



**PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO**  
**Tekalna steza inSPORTline ZenRun 20 IN 26635**



Pridržujemo si pravico do kakršnih koli sprememb in izboljšav svojih izdelkov brez predhodnega obvestila. Obiščite našo spletno stran [www.insportline.si](http://www.insportline.si), kjer boste našli najnovejšo različico priročnika.

**VARNOSTNA NAVODILA**

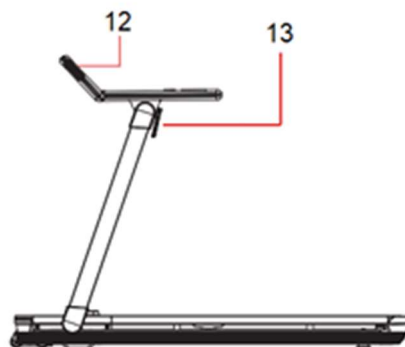
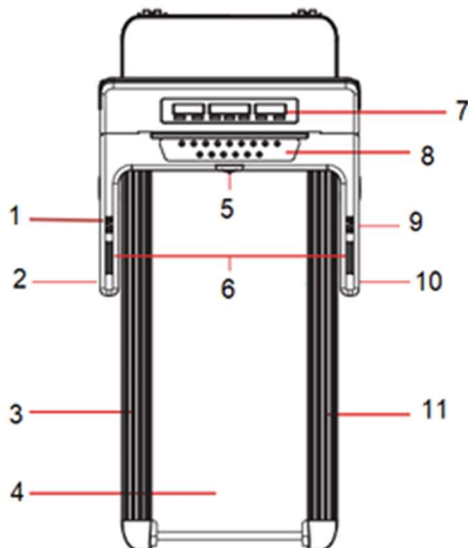
- Natančno preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Vedno pripnite varnostni ključ na svoja oblačila ali pas pred začetkom vadbe.
- Gibajte se naravno, naprej. Ne glejte na svoja stopala. Izdelek lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Hitrost povečujte postopoma, ne takoj.
- V primeru nevarnosti pritisnite gumb za ustavitev ali izvlecite varnostni ključ.
- Napravo zapustite šele, ko se popolnoma ustavi.
- Sledite navodilom za sestavljanje. Sestavljanje lahko opravi odrasla oseba.
- Hranite stran od otrok in hišnih ljubljencev. Ne puščajte otrok in hišnih ljubljencev brez nadzora v bližini tekalne steze. Tekalna steza je namenjena samo odraslim.
- Pred začetkom kakršnega koli vadbenega programa se posvetujte s svojim zdravnikom. To je pomembno, če imate zdravstvene težave, ste na zdravljenju ali imate visok krvni tlak.
- Redno preverjajte vse vijake in matice. Morajo biti pravilno zategnjeni. Redno preverjajte tekalno stezo za poškodbe ali znake obrabe. Ne uporabljajte poškodovane ali obrabljene tekalne steze.
- Redno preverjajte tekalno stezo za znake obrabe ali poškodbe. Če se pojavi kakršen koli oster rob, prenehajte uporabljati tekalno stezo.
- Tekalno stezo postavite na ravno, suho in čisto površino. Ohranite varnostno razdaljo vsaj 0,6 m okoli tekalne steze. Ne uporabljajte v vlažnih območjih. Ne postavljajte tekalne steze na debelo preprogo.
- Če je napajalni kabel poškodovan, naprave ne uporabljajte. Kupite novega v pooblašeni trgovini.
- Zaščitite tekalno stezo pred vlago in vodo.
- Tekalne steze ne postavljajte tako, da bi prekrivala vtičnico.
- Ne uporabljajte aerosolnih razpršil v območju okoli tekalne steze.

- Če tekalna steza deluje, ne odstranjujte zaščitnega pokrova. Če morate med vzdrževanjem odstraniti zaščitni pokrov, izključite tekalno stezo iz vtičnice.
- Vedno nosite športna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko zataknejo. Vedno nosite športne čevlje.
- Ne vklaplajte tekalne steze, če stojite na njej. Pri vklopu tekalne steze je zamik. Pred začetkom tekalne steze stojte ob strani.
- Ne vadite 40 minut po obroku.
- Vedno se ogrejte pred vadbo.
- Ne vstavljajte tujih predmetov v prezračevalne odprtine ali vtičnice.
- Vzdrževanje naj se izvaja le v skladu s priročnikom, da podaljšate življenjsko dobo naprave.
- Ne spreminjajte izdelka.
- Vadite razumno in se ne preobremenjujte. Če vadite prvič, trdno držite ročaje, dokler se ne navadite na napravo.
- V primeru napake ali poškodbe takoj prenehajte z vadbo. Če se hitrost tekalne steze nenadoma poveča, odstranite varnostni ključ.
- Tekalno stezo priključite na vtičnico šele po sestavljanju. Uporabljajte samo ozemljeno vtičnico.
- Če naprave ne uporabljate, jo izključite iz vtičnice in odstranite varnostni ključ.
- Noben del tekalne steze ne sme ovirati gibanja uporabnika.
- Ne uporabljajte na prostem.
- Ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.
- Ne postavljajte v območja z visoko vlažnostjo (bazeni, savne itd.).
- Neprekinjena uporaba ne sme biti daljša od 2 ur.
- Če tekalna steza ni v uporabi, odstranite varnostni ključ.
- Obratovalna temperatura: 5 – 40 °C.
- Največja teža uporabnika: 120 kg.
- Kategorija: HC za domačo uporabo.

