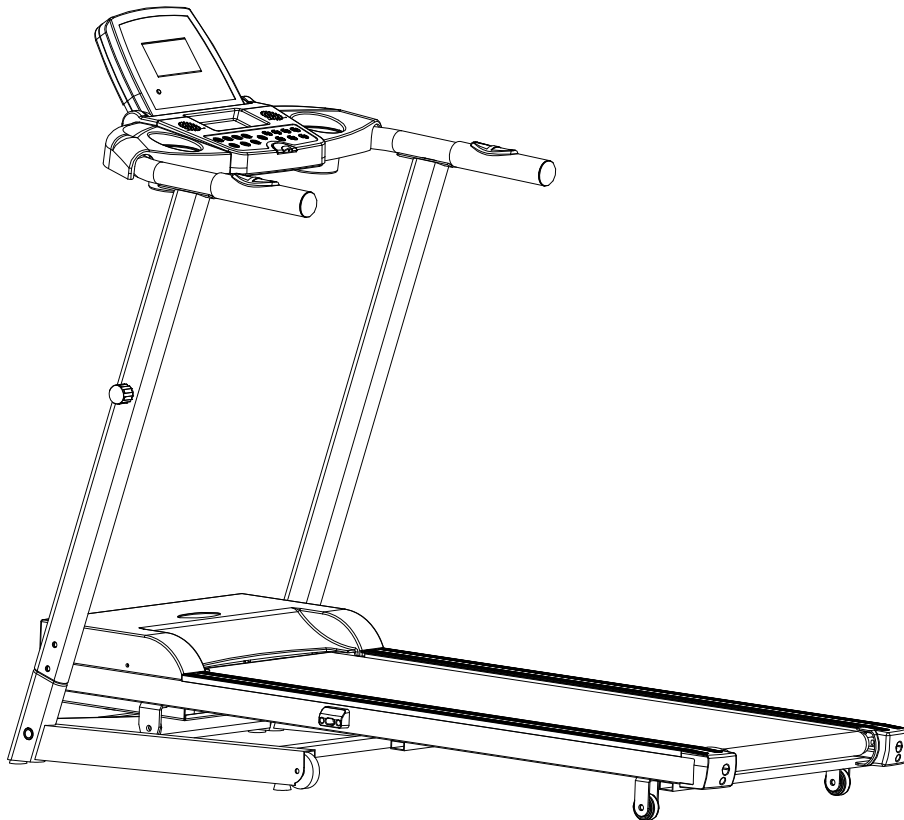


TRAKA ZA TRČANJE X-PLOMER APOLLON X6



XPLORER™

besplatni broj telefona: 0800 300 606

www.xplorerlife.com

Sadržaj

	Stranica
Hvala Vam	1
Opće sigurnosne upute	2
Posebne Sigurnosne mjere	3
Montaža	4
Raspakiravanje i Montaža	5
Montažni Dijagram (1)	6
Popis Dijelova	7
Montažni Dijagram (2)	8
Upute za montažu	9
Upute korištenja	10
Trening Monitor	11
Održavanje	15
Važne napomene	17
Riješavanje Problema	18
Općeni Savjeti za Fitness	19
Vježbe zagrijavanja / vježbe istezanja	20

Opće sigurnosne upute

Velik naglasak je stavljen na sigurnost u dizajnu i proizvodnji ovog fitness uređaja. Ipak, vrlo je važno da se strogo pridržavate sljedećih sigurnosnih uputa. Mi ne možemo biti odgovorni za nesreće koje su izazvane zbog zanemarivanja uputa.

Da bi osigurali Vašu sigurnost i izbjegle nezgode, molimo pročitajte upute za uporabu temeljito i pažljivo prije nego što koristite sportski uređaj prvi put.

- 1) Posavjetujte se s liječnikom prije početka vježbe na ovom uređaju. Ako želite vježbati redovito i intenzivno, odobrenje Vašeg liječnika opće prakse bilo bi poželjno. To je osobito vrijedi za korisnike sa zdravstvenim problemima.
- 2) Preporučujemo da osobe s invaliditetom smiju koristiti uređaj samo kada je kvalificirani njegovatelj prisutan.
- 3) Pri korištenju fitness uređaja, nosite udobnu odjeću, po mogućnosti sportske ili aerobik cipele. Izbjegavajte nositi široku odjeću koja bi se mogla uhvatiti za pokretne dijelova uređaja.
- 4) Prestati vježbati odmah ake se osjećate loše ili ako osjećate bolove u zglobovima ili mišićima. Konkretno, držati oko na tome kako vaše tijelo reagira na program vježbanja. Vrtoglavica je znak da previše intenzivno vježbate s uređajem. Na prve znakove vrtoglavice, ležite na tlo dok se ne budete osjećali bolje.
- 5) Ovaj aparat nije namijenjen osobama (uključujući i djecu) sa smanjenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, niti osobama koje nemaju dovoljno iskustva i znanja u korištenju sprave, osim ako im je dopuštenje dala ili ih uputila u korištenje aparata osoba odgovorna za njihovu sigurnost. Djecu treba nadzirati kako se ne bi igrala s aparatom.
- 6) Osigurajte da nema djece u blizini kada vježbate na uređaju. Osim toga, uređaj bi trebao biti smješten na mjestu koje djeca ili kućni ljubimci ne mogu dosegnuti.
- 7) Osigurajte da samo jedna osoba koristi fitness uređaj.
- 8) Nakon što je sportski uređaj postavljen u skladu s uputama, provjerite jesu li svi vijci i matice pravilno postavljeni i zategnuti. Koristite samo preporučene priritke i / ili isporučene od strane uvoznika.
- 9) Ne koristite uređaj koji je oštećen ili neservisiran.
- 10) Uvijek postavljajte uređaj na glatke, čiste i čvrste površine. Nikada nemojte koristiti uređaj u blizini vode i provjerite da nema šiljatih objekata u neposrednoj blizini fitness uređaja. Ako je potrebno, stavite zaštitnu mrežicu (nije uključena u opseg isporuke) za zaštitu poda ispod uređaja i zadržite slobodan prostor od najmanje 0,5 m oko uređaja iz sigurnosnih razloga.
- 11) Pazite da ne stavite svoje ruke i noge u blizini pomičnih dijelova. Ne stavljajte bilo koji materijal u otvore uređaja.
- 12) Koristite uređaj samo u svrhe opisane u ovim uputama. Koristite samo preporučene priloge od strane proizvođača..

