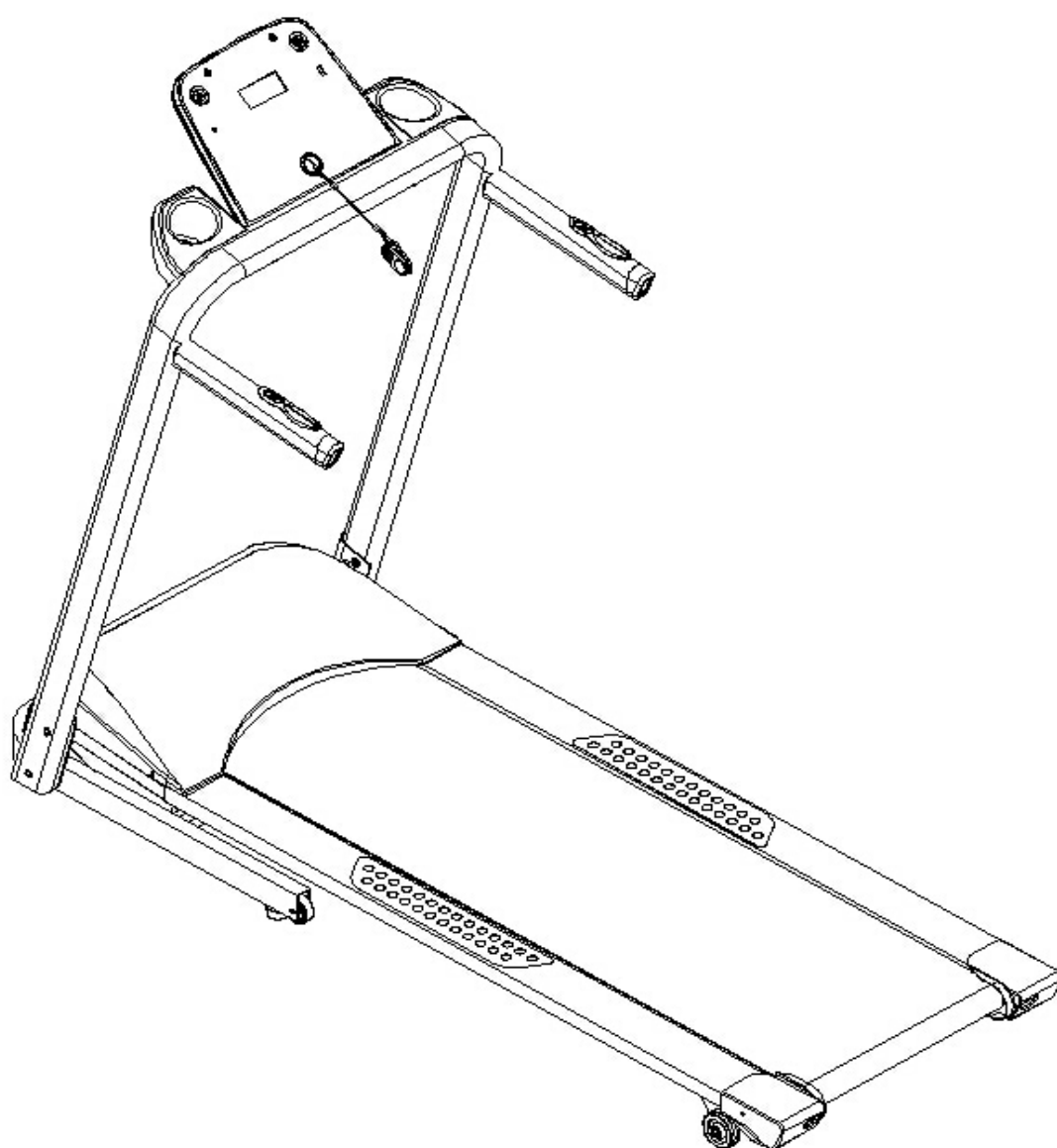


# UPUTSTVO ZA UPOTREBU

## RX 16-C4



**Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstvo pre korišćenja ovog proizvoda. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.**

## VAŽNE MERE PREDOSTROŽNOSTI

1. Utaknite strujni kabl direktno u uzemljeno strujno kolo. Ovaj proizvod mora biti dobro uzemljen. Ako dođe do kvara, uzemljenje pruža liniju najmanjeg otpora za strujuda bi se smanjio rizik od električnog udara.
2. Pozicionirajte spravu na čistoj, poravnatoj podlozi na površini od najmanje 2m\*1m. Ne stavljajte traku na debeo tepih jer mora postojati pravilna ventialcija Takođe, nemojte stavljati traku blizu vode ili napolju.
3. Pozicionirajte spravu tako da utikač na zidu bude vidljiv i pristupačan.
4. **NIKADA** ne pokrećite spravu dok stojite na pokretnoj traci. Nakon uključivanja I podešavanja brzine može doći do pauze pre nego što traka krene, tako da **UVEK** stanite na bočnim osloncima okvira dok se trakane pokrene.
5. Nosite odgovarajuću odeću dok vežbate na pokretnoj traci. Ne nosite dugačku, labavu odeću koja može da se uhvati u spravu. Uvek nosite patike ili obuću za aerobik sa gumenim đonovima.
6. Uvek izvucite strujni utikač pre uklanjanja poklopca motora.
7. Držite malu decu podalje od uređaja u toku vežbanja.
8. Uvek držite rukohvate kada počnete da hodate ili trčite dok ne osetite komfor pri upotrebi.
9. Uvek prikačite osigurač za odeću kada koristite spravu. Ako sprava odjednom ubrza usledelektronskog kvara ili ako se brzina nehotično poveća, sprava će odjednom stati kada se osigurač izvučeiz konzole.

## VAŽNE MERE PREDOSTROŽNOSTI

10. Kada se sprava ne koristi, strujni kabl treba da se izvuče i sigurnosni osigurač ukloni.

11. Pre započinjanja programa vežbi, konsultujte se sa doktorom ili zdravstvenim radnikom. On ili ona Vam mogu pomoći pri ustanovljavanju frekvencije, intenziteta (ciljne srčane zone) i prigodnog vremena u pogledu vaše starosne dobi istanja odnosno kondicije. Ako osetite bol ili stezanje u grudima, nepravilne otkucaje srca, nedostatak vazduha, slabost ili bilo kakvu nelagodnost tokom vežbanja, **PREKINITE SA VEŽBOM ODMAH!** Konsultujte se sa Vašim lekarom pre nastavka vežbi.

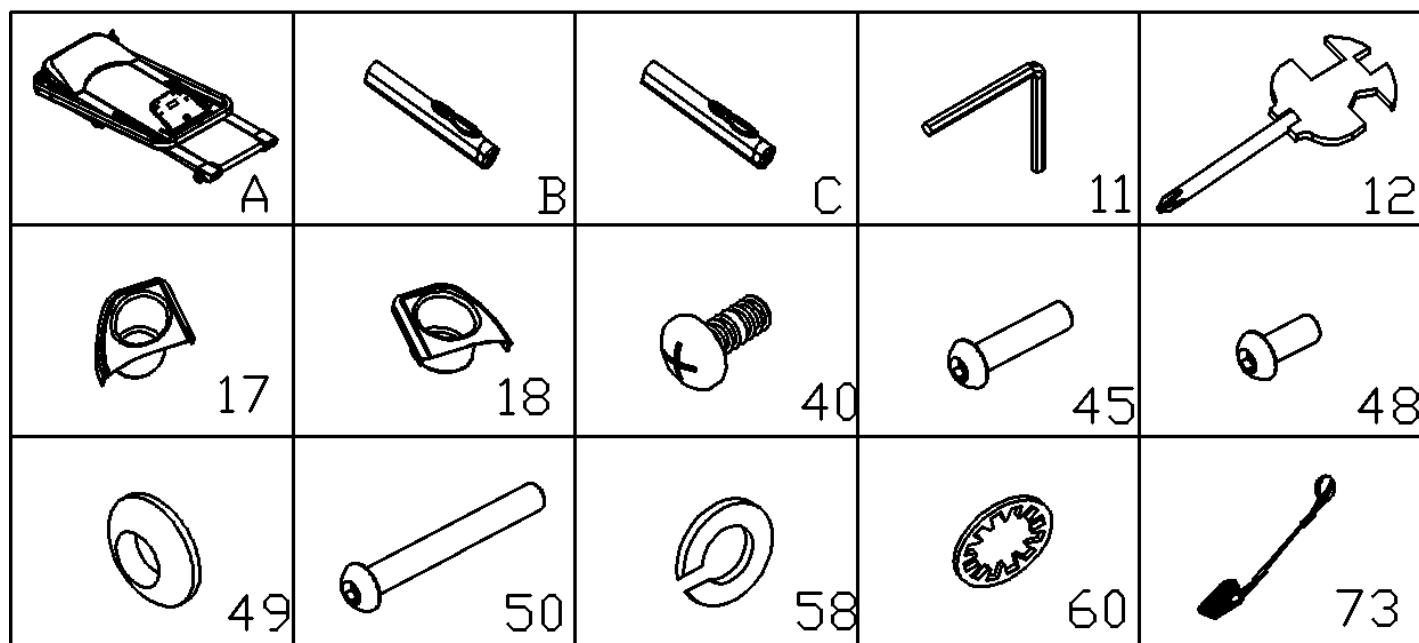
12. Ako primetite bilo kakvo oštećenje ili pohabanost na utičnici ili bilo kom delu dovoda sa električne mreže molimo da odmah sve oštećene delove zamenite sa novim uz pomoć kvalifikovanog električara – ne pokušavajte sami da promenite ili popravite spravu.