**VARNOSTNO OPOZORILO:** Ne uporabljajte senzorjev srčnega utripa v ročaju pri hitrostih nad 14 km/h.

**OPOZORILO!** Sistem za spremljanje srčnega utripa morda ni natančen. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo!

#### OPIS IZDELKA



1. Gumbi za naklon
2. Ročaji
3. Stranski koraki
4. Tekalna steza
5. Varnostni ključ
6. Senzorji srčnega utripa
7. Zaslon
8. Krmilni gumbi
9. Gumbi za hitrost
10. Ročaji
11. Stranski koraki
12. Zvočniki
13. Zložljivi ročaji

## VSEBINA PAKETA

Tekalna steza 1x



Material za sestavljanje 1x



Silikonsko olje 2x



Napajalni kabel 1x



Varnostni ključ 1x



Priročnik 1x

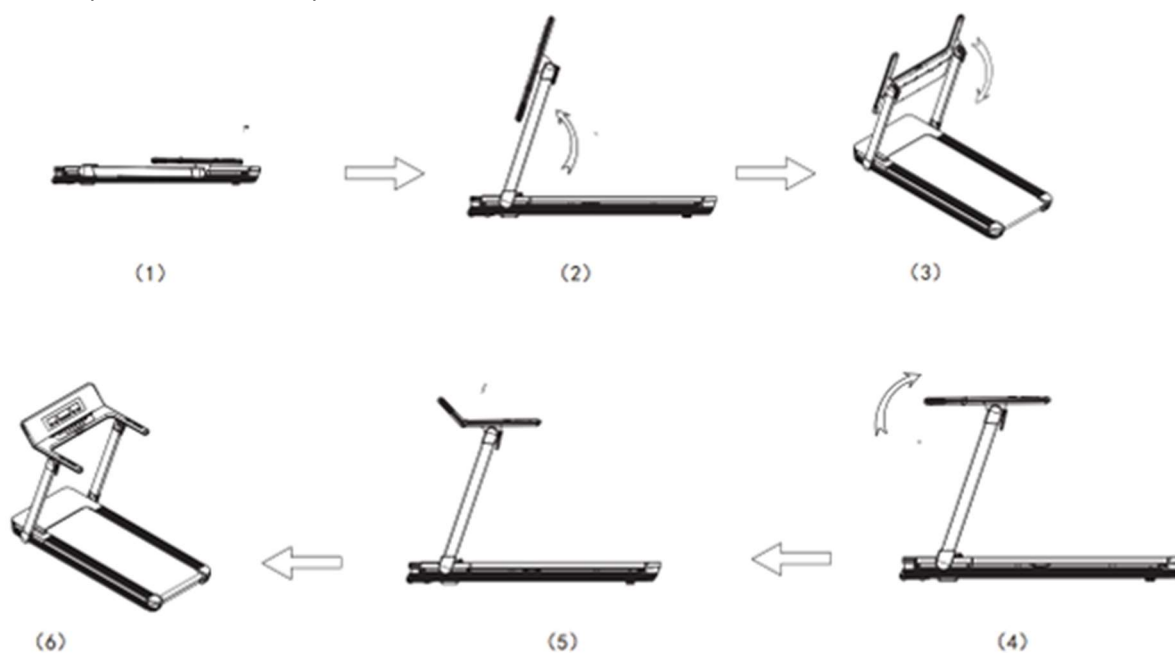


## SPECIFIKACIJE

- Teža: 58 kg
- Tekalna površina: 46x123 cm
- Dimenzije zložene: 160x77x18 cm
- Dimenzije razprte: 160x77x117 cm
- Moč motorja: 2,5 KM
- Hitrost: 1 – 14,8 km/h
- Naklon: 0 – 18
- Največja obremenitev: 120 kg

