

10033559 10033560

Workspace Fusion

Běžecový pás

Laufband Treadmill

Pavimento móvil

Trottoir roulant

Marciapiede mobile

Vážený zákazníku,

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Prosím, důkladně si přečtete manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a upozornění uvedených v návodu k použití se nevztahuje na naši záruku a jakoukoliv odpovědnost. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu:



OBSAH

Bezpečnostní pokyny 2

Montáž 4

Ovládací panel a dálkový ovladač 4

Základní funkce a displej 5

Ovládání přes BT a aplikace 6

Čištění a Údržba 7

Řešení problémů 10

Přehled kardio tréninku 11

Rozcvičení před tréninkem 14

Pokyny k likvidaci 16

Prohlášení o shodě 16

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu	10033559, 10033560
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz
Skladovací rozměry	70x35x1600 mm
Hmotnost	40 kg
Verze BT	4.0

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před používáním tohoto přístroje si pečlivě přečtěte tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Tento návod by měl být k dispozici pro budoucí použití. Kvůli vylepšování výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečné používání je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Chraňte svou podlahu pomocí rohože. Nepoužívejte toto zařízení ve vlhkých prostorách jako jsou budovy s bazénem, sauny a podobně. Bezpečnostní vzdálenost od tohoto zařízení musí být alespoň 0,6m volného místa kolem.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a bezpečnost. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všímejte si signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit pokud zažijete některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tlukot srdce, mělké dýchání, závratě nebo ospalost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s vaším doktorem před dalším cvičením, v případě povšimnutí těchto symptomů.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Nepouštějte děti a zvířata k tomuto zařízení, zařízení musí být složené a používáno pouze dospělými osobami.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Během používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhněte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.

- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušete cvičení. Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při přesouvání nebo zvedání zařízení přistupujte k práci s maximální opatrností abyste si nezranili záda. Vždy používejte správnou zvedací techniku nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Všechny pohyblivé doplňky (například pedály, madla, sedlo .. atd.) Vyžadují údržbu alespoň jednou za týden. Před použitím je vždy zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte. Po uvedení do adekvátního stavu můžete zařízení nadále používat.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který by mohl způsobit vážné riziko.
- Udržujte napájecí kabel mimo zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru zařízení.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte běžecký pás od napájení. Při čištění, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte běžecký pás na místě, které nemá regulovanou teplotu, například garáže, zahradní domky, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a konstrukční změny (např. odstranění nebo výměna originálních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý diskový setrvačnick se během provozu zahřeje.
- Pokud zařízení nepoužíváte, zajistěte jej.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.
- Děti musí být pod dozorem aby se zajistil, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Přístroj připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.

MONTÁŽ

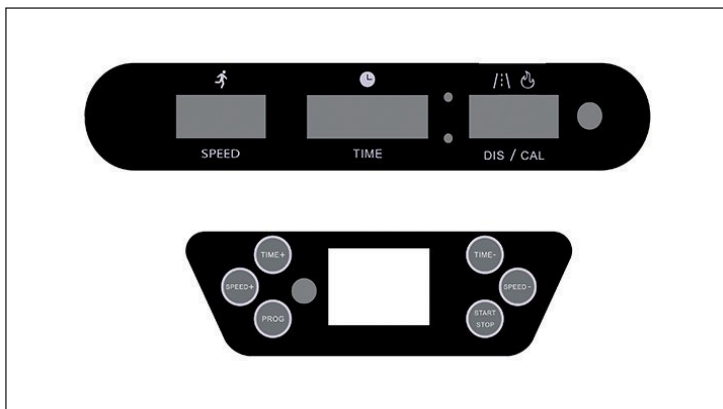
Zařízení je již smontované, stačí namontovat zábradlí.

