. Pivotați cadrul în sus, apoi eliberați butonul rotativ al dispozitivului de blocare. Ridicați cadrul până când butonul rotativ al dispozitivului de blocare se fixează în poziția de depozitare. **Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat în poziția de depozitare.**

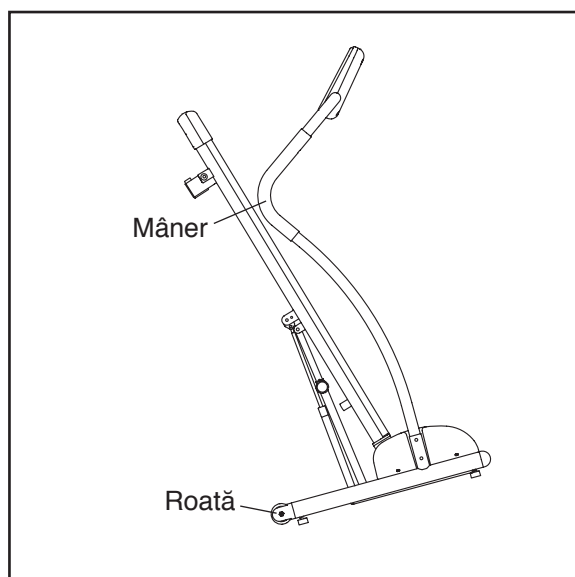
Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sub banda de alergare. Evitați contactul direct al benzii de alergare cu razele solare. Nu lăsați banda de alergare în poziție de depozitare la temperaturi mai mari de 30° C.



CUM SE MUTĂ BANDA DE ALERGARE

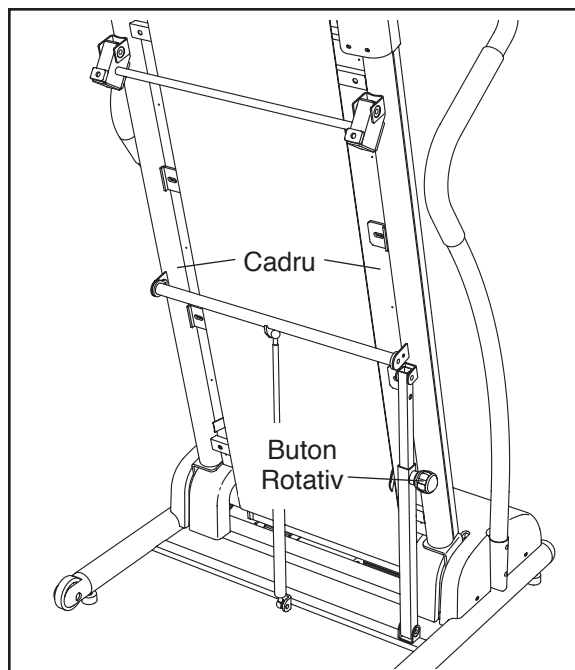
Înainte de a muta banda de alergare, pliați banda de alergare în poziție de depozitare, conform instrucțiunilor de mai sus. **Asigurați-vă că butonul rotativ este fixat în poziția de depozitare.**

1. Țineți unul dintre mânere, iar cu un picior țineți contră în zona uneia dintre roți.
2. Lăsați banda de alergare pe spate până când aceasta se deplasează liber pe roți. **Mutați cu atenție banda de alergare în locul dorit. Pentru a reduce riscul de accidentare, mutați banda de alergare cu foarte mare atenție. Nu mutați banda de alergare pe o suprafață denivelată.**
3. Cu un picior, țineți contră în zona uneia dintre roți, apoi coborâți cu grijă banda de alergare, până în poziția de depozitare.

