



# PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE



Prije korištenja ovog VODIČA ZA UPOTREBU pročitajte UPUTSTVO za TRAKU ZA TRČANJE.

# PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE



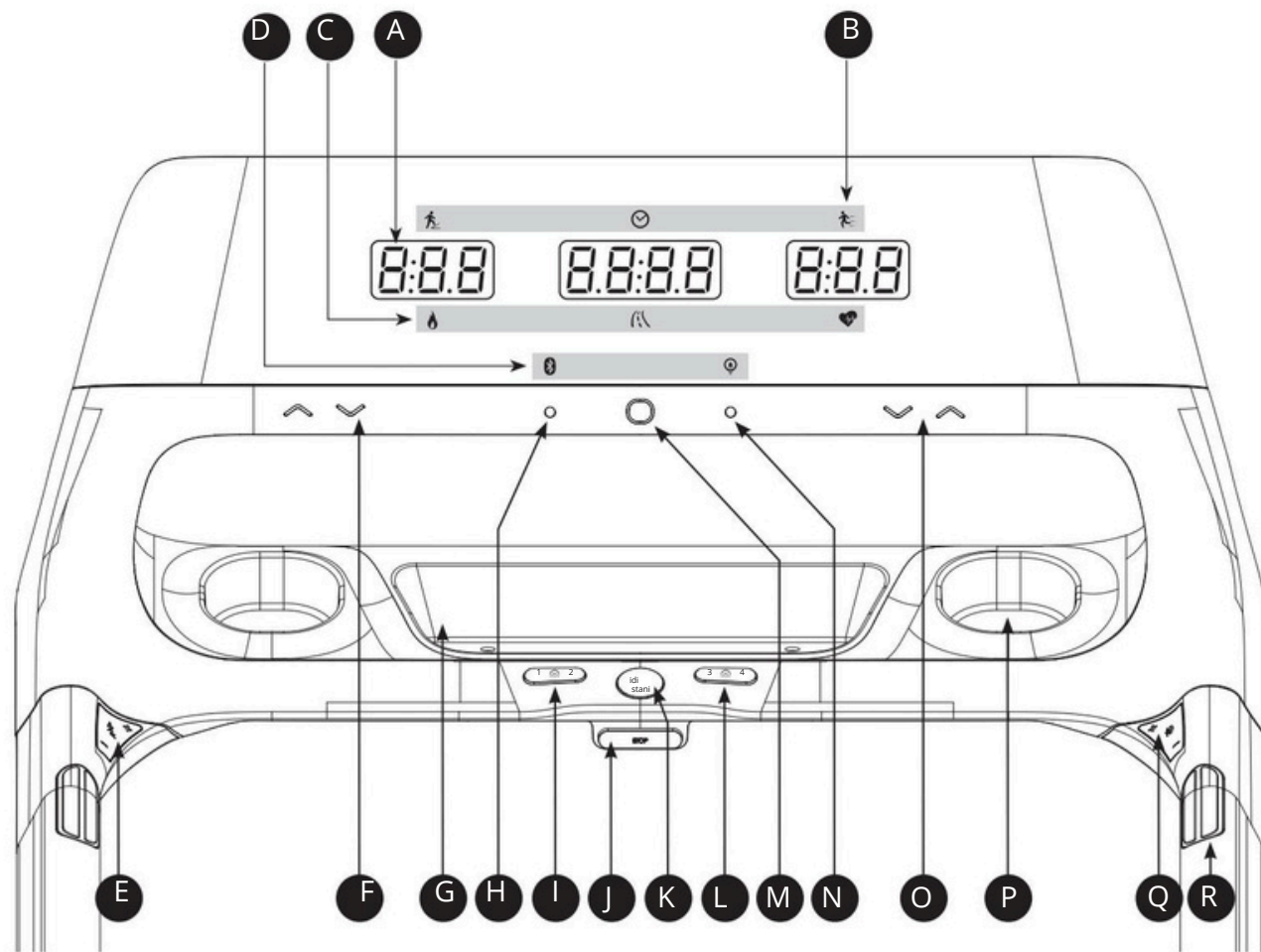
Ovaj odjeljak objašnjava kako koristiti konzolu i programiranje vaše trake za trčanje.



Email: [info@skendfit.com](mailto:info@skendfit.com)

Tel: 01 213 4314

Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete  
Sportfit d.o.o.



## RAD PARAGON X KONZOLE

Napomena: Na vrhu konzole nalazi se tanka zaštitna folija od prozirne plastike koju treba ukloniti prije uporabe.

