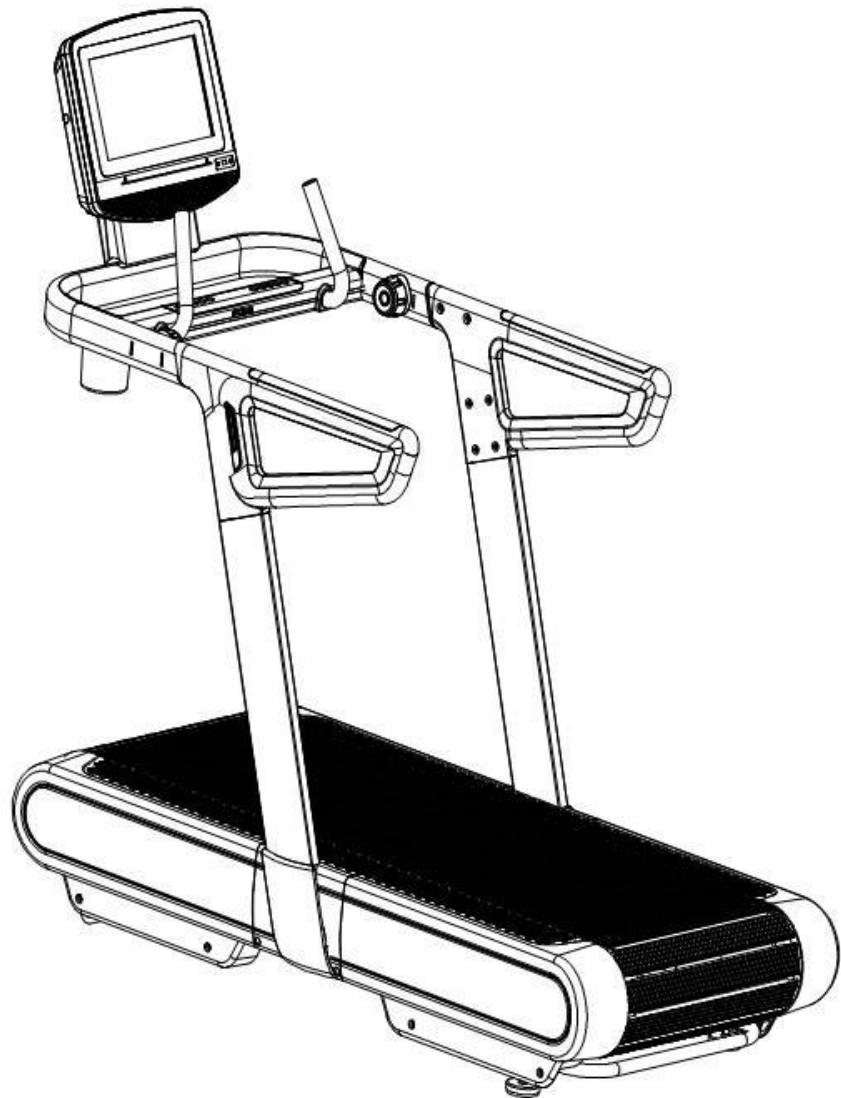




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 20166 Banda de alergare inSPORTline Galdigar**



## **CONTINUT**

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
DIAGRAMA .....	5
LISTA DE PIESE.....	6
DESCRIERE PRODUSPRODUCT DESCRIPTION .....	7
CONTINUT AMBALAJ .....	8
ASAMBLARE .....	9
PASUL 1 .....	10
PASUL 2 .....	10
PASUL 3 .....	11
PASUL 4 .....	11
PASUL 5 .....	12
PASUL 6 .....	12
CONSOLA.....	13
DISPLAY.....	14
BUTOANE .....	14
CHEIE DE SIGURANTA.....	14
DETECTARE RITM CARDIAC.....	14
PROBLEME SI CODURI DE EROARE .....	15
TRANSPORT .....	15
RECOMANDARI GENERALE DE ANTRENAMENT .....	16
PORNIRE .....	16
EXERCITII SIGURE .....	17
INSTRUCTIUNI DE EXERCITII .....	18
FAZA DE INCALZIRE .....	18
FAZA DE REPAUS .....	19
DEPOZITARE .....	19
INFORMATII IMPORTANTE .....	19
PROTECTIA MEDIULUI.....	19

