



PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO

Tekalna steza inSPORTline ZenRun 40 IN 26636



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

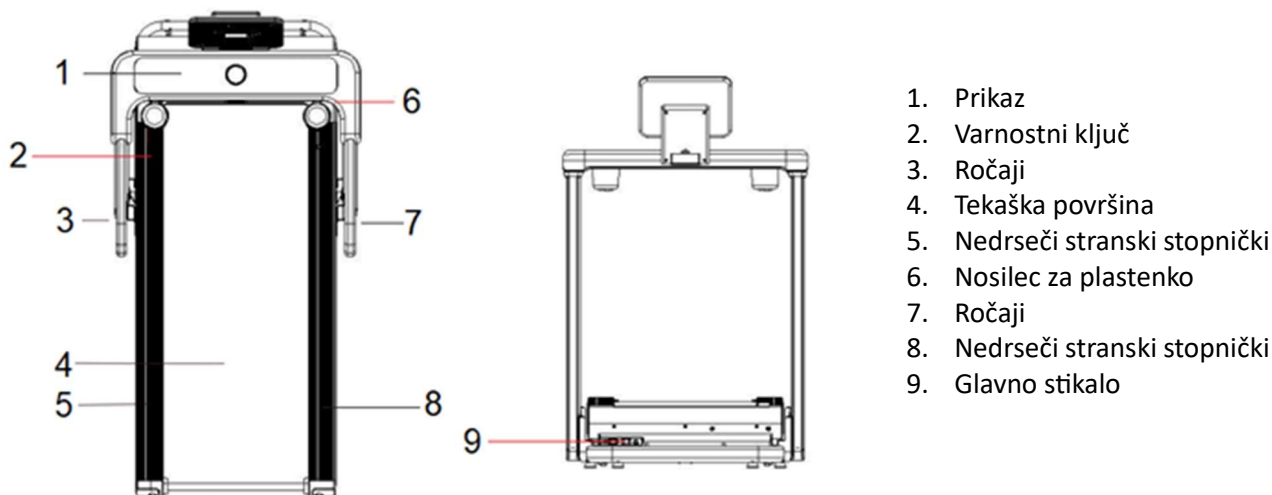
- Natančno preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Vedno pripnite varnostni ključ na svoja oblačila ali pas pred začetkom vadbe.
- Gibajte se naravno, naprej. Ne glejte na svoja stopala. Izdelek lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Hitrost povečujte postopoma, ne takoj.
- V primeru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

OPIS IZDELKA



SPECIFIKACIJE

- Barva: črna
- Omejitev teže: 86 kg
- Tekaška površina: 135 × 52 cm
- Dimenzije razprte naprave: 173 × 89 × 142 cm
- Moč motorja: brezkrtačni 4 KM
- Hitrost: 1,0–18,8 km/h
- Blaženje udarcev: da
- Največja dovoljena teža: 150 kg
- Naklon: –6 do 15

SESTAVLJANJE

Glavni okvir		1	pritrdilni elementi		1
Levi steber		1	olje		2
Desni steber		1	napajalni kabel		1
Nadzorna plošča		1	varnostni ključ		1
Ročaji		2	priročnik		1
Nosilec za plastenko		2	konzola		1

NADZORNA PLOŠČA

PRIKAZ

Prikazovalnik prikazuje hitrost v območju 1,0–18,8 km/h.

Po nastavitvi odštevanja se pred začetkom prikaže odštevanje 3, 2, 1.

Ko doseže 0:00, se tekalna steza počasi ustavi in prikaže END.

INCL (naklon), DIS (razdalja), CAL (kalorije)

Podatki se prikazujejo med prednastavljenimi programi P01–P12, programi HP1–HP3 in programom FAT.

Podatki se izmenjujejo v ciklu vsakih 5 sekund.

Prikaz naklona: od –6 do 15.

Razdalja: prikaz 0.00–99.90. Če je nastavljeno odštevanje, se po dosegu 0 steza počasi ustavi, prikaže END in nato preide v stanje pripravljenosti.

