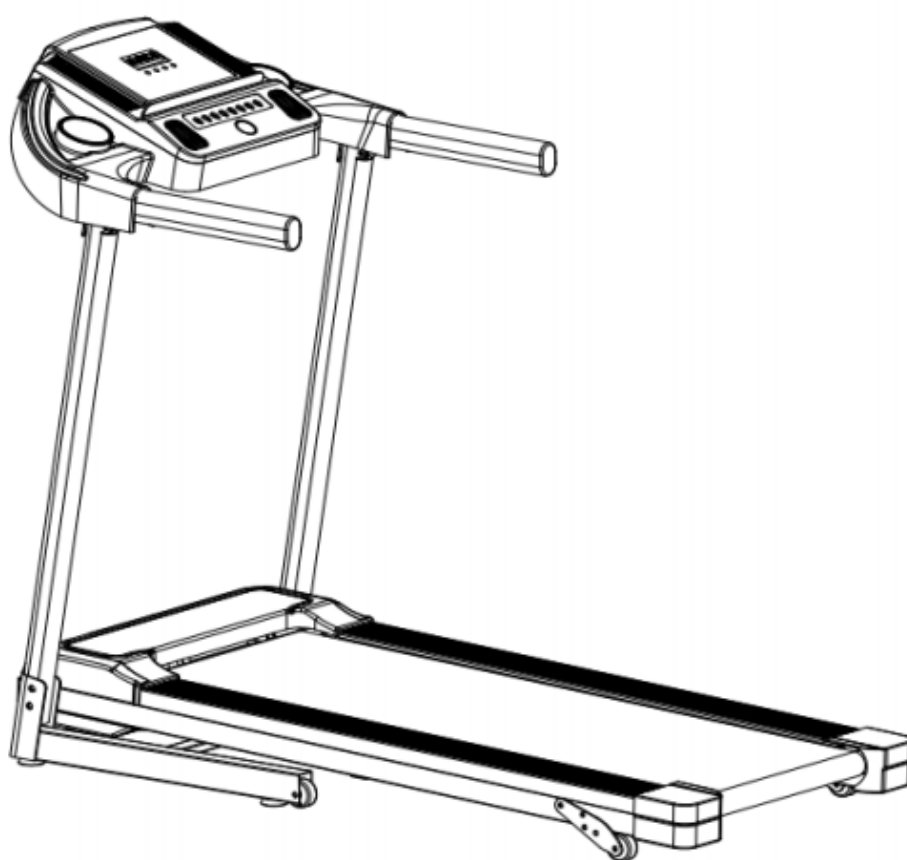


AVANTE

Traka za hodanje



Elektronska traka za hodaње i trčanje za kućnu upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Molimo Vas da pažljivo pročitate ovaj priručnik prije upotrebe proizvoda i sačuvate ga. Hvala Vam što ste kupili ovaj proizvod. Da biste mogli koristiti proizvod, obavezno pročitajte ovaj priručnik.

Hvala vam što ste odabrali našu električnu traku za trčanje za domaćinstvo. Naš proizvod će vam pomoći da poboljšate svoje zdravlje. Što ste bolje upoznati sa svojom trakom za trčanje, to ćete je ugodnije koristiti. Stoga vas ljubazno molimo da pažljivo pročitate uputstvo za upotrebu prije upotrebe nove trake za trčanje.

Sve komponente ove mašine su napravljene od visokokvalitetnih materijala i prošle su stroge inspekcije i testove kako bi se osigurala najveća moguća kvaliteta proizvoda. Pozivanje na ovaj priručnik može vas voditi kroz pravilnu instalaciju, upotrebu i održavanje mašine.

Hvala vam na korištenju!

Glavni parametri trake za trčanje

- 1. Površina za trčanje: 1050*380 mm**
- 2. Maksimalna težina korisnika: 120 kg**
- 3. Veličina za postavljanje: (D*Š*V) 1360*657*1150 mm**
- 4. Dimenzije sklopivog oblika: (D*Š*V) 670*657*1182 mm**
- 5. Brzina: 1-12**
- 6. 12 sportskih modova se može podesiti prema vlastitim potrebama, 3 moda odbrojanja.**
- 7. Nivo kategorije: HC klasa (Traka za trčanje za domaćinstvo)**
- 8. Radni napon: AC-220-240V. 50/60Hz**
- 9. Za model s ekranom u boji, pogledajte uputstvo za upotrebu ekrana u boji.**

1. Zahvale i parametri
2. Sadržaj
3. Sigurnosne upute
4. Detalji pakovanja
- 5.6. Koraci za instalaciju trake za trčanje
7. Jednofunkcionalni i višefunkcionalni sklop
- 8.9.10. Upute za upotrebu
- 11.12. Vodič za održavanje
13. Opći problemi i rješavanje problema
14. Uslovi popravke
15. Mjere opreza prilikom vježbanja
16. Vježbe zagrijavanja

Sigurnosne upute

1: Ova traka za trčanje je dizajnirana i proizvedena uzimajući u obzir brojne sigurnosne aspekte. Radi vaše sigurnosti, molimo vas da pažljivo pročitate cijeli korisnički priručnik prije upotrebe trake za trčanje. Nećemo biti odgovorni za bilo kakve posljedice koje proizlaze iz nepravilnog rukovanja.



