



PRIROČNIK ZA UPORABO – SLO

Tekalna steza inSPORTline Tyrion IN 22977

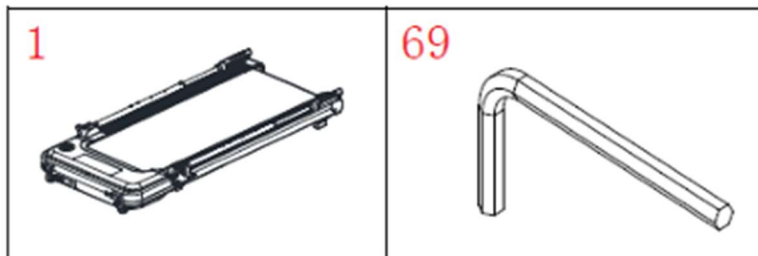


VARNOSTNA NAVODILA

- Pred sestavljanjem in prvo uporabo preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- V odprtine nikoli ne vstavljajte tujkov.
- Postavite tekalno stezo na ravno in čisto površino. Tekalne steze ne postavljajte na preproge ali površine, ki bi lahko vplivale na prezračevanje. Tekalne steze ne postavljajte blizu vode ali zunaj na prostem.
- Med zagonom nikoli ne stojte na tekalni stezi, vedno stojte ob straneh. Po vklopu tekalne steze in nastavitvi hitrosti lahko pride do majhnega zamika, preden se tekalna steza zažene.
- Vedno nosite primerna športna oblačila in obutev. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v tekalno stezo.
- Hraniti izven dosega otrok in hišnih ljubljencev.
- Okoli tekalne steze mora biti vsaj 0,6 m prostega prostora.
- Ne telovadite 40 minut po obroku.
- Samo za odrasle, najstniki lahko tekalno stezo uporabljajo le pod nadzorom odrasle osebe.
- Pri prvem zagonu primite ročaje, dokler se ne prepričate o hitrosti.
- Samo za uporabo v zaprtih prostorih. Tekalno stezo uporabljajte le v čistem in dobro prezračenem prostoru.
- Ne uporabljajte podaljškov, na napajalni kabel ne postavljajte težkih predmetov, ne postavljajte v bližino vira toplote itd.
- Izklopite tekalno stezo, ko je ne uporabljate.
- Če je napajalni kabel poškodovan, ga zamenjajte. Za zamenjavo se obrnite na servisni center ali strokovnjaka.
- Kategorija: HC (po EN 957) za domačo uporabo.
- Omejitev teže: 100 kg

MONTAŽA

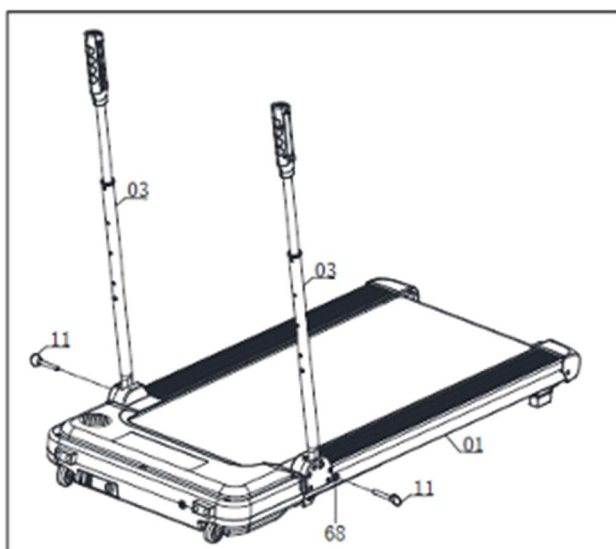
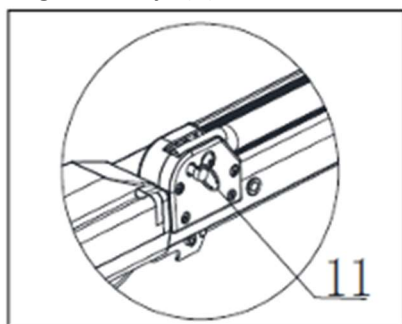
Odstranite vse dele iz škatle.



OPOZORILO: Tekalne steze ne priključujte, dokler ni sestavljena.

