

ENERGETICS

POWER RUN 14.0 HRC

- GB
- DE
- SI
- HR
- CS



Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Kazalo vsebine – Sadržaj – Sadržaj

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 11
3. Slovensko	P. 19
4. Hrvatski	P. 27
5. Srpski	P. 35

GB © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

DE © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

SI © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.

HR © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.

CS © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Advised correct biomechanical position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Safety Instructions

- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 150 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill.

Important Voltage Information

Before plugging the power cord into an electrical outlet, verify that the voltage requirements for your area match the voltage of the treadmill that you have received. The power requirements for the treadmill include a grounded, dedicated circuit, rated for one of the following figure. See the serial number decal for the exact voltage requirements of your treadmill.

WARNING: Don't attempt to use this unit with a voltage adapter.
Don't attempt to use this unit with an extension cord. **Grounding Instructions:**

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Make sure that the treadmill is connected to an outlet having the same configuration as the plug. Do not use ground plug adapter to adapt the power cord to a non-grounded outlet.

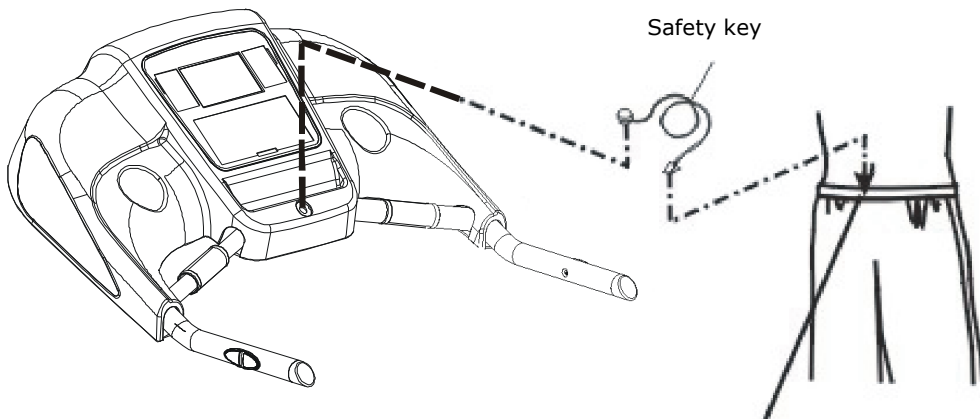


115V Euro Plug 208-220V
NEMA 5-20 CEE 7/7 NEMA 6-15

The power requirements for the treadmill include a grounded, dedicated circuit, rated for one of the following:
115 VAC±5%, 60HZ and 20 Amps
208/220 VAC, 60HZ and 15 Amps
230VAC±5%, 50HZ and 15 Amps

Safety key

The safety key stops the treadmill in case of emergencies. Please always attach safety key. As soon as the safety key is detached from the console the treadmills stops and all data are reset



Attach the Safety key to your waist.

Handling

1.



2.



3.



SPECIAL NOTE: The machine is quite heavy. So, when you fold it down, please attach special attention to your personal safety in case of any injury or hurt.

Belt Adjustment

During the first weeks of use, the running belt tension might need to be readjusted. All running belts are properly set at the factory. However, after use, the belt may stretch or be off-center.

How do I prevent a belt from slipping?

If the running belt feels as though it is slipping or hesitating while running, the tension on the running belt may have to be increased.

1. Place 6mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn (90 degrees) to increase the belt tension.
2. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. Be sure to run both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.
3. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.

Note: Be careful not to tighten the running belt too much as you can create excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers. To decrease the tension on the running belt, turn both bolts counter clockwise at the same number of turns.

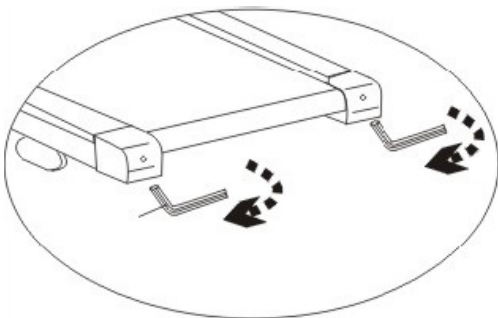
How do I center the running belt?

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off-centre. This deflection is normal and the running belt will be automatically balanced when the running belt is turning freely without anybody on it. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

Start the treadmill without anyone on the running belt, press (SPEED UP) until speed is 6 km/hr. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.

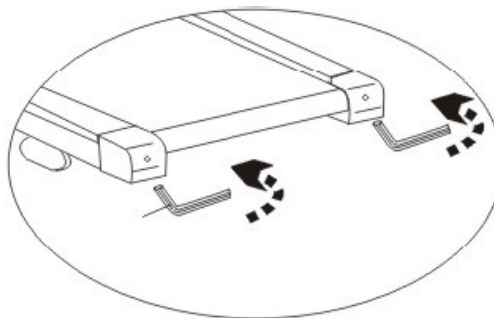
1. If towards the left side of the deck: Turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the right adjustment bolt counter clockwise 1/4.
2. If towards the right side of the deck: Turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
3. If the belt is still not centered, repeat the steps 1 and 2 until the running belt is on center.
4. After the belt is centered, increase the speed to 16 km/hr and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.

If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-center problem, you may need to increase the belt tension.



Wrench

Turn clockwise to increase the running belt tension



Wrench

Turn counter-clockwise to decrease the tension

Lubrication

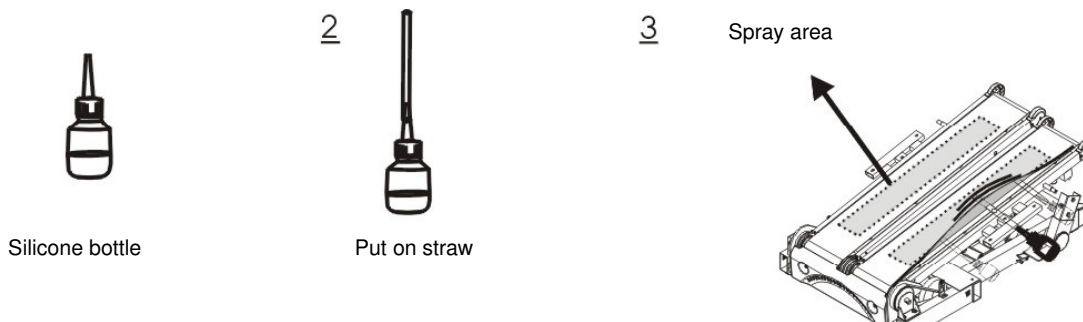
It is important to take good care of your treadmill deck (the walking surface underneath the belt). Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

How to spray silicone on deck?

1. Find the silicone bottle. Part of the hardware kit included in the carton. For replenishment please consult your local dealer.
2. Find a straw and put on silicone bottle (see picture 2.)
3. Spray silicone on treadmill deck even, they spray area is shown on picture 3.

ATTENTION: always STOP the treadmill before spraying silicone, otherwise severe injuries might result and/or the treadmill may get damaged. To be 100% safe unplug the treadmill before adding lubrication.

Do not put too much silicone on deck, only a few drops on several locations is sufficient. Slippages can be caused by too much lubrication.

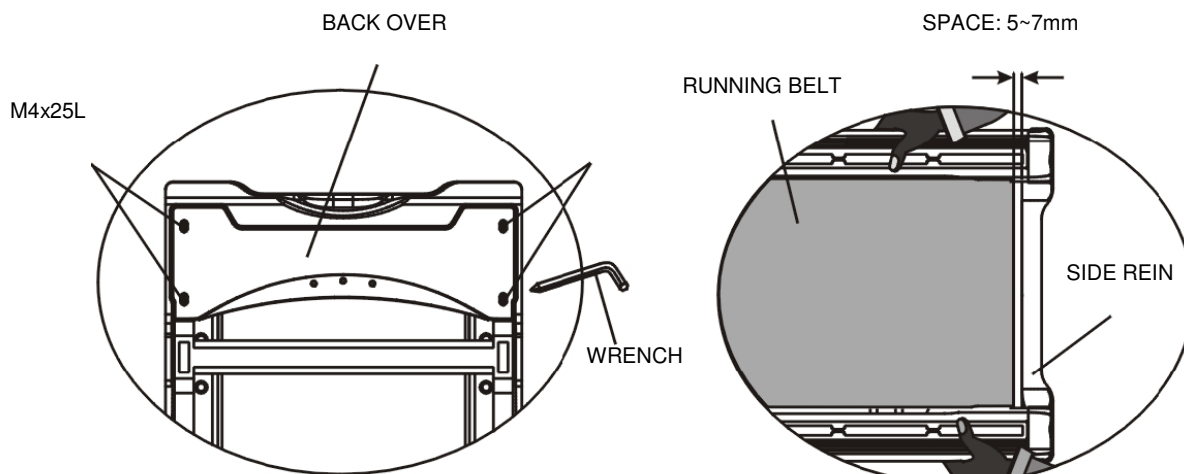


Belt Adjustment

If running belt is against U shape side rein after adjusting running belt, to adjust U shape side rein will be needed.

The steps are as the following:

- A. Loosen (reverse direction) the four M4x25L (mm) screws upon the back cover (see figure 1).
- B. Hands hold U shape side rein, and pull backward. Make the space maintain 5 to 7mm between U shape side reins and running belt (see figure 2).
- C. Tighten the four M4x25L (mm) screws.



Care and Maintenance

To prevent electrical shock, be certain the treadmill is turned off and unplugged from cleaning or routine maintenance.

How do I maintain the running deck / belt?

For maximum treadmill life, this treadmill needs a routine lubrication as part of general maintenance. The routine maintenance procedure will prevent premature wear of the running belt, running deck and drive motor system.

The recommended lubrication schedule is:

USAGE	PERI OD	LUBRICATION
Light user	Less than 3 hours/week	Annually
Medium user	3~5 hours/week	Every 6 months
Heavy user	More than 5 hours/week	Every 3 months

This schedule is the recommended application for a single user running between 20 and 30 minutes per time for 3~4 times per week. For lubrication fluid contact your dealer.

How do I keep my treadmill clean?

Perspiration should be wiped from the console and treadmill surface after your workout. Wipe you're your treadmill once a week with water dampened, soft clothe. Be careful not to get excessive moisture on the display panel; this might cause an electrical hazard or the electronics to fail.

How do I store my treadmill?

Store your treadmill in a clean and dry environment. Ensure that the master power switch is off and the power cord is unplugged from the electrical wall outlet.

Warning

This treadmill has been designed for home and semi-commercial use. It is not suited for commercial use.

Part List - Power Run 14.0 HRC - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY		NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	CONSOLE		1		36	BOLT	4*12.7 BK	13
2	LEFT POST		1		37	NYLON NUT	M4	2
3	RIGHT POST		1		38	NYLON NUT	M6 UCP	10
4	CONNECTING FRAME		1		39	NYLON NUT	M8 UCP	8
5	ANGEL FRAME		1		40	NYLON NUT	M10 UCP	6
6	MAIN FRAME		1		41	WASHER	φ9.8*φ4.2*T0.8	15
7	MOTOR BASE		1		42	WASHER	φ20*φ6.5*T1.5*H5.0	6
8	FRONT ROLLER		1		43	WASHER	17*9*T1.6	11
9	REAR ROLLER		1		44	WASHER	21*11*T2.0	6
10	SIDE RAIL FIXER		6		45	WASHER	φ15*φ8.4*T0.8	17
11	FRONT TUBE		1		46	SPRING WASHER	φ9.2*φ5.1*T1.3	15
12	CONNECTING TUBE		2		47	POWER SWITCH FIXER		1
13	CONSOLE HANDLEBAR		1		48	SPRING WASHER	13.5*8.1*T1.5	2
14	CONSOLE FIXING BRACKET		1		49	SPRING WASHER	17*10*T2.0	6
15	SUPPORTING TUBE		1		50	PLASTIC WASHER	20*10*T2.0	2
16	SUPPORTING TUBE		1		51	PLASTIC WASHER	22*15.8*10.2*7	4
17	BOLT	M8*15	10		52	C-SHAPE RING		2
18	BOLT	M8*30	8		53	CYLINDER		1
19	BOLT	M8*55	6		54	INCLINE BEARING		2
20	BOLT	M8*40	1		55L	RUBBER COVER	38*438*T3.0 L	1
21	BOLT	M8*50	2		55R	RUBBER COVER	38*438*T3.0 R	1
22	BOLT	M10*30	4		56	POST COVER (L)	308*660*40*T3.0	2
23	BOLT	M10*30	2		57	POST COVER (R)	310*660*40*T3.0	2
24	BOLT	M8*35	2		58	POST ELBOW COVER (L)		2
25	BOLT	M8*35	2		59	POST ELBOW COVER(R)		2
26	BOLT	M8*65	3		60	MOTOR COVER		1
27	BOLT	M10*45	1		61	MOTOR SQUARE PLATE		1
28	BOLT	M10*110	1		62	REAR COVER (L)		1
29	BOLT	M8*20	4		63	REAR COVER (R)		1
30	BOLT	M4*8	17		64	CUSHION		4
31	BOLT	M4*12	3		65	FOOT PAD		4
32	BOLT	M6*32	6		66	WHEEL		4
33	BOLT	M6*42	4		67	RUNNING BELT		1
34	BOLT	4*15	39		68	MOTOR BELT		1
35	BOLT	4*30	2		69	SIDE RAIL (L)		1