Opasnost

Ne koristite ovaj monitor otkucaja srca istovremeno s drugim bežičnim uređajima za mjerenje otkucaja srca, jer to može uzrokovati električne smetnje.

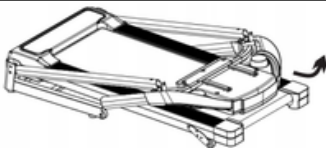
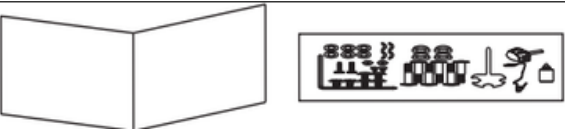
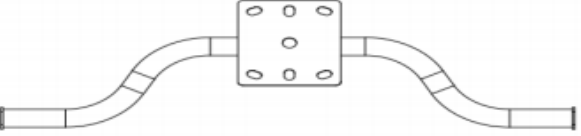


Upozorenje

Slijedite dolje navedene upute kako biste izbjegli ozljede sebe i drugih:

1. Prije upotrebe trake za trčanje, provjerite da li je pravilno uzemljena kako biste spriječili nezgode i opasnosti.
2. Tokom trčanja, pričvrstite žicu sigurnosne brave (crvenu) na odgovarajuće mjesto na odjeći. To vam omogućava da u slučaju nužde povučete sigurnosnu bravu kako biste odmah zaustavili traku za trčanje i osigurali sigurnost.
3. a. Posavjetujte se sa svojim ljekarom prije početka bilo kojeg programa vježbanja. b. Nosite odgovarajuću sportsku odjeću za vježbanje. Nemojte trčati u cipelama s mekim đonom, jer se đonovi mogu zaglaviti u motoru i upravljačkom sistemu, što može uzrokovati kvarove. c. Održavajte prostoriju čistom i urednom kako biste spriječili privlačenje ostataka statičkim električitetom u traku za trčanje, što može uzrokovati kvarove. d. Težina korisnika ne smije prelaziti 120 kg.
4. Ovaj proizvod je namijenjen samo za pojedinačnu upotrebu tokom rada. Ne dozvolite djeci ili kućnim ljubimcima da se igraju u blizini kako biste izbjegli nezgode.
5. Kada se traka za trčanje rasklopi i postavi kod kuće, minimalni zahtjevi za razmak (udaljenost od zidova i namještaja) su sljedeći: najmanje 100 cm sprijeda i sa strane, i najmanje 200 cm sa stražnje strane. Ispod trake za trčanje postavite neklizajuću podlogu dimenzija 70x150 cm.
6. Ako je kabal za napajanje oštećen, nemojte koristiti traku za trčanje.
7. Ako je traka za trčanje oštećena ili pokvarena, nemojte je koristiti i odmah se obratite lokalnom prodavaču radi popravke.
8. Ne dodirujte pokretne dijelove rukama. Ne stavljajte niti ubacujte nikakve predmete na ili u traku za trčanje.
9. Ova traka za trčanje je namijenjena samo za kućnu upotrebu u zatvorenom prostoru. Ne koristite je na otvorenom ili u teretani.
10. Postavite traku za trčanje na čistu, ravnu površinu. Osigurajte dobru ventilaciju trake za trčanje i provjerite da u blizini nema oštrih predmeta. Ne koristite je u blizini izvora vode ili izvora topline.
11. Koristite rukohvate prilikom penjanja ili silaženja s trake za trčanje. Ne silazite s trake za trčanje dok se potpuno ne zaustavi. U slučaju hitnog iskakanja, povucite sigurnosnu bravu; traka za trčanje će se odmah zaustaviti.
12. Ne koristite traku za trčanje ako vježbač koristi opremu za kisik ili ako se aerosol koristi u blizini trake za trčanje.
13. Da biste održali normalan rad trake za trčanje, nemojte instalirati nikakvu dodatnu opremu koju nije isporučio originalni proizvođač.
14. Osigurajte da su svi dijelovi trake za trčanje sigurno instalirani.
15. Nakon korištenja trake za trčanje, pravovremeno isključite napajanje i izvucite utikač iz struje.
16. Kada traka za trčanje nije u upotrebi, sigurnosnu bravu pravilno pohranite kako biste spriječili neovlaštenu upotrebu od strane trećih osoba.