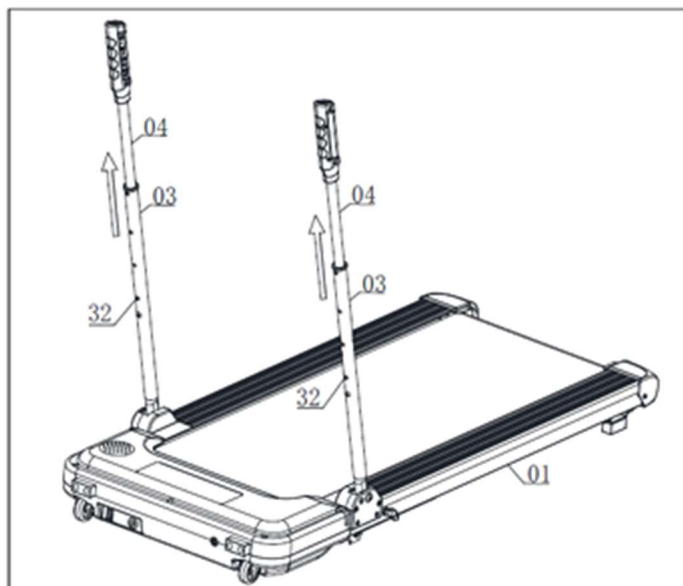
1. KORAK

Izvalcite zatiče (11) iz glavnega okvirja (1). Nato namestite zatiče (11) v plastični okvir (68). Dvignite ročaje (3).



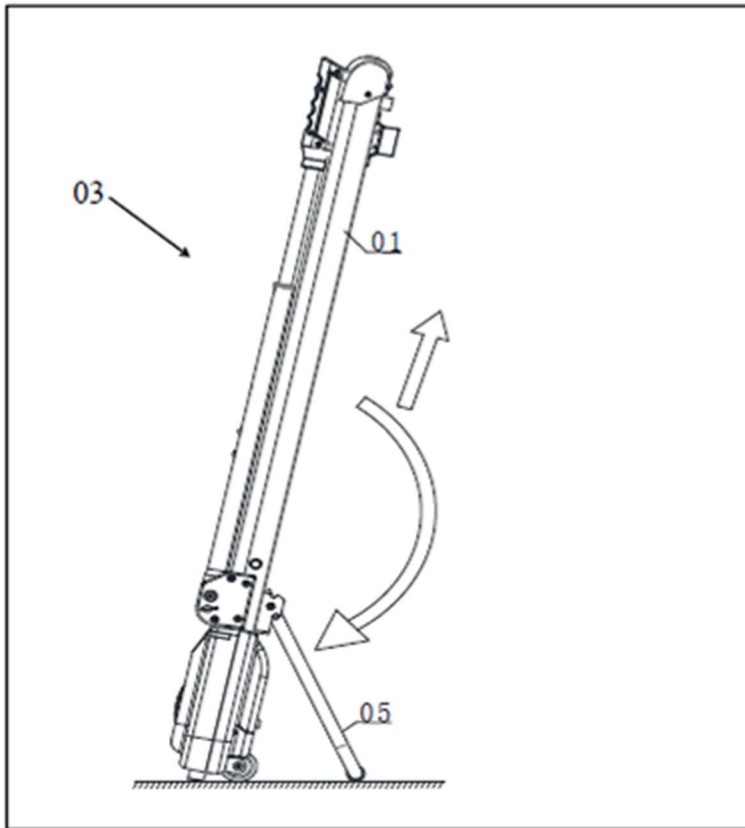
2. KORAK

Pritisnite zatiče (32) na palice (3) in povlecite ročaje (4) na želeno višino.



SHRANJEVANJE

Zložite ročaje (3) na glavni okvir (1). Dvignite tekalno desko in jo pritrdite z zadnjim stabilizatorjem (5).



KONZOLA

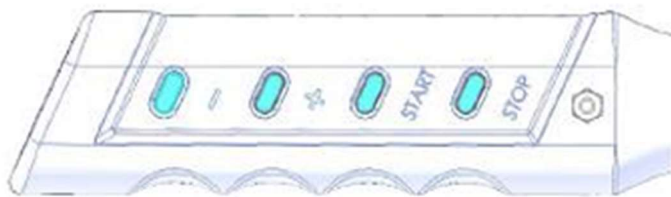


PARAMETRI IN PRIKAZI

Konzola prikazuje HITROST od 1 km/h do 8 km/h, RAZDALJO (DIS), ČAS in KALORIJE (CAL).