Kalorije: prikaz 0.0–999.0. Če je nastavljeno odštevanje, se po dosegu 0 steza počasi ustavi, prikaže END in nato preide v stanje pripravljenosti.

TIME (čas), STEP (koraki), PUL (pulz)

Podatki se izmenjujejo v ciklu vsakih 5 sekund.

Čas: prikazuje čas vadbe 0:00–99:59. Če je nastavljeno odštevanje, se po dosegu 0 steza počasi ustavi, prikaže END in nato preide v stanje pripravljenosti.

Koraki: prikazuje 0–9999 korakov. Ko doseže 9999, se števec ponastavi.

Pulz: primite ročaje s senzorji, da se prikaže srčni utrip 50–200 utripov/min. Podatek je informativen in ni namenjen medicinski uporabi.

GUMBI

PROG

Pritisnite gumb za izbiro programa P01–P12, HP1–HP3 ali FAT.

- P01–P12: prednastavljeni programi
- HP1–HP3: programi srčnega utripa
- FAT: test telesne maščobe

MODE

Uporablja se za izbiro načina:

- 0:00 (ročni program)
- 15:00 (odštevanje časa)
- 1.0 (odštevanje razdalje)
- 50.0 (odštevanje kalorij)

Vrednosti prilagodite z gumbi za hitrost in naklon, program zaženete s START.

GUMB NA GUMBU (KNOB BUTTON)

- Pritisnite za začetek, premor ali ustavitev programa.
- Za ponastavitev držite 3 sekunde.
- Z vrtenjem prilagajate hitrost med programom ali vrednosti pri nastavljanju.
- Hitrost se spreminja po 0,1 km/h, posodobitev vsakih 0,5 sekunde.

INCLINE + / –

Nastavljanje naklona med delovanjem programa.

Naklon se spreminja po 1°, posodobitev vsakih 0,5 sekunde.

SPEED 4, 8, 12

Hitri izbor hitrosti.

INCLINE 4, 8, 12

Hitri izbor naklona.

QUICK START (ročni način)

Vklopite tekalno stezo in priključite varnostni ključ.

Pritisnite vrtljivi gumb — začne se 3-sekundno odštevanje, zasliši se zvočni signal, nato steza začne delovati pri 1 km/h.

Po zagonu lahko hitrost prilagajate z gumbi za hitrost, naklon pa z gumbi za naklon.

NADZOR MED VADBO

- Z vrtenjem gumba prilagajate hitrost.
- S pritiskom na INCLINE – zmanjšate naklon.
- S pritiskom na INCLINE + povečate naklon.
- S pritiskom na gumb na gumbu začasno ustavite program.
- Če držite gumb 3 sekunde, program ponastavite.
- Če 3 sekunde držite senzorje na ročajih, se prikaže srčni utrip.

ROČNI NAČIN

V stanju pripravljenosti pritisnite gumb — steza začne pri 1,0 km/h in naklonu 0.

Hitrost spreminjate z vrtenjem gumba, naklon z gumbi INCLINE + / –.

Odštevanje časa

V stanju pripravljenosti pritisnite MODE.

Vrednost 30:00 utripa — prilagodite jo v območju 5:00–99:00.

Odštevanje razdalje

Pritisnite MODE, vrednost 1.00 utripa — nastavite 0.50–99.9.

Odštevanje kalorij

Pritisnite MODE, vrednost 50.0 utripa — nastavite 10.0–999.0.

Po nastavitvi programa lahko z gumbi INCLINE + / – nastavite naklon, s gumbom pa hitrost.

PREDNASTAVLJENI PROGRAMI

Konzola vsebuje 12 prednastavljenih programov.

Izberete jih s pritiskom na PROG.

Po izbiri programa začne utripati prikaz časa (privzeto 30:00).

Vrednost prilagodite z gumbi INCLINE + / – ali z vrtenjem gumba.

Programi so razdeljeni na 20 segmentov.

Dolžina segmenta = nastavljen čas / 20.

Ob prehodu v naslednji segment se oglasi zvočni signal.

Med programom lahko po potrebi spreminjate hitrost in naklon.

Ko program konča, se prikaže END, steza se počasi ustavi, po 5 sekundah pa preide v stanje pripravljenosti.