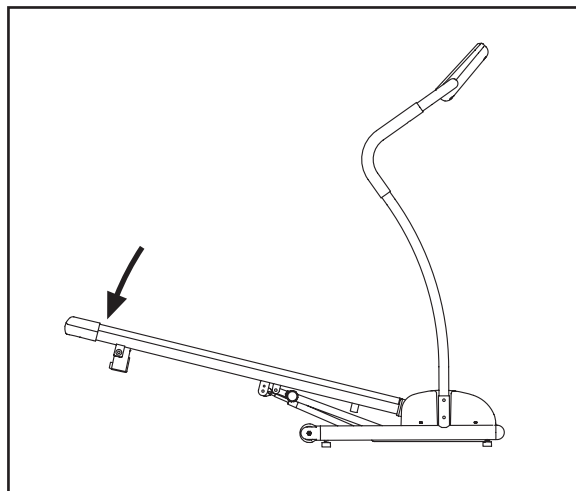


CUM SE COBOARĂ BANDA DE ALERGARE PENTRU UTILIZARE

1. Țineți capătul superior al benzii de alergare cu mâna stângă. Trageți butonul rotativ al dispozitivului de blocare spre dreapta și țineți de el. Este posibil să trebuiască să împingeți cadrul înainte în timp ce trageți de butonul rotativ spre dreapta. Trageți cadrul în jos, apoi eliberați butonul rotativ al dispozitivului de blocare.



2. Țineți cadrul de metal ferm, cu ambele mâini, și coborâți-l pe pardoseală. **ATENȚIE:** Nu apucați cadrul numai de șinele din plastic pentru picioare, și nu scăpați cadrul. Flexați picioarele și mențineți spatele drept.



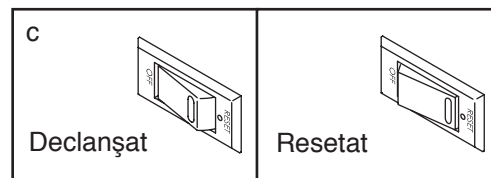
SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR

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

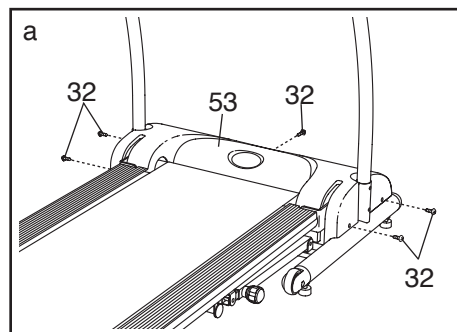
SOLUȚIE:

- 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.

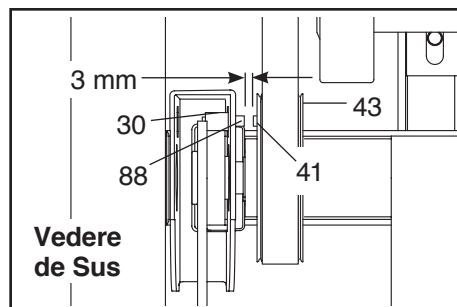
PROBLEMĂ: Afișajele consolei nu funcționează corespunzător

SOLUȚIE:

- Scoateți cheia din consolă și **CABLUL DE ALIMENTARE DIN PRIZĂ**. Apoi, scoateți cele cinci Șuruburi M4,2 x 13mm (32) și scoateți Carcasa Motorului (53) prin pivotare.



Apoi, găsiți Comutatorul cu Lamelă Vibrantă (88) și Magnetul (41), situate pe partea stângă a Rolei Conducătoare (43). Rotiți Rola Conducătoare până ce 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 M4 x 8mm (30), mișcați ușor Comutatorul cu Lamelă Vibrantă, apoi strângeți din nou Șurubul. Fixați din nou Carcasa Motorului (nu este indicat în desen) și lăsați banda de alergare să funcționeze câteva minute pentru o verificare corectă a indicațiilor de viteză.

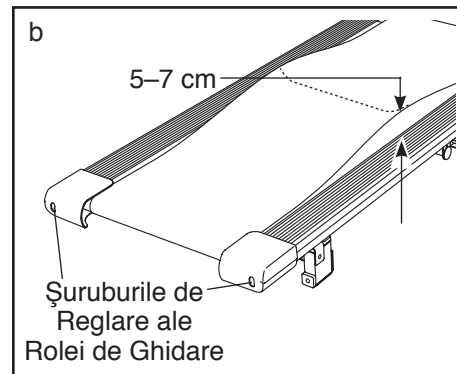


PROBLEMĂ: Covorul rulant încetinește când călcați pe el

SOLUȚIE:

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

b. Dacă covorul rulant este prea strâns, performan-
țele benzii de alergare se pot diminua iar covor-
ul 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.



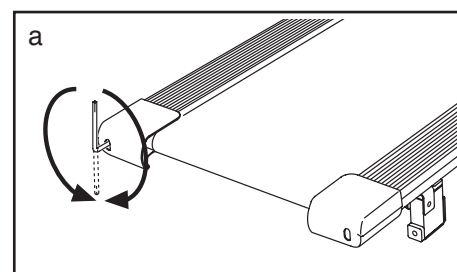
c. Dacă covorul rulant continuă să încetinească când călcați pe el, consultați coperta față a acestui manual.