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

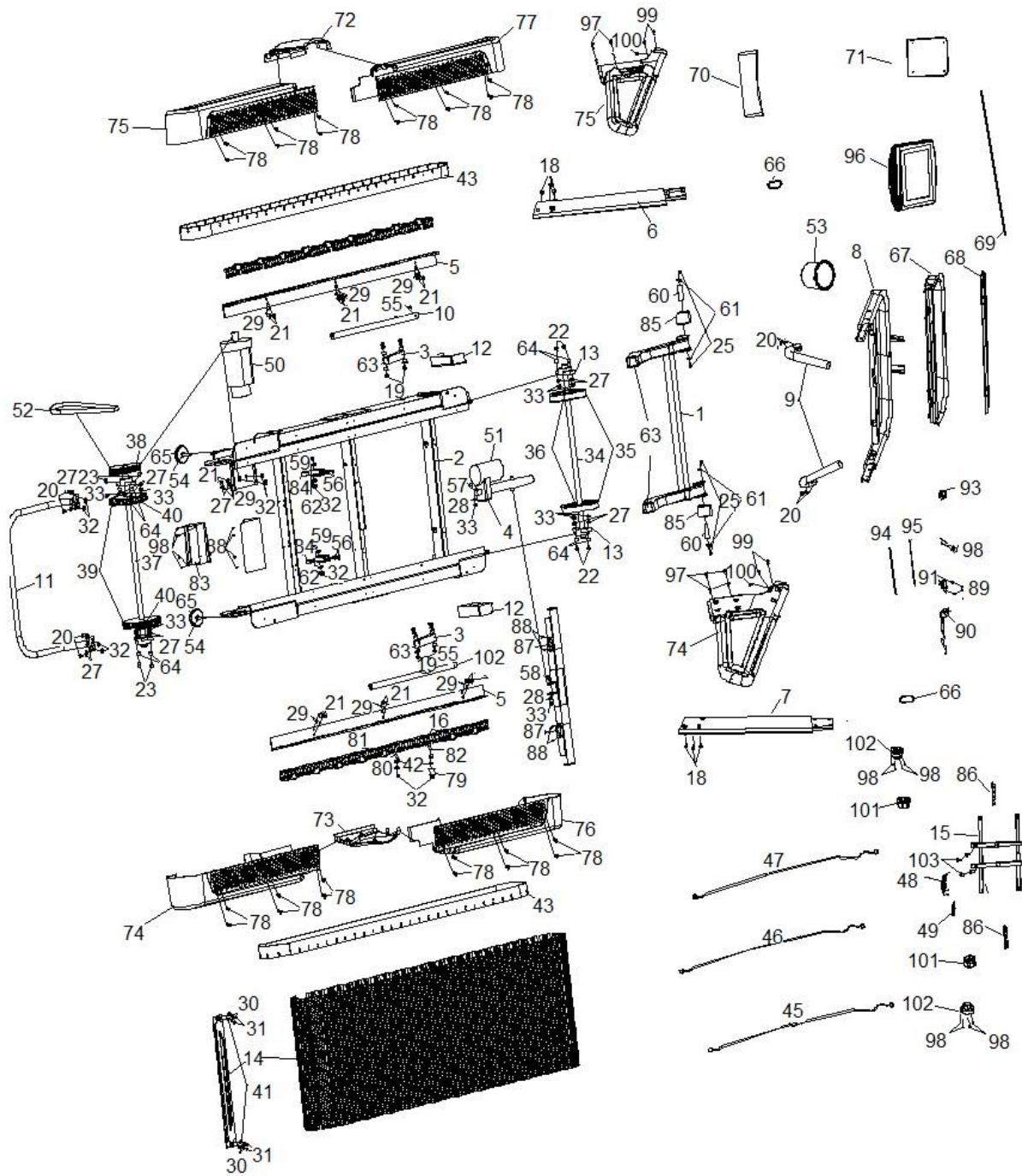
- Cititi manualul de instructiuni si pastrati pentru referinte viitoare.
- Prindeti cheia de siguranta de haine in totdeauna inainte de a incepe programul de exercitii.
- Miscatia natural in fata. Nu va uitati la picioare cand alergati. Doar o singura persoana poate folosi banda nu pot doua in acelasi timp.
- Viteza se creste treptat nu imediat.
- In caz de pericol apasati butonul stop sau scoateti cheia de siguranta.
- Parasiti banda doar dupa ce se opreste din miscare.
- Urmati instructiunile de asamblare. Asamblarea se poate face doar de o persoana adulta.
- Tineti copii si animalele de companie departe de aparat. Nu lasati copii si animalele de companie nesupravegheate langa aparat. Aceasta este destinate doar adultilor.
- Inainte de a incepe orice program de exercitii cereti medicului dvs. sa va consulte. Acest lucru este important daca aveți probleme de sănătate sau daca luați tratament sau aveți probleme cu tensiunea.
- Verificati in mod regulat suruburile si piulitele. Acestea trebuie sa fi stranse corespunzator. Verificati banda de alergare pentru semne de uzura sau deteriorare. Nu folositi banda de alergare daca este deterioarata sau uzata.
- Verificati regulat banda de alergare pentru semne de uzura sau deteriorare. Daca apare vreo parte ascuțita opritiva din utilizarea benzii de alergare.
- Puneti banda de alergare pe o suprafață plată, uscată și curată. Lasati o distanță intre banda și alte obiecte de cel putin 0.6 m. Nu folositi banda în camere cu umiditate mare. Nu puneti banda pe un covor gros.
- Daca cablul de alimentare este deteriorat nu folositi apparatul. Cumparati unul nou.
- Protejati banda de alergare de umiditate si apa.
- Cand asezati banda de alergare faceti-o in asa fel in cat sa nu acoperiti priza.
- Nu folosit spray cu aerosoli in camera unde tineti banda de alergare.
- Daca banda de alergare functioneaza nu dati jos capacul de protectie. Daca este nevoie sa dati jos capacul de protectie pentru mentenanța, scoateti prima data banda de alergare din priza.
- Purtati intotdeauna haine adecvate. Nu purtati haine largi care se pot prinde usor in apparat. Purtati intotdeauna haine sport.
- Nu porniti banda de alergare daca stati pe ea. Exista o mica intarziere intre momentul care ati apasat pe butonul de pornire si momentul in care porneste banda. Inainte de pornire stati pe lateralele benzi de alergare.
- Nu faceti exercitii 40 de minute dupa ce ati mancat.
- Faceti incalzire inainte de orice antrenament.
- Nu introduceti obiecte in gurile de ventilare.
- Nu faceti modificari produsului.
- Faceti exercitii in mod rezonabil nu va suprasolicitati. Daca faceti exercitii pentru prima data pe o banda de alergare tineti ferm de manere pana va obisnuiti cu apparatul. Cand apare ecran "HIGH HEART RATE" ritmul dvs. cardiac este prea mare si trebuie sa reduceti candenta.
- Conectati banda de alergare la priza doar dupa ce ati terminat sa o asamblati. Folositi doar o priza cu impamantare.
- Daca nu folositi apparatul scoateti din priza si deconectati cheia de siguranta.
- Nici o parte a benzi de alergare nu trebuie sa impiedice miscarile utilizatorului.
- Nu il folositi in exterior.

- Nu il expuneti lumini directe a soarelui.
- Nu il puneti in camere cu umiditate mare (piscine, saune etc.)
- **Greutatea Max. a utilizatorului:** 150 kg
- **Categoria: SB** (in conformitate cu EN 957) potrivita pentru uz commercial si profesional
- **Dimensiuni: Dupa asamblare** 1960x876x1640 mm **suprafata de alergare** 1600x550 mm

**AVERTIZARE DE SIGURANTA:** Nu folositi senzori de ritm cardiac daca viteza este peste 14 km/h.

**AVERTIZARE!** Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac poate sa nu fie exact. Supraextenuarea in timpul antrenamentului poate cauza probleme de sanatate serioase sau chiar moarte. Daca simtiti ca vi se face rau opritiva imediat!