Part List - Power Run 14.0 HRC - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
70	SIDE RAIL (R)		1	96	MAGNETIC CORE	28*18*H13mm	1
71	COVER PLATE	260*695*T2.0	1	97	FILTER		1
72	COVER PLATE	80*95*T5.0	1	98	ELECTRIC SENSOR		1
73	COVER PLATE	80*95*T5.0	1	99	HANDLE PULSE		2
74	BASE FRAME		1	100	SENSING BAR		2
75	POWER CORD	L800*2pin	1	101	RUNNING DECK		1
76	POWER CORD	L1100*2pin	1	102	POWER CORD	L1800mm*3pin	1
77	POWER CORD	L1000*2pin	1	103	SPRING FORELOCK		1
78	PLASTIC WASHER SET		2	104	CONNECT CABLE	L1000mm*2pin	2
79	WHITE WIRE	L100mm10AWG	1	105	INCLINE IMPLEMENT	8Ω5W WIRE LENGTH800mm*2pin	2
80	WHITE WIRE	L650mm*14AWG;	1	106	Jack End Input Wire	L800*6pin	1
81	FLAT WASHER		10	107	Volume Controle Wire	L470mm*14AWG	1
82	BLACK WIRE	L100mm*14AWG;	2	108	USD End Input Wire	L800mm*4pin	1
83	GROUNDING WIRE		1	109	FLAT WASHER	φ10*φ5.3*T1.0UCP	10
84	CONNECT WIRE	L800*12pin	1	110	BOLT	φ3*8	4
85	CONNECT WIRE	L1150*12pin	1	111	BOLT	M8*45	1
86	CONNECT WIRE	L1000*12pin	1	112	WEAVING CABLE	L180mm	2
87	SENSOR CABLE	L1250*2pin	1	113	CHEST BELT	PR14	1
88	MOTOR		1	114	NON-SLIP WASHER	8*4*T0.6UCP	10
89	INCLINE MOTOR		1	115	BOLT	φ4*20 UCP	10
90	CONTROLLER	220V 10.4A	1	116	ROUND-END BOLT	4*25 BK	12
91A	TRANSFORMER	220v-13v-0.5A	1	117	ROUND-END BOLT	φ4*20 BK	12
91B	TRANSFORMER	220v-11V-1A	1	118	SAFETY KEY SENSOR WIRE	L250mm	1
92	SOCKET		1	119	SPEED SENSOR WIRE	L450mm*3pin	1
93	SWING SWITCH		1	120	NON-SLIP MAT	77*410*T1.0	2
94	CIRCUIT BREAKER		1		WRENCH	6mm*100*100mm	1
95	4-1SAFETY KEY		1		SCREWDRIVER	T4.0*5*123	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  ENERGETICS - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Sicherheitshinweise

- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet ist.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder loseem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) geeignet, welche physische, sensorische oder psychische Einschränkungen haben, Mangel an Erfahrung und Wissen, es sei denn sie haben eine Einweisung zur Bedienung des Gerätes von einem Erwachsenen erhalten. Kinder sollen eingewiesen werden und es muss sicher gestellt werden, dass Sie mit dem Gerät nicht spielen.

Sicherheitshinweise

- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Laufband.
- Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab und entfernen die Sicherheitsleine.
- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den Notschalter zu aktivieren, ziehen Sie bitte die Sicherheitsleine am Computer.
- Stellen Sie sicher, dass im Bereich von 2 m x 1 m keine Gegenstände hinter dem Laufband sind.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 150 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Laufbandes entstehen.

Wichtige Informationen zur Stromversorgung:

Bevor Sie das Netzkabel einstecken, vergewissern Sie sich, dass die Spannung des Laufband analog zur Spannung Ihres Landes ist.

Die Stromversorgung des Laufbandes ist sowohl geerdet wie auch Kurzschluss-gesichert und für eines der folgenden Abbildungen geeignet: Siehe Abbildung der Seriennummer mit einer Information über die exakte Spannung Ihres Laufbandes.

**Achtung: Verwenden Sie für das Laufband keinen Netz-Adapter.
Verwenden Sie kein Verlängerungskabel/Mehrfachstecker**

Anleitung zur Erdung:

Dieses Laufband muss geerdet sein. Bei einer Fehlfunktion oder einem Zusammenbruch reduziert die Erdung das Risiko, einen Stromschlag zu bekommen. Dieses Produkt ist mit einem Netzkabel ausgestattet, indem ein Erdungswiderstand und ein Erdungsstecker integriert sind.

Der Stecker muss in die dafür geeignete Steckdose gesteckt werden, welche sicher nach den lokalen Normen von einem Fachmann installiert und geerdet ist. Vor dem Anschließen des Netzsteckers des Laufbandes überprüfen Sie, ob die Spannung mit der des Stromnetzes übereinstimmt. Verwenden Sie keinen geerdeten Stecker in einer nicht geerdeten Steckdose.



115V
NEMA 5-20

Euro Plug
CEE 7/7

208-220V
NEMA 6-15

Die Stromversorgung des Laufbandes ist sowohl geerdet wie auch Kurzschluss-gesichert und für eines der folgenden Abbildungen geeignet:

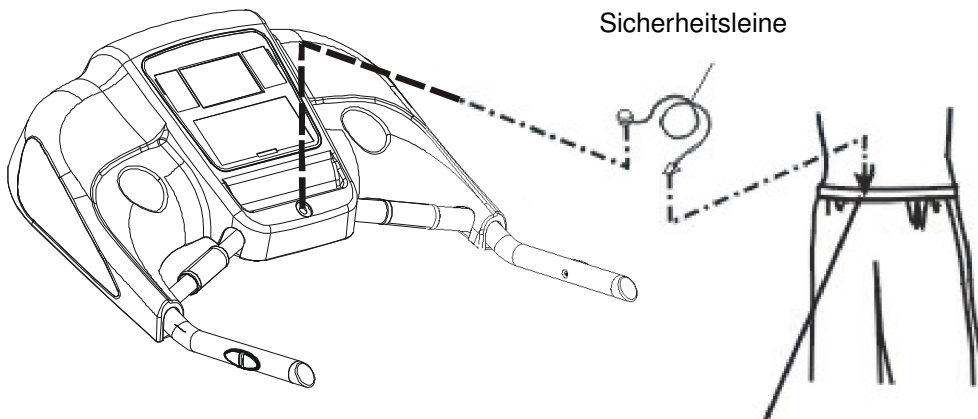
115 VAC±5%, 60HZ und 20 Amps

208/220 VAC, 60HZ und 15 Amps

230VAC±5%, 50HZ und 15 Amps

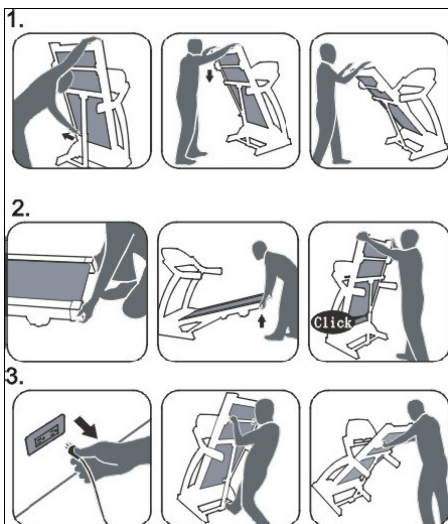
Sicherheitsleine

Die Sicherheitsleine sorgt im Falle eines Unfalles/Problems dafür, das Laufband zu stoppen. Bitte befestigen Sie immer die Sicherheitsleine an Ihrer Kleidung (siehe Abbildung). Sobald die Sicherheitsleine von der Konsole entfernt ist, stoppt das Laufband und alle Daten werden auf Null gestellt.



Befestigen Sie die Sicherheitsleine an Ihrer Taille

Handhabung



Achtung: Das Gerät ist sehr schwer. Wenn Sie es ein-/ausklappen wollen, lassen Sie bitte erhöhte Aufmerksamkeit walten, um sich nicht zu verletzen.

Laufband-Spannung

Während den ersten Wochen des Trainings muss der Riemen möglicherweise nachgespannt werden. Die Riemen sind von Werk aus richtig eingestellt und gespannt. Jedoch durch die Anwendung kann sich der Riemen dehnen oder verrutschen.

Wie beuge ich einem rutschenden Laufband vor:

Wenn das Laufband rutscht oder ruckartig läuft, muss die Spannung eventuell erhöht werden.

1. Setzen Sie einen 6er-Schlüssel auf die linke Schraube für die Laufband-Spannung. Drehen Sie die Schraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Damit erhöhen Sie die Riemenspannung.
2. Wiederholen Sie diesen Vorgang (Schritt 1) mit der rechten Schraube für die Laufband-Spannung. Achten Sie darauf, dass Sie genau so weit drehen wie beim ersten mal. Somit bleibt die Laufrolle parallel zum Rahmen.
3. Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 solange, bis das Band nicht mehr rutscht.

Anmerkung: Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu sehr zu spannen und nicht zuviel Druck auf die Lager der vorderen und hinteren Rolle auszuüben. Ein zu sehr gespanntes Laufband kann die Lager beschädigen und kann zu Geräuschen aus der vordern/hinteren Rolle führen. Um die Laufbandspannung zu verringern, drehen Sie die beiden Schrauben zur Laufbandspannung gegen den Uhrzeigersinn (auf beiden Seiten gleich).

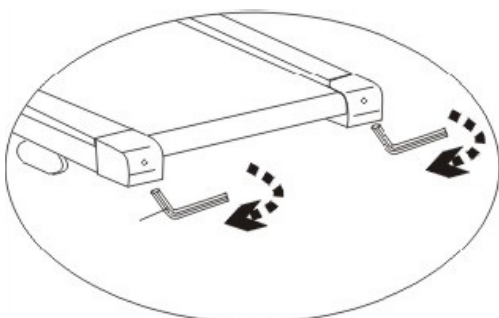
Wie kann ich das Laufband zentrieren?

Wenn Sie laufen, kann es sein, dass Sie mit dem einen Fuß mehr aufdrücken wie mit dem anderen. Dies kann mit dem unterschiedlichen Kraftverhältnis der Beine zueinander zusammenhängen. Diese Abweichung kann das Laufband aus der Zentrierung bringen. Diese Abweichung ist normal und das Laufband richtet sich automatisch wieder aus, wenn Sie es ohne Belastung laufen lassen. Wenn das Laufband immer aus der Spur läuft, müssen Sie das Band manuell zentrieren.

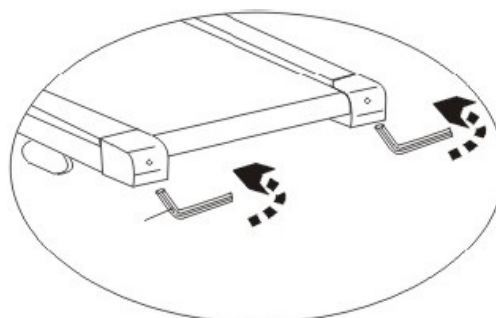
Starten Sie das Laufband ohne Belastung bis auf 6 km/h (drücken Sie die SPEED-UP-Taste). Beobachten Sie, ob das Laufband nach rechts oder links läuft.

1. Wenn das Laufband nach links läuft: Drehen Sie die linke Schraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Schraube eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
2. Wenn das Laufband nach rechts läuft: Drehen Sie die rechte Schraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Schraube eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Wenn das Laufband immer noch nicht in der Spur läuft, wiederholen Sie Schritt 1 oder 2.
4. Wenn das Laufband zentriert ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und überprüfen Sie, ob das Laufband richtig läuft. Wenn es notwendig ist, wiederholen Sie die oberen Schritte.

Falls die obere Beschreibung zu keinem Erfolg führt, müssen Sie die Spannung des Laufbandes reduzieren!



Imbusschlüssel: Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die Laufbandspannung zu erhöhen



Imbusschlüssel: Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Laufbandspannung zu verringern

Schmierung

Es ist wichtig, das Laufband-Brett zu pflegen (Das Brett unterhalb des Laufbandes). Qualitativ hochwertiges Silikon steigert ebenfalls die Haltbarkeit Ihres Laufbandes.

Wie bringe ich das Silikon auf das Brett?

