

# KETTLER

## Navodila za sestavo in uporabo



max. 150 kg



~ 30 Min.



115 kg

L 208 | B 93 | H 145

FSKTM1039100.01.01

Art. No. K-TM1039-100

**SL**

**KETTLER ALPHA RUN 600**



# Vsebina

|          |                                                               |           |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>SPLOŠNE INFORMACIJE</b>                                    | <b>8</b>  |
| 1.1      | Tehnični podatki                                              | 8         |
| 1.2      | Osebna varnost                                                | 9         |
| 1.3      | Električna varnost                                            | 10        |
| 1.4      | Mesto postavitve                                              | 11        |
| <b>2</b> | <b>SESTAVA</b>                                                | <b>12</b> |
| 2.1      | Splošne informacije                                           | 12        |
| 2.2      | Vsebina embalaže                                              | 13        |
| 2.3      | Sestava                                                       | 15        |
| <b>3</b> | <b>NAVODILA ZA UPORABO</b>                                    | <b>21</b> |
| 3.1      | Konzola                                                       | 23        |
| 3.2      | Začetni meni                                                  | 24        |
| 3.3      | Uporabniški meni                                              | 25        |
| 3.4      | Brezžična povezava                                            | 26        |
| 3.4.1    | Vzpostavitev povezave s senzorjem srčnega utripa              | 26        |
| 3.4.2    | Uporaba senzorja srčnega utripa med vadbo                     | 26        |
| 3.4.3    | Onemogočanje ali brisanje povezave s senzorjem srčnega utripa | 26        |
| <b>4</b> | <b>NASVETI ZA VADBO</b>                                       | <b>27</b> |
| 4.1      | Splošne informacije                                           | 27        |
| 4.1.1    | Športna oblačila                                              | 27        |
| 4.1.2    | Ogrevanje in raztezanje                                       | 27        |
| 4.1.3    | Uporaba zdravil                                               | 28        |
| 4.1.4    | Uporabljene mišične skupine                                   | 28        |
| 4.1.5    | Redna vadba                                                   | 28        |
| 4.2      | Vadbeni dnevnik                                               | 30        |
| <b>5</b> | <b>SHRANJEVANJE IN TRANSPORT</b>                              | <b>31</b> |
| 5.1      | Splošna navodila                                              | 31        |
| 5.2      | Transportna kolesa                                            | 31        |
| 5.3      | MEHANIZEM ZA ZLAGANJE                                         | 31        |
| 5.3.1    | Zlaganje tekalne steze                                        | 32        |
| 5.3.2    | Razlaganje tekalne steze                                      | 32        |
| <b>6</b> | <b>ODPRAVLJANJE TEŽAV, NEGA IN VZDRŽEVANJE</b>                | <b>33</b> |
| 6.1      | Splošna navodila                                              | 33        |
| 6.2      | Napake in odprava napak                                       | 33        |

|       |                                    |    |
|-------|------------------------------------|----|
| 6.3   | Kode napak in odpravljanje težav   | 34 |
| 6.4   | Nega in vzdrževanje                | 35 |
| 6.4.1 | Nastavitev tekalnega traku         | 35 |
| 6.4.2 | Ponovno napenjanje tekalnega traku | 36 |
| 6.4.3 | Mazanje tekalnega traku            | 36 |
| 6.5   | Koledar vzdrževanja in pregledov   | 37 |

|          |                     |           |
|----------|---------------------|-----------|
| <b>7</b> | <b>RECIKLIRANJE</b> | <b>37</b> |
|----------|---------------------|-----------|

|          |                                  |           |
|----------|----------------------------------|-----------|
| <b>8</b> | <b>NAROČANJE REZERVNIH DELOV</b> | <b>38</b> |
|----------|----------------------------------|-----------|

|     |                                         |    |
|-----|-----------------------------------------|----|
| 8.1 | Serijska številka in ime modela naprave | 38 |
| 8.2 | Seznam rezervnih delov                  | 39 |
| 8.3 | Razčlenjena slika                       | 45 |

|          |                  |           |
|----------|------------------|-----------|
| <b>9</b> | <b>GARANCIJA</b> | <b>46</b> |
|----------|------------------|-----------|

|           |                |           |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>10</b> | <b>KONTAKT</b> | <b>48</b> |
|-----------|----------------|-----------|

**Spoštovan kupec,**

Zahvaljujemo se, ker ste izbrali fitnes napravo Kettler. Kettler Sport predstavlja tradicijo, trajnost in kakovost kot nobena druga blagovna znamka za domačo vadbo. Klasične fitnes naprave, kot je sobno kolo Golf, so spremljali uporabnike že desetletja. Hkrati Kettler pomeni inovacije in nenehno razvija premišljene rešitve, zlasti na področju uporabnosti in udobja med vadbo.

Kettler Sport nudi vse, kar potrebujete za uspešno vadbo doma: kardio in vadbeno opremo, ter širok nabor fitnes dodatkov.

Več informacij je dostopnih na [www.enim.si](http://www.enim.si)

**Namen uporabe**

Oprema se lahko uporablja izključno za svoj namen.

Oprema je primerna samo za domačo uporabo. Oprema ni primerna za polprofesionalno (npr. bolnišnice, društva, hoteli, šole, itd.) ter komercialno oziroma profesionalno uporabo (npr. fitnes centri).

**Pravno obvestilo**

Fitshop GmbH  
Europas Nr. 1 für Heimfitness

Sedež podjetja  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Nemčija

Vodstvo:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr. Bernhard Schenkel  
Matična številka: HRB 1000 SL  
Krajevno sodišče: Flensburg  
Davčna številka: DE813211547

Za vprašanja o storitvah za stranke, pritožbe ali zahteve glede garancije se obrnite na pooblaščenega distributerja v vaši državi.

Podjetje ENIM d.o.o. je odgovorno za distribucijo in prodajo v Sloveniji.

**Omejitev odgovornosti**

© Kettler je registrirana blagovna znamka podjetja Fitshop GmbH. Vse pravice pridržane. Vsakršna uporaba te blagovne znamke brez izrecnega pisnega dovoljenja podjetja Fitshop je prepovedana.

Izdelek in navodila so lahko predmet sprememb. Tehnični podatki se lahko spremenijo brez predhodnega obvestila.

# FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

## POMEMBNO OBVESTILO

Distribucijo in servis naših izdelkov v vaši državi opravlja pooblaščen distributer.

Za pritožbe, rezervne dele ali tehnična vprašanja se obrnite neposredno na vašega prodajalca ali distributerja. Servis po nakupu zagotavlja pogodbeni partner. Kontaktne podatke lahko najdete v poglavju KONTAKTI.

Garancijo za ta izdelek zagotavlja izključno pooblaščen distributer v vaši državi. Za uveljavljanje garancije, vprašanja o servisu ali popravila se obrnite na vašega lokalnega distributerja ali prodajalca, pri katerem ste izdelek kupili.

Proizvajalec ne obravnava zahtevkov za garancijo neposredno. Pogoji in določila garancije se lahko razlikujejo glede na državo — za podrobnosti se obrnite na garancijsko politiko distributerja.



**Neposredna obdelava zahtevkov s strani proizvajalca Fitshop GmbH ni mogoča!**

## O TEM PRIROČNIKU

Prosimo, natančno preberite celoten priročnik pred sestavo in prvo uporabo. Priročnik vam bo pomagal hitro nastaviti sistem in pojasnjuje, kako ga varno uporabljati. Prepričajte se, da so vse osebe, ki vadijo s to opremo (še posebej otroci in osebe s telesnimi, čutnimi, mentalnimi ali motoričnimi ovirami), vnaprej seznanjene s tem priročnikom in njegovo vsebino. V primeru dvoma morajo odgovorne osebe nadzorovati uporabo opreme.

Zaradi stalnih sprememb in optimizacij programske opreme je lahko ta priročnik predmet posodobitev. Če med sestavljanjem ali uporabo opazite kakršna koli odstopanja, preverite priročnik, ki je objavljen v spletni trgovini. Tam je vedno na voljo najnovejša različica priročnika.

Ta oprema je bila izdelana v skladu z najnovejšim varnostnim znanjem. Po možnosti so bile odpravljene morebitne varnostne nevarnosti, ki bi lahko povzročile poškodbe. Prepričajte se, da natančno sledite navodilom in da so vsi deli varno nameščeni. Če je potrebno, si navodila preberite še enkrat, da popravite morebitne napake.

Vadbene naprave morajo biti razvrščeni glede na natančnost in uporabo. Natančnostni razredi veljajo samo za naprave, ki prikazujejo vadbene podatke.

## NATANČNOSTNI RAZREDI

Razred A: visoka natančnost.

Razred B: srednja natančnost.

Razred C: Nizka natančnost.

Razredi uporabe pojasnjujejo namen uporabe vadbene naprave.

## Razredi uporabe

**Razred S** (studio): profesionalna in/ali komercialna uporaba.

Ti vadbeni pripomočki so namenjeni uporabi v vadbenih prostorih objektov, kot so športni klubi, šolski objekti, hoteli, klubi in centri, katerih dostop in nadzor je posebej urejen s strani lastnika (osebe z zakonito odgovornostjo).

**Razred H** (domača uporaba): uporaba doma.

Ti vadbeni pripomočki so namenjeni uporabi v zasebnih domovih, kjer je dostop do vadbenega pripomočka urejen s strani lastnika (osebe z zakonito odgovornostjo).

Prosimo, pozorno upoštevajte navodila za varnost in vzdrževanje, ki so navedena tukaj. Pogodbeni partner ne odgovarja za škodo zdravju, nesreče ali poškodbe opreme, če se ta ne uporablja v skladu s temi navodili.

V tem priročniku se lahko pojavijo naslednja varnostna navodila:

► **POZOR**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo materialno škodo.

⚠ **PREVIDNOST**

Ta opomba opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo lažje oziroma manjše poškodbe!

⚠ **OPOZORILO**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo smrt ali resne poškodbe!

⚠ **NEVARNOST**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki, če se jim ne izognemo, bodo povzročile smrt ali resne poškodbe!

ⓘ **OBVESTILO**

To obvestilo vsebuje dodatne uporabne informacije.

Ta navodila shranite na varno mesto za morebitno prihodnjo uporabo, vzdrževanje ali naročanje nadomestnih delov.

## 1.1 Tehnični podatki

### Teža in dimenzije:

|                                              |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|
| Teža izdelka (bruto, z embalažo):            | 120,5 kg                    |
| Teža izdelka (neto, brez embalaže):          | 115 kg                      |
| Dimenzije embalaže (D x Š x V):              | 224 cm x 100 cm x 36 cm     |
| Dimenzije sestavljenega izdelka (D x Š x V): | 208 cm x 93,5 cm x 145,5 cm |
| Največja teža uporabnika:                    | 150 kg                      |
| Razred uporabe:                              | H                           |

## 1.2 Osebna varnost

- + Preden začnete uporabljati opremo, se posvetujte s svojim zdravnikom, ali je ta vrsta vadbe primerna za vas z vidika vašega zdravstvenega stanja. To še posebej velja za osebe, ki: imajo dedno nagnjenost k visokemu krvnemu tlaku ali srčnim boleznim, so starejše od 45 let, kadijo, imajo visoke vrednosti holesterola, imajo prekomerno telesno težo in/ali v preteklem letu niso redno telovadile. Če ste pod zdravniškim zdravljenjem, ki vpliva na vaš srčni utrip, je zdravniški nasvet nujen.
- + Uoštečajte, da lahko pretirana vadba resno ogrozi vaše zdravje. Upoštevajte tudi, da sistemi za merjenje srčnega utripa niso vedno natančni. Če opazite znake šibkosti, slabosti, vrtoglavice, bolečine, težkega dihanja ali druge nenavadne simptome, takoj prekinite vadbo in po potrebi poiščite zdravniško pomoč.
- + Lastnik mora uporabniku posredovati vsa opozorila in navodila.



### OPOZORILO

- + Naprave ne smejo uporabljati otroci, mlajši od 14 let.
- + Otrokom ne sme biti dovoljen nenadzorovan dostop do opreme.
- + Osebe z omejitvami morajo imeti zdravniško potrdilo in morajo biti med uporabo opreme pod strogim nadzorom.
- + Ne pozabite, da vaša naprava nima funkcije prostega teka. Zato gibljivih delov ni mogoče takoj ustaviti.
- + Upoštevajte, da se lahko dejanska fizična moč, potrebna za izvedbo vaje, razlikuje od prikazane mehanske moči.
- + Pri vstopanju in izstopanju poskrbite, da je ena od stopalk v najnižjem položaju.
- + Oprema je namenjena izključno uporabi ene osebe naenkrat.
- + Roke, noge, druge dele telesa, lase, oblačila, nakit in druge predmete držite stran od gibljivih delov.
- + Med uporabo nosite primerno športno oblačilo, ne ohlapnega ali vrečastega. Pri športnih čevljih poskrbite, da imajo primerne podplate, po možnosti iz gume ali drugega neдрsečega materiala. Čevlji s petami, usnjenimi podplati, žeblički ali konicami niso primerni. Vadba brez obutve ni dovoljena.



### PREVIDNOST

- + Če je vaša oprema priključena na električno omrežje z napajalnim kablom, poskrbite, da kabel ne predstavlja nevarnosti spotikanja.
- + Prepričajte se, da se med vadbo nihče ne nahaja v območju gibanja opreme, da ne ogrožate sebe ali drugih oseb.
- + V odprtine na napravi ne vstavljajte predmetov.
- + Zavedajte se, da lahko nastavitveni elementi, če so izbočeni, ovirajo gibanje uporabnika.

## 1.3 Električna varnost

### **NEVARNOST**

- + Da zmanjšate tveganje za električni udar, vedno takoj po vadbi, pred sestavljanjem ali razstavljanjem ter pred vzdrževanjem ali čiščenjem izključite opremo iz električne vtičnice. Nikoli ne vlecite za kabel.

### **OPOZORILO**

- + Opreme ne puščajte brez nadzora, kadar je napajalni kabel priključen v električno vtičnico. V času vaše odsotnosti mora biti napajalni kabel odstranjen iz vtičnice, da preprečite neustrezno uporabo s strani tretjih oseb ali otrok.
- + Če je napajalni kabel ali vtič poškodovan ali okvarjen, se obrnite na pooblaščen servis. Do popravila oz. odprave napake opreme ne uporabljajte.

