



Axos Sprinter 2.0 | TM1036-100

1

2

3

SL	Navodila za montažo
HR	Upute za montažu

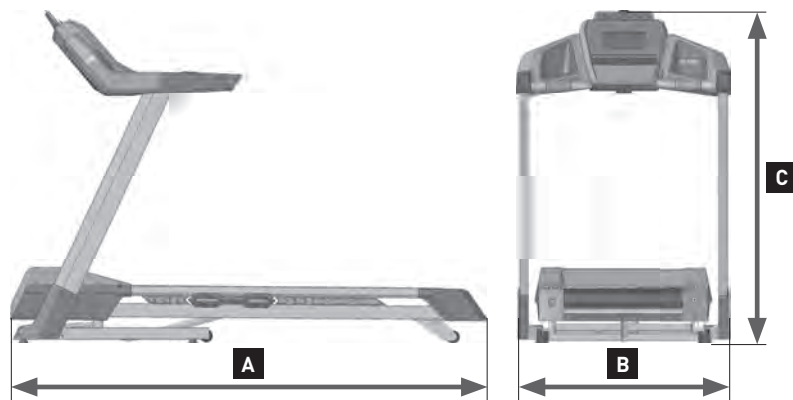
SL POMEMBNI NAPOTKI

OBSEG DOBAVE
NAROČILO OPREME
TIPSKA PLOŠČICA
NAROČILO NADOMESTNIH DELOV



HR VAŽNE NAPOMENE

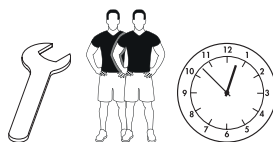
OBSEG DOBAVE
NARUDŽBA PRIBORA
TIPSKA PLOČICA
NARUDŽBA ZAMJENSKIH DIJELOVA



A x B x C 79 kg
1,75 m x 0,77 m x 1,40 m



max. 120 kg



~ 30 Min.





Pomembno! Pred montažo in prvo uporabo pozorno preberite za navodila. V njih so pomembni napotki za vašo varnost, uporabo in vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila zaradi informacij oz. za vzdrževalna dela ali za naročilo nadomestnih delov. Ob menjavi lastnika izročite novemu lastniku tudi ta navodila. Ta simbol opozarja na pomembno opozorilo.

1.0 INFORMACIJA ZA UPORABNIKA

- **OPOZORILO!** Obvezno upoštevajte napotke v zvezkih „Varnostni napotki in informacije za uporabo tekalnih stez“ ter „Navodila za uporabo računalnika / vadbo, upravljanje, biomehaniko“ .
- Ta simbol opozarja na ključ imbus.
- Ta simbol opozarja na navorni ključ.
- Ta simbol opozarja na izvijač.
- Ta športna naprava ustreza DIN EN ISO 20957-1:2014 ter ...
- DIN EN ISO 20957-6:2017, natančnost HB

2.0 Električna varnost

OPOZORILO! Nevarnost zaradi električnega toka!

Električni tok pomeni vedno morebitni vir nevarnosti. Zato uporabljajte napravo vedno s potrebno preudarnostjo.

Naprave ne izpostavljajte vlagi! Zaščitite jo pred stikom s tekočinami

- Vtičnica za priklop naprave, nameščena po predpisih, mora biti vedno zlahka dostopna.
- Preden boste vtič napajalnika/naprave priklopili v vtičnico morate električno napetost, navedeno na napajalniku/napravi primerjati s krajevno električno napetostjo. Če se vrednosti ne ujemata, se obrnite na naše servisno moštvo.
- Po izklopu naprave ločite električni vtič od električnega omrežja.
- Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal „past za spotik“.
- Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom z ozemljitvijo. Za priključitev ne uporabljajte razdelilnika z več vtičnicami! Uporabljen kabelski podaljšek mora ustrezati smernicam VDE.
- Napravo je dovoljeno uporabljati le s priloženim električnim kablom.
- Poškodovanega električnega kabla ni dovoljeno več uporabljati in ga je treba takoj zamenjati. Če je električni kabel poškodovan, ga mora zamenjati proizvajalec, sodelavec servisa ali drugi kvalificirani strokovnjak in tako preprečiti nevarnosti.

- Ta simbol opozarja na naprave razreda zaščite I.
- Ta simbol opozarja na naprave razreda zaščite II.
- Ta simbol opozarja na naprave razreda zaščite III.

Pri vseh popravilih, vzdrževalnih delih in čiščenju obvezno izvlcite električni vtič.



Važno! Pozorno pročitajte ove upute prije montaže i prve uporabe. Pronaći ćete važne napomene o sigurnosti i uporabi te održavanju uređaja. Pozorno čuvajte ove upute za informaciju, održavanje ili narudžbu zamjenskih dijelova. Predajte ove upute pri promjeni korisnika uređaja.

Ovaj simbol označava važno upozorenje.

Ove upute možete preuzeti i na www.kettler.net.

1.0 INFORMACIJE ZA KORISNIKA

- **Pažnja!** Svakako se također pridržavajte napomena u knjižicama „Sigurnosne napomene i informacije za uporabu traka za trčanje“ i „Upute za računalno/vježbanje, rukovanje i biomehaniku“ .
- Ovaj simbol označava imbus-ključ.
- Ovaj simbol označava okretni momentni ključ.
- Ovaj simbol označava odvijač vijaka.
- Ovaj sportski uređaj odgovara DIN EN 20957-1/2014 i ...
- DIN EN ISO 20957-6:2017, točnost HB

2.0 Električna sigurnost

UPOZORENJE! Opasnost zbog električne struje!

Električna struja uvijek znači mogući izvor opasnosti. Uvijek rukujte uređajem uz potreban oprez.

Ne izlažite uređaj vlazi! Zaštitite uređaj od kontakta s tekućinama.

- Propisno ugrađena utičnica za priključivanje uređaja mora biti lako dostupna.
- Prije nego što priključite utikač mrežnog dijela/uređaja u utičnicu, morate usporediti mrežni napon naveden na mrežnom dijelu/uređaju s lokalnim mrežnim naponom. Ako se vrijednosti ne poklapaju, obratite se našem servisnom timu.
- Nakon isključivanja ponovno odvojite mrežni utikač od strujne mreže.
- Svakako pazite da mrežni kabel ne bude zaglavljen i da ne dođe do spoticanja.
- Spojite mrežni kabel s utičnicom sa zaštitnim kontaktom koja ima zaštitno uzemljenje. Za priključivanje ne upotrebljavajte višestruke utičnice! Upotrebljavani produžni kabel mora biti u skladu s direktivama VDE.
- Uređaj se smije upotrebljavati samo s isporučenim mrežnim kabelom.
- Oštećeni mrežni kabel ne smije se dalje upotrebljavati i mora se odmah zamijeniti.** Ako je mrežni vod oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač, servisni radnik ili druga kvalificirana stručna osoba da se izbjegnu opasnosti.

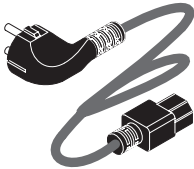
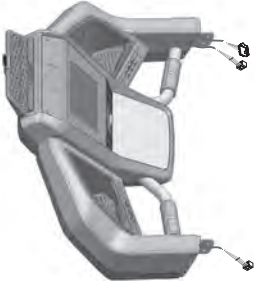
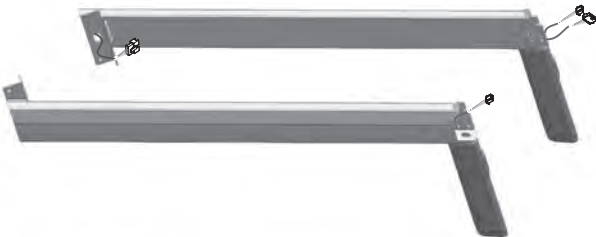
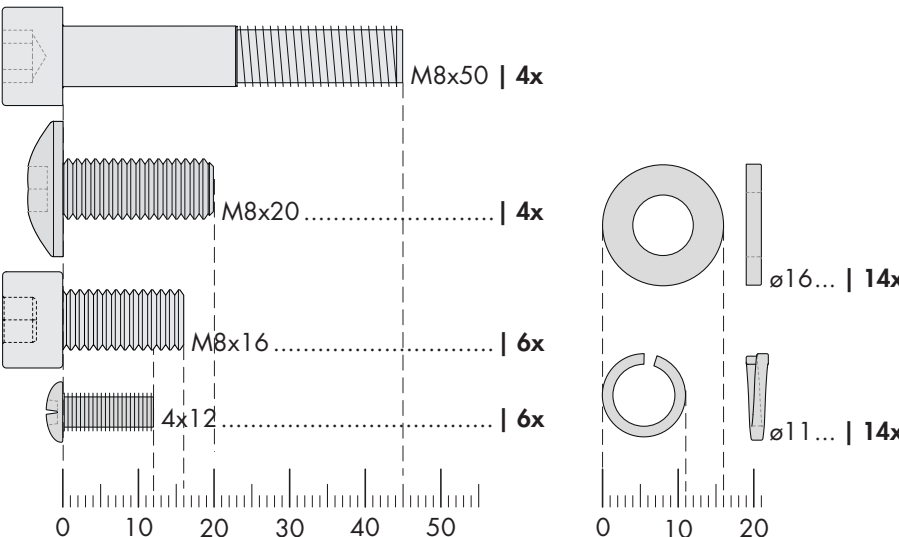
• Ovaj simbol označava uređaje razreda zaštite I.