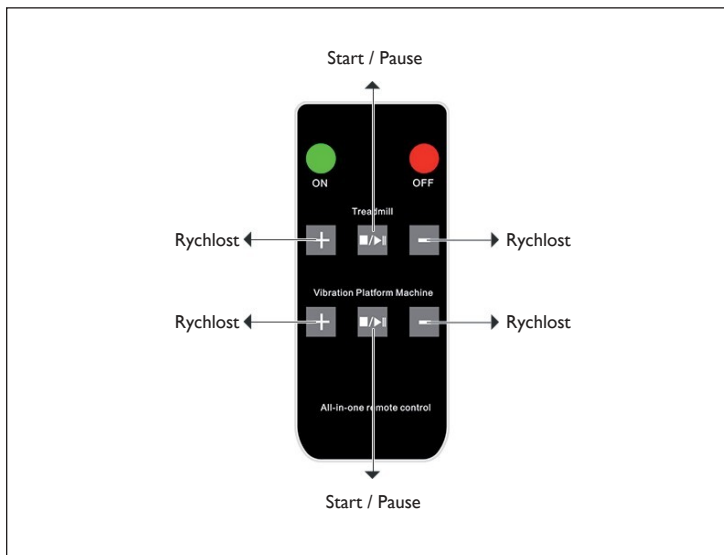
- Vyberte běžecký pás z krabice a položte jej na podlahu. Využijte pomoc druhé osoby, která vám pomůže, protože běžecký pás je velmi těžký! Ujistěte se, že kolem běžeckého pásu je 50 cm volného místa na montáž.
- Použijte montážní nástroj na zašroubování na obou stranách konzol. Vložte madlo a upevněte ho šrouby.
- Vložte zástrčku a stiskněte vypínač.



OVLÁDACÍ PANEL A DÁLKOVÝ OVLADAČ

Ovládací panel





HLAVNÍ FUNKCE A DISPLEJ

SPEED

Zobrazuje aktuální rychlost.

TIME

Zobrazuje uplynulý tréninkový čas v rozmezí 0: 00-99: 59.

Poznámka: Po dosažení maximálního času (99: 59,5 sekund) se běžecký pás zpomalí a na obrazovce se objeví "END". Po 5 sekundách se běžecký pás dostane do pohotovostního režimu.

DIS (Vzdálenost)

Zobrazuje ujetou vzdálenost v rozmezí 0,00-99,90.

CAL (Kalorie)

Zobrazí spotřebu kalorií v rozmezí 0,0-999,0.

Start / Stop

Po zapnutí jednotky lze spustit trenažér nebo vibrační desku stisknutím tohoto tlačítka. Stiskněte znovu tlačítko pro zastavení zařízení.

Rychlost +/-

Pomocí těchto dvou tlačítek nastavte v pohotovostním režimu požadovanou hodnotu. Pokud nastavujete rychlost během tréninku, změní se o 0,1 km / h při každém stisknutí tlačítka. Stisknutím a podržením plynule nastavíte rychlost.

OVLÁDÁNÍ PŘES BT A APLIKACE

Připojení k reproduktorům BT

Aktivujte BT na smartphonu nebo tabletu a vyhledejte v seznamu zařízení s názvem "SYMK". Jakmile jste připojeni k běžeckému pásu, můžete přehrávat hudbu přes reproduktory BT na běžeckém pásu.

Trénink s aplikací iFit Show

FitShow je specializovaná aplikace pro běžecké pásy, rotopedy a fitness vybavení. Aplikace nabízí speciální mapy, cíle a soutěže, stejně jako street a další režimy. Obsahuje také krokoměr a funkce na zaznamenávání údajů. Shromážděné údaje je možné sdílet na Internetu nebo použít spolu s jinými sportovními aplikacemi. Aplikaci můžete najít v Obchodě Google Play a iTunes:

iPhone / iPad	Android
	

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Poznámka: Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, vypněte a odpojte běžecký pás před čištěním nebo prováděním pravidelné údržby. Abyste předešli zraněním, vždy zkontrolujte opotřebení komponent, jako např. pružiny, pás

Čištění

- Po každém cvičení se ujistěte, zda je jednotka utřela a zda se z jednotky odstranil pot.
- Běžecký pás je možné vyčistit měkkým hadříkem a jemným čistícím prostředkem. Nepoužívejte abraziva ani rozpouštědla. Dbejte na to, aby se na panel displeje nedostala nadměrná vlhkost, protože by to mohlo poškodit zařízení a způsobit elektrické riziko.
- Udržujte běžecký pás, zejména konzolu počítače, mimo přímého slunečního záření, aby nedošlo k poškození obrazovky.

Skladování

- Zařízení skladujte v čistém, suchém a chladném prostředí.
- Nikdy nenechávejte zařízení venku.
- Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a napájecí kabel je odpojen od síťové zásuvky.