Detalji pakovanja za višenamjensko i jednonamjensko pakovanje

Glavni okvir	
Glava za masažu	
Uputstvo za upotrebu i paket vijaka	
Višenamjenski okvir	

Lista paketa višenamjenskih vijaka

Serijski broj	Ime	Količina	Serijski broj	Ime	Količina
1	Vijak M8*45	2	4	Ukršteni šesterokutni ključ #5	1
2	Vijak M8*15	8	5	Boca ulja	1
3	Sigurnosna kopča	1	6	Otvoreni ključ 12-14#	1

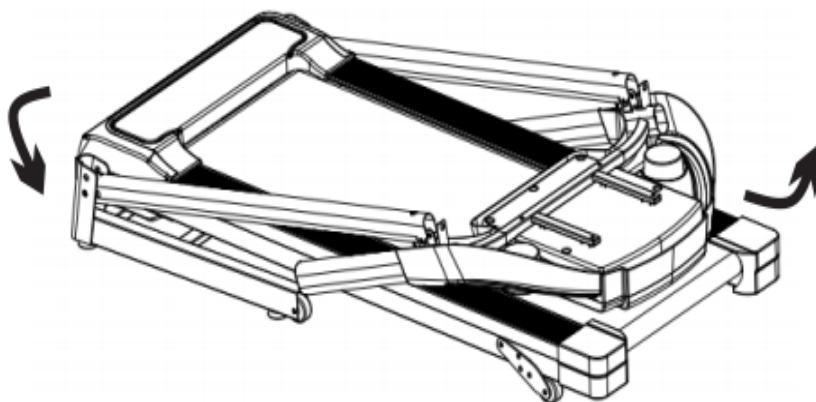
Popis paketa vijaka s jednom funkcijom

Serijski broj	Ime	Količina	Serijski broj	Ime	Količina
1	Vijak M8*15	2	4	Ukršteni šesterokutni ključ #5	1
2	Vijak M8*15	6	5	Boca ulja	1
3	Sigurnosna kopča	1			

Koraci za instalaciju trake za trčanje

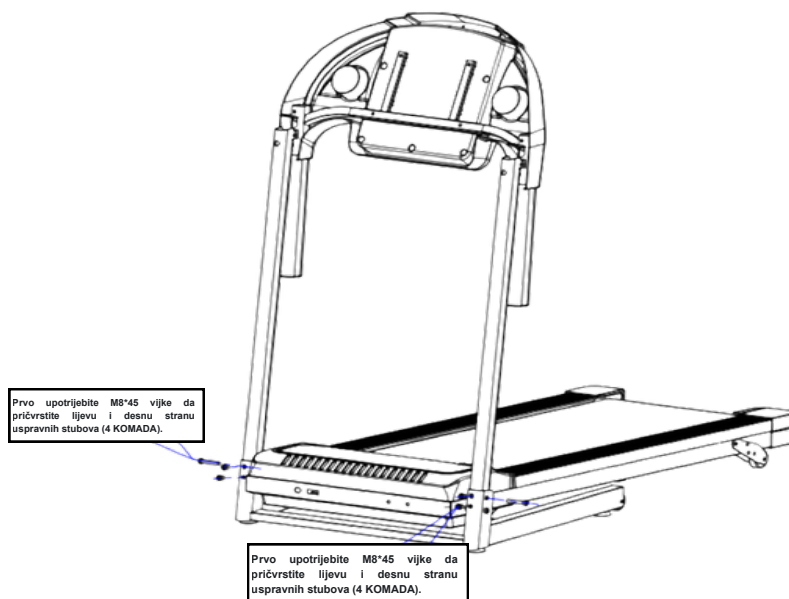
Korak 1: Rasklopite okvir

Izvadite traku za trčanje iz kartona i stavite je na pod. Zatim preklopite uspravne nosače trake za trčanje prateći smjer strelica na dijagramu ispod.



Korak 2: Pričvrstite vijke uspravnog stupa

Koristite vijke M8*45 (iz paketa vijaka 1) da pričvrstite lijevi i desni uspravni stup na bazu. Zategnite ih imbus ključem, a zatim zategnite lijevi i desni vijke kao što je prikazano na dijagramu ispod.

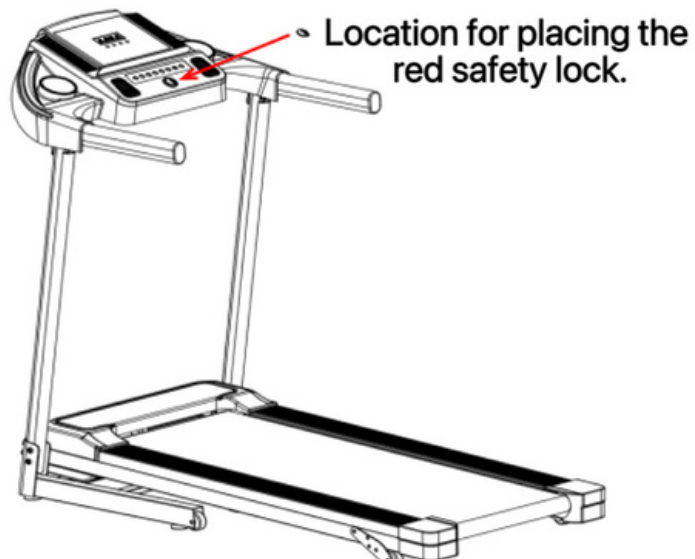


Sastavljanje elektronskog sata

Prvo, preklopite elektronski sat u smjeru strelice. Zatim, koristite 2 vijka M8*15 da pričvrstite elektronski sat na uspravni stub.

