

Uputstvo za upotrebu

RING RX 177 traka za trčanje

RING
since 1993



Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-177-traka-za-trcanje-akcija-cena/>

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



**PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ PRIRUČNIK PRE UPOTREBE I SAČUVAJTE GA
ZA BUDUĆE POTREBE**

SADRŽAJ

Mere bezbednosti

Koraci montiranja

Koraci sklapanja

Uputstvo za rad

Uputstvo za upotrebu

Održavanje

Detaljni crtež

Lista delova

Mere bezbednosti

Hvala vam što ste kupili ovu traku, ona je dizajnirana i proizvedena da vam pruži mnogo godina usluge bez problema. Možda ste već upoznati sa korišćenjem sličnog proizvoda, ali molim vas da odvojite malo vremena da pročitate ova uputstva koja su napisana kako bi se osiguralo da dobijete najbolje od kupovine.

Upozorenja

1. Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe trake.
2. Pre početka bilo kog programa vežbi treba da se obratite svom lekaru da odredi da li imate bilo kakve fizičke ili zdravstvene uslove koji bi mogli stvoriti rizik po vaše zdravlje i bezbednost, ili vas sprečiti da koristite traku pravilno. Savet lekara je od suštinske važnosti ako uzimate lekove koji utiču na vaš rad srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.
3. Budite svesni signala vašeg tela. Nepravilno ili preterano vežbanje može oštetiti vaše zdravlje. Prestanite sa vežbanjem ako se pojavi neki od sledećih simptoma: bol, stezanje u grudima, nepravilan rad srca, ekstremni nedostatak vazduha, osećanje vrtoglavice, ili mučnina. Ako osetite bilo koji od ovih uslova treba se posavetovati sa lekarom pre nego što nastavite sa programom vežbi.
4. Aparat ne treba da koriste osobe (uključujući i decu) sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, ili nedostatkom iskustva i nadzora ili instrukcija.
5. Deca se ne smeju igrati sa aparatom.

Električne mere predostrožnosti

Nepoštovanje sledećih upozorenja može da poveća rizik od strujnog udara i telesnih povreda.

1. Uvek proverite oštećenja kabla za napajanje pre upotrebe. Ako uočite bilo kakvu štetu, ne koristite kabl za napajanje.
2. Ne dodirujte kabl za napajanje mokrim rukama.
3. Postavite kabl za napajanje tako da se ne može stati na njega ili uklještit.
4. Samo isporučen kabl za napajanje treba koristiti sa pokretnom trakom.

Opšte mere predostrožnosti

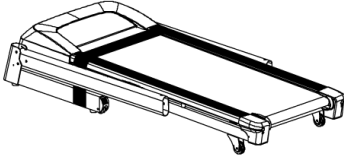
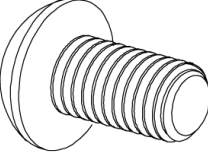
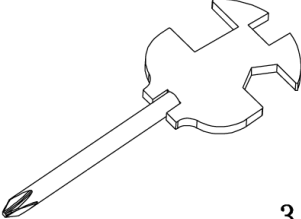
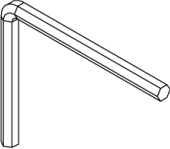
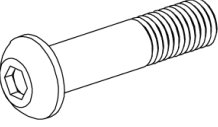
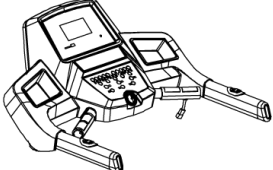
1. Koristite traku samo na način opisan u ovom uputstvu.
2. Uverite se da je napon napajanja električnom energijom isti kao onaj na strujnom kabl.
3. Odgovornost je vlasnika da osigura da su svi korisnici trake adekvatno informisani o svim upozorenjima i merama predostrožnosti.
4. Traka je teška i treba da bude uklonjena iz pakovanja i montirana od strane dve osobe.
5. Pre montaže trake, proverite da nije uključena u bilo koji električni izvor, kao što je zidna utičnica.
6. Koristite traku na čvrstoj, ravnoj površini sa zaštitnim pokrivačem za pod ili tepih. Postavite traku sa najmanje 2 metra * 1 metar slobodnog prostora iza trake.
7. Držite traku podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Pre upotrebe trake, proverite da li su matice i zavrtnji čvrsto zategnuti.

9. Nivo bezbednosti na traci se može održati samo ako se redovno ispituje zbog oštećenja i habanja. Odmah zameniti neispravne komponente. Nemojte koristiti traku dok se ne zamene.
10. Traka je testirana i sertifikovana prema EN957 po klasi H.C. Pogodna samo za domaću, kućnu upotrebu. Maksimalna težina korisnika: 120kg.
11. Kočenje je pod kontrolom napajanja rotacije trake.
12. Traka nije pogodna za terapijsku upotrebu.
13. Držite decu i kućne ljubimce podalje od pokretne trake. Traka je namenjena samo za korišćenje od strane odraslih.
14. Nosite odgovarajuću odeću dok koristite traku. Izbegavajte nošenje široke odeću koja može da se uhvati u traci ili odeće koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
15. Ne savijajte leđa kada koristite traku; uvek pokušavajte da držite leđa pravo.
16. Ako osećate bol ili vrtoglavicu dok vežbate, odmah prekinite i ohladite se.
17. Senzor pulsa nije medicinski uređaj. Nekoliko stvari, uključujući kretanja korisnika, može da utiče na tačnost senzora. Senzor je namenjen samo kao pomoć pri vežbanju u određivanju opšteg kretanja otkucaja srca.
18. Morate voditi računa prilikom podizanja ili premeštanja trake tako da ne povredite leđa. Uvek koristite pravilne tehnike za podizanje i / ili koristite pomoć.
19. Sigurnosni ključ se isporučuje za ličnu bezbednost. Koristite sigurnosni ključ u toku rada trake za funkciju hitnog razmontiranja. U slučaju nužde, stavite obe ruke na ručke i stavite noge na površinu koja nije klizava na glavnom okviru. Kad uradite ovo, sigurnosni ključ će se osloboditi od računara i funkcija hitnog razmontiranja će se aktivirati.
20. Sve pokretna oprema zahteva nedeljno održavanje. Pregledajte je pre upotrebe svaki put. Ako je bilo šta slomljeno ili labavo, molimo vas da odmah popravite. Možete da nastavite da koristite traku nakon što popravite oštećene delove.
21. Traku ne smeju koristiti deca ili osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, ili nedostatkom iskustva i znanja, osim ako nisu dobili odgovarajući nadzor ili uputstva.
22. Deca pod nadzorom koja koriste traku se ne smeju igrati na pokretnoj traci.
23. Ova mašina mora biti dobro uzemljena. To može smanjiti opasnost od strujnog udara.
24. Kada se počne koristiti traka, molimo vas da pratite sledeće korake:
 - 1) Uključite napajanje
 - 2) Stanite na bočnu šinu ašine
 - 3) Pritisnite START taster da vežbate
25. Kada prestanete da koristite traku, molimo vas da pratite sledeće korake:
 - 1) Pritisnite STOP taster da završite vežbe
 - 2) Siđite sa trake kada se potpuno zaustavi
 - 3) Isključite napajanje
26. Kada postoji hitan slučaj, odmah skinite sigurnosni ključ.
27. Obratite pažnju na uređaje za podešavanje koji su ostavljeni, oni bi mogli ometati kretanje korisnika