Posebne Sigurnosne mjere

- **Izvor napajanja:**
 - Odaberite mjesto u blizini utičnice pri postavljanju sprave.
 - Uvijek priključite aparat na utičnicu sa uzemljenjem i pazite da nema drugih uređaja spojenih na nju..Preporuča se ne koristiti produžne kablove.
 - Neispravno uzemljenje uređaja može dovesti do rizika od električnih šokova. Zamolite kvalificiranog električara, u slučaju da ne znate je li utičnica u kojoj je ukopčan uređaj uzemljena. Ne mijenjajte utikač isporučen s aparatom ako nije kompatibilan s utičnicom. Zamolite kvalificiranog električara da postavi odgovarajuću utičnicu.
 - Nagle oscilacije napona mogu ozbiljno oštetiti spravu.Vremenske promjene ili uključivanje i isključivanje drugih uređaja može uzrokovati vrhunac napona, preko - napon ili napon smetnje.Kako bi se ograničila opasnost od štete pokretnoj traci, ona bi trebala biti opremljena zaštitnom napravom od nad-napona (nije uključena).
 - Ovaj uređaj je namjenjen za korištenje u naponskom rasponu 220 - ~ 230 V.
- Držite kabel podalje od prijenosnog valjka. Ne stavljajte kabel ispod pomičnog pojasa. Ne koristite spravu sa oštećenm ili dotrajalim kablom za napajanje.
- Isključite spravu prije čišćenja ili održavanja.Održavanje samo treba obaviti ovlašteni serviseri, osim ako drugačije nije navedeno od strane proizvođača. Ignoriranje ovih uputa automatski poništava jamstvo.
- Oštećen strujni kabel uređaja smije zamijeniti samo proizvođač ili od njega ovlaštena i kvalificirana osoba.
- Pregledajte spravu prije svake uporabe kako bi bili sigurni da je svaki dio u funkciji.
- Ne koristite spravu na otvorenom, u garaži ili ispod krošnji stabala.Ne izlažite spravu visokoj vlazi ili izravnog sunčevoj svjetlosti.
- Nikada ne ostavljajte spravu bez nadzora.
- Provjerite je li pomični pojas uvijek napet. Pokrenite pojas prije nego koračite na njega.

Montaža

- Prije početka montaže s ovog fitness uređaja, pažljivo pročitajte niz koraka na stranici 9. Preporučujemo da proučite montažni crtež prije montaže (str. 7)
- Uklonite sve materijale za pakiranje i stavite pojedine dijelove na slobodnu površinu. To će Vam pružiti pregled i pojednostaviti montažu.
- Koristite popis dijelova (stranica 5) kako biste provjerili da su sve komponente dostavljene. Bacite ambalaže tek nakon što je sprava u potpunosti sastavljena.
- Molimo vodite računa da uvijek postoji rizik od ozljede prilikom korištenja alata i obavljanja stručnih aktivnosti. Molimo Vas da nastavite s pažnjom prilikom montaže uređaja.
- Osigurajte da ste u sigurnom radnom okruženju i ne ostavljajte alat uokolo. Riješite ambalažu na takav način da ne predstavlja opasnost. Folija / plastične vrećice su potencijalni rizik od gušenja za djecu!
- Uzmite si vremena da proučite crteže i zatim sastavite uređaj u skladu s nizom ilustracija.
- Uređaj mora biti pažljivo sastavljen od strane punoljetne osobe. Ako je potrebno, zatražite pomoć od druge tehnički talentirane osobe.

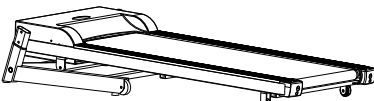

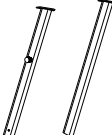
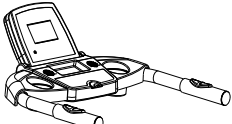
Raspakiravanje i Montaža

Upozorenje: Budite jako oprezni prilikom montaže ove sprave. Ako to ne učinite, može doći do ozljede.

NAPOMENA: Svaki korak u montaži govori ono što će raditi. S razumijevanjem pročitajte sve upute temeljito prije montaže sprave.

Otpakirajte i provjerite sadržaj kutije:

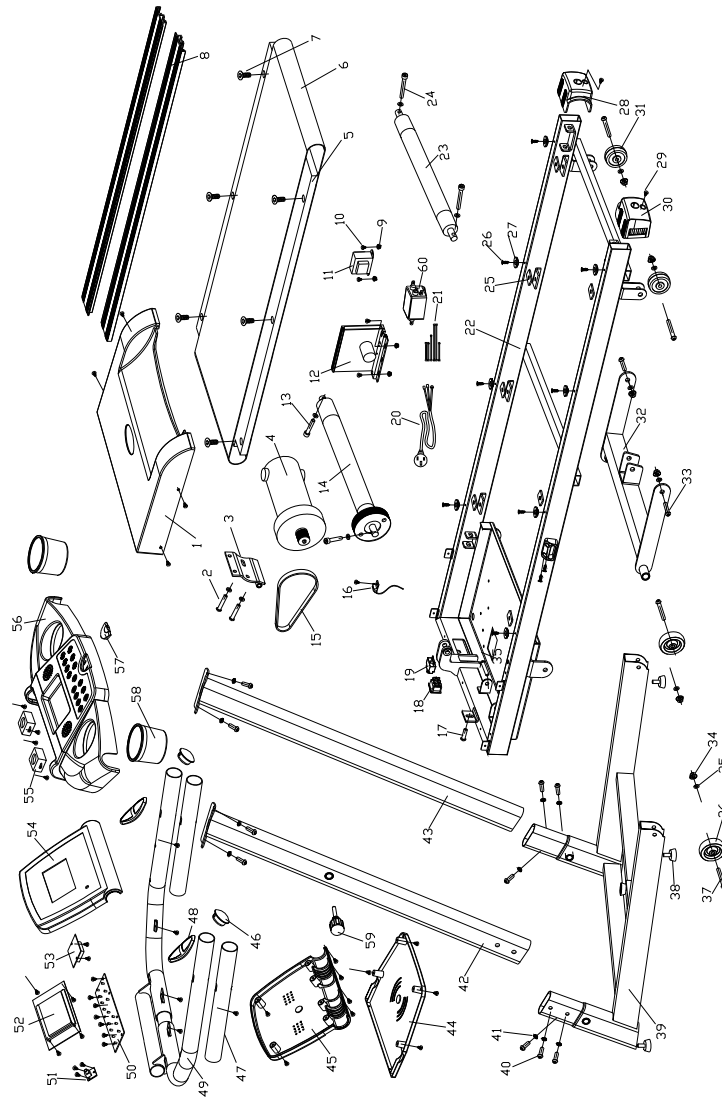
- Podignite i uklonite okvir koji okružuje traku za trčanje.
- da li su sljedeće stavke prisutne. Ako bilo koji od dijelova nedostaje, obratite se distributeru.