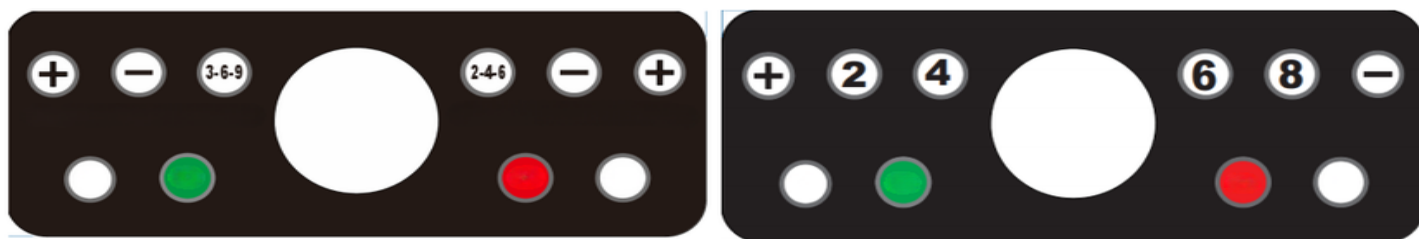


Postavljanje crvene sigurnosne brave



Čestitamo! Sastavljanje trake za trčanje s jednom funkcijom je završeno. Postavite sigurnosnu bravu i možete je koristiti.

Uputstvo za upotrebu elektronskog sata



Obična električna ploča

Funkcije ovog elektroničkog sata: (Normalna funkcija prikaza)

Definicije terminologije korištene u priručniku

- **Parametri trake za trčanje:** Vrijednost brzine
- **Parametri vježbanja:** Vrijednost udaljenosti, kalorijska vrijednost, vremenska vrijednost
- **Načini vježbanja:** Ručni, programirani, mod
- **Ručni način vježbanja:** Način vježbanja bez postavljenog opterećenja
- **Programirani način vježbanja:** Traka za trčanje ima unaprijed postavljene različite interne programe vježbanja
- **Prilagođeni način vježbanja:** Način vježbanja sa specifičnim obrascem vježbanja i opterećenjem koje postavlja korisnik
- **Programi za trčanje:** Ova traka za trčanje ima 12 unaprijed postavljenih programa vježbanja

Objašnjenja parametara:

Parametri za različite načine vježbanja:

Minimalna brzina prikaza: 1 brzina/h

Maksimalna brzina prikaza: 12 brzina/h

Najduže vrijeme vježbanja u vremenskom načinu rada: 45 minuta

Najkraće vrijeme vježbanja u vremenskom načinu rada: 10 minuta

Najduža udaljenost vježbanja u načinu rada za udaljenost: 99 km

Maksimalno sagorjelih kalorija u načinu rada za kalorije: 99 kalorija

Najkraće vrijeme za programiranu vježbu (P1 - P12): 10 minuta

Najduže vrijeme za programiranu vježbu (P1 - P12): 99 minuta

III. Upute za LCD ekran Prikaz sadržaja na LCD-u (94774):

Prikaz brzine: 1 - 12 brzina/h

Prikaz vremena --- Prikaz udaljenosti ---- Prikaz kalorija

IV. Upute za ključne funkcije

1. Funkcijske tipke na tastaturi

- Prečice za brzinu: 4 tipke (2, 4, 6, 8)
- Tipka Start Tipka Stop

Tipka programa, tipka načina rada, brzina +, brzina -

V. Funkcije tipki i upute za korištenje

Tipka za pokretanje

- **Opis funkcije:** Pokretanje motora
- **Upute za upotrebu:**
 - i. U stanju pripravnosti, pritiskom na ovu tipku i odbrojavanjem unazad od 5 sekundi pokreće se motor.
 - ii. U stanju podešavanja elektronskog sata, pritiskom na ovu tipku i odbrojavanjem od 5 sekundi pokreće se motor.
 - iii. U stanju podešavanja programa elektronskog sata, pritiskom na ovu tipku i odbrojavanjem unazad od 5 sekundi pokreće se motor.

Tipka Stop

- **Opis funkcije:** Zaustavljanje rada motora
- **Upute za upotrebu:**
 - i. U bilo kojem stanju, pritiskom na ovu tipku zaustavlja se motor.
 - ii. Nakon što se traka za trčanje potpuno zaustavi, svi brojevi se resetuju u početno stanje.

Programski ključ

- **Opis funkcije:** Automatski odabir programa
- **Upute za upotrebu:**
 - i. U stanju pripravnosti, pritiskom na ovu tipku ulazi se u automatsko podešavanje programa.
 - ii. Postupak rada: Podešavanje programa → Povratak u početno stanje pripravnosti.

