

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

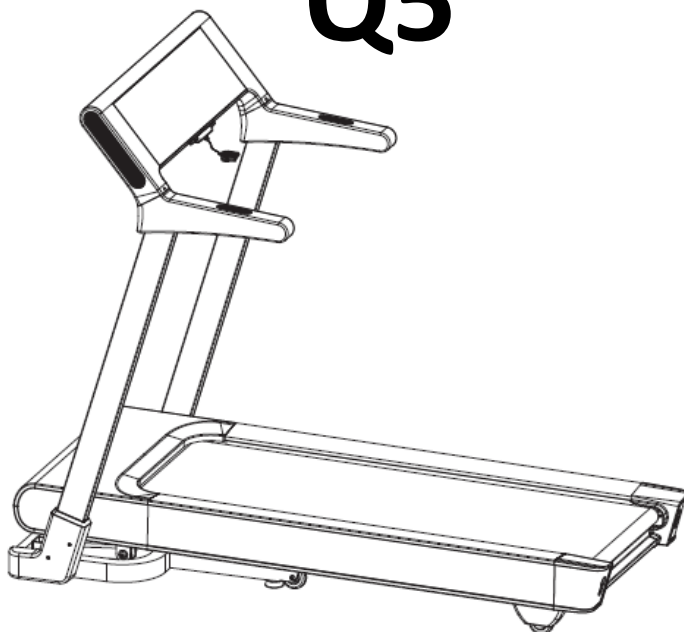
# OVICX



**Motorna traka za trčanje**

**Korisničko uputstvo**

# Q5



Web:[www.qiaosports.com](http://www.qiaosports.com)



## FITSHOW APP

Kliknite na dugme “Kreiraj nalog” da bi ste registrovali novi korisnički nalog, popunite ga sa osnovnim podacima korisnika.

2.1 U aplikaciji FitShow, idite na “Workout” dugme i izaberite “Quick Start” dugme.

2.2 Nakon pretrage, trebalo bi da vidite naziv vašeg uređaja na listi. Pritisnite dugme “Connect” pored imena uređaja koji posedujete.

2.3 Na ekranu tokom vežbanja , prevucite prstom na dole za podešavanja i gore za kontrole , kada hoce da završite trening pritisnite ekran.



\*Ovaj proizvod je podložan promeni bez prethodne najave zbog ažuriranja i nadogradnje APP



## SADRŽAJ

---

1. Bezbednosna uputstva	1
2. Uputstvo za montažu	2
3. Uputstvo za sklapanje	5
4. Tehničke specifikacije	6
5. Uzemljenje	6
6. Uputstvo za vežbanje	7
7. Zagrevanje pre vežbanja	9
8. Prikaz delova trake	10
9. Kontrolna table tasteri	13
10. Održavanje uređaja	17
11. Rešavanje problema	18
12. Garancija	20

### Bezbednosno uputstvo






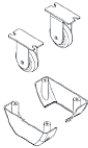
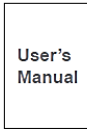
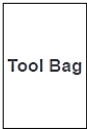
Upozorenje: Pre korišćenja ovog uređaja predlažemo da se konsultujete sa vašim lekarom, posebno ako imate zdravstvenih problema ili ste stariji od 35 godina. Ne preuzimamo odgovornost u slučaju povreda ako se ne pridržavate ovog uputstva.

### Pažnja

1. Uverite se pre treninga da je sigurnosni kajaš zakačen za odeću ili pojas.
2. Nemojte ubacivati nikakve predmete u bilo koji deo trake za trčanje koji nisu došli u kompletu i koji bi mogli da oštete traku.
3. Traku postavite na čistu, ravnu površinu. Ne postavljajte traku za trčanje na deblji tepih jer može ometati ventilaciju. Ne postavljajte traku u blizini vode ili na otvorenom.
4. Nikada nemojte pokretati spravu dok stojite na traci za trčanje. Nakon uključivanja napajanja i setovanja brzine, može doći do pauze pre nego što traka krene da se kreće, uvek stojite na šinama sa strane okvira dok se traka ne pomeri.
5. Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate na traci za trčanje. Uvek nosite patike za trčanje ili sportske patike.
6. Držite decu i kućne ljubimce dalje od trake za trčanje dok vežbate. Sigurno rastojanje : 50 – 100 cm od trake za trčanje.
7. Uvek vežbajte 40 minuta nakon obroka.
8. Traka je pogodna za odrasle, malolenta lica moraju biti u nadzoru odraslih osoba tokom vežbanja.
9. Dok se ne naviknete na trčanje na traci, uvek se držite za rukohvate.
10. Traka je namenjena za upotrebu u zatvorenom prostoru. Upotrebom na otvorenom može doći do oštećenja. Traka je namenjena za trčanje i koristite je isključivo u te svrhe.
11. Uvek koristite odgovarajući kabal za napajanje trake.
12. Ako traka za trčanje naglo poveća brzinu usled kvara na elektronici ili zbog nenamernog povećanja brzine, u koliko povučete sigurnosni ključ traka će se automatski zaustaviti postepenim usporavanjem.
13. Ne uključujte naponski kabal u produžni kabal, ne produžavajte kabal i ne menjajte utičnicu. Ne stavljajte teške stvari na kabal, držite kabal dalje od izvora toplote, jer to može prouzrokovati požar.
14. Kada ne koristite traku isključite je iz struje. Kada dodje do nestanka struje obavezno traku isključite sa napona. Traku uključite u utikač koji ima uzemljenje.
15. Ova traka je namenjena za kućnu upotrebu.
16. Upozorenje: Nepravilno ili prekomerno vežbanje može dovesti do povreda.
17. Proverite proizvod jednom mesečno, ako uočite oštećenja molimo kontaktirajte servis.

# UPUTSTVO ZA MONTAŽU

U pakovanju sa ovom trakom nalaze se i sledeci delovi.