28. UPOZORENJE! Sistemi praćenja rada srca mogu biti netačni. Tokom vežbanja može doći do ozbiljnih povreda ili smrti. Ako osećate nesvesticu prestanite sa vežbanjem odmah
29. Traka je sklopiva; molimo sklopite je kada se potpuno zaustavi. Zabranjeno je da se vežba kada je traka za trčanje u režimu sklapanja.
30. Pažnja: zamenite delove koji mogu da utiču na bezbedno korišćenje trake.
31. Imajte na umu da je emisija buke pod opterećenjem veća nego bez opterećenja.
32. Mašinu mogu koristiti deca uzrasta od 8 godina i više i osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, ili nedostatkom iskustva i znanja ako su pod nadzorom ili na osnovu instrukcija za upotrebu aparata na bezbedan način i ako razumeju rizike koji su uključeni. Deca ne treba da igraju aparatom. Čišćenje i održavanje ne smeju raditi deca bez nadzora.
33. Ako je napojni kabl oštećen, mora biti zamenjen od strane proizvođača, njegovog servisera ili slične kvalifikovane osobe, kako bi se izbegao rizik.
34. Što se tiče informacija za instalaciju pogledajte relevantni pasus ispod.

Koraci montiranja

U nastavku su delovi koje imate kada otvorite paket.

			
1	100	73	3
			
2	78	A	20

Lista paketa:

Br.	Opis	Specifikacija	Kol.	Br.	Opis	Specifikacija	Kol.
1	Glavni okvir		1	2	5# Unutrašnji šestougaoni ključ	5mm	1
100	Unutrašnja zupčasta podloška	8	8	78	Unutrašnji šestougaoni zavrtnj	M8*50	2
73	Unutrašnji šestougaoni zavrtnj	M8*15	8	A	Ekran		1
3	Krstasti ključ	S=131415	1	20	Bezbednosni ključ		1

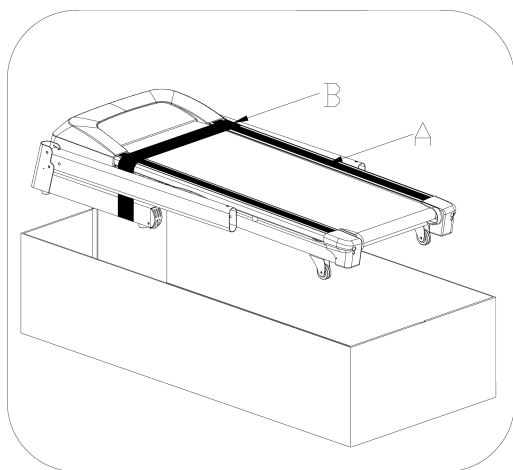
Alati za montažu:

5 # Unutrašnji šestougaoni ključ 5mm 1kom

Krstasti ključ S = 13 14 15 1kom

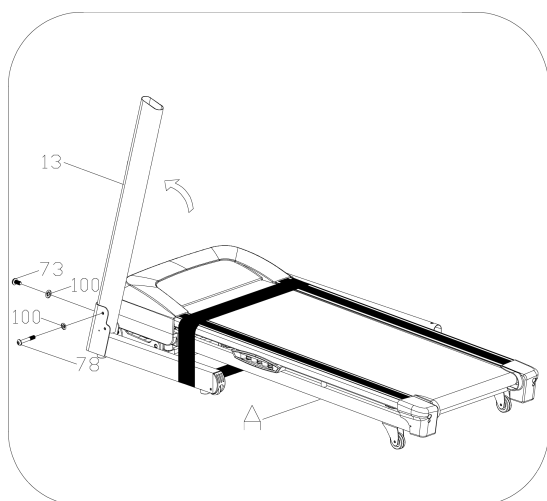
Pažnja: Molimo ne uključujte pre nego što završite sklapanje.

Korak 1:



1. Otvorite paket i stavite mašinu na pod.

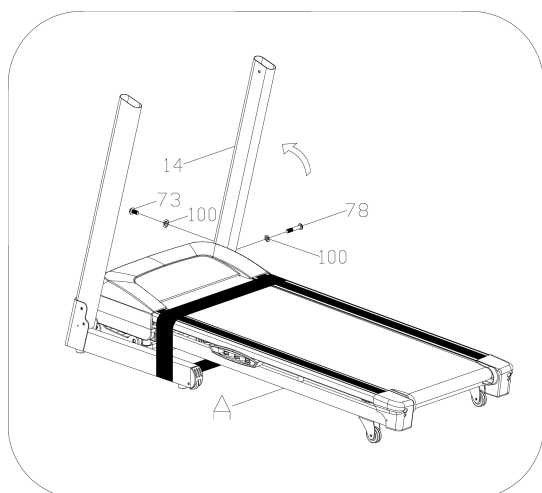
Korak 2:



1. Rasklopite levi stub (13).
2. Fiksirajte stub (13) na glavnom okviru (A) unutrašnjim šestougaonim zavrtnjem M8 * 50 (78) i M8 * 15 (73) i unutrašnjom zupčastom podloškom. (100) .

PAŽNJA: Držite stub mirno dok ga fiksirate.

