

PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO**Tekalna steza inSPORTline ZenRun 80 IN26729****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 pooblaščen 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.

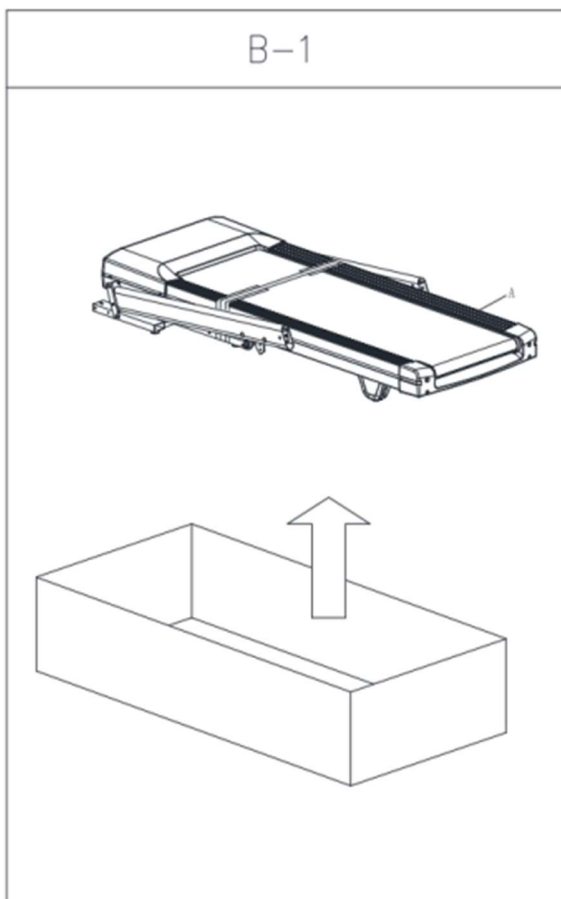
- Vedno nosite športna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko zataknejo. Vedno nosite športne čevlje.
- Ne vklaplajte tekalne steze, če stojite na njej. Pri vklopu tekalne steze je zamik. Pred začetkom tekalne steze stojte ob strani.
- Ne vadite 40 minut po obroku.
- Vedno se ogrejte pred 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!

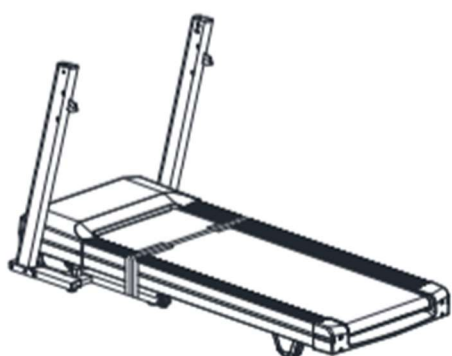
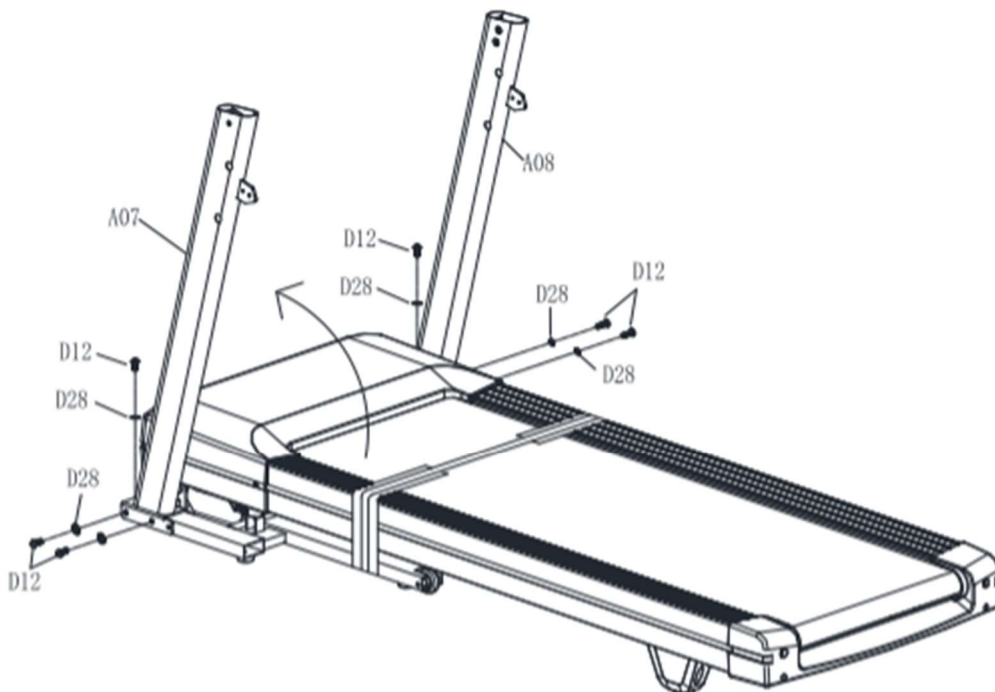
SESTAVLJANJE




Izvlcite glavni okvir iz škatle.



Pritrdite drogove (A07, A08) z 6 vijaki M8x15 (D12) in 6 podložkami $\varnothing 8$ (D28).

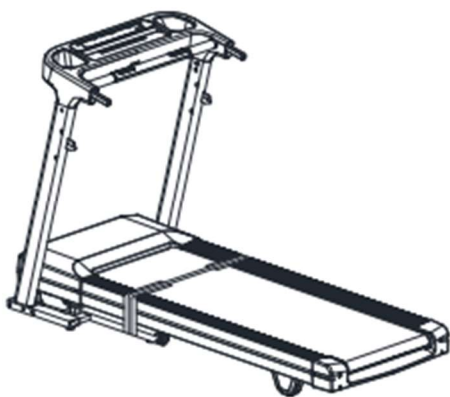
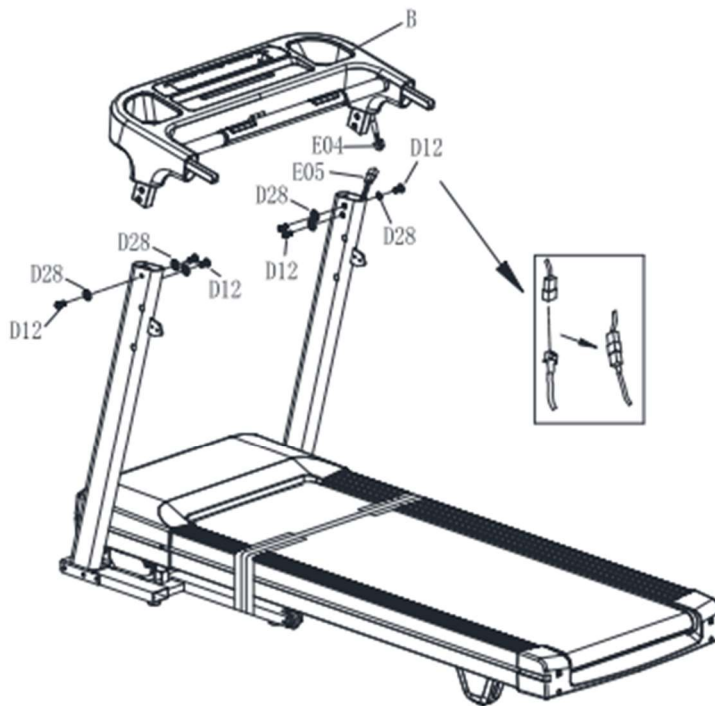
B-2






B07 5#(1x)	D12 M8*15(6x)
	
D28 $\varnothing 8$ (6x)	
	

Povežite kabel, ki vodi iz droga, s kablom iz nadzorne plošče. Pritrdite nadzorno ploščo (B) na drogove (A07, A08) z 6 vijaki M8x15 (D12) in 6 podložkami $\varnothing 8$ (D28).

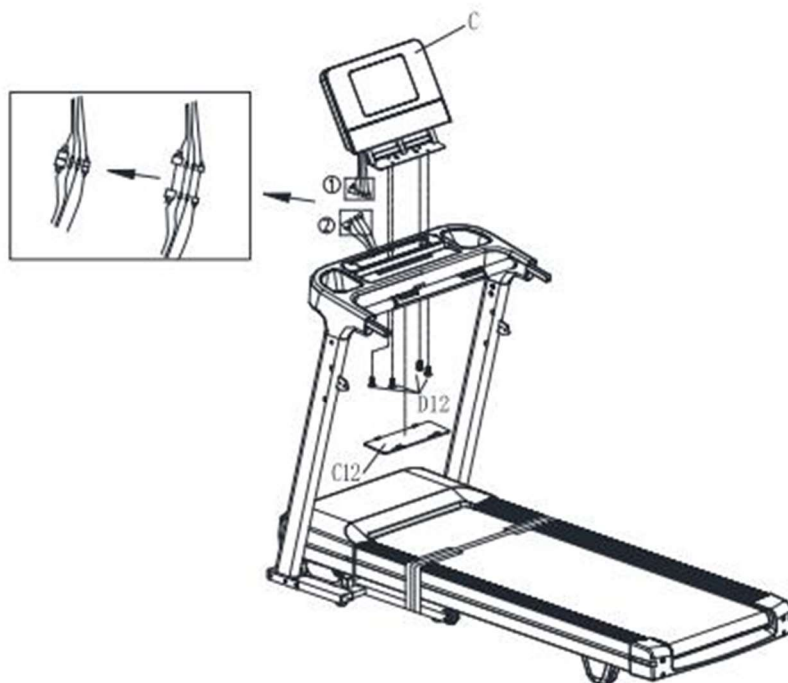
B-3





B07 5#(1x)	D12 M8*15(6)
	
D28 ø8(6x)	
	

Povežite kable iz nadzorne plošče (B) z zaslonom (C) kot je prikazano. Nato pritrdite zaslon (C) na nadzorno ploščo (B) z 4 vijaki M8x15 (D12). Pokrijte vijake s pokrovom (C12).

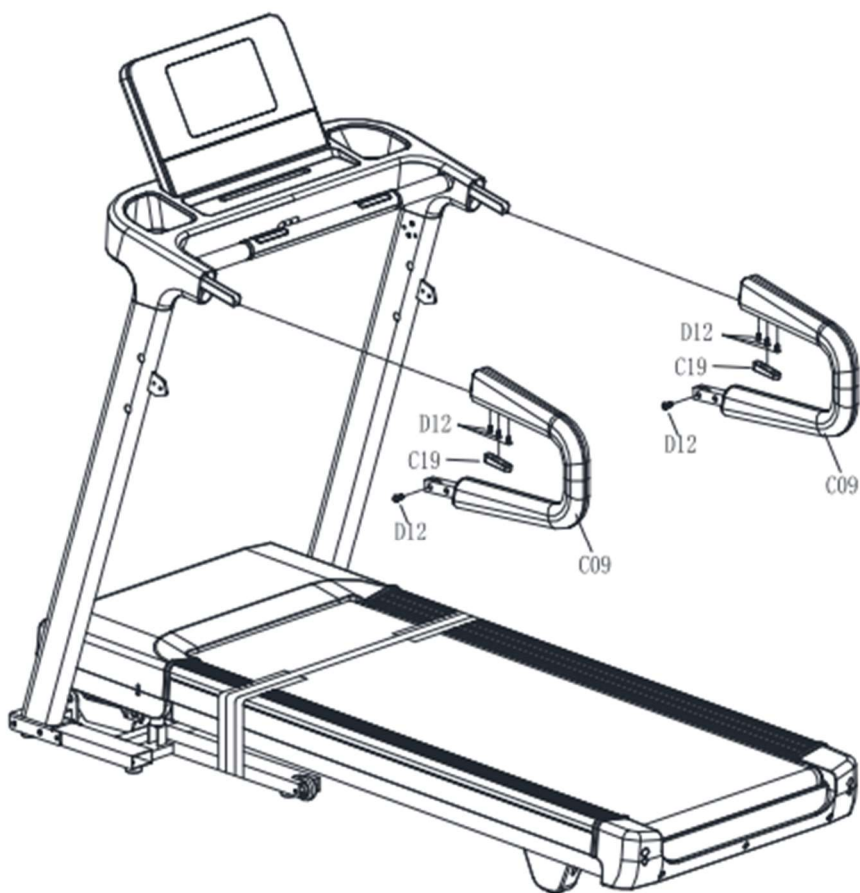
B-4



B07 5#(1x)	D12 M8*15(4x)
	

Pritrdite ročaje (C09) na nadzorno ploščo (B) z 8 vijaki M8x15 (D12). Pritrdite pokrov ročaja (C19).