13. Ako je oštećen električni kabl, njega mora zameniti proizvođač, servisni agent ili slično kvalifikovano lice da bi se izbegla opasnost.

14. Stavite stopala na predviđena mesta na obodu uređaja pre korišćenja istog, i uvek prikačite sigurnosni utikač za odeću. Obuhvatite rukohvate pre nego što traka počne da se pravilno kreće ( osetite kakva je brzina tako što ćete isprobati traku sa jednim stopalom ). Da bi izbegli gubitak ravnoteže, odaberite najnižu brzinu ili izvucite osigurač. Držite rukohvat da bi naskočili na obod kada sigurnosni prekidač nije prikačen.

## **UPUTSTVO ZA MONTAŽU**

**Kada otvorite kutiju, u njoj se nalaze sledeći delovi:**



### Spisak rezervnih delova:

R.	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOLIČINA	BR.	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOLIČINA
A	Glavni okvir		1	45	Šraf	M8*40	2
B	Levi rukohvat		1	48	Šraf	M8*20	2
C	Desni rukohvat		1	49	Lučni zaptivač	8	4
1	5# Inbus ključ	5mm	1	50	Šraf	M8*95	2
2	Inbus ključ sa šrafčigerom	S=13, 14, 15	1	55	Šraf	ST4.0*15	4
7	Levi držač za bocu sa vodom		1	58	Zaptivač sa oprugom	8	2
8	Desni držač za bocu sa vodom		1	60	Podloška za fiksiranje	8	2
10	Šraf	M6*12	5	76	Sigurnosni ključ		1

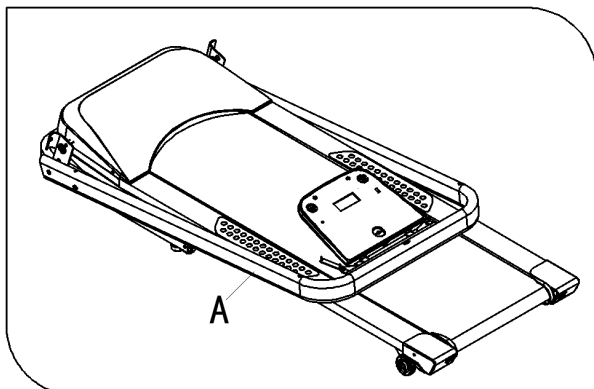
### Alat za montažu:

BR.	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOLIČINA
11	5# Inbus ključ	5mm	1
12	Inbus ključ sa šrafčigerom	S=13, 14, 15	1

## KORACI PRI MONTAŽI

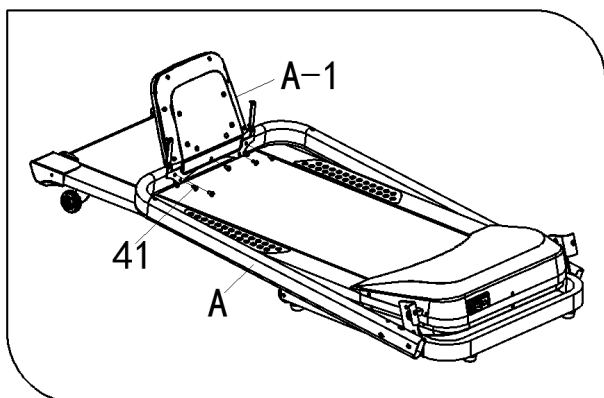
**Napomena: Ne uključujte struju dok niste obavili kompletnu montažu sprave.**

**Prvi korak :**



Otvorite kutiju, izvucite GLAVNI OKVIR (A) i postavite na podlogu.

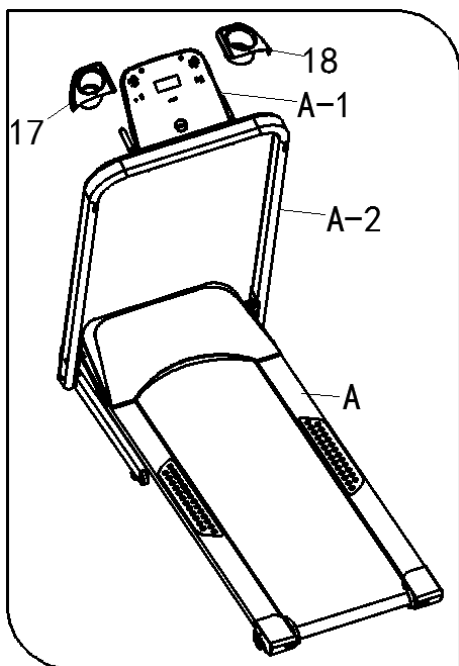
**Drugi korak :**



Koristite Inbus ključ (12) i Šraf (40) kako bi ste fiksirali kompjuterski set (A-1) na glavni ram.

**PAŽNJA: Molimo Vas da obratite pažnju na to da sve žice kompjutera budu unutar kompjutera A-1.**

**Treći korak :**

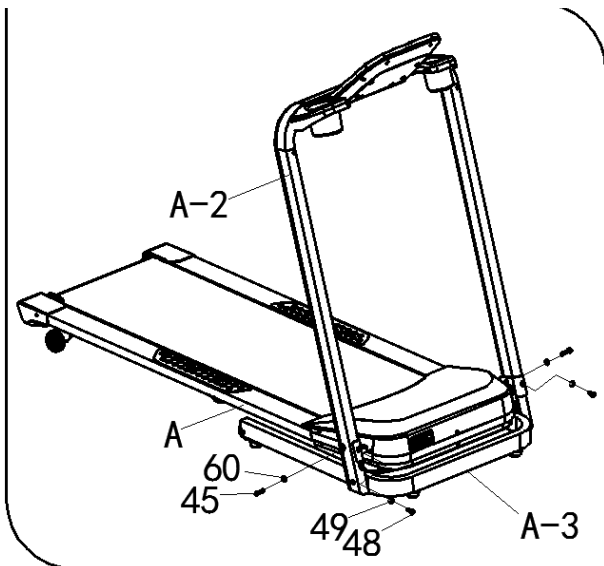


Podignite uspravno levu i desnu stranu, a zatim fiksirajte Levi držač za bocu sa vodom (17) i Desni držač za bocu sa vodom (18) na Okvir kompjutera (A-1) pomoću Šrafa (55).

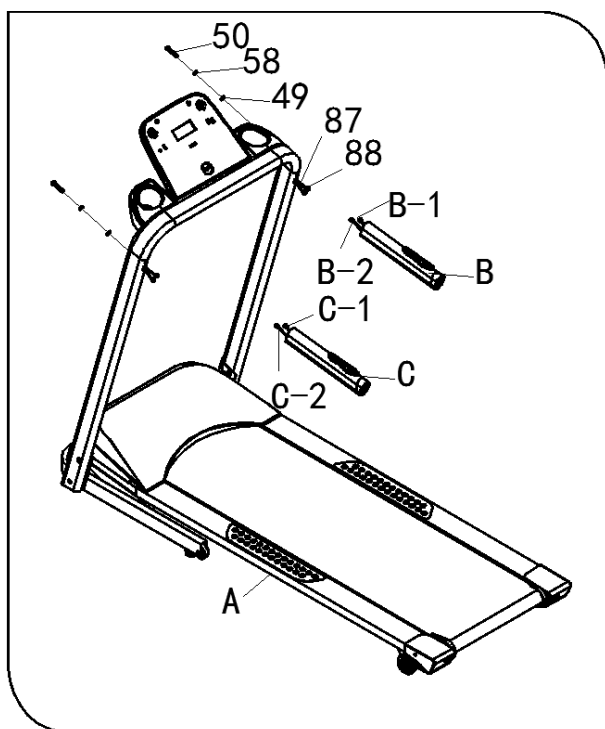
**Četvrti korak :**

1. Koristite 5# Inbus ključ (11) kako bi fiksirali Uspravni deo (A-2) na Glavni ram (A-3) pomoću Šrafa M8\*40 (#45) i Podloške za fiksiranje (#60).