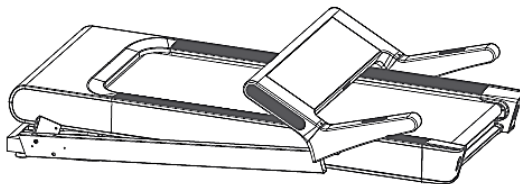
<p>I</p> 	<p>II</p> 	<p>III</p> 
<p>IV</p> 	<p>V</p> 	<p>VI</p> 
<p>VII</p> 	<p>VIII</p> 	

Br.	Naziv	Količina
I	Telo trake	1 komad
II	Leva i desna zaštita	1 set
III	Bočica sa uljem za podmazivanje	1 komad
IV	Sigurnosni ključ	1 komad
V	Naponski kabal	1 komad
VI	Točkići za transport i zaštita	1 set
VII	Korisničko uputstvo	1 komad
VIII	Vrećica sa alatom	1 set

# UPUTSTVO ZA MONTAŽU

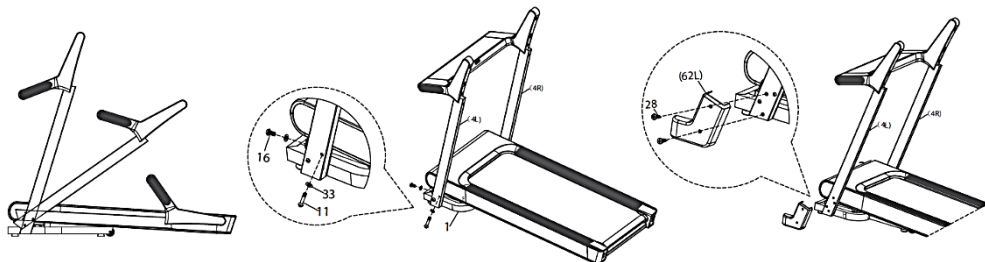
## KORAK 1

Otvorite kutiju, izvatite delove koji dolaze sa ovom trakom, izvadite traku i stavite je na ravnu podlogu. Upozorenje: Za vađenje trake iz kutije potrebne su dve osobe.



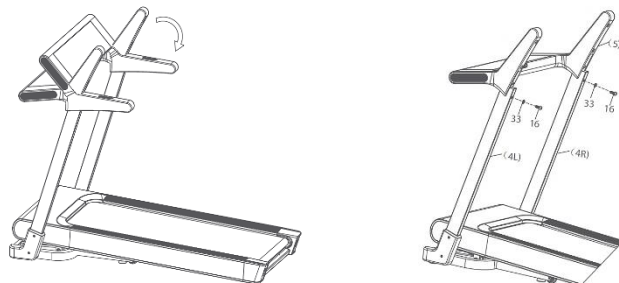
## KORAK 2

1. Rasklopiti traku kao sto je prikazano na prvoj slici, tako da jedna osoba drži donji deo trake, a druga osoba rasklapa gornji deo.
2. Odšrafite dva vijka M8 x 45 (11), dva vijka M8 X15 (16) 4 podloške  $\varnothing 8$  (33), zatim poravnajte rupe koje se nalaze sa prednje leve i desne strane trake sa rupama na stubovima (4L I 4D). I čvrsto ih zategnite.
3. Proverite da li je stub čvrsto zategnut za telo trake, zatim odšrafite dva ST4.2 X15 vijka (28) koji se nalaze na donjem delu stuba sa leve i desne strane. Uzmite plastičnu prekrivku koja se nalazi u kutiji sa delovima, poravnajte rupe na stubu sa rupama na plastičnoj prekrivci i zašrafite srafove. **Pogledajte slike ispod.**



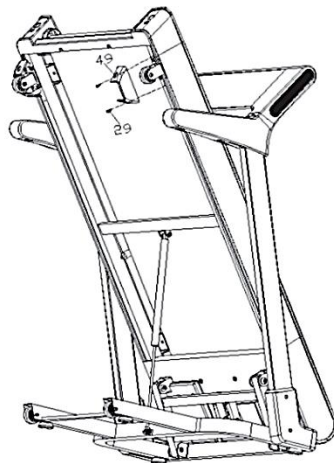
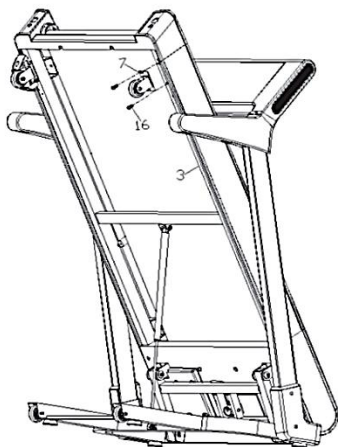
## KORAK 3

1. Koristite 2 kom. M8 x 15 vijake (16) 2 kom.  $\varnothing 8$  podloške (33) da povežete levi i desni uspravni stub (4L I 4D) sa naslonima za ruke i čvrsto zašrafite.



## KORAK 4

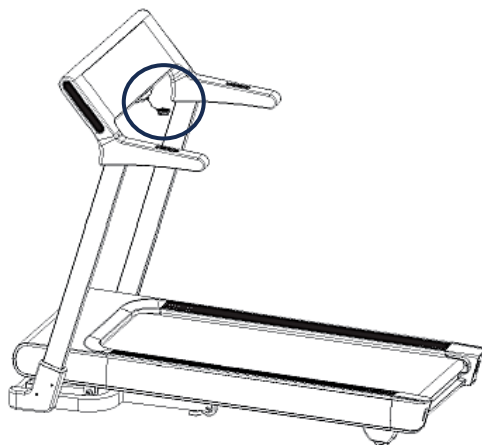
1. Preklopite traku za trčanje (kao na slici), izvadite točkice i zaštitni poklopac iz kutije sa delovima.
2. Zašrafite točkove na odgovarajuće mesto pomoću četiri srafa M8 x 16 (16).
3. Kada zašrafite točkove stavite zaštitne poklopce i zašrafite sa 4 vijka ST4.2 X 16 (29).



## KORAK 5

Postavite sigurnosni ključ na odgovarajuće mesto na kontrolnoj tabli.