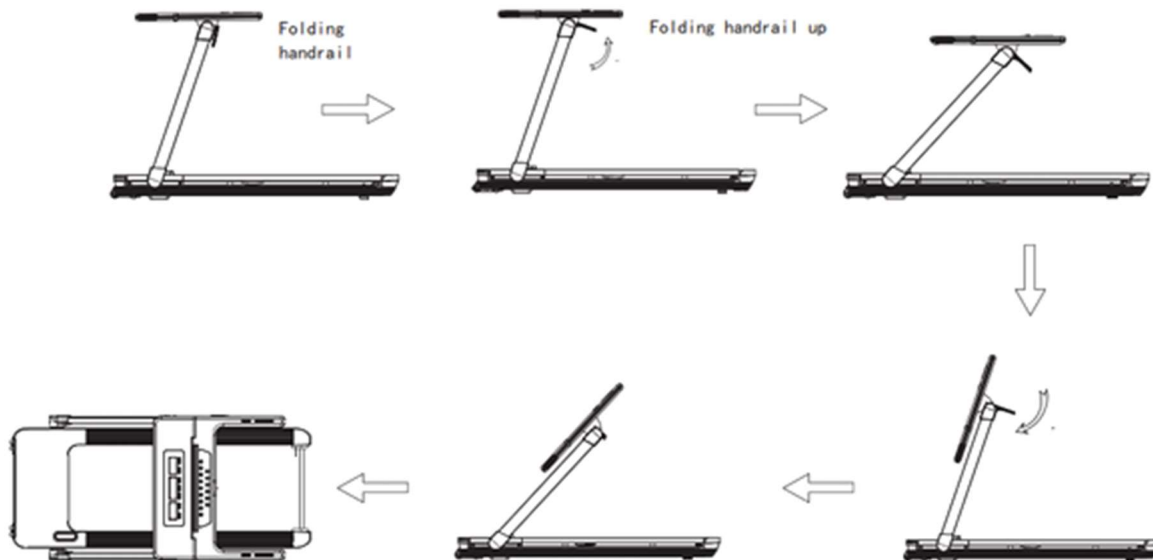
## SESTAVLJANJE

Razprite tekalno stezo, kot je prikazano. Dvignite stebričke v pokončen položaj. Razprite nadzorno ploščo z ročaji, tako da bo vzporedna s tekaško površino tekalne steze.



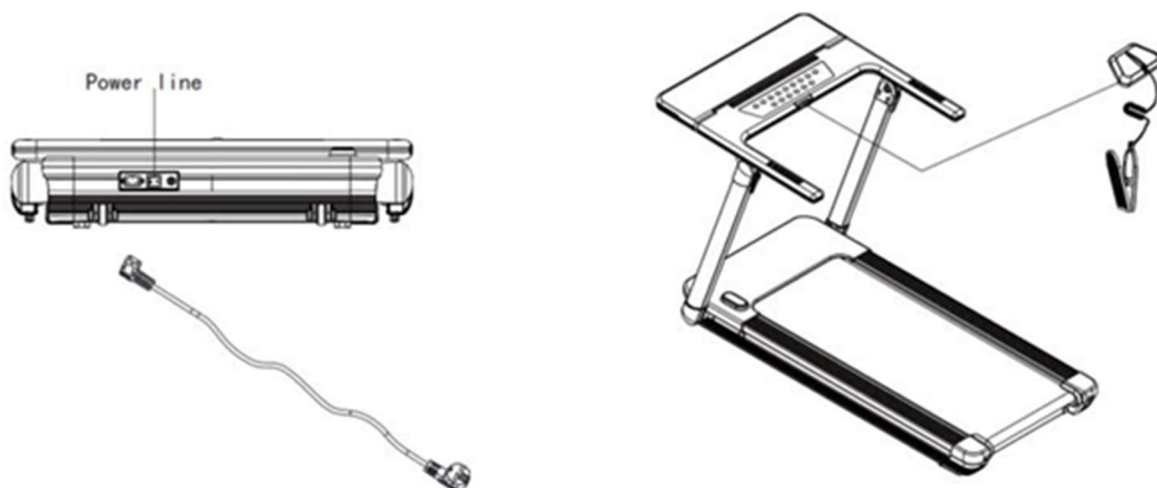
## ZLAGANJE

Zložite ročaje navzgor, nato zložite stebričke navzdol.

