

# UPUTSTVO ZA UPOTREBU



**PAŽLJIVO PROČITAJTE OVO UPUTSTVO ZA UPOTREBU I SAČUVAJTE GA ZA BUDUĆU UPOTREBU.**

# SADRŽAJ

Mere predostrožnosti

Koraci za montažu

Koraci za sklapanje

Tehnički podaci

Rad

Uputstvo za upotrebu

Održavanje

Ekspandirani crtež

Spisak delova

# Mere predostrožnosti

Hvala vam što ste kupili ovu traku za trčanje, ona je dizajnirana i proizvedena da vam pruža dugogodišnju uslugu bez problema. Možda ste već upoznati sa upotrebom sličnog proizvoda, ali molimo vas da pročitate ova uputstva kako biste bili sigurni da ćete dobiti najbolje od kupovine.

## Upozorenja

1. Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe trake za trčanje.
2. Pre nego što započnete bilo koji program vežbanja, trebalo bi da se konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakve fizičke ili zdravstvene probleme koji mogu da dovedu do opasnosti po vaše zdravlje i bezbednost, ili da spreče da pravilno koristite traku za trčanje. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ukoliko uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.
3. Budite svesni signala vašeg tela. Nepravilno ili preterano vežbanje može ugroziti vaše zdravlje. Prestanite sa vežbanjem ako primetite bilo koji od sledećih simptoma: bol, stezanje u grudima, nepravilan rad srca, ekstremno kratak dah, osećaj malaksalosti, vrtoglavice ili mučnine. Ukoliko imate bilo koje od ovih stanja, trebalo bi da se konsultujete sa svojim lekarom pre nego što nastavite sa vežbanjem.

## Sigurnosne mere u radu sa električnim instalacijama

Nepoštovanje sledećih upozorenja može povećati rizik od strujnog udara i povreda.

1. Pre upotrebe uvek proverite da li je kabl za napajanje oštećen. Ako se pojave bilo kakva oštećenja, NE koristite kabl za napajanje.
2. Nikada ne dodirujte kabl za napajanje mokrim rukama.
3. Postavite kabl za napajanje tako da se po njemu ne može hodati i ne može se uklještit.
4. Sa trakom za trčanje treba koristiti samo isporučeni kabl za napajanje.

## Opšte mere predostrožnosti

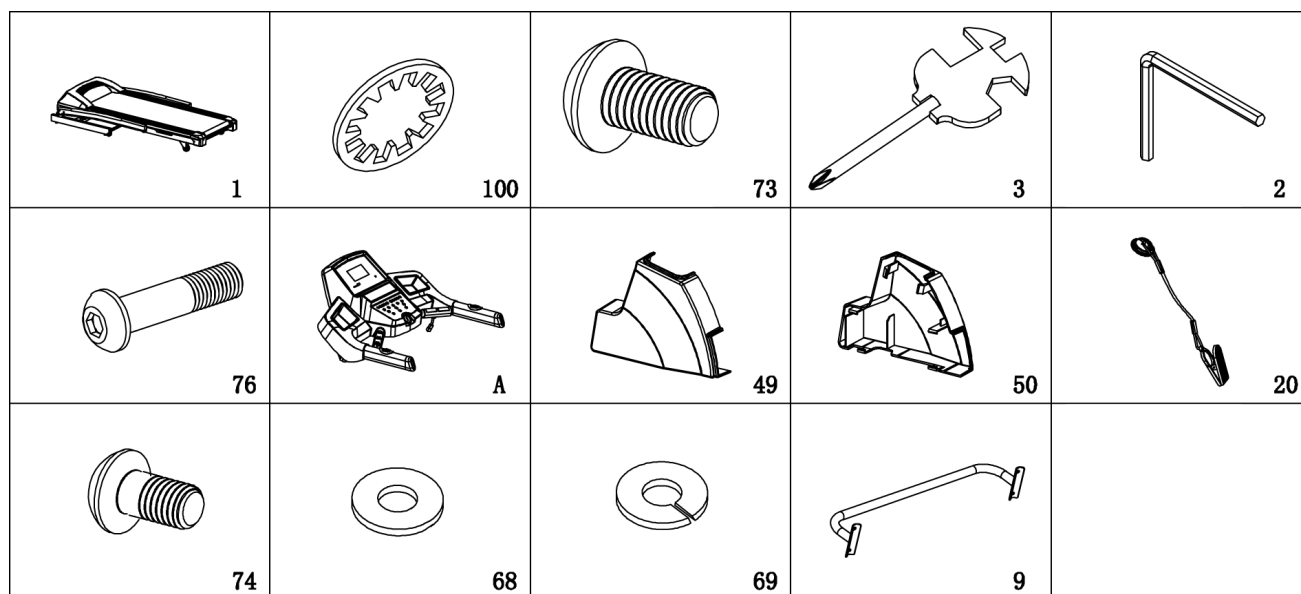
1. Koristite traku za trčanje samo na način opisan u ovom uputstvu. 2
2. Uverite se da je napon električnog napajanja isti kao napon na kablu za napajanje.
3. Odgovornost je vlasnika da osigura da su svi korisnici trake za trčanje adekvatno informisani o svim upozorenjima i sigurnosnim merama.
4. Traka za trčanje je teška i potrebno je dvoje ljudi da bi se uklonila iz ambalaže i montirala.
5. Pre nego što montirate traku za trčanje, uverite se da nije priključena ni na koji električni izvor, kao što je

zidna utičnica.