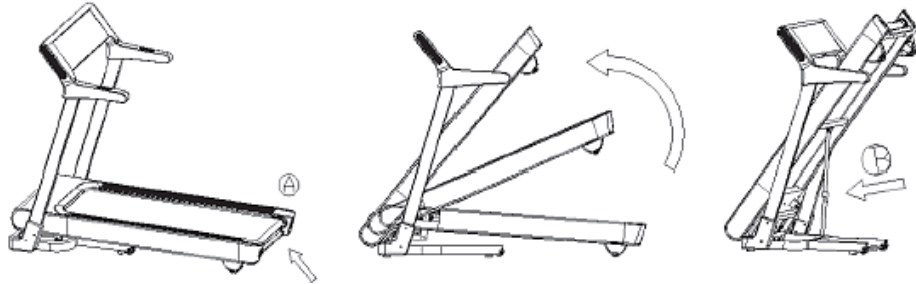
**PAŽNJA:** Molimo Vas da pre upotrebe proverite da li su svi šrafovi dobro zategnuti. Pre upotrebe uradite sve korake kako je prikazano na ovom uputstvu. Pridržavajte se uputstva za montažu.





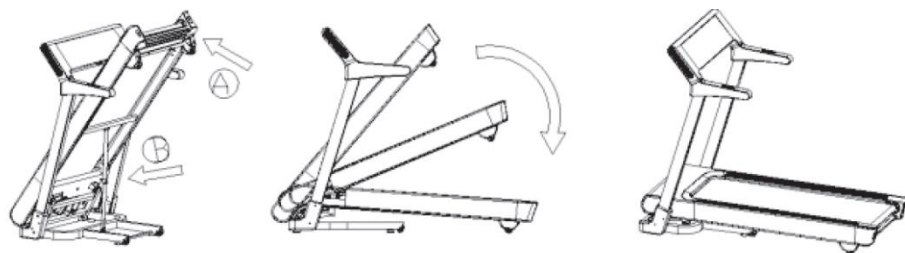
## 1. SKLAPANJE TRAKE

Stavite ruku na poziciju (A), a zatim povucite traku na gore dok ne čujete zvuk da je mehanizam za podizanje trake B zaključan.



## 2. RASKLAPANJE TRAKE

Postavite ruku na položaj A (kao na slici). Pritisnite nogom mehanizam za zaključavanje. Traka će se otključati i automatski sama spustiti u položaj za vežbanje. (Pogledaj sliku)



## 3. POMERANJE TRAKE

3.1 Podignite traku položaj (3)

3.2 Stanite nogom na položaj (2) i nagnite je ka sebi tako da se prednji deo podigne, a traka stoji samo na točkovima.



<b>SKLOPLJENA (Dimenzije)</b>	1740 x 822 x 1400mm	<b>OPTIMALNA SNAGA MOTORA</b>	1.5 KS
<b>RASKLOPLJENA (Dimenzije)</b>	1122 x 822 x 1520mm	<b>MAKSIMALNA SNAGA MOTORA</b>	3.5 KS
<b>DIMENZIJE DELA ZA TRČANJE</b>	1400 x 490 mm	<b>BRZINA</b>	1 – 18 KM/H
<b>NETO TEŽINA</b>	76 KG	<b>MAKSIMALNA NOSIVOST</b>	120 KG
<b>KONEKCIJA</b>	BLUETOOTH		
<b>INFO DISPLEJ</b>	BRZINA, VREME VEŽBANJA, NAGIB, DISTANCA, PULS, KALORIJE		

## UZEMLJENJE

Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do oštećenja ili kvara, uzemljenje obezbeđuje put najmanjeg otpora za električnu struju kako bi se smanjio rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod je opremljen kablom koji ima provodnik za uzemljenje opreme i utikač za uzemljenje. Utikač mora biti uključen u odgovarajuću utičnicu koja je pravilno instalirana i uzemljena u skladu sa svim lokalnim propisima i uredbama.

**OPASNOST** – Neppravilno povezivanje provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do opasnosti od strujnog udara. Proverite kod kvalifikovanog električara ili servisera ako sumnjate da li je proizvod pravilno uzemljen. Nemojte modifikovati utikač koji ste dobili uz proizvod – ako ne odgovara utičnici, neka kvalifikovani električar instalira odgovarajuću utičnicu. Uverite se da je proizvod priključen na utičnicu koja ima istu konfiguraciju kao utikač. Sa ovim proizvodom ne treba koristiti adapter.

## Prvi koraci na traci za trčanje

Ako imate više od 35 godina, ili imate problema sa zdravljem, ili vam je ovo prvi put da vežbate, konsultujte se sa svojim lekarom ili stručnom osobom.

Pre upotrebe motorizovane trake za trčanje, naučite kako da je kontrolišete, dok ne naučite kako da pokrenete, zaustavite, podesite brzinu i tako dalje, nemojte stajati na traku. Nakon upoznavanja sa funkcijama možete koristiti traku. Stanite na okvir trake sa obe strane i uhvatite ručke obema rukama. Podesite traku na malu brzinu oko 1,6 do 3,2 km/h, zatim testirajte mašinu za trčanje jednom nogom, nakon što se naviknete na brzinu, onda možete da trčite na mašini i možete dodati brzinu između 3 i 5 km/h. Zadržite brzinu oko 10 minuta, a zatim zaustavite mašinu.

## Počeci vežbanja

Naučite kako da podesite brzinu i nagib pre upotrebe. Hodajte oko 1 km konstantnom brzinom i pratite vreme, biće vam potrebno oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, trebaće vam oko 12 minuta za 1 km. Ako se osećate prijatno pri ujednačenoj brzini, možete povećati brzinu i nagib, nakon 30 minuta možete imati dobar trening. U početnoj fazi, nemoj naglo povećavati brzinu ili nagib, može vam škoditi.

## Intenzivno vežbanje

Zagrejte se pri brzini od 4,8 km/h na 2 minuta, zatim dodajte brzinu na 5,3 km/h i nastavite da hodate 2 minuta, zatim povećajte brzinu na 5,8 km/h i brzo hodajte još 2 minuta. Nakon toga, povećavajte za 0,3 km/h u svaka 2 minuta, sve do ubrzanog daha, nemojte ići van svojih mogućnosti i kondicije.

## Sagorevanje kalorija-najefikasniji način (potrebna je kondicija)

Zagrejte se 5 minuta brzinom: 4-4,8KM/H, a zatim polako povećavajte brzinu za 0,3KM/H na svaka 2 minuta, sve do konstantog tempa za koju smatrate da je odgovarajući, vežbajte 45 minuta. Za poboljšanje intenziteta pokreta, možete održavati brzinu tokom jednočasovnog TV programa, a zatim povećati brzinu za 0,3KM/H svakog intervala oglasa, nakon toga se vratiti na prvobitnu brzinu. Najefikasnije sagorevanje kalorija i povećanje srčanog ritma možete da imate u vreme olašavanja tokom gledanja omiljenog TV programa. Kada ste pri kraju vežbanja polako usporavajte stepen po stepen, 4 minuta pre kraja treninga.

