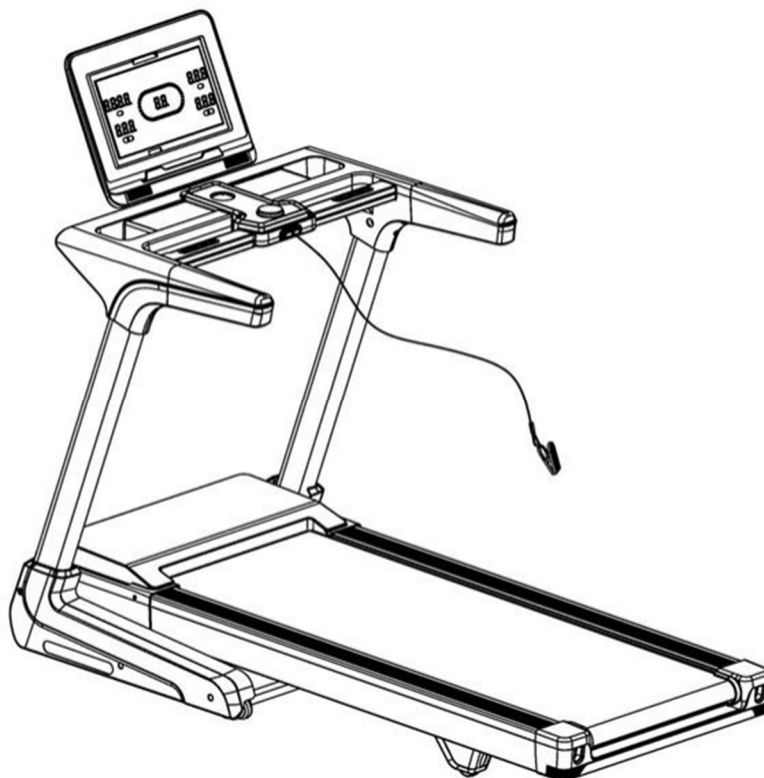


PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO
Tekalna steza inSPORTline ZenRun 45 IN27567



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

VARNOSTNA NAVODILA

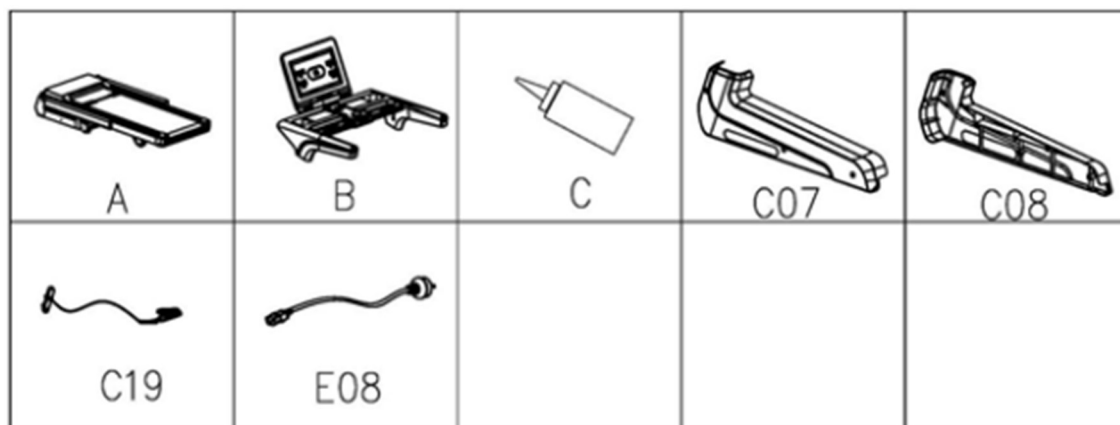
- Natančno preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Vedno pripnite varnostni ključ na svoja oblačila ali pas pred začetkom vadbe.
- Gibajte se naravno, naprej. Ne glejte na svoja stopala. Izdelek lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Hitrost povečujte postopoma, ne takoj.
- V primeru 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: 150 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!