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

SOLUȚIE:

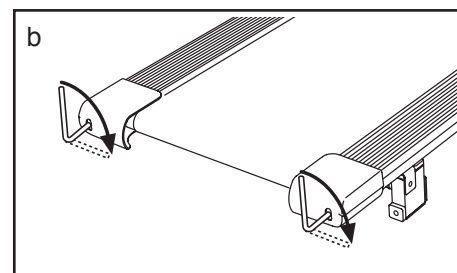
a. **Dacă covorul rulant s-a deplasat spre stânga,**
mai întâi scoateți cheia și **DECONECTAȚI
CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZĂ.**

Folosind cheia imbus, rotiți șurubul de reglare al
rolei de ghidare din stânga o jumătate de rotație, în
sensul acelor de ceasornic. Aveți grijă să nu strân-
geți prea tare covorul rulant. **Dacă covorul rulant
s-a deplasat spre dreapta,** rotiți șurubul de reglare
al rolei de ghidare din stânga, o jumătate de rotație,
în sens invers acelor de ceasornic. 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 corect, 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, apoi mergeți pe banda de alergare timp de câteva minute. Repetați pro-
cedeul 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.

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

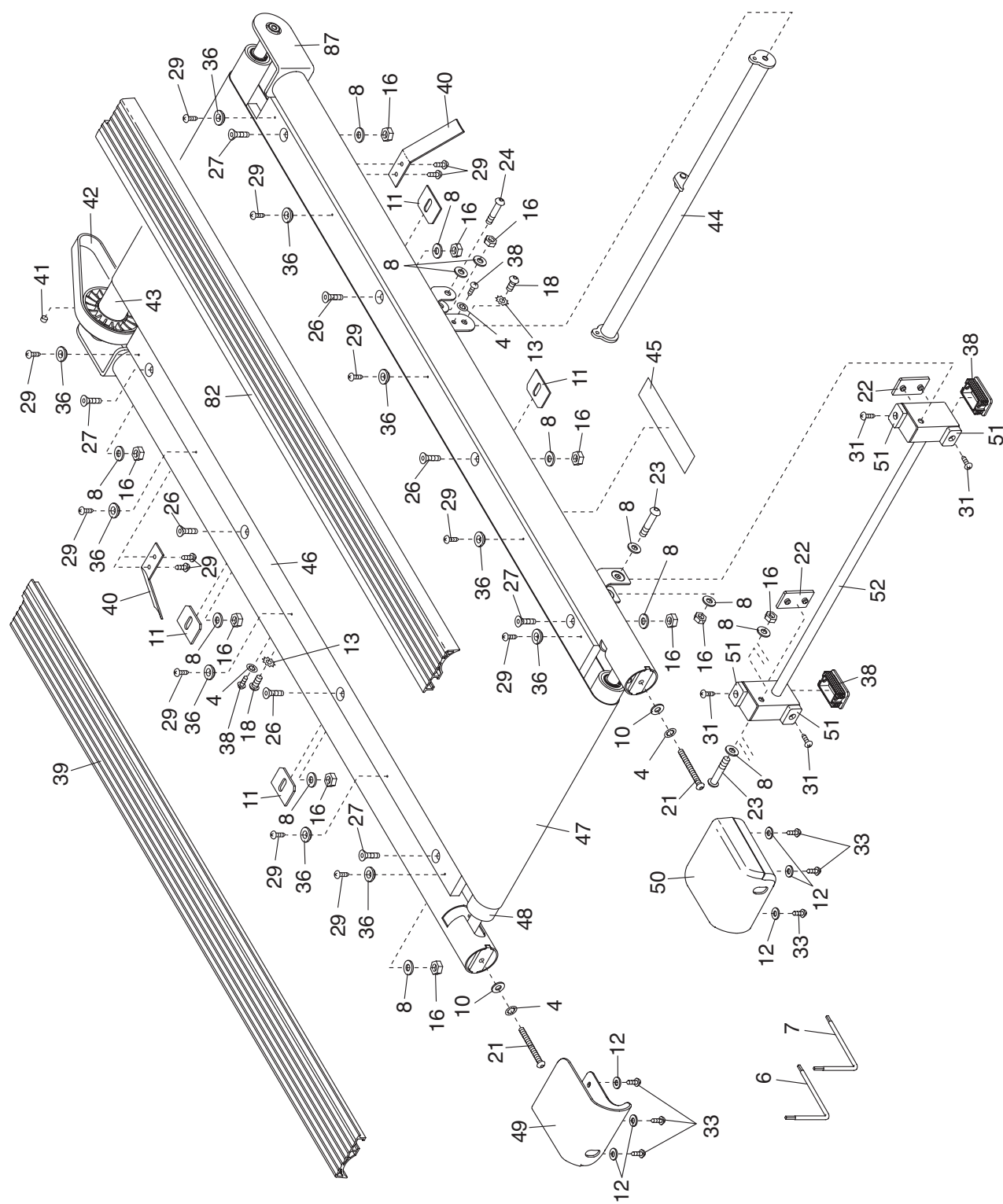
Pentru a vă întreține sau îmbunătăți condiția fizică, efectuați trei antrenamente pe săptămână, cu cel puțin o zi de repaus între antrenamente. După câteva luni de exerciții fizice efectuate regulat, puteți efectua până la cinci antrenamente pe săptămână, dacă doriți. Rețineți, cheia reușitei este să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