Mazání

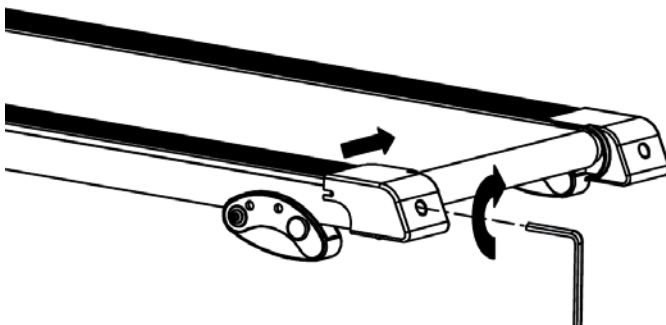
Mazání pod běžícím pásem zajistí vynikající výkon a prodloužení jeho životnosti. Po prvních 25 hodinách používání (nebo po uplynutí 2-3 měsíců) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodin používání (nebo každých 5-8 měsíců).

Jak zkontrolovat běžící pás zda je správně mazaný

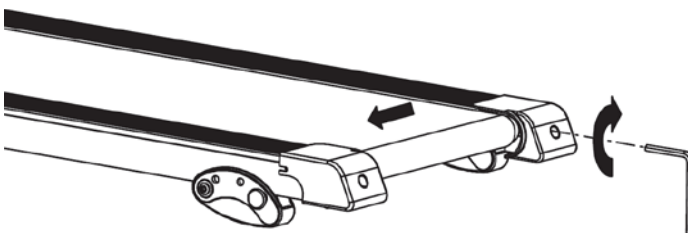
Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu a nahmatejte horní povrch běžící paluby. Pokud je povrch hladký na dotek, není třeba žádné další mazání. Pokud je povrch suchý na omak, naneste nějaké mazivo.

Nastavení pásu

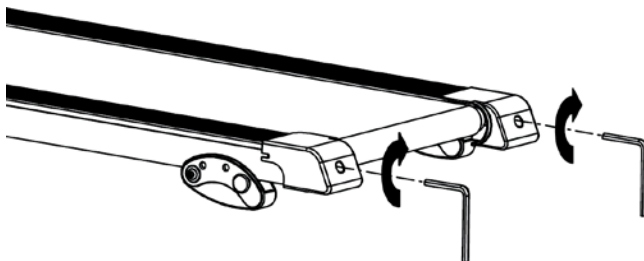
Běžecský pás je předem nastavený v továrně, ale po delším používání se může natáhnout a vyžadovat opětovné nastavení. Pro nastavení pásu zapněte hlavní vypínač běžecského pásu a nechte pás běžet rychlostí 8-10 km / h. Použijte 6 mm imbusový klíč na otočení šroubů nastavení zadního válce, aby se pás vycentroval.



Pokud se běžecský pás posouvá doleva, otočte levou stavěcí šroub 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a běžecský pás by měl začít narovnávat.

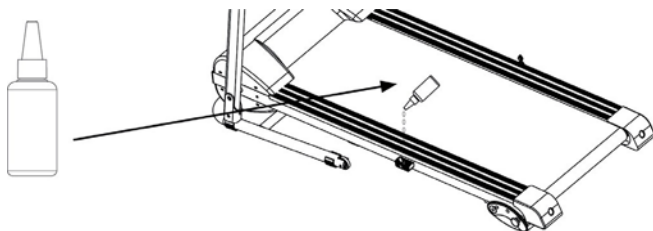


Pokud se běžecský pás posouvá doprava, pak otočte pravou nastavovací šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pás by měl začít narovnávat. Otáčejte stavěcími šrouby, dokud není běžící pás správně vycentrován.



Pokud se běžecký pás během používání uklouzne, běžecký pás vypněte a odpojte. Pomocí dodaného 6 mm imbusového klíče otočte levý i pravý zadní nastavovací šroub válce o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, potom zapněte hlavní vypínač a běžecký pás spusťte rychlostí 8-10 km / h. Přejděte na běžící pás, abyste zjistili, zda pás stále klouže. Tento postup opakujte, dokud pás přestane klouzat.

Jak nanést mazivo



Zvedněte jednu stranu běžícího pásu. Nalijte mazivo pod střed běžícího pásu na horním povrchu jízdní plošiny. Běžte na běžeckém pásu pomalou rychlostí po dobu 3 až 5 minut, abyste rovnoměrně rozložili mazivo.