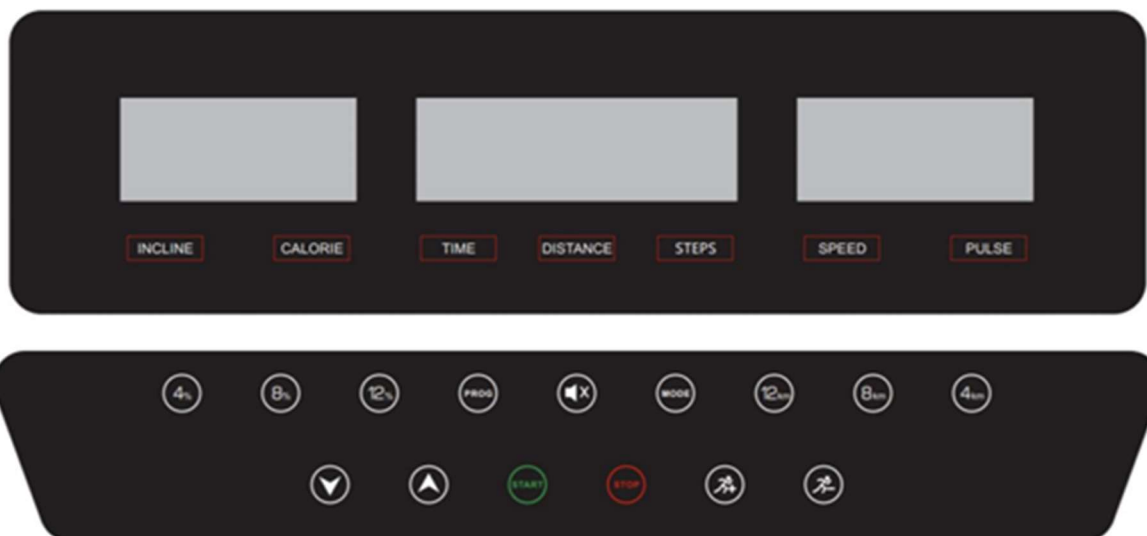


## UPORABA

Priključite napajalni kabel v napajanje. Vključite stikalo, zaslišal se bo pisk. Prikazali se bodo vsi podatki. Stopite na stranske plošče, priključite varnostni ključ in ga pritrdite na oblačila. Pritisnite gumb START, začel se bo 3-sekundni odštevalnik. Hitrost lahko prilagodite z gumbi +/- na levem ročaju, naklon pa z gumbi +/- na desnem ročaju.



## NADZORNA PLOŠČA



Ko se začne, tekalna steza preide v način pripravljenosti. Pritisnite START za začetek hitrega načina vadbe.

### NAČIN PRIPRAVLJENOSTI

- Ko je nadzorna plošča v načinu pripravljenosti, so vsi prikazi osvetljeni, njihove vrednosti pa so:
  - Hitrost Speed / pulz pulse: 0,0

- Naklon Incline / kalorije calories: 0
- Čas Time / razdalja distance / število korakov number of steps: 0:00
- Če je program odštevanja v teku in odštevanje doseže 0, bo konzola po 5 sekundah prešla v način pripravljenosti.
- Če je program začasno ustavljen, bo pritisk na STOP preklupil konzolo v način pripravljenosti.
- Če je program začasno ustavljen, se po 5 minutah neaktivnosti preklopi v način pripravljenosti.

**NAČIN SPANJA** Če tekalna steza ni v uporabi 10 minut, preklopi v način spanja. Če pritisnete kateri koli gumb, se konzola prebudi.

**PREDVAJANJE GLASBE PREKO BLUETOOTH-A** Po seznanitvi pametne naprave s tekalno stezo lahko predvajate glasbo prek zvočnika tekalne steze. Glasbo lahko nadzorujete samo prek pametne naprave.

**MERJENJE SRČNEGA UTRIPA** Primitite senzorje na ročajih. Prikazal se bo razpon od 50 do 200 utripov na minuto.

#### GUMBI

- **PROGRAM** V načinu pripravljenosti pritisnite gumb za izbiro programa "P" / "U" / "F" (preset program / user program / body fat test - prednastavljen program / uporabniški program / test telesne maščobe). Vrsta programa je prikazana na prikazu naklona / kalorij. Pritisnite STOP za preklupil konzole v način pripravljenosti.
- **MODE - NAČIN** V načinu pripravljenosti pritisnite gumb za izbiro odštevanja: time / distance / calories - čas / razdalja / kalorije. S pritiskom na gumb tudi zaklenete prikazane podatke določenega prikaza. Ponovno pritisnite, da začnete prikazovati podatke v ciklu 5 sekund.
- **START / STOP** Pritisk na gumb START začne 3-sekundni odštevalnik. Nato bodo dodani vsi podatki. Če noben program ne teče, pritisnite START za potrditev in začetek izbranega programa. Če program teče, pritisnite gumb STOP za začasno ustavitev programa. Prikazani bodo vsi podatki razen hitrosti in naklona. Če je program začasno ustavljen, bo ponavljajoče pritiskanje ponastavilo vse vrednosti in konzola bo prešla v način pripravljenosti. Če je program začasno ustavljen, pritisnite START za začetek začasno ustavljenega programa. Če je program začasno ustavljen 5 minut, se bo preklupil v način pripravljenosti.
- **INCLINE - NAKLON 4% / 8% / 12%** Gumbi za hitro izbiro naklona.
- **SPEED - HITROST 4 km/h / 8 km/h / 12 km/h** Gumbi za hitro izbiro hitrosti.
- **VARNOSTNI KLJUČ** Če je potreben nujni izklop tekalne steze, odstranite varnostni ključ iz nadzorne plošče. Zaslišal se bo pisk, prikaz časa/razdalje/korakov pa bo pokazal "SAF". Če varnostni ključ ni priključen, tekalne steze ni mogoče zagnati. Varnostni ključ mora biti priključen za začetek programa.

#### PROGRAMI

- **HITRI ZAČETEK** V načinu pripravljenosti pritisnite START, začel se bo 3-sekundni odštevalnik. Dodani bodo vsi podatki. Tekalna steza začne pri najnižji hitrosti 1 km/h. Med delovanjem lahko spreminjate hitrost in naklon z ustreznimi gumbi. Podatki so prikazani na določenih prikazih v ciklu vsakih 5 sekund. Obseg prikazanih podatkov:
  - Naklon: 0 – 15
  - Kalorije: 0 – 999
  - Čas: 0:00 - 99:59
  - Razdalja: 0.00 – 99.99
  - Število korakov: 0 – 9999
  - Hitrost: 1.0 – 14.8 km/h
  - Srčni utrip: 50-200 utripov na minuto

Pritisnite STOP za začasno ustavitev programa; podatki bodo prikazani v ciklu vsakih 5 sekund. Prikaz hitrosti in naklona bo 0. Pritisk na STOP med začasno ustavljenim programom ponastavi vse podatke in preklopi konzolo v način pripravljenosti. Pritisnite START za začetek začasno ustavljenega programa; podatki se bodo še naprej izračunavali. Če je program začasno ustavljen več kot 5 minut, konzola preklopi v način pripravljenosti.

