

XIAO QIAO (CHONGQING) SPORTS INDUSTRY DEVELOPMENT CO., LTD  
ADDRESS: No. 126 Huang Jue Street, Jiulongpo District, Chongqing City, 400050  
TEL:0086-21-54019728

# OVIIX



# A2

Series

# OVICX

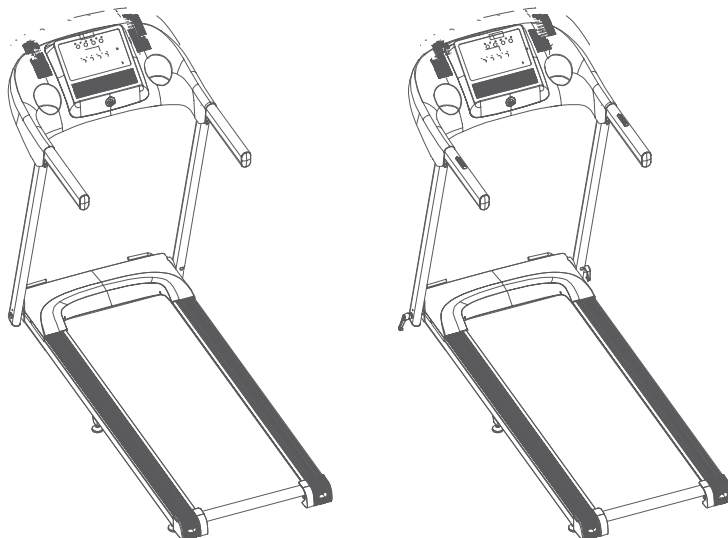
## CONTENTS

---

|   |    |
|---|----|
| 1. Uvod u proizvod                              | 01 |
| 2. Proizvodi i aksesoari                        | 02 |
| 3. Šematski prikaz strukture i funkcija         | 03 |
| 4. Uputstvo za instalaciju                      | 04 |
| 5. Uputstvo za upotrebu LED stila               | 08 |
| 6. Ekran sa kodovima kojima se prikazuje greška | 11 |
| 7. Mere predostrožnosti                         | 12 |
| 8. Smernice i uputstva za održavanje            | 17 |
| 9. Saveti za vežbanje                           | 21 |

## 1. Uvod u proizvod

Naziv proizvoda: OVICX Traka za trčanje



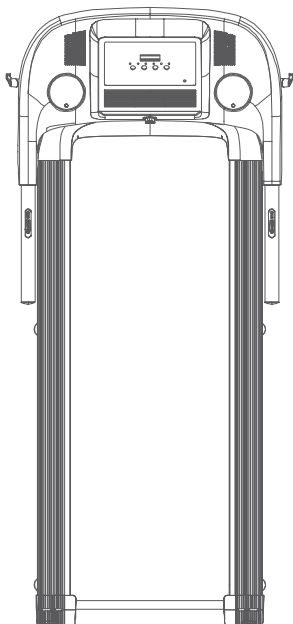
| Model proizvoda                    | A2                  | A2S                  |
|------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Dimenzije rasklopljenog proizvoda  | 1550 × 685 × 1180mm | 1550 × 685 × 1180 mm |
| Opseg brzine                       | 1-12 km/h           | 1-12 km/h            |
| Izmerena voltaža                   | 220 -240v~          | 220-240v~            |
| Izmerena frekvencija               | 50/60Hz             | 50/60Hz              |
| Izmerena snaga                     | 560W                | 560W                 |
| Maksimalna snaga                   | 1.85HP              | 1.85HP               |
| Dimenzije prostora za trčanje      | 42*120 cm           | 42*120 cm            |
| Ekran                              | LED                 | LED                  |
| Bruto težina/neto težina proizvoda | 42KG / 35KG         | 42KG / 35KG          |
| Pametno povezivanje                | N/A                 | Bluetooth            |
| Monitor pulsa                      | N/A                 | Handle Bar           |
| AUX-IN                             | N/A                 | 3.5mm AUX-IN         |
| Prekidač na ručki                  | N/A                 | Handle Bar           |
| Maksimalna nosivost                | 120kg               | 120kg                |
| Dimenzije pakovanja                | 1590 * 740 * 290 mm | 1590 * 740 * 290 mm  |

Bezbednosna zaštita

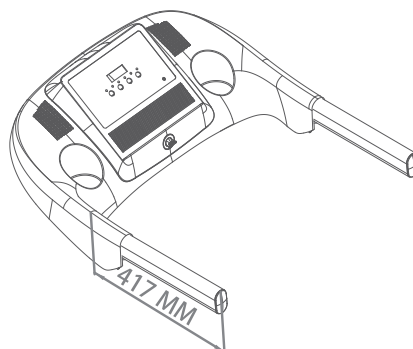
1. Bezbednosni prekidač je na meraču.
2. Zaštitna šipka na unutrašnjem panelu trake za trčanje za naglo zaustavljanje.

## 2. Proizvodi i aksesoari

Molimo vas da pažljivo proverite da li su svi delovi u pakovanju u celovitom stanju i netaknuti.