## DIAGRAMA

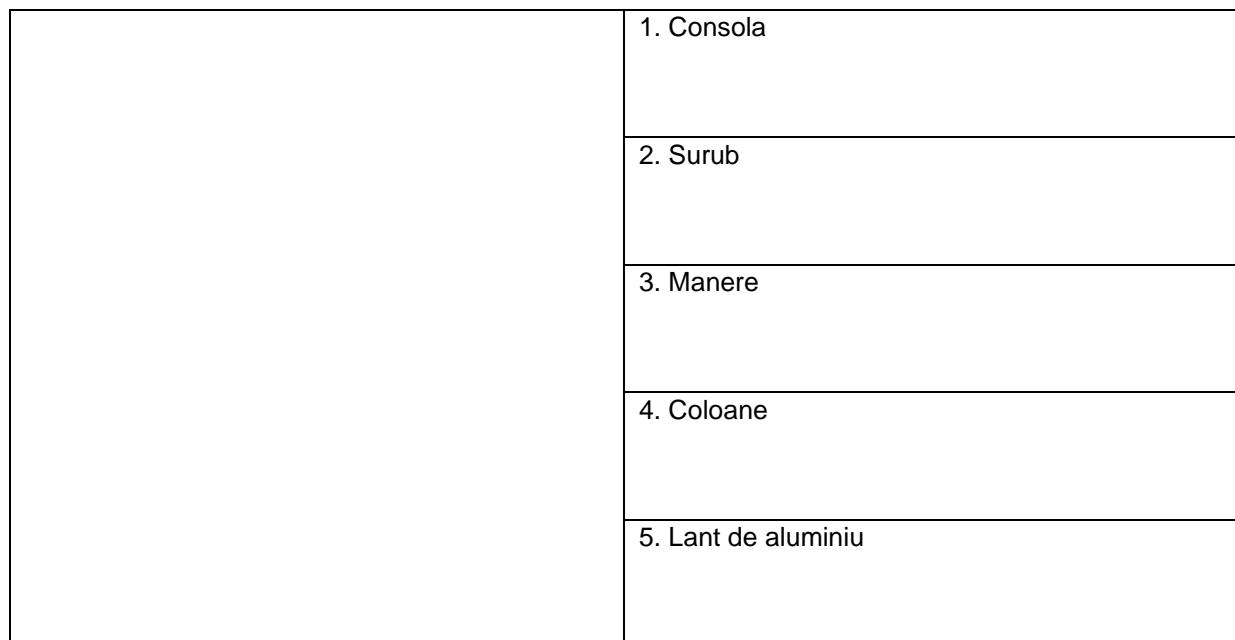


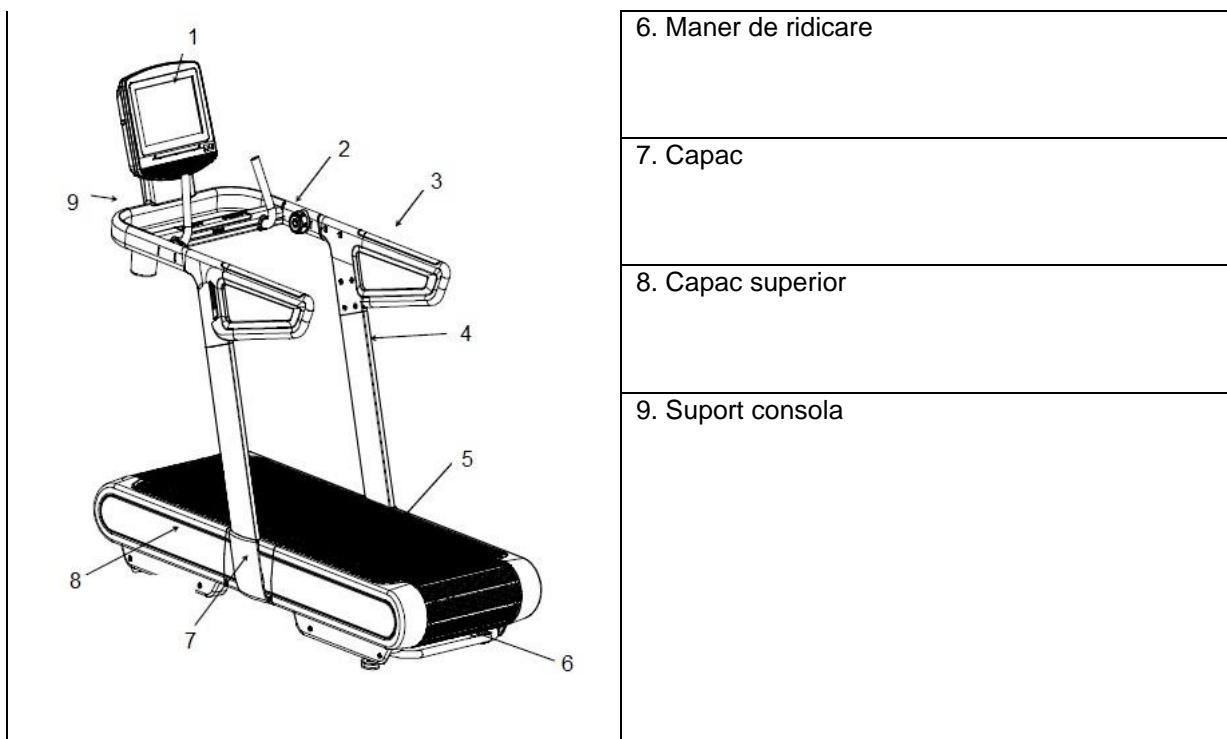
## LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru de inclinare	1	54	Suport picioare	2
2	Baza	1	55	Surub hexagonal	2
4	Parte ajustabila motor de inclinare	1	56	Surub hexagonal	4
5	Set roata de ghidaj	2	57	Surub hexagonal	1
6	Coloana stanga	1	58	Surub hexagonal	1
7	Coloana dreapta	1	59	Surub hexagonal	4
8	Suport consola	1	60	Rulment roata (OMA-01-12-066)	2
9	Set manere	2	61	Capac exterior (OMA-01-13-468) – 1	4
10	Lateralala cadru de inclinare	2	62	Tija angrenare (OMA-01-08-095)	4
11	Teava manere	1	63	Tija angrenare	8
12	Clema ranfonsare fata	2	64	Tija angrenare	8
13	Clema inel rola	2	65	Amortizare cilindru	2
14	Lant de aluminiu	60	66	Set manare ajustabil	2
15	Panou consola	1	67	Cutie	1
16	Surub M8x40x13	110	68	Dunga decorativa	1
17	Surub hexagonal	8	69	Dunga decorativa	1
18	Surub hexagonal	6	70	Cadru consola	1
19	Surub cu cap inbus	4	71	Capac spate consola	1
20	Surub hexagonal	12	72	Capac dreapta	1
21	Surub hexagonal	14	73	Capac stanga	1
22	Surub hexagonal	4	74	Maner dreapta	1
23	Surub hexagonal	4	75	Maner stanga	1
24	Surub hexagonal	2	76	Capac fata dreapta	2
25	Surub hexagonal	4	77	Capac fata stanga	2
26	Surub autofilentant	44	78	Surub M5x20	24
27	Saiba plata	20	79	Roata de ghidaj (OMA-01-08-103)	18
28	Saiba plata	10	80	Roata de ghidaj (OMA-01-08-103)	56
29	Saiba elastica	14	80	Roata de ghidaj (OMA-01-08-058) – 1	56
30	Saiba	240	81	Roata de ghidaj (OMA-01-08-085)	36
31	Piulita	240	81	Roata de ghidaj (OMA-01-08-089)	36
32	Piulita	118	82	Fulie de ghidaj	18
33	Piulita	10	82	Fulie de ghidaj	18
34	Rola frontală	1	83	Convertor frecventa	1