2. Koristite 5# Inbus ključ (11) kako bi fiksirali Uspravni deo (A-2) na Glavni ram (A-3) pomoću Šrafa M8\*20 (#48) i Lučnog zaptivača (49).



**Peti korak :**



1. Povezati Žice senzora (B-1,B-2) Seta rukohvata (B) sa Središnjom žicom kompjutera (83) na Glavnom ramu A.

2. Koristite 5# Inbus ključ (11) kako bi fiksirali Desni rukohvat (B) na Glavnom ramu (A) pomoću Šrafa M8\*95 (50), Zaptivača sa oprugom (58) i Lučnog zaptivača (49).

3. Povezati Žice senzora (C-1,C-2) Seta rukohvata (C) sa Središnjom žicom kompjutera (87,88) na Glavnom ramu A.

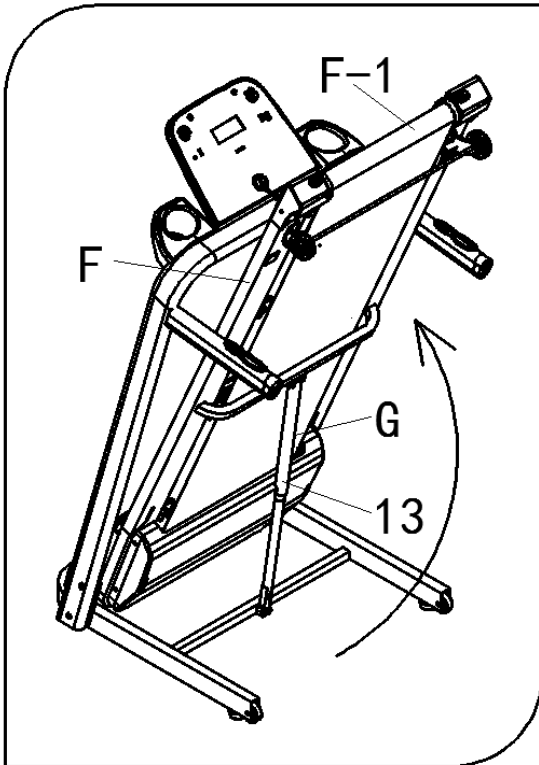
4. Koristite 5# Inbus ključ (11) kako bi fiksirali Levi rukohvat (C) na Glavnom ramu (A) pomoću Šrafa M8\*95 (50), Zaptivača sa oprugom (58) i Lučnog zaptivača (49).

**PAŽNJA:** Molimo Vas da pazite kako ne bi oštetili žice prilikom montaže.

**Pažnja:** Molimo Vas da ne uključujete spravu dok se ne uverite da su svi prethodno navedeni koraci obavljeni i svi zavrtnji dobro zategnuti. Molimo as da takođe pročitate sva uputstva koja slede pri rukovanju spravom.

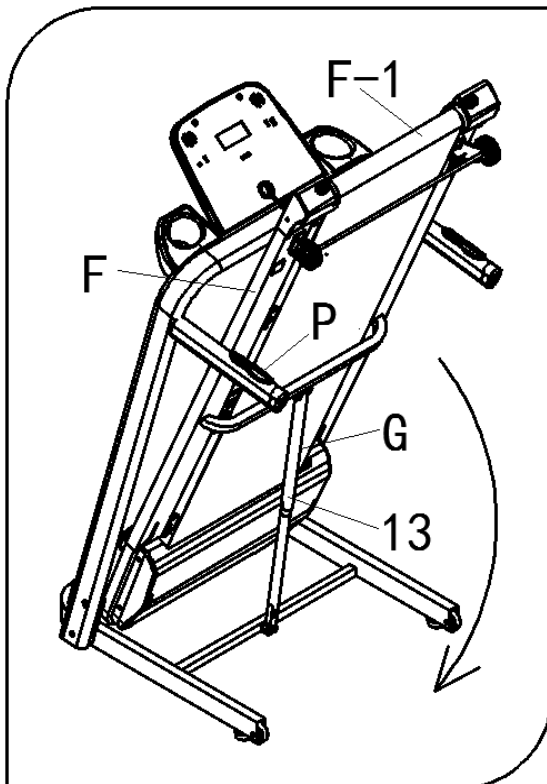
## UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

### Rasklapanje:



1. Poduprite mesto F i F1 sa šakom, a ondapovucite Glavni okvir prema gore u pravcu strelice, dok se ne začuje zvuk iz Cilindra (13)

### Sklapanje:



2. Držite mesto F1 i P sa šakom, koristite desno stopalo da pritisnete mesto G na Cilindru (13) i pritisnite prema dole postolje za trčanje do pozicije F, onda će se okvir automatski zatvoriti.

# TEHNIČKI PARAMETRI

<b>VELIČINA(mm)</b>	1630*680*1305 MM	<b>SNAGA</b>	PO PORUDŽBINI
<b>VELIČINA SPRAVESKLOPLJENE (mm)</b>	855*680*1475 MM	<b>MAKSIMALNA IZLAZNA SNAGA</b>	PO PORUDŽBINI
<b>VELIČINA POKRETNE TRAKE (mm)</b>	1260*420 MM	<b>ULAZNA STRUJA</b>	PO PORUDŽBINI
<b>NETO TEŽINA SPRAVE</b>	54 KG	<b>NIVOI NAGIBA</b>	0-12%
<b>MAKSIMALNA TEŽINA KORISNIKA</b>	100 KG	<b>BRZINA:</b>	1.0-16 KM/h
<b>1'LCD DISPLEJ</b>	<b>BRZINA, VREME, RASTOJANJE, UTROŠENE KALORIJE, PULS, NAGIB</b>		

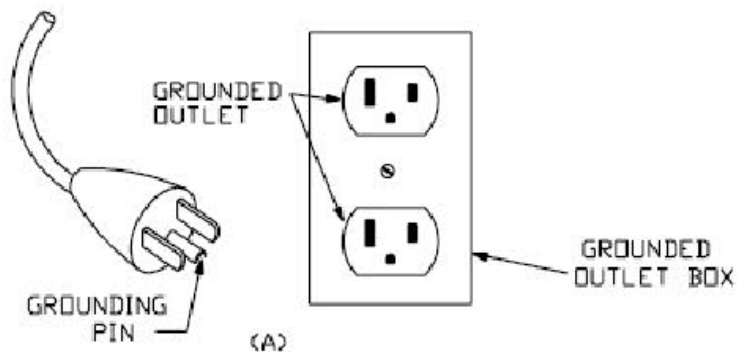
## UPUTSTVO ZA UZEMLJENJE

Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do kvara, uzemljenje pruža liniju najmanjeg otpora za strujuda bi se smanjio rizik od električnog udara. Ova sprava je opremljena gajtanom koji poseduje provodnik za uzemljenje opreme i utikač za uzemljenje. Utikač mora biti priključen na odgovarajuću utičnicu koja je ispravno uvedena i uzemljena u skladu sa svim lokalnim zakonima i uredbama.

**UPOZORENJE** - Nepравilnim povezicanjem provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do rizika od strujnog udara. Posavetujte se sa kvalifikovanim električarem ili serviserom ukoliko ste u nedoumici oko toga da li je sprava adekvatno uzemljena. Nemoite modifikovati utikač koji ste dobili uz spravu - ukoliko

se ne može u spravu je prec za uzemljenje priključena na

### Grounding methods



u utilnicu. Ova poseduje utikač se da je sprava iper uz ovu spravu.