### **POZOR**

- + Samo pri modelih z električnim napajanjem - oprema zahteva priključek na električno omrežje
- + z napetostjo 220–230 V in frekvenco 50 Hz.
- + Oprema sme biti priključena samo neposredno v ozemljeno vtičnico z uporabo priloženega napajalnega kabla. Podaljševalni kabli morajo ustrezati smernicam VDE. Napajalni kabel vedno popolnoma odvijte.
- + Vtičnica mora biti zaščitena z varovalko z najmanjšo nazivno vrednostjo "16 A, počasna".
- + Na napajalnem kablu ali vtiču ne izvajajte nobenih sprememb.
- + Napajalni kabel naj bo stran od vode, toplote, olja in ostrih robov. Ne nameščajte kabla pod opremo ali pod preprogo in nanj ne polagajte nobenih predmetov.
- + Če ima izdelek TFT vadbeni računalnik, je treba redno izvajati posodobitve programske opreme. Upoštevajte navodila na vadbenem računalniku za izvedbo posodobitev.
- + Programska oprema na fitnes napravah s TFT vadbenim računalnikom je namenjena izključno prednameščenim aplikacijam. Ne nameščajte dodatnih aplikacij.

### **OBVESTILO**

- + Prednameščene aplikacije na TFT vadbenih računalnikih so izdelane in zagotovljene s strani zunanjih proizvajalcev. Fitshop ne prevzema nobene odgovornosti za razpoložljivost, delovanje ali vsebino teh aplikacij.

## 1.4 Mesto postavitve

### ⚠ OPOZORILO

- + Naprave ne postavljajte na glavne prehode ali evakuacijske poti.

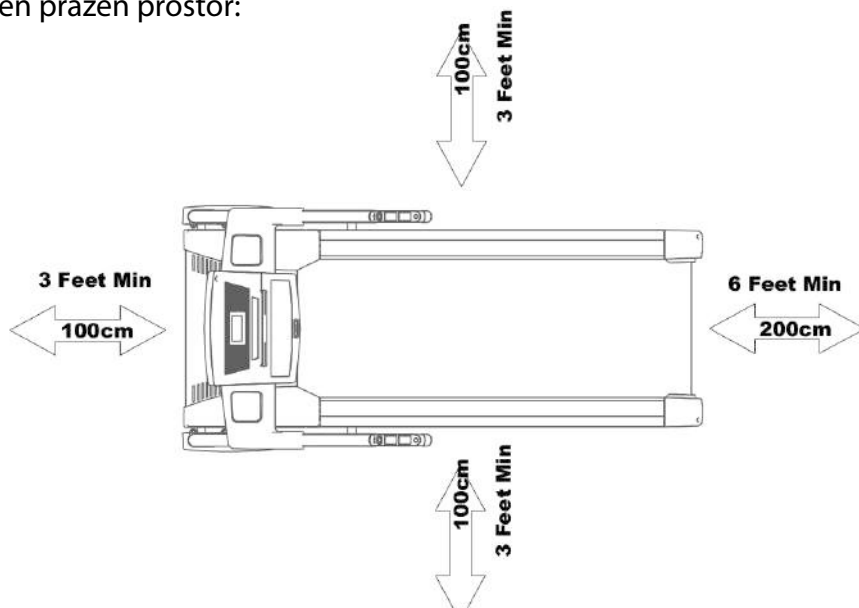
### ⚠ PREVIDNOST

- + Izberite lokacijo za postavitev opreme tako, da bo na voljo dovolj prostega prostora spredaj, zadaj in ob straneh naprave.
- + Prostor za vadbo mora biti med vadbo dobro prezračen in ne izpostavljen prepihu.
- + Mesto postavitve opreme naj omogoča dovolj prostega prostora na vseh straneh naprave.
- + Prosto območje v smeri dostopa do vadbene opreme mora biti vsaj 0,6 m večje od vadbene površine.
- + Površina za postavitev in montažo opreme mora biti ravna, nosilna in trdna.

### ► POZOR

- + Napravo je dovoljeno uporabljati samo v enem objektu, v ustrezno ogrevanih in suhih prostorih (temperatura okolja med 10 °C in 35 °C). Oprema ni primerna za uporabo na prostem ali v prostorih z visoko zračno vlago (nad 70 %), kot so bazeni.
- + Zaščitna podloga za tla lahko pomaga zaščititi visokokakovostne talne obloge (parket, laminat, pluta, preproge) pred vdolbinami in znojem ter pripomore k izravnavi manjših neravnin. Hkrati tudi zmanjšuje hrup, ki je lahko posledica uporabe naprave.
- + Za opremo razreda S velja, da se lahko uporablja le v prostorih, kjer so dostop, nadzor in uporaba posebej urejeni s strani lastnika.

Priporočen prazen prostor:



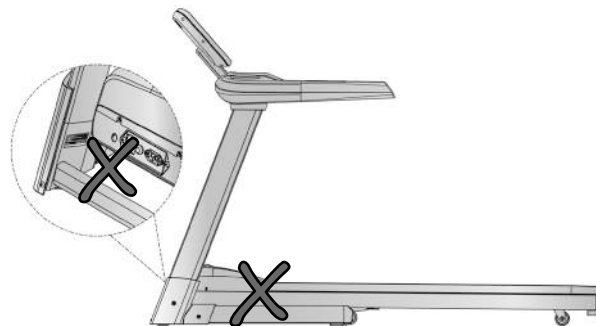
## 2.1 Splošne informacije

### NEVARNOST

- + Ne puščajte orodja, embalaže (folije, stiropora ter kartona) ali majhnih delov, naokoli, saj predstavljajo nevarnost zadušitve za otroke. Med sestavljanjem izdelka naj bodo otroci stran od opreme.

### OPOZORILO

- + Tekalna steza je opremljena z visokotlačnimi blažilniki, zaradi katerih se lahko ob nepravilnem ravnanju nenadoma odpre. Da bi se izognili morebitnim poškodbam, nikoli ne vlecite za dele tekalne steze, prikazane na ilustraciji. Nikoli ne poskušajte dvigniti ali premikati tekalne steze na označenih mestih.
- + Bodite pozorni na navodila, priložena opremi, da zmanjšate tveganje poškodb.



### PREVIDNOST

- + Med sestavljanjem zagotovite dovolj prostora za gibanje v vse smeri.
- + Sestavljanje opreme morata izvesti najmanj dve odrasli osebi. Če ste v dvomih, poiščite pomoč tretje tehnično usposobljene osebe.

### POZOR

- + Da preprečite poškodbe opreme in tal, sestavite opremo na podlogi ali na embalaži (kartonu).

### OBVESTILO

- + Da bo sestavljanje čim enostavnejše, so lahko nekateri vijaki in matice, ki jih boste uporabili, že predhodno nameščeni.
- + Oprema naj se po možnosti sestavi na mestu, kjer bo kasneje nameščena.

## 2.2 Vsebina embalaže

### **OPOZORILO**

Tekalna steza ima transportno varovalo, ki preprečuje, da bi se med prevozom odprla. To transportno varovalo je treba pred sestavljanjem odstraniti.

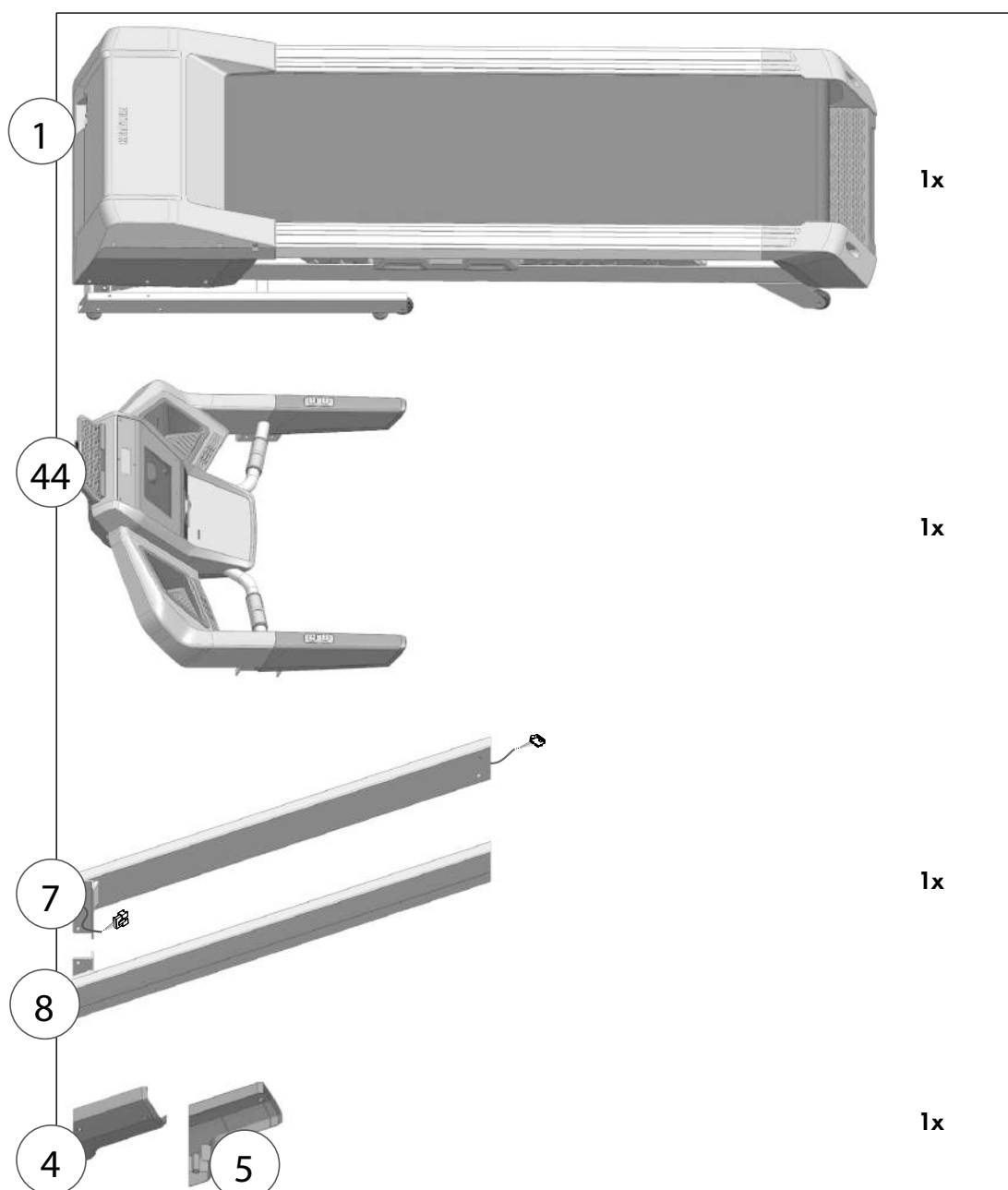
Obseg dobave vsebuje naslednje dele. Na začetku preverite, ali so vsi deli in orodja, ki pripadajo napravi, vključeni v obseg dobave in ali ni prišlo do poškodb. V primeru pritožb se obrnite neposredno na pogodbenega partnerja.

### **PREVIDNOST**

Če deli obsega dobave manjkajo ali so poškodovani, montaže ni dovoljeno izvajati.

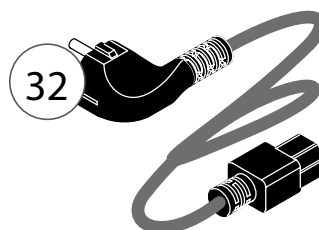
### **OBVESTILO**

Potrebna orodja: ključ, škarje, križni izvijač





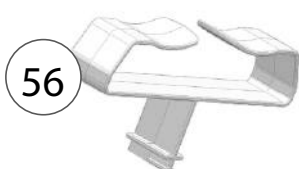
1x



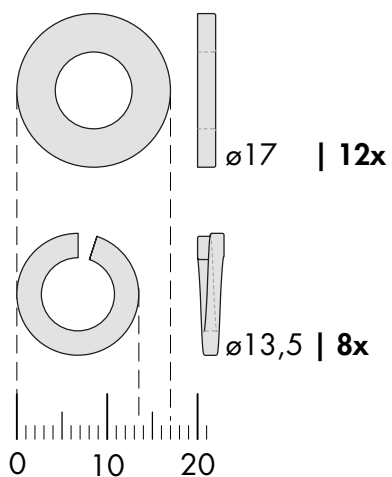
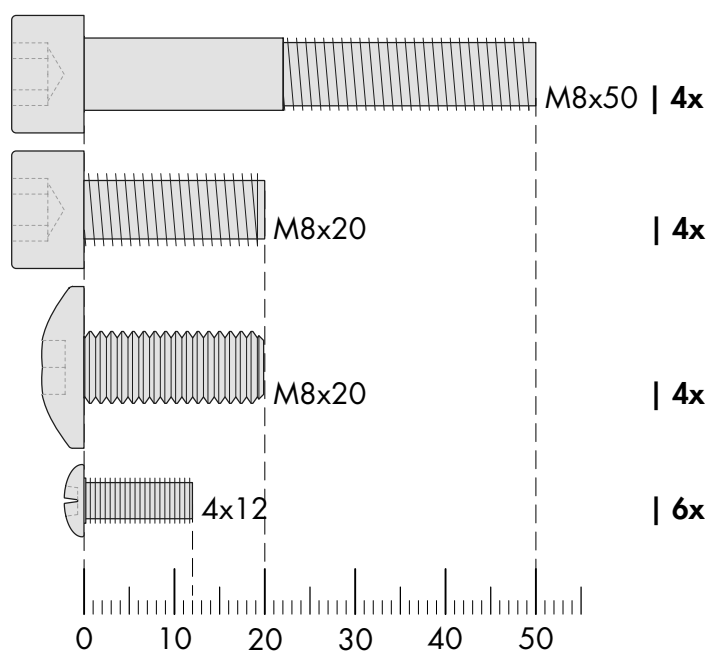
1x



1x



1x



## 2.3 Sestava

Pred sestavljanjem si natančno oglejte posamezne prikazane korake sestavljanja in izvedite sestavljanje v navedenem vrstnem redu.