Time range		Time set / 20 = running time for each segment																			
Select range		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

HP1 – HP3

Graf srčnega utripa je zgolj informativen.

Age – starost

BPM – udarci na minuto

H – najvišji, L – najnižji

AGE	BPM			AGE				AGE			
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	SEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

Pritisnite gumb PROGRAM, da izberete HRC (program srčnega utripa). Največja hitrost v tem načinu je 12,0 km/h.

Ob izbiri programa se prikaže privzeta nastavitve za 30 let, s ciljnim srčnim utripom 114 utripov/min.

Pritisnite gumb MODE, da nastavite starost (AGE). Na prikazu hitrosti se prikaže vrednost 30. Starost lahko prilagodite z gumbi za hitrost in naklon v območju 15–80 let.

Po nastavitvi starosti ponovno pritisnite MODE. Z gumbi za naklon in hitrost nastavite ciljni srčni utrip v območju 84–195 utripov/min.

Po nastavitvi ciljnega srčnega utripa ponovno pritisnite MODE. Z gumbi za naklon in hitrost nastavite čas vadbe.

Na prikazu TIME se prikaže vrednost 30:00, ki jo lahko prilagodite v območju 10:00–99:00.

Pritisnite MODE, da se vrnete v stanje pripravljenosti, ali START, da začnete program.

Med programom lahko spreminjate hitrost in naklon, vendar bo sistem samodejno prilagajal vrednosti, da doseže ciljni srčni utrip.

Prva minuta je namenjena ogrevanju. Sistem samodejno prilagaja hitrost in naklon. Če je srčni utrip nižji od nastavljenega se hitrost poveča za 0,5 km/h. Ko hitrost doseže 8–12 km/h, se začne povečevati naklon za 1°

Če je srčni utrip višji od nastavljenega se naklon zmanjša za 1° in nato se hitrost zmanjša za 0,5 km/h.

BODY FAT TEST TELESNE MAŠČOBE

V načinu pripravljenosti pritisnite gumb PROG za izbiro programa FAT. V programu je potrebno nastaviti vrednosti F1 - F4. Vrednosti prilagodite z gumbi za spreminjanje hitrosti ali naklona, nato vrednost potrdite s pritiskom na MODE in preidite na nastavitve naslednje vrednosti. Po nastavitvi vseh vrednosti držite plošče za merjenje pulza 5-6 sekund. Prikazal se bo rezultat merjenja F5.

F1 Spol 01 moški 02 ženski

F2 Starost 10 – 99

F3 Višina 100 – 200

F4 Teža 20 – 150

F5

Rezultat ≤ 19: Podhranjenost

Rezultat = 20 – 24: Normalna teža

Rezultat = 25 – 29: Prekomerna teža

Rezultat ≥ 30: Debelost

Izmerjeni podatki so zgolj informativni in ne služijo za medicinske ali terapevtske namene.

RAZPON PRIKAZANIH VREDNOSTI

Vrednost	Začetek	Privzeto	Območje nastavitve	Območje prikaza
Čas (min:sek)	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Naklon	0	N/A	N/A	–6 – 15
Hitrost (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0 – 18.8 km/h
Razdalja (km)	0.00	1.00	0.50 – 60.0	0.00 – 60.0
Srčni utrip (utripi/min)	P	N/A	N/A	50 – 200
Kalorije	0.0	50.0	10.0 – 999.0	0.0 – 999.0
Koraki	0	N/A	N/A	0 – 9999

VARNOSTNI KLJUČ

Če odstranite varnostni ključ, se na prikazu hitrosti prikaže – – –. Zasliši se zvočni signal. Po ponovni priključitvi lahko tekalno stezo znova zaženete.

NAČIN VARČEVANJA Z ENERGIJO

Po **10 minutah neaktivnosti** se konzola samodejno preklopi v način varčevanja z energijo.

MP3

Po priključitvi avdio naprave lahko predvajate glasbo.