# VODIČ ZA RAD



## DISPLEJ:

1. "TIME" prozor za vreme: Prikazuje trajanje vežbanja. Odbrojavajući od 0:00 do 99:59, nakon što odbroji do 99:59, brzina trake za trčanje će se postepeno smanjivati. Nakon što se traka za trčanje potpuno zaustavi, sprava će ući u PASIVAN režim rada (STANDBY) nakon 5 sekundi. Odbrojavajući od podešenog vremena do 0:00, nakon što odbroji do 0:00, brzina trake za trčanje će se takođe postepeno smanjivati. Nakon što se traka za trčanje potpuno zaustavi, sprava će ući u PASIVAN režim rada (STANDBY).
2. "DIS." prozor za rastojanje: Prikazuje pređenu razdaljinu tokom vežbanja. Odbrojavajući od 0.0 do 99.9, nakon što odbroji do 99.9, displej će se resetovati na 0.0 i odbrojavanje će ponovo početi od 0.0 do 99.9. Odbrojavajući od podešene razdaljine do 0.0, nakon što odbroji do 0.0, brzina trake za trčanje će se takođe postepeno smanjivati. Nakon što se traka za trčanje potpuno zaustavi, sprava će ući u PASIVAN režim rada (STANDBY).
3. "SPEED" prozor za brzinu: U podešavanjima i u stanju odabira, na displeju će se prikazati P1-P12-U1-U3-HRC -FAT. U operativnom stanju, pokazuje trenutnu brzinu u rasponu od 1.0-16.0 KM/H.
4. "PULSE / INCL" prozor za puls / nagib: Prikazuje podatke o puls u korisnika sprave. Nakon što korisnik sprave obuhvati šakama merače pulsa, oni će meriti puls nakon 5 sekundi i prikazivati podatke na displeju, a takođe će se upaliti i lampica kako bi signalizirala početak merenja, sa rasponom merenja pulsa između 50 - 200 hypo/min. (ovo su samo referentni podaci, koji se ne mogu koristiti u medicinske

svrhe). Ukoliko ne postoje podaci o puls, prikazivaće se trenutni nivo nagiba, kao i opseg u rasponu od 0-12%.

5. "CAL." prozor za utrošene kalorije: Prikazuje podatke o utrošenim kalorijama korisnika sprave. Odbrojavajući od 0 do 999, nakon što odbroji do 999, displej će se resetovati na 0 i odbrojavanje će ponovo početi od 0 do 999. Odbrojavajući od podešenih vrednosti do 0, nakon što odbroji do 0, brzina trake za trčanje će se takođe postepeno smanjivati. Nakon što se traka za trčanje potpuno zaustavi, sprava će ući u PASIVAN režim rada (STANDBY).

## **FUNKCIJE TASTERA:**

1, Taster "PROGRAM": Kada je pokretna traka u pasivnom režimu, pritisnite ovaj taster kako bi izabrali kao vreme vežbanja "0:00", ili izaberite jednu od 18 ponuđenih režima rada "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-HRC-FAT" (HRC je režim sa kontrolom srčanog ritma, FAT je režim za sagorevanje masti). Ručni režim rada je podrazumevani režim kod koga je standardna brzina 1.0 KM/H. (0:00 je ručni režim rada, P1-P12 su predefinisani režimi a U1-U3 su režimi rada definisani od strane korisnika).

2, Taster "MODE" : pritisnite ovaj taster kako bi odabrali jedan od ponuđenih režima: "0:00", "15:00", "1.0" , "50" ("0:00" je ručni režim, "15:00" je režim vremenskog odbrojavanja, "1.0" je režim odbrojavanja razdaljine , "50" je režim odbrojavanja kalorija). Nakon odabira svakog režima, možete pritisnuti taster za brzinu ili taster za nagib kako bi odabrali željene podatke za odbrojavanje, a nakon toga pritisnite taster START kako bi pokrenuli traku za trčanje.

3, Taster "START" : Kada je urešaj uključen i sigurnosni ključ u konzoli, pritiskom na ovaj taster u bilo kom trenutku možete pokrenuti traku za trčanje..

4, Taster "STOP": Tokom rada trake za trčanje, pritisnite ovaj taster u bilo kom trenutku kako bi zaustavili traku i vratili sve vrednosti na 0.

5, "SPEED+", "SPEED-": Nakon pokretanja sprave, pritisnite "SPEED+", "SPEED-" taster kako bi podesili brzinu; opseg podešavanja brzine pri svakom pritisku na taster je 0.1km. Prilikom pritiskanja tastera "SPEED+" ili "SPEED-" duže od 0.5 sekundi, brzina će se stalno povećavati ili smanjivati.

6, "INCLINE+", "INCLINE-" taster: Nakon pokretanja sprave, pritisnite "INCLINE+", "INCLINE-" taster kako bi podesili nagib; opseg podešavanja nagiba pri svakom pritisku na taster je 1. Prilikom pritiskanja tastera "INCLINE+" ili "INCLINE-" duže od 0.5 sekundi, nivo nagiba će se stalno povećavati ili smanjivati.

7, "SPEED: 3, 6, 9, 12" : Taster za brzi pristup. Možete odraditi brzo podešavanje brzine pritiskom na jedan od ovih tastera.

8, "INCLINE: 3, 6, 9, 12" : Taster za brzi pristup. Možete odraditi brzo podešavanje nagiba pritiskom na jedan od ovih tastera.

**9. Prikaz ukupne pređene razdaljine: Dok je uređaj u pasivnom stanju, držite tastere SPEED+ i SPEED- pritisnutim otprilike 3 sekundi, nakon čega će biti prikazani podaci o ukupnoj pređenoj razdaljini u prozoru za vreme, u rasponu od 0-9999 KM. Nakon što stigne do 9999, displej će se resetovati na 0 i odbrojavanje će ponovo početi od 0.0 do 9999. Nakon toga, pritisnite taster STOP ili izvadite i ponovo ubacite sigurnosni ključ kako bi uređaj ušao u pasivan režim rada.**

## **UPUTSTVO ZA BRZO POKRETANJE:**

1. Uključite spravu pomoću prekidača, a zatim povežite sigurnosni ključ sa kompjuterom.
2. Pritiskom na START taster, sistem će ući u odbrojavanje od 3 sekunde, nakon čega će zujalica ispustiti "Bi" zvuk i SPEED prozor će početi sa odbrojavanjem, nakon čega će brzina za tri sekunde dostignuti 1.0km/sat.
3. Nakon pokretanja možete povećati ili smanjiti brzinu.

## **Rad tokom procesa vežbanja:**

1. Pritisak na taster za smanjenje brzine će smanjiti brzinu.
2. Pritisak na taster za povećanje brzine će povećati brzinu.
3. Pritisak na taster za smanjenje nagiba će smanjiti nagib.
4. Pritisak na taster za povećanje nagiba će povećati nagib.
5. Pritisak na taster STOP će smanjiti brzinu do zaustavljanja.
6. Kada korisnik drži senzor pulsa u trajanju od 5 sekundi, prikazaće se podaci o pulsu.

## **RUČNI REŽIM RADA:**

1. Kada je traka za trčanje u pasivnom stanju, pritiskom na taster START brzina iste će dostići 1.0km/h sa nagibom "0" (nultog) nivoa. Ostali ekrani na kompjuteru će takođe početi sa odbrojavanjem od "0", pa pritiskom na "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" možete podešavati nagib i brzinu.
2. Podesite VREME (TIME) dok je traka za trčanje u pasivnom režimu rada, a zatim pritisnite taster "MODE" kako bi započeli vremensko odbrojavanje, pri čemu će ekran za VREME prikazivati "15: 00" treptajući. Pritisnite "INCLINE+", "INCLINE-", ili "SPEED+", "SPEED-" kako bi podesili vreme koje Vam je potrebno. Raspon podešavanja je 5:00-99:00.
3. U vremenskom režimu odbrojavanja, pritisnite taster "MODE" kako bi ušli u režim podešavanja odbrojavanja pređene razdaljine, pri čemu će ekran za razdaljinu (DISTANCE) prikazivati "1.0" treptajući. Pritisnite "INCLINE+", "INCLINE-", ili "SPEED+", "SPEED-" kako bi podesili razdaljinu koja Vam je potrebna. Raspon podešavanja je 0.5—99.9.
4. U režimu odbrojavanja razdaljine, pritisnite taster "MODE" kako bi ušli u režim podešavanja odbrojavanja utrošenih kalorija, pri čemu će ekran za prikaz utrošenih kalorija (CAL) prikazivati "50" treptajući. Pritisnite "INCLINE+", "INCLINE-", ili "SPEED+", "SPEED-" kako bi podesili utrošak kalorija koji Vam je potreban. Raspon podešavanja je 10-999.

5. Nakon završetka sa podešavanjima, pritisnite taster “START” i traka za trčanje će početi sa radom u roku od 3 sekundi. Pritisnite “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” kako bi podesili brzinu i nagib; pritiskom na taster STOP traka za trčanje će se zaustaviti.