### ❗ OBVESTILO

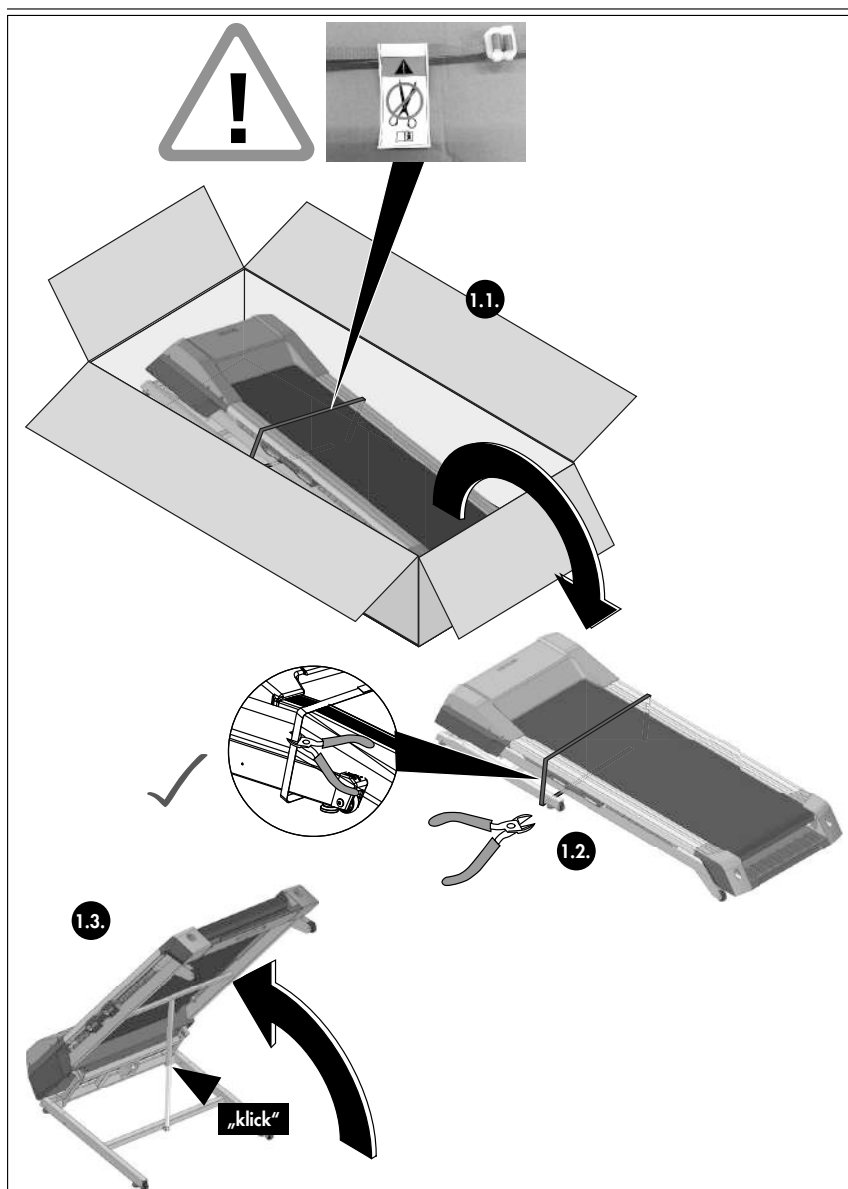
- + Vse dele najprej narahlo privijte skupaj in preverite, ali so pravilno sestavljeni. Vijake zategnite z roko, dokler ne začutite upora. Vijake dokončno privijte z orodjem šele, ko ste k temu pozvani.
- + Vijakov in matic ne privijajte s prekomerno silo, saj se lahko poškodujejo.

### Korak 1: Priprava na montažo

#### ❗ OPOMBA

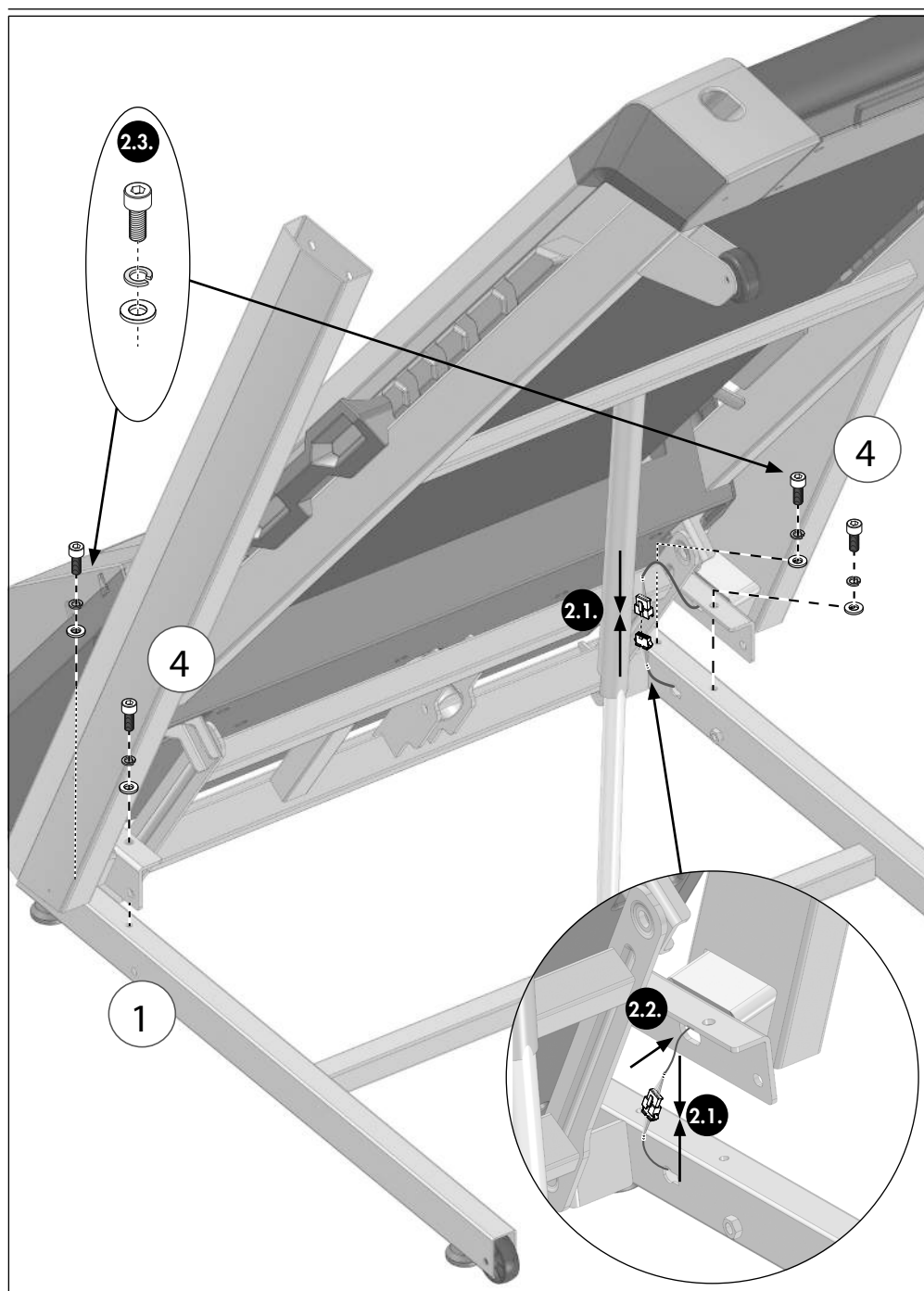
Upoštevajte, da je montaža predvidena za dve osebi.

1. Vzemite tekalno stezo iz embalaže.
2. Odstranite transportno varovalo.
3. Dvignite tekalno stezo navzgor, dokler se slišno ne zaskoči.



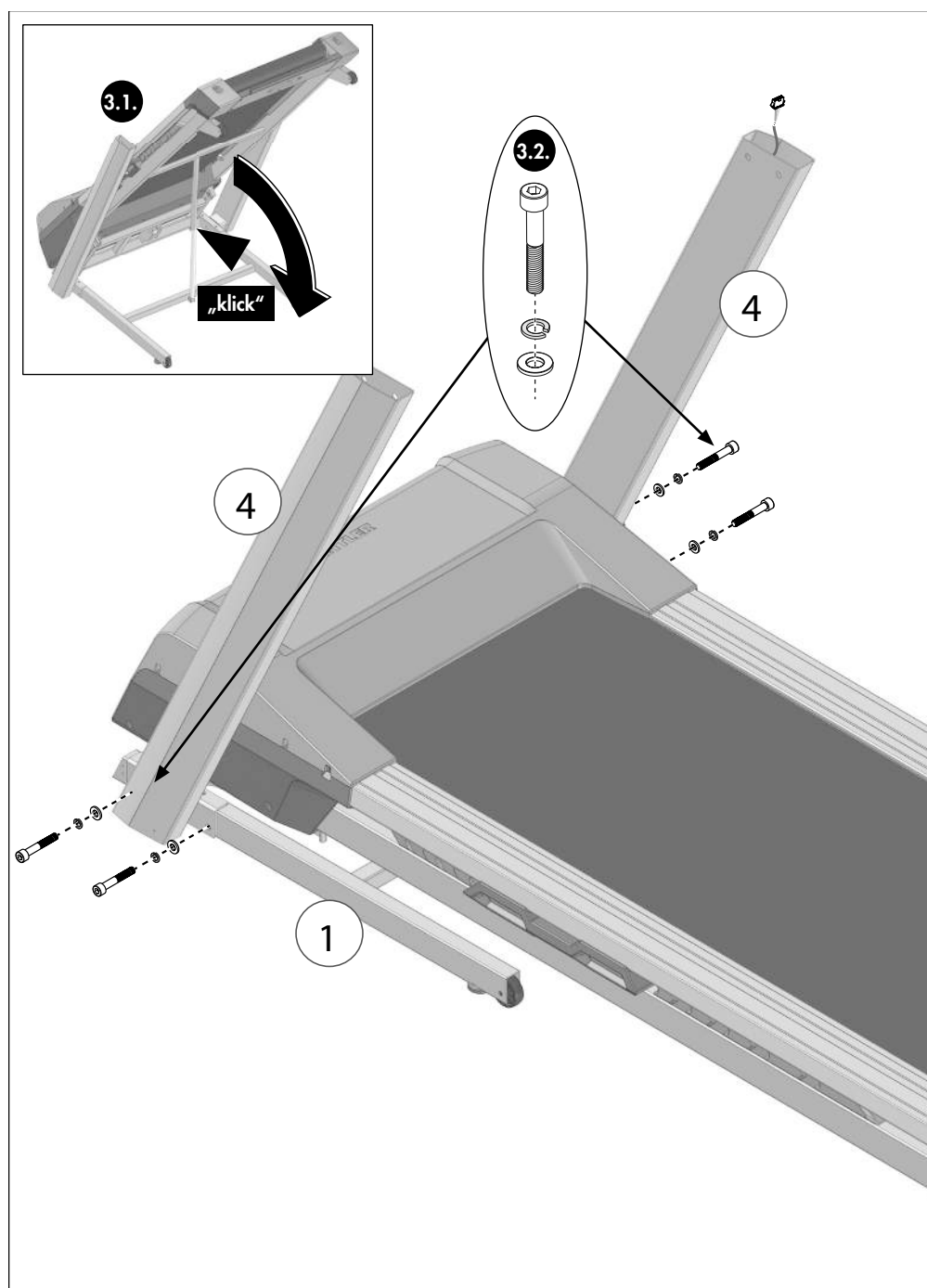
## Korak 2: Sestavite naslone za roke

1. Povežite kable.
2. Naslone za roke (4) pritrdite na glavni okvir (1) z dvema vijakoma (M8x20), dvema vzmetnima podloškama (Ø 13,5) in dvema podloškama (Ø 17) za vsak naslon.



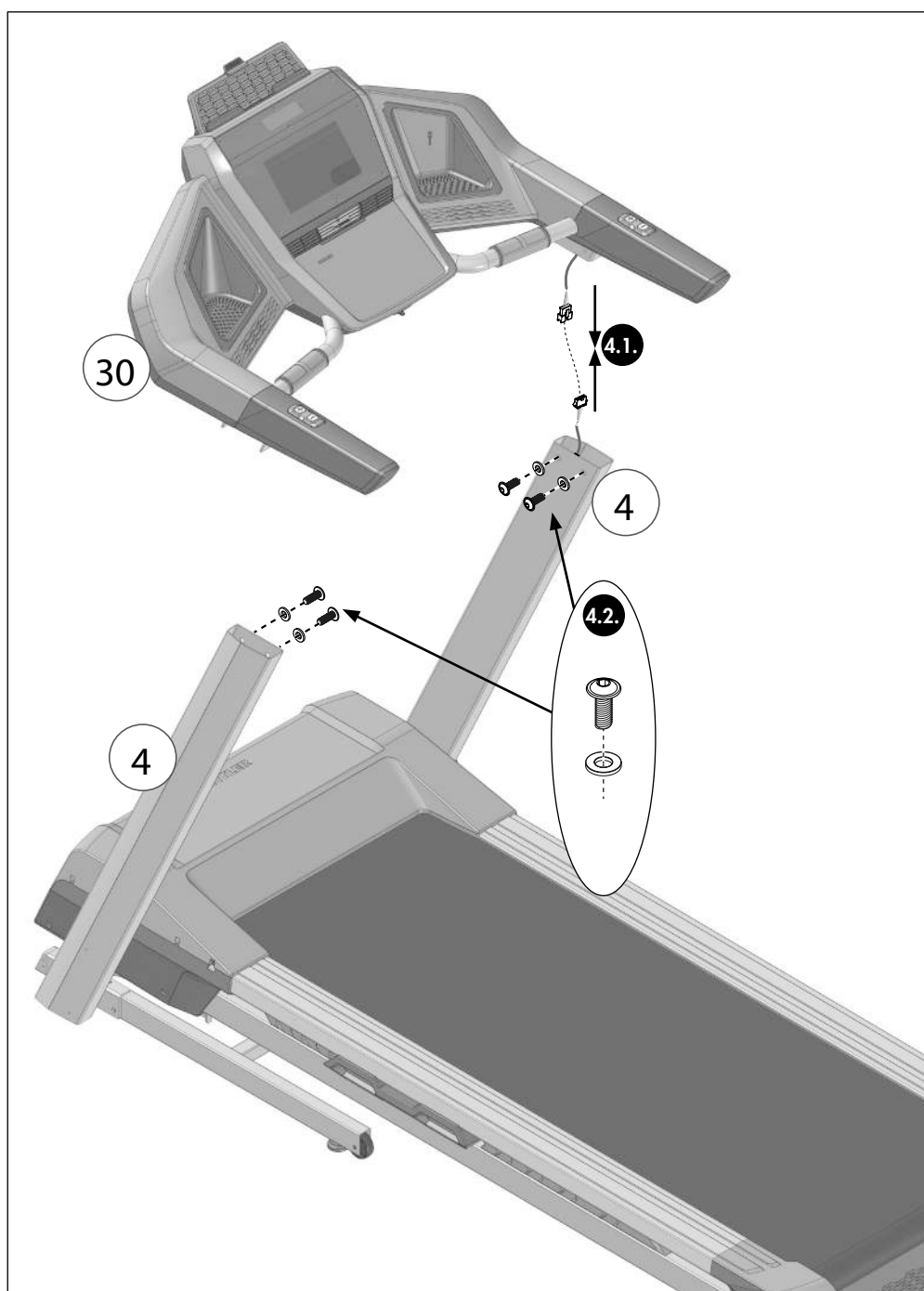
### Korak 3: Namestite naslone za roke

1. Spustite tekalno stezo.
2. Naslone za roke (4) pritrdite na glavni okvir (1) z dvema vijakoma (M8x50), dvema vzmetnima podloškama (Ø 13,5) in dvema podloškama (Ø 17) za vsak naslon.