## Intenzitet vežbanja

Plan vežbanja: 3-5 puta nedeljno, 15-60 minuta. Napravite raspored vežbanja tako da vama odgovara. Možete kontrolisati intenzitet trčanja podešavanjem brzine i nagiba trake za trčanje. Predlažemo da prvo ne postavljate nagib, dok se ne naviknete na traku.

Konsultujte se sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što počnete sa vežbanjem. Profesionalci vam mogu pomoći da napravite odgovarajući trening i grafikone treninga u skladu sa vašim godinama i zdravstvenim stanjem, odrede brzinu kretanja i intenzitet vežbanja. Ako osetite stezanje u grudima, bol u grudima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavica ili druge nelagodnosti tokom vežbanja molimo Vas da prestanete sa vežbanjem odmah. Odmah se konsultujete sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što nastavite sa treninzima.

Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili brzinu džogiranja, ako često vežbajte na traci za trčanje.

Ako nemate dovoljno iskustva ili ne znate da odaberete idealnu brzinu, možete pratiti sledeća uputstva:

Brzina 1-3,0KM/H Jako usporeno kretanje

Brzina 3,0-4,5KM/H Sporo hodanje

Brzina 4,5-6,0KM/H Normalno hodanje

Brzina 6,0-7,5KM/H Brzo hodanje

Brzina 7,5-9,0KM/H Trčanje

Brzina 9,0-12,0KM/H Srednje brzine hodanja

Brzina 12,0-14,5KM/H Dobro iskustvo trčanja

Brzina 14,5-18,0KM/H Odličan trkač

### Pažnja:

Intenzitet kretanja  $\leq 6$ KM/H, normalno hodanje;

Intenzitet kretanja  $\geq 8$ ,0KM/H, trčanje.

## ZAGREVANJE PRE VEŽBANJA

Nebitno od brzine kretanja ili intenziteta treninga, predlažemo da se uvek pre početka treninga zagrejte. Istezanje mišića je bitno kako ne bi došlo do povreda tokom treninga, zagrevajte se 5 – 10 minuta. Pratite uputstva za istezanje za svaku nogu minimum 10 sekundi, ponavljajte vežbe istezanja 3 puta. Uradite ove vežbe i posle treninga.

### 1. Istezanje donjeg dela tela

Skupite noge i držite ih uspravno, lagano spustajte gornji deo tela savijajući se u kukovima. Dodirujte noge vrhovima prstiju. ( Vidi sliku 1.) Zadržite se 10-15 sekundi, zatim se ispravite. Ponovite ovo 3 puta.

### 2. Istezanje stopala

Sedite na ravnu i čvrstu podlogu. Jednu nogu ipružite, drugu nogu savite u kolenu ka sebi. Vrhovima prstiju iste strane ruke, kao i noge (leva ruka-leva noga, desna ruka-desna noga) dodirujte vrhove stopala ( Vidi sliku 2.). Ponovite ovo 1 sa suprotnom stranom tela, Radite ovu vežbu 10-15 sekundi. Ponovite 3 puta.

### 3. Istezanje tetiva stopala i pete

Stavite obe ruke na zid razmaknite noge i jednu nogu stavite napred savijenu u kolenu, drugu nogu povucite nazad tako da bude ispravljena dodirivajući petom pod. Lagano savijajte telo tako da pete ostanu na zemlji (Vidi sliku 3.). Zadržite telo 10-15 sekundi u ovom položaju. Ponovite vežbu 3 puta.

### 4. Istezanje kvadricepsa

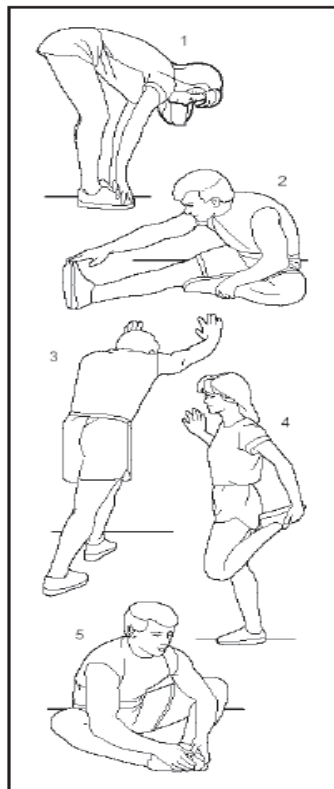
Držite se jednom rukom za zid tako da održavate ravnotežu. Savijte nogu u kolenu ka nazad i rukom sa iste strane tela uhvatite stopalo i stežite se polako vučeći nogu ka sebi tako da osetite da vam je butni mišić zategnut a da nemate nelagodje (Vidi sliku 4.). Zadržite se u tom položaju 10-15 sekundi, promenite stranu i uradite isto. Ponovite vežbu 3 puta.