Osnova



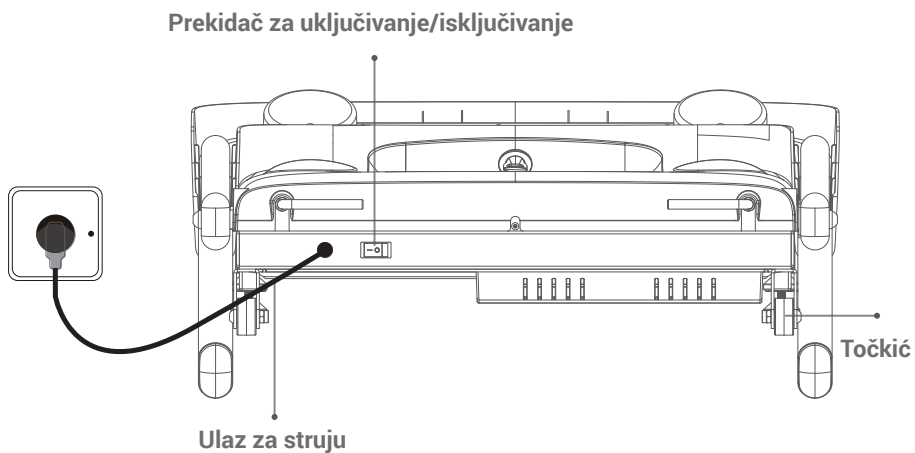
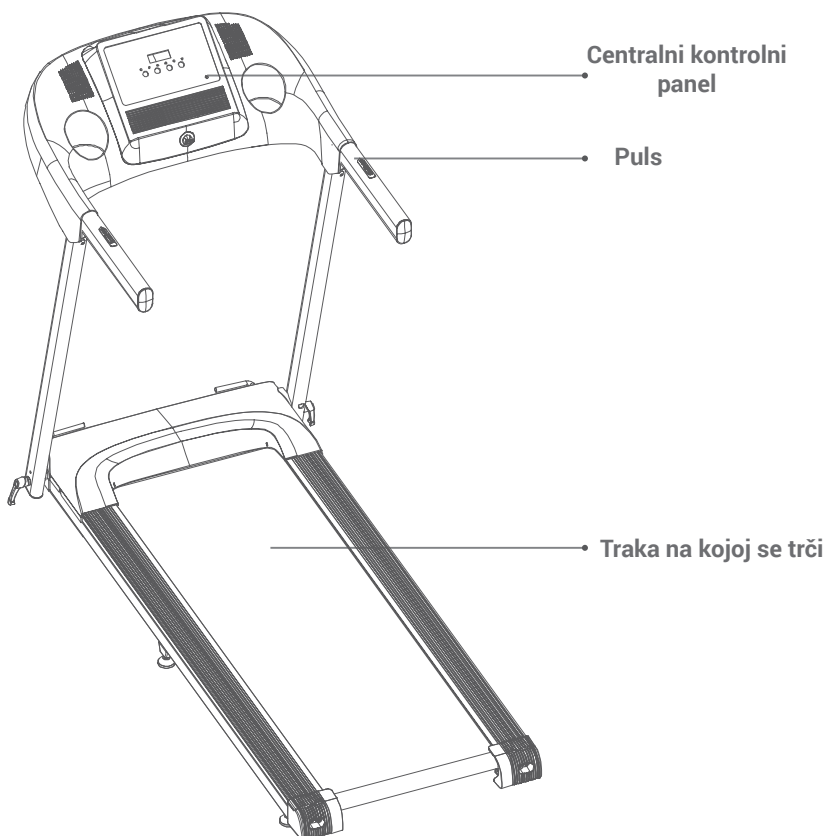
Dužina dela ručke  
za hvatanje

Naša kompanija zadržava pravo da tehnološki unapredi slike i parametre ovog proizvoda, koje su podložne promenama bez prethodnog obaveštenja korisnika.

Tabela sa aksesoarima:

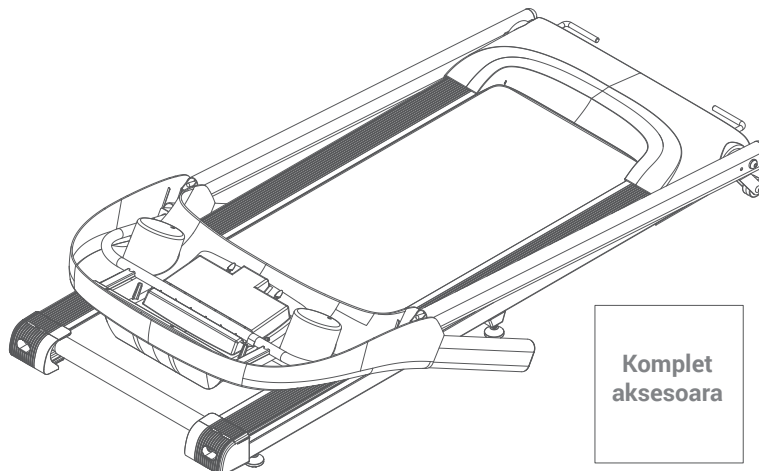
|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Uputstvo  | B01 2PCS   | B02 2PCS   | B03 2PCS   | B04 2PCS   |
|  |  |             |             |                         |
|  | <br>SILIKONSKA<br>BOČICA SA ULJEM | <br>6# 1PCS | <br>5# 1PCS | <br>SIGURNOSNA<br>BRAVA |

### 3. Šematski prikaz strukture i funkcija



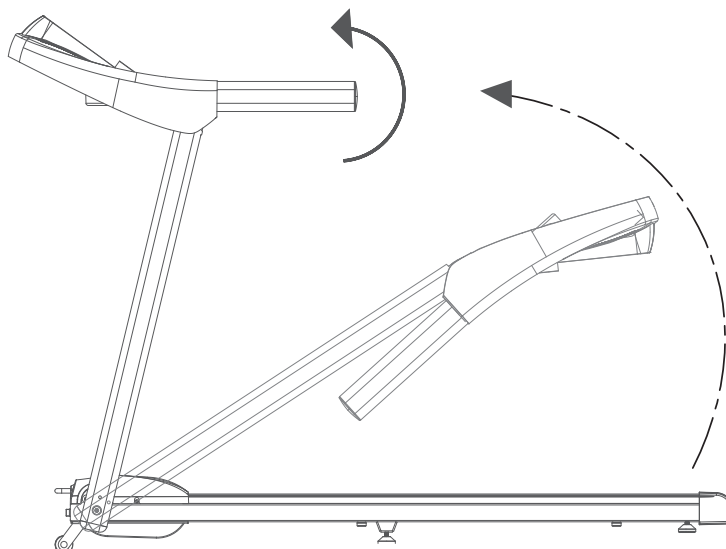
## 4. Uputstvo za instalaciju

1. Otvorite pakovanje i izvadite traku za trčanje i komplet aksesoara iz kutije.



1. Koraci za postavljanje:

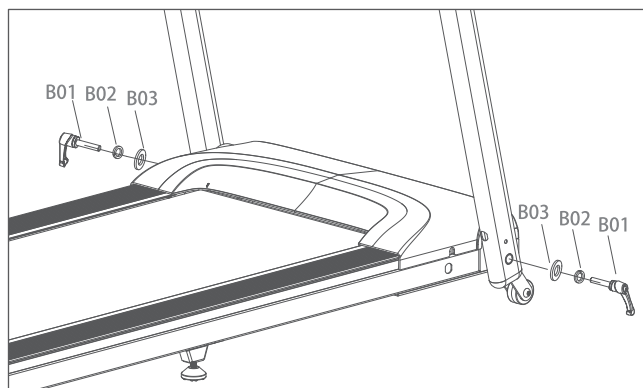
Odvojite stub trake za trčanje i elektronski merač od osnove.



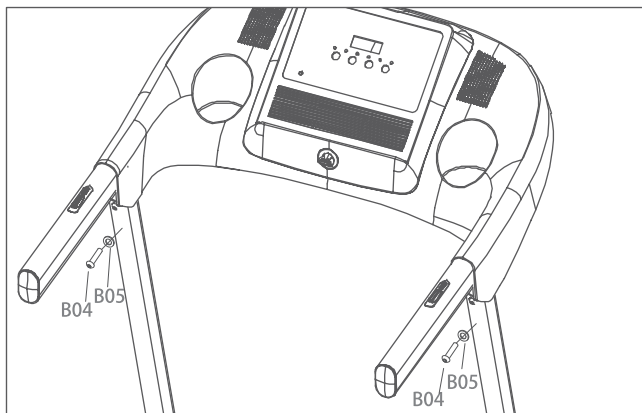
## 4. Uputstvo za instalaciju

### 3. Postavljanje i fiksiranje stuba

Koristite ključ broj 6 kako biste pričvrstili stub redosledom B01, B02 i B03, kao što je prikazano na slici.