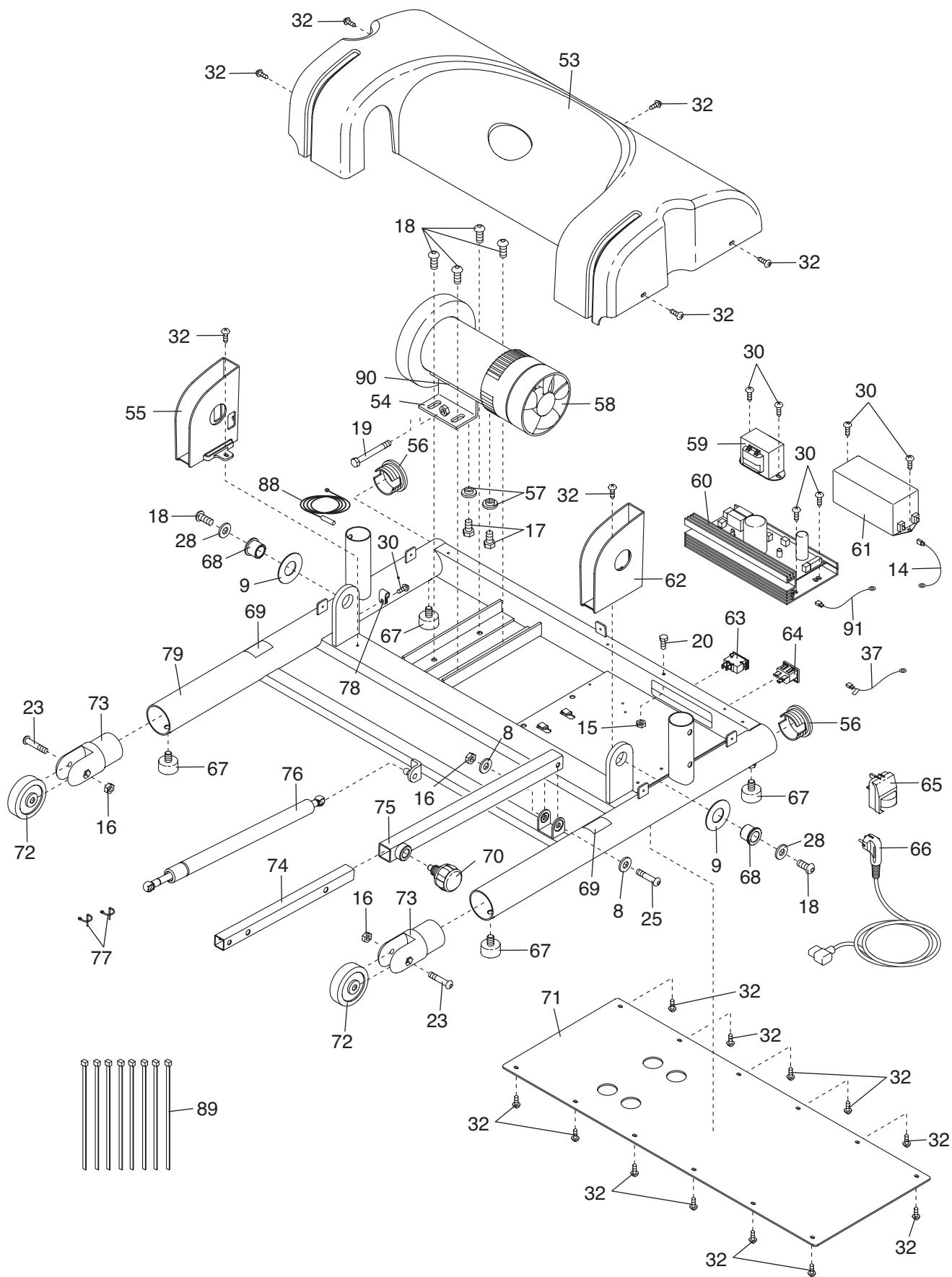
LISTA DE PIESE

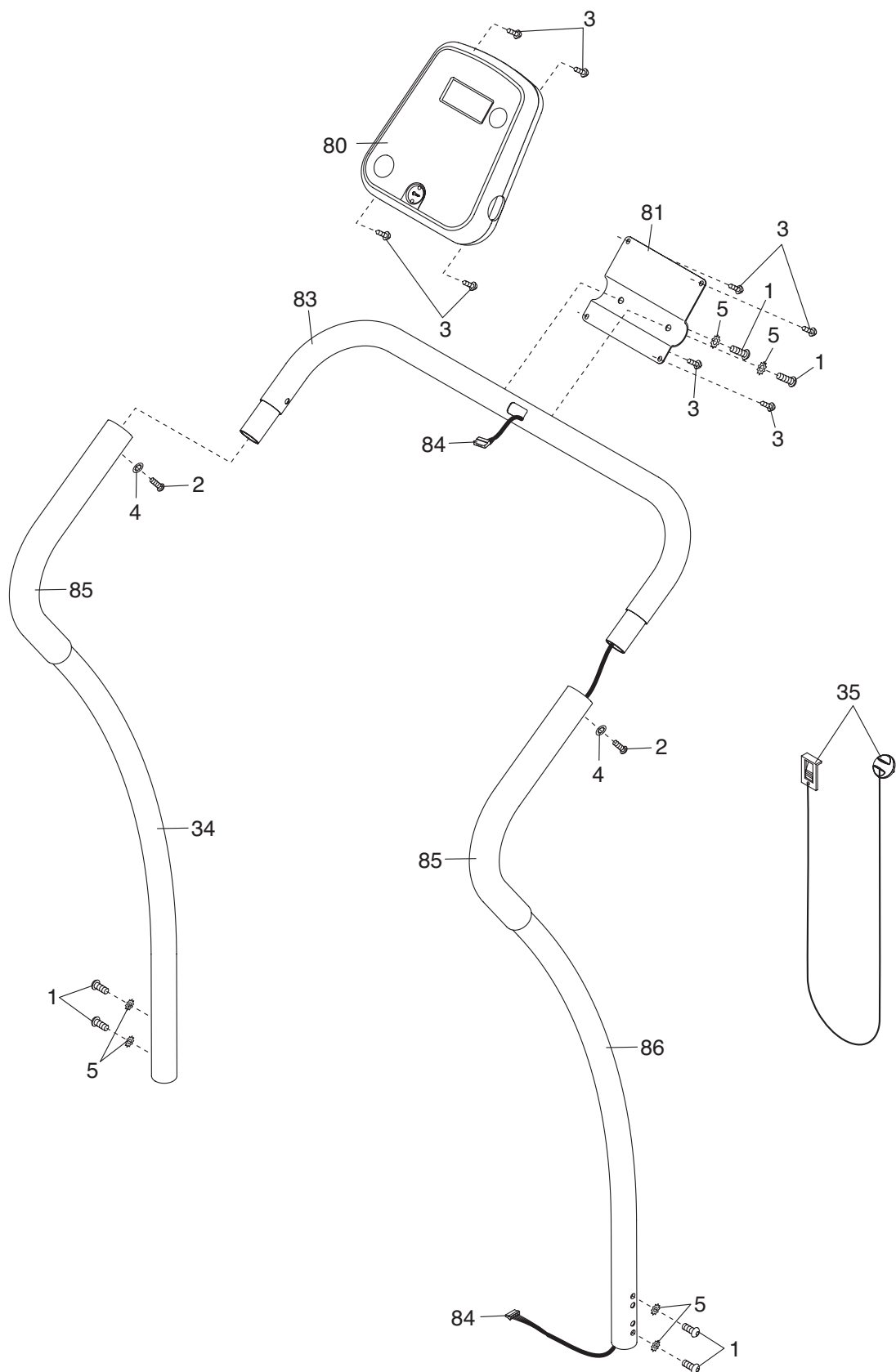
N. Modelului WETL20709.0 R0511A

Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	6	Șurub M8 x 16mm	51	4	Garnitură Picioar de Înclinație
2	4	Șurub M6 x 10mm	52	1	Picioar de Înclinație
3	8	Șurub M4,2 x 12mm	53	1	Capac Motor
4	6	Șaibă Stea de 1/4"	54	1	Suport motor
5	6	Piuliță Stea M8	55	1	Suport Rolă Stânga
6	1	Cheie Hexagonală 4 mm	56	2	Capac Bază
7	1	Cheie Hexagonală 5 mm	57	2	Bucșă Motor
8	16	Șaibă Plată a Platformei	58	1	Motor
9	2	Șaibă Plată a Rolei Conducătoare	59	1	Transformator
10	2	Șaibă Plată a Rolei	60	1	Controler
11	4	Distanțier Platformă	61	1	Filtru
12	6	Șaibă Plată	62	1	Suport Rolă Dreapta
13	2	Șaibă Stea Exterior Ax	63	1	Comutator Resetare/Oprire
14	1	Cablu de Împământare 8" Verde/Galben	64	1	Priză de Curent
15	1	Piuliță M4	65	1	Adaptor Cablu de Alimentare
16	14	Contrapiuliță M8	66	1	Cablu de Alimentare
17	2	Șurub motor 1/4"	67	4	Talpă de Egalizare