### 5. Istezanje unutrašnjih mišića butine

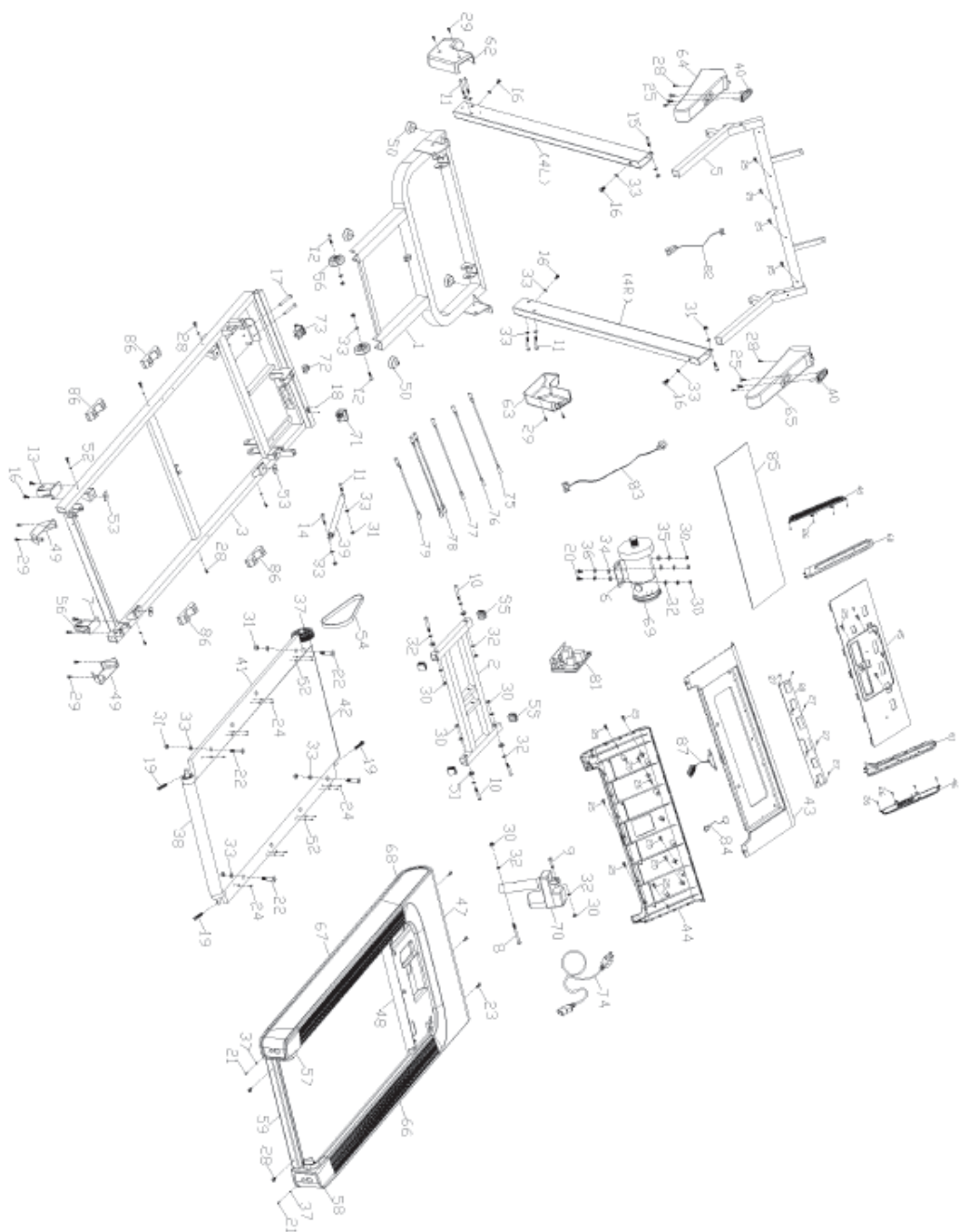
Sedite na pod tako da noge budu savijene u kolenu a da se stopala uzajamno dodiruju. Obema rukama uhvatite stopala i polako ih povucite prema preponama (Vidi sliku 5.). Zadržite položaj 10-15 min. Ponovite vežbu 3 puta.

### Sigurnosne mere tokom zagrevanja

Molimo Vas da se pre vežbanja konsultujete sa profesionalcima. Mogu vam dati savete za vežbanje, intenzitet vežbanja i tempo naspram vašeg zdravlja, kondicije i godina. U koliko osetite bilo kakve zdravstvene tegobe tokom vežbanja, odmah prekinite i konsultujte se sa vašim lekarom.



# PRIKAZ DELOVA TRAKE



## LISTA DELOVA

Br.	OPIS	Kol.	Br.	Opis	Kol
1	Osnovni ram	1	24	Vijak ST4.2 x 16	14
2	Mehanizam za nagib	1	25	Vijak ST4.2 x 16	31
3	Glavni okvir	1	26	Vijak ST2.9 x 10	25
4	Levi/Desni Stub	1	27	Vijak ST2.5 x 6.5	8
5	Nosač računara	1	28	Vijak ST4.2 x 16	28
6	Nosač motora	1	29	Vijak ST4.2 x 16	8
7	Nosač pogonskog točka	2	30	Matica M10	10
8	Vijak M10 x 95	1	31	Matica M8	12
9	Vijak M10 x 40	1	32	Posloška $\varnothing 10.5 \times \varnothing 20 \times 1.5$	14
10	Vijak M10 x 60	4	33	Podloška $\varnothing 8.5 \times \varnothing 17 \times 1.5$	20
11	Vijak M8 x 45	5	34	Podloška $\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2
12	Vijak M8 x 35	2	35	Opruzna podloška M10	4
13	Vijak M8 x 40	2	36	Opruzna posloška M8	2
14	Vijak M8 x 30	1	37	Prednji roler	1
15	Vijak M8 x 20	2	38	Zadnji roler	1
16	Vijak M8 x 15	8	39	Gasni amortizer	1
17	Vijak M8 x 85	2	40	Merač pulsa	2
18	Podloška $\varnothing 5.5 \times \varnothing 10 \times 0.6$	2	41	Tabla za trčanje	1
19	Vijak M8 x 65	3	42	Podloga za trčanje	1
20	Vijak M8 x 12	2	43	Gornja zaštita kompjutera	1
21	Vijak M6 x 15	2	44	Donja zaštita kompjutera	1
22	Vijak M8 x 35	4	45	Bočna zastita kompjutera	1
23	Vijak M5 x 10	3	46	Zastitni nosač	1

## LISTA DELOVA

Br.	OPIS	Kol.	Br.	Opis	Kol
47	Goranja zaštita motora	1	70	Motor za nagib	1
48	Donja zaštita motora	1	71	Prekidač za napon	1
49	Zaštita pogonskog točka	2	72	Prenaponska zaštita	1
50	Nogice rama	4	73	Utičnica	1
51	Plastična zaptivka	8	74	Naponski kabel	1
52	Plastična kopča	16	75	Kabel za povezivanje 1	1
53	Gumenda podloška	8	76	Kabel za povezivanje 2	1
54	Kajš motora	1	77	Kabel za povezivanje 3	1
55	Zaštitni poklopac 30 x 30	4	78	Kabel za povezivanje 4	2
56	Pogonski točak	1	79	Uzemljenje	1
57	Leva zadnja zaštita	1	80	PCB kompjuter	1
58	Desna zadnja zaštita	1	81	Kontrolna tabla	1
59	Zadnja ukrasna zaštita	1	82	Glavna upravljačka žica	1
60	Leva bočna zastita računara	1	83	Donja glavna upravljačka žica	1
61	Desna bočna zastita računara	1	84	Senzor za sigurnosni ključ	1
62	Leva zaštita rama	1	85	Računarska ploča	1
63	Desna zaštita rama	1	86	Gumena podloška	4
64	Leva ručka	1	87	Sigurnosni ključ	1
65	Desna ručka	1			
66	Bočna šina 1	2			
67	Bočna šina 2	2			
68	Bočna šina 3	2			
69	Pogonski motor	1			