Poznámka: Nenaneste příliš mnoho maziva. Jakékoliv přebytečné mazivo, které vyteče, by mělo utřít.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Navrhované řešení
Běžec pás se nespustí.	Spotřebič není připojen do sítě.	Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky.
	Bezpečnostní klíč není správně umístěn.	Znovu nainstalujte bezpečnostní klíč.
	Vypnutý jistič v domácnosti.	Zapojte jistič nebo zavolejte elektrikáře, aby vyměnil jistič.
	Byl vypnutý jistič okruhu.	Počkejte 5 minut a potom zkuste zařízení restartovat.
Pás klouže.	Pás není dostatečně napnutý.	Nastavte napnutí pásu.
Pás je nestabilní, když šlapete.	Nedostatečné mazání aplikované na pojezdovou plošinu.	Naneste lubrikant.
	Pás je příliš napnutý.	Nastavte napnutí pásu.
Pás není vycentrován.	Pás ne napnutý ani přes střed zadního válec.	Vycentrujte pás

PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardio tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdraví a pomáhá vám spálit tuk.

Je to doporučený druh cvičení, pokud chcete zhubnout. Při cvičení se nejprve spotřebuje glukóza, pak tuk uložený v těle. Při cvičení se nejprve spálí glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vaši vytrvalost. Platí, že čím pravidelněji trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkých tréninkových trénincích 20 minut).

Během tréninku

Úroveň odporu použitého během tréninku určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky.

Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi vychladnutí. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít přes tyto 3 fáze, jakož i cvičení alespoň 20-30 minut podle ergometru.

1. Fáze zahřívání

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba zahřívání 5-10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Během fáze zahřívání byste měli dát svému oběhovému systému a svalům čas připravit se na následné tréninky. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a pak postupně zvyšovat na úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

2. Fáze kardio tréninku

Po přibližně 10 minutách můžete začít fázi kardio tréninku. Při používání interního tréninkového programu řídí počítač odpor v závislosti na zvoleném typu intervalu a tím simuluje měnící se intenzity.

Kardio tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink podle vydané energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

Aerobní tréninková zóna

Když jste v této zóně, posilujete svůj kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory zvýšené srdeční frekvenci, hlubšímu dýchání a snadnému pocení, tělo není ve velmi stresovém stavu, dýchání není výrazně zrychlené - stále byste mohli mluvit s někým, aniž byste se zadýchali - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné, jako když rychle kráčíte do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže tělo pokrýt prostřednictvím aerobní výroby energie, která využívá kyslík. Současně je aktivní i anaerobní výroba energie, ale jen v malé míře. Kyselina mléčná produkovaná v tomto procesu může být rozdělena na výrobu energie. Většina vašeho tréninku by měla být v aerobní fázi.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, když aerobní produkce energie už nebude schopná pokrýt energetické potřeby těla. V tomto bodě dochází k posunu k většímu používání anaerobní výroby energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

Anaerobní trénink

V této zóně zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, protože roste hladina laktátu v těle; začnete se více potit; dýchání se stává rychleji; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se vaše svaly unaví a vy se cítíte zcela vyčerpaný a už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity.

3. Fáze vychladnutí

Na konci kardio tréninkové fáze přejděte na fázi vychladnutí, která by měla trvat nejméně 5 minut. Zde používáte nízkou úroveň odporu.

Fáze obnovy nebo ochlazování je také užitečná z hlediska prevence možné bolesti svalů. Doporučuje se aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horká lázeň, sauna nebo masáž.