GUMBI

Desni ročaj vsebuje gumbe: START, STOP, + in –

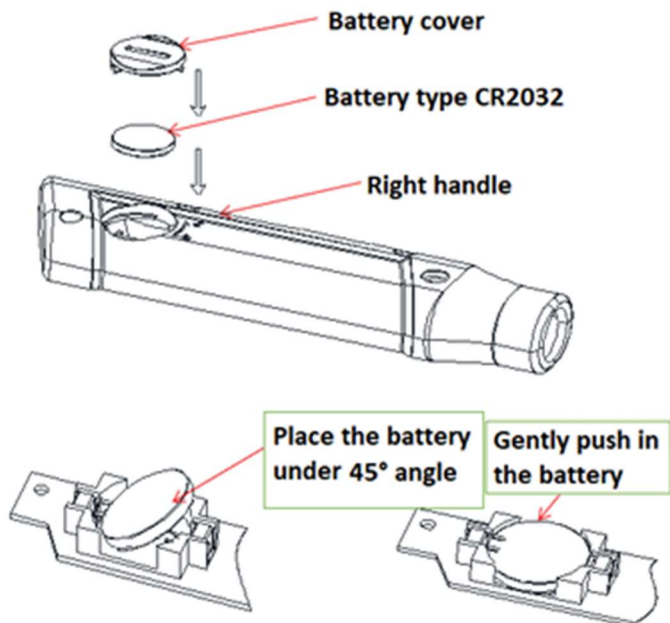


START: zažene tekalno stezo, če je konzola v stanju pripravljenosti, zažene tekalno stezo

STOP: ustavi tekalno stezo, kadar koli pritisnete gumb, da zaustavite tekalno stezo

Gumba + in -: pritisnite za povečanje ali zmanjšanje hitrosti, pritisnite za povečanje hitrosti za 0,1 km/h.

Ročaj napaja baterija CR2032. Če želite zamenjati baterijo, morate odstraniti okrogel pokrov prostora za baterije.



ROČNI PROGRAM

Po priključitvi in zagonu tekalne steze bo tekalna steza prešla v stanje pripravljenosti; pritisnite gumb START, da zaženete ročni način.

Začetna hitrost je 1 km/h, ostali podatki se računajo od 0. Hitrost spreminjate z gumboma + in -.

Ko čas preseže 100 minut, se sistem samodejno izklopi.

NAČIN VARČEVANJA Z ENERGIJO

Če tekalna steza ne deluje več kot 10 minut, preklopi v način varčevanja z energijo. LED-zaslon se izklopi, s pritiskom na gumb za vklop se zaslon ponovno zažene in preklopi v stanje pripravljenosti.

BLUETOOTH

Združite svojo pametno napravo z Bluetooth tekalne steze.

Poiščite napravo »SMYK« in jo seznanite s pametno napravo.

Predvajajte glasbo na tekalni stezi s svojo pametno napravo.

ZAČETEK

PRIPRAVA

Če ste starejši od 45 let ali imate zdravstvene težave in prvič uporabljate tekalno stezo, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.

Pred uporabo motorizirane tekalne steze se umaknite in se naučite, kako jo uporabljati, npr. kako zagnati, ustaviti in prilagoditi hitrost. Uporabite jo lahko, ko se seznanite z njenimi funkcijami. Nato se postavite na plastične nedrseče stranske tirnice in z obema rokama primite oprijem. Vključite tekalno stezo in nastavite nizko hitrost (1,6 – 3,2 km/h), stojte vzravnano, glejte naprej in poskusite z eno nogo nekajkrat stopiti na tekaški trak. Nato stopite na tekaški trak in začnite z vadbo. Ko ste prilagojeni, lahko počasi povečate hitrost na 3 – 5 km/h in to hitrost vzdržujete približno 10 minut. Po tem počasi ustavite tekalno stezo.