B-5



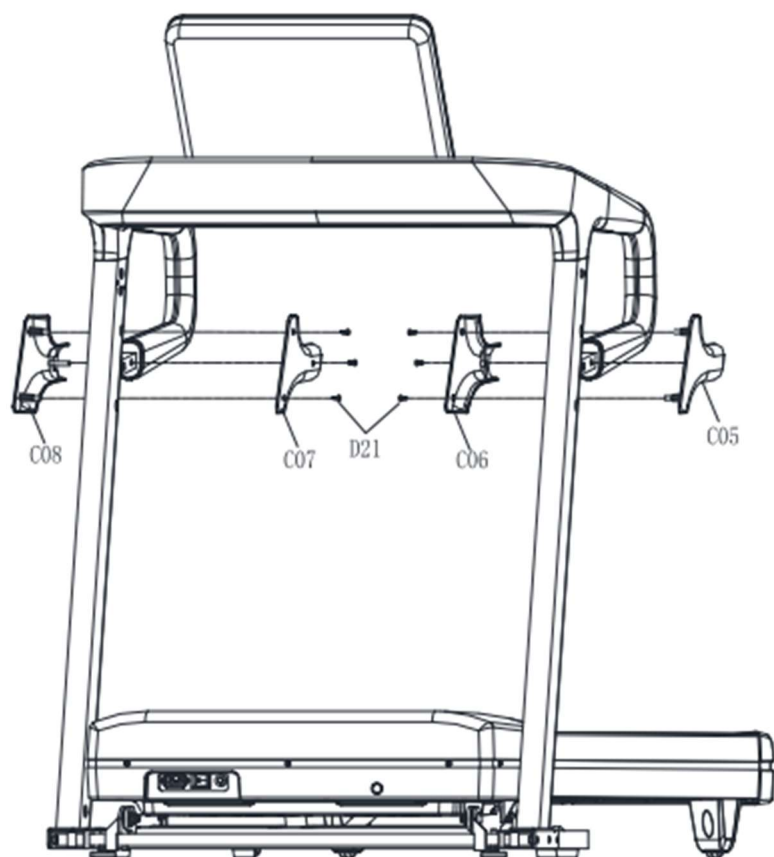
B07 5#(1x)

D12 M8*15(8x)



Pritrdite pokrove (C08, C07) in (C06, C05) na vrh drogov (C09) z 6 vijaki ST4.2x12 (D21).

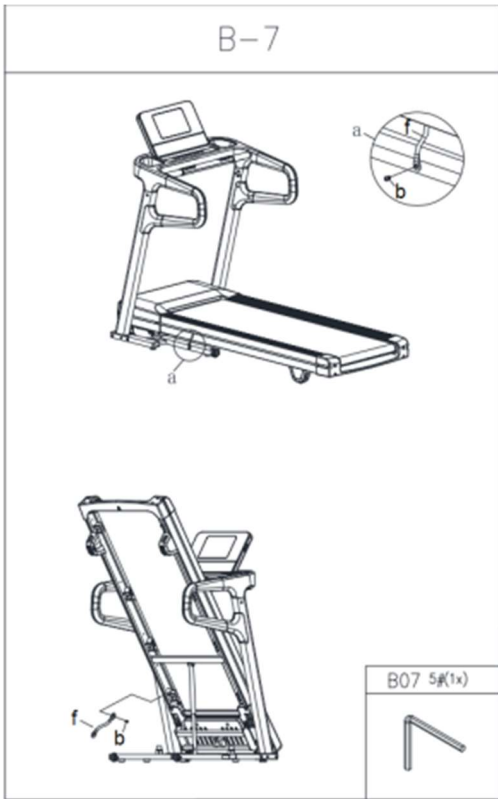
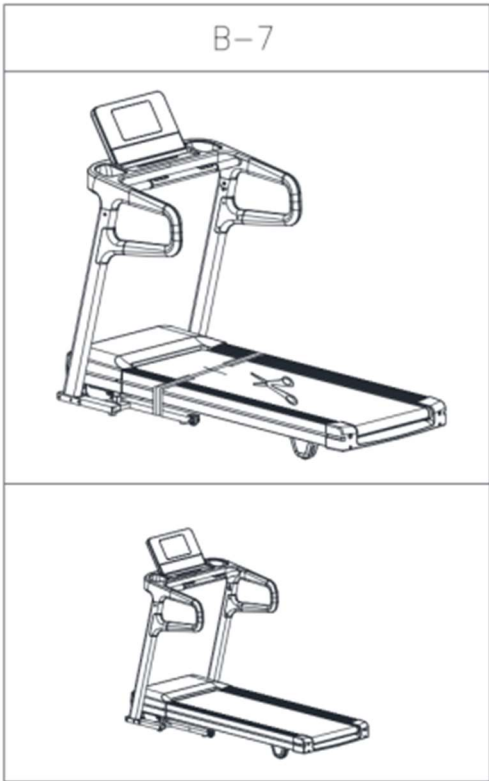
B-6



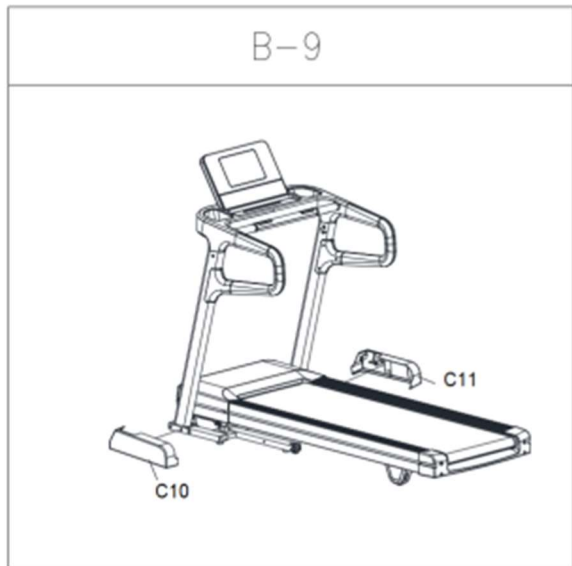
B06 S=13 14 15 D21 ST4.2*12(6x)



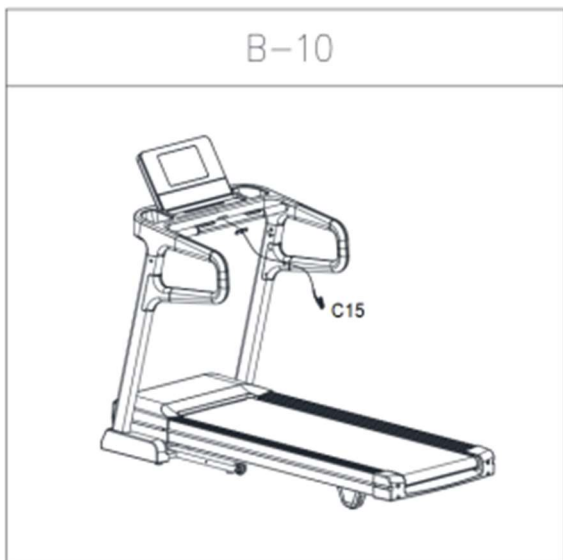
Razrežite trak. Odstranite varnostno zaščito za transport.



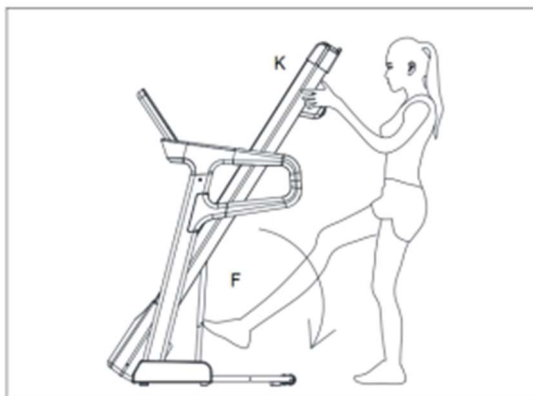
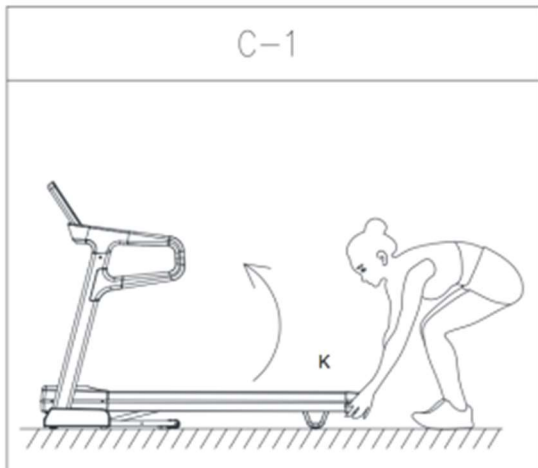
Pritrdite pokrove (C10, C11) na spodnjo stran drogov.



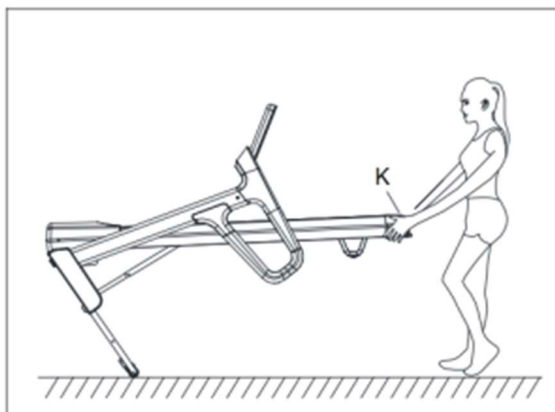
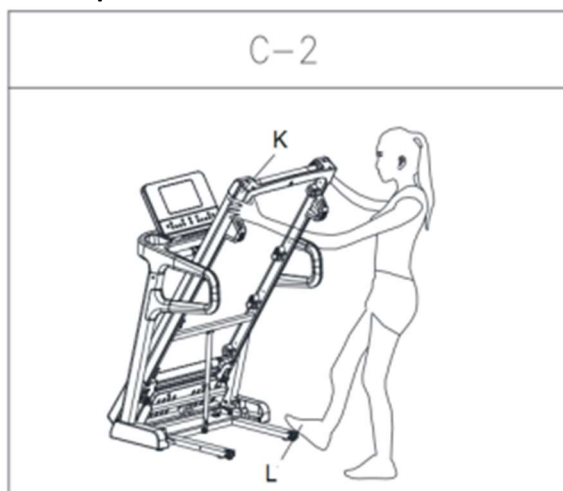
Povežite varnostni ključ.