## PRETHODNO INSTALIRANI PROGRAMI:

Ova sprava poseduje 12 prethodno instaliranih programa. U pasivnom režimu, pritiskom na “PROGRAM” taster, SPEED prozor će prikazati P1-P12. Nakon odabira programa koji Vam je potreban, TIME prozor će trepnuti i prikazati unapred određeno vreme 10:00, pritisnite “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” kako bi podesili vremenski period vežbanja koji vam je potreban. Pritisnite taster “START” da bi pokrenuli prethodno instalirani program. Prethodno instalirani program je podeljen u 10 sekcija. Svaki vremenski period vežbanja = podešavanje vremena/10. Kada sistem ulazi u narednu etapu, ispustiće tri zvuka “Bi—Bi—Bi”, nakon čega će se brzina i ugao nagiba promeniti u zavisnosti od odabranog programa za podešavanje brzine i nagiba; tokom ovog perioda, možete pritisnuti “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” kako bi podesili NAGIB i BRZINU prema Vašim potrebama. Ali kada program ulazi u sledeću etapu, sistem će ispustiti 3 zvuka “Bi—Bi—Bi”, nakon čega će brzina i nagib biti automatski podešeni na vrednosti brzine i nagiba prethodno instaliranog programa. Nakon što je program završen, sistem će ispustiti 3 zvuka “Bi—Bi—Bi”, te će sprava usporiti brzinu polako do KRAJA. Nakon 5 sekundi, sprava će ući u pasivni režim.

## Tabela programa vežbi:

Svaki program će se podeliti u 10 stepeni u pogledu vremena a svaki vremenski deo ima određenu brzinu i nagib.

MODE \ TIME		Forma 1: VREMENSKI INTERVAL (u kilometrima)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	BRZINA:	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	NAGIB	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	BRZINA:	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	NAGIB	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	BRZINA:	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	NAGIB	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	BRZINA:	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	NAGIB	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	BRZINA:	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	NAGIB	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	BRZINA:	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	NAGIB	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	BRZINA:	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2

	NAGIB	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	BRZINA:	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	NAGIB	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	BRZINA:	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	BRZINA:	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	NAGIB	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	BRZINA:	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	NAGIB	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	BRZINA:	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	NAGIB	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

## KORISNIČKI DEFINISAN PROGRAM:

U1、U2、U3: Pored 12 predhodno instaliranih programa, možete takođe podesiti i dodatna 3 korisnički definisanih programa po Vašim potrebama: U1、U2、U3.

1. Podešavanje korisnički definisanih programa:

U pasivnom režimu rada, pritisnite taster "PROGRAM" dok se ne prikažu korisnički definisani programi ( U1-U3 ), a zatim pritisnite taster "MODE" kako bi pristupili podešavanjima. Za prvo podešavanje, pritisnite taster "SPEED+"、 "SPEED -" kako bi podesili brzinu, i taster "INCLINE+"、 "INCLINE -" kako bi podesili nagib. Pritisnite taster "MODE" kako bi završili sa prvim podešavanjem i pristupite drugom podešavanju dok ne završite sa svih 10 podešavanja. Unešeni podaci će biti sačuvani do sledećeg resetovanja. Neće biti izbrisani ukoliko dođe do isključivanja uređaja.

2. Pokrenite korisnički definisan program:

A. U pasivnom režimu rada, pritisnite taster "PROGRAM" dok se ne prikažu korisnički definisani programi (U1-U3) , zatim podesite vreme vežbanja koje Vam odgovara i pritisnite taster "START" kako bi pokrenuli traku za trčanje.

B. Nakon što su korisnički definisani programi i vreme vežbanja podešeni, pritiskom na taster START možemo odmah pokrenuti traku za trčanje.

3. Objašnjenje podešavanja korisnički definisanih programa:

Svaki korisnički definisan program deli vreme vežbanja na deset istovetnih sekcija, pa se traka za trčanje može jedino pokrenuti nakon završetka sa podešavanjima vezanim za vreme vežbanja, nagib i brzinu.

## HRC PROGRAM (OPCIJA):

GODI NE	BPM			GODI NE	BPM			GODI NE	BPM		
	H	STANDA RD	L		H	STANDA RD	L		H	STANDA RD	L
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	12	38	17	109	10	60	15	96	96

			2		3		9		2		
17	193	122	12 2	39	17 2	109	10 9	61	15 1	95	95
18	192	121	12 1	40	17 1	108	10 8	62	15 0	95	95
19	191	121	12 1	41	17 0	107	10 7	63	14 9	94	94
20	190	120	12 0	42	16 9	107	10 7	64	14 8	94	94
21	189	119	11 9	43	16 8	106	10 6	65	14 7	93	93
22	188	119	11 9	44	16 7	106	10 6	66	14 6	92	92
23	187	118	11 8	45	16 6	105	10 5	67	14 5	92	92
24	186	118	11 8	46	16 5	104	10 4	68	14 4	91	91
25	185	117	11 7	47	16 4	103	10 3	69	14 3	91	91
26	184	116	11 6	48	16 3	103	10 3	70	14 3	90	90
27	183	116	11 6	49	16 2	103	10 3	71	14 2	90	89
28	182	115	11 5	50	16 2	102	10 2	72	14 1	90	89
29	181	115	11 5	51	16 1	101	10 1	73	14 0	90	88
30	181	114	11 4	52	16 0	101	10 1	74	13 9	90	88
31	180	113	11 3	53	15 9	100	10 0	75	13 8	90	87
32	179	113	11 3	54	15 8	100	10 0	76	13 7	90	86
33	178	112	11 2	55	15 7	99	99	77	13 6	90	86
34	177	112	11 2	56	15 6	98	98	78	13 5	90	85
35	176	111	11 1	57	15 5	98	98	79	13 4	90	85
36	175	110	11 0	58	15 4	97	97	80	13 3	90	84

L-H: Podesiv opseg pulsa (od najnižeg do najvišeg)

1. Dok je traka za trčanje uključena, pritisnite taster "PROGRAM" dok prozor za prikaz brzine ne prikaže "HRC". Najveća brzina je 10.0km/h ili 6mph (NAPOMENA: Pritisnite taster "START" kada prozor prikaže

HRC, pri čemu će program automatski pružiti parametre: godine 30, puls: 114)

2. Pritiskom na taster "MODE" pri unosu godina korisnika, prozor za prikaz vremena će kao standard prikazivati 30 godina. Korisnik može odabrati prigodan opseg godina; podesiv opseg je 15-80 (HRC grafikon prikazuje referentne detalje)

3. Pritisnite ponovo taster ENTER kako bi sačuvali podešene godine korisnika, pri čemu kompjuter prikazati pogodnu referentnu vrednost pulsa u prozoru. Korisnik može takođe podesiti puls pomoću tastera "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" ; podesivi opseg je 84-195 (HRC grafikon prikazuje referentne detalje)

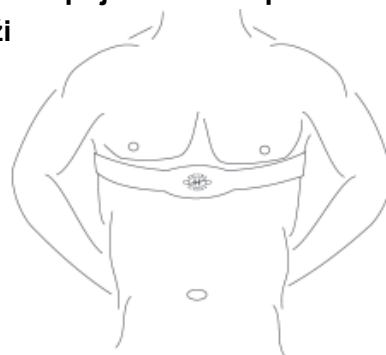
4. Nakon podešavanja godina i pulsa, pritisnite taster MODE ponovo kako bi pristupili sistemu za podešavanje vremena. Standardan prikaz vremena je 10:00. Korisnik može koristiti taster "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" kako bi podesio vreme; podesivi opseg je 10:00-99:00

5. Pritisnite taser "MODE" kako bi pristupili sistemu za pokretanje, ili taster "START" kako bi direktno pokrenuli traku za trčanje.

6. Pod HRC programom, korisnici mogu pritisnuti taster "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" kako bi podesili brzinu i nivo nagiba, ali treba napomenuti da će se brzina i nivo nagiba automatski podesiti u skladu sa vašim ciljnim podešavanjima.

7. Prvi minut vežbanja je faza zagrevanja. Sistem neće menjati brzinu i nivo nagiba, tako da ih možete sami podesiti. Posle jednog minuta, sistem će automatski povećavati brzinu u opsegu od 0.5km ili 0.5 milja, svaki put u skladu sa vašim pulsom. Ukoliko nakon dostizanja 10km/h ili 6mph još uvek ne ostvarite vaš cilj, sistem će sam povećavati nivo nagiba (po jedan nivo svaki put) do dostizanja cilja. Što se tiče korisnički podešenog cilja, brzina i nivo nagiba se neće menjati.