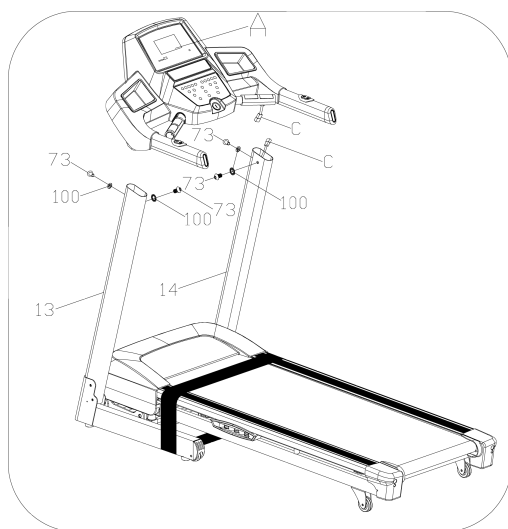
Korak 3:



1. Rasklopite levi stub (14).
2. Fiksirajte stub (14) na glavnom okviru (A) unutrašnjim šestougaonim zavrtnjem M8 * 50 (78) i M8 * 15 (73) i unutrašnjom zupčastom podloškom (100).

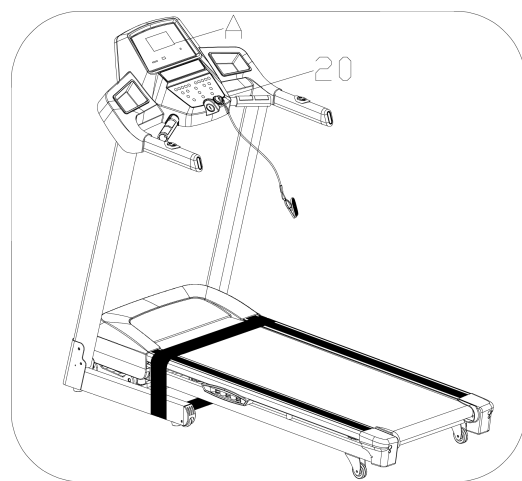
PAŽNJA: Držite stub mirno dok ga fiksirate, i ne stežite žicu.

Korak 4:



1. Povežite žicu ekrana i kabl za napajanje (C).
2. Fiksirajte ekran (A) za stub (13,14) unutrašnjim šestougaonim zavrtnjem M8 * 50 (78) i M8 * 15 (73) i unutrašnjom zupčastom podloškom (100).

Korak 5:

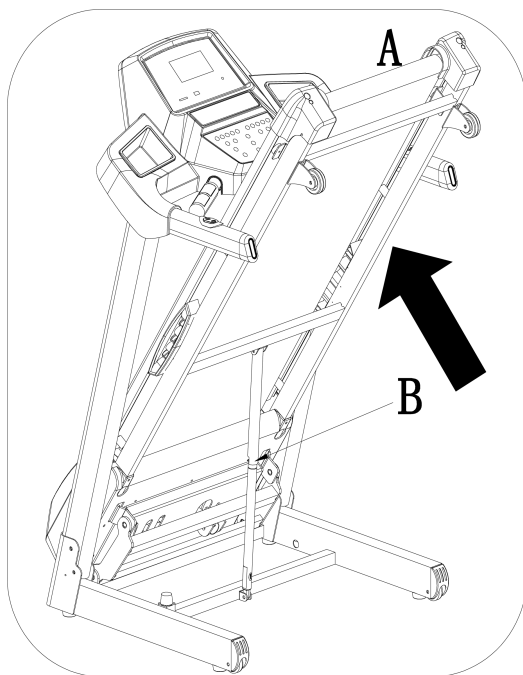


Fiksirajte bezbednosni ključ (20) u otvor na displeju (A).

PAŽNJA: Molimo utvrdite da je sve dobro pričvršćeno i pažljivo pročitajte uputstvo pre upotrebe.

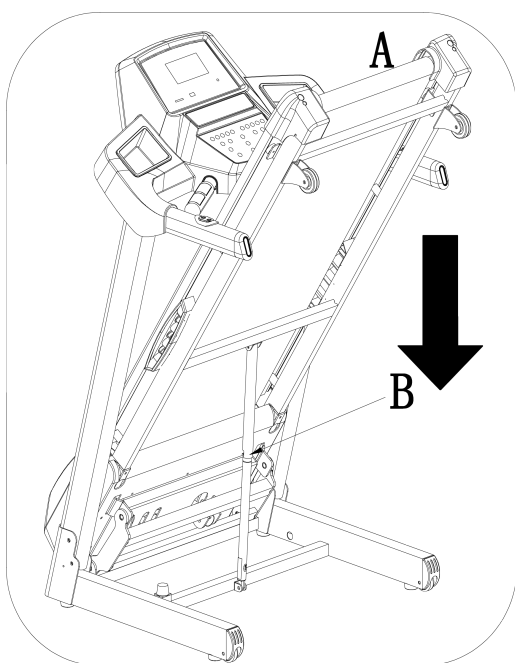
Koraci sklapanja

Prilikom sklapanja:



Držite platform za trčanje koja je pokazana u "A" položaju, a zatim je gurnite ga u smeru strelice sve dok ne čujete "beng" zvuk iz branika B.

Rasklapanje:



Držite položaj A i udarite branik B, a zatim ga povucite nadole automatski.

Uputstvo za rad



1. Ekran:

- 1) "Speed" prozor: prikazuje brzinu vežbanja od 0,8 do 14 km / h. (Podrazumevani podaci 0.0.)
- 2) "TIME" prozor: prikazuje vreme vežbanja od 0:00 do 99:59. (Podrazumevani podaci 0.0.)
- 3) "CAL" prozor: prikazuje podatke trošenja kalorija od 0 do 999. (Podrazumevani podaci 0.0.)
- 4) "DIS" prozor: prikazuje udaljenost vežbanja od 0.00-99.9 (Podrazumevani podaci 0.0)..
- 5) "PULSE" prozor: prikazuje podatke nagiba od 50 do 200. (Podrazumevani podaci 0.0) Kada je primljen signal pulsa, "♥" grafikon će se aktivirati. (Ovi podaci su samo za reference i ne mogu se koristiti za medicinske svrhe.)
- 6) "INCL" prozor: prikazuje nagib od 0 do 15. (Podrazumevani podaci 0.0).
- 7) Veliki LCD prozor: uvećani prikaz brzine, vremena, kalorija, distance, pulsa i nagiba u nizu. Korisnici mogu da koriste "DISPLAY-ALT" taster za promenu redosleda prikaza. I linija ispod koja pokazuje reči će se aktivirati. Uobičajeno pokazivanje je "TIME".
- 8) Programski matrični prozor: prikaz matrice brzine u režimu programa. Svaki program traje 30 minuta. I jedan kvadrat označava 2km / h. U ručnom režimu stoji za 400 na stazi. Svaka traka će se računati jednom i ispustiti zvuk "bip" jednom.