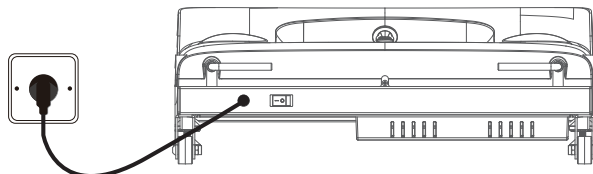
4. Koristite ključ broj 5 kako biste pričvrstili elektronski merač i stub redosledom B04 i B05, kao što je prikazano na slici.





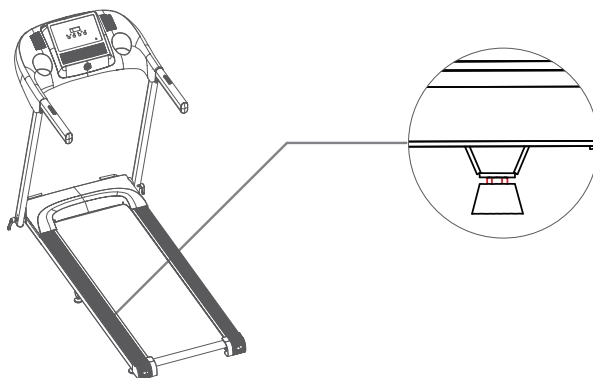
## 4. Uputstvo za instalaciju

5. Uključite proizvod u struju i pritisnite prekidač za uključivanje.

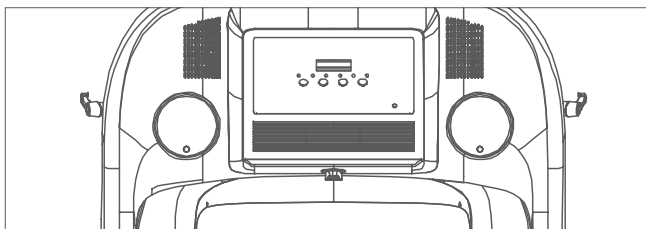


**Važno:** Uključite traku za trčanje u struju tek kada budete sigurni da je pravilno postavljena, u skladu sa uputstvom za instalaciju.

6. U slučaju da je podloga neravna, na prednjem i zadnjem delu postolja za stopala ispod proizvoda može se poravnati uređaj kako bi stabilno stajao, a zatim zaključajte zavrtnj na gornjem kraju postolja za stopala.

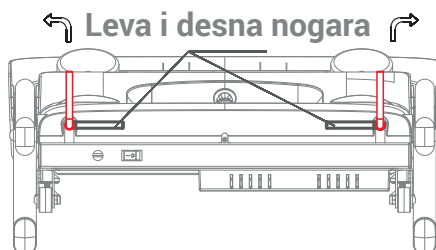


7. Ubacite bezbednosnu pločicu kao što je prikazano na slici kako biste počeli normalno da koristite traku za trčanje.

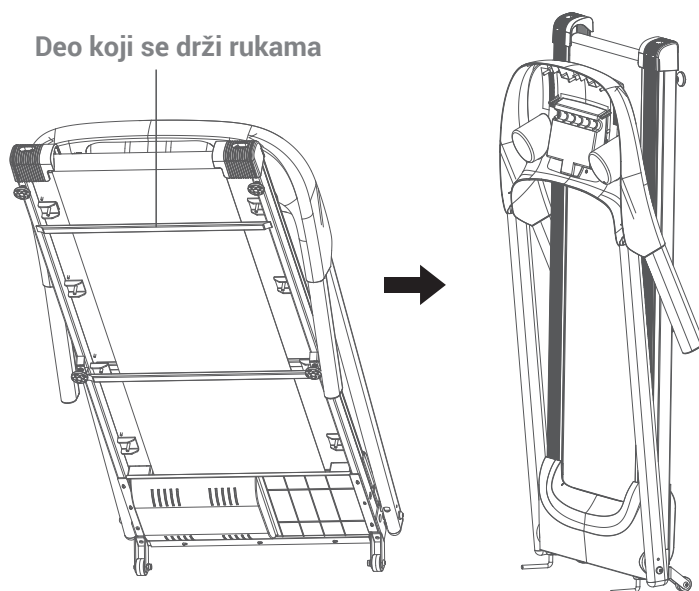


## 4. Uputstvo za instalaciju

8. Povucite nogare levo i desno ka spolja, kao što je prikazano na slici, okrenite za 90 stepeni u smeru koji je prikazan na slici, popustite i ubacite ih u ležište, a zatim postavite traku za trčanje uspravno.



9. Držite traku za trčanje postavljenu uspravno, držite horizontalnu šipku obema rukama kao što je dole prikazano, podignite traku za trčanje i postavite je u položaj koji je prikazan dole.



# Radni panel

opciono



BRZINA

VREME

DALJINA

KALORIJE

opciono

KORACI



START/STOP



PROGRAM



BRZINA-



BRZINA+

## Dugmad i funkcije

- Start/stop: Traka za trčanje počinje ili završava sa radom kada se pritisne ovo dugme.
- Funkcija: Izaberite 3 modaliteta za odbrojavanje (vremensko, razdaljinsko i kalorijsko) i 3 fiksirana programa (P1, P2 i P3) u stanju mirovanja. Promenite prikaz ekrana (brzina, vreme, razdaljina, kalorije i koraci) u aktivnom stanju trake za trčanje.
- Brzina +: Podesite brzinu i dodajte izabranu vrednost (brzina, vreme, razdaljina i kalorije).
- Brzina -: Podesite brzinu i smanjite izabranu vrednost (brzina, vreme, razdaljina i kalorije).

## II. Modalitet

### 1. Odbrojavanje vremena

1.1 U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija jednom i unesite vreme za odbrojvanje. Ekran će trepnuti i pokazati "30:00". Zatim pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste izabrali trajanje vežbanja. Smanjite na 5:00 ukoliko želite da podesite minimalno vreme ili podesite na 99:00 ukoliko želite da podesite maksimalno trajanje vežbanja.

1.2 Nakon što završite podešavanje, pritisnite Start dugme. Traka za trčanje će početi da se kreće najmanjom brzinom. Pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili brzinu trčanja, a dugme Funkcija kako biste promenili prikaz ekrana. Ekran za brzinu prikazuje trenutnu brzinu, ekran za razdaljinu prikazuje razdaljinu koju prelazimo trčanjem, dok ekran za kalorije prikazuje potrošene kalorije. Ukoliko ekran pokaže "0:00", traka za trčanje će prestati sa radom.