- **PROGRAM ODŠTEVANJA** Lahko izberete enega od treh programov odštevanja.
  - **Odštevanje časa** Uporabite gumb MODE za izbiro odštevanja časa, prikaz časa bo utripal "15:00". Uporabite gumb za naklon +/- in hitrost +/- za nastavitev odštevanja v razponu od 5:00 do 99:00. Vrednost se prilagaja za 1 minuto. Pritisnite START za začetek odštevanja časa; dodane bodo druge vrednosti.
  - **Odštevanje razdalje** Uporabite gumb MODE za izbiro odštevanja razdalje, prikaz razdalje bo utripal "1.00". Uporabite gumb za naklon +/- in hitrost +/- za nastavitev odštevanja v razponu od 0.50 do

99.90. Vrednost se prilagaja za 0.1 km. Pritisnite START za začetek odštevanja razdalje; dodane bodo druge vrednosti.

- **Odštevanje kalorij** Uporabite gumb MODE za izbiro odštevanja kalorij, prikaz kalorij bo utripal "50". Uporabite gumb za naklon +/- in hitrost +/- za nastavitev odštevanja v razponu od 1 do 999. Vrednost se prilagaja za 1. Pritisnite START za začetek odštevanja kalorij; dodane bodo druge vrednosti.

Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

**PREDNASTAVLJENI PROGRAMI** Na voljo je 15 prednastavljenih programov. Uporabite gumb "PROG" za izbiro programa. Izbrani program bo prikazan na prikazu naklona/kalorij kot "P". Pritisnite "MODE" za potrditev. Na prikazu naklona/kalorij se bo prikazal "P1". Programe P1 - P15 lahko izberete z gumbi za spreminjanje naklona +/- in hitrosti +/- . Izberite program in potrdite s pritiskom na "MODE".

Prikaz časa "15:00" začne utripati, vrednost lahko prilagodite z gumbi za spreminjanje hitrosti +/- v razponu od 5:00 do 99:00. Potrdite s pritiskom na START ali se vrnite na prejšnjo nastavitev s pritiskom na STOP. Ko je nastavljeno, se bo začel 3-sekundni odštevalnik.

Prednastavljeni programi so razdeljeni na 10 segmentov, čas vsakega segmenta je nastavljen čas/10. Prehod v naslednji segment spremlja zvočno obvestilo. Med vadbo lahko spreminjate hitrost in naklon.

Obseg prikazanih podatkov:

- Incline - Naklon: 0 – 15
- Calories - Kalorije: 0 – 999
- Time - Čas: 0:00 - 99:59
- Distance - Razdalja: 0.00 – 99.99
- Number of steps - Število korakov: 0 – 9999
- Speed - Hitrost: 1.0 – 14.8 km/h
- Heart rate - Srčni utrip: 50-200 utripov na minuto

Pritisnite STOP za začasno ustavitev programa; podatki bodo prikazani v ciklu vsakih 5 sekund. Prikaz hitrosti in naklona bo 0. Pritisk na STOP med začasno ustavljenim programom ponastavi vse podatke in preklopi konzolo v način pripravljenosti. Pritisnite START za začetek začasno ustavljenega programa; podatki se bodo še naprej izračunavali. Če je program začasno ustavljen več kot 5 minut, konzola preklopi v način pripravljenosti.

		Set time / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	speed	2.8	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	4.9	4.9	2.8	2.8
	incline	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	speed	9.9	2.8	4.9	6.8	2.8	6.8	4.9	6.8	4.9	2.8
	incline	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	speed	2.8	2.8	4.9	6.8	6.8	8.9	6.8	4.9	4.9	0.9
	incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	speed	2.8	4.9	2.8	6.8	0.9	4.9	6.8	4.9	2.8	0.9
	incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	speed	4.9	5.9	6.9	6.8	8.9	10.8	8.9	6.8	6.8	4.9
	incline	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	speed	2.8	4.9	8.9	10.8	6.8	12.0	8.9	10.8	4.9	2.8
	incline	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2