6. Koristite traku za trčanje na čvrstoj, ravnoj površini sa zaštitnim podmetačem za pod ili tepih. Položite pokretnu traku sa najmanje 2 metra x 1 metar slobodnog prostora oko trake za trčanje.
7. Držite traku za trčanje podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Pre upotrebe trake za trčanje proverite da li su matice i vijci čvrsto zategnuti.
9. Nivo sigurnosti trake za trčanje može se održavati samo ako se redovno proverava na oštećenja i habanje. Zamenite neispravne komponente odmah. Nemojte koristiti traku za trčanje dok se ne zamene.
10. Traka za trčanje je testirana i sertifikovana prema EN957 pod klasom H.C. Pogodna je samo za kućnu upotrebu. Maksimalna težina korisnika: 115kg.
11. Kočenje se kontroliše pomoću napajanja rotacije trake.
12. Traka za trčanje nije pogodna za terapijsku upotrebu.
13. Držite decu i kućne ljubimce podalje od trake za trčanje. Traka za trčanje je predviđena samo za odrasle.
14. Nosite odgovarajuću odeću dok koristite traku za trčanje. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može uhvatiti u pokretnoj traci ili odeću koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
15. Nemojte savijati leđa kada koristite traku za trčanje; uvek pokušavajte da držite leđa pravo.
16. Ako tokom vežbanja osećate bol ili vrtoglavicu, odmah prekinite i ohladite se.
17. Pulsni senzor nije medicinski uređaj. Nekoliko stvari, uključujući kretanje korisnika, mogu uticati na tačnost senzora. Senzor je namenjen samo kao pomoć pri određivanju opšteg kretanja otkucaja srca.
18. Pri podizanju ili pomeranju trake za trčanje treba voditi računa da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i/ili potražite pomoć.
19. Sigurnosni ključ se isporučuje radi lične sigurnosti. Koristite sigurnosni ključ kada upravljate trakom za funkciju za demontiranja u hitnim slučajevima. U slučaju opasnosti, postavite obe ruke na upravljač i stavite noge na površinu glavnog rama koja se ne kliza. Dok to radite, sigurnosni ključ će se isključiti iz kompjutera i aktiviraće se funkcija za demontiranje u hitnim slučajevima.
20. Svi pokretni dodaci zahtevaju nedeljno održavanje. Proverite ih pre svake upotrebe. Ako je bilo šta slomljeno ili olabavljeno, popravite ga odmah. Možete da nastavite sa korišćenjem trake za trčanje nakon što ste popravili oštećene delove.
21. Traku za trčanje ne smeju koristiti deca ili osobe sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim sposobnostima, ili sa nedostatkom iskustva i znanja, osim ako im nije pružen adekvatan nadzor ili instrukcija.
22. Deca pod nadzorom koja koriste traku za trčanje ne smeju se igrati sa trakom za trčanje.
23. Ova mašina mora biti dobro uzemljena. To može smanjiti opasnost od strujnog udara.

# Koraci za montažu

Sledeće delove dobijate kada otvorite paket.



## Lista pakovanja:

BR.	Opis	Specifikacija	KOL	BR.	Opis	Specifikacija	KOL
1	Glavni ram		1	49	Poklopac levog stuba		1
100	Nazubljena podloška	8	10	50	Poklopac desnog stuba		1
73	Šestougaoni vijak	M8*15	10	20	Sigurnosni ključ		1
3	Krstasti ključ	S=13 14 15	1	74	Šestougaoni pan head vijak	M8*25	4
2	5# šestougaoni ključ	5mm	1	68	Ravna podloška	8	4
76	Šestougaoni pan head vijak	M8*38	2	69	Opružna podloška	8	4
A	Ekran		1	9	Spojna cev		1

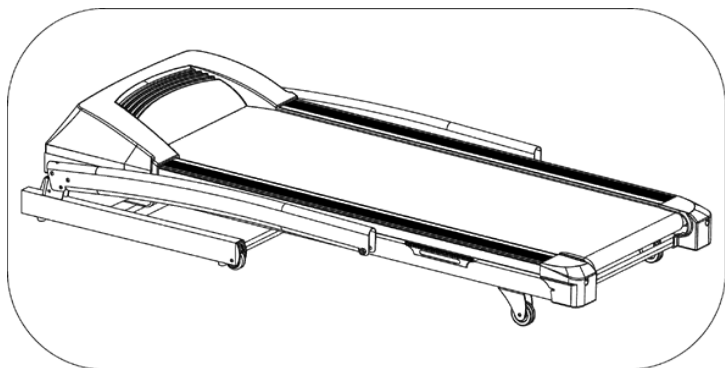
## Alat za sklapanje:

5# šestougaoni ključ 5mm 1kom

Krstasti ključ S=13 14 15 1kom

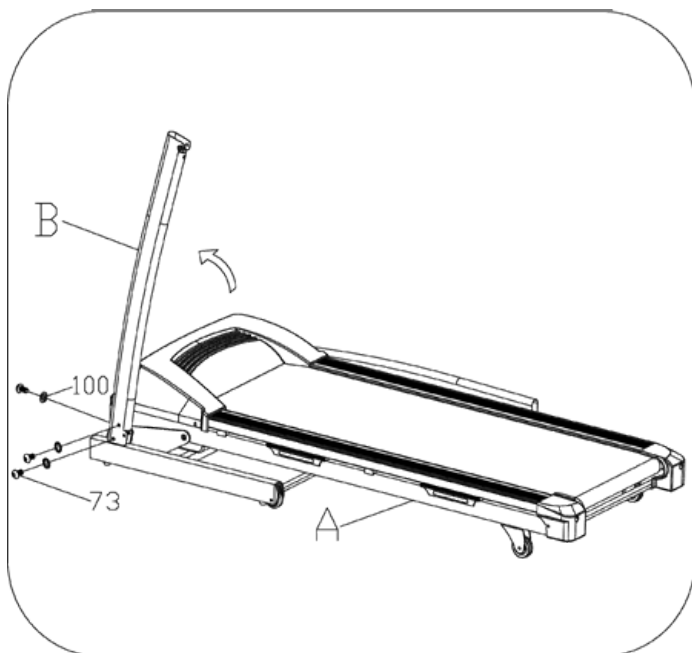
**Pažnja: ne uključujte uređaj pre nego što završite sklapanje.**

### Korak 1:



1. Otvorite paket i stavite glavni ram na pod.

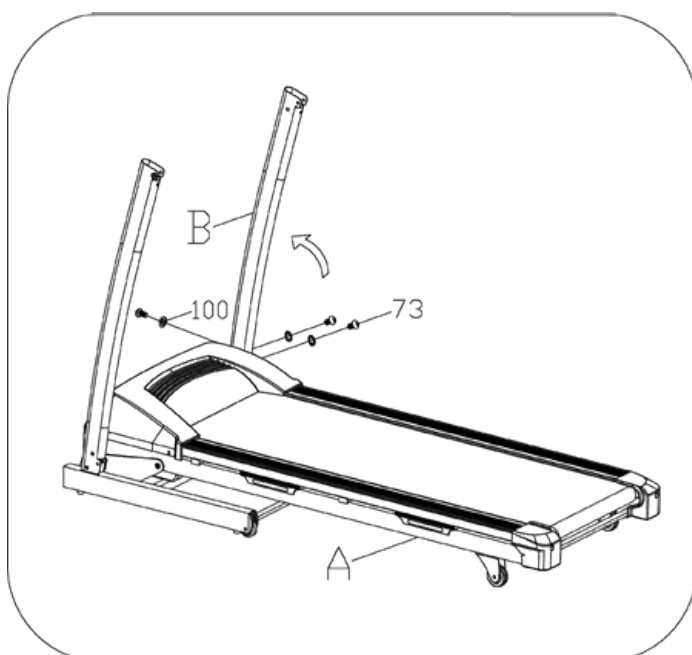
### Korak 2:



1. Podignite levi stub (B).
2. Fiksirajte stub (B) na glavni ram (A) šestougaonim vijkom (73) i unutrašnjom nazubljenom podloškom (100).