****Zlaganje in razstavljanje****

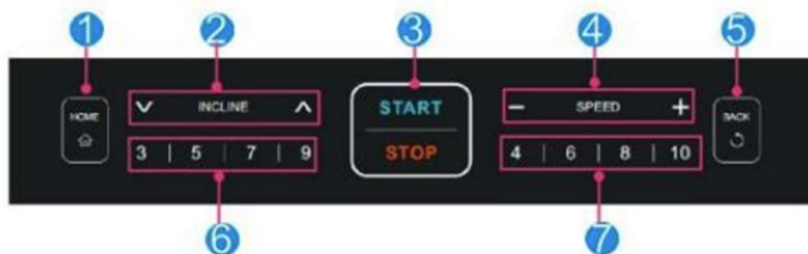
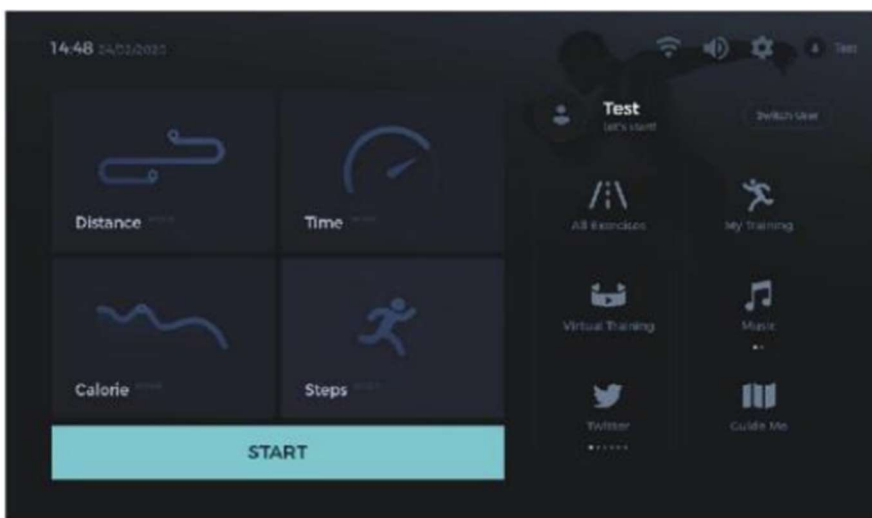


****Transport****



- Redno preverjajte tesnost vseh povezav.
- Pred uporabo se prepričajte, da je varnostni ključ povezan, in ključ pritrdite na svoja oblačila.

NADZORNA PLOŠČA





Domov: vrnitev na glavni vmesnik (razen ko ste v glavnem vmesniku)



Naklon +/-: spremenite naklon v 15 stopnjah. Pritisnite, da spremenite nagib za 1 stopnjo. Če držite gumb, se bo nagib nenehno prilagajal.



Start/Stop: Pritisnite za zagon/ustavitev programa.
Če trak zaženete v ročnem načinu, se bo trak zagnal pri najnižji hitrosti in najnižjem naklonu.



Hitrost +/-: Nastavite hitrost v območju 0,8 - 20 km/h, prilagoditev hitrosti je za 0,1 km/h. Če držite gumb, se bo hitrost nenehno prilagajala.



Nazaj: vrnitev na prejšnji vmesnik



Naklon 3, 5, 7, 9: hitra izbira naklona



Hitrost 4, 6, 8, 10: hitra izbira hitrosti

Opozorilo:

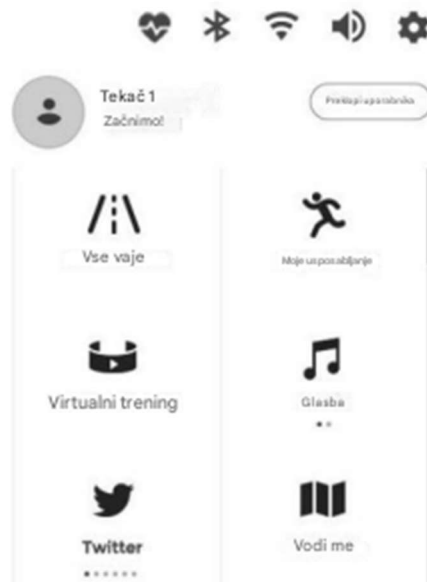
1. Ne prenašajte dodatne programske opreme na konzolo.
2. Redno čistite predpomnilnik.
3. Konzola morda ne bo povezala z Wi-Fi, ki zahteva spletno avtorizacijo.
4. Pred prvo uporabo priporočamo registracijo PRM (professional running manager) računa.

Vklop

1. Prepričajte se, da je varnostni ključ pravilno vklopljen.
2. Po zagonu se bo naložil sistem konzole.

Glavni vmesnik

19:25 2. 8. 2019



19:25 02/08/2019



Ko je povezan na internet, se čas in datum samodejno posodobita.

Če je zaznan srčni utrip, se prikaže simbol srca (prednost ima srčni utrip, zaznan prek prsnega pasu).



Ikona se osvetli, ko je Bluetooth aktiven.



Ikona se osvetli, ko je Wi-Fi aktiven.



Prilagajanje glasnosti



Nastavitve

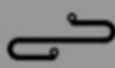


Runner 1
Let's start!

Trenutni uporabnik

Switch User

Zamenjaj uporabnika



Distance

Odštevanje razdalje



Time

Odštevanje časa



Calories

Odštevanje kalorij



Steps

Odštevanje korakov

START

Začetek



All Exercises

HRC, Steza, Prednastavljeni programi



My Training

Podatki o uporabniku, Moji rezultati, Uporabniški program, Moj test



Virtual Training

Program s kuliso



Music

Glasba



Twitter

Programi tretjih oseb



Guide Me

Navodila



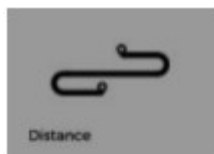
Nazaj



Vrnitev na glavni vmesnik

Hiter začetek

Po pritisku na START se program začne z najnižjo hitrostjo in naklonom. Hitrost lahko prilagodite z gumbi SPEED + / -, naklon pa z gumbi INCLINE ^ / v.



Odštevanje razdalje

1. Po izbiri programa lahko izberete eno izmed podkategorij (5 km, 10 km, 15 km, polmaraton, maraton in uporabniške nastavitve).
2. Izberite vrsto odštevanja in pritisnite START, prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.
3. Pritisnite PAUSE za začasno prekinitev programa, pritisnite STOP za ustavitev programa in prikaz rezultatov.



Odštevanje časa

1. Po izbiri programa lahko izberete eno izmed podkategorij (10 min, 20 min, 30 min, 40 min, 60 min in uporabniške nastavitve).
2. Izberite vrsto odštevanja in pritisnite START, prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.
3. Pritisnite PAUSE za začasno prekinitev programa, pritisnite STOP za ustavitev programa in prikaz rezultatov.



Odštevanje kalorij

1. Po izbiri programa lahko izberete eno izmed podkategorij (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal in uporabniške nastavitve).
2. Izberite vrsto odštevanja in pritisnite START, prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.
3. Pritisnite PAUSE za začasno prekinitev programa, pritisnite STOP za ustavitev programa in prikaz rezultatov.



Odštevanje korakov

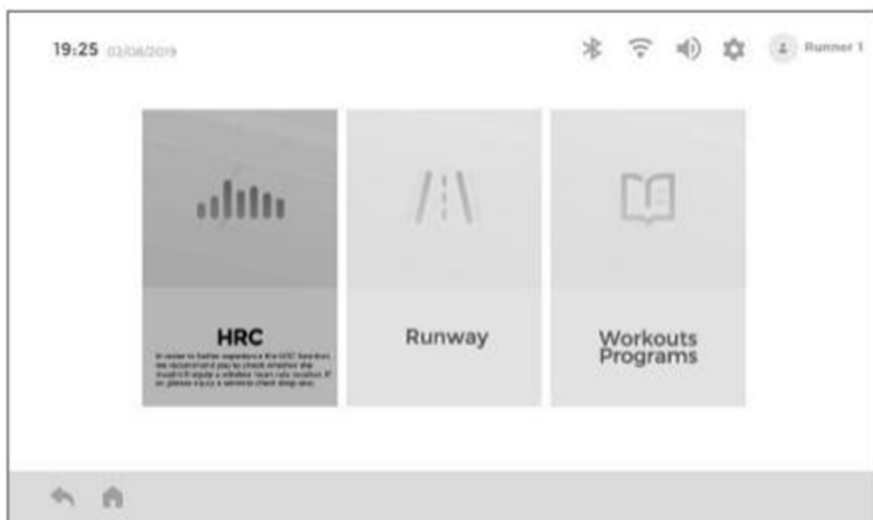
1. Po izbiri programa lahko izberete eno izmed podkategorij (1000 korakov, 2000 korakov, 5000 korakov, 8000 korakov, 10.000 korakov in uporabniške nastavitve).
2. Izberite vrsto odštevanja in pritisnite START, prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.
3. Pritisnite PAUSE za začasno prekinitev programa, pritisnite STOP za ustavitev programa in prikaz rezultatov.

VSE VAJE kategorija

HRC

Za najboljšo natančnost priporočamo nošenje prsnega pasu.

Izberite HRC.

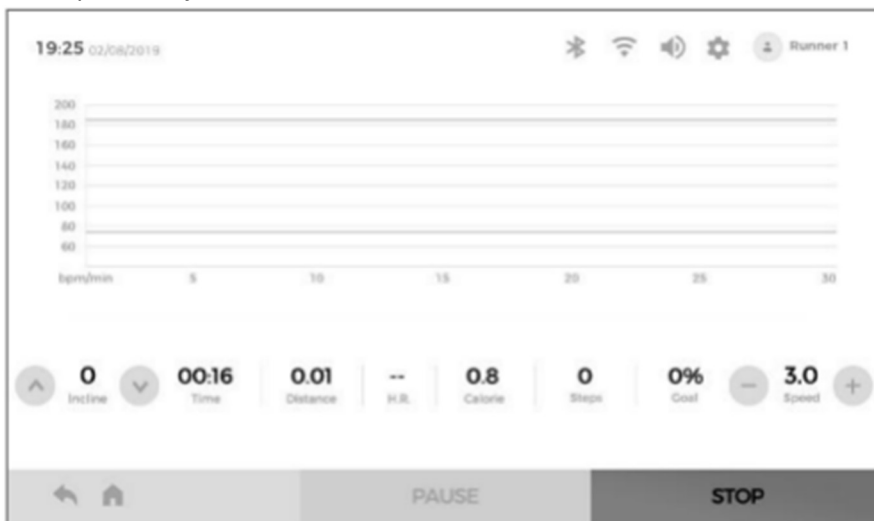


Nato nastavite vse kategorije: ciljna srčna frekvenca (ciljna srčna frekvenca), največja prilagoditev hitrosti (največja hitrost), čas teka (čas treninga), intenzivnost (intenzivnost).

Opomba: starost je samodejno nastavljena glede na uporabniški profil.

Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

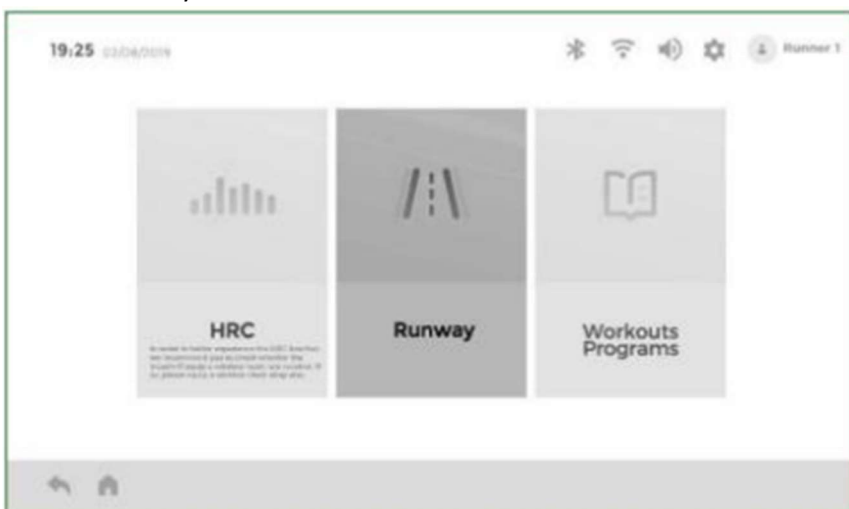
Opomba: rožnata barva predstavlja največjo srčno frekvenco, modra barva predstavlja ciljno srčno frekvenco, rdeča barva predstavlja trenutno srčno frekvenco.



Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vaje.

RUNWAY

Izberite Runway.



Nastavite število ponovitev (400m/krog), nato pritisnite START.



Štejejo se samo zaključeni krogi. Število je prikazano na sredini.