### 2. Odbrojavanje pređene razdaljine

2.1 U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija dva puta i unesite razdaljinu koju želite da traka počne da odbrojava. Ekran za razdaljinu će trepnuti i pokazati "5.0". Zatim pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste izabrali razdaljinu. Smanjite na 0,5 km ukoliko želite da podesite minimalnu razdaljinu ili podesite na 99 km ukoliko želite da podesite maksimalnu razdaljinu.

## 5. Uputstva za korišćenje LED stila

2.2 Kada završite podešavanje, pritisnite Start. Traka za trčanje će početi sa radom pri najmanjoj brzini. Zatim pritisnite Brzina - i Brzina + kako biste prilagodili brzinu, a dugme Funkcija služi tome da promenite prikaz prozora. Ekran za brzinu prikazivaće trenutnu brzinu. Ekran za vreme prikazuje trajanje trčanja. Ekran za razdaljinu prikazuje preostalu razdaljinu. Ekran za kalorije prikazuje potrošene kalorije. Ukoliko ekran za razdaljinu prikaže "0", traka za trčanje prestaće sa radom.

### 3. Odbrojavanje kalorija

3.1. U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija tri puta, zatim uđite u modalitet za odbrojavanje kalorija. Ekran za prikaz kalorija će trepnuti i prikazati "100". Zatim pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili vrednost kalorija koje želite da potrošite. Smanjite na 20 kcal ukoliko želite da podesite minimalan broj kalorija ili podesite na 990 kcal ukoliko želite da podesite maksimalan broj kalorija.

3.2 Kada završite podešavanje, pritisnite Start. Traka za trčanje će početi sa radom pri najmanjoj brzini. Zatim pritisnite Brzina - i Brzina + kako biste prilagodili brzinu, a dugme Funkcija služi tome da promenite prikaz prozora. Ekran za brzinu prikazivaće trenutnu brzinu. Ekran za vreme prikazuje trajanje trčanja. Ekran za razdaljinu prikazuje preostalu razdaljinu. Ekran za kalorije prikazuje preostale kalorije. Ukoliko ekran za razdaljinu prikaže "0", traka za trčanje prestaće sa radom. Ukoliko ekran za kalorije prikaže "0", traka za trčanje prestaće sa radom.

### 4. Fiksirani program P1

4.1 U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija četiri puta kako biste izabrali fiksirani program P1. Nakon što se na ekranu prikaže P1 u trajanju od 3 sekunde, na ekranu će trepnuti "30:00". Pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili brzinu. Kada završite podešavanje, pritisnite Start. Traka za trčanje počće sa radom. Ekran za vreme počće da odbrojava vreme. Ekran za prikaz razdaljine prikazuje zadatu razdaljinu. Ekran za kalorije prikazuje potrošene kalorije. Ekran za brzinu trčanja prikazuje brzinu trčanja u svakom odeljku. Ovaj modalitet ima 10 odeljaka. Vreme trčanja je fiksirano i ne može se menjati. Pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili brzinu trčanja u trenutnom odeljku u samom procesu trčanja.

4.2. Ukoliko ekran za vreme prikaže "0:00", traka za trčanje će prestati sa radom.

| Broj odeljaka | Odeljak 1 | Odeljak 2 | Odeljak 3 | Odeljak 4 | Odeljak 5 | Odeljak 6 | Odeljak 7 | Odeljak 8 | Odeljak 9 | Odeljak 10 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Brzina        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Brzina km/h   | 2         | 1         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 3         | 2         | 1          |

### 5. Fiksirani program P2

5.1 U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija pet puta kako biste izabrali fiksirani program P2. Nakon što se na ekranu prikaže P2 u trajanju od 3 sekunde, na ekranu će trepnuti "30:00". Pritisnite Brzina + i Brzina - kao biste podesili brzinu. Kada završite podešavanje, pritisnite Start. Traka za trčanje će početi sa radom. Ekran za vreme počće da odbrojava vreme. Ekran za prikaz razdaljine prikazuje zadatu razdaljinu. Ekran za kalorije prikazuje potrošene kalorije. Ekran za brzinu trčanja prikazuje brzinu trčanja u svakom odeljku. Ovaj modalitet ima 10 odeljaka. Vreme trčanja je fiksirano i ne može se menjati. Pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili brzinu trčanja u trenutnom odeljku u samom procesu trčanja.

5.2 Ukoliko ekran za vreme prikaže "0:00", traka za trčanje će prestati sa radom.

| Broj odeljaka | Odeljak 1 | Odeljak 2 | Odeljak 3 | Odeljak 4 | Odeljak 5 | Odeljak 6 | Odeljak 7 | Odeljak 8 | Odeljak 9 | Odeljak 10 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Brzina        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Brzina km/h   | 2         | 1         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 3         | 2         | 1          |

## 5. Uputstvo za upotrebu LED stila

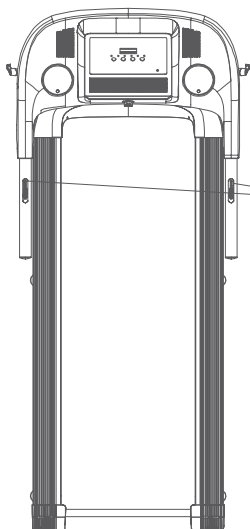
### 6. Fiksirani program P3

6.1 U stanju mirovanja, pritisnite dugme Funkcija pet puta kako biste izabrali fiksirani program P3. Nakon što se na ekranu prikaže P3 u trajanju od 3 sekunde, na ekranu će trepnuti "30:00". Pritisnite Brzina + i Brzina - kao biste podesili brzinu. Kada završite podešavanje, pritisnite Start. Traka za trčanje će početi sa radom. Ekran za vreme počće da odbrojava vreme. Ekran za prikaz razdaljine prikazuje zadatu razdaljinu. Ekran za kalorije prikazuje potrošene kalorije. Ekran za brzinu trčanja prikazuje brzinu trčanja u svakom odeljku. Ovaj modalitet ima 10 odeljaka. Vreme trčanja je fiksirano i ne može se menjati. Pritisnite Brzina + i Brzina - kako biste podesili brzinu trčanja u trenutnom odeljku u samom procesu trčanja.

5.2 Ukoliko ekran za vreme prikaže "0:00", traka za trčanje će prestati sa radom.

| Broj odeljaka | Odeljak 1 | Odeljak 2 | Odeljak 3 | Odeljak 4 | Odeljak 5 | Odeljak 6 | Odeljak 7 | Odeljak 8 | Odeljak 9 | Odeljak 10 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Brzina        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Brzina km/h   | 2         | 1         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 3         | 2         | 1          |

### 7. Upotreba dugmadi na ručkama



#### Dugmad na ručkama

Koristite dugme "START/STOP" na levoj ručki kako biste pokrenuli uređaj ili prekinuli njegov rad. Koristite dugme "GORE/DOLE" na desnoj ručki kako biste povećali ili smanjili brzinu. Koristite uređaje za prepoznavanje pulsa na obema ručkama i brzina vašeg pulsa će se prikazati na ekranu uređaja.