VADBA

Stojte stran, da se naučite upravljati napravo (prilagoditev hitrosti in naklona). Začni vaditi potem ko se seznanite s funkcijami. Prehodite 1 km v stalnem tempu in zabeležite čas, ki je potreben, kar je lahko približno 15 - 25 minut. Prehodite 1 km s 4,8 km/h (potrebujete približno 12 minut). Po nekajkratnem uspešnem zaključku te vaje se lahko prilagodite na večjo hitrost in naklon.

Privoščite si dobro 30-minutno vadbo. Pri hoji ne hitite. Vadba izboljša vaše zdravje.

FREKVENCA

Optimalna pogostost vadbe je 3 - 5 krat na teden po 15 - 60 min. Bolje je, da si najprej naredite urnik in ne vadite naključno. Intenzivnost gibanja lahko nadzorujete s prilagajanjem hitrosti in naklona. Predlagamo, da naklona ne nastavite na začetku vadbe. Ko želite povečati intenzivnost vadbe, bo najbolj učinkovita sprememba naklona.

KAKO VADITI

Najbolje je, da vsaka vaja traja 15 – 20 minut. Ogrevajte se 2 minuti s hojo 4,8 km/h, nato povečajte hitrost na 5,3 km/h in nato na 5,8 km/h. Vsak del naj traja približno 2 minuti. Nato dodajte 0,3 km/h na 2 minuti, dokler se vaše dihanje ne pospeši (čeprav ne bi smeli imeti težav). Nadaljujte s to hitrostjo. Če čutite, da težko dihate, zmanjšajte

hitrost za 0,3 km/h. Na koncu pustite 4 minute, da končno zmanjšate hitrost. Če se vam zdi povečanje intenzivnosti s povečanjem hitrosti pretežno, lahko počasi povečate naklon. Samo majhna prilagoditev lahko močno poveča intenzivnost.

KURJENJE KALORIJ – Ta način vam omogoča kurjenje kalorij. Ogrevajte 5 minut pri 4 – 4,8 km/h hitrosti, nato dodajte 0,3 km/h na vsaki 2 minuti. Povečujte hitrost, dokler ne začutite, da je 45-minutno neprekinjeno izvajanje vaje izziv. Če želite povečati intenzivnost, lahko poskusite vadite 1 uro pri tej hitrosti. Vadite lahko med gledanjem televizije. Dodajte 0,3 km/h hitrosti vsakič, ko vidite oglase in se vrnite na prejšnjo hitrost do konca oglasa, tako da povečate intenzivnost samo med oglasi. Upočasnite vsaj 4 minute.

OBLAČILA

Vse, kar potrebujete, so čevlji, ki vam omogočajo, da popolnoma raztegnete svoja stopala, hkrati pa se vam pod podplate čevlja ne zatikajo tujki, da ne prenašate umazanije na tekaški trak in tekalno desko. Umazanija in drugi tujki bi lahko poškodovali oba. Nositi morate udobna oblačila.

POMEMBNO OBVESTILO

- Ta tekalna steza ima standardne varnostne predpise in je primerna samo za domačo uporabo. Kakršna koli druga uporaba je prepovedana in je lahko nevarna za uporabnike. Ne odgovarjamo za morebitne poškodbe, ki nastanejo zaradi nepravilne in prepovedane uporabe stroja.
- Pred začetkom vadbe na tekalni stezi se posvetujte s svojim zdravnikom. Vaš zdravnik mora oceniti, ali ste fizično sposobni za uporabo naprave in kolikšen napor ste sposobni prenesti. Nepravilna vadba ali preklapljanje telesa lahko škoduje vašemu zdravju.
- Če med vadbo občutite bolečino, slabost, težko dihanje ali druge zdravstvene težave, takoj prekinite vadbo. Če bolečina ne preneha, se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Ta tekalna steza ni primerna za poklicne ali medicinske namene. Prav tako se ne sme uporabljati v zdravilne namene.
- Merilnik srčnega utripa ni medicinska naprava. Zagotavlja le približne informacije o vašem povprečnem srčnem utripu in vsak predlagan utrip ni medicinsko zavezujoč. Zbrani podatki morda niso vedno točni glede nenadzorovanih človeških in okoljskih dejavnikov.