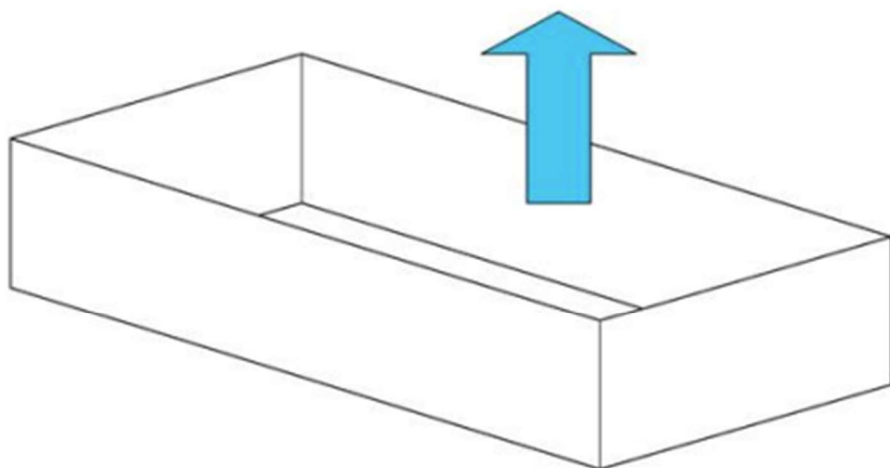
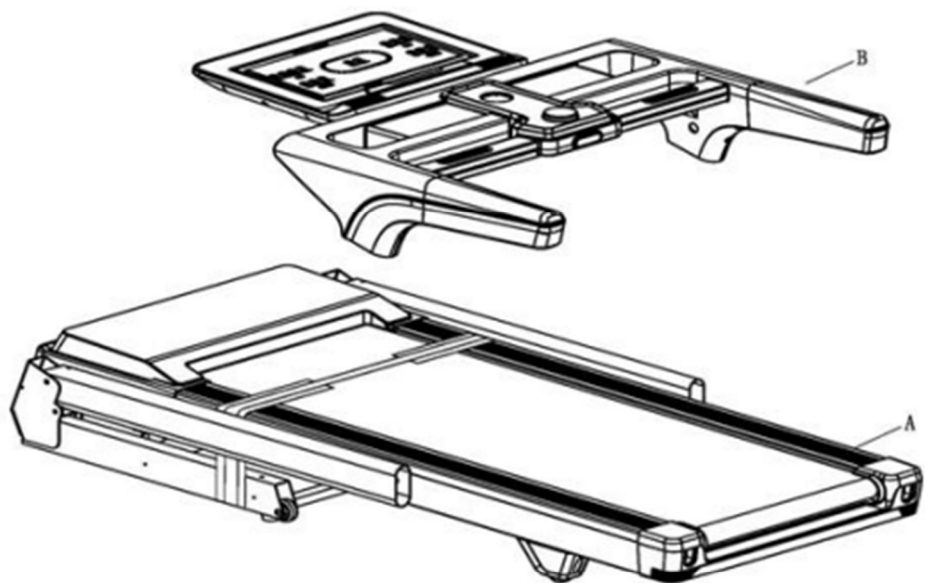
SESTAVLJANJE



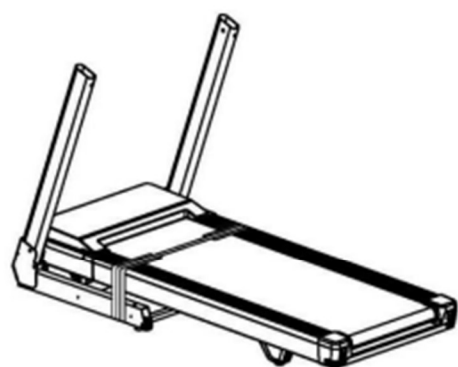
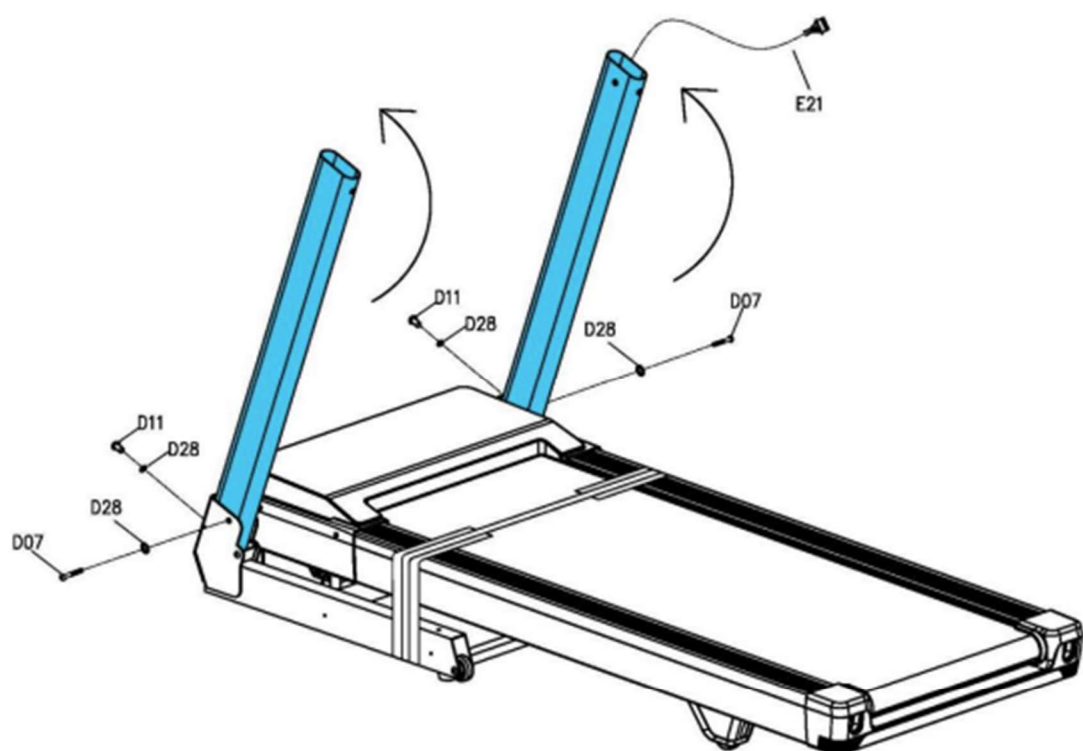
B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D40 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 #8(4X)	D29 #8(4X)	D32 #8(4X)
				