- A) LED PROZORI: vrijeme, brzina, nagib, udaljenost, Kalorije, broj otkucaja srca
- B) LED INDIKATOR: nagib, vrijeme, brzina
- C) LED INDIKATOR: Kalorije, Udaljenost, Otkucaji srca
- D) LED INDIKATOR: Bluetooth i ErP
- E) INCLINE INSTANT TIPKA: Pritisnite za povećanje ili smanjenje raspona nagiba
- F) TIPKE ZA NAGIB: Dodirne tipke, blagi dodir za podešavanje nagiba u malim koracima (0,5% koraka)
- G) POSUDA ZA PRIBOR: Drži osobnu opremu
- H) BLUETOOTH POVEZIVANJE PRSNOG POJASA: Pritisnite i držite 3 sekunde za povezivanje Bluetooth prsnog pojasa
- I) KONTROLA ČVRSTOĆE JASTUKA: Postoje četiri razine čvrstoće jastuka, 1 do 4 od mekog do tvrdog. Pritisnite lijevu stranu ovog gumba, odaberite razinu 1, pritisnite desnu stranu ovog gumba, odaberite razinu 2
- J) POLOŽAJ SIGURNOSNOG KLJUČA: Omogućuje traku za trčanje kada je sigurnosni ključ umetnut
- K) KRENI/ZAUSTAVI: Pritisnite za početak vježbanja, tijekom vježbanja pritisnite za pauzu/završetak vježbanja. Držite 3 sekunde za resetiranje konzole
- L) KONTROLA ČVRSTOĆE JASTUKA: Postoje četiri razine čvrstoće jastuka, 1 do 4 od mekog do tvrdog. Pritisnite lijevu stranu ovog gumba, odaberite razinu 3, pritisnite desnu stranu ovog gumba, odaberite razinu 4.
- M) UNESI/PROMIJENI PRIKAZ: Pritisnite za potvrdu postavke. Pritisnite za promjenu prikaza s brzine, vremena, nagiba na broj otkucaja srca, udaljenost, kalorije tijekom vježbanja

N) NAČIN UŠTEDE ENERGIJE: Pritisnite za brzi ulazak u način mirovanja. U modelu mirovanja pritisnite bilo koju tipku da probudite konzolu

O) TIPKE ZA BRZINU: Dodirne tipke, nježan dodir za podešavanje brzine umalom povećanje (pomaci od 0,1 km/h)

P) DRŽAČ ZA BOCU VOĐE: Drži bocu svodom







Q) TIPKA ZA TRENUTNU BRZINU: Pritisnite za povećanje ili smanjenje raspona brzine

R) SENZOR OTKUČAJA SRCA: Držite senzor sobje strane upravljača kako biste

dobili podatke o otkucajima srca

## PRIKAZ DISPLAY-A



-  **VRIJEME:** Prikazuje se kao minute : sekunde. Pogledajte preostalo ili proteklo vrijeme u vašem vježbanju.
-  **BRZINA:** Prikazuje se kao KM/H. Označava koliko se brzo pomiču jastučići stopala.
-  **KALORIJE:** Ukupno potrošene ili preostale kalorije za vaš trening.
-  **UDALJENOST:** Prikazuje se kao KM. Pokazuje prijedenu udaljenost ili preostalu udaljenost tijekom vježbanja.
-  **NAGON:** Prikazan kao postotak.
-  **OTKUCAJI SRCA:** Prikazuje se kao BPM (otkucaja u minuti). Koristi se za praćenje vašeg otkucaja srca (prikazuje se kada se uspostavi kontakt s oba držača pulsa).



## POČETAK

- 1) Provjerite ima li na pojasu nikakvih predmeta koji bi ometali kretanje trake za trčanje.
- 2) Uključite kabel za napajanje i uključite traku za trčanje.
- 3) Stanite na bočne ograde trake za trčanje.
- 4) Pričvrstite sigurnosnu kopču ključa na dio vaše odjeće pazeći da bude sigurna i da se neće odvojiti tijekom rada.  
Umetnite sigurnosni ključ usigurnosnu ključanicu na konzoli.
- 5) Odaberite korisnika, U1-U4 koristeći tipke gore i dolje i pritisnite ENTER za potvrdu

### A) BRZI POČETAK

Jednostavno pritisnite START za početak vježbanja. Vrijeme će se računati od 0:00.  
Brzina će biti zadana na 0,8 KM. Nagib će biti postavljen na 0%.