 GLAVNO TIJELO	 KUTIJA S ALATOM
 DRŽAČ KONZOLE	 KONZOLA

KUTIJA S ALATOM

 Imbus ključ 1 kom	 SIGURNOSNI KLJUČ	 M8x20 HEKS GLAVA VIJAK 4 kom
 M8x15 GLAVA VIJAK 6 kom	 brtveni prsten 10 komada	 maziva za palubu za trčanje

Montažni dijagram (1)



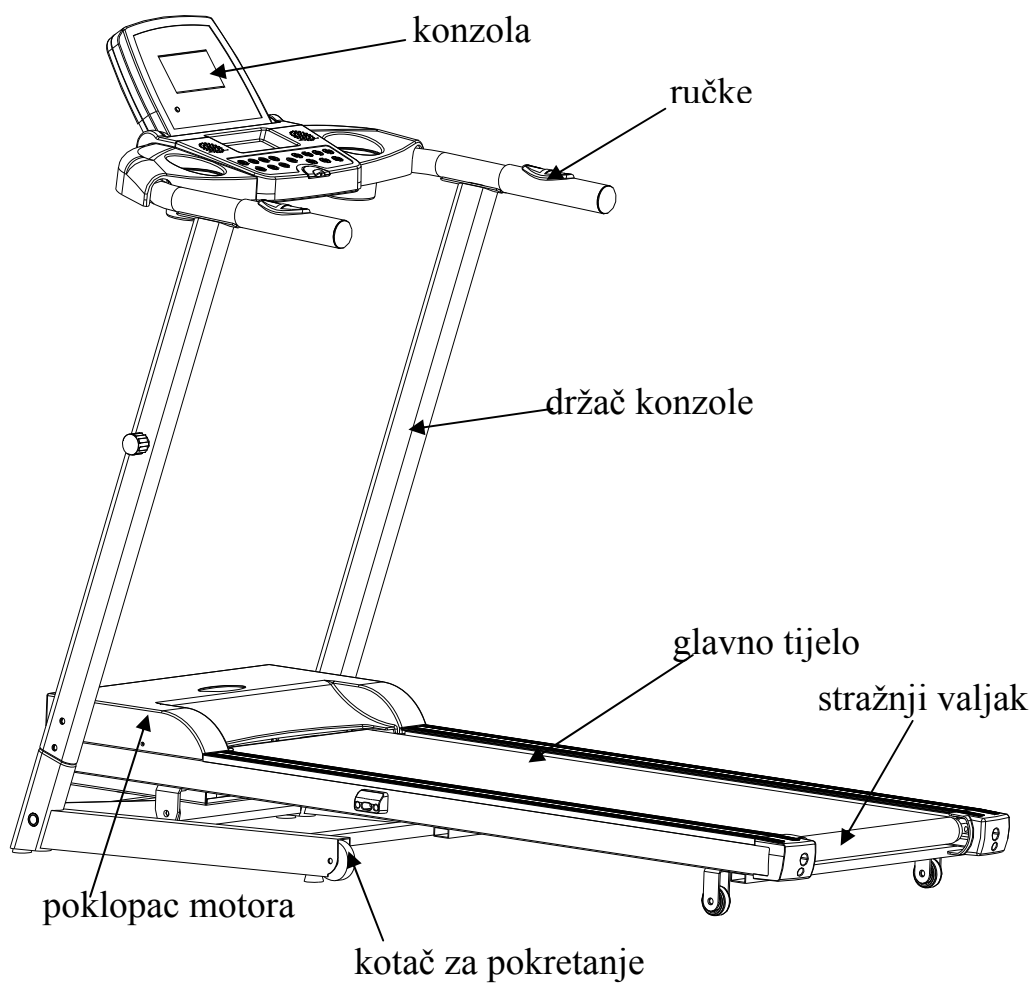
Većina prikazanih dijelova u ovom dijagramu se dostavljaju prije sastavljanja.

Za rezervne dijelove, molimo Vas da uvijek navedete broj dijelova koji se koriste na ovoj slici ili u sljedećim dijelovima popis..