1. Nehmen Sie eine Silikonflasche. Es ist Bestandteil des Werkzeug-Sets der Verpackung. Für eine Nachbestellung kontaktieren Sie Ihren Händler.
2. Nehmen Sie einen Strohhalm und setzen ihn auf die Flasche (siehe Abbildung 2).
3. Geben Sie das Silikon auf das Brett (Siehe Abbildung 3)

Warnung: Halten Sie das Laufband immer an, bevor Sie es mit Silikon schmieren. Ansonsten können Sie sich verletzen und/oder das kann beschädigt werden. Um 100% sicher zu sein, ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose

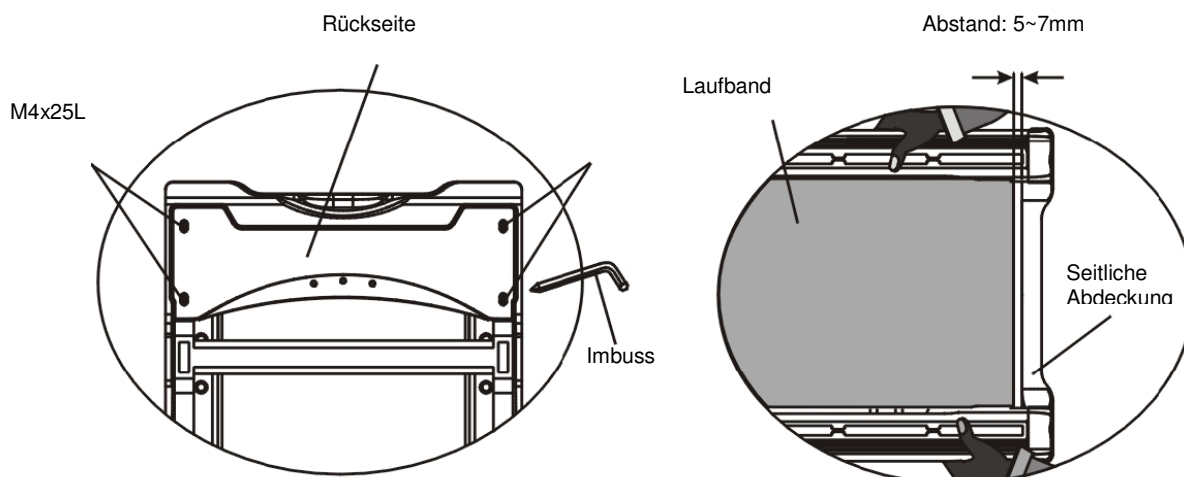
Verwenden Sie nicht zu viel Silikon, nur ein paar Tropfen sind ausreichend. Wenn Sie zu viel Silikon verwenden, kann das Laufband zu sehr rutschen.



Laufbandjustierung

Schleift das Laufband nach der Justierung gegen die gebogene seitliche Abdeckung, müssen folgende Schritte getan werden:

- A) Entfernen Sie die vier Schrauben M4 x 25 L (mm) auf der Unterseite.
- B) Nehmen Sie die seitliche Abdeckung und ziehen Sie diese nach hinten. Der Abstand sollte zwischen der gebogenen seitlichen Abdeckung und dem Laufband bei 5 und 7 mm liegen.
- C) Ziehen Sie die vier Schrauben M4 x 25 L (mm) wieder an.



Sorgfalt und Wartung

Um einen Kurzschluss vorzubeugen, stellen Sie sicher, dass das Laufband bei Wartungs-/ Reinigungsarbeiten ausgeschaltet und ausgesteckt ist.

Wie erhalte ich die Lebensdauer meines Laufbandes?

Um eine längstmögliche Lebensdauer des Laufbandes zu gewährleisten, fetten Sie das Laufband regelmäßig. Die Wartungsintervalle beugen einer frühen Abnutzung der Laufbandes, des Brettes und des Antriebssystems vor. Die Wartungsintervalle sind wie folgt:

Anwendungsbereich	Periode	Schmierung
Leichter Benutzer	Weniger als drei Stunden die Woche	Jährlich
Mittlerer Benutzer	3-5 Stunden die Woche	Alle 6 Monate
Schwerer Benutzer	Mehr als 5 Stunden die Woche	Alle 3 Monate

Diese Tabelle basiert auf der Grundlage eines einzelnen Läufers, der zwischen 20 und 30 Minuten pro Trainingseinheit und 3-4-mal die Woche trainiert. Für Gleitmittel kontaktieren Sie Ihren Händler.

Wie reinige ich mein Laufband:

Schweiß sollte unmittelbar nach dem Training von der Computerkonsole und von der Laufbandoberfläche entfernt werden. Wischen Sie Ihr Laufband einmal die Woche mit einem weichen, feuchten Lappen. Achten Sie darauf, nicht zu viel Feuchtigkeit auf den Computer zu bekommen. Das kann die Elektronik zerstören und zu Ausfällen führen.

Wie lagere ich mein Laufband?

Lagern Sie Ihr Laufband in einem sauberen und trockenen Raum. Stellen Sie sicher, dass es ausgeschaltet und das Netzkabel gezogen ist.

Achtung! Dieses Laufband ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert. Es ist nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.

Ersatzteilliste - Power Run 14.0 HRC - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Computer		1	36	Schraube	4*12.7 BK	13
2	Ständer, links		1	37	Mutter, selbstsichernd	M4	2
3	Ständer, rechts		1	38	Mutter, selbstsichernd	M6 UCP	10
4	Rahmen zur Höhenverstellung		1	39	Mutter, selbstsichernd	M8 UCP	8
5	Rahmen, klein		1	40	Mutter, selbstsichernd	M10 UCP	6
6	Grundrahmen		1	41	Unterlegscheibe	φ9.8*φ4.2*T0.8	15
7	Motorbefestigung		1	42	Unterlegscheibe	φ20*φ6.5*T1.5*H5.0	6
8	Rolle, vordere		1	43	Unterlegscheibe	17*9*T1.6	11
9	Rolle, hintere		1	44	Unterlegscheibe	21*11*T2.0	6
10	Fixierung seitliche Abdeckung		6	45	Unterlegscheibe	φ15*φ8.4*T0.8	17
11	Rohr, vorderes		1	46	Unterlegscheibe	φ9.2*φ5.1*T1.3	15
12	Rolle		2	47	Rahmen für Ein-/Ausschalter		1
13	Rahmen für Computer		1	48	Unterlegscheibe	13.5*8.1*T1.5	2
14	Computerbefestigung		1	49	Unterlegscheibe	17*10*T2.0	6
15	Abdeckung		1	50	Kunststoff-Unterlegscheibe	20*10*T2.0	2
16	Unterstützung		1	51	Kunststoff-Unterlegscheibe	22*15.8*10.2*7	4
17	Schraube	M8*15	10	52	Sprengring		2
18	Schraube	M8*30	8	53	Dämpfer		1
19	Schraube	M8*55	6	54	Lager		2
20	Schraube	M8*40	1	55L	Handgriff-Überzug	38*438*T3.0 L	1
21	Schraube	M8*50	2	55R	Handgriff-Überzug	38*438*T3.0 R	1
22	Schraube	M10*30	4	56	Abdeckung (L)	308*660*40*T3.0	2
23	Schraube	M10*30	2	57	Abdeckung (R)	310*660*40*T3.0	2
24	Schraube	M8*35	2	58	Abdeckung (L)		2
25	Schraube	M8*35	2	59	Abdeckung (R)		2
26	Schraube	M8*65	3	60	Motorenabdeckung, obere		1
27	Schraube	M10*45	1	61	Motorenabdeckung, klein		1
28	Schraube	M10*110	1	62	Abdeckung, hintere (L)		1
29	Schraube	M8*20	4	63	Abdeckung, vordere (R)		1
30	Schraube	M4*8	17	64	Dämpfer		4
31	Schraube	M4*12	3	65	Gummi-Fuß		4
32	Schraube	M6*32	6	66	Transportrolle		4
33	Schraube	M6*42	4	67	Laufband		1
34	Schraube	4*15	39	68	Riemen		1
35	Schraube	4*30	2	69	Seitliche Abdeckung (L)		1

Ersatzteilliste - Power Run 14.0 HRC - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
70	Seitliche Abdeckung (R)		1	96	Magnet	28*18*H13mm	1
71	Abdeckung	260*695*T2.0	1	97	Filter		1
72	Abdeckung	80*95*T5.0	1	98	Sensor		1
73	Abdeckung	80*95*T5.0	1	99	Handpulssensor		2
74	Grundrahmen, vorderer		1	100	Sensor		2
75	Stromkabel	L800*2pin	1	101	Laufband-Brett		1
76	Stromkabel	L1100*2pin	1	102	Stromkabel	L1800mm*3pin	1
77	Stromkabel	L1000*2pin	1	103	Springknopf		1
78	Kunststoff-Unterlegscheibe - SET		2	104	Kabel	L1000mm*2pin	2
79	Stromkabel (weiß)	L100mm10AWG	1	105	Kabel	8Ω5W WIRE LENGTH800mm*2pin	2
80	Kabel (weiß)	L650mm*14AWG;	1	106	Kabel	L800*6pin	1
81	Unterlegscheibe		10	107	Sensor-Kabel (schwarz)	L470mm*14AWG	1
82	Kabel (schwarz)	L100mm*14AWG;	2	108	Kabel (USB)	L800mm*4pin	1
83	Erdungskabel		1	109	Unterlegscheibe	∅10*∅5.3*T1.0UCP	10
84	Kabel –oberes	L800*12pin	1	110	Schraube	∅3*8	4
85	Kabel – mittleres	L1150*12pin	1	111	Schraube	M8*45	1
86	Kabel- unteres	L1000*12pin	1	112	Kabel	L180mm	2
87	Sensorkabel	L1250*2pin	1	113	Brustgurt	PR14	1
88	Motor für Geschwindigkeit		1	114	Unterlegscheibe	8*4*T0.6UCP	10
89	Motor für Neigungsverstellung		1	115	Schraube	∅4*20 UCP	10
90	Controller	220V 10.4A	1	116	Schraube	4*25 BK	12
91A	Transformer	220v-13v-0.5A	1	117	Schraube	∅4*20 BK	12
91B	Transformer	220v-11V-1A	1	118	Sensor Kabel für Sicherheitsleine	L250mm	1
92	Anschlussleiste		1	119	Kabel für Geschwindigkeitssensor	L450mm*3pin	1
93	Ein-/Ausschalter		1	120	Anti-Rutsch-Auflage	77*410*T1.0	2
94	Sicherung		1		Imbuss	6mm*100*100mm	1
95	Sicherheitsschlüssel		1		Schraubendreher	T4.0*5*123	1

Spoštovani kupec,

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan tako, da zadovolji vaše potrebe pri domači uporabi. Prosim vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaša  **ENERGETICS** firma

Jamstvo

ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo; testirane in potrjene so v skladu z Evropsko Normo EN 957.

Varnostna opozorila

- Ta naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Posvetujte se z vašim zdravnikom pred začetkom kakršnega koli programa vadbe. On vam lahko svetuje, kakšna vadba in intenzivnost je za vas primerna.
- Opozorilo: nepravilna/pretirana vadba škoduje zdravju. Če se ne počutite dobro, takoj prekinite z vadbo.
- Prosim vas, da upoštevate nasvete za pravilno vadbo, podrobno navedene v navodilih za vadbo.
- Z vadbo začnite po pravilni montaži in temeljitem pregledu tekalnega traka.
- Vedno začnite vaditi s programom za ogrevanje.
- Uporabljajte le originalne dobavljene dele.
- Natančno upoštevajte vsa navodila faze sestavljanja.
- Pri sestavljanju uporabljajte le primerno orodje, in če je potrebno, prosite za pomoč pri sestavi.
- Napravo postavite na ravno, ne-drsečo podlago.
- Pri nastavljenih delih vas prosimo, da upoštevate maksimalni položaj, na katerega jih lahko nastavite oziroma naravnate, privijte te dele.
- Privijte vse elemente, da ne bi prišlo do nenadne okvare med samo vadbo.
- Klop je namenjena vadbi odraslih oseb. Pazite, da je otroci ne uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- Prisotne osebe opozorite na možne nevarnosti npr. zaradi premikajočih se delov naprave med opravljanjem vaj.
- Nivo obremenitve lahko nastavite glede na vaše zmogljivosti in želje (glejte navodila za vadbo).
- Pri vadbi vedno uporabljajte primerno športno obutev.
- Zagotovite, da bo za vadbo na napravi dovolj prostora.
- Med sestavljanjem in razstavljanjem naprave bodite pozorni na nepritrjene in gibljive dele.
- Uporaba naprave ni namenjena osebam (vključno z otroki), ki imajo zmanjšane telesne, senzorične in mentalne sposobnosti ali pomanjkanje izkušenj in znanja, razen v primeru, da vadba poteka pod nadzorom usposobljenih oseb, ki odgovarjajo za njihovo varnost. Imejte nadzor nad otroci, saj se z napravo ne smejo igrati.

Varnostna opozorila

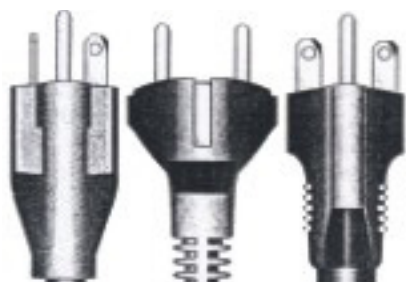
- Za zaščito tal ali parketa pred poškodbami napravo podložite.
- Ko naprava ni v uporabi, jo izključite in odstranite varnostni ključ
- V primeru nuje, obe nogi hkrati dajte na stranska predela.
- Za nujno ustavitev naprave iztaknite varnostni ključ iz konzole.
- Zadaj za napravo mora biti vsaj 2000×1000 mm praznega prostora brez kakršnihkoli predmetov.
- Naprava je narejena le za domačo uporabo in testirana za maksimalno telesno težo do 150 kilogramov.
- Za osebne poškodbe ali poškodovanje naprave med uporabo odgovarjate sami.