P7	speed	2.8	6.8	8.9	10.8	8.9	8.9	8.9	6.8	4.9	4.9
	incline	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	speed	4.9	4.9	8.9	8.9	10.8	4.9	10.8	10.8	4.9	2.8
	incline	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	speed	1.9	4.9	4.9	8.0	8.0	4.0	5.9	2.8	2.8	1.9
	incline	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	speed	1.9	2.8	4.0	5.9	6.8	4.9	4.9	5.9	6.8	2.8
	incline	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	speed	2.8	4.0	4.9	8.9	4.9	8.9	4.9	4.9	5.9	2.8
	incline	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	speed	0.9	1.9	2.8	9.9	6.8	6.8	9.9	4.9	4.0	2.8
	incline	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	speed	0.9	0.9	2.8	4.9	4.9	4.9	8.9	2.8	0.9	0.9
	incline	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	speed	2.8	4.0	6.8	2.8	4.0	5.9	2.8	4.0	4.9	2.8
	incline	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	speed	1.9	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	6.8	5.9	4.0	2.8
	incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

**UPORABNIŠKI PROGRAM** Na voljo so 3 uporabniški programi U1, U2, U3. Uporabite gumb "PROG" za izbiro uporabniškega programa "U", izbrani program bo prikazan na prikazu naklona/kalorij. Pritisnite MODE, izberite program U1 – U3, prikazan na prikazu naklona/kalorij. Potrdite izbrani program s pritiskom na MODE. Nastavite čas vadbe v razponu od 5:00 do 99:00, nastavev je vedno za 1 minuto. Po nastavitvi časa pritisnite MODE za prilagoditev hitrosti in naklona ali STOP za vrnitev na prejšnjo nastavev. Nastavite hitrost prvega segmenta. Prikaz časa/razdalje/korakov bo pokazal "1". Hitrost bo prikazana na prikazu hitrosti/pulza. Prilagodite hitrost z gumbi za hitrost +/- in nato pritisnite "MODE" za potrditev. Tako nastavite hitrost za vseh 10 segmentov. Po nastavitvi hitrosti vseh segmentov boste prešli na nastavitve naklona. Prikaz časa/razdalje/korakov bo pokazal "1". Naklon bo prikazan na prikazu naklona/kalorij. Prilagodite naklon z gumbi za naklon +/- in nato potrdite s pritiskom na "MODE". Tako nastavite naklon za vseh 10 segmentov. Po nastavitvi vseh segmentov pritisnite START. Program je shranjen pod izbranim profilom. Ko je nastavljeno, se bo začel 3-sekundni odštevalnik. Prednastavljeni programi so razdeljeni na 10 segmentov, čas vsakega segmenta je nastavljen čas/10. Prehod v naslednji segment spremlja zvočno obvestilo. Med vadbo lahko spreminjate hitrost in naklon. Obseg prikazanih podatkov:

- Incline - Naklon: 0 – 15
- Calories - Kalorije: 0 – 999
- Time - Čas: 0:00 - 99:59
- Distance - Razdalja: 0.00 – 99.99

- Number of steps - Število korakov: 0 – 9999
- Speed - Hitrost: 1.0 – 14.8 km/h
- Heart rate - Srčni utrip: 50-200 utripov na minuto

Pritisnite STOP za začasno ustavitev programa; podatki bodo prikazani v ciklu vsakih 5 sekund. Prikaz hitrosti in naklona bo 0. Pritisk na STOP med začasno ustavljenim programom ponastavi vse podatke in preklopi konzolo v način pripravljenosti. Pritisnite START za začetek začasno ustavljenega programa; podatki se bodo še naprej izračunavali. Če je program začasno ustavljen več kot 5 minut, konzola preklopi v način pripravljenosti.

**TEST TELESNE MAŠČOBE** V načinu pripravljenosti uporabite gumb "MODE" za izbiro programa "F", ki bo prikazan na prikazu naklona/kalorij.

Nastavitvi boste morali naslednje vrednosti, vrednosti se nastavljajo z gumbi za naklon +/- in hitrost +/- ter potrjujejo s pritiskom na "MODE":

- F1 – gender (01 male, 02 female) - spol (01 moški, 02 ženski), privzeta vrednost 01
- F2 – age (10 – 99 years) - starost (10 – 99 let), privzeta vrednost 25
- F3 – height (100 – 220 cm) - višina (100 – 220 cm), privzeta vrednost 170
- F4 – weight (20 – 150 kg) - teža (20 – 150 kg), privzeta vrednost 70

Prikaz naklona/kalorij vedno prikazuje vrednosti F1-F4, prikaz časa/razdalje/korakov pa nato prikazuje vrednost podatkov, ki vedno utripajo.

Po nastavitvi vseh vrednosti pritisnite MODE, za vrnitev na prejšnji korak pritisnite STOP.

Začel se bo 25-sekundni odštevalnik, med katerim morate prijete senzorje na ročajih. Slišali boste pisk, ki mu bo sledil rezultat.

Vrednosti so zgolj informativne narave in niso namenjene medicinskim namenom.