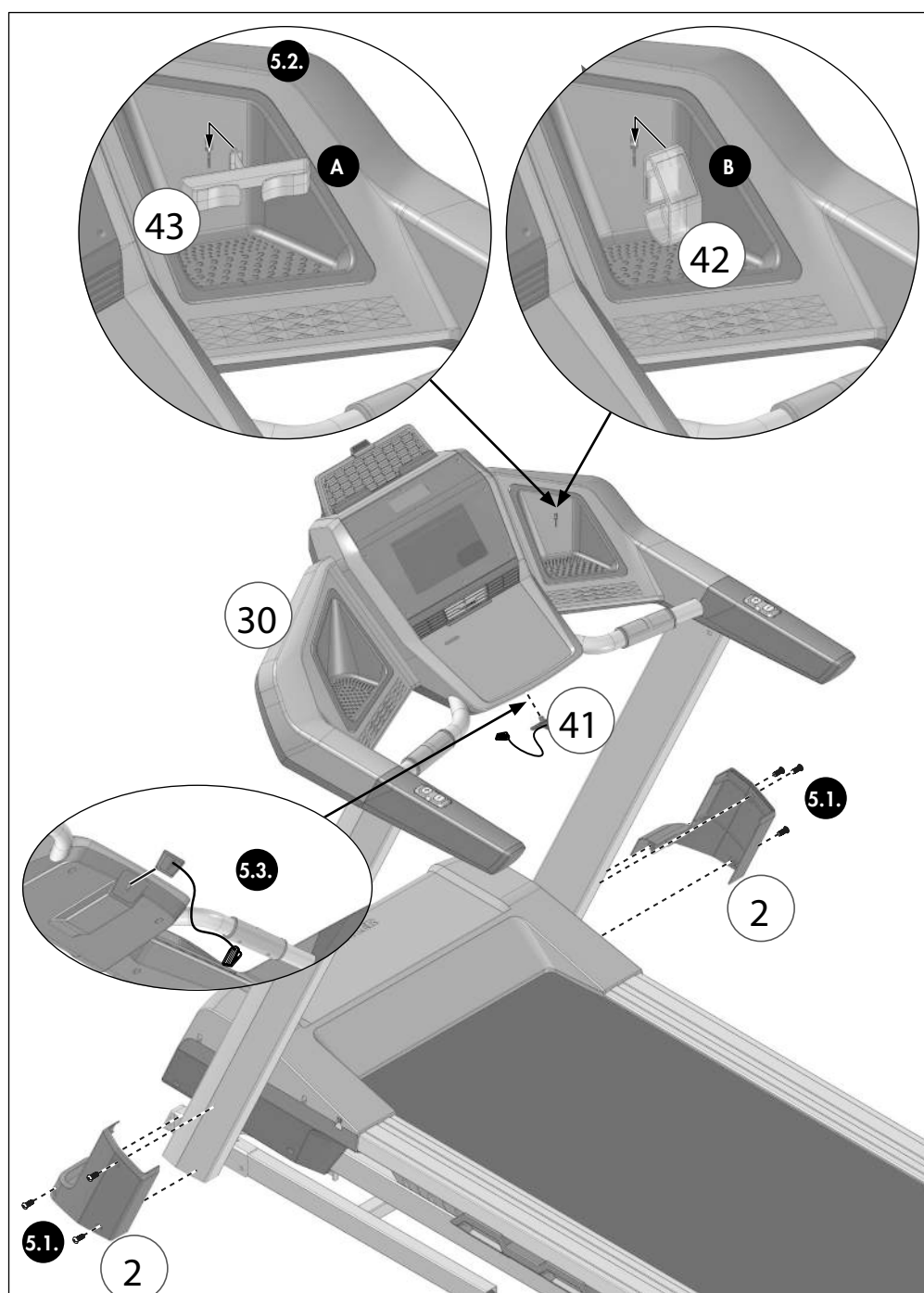
#### Korak 4: Namestitev konzolnega kabla

1. Povežite konzolna kablja.
2. Konzolo (30) pritrdite na naslone za roke (4) z dvema vijakoma (M8x20) in dvema podložkama (Ø17) za vsak naslon.



### Korak 5: Namestitev dodatne opreme

1. Na naslone za roke (2) pritrdite stranske plošče (4).
2. Nosilce (42 in 43) pritrdite na konzolo (30).
3. Varnostni izklopni vtič (41) pritrdite na konzolo (30).



## Korak 6: Poravnava stojnih nog

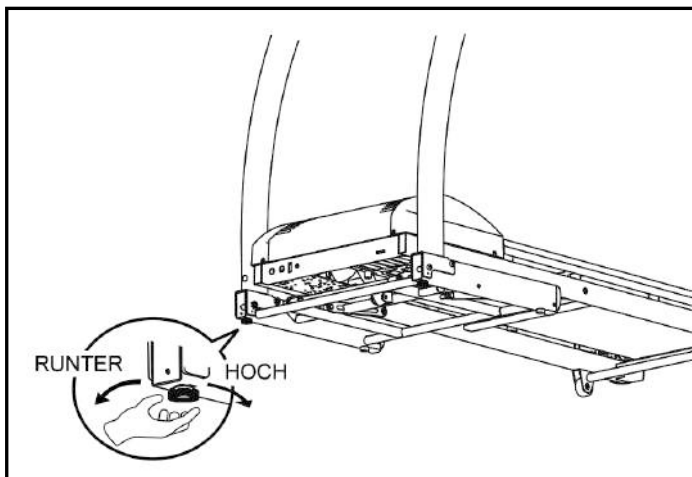
Pri neravnem tlaku lahko tekalno stezo stabilizirate z obračanjem dveh nastavljivih vijakov pod glavnim okvirjem.



### OPOZORILO

Tekalna steza je opremljena z visokotlačnimi blažilniki udarcev, ki lahko pri nepravilni uporabi povzročijo nenaden odpiranje tekalne steze. Več informacij najdete v poglavju 2.1 te navodila za uporabo.

1. Dvignite tekalno stezo na zeleni strani in obračajte nastavljivi vijak pod glavnim okvirjem.
2. Vijak zavrtite v smeri urinega kazalca, da ga odvijete in dvignete tekaško površino.
3. Vijak zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da znižate tekaško površino.



## Korak 7: Priklop naprave na električno omrežje



### POZOR

Naprava ne sme biti priključena na večvtičnico, saj ni zagotovljena ustrezna napetost in lahko pride do tehničnih okvar.

Vtič vstavite v vtičnico, ki ustreza zahtevam poglavja o električni varnosti.

## Pravilno vstopanje in izstopanje

1. Za vstop se z obema rokama primite za ročaje in stopajte na tekalno stezo z eno nogo za drugo.
2. Za izstop se z obema rokama primite za ročaje in stopajte z ene noge na drugo s tekalne steze.

### 3 NAVODILA ZA UPORABO

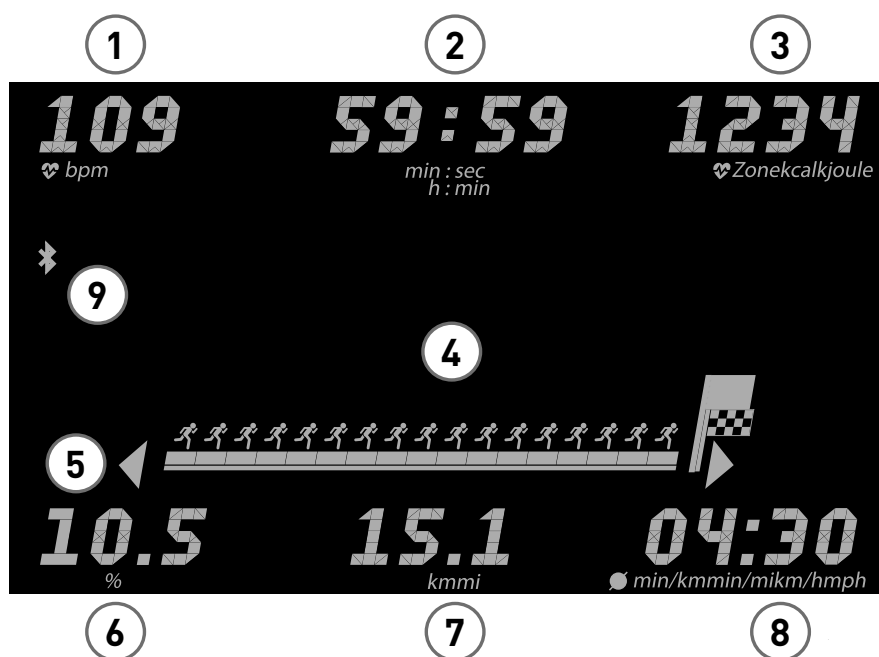
#### ❗ OBVESTILO

- + Pred začetkom vadbe se seznanite z vsemi funkcijami in nastavitvami naprave. Pravilno uporabo izdelka naj vam pojasni strokovnjak oz. natančno preberite ta navodila.
- + Vadbo vedno začnite z nizko intenzivnostjo in jo postopoma ter enakomerno povečujte. Vadbo zaključite s fazo ohlajanja. Če niste prepričani, se posvetujte s svojim zdravnikom.
- + Večina novih tekalnih stez povzroča udaren zvok, ki je posledica drsenja tekalne površine preko valjev. Čas, potreben, da zvok preneha, je odvisen od intenzivnosti uporabe, temperature in vlažnosti okoli tekalne steze.
- + Prosimo, upoštevajte, da je emisija hrupa pod obremenitvijo višja kot brez obremenitve.

#### VARNOSTNI KLJUČ

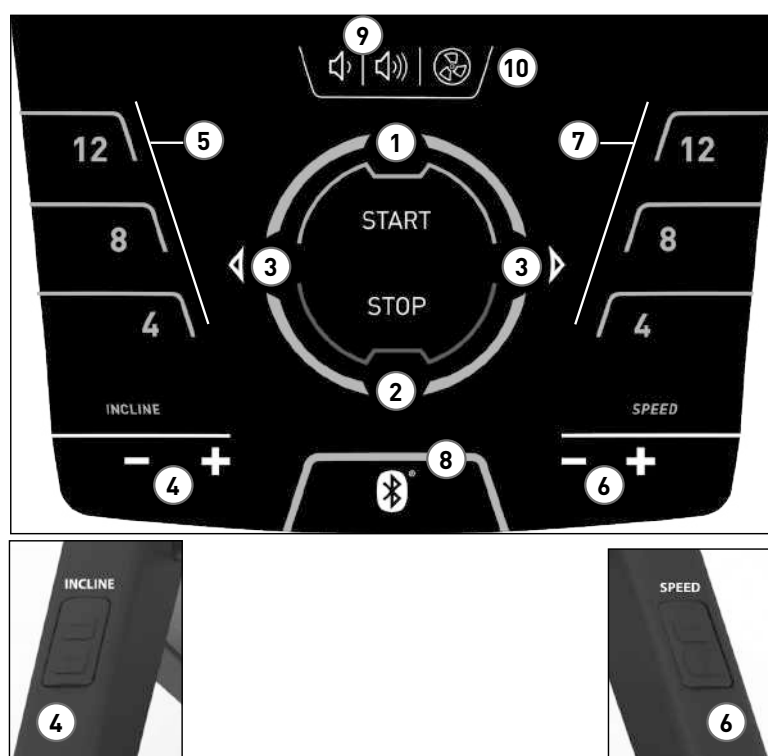
#### ⚠ OPOZORILO

- + Za vašo varnost je naprava opremljena z funkcijo NUJNE USTAVITVE. Napravo je mogoče uporabljati le, če je varnostni ključ pravilno pritrjen na kontaktno točko v kokpitu. Če varnostni ključ ni več na kontaktni točki, se naprava samodejno ustavi. Zato mora biti varnostni ključ s pritrditvijo na vaša oblačila pripet pred vsakim treningom. Če želite hitro ustaviti tekalno stezo, če ne morete več nadzorovati hitrosti, ali če pride do druge nujne situacije, odstranite varnostni ključ iz kokpita s pomočjo vrvice.
- + Da se varnostni ključ lahko odvijne od kontaktne točke v primeru padca, mora biti sponka varnostnega ključa trdno pritrjena na vaša oblačila!
- + Poskrbite, da varnostni ključ ne bo dostopen otrokom.