**Pažnja: Prilikom upotrebe HRC programa morate koristiti grudni pojas kako bi pratili svoju srčanu frekvenciju. Pobrinite se da grudni pojas bude što bliži**



### Opseg programa:

	PROGRAM	POČETAK	OPSEG PODEŠAVANJA	OPSEG PRIKAZA
VREME (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
NAGIB (%)	0	0	0-12%	0-12%
BRZINA (K/h)	1,0	1,0	1,0-16,0	1,0-16,0
DISTANCA (K)	0	1,0	0,5-99,9	0,00-99,9
PULS (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
UTROŠENE KALORIJE (THERM)	0	50	10-999	0-999

### MERAČ TELESNE MASTI:

U početnom režimu rada uređaja, pritisnite taster PROGRAM dok ne pristupite meraču telesne MASTI; pritiskom na taster " MODE " nude vam se F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 POL, F-2 GODINE, F-3 VISINA, F-4 TEŽINA, F-5 TESTER TELESNE MASTI ),

Pritisnite taster "SPEED+", "SPEED -" kako bi podesili F-1 ---- F-4 ( pogledajte grafikon koji sledi ), nakon toga, pritisnite taster " MODE" kako bi podesili F-5, a onda jako stegnite ručni merač pulsa, pri čemu će prozor prikazati indeks telesne masti nakon 3 sekunde. Indeks telesne masti prikazuje odnos između visine i težine, ne uzimajući u obzir telesne proporcije Merač telesne MASTI odgovara i muškarcima i ženama, nudeći referentne informacije o prilagođavanju težine korisnika. Idealan procenat telesne masti treba da bude 20-25, ukoliko je ispod 19 to znači da ste previše mršavi. Ukoliko se nalazi između 25 i 29 to znači da imate prekomernu težinu, a ukoliko je preko 30 to znači da ste gojazni. (ovo su samo referentni podaci, koji se ne mogu koristiti u medicinske svrhe).

F-1	Pol	01 muški	02 ženski
F-2	Godine	10-----99	
F-3	Visina	100----200	
F-4	Težina	20-----150	
F-5	PROCENAT TELESNE MASNOĆE	≤19	Preniska težina
	PROCENAT TELESNE MASNOĆE	=(20---25)	Normalna težina
	PROCENAT TELESNE MASNOĆE	=(25---29)	Prevelika težina
	PROCENAT TELESNE MASNOĆE	≥30	Gojaznost

### **Funkcija sigurnosnog osigurača:**

Izvlačenjem sigurnosnog ključa se traka za trčanje odmah zaustavlja. Svi prozori na displeju prikazuju "——", zujalica će se oglasiti sa 3 kratka zvuka "Bi-Bi-Bi", i traka za trčanje će u potpunosti stati.. Prikačite magnetni kraj sigurnosnog užeta na kompjuter, i sprava će ponovo početi da radi.

### **Funkcija za štednju struje:**

Sistem poseduje SAVE-ON funkciju napajanja. U pasivnom režimu, kada sprava ne radi u vremenskom intervalu od 10 minuta, SAVE-ON funkcija napajanja će postati dostupna, a displej će se ugasi. Možete pritisnuti bilo koji taster kako bi re-aktivirali displej.

### **MP3 (Opcija):**

Kada je MP3 uređaj priključen, kompjuter će biti u stanju da pušta muziku. Jačinu zvuka kontrolišete uz



pomoć MP3 uređaja. Molimo Vas da obratite pažnju pri podešavanju jačine zvuka zarad bolje boje zvuka i zaštite unutrašnjeg kola za frekvenicju glasa.

## Isključivanje:

Isključivanje napajanja: Možete isključiti napajanje kako bi ste zaustavili spravu, što nikako ne može naškoditi samoj spravi ma kada da se desi.

## Oprez:

1. Preporučujemo da održavate laganu brzinu na početku vežbanja i da se pridržavate za rukohvate dok ne steknete sigurnost tokom vežbanja
2. Prikačite magnetni kraj sigurnosnog užeta za kompjuter a drugi kraj za vašu odeću.
3. Da bi okončali vežbanje, pritisnite taster STOP ili povucite sigurnosno uže pa će sprava momentalno stati.

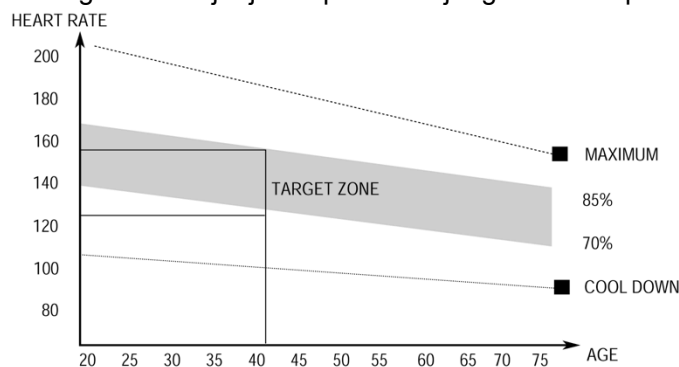
## INSTRUKCIJE ZA VEŽBANJE

### 1. Faza zagrevanja

Ova etapa pomaže da krv bolje cirkuliše telom te da mišići rade pravilno. Ona će takođe smanjiti rizik od grčeva i ozlede mišića. Savetuje se da uradite nekoliko vežbi istežanja kao što je prikazano ispod. Svako istežanje treba da traje oko 30 sekundi, ne silite i ne cimajte mišiće u elongaciju – ako zaboli, **PRESTANITE**.

### 2. Faza vežbanja

Ovo je faza u koju ulažete najveći napor. Nakon redovne upotrebe, mišići Vaših nogu će postati snažniji. Veoma je važno da održavate ustaljentempo tokom vežbanja. Tempo vežbi bi trebao da bude dovoljan da podigne rad Vašeg srca u ciljnoj zoni prikazanoj u grafikonu ispod.



Ova etapa treba da traje minimum 12 minuta.

### 3. Faza istežanja

Ova etapa je potrebna da bi dozvolili Vašem kardiovaskularnom sistemu i mišićima da se opuste.

Na izvestan način ovde ponavljamo vežbe zagrevanja, npr. smanjujemo tempo i nastavljamo još oko 5 minuta. Sada valja ponoviti vežbe istezanja ali uz prisećanje da ne smemo siliti ili cimati mišiće.

Kako postajete bolji u pogledu kondicije, možda će Vam biti potrebni duži i teži treninzi. Savetuje se da trenirate najmanje tri puta nedeljno i da, ako je to moguće, ravnomerno rasporedite Vaše treninge u toku nedelje.

Da bi tonirali mišiće dok radite na spravi, treba da podesite otpor na velike vrednosti. Ovo će pojačati naprezanje Vaših nožnih mišića a to može da znači da nećete biti u stanju da trenirate onoliko koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate Vašu kondiciju, moraćete da promenite Vaš program treniranja. Treba da trenirate normalno tokom faza zagrevanja i istezanja, ali blizu kraja faze vežbanja treba da povećate otpor tako da radite napornije od uobičajenog s nogama. Možda će te morati da smanjite brzinu da bi održali frekvenciju srca u ciljnoj zoni. Važan činilac je količina napora koji ulažete. Što jače i duže radite, više kalorija ćete sagoreti. Efektivno, ovo je isto kao da ste trenirali da poboljšate Vašu kondiciju a razlika je u cilju.

## UPUTSTVO ZA ODRŽAVANJE

### CENTRIRANJE POKRETNE TRAKE I PODEŠAVANJE ZATEGNUTOSTI

**NEMOJTE PRETERIVATI SA ZATEZANJEM TRAKE.** Ovo može da prouzrokuje smanjen učinak motora i preterano habanje kotura.

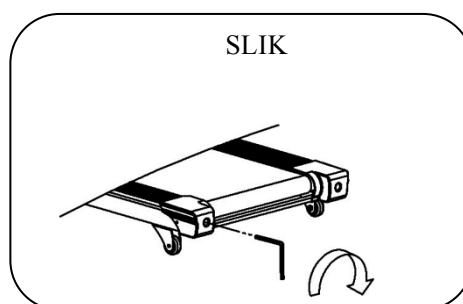
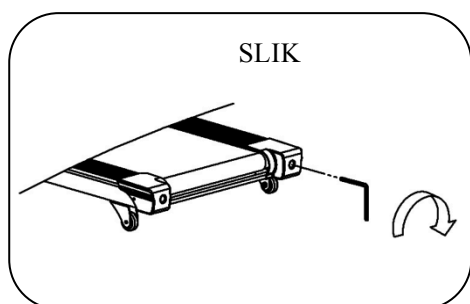
#### CENTRIRANJE POKRETNE TRAKE:

Stavite uređaj na ravnu površinu

Pustite traku da radi brzinom od oko 3.5 milja na čas

Ako se traka pomerila u desno, okrenite desni podešavajući zavrtnj pola okreta u pravcu kretanja kazaljke na satu a levipodešavajući zavrtnj okrenite pola okreta u smeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu.