- ≤19: Podhranjenost
- 20–25: Normalno
- 26–29: Prekomerna teža
- ≥30: Debelost

#### KODE NAPAK

- **E00** Brez napake
- **E01** Preobremenitev
  1. Visok tok
  2. Preobremenitev motorja, del pogona je lahko zataknjen. Podmažite motor.
  3. Preverite stanje motorja.
  4. Zamenjajte krmilnik.
- **E02** Hallov senzor
  1. Preverite povezave motorja.
  2. Zamenjajte motor.
  3. Zamenjajte krmilnik.
- **E03** Napaka toka
  1. Visok tok
  2. Preverite povezavo napajalnega kabla.
  3. Zamenjajte krmilnik.
- **E04** Slaba faza
  1. Preverite povezave motorja.
  2. Zamenjajte motor.
  3. Zamenjajte krmilnik.
- **E05** Nizka napetost
  1. Preverite povezavo toka.
  2. Preverite pravilno povezavo napajalnega kabla.
- **E06** Prenapetost
- **E08** Napaka toka
  1. Preverite napetost.
  2. Preverite pravilno povezavo napajalnega kabla.
  3. Zamenjajte krmilnik.
- **E3** Napaka naklona



1. Preverite povezave motorja za naklon.
  2. Ponovno zaženite po vklopu motorja za naklon.
- **E21** Napaka podatkov
  - **E22** Napaka komunikacije
    1. Zamenjajte krmilnik.
    2. Preverite povezavo med nadzorno ploščo in krmilnikom.
    3. Preverite stanje gonilnika.
    4. Preverite stanje nadzorne plošče.
    5. Izklopite in vklopite.
  - **E30** Napačna kalibracija motorja
  - **E31** Pregrevanje
    1. Zamenjajte krmilnik.
    2. Pustite, da se ohladi.
  - **E32** Obratno delovanje motorja
    1. Preverite povezavo jermena.
  - **E33** Napaka parametrov motorja
    1. Pravilno nastavite parametre motorja.
  - **SAF** Varnostni ključ ni priključen
    1. Preverite povezavo varnostnega ključa.
    2. Preverite stanje povezave dongla.
    3. Preverite ključ in senzor za poškodbe.
    4. Preverite stanje nadzorne plošče.
  - **E50** Druge napake
    1. Zamenjajte krmilnik.

## VZDRŽEVANJE IN SHRANJEVANJE

**SHRANJEVANJE** Shranjujte tekalno stezo na suhem in temnem mestu. Zaščitite pred prahom. Pred shranjevanjem izklopite iz vtičnice (če je primerno). Trajnost in varnost naprave sta zagotovljeni le, če se izdelek redno preverja glede poškodb ali obrabe. Nikoli ne odstranjajte zaščitnih pokrovov. Tekalna steza je namenjena samo za notranjo uporabo, ne uporabljajte je v vlažnih prostorih. Redno preverjajte vse vijake in matice glede zategnjenosti.

**VZDRŽEVANJE** Vedno uporabljajte mehko bombažno krpo in neagresivno čistilo za čiščenje. Nikoli ne uporabljajte agresivnih čistil na osnovi alkohola ali bencina.

## REDNI PREGLEDI

### DNEVNO

- Pred vsako uporabo se prepričajte, da noben predmet v okolici ne preprečuje uporabniku prostega gibanja.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so robovi traku pravilno zaklenjeni in preverite obrabo.
- Po vsaki uporabi obrišite znoj in vlago.
- Očistite zaslon konzole z vlažno, mehko bombažno krpo. Izogibajte se uporabi preveč vode.

### TEDENSKO

- Temeljito očistite plastični pokrov.
- Očistite ročaje in zaslon.
- Preverite, ali so robovi varno zaklenjeni.
- Preverite vse vijake in matice glede obrabe in zategnjenosti.

### MESEČNO

- Podmažite vse kovinske konce s sredstvom proti koroziji.
- Preverite raven AA baterij v konzoli, po potrebi jih zamenjajte.
- Očistite tekaško površino.

Ne priporočamo izvajanja kakršnih koli notranjih popravkov/nastavitev. Uporaba kakršnih koli sredstev, razen čistila in maziva, lahko skrajša življenjsko dobo izdelka.

## VARNA VADBA

Pred začetkom kakršnega koli vadbenega programa se posvetujte s svojim zdravnikom. Na podlagi vaše starosti in zdravstvenega stanja vam lahko priporoči pogostost, intenzivnost in trajanje vadbe. Če med vadbo občutite katerega

koli od naslednjih simptomov – bolečino ali tiščanje v prsih, nepravilen srčni utrip, kratko sapo, omotico ali drugo nelagodje – takoj prenehajte! Pred nadaljevanjem vadbe se posvetujte z zdravnikom.

Če pogosto uporabljate tekalno stezo, lahko izberete običajno hitrost hoje ali teka. Če nimate izkušenj ali niste prepričani, katera začetna hitrost je za vas najboljša, se sklicujte na spodnje podatke:

Hitrost 1 - 3,0 km/h	ljudje s šibko konstitucijo
Hitrost 3,0 - 4,5 km/h	ljudje, ki ne vadijo pogosto
Hitrost 4,5 - 6,0 km/h	normalna hitrost hoje
Hitrost 6,0 - 7,5 km/h	hitra hoja
Hitrost 7,5 - 9,0 km/h	tek
Hitrost 9,0 - 12,0 km/h	srednje hitrostni tekač
Hitrost 12,0 - 14,5 km/h	izkušen tekač
Hitrost nad 14,5 km/h	odličen tekač

#### **POZOR:**

- Uporabniki, ki želijo vaditi med hojo, naj izberejo hitrost 6 km/h ali manj.
- Uporabniki, ki želijo vaditi med tekom, naj izberejo hitrost 8 km/h ali več.