| št. | zaslon                                   | funkcija                                                                                    |
|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>srčni utrip</b>                       | Prikazuje trenutno srčno frekvenco.                                                         |
| 2   | <b>Čas usposabljanja</b>                 | Prikaže skupni čas vadbe.                                                                   |
| 3   | <b>Poraba kalorij ali pulzno območje</b> | Glede na nastavitev prikaže skupne porabljene kalorije ali trenutno območje srčnega utripa. |
| 4   | <b>Matrika usposabljanja</b>             | Prikaže trenutni profil usposabljanja.                                                      |
| 5   | <b>Animacija za usposabljanje</b>        | Prikaže potek usposabljanja.                                                                |
| 6   | <b>Gradient</b>                          | Prikazuje povprečni in trenutni naklon.                                                     |
| 7   | <b>Razdalja</b>                          | Prikaže prevoženo razdaljo.                                                                 |
| 8   | <b>Hitrost ali tempo</b>                 | + Prikazuje trenutno in povprečno hitrost.<br>+ Prikaže trenutni in povprečni tempo.        |
| 9   | <b>Simbol Bluetooth</b>                  | Označuje, ali obstaja povezava Bluetooth.                                                   |

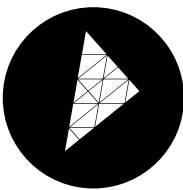
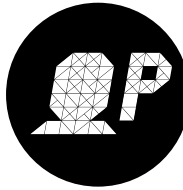
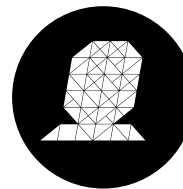
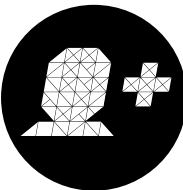
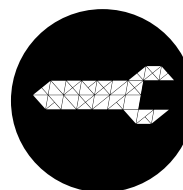
## 3.1 Konzola



| št. | zaslon                        | funkcija                                                                           |
|-----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | START                         | Začne ali potrdi nastavitve.                                                       |
| 2   | STOP                          | Ustavi ali prekliče nastavitve. Pritisnite in pridržite gumb, da izklopite zaslon. |
| 3   | Levi/desni gumb               | Spremeni izbor.                                                                    |
| 4   | Upravljanje nagiba            | Spremenite naklon.                                                                 |
| 5   | Gumb za hitro izbiro: Slope   | Prednastavljene vrednosti za hiter nadzor naklona.                                 |
| 6   | Nadzor hitrosti               | Spremenite hitrost.                                                                |
| 7   | Gumb za hitro izbiro: Hitrost | Prednastavljene vrednosti za hiter nadzor hitrosti.                                |
| 8   | Bluetooth                     | Nastavite povezavo Bluetooth.                                                      |
| 9   | Nadzor glasnosti              | Prilagodite glasnost.                                                              |
| 10  | Ventilator                    | Vključite ali izključite ventilator. Ta ima 3 stopnje.                             |

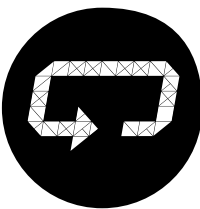
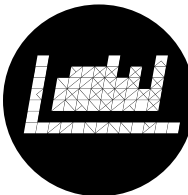
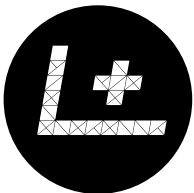
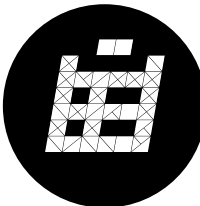
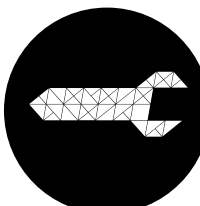
## 3.2 Začetni meni

Po začetnem meniju se pomikate z gumboma levo/desno. Izberite z gumbom START.

| št. | zaslon                                                                              | funkcija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   |    | <b>Hitri začetek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ V hitrem začetku lahko hitro in preprosto začnete brezplačno vadbo brez predhodnih nastavitev.</li> <li>+ V tem primeru vaši podatki niso dodeljeni uporabniškemu računu.</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| 2   |    | <b>Izberite uporabnika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ V tem meniju lahko izberete do štiri posamezno ustvarjene uporabnike. Namenjeni so kot osebni uporabniški računi za osebe, ki se redno usposabljaajo.</li> <li>+ V računu je mogoče opraviti osebne nastavitve in shraniti rezultate vadbe.</li> <li>+ Posamezni uporabniški računi so označeni s prvo črko vašega imena.</li> </ul> |
| 3   |   | <b>Izberite uporabnika gosta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Uporabnik gost je vnaprej nastavljen uporabniški profil. Ponuja možnost uporabe vseh programov usposabljanja (razen usposabljanja HRC) brez prednastavitev.</li> <li>+ V gostujočem uporabniku se ne shranijo rezultati usposabljanja. Poleg tega ni mogoče opraviti nobenih osebnih nastavitev.</li> </ul>                    |
| 4   |  | <b>Ustvari novega uporabnika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ V tem meniju lahko ustvarite novega posameznega uporabnika.</li> <li>+ Ko izberete to točko menija, boste morali navesti svoje ime, starost in individualno raven usposabljanja.</li> </ul>                                                                                                                                    |
| 5   |  | <b>Nastavitve naprave</b> <p>Tu lahko opravite vse meduporabniške nastavitve naprave: V tem primeru lahko nastavite naslednje nastavitve: jezik, merilno enoto, podatke o napravi, ton tipke, posodobitev, ponastavitev</p>                                                                                                                                                                              |
| 6   |  | <b>Način APP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Povežite vadbeni zaslon s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom in prejmite dodaten vadbeni program.</li> <li>+ Ta program je nadrejen in podatki o vadbi niso dodeljeni uporabniškemu računu.</li> </ul>                                                                                                                              |

### 3.3 Uporabniški meni

Uporabniški meni se prikaže, ko izberete uporabnika. V meniju uporabnika se pomikate z gumboma levo/desno. Izberite z gumbom START.

|   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | <b>Ponovi zadnjo sejo usposabljanja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Z izbiro te možnosti menija se neposredno vrnete na zadnjo začeto sejo usposabljanja.</li><li>+ Ta element menija je vedno vnaprej izbran, ko dostopate do uporabniškega menija. To pomeni, da je zadnja seja usposabljanja oddaljena le en klik.</li></ul> |
| 2 |    | <b>Programi vadbe</b> <p>Ta točka menija vsebuje vse vadbene proge, ki so na voljo na vaši tekaški stezi KETTLER.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 |   | <b>Ustvarite novo vadbo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>+ S tem konfiguratorjem vadbe lahko preprosto ustvarite svojo prilagojeno vadbo.</li><li>+ Vnesite želeni naklon in hitrost za posamezni segment vadbe.</li></ul>                                                                                                         |
| 4 |  | <b>Moji rezultati</b> <p>V tej vrstici menija boste našli svoje osebne skupne rezultate, rezultate zadnjega treninga ter svoje najboljše dosežke na 3 km, 5 km in 10 km.</p>                                                                                                                                                                |
| 5 |  | <b>Osebne nastavitve</b> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Pod osebnimi nastavitvami lahko opravite vse uporabniške nastavitve (npr. spremembe starosti ali ravni treninga).</li><li>+ Spremembe v tem meniju ne vplivajo na nastavitve drugih uporabnikov, zato v celoti ustrezajo vašim individualnim željam.</li></ul>             |

## 3.4 Brezžična povezava

Tekalno stezo lahko povežete s prsnim trakom za spremljanje srčnega utripa. Napravo lahko povežete tudi s pametnimi telefoni, tabličnimi računalniki ali osebnimi računalniki, da lahko z ustreznimi programi ali aplikacijami uporabljate številne možnosti vadbe.

### 3.4.1 Vzpostavitev povezave s senzorjem srčnega utripa



#### **OPOZORILO**

Vaša vadbena naprava ni medicinski pripomoček. Merjenje srčnega utripa s to napravo je lahko nenatančno. Na natančnost prikaza srčnega utripa lahko vplivajo različni dejavniki. Prikaz srčnega utripa služi le kot pripomoček za vadbo.

1. Na kratko pritisnite gumb Bluetooth, da odprete meni za nastavitve Bluetooth.
2. Z gumbi < > izberite najden senzor.
3. Povezano tipalo lahko v meniju za nastavitve tudi izbrišete.

*Po uspešni povezavi se na zaslonu prikaže potrditev.*

4. Ponovno pritisnite gumb Bluetooth, da se vrnete v začetni meni.

### 3.4.2 Uporaba senzorja srčnega utripa med vadbo

1. Začnite vadbo.

*Srčni utrip se samodejno zazna, ponovna ročna povezava ni potrebna.*



#### **OPOMBA**

Med vadbo meni za nastavitve Bluetooth ni dostopen.

### 3.4.3 Onemogočanje ali brisanje povezave s senzorjem srčnega utripa



#### **OPOMBA**

- + Ob prekinjanju povezave se prikaže sporočilo „Naprava je odklopljena“ – povezava se samodejno znova vzpostavi.
- + Če senzor odstranite na več kot 6 metrov ali ga onemogočite, se prav tako prikaže „Naprava je odklopljena“.
- + Za upravljanje ali brisanje povezave uporabite meni za nastavitve Bluetooth.

### 4.1 Splošne informacije

Pri vadbi je pomembno, da vaje izvajate pravilno, da se izognete poškodbam in dosežete želeni učinek vadbe. Prepričajte se, da uporabljate pravilno tehniko in trenirate na ustrezni intenzivnosti. V kolikor imate zdravstvene težave ali niste prepričani o ustreznosti vadbe se posvetujete s strokovnjakom ali zdravnikom.

Vadbo začnite z nizko obremenitvijo in jo postopoma in enakomerno povečujte.

Vadbo zaključite s fazo ohlajanja. V primeru vprašanj ali negotovosti, se obrnite na svojega zdravnika.

#### 4.1.1 Športna oblačila

Med vadbo nosite primerna športna oblačila, ki so udobna in zračna. Izogibajte se oblačilom, ki vas omejujejo ali so neudobna. Prepričajte se, da so vaši čevlji primerni in vam nudijo zadostno oporo. S seboj imejte vedno brisačo za brisanje znoja in ohranjanje čistoče opreme.

#### 4.1.2 Ogrevanje in raztezanje

Pomembno je, da se pred vadbo pravilno ogrejete in raztegnete, da se izognete poškodbam in izboljšate svojo uspešnost. Raztezanje pomaga sprostiti mišice in izboljšati gibljivost. Pred vsako vadbo vključite kratko rutino raztezanja.

##### Ogrevalne vaje:

1. Stojte pokončno s stopali, ki naj bodo približno v širini ramen.
2. Začnite z nežnimi krogi rok, pri čemer počasi premikajte roke naprej v majhnih krogih na nadzorovan način.
3. Izvajajte kroge rok nazaj, da sprostite ramena in roke.
4. Izvajajte počep tako, da se počasi spustite v počep in se nato ponovno vzravnote. Prepričajte se, da vaša kolena ne presegajo prstov na nogah.



##### PREVIDNOST

Ne vadite z bolečimi mišicami oz. prizadete mišice razbremenite, saj lahko to vodi do poškodb.



### 4.1.3 Uporaba zdravil

Če redno jemljete zdravila in želite telovaditi, je pomembno biti pozoren na morebitne stranske učinke. Povprašajte svojega zdravnika, ali vaša zdravila vplivajo na vašo vadbo.

### 4.1.4 Uporabljene mišične skupine

Ta vadba vključuje naslednje mišične skupine:

- + Glutealne mišice
- + Mišice nog

Med vadbo pazite, da imate hrbet ves čas raven. Ne sključite se in ne pretirano usločite hrbta. Noge ne iztegnite povsem, temveč jih pri gibanju nazaj rahlo pokrčite.

### 4.1.5 Redna vadba

Redna vadba je ključna za napredek in dolgoročno ohranjanje zdravja. Z neprekinjeno vadbo lahko okrepite mišice, izboljšate vzdržljivost in splošno počutje. Ne pozabite, da tudi kratke vadbe, če jih izvajate redno, lahko vodijo do dolgoročnih rezultatov.

#### **Vadba prilagojena srčnemu utripu:**

Usmerjena vadba glede srčnega utripa zagotavlja izjemno učinkovito in zdravo vadbo. Na podlagi vaše starosti in spodnje tabele lahko hitro in enostavno določite optimalni srčni utrip za vašo vadbo. Če vaš srčni utrip preseže nastavljeno ciljno vrednost, se bo oglasil zvočni alarm. Kateri ciljni srčni utrip je primeren za določen vadbeni cilj, je pojasnjeno v nadaljevanju.

#### **Kurjenje maščob (uravnavanje telesne teže):**

Glavni cilj je tukaj poraba maščobnih zalog. Za doseg tega cilja je potrebna nizka intenzivnost vadbe (približno 55 % maksimalnega srčnega utripa) in daljše trajanje vadbe.

### Kardiovaskularna vadba (kardio vadba):

Primarni cilj je povečanje vzdržljivosti in telesne pripravljenosti z izboljšano oskrbo telesa s kisikom preko kardiovaskularnega sistema. Za doseganje tega cilja vadbe je potrebna vadba srednje intenzivnosti (približno 75 % maksimalnega srčnega utripa) in srednje dolg čas vadbe.