**PAŽNJA: DRŽITE STUB ČVRSTO DOK GA FIKSIRATE.**

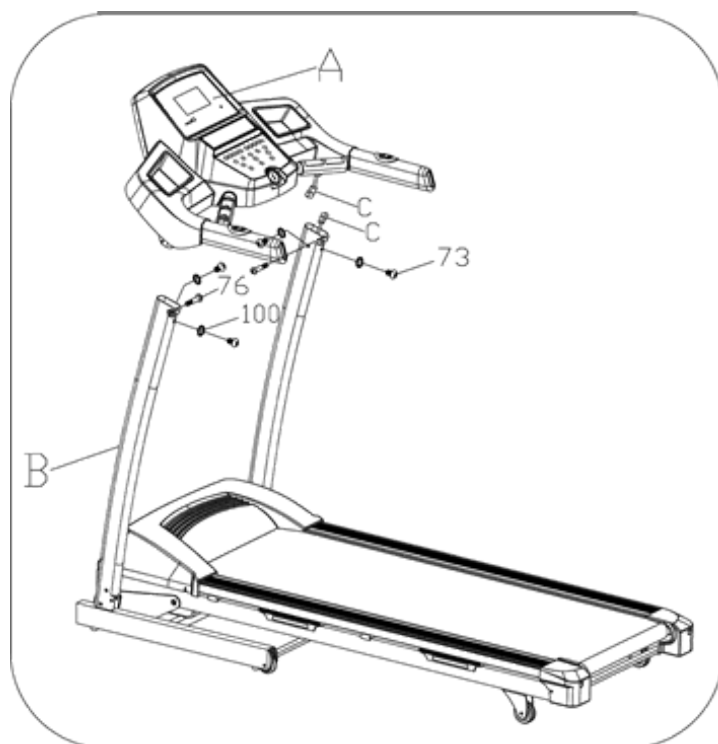
### Korak 3:



3. Podignite desni stub (B).
4. Fiksirajte stub (B) na glavni ram (A) šestougaonim vijkom (73) i unutrašnjom nazubljenom podloškom (100).

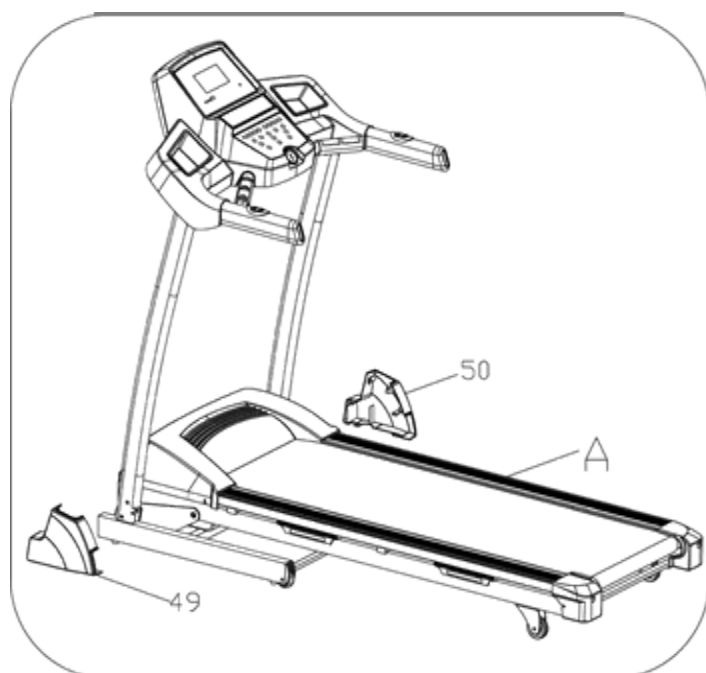
**PAŽNJA: DRŽITE STUB ČVRSTO DOK GA FIKSIRATE I NE STEŽITE ŽICU.**

#### Korak 4:



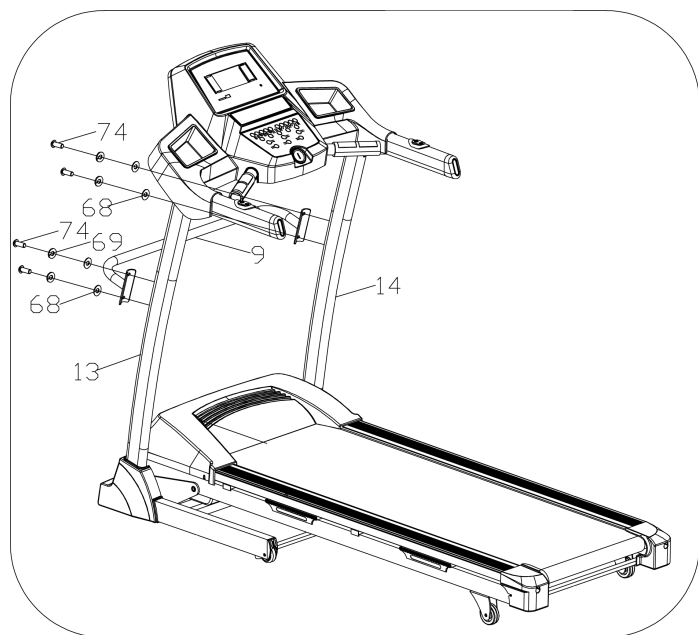
1. Povežite žicu ekrana sa kablom za napajanje (C)
2. Fiksirajte ekran (A) na stub (B) šestougaonim vijkom (76) čvrsto.

#### Korak 5:



- Zategnite levi i desni dekoracioni poklopac (49) (50) odvojeno na stub.

### Korak 6:



Pričvrstite spojnu cev (9) na stub Conn (13,14) šestougaoim ključem (2) i šesterokutnim vijkom M8 \* 25 (74) i opružnom podloškom (69) i ravnom podloškom (68).

