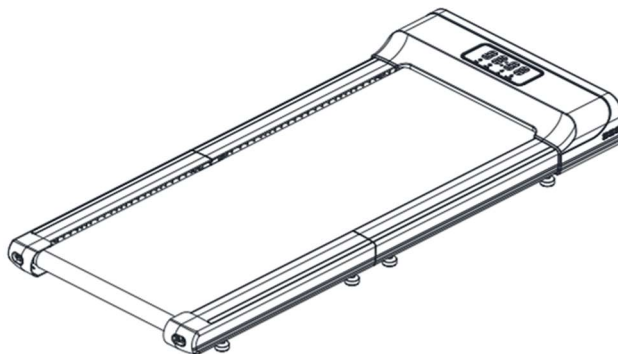




PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO

Tekalna steza inSPORTline ZenRun Fold 10 IN 26632



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

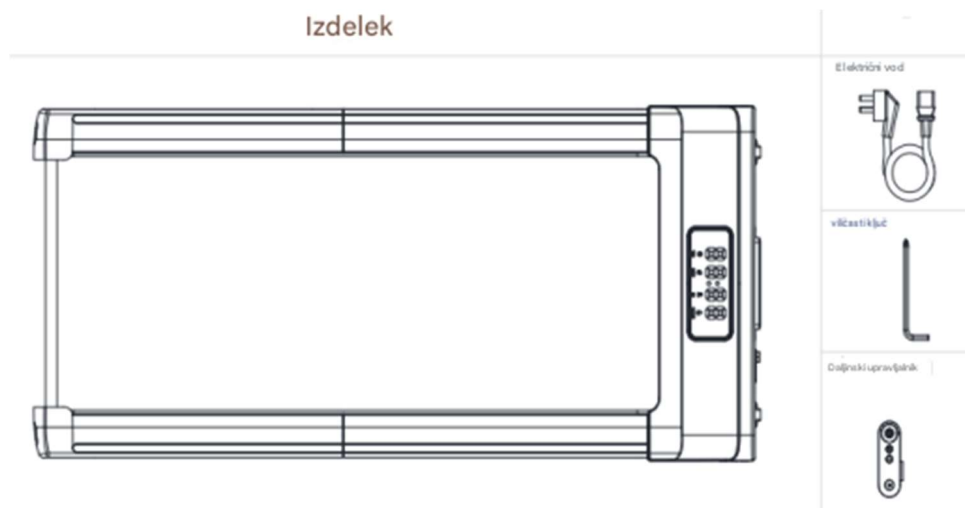
- Pred sestavljanjem in prvo uporabo preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- V odprtine nikoli ne vstavljajte tujkov.
- Postavite tekalno stezo na ravno in čisto površino. Tekalne steze ne postavljajte na preproge ali površine, ki bi lahko vplivale na prezračevanje. Tekalne steze ne postavljajte blizu vode ali na prostem.
- Med zagonom nikoli ne stojte na tekalni stezi, vedno stojte ob straneh. Po vklopu tekalne steze in nastavitvi hitrosti lahko pride do majhnega zamika, preden se tekalna steza zažene.
- Vedno nosite primerna športna oblačila in obutev. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v tekalno stezo.
- Hraniti izven dosega otrok in hišnih ljubljencev.
- Okoli tekalne steze mora biti vsaj 0,6 m prostega prostora.
- Ne telovadite 40 minut po obroku.
- Samo za odrasle, najstniki lahko tekalno stezo uporabljajo le pod nadzorom odrasle osebe.
- Pri prvem zagonu se primite, dokler se ne prepričate o hitrosti.
- Samo za uporabo v zaprtih prostorih. Tekalno stezo uporabljajte le v čistem in dobro prezračenem prostoru.
- Ne uporabljajte podaljškov, na napajalni kabel ne postavljajte težkih predmetov, ne postavljajte ga v bližino vira toplote itd.
- Izklopite tekalno stezo, ko je ne uporabljate.
- Če je napajalni kabel poškodovan, ga zamenjajte. Za zamenjavo se obrnite na servisni center ali strokovnjaka.
- Hraniti ločeno od vode.
- Ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.
- Ne popravljajte ali spreminjajte izdelka.
- Če občutite slabost, bolečino ali težave z dihanjem, takoj prenehajte z delovanjem.
- Držite prste in okončine stran od nastavljivih in gibljivih delov.
- Po uporabi odklopite.
- Kategorija: HC za domačo uporabo.
- Omejitev teže: 120 kg