Parts List

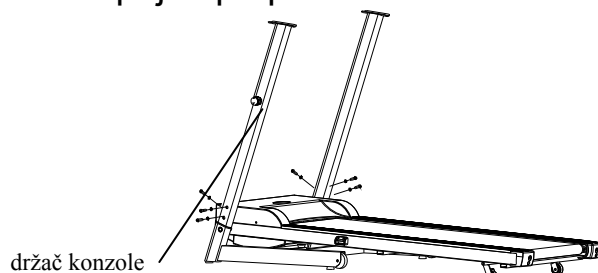
STAV KA	OPIS	Kol	STAV KA	OPIS	Kol
1	Gornji poklopac motora	1	31	Kotač	2
2	Hex glava vijak M8 * 15	2	32	Nagibni okvir	1
3	Učvršćivajući nosača motora	1	33	Hex glava vijka M8 * 22	1
4	Motor	1	34	Matica M8	5
5	Paluba za trčanje	1	35	Hex glava vijka M8 * 110	1
6	Pojas za trčanje	1	36	Pokretni kotač	2
7	Hex glava vijak M8 * 25	6	37	Hex glava vijak M8 * 40	3
8	Side Rein	2	38	Podesivi jastuk	2
9	Matica M4	4	39	Osnovni okvir	1
10	Vijak M4 * 12	4	40	Hex glava vijak M8 * 15	10
11	Transformator	1	41	Brtveni prsten protiv klizanja	10
12	Kontrolor	1	42	Lijeva potpora konzole	1
13	Stupoliki Hexagon M8 * 35	2	43	Desna Potpora konzole	1
14	Prednj valjak	1	44	Doljni poklopac konzole 1	1
15	Remen	1	45	Doljni poklopac konzole 2	1
16	Senzor brzine	1	46	Cijevni priključak	2
17	Hex glava vijka M8 * 60	1	47	Pokrivač Ručki	2
18	Prekidač	1	48	Grip za puls	2
19	Osigurač	1	49	Okvir za konzolu	1
20	Strujni kabel	1	50	Keystork PCB	1
21	Set Žica	1	51	Zvučnički ulaz	1
22	Glavni okvir	1	52	Konzola	1
23	Stražnji valjak	1	53	Pojačala za PCB	1
24	Stupoliki Hexagon M8 * 65	2	54	Gornji poklopac konzole 2	1
25	Gumeni brtveni prsten	6	55	Ventilator	2
26	Vijak M4 * 15	8	56	Gornji poklopac konzole 1	1
27	Brtveni prsten	8	57	Sigurnosni ključ	1
28	Desni krajni poklopac	1	58	Držač čaše	1
29	Vijak M4 * 15	47	59	Pop igla, cijev za zaključavanje	1
30	Lijevi krajni poklopac	1	60	filter (opcija)	1

Montažni Dijagram (2)



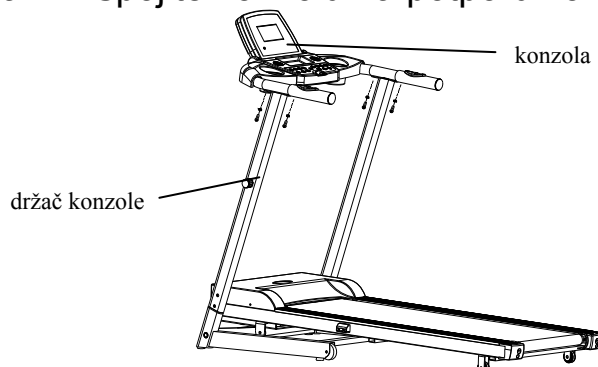
Upute za montažu

Korak 1: Spojite potporu konzole na temeljni okvir..



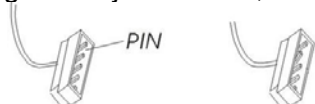
- A) Staviti žicu konzole preko potpore konzole.
- B) zatim spojite lijevu / desnu potporu konzole u glavni okvir sa šest M8X15mm vijaka pomoću ključa za brtveni prsten.

Korak 2: Spojite konzolu na potporu konzole



- A) spojite žicu iz konzole na žicu u desnom potporu konzole.
- B) stavite konzolu na konzolu na potporu konzole sa četiri M8x20mm vijaka i brtveni prstena (ne zategnite vijke).

PAŽNJA: budite oprezni kada spojite dvije konzole-kontroler žice, postoje igle unutar spojnice, igle moraju biti ravne, inače će uzrokovati probleme.



(Osigurajte da su igle ravno)

Korak 3: Zategnite korak 1, korak 2 vijke.

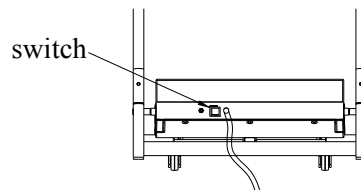
Prvo otvorite prekidač i radni stroj, a zatim zategnite vijke.

Instruction use

Upute za korištenje

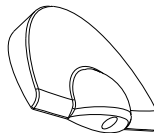
Uključivanje sprave:

Uvjerite se da je traka za trčanje ispravno spojena na izvor napajanja. Otvorite on / off prekidač, uključite ga i upalit će se svjetlo. Čut ćete signalni ton, a LED ekran računala će se upaliti.



SIGURNOST KLJUČ:

Sprava će raditi samo ako je sigurnost ključ pravilno ukopčan u predviđenom usjeku na računalu. Umetnite sigurnosni ključ i zakvačite kvačicu na struku svoje odjeće. U slučaju nevolje, gdje je potrebno isključiti motor odmah, jednostavno izvadite sigurnosni ključ iz konzole povlačenjem užeta. Da biste spravu ponovno uključili, glavni prekidač isključite, a zatim staviti natrag sigurnosni ključ u usjek na konzoli. **(Budite sigurni da pričvrstite sigurnosnu kvačicu za odjeću kada je sprava u uporabi. Izvadite sigurnosni ključ kada nije u uporabi i pohraniti daleko od djece.)**



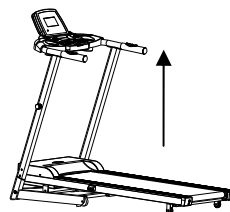
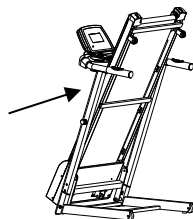
UPUTE ZA PREKLOP

preklop sprave:

- sprava se može sklopiti da štedi prostor pri pohranu.
- Da biste sklopili spravu, podignite ploču i zaključajte ju.