Ako se traka pomerila u levo, okrenite levi podešavajući zavrtnj pola okreta u pravcu kazaljke na satu a desnipodešavajući zavrtnj okrenite pola okreta u smeru suprotnom od kazaljke na satu.



**Slika A:** Ako se traka pomerila u DESNO

**Slika B:** Ako se traka pomerila u LEVO

**UPOZORENJE: UVEK ISKLJUČITE UREĐAJ IZ STRUJE PRE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA ISTOG.**

## ČIŠĆENJE

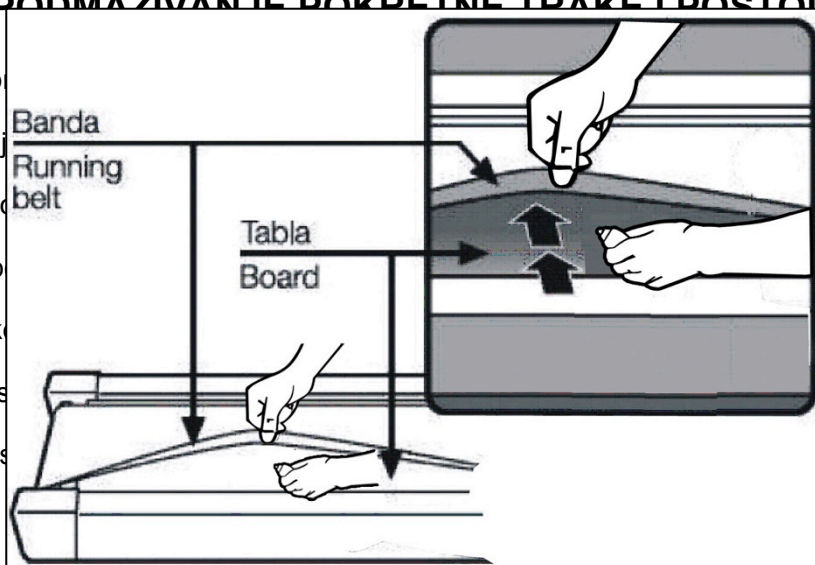
Opšte čišćenje sprave će uveliko produžiti vek trajanja sprave. Redovno čistite uređaj od prašine. Čistite izložene delove sa obe strane pokretne trake, a takođe i uzdužne noseće elemente. Ovo smanjuje naslage stranih materijala ispod pokretne trake.

Gornja površina trake se može čistiti sa vlažnom, nasapunjanom tkaninom. Budite oprezni da tečnost ne dospe u unutrašnjost okvira ili ispod trake.

**Upozorenje: Uvek isključite uređaj iz struje pre uklanjanja poklopca motora. Najmanje jednom godišnje uklonite poklopac motora i usisivačem počistite ispod poklopca.**

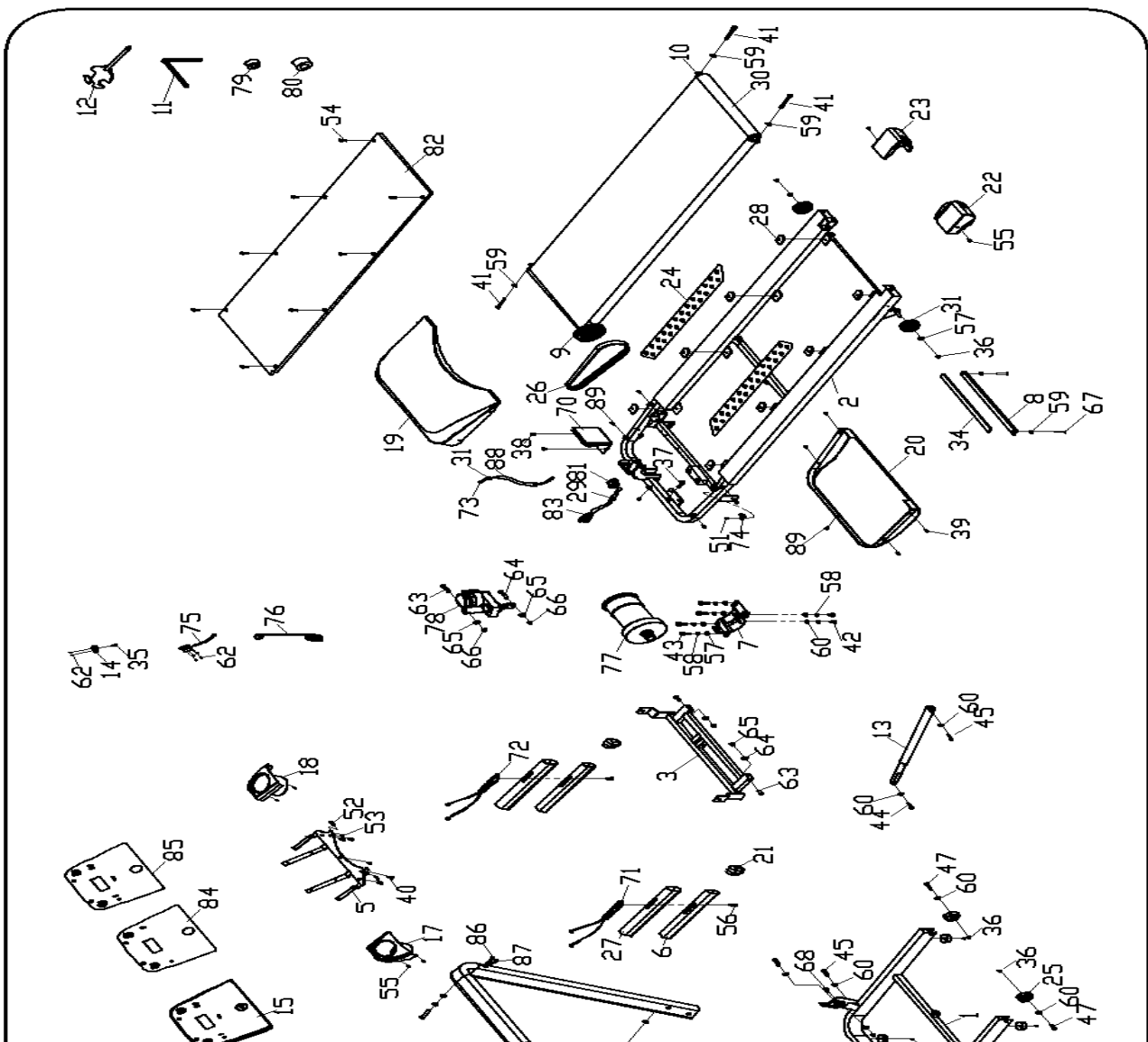
## PODMAZIVANJE POKRETNE TRAKE I POSTOLJA

Ova sprava je op  
održavanje. Trenj  
uređaja tako da t  
Preporučujemo p  
➤ Povremeni k  
➤ Srednje učes  
➤ Učestali koris



minimalno  
nja i veka trajanja  
sekciju postolja.

# TEHNIČKI PRIKAZ - CRTEŽ:



## LISTA DELOVA

OPIS	SPECIFIKACIJE	KOLIČINA	BR	OPIS	SPECIFIKACIJE
Glavni okvir		1	51	Šraf	ST4.2*9.5
Glavni okvir		1	52	Zavrtnanj	M5*14
Okvir nagiba		1	53	Navrtanj	M5
Uspravni ram		1	54	Zavrtnanj	M6*22
Kompjuterski set		1	55	Šraf	ST4.0*15
Dev rama za rukohvat		2	56	Šraf	ST4.2*45
Baza motora		1	57	Ravni zaptivač	8
Ojačanje cevi		1	58	Zaptivač sa oprugom	8
Prednji valjak		1	59	Podloška za fiksiranje	6
Zadnji kotur		6	60	Podloška za fiksiranje	8
5# Inbus ključ	5 mm	1	61	Šraf	ST2.9*8
us ključ sa šrafčigerom	S=13, 14, 15	1	62	Šraf	ST2.9*6.5
Cilindar		1	63	Zavrtnanj	M10*50
talna tabla sigurnosnog ključa		1	64	Zavrtnanj	M10*60
nji poklopac kompjutera		1	65	Ravni zaptivač	10
nji poklopac kompjutera		1	66	Navrtanj	M10
držač za bocu sa vodom		1	67	Zavrtnanj	M6*16
esni držač za bocu sa vodom		1	68	Zavrtnanj	M10*20
ornji poklopac motora		1	69	Kompjuter	
lonji poklopac motora		1	70	Kontrolna tabla	
pica na kraju rukohvata		2	71	Merač pulsa za tasterom za podešavanje brzine	
evi poklopac na kraju rukohvata		1	72	Merač pulsa za tasterom za podešavanje nagiba	