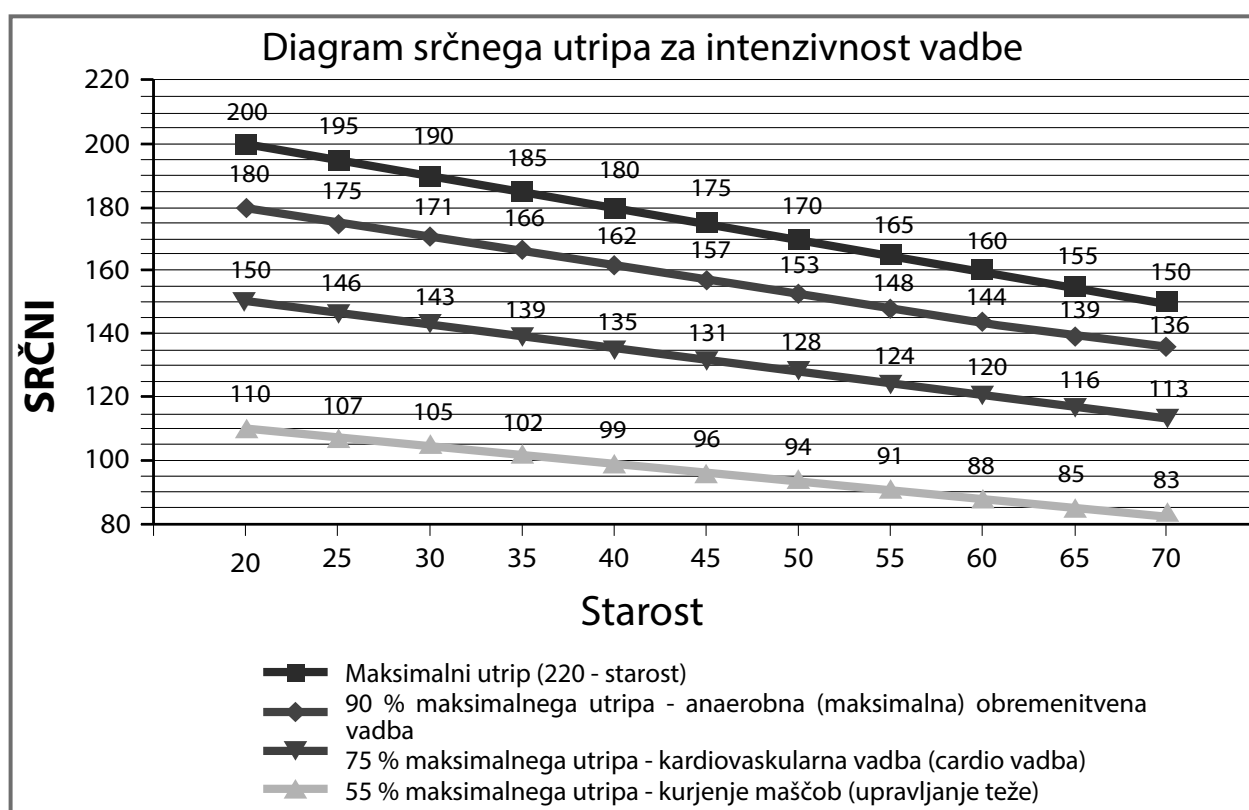
### Anaerobna (maksimalna) obremenitvena vadba:

Glavni cilj maksimalne obremenitvene vadbe je izboljšanje regeneracije po kratkih, intenzivnih obremenitvah, da se lahko čim hitreje vrnemo v aerobno območje. Za doseg tega cilja je potrebna visoka intenzivnost (približno 90 % maksimalnega srčnega utripa) s kratkimi, intenzivnimi napori, ki jim sledi faza okrevanja, da preprečimo mišično utrujenost.

### Primer:

Za 45-letnega moškega ali ženske je maksimalni srčni utrip 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- + Ciljna cona za kurjenje maščob (55 %) je pri približno 96 utripih/min. =  $(220 - \text{starost}) \times 0,55$ .
- + Ciljna cona za kardio vadbo (75 %) je pri približno 131 utripih/min. =  $(220 - \text{starost}) \times 0,75$ .
- + Maksimalni srčni utrip za anaerobno obremenitveno vadbo (90 %) je pri približno 157 utripih/min. =  $(220 - \text{starost}) \times 0,9$ .



## 4.2 Vadbeni dnevnik

[illegible]

Datum



dolžina



čas (min.)



stopnja upora



trening teža



Ø utrip



porabljene kalorije



Počutim se...



telesna teža

## 5.1 Splošna navodila



### OPOZORILO

- + Prostor za shranjevanje naprave mora biti izbrano tako, da preprečuje nepravilno uporabo s strani tretjih oseb ali otrok.
- + Če vaša oprema nima transportnih koles, jo je pred prenašanjem potrebno razstaviti.



### POZOR

- + Poskrbite, da bo naprava na izbranem mestu zaščitena pred vlago, prahom in umazanijo. Prostor za shranjevanje mora biti suh, dobro prezračen in imeti stalno temperaturo okolja med 10 °C in 35 °C.

## 5.2 Transportna kolesa



### POZOR

Če želite napravo premikati po občutljivih in mehkih talnih oblogah, kot so parket, laminat, transportno pot obložite s kartonom ali podobnim materialom, da preprečite morebitne poškodbe tal.

1. Postavite se za napravo in jo dvignite, dokler se teža ne prenese na transportna kolesa. Nato lahko napravo enostavno premaknete na novo mesto. Pri daljših razdaljah je priporočljivo napravo razstaviti in varno zapakirati.
2. Novo lokacijo izberite v skladu z navodili v ustreznem poglavju tega priročnika.

## 5.3 MEHANIZEM ZA ZLAGANJE



### OPOZORILO

- + Tekalna steza je opremljena z visokotlačnimi blažilniki, zaradi katerih se lahko tekalna steza nenadoma odpre, če z njo ne ravnate pravilno. Za več informacij si oglejte ustrezno poglavje v tem priročniku.
- + + Ne dvigujte tekalne steze za tekalno površino ali zadnje transportne kolesa. Ti deli se ne zaklenejo in jih je težko prijeti.



### OBVESTILO

Tekalna steza je zložljiva, kar prihrani prostor pri shranjevanju in olajša transport.

### 5.3.1 Zlaganje tekalne steze

#### **OPOZORILO**

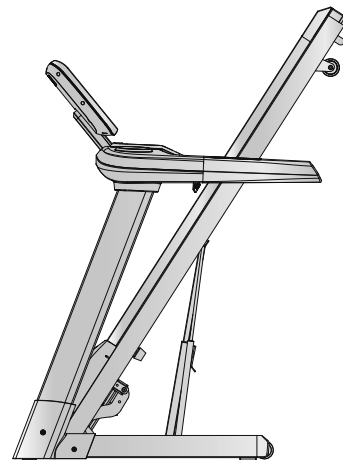
- + Naprave ne priključite na napajanje, ko je zložena. Poskusite se izogniti uporabi naprave, ko je zložena.
- + Tekalna površina se mora popolnoma ustaviti, preden jo zložite.

#### **PREVIDNOST**

- + Ne nagibajte se na napravo, ko je zložena, in nanjo ne postavljajte ničesar, kar bi lahko povzročilo, da naprava postane nestabilna ali pade.

#### **POZOR**

- + Poskrbite, da ob tekalni stezi ali na njej ne bo ničesar, kar bi se lahko razlilo ali vrglo, ali kar bi oteževalo zlaganje tekalne steze.
1. Izklopite stikalo za vklop/izklop in izvlecite vtič iz vtičnice.
  2. Z obema rokama primite podporno palico neposredno pod zadnjim delom tekaškega traku, da boste imeli stabilno točko za dvigovanje.
  3. Prepričajte se, da je hidravlična zavora pravilno zaklenjena, in nagnite tekaški trak naprej.
  4. Prepričajte se, da trdno stojite, in preverite, ali je zaklepni mehanizem varno zaskočen, tako da stezo potegnete nazaj – ne sme se premikati.



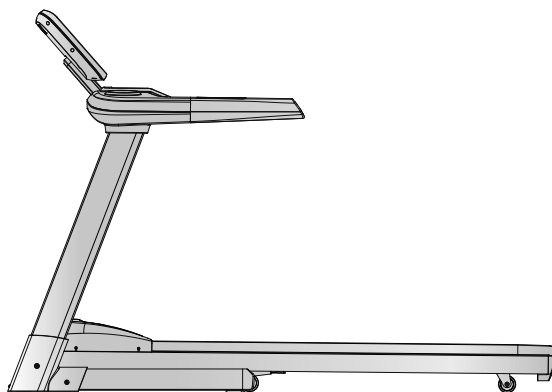
### 5.3.2 Razlaganje tekalne steze

#### **POZOR**

- + Prepričajte se, da ob tekaškem traku ali na njem ni ničesar, kar bi se lahko razlilo, prevrnilo ali onemogočilo razlaganje tekaškega traku.
1. Postavite se za tekaški trak in napravo rahlo potisnite naprej proti zaslonu.
  2. Za sprostitev zaklepa hidravlične zavore z levim stopalom rahlo potisnite zgornji del hidravlične zavore naprej, dokler se zaklep ne sprostí in tekaški trak ni mogoče potegniti nazaj.
  3. Tekaški trak še naprej držite.

*Hidravlična zavora se počasi in nežno spusti navzdol sama.*

4. Ko se tekaški trak spusti do 2/3, ga lahko spustite.



## 6.1 Splošna navodila



### OPOZORILO

- + Ne izvajajte sprememb na opremi.



### PREVIDNOST

- + Poškodovani ali obrabljeni deli lahko vplivajo na vašo varnost in življenjsko dobo opreme. Zato nemudoma zamenjajte poškodovane ali obrabljene dele. V tem primeru se obrnite na uradni servis. Opreme ne uporabljajte, dokler ni popravljena. Uporabljajte samo originalne rezervne dele.

### POZOR

- + Poleg tukaj navedenih navodil in priporočil za vzdrževanje in nego so lahko potrebna dodatna servisna in/ali popravila; ki jih smejo izvajati izključno pooblašteni serviserji.

## 6.2 Napake in odprava napak

Naprava je med proizvodnjo podvržena rednemu nadzoru kakovosti. Kljub temu lahko pride do napak ali motenj v delovanju. Pogosto so za te motnje odgovorni posamezni deli, katerih zamenjava je običajno zadostna. V spodnjem pregledu so navedene najpogostejše napake in načini za njihovo odpravo. Če oprema kljub temu ne deluje pravilno, se obrnite na pooblaščen servis.

| Napaka                          | Vzrok                                                                                                                                                                                                                                                 | Rešitev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pokanje v območju pedal         | Pedala so zrahljana                                                                                                                                                                                                                                   | Privijte pedala                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Oprema ni stabilna              | Oprema ni poravnana                                                                                                                                                                                                                                   | Poravnajte višino nog                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Krmilo/sedež se maje            | Zrahljani vijaki                                                                                                                                                                                                                                      | Preverite vijake in jih trdno privijte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zaslon je prazen/ne deluje      | Prazne baterije ali slab stik kabla                                                                                                                                                                                                                   | Zamenjajte baterije ali preverite priključke kablov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ni prikaza srčnega utripa       | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Viri motenj v prostoru</li> <li>+ Neprimeren prsni trak</li> <li>+ Napačna namestitve prsnega traku</li> <li>+ Poškodovan prsni trak ali prazna baterija</li> <li>+ Okvara prikaza srčnega utripa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Odpravite vire motenj (npr. mobilni telefon, WLAN, robotska kosilnica ali sesalnik itd.)</li> <li>+ Uporabite primeren prsni trak (glejte PRIPOROČENA DODATNA OPREMA)</li> <li>+ Ponovno namestite prsni trak in/ali navlažite elektrode</li> <li>+ Zamenjajte baterije</li> <li>+ Preverite, ali je prikaz srčnega utripa možen z ročnim merilcem utripa</li> </ul> |
| Aplikacije ni mogoče posodobiti | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zastarela različica</li> <li>+ Druga napaka</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Odstranite in ponovno namestite aplikacijo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wi-Fi se ne more povezati | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Napačno geslo</li> <li>+ Posebni znaki v geslu</li> <li>+ Neprimerna Wi-Fi frekvenca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spremenite geslo za Wi-Fi.</li> <li>+ Vzpostavite internetno povezavo prek dostopne točke (hotspot).</li> <li>+ Preverite in pravilno nastavite datum, uro in časovni pas.</li> </ul> |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.3 Kode napak in odpravljanje težav

Elektronika naprave neprestano izvaja samopreverjanje. V primeru odstopanj se na zaslonu prikaže koda napake, normalno delovanje pa se zaradi vaše varnosti ustavi.

**Za tehnično podporo se obrnite na svojega pogodbenega partnerja oz .pooblaščen servis.**

## 6.4 Nega in vzdrževanje

Najpomembnejši del vzdrževanja je skrb za tekalni trak. To vključuje nastavitev, ponovno napenjanje in mazanje tekalnega traku. Poškodbe, ki nastanejo zaradi nezadostnega ali zanemarjenega vzdrževanja, niso zajete v garanciji. Zato je priporočljivo, da redno izvajate vzdrževalne preglede.

Pri nastavljanju in zategovanju tekalnega traku bodite zelo previdni, saj lahko premočna napetost ali prenizka napetost povzroči poškodbe naprave. Tekalni trak je v tovarni pred dostavo nastavljen v skladu s predpisi, vendar se lahko med transportom premakne ali zdrsne.

### 6.4.1 Nastavitev tekalnega traku

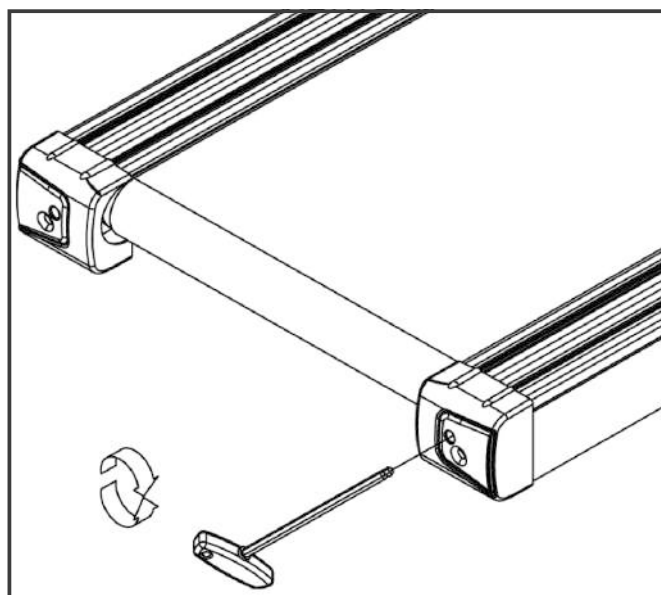
Med vadbo naj tekalna površina teče čim bolj sredinsko in naravnost. Poravnava tekalne površine se lahko spremeni glede na obremenitev in uporabo. Drug možen razlog za spremembo poravnave je postavitve naprave na neravni podlagi.



#### PREVIDNOST

Med izvajanjem spodaj navedenega vzdrževanja ne sme biti nihče na tekalni stezi!

1. Nastavite tekalno stezo, da deluje pri hitrosti 5 km/h.
2. Če tekalna površina uhaja v levo, obrnite levi nastavitveni vijak na zadnjem delu naprave največ za  $\frac{1}{4}$  obrata v smeri urinega kazalca, desni vijak pa največ za  $\frac{1}{4}$  obrata v nasprotni smeri urinega kazalca.
3. Če tekalna površina uhaja v desno, obrnite desni nastavitveni vijak na zadnjem delu naprave največ za  $\frac{1}{4}$  obrata v smeri urinega kazalca, levi vijak pa največ za  $\frac{1}{4}$  obrata v nasprotni smeri urinega kazalca.
4. Nato opazujte trak približno 30 sekund, saj sprememba ni takoj vidna.
5. Postopek ponavljajte, dokler tekalni trak ponovno ne teče naravnost. Če tekalnega traku ni mogoče nastaviti, se obrnite na servis.