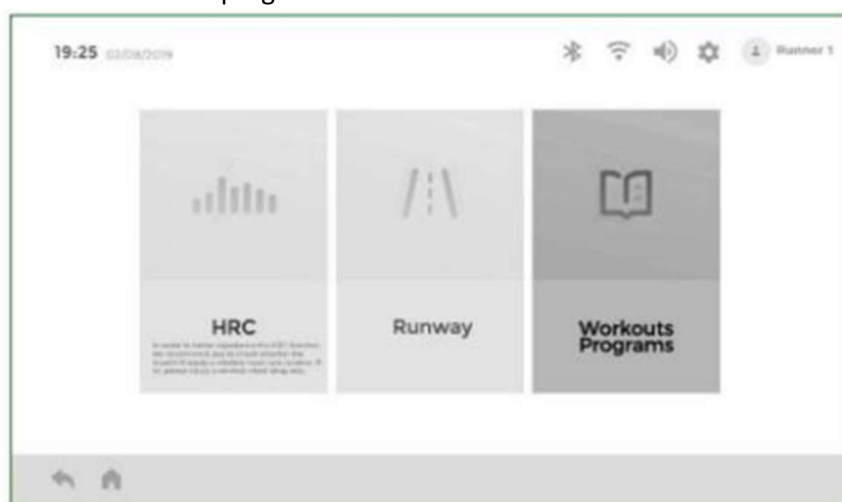
Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vaje.



PROGRAMI VADB (vnaprej nastavljeni programi)

Izberite Workouts programs.



Izberite program P1 – P36. Izbrani program je označen. Prikazan je graf hitrosti in naklona.

Nastavite dolžino vadbe in nato pritisnite START.



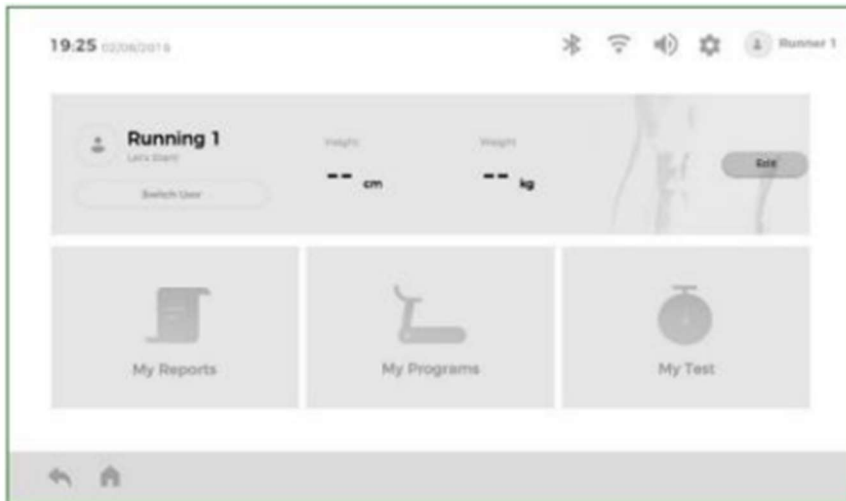
Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vaje.



MOJ TRENING kategorija

Registracija in nastavitve uporabniškega profila

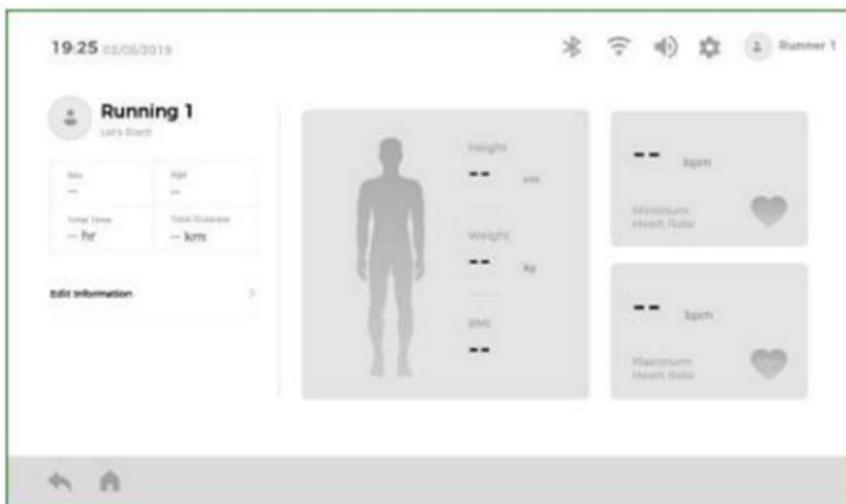


Registrirajte se in nastavite uporabniški profil.

Registrirajte novega uporabnika in izberite EDIT.

Če ste registrirani, lahko izberete uporabnike samo z SWITCH USER.

Nastavite uporabniške informacije.

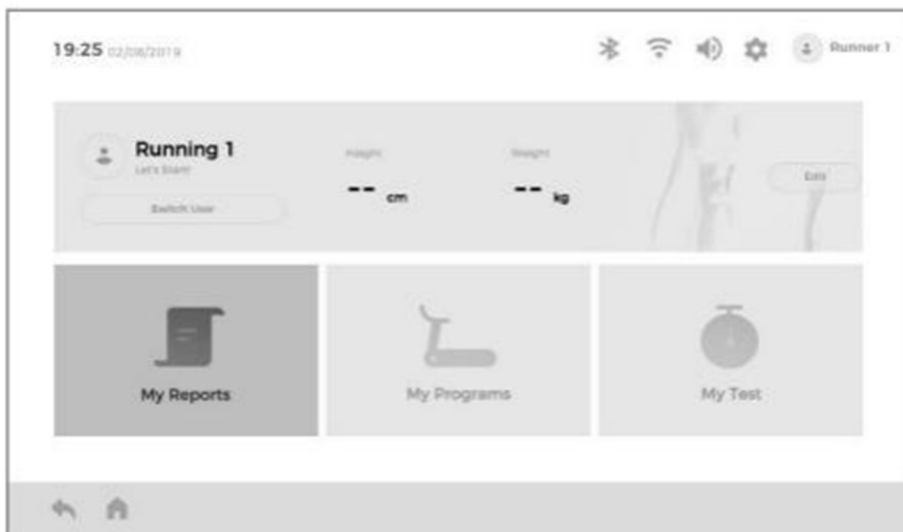


Izpolnite podatke: ime, spol, rojstni dan, višina, teža, pritisnite NEXT po izpolnitvi podatkov.

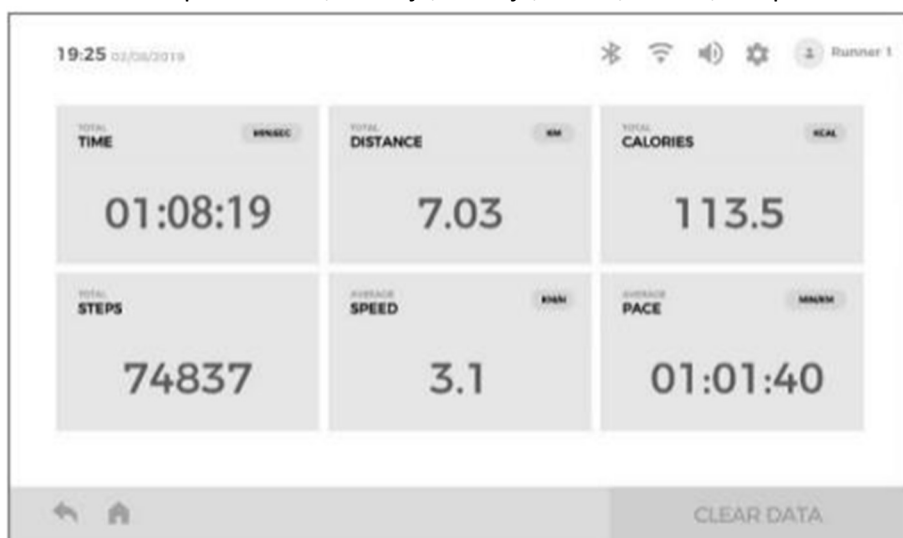


MOJA POROČILA

Izberite Moja poročila za ogled vaših rezultatov.

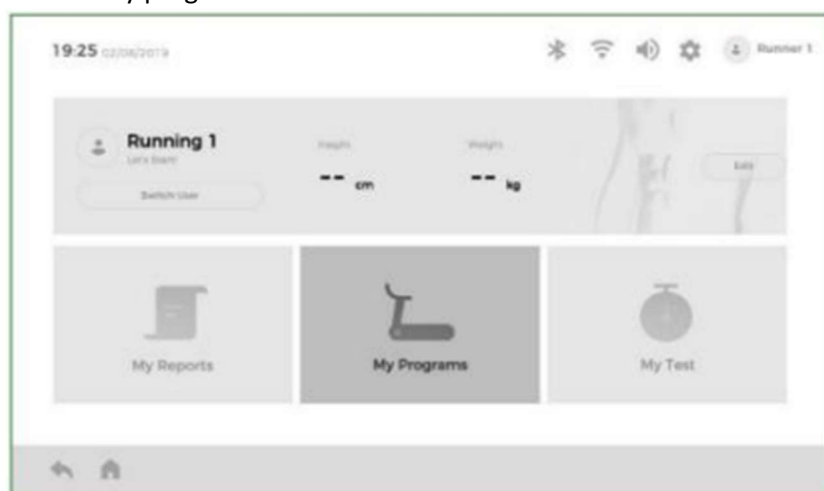


Prikazani bodo podatki: čas, razdalja, kalorije, koraki, hitrost, tempo. Pritisnite CLEAR DATA za brisanje vseh podatkov.



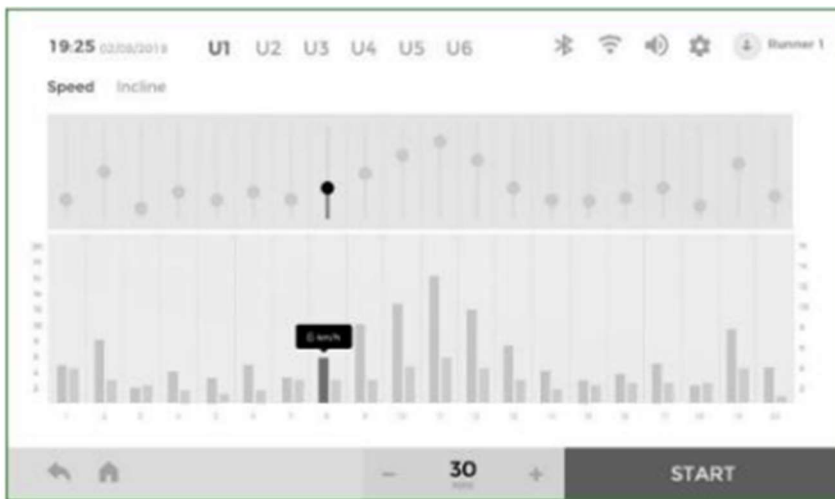
MOJI PROGRAMI

Izberite My programs.



Izberite SPEED za nastavitev hitrosti, INCLINE za nastavitev naklona.

Nastavite čas treninga. Nato pritisnite START. Vsak uporabnik lahko nastavi do 6 programov.



Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

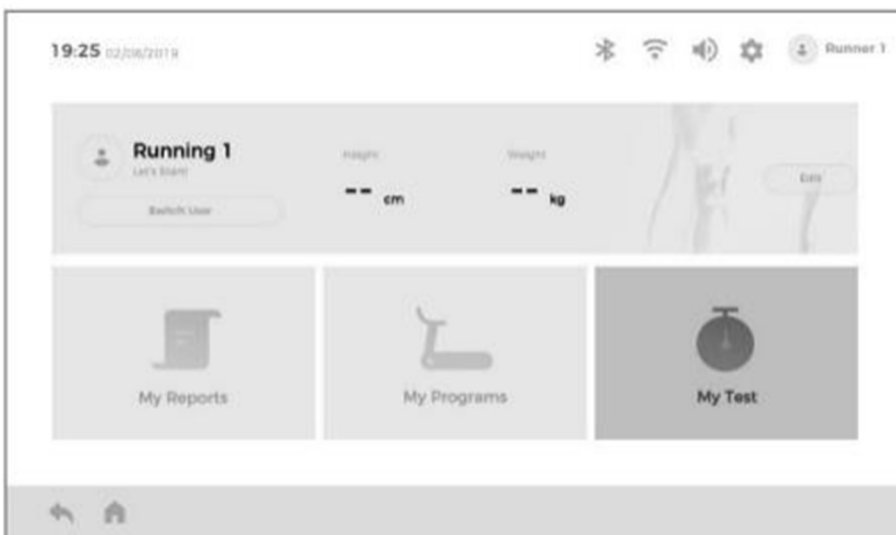
Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vaje.



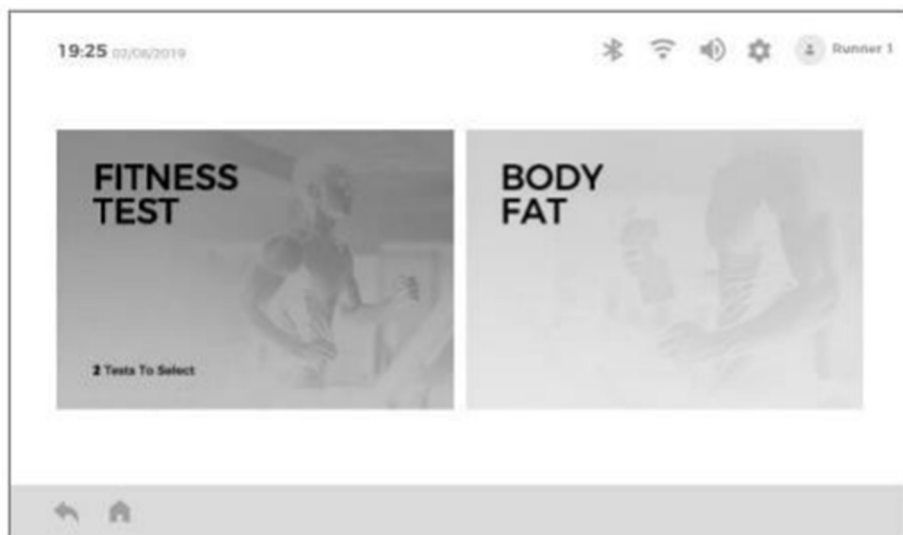
MOJ TEST

FITNESS TEST

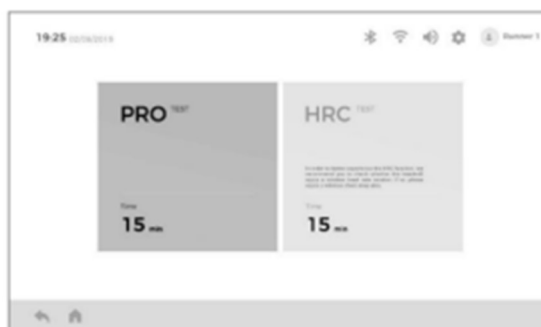
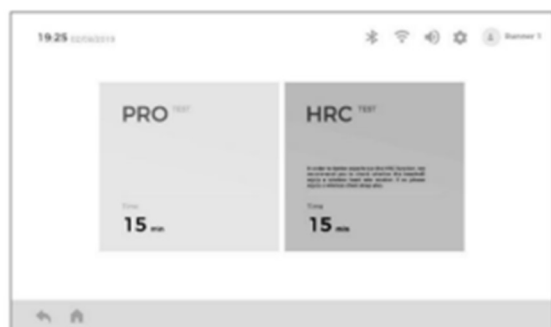
Izberite My test



Izberite Fitness test

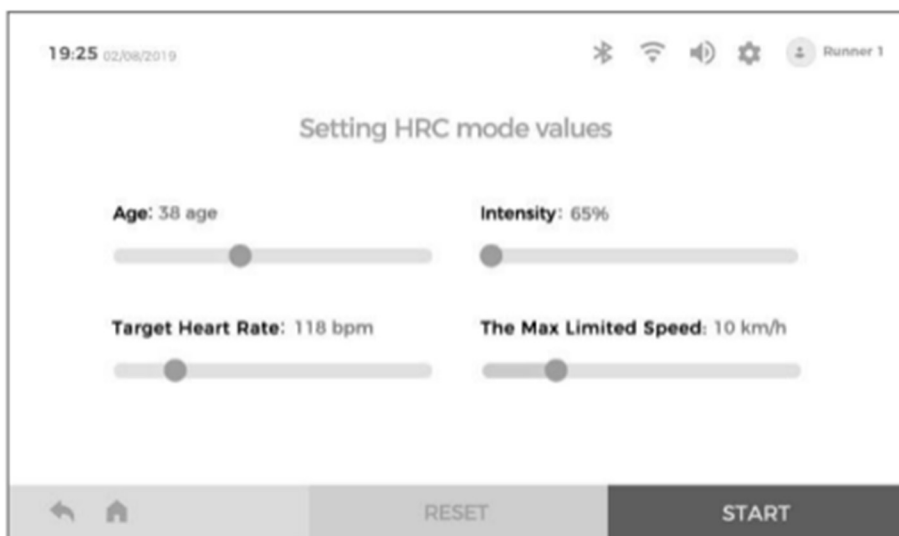


Izberite HRC (za najbolj natančen rezultat je priporočljivo nositi prsni pas) ali PRO.



HRC

Nastavite vse podatke, starost je samodejno nastavljena glede na izbrani profil. Potrdite s pritiskom na START.



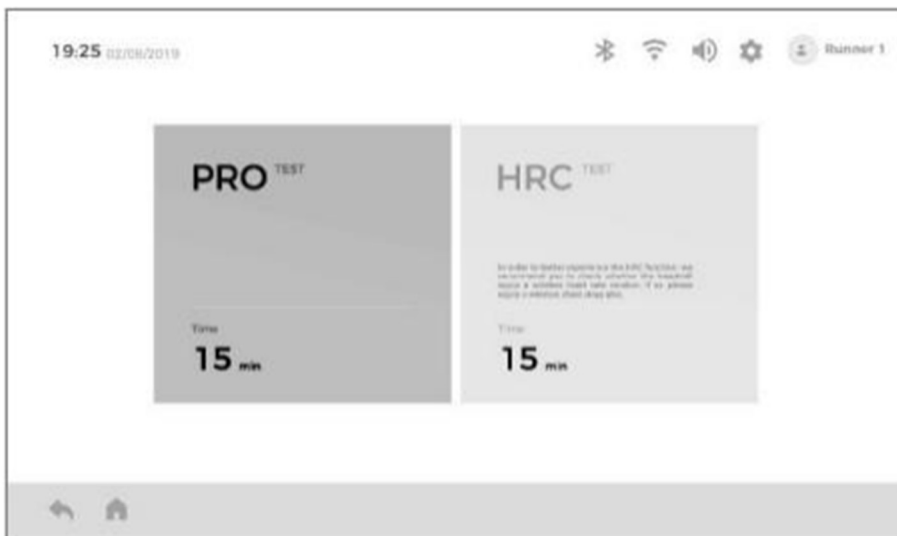
Lahko prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.

Rezultat bo prikazan po 15 minutah.

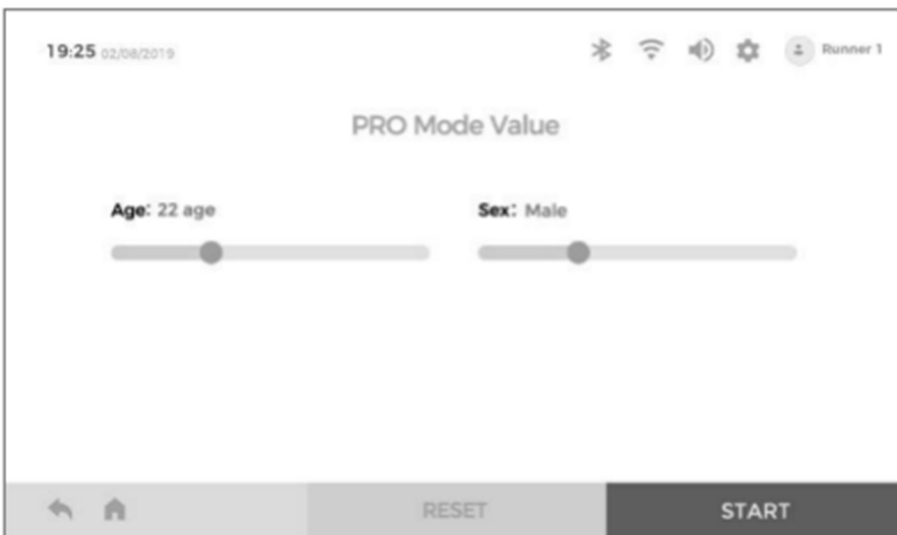
Če ročno končate test pred zaključkom 15-minutnega odštevanja, rezultat ne bo prikazan.



PRO



Nastavite podatke o starosti in spolu. Po nastavitvi podatkov pritisnite START.



Lahko prilagodite hitrost in naklon z ustreznimi gumbi.

Rezultat bo prikazan po 15 minutah.

Če ročno končate test pred zaključkom 15-minutnega odštevanja, rezultat ne bo prikazan.

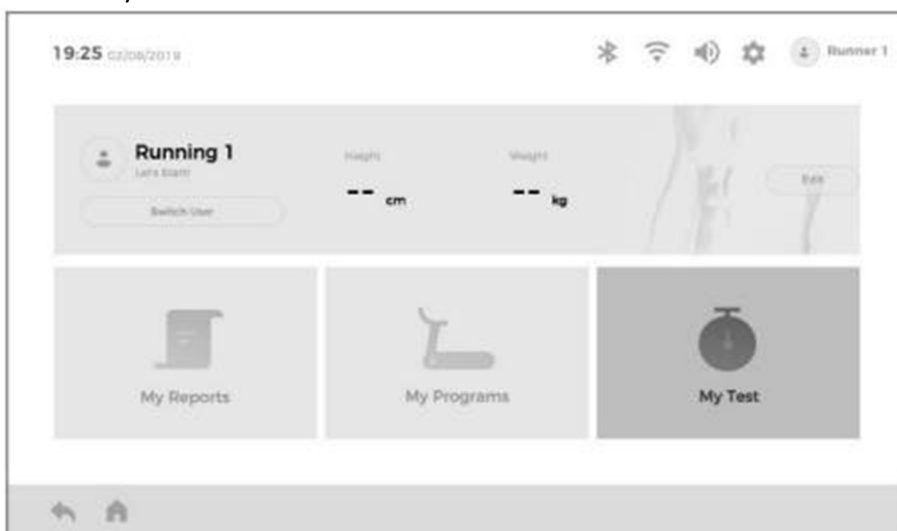


Enačba za izračun telesne pripravljenosti: $VO_2 = (D12 - 504.9) / 44.73$ kjer je VO_2 rezultat, $D12$ je razdalja, prekrita v 12 minutah.

