

CAPITAL SPORTS

10035234

Workspace Go Light

Bežecký pás

Vážený zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte



OBSAH

Bezpečnostné pokyny 2
 Popis produktu 4
 Prehľad kardio tréningu 5
 Rozcvičenie sa pred tréningom 8
 Prevádзка 10
 Displej 11
 Starostlivosť a Údržba 12
 Pokyny k likvidácii 14

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10033087
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE

**Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Nemecko

Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia.

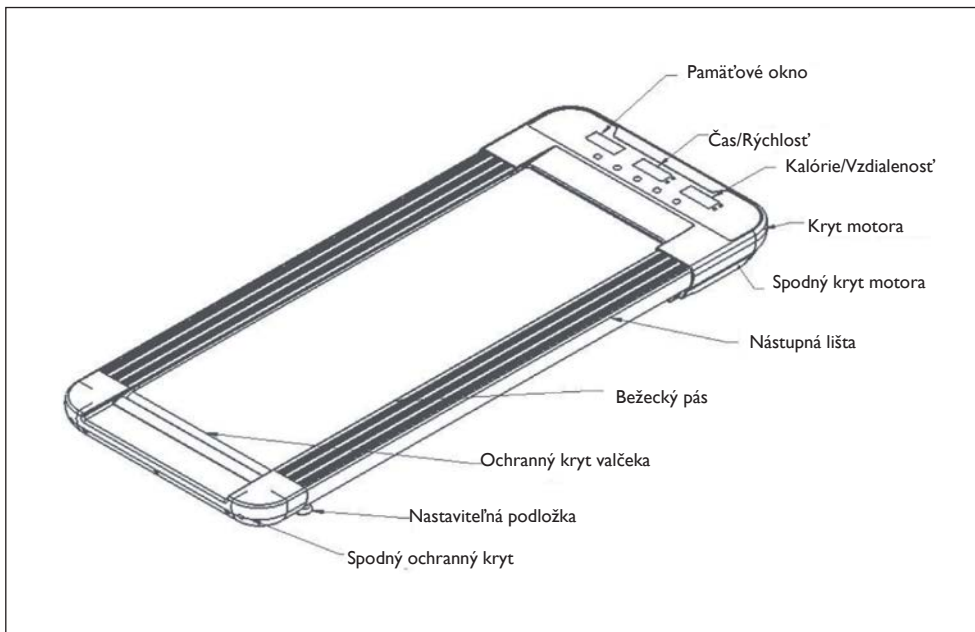
Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože.
Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,5m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť.
Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.

Poznámka: Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Používajte vhodné oblečenie a atletickú obuv pri používaní zariadenia. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené.
Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po návrate do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecský pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecský pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecský pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.

POPIS PRODUKTU



Príslušenstvo:

- Imbusový šesťhranný kľúč 6 mm (1x)
- Skrutkovač (1x)
- Silikónový olej (1x)

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk.

Je to odporúčaná forma cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spotrebuje glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová časť zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa vy danej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbnna tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej tepovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v kľude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

Anaeróbnny tréning

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpané a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu.

Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Tréningový progres

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

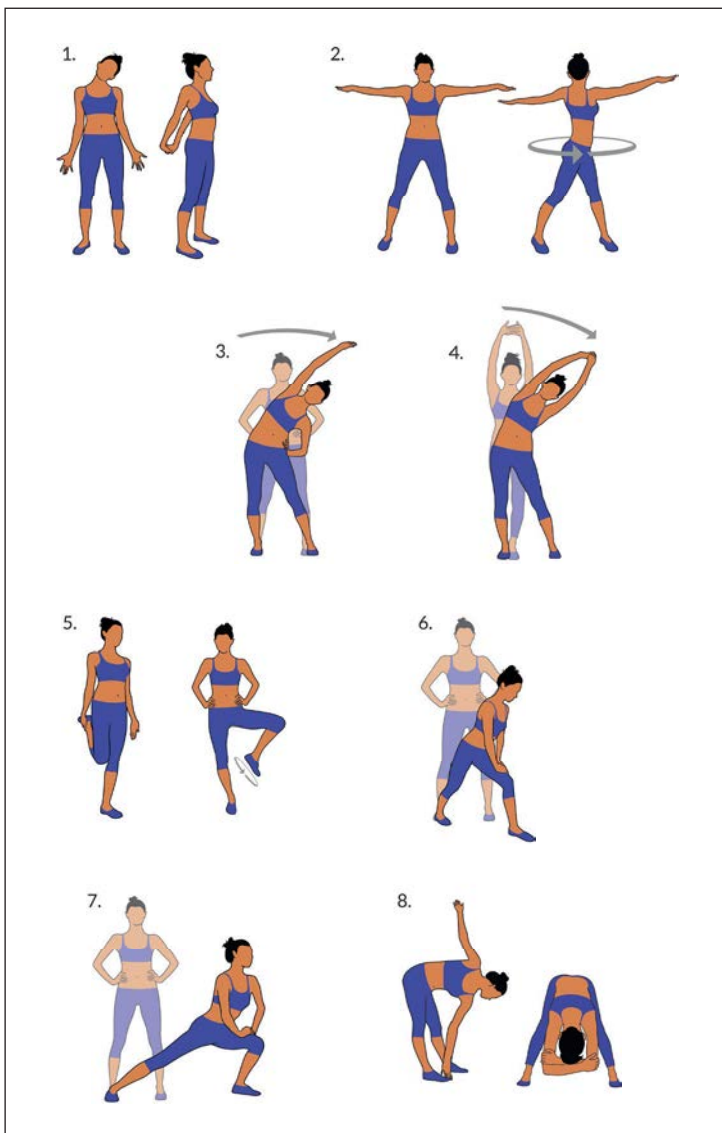
Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