## KONTROLNA TABLA TASTERI



### 1. LED DISPLEJ

**“SPEED”**: Na displeju se prikazuje trenutna brzina kretanja u opsegu od 1.0 – 20.0 KM/H.

**“INCL”**: Na displeju se prikazuje stepen nagiba od 0 do 15 stepeni.

**“TIME”**: Prikazuje dužinu trajanje treninga. Prikaz od 0:00 do 99:59.

**“DIS”**: Prikazuje pređenu distancu tokom jednog treninga. Prikaz od 0.00 do 99.9

**“CAL”**: Prikazuje utrošene kalorije tokom jednog treninga i srčani puls. Prikazuje kalorije od 0.00 do 999.

**“PUL”**: Prikazuje broj otkucaja srca: Prikaz od 50 – 200 otkucaja u minuti.

### 2. TASTERI FUNKCIJE



**“PROG”** taster: Pritiskom ovog tastera birate program vežbanja P01- P02 - ...- P15-FATH



**“MODE”** taster: Kada je traka u stanju mirovanja, pritisnite ovo dugme da izaberete mod vežbanja. Mod odbrojanja vremena, mod odbrojanja distance, mod odbrojanja kalorija.




**“START”** taster: Taster za startovanje trake.




**“STOP”** taster: Taster za zaustavljanje trake. Traka će polako usoravati.



**“SPEED+”**,  **“SPEED-”** tasteri: Tasteri za podešavanje brzine



**“INCLINE+”**,  **“INCLINE-”** taster: Taster za podešavanje nagiba trake.

### 3. REŽIM ODBROJAVANJA

Pritiskom tastera **“MODE”** ulazite u režim odbrojanja, vreme treninga, distanca, kalorije. Na displeju će biti prikazani podaci. Pritiskanjem tastera **“SPEED+”**, **“SPEED-”** mozete podešavati zadate podatke. Pritiskom tastera **“START”** traka će zapoceti sa radom u najnižoj brzini, pritiskom tastera **“SPEED+”**, **“SPEED-”** podešavate brzinu kretanja. Kada displej odbroji do 0 traka će se lagano zaustaviti.

U svakom trenutku možete zaustaviti traku tako što će te stisnuti taster “STOP” ili možete povući sigurnosni ključ iz trake I tako će te zaustaviti traku.

U stanju mirovanja, pritisnite jednom taster “MODE” da uđete u režim odbrojavanja, displej će prikazati “TIME”(vreme) “15:00” I ekran će trepereti, pritisnite taster “SPEED+”, “SPEED-“ kako bi ste setovali željeno vreme odbrojavanja, podešavanja od 05:00 do 99:00.

U stanju mirovanja, Pritisnite dva puta taster “MODE” da uđete u režim odbrojavanja distance “DISTANCE”, displej će prikazivati “1.00” I ekran ce da treperi, pritisnite taster “SPEED+”, “SPEED-“ kao bi ste podesili željenu distance, podešavanje od 0.50 do 99.9.

U stanju mirovanja, pritisnite tri puta taster “MODE” da uđete u rezim odbrojavanja kalorija “CALORIES”, displej ce prikazivati “50” I ekran ce treperiti, , pritisnite taster “SPEED+”, “SPEED-“ kao bi ste podesili željenu potrošnju kalorija, poešavanje od 10.0 do 999.

#### 4. TABELA PROGRAMA VEZBANJA

Pritisnite taster “PROG” da bi ste izabrali unapred instalirani program treninga.

Kada podesite program vežbanja, ekran koji prikazuje vreme će prikazati podrazumevane podatke I trepere će. Pritisnite tastere “SPEED ili INCLLINE” da podesite vreme treninga. Svaki program je podeljen na 20 sekcija. Svaka sekcija traje 1 minut I ima različita podesavanja ( Programe vidite u tabeli).

Kada pritisnete taster “START” traka ce raditi brzinom koja je definisana u prvoj sekciji, završetkom jedne sekcije program ide u sledeću sekciju. Kada se završi poslednja sekcija u programu, mašina će se postepeno zaustaviti.

Tokom treninga uvek možete da promenite brzinu kretanja pritiskom tastera “SPEED+”, “SPEED-“. Kada program uđe u sledeću sekciju vratiće se na podrazumevanu brzinu. U svakom trenutku možete zaustaviti traku tako što će te stisnuti taster “STOP” ili možete povući sigurnosni ključ iz trake I tako će te zaustaviti traku.

**TABELA SA PROGRAMIMA VEZBANJA**

TIME PROG		To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P2	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P3	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P4	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P5	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P6	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P7	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P8	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P9	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	SPEED	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	INCLINE	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	SPEED	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	INCLINE	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	SPEED	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	INCLINE	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1

## 5. PODEŠAVANJE PROGRAMA VEZBANJA

Postoje tri programa za definisanje tri korisnika U1,U2 I U3.

### PODEŠAVANJE PROGRAMA

Pritisnite I zadržite taster "PROGRAM" sve dok se na ekranu ne prikaže ispis U1-U3. Pritisnite taster "MODE" da započnete podešavanje prvog segmenta, podesavate brzinu I nagib tasterima "SPEED+", "SPEED-" I "INCLINE+","INCLINE-", kada podestie prvu sekciju pritisnite taster "MODE" I tako za svaku sekciju, ima ih 20. Za svaki program za koji ste uneli parameter po korisniku će biti sačuvani dok ne resetujete korisnika.

### STARTOVANJE DEFINISANOG PROGRAMA

Pritisnite i držite taster "PROGRAM" dok je traka u stanju mirovanja dok se na ekranu ne pojavi prikaz U1-U3, pritiskom tastera "START" nakon podešavanja podesićete definisan program.

