



PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO

Tekalna steza inSPORTline ZenRun 50 IN 26637



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

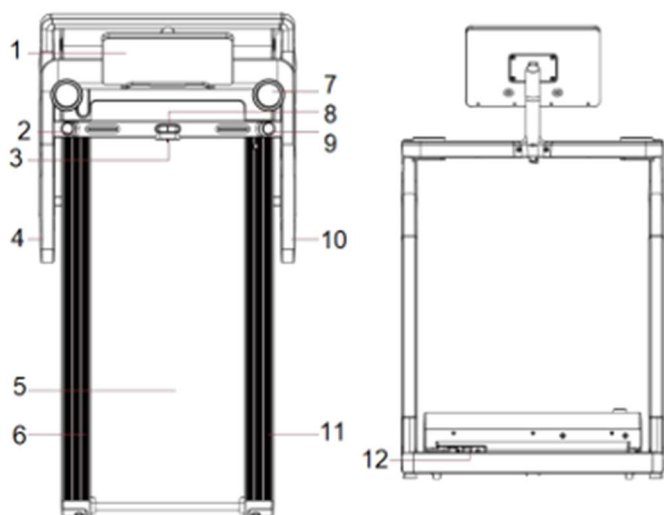
- Natančno preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Vedno pripnite varnostni ključ na svoja oblačila ali pas pred začetkom vadbe.
- Gibajte se naravno, naprej. Ne glejte na svoja stopala. Izdelek lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Hitrost povečujte postopoma, ne takoj.
- V primeru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



1. Zaslon
2. Nastavitev naklona
3. Varnostni ključ
4. Ročaji
5. Tekalna steza
6. Nedrseče stopnice
7. Držalo za steklenico
8. Stikalo
9. Nastavitev hitrosti
10. Ročaji
11. Nedrseče stopnice
12. Glavno stikalo

SPECIFIKACIJE

Teža: 90 kg

Tekalna površina: 135*52 cm

Dimenzije v raztegnjenem stanju: 169,586148,5 cm

Moč motorja: Brezkrtačni 4,5 KM

Hitrost: 1,0 – 18,8 km/h

Največja nosilnost: 150 kg

Naklon: 0 – 15

SESTAVLJANJE

Glavni okvir



Silikonsko olje



Levi steber



Napajalni kabel



Desni steber



Varnostni ključ



Zaslon



Priročnik



Nadzorna plošča

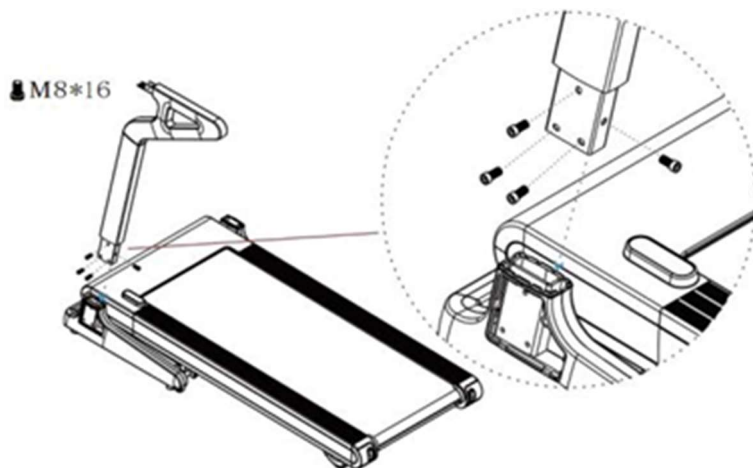


Pritrdilni elementi

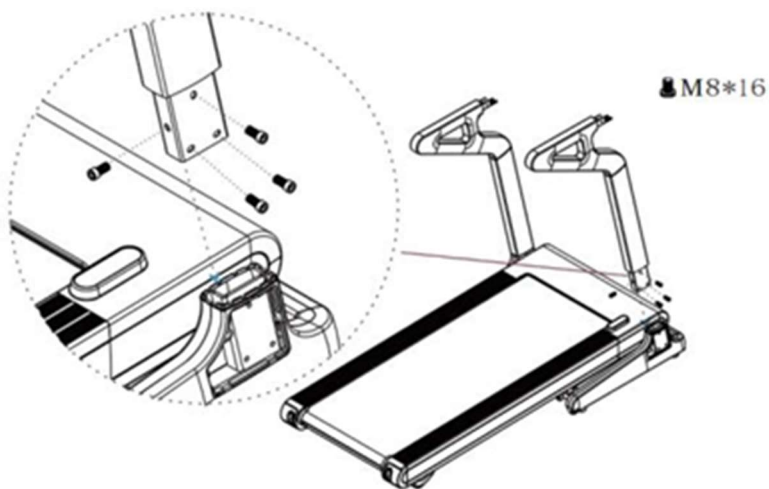


Za sestavljanje sta potrebni dve osebi. Sestavljanje mora biti izvedeno na ravni, čisti in trdni površini.