Pred tréningom je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

Po tréningu musíte doplniť bielkoviny, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.

ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM



Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poradte sa so svojím lekárom alebo fitness trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly sa striedajte sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhovité pohyby a krčenie ramenami).
2. Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi (členky nasledujú otáčanie tela).
3. Ohnite sa nabok a upažte jednu ruku rovno nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa na stranu a upažte obe ruky nad hlavu spolu s dlaňami von. Opäť zostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením oboch paží.
5. Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Držte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a chodidlom vo vzduchu kreslite kruh v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami držte váhu hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste natiahli svalstvo zadných končatín.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi chodidlami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Ohnite sa dopredu, zatiaľ čo necháte nohy rovno a striedavo sa dotýkajte rukou opačného chodidla. Nakoniec sa zveste a uvoľnite sa.

PREVÁDZKA

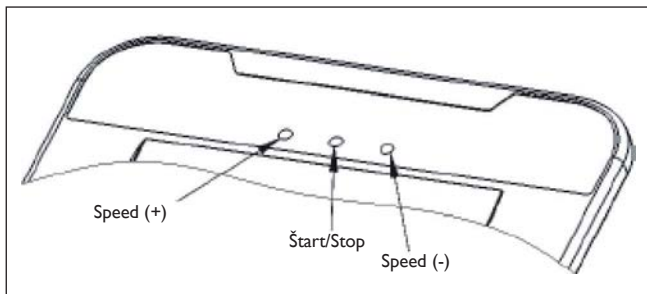
Všeobecná prevádzka

- Pripojte napájanie, zapnite vypínač (vypínač je červený), ten sa rozsvieti, začujete zvukový signál a potom sa rozsvieti obrazovka.
- Ak trenážer nepoužívate, nechajte bezpečnostný zámok mimo dosahu dieťaťa; Flaša silikónového oleja v taške na príslušenstvo sa uchováva na mieste, kam na ňu dieťa nedosiahne.
Ak dôjde k náhodnému požitiu alebo kontaktu s očami, opláchnite ich vodou a navštívte včas lekára.
- Pred umiestnením vypnite mechatronický vypínač a odpojte sieťovú zástrčku. Rukami uchopte bežiaci pás a položte ho oproti stene.

Diaľkový ovládač

Stlačte červené tlačidlo štart / stop na diaľkovom ovládači a bežiaci pás sa spustí. Po cvičení stlačte vypínač zariadenia pre zastavenie. Na hlavnom paneli stroja je tiež tlačidlo štart/stop. Funkcie sú rovnaké.

Tlačidlo Speed up / down: Rýchlosť bežeckého pásu môžete nastaviť krok za krokom a automaticky sa zvyšuje alebo znižuje, ak držíte tlačidlo viac ako dve sekundy.



DISPLEJ

Okno zobrazovania počtu krokov.

Zobrazuje aktuálny počet krokov. Keď počet krokov dosiahne 9999 krokov, počítadlo sa automaticky vráti na nulu a spustí počítanie v 0001

Displej času/rýchlosti

Zobrazuje aktuálne hodnoty času a rýchlosti. Okno automaticky prepína zobrazenie.