## 6. Ekрана sa kodovima kojima se prikazuje greška

### 8. Kontrolni sistem za popravljjanje opštih grešaka

Informacioni kod: E-7, znak da je otpala zaštitna brava

Vodič za popravku:

- 1.1 Proverite da je bezbednosni prekidač u zadatom položaju.
- 1.2 Proverite da je bezbednosni zavrtanj popustio ili otpao.
- 1.3 Proverite ili zamenite bezbednosni prekidač.
- 1.4 Proverite ili zamenite ekran.
- 1.5 Proverite ili zamenite donju upravljačku ploču.

Information code:E-7



### 2. Informacioni kod: E-4, motor nije povezan

Vodč za popravku:

- 2.1 Proverite da li je motorna linija popustila ili otpala.
- 2.2 Proverite ili zamenite motor.
- 2.3 Proverite ili zamenite kontroler.

Information code:E-7



### 3. Informacioni kod E-1, greška u komunikaciji

Vodič za popravku:

- 3.1 Proverite da li je komunikacijska linija popustila, otpala ili je oštećena.
- 3.2 Proverite ili zamenite elektronski panel merača.
- 3.3 Proverite ili zamenite kontroler.

Information code:E-7



### 4. Informacioni kod: E-5, naglo zaustavljanje

Vodič za popravku:

- 4.1 Proverite da li se na traci za trčanje nalazi preveliki teret/prekomerna težina.
- 4.2 Proverite da li se neki pokretni deo zaglavio u uređaju.
- 4.3 Proverite da li nedostaje ulje za podmazivanje. Ukoliko nedostaje, trenje između trake na kojoj se tiče i postolja biće povećano.
- 4.4 Proverite da li je postolja za trčanje istrošeno.
- 4.5 Proverite da je traka na kojoj se tri istrošena.
- 4.6 Proverite da došlo do kratkog spoja na motornoj liniji.
- 4.7 Proverite ili zamenite kontroler.
- 4.8 Proverite ili zamenite motor.

Information code:E-7



## 7. Mere predostrožnosti

**Hvala što ste izabrali naš proizvod. Pravilna upotreba trake za trčanje garantuje vam bezbednost i ugođaj pri korišćenju. Molimo vas da pročitate sledeći tekst pažljivo pre nego što počnete da koristite traku za trčanje.**

1. Molimo vas da se pobrinete da je traka pravilno postavljena pre nego što je uključite. Za lako uključivanje, molimo vas da pazite da ne prekrijete nečim utičnicu kada postavljate vašu traku za trčanje.
2. Molimo vas da uključite kabl u utičnicu koja je uzemljena, radi vaše bezbednosti. Kabl trake za trčanje je poseban, ukoliko dođe do oštećenja, sklonite ga i predajte našem distributeru, ili kontaktirajte direktno nas.
3. Traka za trčanje je oprema koja se koristi unutra, ne iznosite je napolje. Postavite je na površinu koja je čista i ravna. Držite uređaj što dalje od vlage. Ne stavljajte traku za trčanje ni na šta što bi moglo uticati na protok vazduha, kao što je debelo ćebe, ili poremetiti ravnotežu korisnika. Traka za trčanje je posebna vrsta opreme, te je nemojte koristiti za bilo šta drugo osim za ono za šta je namenjena.
4. Nemojte nositi odeću koja vam je velika ili koja visi kada koristite uređaj kako ne bi došlo do nezgode zbog odeće koja bi se mogla zakačiti za neki deo uređaja. Preporučujemo da nosite patike kada vežbate, ili drugu odeću sa gumenim đonom.
5. Molimo vas da ne skidate zaštitni okvir bez razloga. Ako treba da ga otvorite radi održavanja, molimo vas da prvo isključite uređaj iz struje.
6. Ukoliko koristite uređaj prvi put, molimo vas da se držite za ručke dok ne osetite komotno da ih pustite.
7. Ukoliko traka za trčanje naglo ubrza ili poveća brzinu automatski usled neke greške u elektronskom meraču, molimo vas da smesta izvučete bezbednosni ključ kako biste zaustavili rad uređaja.
8. Molimo vas da isključite uređaj iz struje i sklonite kabl kada ne koristite traku za trčanje.
9. Kako biste smanjili rizik, ne treba da dozvolite deci da budu blizu trake za trčanje kada je uključena.
10. Kada dete koristi traku za trčanje, uz njega treba da bude i neko odraslo lice.
11. Pre vežbanja, zagrejte se 3-5 minuta, zagrejte zglobove ili džogirajte.
12. Uključite uređaj u struju u donjem delu trake za trčanje. Pritisnite dugme "on/off", na digitalnom ekranu će se pojaviti "Start", a traka će početi da radi. Sistem će izabrati brzinu 1 automatski, te početnici mogu koristiti ovu brzinu da se zagreju.
13. Uхватite krajeve ručki dvema rukama, stanite na traku za trčanje i povećajte polako brzinu na 1.5 i 3.0. Držite telo uspravno, opustite se koliko god je moguće i hodajte na traci. Početnici se mogu zagrevati ovom brzinom.
14. Nakon što se upoznate sa funkcijama trake za trčanje, možete podesiti trajanje vežbanja i prilagoditi ga vašim telesnim parametrima.
15. Na digitalnom ekranu možete jasno videti brzinu, vreme i razdaljinu vežbanja. Takođe, videćete i broj potrošenih kalorija i brzinu rada vašeg srca. Tokom trčanja, možete iznova meriti brzinu rada vašeg srca tako što ćete se uhvatiti za čipove na ručkama.

## 7. Mere predostrožnosti

16. Upozorenje! Uređaj ima crveni magnetni zaštitni pojas od 0,7 m (u kombinaciji sa zaštitnom štipaljkom). Ukoliko vam se učini da traka za trčanje radi neuobičajeno ili osećate povećan rizik, molimo vas da povučete magnetni zaštitni pojas kako biste zaustavili traku za trčanje i izbegli nezgode

17. Dok vežbate, molimo vas da stavite zaštitnu crvenu kopču na odgovarajuće mesto na vašoj odeći, kako bi se traka zaustavila smesta i osigurala vašu bezbednost ukoliko dođe do nezgode. Kada vi ne koristite traku za trčanje, molimo vas da čuvate zaštitnu kopču kako biste bili sigurni da ga treće lice neće koristiti bez nadzora.