Tipka za način rada

- **Opis funkcije:** Odabir načina odbrojavanja
- **Upute za upotrebu:**
 - i. U stanju pripravnosti, pritiskom na ovu tipku ulazite u postavku režima odbrojavanja.
 - ii. Postupak rada: Podešavanje programa → Povratak u početni način rada; vrijeme, udaljenost, odbrojavanje kalorija.

Tipka za brzinu + / -

- **Opis funkcije:** Podešavanje vrijednosti brzine tokom rada; podešavanje vrijednosti parametra tokom podešavanja
- **Upute za upotrebu:**
 - i. U stanju pripravnosti, možete podesiti vrijednost brzine rada.
 - ii. U stanju podešavanja parametara, možete podesiti vrijednost parametra.

Prečice za brzinu

- **Opis funkcije:** Direktan odabir brzine tokom rada
- **Upute za upotrebu:** U stanju pripravnosti, pritiskom na ovu tipku direktno birate odgovarajuću vrijednost brzine.

VI. Upute za način vježbanja

Funkcija sigurnosne brave

- Izvlačenjem sigurnosne brave odmah se prikazuje "E7", traka za trčanje se brzo zaustavlja i oglašava se alarmni zvučni signal.
- Kada se sigurnosna brava ponovo umetne, elektronski sat prikazuje sve 2 sekunde i svi podaci se resetuju.

Ključne funkcije

Tipke „Start“ i „Stop“:

- U stanju pripravnosti, pritiskom na dugme „Start“ prikazuje se brzina „1.0“ i traka za trčanje se pokreće.
- Tokom rada, pritiskom na dugme „Stop“ resetuju se svi podaci; nakon što se traka za trčanje stalno zaustavlja, vraća se u ručni režim i zaustavlja se.

Tipke „+“ i „-“:

- Podešavanje brzine (povećanje/smanjenje za 1 brzinu po pritisku). Također se mogu podešavati zadane vrijednosti tokom podešavanja parametara.

Tipka "Odaberi":

- U stanju pripravnosti, prebacuje se iz ručnog načina rada (1 brzina) u automatske programe P1 - P12.
- Ručni način rada je zadani (zadana brzina 1,0 brzina/h, maksimalna brzina 14 brzina/h).
- Nakon odabira programa, pritisnite "Start" – traka za trčanje automatski prilagođava brzinu prema programu.

Odabir programa

- Zadano vrijeme izvođenja programa: 10 minuta. Nakon odabira programa, postavite vrijeme izvođenja. Svaki program ima 10 segmenata, s ravnomjerno raspoređenim vremenom izvođenja. Nakon završetka vremena izvođenja, motor se zaustavlja i mjerač se resetuje.
- U nastavku su dijagrami kretanja 12 programa. Priložena tabela 1

Tipka "Automatski"

U stanju pripravnosti, pritiskom na ovu tipku prelazite kroz 3 različita načina rada odbrojavanja od H - 1 do H - 3:

- H - 1: Režim odbrojavanja vremena
- H - 2: Režim odbrojavanja udaljenosti
- H - 3: Režim odbrojavanja kalorija

Prilikom odabira različitih načina rada, možete koristiti tipke za brzinu + / - za postavljanje odgovarajućih vrijednosti odbrojavanja. Nakon podešavanja, pritisnite tipku „Start“ za aktiviranje trake za trčanje.

Podešavanje parametara za 3 načina rada

- H - 1 (Podešavanje odbrojavanja vremena):
 - Početno: 10:00 minuta
 - Raspon podešavanja: 5:00 - 30:00 minuta, korak 1:00
- H - 2 (Podešavanje odbrojavanja udaljenosti):
 - Početna udaljenost: 1,0 km
 - Raspon podešavanja: 1,0 - 8,0 km, korak 1,0
- H - 3 (Podešavanje odbrojavanja kalorija):
 - Početne kalorije: 50 kcal
 - Raspon podešavanja: 20 - 100 kcal, korak 10

Redoslijed prebacivanja ciklusa

Ručno → Vrijeme → Udaljenost → Kalorije

	Initial	Set Initial Value	Setting Range	Display Range
Time (min:sec)	0:00	10:00	5:00 - 60:00	0:00 - 60:00
Speed (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Distance (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Heart Rate (bpm)	P	72	N/A	40 - 199
Calories (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

Priložena tabela 1: P1 - P12 programirani dijagrami kretanja

Podešeno vrijeme / 10 = vrijeme trajanja svakog segmenta

P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	6	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Vodič za održavanje

Pravilnim održavanjem vaša traka za trčanje ostaje u optimalnom stanju. Nepravilno održavanje može oštetiti ili skratiti njen vijek trajanja.

Upozorenje: Prije čišćenja ili održavanja proizvoda, obavezno isključite kabel za napajanje trake za trčanje.