Displej kalórií/vzdialenosti

Zobrazuje celkový počet kalórií a hodnotu vzdialenosti aktuálneho cvičenia

CHYBOVÉ HLÁSENIA

Kód	Popis	Možná príčina a navrhované riešenie
E01	Ochrana pred chybami pripojenia	Skontrolujte, či je pripojenie uvoľnené alebo poškodené.
		Skontrolujte alebo vymeňte ovládací panel.
		Skontrolujte alebo vymeňte diaľkový ovládač.
E03	Náhla funkčná porucha	Skontrolujte, či je kábel pripojený a reštartujte zariadenie.
		Skontrolujte alebo vymeňte diaľkový ovládač.
E05	Ochrana proti elektrickému prúdu alebo ochrana proti preťaženiu	Skontrolujte nadmerné zaťaženie.
		Skontrolujte, či sú mechanicky pohyblivé časti zaseknuté.
		Skontrolujte mazanie. Nedostatočné mazanie spôsobí trenie medzi bežiacim pásom a doskou.
		Skontrolujte, či nie je stroj opotrebovaný alebo či nie je pás roztrhnutý.
		Skontrolujte, či nie je pás opotrebovaný alebo roztrhaný.
		Skontrolujte, či nie je v obvode skrat.
		Skontrolujte alebo vymeňte diaľkový ovládač.
		Skontrolujte alebo vymeňte motor.
E08	Ochrana hardvéru pred nadmerným prúdom	Skontrolujte či nie je motor preťažený.
		Reštartujte zariadenie.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Pred čistením alebo údržbou výrobku nezabudnite vytiahnuť zástrčku elektrického trenažéra.

Pravidelne odstraňujte prach, aby boli časti zariadenia čisté. Nezabudnite vyčistiť odkryté časti pásu, čo znižuje nahromadenie nečistôt pod pásom. Uistite sa, že tenisky sú čisté a vyhýbajte sa nanoseniu cudzích predmetov do pásu a dosiek aby ste zamedzili opotrebovanie. Povrch pásu by sa mal opláchnuť mydlovou mokrou handričkou. Dávajte pozor, aby ste nenamočili elektrické zariadenia pod pásom.

Poznámka: Pred odstránením predného krytu vytiahnite zástrčku elektrického trenažéra. Najmenej raz za rok otvorte predný kryt na vyčistenie motora.

Pás a špeciálny mazací olej elektrických častí

Doska a pás tohto elektrického bežiaceho trenažéra boli vopred namazané. Tretia sila medzi pásom a doskou má veľký vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežiaceho pásu, a preto musí byť pravidelne mazaný. Odporúčame pravidelnú prehliadku dosky. Ak je panel poškodený, obráťte sa na náš zákaznický servis.

Navrhujeme použiť mazací olej medzi pásom a doskou elektrického bežiaceho pásu podľa nasledujúceho schémy:

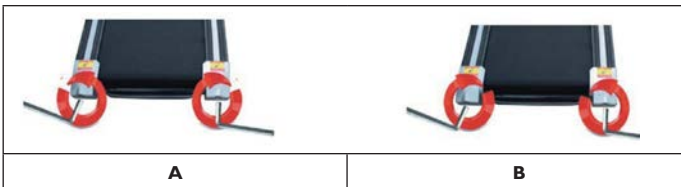
- Príležitostní používatelia (menej ako 3 hodiny týždenne): raz za mesiac;
- Pravidelní používatelia (viac ako 7 hodín týždenne): raz za pol mesiaca.

Ak chcete lepšie udržiavať váš elektrický bežiaci pás a predĺžiť životnosť stroja, odporúča sa vypnúť napájanie po 2 hodinách a potom ho použiť po 10 minútach odpočinku.

Ak je pás príliš voľný, počas prevádzky sa vyskytne šmyk. Ak je príliš tesný, môže znížiť výkon motora a spôsobiť väčšie opotrebovanie valca. Ak je pás uvoľnený, môžete ručne zdvihnúť povrch dosky asi o 50 až 75 mm.

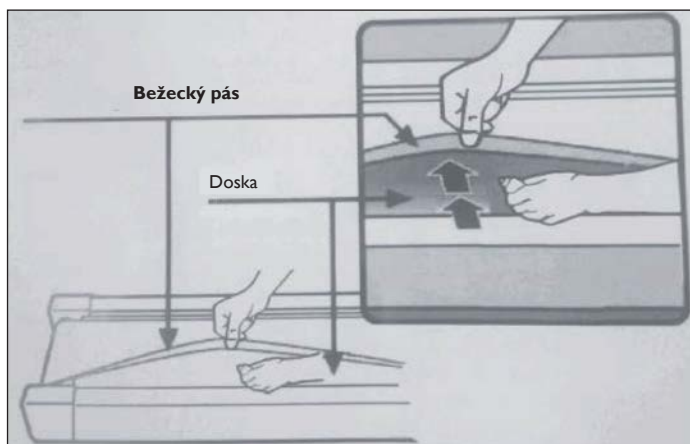
Nastavenie pásu

- Elektrický bežiaci pás umiestnite na rovnú plochu.
- Nastavte elektrický bežiaci pás na beh rýchlosťou približne 3 až 5 kilometrov za hodinu.
- Ak sa pás ťahá doprava, otočte nastavovaciu skrutku doprava o 1/2 kruhu v smere hodinových ručičiek a potom otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/2 kruhu proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak je pás naklonený doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/2 kruhu a potom otočte nastavovacou skrutkou napravo 1/2 kruhu proti smeru hodinových ručičiek (obr. B).



Spôsob pridávania silikónového oleja

1. Zdvihnite pojazďový pás.
2. Na dosku naneste silikónový olej.



POKYNY K LIKVIDÁCI



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným

negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