Št.	Ime	Količina
A	Glavni okvir	1
B	Okvir konzole	1
C	Silikonsko olje	1
C07	Leva pokrivna plošča	1
C08	Desna pokrivna plošča	1
C19	Varnostni ključ	1
E08	Napajalni kabel	1

B-1



B-2



B05 5#(1x)



D11 M8*15(2x)



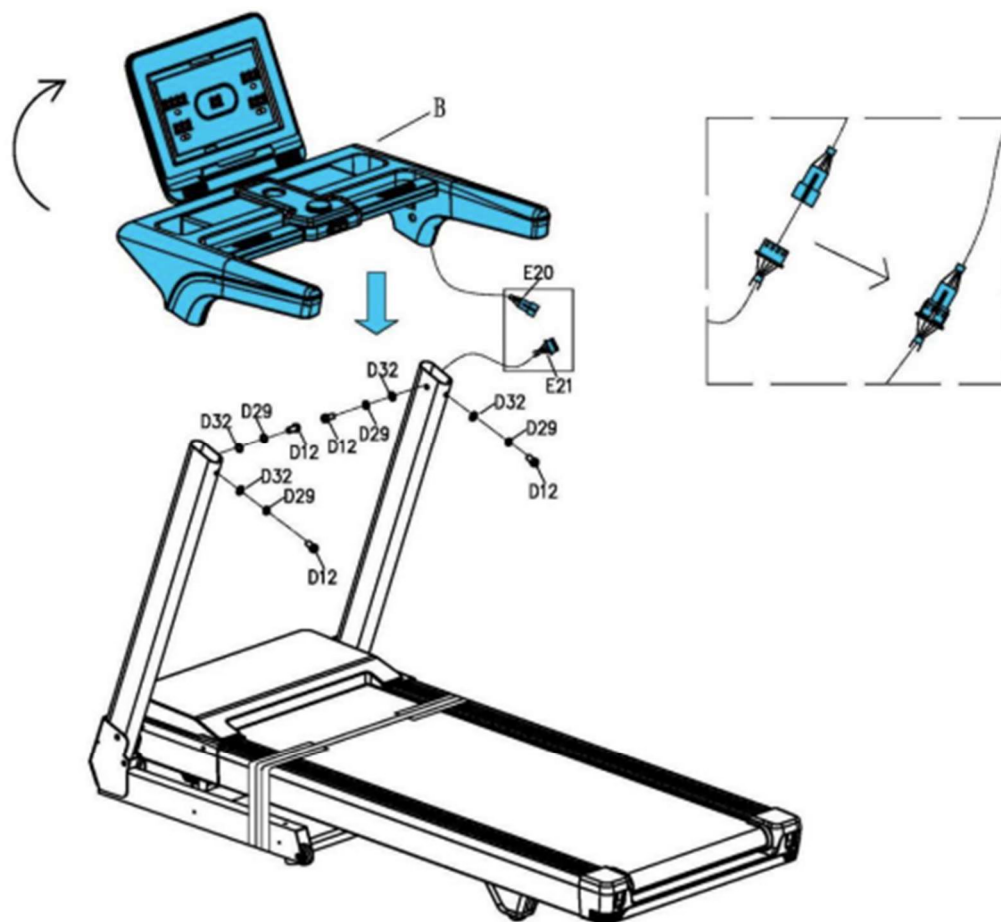
D28 $\phi 8$ (4x)



D07 M8*50(2x)



B-3



B06 6#(1x)



D12 M8*15(4X)