18	8	Șurub M8 x 16mm	68	2	Bucșă Rolă Conducătoare
19	1	Șurub motor M8 x 50mm	69	2	Autocolant Atenționare
20	1	Șurub M4	70	1	Buton Rotativ
21	2	Șurub M6 x 70mm	71	1	Carcasă de Protecție
22	2	Capac Picioar de Înclinație	72	2	Roată
23	4	Șurub M8 x 50mm	73	2	Suport Roată
24	1	Șurub M8 x 40mm	74	1	Tub Superior Dispozitiv de Fixare
25	1	Șurub M8 x 45mm	75	1	Tub Inferior Dispozitiv de Fixare
26	4	Șurub M8 x 35mm	76	1	Amortizor Pneumatic
27	4	Șurub M8 x 43mm	77	2	Clemă Amortizor Pneumatic
28	2	Șaibă M8	78	1	Clemă Comutator cu Lamelă Vibrantă
29	14	Șurub M4,2 x 16mm	79	1	Bază
30	7	Șurub M4 x 8mm	80	1	Consolă
31	4	Șurub Distanțier M4,2 x 12mm	81	1	Placă Consolă
32	19	Șurub M4,2 x 13mm	82	1	Șină Picioare Dreapta
33	6	Șurub M4,2 x 8mm	83	1	Bară Transversală Mâner
34	1	Mâner Stânga	84	1	Firul Mufat
35	1	Cheie/Clemă	85	2	Mâner din spumă
36	10	Suport Șină pentru Picioare	86	1	Mâner Dreapta
37	1	Autocolant 8" Cablu Împământare	87	1	Cadru
38	2	Dop Picioar de Înclinație	88	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă
39	1	Șină Picioare Stânga	89	8	Fir de Legătură 8"
40	2	Ghidaj Covor Rulant	90	1	Plăcuță Motor
41	1	Magnet	91	1	Cablu Împământare Controler
42	1	Curea Motor	*	—	Fir Albastru 2F 8"
43	1	Rolă/Roată Conducătoare	*	—	Fir Negru 2F 4"
44	1	Ax Amortizor Pneumatic	*	—	Fir Alb 2F 6"
45	1	Autocolant Avertizare	*	—	Marcaj Fir Alb 2F 6"
46	1	Platformă	*	—	Fir Albastru 2F 4"
47	1	Covor Rulant	*	—	Fir Negru M/F 4"
48	1	Rolă de Ghidare	*	—	Fir Roșu M/F 4"
49	1	Capac Rolă de Ghidare Stânga	*	—	Manual de Utilizare
50	1	Capac Rolă de Ghidare Dreapta			

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







COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

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

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

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

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

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