### Korak 7:



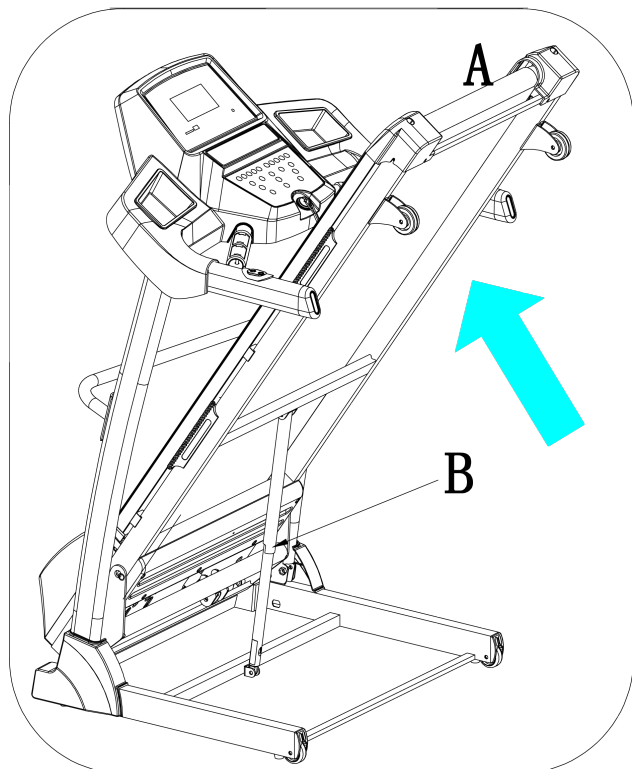
Postavite sigurnosti ključ (B) kroz otvor ekrana (A).

**PAŽNJA:** Molimo utvrdite da je sve bezbedno pričvršćeno i pažljivo pročitajte uputstvo pre upotrebe



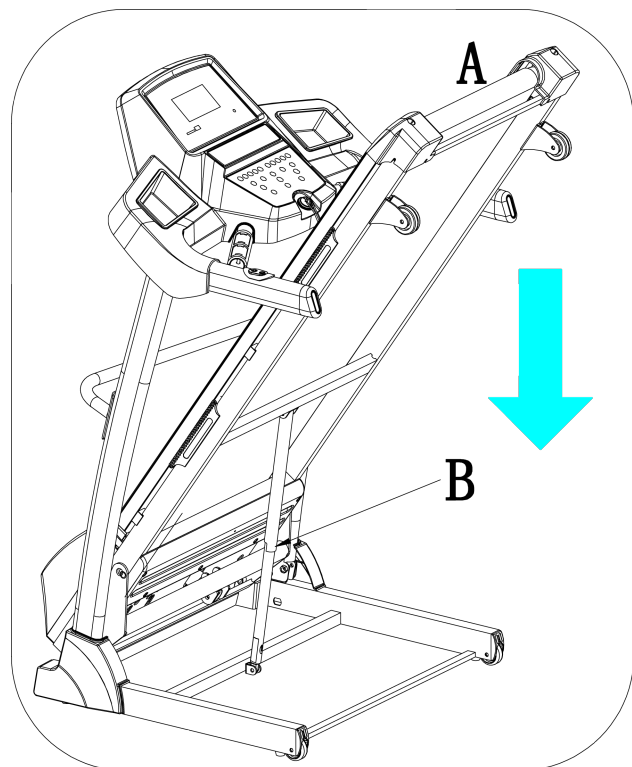
## Koraci za sklapanje

Prilikom sklapanja:



Držite platformu za trčanje koja je pokazana u "A" položaju, a zatim je gurnite ga u smeru strelice sve dok ne čujete "beng" zvuk iz branika B.

Rasklapanje:



Držite položaj A i udarite branik B, a zatim ga spustite nadole automatski.

# Rad



## 1. Ekran:

- 1) "SPEED" prozor: prikazuje ostvarivanje brzine od 0,8 do 14 km / h. U programskom režimu rada pokazuje P1-P9 a u režimu podešavanja pokazuje H1-H3
- 2) "TIME" prozor: prikazuje vreme vezbanja od 0:00 do 99:59. Kada odbroji do 99:59, mašina će se zaustaviti glatko i pokazati 'End', zatim ući u početnu situaciju nakon 5 sekundi. Kada koristite režim odbrojavanja podaci će se računati od ciljnih podataka ka 0.0 dok se mašina ne zaustavi polako, posle 5 sekundi uređaj ide u režim mirovanja.
- 1) "DIS." prozor: prikazuje udaljenosti od 0.00-99.9, kada dođe do 99.9, ponovo će brojati od 0. Kada koristite režim odbrojavanja podaci će se računati od ciljnih podataka do 0.0 dok se mašina ne zaustavi polako. Uređaj će ići u režim mirovanja posle 5 sekundi.
- 2) "CAL" prozor: prikazuje podatke kalorija od 0 do 999, kada dođe do 999, ponovo će brojati od 0. Kada koristite režim odbrojavanja, podaci će se računati od ciljnih podataka ka 0.0 dok se mašina ne zaustavi polako, nakon 5 sekundi uređaj će ići u režim mirovanja.
- 3) "INCL/PULSE" prozor: podrazumevano prikazuje nagib od 0 do 15. Kada koristite funkciju pulsa, držite upravljač najmanje 5 sekundi. Tada će prozor prikazati podatke impulsa od 50 do 200 (samo za referencu i ne može se koristiti u medicinske svrhe).

## 2. Funkcije tastera:

- 1) "START" taster služi za aktiviranje mašine. Možete startovati mašinu bilo kada, kada je mašina uključena i sigurnosni ključ je u ispravnom položaju.
- 2) "STOP" taster služi za zaustavljanje rada mašine i resetovanje mašine na nulu.
- 3) "M" je taster koji se koristi za izbor različitih režima: "0:00" "30:00" "1.0" "50" ("0:00" je ručni režim, "30:00" je režim odbrojanja vremena, "1.0" je režim odbrojanja udaljenosti, "50" je odbrojanje kalorija. Možete promeniti podatke pritiskom na "SPEED +" / "SPEED -", a zatim pritisnete taster "START".
- 4) "P" je skraćeno za "PROGRAM" taster. Pogodan je za biranje različitih programa u režimu mirovanja. Korisnici mogu da izaberu program od "0:00" do "P01-P09" kružno.
- 5) "SPEED +"/"SPEED -" za promenu brzine. U režimu podešavanja može promeniti ciljne podatke a u normalnom radnom režimu možete promeniti brzinu za 0.1km / h po vremenu. Kada pritisnete "SPEED +" ili "SPEED-" taster na 0.5 sekundi podaci o brzini će se stalno menjati.
- 6) "INCLINE+/"INCLINE-" za promenu nagiba. U režimu podešavanja možete promeniti ciljne podatke a u normalnom radnom režimu možete promeniti nagib za 1 korak po vremenu. Kada pritisnete "INCLINE +" ili "INCLINE-" na 0.5 sec, podaci o nagibu će se neprestano menjati.
- 7) "INCLINE: 4, 6, 8, 10, 12" za direktno biranje nagiba.
- 8) "SPEED: 4, 6, 8, 10, 12" za direktno biranje brzine