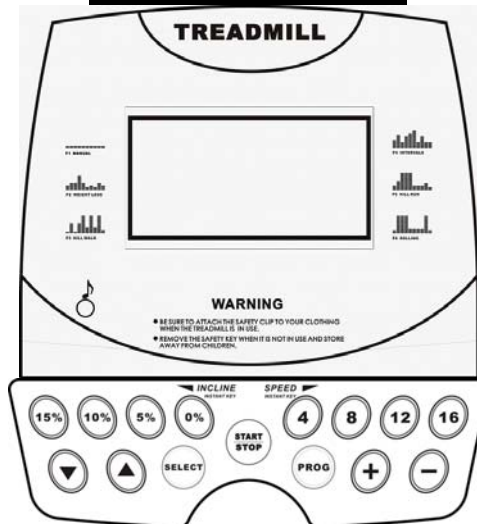
Napomena: Uvjerite se da je vijak za zaključavanje pričvršćen na ispravnom mjestu.

Rasklapanje sprave:



Training Monitor

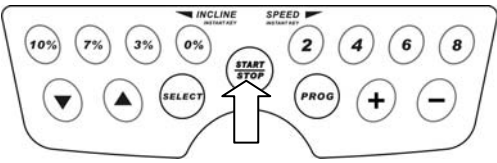
Pogled sprijeda

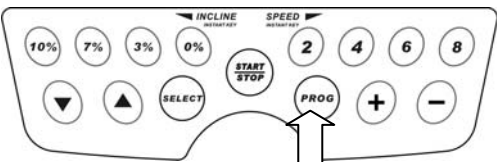


Tehničke specifikacije

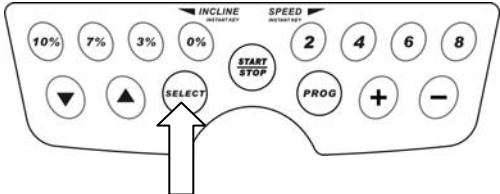
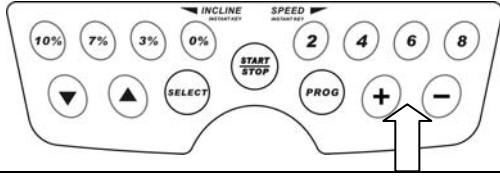
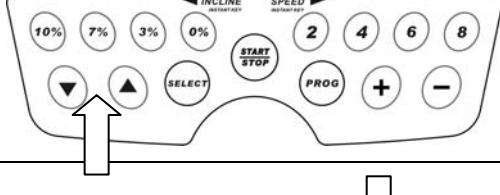
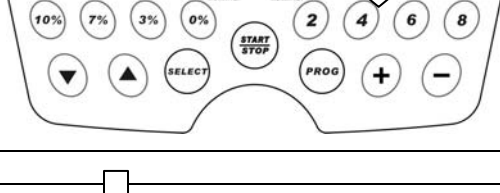
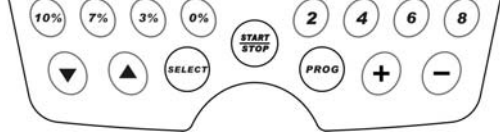
Vrijeme	00:00-99:59 Min
Brzina	0.8-12km/h
Udaljenost	0.00-99.9 km
Kalorije	0-999 KCAL
Puls	70-200 / Min
Program	P1-P25

Computer Functions





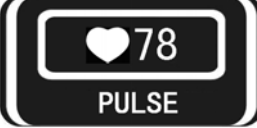

	<u>START / STOP</u> Pritisnite START / STOP-TIPKU za početak vaše vježbe. Pritisnite START / STOP-TIPKU za pauzu vježbe. Pritisnite START / STOP-tipku za nastavak rada.
---	--

	<u>PROG</u> Pritisnite PROG-TIPKU možete odabrati unaprijed određene programe.
---	--

Funkcije računala

	<p><u>SELECT</u></p> <p>Koristite tipku SELECT za odabir brzine i vrijeme vježbe. Pritisnite START / STOP-KEY za početak treninga.</p>
	<p><u>FAST/SLOW</u></p> <p>Pritiskom tipke FAST / SLOW možete odabrati brzinu treninga ili vrijeme treninga. (Odabrana funkcija treperi).</p>
	<p><u>UP/DOWN</u></p> <p>pritisnom tipke UP/ DOWN možete odabrati uspon trening ili vrijeme treninga. (odabrana funkcija treperi).</p>
	<p><u>QUICK SPEED :</u></p> <p>pritisnom tipke možete brzo podesiti brzinu od 4, 8, 12, 16 km / h.</p>
	<p><u>QUICK INCLINE :</u></p> <p>pritisnom tipke možete brzo postaviti nagib od 0%, 5%, 10%, 15%.</p>

Zaslon Računala

	<u>CALORIES:</u> Pokazuju se procjenjeno korištenje kalorija na zaslonu.
	<u>DISTANCE</u> Prikazuje pređena ili preostala udaljenost u kilometrima.
	<u>TIME</u> Prikazuje minute i sekunde od proteklog ili preostalog vremena.
	<u>SPEED</u> Prikazuje trenutnu brzinu trčanja.
	<u>PULSE</u> Da bi se pokazao trenutni broj otkucaja srca, primite oba senzora pulsa s dlanovima.
	<u>PROGRAM</u> Prikazuje odabrani program vježbe.

Računalne operacije:

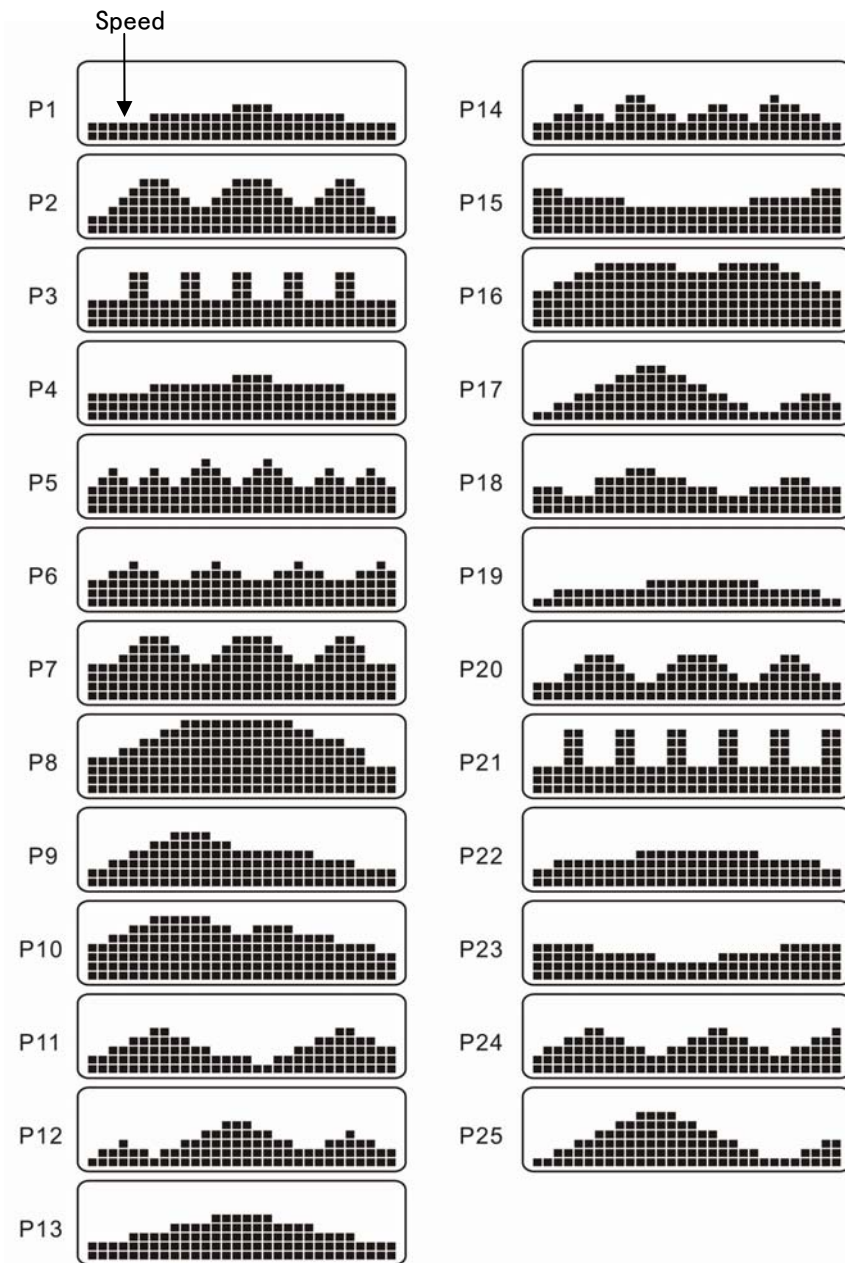
ODABIR PROGRAMA (P1-P25, U1, U2)

1. otvorite ON/ OFF prekidač.
2. pritisnite PROG za unos predefiniране programe (P1-P25, U1, U2).
3. pritisnite PROG za odabir programa (P1-P25, U1, U2).

ODABIR BRZINE, VRIJEME, KALORIJA KORISIKA

1. otvorite ON/ OFF prekidač.
2. pritisnite tipku MODE za odabir vremena, brzine, kalorija.
3. pritisnite tipku FAST (+) / SLOW (-) za postavljanje.

Računalne operacije



Maintenance

Održavanje

ODRŽAVANJE SPRAVE

Pravilno održavanje je vrlo važno kako bi se osiguralo besprijekorno i operativno stanje trake. Nepravilno održavanje može uzrokovati oštećenja na traci za trčanje ili skratiti vijek trajanja proizvoda.

Svi dijelovi trake za trčanje moraju biti provjereni i zategnuti redovito. Istrošeni dijelovi moraju biti zamijenjeni odmah.

PODEŠAVANJE POJASA

Možda ćete morati prilagoditi pojas za trčanje tijekom prvih nekoliko tjedana korištenja. Svi pojasevi za trčanje su pravilno postavljeni u tvornici. Pojas se može istegnuti ili biti izvan centra nakon upotrebe. Rastežanje je normalno pri početku korištenja.

PODEŠAVANJE NAPETOSTI REMENA:

Ako osjećate da pojas kao da "proklizavana" ili oklijeva kada stavite nogu tijekom trčanja, napetost pojasa mora biti povećana.

DA BISTE POVEĆALI NAPETOST POJASA ZA TRČANJE:

1. Stavite 8mm ključ na lijevi vijak za zatezanje. Okrenite ključ u smjeru kazaljke 1/4 okretaja da biste izvukli stražnje kotače i povećali napetost remena.
2. Ponovite korak 1 za desni vijak. Morate biti sigurni da oba vijka okrenete isti broj puta, kako bi zadnji valjak ostao centriran.
3. Ponovite korak 1 i korak 2 dok se ne eliminira proklizavanje.
4. Budite oprezni da ne stegnute remen previše jer bi mogli stvoriti prekomjeren pritisak na prednje i stražnje valjne ležajeve. Pretjerano stegnute remen može oštetiti valjčane ležajeve što može rezultirati bukom iz prednjih i stražnjih kotača.

DA BISTE SMANJILI NAPETOST POJASA OKRENITE OBA VIJKA U SUPROTNOM SMJERU OD KAZALJKE NA SATU ISTI BROJ OKRETAJA.

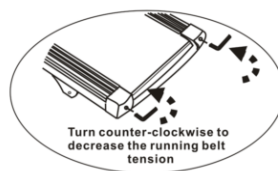
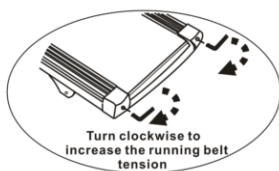
CENTRIRANJE POJASA ZA TRČANJE

Kada trčite, možda ćete se odgurnuti jače jednom nogom nego drugom. Jačina progiba ovisi o količini sile kojom jedna noga djeluje u odnosu na drugu. To može uzrokovati otklon pojasa izvan centra. Ovaj otklon je normalan i pojas će se centrirati kada nema nikoga na pojasu za trčanje. Ako pojas ostaje dosljedno izvan centra, morat ćete ga centrirati ručno.

Pokrenite spravu, bez da itko bude na njoj, pritisnite tipku FAST dok brzina ne dosegne 6km/h.