### B) ODABERITE PROGRAM

- 1) Odaberite PROGRAM pomoću  i pritisnite ENTER.
- 2) Postavite informacije o programu vježbanja pomoću  i pritisnite ENTER nakon svakog odabira.
- 3) Pritisnite START za početak vježbanja.

NAPOMENA: Možete prilagoditi razinu brzine i nagiba tijekom vježbanja.

### C) ZAVRŠAVANJE VJEŽBANJA

Kada završite s vježbanjem, informacije o vježbanju ostat će prikazane na konzoli 30 sekundi.

### ZA OBRISANJE TRENUTNOG ODABIRANJA

Za brisanje trenutnog odabira programa ili zaslona, pritisnite i držite STOP 3sekunde.

## INFORMACIJE OPROGRAMU

### PROGRAM

P0	P1	P2				P3		
PRIRUČNIK	SPRINT9	UDALJENOST				KALORIJE		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Polumaraton 300K		500K	700K

P4		P5		P6		P7	
INTERVALI P4.2		PERFORMANSE P5.2		OTKUCAJI SRCA		KORACI	
P4.1	Vršni	P5.1	Gerkin	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Intervali brzine	intervali	Gubitak težine		Ciljani HR	% Ciljani HR	5000	10000

P8									
ZRAČNI VLAK									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Početak	Prepreka	Izazov	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50 tisuća

P9	
OBIČAJ	
P9.1	P9.2
Prilagođeno 1	Prilagođeno 2



SPRINT 8: Program SPRINT 8 je anaerobni program intervalnog treninga visokog intenziteta dizajniran za izgradnju mišića, poboljšanje brzine i prirodno povećanje oslobađanja ljudskog hormona rasta (HGH) u vašem tijelu.



UDALJENOST: Pogurajte se i idite dalje tijekom vježbanja s pet vježbi na daljinu. Birajte između 1K, 5K, 10K, polumaratona, maratona.



KALORIJE: Postavite ciljeve za sagorijevanje kalorija stri treninga. Odaberite između 300, 500, 700. Korisnik postavlja početnu brzinu i razine nagiba. Potrošene kalorije izračunavaju se pomoću unosa težine korisničkog profila.



INTERVALI: Učinkovita vježba za sagorijevanje masti koja vam pomaže da poboljšate razinu svoje kondicije. Birajte između intervala brzine, vršnih intervala, intervala izdržljivosti.



IZVEDBA: Uključite Weight Loss i Gerkin. Pospješite gubitak tjelesne težine povećanjem i smanjenjem brzine i nagiba, zadržavajući vas u zoni sagorijevanja masti. A Gerkinov protokol testira kardiopulmonalno zdravlje.



KORACI: Promiče zdravu aktivnost svježbama temeljenim na 2koraka izračunatim pomoću prosječne duljine koraka. Birajte između treninga od 5000 i 10000 koraka. Korisnik postavlja početnu brzinu i razine nagiba.



ZONA OTKUCAJA SRCA UKLJUČUJE CILJNI HR, %CILJANI HR: Vježba osmišljena da vas drži unavedenoj zoni otkucaja srca. Ova vježba zahtijeva da nosite bežični remen za mjerenje pulsa.

CILJNI OTKUCAJI SRCA: prvi

korak je saznati pravi intenzitet za vaš trening i saznati svoj maksimalni broj otkucaja srca (maks. HR=220-dob). Metoda temeljena na dobi pruža prosječno statističko predviđanje vašeg maks. HR je dobra metoda za većinu ljudi. Uzmimo za primjer 30-godišnju osobu, maksimalni HR je 220 -30 =190 bpm. Dakle, cilj ovog programa je 190 otkucaja u minuti, rasponi nagiba vrlo automatski temeljeni na promjenama vašeg otkucaja srca tijekom vježbanja.

% CILJANI HR:

Moguće je odabrati 3postotne vrijednosti, %55 (kontrola tjelesne težine i aktivni oporavak), %70 (umjereno dugi treninzi) i %85 (osobe u formi i za atletski trening). Ciljani broj otkucaja srca izračunava se prema  $(220-dob)*\%HR$ , na primjer, 30-godišnja osoba bi htjela kontrolirati tjelesnu težinu i aktivno se oporaviti (%55), ciljani broj otkucaja srca je  $(220-30)*55\% = 105$  bmp.