Korak 1 Pritrdite levi steber z vijaki M8*16.

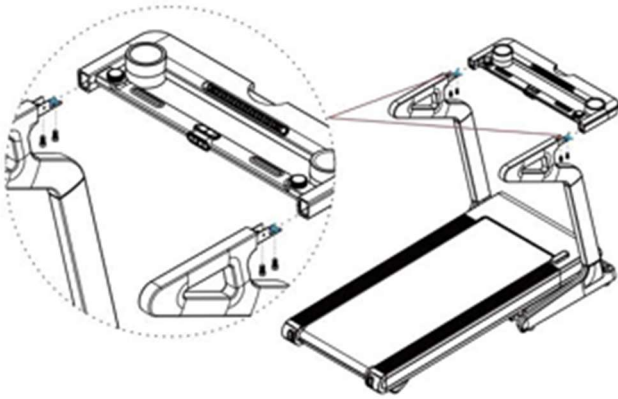


Korak 2 Povežite komunikacijske kable, ki vodijo iz glavnega okvirja, s kabli iz desnega stebra. Pritrdite desni steber z vijaki M8*16.



Korak 3 Povežite komunikacijske kable iz desnega stebra z nadzorno ploščo. Pritrdite nadzorno ploščo na stebre z vijaki M8*16.

M8*16

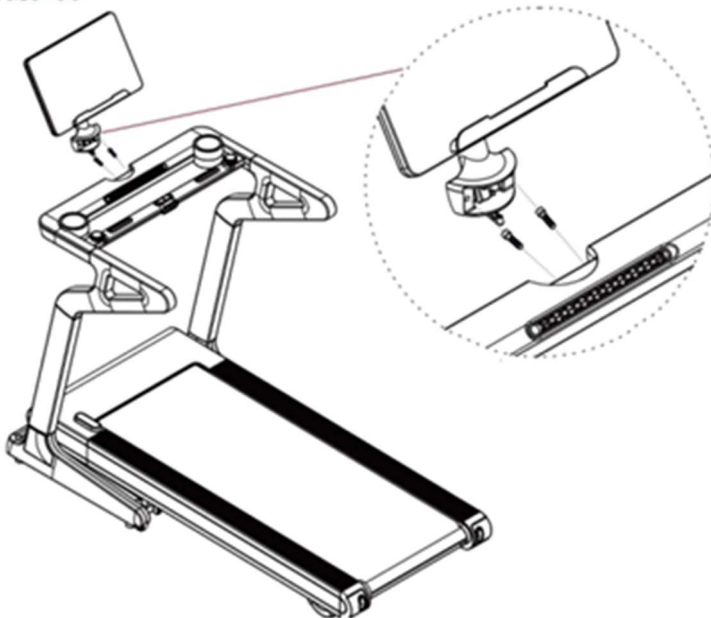


Korak 4 Pritrdite stranske pokrove na dno stebrov.

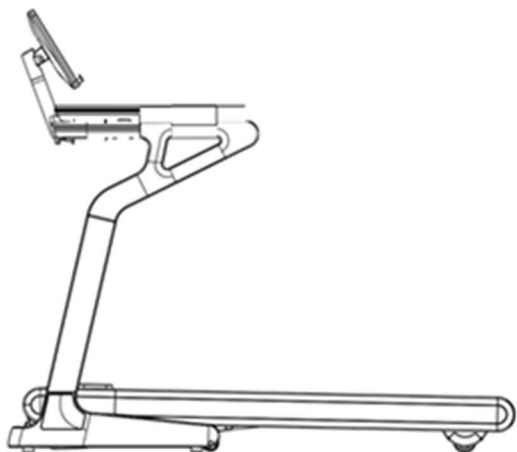


Korak 5 Povežite komunikacijske kable iz nadzorne plošče z zaslonom. Pritrdite zaslon na nadzorno ploščo z vijaki M8*30.