9) Prozor za biranje programa: postoji 15 programa unutra. "M" je skraćenica za ručni program. Poslednji set podataka će biti dostupan u "TIME", "DISTANCE" i "CALORIE" režimu odbrojavanja.

10) Pokazaće masnoću tela, BMI, BMR i Oporavak posebno kada se uđe u svaki interfejs u skladu sa tim.

11) Režim zvučnika: kada je zvučnik uključen, simbol će biti aktiviran. (U MP3 režimu on je podrazumevano uključen).

2. Funkcija tastera:

1) "START" taster koji je za aktiviranje mašine. Možete pokrenuti mašinu u nulo koje vreme kada je mašina uključena i sigurni ključ u ispravnom položaju.

2) "STOP" taster koji je za zaustavljanje rada mašine i resetovanje mašine na nulu.

3) Taster "M", koji je za izbor drugačijeg režima: "0:00" "30:00" "1.0" "50" ("0:00" je ručni režim, "30:00" je režim za odbrojavanje vremenskog perioda, " 1.0 "je režim za odbrojavanje distance," 50 "je režim za odbrojavanje kalorija). Dok se menja režim prozor za podatke će treptati neprekidno. Korisnici mogu promeniti podatke pritiskom "-SPEED+" ili "-INCLINE+" taster. Nakon toga možete da pritisnete "Start" taster da pokrenete mašinu.

4) "P" je skraćenica za "program" taster. Pogodan je za izbor drugog programa u režimu mirovanja. Korisnici mogu izabrati program od "0:00" do "P01-P15" kružno.

5) Pritiskom na taster "DISPLAY-ALT" možete videti podatke o SPEED, TIME, CALORIE, DISTANCE, PULSE i INCLINE u nizu.

6) "-SPEED +" koji je za promenu brzine. U režimu podešavanja može promeniti ciljne podatke i u normalnom režimu rada može da promeni brzinu od 0.1km / h po vremenu. Kada pritisnete "-SPEED+" taster u trajanju od 0,5 sec podaci o brzini će se menjati u kontinuitetu.

7) "-INCLINE+" koja je za promenu nagiba. U režimu podešavanja možete promeniti ciljne podatke i u normalnom režimu rada možete promeniti nagib od 1 koraka po vremenu. Kada pritisnete "-INCLINE +" taster u trajanju od 0,5 sec podaci nagib će se menjati u kontinuitetu.

8) "INCLINE: 46 8 1012", koji je za izbor nagiba direktno.

9) "SPEED: 468 1012" koji je za izbor brzine direktno.

10) "USB, MP3" (opciono): podrazumevana mp3 funkcija kada uključite mašinu. Ako želite da koristite USB funkciju, prvo izvucite žicu za vezu Mp3. U USB režimu, obično pritiskom na "-VOL+" taster možete odabrati sledeću ili prethodnu muziku. I pritiskom na "-VOL+" taster nekoliko sekundi možete promeniti jačinu zvuka zvučnika.

3. Brzo pokretanje:

1) Uključite i stavite bezbednosni ključ u pravilni položaj.

2) Pritisnite "START" taster i tada će mašina raditi pri brzini od 0.8km / h nakon što zvučni signal odbroji od 3 do 1.

3) Prema vašim potrebama možete promeniti brzinu i nagib pritiskom na "-SPEED +" i "-INCLINE +" odvojeno.

4. Ručni režim:

- 1) Pritisnite "START" taster i tada će mašina raditi pri brzini od 0.8km / h i svi ostali prozori će brojati od 0 u režimu mirovanja. Pritisnite "-SPEED+" taster za menjanje brzina i "-INCLINE+" taster za promenu nagiba.
- 2) U režimu mirovanja pritisnite "MODE" da uđete u režima odbrojanja vremena. "30:00" će svetleti u "TIME" prozoru. Pritisnite taster "-INCLINE +" ili "-SPEED+" da izmenite podatke od 5:00 do 99:00.
- 3) U režimu odbrojanja vremena pritisnite "MODE" da uđete u režim odbrojanja daljine. "1.0" će svetleti u "DIST" prozoru. Pritisnite taster "-INCLINE +" ili "-SPEED+" da izmenite podatke od 0,5 do 99,9.
- 4) U režimu odbrojanja daljine, pritisnite "MODE" taster za ulazak u režim odbrojanja kalorija, "50" će svetleti u "CAL" prozoru. Pritisnite taster "-INCLINE +" ili "-SPEED+" da izmenite podatke od 10 do 999.
- 5) Izaberite jedan od tri režima odbrojanja i pritisnite "START" taster i mašina će raditi nakon 3 sekunde. Pritiskom na "-INCLINE +" taster promenite nagib i na "-SPEED +" taster promenite brzinu. Pritiskom na "STOP" taster isključite mašinu.

5. Ugrađeni program:

Postoji ukupno 15 programa ugrađenih u mašini. U režimu mirovanja pritisnite "Program" taster da izaberete svoj omiljeni program od P1-P15. Pritisnite "Start" taster za pokretanje ugrađenog programa. Postoji 15 faza za svaki program i svako vežbanje 2 sek. Biće 3 zvučnih signala pri ulasku narednim fazama. Brzina i nagib će se menjati u skladu sa svakom fazom. Možete da promenite brzinu pritiskom na "-SPEED+" taster i nagib pritiskom na "-INCLINE+" u svakoj fazi. Ali kada uđe u sledeću fazu brzina i nagib će se vratiti u svoje prvobitne podatke. Biće 3 zvuka kada se završi program vežbanja dok mašina prestaje da radi polako i mašina će se vratiti u režim mirovanja posle 5 sekundi.