Otkucaji srca	Funkcija nagiba	Nagnuti Vrlo
20+ ispod cilja	Povećajte svakih 10 sekundi	0,50%
6-19 ispod gola	Povećaj svakih 35 sekundi	0,50%
+/- 5od cilja	Bez promjene	0
6-19 preko gola	Smanji svakih 35 sekundi	-0,50%
20-24 iznad cilja	Smanjite svakih 10 sekundi	-0,50%
25+ iznad cilja	Zaustavljanje programa	Ponovno postavljanje konzole



## STOL ZA ZRAČNI VLAK

P8.9	Udaljenost 200																									
	Nagib	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Čvrstoća	1	1	1	1	4 44			4	4	4 44			2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
	Brzina	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7

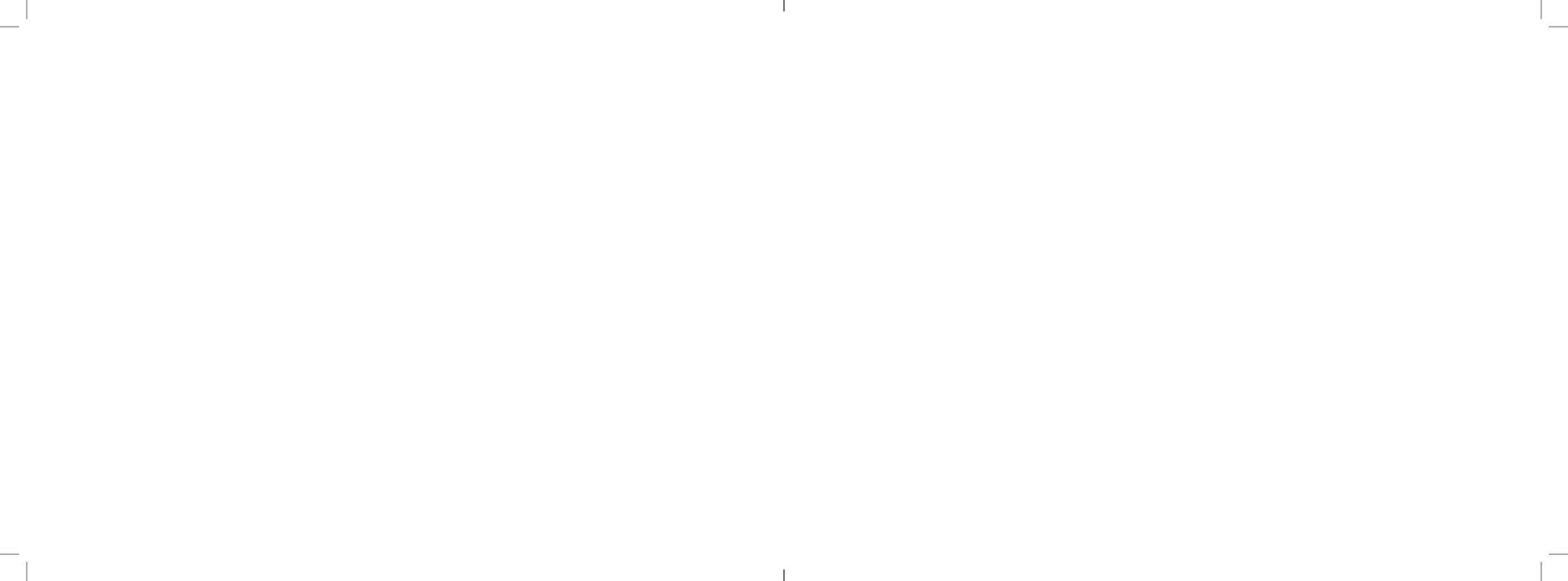
P8.9	Udaljenost 200																									
	Nagib	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10		8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Čvrstoća 44			4	4	4 44			2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Brzina	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Udaljenost 1000																											
	Nagib	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10				7	5	3	1	2	3	4	5
	Čvrstoća	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
	Brzina	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7

P8.10	Udaljenost 1000																													
	Nagib	6	7	8	10	11			11	12	12	12	12	11					11	10		7	5	2	1	1	1	1	1	1
	Čvrstoća	2	2	2	4	4 44			4	4	4 44			4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Brzina	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



**PRILAGOĐENO** : Omogućuje stvaranje i ponovno korištenje savršene vježbe za vas određenoj brzini, nagibu, čvrstoći jastuka i kombinacijom vremena. Vrhunski u osobnom programiranju. Cilj zasnovan na vremenu. Vaš prilagođeni trening bit će automatski spremljen.







# PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE



Email: [info@skendfit.com](mailto:info@skendfit.com)  
Tel: 01 213 4314  
Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete  
Sportfit d.o.o.