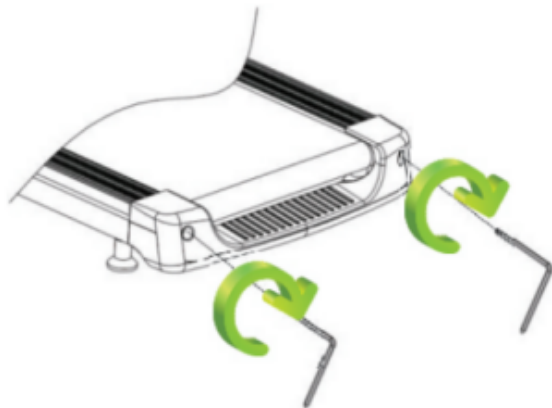
1. Redovno uklanjajte prašinu kako biste komponente održavali čistima. Pometite obje strane trake za trčanje kako biste smanjili nakupljanje otpada ispod.
2. Nakon svake upotrebe, obrišite sat i ostale dijelove čistim ručnikom i vlažnom krpom kako biste uklonili mrlje i nečistoće. Pazite da voda ne dospije na električne komponente ili ispod trake za trčanje.

Podsjetnik: Ne koristite brusni papir ili rastvarače za čišćenje trake za trčanje. Dio kontrolera ne smije biti direktno izložen sunčevoj svjetlosti ili vlazi kako bi se izbjegla oštećenja.

1. Postavite traku za trčanje u čisto i suho okruženje. Provjerite je li napajanje isključeno i je li utikač izvučen iz struje.
2. Za lakše pomicanje, traka za trčanje je opremljena kotačima. Prije pomicanja, provjerite je li napajanje isključeno i sklopite traku za trčanje.
3. Često provjeravajte i zatežite sve dijelove trake za trčanje. Oštećene dijelove morate odmah zamijeniti.
4. Za bolje održavanje i produženje vijeka trajanja trake za trčanje, preporučuje se da se traka za trčanje ostavi da miruje 10 minuta nakon 30 minuta kontinuiranog zatezanja trake za trčanje kako bi se poboljšala njena čvrstoća.
5. mi koristimo.
6. Traka za trčanje je podešena prije izlaska iz fabrike. Međutim, nakon upotrebe, traka će se istegnuti i može odstupiti od centra, što može oštetiti dekorativnu traku trenja trake i zadnji poklopac. Ako traka za trčanje klizi ili nije glatka tokom upotrebe, možete podesiti

A. Podešavanje zategnutosti trkačkog pojasa

Ako je traka za trčanje previše labava, umetnite šesterokutni ključ (priložen nasumično) u otvor za podešavanje na lijevoj nozi trake za trčanje. Okrenite ključ u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okreta, a zatim učinite isto za desnu nogu. Imajte na umu da obje strane moraju biti podešene sinhrono kako bi se traka zategla bez odstupanja od centra. Ako je traka previše zategnuta, podesite obje strane sinhrono u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.



Napomena: Traka za trčanje ne smije biti previše zategnuta, jer to može oštetiti traku, povećati pritisak na prednje/zadnje valjke i uzrokovati abnormalnu buku ili druge probleme. Podešavajte dok traka ne proklizava.

B. Podešavanje centriranja trake za trčanje

Prilikom korištenja trake za trčanje, zbog neravnomjerne sile na oba stopala tokom trčanja, pritisak na traku za trčanje je neuravnotežen, što uzrokuje odstupanje trake od centra. Ovo odstupanje je normalno. Kada niko ne trči na traci, ona će se vratiti u centar. Ako se to ne dogodi, potrebno je podesiti traku nazad u centar.

Pokrenite traku za trčanje bez opterećenja, podesite brzinu na 6 km i promatrajte udaljenost između trake za trčanje i lijevog i desnog ruba.

- Ako skreće ulijevo, okrenite lijevi vijak za 1/4 okreta u smjeru kazaljke na satu pomoću šesterokutnog ključa.
- Ako skreće udesno, okrenite desni vijak za 1/4 okreta u smjeru kazaljke na satu pomoću šesterokutnog ključa.
- Ako traka za trčanje i dalje nije u sredini, ponavljajte gore navedene radnje dok se ne namjesti u sredinu.

Nakon podešavanja trake za trčanje u sredinu, podesite brzinu na 6 km, posmatrajte odstupanje trake za trčanje i glatkoću trčanja. Ako postoji odstupanje, ponovite korake podešavanja.

Upozorenje! Nemojte previše zatezati valjke! To će uzrokovati trajno oštećenje ležaja!

8. Ulje za podmazivanje

Traka za trčanje je napunjena uljem za podmazivanje kada napusti fabriku. Međutim, redovno provjeravajte podmazivanje trake za trčanje, što pomaže da traka za trčanje ostane u najboljem radnom stanju. Nakon što se traka za trčanje koristi godinu dana ili 100 sati rada, potrebno je dodati ulje za podmazivanje.