18. Kada završite sa vežbanjem, molimo vas da isključite uređaj iz struje i pravilno sklonite kabl.

19. Važno! Dodirivanje delova koji su u pokretu je zabranjeno.

20. Senzor za merenje broja srčanih otkucaja nije medicinska oprema. On može pokazivati netačno izmerene parametre iz najrazličitijih razloga, te se ti parametri mogu uzimati samo u referentne svrhe.

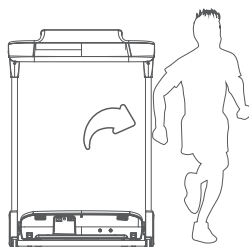
21. Važno! Ukoliko osetite bilo kakvu opasnost tokom vežbanja, trebalo bi da upotrebite bočna postolja za stopala kako smesta biste sišli sa trake ili se oslonili na postolje.


22. Važno! Oko trake treba da ima slobodnog prostora u dimenzijama 2000\*1000 mm. To je obavezno, kako biste imali dovoljno prostora da siđete sa trake za trčanje ukoliko dođe do opasnosti.

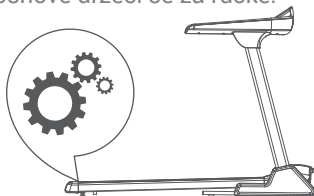
23. Tokom vežbanja, potrebno je da oslobodite prostor u dimenzijama 2000 (dužina) \* 1000 (širina) \* 2250 (visina) kako biste vežbali u bezbednom okruženju.

24. Važno! Traka za trčanje je uređaj koji je namenjen za upotrebu u unutrašnjem prostoru. Ne koristite ga napolju. Vežbe na traci za trčanje su aerobik vežbe za jačanje vašeg srca i pluća. Vežbe za mišiće su sekundarne prirode.

25. Važno! Svi uređaji za podešavanje koji bi mogli da utiču na kretanje korisnika ne bi trebalo da odstupaju od dizajna proizvoda.



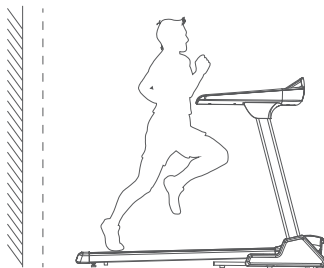
 Ukoliko osetite opasnost pri vežbanju, smesta skočite na zemlju ili na postoje za stopala sa obe strane osnove držeći se za ručke.



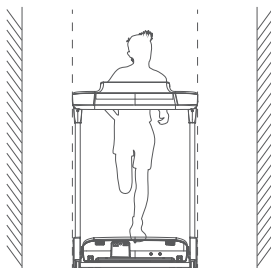
 Pazite da strana tela ne uđu u ovaj deo. Nemojte stajati na taj deo.




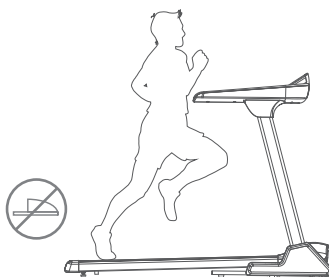
## 7. Mere predostrožnosti



 Bezbednosna zona u dimenzijama 2.000 mm x 1.000 mm mora postojati iza trake za trčanje.

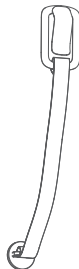



 Obavezan slobodan prostor za bezbedan rad trake za trčanje je 2.000 mm (dužina) x 1.000 mm (širina) . 2.250 mm (visina). Molimo vas da ne dozvoljavate deci da se približavaju električnoj traci za trčanje dok je u radu kako biste izbegli opasnosti.

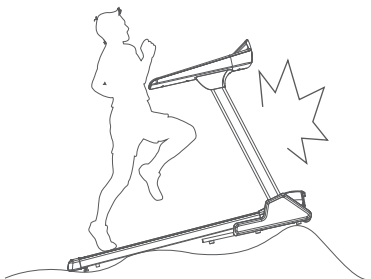


 Molimo vas da isključite uređaj iz struje kada ga ne koristite.

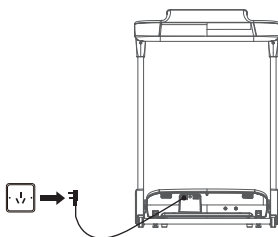
## 7. Mere predostrožnosti



 Molimo vas da stavite kopčicu na odeću tokom upotrebe trake za trčanje. (U slučaju nezgode, smesta zaustavite rad motora tako što ćete povući bezbednosnu kopčicu.)

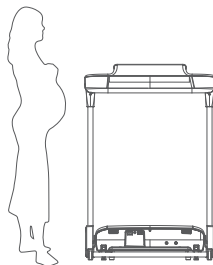



 Strogo je zabranjeno korišćenje trake za trčanje na neravnoj površini.

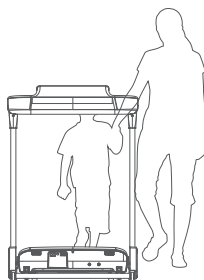


 Molimo vas da isključite uređaj iz struje kada ga ne koristite.

## 7. Mere predostrožnosti



 Stariji i trudnice bi trebalo da koriste traku za trčanje sa oprezom.



 Maloletna lica treba da budu pod nadzorom odraslih kada koriste traku za trčanje.

### Saveti:

1. Početnici treba prvo da se upoznaju sa dugmičima za funkcije pre nego što koriste traku za trčanje.
2. Molimo vas da ne stojite na traci pri pokretanju uređaja. Stojite na plastičnim neklizajućim postoljima sa obe strane trake za trčanje kako ne biste pali.
3. Presvucite se u sportsku odeću pre vežbanja. Nemojte trčati u farmerkama i kožnim cipelama.
4. Nemojte se igrati ili svađati sa drugima kada koristite traku za trčanje kako biste izbegli opasnosti. Strogo je zabranjeno naglo skakanje sa trake tokom trčanja.

## 8. Smernice i uputstva za održavanje

Traku za trčanje treba da održavate sami. Predlaže se sledeće:

**Važno!** Pobrinite se da je električna traka za trčanje isključena iz struje pre čišćenja ili održavanja proizvoda.

a) Očistite i proverite opremu periodično. Ogrebotine i oštećenja na traci, pojasu ili osnovi trake za trčanje moraju se povremeno proveravati. Proizvod se nakon potpune prepravke može bezbedno koristiti.

b) Posebnu pažnju obratite na delove koji se lako troše, kao što su traka na kojoj se trči, pojas trake, osnova trake za trčanje i mesta na kojima se delovi povezuju.

c) Proverite smesta oštećene delove ili prestanite da koristite uređaj dok ga ne popravite.

d) Podesite stepen zategnutosti i poziciju trake ukoliko se pomerila iz svog položaja.

### I. Upotreba

Kako biste što bolje održavali vaš uređaj i produžili radni vek proizvoda, preporučujemo da ga nakon korišćenja isključite iz struje 2 sata bez prekida, a zatim kada ga uključite u struju pustite ga da odstoji 10 minuta pre nego što počnete da ga koristite.