esni poklopac na kraju rukohvata		1	73	Donja žica kompjutera	
loga protiv proklizavanja		2	74	Magnetni senzor	
Transportni točak		2	75	Sigurnosni prekidač	
Kaiš motora		1	76	Sigurnosni ključ	
Penasta navlaka za rukohvate		2	77	DC Motor	
črna podloga na postolju za trčanje		8	78	Motor za nagib	
žica na žici za napajanje		1	79	Magnetno jezgro	
Pokretna traka		1	80	Magnetni prsten	
zaštita žice na prstenu		2	81	Četvrtasti prekidač	
Transportni točak		2	82	Postolje trake za trčanje	
gumeno jastuče za stopalo		4	83	Žica za napajanje	
EVA uložak		1	84	Nalepnica	
špruga za izbacivanje sigurnosnog ključa		1	85	Nalepnica na zaštitu displeja	
Navrtanj	M8	6	86	Žica za kontakt sa sigurnosnim ključem	
Zavrtanj	M8*25	1	87	Žica za kontakt sa meraćem pulsa	
Zavrtanj	M4*16	3	88	Podizač	
Zavrtanj	M5*8	5	89	Šraf	M4*8
Zavrtanj	M6*12	9	a-1	AC žica	
Zavrtanj	M6*55	3	a-2	AC žica	
Zavrtanj	M8*12	2	b-1	Zvučnik (100)	
Zavrtanj	M8*16	4	b-2	Elektronska tabla zvučnika	
Zavrtanj	M8*25	1	b-3	Šraf	
Zavrtanj	M8*40	7	b-4	Žica za povezivanje sa MP3 plejerom	
Zavrtanj	M6*16	4	b-5	Žica za povezivanje sa audio konektorom	Opcionalni grudni pojas
Zavrtanj	M8*35	2	c-1	HRC prijemnik	
Zavrtanj	M8*20	2	c-2	Žica za povezivanje sa HRC	
Navrtanj	8	4	c-3	Grudni pojas	
Zavrtanj	M8*95	2			

## DIJAGNOZA KVARA

### 1. Displej se ne pali na konzoli nakon što je sprava uključena:

Mogući razlog je taj da žica koja vodi iz konzole ka donjoj kontrolnoj tabli nije dobro povezana ili da

je transformator pregoreo. Razmontirajte uspravne cevi okvira i proverite svaki vezni deo žice koja vodi iz konzole ka donjoj kontrolnoj tabli, i uverite se da su sve žice dobro povezane. Ukoliko je problem nastao usled neispravnosti žica ili neispravnog transformatora, molimo Vas da zamenite iste novim žicama ili transformatorom.

## **2. E01—Greška pri komunikaciji:**

Verovatan razlog je taj da je komunikacija iz konzole ka donjoj kontrolnoj tabli u zastoju. Proverite svaki vezni deo žice koja vodi iz konzole ka donjoj kontrolnoj tabli, i uverite se da su sve žice dobro povezane. Ukoliko je problem nastao usled neispravnosti žica, molimo Vas da zamenite iste novim žicama.

## **3. E02—Zaštita od strujnog udara:**

Proverite da li je voltaža manja od 50% normalne voltaže i ponovo sprovedite testiranje uz pomoć ispravne voltaže. Proverite da li kontrolna tabla odaje čudan miris, i ukoliko je to slučaj, molimo Vas da zamenite istu novom kontrolnom tablom. Proverite da li su žice motora dobro povezane, i ponovo dobro povežite žice motora.

## **4. E03—Nema senzorskog signala:**

Verovatan razlog je taj da signal senzora za brzinu nije primljen u roku od 10 sekundi, usled čega treba proveriti da li svetlosni signal senzora na dnu kontrolne table svetli, i ukoliko ne svetli, zameniti ga novim delom. Proveriti da li je konektor senzora dobro povezan ili da li je magnetni senzor pokvaren; ponovo povežite konektor senzora ili zamenite pokvareni magnetni senzor novim. Proverite da li DC motor ispravno radi ili da li su žice motora dobro povezane. Ukoliko žice nisu dobro povezane / motor ne radi ispravno, povežite ponovo žice ili zamenite motor novim.

## **5. E04—Nemogućnost podešavanja nagiba:**

Proverite da li su VR žice motora za nagib dobro povezane, i ponovo povežite VR žični utikač. Proverite da li su AC žice motora za nagib dobro povezane, povežite AC žice motora za nagib na pravilno mesto na kontrolnoj tabli. Proverite da li su vezne žice motora neispravne, i ukoliko jesu, zamenite ih novim žicama. Pritisnite taster na donjoj kontrolnoj tabli kako bi ponovo stavili uređaj u rad nakon što su sve provere dobro obavljene.

## **6. E05—Zaštita od prekomernog strujnog opterećenja:**

Verovatan razlog je taj da je težina korisnika preko dozvoljene težine, što uzrokuje povećano strujno opterećenje, pa uređaj pokreće sistem automatske zaštite. Ukoliko je neki određeni deo sprave zaglavljn, to takođe može napraviti probleme pri kojima motor ne može da rotira, težina na uređaju je preko dozvoljene i strujno opterećenje je preveliko. Dobro podesite spravu i ponovo je pokrenite. Pored toga, proverite da li motor ispušta zvuke preopterećenja ili odaje zagoreli miris, i ukoliko je to slučaj, zamenite ga novim motorom. Proverite da li kontrolna tabla odaje zagoreli miris, i ukoliko je to slučaj, zamenite istu novom. Proverite da li je voltaža normalna ili previše niska, i obavite ponovno testiranje sa ispravnom voltažom.

## **7. E06—Neuspešna veza između žica motora i žica kontrolne table:**

Verovatan razlog je taj da žice motora i žice kontrolne table nisu dobro povezane ili da DC motor nema zatvoreno kolo.

**8.** Ukoliko se motor ne rotira nakon pritiska na START taster, proverite da li su žice motora ispravne, da li su osigurači na donjoj kontrolnoj tabli oštećeni ili labavi, da li su žice motora dobro povezane i da li je IGBT na donjoj kontrolnoj tabli izgoreo. Proverite da li su sve žice motora dobro povezane, da li su osigurači na kontrolnoj tabli u redu, i ako nisu, ponovo ih povežite ili zamenite

oštećene osigurače novim. Proverite da li je motor olabavljen, i dobro povežite žice motora. Koristite multi-metar kako bi proverili da li je IGBT na donjoj kontrolnoj tabli izgoreo, i ukoliko je to slučaj, zamenite IGBT ili kompletnu donju kontrolnu tablu.

## **Bitne informacije o ostvarivanju prava na garanciju**

**-Svaki kvar na Vasoj elektricnoj instalaciji ili uticnici koji je uticao na kvar trake , podrazumeva da NEMATE pravo na garanciju u slucaju te vrste kvara.**

**-Centriranje gazne trake je vasa obaveza jer se ista pomera prilikom trcanja! Ukoliko dodje do ostecenja gazne trake usled neadekvatnog I nepravovremenog centriranja trake, ,ostecena traka ne spade pod garanciju!**

**-Ciscenje jedinice je vasa obaveza, kako bi ostvarili pravo na garanciju**

**-Inspekcija deka (gazne površine) I podmazivanje gazne trake ne spadaju u garanciju.**

**Preporučujemo podmazivanje deka u skladu sa sledećom vremenskom tabelom**

- |  |                  |
|--|------------------|
| ➤ Povremeni korisnici (manje od 3 sata nedeljno) | jednom u 20 dana |
| ➤ Srednje učestali korisnici (3-5 sati nedeljno) | jednom u 15 dana |
| ➤ Učestali korisnici (više od 5 sati nedeljno)   | na svakih 7 dana |

**PAZNJA!: Ukoliko redovno ne podmazujete dek, moze doci do ostecenja trake, deka I pregorevanja motora I elektronskih delova. Ukoliko je doslo do navedenih kvarova iz gore navedenog razloga, svi ti kvarovi NE ULAZE u garanciju, vec za sanaciju istih KUPAC SNOSI troskove.**

**Silikonsko ulje za podmazivanje deka mozete kupiti u svakoj bolje snabdevenoj prodavnici te vrste, ili direktno kod uvoznika da porucite online na**

**[www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje](http://www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje)**