## 3. Brzo pokretanje

- 1) Uključite i postavite sigurnosni ključ u ispravan položaj.
- 2) Pritisnite taster "START" i tada će mašina raditi brzinom od 0,8 km / h nakon odbrojanja zvučnog signala od 3 do 1.
- 3) U skladu sa vašim potrebama, možete promeniti brzinu i nagib pritiskom na „-SPEED +“ i „-INCLINE +“ odvojeno.

## Radna operacija:

- 1) Pritisnite taster "SPEED +" / "SPEED -" za povećanje ili smanjenje brzine.
- 2) Brzinu možete promeniti direktno pritiskom na taster za brzinu "4, 6, 8, 10, 12".
- 3) Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" za povećanje ili smanjenje nagiba.
- 4) Nagib možete promeniti direktno pritiskom na taster za nagib "4, 6, 8, 10, 12".
- 5) Pritiskom na taster "STOP" zaustavljate rad uređaja i resetujete podatke na nulu.
- 6) Prozor pulsa će prikazati vaš broj otkucaja srca tako što ćete držati puls ručicu 5 sekundi.

## Ručni režim:

- 1) Pritisnite taster "START" i tada će mašina raditi sa brzinom od 0.8km / h, a svi ostali prozori će se računati od 0 u režimu mirovanja. Pritisnite taster "SPEED +" / "SPEED -" za promenu brzine i pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" za promenu nagiba.
- 2) U režimu mirovanja pritisnite taster "MODE" da biste ušli u režim odbrojavanja vremena H1. Prikazuje se "10:00" u prozoru TIME. Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" ili "SPEED +" / "SPEED -" da promenite podatke od 5:00 do 99:00.
- 3) U odbrojavanju vremena pritisnite taster "MODE" za ulazak u režim odbrojavanja udaljenosti H2. Prikazuje se "1.00" u prozoru "DIS". Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" ili "SPEED +" / "SPEED -" da promenite podatke od 0.50 do 99.9.
- 4) U režimu odbrojavanja udaljenosti, pritisnite taster "MODE" za ulazak u režim odbrojavanja kalorija H3, "50" će se prikazati u prozoru "CAL". Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" ili "SPEED +" / "SPEED -" da promenite podatke od 10 do 999.
- 5) Odaberite jedan od tri načina odbrojavanja, a zatim pritisnite taster "START" i uređaj će raditi nakon 3 sekunde. Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" za promenu nagiba i taster "SPEED +" / "SPEED -" za promenu brzine. Pritisnite taster "STOP" da biste isključili mašinu.

### **Ugrađeni program:**

U mašinu je ugrađeno ukupno 9 programa. Pritisnite taster "PROGRAM" za odabir omiljenog programa P1-P9. Pritisnite taster "INCLINE +" / "INCLINE-" ili "SPEED +" / "SPEED -" da promenite podešeno vreme. Pritisnite tipku "START" za pokretanje ugrađenog programa. U svakom programu ima 10 faza i svako vreme vežbanja = unapred podešeno vreme/10. Kada uđete u sledeće faze, čućete zvučni signal. Brzina će se menjati prema svakoj fazi. Brzinu možete promeniti pritiskom na taster "SPEED +" / "SPEED -" i promeniti nagib pritiskom na "INCLINE +" / "INCLINE-" tokom svake faze. Ali kada uđete u sledeću fazu, brzina će se vratiti na originalne podatke. Čućete 6 bip-bip zvukova kada završite vežbanje programa dok mašina ne prestane da radi i mašina će se vratiti u stanje pripravnosti nakon 5 sekundi.

### **7. Uvođenje programa:**

"SPEED" označava brzinu "INCLINE" označava nagib. Svaki program je podeeljen u 10 i svaka faza ima konstantnu brzinu i nagib

**Tabela formula**

Formula \ Faza		Prethodno podešeno vreme/10= vreme vrežbanja									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

**8. Opseg na ekranu svake stavke:**

Stavka	Početno	Originalni podaci	Opseg	Opseg na ekranu
Vreme (min: sec)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Brzina (km/h)	0.8	0.8	0.8-14	0.8-14
Nagib (deo)	0	0	0-15	0-15
Udaljenost (km)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.0-99.9
Otkucaji srca (time/min)	P	/	/	50-200
Kalorije (K)	0	50	10-999	0-999

**9. Test telesne mase:**

Pritiskajte taster PROGRAM neprekidno da uđete u funkciju indeksa telesne mase, a zatim pritisnite taster MODE za ulazak u F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (P-1 pol, P-2 godine, P-3 visina, P-4, težina, F -5 test telesne mase), pritisnite "Speed +", "Speed-" da promenite datum F1-4 i nakon toga pritisnite MODE za ulazak u F-5 telesne mase i u međuvremenu držite ručicu pulsa 2-3

sekunde, to će prikazati vašu telesnu masu. Test telesne mase mogu da rade i muškarci i žene. Savršena telesna masa iznosi između 20 i 25. Ako je ispod 19 to znači da ste previše mrsavi. Ako su podaci telesne mase između 25-29 to znači da imate malo masti. Ako je iznad 30 to znači da ste previše gojazni. (Podaci su samo referencija i nisu pogodni za medicinske svrhe.)

F-1	Pold	01 Muškarac	02 Žena
F-2	Godine	10-----99	
F-3	Visina	100----200	
F-4	Težina	20-----150	
F-5	Telesna masa	≤19	Malo mršav
	Telesna masa	=(20---25)	Normalan
	Telesna masa	=(26---29)	Malo gojazan
	Telesna masa	≥30	Previše gojazan

#### 10. Režim uštede energije:

Ovaj sistem ima funkciju uštede energije. On će ući u režim uštede energije nakon 10 minuta bez ikakvih signala. Pritisnite bilo koji taster da ga probudite.