KODE NAPAK

E01 – Frekvenčni pretvornik ni prejel signala

E02 – Napačen signal

E03 – Okvara Hallovega senzorja

E04 / E09 – Napaka naklona

E05 – Napaka zaradi previsokega tlaka

E06 / E07 – Preobremenjeni signali

E08 – Pregrevanje

E10 – Okvara pogonskega mehanizma

E13 – Izhodna napaka

E15 – Napaka komunikacije

E18 – Okvara pogonskega mehanizma

E20 – Napaka tlaka

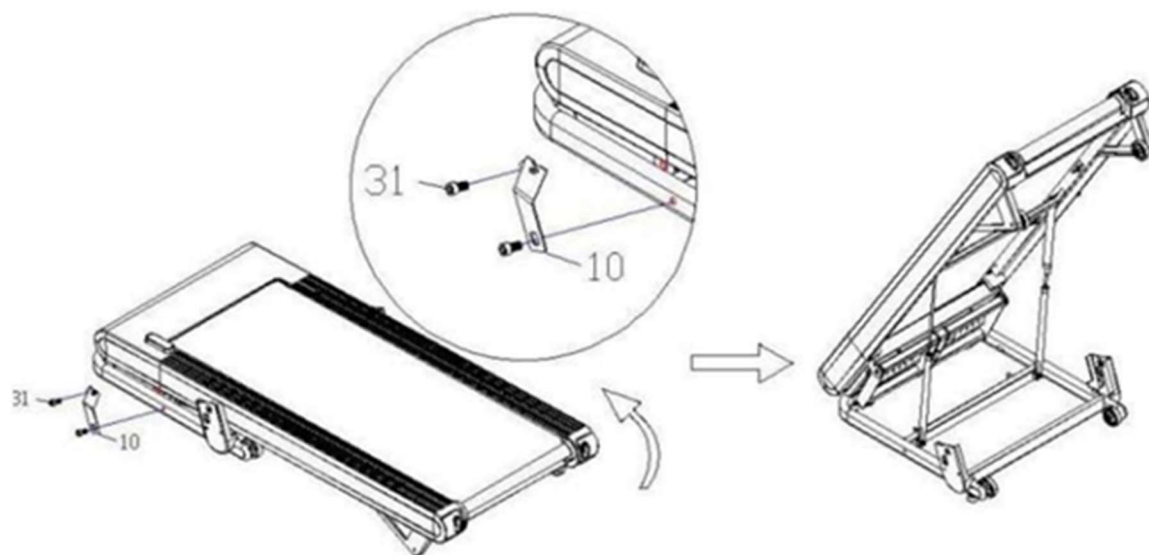
E32 – Napaka inverterja

SESTAVLJANJE

Priporočljivo je, da sestavljanje izvajata **dve odrasli osebi**.

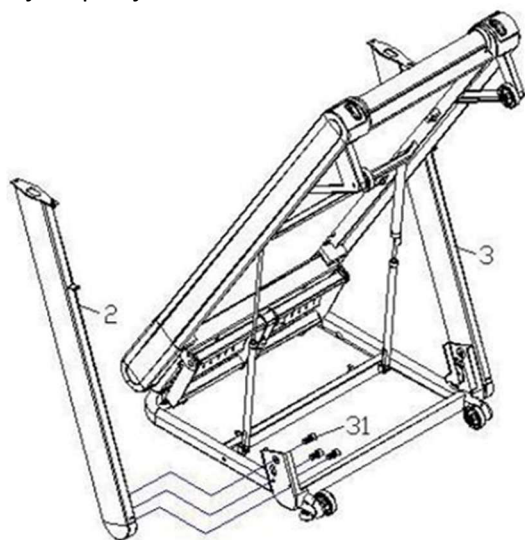
Korak 1

Odstranite tekalno stezo iz embalaže. Odvijte varovalo (10) tako, da popustite vijake (31). Nato dvignite okvir, kot je prikazano.