<b>35</b>	Rola fata PU	2	<b>84</b>	Rulment cu canalituri	2
<b>36</b>	Rulmenti universal	2	<b>85</b>	Roata (OMA-05-09-019)	2
<b>37</b>	Rola spata	1	<b>86</b>	Buton	2
<b>38</b>	Roata curea	1	<b>87</b>	Maneca rotunde tija	2
<b>39</b>	Roata sincron	2	<b>88</b>	Surub M5x15	8
<b>40</b>	Rulmenti universal	2	<b>89</b>	Surub ST3x10	2
<b>41</b>	Saiba	120	<b>90</b>	Cablu de alimentare	1
<b>42</b>	Rulmenti	110	<b>91</b>	Priza cablu de alimentare (Sanwei S-0311)	1
<b>43</b>	Lant de aluminiu cu cauciuc	60	<b>92</b>	Siguranta (cu fir)	1
<b>43</b>	Punct de fixare curea	2	<b>93</b>	Buton	1
<b>44</b>	Consola	1	<b>94</b>	Cablu de alimentare	1
<b>45</b>	Fir de comunicare	1	<b>95</b>	Cablu de alimentare	1
<b>46</b>	Fir de comunicare	1	<b>96</b>	Consola	1
<b>47</b>	Fir de comunicare	1	<b>97</b>	Surub hexagonal M8x20	8
<b>48</b>	Placa cheie de siguranta	1	<b>98</b>	Surub hexagonal M4x16	12
<b>49</b>	Cheie de siguranta	1	<b>99</b>	Surub hexagonal M8x20	4
<b>50</b>	Motor servo	1	<b>100</b>	Surub hexagonal M8x20	2
<b>51</b>	Motor inclinatie	1	<b>101</b>	Surub	2
<b>52</b>	Curea motor	1	<b>102</b>	Cadru surub	2
<b>53</b>	Suport sticla apa	1	<b>103</b>	Surub hexagonal M8x35x20	4

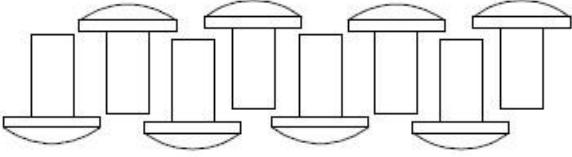
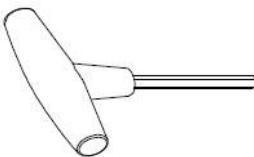
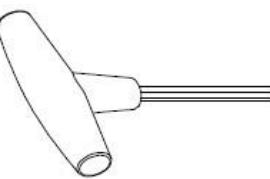
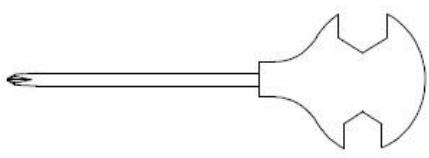
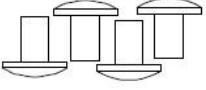
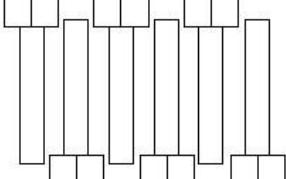
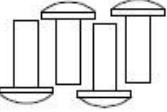
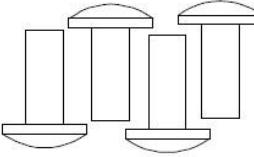
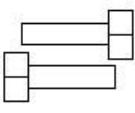
## DESCRIERE PRODUS PRODUCT DESCRIPTION