Pomembna opozorila v zvezi z električno napetostjo

Preden električno žico priključite v električno vtičnico, preverite, če se zahteve glede napetosti na vašem področju ujemajo z napetostjo tekalnega traku, ki ste ga prejeli. Energija, ki jo zahteva tekalni trak, vključuje ozemljeni, temu namenjen tokokrog, z nominalno napetostjo za eno od naslednjih števil. Poglejte si odtisnjeno serijsko številko za precizne zahteve glede napetosti vašega tekalnega traku.

**OPOZORILO: Ne poskušajte uporabljati te enote z adapterjem napetosti.
Ne poskušajte uporabljati te enote z električnim podaljškom.
Navodila v zvezi z ozemljitvijo:**

Ta tekalni trak mora biti ozemljen. Če bi se pokvaril, ali deloval nepravilno, potem ozemljitev poskrbi za pot najmanjšega upora za električni tok, in s tem zmanjša tveganje električnega udara. Ta izdelek je opremljen s kablom, ki ima dodano žico za ozemljitev naprave in vtikač za ozemljitev. Ta vtikač mora biti vtaknjen v ustrezno vtičnico, ki je pravilno montirana in ozemljena v skladu s krajevnimi zakoni in predpisi. Prepričajte se, da je tekalni trak priključen na tako vtičnico, ki ima enako konfiguracijo, kot vtikač. Nikar ne uporabljajte adapterja za ozemljitev vtičnice, da bi prilagodili električno žico neozemljeni vtičnici.



115V
NEMA 5-20

Euro Plug
CEE 7/7

208-220V
NEMA 6-15

Zahteve tega tekalnega traku v zvezi z električno energijo vključujejo ozemljeni, temu namenjen tokokrog z nominalno napetostjo za eno od naslednjih številk :

- 115 VAC±5%, 60HZ / 20 Amps
- 208/220 VAC, 60HZ / 15 Amps
- 230VAC±5%, 50HZ / 15 Amps

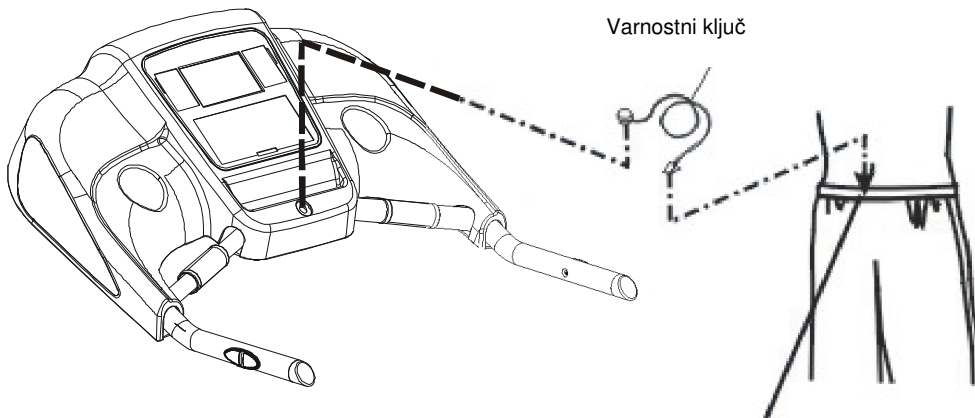
Varnostni ključ

Varnostni ključ:

Varnostni ključ je namenjen temu, da preprečuje padce ali kakšne druge nenadne zadeve, ki se zgodijo osebam, ki niso vajene hitrosti tekalnega traku. Prosimo vas, da vedno nosite varnostni ključ pri sebi, v primeru kakršne koli nesreče.

Varnostni ključ

Varnostni ključ pritrдите na svoj pas !



Pritrdite varnostni ključ na svoj pas

Rokovanje

1.



2.



3.



POSEBNO OPOZORILO: Naprava je relativno težka. Pri premikanju naprave in nagibanju naprave pazite na lastno varnost in preprečite morebitne poškodbe.

Nastavitev traku

Po prvih nekaj tednih uporabe, se lahko zgodi, da bo treba tekalni trak ponovno napeti. Vsi tekalni trakovi so ustrezno naravnani že v tovarni. Vendar pa je možno, da se trak po uporabi nekoliko nategne, ali pa pride iz centra.

Kako lahko preprečim, da bi trak drsel?

Če imate občutek, kot da tekalni trak zdrsava ali oklevajoče deluje med tem, ko tečete, je zelo verjetno, da bo treba napetost tekalnega traku zvišati.

1. Položite 6mm ključ za vijake na levi vijak za napetost traku. Ključ obrnite v smeri urnega kazalca za 1/4 obrata (90 stopinj), da s tem zvišate napetost traku.
2. Enak postopek ponovite na desnem vijaku za napetost traku. Pazite, da oba vijaka obrnete za enak obrat, tako, da bo zadnje kolesce še vedno relativno pravokotno na okvir.
3. Ponovite postopek 1 in postopek 2 dokler drsenja ne odpravite.

Opomba :Bodite pazljivi, da ne boste privili tekalnega traku pretesno, saj tako lahko ustvarite pretiran pritisk na sprednje in zadnje valjaste kroglične ležaje. Preveč nategnjen tekalni trak lahko poškoduje valjaste ležaje, kar ima za posledico zvok trenja pri sprednjem in zadnjem ležaju. Za zmanjšanje napetosti tekalnega traku, obrnite oba vijaka v nasprotni smeri urnega kazalca za enako število obratov.

Kako centriramo tekalni trak ?

Kadar tečete, morebiti z eno nogo močneje pritiskate, kot z drugo. Resnost odklona pa je odvisna od vrednosti sile, ki jo ena noga izvaja v odnosu na drugo. Tak odklon lahko povzroči, da se trak malo pomakne iz centra. Tak odklon je običajen in trak se bo samodejno uravnovesil, če nekaj časa teče prosto, ne da bi bil kdo na njem. Če pa trak ostaja trajno pomaknjen iz centra, ga boste morali centrirati ročno.

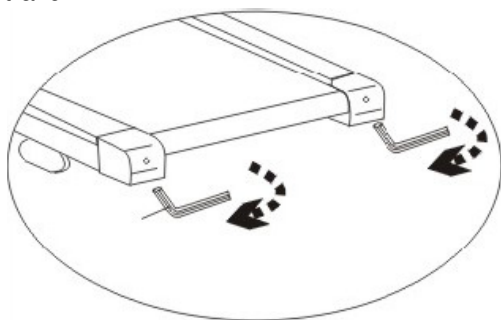
Poženite tekalni trak, ko ni nikogar na njem, pritisnite na gumb (SPEED UP) (več hitrosti), dokler hitrost ne doseže vrednosti 6 km/uro.

Opazujte, če gre tekalni trak bolj proti desni, ali bolj proti levi strani podlage.

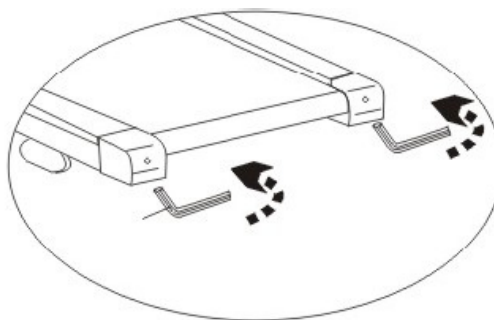
Če gre trak bolj na levo stran : zasučite levi vijak za nastavitev v smeri urnega kazalca za 1/4 obrata in desni vijak za nastavitev v nasprotni smeri urnega kazalca za 1/4.

1. Če gre bolj na desno stran : zasučite desni vijak za nastavitev v smeri urnega kazalca za 1/4 obrata in levi vijak za nastavitev v nasprotni smeri urnega kazalca za 1/4.
2. Če trak še vedno ni centriran, ponavljajte oba postopka, dokler trak ni v sredini.
3. Potem, ko je trak centriran, povečajte hitrost na 16 km/uro in preverite, če teče popolnoma gladko. Če je potrebno, ponovite zgornje postopke.

Če zgornji postopki za rešitev problema centriranja traku niso uspešni, boste morebiti morali povečati napetost traku.



Ključ za odvijanje
Obračajte v smeri urinega kazalca ter povečajte
tenzijo tekača



Ključ za odvijanje
Obračajte v obrani smeri urinega kazalca ter
zmanjšajte tenzijo tekača

Podmazovanje

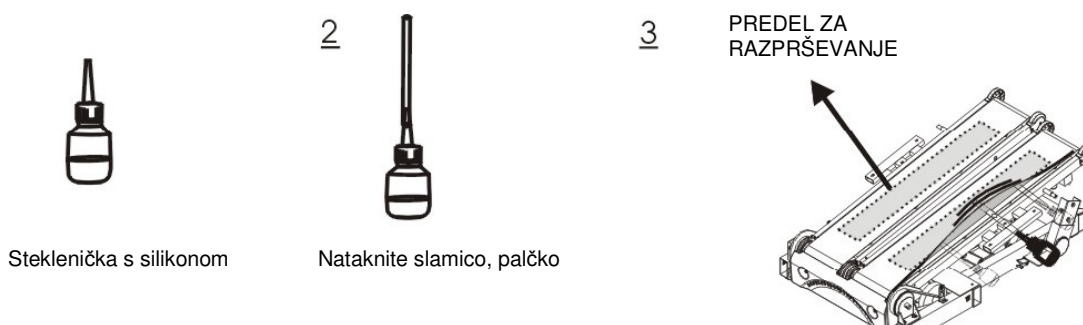
Zelo pomembno je, da dobro skrbite za podlago svojega tekalnega traku (to je površina, po kateri stopate pod trakom). Dobro silikonsko podmazovanje bo tudi izboljšalo delovanje vašega tekalnega traku.

Kako razpršiti silikon po podlagi ?

1. Poiščite stekleničko s silikonom. To je del kompleta opreme v kartonu. Za dopolnitev tega, se prosimo, posvetujte z vašim lokalnim trgovcem.
2. Poiščite cevko in jo natakните na stekleničko s silikonom (glejte sliko 2.)
3. Enakomerno poškopite silikon po podlagi tekalnega traku. Področje za škropljenje je prikazano na sliki 3.

POZOR: vedno **USTAVITE** tekalni trak, preden ga poškopite s silikonom, saj drugače lahko pride do hudih poškodb in/ali tekalni trak se lahko pokvari. Za 100% varnost, izključite vtičač tekalnega traku iz vtičnice preden začnete dodajati mazivo.

Ne dajajte preveč silikona na podlago, samo nekaj kapljic na nekaj mest bo zadoščalo. Drsenje lahko povzroči tudi preveč podmazovanja.



Nastavitev traku

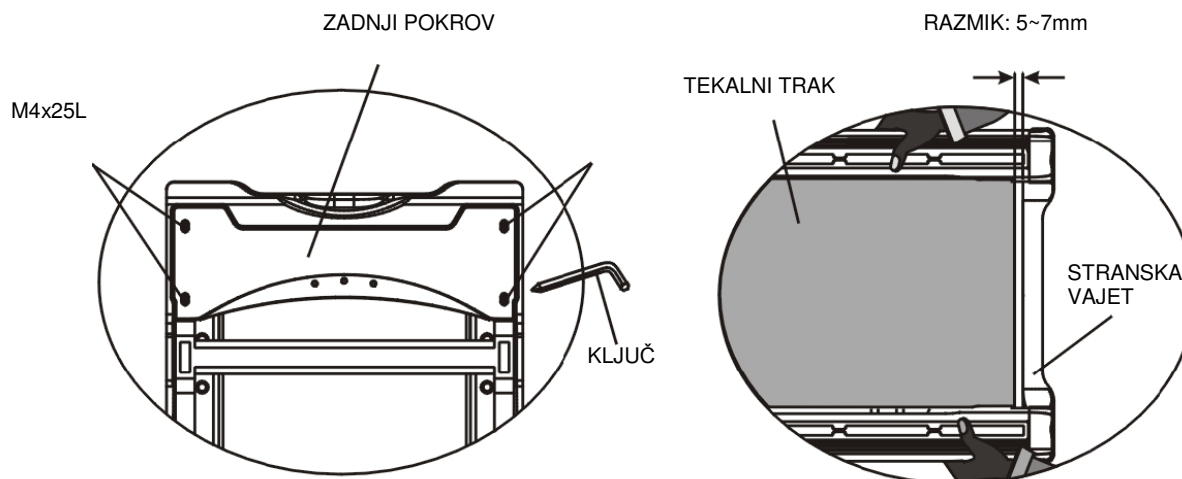
V primeru, da je tekalni trak zatem, ko ga boste uravnali ob vajeti v obliki črke U, boste morali uravnati še vajet v obliki črke U.

Sledite spodaj opisanim korakom:

A. Zrahljajte (obračajte v obratni smeri) štiri vijake velikosti M4x25L (mm), ki se nahajajo nad zadnjim pokrovom (glejte sliko 1).

B. Z rokama primite stransko vajet v obliki črke U in jo potegnite v smeri nazaj. Zatem poskrbite, da bo med vajetjo v obliki črke U in tekalnim trakom 5 do 7 mm velik razmik (glejte sliko 2).