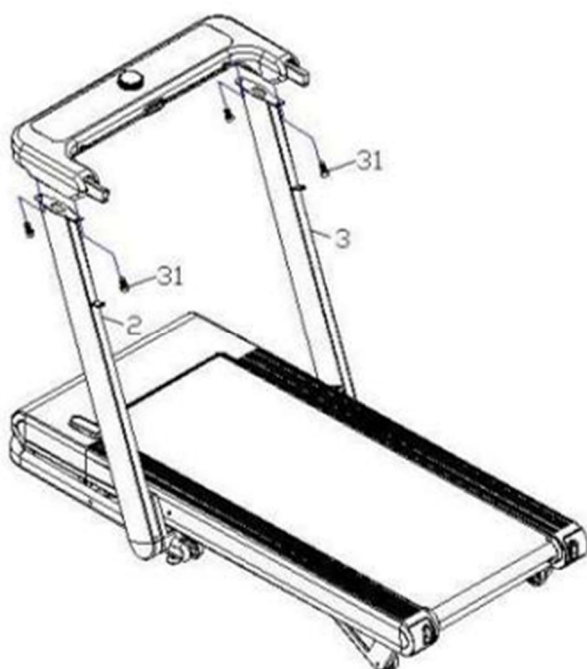
Korak 2

Povežite kable iz desnega stebra s kablji iz osnove. Nato pritrdite steber (3) na glavni okvir z vijaki #31 M8x16. Vse vijake privijte hkrati.



Korak 3

Povežite komunikacijske kable iz desnega stebra s kablom iz nadzorne plošče. Nato pritrdite nadzorno ploščo na stebra z vijaki #31 M8x16.



Korak 4

Pritrdite ročaje na stebra in nadzorno ploščo z vijaki #24 M8x16.



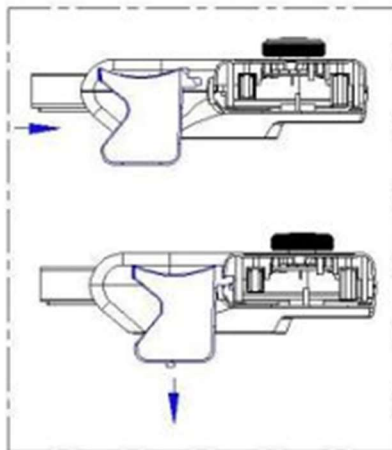
Korak 5

Odstranite pokrov z nadzorne plošče (49) in povežite kable iz konzole z nadzorno ploščo. Konzolo potisnite v nadzorno ploščo in jo pritrdite z vijaki #31 M8x16.



Korak 6

Pritrdite nosilec za plastenko na nadzorno ploščo.

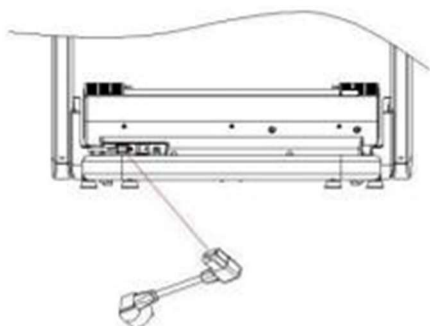


Korak 7

Pred uporabo preverite, da so **vsi vijaki in vsi priključki dobro zategnjeni in varno pritrjeni**.

UPORABA

- Postavite tekalno stezo na **ravno in čisto površino** z dovolj prostega prostora okoli nje.
- Priključite napajalni kabel in preklopite stikalo v **vklopljen položaj**.
- Preverite, ali se vsi podatki na zaslonu pravilno prikazujejo. Stopite na **stranske stopničke**.
- Pritrdite **varnostni ključ** na nadzorno ploščo in na svoja oblačila.
- Pritisnite **START** — začelo se bo odštevanje, nato se zažene **ročni program**.



OPOZORILO

- Preverite, da tekalni trak ne drsi.
- Vedno nastavite tekalno stezo na najnižjo hitrost pred začetkom.
- Tekalne steze nikoli ne vklopite, če nimate varnostnega ključa pripetega na oblačila.
- Izdelek ni primeren za osebe z zmanjšano gibljivostjo.

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 odstranjujte 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 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

- Za hojo izberite hitrost 6 km/h ali manj.
- Za tek izberite 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.

POGOSTOST VADBE

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.