1. Obratite pažnju li je pojas centriran prema desnoj ili lijevoj strani palube.
 - Ako je prema lijevoj strani palube, pomoću ključa, okrenite lijevi vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja i desni vijak za podešavanje u smjeru obrnutom od kazaljke na satu za 1/4.
 - Ako prema desnoj strani palube, okrenite desni vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja, a lijevi vijak za podešavanje u smjeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4.
 - Ako remen još uvijek nije centriran, ponovite gore navedeni korak dok pojas nije centriran.
2. Nakon što je pojas centriran, povećajte brzinu do 8 km/h i provjerite vrti li se glatko. Ponovite gore navedene korake ako je to potrebno.

Ako je gore navedeni postupak neuspješan u rješavanju ne centriranosti, možda ćete morati povećati napetost remena..



PODMAZIVANJE

Treadmill je tvornički podmazani. Međutim, preporuča se provjeriti podmazivanje redovito redovito, kako bi se osiguralo optimalno funkcioniranje sprave. Obično nije potrebno podmazati spravu u prvoj godini ili prvih 300 sati rada.

Nakon svaka 3 mjeseca rada podignite spravu sa strane i provjerite površinu pojasa, koliko je to moguće. Ako su tragovi silikonskog spreja pronađeni, podmazivanje nije potrebno. U slučaju suhe površine pogledajte sljedeće upute.

Koristite samo silikonski sprej bez ulja.

Primjena maziva na pojasu:

- Postavite remen tako da je šav smješten u sredini ploče.
- Umetnite ventil za prskanje u glavu maziva kontejner.
- Podignite pojas na jednoj strani i držite tipku za prskanje. Počnite na prednjem dijelu pojasa. Prskajte prema kraju sprave. Ponovite ovaj postupak na drugoj strani pojasa. Prskajte svaku stranu oko 4 sekunde.
- Pričekajte 1 minutu da pustite širenje silikonskog sprej, prije pokretanja stroja.

ČIŠĆENJE:

Redovito čišćenje pojasa osigurava dugi vijek trajanja.

- **Upozorenje:** sprava mora biti isključena kako bi se izbjegli električni šokovi. Kabel za napajanje mora se izvući iz utičnice, prije početka čišćenja.
- **Nakon svakog treninga:** Obrišite konzolu i ostale površine s mekom i vlažnom krpom kako bi uklonili ostatke znoja.

Oprez: Ne koristite abrazive ili otapala. Kako biste izbjegli oštećivanje računala, držati tekućine daleko od njega. Ne izlažite računalo izravnoj sunčevoj svjetlosti.

- **Tjedno:** Da bi olakšali čišćenje preporuča se koristiti prostirka ispod sprave. Cipele mogu ostavljati prljavštinu na pojasu koji padaju ispod sprave. Očistite prostirku ispod sprave jednom tjedno.

SKLADIŠTENJE

Spremite Vašu spravu suhom i čistom okolišu. Provjerite je li glavni prekidač isključen i da je sprava isključena iz električne utičnice.



Važne napomene

- Uređaj odgovara aktualnim sigurnosnim standardima. Uređaj je prikladan samo za kućnu uporabu. Svaka druga uporaba je nedopustiva, a možda čak i opasna. Mi ne možemo biti odgovorni za štete koje su uzrokovane nepravilnim korištenjem.
- Molimo, konzultirajte svog liječnika prije početka vježbanja da potvrdite da li ste odgovarajućeg fizičkog zdravlja za vježbanje s ovim uređajem. Liječnika dijagnoza bi trebala biti temelj za strukturu vašeg programa vježbanja. Nepravilan ili pretjeran trening može biti štetan za vaše zdravlje.
- Pažljivo pročitajte sljedeće opće savjete i vježbe uputa. Ako imate bolove, otežano disanje, osjećate se loše ili imate druge fizičke pritužbe, prekinite vježbu odmah. Posavjetujte se s liječnikom ako imate duže boli.
- Ovaj fitness uređaj nije pogodan za profesionalnu ili medicinsku upotrebu, niti ih se smije koristiti za terapijske svrhe.
- Puls senzor nije medicinski uređaj. On služi za informativne informativne svrhe i dizajniran je kako bi davao prosječan puls. Nije namijenjen da daje medicinske savjete, niti će mjeriti puls točno svaki put, zbog različitih ekoloških i ljudskih čimbenika..

Otklanjanje smetnji

Otklanjanje poteškoća na spravi:

Ova sprava je dizajnirana da bude pouzdana i jednostavna za korištenje. Međutim, ako imate problema, molimo Vas da pogledate vodič Rješavanje problema naveden u nastavku

:

PROBLEM: konzola pokazuje "---".

RJEŠENJE: Sigurnosni ključ nije spojen. Molimo umetnuti sigurnosni ključ..

PROBLEM: Konzola ne svijetli.

RJEŠENJE: Neuspjeh komunikacije signala. Provjerite je li kabel napajanja ispravno priključen na utičnicu, sklopka sprave uključena i provjerite spojnu žicu.

PROBLEM: Konzola pokazuje "E01".

RJEŠENJE: Povratni signal ne prolazi. Molimo provjerite spojnu žicu i provjerite da su igle ravne.

PROBLEM: konzola pokazuje "E02".

RJEŠENJE: Zaštita naleta motora. Provjerite ulazni napon motora i upravljačke ploče te postoji li kratki spoj

PROBLEM: konzola pokazuje "E02".

RJEŠENJE: Zaštita naleta motora. Provjerite ulazni napon motora i upravljačke ploče te postoji li kratki spoj.

PROBLEM: Konzola pokazuje "E05".

RJEŠENJE: Prekostrujna zaštita, zbog preopterećenosti korisničkom težine ili nekim dijelovima koji su zaključani. Molimo provjerite motor i upravljačku ploču, ako je miris loš molimo zamijenite.

PROBLEM: motor ne može raditi nakon početka.

RJEŠENJE: Provjerite četku motora, spojite žicu i IGBT kontrole.

PROBLEM: Aktivira se prekid struje tokom vježbe.