Svaki program sadrži 20 segmenata, traka će se pokrenuti samo kada podesite brzinu I nagib za svaki segment u programu.

## 6. TEST TELESNE MASTI

Pritisnute i držite taster "PROGRAM" dok se na ekranu se ispiše "FAT". "FAT" je test merenja telesne masti u telu. Nakon toga pritisnite taster "MODE" da podesite sledeće parameter: SEX (POL) / AGE (GODINE)/ HEIGHT ( VISINU)/ WEIGHT (TEŽINU), na ekranu će ovo biti prikazano kao F1 (POL), F2 (GODINE), F3 (VISINA), F4 (TEŽINA). Za unos podataka za svaki parameter pritisnite tastere "SPEED+,"SPEED-", za promenu sa jednog parametra na drugi pritisnite taster "INCLINE+","INCLIE-". Kada unesete željene parameter za potvrdu pritisnite taster "MODE". Na ekranu ce izaci poruka "-5-" I "----". To znači da je sensor spreman za računanje indeksa telesne masti. Uхватite rukama senzore za puls I držite ih, nakon 5 sekundi BMI ce biti ispisan na ekranu.

**Pogledaj tabelu sa rezultatima**

FAT	Značenje	Parametri I rezultat	
F-1	Pol	01- Muško	02- Žensko
F-2	Godine	Od 10 do 99	
F-3	Visina	Od 100 do 200	
F-4	Težina	Od 50 do 150	
F-5	AT	Rezultat merenja	
		< 19	Neuhranjenost
		19 - 25	Normalna težina
		25-29	Gojaznost
		>29	Visoka gojaznost

### 7. FUNKCIJA SIGURNOSNOG ZAKLJUČAVANJA

U svakom trenutku u toku vežbanja požete da povučete sigurnosni ključ kako bi se traka zaustavila, kada izvučete ključ svi ekrani na tabli će prikazati “----” a traka će ispustiti 3 zvuka “B-B”, tada se traka zaustavlja. Ako hoćete ponovo da pokrenete traku morate vratiti sigurnosni ključ na svoje mesto.

### 8. FUNKCIJA HIBERNACIE (SLEEP MODE)

Kada se traka ne koristi 10 minuta automatski će ući u SLEEP MODE i ugasiće se, da je ponovo aktivirate pritisnite bilo koji taster.

### 9. GAŠENJE TRAKE

U bilo kom trenutku možete isključiti traku pritiskom tastera za napajanje. Ovo neće oštetiti traku.

### 10. PAŽNJA

Pre svakog vežbanja proverite da li su napajanje i sigurnosna brava ispravni. Ako u toku trčanja primetite bilo kakve nestabilnosti u radu trake, povucite sigurnosni ključ i traka će postepeno prestati sa radom. Zatim vratite sigurnosni ključ i traka će se resetovati, pratite dalje uputstva. Ako imate nekih nedoumnica vezano za korišćenje i rad trake, obratite se vašem prodavcu. Neprofesionalno i nestručno rukovanje ili popravka trake nestručnih lica može dovesti do većih oštećenja i kvarova.

## ODRŽAVANJE TRAKE

**UPOZORENJE: UVEK ISKLJUČITE TRAKU SA ELEKTRIČNE INSTALACIJA KADA JE ČISTITE ILI SERVISIRATE.**

Čišćenje: Svakodnevno čišćenje kompletne trake ili njenih delova neće škoditi traci. Održavajte traku za trčanje tako što će te redovno čistiti prašinu. Obavezno čistite otvorene delove trake kao sto je kontrolni displej, traku po kojoj se trči i bočne šine. Nošenjem čistih patika tokom treninga smanjićete skupljanje prljavštine ispod podloge za trčanje. Traku čistiti suvom pamučnom krpom.

Upozorenje: Uvek isključite traku iz utičnice kada je čistitie. Preporučujemo da jednom godišnje skinete poklopac motora i usiate prašinu oko njega.

## PODMAZIVANJE TRAKE

Ova traka je podmazana i spremna za rad pre isporuke. **NEMOJTE JE ODMAH PODMAZIVATI.** Trenje kajša o podlogu može imati značajnu ulogu u veku trajanja vaše trake za trčanje, s toga je neophodno povremeno podmazivanje. Predlažemo da povremeno pogledate stanje podloge i trake za trčanje. U koliko uočite oštećenja pozovite servis.

**Preporučujemo podmazivanje trake prema sledećem uputstvu:**

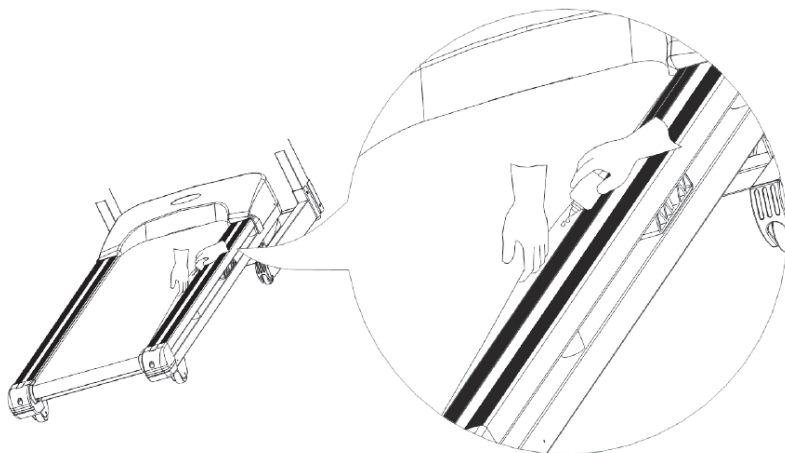
**Povremeno korišćenje** ( manje od 3 sata nedeljno) jednom u šest meseci.

**Srednje korišćenje** (3 – 5 sati nedeljno) jednom u tri meseca.

**Stalno korišćenje** (više od 5 sati nedlejno) jednom mesečno.

U ovom pakovanju dobijate silikonsko ulje za podmazivanje. Preporučujemo kupovinu silikonskih ulja namenjenih za podmazivanje trake u specijalizovanim prodavnicama.

**PAŽNJA:** Svaku popravku potrebno je da izvrši profesionalno lice.



U koliko traku koristite 2 sata i duže, predlažemo da je isključite na 10 minuta.