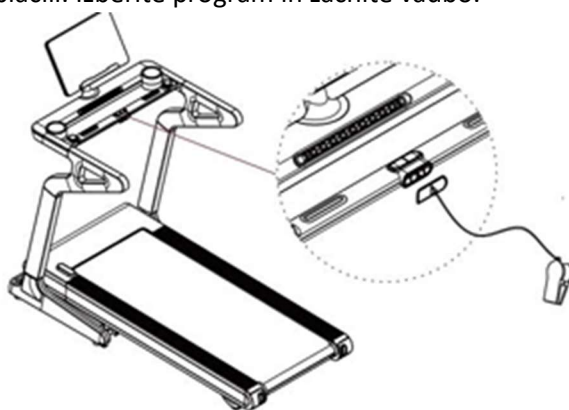
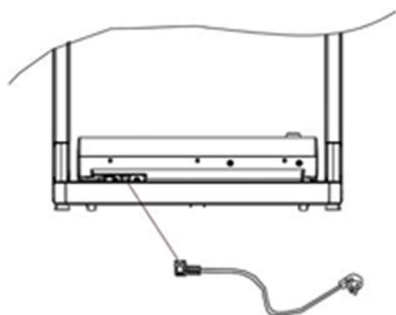
M8*30



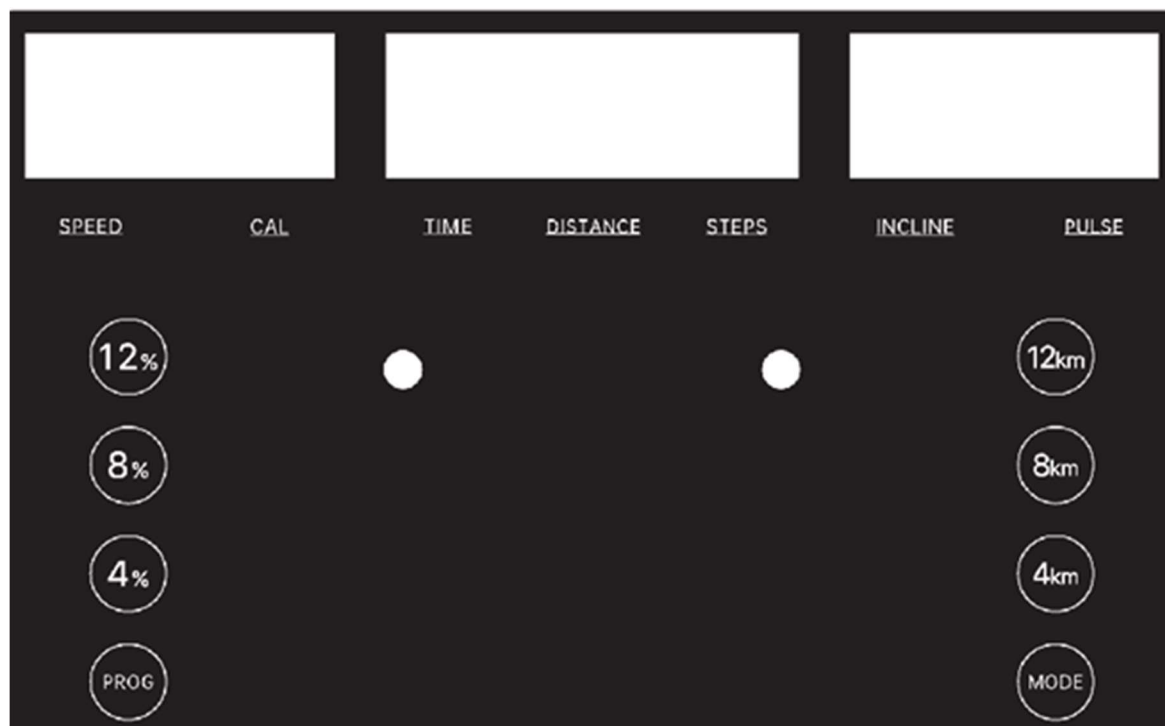
Korak 6 Po končanem sestavljanju preverite, ali so vsi spoji pravilno zategnjeni.



Korak 7 Povežite napajalni kabel in ga priključite v električno omrežje. Obrnite glavno stikalo v položaj “vklopljeno”. Povežite varnostni ključ z nadzorno ploščo in nato z oblačili. Izberite program in začnite vadbo.