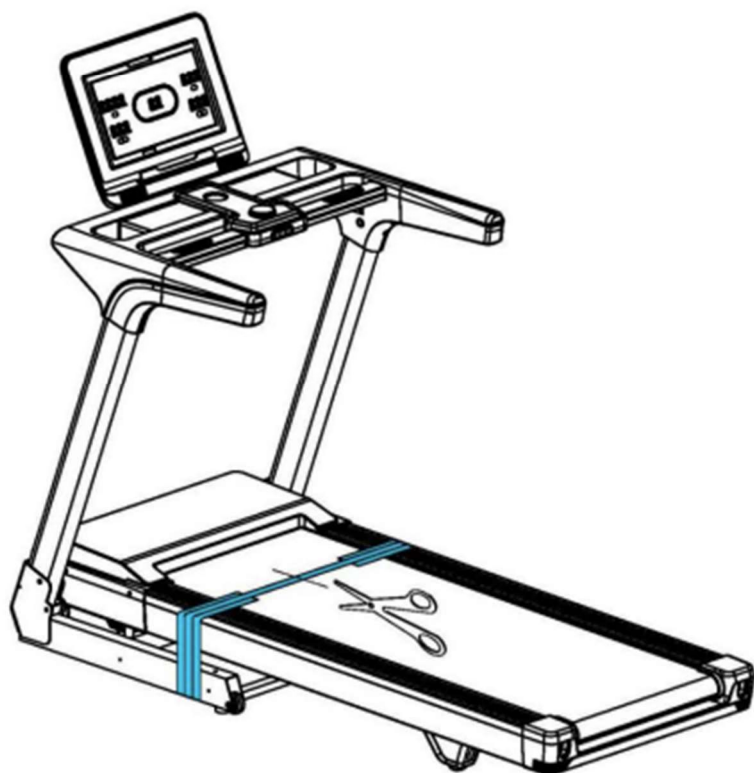
D29 $\phi 8(4X)$



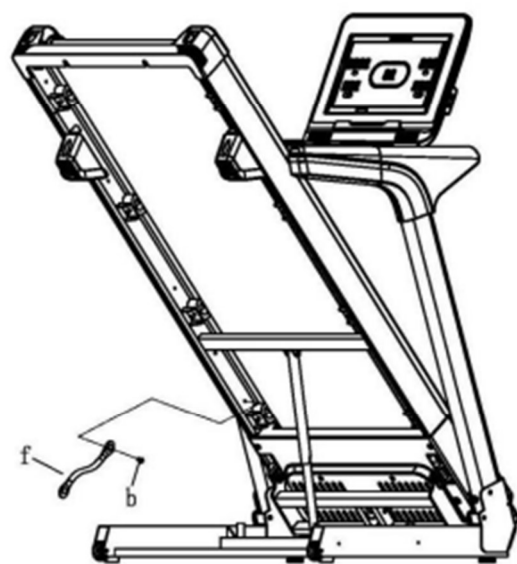
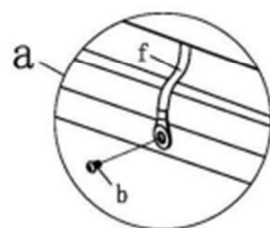
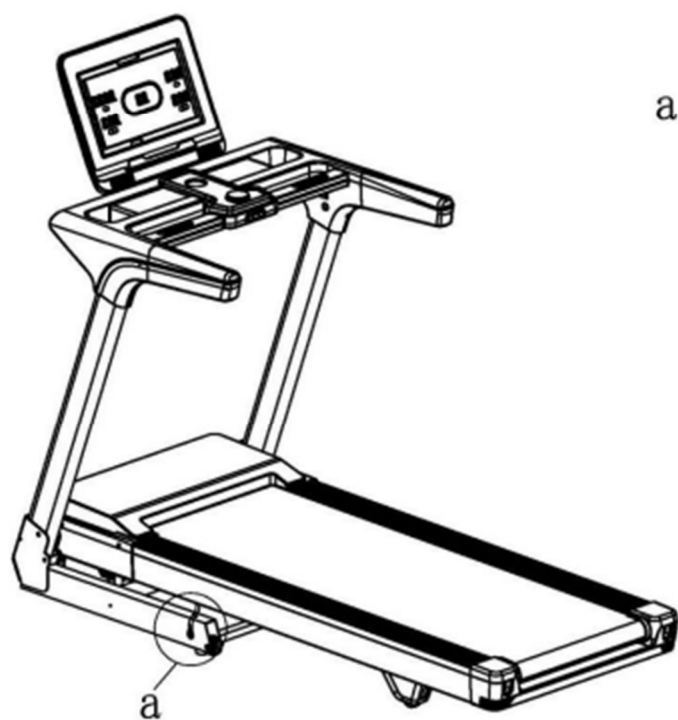
D32 $\phi 8(4X)$