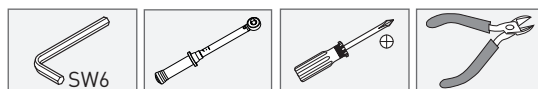
• Ovaj simbol označava uređaje razreda zaštite II.

• Ovaj simbol označava uređaje razreda zaštite III.

Svakako izvucite mrežni kabel prije obavljanja popravaka, održavanja i čišćenja!

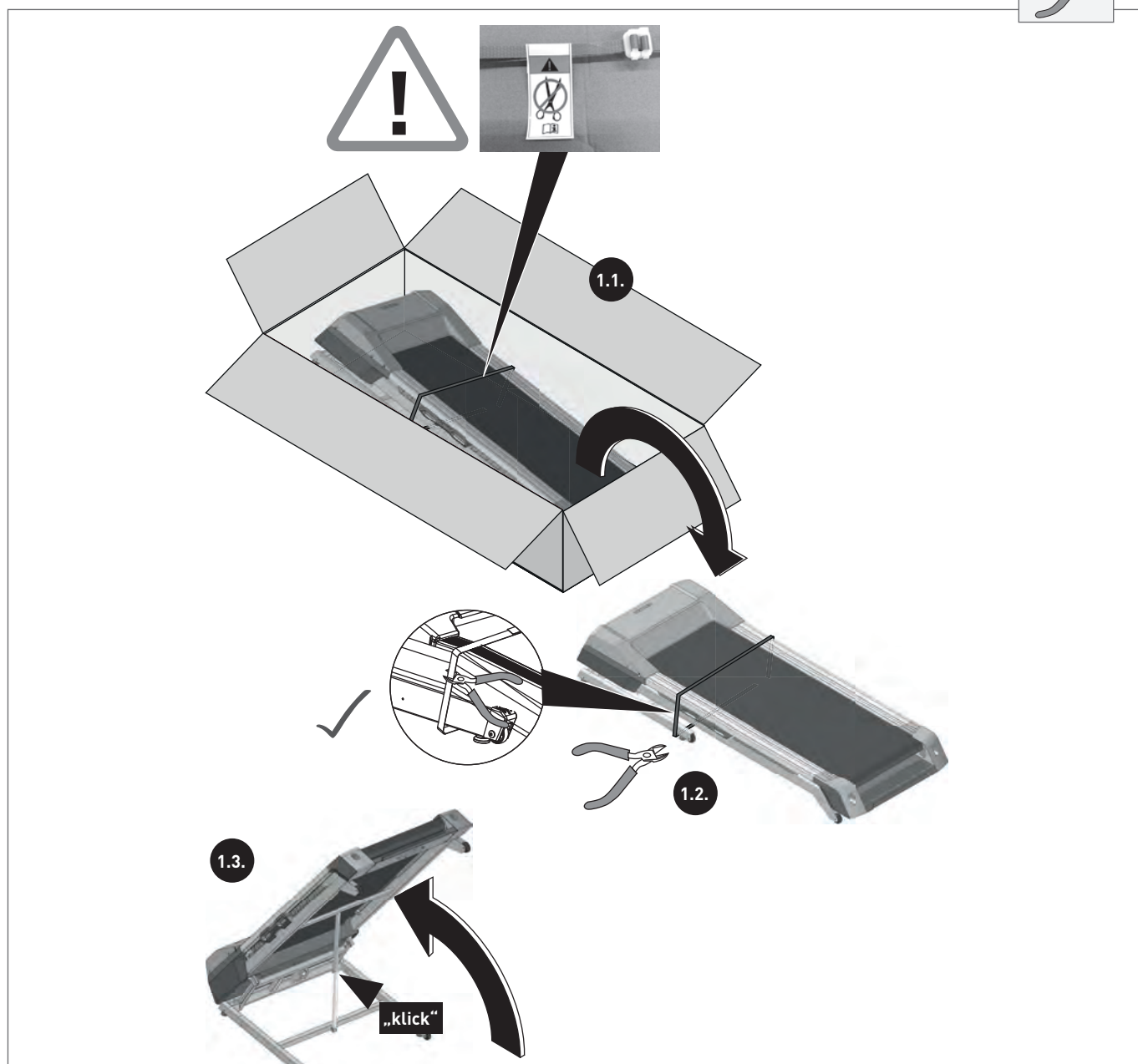


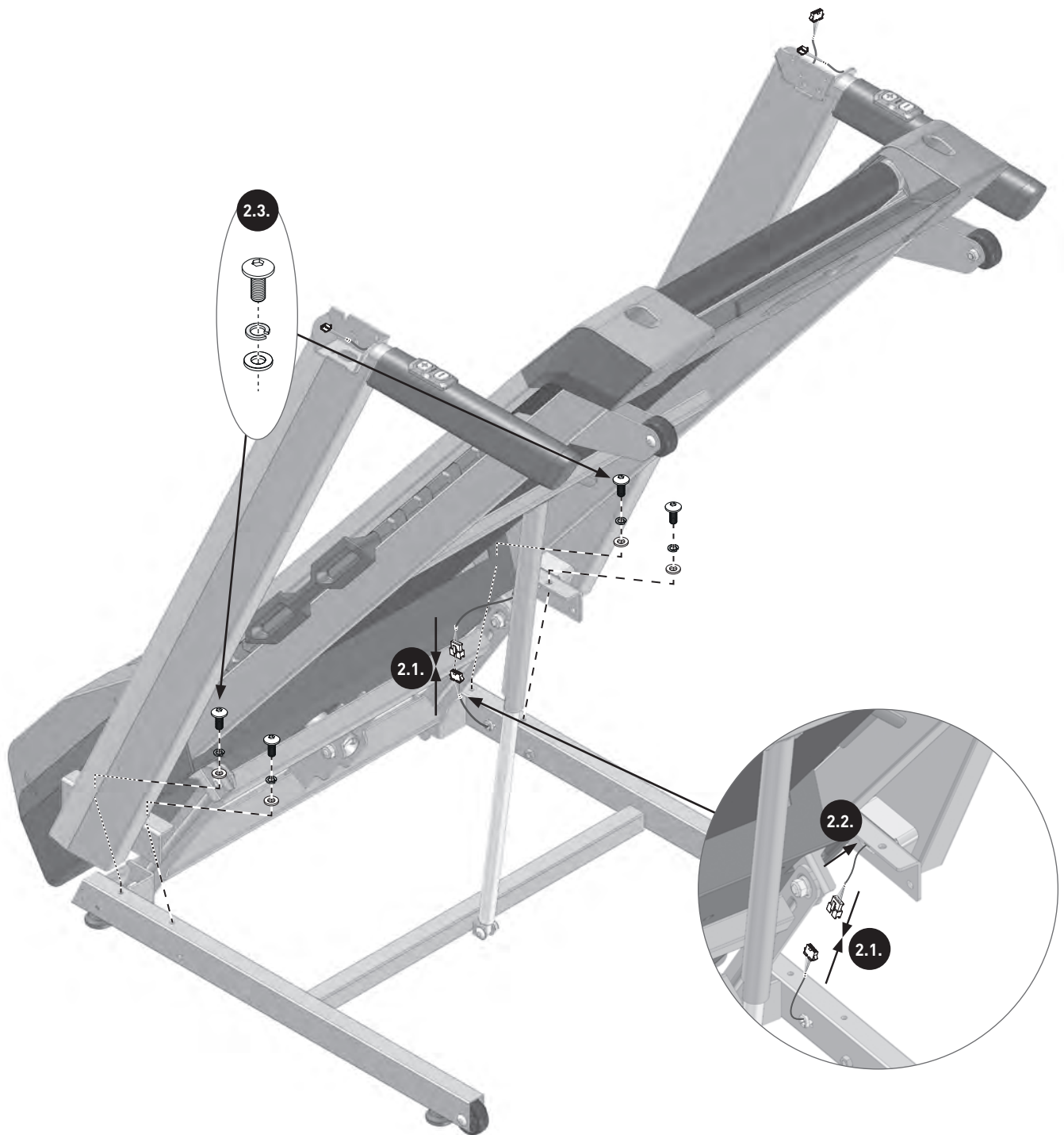
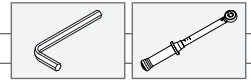
	1x		1x
	1x		1x
	1x		1x
	1x		1x
			



SL Potrebna orodja – niso vključeni.
HR Alati potrebni – nisu uključene.