SPECIFIKACIJE

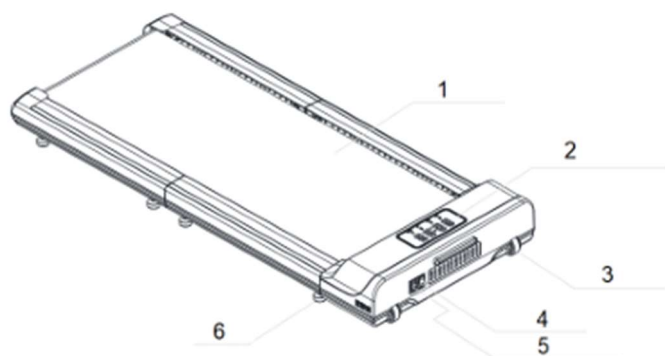
Hitrost:	1,0 – 6,0 km/h
Tekaško območje:	1060x400 mm
Nosilnost:	120 kg
Moč:	22 0V, 50Hz
Razširjena velikost:	1283x560x125 mm
Zložena velikost:	843x560x158 mm

SEZNAM DELOV

Izdelek



OPIS IZDELKA

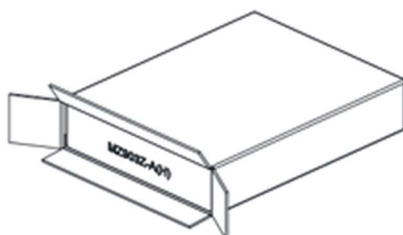


1. Tekalna steza
2. Digitalni zaslon
3. Transportna kolesa
4. Stikalo za vklop
5. Napajanje
6. Izravnalne noge

MONTAŽA

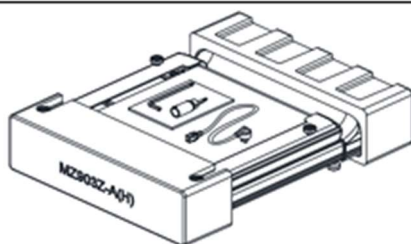
1. korak

Vzemite izdelek in embalažni material iz škatle



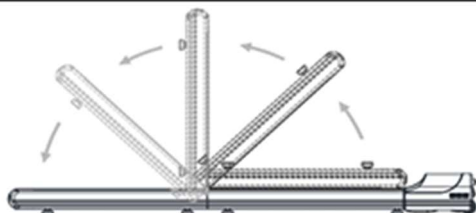
2. korak

Odstranite embalažni material.



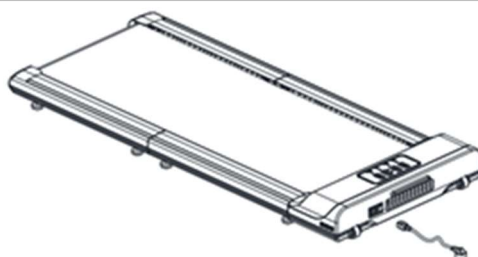
3. korak

Razgrnite izdelek.

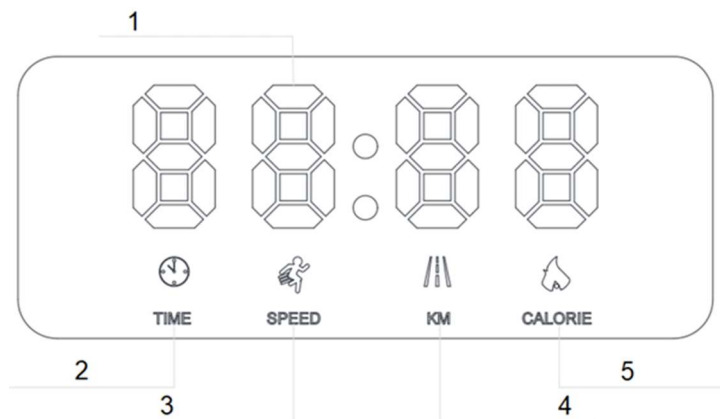


4. korak

Priključite na napajalnik

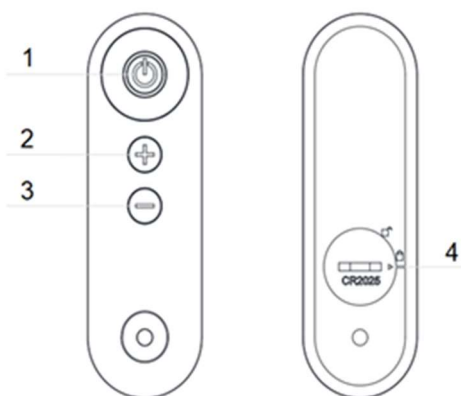


NADZOR ZASLON



1. Numerični prikaz
2. Čas treninga, razpon 00:00 – 99:59 min
3. Hitrost, razpon: 1 – 6 km/h
4. Razdalja, doseg 1,0 – 99,0 km
5. Porabljene kalorije, razpon 20,0 – 990 kal

KRMILNIK



1. Stikalo za vklop
Če je trak ustavljen, pritisnite gumb za zagon traku, zaslon bo pokazal "1.0"
2. Hitrost +
Če trak teče, boste s pritiskom na gumb ponastavili vse podatke in trak se bo začel upočasnjevati, dokler se ne ustavi
3. Hitrost -
Če držite pritisnjeno, boste hitrost prilagodili hitreje
4. Pokrov baterije

UPORABA

Po priključitvi pritisnite stikalo za vklop na krmilniku.

Za zagon držite gumb za vklop 3 sekunde.