### 6.4.2 Ponovno napenjanje tekalnega traku

Če med delovanjem tekalni trak drsi preko valjev (kar se kaže kot opazen sunek med tekom), jo je treba ponovno napeti.

V večini primerov je drsenje posledica raztezanja tekalnega traku zaradi uporabe, kar je popolnoma normalen pojav.

#### ❗ **OBVESTILO**

Ponovno napenjanje se izvede z enakimi nastavitvenimi vijaki, kot se uporabljajo za poravnavo tekalne površine.

1. Nastavite tekalno stezo, da deluje pri hitrosti 5 km/h.
2. Levi in desni nastavitveni vijak obrnite enega za drugim, največ za  $\frac{1}{4}$  obrata v smeri urinega kazalca.
3. Nato preverite, ali tekalna površina še vedno drsi. Če se to zgodi, morate postopek ponoviti.

### 6.4.3 Mazanje tekalnega traku

Če tekalni trak ni dovolj podmazan, se trenje občutno poveča, kar vodi do močnega obrabe neprekinjenega traku, tekalne plošče, motorja in tiskane plošče. Če začutite povečano trenje tekalne površine, je to znak, da jo je treba podmazati. Podmazovanje pa je treba izvesti najmanj vsakih 3 mesece ali vsakih 50 delovnih ur, odvisno od tega, kateri pogoj nastopi prej.

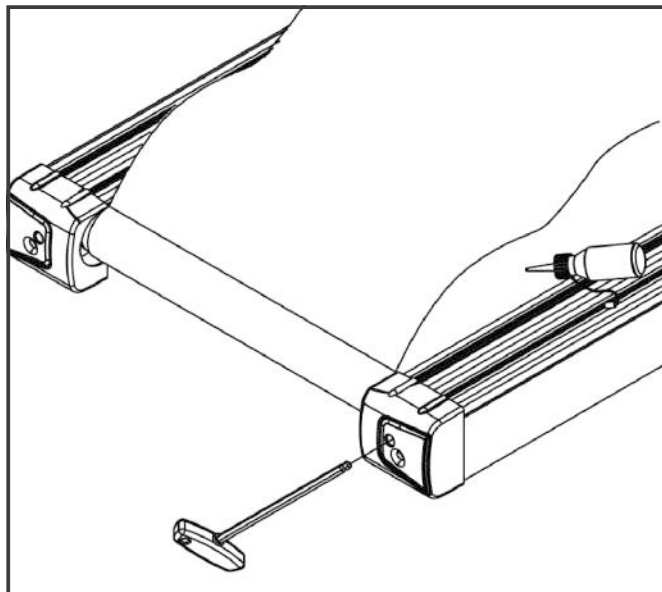
#### ❗ **OBVESTILO**

Če je vaš tekalni trak opremljen z mehanizmom za zlaganje, ga lahko podmažete tudi, ko je zložen.

1. Rahlo dvignite tekalno površino.
2. Nanesite nekaj silikonskega olja ali silikonskega spreja na celotno tekalno ploščo in enakomerno porazdelite..
3. Nadaljujte z obračanjem traku ročno, da se celotna površina med neprekinjenim trakom in tekalno ploščo enakomerno podmaže..
4. Obrišite odvečno silikonsko olje ali silikonski sprej

#### ❗ **OBVESTILO**

To vzdrževanje je treba opraviti tudi po daljši neuporabi opreme.



## 6.5 Koledar vzdrževanja in pregledov

Da preprečite poškodbe zaradi telesnega znoja, je treba opremo po vsaki vadbi očistiti z vlažno krpo (brez topil!).

Naslednje rutinske naloge je treba izvajati v določenih časovnih intervalih:

| Del                               | Tedensko | Mesečno | Četrtno |
|-----------------------------------|----------|---------|---------|
| Konzola zaslona                   | C        | I       |         |
| Napetost tekalne površine         |          |         | I       |
| Mazanje tekalnega traku           |          |         | I       |
| Plastični pokrovi                 | C        | I       |         |
| Vijaki in priključki kablov       |          |         | I       |
| Legenda C = Čiščenje; I = Pregled |          |         |         |

## 7 RECIKLIRANJE

Ob koncu življenjske dobe te naprave je ni dovoljeno odlagati med običajne gospodinjske odpadke. Oprema mora biti odstranjena prek centra za reciklažo elektronskih naprav. Dodatne informacije lahko pridobite pri lokalni službi za ravnanje z odpadki.



Materiali, iz katerih je naprava sestavljena, so označeni s simboli, ki določajo način njihove reciklaže. Z ponovno uporabo, recikliranjem materialov ali drugimi oblikami predelave stare opreme pomembno prispevate k varovanju okolja.

## 8.1 Serijska številka in ime modela naprave

Da vam lahko zagotovimo kar najboljšo podporo, vas prosimo, da imate ob naročilu pripravljene naslednje podatke (ime modela, št. artikla, serijska številka, sliko razstavljenega prikaza naprave ter seznam delov). Možnosti za stik najdete v ustreznem poglavju tega uporabniškega priročnika.



### OBVESTILO

Serijska številka vaše naprave je enolična.

Vnesite serijsko številko v za to predvideno polje

**Serijska številka:**

**Blagovna znamka / Kategorija:**

Kettler / Tekalna steza

**Št. modela:**

Alpha Run 600

**Št. artikla:**

K-TM1039-100

## 8.2 Seznam rezervnih delov

| Zap. št. | Naziv dela (ENG)        | Specifikacija |
|----------|-------------------------|---------------|
| 1-1      | WELDMENT BASE FRAME     | 3.03.015.0025 |
| 1-2      | Screw                   | 4.09.001.1250 |
| 1-3      | SCREW                   | 4.09.001.1291 |
| 1-4      | spring washer           | 4.09.003.0314 |
| 1-5      | Flat washer             | 4.09.003.0135 |
| 1-6      | Adjustable cap          | 3.05.004.0142 |
| 1-7      | CABLE                   | 4.03.002.0436 |
| 1-8      | Wire Clip               | 4.01.005.0207 |
| 10-1     | INCLINE MOTOR           | 4.03.006.0077 |
| 10-2     | Incline frame block     | 3.04.029.0159 |
| 10-3     | Screw                   | 4.09.001.0208 |
| 10-4     | Screw                   | 4.09.001.0215 |
| 10-5     | Flat washer             | 4.09.003.0158 |
| 10-6     | Nylon nut               | 4.09.002.0178 |
| 10-7     | SCREW                   | 4.09.001.0978 |
| 10-8     | Cable tie               | 6.10.001.0024 |
| 11-1     | MCB                     | 4.03.005.0042 |
| 11-2     | SCREW                   | 4.09.001.0772 |
| 12-1     | FILTER                  | 4.03.021.0019 |
| 12-2     | BLUE CABLE              | 4.03.002.1687 |
| 12-3     | YELLOW GREEN EARTH WIRE | 4.03.002.1031 |
| 12-4     | SCREW                   | 4.09.001.0978 |
| 12-5     | Inductor                | 4.03.022.0033 |
| 12-6     | SCREW                   | 4.09.001.0978 |
| 13-1     | DECK LIFT SHOCK         | 4.02.005.0021 |
| 13-2     | Screw                   | 4.09.001.0387 |
| 13-3     | SCREW                   | 4.09.001.0473 |
| 13-4     | Flat washer             | 4.09.003.0135 |
| 13-5     | Nylon nut               | 4.09.002.0162 |
| 14-1     | Motor cover TOP         | 3.04.008.0114 |
| 14-2     | Screw                   | 4.09.001.1654 |

|       |                             |               |
|-------|-----------------------------|---------------|
| 15-1  | Motor cover                 | 3.04.008.0115 |
| 15-2  | SCREW                       | 4.09.001.1553 |
| 16-1  | SIDE MOTOR COVER L          | 3.04.001.2470 |
| 16-2  | SCREW                       | 4.09.001.1553 |
| 16-3  | cap                         | 4.02.003.1713 |
| 16-4  | SIDE MOTOR COVER R          | 3.04.001.2471 |
| 16-5  | SCREW                       | 4.09.001.1553 |
| 16-6  | cap                         | 4.02.003.1713 |
| 17-1  | SIDE RAIL END CAP,LEFT      | 3.04.009.0080 |
| 17-10 | Screw                       | 4.09.001.0797 |
| 17-2  | REAR SIDE CAP, LEFT         | 3.04.001.2442 |
| 17-3  | Screw                       | 4.09.001.1499 |
| 17-4  | CABLE TIE WITH HOLE         | 4.09.001.1655 |
| 17-5  | Screw                       | 4.09.001.0797 |
| 17-6  | SIDE RAIL END CAP,RIGHT     | 3.04.009.0081 |
| 17-7  | REAR SIDE CAP, RIGHT        | 3.04.001.2443 |
| 17-8  | Screw                       | 4.09.001.1499 |
| 17-9  | Screw                       | 4.09.001.1655 |
| 18-1  | SIDE RAIL                   | 4.01.005.0127 |
| 18-2  | Single-sided plastic        | 4.04.002.0088 |
| 19    | Running Belt 555x3370x2,5mm | 4.01.001.0089 |
| 2-1   | BASE FRAME COVER LEFT       | 3.04.001.2468 |
| 2-2   | Screw                       | 4.09.001.0797 |
| 2-3   | BASE FRAME COVER RIGHT      | 3.04.001.2469 |
| 2-4   | Screw                       | 4.09.001.0797 |
| 20    | BELT 210J                   | 4.04.001.0076 |
| 21-1  | PU WHEEL                    | 3.04.003.0157 |
| 21-2  | Screw                       | 4.09.001.0405 |
| 21-3  | Flat washer                 | 4.09.003.0135 |
| 21-4  | Nylon nut                   | 4.09.002.0162 |
| 22-1  | SWITCH                      | 4.03.027.0024 |
| 22-2  | OVERLOAD PROTECTOR          | 4.03.020.0012 |
| 22-3  | Socket                      | 4.03.018.0005 |
| 22-4  | BROWN CONNECTING LINE       | 4.03.002.1138 |

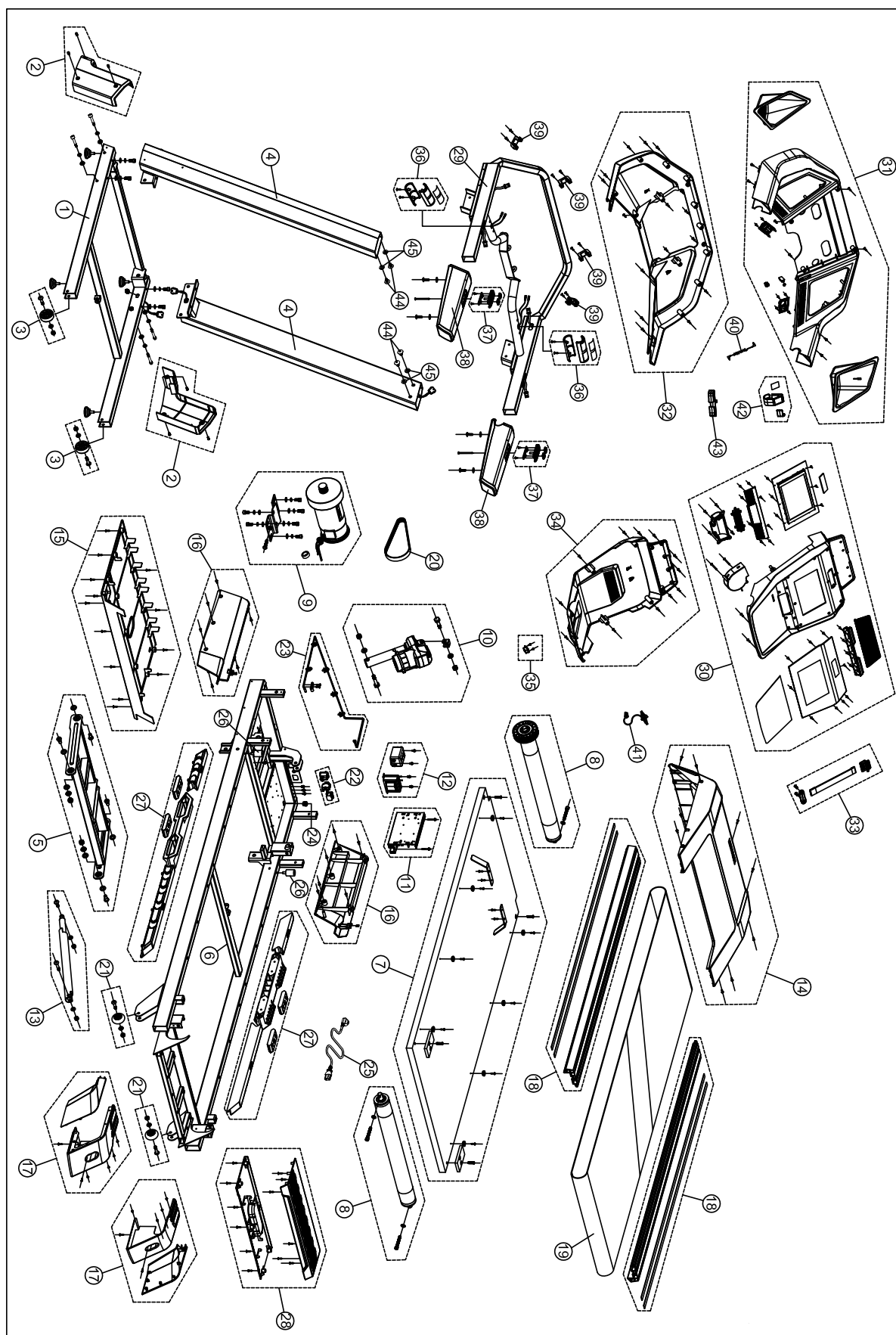
|       |                         |               |
|-------|-------------------------|---------------|
| 22-5  | BLUE CONNECTING LINE    | 4.03.002.1132 |
| 22-6  | BROWN CONNECTING LINE   | 4.03.002.1140 |
| 22-7  | BLUE CONNECTING LINE    | 4.03.002.1136 |
| 22-8  | YELLOW GREEN EARTH WIRE | 4.03.002.0892 |
| 22-9  | SCREW                   | 4.09.001.0978 |
| 23-1  | SPEED SENSOR CABLE      | 4.03.002.1023 |
| 23-2  | Sensor supporter        | 3.04.032.0225 |
| 23-3  | Cable tie               | 6.10.001.0018 |
| 23-4  | Screw                   | 4.09.001.1655 |
| 23-5  | SCREW                   | 4.09.001.1553 |
| 24    | Wire Clip               | 4.01.005.0207 |
| 25    | POWER CORD              | 4.03.025.0059 |
| 26    | Cushion                 | 4.04.003.0390 |
| 27-1  | DECORATION CUSHION      | 3.04.001.2486 |
| 27-2  | INNER CUSHION           | 4.01.005.0307 |
| 27-3  | FRONT CUSHION, LEFT     | 4.01.005.0287 |
| 27-4  | REAR CUSHION, LEFT      | 4.01.005.0289 |
| 27-5  | DECORATION CUSHION      | 3.04.001.2486 |
| 27-6  | INNER CUSHION           | 4.01.005.0307 |
| 27-7  | FRONT CUSHION, RIGHT    | 4.01.005.0288 |
| 27-8  | REAR CUSHION, RIGHT     | 4.01.005.0290 |
| 28-1  | REAR BOAD UPPER         | 3.04.001.2444 |
| 28-2  | REAR BOAD               | 3.04.001.2445 |
| 28-3  | SCREW                   | 4.09.001.1553 |
| 29    | Console frame           | 3.03.019.0043 |
| 3-1   | Transportation Wheel    | 3.04.003.0020 |
| 3-2   | Screw                   | 4.09.001.0405 |
| 3-3   | Nylon nut               | 4.09.002.0162 |
| 3-4   | Flat washer             | 4.09.003.0135 |
| 30-1  | Consoel board           | 4.01.005.0197 |
| 30-10 | Fan                     | 4.03.028.0003 |
| 30-11 | OVERLAY                 | 2BT542400     |
| 30-12 | Screw                   | 4.09.001.1499 |
| 30-13 | SCREW                   | 4.09.001.1553 |