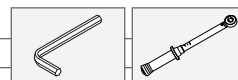
1.



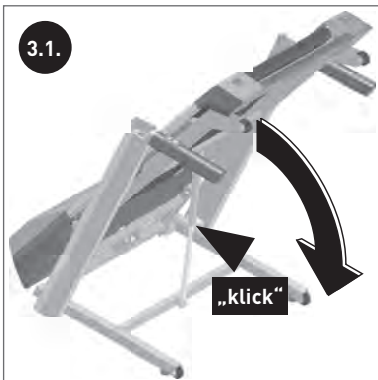


2.3.
4x

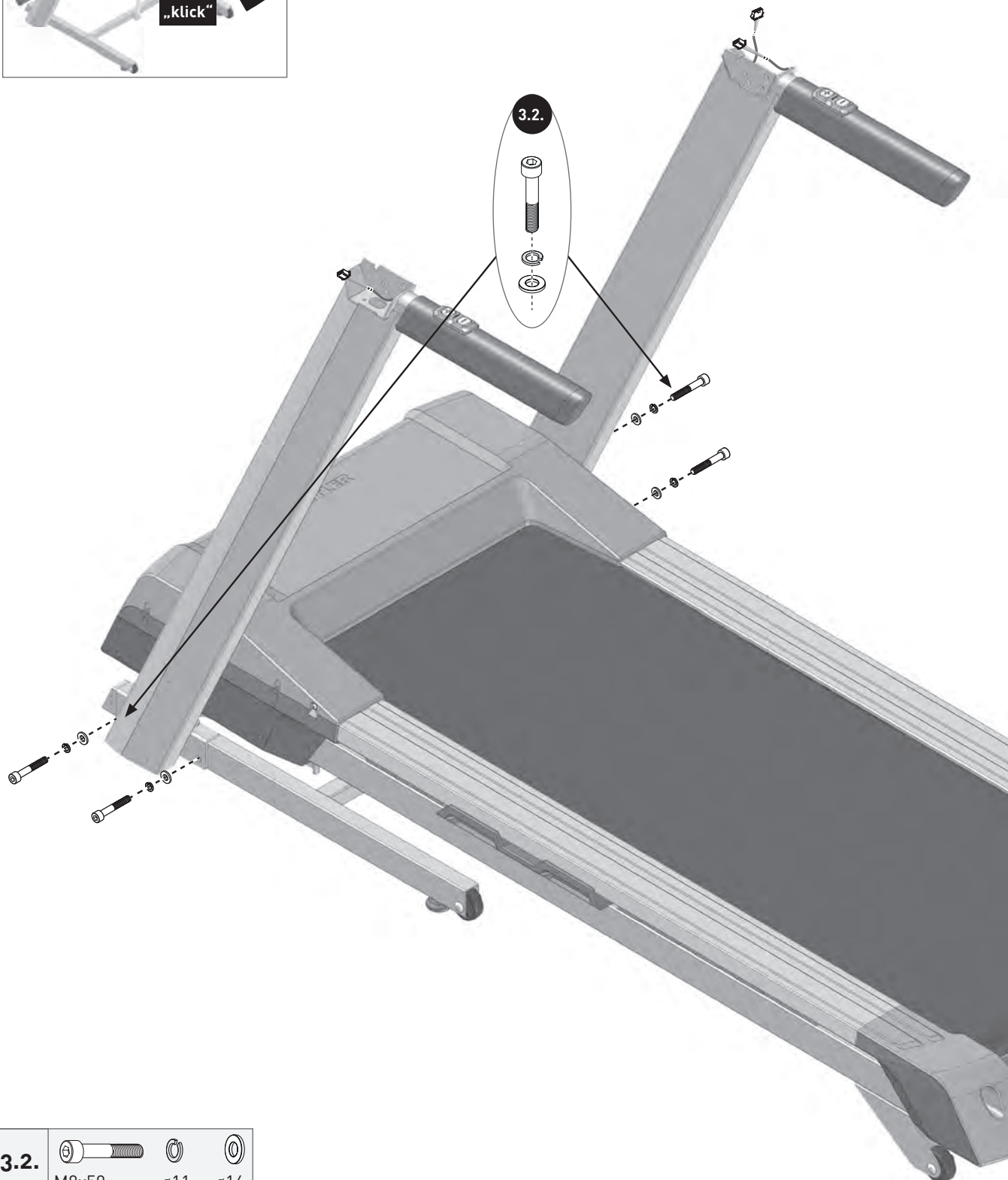
M8x20  
SW6 | $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



3.1.