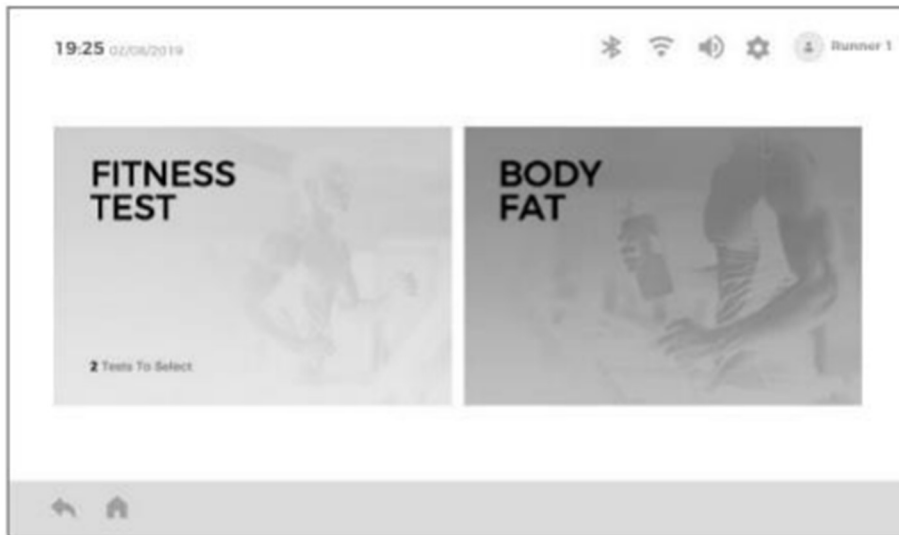
	starost	rezultat				
moški	20-29	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 46$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 44$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 32$	$42 \leq V < 32$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$32 \leq V < 39$	$39 \leq V < 39$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 36$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 32$	$V \geq 37$
ženska	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 40$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 38$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 36$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 33$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 30$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 28$	$V \geq 31$
rezultat		slabo E	povprečno D	dobro C	odlično B	izjemno A

BODY FAT

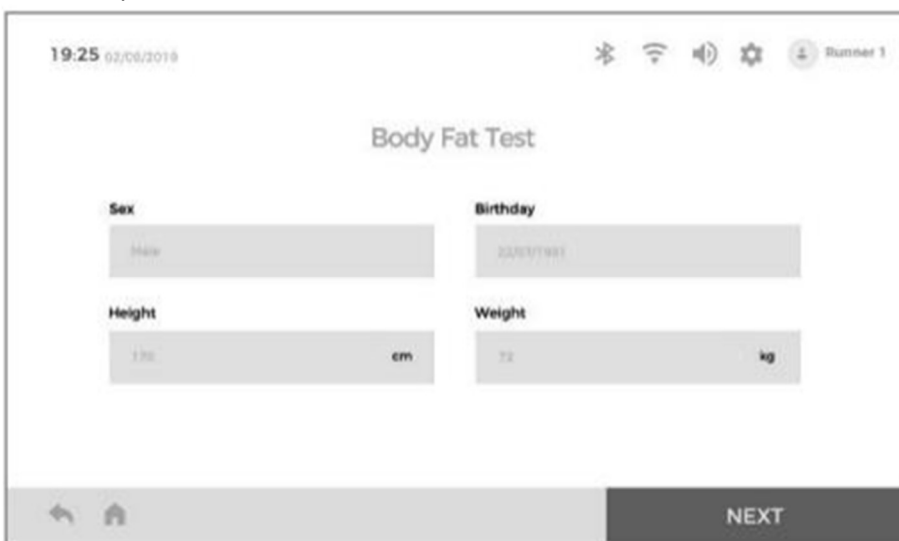
Izberite My test.



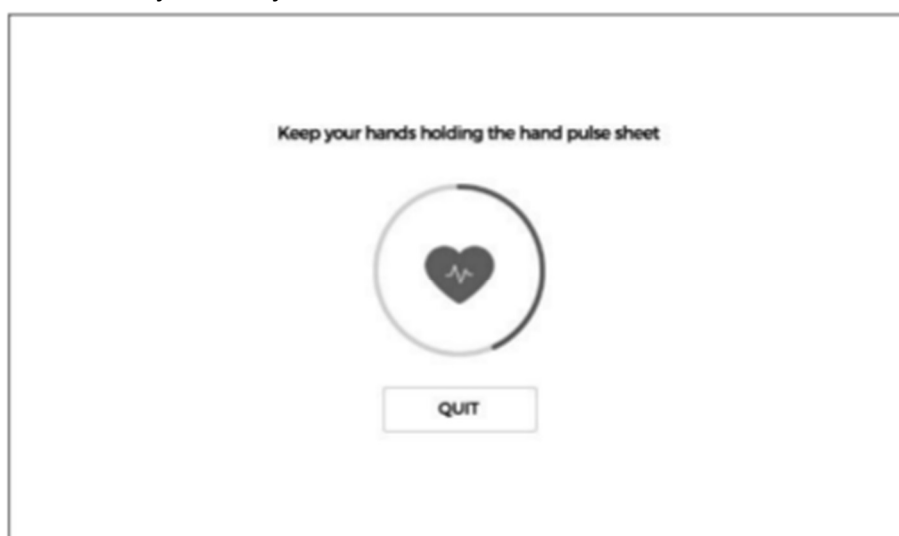
Izberite Body fat.



Nastavite podatke. Pritisnite NEXT.



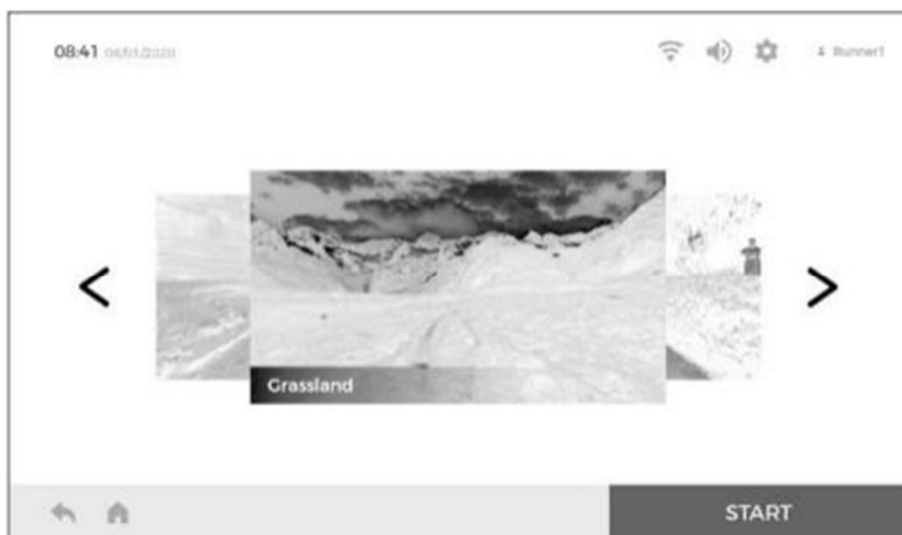
Držite senzorje na ročajih 8 sekund.



- ≤19 Podhranjenost
- = (20 ~ 25) Normalno
- = (26 ~ 29) Prekomerna teža
- ≥30 Debelost

VIRTUALNI TRENING

Izberite pokrajino, začnite program s pritiskom na START.



Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

Pritisnite gumb "v" za preklop na celozaslonski način, pritisnite "^" za preklop na prvotni prikaz.

Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vadbe.

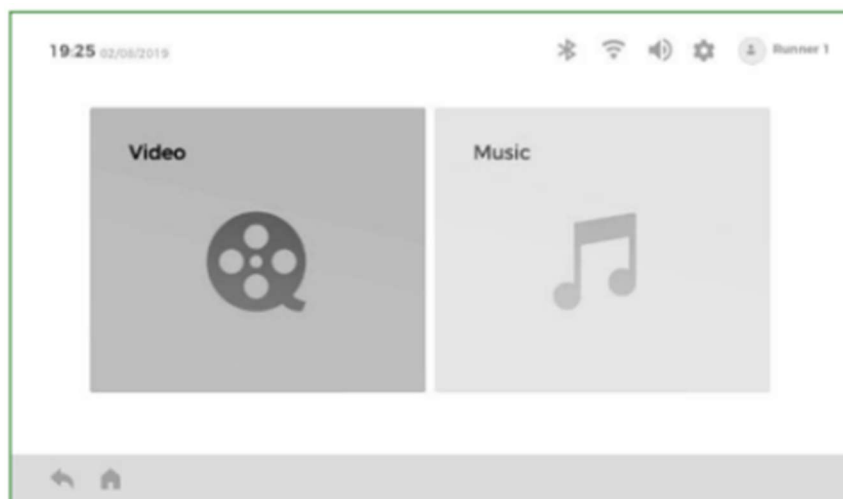


VIDEO IN GLASBA

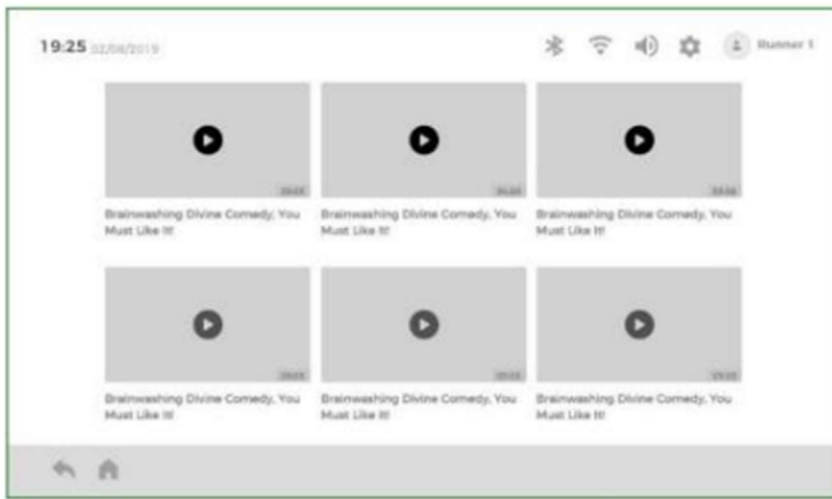
Datoteke lahko upravljate s povezavo USB pomnilnika. Podprti formati so MP3, APE, MP4, MOV in drugi običajni avdio in video formati.



VIDEO

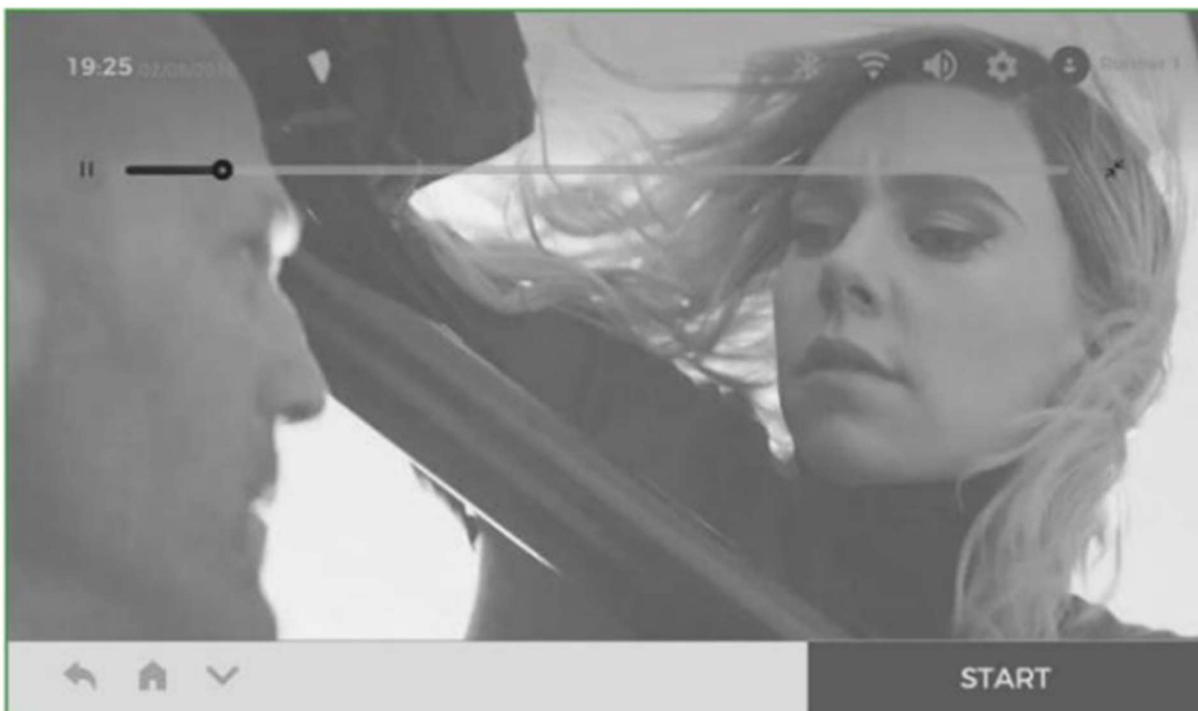
Izberite video.