Svakih 30 sati korištenja ili 30 dana, povucite traku za trčanje sa strane i posegnite prema unutra koliko god je to moguće kako biste dodirnuli površinu platforme za trčanje. Ako osjetite silikonsko ulje, podmazivanje nije potrebno; ako postoji jak osjećaj suhoće pri dodirivanju površine, slijedite upute u nastavku za dodavanje ulja. (Molimo koristite silikonsko ulje koje nije na bazi nafte)

- Položaj za dodavanje ulja nalazi se na donjoj površini u sredini trake za trčanje.
- Napravite mali otvor na grlu boce s uljem, ne prevelik, kako biste omogućili ubrizgavanje.
- Podignite traku za trčanje kako biste umetnuli bočicu s uljem u dno trake za trčanje i ubrizgajte ulje u sredinu ploče za trčanje. Spustite traku za trčanje, rukom pritisnite dio na koji je ubrizgano ulje i okrenite traku za trčanje kako biste ulje ravnomjerno rasporedili po ploči za trčanje.
- Nakon uključivanja uređaja, pričekajte jednu minutu da se ulje ravnomjerno rasporedi automatski prije upotrebe trake za trčanje.

Opći problemi i rješavanje problema

• Kodovi grešaka prikazani na elektronskom satu i rješavanje problema

• Kod	• Opis kvara	• Rješavanje grešaka
• E1	• Nepravilna komunikacija: Nepravilna komunikacija između gornje i donje upravljačke elektronike nakon uključivanja napajanja.	• Elektronski sat prikazuje kod greške i 3 puta zvučno signalira. Mogući uzroci: Loša komunikacija između električnih i elektronskih komponenti. Provjerite svaki nivo komunikacijskog kabla od elektronskog sata do donjeg regulatora. Uvjerite se da je komunikacijski kabl neoštećen. Provjerite da li je veza između elektronskog sata i regulatora oštećena. Ponovo spojite ako je potrebno.
• E2	•	• 1. Provjerite da li je priključak kabla motora na kontroleru čvrsto povezan. 2. Kada traka za trčanje uđe u stanje greške, elektronski sat će se oglasiti 9 puta i prikazati kod greške, bez prikaza u preostalom području. Nakon što stanje greške traje 10 sekundi, sat će ući u stanje pripravnosti. Može se ponovo pokrenuti. Mogući uzroci: Nema detektovanog signala senzora brzine 3 sekunde zaredom. Provjerite da li je utikač senzora brzine pravilno povezan ili oštećen. Zamijenite senzor brzine ako je potrebno. 3. Kada traka za trčanje uđe u stanje greške, elektronski sat će se oglasiti 9 puta i prikazati kod greške, bez prikaza u preostalom području. Nakon što se traka za trčanje zaustavi, ako se vrati u normalu, može ući u stanje pripravnosti i normalno se pokrenuti.
• E3	• Nema signala senzora brzine.	• Mogući uzroci: Provjerite je li signalni kabel pravilno spojen. Ponovo spojite ili zamijenite kabel motora. Provjerite je li kontroler neispravan. Zamijenite kontroler ako je potrebno.
• E5	•	• Traka za trčanje ulazi u stanje greške, elektronski sat se oglašava 9 puta i prikazuje kod greške, bez prikaza u preostalom području. Nakon što stanje greške traje 10 sekundi, prelazi u stanje pripravnosti. Može se ponovo pokrenuti. Mogući uzroci: Preopterećenje uzrokuje prekomjernu struju i samozaštitu sistema. Ili je neki dio trake za trčanje zaglavljen, motor ne radi, preopterećenje, prekomjerna struja i sistem se isključuje. Podesite, a zatim ponovo pokrenite traku za trčanje. Ili provjerite da li postoji abnormalna buka ili miris paljevine kada motor radi. Zamijenite motor ako je potrebno; ili provjerite da li kontroler ima miris paljevine. Zamijenite kontroler; ili provjerite da li je napon napajanja abnormalan ili prenizak. Koristite ispravnu specifikaciju napona napajanja i ponovo testirajte.
• E6	•	• Mogući uzroci: Provjerite je li napon napajanja niži od 50% normalnog napona. Molimo koristite ispravnu specifikaciju napona za testiranje. Provjerite ima li kontroler čudan miris. Zamijenite kontroler ako je potrebno; provjerite je li kabel motora pravilno spojen. Ponovo spojite kabel motora ako je potrebno.
• E7	• Nije detektovan signal sigurnosne brave	• Provjerite je li sigurnosna brava oštećena, je li položaj sigurnosne brave ispravan i je li magnet u dobrom stanju.

II. Uobičajeni problemi i metode rješavanja problema

- 1. Traka za trčanje se ne pokreće. Provjerite je li utikač pravilno umetnut, je li prekidač za napajanje uključen, je li sigurnosni prekidač uklonjen i je li aktivirana zaštita od preopterećenja.**
- 2. Klizanje trake za trčanje Pogledajte upute za podešavanje zategnutosti trake za trčanje.**
- 3. Odstupanje trake za trčanje Pogledajte priručnik za podešavanje trake za trčanje u sredinu.**
- 4. Neuobičajena buka tokom rada Provjerite da li su vijci mašine labavi i da li je potrebno podmazati traku za trčanje.**

Mjere opreza prilikom vježbanja

Izbjegavajte korištenje trake za trčanje pri visokoj vlažnosti ili ekstremnim temperaturama. Uvijek nosite odgovarajuću obuću i ostanite hidrirani. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od uređaja tokom upotrebe. Redovno provjeravajte traku za trčanje da li ima znakova habanja ili oštećenja. Slijedite preporučeni raspored održavanja kako biste osigurali optimalne performanse i dugotrajnost.

