

PACEMAKER F80
Běžecký pás

10034203



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

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 obsluha 6

Skládání běhčího pásu 10

Čištění a údržba 12

Řešení problémů 15

Přehled kardio tréninku 16

Rozcvičení se před tréninkem 19

Pokyny k likvidaci 22

Prohlášení o shodě 22

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu	10034203
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz
Rychlost	1 -14 km/h



VAROVÁNÍ:

Toto stacionární školící zařízení není vhodné pro účely určování vysoké přesnosti.

System sledování srdeční frekvence může vykazovat chybné hodnoty. Nesprávné trénování nebo nadměrné cvičení mohou způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se abnormálně zhorší vaše výkonnost, ihned ukončete trénink.

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.

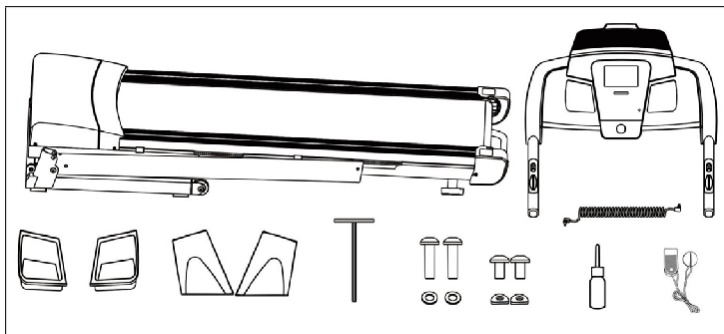
- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečtete tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosažená pouze tehdy pokud je zařízení řádně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečné používání je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Svou podlahu ochraňujte podložkou. 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.
- Všimněte 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.
- Udržujte malé děti a domácí zvířata mimo zařízení, aby se předešlo zranění nebo poškození zařízení.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cviky uvedené v návodu na cvičení
- Během používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhýbejte 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 najdete nějaké poškozené komponenty při skládání nebo kontrolování zařízení, nebo pokud slyšíte podivné zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte zařízení používat.
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 držadla, pás .. atd.) vyžadují týdenní údržbu. 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 kolo na jakémkoli místě, které nemá regulovanou teplotu, jako např. garáže, verandy, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné provedené opravy a změny konstrukce (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. Zařízení k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

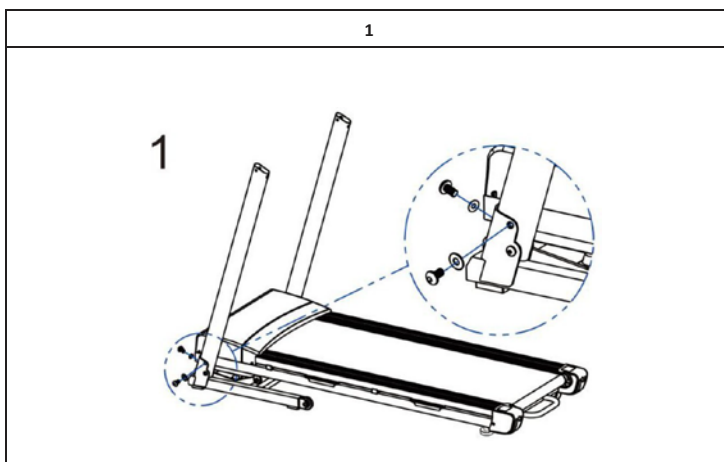
Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

MONTÁŽ

Jednotlivé části

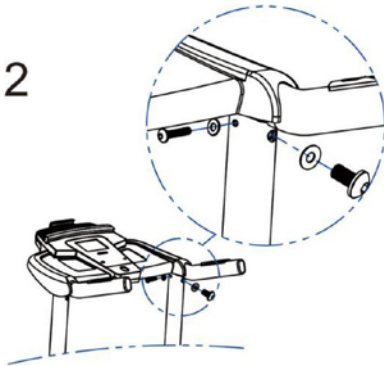


MONTÁŽ



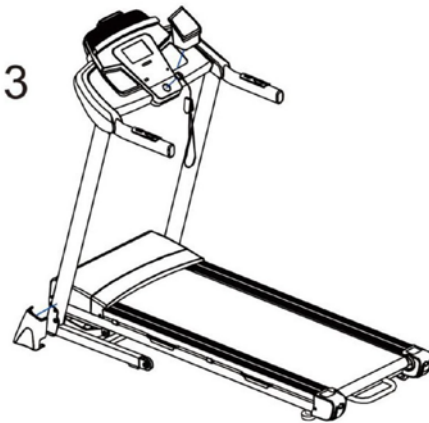
Otevřete obal a vyjměte zařízení a všechny jednotlivé části. Přišroubujte levé a pravé sloupky k základně zařízení. Před úplným dokončením montáže šrouby zcela nedotahujte!