#### **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. Vklonite 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.

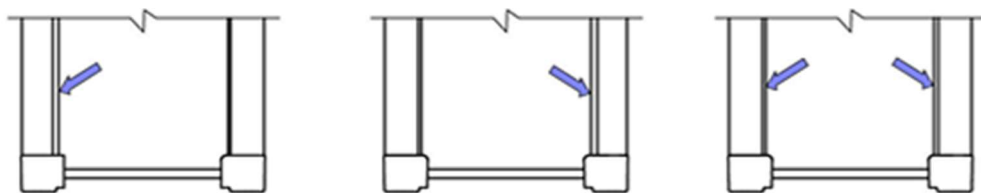
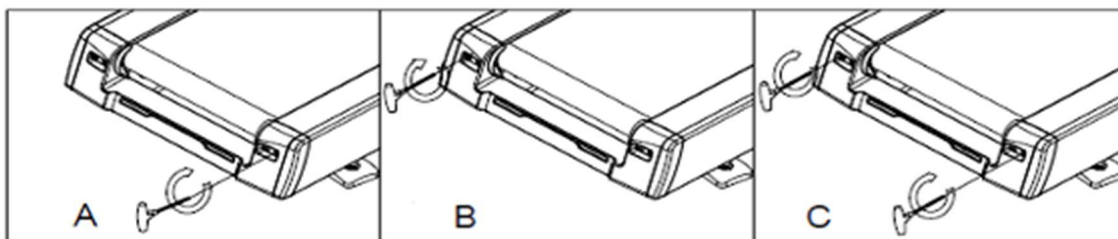
## NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

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).



## MAZANJE TEKALNE STEZE

Mazanje tekalnega traku in tekalne plošče je bistvenega pomena, saj trenje vpliva na življenjsko dobo in delovanje tekalne steze. Zato vam priporočamo, da redno pregledujete tekalni trak.

**OPOZORILO:** Vedno izklopite tekalno stezo iz električne vtičnice pred čiščenjem, mazanjem ali popravilom naprave.

Priporočamo, da sledite spodnjemu razporedju mazanja:

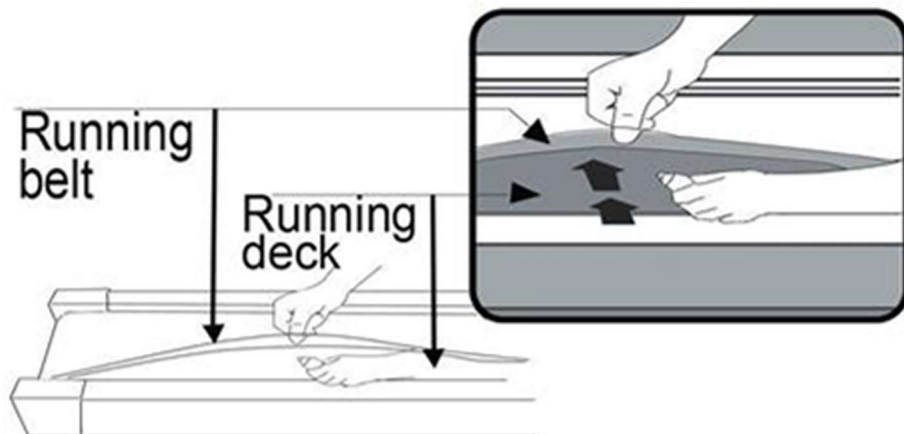
- **Lahki uporabnik** (manj kot 3 ure/teden): vsakih 6 mesecev
- **Srednji uporabnik** (3 - 5 ur/teden): vsakih 3 mesece
- **Težki uporabnik** (več kot 5 ur/teden): vsakih 2 meseca

### Kako namazati tekalno stezo:

1. Dvignite trak na eni strani in nanesite mazivo, nato z krpo namažite celotno površino.
2. Ponovite na drugi strani.

Vsi premični deli morajo delovati gladko in tiho. Nenormalno gibanje lahko ogrozi varnost izdelka. Redno preverjajte in zategujte vse vijake.

Pravilno in redno vzdrževanje podaljšuje življenjsko dobo tekalne steze.



### VARSTVO OKOLJA

Ko izdelek doseže konec svoje življenjske dobe ali če je popravilo neekonomično, ga odložite v skladu z lokalnimi zakoni in okolju prijazno na najbližje odlagališče.

S pravilnim odlaganjem boste zaščitili okolje in naravne vire. Poleg tega lahko pomagate zaščititi zdravje ljudi. Če niste prepričani o pravilnem odlaganju, se posvetujte z lokalnimi oblastmi, da se izognete kršitvam zakonov ali sankcijam. Baterij ne odlagajte med gospodinjske odpadke, temveč jih oddajte na mesto za reciklažo.