Izberite datoteko.



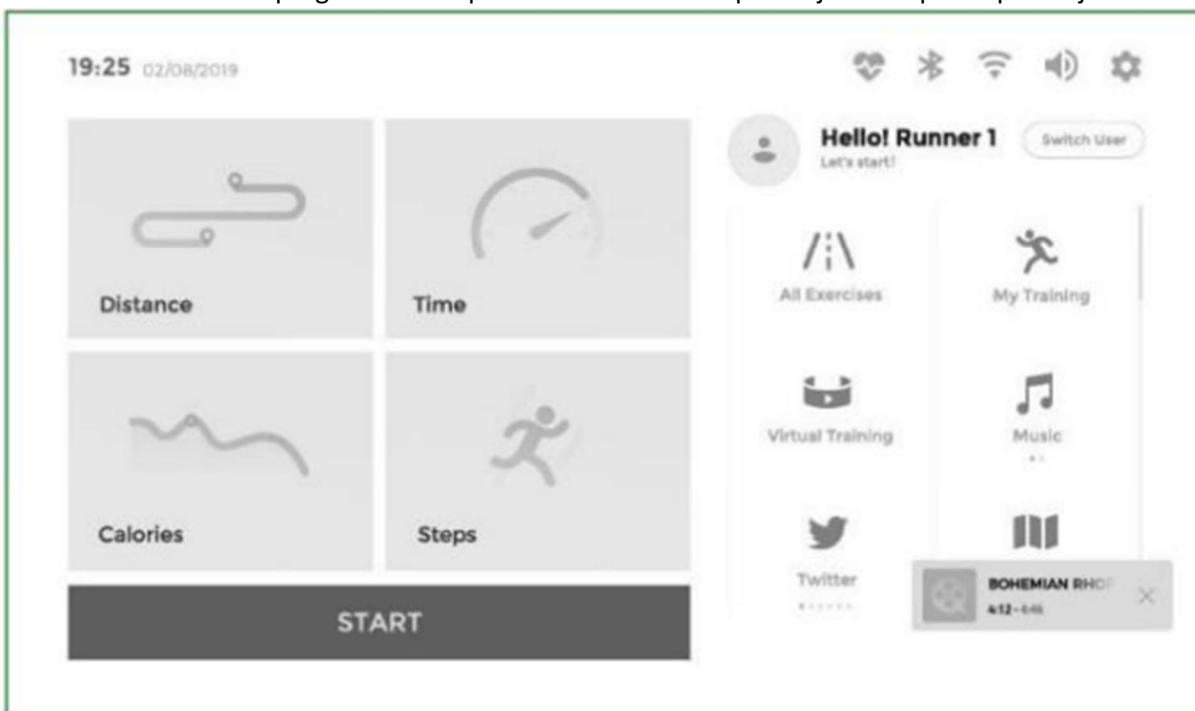
Če se video predvaja, uporabite  za minimiziranje predvajalnega okna. Če želite spremeniti vrednosti ali nadzorovati druge funkcije tekaškega pasu, pritisnite gumb  za pavzo.



Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.
Pritisnite gumb "v" za prekop na celozaslonski način, pritisnite "^" za prekop na prvotni prikaz.
Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vadbe.

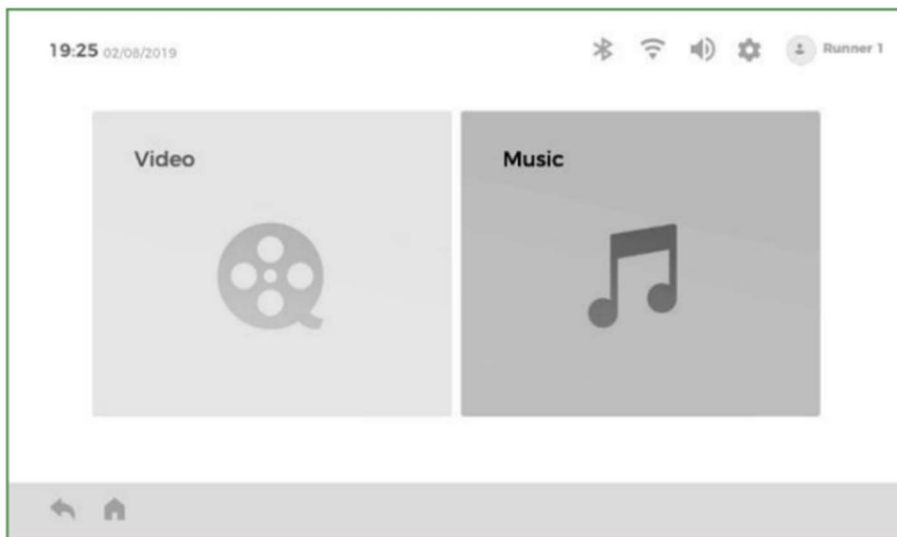


Po nastavitvi vrednosti programa lahko pritisnete minimiziran predvajalnik za prikaz predvajalnika.

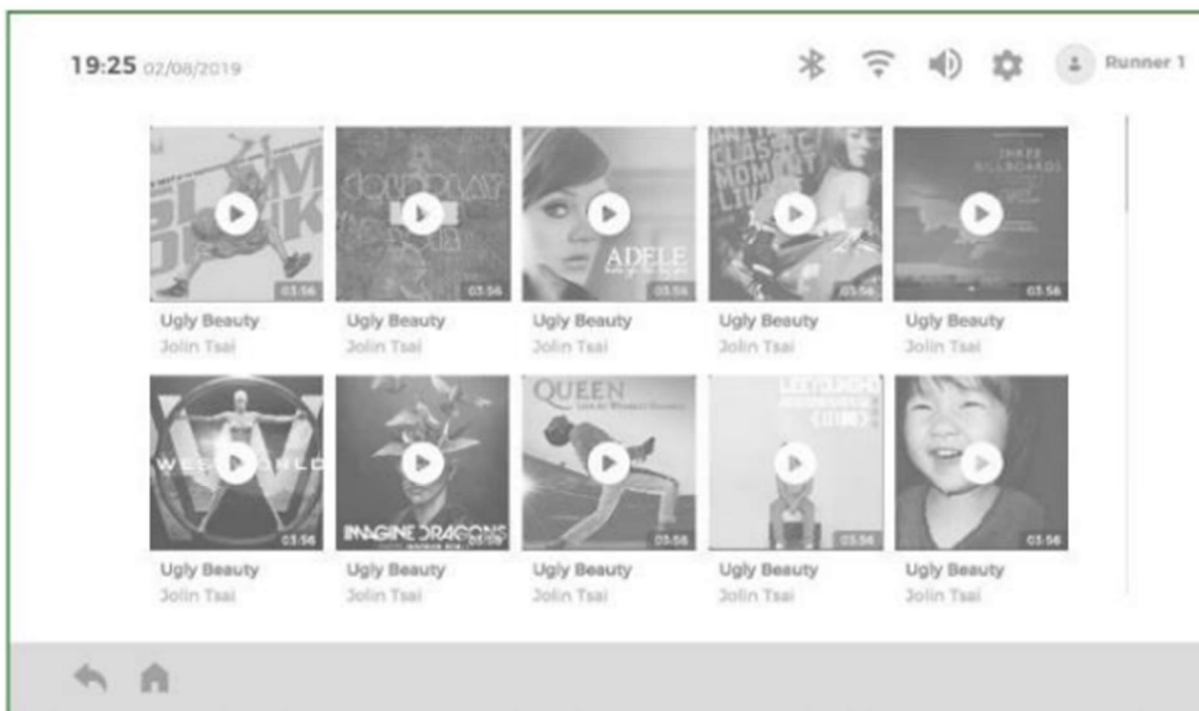






GLASBA

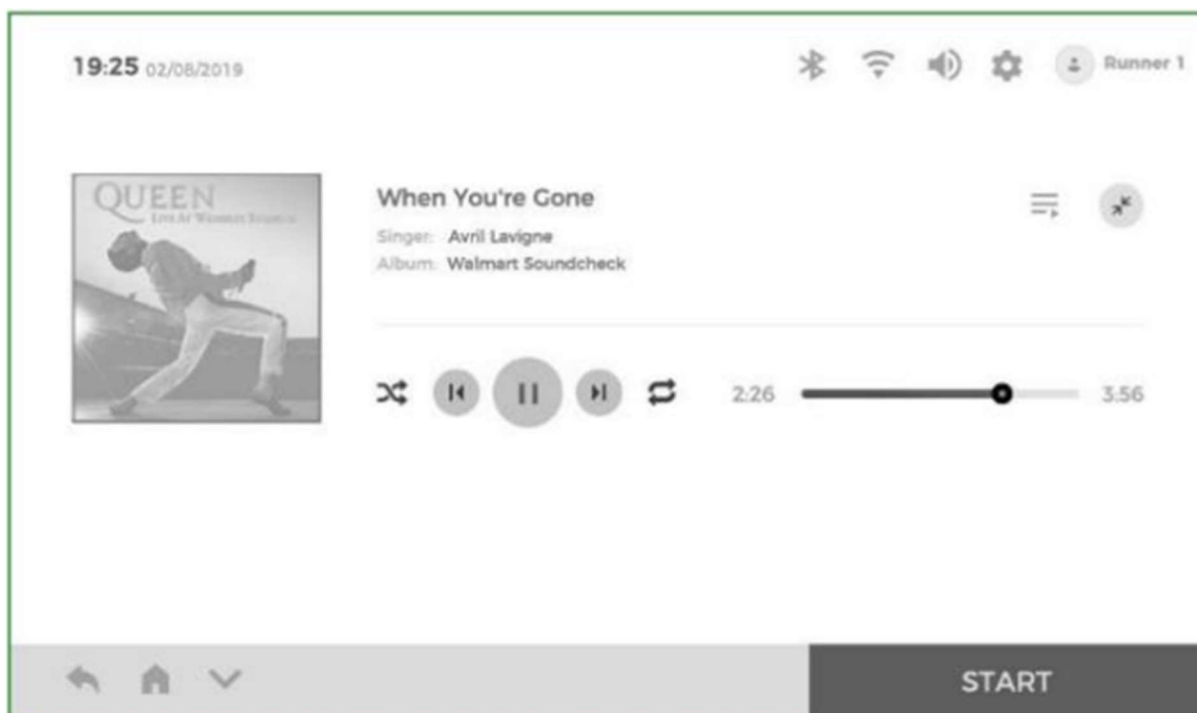
Izberite Music.



Izberite datoteko, ki jo želite predvajati.