Ukoliko je pojas trake previše popušten, može skliznuti sa osnove tokom trčanja. Ukoliko je pojas trake previše zategnut, može doći do slabljenja rada motora i do većeg oštećenja točkića i trake. Kada je traka pravilno zategnuta, obe strane trake se mogu rukama podići 50-75 mm od osnove trake.

### II. Čišćenje

Sveobuhvatno čišćenje će produžiti život vaše trake za trčanje u velikoj meri.

Povremeno obrišite prašinu kako bi sve komponente bile čiste. Pobrinite se da očistite delove koji su vidljivi sa obe strane trake za trčanje. Pobrinite se i da trčite u čistoj obući. Nemojte dozvoliti da u traku upadnu strana tela koja bi mogla da izgriju osnovu trake ili pojas na kom se trči. Površina pojasa mora se čistiti vlažnom krpom umočenom u sapun. Pazite da ne poprskate vodom elektronske delove ispod pojasa trake za trčanje. Otvorite zaštitnu kutiju motora kako biste obrisali prašinu i očistili motor najmanje jednom godišnje.

### III. Podmazivanje

Nakon određenog perioda korišćenja trake za trčanje, ona se mora podmazati posebno za to namenjenim metil-silikonskim uljem.

#### 1. Predlog za intervale podmazivanja:

Korisnici koji ne koriste traku za trčanje u velikoj meri (manje od 3 sata nedeljno): podmazivanje jednom u 6 meseci

Korisnici koji koriste traku za trčanje umereno (3 do 5 sati nedeljno): podmazivanje jednom u 3 meseca

Korisnici koji koriste traku za trčanje u velikoj meri (više od 5 sati nedeljno): podmazivanje jednom u mesec i po dana.

Preporučujemo da koristite silikonsko ulje za podmazivanje od lokalnih dobavljača ili da kontaktirate direktno našu kompaniju.

## 8. Smernice i uputstva za održavanje

### 2. Način podmazivanja

1 - Traka na kojoj se trči treba da se podmaže kao što je gore navedeno, ali se ne sme prekomerno podmazivati. Previše ulja za podmazivanje nije dobra stvar. Zapamtite da je razumno podmazivanje važan faktor u produžavanju radnog veka vaše trake za trčanje.

2 - Kada želite da proverite da li je potrebno podmazati uređaj, morate uhvatiti traku za trčanje na zadnjem delu pojasa i držati tako ruke što je duže moguće. Ukoliko vam se ruke uprljaju od silikonskog ulja (ukoliko je osećaj pod prstima vlažan), podmazivanje nije potrebno. Ukoliko je osnova trake suva i vaše ruke se ne uprljaju silikonskim uljem, treba naneti silikonskog ulja.

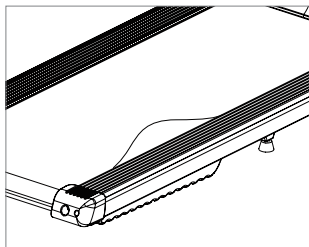
### 3. Koraci za nanošenje silikonskog ulja za podmazivanje na osnovu trake za trčanje:



Notes: The notch is about 5mm.

a) Kao što je prikazano na slici, isecite vrh bočice ulja za podmazivanje, skinite dugački poklopac i unutrašnji celofan, a zatim vratite dugački poklopac. Kako biste pravilno podmazali uređaj, otvor ne treba da bude predugačak i treba da bude veličine 5 mm ili manji kako bi ulje moglo normalno da izlazi.

b) Dok je uređaj isključen, podižite pojas trake od prednjeg ka zadnjem delu, sipajte ulje na snovu, a zatim uključite uređaj na manju brzinu, stanite na sredinu trake i polako hodajte nekoliko minuta kako bi pojas trake mogao u potpunosti da upije silikonsko ulje.



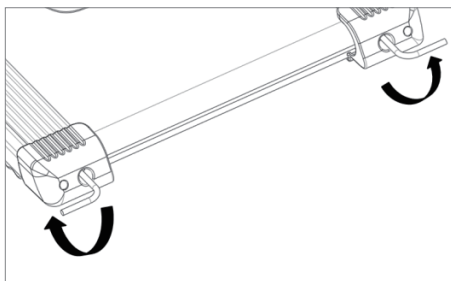
### 2.2 Podešavanje zategnutosti trake

Pojas trake za trčanje trebalo bi da bude podešen pre dostave i nakon instalacije proizvoda, ali trake mogu popustiti nakon nekog vremena. Na primer, ako se korisniku dešava da traka koči ili klizi sa osnove, zavrtnji na traci moraju se sinhrono podesiti sa leve i desne strane polukružnim pokretima u smeru kazaljke na satu. (Ukoliko pak zatežete pojas, ti pokreti će biti u smeru suprotno od kazaljke na satu.) U slučaju da je pojas trake popustio, traka će kliziti kada stanete na nju. Ali, trčanje sa previše zategnutom trakom je takođe opasno jer se može opteretiti ili oštetiti motor, traka na kojoj se trči, točkić, itd.

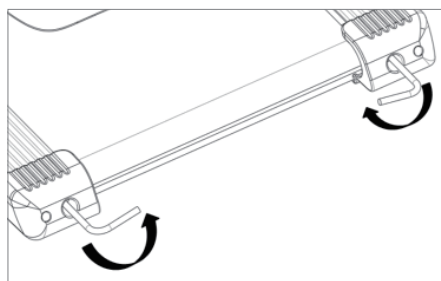
### 2.3 Poravnjivanje trake za trčanje

1. Stavite električnu traku za trčanje na ravnu površinu.
2. Uključite električnu traku za trčanje i trčite brzinom od 3,5 km/h.
3. Ukoliko se traka nakrivi na levo, rotirajte levi zavrtnj u smeru kazaljke na satu jedan krug, a zatim rotirajte zavrtnj na desnoj strani suprotno smeru kazaljke na satu pola kruga.
4. Ukoliko se traka nakrivi na desno, rotirajte zavrtnj sa desne strane u smeru kazaljke na satu jedan krug, a zatim rotirajte zavrtnj sa leve strane suprotno smeru kazaljke na satu pola kruga.

## 8. Smernice i uputstva za održavanje



Ukoliko je traka nakrivljena na levo, podesite je kao što je gore navedeno.



Ukoliko je traka nakrivljena na desno, podesite je kao što je gore navedeno.