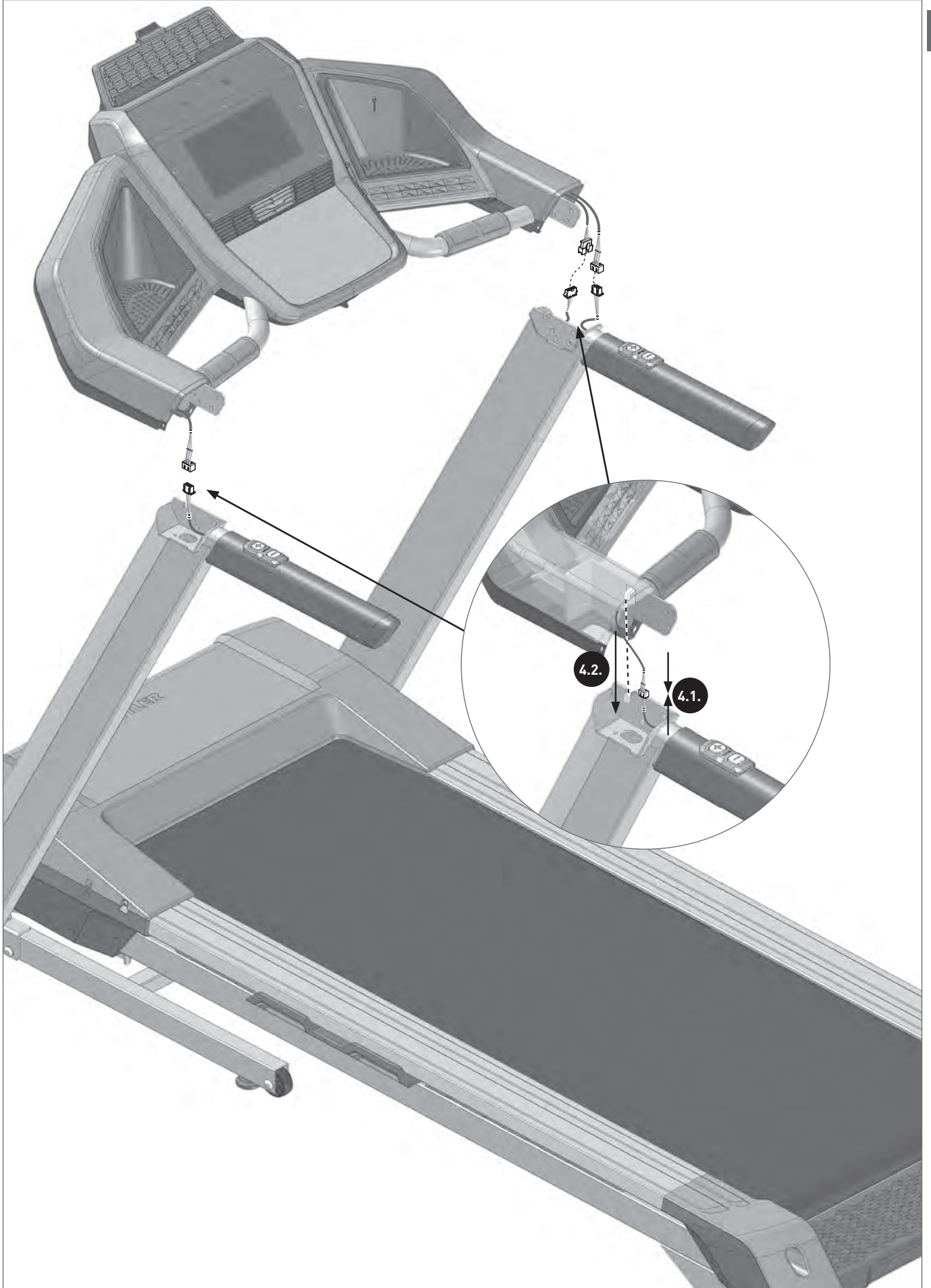


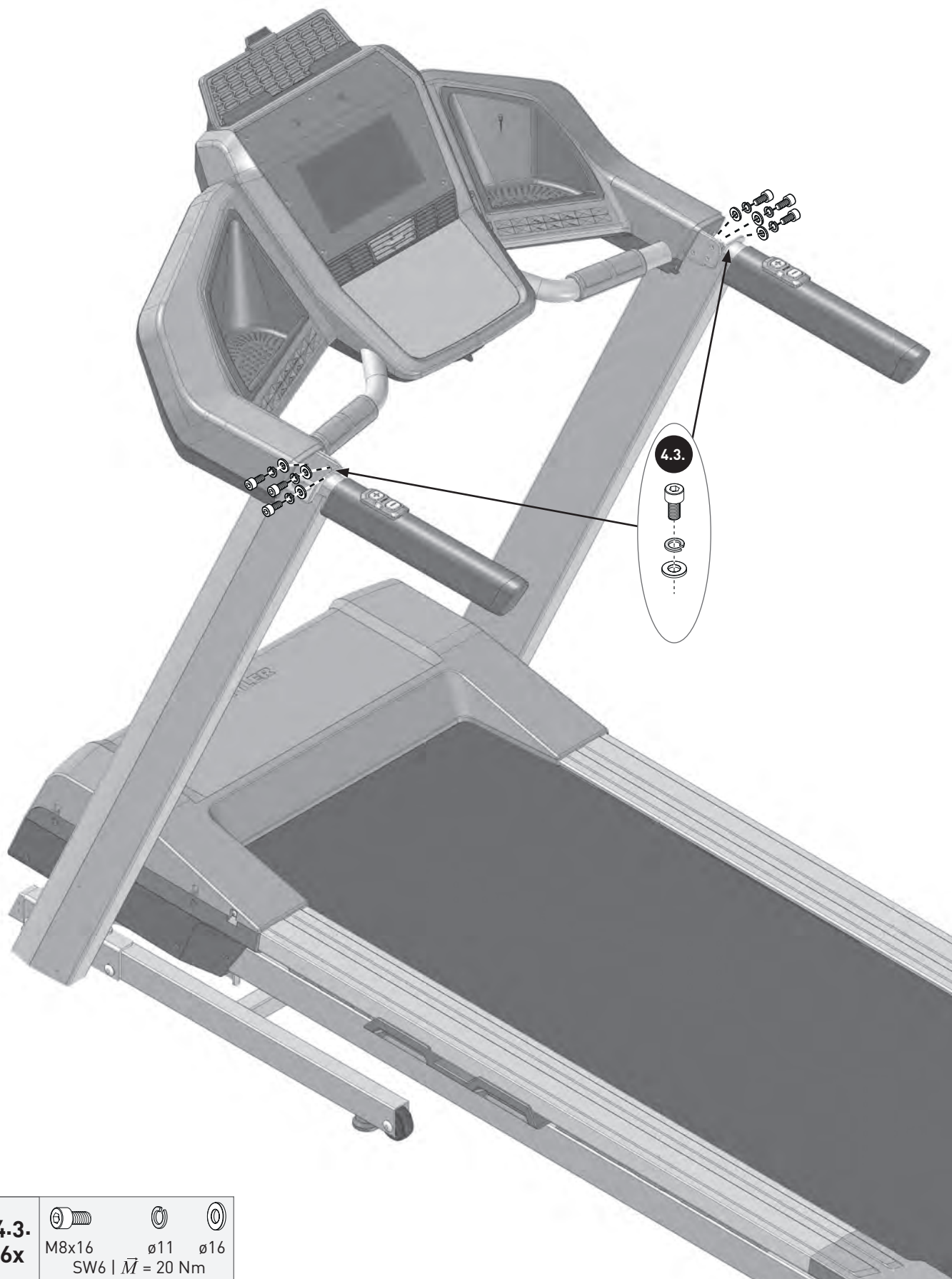
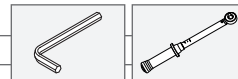
3.2.


3.2.
4x



 M8x50 $\varnothing 11$ $\varnothing 16$
 SW6 | $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$





4.3.
6x



M8x16



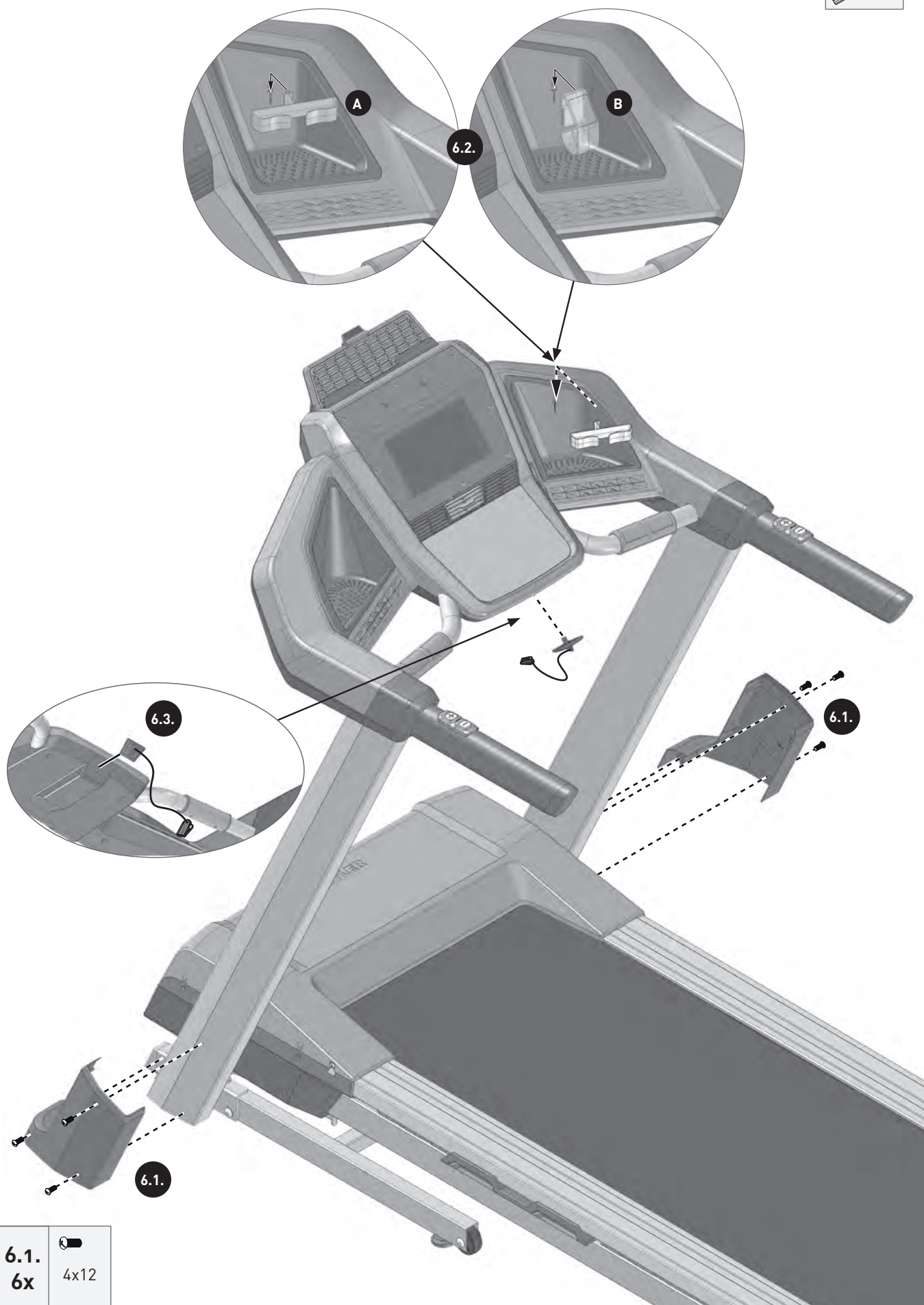
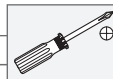
ø11



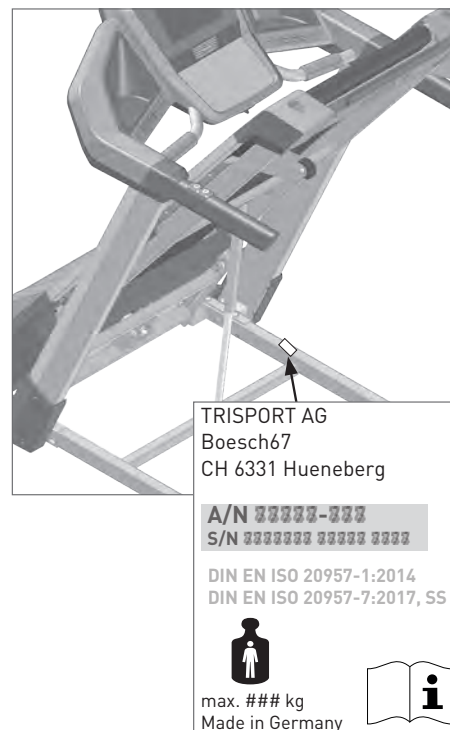
ø16

SW6 | $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$





SL Primer tipske ploščice – serijske številke
HR Primjer Tipska pločica - serijskog broja



DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, XX

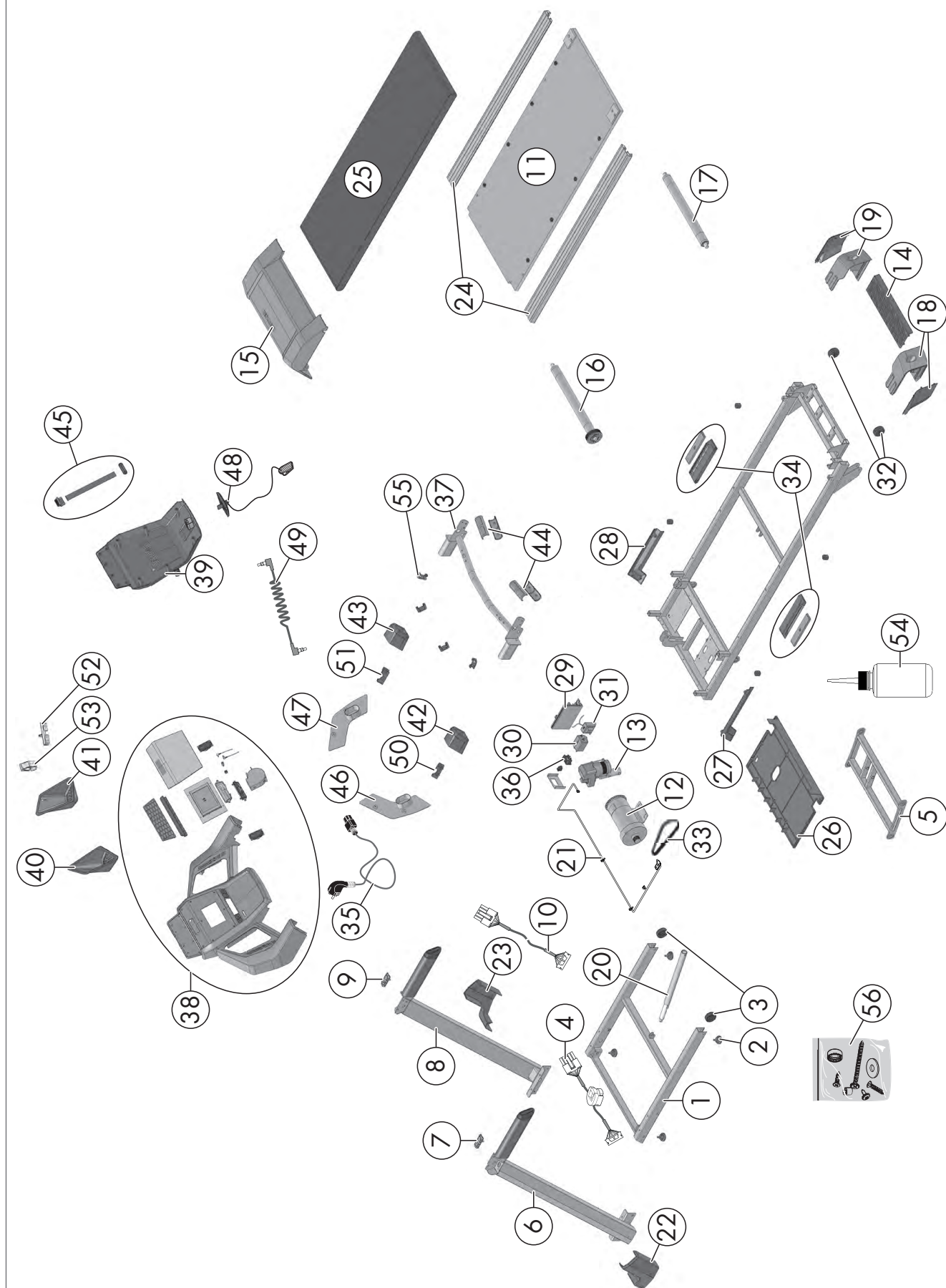
SEZNAM REZERVNIH DELOV TM1036-100 AXOS SPRINTER 2.0



		TM 1036-100 AXOS Sprinter 2.0
1	1x	69050100
2	1x	68001751
3	1x	68001752
4	1x	68001753 X
5	1x	69050101
6	1x	69050102
7	1x	68001756
8	1x	69050103
9	1x	68001759
10	1x	68001761
11	1x	68001762
12	1x	68001763 X
13	1x	68001764
14	1x	68001765
15	1x	69050104
16	1x	68001767 X
17	1x	68001768
18	1x	69050105
19	1x	69050106
20	1x	68001771 X
21	1x	68001772 X
22	1x	69050107
23	1x	69050108
24	1x	69050109
25	1x	68001776 X
26	1x	69050110
27	1x	69050111
28	1x	69050112

		TM 1036-100 AXOS Sprinter 2.0
29	1x	68001780
30	1x	68001781
31	1x	68001782
32	1x	68001783
33	1x	68001784 X
34	1x	68001785
35	1x	68001786
36	1x	68001787 X
37	1x	68001788 X
38	1x	69050113
39	1x	69050114 X
40	1x	69050115
41	1x	69050116
42	1x	69050117
43	1x	69050118
44	1x	68001724
45	1x	68001726
46	1x	68001795
47	1x	68001796
48	1x	68001723
49	1x	68001737
50	1x	69050119
51	1x	69050120
52	1x	68001735
53	1x	68001736
54	1x	68001741
55	1x	68001799
56	1x	68001749 X

SEZNAM REZERVNIH DELOV TM1036-100AXOS SPRINTER 2.0







ALPHA RUN 200 | TM1037-100
ALPHA RUN 400 | TM1038-100
SPRINTER 2.0 | TM1036-100

1

2

3

HR

UPUTE ZA RAČUNALO/VJEŽBANJE I OPĆE RUKOVANJE

UPDATE:

www.software.kettler.net

SADRŽAJ

1. Osnove rukovanja
2. Funkcija tipki
3. Početni izbornik
4. Korisnički izbornik
5. Izbornik Bluetootha
6. Umreženo vježbanje
7. Uporaba uređaja
8. Namještanja trake
9. Napomene za mjerenje pulsa na ruci
10. Upute za vježbanje
11. Biomehanika – traka za trčanje
12. Posebne napomene za vježbanje

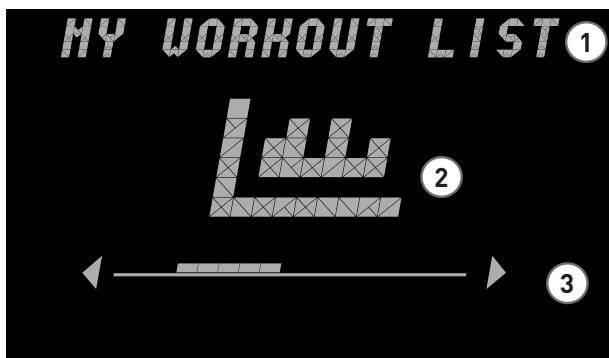
1. Osnove rukovanja

Traka za trčanje ima dva različita prikaza zaslona.

A. prikaz izbornika i **B.** prikaz vježbanja.

A. Prikaz izbornik

Nakon uključivanja prikaza dolazite u prikaz izbornika. Ovdje možete zadati postavke u podacima korisnika i uređaja, odabrati vježbanje i vidjeti rezultate vježbanja. Osnovna struktura prikaza izbornika izgleda kako slijedi:



① Naslov/polje za unos

U ovom dijelu navigacijskog polja prikazuje se trenutno odabrana točka izbornika. Osim toga, ovaj odlomak služi kao polje za unos određenih točaka izbornika.

② Prikaz trenutne točke izbornika

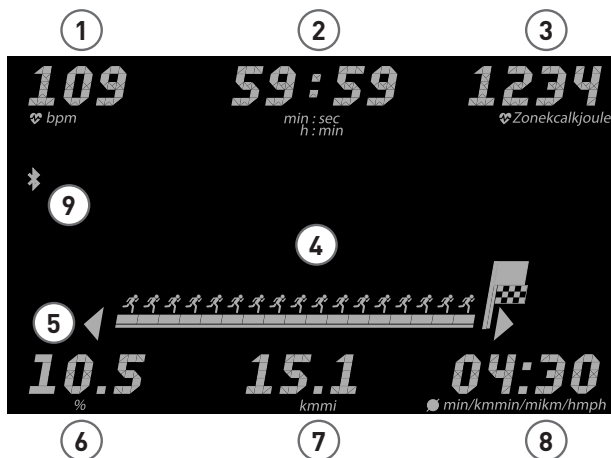
U središtu prikaza grafički se prikazuje trenutna točka izbornika. Pri tome se uglavnom radi o simbolima koji upućuju na sadržaj.