C. Privite vse štiri vijake velikosti M4x25L (mm) screws.



Nega in vzdrževanje

Da bi preprečili električni udar, poskrbite, da bo tekalni trak vedno ugasnjen in izklopljen iz vtičnice, kadar ga redno čistite ali vzdržujete.

Kako lahko vzdržujem ležišče tekalnega traku in trak?

Za najdaljši življenjski rok tekalnega traku je potrebno redno podmazovanje kot del splošnega vzdrževanja. Postopek rednega vzdrževanja bo preprečil predčasno obrabo tekalnega traku, podloge tekalnega traku, in sistema pogonskega motorja. Razpored priporočenega podmazovanja je naslednji :

UPORABA	OBDOBJE	PODMAZOVANJE
Uporabnik majhne teže	Manj kot tri ure na teden	Letno
Uporabnik srednje teže	3~5 ur na teden	vsakih 6 mesecev
Uporabnik velike teže	Več kot 5 ur na teden	vsake 3 mesece

Ta razpored je priporočilo za enega uporabnika, ki teče po 20 do 30 minut, 3~4 krat na teden. Za mazivno tekočino pokličite vašega trgovca.

Kako ohranjam čistočo svojega tekalnega traku ?

Pot je treba obrisati s konzole in s tekalne površine po vsaki vaši vadbi. Enkrat na teden obrišite vaš tekalni trak z mehko krpo, navlaženo z vodo. Bodite pozorni, da ne spravite preveč vlage na pano s prikazi, saj to lahko povzroči električno nevarnost ali pa lahko odpove elektronika.

Kako naj shranim svoj tekalni trak?

Svoj tekalni trak shranite v čistem in suhem okolju. Zagotovite, da je glavno stikalo izklopljeno, in električna žica iztahnjena iz stenske vtičnice.

Opozorilo !

Tekač je bil narejen in oblikovan za vadbo doma in v pol-profesionalne namene. Naprava ni primerna za uporabo v komercialne namene.

Seznam delov - Power Run 14.0 HRC - 2010

Št.	Opis	Velikost	Kol.	Št.	Opis	Velikost	Kol.
1	KONZOLA		1	36	VIJAK	4*12.7 BK	13
2	LEVI DROG		1	37	MATICA VIJAKA »NYLON«	M4	2
3	DESNI DROG		1	38	MATICA VIJAKA »NYLON«	M6 UCP	10
4	POVEZOVALNO OGRODJE		1	39	MATICA VIJAKA »NYLON«	M8 UCP	8
5	SPODNJI OKVIR		1	40	MATICA VIJAKA »NYLON«	M10 UCP	6
6	OSNOVNI OKVIR		1	41	TESNILO	φ9.8*φ4.2*T0.8	15
7	BAZA MOTORJA		1	42	TESNILO	φ20*φ6.5*T1.5*H5 .0	6
8	SPREDNJI VALJ		1	43	TESNILO	17*9*T1.6	11
9	ZADNJI VALJ		1	44	WASHER	21*11*T2.0	6
10	FIKSIRNIK ZA STRANSKI TIR (VODILO)		6	45	TESNILO	φ15*φ8.4*T0.8	17
11	SPREDNJA CEV		1	46	VZMETNO TESNILO	φ9.2*φ5.1*T1.3	15
12	POVEZOVALNA CEV		2	47	OKVIR ELEKTRIČNEGA STIKALA		1
13	ROČKA NA KONZOLI		1	48	VZMETNO TESNILO	13.5*8.1*T1.5	2
14	NAMESTITVENI OKVIR KONZOLE		1	49	VZMETNO TESNILO	17*10*T2.0	6
15	PODPORNA CEV		1	50	PLASTIČNO TESNILO	20*10*T2.0	2
16	PODPORNA CEV		1	51	PLASTIČNO TESNILO	22*15.8*10.2*7	4
17	VIJAK	M8*15	10	52	OBROČ V OBLIKI ČRKE »C«		2
18	VIJAK	M8*30	8	53	CILINDER		1
19	VIJAK	M8*55	6	54	NAKLONSKI LEŽAJ		2
20	VIJAK	M8*40	1	55 L	GUMIJASTI POKROV	38*438*T3.0 L	1
21	VIJAK	M8*50	2	55 R	GUMIJASTI POKROV	38*438*T3.0 R	1
22	VIJAK	M10*30	4	56	POKROV DROGA (LEVI)	308*660*40*T3.0	2
23	VIJAK	M10*30	2	57	POKROV DROGA (DESNI)	310*660*40*T3.0	2
24	VIJAK	M8*35	2	58	POKROV ZAVITEGA DROGA (LEVI)		2
25	VIJAK	M8*35	2	59	POKROV ZAVITEGA DROGA (DESNI)		2
26	VIJAK	M8*65	3	60	POKROV MOTORJA		1
27	BOLT	M10*45	1	61	KVADRATNA PLOŠČA MOTORJA		1
28	VIJAK	M10*110	1	62	ZADNJI POKROV (LEVI)		1
29	VIJAK	M8*20	4	63	ZADNJI POKROV (DESNI)		1
30	VIJAK	M4*8	17	64	OBLAZINJENJE		4
31	VIJAK	M4*12	3	65	NOŽNA BLAZINICA		4
32	VIJAK	M6*32	6	66	KOLO		4
33	VIJAK	M6*42	4	67	TEKALNI TRAK		1
34	VIJAK	4*15	39	68	MOTOR TRAKU		1
35	VIJAK	4*30	2	69	STRANSKI TIR , VODILO (LEVI)		1

Seznam delov - Power Run 14.0 HRC - 2010

Št.	Opis	Velikost	Kol.	Št.	Opis	Velikost	Kol.
70	STRANSKI TIR, VODILO (DESNI)		1	96	MAGNETNO JEDRO	28*18*H13mm	1
71	POKROVNA PLOŠČA	260*695*T2.0	1	97	FILTER		1
72	POKROVNA PLOŠČA	80*95*T5.0	1	98	ELEKTRIČNI SENZOR		1
73	POKROVNA PLOŠČA	80*95*T5.0	1	99	MERILEC SRČNEGA UTRIPA NA ROČKI		2
74	OSNOVNO OGRODJE		1	100	PLOŠČICA SENZORJA		2
75	ELEKTRIČNI KABEL	L800*2pin	1	101	PLOŠČA TEKAČA		1
76	ELEKTRIČNI KABEL	L1100*2pin	1	102	ELEKTRIČNI KABEL	L1800mm*3pin	1
77	ELEKTRIČNI KABEL	L1000*2pin	1	103	VZMETNI ZATIČ		1
78	PLASTIČNO TESNILO		2	104	POVEZOVALNI KABEL	L1000mm*2pin	2
79	AC ŽIČKA	L100mm10A WG	1	105	VMESNIK ZA NAKLON	8Ω5W WIRE LENGTH800mm* 2pin	2
80	BELA ŽIČKA	L650mm*14A WG;	1	106	POVEZOVALNA ŽIČKA ZA ZVOČNIK	L800*6pin	1
81	PLOŠČATO TESNILO		10	107	SENZORSKA ŽIČKA	L470mm*14AWG	1
82	ČRNA ŽIČKA	L100mm*14A WG;	2	108	DOVODNI KABEL	L800mm*4pin	1
83	OZEMLJITVENA ŽIČKA		1	109	TESNILO	φ10*φ5.3*T1.0UC P	10
84	POVEZOVALNA ŽIČKA	L800*12pin	1	110	VIJAK	φ3*8	4
85	POVEZOVALNA ŽIČKA	L1150*12pin	1	111	VIJAK	M8*45	1
86	POVEZOVALNA ŽIČKA	L1000*12pin	1	112	TKANA ŽIČKA	L180mm	2
87	SENZORSKI KABEL	L1250*2pin	1	113	PRSNI PAS ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA	PR14	1
88	MOTOR		1	114	NEDRSLJIVO TESNILO	8*4*T0.6UCP	10
89	NAKLONSKI MOTOR		1	115	VIJAK	φ4*20 UCP	10
90	KONTROLNIK	220V 10.4A	1	116	VIJAK Z ZAOKROŽENIM KONCEM	4*25 BK	12
91A	PRETVORNIK	220v-13v-0.5A	1	117	VIJAK	φ4*20 BK	12
91B	PRETVORNIK	220v-11V-1A	1	118	SENZORSKA ŽIČKA VARNOSTNEGA KLJUČA	L250mm	1
92	VTIČNICA		1	119	ŽIČKA SENZORJA ZA HITROST	L450mm*3pin	1
93	VZMETNO STIKALO		1	120	NEDRSLJIVA PODLOGA	77*410*T1.0	2
94	STIKALO ZA PREKINITEV KROGOTOKA		1		KLJUČ	6mm*100*100mm	1
95	4-1 VARNOSTNI KLJUČ		1		IZVIJAJČ	T4.0*5*123	1

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš  **ENERGETICS** tim

Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane da odgovaraju europskoj normi EN 957.

Sigurnosne upute

- Ovaj trenažer nije podoban za uporabu kao terapijsko pomagalo.
- Prije otpočinjanja vježbi konsultirajte Vašeg liječnika. On Vam može pomoći u pravilnom odabiru vrste treninga i opterećenja.
- **POZOR:** nepravilan ili pretjeran trening može biti opasan po Vaše zdravlje.
- Za optimalan i siguran trening molimo Vas pročitajte upute za vježbanje.
- Otpočnite Vaš trening tek pošto utvrdite da je trenažer pravilno sastavljen i podešen.
- Započnite vježbanje uvijek sa zagrijevanjem.
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove (pogledajte listu dijelova).
- Pri sastavljanju pridržavajte se uputa sa montažu.
- Koristite samo prikladan alat i radite zajedno sa još nekim.
- Spravu postavite na ravnu i neklizajuću površ.
- Podesite visinu kako biste osigurali ravnotežu sprave.
- Uvjerite se da su pedale sprijeda učvršćene. (vidite upute za sastavljanje).
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas provjerite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati i provjerite da su pravilno namješteni.
- Prije početka treninga sve podesive dijelove čvrsto zavrnite kako se ne bi olabavili tijekom vježbanja.
- Trenažer je namjenjen odraslima. Pazite da djeca ne koriste trenažer bez nazočnosti neke odrasle osobe.
- Prisutne osobe upozorite na moguće opasnosti od na primjer pokretnih dijelova.
- Otpor možete podesiti prema vašim potrebama: Vidjeti upute za vježbanje.
- Pri uporabi uvijek nosite obuću.
- Pazite da ostavite dovoljno mjesta za vježbanje.
- Obratite posebnu pozornost na pomjerljive i nefiksirane dijelove pri sastavljanju i rastavljanju.
- Ovaj trenažer nije namjenjen osobama (uključujući i djecu) sa fizičkim, senzornim ili psihičkim ograničenjima te osobama koje manjkaju iskustva i znanja za uporabu trenažera, osim ako im neka odrasla osoba nije objasnila način uporabe trenažera. Djecu treba uputiti u način uporabe trenažera i ne smiju se igrati sa njim.

Napomene o sigurnosti

- Da biste pod odnosno tepih zaštitili od mogućih oštećenja stavite ispod trenažera prostirku.
- Kada ne koristite pokretnu traku. Trenažer isključite i sklonite sigurnosnu traku.
- U slučaju nezgode obje noge stavite na stranice trenažera.
- Za aktiviranje sigurnosnog prekidača povucite sigurnosnu traku na računalu.
- Osigurajte da u krugu od 2m x 1m iza trenažera nema nikakvih predmeta.
- Ova sprava je namijenjena isključivo uporabi kod kuće i testirana je do težine od 150 kg.
- ENERGETICS ne preuzima nikakvu odgovornost za ozlijede ili druge štete nastale korišćenjem ove pokrijetne trake.

Važne informacije o struji:

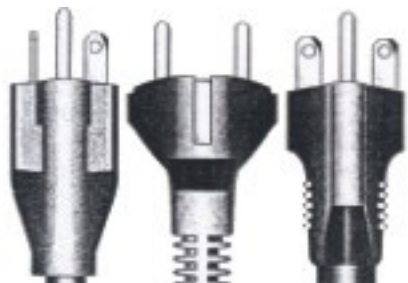
Pre uključivanja trenažera provjerite je li napon na koji je podešen trenažer u skladu sa naponom u Vašoj zemlji. Ispravljač trenažera je uzemljen i osiguran od promijena u naponu. Vidjeti serijski broj sprave za informacije o točnom naponu Vašeg trenažera.

Pažnja: **Ne upotrebljavajte nikakav dodatni ispravljač.**
Ne upotrebljavajte produžni kabel ili višestruku utičnicu.

Uzemljenje:

Ovaj trenažer mora biti uzemljen. U slučaju kvara ili loma uzemljenje smanjuje mogućnost udara struje. Ovaj trenažer se isporučiva sa kablom koji u sebi sadrži uzemljenje.

Utikač mora biti utaknut u utičnicu koji je u skladu sa normama i koji je stručno lice postavilo i uzemljilo. Prije priključenja na struju provjerite da li napon mreže odgovara onom naponu za koji je trenažer predviđen. Ne utičnjite trenažer sa uzemljenim kablom u utičnicu koja nije uze.