B-4



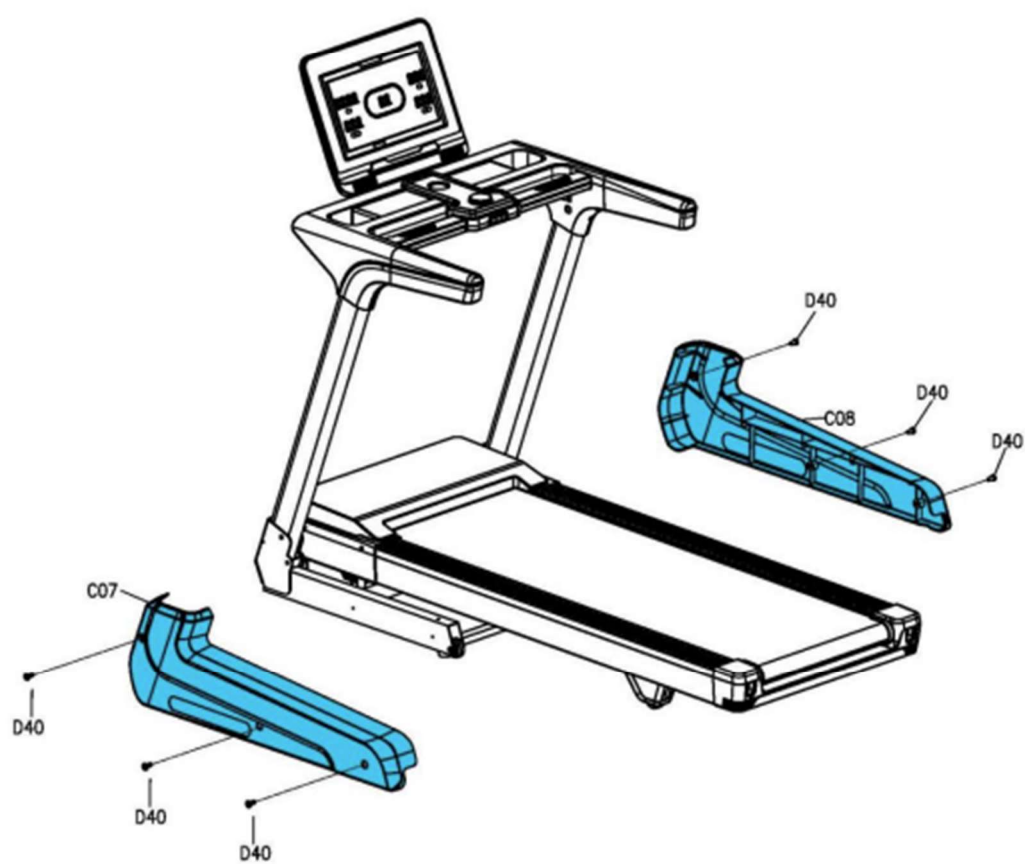
B-5



B05 5#(1x)



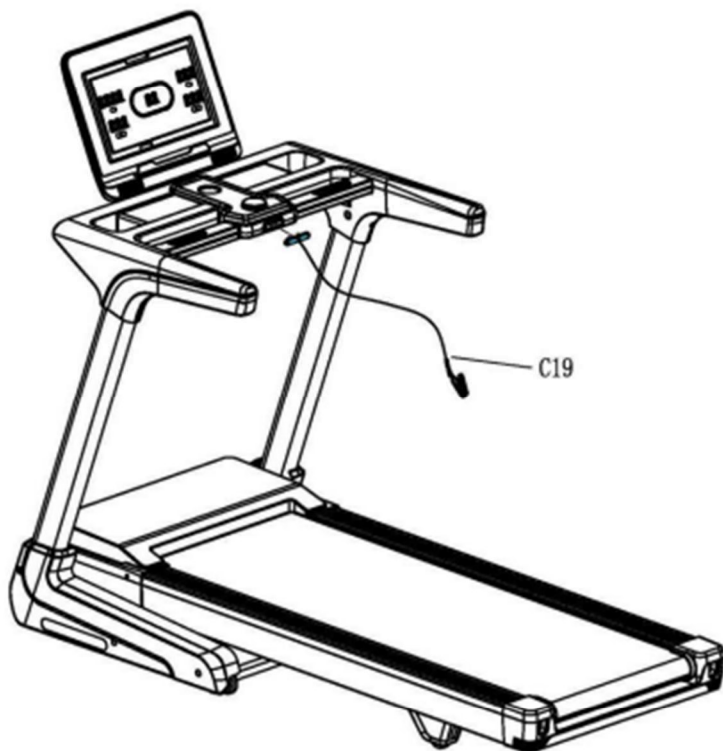
B-6



B04 S=13, 14, 15 (1X)