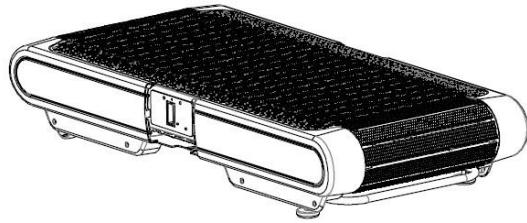
## **CONTINUT AMBALAJ**

Baza	Cadru consola	Coloane
Manere	Capace	Consola

Manere frontale	Suport consola	Manual
		
Suruburi hexagonale M8x15 – 8 buc	Inbus	
		
Inbus	Inbus	
		
Surubelnita	Suruburi hexagonale M8x20 – 4 buc	
		
Surub M10x35 – 6 buc	Surub ST4x16 – 14 buc	
		
Surub hexagonal M8x30 – 4 buc	Surub hexagonal M8x40x20 – 6 buc	
		
Surub hexagonal M8x20 – 2 buc		

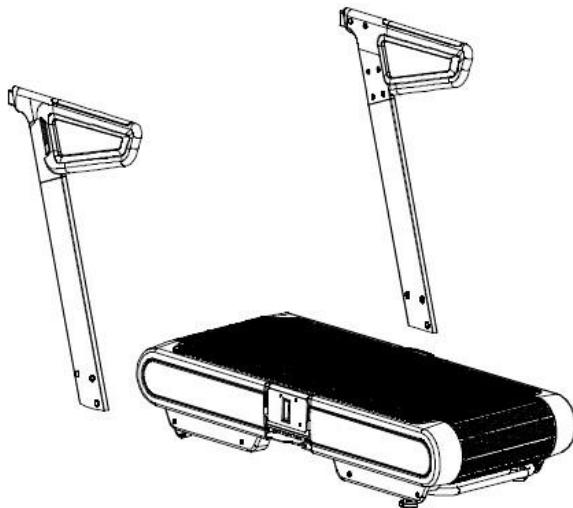
## ASAMBLARE

Scoateti baza din ambalaj si puneti-o pe o suprafata plata si sigura.



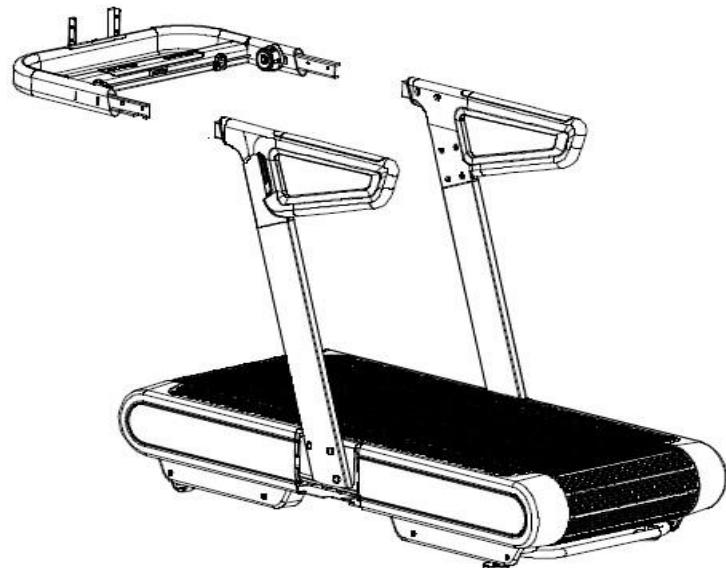
## PASUL 1

Conectati cadrul principal si cablurile de comunicare ale stalpului din dreapta, apoi montati stalpul din dreapta in inelul de fixare si fixati-l cu suruburi 3x M10x35. Montati stalpul stang, precum si cel drept.



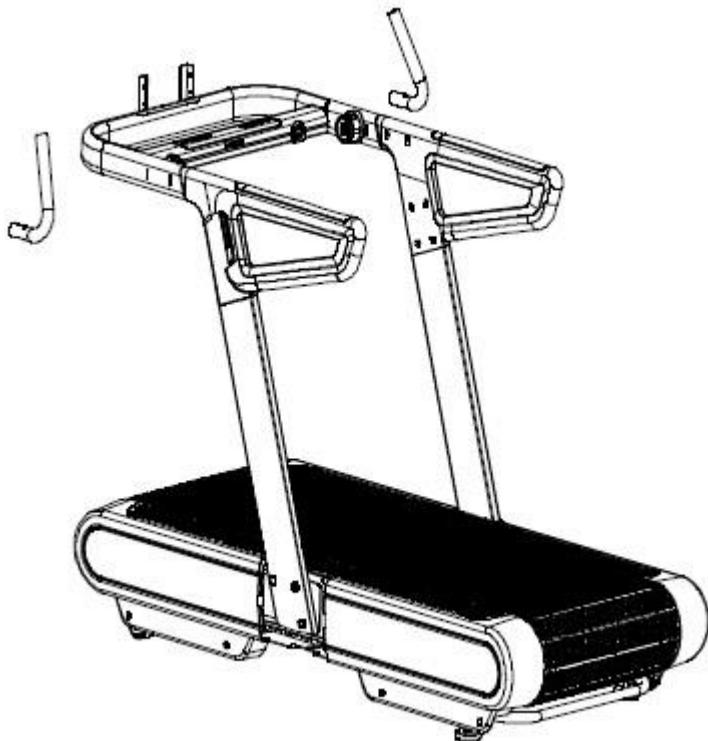
## PASUL 2

Montati cadrul de consola la postamentele stanga si dreapta folosind suruburi 4x M8x20 si 2x M8x20.



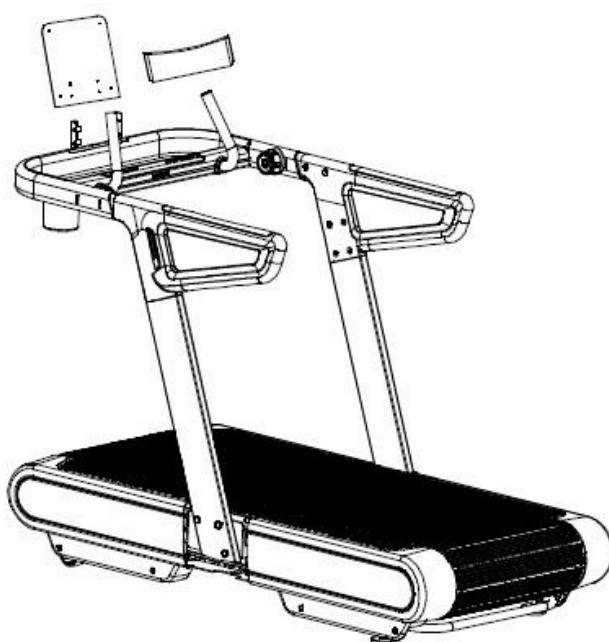
### **PASUL 3**

Montati manerele pe cadru folosind suruburi 4x M8x30.