#### 11. MP3 Funkcija (opciono):

Uključivanjem i povezivanjem MP3 mašina je u funkciji glasnog zvučnika. Obratite pažnju na jačinu zvuka kako se ne bi oštetila oprema zvučnika.

#### 12. Funkcija sigurnosnog ključa:

Izvućite sigurnosni ključ kako biste zaustavili uređaj u hitnom slučaju u bilo koje vreme i u međuvremenu će svaki prozor prikazati "---" i zvučnik će oglasiti zvučni alarm. Trenutno ne možete da obavite nijednu operaciju. Stavite sigurnosni ključ u ispravan položaj i uređaj će odmah preći u stanje pripravnosti.

#### 13. Isključivanje:

Možete isključiti mašinu isključivanjem napajanja u bilo koje vreme. I to neće uzrokovati nikakvu štetu na mašini.

#### 14. Pažnja:

- 1) Molimo proverite napajanje i sigurnosni ključ u funkciji ili ne.
- 2) Ako se tokom vežbanja desila bilo kakva nesreća, odmah izvućite bezbednosni ključ dok se mašina ne zaustavi.

- 3) Ako nešto nije u redu sa mašinom, molimo vas da što pre kontaktirate prodavca. Nije dozvoljeno da opremu popravlja nekvalifikovana osoba.

## 15. Jednostavni kvarovi i rešenja:

- 1) Uključeno ali bez signala na ekranu.
  - A. Proverite da li zaštita od preopterećenja radi ili ne, pritisnite je.
  - B. Proverite prekidač, zaštitu od preopterećenja i kabl između pogona i naponskog transformatora i da li je veza dobra.
  - C. Proverite vezu između pogona i ekrana
  - D. Naponski transformator je pokvaren, zameniti transformator.
- 2) Na ekranu se prikazuje E01 nakon uključivanja.
  - A. Nešto nije u redu sa signalnim kablom. Proverite svaki kabl između ekrana i pogona.
  - B. Nešto nije u redu sa delom za ekran, zamenite ekran.
  - C. Zamenite transformator.
- 3) Na ekranu se prikazuje E02 nakon uključivanja.
  - A. Proverite da li je kabl motora u redu, ako nije, ponovo povežite kabl motora. Ako to ne uspe, molimo vas da zamenite motor.
  - B. Proverite da li postoji neki poseban miris na kontroleru. Ako je tako molimo zamenite kontroler.
  - C. Proverite da li je ulazni napon ispravan ili ne. Molimo vas da koristite pravi ulazni napon.
- 4) Na ekranu se prikazuje E03 nakon uključivanja.
  - A. Ako se na ekranu prikazuje E03 nakon startovanja motora za 5-8 sekundi, to znači da ne dobija signal brzine. Proverite da li senzor dobro uključen ili ne, ako je pokvaren, zamenite senzor.
  - B. Ako je kolo kontrolera u kvaru, molimo vas da zamenite kontroler.
- 5) Na ekranu se prikazuje E05 nakon uključivanja.
  - A. vrednost je prevelika zbog prevelikog opterećenja, a sistem isključuje struju da se zaštiti. Molimo vas da resetuje mašinu.
  - B. Možda je neki deo zaglavljen ipreopterećuje motor, tako da mašina ne može da radi. Molimo vas podesiti traku za trcanje ili podmazite sa malo ulja.
  - C. Proverite da li na motoru postoji neki specifičan miris. Ako postoji zamenite motor.
  - D. Proverite da li na kontroleru postoji neki specifičan miris. Ako postoji zamenite kontroler.
- 6) Ne može da se pokrene, ekran pokazuje uobicajeno ali motor ne radi, a pojavljuje greška nakon sto pritisnete taster START.
  - A. Proverite kablove između motora i povezanih delova.
  - B. Proverite da li je zaštitna cev u redu.
  - C. IGBT na kontroleru je pokvaren, zamenite ga

# Uputstvo za upotrebu

## Smernice:

Sledeće smernice će vam pomoći da planirate svoj program vežbanja. Zapamtite da su pravilna ishrana i adekvatan odmor od suštinskog značaja za uspešne rezultate. Ako počinjete program vežbanja, treba da proverite sa svojim lekarom ako:

- Imate dijagnostikovane srčane probleme, visoki krvni pritisak ili bilo koje drugo zdravstveno stanje
- Niste vežbali više od godinu dana.
- Stariji ste od 35 godina, a trenutno ne ostvaruju vežbate
- Trudni ste
- Imate dijabetes.
- Imate bolove u grudima, ili vrtoglavicu
- Oporavljate se od povrede ili bolesti.

## Ciljani otkucaji srca (THR):

	TRAINING ZONE
GODINE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

**Napomena:** Ovo je samo vodič i učinak će zavistiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.

## Saveti za vežbanje:

- Uvek treba obaviti vežbe istezanja i pre i posle vežbanja. Vidite stranu 11.
- Počnite polako, previše vežbanja prerano može dovesti do povreda.
- Ako ste u bolovima ili umorni, dajte sebi nekoliko dodatnih dana da se oporavite.



- Počnite sa dva ili tri treninga od 15 minuta nedeljno sa danom odmora između vežbanja.
- Zagrevajte se 5 ili 10 minuta blagim pokretima kao što su hodanje ili ljuljanje ruke u krug i onda istegnite mišiće koje ćete koristiti tokom vežbanja. Traka će uglavnom vežbati mišiće listova i butina.
- Povećajte brzinu i otpor na malo teže nego što vam je udobno i vežbajte onoliko dugo koliko možete. Možda ćete moći da vežbate samo nekoliko minuta odjednom, ali to će se brzo promeniti ako redovno vežbate.
- Završite svaku vežbu sa 5 minuta hlađenja sa otporom postavljenim na niskom nivou. Onda bi trebalo da istegnute mišiće koje ste upravo radili kako biste sprečili povrede i grč.
- Povećavajte svoje vreme vežbanja za nekoliko minuta svake nedelje dok ne dostignete neprekidan rad od 30 minuta po treningu.
- Ne brinite za udaljenost ili tempo. Za prvih nekoliko nedelja, fokusirajte se na izdržljivost i kondiciju.

### **Koliko naporno bi trebalo da radim?**

1. Tokom vežbanja, pokušajte da ostanete u svojoj ciljanoj zoni otkucaja srca (THR).
2. THR tabela će vam reći THR za vaše godine. Ovo je samo vodič i zavisiće od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.
3. Uvek budite svesni toga kako se osećate kada vežbate. Ako osećate vrtoglavicu, odmah prekinite i odmorite. Ako se ne znojite, ubrzajte!