115V
NEMA 5-20

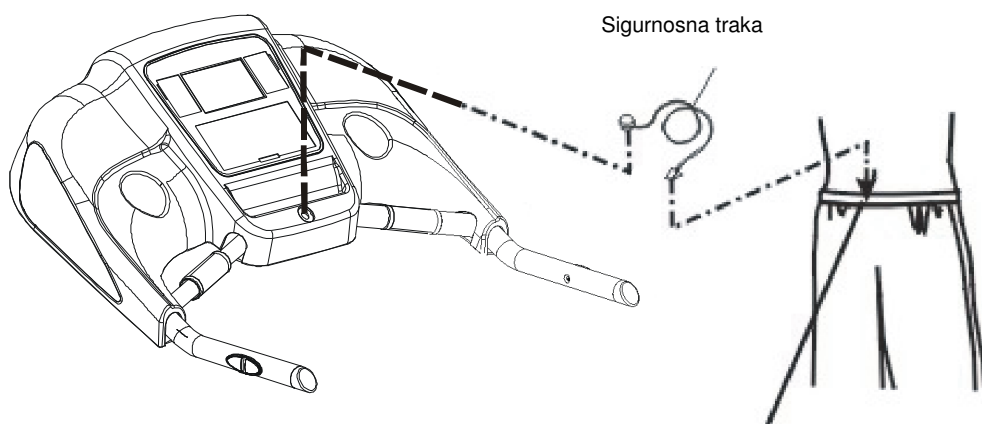
Euro Plug
CEE 7/7

208-220V
NEMA 6-15

Ispravljač trenažera je uzemljen i osiguran od promijena u naponu i može se koristiti na slijedećim mrežama: 115 VAC±5%, 60HZ / 20 Amps
208/220 VAC, 60HZ / 15 Amps
230VAC±5%, 50HZ / 15 Amps

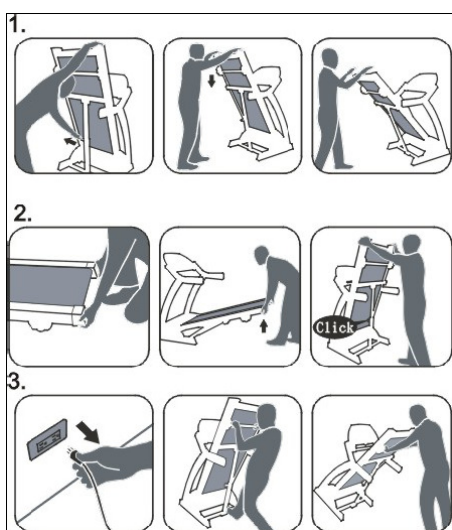
Sigurnosna traka

Sigurnosna traka zaustavlja pokretnu traku u slučaju problema ili nezgode. Zakačite je na svoju odjeću (vidi sliku). Čim se traka odvoji od konzole računala pokretna traka će se zaustaviti a svi podaci će se postaviti na nula.



Zakačite traku za pojas na hlačama

Spremanje



Pozor: Ovaj tragažer je vrlo težak. Kada ga podižete i spuštate budite veoma obazrivi kako se ne biste ozlijedili.

Zatezanje pokretne trake

U prvim tjednima vježbanja vjerojatno ćete morati ponovno zatezati remen. Traka je u tvornici pravilno postavljena, ali uporabom remen i traka mogu se olabaviti i skliznuti.

Kako spriječiti sklizanje pokretne trake:

Kada traka spada ili nepravilno ide treba je se zategnuti.

1. Uzmite šestokutni ključ i stavite ga na lijevi vijak za zatezanje trake. Okrenite ga u smjeru skazaljke na satu za četvrt okreta. Tako povećavate zatezanje.
2. Ponovite postupak sa desnim vijkom za podešavanje zategnutosti (korak 1). Obratite pozornost da oba puta jednako zatežete jer tako točak ostaje paralelan sa okvirom.
3. Ponavljate korake 1 i 2 sve dok traka ne funkcionira kako treba.

Napomena: Ne zatežite previše i ne naprežite prednje i zadnje ležajeve previše. Ako je traka previše zategnuta može doći do oštećenja ležajeva u kom slučaju ćete čuti šumove na prednjem i zadnjem valjku. Za smanjenje zategnutosti, lijevi i desni vijak okrećite, jednako, u smjeru suprotnom od skazaljke na satu.

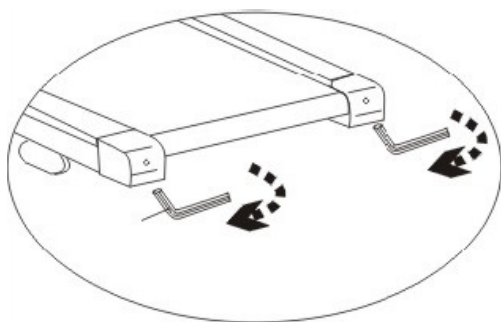
Kako centrirati pokretnu traku?

Pri trčanju može se desiti da jednom nogom jače pritiskate nego drugom. Uzrok tomu je različit odnos snaga u jednoj i u drugoj nozi. Ovo može dovesti do pomicanja trake u jednu stranu. Ovo je normalno i traka će se sama vratiti u centrirani položaj ako je pustite samu teći. Ako traka pak stalno ide van centra onda je morate ručno centrirati.

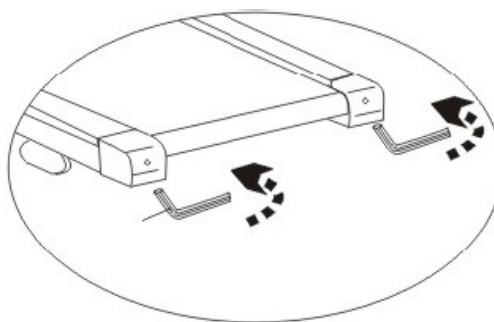
Pokrenite traku bez opterećenja na 6km/h (pritiskajte gumb SPEED-UP). Promatrajte da li traka bježi na lijevo ili desno.

1. Ako traka bježi na lijevo: Okrenite lijevi vijak za četvrt okreta u smjeru skazaljke na satu, a desni vijak četvrt okreta u smjeru suprotnom od skazaljke na satu.
2. Ako traka bježi na desno: Okrenite desni vijak za četvrt okreta u smjeru skazaljke na satu, a lijevi vijak četvrt okreta u smjeru suprotnom od skazaljke na satu.
3. Ako pokretna traka i dalje nije centrirana ponovite korak 1 ili 2.
4. Kada je traka centrirana povećajte brzinu na 16 km/h i provjerite da li traka pravilno ide. Ako je neophodno ponovite predhodne korake.

Ako sve gore pomenuto ne dovede do uspjeha morat ćete smanjiti zategnutost pokretne trake.



Ključ: Okrećite u smjeru skazaljke na satu za povećanje nategnutosti trake



Ključ: Okrećite u smjeru suprotnom od skazaljke na satu za smanjenje nategnutosti trake

Podmazivanje

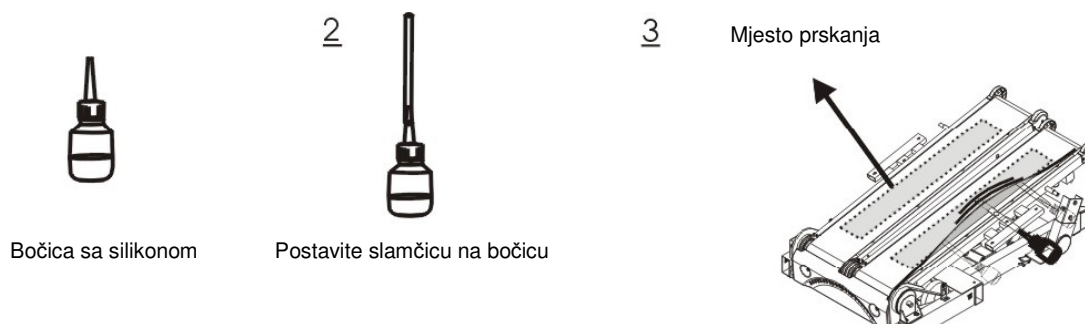
Bitno je odžavati podlogu pokretne trake (dasku ispod trake). Dobro silikonsko mazivo produžuje trajnost Vaše pokretne trake.

Kako nanijeti silikon na podlogu?

1. Uzmite flašu silikona. Nalazi se isporučena sa ostalim dijelovima. Za dodatne porudžbine kontaktirate Vašeg prodavca.
2. Uzmite slamku i stavite je u flašicu (slika 2).
3. Nanesite silikon na podlogu (slika 3).

Upozorenje: Pokretnu traku zaustavite prije ovog postupka jer se inače možete ozlijediti ili oštetiti traku.

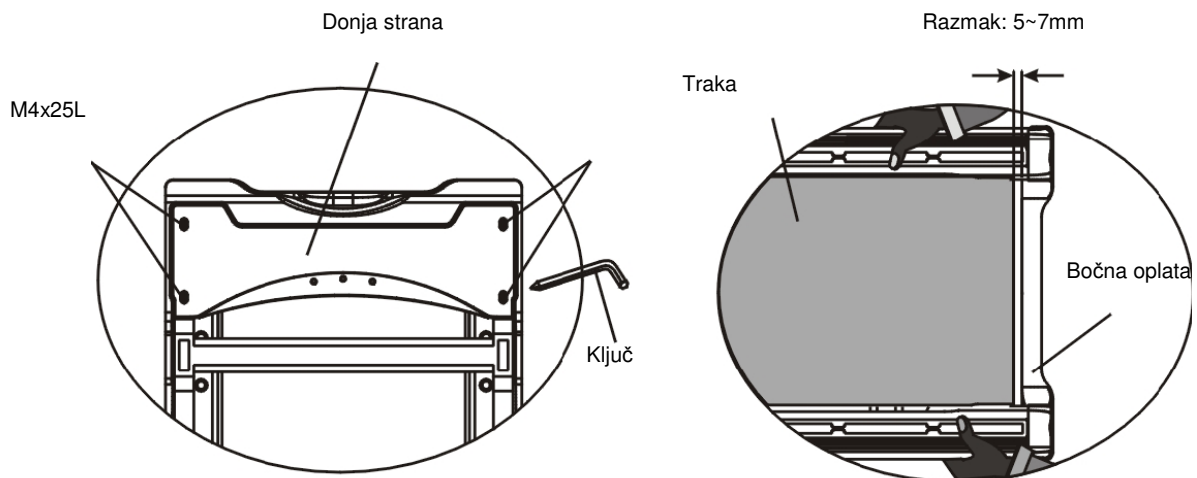
Ne rabite previše silikona, samo nekoliko kapi je dovoljno. Ako stavite previše silikona traka može početi da se skliže i bježi u stranu.



Poravnavanje pokretne trake

Ako se pokretna traka tare o savijenu bočnu oplatu trenažera potrebno je poduzeti slijedeće korake:

- A) Odvrnite četiri vijka M4 x 25 L (mm) sa donje strane trenažera.
- B) Uхватite bočnu oplatu i povucite je unazad. Razmak između pokretne trake i bočne oplata treba biti od 5 do 7 mm.
- C) Ponovno zavrните četiri vijka M4 x 25 L (mm).



Održavanje

Kako ne bi došlo do strujnog udara trenažer isključite iz struje za vrijeme održavanja ili čišćenja.

Kako mogu produžiti vijek mom trenažeru?

Kako biste osigurali najdulji mogući radni vijek Vašeg trenažera, podmazujte redovito pokretnu traku. Koliko ćete to često raditi ovisi o tome koliko često koristite trenažer. Održavanje sprečava prerano trcanje trake, podloge ispod trake i motora. Ove dijelove treba pregledati u slijedećim vremenskim razmacima:

Uporaba	Trajanje	Podmazivanje
Retko	Manje od tri sata u tjednu	Jednom u godini
Srednje	3-5 sati tjedno	Svakih 6 mjeseci
Često	Više od 5 sati tjedno	Svaka 3 mjeseca

Ova tablica je data za jednog korisnika koji trenira od 20 do 30 minuta po treningu 3-4 puta u tjednu. Za sredstva za podmazivanje kontaktirajte prodavca.

Kako očistiti pokretnu traku?

Znoj treba obrisati odmah nakon treninga sa računala i sa površi trake. Jednom tjedno cijelu traku obrišite mekom i mokrom krpom. Nemojte pritom previše vlažiti računalo jer to može poremetiti osjetljivu elektroniku u njemu.

Kako spremi trenažer?

Ostavite trenažer u čistoj i suhoj prostoriji. Provjerite da li je uređaj isključen i kabel izvučen iz struje.

Pozor!

Ova pokretna traka je namjenjena za kućnu uporabu. Trenažer nije predviđen za profesionalnu uporabu u fitness centrima.