Da bi ste izbegli klizanje tokom trčanja, traka mora biti zategnuta. Ne smete kajš previše zatezati jer može doći do brzog habanja trake ili lošeg rada i kvara na valjcima, kajš ne sme biti previše zategnut.

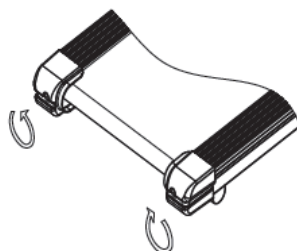
Možete podesiti razmak između kajša i bočnih ivica. Razmak između kajsa i bočnih ivica treba da bude od 50-75mm sa obe strane.

### CENTRIRANJE KAJŠA NA PODLOZI

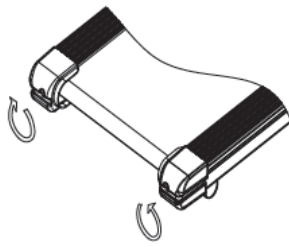
Postavite traku na ravnu podlogu. Pokrenite traku tako da brzina bude oko 3.5 km/h, i pratite okretanje trake.

Ako se traka povuče u levo, povucite sigurnosni ključ da zaustavite traku. Okrenite vijak koji se nalazi sa leve strane za 1/4 kruga u smeru kazaljke na satu, zatim centrirajte traku na sredini. Slika A

Ako se traka povuče u desno, izvucite sigurnosni ključ da zaustavite traku okrenite vijak koji se nalazi sa desne strane 1/4 kruga u smeru kazaljke na satu. Zatim upalite trajku i kajš će se centrirati. Slika B



Picture A



Picture B

<b>Greške I oštećenja</b>	<b>Glavni razlog</b>	<b>Rešenje</b>
Na traci se ne uključuje displej	<b>A</b> Nema napona	Povežite naponski kabal na struju ili proverite ispravnost kabla
	<b>B</b> Glavni prekidač napona je isključen	Stavite glavni prekidač na poziciju ON
	<b>C</b> Ploča nema napajanje ili je oštećena	Pregledajte zaštitu od prenepona, zamenite ploču
	<b>D</b> Signalna linija kompjutera je van kola	Zamenite signalni kabal, isključite ga I uključite ponovo
	<b>E</b> Oštećen je glavni kompjuter	Zamenite glavni kompjuter
	<b>F</b> Pozadinsko osvetljenje ne radi	Treba popraviti, proveriti liniju pozadinskog osvetljenja, ili zamenite pozadinsko osvetljenje
Nepotpun prikaz dispeja na traci	<b>A</b> Pogledajte ploču, proverite lemове	Potrebno je zalemiti delove koji su se odlemili, Zamena ploče
	<b>B</b> Provodna traka se otkinula	Zamenite LCD
	<b>C</b> Ploča IC displeja je oštećena	Potrebno je popraviti, zavarivanje novog upravljačkog sklopa ekrana
Pokreti trake nisu glatki, slabi su ili se teško okreće	<b>A</b> Delovi prenosa imaju otpor	Podesite delove prenosa ili dodajte Ulje za podmazivanje
	<b>B</b> Traka je labava ili previse zategnuta	Zategnite traku
	<b>C</b> Pogonski obrtaji su previsoki ili premali	Podesite potencijometar obrtnog momenta na pravilan položaj



## UPUTSTVO ZA SERVISIRANJE- OVLAŠĆENO LICE

Greške i oštećenja		Glavni razlog	Rešenje
Prikaz na displeju	Prikaz --OR--	<b>A</b> Nedostaje sigurnosni ključ	Postavite sigurnosni ključ pravilno
		<b>B</b> Magnet ne privlači dovoljno	Podesite magnet u ispravan položaj
	E01 ili E13	<b>A</b> Računarska signalna linija nije lepo povezana	Ponovo priključite liniju
		<b>B</b> Računarska signalna linija je oštećena ili je van kola	Zamenite signalnu liniju
		<b>C</b> Greška na signalnoj liniji	Zamenite kompjuter
		<b>D</b> Greska pogonske signalne linije	Zamenite ploču
	E02	<b>A</b> Kabal za napon motora nije uključen ili je motor oštećen	Proverite kabal na motoru ili zamenite motor
		<b>B</b> Kvar ili ostećenje IGBT drajvera	Zamenite drajver
		<b>C</b> Napon je prenizak	Proverite napon u kući
	E04	<b>A</b> Motor za nagib je neispravan ili loše povezan	Proverite da li je veza dobra, ponovo se povežite
		<b>B</b> Motor za nagib se pokvario	Zamenite motor
		<b>C</b> Drajver je ostećen	Zamenite drajver
	E05	<b>A</b> Preopterećenje	Sistemska zaštita, može se ponovo pokrenuti
		<b>B</b> Podloga za trčanje ima veliko trenje/otopor, podmažite traku	Podesite delove prenosa ili podmažite traku
		<b>C</b> Kratak spoj na motoru	Zamenite motor
		<b>D</b> Drajveri su oštećeni	Zamenite drajver
	E10	<b>A</b> Pogonski obrtni moment je preveliki	Podesite potencijometar obrtnog momenta na odgovarajući položaj
		<b>B</b> Unutrašnji kratki spoj motora	Zamenite motor
		<b>C</b> Delovi prenosa su se zaglavili	Podesite delove prenosa ili podmažite

### Pojašnjenje garancije

Ukoliko dođe do kvara na OVICX proizvodima u okviru garantnog perioda, korisnik dobija besplatne delove ili rezervne delove.

Usluga servisiranja se naplaćuje nakon isteka garantnog perioda, a ona podrazumeva popravku i rezervne delove.

### Važne informacije

Važeći garantni list je samo onaj koji je odobren od strane distributera.

Korisnici će dobiti besplatne rezervne delove u okviru garantnog perioda.

Besplatne usluge servisiranja neće biti omogućene u sledećim slučajevima:

Ukoliko je šteta naneta tokom i usled nepravilne instalacije, upotrebe ili zamene delova od strane korisnika;

Ukoliko je šteta naneta usled neovlašćenog rasklapanja i popravke uređaja od strane korisnika;

Ukoliko korisnik nema račun ili garantni list;

Ukoliko je došlo do štete usled komercijalne upotrebe uređaja;

Molimo vas da kontaktirate lokalnog distributera za usluge popravke.