### **PASUL 4**

Montati suportul de consola cu suruburi 4x M8x35x20. Dupa care montati suportul de jos al consolei cu suruburi 4x ST4x16.



## PASUL 5

Montati consola pe suport cu suruburi 2 x M8x35x20.



## PASUL 6

Montati capacele spate cu suruburi 6x STx16. Dupa care montati capacele de coloane cu suruburi 4x ST4x16.



## CONSOLA



## DISPLAY

Display-ul afiseaza 6 functii:

- distanta
- calorii
- timp
- inclinatie
- puls
- viteza – Ca implicit afiseaza viteza, in modul rezistenta afiseaza rezistenta, modul vibratii afiseaza valoarea vibratiei.

	Valoare implicita	Setare valoare implicita	Limitare valoare setata	Valoare max. afisate
Timp (min:sec)	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Viteza (km/h)	0,0	----	----	1–20 km/h
Inclinatie	0	----	----	0–15
Distanta (km)	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Calorii (kcal)	0,0	----	----	0–999

## BUTOANE

START / PAUSE – Daca banda de alergare este pe pauza, apasati butonul pentru a lasa banda in jos si a mentine viteza la minim. Cand banda de alergare functioneaza apasati butonul pentru a pune pe pauza.

STOP – Cand banda functioneaza, apasati butonul pentru a opri banda si a reseta toate valorile. Cand banda este pe pauza apasati butonul pentru a reseta toate datele.

SPEED +/- – Apasati pentru a ajusta viteza. Mai puteti folosi butoanele pentru a ajusta valori sau parametri in setari. Cand programul functioneaza, puteti ajusta viteza prin apasarea butonului cu 0.1 la fel puteti seta rezistenta cu 0.1 sau vibratia 0.1 in functie de programul selectat. Tineti apasat pentru a seta valoarea mai repede.

INCL +/- – Apasati pentru a schimba inclinatia benzi de alergare. Tineti apasat pentru a ajusta mai repede valoarea.

RUNNING – Apasati acest buton cand banda este pe pauza, pentru a o porni.

MANUAL – Cand banda este pe pauza apasati acest buton pentru a opri banda.

RESISTANCE – Cand banda este pe pauza apasati acest buton pentru a porni programul de rezistenta.

VIBRATION – Cadn banda este pe pauza apasati acest buton pentru a porni programul de vibratie.

## CHEIE DE SIGURANTA

Cheia de siguranta consta dintr-o cheie, clema si fir de nailon. In caz de pericol sau de urgență, trageti cheia imediat banda de alergat. Consola nu va putea fi operata, afisajul va afisa „---” si se va auzi un bip. Daca introduceti cheia de siguranta inapoi, banda de alergat va incepe sa functioneze normal.

## DETECTARE RITM CARDIAC

Porniti banda de alergare si apucati ambele manere cu senzori de puls. Stati pe suprafata de alergare pentru masuratori cat mai precise. Masurarea trebuie sa depaseasca 30 de secunde. Valoarea trebuie sa fie in intervalul 50-200 bpm.

Datele sunt doar cu titlu de referinta si nu sunt in scopuri medicale sau terapeutice.

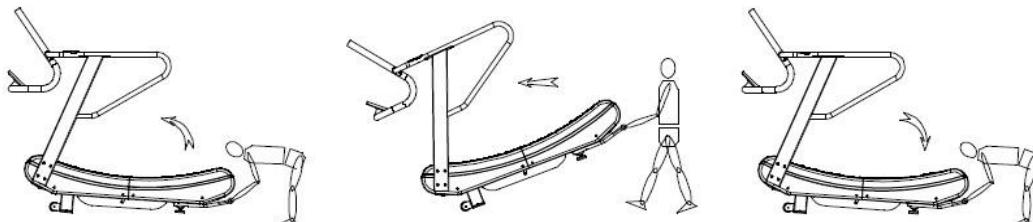
## PROBLEME SI CODURI DE EROARE

	Cauze posibile	Possible solutii
Sistemul nu functioneaza	Nu este conectata la curent sau nu este pornita alimentarea	Conectati la curent si porniti alimentarea
	Cheia de siguranta nu este introdusa corect	Reintroduceti cheia de siguranta
	Scurt circuit	Verificati terminalele de intrare si iesire a cablurilor de comunicare
	Convertorul nu este conectat sau este deteriorat	Verificati si inlocuiti convertorul
Se opreste brusc	Cheia de siguranta nu este introdusa corect	Reintroduceti cheia de siguranta
	Eroare sistem	Contactati vanzatorul
Butoanele nu functioneaza	Butoanele nu functioneaza	1. Inlocuiti cablurile si butoanele, 2. Inlocuiti PCB-ul, 3. Inlocuiti consola
	Cablu deteriorate sau incoprect conectate	Verificati conditia cablurilor si inlocuitile daca este necesar
E-01	Consola deteriorata	Inlocuiti consola
E-02	Firele sunt incoprect conectate sau motorul este stricat	Inlocuiti motorul sau cablurile
E-03	Angrenaj deteriorat	Inlocuiti angrenajul
E-04	Ajustare inclinatie	Mesajul dispare dupa ajustarea inclinatiei
E-05	Frecare crescuta	Lubrifiati suprafata de alergare
	Angrenaj deteriorat	Inlocuiti angrenajul
	Motor deteriorat	Inlocuiti motorul
E-06	Cabluri sau motor deteriorat	Verificati cablurile de la motor si inlocuitile sau motorul
Nu se afiseaza pulsul	Verificati conexiunile dintre cabluri	1. Verificati conexiunile. 2. Inlocuiti cablurile
	Scurt circuit al consolei	Inlocuiti consola

## TRANSPORT

Inainte de mutare, lasati in jos suprafata de alergare in pozitia cea mai mica si deconectati de la curent banda.