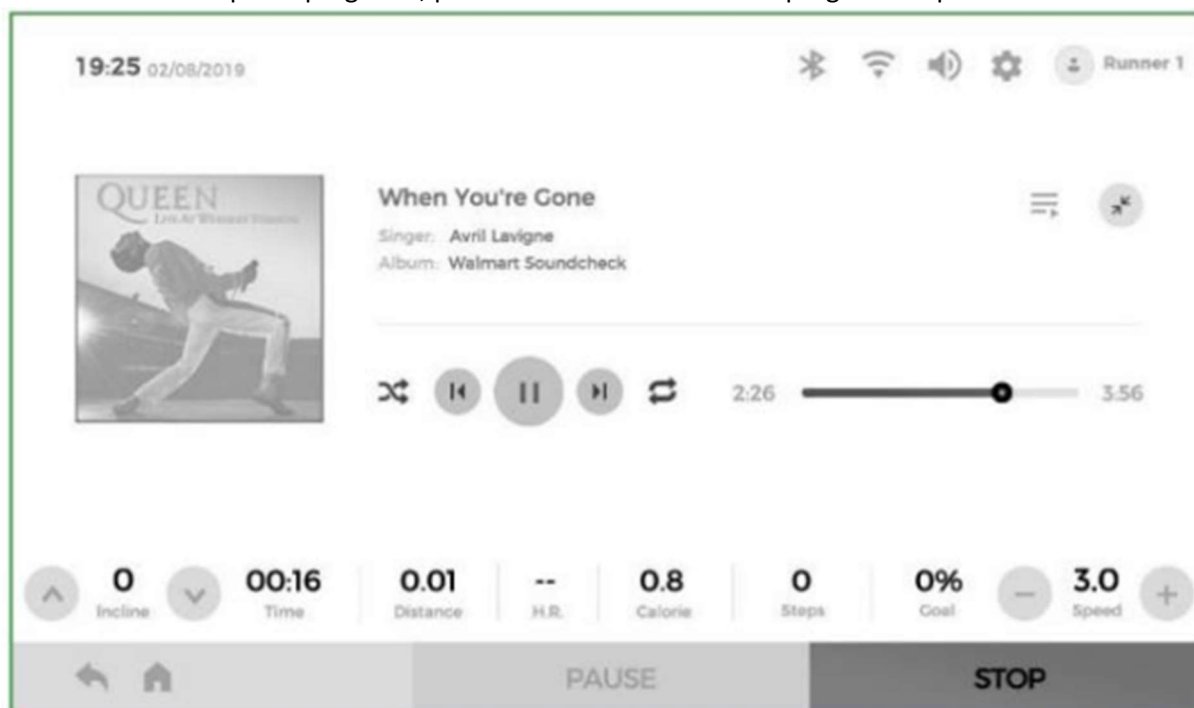
Pritisnite gumb  za prikaz seznama predvajanja. Uporabite gumba  (naključno) in  (ponavljanje) za izbiro načina predvajanja. Uporabite gumb za  minimiziranje predvajalnega okna in nadzor funkcij tekaškega pasu. Pritisnite START za začetek programa.



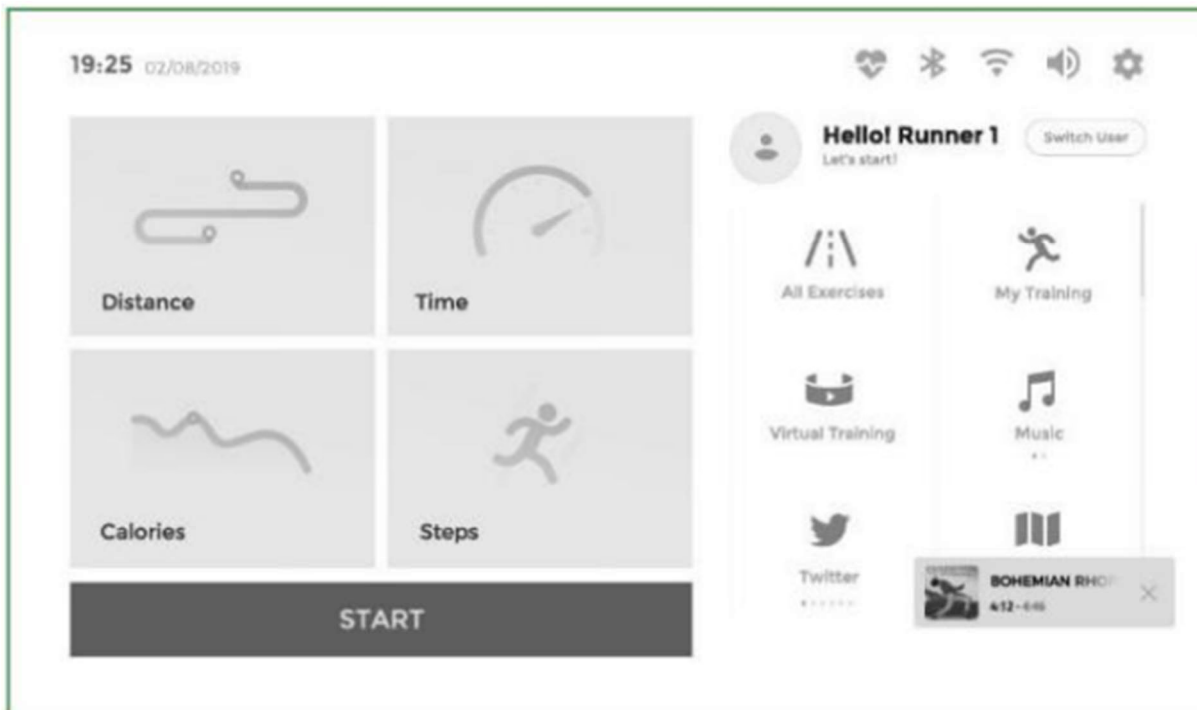
Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi gumbi.

Pritisnite gumb "v" za preklop na celozasloni način, pritisnite "^" za preklop na prvotni prikaz.

Pritisnite PAUSE za pavzo programa, pritisnite STOP za zaustavitev programa in prikaz rezultatov vadbe.

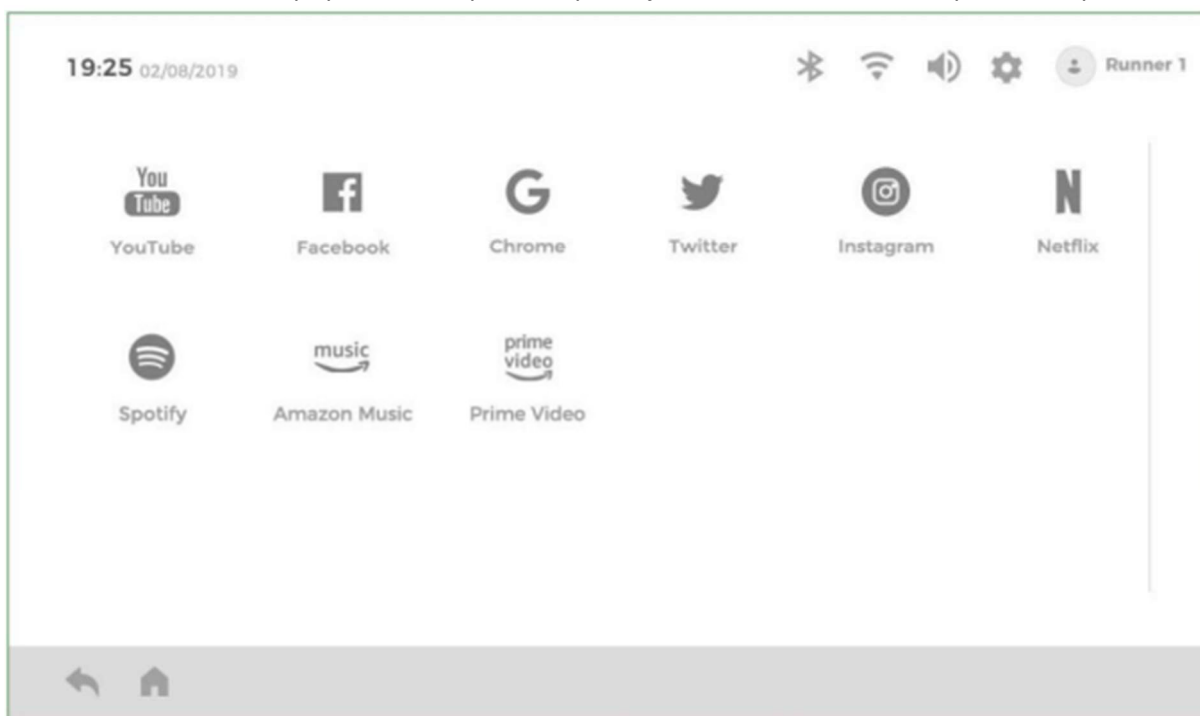


Po nastavitvi vrednosti programa lahko pritisnete minimiziran predvajalnik za prikaz predvajalnika.



TRETJE STRANKE APLIKACIJ

Vgrajene aplikacije tretjih oseb so lahko omejene glede na regijo. Za uporabo teh aplikacij morate biti povezani na internet. Med vadbo ne priporočamo uporabe aplikacij, ki bi vas lahko motile in povzročile poškodbe.



NASTAVITVE

Wi-Fi

Display & Brightness- Zaslona in svetlost - nastavite svetlost zaslona

Language- Jezik – izberite iz seznama jezikov

Unit change- Sprememba enote - izberite med metričnim in imperialnim sistemom

Time setting- Nastavitev časa – izberite časovni pas

Clear Cache- Počisti predpomnilnik - priporočamo redno čiščenje predpomnilnika

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

obrade. 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 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.

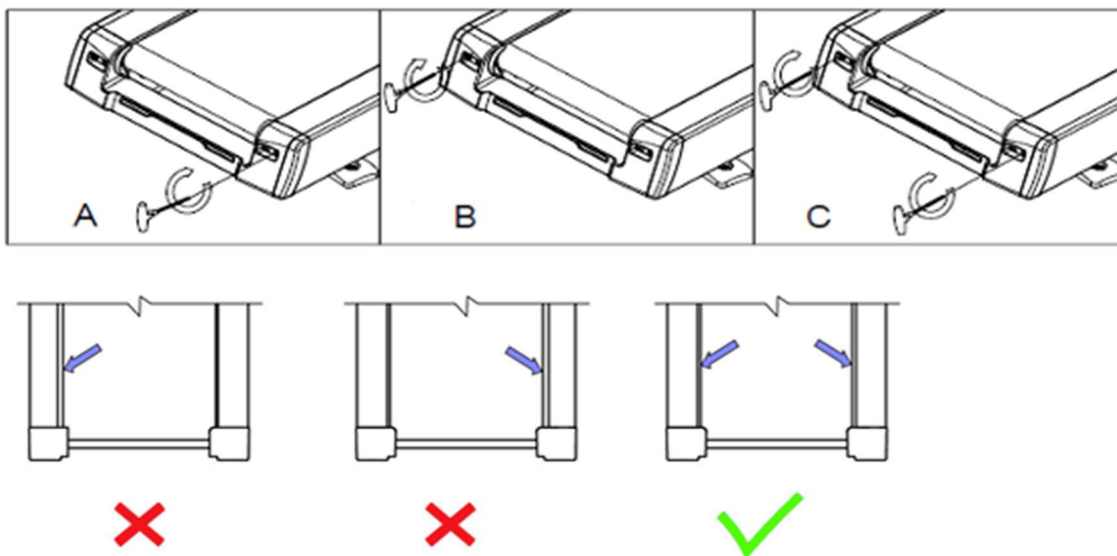
NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

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:

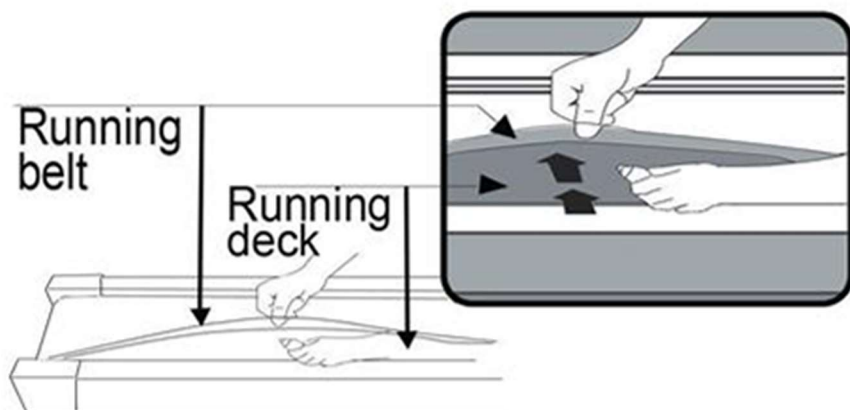
- **Lahki uporabnik** (manj kot 3 ure/teden): vsakih 6 mesecev
- **Srednji uporabnik** (3 - 5 ur/teden): vsakih 3 mesece
- **Težki uporabnik** (več kot 5 ur/teden): vsakih 2 meseca

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 gospodinjne odpadke, temveč jih oddajte na mesto za reciklažo.