|       |                           |               |
|-------|---------------------------|---------------|
| 30-14 | Screw                     | 4.09.001.1579 |
| 30-15 | Cable 800mm               | 4.03.002.0440 |
| 30-16 | Cable                     | 4.03.002.0434 |
| 30-17 | Switch cable              | 4.03.002.0433 |
| 30-18 | Media Wire                | 4.03.002.0345 |
| 30-19 | Cable tie                 | 6.10.001.0024 |
| 30-2  | Console board cover top   | 3.04.011.0427 |
| 30-3  | Ipad Mat                  | 3.04.032.0199 |
| 30-4  | Ipad cushion              | 3.04.032.0200 |
| 30-5  | Console board cover       | 3.04.001.2527 |
| 30-6  | Fan Blade                 | 3.04.011.0429 |
| 30-7  | Fan Cover                 | 3.04.011.0430 |
| 30-8  | Computer display          | 4.03.001.1775 |
| 30-9  | BACKLIGHT DISPLAY         | 4.03.007.0167 |
| 31-1  | COMPUTER UPPER COVER      | 3.04.011.0425 |
| 31-10 | SCREW                     | 4.09.001.1553 |
| 31-2  | BOTTLE HOLDER L           | 3.04.026.0108 |
| 31-3  | BOTTLE HOLDER R           | 3.04.026.0109 |
| 31-4  | Wire clip                 | 3.04.028.0169 |
| 31-5  | MEDIA socket              | 4.03.018.0001 |
| 31-6  | Speaker                   | 4.03.029.0023 |
| 31-7  | Speaker wire              | 4.03.002.1679 |
| 31-8  | CABLE TIE                 | 6.10.001.0013 |
| 31-9  | Screw                     | 4.09.001.1499 |
| 32-1  | CONSOLE COVER LOWER       | 3.04.011.0426 |
| 32-2  | SCREW                     | 4.09.001.1553 |
| 33-1  | IPAD CLAMP                | 2.36.0001594  |
| 33-2  | BELT                      | 2BQ0236A      |
| 33-3  | PLASTIC PLATE             | 3.04.032.0130 |
| 33-4  | Screw                     | 4.09.001.0686 |
| 34-1  | Console board cover lower | 3.04.011.0428 |
| 34-2  | Screw                     | 4.09.001.1543 |
| 34-3  | SCREW                     | 4.09.001.1553 |
| 34-4  | SAFETY KEY sticker        | 2BT522000     |

|       |                       |               |
|-------|-----------------------|---------------|
| 35-1  | SAFETY KEY set        | 3.04.032.0239 |
| 35-2  | Magnetic              | 4.50.002.0006 |
| 35-3  | CABLE                 | 4.03.002.0435 |
| 35-4  | SCREW                 | 4.09.001.1507 |
| 36-1  | PULSE HANDLEBAR       | 4.03.015.0034 |
| 36-4  | PULSE CABLE           | 4.03.002.1025 |
| 36-5  | Screw                 | 4.09.001.2037 |
| 37-1  | HANDLEBAR BUTTON SEAT | 3.04.011.0438 |
| 37-10 | HANDLEBAR BUTTON -    | 3.04.011.0442 |
| 37-11 | Shortcut button       | 4.03.007.0089 |
| 37-12 | Screw                 | 4.09.001.1499 |
| 37-13 | Screw                 | 4.09.001.1585 |
| 37-14 | Cable tie             | 6.10.001.0024 |
| 37-2  | HANDLEBAR BUTTON +    | 3.04.011.0441 |
| 37-3  | HANDLEBAR BUTTON -    | 3.04.011.0442 |
| 37-4  | Shortcut button       | 4.03.007.0089 |
| 37-5  | Screw                 | 4.09.001.1499 |
| 37-6  | Screw                 | 4.09.001.1585 |
| 37-7  | Cable tie             | 6.10.001.0024 |
| 37-8  | HANDLEBAR BUTTON SEAT | 3.04.011.0438 |
| 37-9  | HANDLEBAR BUTTON +    | 3.04.011.0441 |
| 38-1  | HANDGRIP FOAM L       | 4.01.004.0353 |
| 38-2  | HANDGRIP FOAM R       | 4.01.004.0354 |
| 38-3  | FLAT WASHER           | 4.09.003.0054 |
| 38-4  | SCREW                 | 4.09.001.0723 |
| 39-1  | Console supporter     | 3.04.032.0111 |
| 39-2  | SCREW                 | 4.09.001.1553 |
| 4-1   | UPRIGHT LEFT          | 3.03.003.0364 |
| 4-2   | UPRIGHT RIGHT         | 3.03.003.0367 |
| 4-3   | CABLE                 | 4.03.002.0403 |
| 4-4   | Screw cap             | 3.04.002.0385 |
| 40    | MEDIA CABLE           | 4.03.002.0340 |
| 41    | SAFETY KEY            | 2.36.0001521  |
| 42-1  | WATCH HOLDER CLIP     | 3.04.028.0170 |

|      |                    |               |
|------|--------------------|---------------|
| 42-2 | WATCH HOLDER       | 3.04.028.0171 |
| 42-3 | ADHENSIVE          | 4.04.002.0083 |
| 43-1 | Card holder        | 3.04.028.0123 |
| 43-2 | SCREW              | 4.09.001.0414 |
| 43-3 | Flat washer        | 4.09.003.0135 |
| 5-1  | INCLINE FRAME      | 3.03.018.0037 |
| 5-4  | Flat washer        | 4.09.003.0158 |
| 5-5  | Nylon nut          | 4.09.002.0178 |
| 6    | MAIN FRAME         | 3.03.001.0585 |
| 7-1  | DECK               | 4.01.002.0009 |
| 7-2  | Stripe clip        | 3.04.032.0113 |
| 7-3  | SCREW              | 4.09.001.1553 |
| 7-4  | BOLT               | 4.09.001.1031 |
| 7-5  | BOLT               | 4.09.001.1036 |
| 7-6  | REAR CAP SUPPORTER | 4.01.002.0071 |
| 7-7  | HOOK               | 3.03.001.0498 |
| 8-1  | FRONT ROLLER       | 4.02.004.0063 |
| 8-2  | Screw              | 4.09.001.1294 |
| 8-3  | Flat washer        | 4.09.003.0135 |
| 8-4  | REAR ROLLER        | 4.02.004.0064 |
| 8-5  | Screw              | 4.09.001.1294 |
| 8-6  | Flat washer        | 4.09.003.0135 |
| 9-1  | MOTOR              | 4.03.006.0076 |
| 9-2  | MOTOR support      | 3.03.011.0059 |
| 9-3  | SCREW              | 4.09.001.1239 |
| 9-4  | Screw              | 4.09.001.0119 |
| 9-5  | spring washer      | 4.09.003.0314 |
| 9-6  | Flat washer        | 4.09.003.0135 |
| 9-7  | MAGNETIC RING      | 4.03.023.0002 |
| 9-8  | Screw              | 4.09.001.0978 |
| 9-9  | Cable tie          | 6.10.001.0018 |

## 8.3 Razčlenjena slika



Izdelki blagovne znamke KETTLER so podvrženi strogemu nadzoru kakovosti. Če pa kupljena naprava ne deluje brezhibno, to vzamemo zelo resno in vas prosimo, da se obrnete na našo službo za pomoč uporabnikom, kot je navedeno. Z veseljem vam bomo pomagali tudi po telefonu prek naše servisne linije

### Opis napak

Vaša fitnes oprema je zasnovana za dolgotrajno in kakovostno vadbo. Če pa kljub temu pride do težav, najprej pozorno preberite navodila za uporabo. Če potrebujete dodatno pomoč, se obrnite na pogodbenega partnerja ali pokličite naš servisni center.

Da bomo vašo težavo lahko čim hitreje rešili, prosimo, da napako opisujete čim bolj natančno.

Poleg zakonske garancije za vsako napravo, kupljeno pri nas, zagotavljamo garancijo v skladu z določbami.

**To ne vpliva na vaše zakonske pravice.**

### Garancija

Upravičenec do garancije je prvotni kupec in/ali oseba, ki je prejela nov izdelek kot darilo od prvotnega kupca.

#### Garancijsko obdobje

Garancijsko obdobje, prikazano v garancijskem listu, začne teči z nakupom fitnes naprave. Natančno trajanje garancije za vašo napravo je navedeno na spletni strani izdelka in v garancijskem listu.

### Stroški popravila

Glede na okoliščine se bomo odločili za popravilo naprave, zamenjavo posameznih poškodovanih delov ali popolno zamenjavo.

Po izteku garancijskega obdobja vse stroške – vključno z deli, popravilom, montažo in dostavo – krije kupec oz. uporabnik naprave.

### Pogoji uporabe

Garancijski pogoji so odvisni od načina uporabe:

- + Domača uporaba: izključno za zasebno uporabo v gospodinjstvih – do 3 ure na dan.
- + Polprofesionalna uporaba: do 6 ur na dan (npr. rehabilitacijski centri, hoteli, klubi, podjetniške telovadnice).
- + Profesionalna uporaba: več kot 6 ur na dan (npr. komercialni fitnes centri).

### Garancijsko jamstvo

V garancijskem obdobju bomo napravo, ki ima napake zaradi materialnih ali proizvodnih napak, po lastni presoji popravili ali zamenjali. Lastništvo zamenjanih naprav ali delov preide na nas. Garancijsko obdobje se z izvedbo popravila ali zamenjave ne podaljša, prav tako se ne začne novo garancijsko obdobje.

## **Garancijski pogoji**

Za veljavnost garancije je treba upoštevati naslednje korake:

Prosimo, da se obrnete na našo servisno službo po elektronski pošti ali telefonu. Če je potrebno izdelek v garanciji poslati na popravilo, stroške krije prodajalec. Po izteku garancijskega obdobja stroške prevoza krije kupec. Če napaka spada pod garancijo, boste v zameno prejeli nov ali popravljen izdelek.

### **Garancijski zahtevki niso veljavni v primeru poškodb, ki so posledica:**

- + nepravilne uporabe ali neustreznega ravnanja
- + vplivov iz okolja (npr. vlaga, toplota, električni sunki, prah ipd.)
- + neupoštevanja veljavnih varnostnih ukrepov za uporabo opreme
- + neupoštevanja navodil za uporabo
- + uporabe sile (npr. udarjanje, brcanje, padci)
- + posegov, ki jih niso izvedli naši pooblaščenih servisni centri
- + nepooblaščenih poskusov popravila

### **Dokazilo o nakupu in serijska številka**

Prosimo, da ob uveljavljanju garancije zagotovite ustrezno dokazilo o nakupu. Da bi lahko jasno identificirali model vaše naprave in za potrebe kontrole kakovosti, morate ob kontaktu s servisno ekipo navesti serijsko številko vaše naprave.

### **Servis izven garancijskega obdobja**

Z veseljem vam pripravimo individualno oceno stroškov, če pride do težav z vašo fitnes napravo po izteku garancije ali v primerih, ki niso zajeti v garancijskih pogojih. Obrnite se na našo servisno službo, da skupaj najdemo hitro in cenovno ugodno rešitev vaše težave. V takšnih primerih stroške dostave krijete sami.

### **Komunikacija**

Številne težave lahko rešimo že s pogovorom z vami kot našo cenjeno stranko. Zavedamo se, kako pomembno vam je, da so težave z vašo napravo odpravljene hitro in enostavno, saj želite brez motenj uživati v vadbi. Zato si tudi mi prizadevamo, da vaša vprašanja rešimo hitro in učinkovito.

| Distributer                                                                                                                                  | Servis                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>ENIM d.o.o.<br/>Tržaška cesta 23<br/>SI - 2000 MARIBOR</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 02 292 77 90<br/>✉ info@enim.si<br/>www.enim.si</p> | <p>☎ 02 292 77 90 int. 2<br/>041 341 949<br/>✉ servis@enim.si</p> |

**Opombe**

Opombe



# KETTLER

**KETTLER ALPHA RUN** 600