VAJE ZA OGREVANJE

Pred tekom je priporočljivo narediti nekaj ogrevalnih vaj. Ogrete mišice se lažje raztezajo, zato si vzemite **5–10 minut** za ogrevanje. Vsako od spodnjih vaj ponovite, kot je opisano.



Dotikanje prstov na nogah

Rahlo pokrčite kolena in počasi spustite telo naprej. Sprostite hrbet in ramena. Poskusite se dotakniti prstov na nogah. Položaj zadržite **10–15 sekund**. Ponovite **približno 3-krat**.



Razteg zadnjih stegenskih mišic (hamstring)

Sedite na blazino. Eno nogo iztegnite naprej, drugo pokrčite navznoter. Približajte jo telesu, kolikor lahko. Poskusite se dotakniti prstov iztegnjene noge in razteg zadržite **10–15 sekund**. Ponovite **3-krat za vsako nogo**.



Razteg meč in Ahilove tetive

Z obema rokama se naslonite na steno ali drevo. Ena noga naj bo iztegnjena za vami, peta naj ostane na tleh. Položaj zadržite **10–15 sekund**. Ponovite **3-krat za vsako nogo**.



Razteg sprednjih stegenskih mišic (kvadriceps)

Z desno roko se naslonite na steno ali mizo. Z levo roko primite levi gleženj in ga povlecite proti zadnjici, dokler ne začutite napetosti v stegnu. Položaj zadržite **10–15 sekund**. Ponovite **3-krat za vsako nogo**.



Razteg notranjih stegenskih mišic

Sedite na tla in združite stopala skupaj, kolena naj padejo navzven. Stopala povlecite proti dimljam. Položaj zadržite **10–15 sekund**. Ponovite **3-krat**.

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.

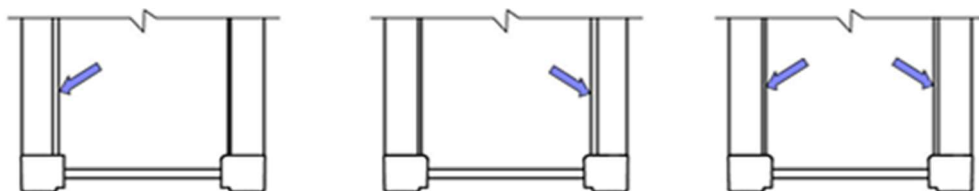
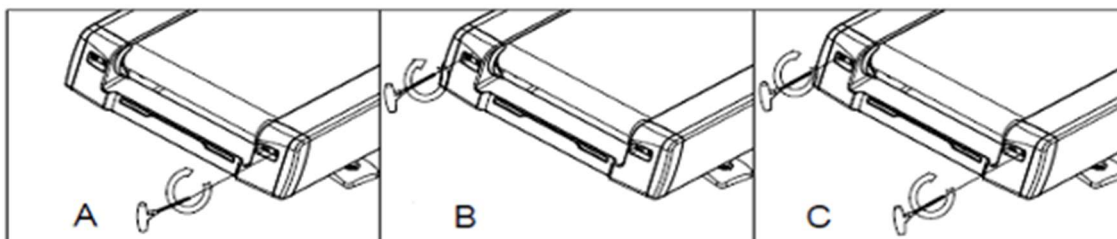
NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

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 podlage je zelo pomembno, saj trenje neposredno vpliva na življenjsko dobo in delovanje tekalne steze. Zato priporočamo, da redno preverjate stanje tekalnega traku.

OPOZORILO

Pred čiščenjem, mazanjem ali popravilom naprave vedno izključite tekalno stezo iz električne vtičnice.

Priporočamo, da sledite spodnjemu razporedu mazanja:

- Rekreativni uporabnik (manj kot 3 ure/teden): vsakih 6 mesecev
- Povprečen uporabnik (3 - 5 ur/teden): vsake 3 mesece

- Intenziven uporabnik (več kot 5 ur/teden): vsake 2 meseca

Kako namazati tekalni trak:

Preverite nivo olja. Po potrebi dolijte olje v posodo za polnjenje — približno po vsakih 50 km uporabe. Za najboljšo porazdelitev olja pustite tekalno stezo nekaj časa teči v prostem teku (brez obremenitve).

**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.