③ Navigacijska traka

Na navigacijskoj traci možete vidjeti na koje se mjestu razine izbornika trenutno nalazite. Ako su na desnoj i/ili lijevoj strani navigacijskog polja vidljive strelice, možete odabrati dodatne mogućnosti odabir na toj razini izbornika pomoći tipki sa strelicama na elementu za rukovanje.

B. Prikaz vježbanja

Nakon odabira vježbanja dolazite u prikaz vježbanja. On prikazuje najvažnije podatke o rezultatu trenutačnog vježbanja. Tako u svako vrijeme imate pregled najvažnijih vrijednosti vježbanja.



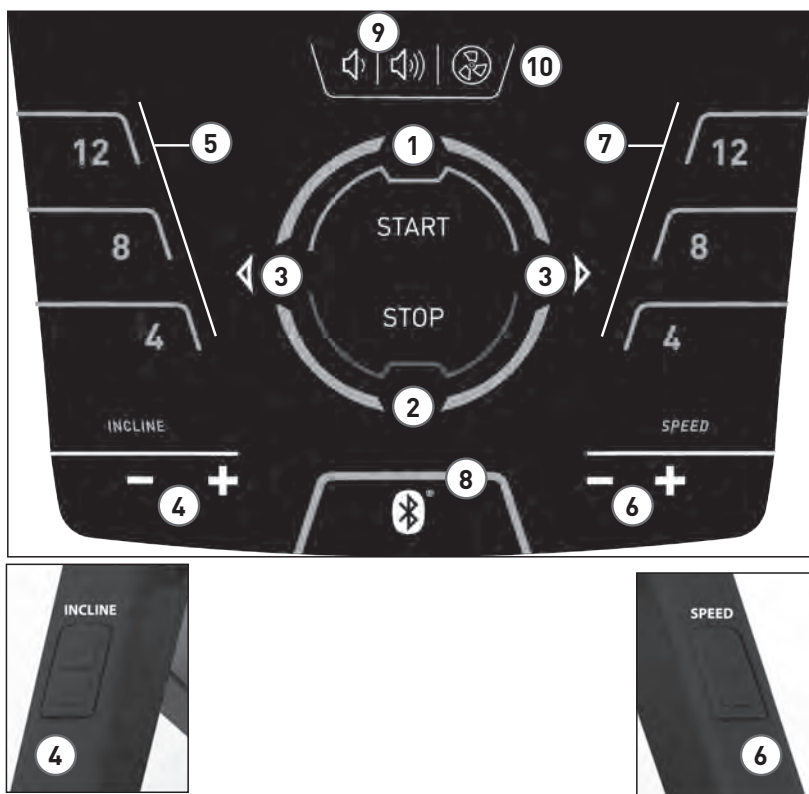
Vrijednost

	Prikaz u načinu rada s vježbanjem	Prikaz u načinu rada sa stankama
① Frekvencija srca	Trenutačna frekvencija srca	
② Vrijeme vježbanja	Potrošeno ukupno vrijeme	
③ Potrošnja kalorija ili područje pulsa *	Ukupna potrošnja kalorija ili trenutačno područje pulsa	
④ Matrica vježbanja	Trenutačni profil vježbanja	
⑤ Animacija pri vježbanju	Proporcionalni napredak pri vježbanju	
⑥ Nagib	Trenutačni nagib	Prosječni nagib
⑦ Udaljenost	Prijeđena udaljenost	
⑧ Brzina ili Pace *	Trenutačna brzina ili Pace	Prosječna brzina ili Pace
⑨ Simbol Bluetootha		

* ovisno o postavci korisnika

2. Funkcija tipki

Računalo za vježbanje ima 18 tipki. Osim toga, neki modeli imaju na rukohvatima četiri dodatne tipke koje omogućuju ugodniju regulaciju nagiba (Incline) i brzine (Speed).



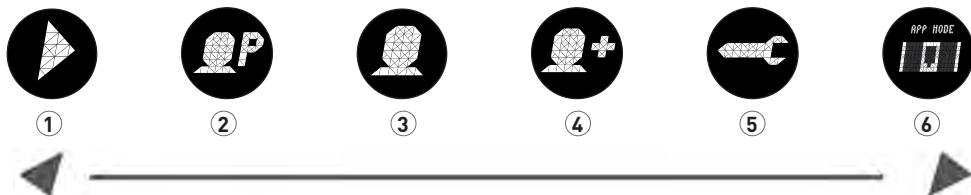
- ① Tipka za pokretanje (pokretanje/potvrđivanje)
- ② Tipka za zaustavljanje (zaustavljanje/natrag)
- ③ Lijeva i desna tipka
- ④ Regulacija nagiba
- ⑤ Tipka za brzi odabir nagiba
- ⑥ Regulacija brzine
- ⑦ Tipka za brzi odabir brzine
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Glasnoća +/-
- ⑩ Ventilator

Možete isključiti zaslon dugaćkim pritiskom na tipku za zaustavljanje.

3. Početni izbornik

Pregled

Pri pokretanju uređaja nakon kratkog pozdrava dolazite u početni izbornik. U ovom izborniku imate sljedeće opcije: brzo pokretanje, odabir postojećeg korisnika, odabir korisnika gosta, kreiranje novog korisnika, izmjena postavki uređaja ili u načinu rada s aplikacijom spajanje pametnog telefona ili tableta



1 Brzo pokretanje

Pri brzom pokretanju možete brzo i jednostavno pokrenuti slobodno vježbanje bez prethodnih postavki. Vaši podaci u tom se slučaju ne dodjeljuju nijednom korisničkom računu.



2 Odabir korisnika

U ovoj točki izbornika možete odabrati do četiri pojedinačno kreirana korisnika. Oni su zamišljeni kao osobni korisnički računi za osobe koje redovito vježbaju. Na računu se mogu zadati osobne postavke i spremati rezultati vježbanja. Pojedinačni korisnički računi razlikuju se po prvim slovima njihovog naziva.



3 Odabir korisnika gosta

Korisnik gost zadani je korisnički profil. On nudi mogućnost uporabe svih programa vježbanja (uz iznimku HRC vježbanja) bez prethodno zadanih postavki. U slučaju korisnika gosta ne spremaju se rezultati vježbanja. Osim toga, ne možete zadati osobne postavke.



4 Kreiraj novog korisnika

U ovom izborniku možete kreirati novog individualnog korisnika. Pri odabiru ove točke izbornika traže se ime, starost i individualna razina vježbanja.



5 Postavke uređaja

Ovdje možete zadati sve postavke uređaja za korisnike (npr. promjena jezika uređaja, promjene mjerne jedinice itd.).



6 Način rada s aplikacijom

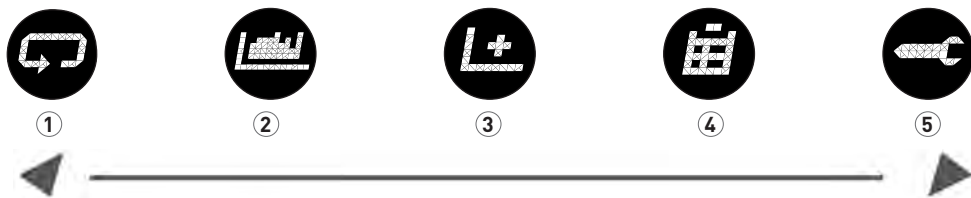
Spojite svoj prikaz vježbanja na pametni telefon ili tablet da ostvarite dodatno vježbanje. Ovaj je program nadređen i podaci o vježbanju ne dodjeljuju se nijednom korisničkom računu.



4. Korisnički izbornik

4.1 Vaše osobno područje

Ako ste odabrali individualnog korisnika, dolazite u korisnički izbornik te osobe. Ovdje se sve vrti oko osobnog vježbanja. Korisnički izbornik korisnika gosta sadrži samo programe vježbanja.



1 Ponavljanje posljednjeg vježbanja

Odabirom ove točke izbornika dolazite izravno u posljednje pokrenuto vježbanje. Ova točka izbornika uvijek se prva odabire ako dodete u korisnički izbornik. Na taj ste način samo za jedan klik udaljeni od posljednjeg vježbanja.



2 Programi za vježbanje

U ovoj točki izbornika možete pronaći sve raspoložive tijekove vježbanja na traci za trčanje KETTLER Track. Pojedinačni tijekovi opisuju se ovisno o verziji uređaja dodatno i u Vodiču za trčanje.