NADZORNA PLOŠČA



ZASLON

HITROST (speed)	Obseg: 0,0 – 18,8 km/h
KALORIJE (calories)	Obseg: 0 - 999
ČAS (time)	Obseg: 0:00 – 99:59
RAZDALJA (distance)	Obseg: 0,00 – 9999
KORAKI (steps)	Obseg: 0 – 9999
NAKLON (incline)	Obseg: 0 – 15
PULZ (pulse)	Obseg: 50 – 200

VREDNOSTI ZASLONA

Vrednost		Začetna	Privzeta	Obseg	Zaslon
Čas	Time	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Hitrost	Speed	0.0	0.0	1.0 – 18.8	0.0 – 18.8
Naklon	Incline	0	0	0 – 15	0 – 15
Razdalja	Distance	0.0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Kalorije	Calorie	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

GUMBI

Start	Če je tekalna steza ustavljena, začne program
Stop	Če tekalna steza deluje, ustavi program
Gumb za hitrost Speed	Zavrtite v smeri urinega kazalca za povečanje hitrosti Zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca za zmanjšanje hitrosti
Gumb za naklon Incline	Zavrtite v smeri urinega kazalca za povečanje naklona Zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca za zmanjšanje naklona
Hitrost Speed 4 / 8 / 12 km/h	Pritisnite za izbiro hitrosti
Naklon Incline 3 / 6 / 9	Pritisnite za izbiro naklona

PROGRAMI

Obstajajo: ročni program, 12 prednastavljenih programov (P1 – P12), odštevalni programi (čas, razdalja, kalorije), test telesne maščobe (FAT).

ROČNI PROGRAM

Vklopite tekalno stezo, konzola bo prešla v način pripravljenosti. Pritisnite START, začel se bo običajni program, ki spremlja čas vadbe. Čas se šteje od ničle, začetna hitrost je 0,8 km/h. Hitrost in naklon lahko prilagodite z ustreznimi vrtljivimi gumbi. Hitrost in naklon lahko prilagodite tudi s hitrimi tipkami. Vse vrednosti se seštevajo, pritisnite STOP za konec vadbe.

PROGRAM ODŠTEVANJA

Lahko izbirate med odštevanjem časa, razdalje in kalorij. Vrednosti lahko prilagodite z vrtljivimi gumbi za prilagajanje hitrosti in naklona. Če nastavljena vrednost doseže ničlo, se bo oglasil zvočni signal, tekalna steza pa se bo postopoma upočasnila, dokler se ne ustavi. Po 5 sekundah preide v način pripravljenosti.

Odštevanje časa

V načinu pripravljenosti pritisnite MODE za nastavev časovnika. Privzeta vrednost: 15:00, razpon nastavitvev 5:00 - 9:00. Med nastavitvijo bo vrednost na prikazovalniku časa utripala.

Odštevanje razdalje

V nastavitvi odštevanja časa pritisnite MODE za preklon na odštevanje razdalje. Privzeta vrednost: 1,00 km, razpon nastavitvev 0,50 - 99,9, nastavev vrednosti v korakih po 0,1 km. Med nastavitvijo bo vrednost na prikazovalniku razdalje utripala.

Odštevanje kalorij

V nastavitvi odštevanja razdalje pritisnite MODE za preklon na odštevanje kalorij. Privzeta vrednost: 50 kcal, razpon nastavitvev 10,0 - 999 kcal. Med nastavitvijo bo vrednost na prikazovalniku kalorij utripala.

Prednastavljeni programi

Pritisnite gumb PROG za izbiro enega od prednastavljenih programov. Pred začetkom programa lahko nastavite samo čas. Vrednosti naklona in hitrosti ni mogoče nastaviti, vendar jih je mogoče prilagoditi po potrebi med delovanjem. Čas vadbe lahko prilagodite z vrtljivimi gumbi. Program zaženete s pritiskom na START. Vsak program je razdeljen na 20 segmentov, dolžina vsakega segmenta je nastavljen čas/20. Prehod med segmenti je napovedan s 3-kratnim zvočnim signalom. Ko nastavljeni čas doseže ničlo, se oglasi zvočni signal in tekalna steza se začne upočasnjevati, dokler se ne ustavi. Privzeta vrednost: 10 min, razpon nastavitvev 5:00 - 99:00.

		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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5
	Incline	-	-	1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	-	-
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

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.

SPOROČILA O NAPAKAH

E01: Napaka pri komunikaciji

E03: Napaka senzorja hitrosti

E04: Napaka naklona

E06: Zaščita pred preobremenitvijo (vezje 1)

E07: Zaščita pred preobremenitvijo (vezje 2)

OSTALO

Če med delovanjem izvlečete varnostni ključ, se bo tekalna steza ustavila, zaslišal se bo zvočni signal, na zaslonu pa se bo prikazalo " — ". Po ponovni priključitvi ključa lahko tekalno stezo ponovno uporabite. Po 10 minutah neaktivnosti se tekalna steza preklopi v način varčevanja z energijo. Pritisnite kateri koli gumb, da ponovno zaženete tekalno stezo.

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 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. 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.