### **Vodič za istežanje**

#### **Saveti za istežanje:**

- Počnite sa postepenim vežbama mobilnosti svih zglobova, odnosno jednostavno rotirajte zglobove, savijajte ruku i okrećite ramena. To će omogućiti prirodno podmazivanje tela (sinovijalna tečnost) kako bi se zaštitila površinu kostiju u ovim zglobovima.
- Uvek zagrejte telo pre istežanja, jer to povećava protok krvi kroz telo, što zauzvrat čini mišiće elastičnijim.
- Počnite sa nogama, i radite do tela.
- Svaki potez treba da se održi najmanje 10 sekundi (do 20 i 30 sekundi) i obično se ponavlja oko 2 ili 3 puta.
- Ne istežite dok ne zaboli. Ako postoji bilo kakav bol, usporite.
- Ne pravite nagle pokrete. Istežanje treba da bude postepeno i opuštено.
- Nemojte držati dah tokom istežanja.
- Istežite se nakon vežbanja da bi se sprečilo stežanje mišića. Istežite se najmanje tri puta nedeljno da biste održali fleksibilnost.

### Istezanje butina:

- Stanite na desnu nogu i uhvatite levi zglob levom rukom, povlačeći nogu iza do kukova.
- Držite leđa pravo i kolena sastavljena. Koristite zid za ravnotežu ako je potrebno.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.



### Istezanje tetiva:

- Držite prednju nogu pravo, ruke na savijenoj nozi (butini). Gurajte na dole i sve dok počnete da osećate istezanje u zadnjoj strani kolena (ili pravoj nozi).
- Držite kolena slobodna i leđa pravo
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu



### Istezanje listova:

- Stanite sa zadnjim stopalom ravnim na podu i prenese težinu na prednje.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.

Napomena: Držite leđa i zadnju nogu pravo prilikom izvođenja ove vežbe.



### Istezanje unutrašnje butine:

- Sedite sa petama spojenim i kolenima prema spolja. Povucite noge prema oblasti prepona u meri u kojoj je to moguće.
- Držite oko 10 sekundi.

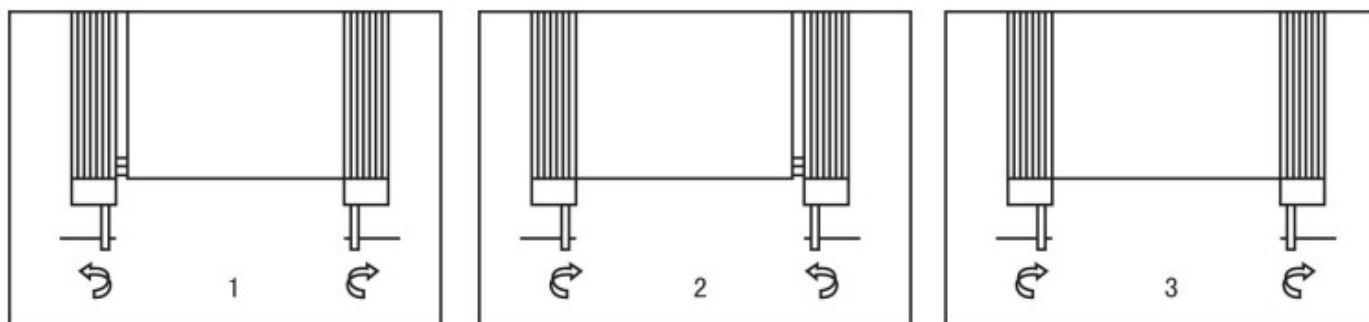


# Održavanje

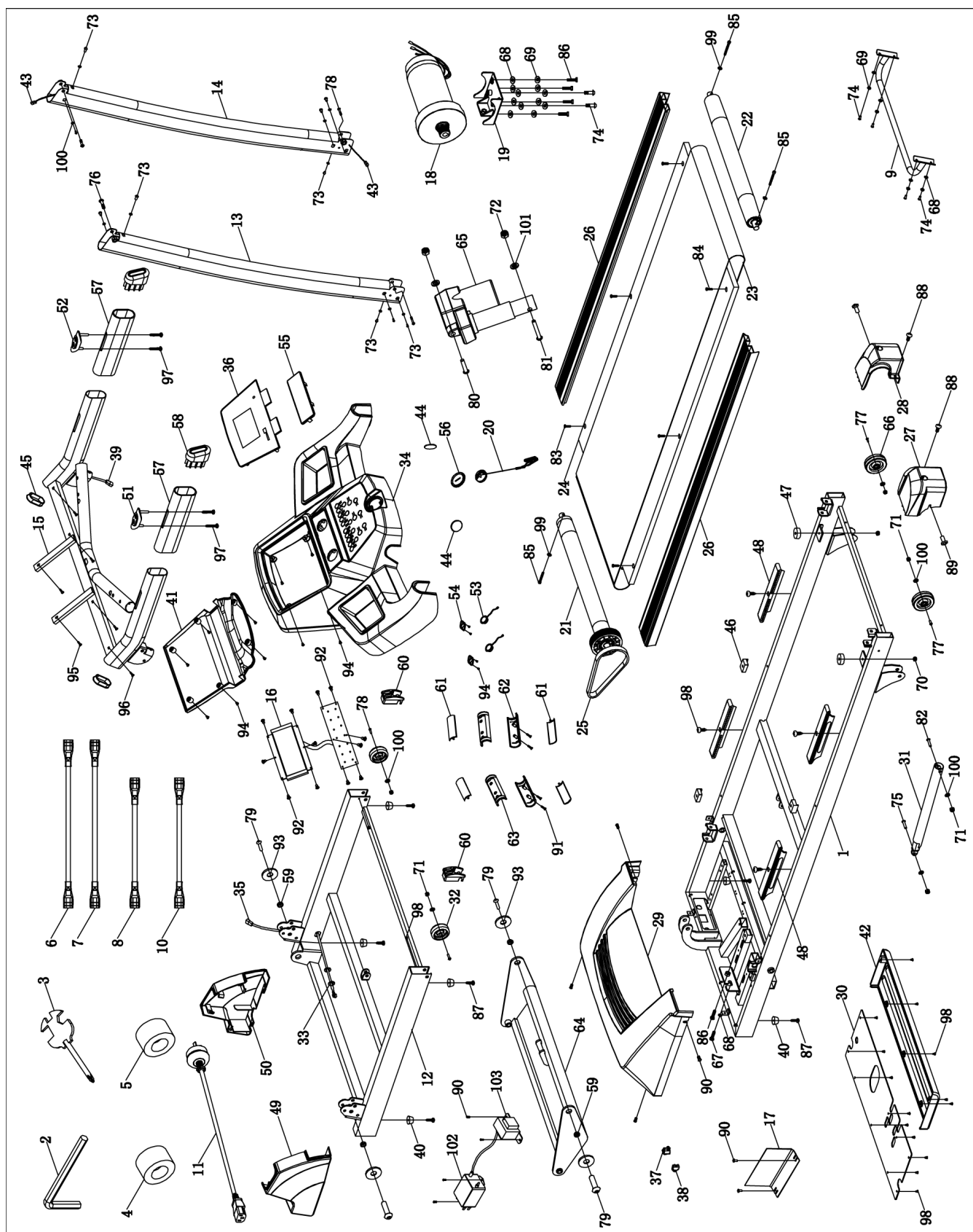
## Upozorenje:

Pre čišćenja mašine, proverite da li je napajanje isključeno.

1. Čišćenje: Obrišite prašinu na traci, platformi za trčanje i bočnoj podnoški jer višak prašine može povećati trenje na traci i uzrokovati oštećenje mašine. Preporučuje se jednom mesečno
2. Podmazivanje: Koristite ulje za podmazivanje između trake za trčanje i platforme dva puta godišnje.
3. Traka za trčanje je van centra: Traka za trčanje se može pomeriti van centra posle upotrebe tokom određenog vremenskog perioda. Prvo omogućite da mašina radi sama i traka se može automatski centralizovati. Ako se ne centralizuje automatski, možete podesiti položaj trake pričvršćivanjem zavrtnja prikazanog na slikama ispod. Ako se traka za trčanje pomerila na desnu stranu, morate zategnuti zavrtnj na desnoj strani trake ili opustiti zavrtnj sa leve strane. Ako se traka pomerila na levu stranu, uradite suprotno.
4. Klizanje trake: Pažljivo podesite zavrtnje prema dijagramu ispod. Kada podešavate dve strane budite sigurni da je svako podešavanje isto, sa obe strane trake. Preporučujemo podešavanje za pola kruga dok traka za trčanje ne sklizne ili odstupa. Izbegavajte prejako zatezanje trake, jer je to može oštetiti.



# Ekspandirani crtež



# Lista delova

BR.	Opis	Specifikacija	KOL	BR.	Opis	Specifikacija	KOL
1	Glavni ram		1	37	Sigurnosni ključ		1
2	Šestougaoni ključ		1	38	Zaštita od preopterećenja		1
3	Krstasti ključ		1	39	Gornji kabl ekrana		1
4	Magnetni prsten		1	40	Gumeni podmetač		6
5	Magnetno jezgro		1	41	Donji poklopac ekrana		1
6	Kabl	350mm brown	1	42	Donji poklopac		1
7	Kabl	350mm blue	1	43	Kabl ekrana		1
8	Kabl	200 brown	1	44	Zadnji poklopac		2
9	Spojna cev		1	45	Unutrašnji poklopac		2
10	Žica za uzemljenje		1	46	Četvrtasti gumeni podmetač		4
11	Kabl za napajanje		1	47	Plavi jastučić	Φ30*Φ6.2*10	2
12	Donji glavni okvir		1	48	Silikonski podmetač		4
13	Levi stub		1	49	Poklopac levog stuba		1
14	Desni stub		1	50	Poklopac desnog stuba		1
15	Potporni ram za ekran		1	51	Taster za nagib		1
16	Kontrolna tabla		1	52	Taster za brzinu		1
17	PCB tabla		1	53	Zvučnik		2
18	Motor		1	54	Tabla zvučnika		2
19	Sedište motora		1	55	Mreža zvučnika		1
20	Sigurnosni ključ		1	56	Sedište sigurnosnog ključa		1
21	Prednji valjak		1	57	Sunđer		2
22	Zadnji valjak		1	58	Prikjučak za cev		2
23	Traka za trčanje		1	59	Rotaciona cev		4
24	Platforma za trčanje		1	60	Poklopac za točak		2
25	Multi-V traka		1	61	Senzor pulsa		4
26	Bočna traka		2	62	Gornji sensor pulsa		2
27	Levi podešivač		1	63	Donji sensor pulsa		2
28	Desni podešivač		1	64	Ram		1
29	Gornji poklopac motora		1	65	Motor		1
30	Donji poklopac motora		1	66	Točkić za podešavanje		2
31	Pumpster za vazduh		1	67	Šestougaoni vijak	M8*35	1
32	Pokretni točka		2	68	Ravna podloška		11
33	Čep O prstena		2	69	Opružna podloška		10
34	Gornji poklopac ekrana		1	70	Šestougaona matica	M6	2
35	Donji poklopac ekrana		1	71	Šestougaona matica	M8	6
36	PVC nalepnica		1	72	Šestougaona matica	M10	2

73	Šestougaoni pan head vijak	M8*15	10	89	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	M5*12	2
74	Šestougaoni pan head vijak	M8*25	6	90	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	M5*8	10
75	Šestougaoni pan head vijak	M8*30	1	91	Krstasti vijak sa pan head glavom	ST3.0*23	4
76	Šestougaoni pan head vijak	M8*38	2	92	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	ST2.9*6.5	12
77	Šestougaoni pan head vijak	M8*40	2	93	Velika podloška	Ø10	4
78	Šestougaoni pan head vijak	M8*40	4	94	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	ST4.2*12	14
79	Šestougaoni pan head vijak	M10*20	4	95	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	ST4.2*20	2
80	Šestougaoni pan head vijak	M10*45	1	96	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	ST4.2*25	4
81	Šestougaoni pan head vijak	M10*60	1	97	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	ST4.2*50	4
82	Šestougaoni pan head vijak	M8*45	1	98	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom i navojem	ST4.2*12	20
83	Šestougaoni vijak sa upuštenom glavom	M6*25	4	99	Unutrašnje nazubljena podloška	Ø6	3
84	Šestougaoni vijak sa upuštenom glavom	M6*35	2	100	Unutrašnje nazubljena podloška	Ø8	16
85	Šestougaoni column head vijak	M6*55	3	101	Unutrašnje nazubljena podloška	Ø10	2
86	Šestougaoni vijak	M8*30	5	102	Filter	Opciono	1
87	Krstasti vijak sa upuštenom glavom	ST4.2*20	6	103	Induktanca		
88	Krstasti vijak sa upuštenom pan head glavom	M5*12	2				