3 Izrada novog vježbanja

Ovim konfiguratorom vježbanja vrlo jednostavno izrađujete vlastito individualno vježbanje. Detaljne informacije možete pronaći u poglavlju "Izrada novog vježbanja".



4 Moji rezultati

U ovoj točki izbornika možete pronaći ukupne osobne rezultate, rezultat posljednjeg vježbanja i najbolje rezultate na 3 km, 5 km i 10 km.



5 Osobne postavke

Pod osobnim postavkama možete zadati sve postavke specifične za korisnika (npr. promjene dobi ili razine vježbanja). Promjene u ovom izborniku nemaju utjecaja na postavke drugih korisnika i tako u potpunosti odgovaraju vašim individualnim željama.



5. Izbornik Bluetootha

Za spajanje na remen za prsa, tablet ili računalo

Traku za trčanje KETTLER možete za nadzor frekvencije srca spojiti na npr. pametni remen za prsa KETTLER koji podržava tehnologiju Bluetooth® low energy. Dodatno se traka za trčanje KETTLER može spojiti na pametne telefone, tablete ili računala od verzije Bluetootha v4.0 kako biste odgovarajućima programima ili aplikacijama pri vježbanju imali veliku raznolikost mogućnosti vježbanja.

Spajanje na senzor frekvencije srca

Kratkim pritiskom na tipku za Bluetooth dolazite u izbornik za konfiguriranje Bluetootha kako biste spojili senzor frekvencije srca na prikaz vježbanja. Završite ovaj postupak tako da tipkama < > odaberete pronađeni senzor. Osim toga, ovdje možete obrisati spojeni senzor.

Ako je senzor spojen, pojavljuje se napomena na prikazu. Ponovnim pritiskom na tipku za Bluetooth vraćate se u početni izbornik. Za vježbanje je sada spojen senzor frekvencije srca i možete ga upotrijebiti.

Upotrebljavanje senzora frekvencije srca za vrijeme vježbanja

Uobičajeno pokrenite vježbanje. Vaša se frekvencija srca automatski prepoznaje i senzor se spaja na prikaz uređaja. Stoga više nije potrebno ponovno ručno spajanje u izborniku za konfiguriranje Bluetootha. Za vrijeme vježbanja nije moguće pritiskom na tipku za Bluetooth doći u izbornik Bluetootha.

Deaktiviranje ili brisanje spajanja na senzor frekvencije srca

Ako se veza sa senzorom prekine, pojavljuje se napomena da je uređaj odspojen. Ponovno uspostavljanje veze obavlja se automatski.

Ako uklonite senzor s uređaja (> 6 metara) ili deaktivirate senzor frekvencije srca, također se pojavljuje napomena da je uređaj odspojen.

Ako želite upravljati trenutačnim Bluetooth uređajem i obrisati staru vezu, upotrijebite izbornik za konfiguriranje Bluetootha.

6. Umreženo vježbanje

Spojite uređaj na omiljenu aplikaciju za kondiciju

U načinu rada s aplikacijom prikaz vježbanja Bluetoothom se spaja na pametni telefon/tablet/računalo kako biste dobili dodatno vježbanje u okviru različitih aplikacija za kondiciju.



Čim odaberete način rada, prikaz trake za trčanje vidljiv je drugim Bluetooth uređajima (npr. pametnom telefonu, tabletu).

U postavkama Bluetootha odgovarajućeg Bluetooth uređaja odaberite vidljivu traku za trčanje KETTLER i potvrdite je. Generirani 6-znamenkasti PIN XXXXXX pojavljuje se na prikazu trake za trčanje. Unesite taj PIN u uređaj. Slijedi prikaz vježbanja s napomenom da je on spojen.

Sada ste spojeni na krajnji uređaj i možete vježbati s različitim aplikacijama ako su one kompatibilne s trakom za trčanje KETTLER.

U ovom načinu rada ne možete upotrijebiti Bluetooth senzor frekvencije srca. Međutim, on se u većini slučajeva može integrirati izravno preko odgovarajuće aplikacije.

Napomena: Način rada s aplikacijom aktivira se u početnom izborniku > Način rada s aplikacijom. Moguća veza s Bluetooth senzorom frekvencije srca se prekida.

Koje su aplikacije kompatibilne?

Upotrijebite li npr. KETTMaps, učitavate mnogobrojne putove u obliku realističnog videozapisa kao motivaciju za vježbanje na pametni telefon i tako jedanput trčite oko svijeta.

Aplikacija je raspoloživa u trgovinama App Store ili Google Play Store.

Druge kompatibilne aplikacije možete pronaći na našoj internetskoj stranici ili na support.kettler.de.

7. UPORABA UREĐAJA

Sklopivost i čuvanje na malom prostoru

7.1 Blokada

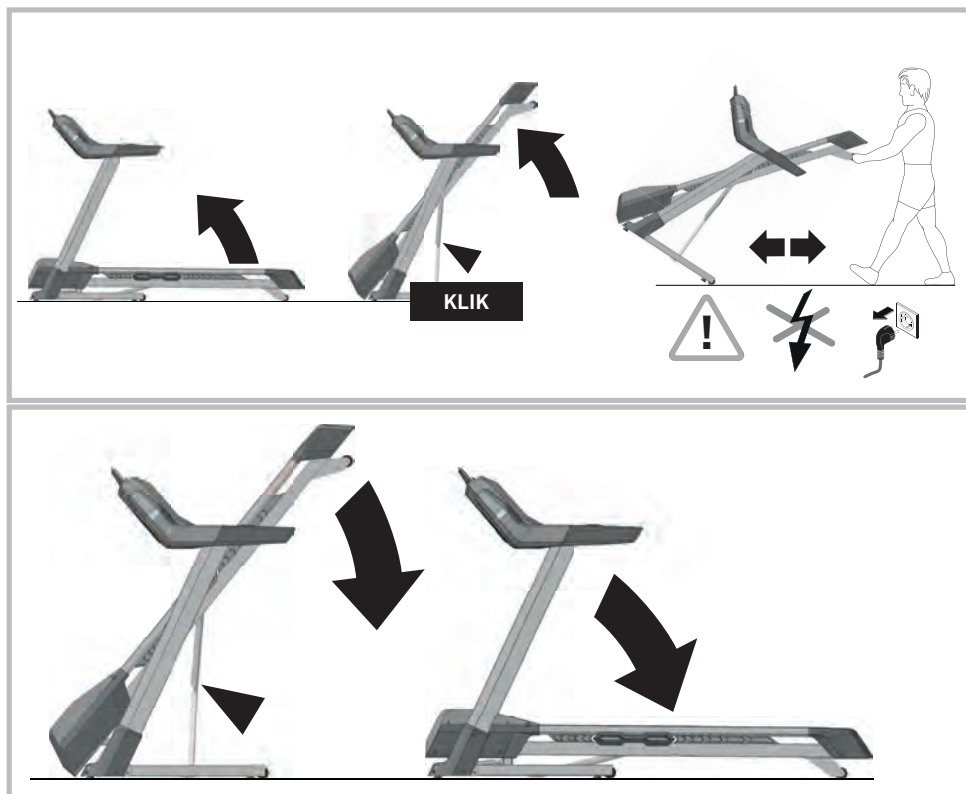
Možete vrlo jednostavno sklopiti traku za trčanje ako je želite čuvati na malom prostoru. U tu svrhu obavite sklapanje prema prikazu na donjoj slici i pazite da traka za trčanje "klikne" uz zvučni ton.

7.2 Deblokada

Čvrsto držite traku za trčanje za dio okrenut vama i pritisnite površinu za trčanje malo prema kokpitu. Za deblokadu morate stopalom lagano pritisnuti kapu za blokadu. Sada se površina za trčanje vraća u položaj za vježbanje.

7.3 Pomicanje

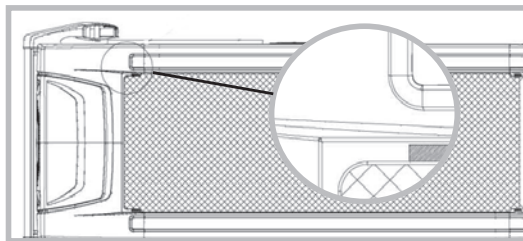
Prvo izvucite mrežni utikač iz utičnice i stavite mrežni dio na stranu. **Traka za trčanje smije se pomicati isključivo u sklopljenom stanju bez napajanja.** U tu svrhu nagnite traku za trčanje prema prikazu na donjoj slici na predviđene kotačiće za transport i gurnite je prema naprijed ili je povucite prema natrag.



8. Namještanje trake

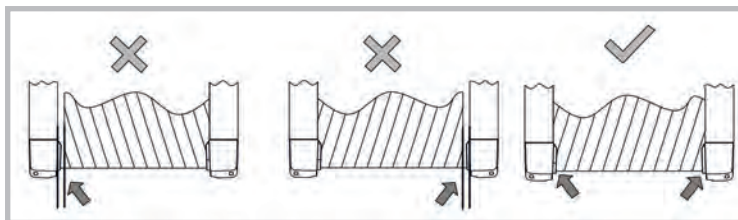
Pažnja!