Lista dijelova- Power Run 14.0 HRC - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Računalo		1	36	Vijak	4*12.7 BK	13
2	Potporanj, lijevi		1	37	Matica, samozatvarajuća	M4	2
3	Potporanj, desni		1	38	Matica, samozatvarajuća	M6 UCP	10
4	Okvir za podešavanje visine		1	39	Matica, samozatvarajuća	M8 UCP	8
5	Mali okvir		1	40	Matica, samozatvarajuća	M10 UCP	6
6	Osnovni okvir		1	41	Podloška	φ9.8*φ4.2*T0.8	15
7	Držač motora		1	42	Podloška	φ20*φ6.5*T1.5*H5.0	6
8	Prednji valjak		1	43	Podloška	17*9*T1.6	11
9	Stražnji valjak		1	44	Podloška	21*11*T2.0	6
10	Učvršćenje za bočnu oblogu		6	45	Podloška	φ15*φ8.4*T0.8	17
11	Prednja cijev		1	46	Podloška	φ9.2*φ5.1*T1.3	15
12	Kotačić		2	47	Okvir prekidača		1
13	Drške na nosaču računala		1	48	Podloška	13.5*8.1*T1.5	2
14	Podupirač konzole		1	49	Podloška	17*10*T2.0	6
15	Potporna cijev		1	50	Plastična podloška	20*10*T2.0	2
16	Potporna cijev		1	51	Plastična podloška	22*15.8*10.2*7	4
17	Vijak	M8*15	10	52	C prsten		2
18	Vijak	M8*30	8	53	Prigušnik		1
19	Vijak	M8*55	6	54	Ležaj		2
20	Vijak	M8*40	1	55L	Gumena navlaka (L)	38*438*T3.0 L	1
21	Vijak	M8*50	2	55R	Gumena navlaka (D)	38*438*T3.0 R	1
22	Vijak	M10*30	4	56	Zakrivljena obloga (L)	308*660*40*T3.0	2
23	Vijak	M10*30	2	57	Zakrivljena obloga (D)	310*660*40*T3.0	2
24	Vijak	M8*35	2	58	Obloga (L)		2
25	Vijak	M8*35	2	59	Obloga (D)		2
26	Vijak	M8*65	3	60	Obloga motora		1
27	Vijak	M10*45	1	61	Mala obloga motora		1
28	Vijak	M10*110	1	62	Obloga zadnja (L)		1
29	Vijak	M8*20	4	63	Obloga, prednja (D)		1
30	Vijak	M4*8	17	64	Prigušnik		4
31	Vijak	M4*12	3	65	Gumena nožica		4
32	Vijak	M6*32	6	66	Kotač za transport		4
33	Vijak	M6*42	4	67	Pokretna traka		1
34	Vijak	4*15	39	68	Remen		1
35	Vijak	4*30	2	69	Bočna obloga (L)		1

Lista dijelova - Power Run 14.0 HRC - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
70	Bočna obloga (D)		1	96	Magnet	28*18*H13mm	1
71	Obloga	260*695*T2.0	1	97	Filter		1
72	Obloga	80*95*T5.0	1	98	Senzor		1
73	Obloga	80*95*T5.0	1	99	Senzor pulsa ruke		2
74	Osnovni okvir		1	100	Senzor		2
75	Strujni kabel	L800*2pin	1	101	Ploča pokretne trake		1
76	Strujni kabel	L1100*2pin	1	102	Strujni kabel	L1800mm*3pin	1
77	Strujni kabel	L1000*2pin	1	103	Glavica sa oprugom		1
78	Plastična podloška - SET		2	104	Kabel	L1000mm*2pin	2
79	Kabel	L100mm10AWG	1	105	Kabel	8Ω5W WIRE LENGTH800mm*2pin	2
80	Kabel (bijeli)	L650mm*14AWG;	1	106	Kabel	L800*6pin	1
81	Podloška		10	107	Senzorna žica	L470mm*14AWG	1
82	Kabel (crni)	L100mm*14AWG;	2	108	Kabel	L800mm*4pin	1
83	Kabel uzemljenja		1	109	Podloška	φ10*φ5.3*T1.0UCP	10
84	Kabel –gornji	L800*12pin	1	110	Vijak	φ3*8	4
85	Kabel – središnji	L1150*12pin	1	111	Vijak	M8*45	1
86	Kabel- donji	L1000*12pin	1	112	Prepletana žica	L180mm	2
87	Senzorni kabel	L1250*2pin	1	113	Grudni kaiš za mjerenje pulsa	PR14	1
88	Pogonski motor		1	114	Podloška	8*4*T0.6UCP	10
89	Motor za nagib trake		1	115	Vijak	φ4*20 UCP	10
90	Kontoler	220V 10.4A	1	116	Vijak	4*25 BK	12
91A	Transformator	220v-13v-0.5A	1	117	Vijak	φ4*20 BK	12
91B	Transformator	220v-11V-1A	1	118	Senzorna žica za sigurnosnu traku	L250mm	1
92	Utičnica		1	119	Kabel senzora brzine	L450mm*3pin	1
93	Prekidač za uključivanje		1	120	Neklizajuća podloga	77*410*T1.0	2
94	Osigurač		1		Ključ	6mm*100*100mm	1
95	Sigurnosni ključ		1		Odvijač	T4.0*5*123	1

Poštovani,

Čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS kućnog trenažera. Ovaj proizvod je dizajniran i proizveden tako da zadovoljava uslove treniranja u kući. Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstva pre sastavljanja i prve upotrebe. Sačuvajte ova uputstva kao pomoć i/ili za pravilno održavanje. Ukoliko imate pitanja, kontaktirajte nas. Želimo Vam mnogo uspeha i zabave u treniranju,

Vaš  **ENERGETICS** tim

Garancija

ENERGETICS nudi visoko kvalitene kućne trenažere koji su testirani i imaju evropski sertifikat EN 957.

Sigurnosna uputstva

- Ovaj trenažer nije zamišljen za korišćenje u terapeutske svrhe.
- Konsultujte Vašeg lekara pre otpočinjanja vežbanja jer Vam on može dati savet za optimalan trening i opterećenje.
- Upozorenje: nepravilan ili preteran trening može da dovede do povreda. Kada se više ne osećate prijatno prekinite sa vežbanjem.
- Pratite savete za pravilno vežbanje koji se nalaze u priručniku za treniranje.
- Sa vežbama započnite tek nakon što ste sve pravilno sastavili, podesili i proverili na Vašem kućnom trenažeru.
- Na početku uvek radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koji su Vam dostavljeni sa spravom (videti listu delova).
- Sledite pažljivo uputstva za sastavljanje.
- Koristite samo prigodan alat za sastavljanje i potražite stručnu pomoć ako je neophodno.
- Postavite trenažer na ravnu površinu koja se ne kliže.
- Pomoću podešivača visine na zadnjem osloncu postavite trenažer u stabilnu poziciju.
- Za sve delove koji se mogu podešavati pazite na maksimalnu podesivu poziciju.
- Pritegnite sve pomerljive delove kako se ne bi pomerali u toku treniranja.
- Ovaj proizvod je namenjen odraslim osobama. Ako deca koriste trenažer, pazite da to bude uvek u prisustvu neke punoletne osobe.
- Prisutni treba da budu svesni moguće opasnosti od npr. pokretnih delova koji se mogu otkaçiti u toku treninga.
- Nivo otpora može se podestiti prema ličnim željama: videti uputstvo za treniranje.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili u obući koja lako spada.
- Obezbedite dovoljno mesta za trenažer.
- Pazite na pokretne i nefiksirane delove prilikom korišćenja ili prestanka korišćenja trenažera.
- Ovaj trenažer nije namenjen da ga koriste osobe (uključujući i decu) sa fizičkim, senzornim ili psihičkim ograničenjima i nemaju dovoljno iskustva i znanja, osim ukoliko im je odrasla osoba objasnila kako se koristi trenažer. Deci treba objasniti kako se koristi trenažer i ne treba im dopustiti da se igraju sa trenažerom.

Sigurnosne napomene

- Kako biste zaštitili pod ili tepih od eventualne štete, postavite prostirku ispod pokretne trake.
- Kada traka nije u upotrebi isključite je iz struje i izvadite sigurnosnu iglu (osigurač).
- U slučaju nezgode stanite obema nogama na krajeve trenažera.
- Za aktiviranje osigurača izvucite sigurnosnu iglu koja je zakačena na računar.
- Pazite da se u krugu od 2x1 m iza trake NE nalaze nikakvi predmeti.
- Ovaj proizvod je namenjen za poluprofesionalnu ili kućnu upotrebu i testiran je za telesne težine do 150 kilograma.
- Ne preuzimamo nikakvu odgovornost za povrede i štete nastale korišćenjem pokretne trake

Važne informacije o napajanju

Pre nego što utaknete utikač u struju proverite da li je predviđeni napon na ovom trenažeru jednak naponu struje u vašj zemlji.

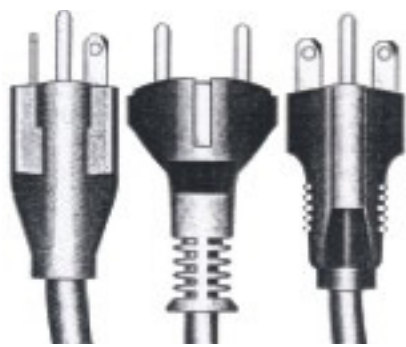
Kabel ove pokretne trake je uzemljen i poseduje zaštitu od kratkog spoja a predviđen je za jedno od sledećih utikača: videti serijski broj sa tačnom informacijom od naponu Vaše pokretne trake.

**Pažnja: Ne koristite nikakav strujni adapte za ovu pokretnu traku.
Ne koristite produžni kabel sa više utičnica.**

Uzemljenje:

Ova pokretne traka mora da bude uzmljena. Kod kvarova ili lomova uzemljenje smanjuje rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod se isporučuje sa strujnim kablom u kome je integrisano uzemljenje.

Utikač morate koristiti samo sa utičnicom za koju je namenjen i koja je postavljena po lokanim normama od strane stručnog lica i pravilno uzemljena. Pre nego što kabel utaknete u struju proverite da li je napon Vaše mreže odgovarajući. Ne koristite uzemljeni utikač sa neuzemljenom utičnicom.



115V
NEMA 5-20

Euro Plug
CEE 7/7

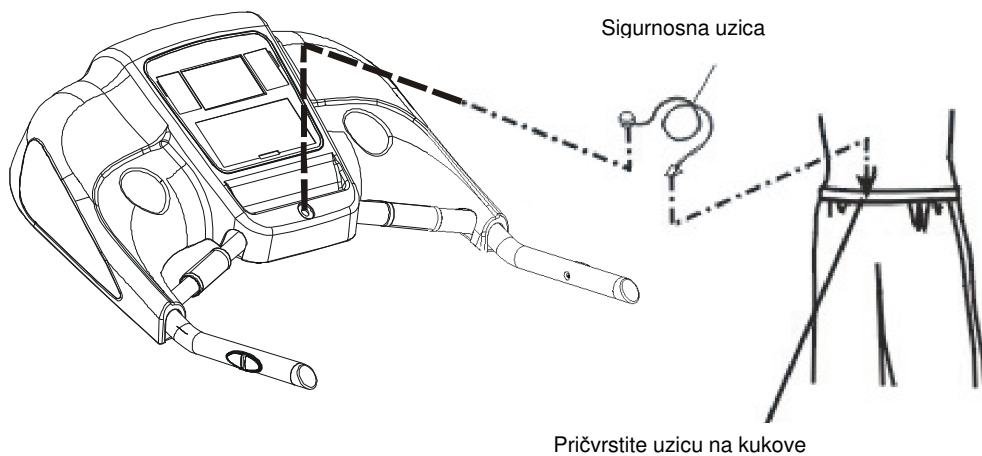
208-220V
NEMA 6-15

Kabel ove pokretne trake je uzemljen i poseduje zaštitu od kratkog spoja a predviđen je za jedno od sledećih utikača:

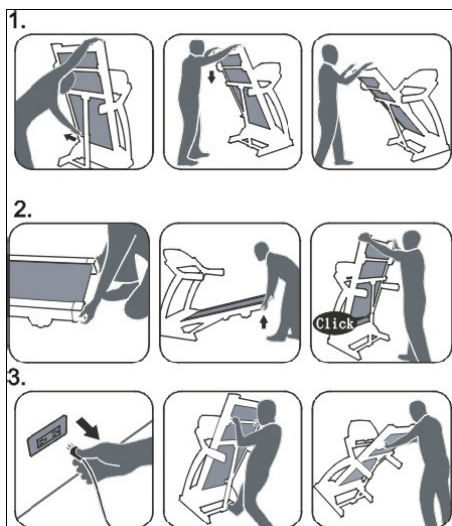
115 VAC±5%, 60HZ / 20 Amps
208/220 VAC, 60HZ / 15 Amps
230VAC±5%, 50HZ / 15 Amps

Sigurnosna uzica

Sigurnosna uzica služi da zaistavite traku u slučaju nezgode ili problema. Uzicu zakačite na odeću (vidi sliku). Čim se uzica otkāči sa konzole računara, pokretna traka će se zaustaviti a svi podaci će se vratiti na nula.



Rukovanje



Pažnja: Trenažer je veoma težak. Kada želite da ga rasklopite i sklopite budite veoma pažljivi kako se slučajno ne biste povredili.

Zatezanje pokretne trake

U prvim nedeljama treniranja može se desiti da morate da španujete (zatežete) traku. Traka je u fabrici pravilno nameštena ali se tokom upotrebe isteže i može se desiti da sklizne.

Kako spečiti sklizanje pokretne trake:

Kada pokretna traka skliza ili trza prilikom korišćenja, moguće je da je potrebno da povećate zatezanje trake.