RJEŠENJE: Provjerite da je traka za trčanje priključena na namjenski 20 amp krug

* Napomena: Bez produžnog kabela.

PROBLEM: Traka za trčanje ne ostaje centrirana tko vježbe.

RJEŠENJE: Provjerite da je sprava na ravnoj površini. Provjerite da je pojas pravilno zategnut. (Pogledajte prilagodbu pojasa)

PROBLEM: Sprava čini klikaste zvukove prema prednjem dijelu stroja, dok hodate ili trčite na njoj.

RJEŠENJE: Za optimalnu uporabu, sprava treba biti ravno postavljena.

Općeniti fitness savjeti

Pokrenite vaš program vježbanja polako, tj. jedna vježba svaka 2 dana. Povećajte svoj tjedni trening iz tjedna u tjedan. Počnite s kratkim razdobljima po vježbi, a zatim povećajte kontinuirano. Počnite polako sa vježbom, a ne postaviti si nemoguće ciljeve. Osim ovih vježbi, učinite i druge oblike vježbanja, kao što su trčanje, plivanje, ples i / ili biciklizam.

Uvijek se dobro zagrijte prije vježbanja. Da biste to učinili, provedite barem pet minuta u istezanju ili gimnastičkim vježbama kako bi izbjegli mišićne napetosti i ozljede.

Provjerite svoj puls redovito. Ako nemate instrumente za mjerenje pulsa, pitajte svog liječnika opće prakse kako se mogu mjeriti otkucaji srca učinkovito. Odredite svoju osobni raspon frekvencije vježbe za postizanje optimalnog uspjeha treninga.. Uzmite u obzir i vašu dob i razinu kondicije. U tablici na stranici 16. naći ćete referentnu točku za određivanje optimalnog pulsa u vježbi.

Pobrinite se da dišete redovito i mirno kada vježbanje.

Pazite da pijete dovoljno vode dok vježbate. To osigurava da zahtjev za tekućinom u vašem tijelu je zadovoljan. Uzmite u obzir da je preporučena količina pitke vode 2-3 litara dnevno je povećana tijekom fizičkih napora. Tekućina koju pijete treba biti na sobnoj temperaturi.

Prilikom vježbanja na uređaju uvijek nositi udobnu odjeću i sportske cipele. Ne nosite široku odjeću koja bi mogla biti razderana ili uhvaćena u uređaju, dok vježbate.

Vježbe za Vas

Koliko visoko ili nisko otkucaji srca trebaju biti dok vježbate?

Vaš liječnik opće prakse može dati više informacija o aktualnim smjernicama.

Starost	Frekvencijski raspon pulsa 50-75% (Otkucaji u minuti) - Idealan puls -	Maksimalni broj otkucaja srca 100%
20 godina	100-150	200
25 godina	98-146	195
30 godina	95-142	190
35 godina	93-138	185
40 godina	90-135	180
45 godina	88-131	175
50 godina	85-127	170
55 godina	83-123	165
60 godina	80-120	160
65 godina	78-116	155
70 godina	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

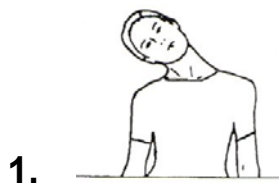
Zagrijavanje / vježbe istezanja

Uspješna vježba počinje zagrijavanjem i završava s vježbama za hlađenje i opuštanje. Ove vježbe zagrijavanja pripremaju vaše tijelo za nadolazeće zahtjeve. Hlađenje / opuštanje nakon vježbanja osigurava da ne osjećate nikakve probleme u mišićima. U nastavku ćete naći upute za istezanje, zagrijavanje i hlađenje. Molimo Vas da obratite pozornost na sljedeće točke:

1. VJEŽBE VRATA

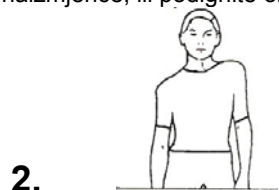
Nagnite glavu udesno i osjetite napetost u vratu. Polako spustite svoju glavu na prsa u polukrugu, a zatim okrenuti glavu na lijevoj strani. Ponovo ćete osjetiti ugodnu napetost u vratu.

Možete ponoviti ovu vježbu nekoliko puta naizmjenice..



2. Vježbe za ramena

Podignite lijevo i desno rame naizmjenice, ili podignite oba ramena istovremeno.



3. Vježbe istezanja ruku

Istegnite lijevu i desnu ruku naizmjenice prema stropu. Osjetite napetost u lijevoj i desnoj strani. Ponovite ovu vježbu nekoliko puta.



4. . Vježbe za bedra

Poduprite se stavljanjem ruke na zid, a zatim sa rukom podignite desnu ili lijevu nogu što bliže svojoj stražnjici moguće. Osjetite ugodnu napetost u vašem prednjem bedru. Zadržite taj položaj 30 sekundi ako je moguće i ponovite ovu vježbu 2 puta za svaku nogu.



4.

5. Unutarnja bedra

Sjednite na pod i stavite noge na takav način da su Vam koljena prema van. Povucite noge što bliže prema preponama. Sada pritisnite koljena pažljivo prema dolje. Zadržite taj položaj 30-40 sekundi ako je moguće.



5.

6. . Dotaknite nožne prste

Savijte svoj trup polako naprijed i pokušajte dotaknuti noge sa svojim rukama. Protegnite se koliko je to moguće do nožnih prstiju. Zadržite taj položaj 20-30 sekundi ako je moguće.



6.

7. Vježbe za koljena

Sjednite na pod i ispružite svoju desnu nogu. Savijte lijevu nogu i stavite nogu na vaše desno bedro. Sada pokušati doći do svojeg desnog stopala s desnom rukom. Zadržite taj položaj 30-40 sekundi ako je moguće.



7.

8. VJEŽBE za listove / ahilova tetiva

Stavite obje ruke na zid i podržite svoju punu tjelesnu težinu. Zatim pomaknite lijevu nogu unatrag i to izmjenjujte s Vašom desnom nogom. Ovo isteže stražnu stranu noge. Zadržite taj položaj 30-40 sekundi ako je moguće.



8.