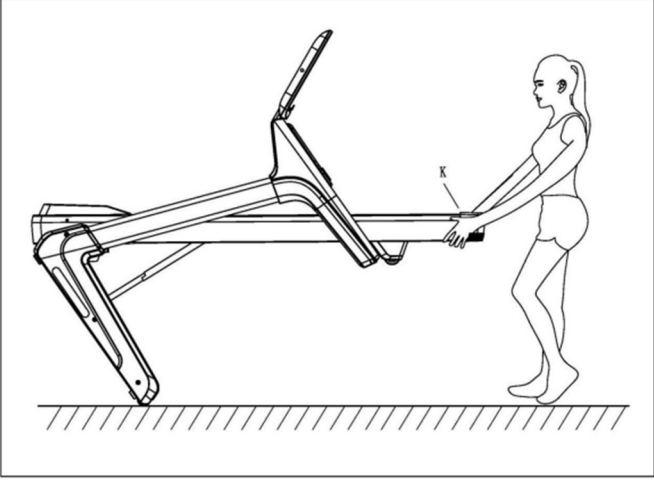
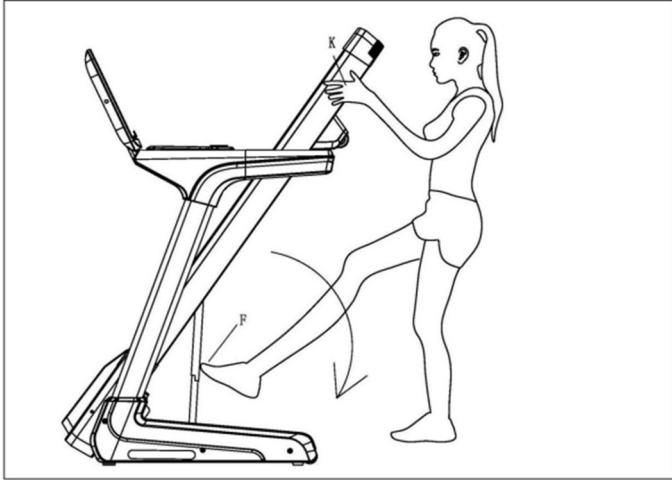
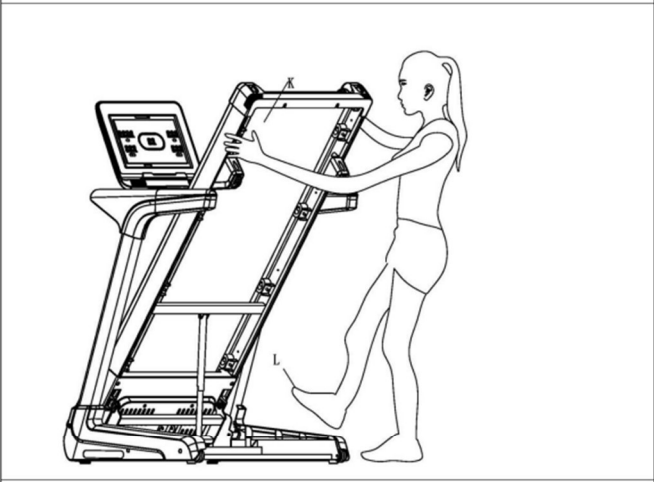
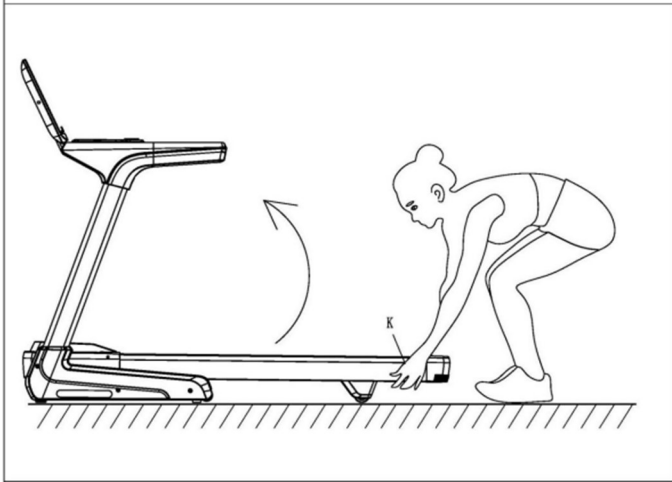


B-7

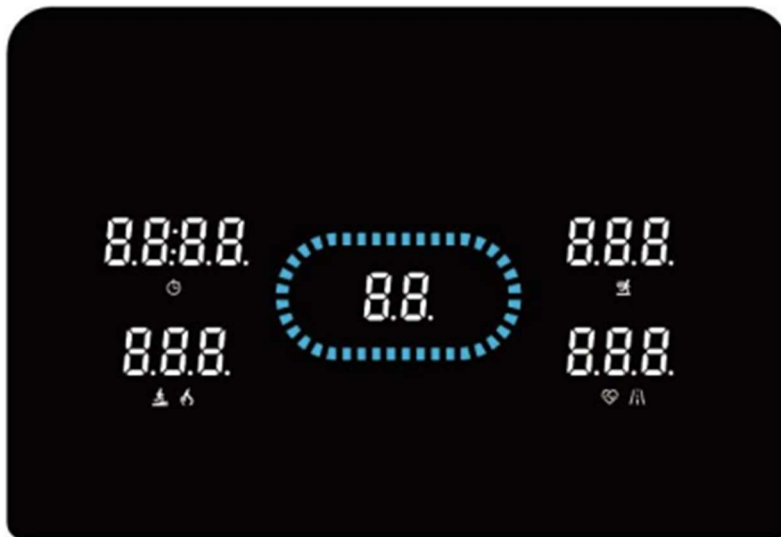


C-1

C-2



KONZOLA



Gumbi

1. Instant incline	Hitra izbira naklona 4, 6, 8, 10, 12
2. Incline +	povečanje naklona
3. Incline –	zmanjšanje naklona
4. Prog.	12 prednastavljenih programov, 3 uporabniški programi, test telesne maščobe
5. Start	Start
6. Instant speed	Hitra izbira hitrosti 4, 8, 8, 10, 12
7. Speed +	povečanje hitrosti
8. Speed –	Zmanjšanje hitrosti
9. Stop / pause	Premor / izklop programa
10. Mode	Nastavitev odštevanja časa, razdalje, kalorij

MEDIJI

USB – polnjenje naprave

Bluetooth predvajanje glasbe - glasbo upravljate s povezano napravo, uporabite svojo napravo za iskanje tekalne steze (QY-BTSP). Če prejmete klic, bo telefon prekinil povezavo s tekalno stezo.

Po prekinitvi klica se ponovno vzpostavi povezava.