Tréninkový progres

Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

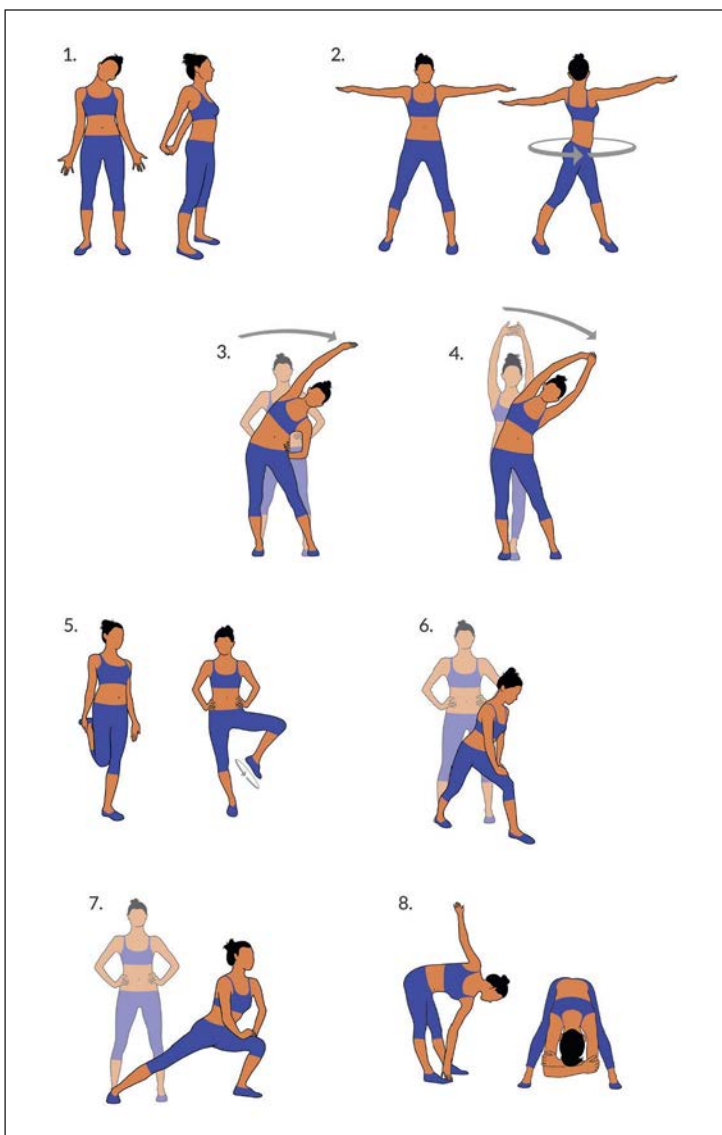
Strava a pitný režim

- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio tréninky je velmi důležitá vhodná výživa před a po každé fyzické aktivitě.

Před tréninkem je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležitý zdroj energie.

Po tréninku musíte doplnit bílkoviny, jako jsou ty, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo zotavilo.

ROZCVIČENÍ SE PŘED TRÉNINKEM



Rozhýbejte se před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poradte se se svým lékařem nebo fitness trenérem o vhodných zahřívacích pohybech.

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste uvolnění mohli začít s kardio tréninkem.

Vezměte si asi 5 minut na provedení následující Klarfit tréninkové rozcvičky:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomalu se střídejte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení ramen).
2. Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi (kotníky následují otáčení těla).
3. Ohněte se stranou a upažte jednu ruku rovně nahoru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.
4. Ohněte se na stranu a upažte obě ruce nad hlavu spolu s dlaněmi ven. Opět zůstaňte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji se spojením obou paží.
5. Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Držte ji tak, abyste snadno protáhly stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Stůjte na jedné noze a chodidlem ve vzduchu kreslete kruh v obou směrech (proti směru hodinových ručiček a ve směru hodinových ručiček).
6. Položte jednu nohu dopředu a rukama držte váhu horní části těla na stehně. Umístěte nohy tak, abyste natáhli zadní svalstvo dolních končetin a lýtko.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivnější.
8. Ohněte se dopředu, zatímco necháte nohy rovně a střídavě se dotýkejte rukou opačného chodidla. Nakonec se svěste a uvolněte se.

POKYNY K LIKVIDACI



Podle Evropského nařízení odpadu 2012/19 / EU tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek nepatří do domácího odpadu. Na základě směrnice by se měl přístroj odevzdat na příslušném sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Zajištěním správné likvidace výrobku pomůžete zabránit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, což by jinak mohl být důsledek nesprávné likvidace výrobku.

Pro detailnější informace o recyklaci tohoto výrobku se obraťte na svůj Místní úřad nebo na odpadovou a likvidační službu vaší domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici 2006/66 / EG, která neumožňuje výhozu baterek do komunálního odpadu. Zkontrolujte místní pravidla pro oddělený sběr baterií.

Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Německo.



Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými normami:

2011/65/EU (RoHS)

2014/53/EU (RED)