VZDRŽEVANJE

ČIŠČENJE

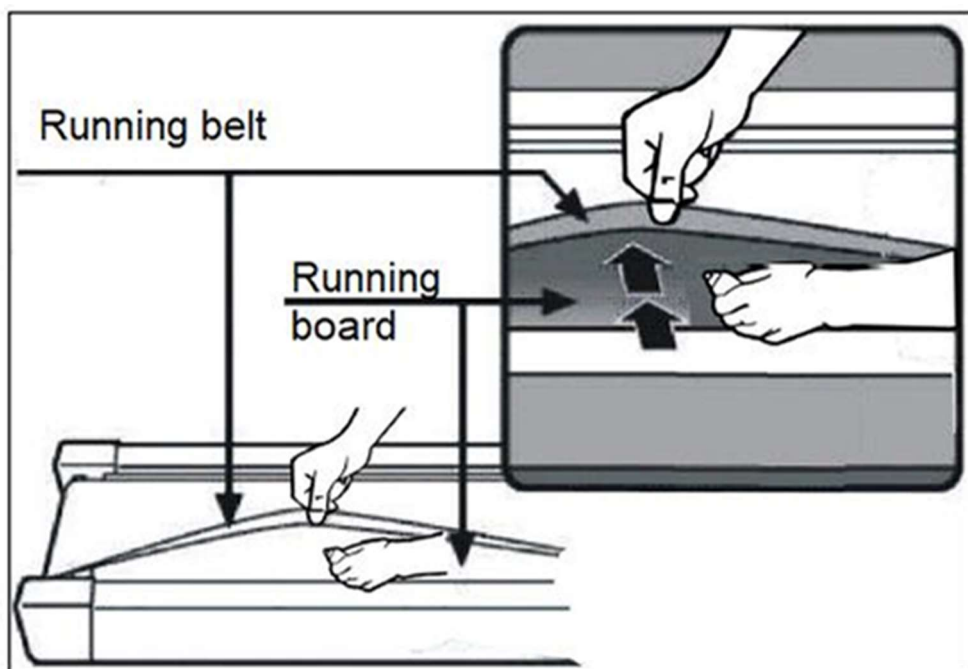
Trak in tekalno stezo redno čistite pred prahom in umazanijo z vlažno krpo in majhno količino neagresivnega detergenta.

Po uporabi napravo vedno očistite od znoja.

MAZANJE

Redno preverjajte tekalni trak. Po potrebi trak namažite. Priporočljivo je spremljati nivo maziva vsak mesec.

Dvignite trak na eni strani in nanesite lubrikant enakomerno in čim bližje sredini. Ponovite na drugi strani. Nato hodite po traku 5 minut. Uporabljajte samo silikonsko mazivo vašega dobavitelja.



Manj kot 3 ure na teden
 3-5 ur na teden
 Več kot 5 ur na teden

Enkrat na leto
 Vsakih 6 mesecev
 Vsake 3 mesece

NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

Za boljšo uporabo tekalne steze je treba pas prilagoditi v najboljše stanje. Tekaški trak tekalne steze postavite na sredino. Motorizirano tekalno stezo postavite na ravno podlago. Upoštevajte odklon tekalnega traku. Če tekaški trak odstopa v desno, odklopite napajanje. Obrnite desni nastavitveni vijak v smeri urinega kazalca za 1/4 obrata, priključite napajalni kabel – trak začne teči. Pazi na odstopanja tekaškega traku. Ponavljajte zgornje korake, dokler tekalni trak ni na sredini.

- Slika A Če tekaški trak zanese v levo, odklopite tekalno stezo iz napajanja. Zavrtite levi nastavitveni vijak v smeri urinega kazalca za 1/4 obrata, nato priključite napajalni kabel. Pas začne teči.

Pazite, če pas še vedno zanese v stran. Ponavljajte zgornje korake, dokler tekalni trak ni na sredini.

- Slika B. Po zgornji nastavitvi ali dolgotrajni uporabi se lahko tekaški trak zrahlja in ga boste morali prilagoditi. Izvlecite napajalni kabel in obrnite levi in desni nastavitveni vijak v smeri urinega kazalca za 1/4 obrata. Ponovno priključite tekalno stezo na napajanje – trak začne teči. Nato se postavite na tekalno stezo, da preverite njeno tesnost. Ponavljajte zgornje korake, dokler tekaški trak ni pravilno zategnjen (slika C).