Pri uporabi trake za trčanje pazite da se pojas za trčanje nalazi između oznaka. Ako to nije slučaj, zavijte vježbanje na traci za trčanje i odgovarajuće namjestite pojas za trčanje.



8.1 Namještanje trake

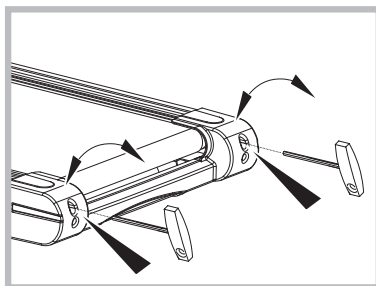
Namještanje se obavlja za vrijeme rada trake pri brzini od oko 6 km/h (po potrebi manjoj). Tijekom namještanja na traci ne smije trčati osoba! Ako traka bježi udesno, okrenite desni podesni vijak (slika gore) priloženim utičnim ključem za maksimalno jednu četvrtinu okretaja u smjeru kazaljke na satu. Trčite na traci i provjeravajte hod. Ponavljajte postupak sve dok traka ne bude ponovno išla ravno. Ako traka bježi ulijevo, okrenite lijevi podesni vijak (slika gore) priloženim utičnim ključem za maksimalno jednu četvrtinu okretaja u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Trčite na traci i provjeravajte hod. Ponavljajte postupak sve dok traka ne bude ponovno išla ravno.



8.2 Zategnutost trake

Okrenite podesni vijak (slika gore) za maksimalno jedan okretaj u smjeru kazaljke na satu. Ponovite postupak na drugoj strani. Provjerite da tekuća traka ne proklizuje. Ako je to slučaj, morate ponoviti gore opisani postupak.

Pri podešavanju i zatezanju trake morate postupati vrlo pažljivo; izrazito slaba ili velika zategnutost može oštetiti traku za trčanje!



9. Napomene za mjerenje pulsa na ruci

Senzori za ručni puls prikazani na slici omogućuju da mjerite puls i bez spajanja na Bluetooth. U tu svrhu uvijek obuhvatite kontaktne površine s obje ruke i mirno držite ruke. Pazite da izbjegnute kontrakcije i trenja na kontaktnim površinama. Nakon toga i najmanje naprezanje nastalo kontrakcijama srca prepoznaju i bilježe ručni osjetnici, a mjeri ga elektronika. Vaš puls sada se prikazuje na zaslonu.



10. Upute za vježbanje

Prije nego što započnete s vježbanjem, pažljivo pročitajte upute.

10.1 Planiranje i vođenje vježbanja trčanja

Osnova za planiranje vježbanja je trenutno fizičko stanje vašeg tijela. Ispitivanjem opterećenja vaš kućni liječnik može dijagnosticirati vaše mogućnosti opterećenja koje predstavljaju osnovu za planiranje vježbanja. Ako izvršite ispitivanje opterećenja, izbjegavajte velika opterećenja za vrijeme vježbanja, odnosno preopterećenja. Za planiranje uzmite u obzir sljedeću osnovu: vježbanje izdržljivosti prema opsegu opterećenja i prema jačini/intenzitetu opterećenja.

10.2 Orijentacijske vrijednosti za vježbanje izdržljivosti

Intenzitet opterećenja

Jačina opterećenja se pri vježbanju trčanja provjerava prije svega preko frekvencije pulsa.

Maksimalan puls:

Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Frekvencija srca ovisi o životnoj dobi. Ovdje vrijedi pravilo: Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkućaja minus godine starosti.

Primjer: Starost 50 godina > $220 - 50 = 170$ puls/min.

Puls pod opterećenjem:

Optimalna jačina opterećenja dostiže se između 65–75 % pojedinačne snage srca/cirkulacije (usporedi shemu).

65 % = cilj vježbanja sagorijevanje masti

75 % = cilj vježbanja povećanje kondicije

Jačina vježbanja na traci za trčanje određuje se preko brzine trčanja s jedne i kuta nagiba površine za trčanje s druge strane. Ako ste početnik, izbjegavajte prejak tempo trčanja ili vježbanje s prevelikim kutom nagiba površine za trčanje, čime se brzo može prekoračiti preporučeni puls. Trebate odrediti tempo trčanja i kut nagiba tijekom vježbanja koji vam odgovara kako biste dostigli optimalan puls prema gore navedenim podacima. Praćenjem vašeg pulsa kontrolirate jačinu vježbanja koja vam odgovara za vrijeme trčanja.

Opseg opterećenja

Trajanje i učestalost vježbanja u toku tjedna:

Optimalan opseg opterećenja dobiva se kada se u dužem vremenskom periodu dostigne 65–75 % pojedinačne snage srca/cirkulacije.

Zagrijavanje

Svako vježbanje trebate započeti s 3-5 minuta trčanja, odnosno zagrijavanja s laganim povećavanjem brzine kako biste sustav srca/cirkulacije i mišića doveli na "temperaturu".

Rashlađivanje

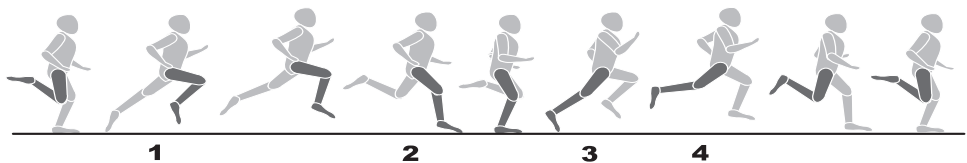
Jednako je bitno i "odmaranje/rashlađivanje". Nakon svakog vježbanja treba lagano trčati još 2-3 minute. Opseg vašeg daljnjeg vježbanja treba se ravnomjerno povećavati, npr. umjesto 10 minuta dnevno, 20 minuta ili umjesto 2x tjedno, 3x tjedno. Osim pojedinačnog planiranja trajanja vježbanja, možete se vratiti na program vježbanja računala trake za trčanje.

11. Biomehanika – traka za trčanje

11.1 Oblik vježbanja i izvršavanje kretanja

Na traci za trčanje možete obavljati najrazličitije oblike vježbanja kao što su hodanje, šetanje i brzo trčanje. Kretanje poput hodanja, šetanja, trčanja i brzog trčanja pri tome s dijeli na četiri faze:

Faza	Početak	Završetak	Napomene/ opis kretanja
Prednja faza ljuljanja	Potporna noga ispod težišta tijela	Postavljanje stopala	Ovdje se obavlja maksimalni podizaj koljena i on služi uglavnom za ljuljanje noge prema naprijed. Pri postavljanju stopala u roku do 10 - 20 ms pasivnim kočnim pokretima prigušuju se drugi ekstremiteti.
Prednja faza podupiranj	Postavljanje stopala	Okomito držanje tijela	Pri postavljanju stopala nastaju sile koje su 2-3 puta veće od težine tijela. Stoga trebate paziti da nosite odgovarajuću obuću kako biste mogli odgovarajuće apsorbirati nastale sile i osigurati zdravo udaranje stopala.
Stražnja faza podupiranj	Okomito držanje tijela	Odbacivanje stopala	U završnoj fazi stopalo se rasteže i dolazi do odbacivanja preko prvog nožnog prsta.
Stražnja faza ljuljanja	Odbacivanje stopala	Okomito držanje tijela	



12. Posebne upute za vježbanje

Tijek trčanja trebao bi znati svatko. Unatoč tome vodite računa o nekoliko stvari za vrijeme vježbanja/trčanja:

- Prije vježbanja pazite da je sprava pravilno postavljena i u dobrom stanju.
- Uspinjte se na spravu i silazite s nje samo ako je traka za trčanje u mirovanju i pri tome se čvrsto držite za rukohvat.
- Prije početka rada trake za trčanje na odjeću pričvrstite traku sa sigurnosnim ključem.
- Vježbajte u odgovarajućoj sportskoj obući.
- Trčanje na traci za trčanje razlikuje se od trčanja na normalnom tlu. Stoga se za vježbanje trčanja trebate pripremiti laganim hodanjem na traci.
- Za vrijeme prvog vježbanja čvrsto se držite za rukohvat kako biste izbjegli nekontrolirane pokrete koji mogu izazvati pad. To se posebno odnosi na upravljanje računalom tijekom vježbanja trčanja.
- Početnici ne bi trebali previše povećavati kut nagiba površine za trčanje u visokom položaju kako bi izbjegli preopterećenja.
- Po mogućnosti trčite u ravnomjernom ritmu.
- Vježbajte samo na sredini površine za trčanje.