### 2.4 Podešavanje pokretne trake

Pokretna traka trebalo bi da bude podešena pre dostave trake za trčanje, ali one mogu popustiti i kliziti nakon određenog perioda upotrebe. Obično ih podešavaju sami korisnici. Koraci za podešavanje (kao što je desno prikazano):

- 1 - Rotirajte s leve strane suprotno smeru kazaljke na satu šestougaonim ključem.
- 2 - Rotirajte s desne strane u smeru kazaljke na satu šestougaonim ključem.
- 3 - Opseg podešavanja mora biti takav da traka ne klizi kada se na njoj nalazi teret.

**Važno:** Čistite povremeno udubljenja u koja se ubacuje šestougaoni ključ.

## 9. Saveti za vežbanje

**Ukoliko prvi put koristite električnu traku za trčanje, treba da pročitate sledeći tekst:**

### **Priprema**

Pre vežbanja, trebalo da budete upoznati sa svojim zdravstvenim stanjem kako iste napravili plan vežbanja na osnovu njega. Preporučuje se da se konsultujete sa lekarom ili profesionalcem kako biste postigli najbolje rezultate.

Pre nego što prvi put počnete da koristite traku za trčanje, molimo vas da naučite kako da je koristite: npr., kako da je uključite, zaustavite, podesite brzinu i tome slično. Nakon što se upoznate sa njom, možete početi da je koristite. Stanite na neklizajuća postolja sa strane i držite ručke obema rukama. Zatim uključite traku i podesite brzinu na 1,6-3,2 km/h (niska brzina). Držite telo uspravno i gledajte ispred sebe. Stanite na traku za trčanje pažljivo i opustite se dok ne budete spremni da povećate brzinu na 3-5 km/h. Ostanite pri ovoj brzini oko 10 minuta, a zatim usporite i zaustavite uređaj. Kada prvi put koristite uređaj, nemojte trčati velikom brzinom kako ne biste doživeli pad.

### **Vežbanje**

Hodajte 1 km istim ritmom i zabeležite trajanje. Biće vam potrebno od 15 do 25 minuta. Kada je brzina na 4,8 km/h, trebaće vam oko 20 minuta da pređete 1 km. Nakon što to uradite nekoliko puta s lakoćom, možete postepeno povećavati brzinu. Ostanite pri toj brzini 30 minuta i to će biti dobar trening. Pre nego što počnete da hodate, molimo vas da budete strpljivi i imajte u vidu je ovo vežbanje dobro za vaše zdravlje tokom čitavog života. Ne može se magijom ništa postići preko noći.

### **Učestalost vežbanja**

Vaš cilj je da vežbate 3-5 puta nedeljno svake nedelje i da svaki put vežbate od 15 do 60 minuta. Bolje da napravite plan vežbanja prema vašem zdravstvenom stanju nego da radite na svoju ruku. Možete kontrolisati intenzitet tako što ćete podešavati brzinu i trajanje vežbanja.

### **Trajanje vežbanja**

Prečica: Vežbanje od 15 do 20 minuta je dobar način da uštedite vreme. Zagrejte se 5 minuta brzinom od 4-4,8 km/h, a zatim povećajte brzinu za 0,3 km/h svakog minuta dok ne dostignete brzinu koja vam je prijatna i nastavite da trčite oko 45 minuta. U potpunosti ćete uživati u ovom vežbanju.

Navedeni tekst služi samo u referentne svrhe. Molimo vas da se konsultujete sa profesionalcem kako biste dobili detaljnije informacije o vežbanju.

### **Odeća**

Sve što vam treba je dobar par patika, preporučujemo da nosite patike za trčanje ili za teretanu tokom vežbanja. U međuvremenu, pobrinite se da se ništa nije uhvatilo za đon vaših patika kako ne bi ispalo na traku i oštetilo njen pojas. Vaša odeća bi trebalo da bude udobna i odgovarajuća za sportske aktivnosti, a mi preporučujemo da nosite odeću koja diše i koja je napravljena od pamuka.

## 9. Saveti za vežbanje

Bez obzira na to koliko brzo hodate, trebalo bi da se istegnete. Zagrejani mišići se lakše istežu, te provedite 5-10 minuta u zagrevanju. Zatim stanite i istegnite se na prikazan način. Uradite to 5 puta po najmanje 10 sekundi dok ne istegnete obe noge, a to radite i pri zagrevanju i pri istezanju.

### 1. Istezanje ka dole

Blago savijte kolena i polako se savijte ka dole. Opustite leđa i ramena i dodirnite nožne prste rukama (pogledajte sliku 1). Radite ovo 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite ovo 3 puta.

### 2. Istezanje tetiva stopala

Sedite na čisto jastuče na podu, ispružite jednu nogu, a drugu savijte ka unutra tako da dodirnete ispruženu nogu nožnim prstima, a zatim spustite ruke na ispruženo stopalo (vidite sliku 2). Ostanite tako 10-15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite ovo po tri puta za obe noge.

### 3. Istezanje tetive stopala i pete

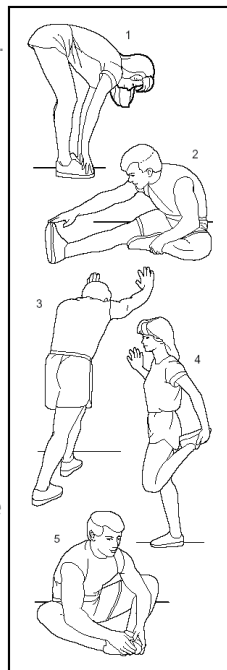
Naslonite se rukama na zid, a stopala postavite u raskorak, jedno napred, jedno nazad. Nagnite se napred ka zidu, zadnju nogu držite ispravljenu i zategnutu, a petu spustite na pod (vidite sliku 3). Ostanite tako 10-15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite ovo po tri puta za obe noge.

### 4. Istezanje kvadricepsa

Držite zid ili sto levom rukom kako biste održavali ravnotežu, ispružite desnu ruku unazad kako biste uhvatili desni zglob stopala iza leđa, polako gurnite petu ka zadnjici dok ne osetite da se prednji mišići butine zatežu (vidite sliku 4). Ostanite tako 10-15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite ovo po 3 puta za obe noge.

### 5. Istezanje unutrašnjeg mišića butina

Sedite tako da se vaši tabani dodiruju, a da vam kolena budu okrenuta ka spolja. Držite stopala, a zatim ih povucite ka međunožju. Ostanite tako 10-15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite ovo 3 puta.



### Mere predostrožnosti pri vežbanju

Molimo vas da se konsultujete sa profesionalcem pre nego što počnete da vežbate. On bi vam mogao dati predloge koliko često da vežbate, kojim intenzitetom i koliko dugo, a u skladu sa vašim godinama i zdravstvenim stanjem. Tokom vežbanja, ukoliko osetite bol u grudima, počnete da se gušite ili osetite da vam srce radi neobičajeno, ukoliko teško dišete ili osećate neku drugu nelagodnu, molimo vas da se smesta zaustavite. I konsultujte profesionalce pre nego što nastavite sa vežbanjem.