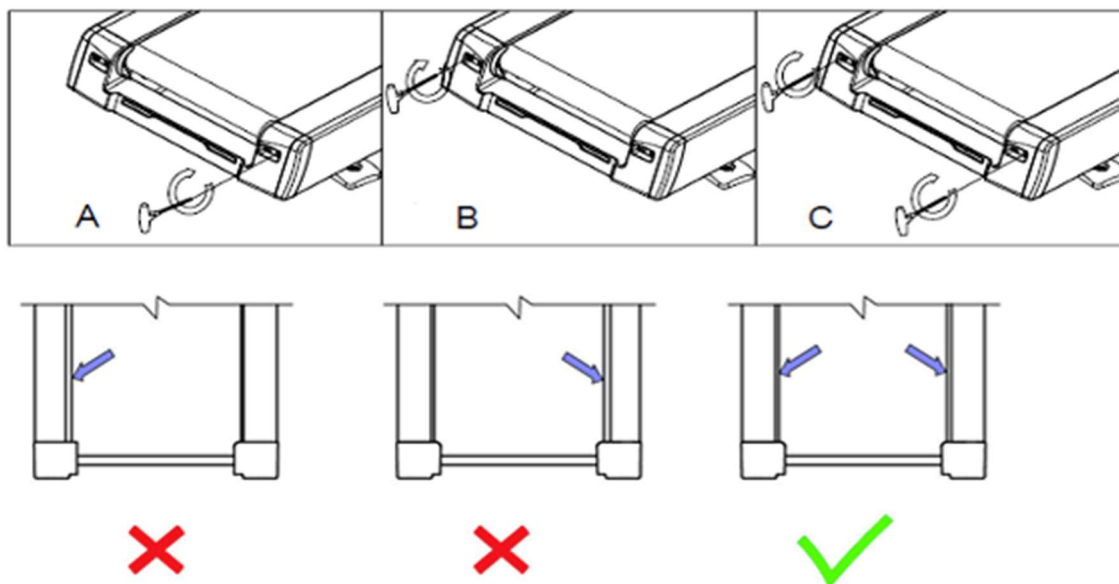
NAMESTITEV PASU NA SREDINO IN NASTAVITEV NAPETNOSTI

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

Pred prvo uporabo preverite namazanost traku in po potrebi nanesite mazivo.

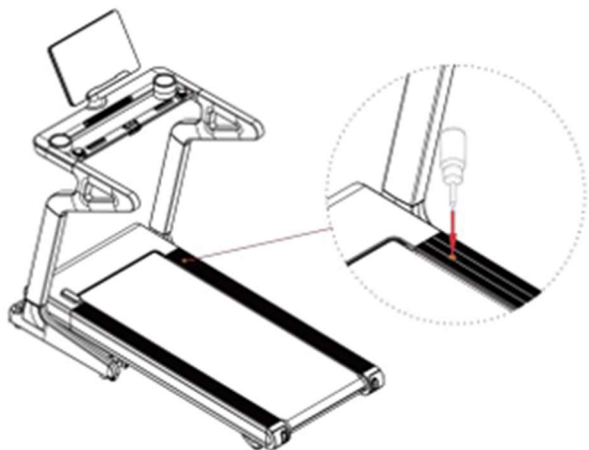
Mazanje tekalnega traku in tekalne plošče je bistvenega pomena, saj trenje vpliva na življenjsko dobo in delovanje tekalne steze. Zato vam priporočamo, da ne zanemarite rednega nanosa maziva.

OPOZORILO: Vedno izklopite tekalno stezo iz električne vtičnice pred čiščenjem, mazanjem ali popravilom naprave. Priporočamo, da sledite spodnjemu razporedi 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 namazanost traku in ga po potrebi namažite tako, da v mazalno odprtino vlijete silikonsko olje. Za najboljšo porazdelitev olja pustite trak vedno teči v prostem teku.



Pred vsakim mazanjem vedno najprej preverite stanje oljnega filma tako, da se dotaknete plošče pod tekalno površino. Na plošči mora biti tanek oljni film, ki bo ostal tudi na vaših prstih. Če temu ni tako, trak namažite. Na splošno je priporočljivo, da v ustrezno odprtino nalijete približno 10 ml olja in nato pustite jermen nekaj minut teči pri najnižji hitrosti v prostem teku. Nato ponovno preverite, ali se je na plošči pod tekalno površino oblikoval tanek oljni film. **POZOR!** Prekomerno mazanje jermena ni zaželeno in običajno zahteva poseg strokovnjaka. Zato je bolje naliti manj olja in ga dodajati po potrebi.

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.