Ridicati usor partea din spate si mutate usor pe rotile de transport. Cereti ajutorul altei persoanea.



## RECOMANDARI GENERALE DE ANTRENAMENT

Aveti grija atunci cand incepeti programul de exercitii fizice nu ar trebui sa dureze prea mult si nu ar trebui sa faceti miscare mai mult de o data la doua zile. Extindeti durata exercitiului in fiecare saptamana. Nu stabiliti obiective de neatins. Pe langa alergarea pe banda de alergat, faceti si alte activitati sportive, precum inotul, dansul sau ciclismul.

Faceti incalzire inainte de fiecare antrenament. Faceti stretching sau gimnastica pentru a va incalzi cel putin 5 minute pentru a preveni tensiunea musculara.

In timpul exercitiului respirati regulat si calm.

Consumati lichide in timpul exercitiului. Va reamintit ca doza zilnica recomandata de apa este de 2-3 litri si acesta se maresteste in functie de efortul fizic. Lichidele care le consumati ar trebui sa fie la temperatura camerei.

Purtati intotdeauna haine confortabile, usoare si pantofi sport in timp ce faceti exerciti pe acest aparat. Nu purtati haine largi care se pot prinde usor in partile in miscare a aplatului in timpul exercitiului.

Masurati periodic ritmul cardiac. Daca dispozitivul dvs. nu este echipat cu un monitor de ritm cardiac, discutati cu medicul dumneavoastra despre cum puteti masura singuri ritmul cardiac. Determinati intervalul in care ar trebui sa fie ritmul cardiac, astfel incat antrenamentul va fi mai eficient. Luati in considerare varsta si starea fizica. Urmatorul tabel este utilizat pentru a determina intervalul optim de ritm cardiac:

Varsta	Frecventa ritm cardiac 50-75% (de la ritm cardiac maxim) – puls optim	Ritm cardiac maxim 100%
20	100 – 150	200
25	98 – 146	195
30	95 – 142	190
35	93 – 138	185
40	90 – 135	180
45	88 – 131	175
50	85 – 127	170
55	83 – 123	165
60	80 – 120	160
65	78 – 116	155
70	75 – 113	150

## PORNIRE

### PREGATIRE

Daca aveti peste 45 de ani sau aveti o problema de sanatate si nu ati facut niciodata exercitii pe banda de alergare, consultati-vă medicul despre utilizarea dispozitivului.

Inainte de a va pune pe suprafata de alergare, incercati sa vedeti cum functioneaza aparatul. Mai intai, invatati sa controlati aparatul cum sa porniti si sa opriti. Acordati atentie cum sa controlati viteza. Incercați de mai multe ori pana va obisnuiti cu controlul. Apoi stati pe șinele antiderapante ale suprafetei si apucati ambele manere ale balustradelor. Setati viteza intre 1-6 - 3,2 km/h, stati drept, priviti inainte si incercati sa stati pe suprafata de alergare de mai multe ori cu un picior. Apoi puneti-l pe ambele picioare. Odata ce te-ai obisnuit cu suprafata de alergare, poti creste incet viteza la 3-5 km/h si sa o mentii timp de 10 minute. Apoi opriti dispozitivul incet.

## **EXERCITII**

Mai intai, aflati cum sa controlati aparatul. Amintiti-vă cum sa porniti, sa opriti si sa reglati viteza si inclinatia. De indata ce te obisnuiesti cu controlul, incearca o plimbare de 1 km intr-un ritm constant si vezi cat de mult ti-a luat. Ar trebui sa va ia 15-25 de minute. Apoi incercati 1 km cu o viteza de 4,8 km/h (aproximativ 12 minute). Repetati exercitiile de mai multe ori. Apoi, puteti creste viteza si unghiul de inclinare si faceti exercitii timp de aproximativ 30 de minute. Nu te grabi, o plimbare constanta este benefica pentru sanatatea ta.

## **FRECVENTA**

Frecventa optima este de 3-5 ori pe saptamana de 15-60 de minute. Va recomandam mai intai sa faceti un program si sa il respectati. Nu se recomanda cresterea inclinatiei in timpul fazei initiale de exercitii. Mariti panta numai atunci cand cresteti sarcina de exercitiu.

## **CUM SA FACI EXERCITII**

Cel mai bine este sa faceti miscare timp de 15-20 de minute. Faza de incalzire ar trebui sa dureze aproximativ 2 minute la 4,8 km/h, apoi sa cresteti viteza la 5,3 si 5,8 km/h, fiecare faza ar trebui sa dureze aproximativ 2 minute. Apoi adaugati viteza la fiecare 2 minute la 0,3 km/h si accelerati pana cand cresteti frecventa respiratiei. Atentie, respiratia nu ar trebui sa fie o problema. Continuati cu exercitiul la aceasta viteza. Daca aveti probleme cu respiratia, reduceti din nou viteza cu 0,3 km/h. In cele din urma, permiteti-vă 4 minute sa va racoriti. Daca nu doriti sa va mariti dificultatea cu viteza, puteti creste dificultatea setand inclinatia. O crestere treptata a unghiului de inclinare poate afecta in mod semnificativ dificultatea exercitiilor.

**ARDEREA CALORIILOR** - Acest exercitiu ajuta la arderea mai rapida a caloriielor. Mai intai antrenament timp de 5 minute la 4 - 4,8 km/h, apoi accelerati la fiecare 2 minute la o viteza de 0,3 km/h. Incercati sa faceti miscare timp de 45 de minute. Pentru a creste intensitatea, puteti incerca sa suportati antrenamentul timp de aproximativ o ora. Puteti viziona televizorul in timpul exercitiilor. Odata ce reclama incepe, adaugati 0,3 km/h si reveniti la viteza initiala cand se termina. Ca urmare, veti arde mai multe calorii in timpul anunturilor. La sfarsitul exercitiului, incetiniti 4 minute.