Tabela formule

Faza Formula		Prethodno podešeno vreme/15 = Svako vreme vežbanja														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2
	INCLINE	0	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	0
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	0
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2
	INCLINE	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P4	SPEED	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	2
	INCLINE	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	2
	INCLINE	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	SPEED	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	INCLINE	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0
P13	SPEED	2	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	2
	INCLINE	0	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	0
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	2
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0

P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	2
	INCLINE	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0

6. Prikaz opsega svake stavke:

Stavka	Početno	Originalni podaci	Opseg	Opseg prikazivanja
Vreme (min: sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Nagib (korak)	0	0	0-15	0-15
Brzina (km / č)	0.0	0.8	0.8-16	0.8-16
Udaljenost (km)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Otkucaji srca (vreme / min)	P	N/A	N/A	50-200
Kalorije (k)	0	50	10-999	0-999

7. BMR-bazalni metabolizam, BMI-indeks telesne mase, BODY FAT-Test procenta masnoće tela:

Pritisnite "PROGRAM" taster u kontinuitetu da uđete u funkciju indeksa telesne masti. A zatim pritisnite "MODE" taster za ulazak u F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-6 i F-7 (F-1 pol, F-2 starost, F-3 visina, F-4, težina, F-5 BMR, P-6 BMI, P-7 Body fat). Možete pritisnuti taster "-SPEED+" ili "-INCLINE+" da izmenite podatke o F1-4. Nakon toga pritisnite "MODE" taster da uđe u F-5 BMR, on će prikazati vaš BMR. Zatim pritisnite "MODE" ključ za ulazak u F-6 BMI koji će prikazati vaš BMI. Na kraju pritisnite "MODE" za ulazak u F-7 Body fat, ona će prikazati vaše masnoće u telu. (Ovi podaci su samo za referencu nisu pogodni za medicinske svrhe.)

F-1	Pol	01 Muškarac	02 Žena
F-2	Starost	10-----99	
F-3	Visina	100-----200	
F-4	Težina	20-----150	
F-5	Muškarac: $66 + (13.7 * \text{težina kg}) + (5.0 * \text{visina cm}) - (6.8 * \text{starost})$		
	Žena: $65 + (9.6 * \text{težina kg}) + (1.7 * \text{visina cm}) - (4.7 * \text{starost})$		
F-6	$\text{BMI} = \text{težina (kg)} * 10000 / \text{visina (cm)} / \text{visina (cm)}$		

	BMI<18.5 prikaz 1 malo mršavije		
	18.5≤BMI≤24.9 prikaz 2 normalno		
	BMI>24.9 prikaz 3 malo gojazno		
F-7	Masnoća tela (%) = 1.2 * BMI + 0.23 * starost - 5.4 – 10.8 * pol(muškarac = 1, žena = 0)		
	Masnoća tela	1	Malo mršavije
	Masnoća tela	2	Normalno
	Masnoća tela	3	Malo gojazno

8. WL1 & WL2 program gubitka težine:

U početnom stanju, pritisnite dugme "Program" kontinuirano da izabere WL1 ili WL2 program gubitka težine, a zatim pritisnite taster "Mode" da podesite godine, nakon toga, pritisnite taster "Mode" ponovo da podesite ciljnu stopu srca. Nakon podešavanja, pritisnite "Mode" za postavljanje režima vremena, možete koristiti "speed + / speed -" ili "incline + / incline-" da podesite vreme. Pritisnite "start", mašina će početi program gubitak težine koji ste podesili i prilagodite brzinu i nagib u skladu sa programom gubitka težine koji ste podesili.

1. Program gubitka težine je funkcija da pokretna traka može automatski podesiti brzinu prema ciljanoj stopi otkucaja srca koju je korisnik postavio pomoću bežičnog otkucaja srca.

2. Opseg brzine WL1: 1.0-14 km / h, opseg brzine WL2: 1.0-16 km / h.

3. Podešavanje opsega svakog parametra:

A: Starost: 15-80, (25 je podrazumevana godina).

B: Ciljani otkucaj srca: WL1 = (220-godina) * 0.6; WL2 = (220-godina) * 0.75 C Ciljni otkucaj srca je podesiv: podesivi raspon je 0.55-0.85 puta (220-godina).

4. Promena brzine

A: Promena frekvencije: svakih trideset sekundi.

B: Ako je puls 30 puta / min manji od ciljne stope najmanje, brzina će se povećati 2.0km / h.

C: Ako je puls 29 puta / min manji od ciljne stope najviše, brzina će se povećati 1.0km / h.

D Ako je puls 30 puta / min veći od ciljne stope najviše, brzina će se smanjiti 2.0km / h.

E: Ako se puls 29 puta / min više od ciljne stope najviše, brzina će se smanjiti 1.0km / h.

5. U sledećoj situaciji, pokretna traka će raditi pri brzini od 1km / h za 15 sekundi i zvoniti svake sekunde u isto vreme.

A: Mašina ne detektuje otkucaj srca korisnika jedan minut.

B: Otkcaj srca je više od (220-godina).

6. Kada je podešavanje vremena 30 minuta.

9. OPORAVAK

OPORAVAK = (VEŽBE OTKUČAJ SRCA – OTKUČAJ SRCA JEDNOG MINUTA NAKON TRČANJA) ÷ 10

Nakon trčanja, pritisnite "program" taster za ulazak u RECOVERY test, držite ručicu otkucaja srca sa dve ruke oko 1min, prozor će prikazati vašu brzinu oporavka. (Ovi podaci su samo za referencu, ne mogu biti medicinski podaci)

OPORAVA	ZNAČENJE	PRIKAZ
<	Loše	6
2--3	Opšte	5
3--4	Dobro	4
4--5	Vrlo dobro	3
5--6	Odlično	2
≥	Optimalno	1

10. Funkcija sigurnosnog ključa:

Izvucite sigurnosni ključ da se mašina hitno zaustavi u bilo kom trenutku, a u međuvremenu svaki prozor će pokazati "---" i biper će imati zvučni alarm. Vi ne možete raditi nikakvu operaciju u ovom trenutku. Stavite sigurnosni ključ u pravilni položaj, a onda mašina ide u režim mirovanja odmah.

11. Režim uštede energije:

Ovaj sistem ima funkciju uštede energije. On će ući u režim uštede energije nakon 10 minuta bez ikakvih signala. Pritisnite bilo koji taster da ga probudite.

12. Isključiti:

Možete isključiti mašinu isključivanjem napajanja u bilo koje vreme. I to neće uzrokovati nikakvu štetu na mašini.

13. Pažnja:

- 1) Proverite da li napajanje i sigurnosni ključ dobro ili ne.
- 2) Ako se bilo kakva nesreća dogodi tokom vežbanja, molimo izvucite sigurnosni ključ odmah dok se ne zaustavi.
- 3) Ako nešto nije u redu sa mašinom, kontaktirajte prodavca što je pre moguće. Nije dozvoljeno da opremu popravlja nekvalifikovana osoba.