1. Koristite odvijač (M6) da biste podesili zatezanje pokretne trake. Okrenite vijak četvrt okretaja u smeru kazaljke na satu. Tako ste povećali zatezanje trake.
2. Ponovite ovo (Korak 1) sa desnim vijkom za zatezanje pokretne trake. Pazite da obe strane jednako zategnete! Tako traka ostaje paralelna sa okvirom.
3. Ponovite korake 1 i 2 sve dok traka više ne kliza.

Napomena: Pazite da ne zategnete traku previše i da ne prenesete prevelik pritisak na prednje i zadnje valjke. Previše zategnuta traka može da ošteti ležajeve što može da dovede do pojave šumova na prednjim/zadnjim valjcima. Da biste smanjili zategnutost pokretne trake treba samo da oba vijka okrenete u smeru suprotnom od kazaljke na satu (jednako za obe strane).

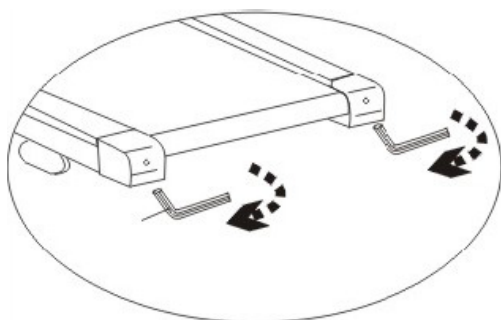
Kako centrirati pokretnu traku?

Prilikom trčanja može se desiti da jednom nogom jače pritiskate nego drugom. Uzrok tome je različit odnos snaga u jednoj i u drugoj nozi. Ovo može dovesti do pomeranja trake u jednu stranu. Ovo je normalno i traka će se sama vratiti u centrirani položaj ako je pustite da sama teče. Ako traka pak stalno ide od centra, onda je morate ručno centrirati.

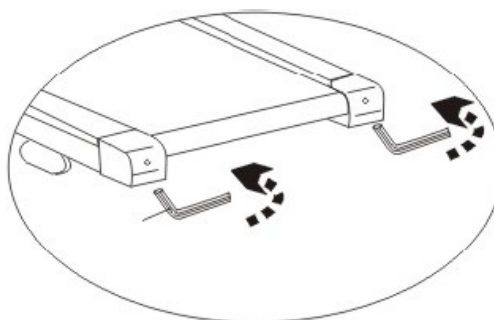
Pokrenite traku bez opterećenja na 6km/h (pritisakajte dugme SPEED-UP). Gledajte da li traka skliza na levo ili desno.

1. Ako traka skliza ulevo: Okrenite levi vijak za četvrt okreta u smeru kazaljke na satu, a desni vijak četvrt okreta u smeru suprotnom od kazaljke na satu.
2. Ako traka skliza udesno: Okrenite desni vijak za četvrt okreta u smeru kazaljke na satu, a levi vijak četvrt okreta u smeru suprotnom od kazaljke na satu.
3. Ako pokretna traka i dalje nije centrirana ponovite korake 1 ili 2.
4. Kada je traka centrirana povećajte brzinu na 16 km/h i proverite još jednom da li traka pravilno ide. Ako je neophodno, ponovite postupak centriranja.

Ako sve gore nevedeno ne dovede do uspeha morate smanjiti zategnutost pokretne trake.



Ključ: Okrećite u smeru kazaljke na satu za povećanje zategnutosti trake



Ključ: Okrećite u smeru suprotnom od kazaljke na satu za smanjenje zategnutosti trake

Podmazivanje

Važno je odžavati podlogu pokretne trake (dasku ispod trake). Dobro silikonsko mazivo produžuje trajnost Vaše pokretne trake.

Kako naneti silikon na podlogu?

1. Uzmite flašu silikona; nalazi se isporučena sa ostalim delovima. Za dodatne porudžbine kontaktirajte Vašeg prodavca.
2. Uzmite slamku i stavite je u flašicu (slika 2).
3. Nanesite silikon na podlogu (slika 3)

Upozorenje: Pokretnu traku zaustavite pre ovog postupka jer se inače možete povrediti ili možete da oštete traku.

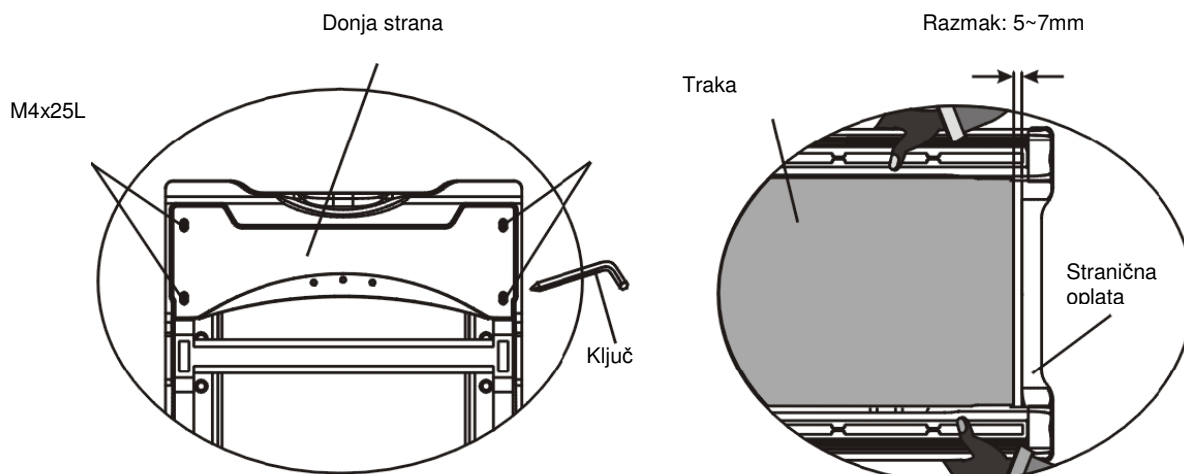
Ne upotrebljavajte previše silikona, samo nekoliko kapi je dovoljno. Ako stavite previše silikona traka može početi da se skliže i beži u stranu.



Podešavaje pokretne trake

Ako se pokretna traka i nakon što ste je podesili vuče preko savijene stranične oplata, morate preduzeti sledeće korake:

- A) Odvrnite 4 vijke M4 x 25 L (mm) koji se nalaze sa donje strane trenažera.
- B) Uхватите sraničnu oplatu i povucite je unazad. Razmak između stranične oplata i trake treba da iznosi 5 do 7 mm.
- C) Ponovo zavrните vijke M4 x 25 L (mm).



Održavanje

Da Vas ne bi udarila struja, trenažer isključite iz struje prilikom održavanja ili čišćenja.

Kako mogu pružiti vek mom trenažeru?

Da biste osigurali najduži mogući radni vek Vašeg trenažera, redovno podmazujte pokretnu traku. Koliko ćete to često raditi zavisi koliko često koristite trenažer. Održavanje sprečava prerano habanje trake, podloge ispod trake i motora. Ove delove treba pregledati u sledećim vremenskim intervalima:

Upotreba	Učestalost	Podmazivanje
Povremeni korisnik	Manje od 3 sata nedeljno	Jednom godišnje
Česti korisnik	3-5 sati nedeljno	Svakih 6 meseci
Stalni korisnik	Više od 5 sati nedeljno	Svaka 3 meseca

Ova tabela je data za jednog korisnika koji trenira od 20 do 30 minuta po treningu, 3-4 puta u nedeljno. Za sredstva za podmazivanje ovratite se prodavcu.

Kako očistiti pokretnu traku?

Znoj treba obrisati odmah posle treninga sa računara i sa površine trake. Jednom nedeljno celu traku obrišite mjeikom, mokrom krpom. Pritom nemojte previše vlažiti računar jer tako možete poremetiti osetljivu elektroniku u njemu.

Kako ostaviti trenažer?

Ostavite trenažer u čistoj i suvoj prostoriji. Proverite da li je uređaj isključen i kabel izvučen iz struje.

Pažnja!

Ova pokretna traka je predviđena isključivo za kućnu upotrebu. Nije namenjena da se koristi u profesionalne svrhe u fitnes centrima.

Lista delova - Power Run 14.0 HRC - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Konzola računara		1	36	Vijak	4*12.7 BK	13
2	Noseći stub, levi		1	37	Matica, samoosigurajuća	M4	2
3	Noseći stub, desni		1	38	Matica, samoosigurajuća	M6 UCP	10
4	Okvir za izravnavanje		1	39	Matica, samoosigurajuća	M8 UCP	8
5	Mali okvir		1	40	Matica, samoosigurajuća	M10 UCP	6
6	Osnovni okvir		1	41	Podloška	φ9.8*φ4.2*T0.8	15
7	Držać motora		1	42	Podloška	φ20*φ6.5*T1.5*H5.0	6
8	Prednji valjak		1	43	Podloška	17*9*T1.6	11
9	Zadnji valjak		1	44	Podloška	21*11*T2.0	6
10	Držači za stranice		6	45	Podloška	φ15*φ8.4*T0.8	17
11	Prednja cev		1	46	Podloška	φ9.2*φ5.1*T1.3	15
12	Cevčica		2	47	Držać za prekidač		1
13	Drške na konzoli računara		1	48	Podloška	13.5*8.1*T1.5	2
14	Nosači računara		1	49	Podloška	17*10*T2.0	6
15	Cev za oslanjanje		1	50	Plastična podloška	20*10*T2.0	2
16	Cev za oslanjanje		1	51	Plastična podloška	22*15.8*10.2*7	4
17	Vijak	M8*15	10	52	Sigurnosni prsten		2
18	Vijak	M8*30	8	53	Odbojnik		1
19	Vijak	M8*55	6	54	Ležaj		2
20	Vijak	M8*40	1	55L	Prevlaka za dršku	38*438*T3.0 L	1
21	Vijak	M8*50	2	55R	Prevlaka za dršku	38*438*T3.0 R	1
22	Vijak	M10*30	4	56	Zakrivljena oplata (L)	308*660*40*T3.0	2
23	Vijak	M10*30	2	57	Zakrivljena oplata (D)	310*660*40*T3.0	2
24	Vijak	M8*35	2	58	Oplata (L)		2
25	Vijak	M8*35	2	59	Oplata (D)		2
26	Vijak	M8*65	3	60	Oplata motora		1
27	Vijak	M10*45	1	61	Poklopac motora		1
28	Vijak	M10*110	1	62	Oplata zadnja (L)		1
29	Vijak	M8*20	4	63	Oplata prednja (D)		1
30	Vijak	M4*8	17	64	Amortizer		4
31	Vijak	M4*12	3	65	Gumena nožica		4
32	Vijak	M6*32	6	66	Točkovi za transportovanje		4
33	Vijak	M6*42	4	67	Pokretna traka		1
34	Vijak	4*15	39	68	Remen		1
35	Vijak	4*30	2	69	Stranična oplata (L)		1

Lista delova - Power Run 14.0 HRC - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
70	Stranična oplata (D)		1	96	Magnet	28*18*H13mm	1
71	Oplata	260*695*T2.0	1	97	Filter		1
72	Oplata	80*95*T5.0	1	98	Senzor		1
73	Oplata	80*95*T5.0	1	99	Senzor pulsa ruke		2
74	Osnovni okvir		1	100	Senzor		2
75	Strujni kabel	L800*2pin	1	101	Daska pokretne trake		1
76	Strujni kabel	L1100*2pin	1	102	Kabel za struju	L1800mm*3pin	1
77	Strujni kabel	L1000*2pin	1	103	Glavica sa oprugom		1
78	Set plastičnih podloški		2	104	Kabel	L1000mm*2pin	2
79	Žica	L100mm10AWG	1	105	Žica	8Ω5W WIRE LENGTH800mm*2pin	2
80	Žica (bela)	L650mm*14AWG;	1	106	Žica	L800*6pin	1
81	Podloška		10	107	Kabel senzora	L470mm*14AWG	1
82	Žica (crna)	L100mm*14AWG;	2	108	Žica	L800mm*4pin	1
83	Uzemljenje		1	109	Podloška	φ10*φ5.3*T1.0UCP	10
84	Kabel –gornji	L800*12pin	1	110	Vijak	φ3*8	4
85	Kabel – srednji	L1150*12pin	1	111	Vijak	M8*45	1
86	Kabel- donji	L1000*12pin	1	112	Upletena žica	L180mm	2
87	Kabel senzora	L1250*2pin	1	113	Grudni pojas	PR14	1
88	Motor za brzinu		1	114	Podloška	8*4*T0.6UCP	10
89	Motor za podešavanje nagiba		1	115	Vijak	φ4*20 UCP	10
90	Kontroler	220V 10.4A	1	116	Vijak	4*25 BK	12
91A	Transformator	220v-13v-0.5A	1	117	Vijak	φ4*20 BK	12
91B	Transformator	220v-11V-1A	1	118	Senzorna žica sigurnosne trake	L250mm	1
92	Mesto za priključak		1	119	Senzorna žica za brzinu	L450mm*3pin	1
93	Prekidač za u- /isključivanje		1	120	Podloga koja se ne kliže	77*410*T1.0	2
94	Osigurač		1		Ključ	6mm*100*100mm	1
95	Sigurnosni ključić		1		Odvijač	T4.0*5*123	1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010