FUNKCIJE IN PRIKAZI

Incline	**Nagib** Prikazuje trenutni nagib
Speed	**Hitrost** Prikazuje trenutno hitrost
Calories	**Kalorije** Prikazuje porabljene kalorije
Time	**Čas** Prikazuje trajanje vadbe
Distance	**Razdalja** Prikazuje prepotovano razdaljo
Pulse	**Utrip** Prikaz srčnega utripa. Podatki so samo informativni in niso namenjeni za zdravstvene ali medicinske namene. **Način**
Mode	V stanju pripravljenosti lahko izberete čas, razdaljo ali odštevanje kalorij s pritiskom na gumb. Uporabite gumbe za SPEED in INCLINE+/- za prilagoditev vrednosti Začnite program s pritiskom na START Prilagodite nagib z gumbi za INCLINE Prilagodite hitrost z gumbi za SPEED
Prog	**Program** Pritisnite, da izberete enega od 12 vnaprej nastavljenih programov, 3 uporabniških programov in program za merjenje telesne maščobe. Vnaprej nastavljeni programi so razdeljeni v 16 segmentov, prehod na naslednji segment pa je naznanjen z zvočnim signalom. Uporabniški program je razdeljen na 10 delov. Uporabite gumbe za SPEED in INCLINE za spremembo hitrosti in nagiba.

PREDNASTAVLJENI PROGRAMI

TIME PROG		Set time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	speed	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	incline	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	speed	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	incline	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	speed	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	speed	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	speed	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	speed	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	incline	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	speed	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	speed	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	incline	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	speed	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	incline	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	speed	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	incline	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	speed	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	incline	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	speed	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	incline	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3

UPORABNIŠKI PROGRAM

V stanju pripravljenosti pritisnite gumb MODE, konzola bo prikazala 3 uporabniške programe. Uporabite gumbe za HITROST in NAGIB za nastavitve želenega cilja treninga. Vsak program je mogoče razdeliti na 10 segmentov. Ko program deluje, lahko z gumbi za HITROST in NAGIB prilagodite hitrost in nagib.

TEST TELESNE MAŠČOBE

Uporabite gumb MODE za izbiro programa FAT. Nato uporabite gumb za HITROST za nastavitve želenih vrednosti F1 – F4. F5 je rezultat testa.

- **F1 Spol:** 01 moški, 02 ženske
- **F2 Starost:** 10 – 99
- **F3 Višina:** 100 – 200 cm
- **F4 Teža:** 20 – 150 kg
- **F5 Rezultat:**
 - ≤ 19 Podhranjenost
 - = 20 – 25 Normalno
 - = 26 – 29 Prekomerna teža
 - ≥ 30 Debelost

Vrednosti so samo informativne in niso namenjene za zdravstvene ali medicinske namene.

PROGRAM HRC

Pritisnite PROG za izbiro programa srčnega utripa HP1, HP2, HP3. Uporabite gumb za HITROST in NAGIB za prilagoditev nastavitvev, pritisnite START za začetek programa. Prednastavljena največja hitrost: HP1 (8 km/h), HP2 (9 km/h), HP3 (10 km/h). Pritisnite MODE za vstop v nastavitve programa. Prilagodite vrednosti s pritiskanjem na gumb za HITROST in NAGIB, potrdite s pritiskom na MODE. AG: 30 (starost, privzeta vrednost 30 let), program bo samodejno priporočil ustrezno srčno frekvenco za dano starost. Vrednost lahko prilagodite sami glede na vaše potrebe. Po začetku program začne 1-minutno ogrevanje. Če je srčni utrip nižji od nastavljenega, bo povečal hitrost za 0.5 km/h. Če doseže največjo hitrost, bo začel prilagajati nagib za 1 točko. Če je srčni utrip višji od nastavljenega, bo povečal nagib za 1 točko in nato zmanjšal hitrost za 0.5 km/h. Program se lahko začne samo, če imate prsni pas.

OSTALO

Opozorilo o mazivu Po 300 km vas bo pas opozoril, da ga morate namazati. Prikazal se bo OIL in zasliljal se bo zvočni signal. Za izklop obvestila držite gumb STOP 3 sekunde.

Varnostni ključ Če med delovanjem izklopite varnostni ključ, se bo pas ustavil in na zaslonu se bo prikazalo "----". Po ponovnem priključitvi ključa lahko pas spet uporabljate.

Način varčevanja z energijo Po 10 minutah neaktivnosti se tekalna steza preklopi v način varčevanja z energijo, s pritiskom na kateri koli gumb se bo tekalna steza znova zagnala.

Glavno stikalo Po potrebi lahko izklopite glavno stikalo tekalne steze.

OPOZORILO:

- Sprva priporočamo, da začnete z nižjo hitrostjo, dokler se ne seznanite z nadzornimi elementi.
- Pred uporabo je potrebno povezati varnostni ključ in ga pripeti na oblačilo.
- Za varno zaustavitev in izstop iz tekalne steze pritisnite STOP. Po potrebi lahko izvlečete varnostni ključ, tekalna steza se bo takoj izklopila.