14. Jednostavni kvarovi i rešenje:

- 1) Uključeno ali bez signala na ekranu.
 - A. Proverite da li zaštita od preopterećenja radi ili ne, ako je tako, pritisnite je.
 - B. Proverite prekidač, zaštitu od preopterećenja i kabl između pogona i naponskog transformatora i da li je veza dobra.
 - C. Proverite vezu između pogona i ekrana
 - D. Naponski transformator je pokvaren, zameniti transformator.

2) Na ekranu se prikazuje E01 nakon uključenja.

A. Nešto nije u redu sa signalnim kablom. Proverite svaki kabl između ekrana i pogona.

B. Nešto nije u redu sa delom za ekran, zamenite ekran.

C. Zamenite transformator.

3) Na ekranu se prikazuje E02 nakon uključenja.

A. Proverite da li je kabl motora ok ili ne, ako nije, ponovo povežite kabl motora. Ako to ne uspe, molimo vas da zamenite motor.

B. Proverite da li postoji neki poseban miris na kontroleru. Ako je tako molimo zamenite kontroler.

C. Proverite da li je ulazni napon ispravan ili ne. Molimo vas da koristite pravi ulazni napon.

4) Na ekranu se prikazuje E02 nakon uključenja.

A. Ako se na ekranu prikazuje E03 nakon što se motor pokrene za oko 5-8 sekundi, to znači da nije dobio signal brzine. Molimo vas da proverite da li je utikač senzora ok ili ne, ako je slomljen zamenite ga.

B. Kolo kontrolera je u kvaru, molimo vas da zamenite kontroler.

5) Na ekranu se prikazuje E02 nakon uključenja.

A. Struja je prevelika zbog suviše velikog opterećenja, a zatim sistem isključuje struju da se zaštiti. Molimo vas da resetujete mašinu.

B. Možda je neki deo zaglavljen što čini opterećenje za motor, tako da mašina ne može da radi. Zato, molim vas podesite traku za trčanje ili podmažite malo ulja.

C. Proverite da li postoji neki poseban miris u motor. Ako je tako zamenite motor.

D. Proverite da li postoji neki poseban miris u kontroleru. Ako je tako molimo zamenite kontroler.

6) Ne možete da pokrenete prozor za vreme pokazuje normalno ali motor ne radi, a postoji šifra greške nakon što pritisnete taster za START.

A. Proverite kablove između motora i srodnih delova.

B. Proverite da li je zaštitna cev dobra ili ne.

C. IGBT na kontroleru je slomljen, molimo zamenite ga.

Uputstvo za upotrebu

Smernice: Sledeće smernice će vam pomoći da planirate svoj program vežbanja. Zapamtite da su pravilna ishrana i adekvatan odmor od suštinskog značaja za uspešne rezultate.

Ako počinjete program vežbanja, treba da proverite sa svojim lekarom ako:

- su vam dijagnostikovani srčani problemi, visoki krvni pritisak ili bilo koje drugo zdravstveno stanje.
- niste vežbali više od godinu dana.
- ste stariji od 35 godina, a trenutno ne vežbate.
- ste trudni.
- imate dijabetes.
- imate bolove u grudima, ili vrtoglavicu ili nesvestice.
- se oporavljate od povrede ili bolesti.

Ciljani otkucaji srca (THR):

	ZONA TRENINGA
STAROST	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavisiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.

Saveti za vežbanje:

- Uvek treba obaviti vežbe istezanja i pre i posle vežbanja. Vidi stranu 11.
- Počnite polako, previše prerano može dovesti do povreda.
- Ako ste u bolovima ili umorni, dajte sebi nekoliko dodatnih dana da se oporavite.
- Počnite sa dva ili tri treninga od 15 minuta nedeljno sa danom odmora između vežbanja.
- Zagrevanje za 5 ili 10 minuta blagim pokretima kao što su hodanje ili ljuljanje ruke u krug i onda istegnite mišiće koje ćete koristiti tokom vežbanja. Traka će uglavnom vežbati mišiće listova i butina.
- Povećajte brzinu i otpornost na malo teže nego udobno i vežbajte onoliko dugo koliko možete. Možda ćete moći da vežbate samo nekoliko minuta odjednom, ali to će se brzo promeniti ako redovno vežbate.
- Završite svaku vežbu sa 5 minuta hlađenja sa otporom postavljenim na niskom nivou. Onda bi trebalo da istegnute mišiće koje ste upravo radili kako bi sprečili povrede i grč.
- Povećajte svoje vreme vežbanja za nekoliko minuta svake nedelje dok možete raditi neprekidno 30 minuta po treningu.
- Ne brinite za daljinu ili tempo. Za prvih nekoliko nedelja, fokusirajte se na izdržljivost i kondiciju.

Koliko teško bi trebalo da radite?

1. Tokom vežbanja, pokušajte da ostanete u svojoj ciljanoj zoni otkucaja srca (THR).
2. THR tabela će vam reći THR za vaše godine. Ovo je samo vodič i zavisice od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.
3. Uvek budite svesni kako se osećate kada vežbate. Ako osećate vrtoglavicu, odmah prekinite i odmorite. Ako se ne znojite, ubrzajte!

Vodič za istezanje

Saveti za istezanje:

- Počnite sa postepenim vežbama mobilnosti svih zglobova, odnosno jednostavno rotirajte zglobove, savijte ruku i okrećite ramena. To će omogućiti prirodno podmazivanje tela (sinovijalna tečnost) da zaštitite površinu kostiju u ovim zglobovima.
- Uvek zagrejte telo pre istezanja, jer to povećava protok krvi kroz telo, što zauzvrat čini mišiće elastičnijim.
- Počnite sa nogama, i radite do tela.
- Svaki potez treba da se održi najmanje 10 sekundi (do 20 do 30 sekundi) i obično se ponavlja oko 2 ili 3 puta.
- Ne istežite dok ne zaboli. Ako postoji bilo kakav bol, usporite.
- Ne pravite nagle pokrete. Istezanje treba da bude postepeno i opušteno.
- Nemojte držati dah tokom istezanja.
- Istežite se nakon vežbanja da bi se sprečilo stezanje mišića. Istežite se najmanje tri puta nedeljno da se održi fleksibilnost.