- Prije početka vježbanja ili programa treninga, konsultujte se sa svojim ljekarom. Neka ljekar pregleda vaše planove treninga i ishrane i da vam preporuke za vaš plan vježbanja.
- Razgovarajte sa svojim ljekarom o postavljanju ciljeva vježbanja kako biste osigurali da je plan praktičan i mirno započnite plan treninga.
- U svoj plan vježbanja možete dodati neke aerobne vježbe, kao što su hodanje, trčanje, plivanje, ples ili vožnja bicikla. Redovno provjeravajte puls. Ako nemate elektronski monitor otkucaja srca, pitajte svog ljekara kako da ručno izmjerite puls na ručnom zglobu ili vratu. Osim toga, morate postaviti ciljani otkucaj srca na osnovu svojih godina i fizičkog stanja.
- Pijte puno vode tokom vježbanja. Morate nadoknaditi vodu izgubljenu usljed prekomjernog vježbanja kako biste spriječili dehidraciju. Izbjegavajte piti velike količine ledene vode ili napitaka; temperatura vode ili napitka treba biti na sobnoj temperaturi.

Malo znanja: Aerobne vježbe

Odnosi se na bilo koju kontinuiranu vježbu u kojoj se kisik može dostaviti mišićima u cijelom tijelu putem funkcije srca i pluća. Aerobne vježbe mogu poboljšati vašu kardiopulmonalnu funkciju, koja je najvažniji mišić u vašem tijelu. Aerobna kondicija se može poboljšati vježbanjem, koje uključuje velike mišićne grupe u cijelom tijelu, uključujući ruke, stopala ili stražnjicu. Tokom procesa, vaše srce kuca brže, a disanje postaje teže. Aerobne vježbe trebaju biti važan dio vašeg programa vježbanja i fitnesa.

Vježbe zagrijavanja

Vježbe zagrijavanja i istezanja

Uspješan plan vježbanja mora uključivati zagrijavanje, aerobne vježbe i vježbe istezanja. Vježbajte najmanje dva do tri puta sedmično, s jednim danom odmora između dana vježbanja. Nakon nekoliko mjeseci, možete povećati broj dana vježbanja na četiri do pet sedmično.

Zagrijavanje je ključni dio vaše fitnes rutine. Uvijek se zagrijte prije svake vježbe. Pravilno zagrijavanje priprema vaše tijelo za intenzivnije vježbanje, jer pomaže u zagrijavanju i istezanju mišića, poboljšava cirkulaciju krvi i puls te dostavlja više kisika mišićima. Nakon aerobne vježbe, ponavljanje pokreta zagrijavanja također može smanjiti bol u mišićima.

Preporučujemo sljedeće vježbe zagrijavanja i istezanja:

1. Dodir nožnih prstiju Polako se savijte naprijed u struku. Opustite leđa i ramena dok se savijate, istežući se koliko god je to moguće. Zatim zadržite broj do 15.		2. Vježba za ramena Podignite desno rame prema desnom uhu, brojite do jedan, spustite desno rame, a zatim podignite lijevo rame, brojite do dva.	
3. Istezanje unutrašnje strane bedara Sjednite na pod, savijte noge, okrenite stopala prema van i spojite ih. Povucite stopala prema unutra koliko god je to moguće. Lagano pritisnite oba koljena prema podu i držite 15 sekundi.		4. Istezanje bedara Sjednite na pod, ispravite desnu nogu, savijte lijevu nogu, stavite taban lijevog stopala unutar desne butine. Nagnite tijelo prema desnim prstima, zadržite 15 sekundi, a zatim spustite i istegnite lijevu nogu na isti način.	
5. Vježbe za struk Ispružite ruke na obje strane, a zatim polako podignite desnu ruku iznad glave. Ispravite desnu ruku prema plafonu koliko god je to moguće i držite je u tom položaju 15 sekundi, osjećajući istezanje na desnoj strani. Ponovite s lijevom rukom.		6. Istezanje listova Nagnite se naprijed, oslonite se obje ruke na zid i napravite iskorak lijevom nogom. Desnu nogu držite ispruženu, lijevu savijenu, a kukove uza zid. Zadržite neko vrijeme, a zatim pređite na desnu nogu.	
7. Vježbe za vrat Nagnite glavu udesno, brojite do jedan, osjećajući istezanje na lijevoj strani vrata. Zatim zabacite glavu unazad, ispružite bradu prema plafonu i otvorite usta, brojite do dva. Zatim, nagnite glavu ulijevo, brojite do tri. Na kraju, okrenite se. Nagnite glavu prema naprijed i brojite do četiri.			