KODE NAPAK

Tekalna steza se ne zažene	Ni priključen	Priključite električni tok
	Varnostni ključ ni vstavljen	Vstavite varnostni ključ
Tekalna površina ni centrirana	Slabo centrirana površina	Središče z vijaki
Konzola ne deluje	Slabo povezani kabli	Preverite povezave konzole in nadzorne plošče
	Transformator je poškodovan	Obrnite se na servis
E01	Kabli iz konzole in nadzorne plošče niso pravilno povezani	Preverite povezave in stanje kablov. Če so kabli v redu, zamenjajte nadzorno ploščo.
E02	Napetost je nižja od 50 % zahtevane napetosti	Preverite vhodno napetost. Preverite stanje krmilne plošče in motorja.
E03	Senzor hitrosti ne deluje	Preverite ožičenje senzorja, kable in splošno stanje senzorja in nadzorne plošče.
E05	Napetost je visoka/nizka. Nadzorna plošča je poškodovana.	Ponovno zaženite tekalno stezo.
	Premični deli tekalne steze so zatakneni, prenapetost motorja.	Preverite, ali so vsi gibljivi deli funkcionalni in namazani. Preverite tekalno stezo za vonjave.
E07/E08	Nadzorna plošča ni priključena	Preverite povezavo in stanje kablov, po potrebi zamenjajte krmilno ploščo.

Če je treba tekalno stezo razstaviti, se obrnite na servisno službo.

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 odstranjujte zaščitnih pokrovov. Tekalna steza je namenjena samo za notranjo uporabo, ne uporabljajte je v vlažnih prostorih. Redno preverjajte vse vijake in matice glede zategnenosti.

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 zategnenosti.

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. 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 pretežko, 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.

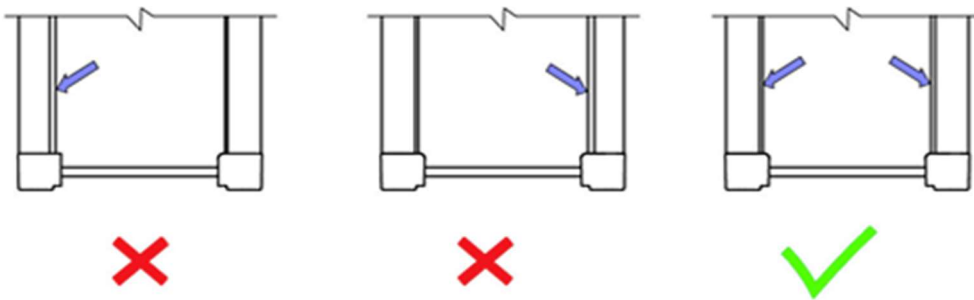
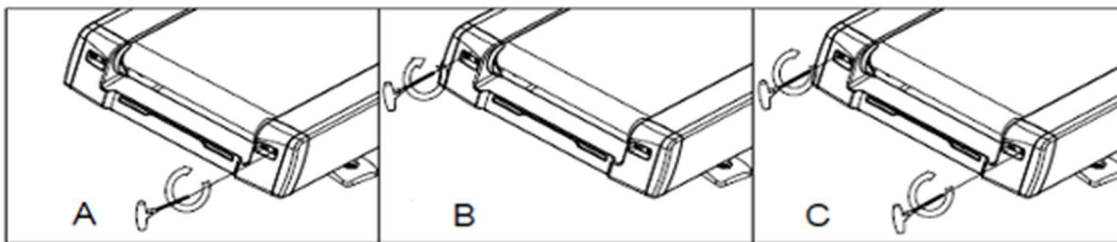
NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

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 razporedu mazanja:

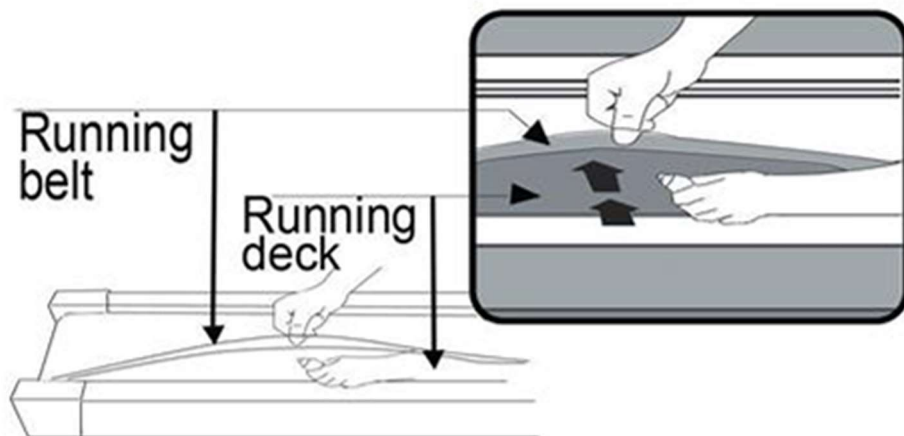
- **Lahki uporabnik** (manj kot 3 ure/teden): vsakih 6 mesecev
- **Srednji uporabnik** (3 - 5 ur/teden): vsakih 3 mesece
- **Težki uporabnik** (več kot 5 ur/teden): vsakih 2 meseca

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 pomagata 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.