Istezanje butina:

- Stanite na desnu nogu i uhvatite levi zglob levom rukom, povlačeći nogu iza do kukova.
 - Držite leđa pravo i kolena sastavljena.
- Koristite zid za ravnotežu ako je potrebno.
- Držite oko 10 sekundi.
 - Ponovite postupak za drugu nogu.



Istezanje tetiva:

- Držite prednju nogu pravo, ruke na savijenoj nozi (butini). Gurajte na dole i sve dok počnete da osećate istezanje u zadnjoj strani kolena (ili pravoj nozi) .
- Držite kolena slobodna i prava leđa.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.



Istezanje listova:

- Stanite sa zadnjim stopalom ravnim na podu i prenese težinu na prednje.
 - Držite oko 10 sekundi.
 - Ponovite postupak za drugu nogu.
- Napomena: Držite leđa i zadnju nogu pravo prilikom izvođenja ove vežbe.



Istezanje unutrašnje butine:

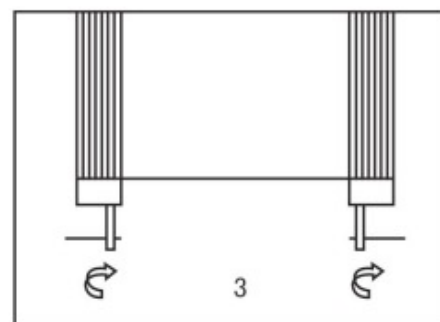
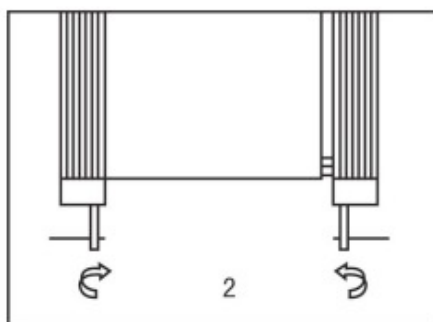
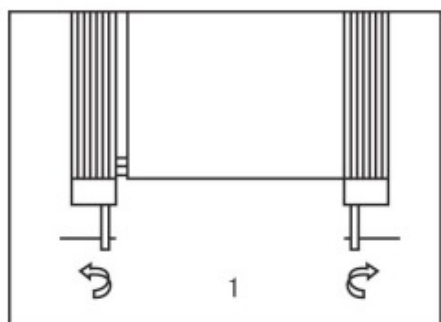
- Sedite sa petama spojenim i kolenima prema spolja. Povucite noge prema oblasti prepona u meri u kojoj je to moguće.
- Držite oko 10 sekundi.

Održavanje

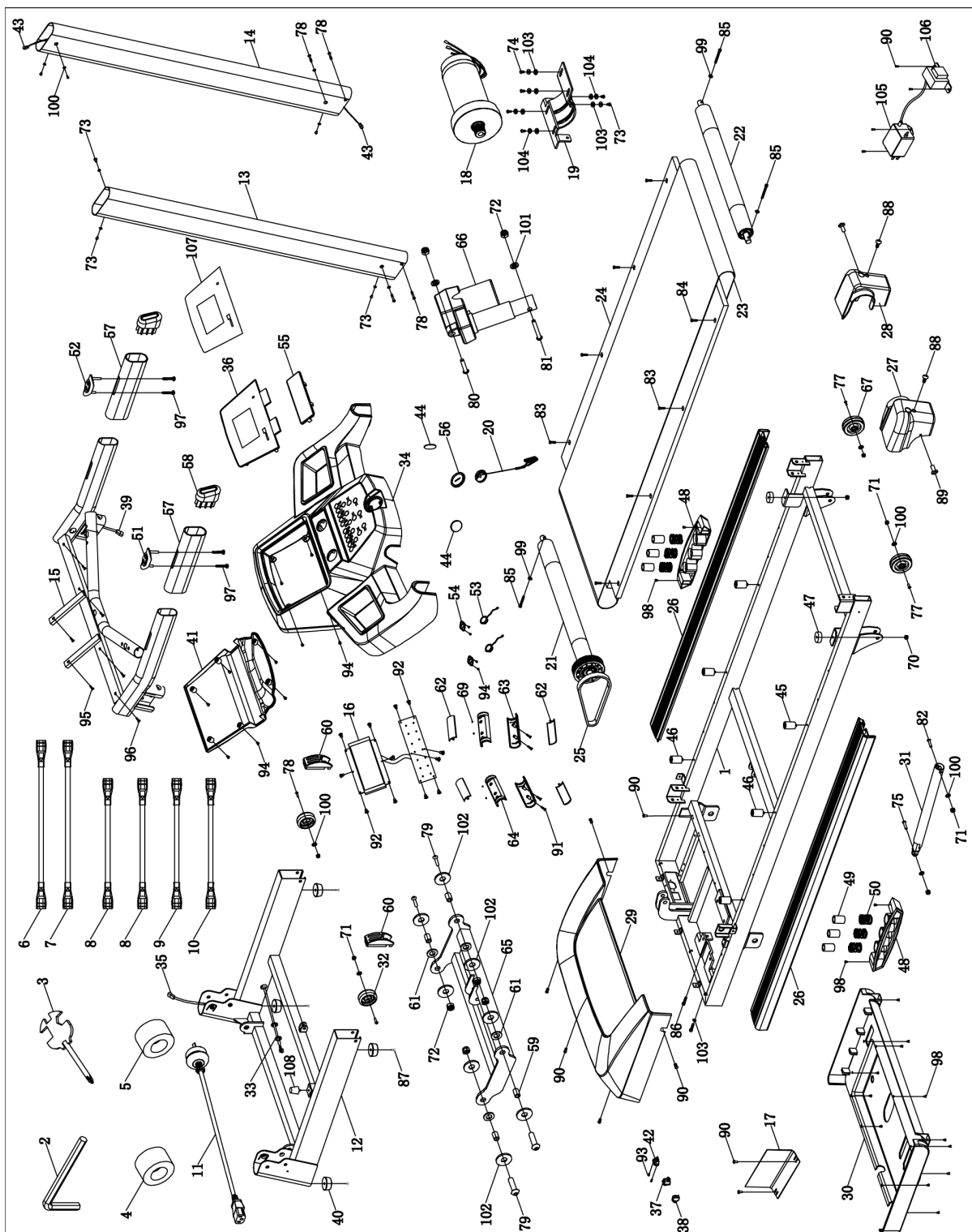
Upozorenje:

Pre čišćenja mašine, proverite da li je napajanje isključeno.