## **HAINE**

Pentru exercitii fizice, selectati o pereche de pantofi buni. Nu asezati nimic pe banda de alergare sau pe golarile dispozitivului in timpul exercitiului. Acest lucru previne posibila uzura si deteriorare a dispozitivului. Imbraca-te confortabil.

## **EXERCITII SIGURE**

Inainte de a face miscare, consultati medicul. Medicul va poate recomanda frecventa si intensitatea corecta a exercitiilor fizice in functie de varsta si sanatate. Daca aveti senzatie de greata, dificultati de respiratie, batai neregulate ale inimii, senzatie de apasare a pieptului sau alte anomalii, opriti imediat exercitiul. Va rugam sa va adresati medicului dumneavostra inainte de orice alt exercitiu. Daca utilizati dispozitivul mai des, puteti alege intre mers pe jos si alergare. Daca nu sunteți sigur de viteza cea mai potrivita, urmati urmatoarele informatii:

Viteza 1–3.0 km/h	persoane cu conditie fizica slaba
Viteza 3.0–4.5 km/h	persoane cu conditie fizica mai buna
Viteza 4.5–6.0 km/h	persoane obisnuite cu mersul
Viteza 6.0–7.5 km/h	persoane care merg rapid

<b>Viteza 7.5–9.0 km/h</b>	alergatori recreationali
<b>Viteza 9.0–12.0 km/h</b>	alergatori medi
<b>Viteza 12.0–14.5 km/h</b>	alergatori experimentati
<b>Viteza peste 14.5 km/h</b>	alergatori profesionali

#### AVERTIZARE:

- Pentru mers alegeti o viteza de 6 km/h sau mai mica.
- Alergatori trebuie sa alega o viteza de 8 km/h sau mai mare.

## INSTRUCTIUNI DE EXERCITII

### FAZA DE INCALZIRE

Aceasta etapa ajuta sangele sa curga in jurul corpului si muschii sa functioneze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe si leziuni musculare. Este recomandabil sa faceti cateva exercitii de intindere aaaa cum se arata mai jos. Fiecare intindere trebuie tinuta timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțati sau smuceti muschii intr-o întindere. Daca doare, STOP.

	<b>Aplecari frontale</b> Inclinati-va incet spatele din solduri. Tine-ti spatele si bratele relaxate in timp ce te intinzi in jos pana la degetele de la picioare. Faceti-l cat puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoitiva usor genunchii. Repetati de aprox. 3 ori.
	<b>Ridicari de umeri</b> Ridicati umarul drept spre ureche si mentineti pozitia timp de 2 secunder. Dupa care repetati aceeasi miscare cu umarul stang lasand in jos umarul drept.
	<b>Intinderi muschii pulpei</b> Stai si intinde piciorul drept. Sprijiniti talpa piciorului stang de interiorul dreptului. Intindeti bratul drept de-a lungul piciorului drept, cat puteti. Tineti timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati acelasi proces cu piciorul stang si bratul stang. Repetati de aprox. 3 ori.
	<b>Ridicare maini</b> Ridicati mainile deasupra capului. Intindeti mainile spre tavan cat mai sus posibil. Dupa care intindeti partea din dreapta a corpului in sus. Dupa care intindeti partea din stanga a corpului in sus.
	<b>Intidere gambe si tendonul lui Achilles</b> Sprijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si bratele inainte. Intinde piciorul drept si tine piciorul stang pe podea. Indoiaie piciorul stang si apleaca-te inainte miscand soldul drept in directia peretelui. Mentineti pozitia timp de 30-40 de secunde. Pastrati piciorul intins si repetati exercitiile fizice cu celalalt picior. Repetati de aprox. 3 ori.

	<p><b>Aplecari de cap</b></p> <p>Lasati capul spre dreapta intinzand partea stanga a gatului. Mentineti 20 de secunde pozitia. Dupa care repetati aceasi miscare si cu partea stanga a gatului si mentineti 20 de secunde pozitia. Lasati capul usor spre fata dupa care il lasati pe spate. Nu rotiti capul. Repetati miscare de cateva ori.</p>
---	---

## FAZA DE REPAUS

Aceasta etapa este de a lasa sistemul cardio-vascular si muschii sa se relaxeze. Aceasta este o repetare a exercitiului de incalzire, de ex. reduceti-va ritmul, continuati timp de aproximativ 5 minute. Exercitiile de intindere ar trebui acum repetate. Din nou, nu uitati sa nu va forti sau sa va smulciti muschii in intindere.

Pe masura ce sunteți mai în formă, poate fi necesar să va antrenati mai mult și mai greu. Este recomandabil să va antrenati de cel puțin trei ori pe săptămână și dacă este posibil, să va efectuați antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.

## DEPOZITARE

Depozitati banda de alergare intru mediu curat si uscat. Asigurativa ca alimentarea este oprita si banda este deconectata de la pirza.

## INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta banda de alergare vine cu reglementari de siguranta standard si este potrivita pentru uz profesional si comercial. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru vatamarile cauzate de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a acesteia.
- Consultati-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergat. Medicul dumneavoastra ar trebui să evaluateze dacă sunteți apt din punct de vedere fizic pentru a utiliza aparatul și cat de mult efort puteti face. Exercitiile fizice sau schimbarea incorecta pozitiei corpului va pot afecta sanatatea.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti durere, greata, respiratie greoai sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul dumneavoastra
- Aceasta banda de alergare nu este adevarata pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizata in scopuri de recuperatori.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera doar informatii aproximative despre ritmul cardiac mediu si orice frecventa de puls sugerata nu este obligatorie din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate sa nu fie intotdeauna exacte cu privire la factorii umani si de mediu incontrolabili.

## PROTECTIA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca repararea este posibila dar nerentabila, aruncatil conform legilor locale si ecologic in cel mai apropiat loc de colectare de deseuri.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. Mai mult, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteți sigur de modul de arucare corecta, cereti sfatul autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci aruncatile in locuri special amenajate pentru ele.