KODE NAPAK

E01	Komunikacijske nenormalnosti: Nenormalna komunikacija med zgornjim in spodnjim krmiljenjem po vklopu.	Izklop spodnjega krmilnika preide v stanje napake. Ni mogoče začeti. Elektronski merilnik prikaže kodo napake in trikrat zapiska. Možen vzrok: Komunikacija med elektronskim krmiljenjem in elektronskim števcem je blokirana. Preverite povezavo med elektronskim števcem in spodnjo krmilno komunikacijsko linijo, da zagotovite, da je vsako jedro vstavljeno v celoti delujoče. Preverite priključno žico med elektronskim števcem in krmilnikom če je poškodovana in zamenjajte priključno žico.
E02	Regulator ni zaznal napetosti na motorju	Preverite, ali je sponka žice motorja s krmiljenjem tesna
E03	Ni signala senzorja hitrosti: krmilna napetost enosmernega motorja se oddaja od spodaj in povratna informacija o hitrosti motorja ni neprekinjena več kot 3 sekunde	1. Ko se stroj izklopi in preide v stanje napake, se bo zvočni signal elektronskega števca oglasil 9-krat in hkrati bo prikazana koda napake. Preostali del zaslona ne prikazuje nobenih podatkov. Po vzdrževanju stanja napake približno 10 sekund preide v stanje pripravljenosti in ga je mogoče znova zagnati. Možen vzrok: Signal senzorja hitrosti ni zaznan za 3 sekunde. Preverite, ali sprejemnik ni pravilno priključen ali je poškodovan. 2. Ko se stroj izklopi in preide v stanje napake, se bo zvočni signal elektronskega števca oglasil 9-krat in hkrati bo prikazana koda napake.

		Preostali del zaslona ne prikazuje nobenih podatkov. Vrnil se bo v prvotno stanje in ga bo mogoče normalno zagnati. Možen vzrok: Preverite, ali so žice motorja pravilno priključene in jih ponovno povežite. Preverite, če regulator ni zgorel, po potrebi ga zamenjajte.
E05	Zaščita pred prenapetostjo: nenormalna napajalna napetost ali okvara motorja lahko povzroči poškodbe tokokroga pogonskega motorja	Možen vzrok: Preverite, ali napajalna napetost ni nižja od 50 % normalne napetosti. Ponovno preizkusite s pravilno specifikacijo napetosti; Preverite, če regulator ni zgorel, po potrebi ga zamenjajte. Preverite, ali so kabli motorja pravilno priključeni
E06	Pretokovna zaščita: med delovanjem je enosmerni tok motorja več kot 5 sekund večji od nazivnega toka	Ko se stroj izklopi in preide v stanje napake, bo zvočni signal elektronskega števec zazvonil 9-krat in hkrati bo prikazana koda napake. Preostali del zaslona ne prikazuje nobenih podatkov. Po vzdrževanju stanja napake približno 10 sekund preide v stanje pripravljenosti in ga je mogoče znova zagnati. Možen vzrok: prenapetostna zaščita ali zataknjen jermen motorja. Prilagodite tekalno stezo in znova zaženite. preverite, da nekateri deli ne smrdijo ali se ne kadijo.
E07	Označuje, da elektronski merilnik ni zaznal varnosti signala.	Preverite položaj magneta

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. Vklopite 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.

VZDRŽEVANJE

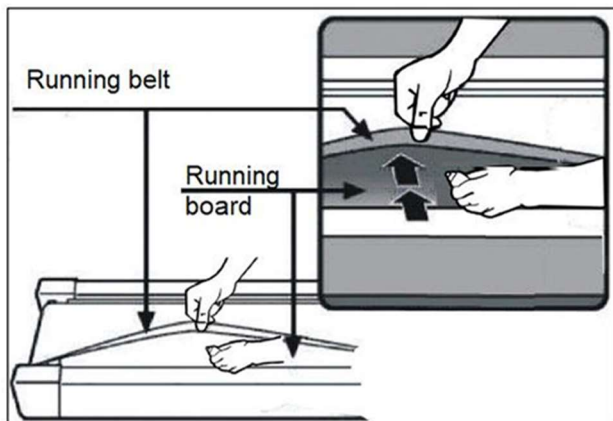
ČIŠČENJE

Trak in tekalno stezo redno čistite pred prahom in umazanijo z vlažno krpo in majhno količino neagresivnega detergenta.

Po uporabi napravo vedno očistite od znoja.

MAZANJE

Redno preverjajte tekalni trak. Po potrebi trak namažite. Priporočljivo je spremljati nivo maziva vsak mesec. Dvignite trak na eni strani in nanesite lubrikant enakomerno in čim bližje sredini. Ponovite na drugi strani. Nato hodite po traku 5 minut. Uporabljajte samo silikonsko mazivo vašega dobavitelja.



Manj kot 3 ure na teden

Enkrat na leto

3-5 ur na teden

Vsaki 6 mesecev

Več kot 5 ur na teden

Vsake 3 mesece

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 vstran. 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).