1. Čišćenje: Obrišite prašinu na traci, platform za trčanje i bočnoj podnoški jer višak prašine može povećati trenje na traci i uzrokovati oštećenje mašine. Preporučuje se jednom mesečno.
2. Podmazivanje: Koristite ulje za podmazivanje između trake za trčanje i platforme dva puta godišnje.
3. Traka za trčanje je van centra: Traka za trčanje se može pomeriti van centra posle upotrebe tokom određenog vremenskog perioda. Prvo omogućite da mašina radi sama i traka se može automatski centralizovati. Ako se ne centralizuje automatski, možete podesiti položaj trake pričvršćivanjem zavrtnja prikazanog na slikama ispod. Ako se traka za trčanje pomerila na desnu stranu, morate zategnuti zavrtnj na desnoj strani trake ili opustiti zavrtnj sa leve strane. Ako se traka pomerila na levu stranu, uradite suprotno.
4. Klizanje trake: Pažljivo podesite zavrtnje prema dijagramu ispod. Kada podešavate dve strane budite sigurni da je svako podešavanje isto, sa obe strane trake. Preporučujemo podešavanje za pola kruga dok traka za trčanje ne sklizne ili odstupa. Izbegavajte prejakozatezanje trake, jer je to može oštetiti.



Detaljni pregled



Lista delova

BR.	Opis	Specifikacija	KOL.	BR.	Opis		KOL.
1	Glavni ram		1	37	Sigurnosni ključ		1
2	Unutrašnji šestougaoni ključ	5#	1	38	Zaštita od preopterećenja		1
3	Krstasti ključ		1	39	Gornji kabl ekrana		1
4	Magnetski prsten		1	40	Gumeni podmetač		4
5	Magnetsko jezgro		1	41	Donji poklopac ekrana		1
6	Kabl	350mm braon	1	42	Utikač		1
7	Kabl	350mm blue	1	43	Glavni kabl ekrana		1
8	Kabl	200mm braon	2	44	Zadnji poklopac		2
9	Kabl	200mm plavi	1	45	Unutrašnji poklopac	Φ20*Φ6.5*30	2
10	Žica za uzemljenje		1	46	Četvrtasti gumeni podmetač		4
11	Kabl za napajanje		1	47	Plavi jastučić	Φ30*Φ6.2*10	2
12	Donji glavni okvir		1	48	Jastučić		2
13	Levi stub		1	49	Prstenasti podmetač		2
14	Desni stub		1	50	Presing		6
15	Potporni okvir za ekran		1	51	Ključ za nagib		1
16	Kontrolna tabla		1	52	Ključ za brzinu		1
17	PCB tabla		1	53	Zvučnik		2
18	Motor		1	54	Tabla za zvučnik		2
19	Sedište za motor		1	55	Mreža zvučnika		1
20	Sigurnosni ključ		1	56	Sedište za bezbednosni ključ		1
21	Prednji valjak		1	57	Pena		2
22	Zadnji valjak		1	58	Utikač za cev		2
23	Traka za trčanje		1	59	Rotaciona cev		4
24	Platforma za trčanje		1	60	Poklopac za točak		2
25	Multi-V traka		1	61			4
26	Bočna traka		2	62	Nerđajući senzor pulsa		4
27	Levi podešivač		1	63	Gornji nerđajući senzor pulsa		2
28	Desni podešivač		1	64	Donji nerđajući senzor pulsa		2
29	Gornji poklopac motora		1	65	Unutrašnji okvir		1
30	Donji poklopac motora		1	66	Motor		1
31	Pumpa za vazduh		1	67	Točak za podešavanje		2
32	Pokretni točak		2	68			
33	Utikač za o prsten		2	69	Navrtanj	M3	4
34	Gornji poklopac ekrana		1	70	Šestougaoni navrtanj	M6	2
35	Donji kabl ekrana		1	71	Šestougaoni navrtanj	M8	6
36	PVC nalepnica		1	72	Šestougaoni navrtanj	M10	6
73	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*15	10	91	Krstasti šraf	M3*32	4
74	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*20	4	92	Krstasti šraf	ST2.9*6.5	12
75	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*30	1	93	Krstasti šraf	ST2.9*8	2
76	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*38	2	94	Krstasti šraf	ST4.2*12	14
77	Unutrašnji šestougaoni	M8*40	4	95	Krstasti šraf	ST4.2*20	2

	zavrtanj						
78	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*50	2	96	Krstasti šraf	ST4.2*25	4
79	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M10*30	4	97	Krstasti šraf	ST4.2*50	4
80	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M10*45	1	98	Krstasti šraf sa navojem	ST4.2*12	17
81	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M10*60	1	99	Unutrašnja zupčasta podloška	Ø6	3
82	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M8*45	1	100	Unutrašnja zupčasta podloška	Ø8	14
83	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M6*25	6	101	Unutrašnja zupčasta podloška	Ø10	2
84	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M6*35	2	102	Velika podloška	Ø10	8
85	Unutrašnji šestougaoni zavrtanj	M6*55	3	103	Podloška		7
86	Šestougaoni zavrtanj	M8*45	1	104	Oprugasta podloška		6
87	Krstasti šraf	M5*16	4	105	Filter	Opciono	1
88	Krstasti šraf	M5*12	2	106	Induktanca	Opciono	1
89	Krstasti šraf	M5*12 sa podloškom	2	107	Prekrivač konzole		1
90	Krstasti šraf	M5*8	12	108	Jastučić		1



Kada dođe vreme da se eliminiše ovaj proizvod, molimo vas da razmislite o uticaju na životnu sredinu i da ga dnesete u priznati objekat za recikliranje, umesto da ga bacite sa uobičajenim kućnim otpadom. Odnosite opremu na deponiju. Plastični i metalni delovi koji se koriste u izgradnji ovog uređaja mogu da se razdvoje u čiste koji dozvoljavaju reciklažu. Pitajte u vaš servis za detalje. Svako od nas može da učestvuje u zaštiti životne sredine.

Bitne informacije o ostvarivanju prava na garanciju

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

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

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

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

Preporučujemo podmazivanje deka u skladu sa sledećom vremenskom tabelom

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

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

Silikonsko ulje za podmazivanje deka mozete kupiti u svakoj bolje snabdevenoj prodavnici te vrste, ili direktno kod uvoznika da porucite online na www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Ring, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-177-traka-za-trcanje-akcija-cena/>