2

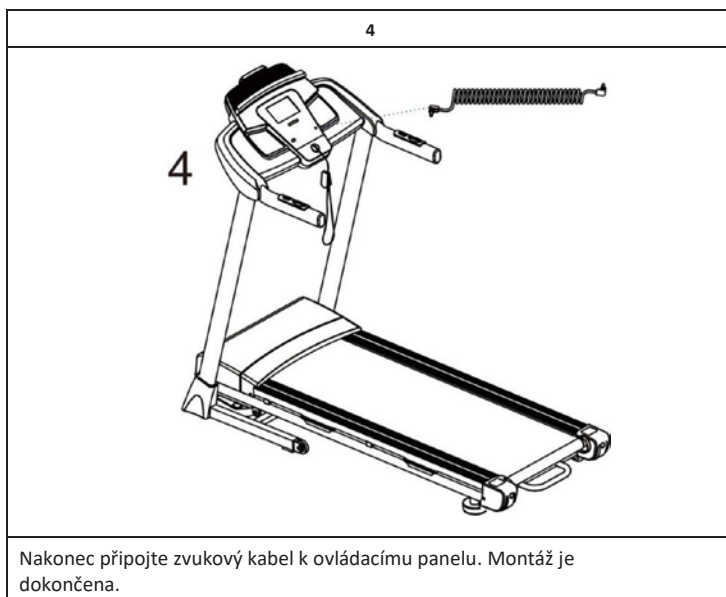


Před připevněním desky na sloupky pomocí šroubů nejprve připojte kabel. Potom desku přišroubujte ke sloupkům. Ujistěte se, že kabel není stlačený. Poté utáhněte všechny šrouby.

3




Vložte bezpečnostní klíč na žlutou oblast ovládacího panelu. Potom připevněte držáky sklenic. Nakonec připevněte ozdobné kryty na levou a pravou stranu základny zařízení.



OVLÁDACÍ PANEĽ A PROVOZ



Hlavní funkce

START	V pohotovostním režimu nebo programovém režimu (H1-H3) stiskněte tlačítko START. V okně SPEED (RYCHLOST) se zobrazí 3-2-1 a spustí se běžecký pás. Čas se zvyšuje od 0: 00 do 99: 59 a pak se nastaví na 0:00. Startovací rychlost je 1 km/h.
STOP	Stiskněte STOP během tréninku pro zastavení běžícího pásu. Stisknutím a podržením tlačítka STOP na 2 sekundy restartujete systém.
Režim (MODE)	V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko, abyste zadali cílový čas (5: 00 - 99:00), cílovou vzdálenost (1,0 - 99) nebo cílové kalorie (10 - 999). Najednou je lze nastavit pouze jednu ze 3 cílových hodnot.
Rychlost (SPEED)+/-	Stisknutím tlačítka SPEED + nebo SPEED- zvýšte nebo snižte rychlost.
PROGRAM	Toto zařízení má 9 předvolených programů (P01-P09), monitor srdečního tepu (Hr1-2) a monitor tělesného tuku. 

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>Jak spustit funkci měření pulsu HRC:</p> <p>Opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost Hr1-2. Poté stiskněte tlačítko MODE a pomocí tlačítek SPEED +/- nastavte věk (10 - 99). Opět stiskněte MODE a přístroj vypočítá optimální cílový srdeční tep:</p> <p>Hrc1 puls = (220 věk) x 60% Hrc2 pulz = (220 věk) x 80%.</p> <p>Stisknutím SPEED +/- nastavíte cílový puls.</p>
	<p>Poté stiskněte tlačítko START pro spuštění vybraného programu. Běžecský pás se rozběhne na počáteční rychlost 1 km/h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokud je naměřená srdeční frekvence o 5 až 10 tepů za minutu nižší než výchozí cílová srdeční frekvence, rychlost se zvýší o 0,4 km/h každých 10 sekund. • Pokud je naměřená srdeční frekvence o více než 10 bpm nižší než výchozí cílová srdeční frekvence, rychlost se zvýší o 0,8 km/h každých 10 sekund • Pokud je naměřená srdeční frekvence o více než 10 bpm vyšší než výchozí cílová srdeční frekvence, rychlost se sníží o 0,8 km/h každých 10 sekund. • Pokud je naměřený puls o 5-10 bpm vyšší jako výchozí cílový impuls, rychlost se sníží o 0,4 km /h každých 10 sekund. <p>Maximální rychlost se zvýší na 10 km/h a minimální rychlost se sníží na 1,0 km/h. Maximální rychlost se zvýší na 10 km/h a minimální rychlost se sníží na 1,0 km/h. Sklon se zvýší na maximum 10 a sníží se na minimum 0. Pokud se neměří žádný impuls, rychlost a sklon se nezmění.</p>

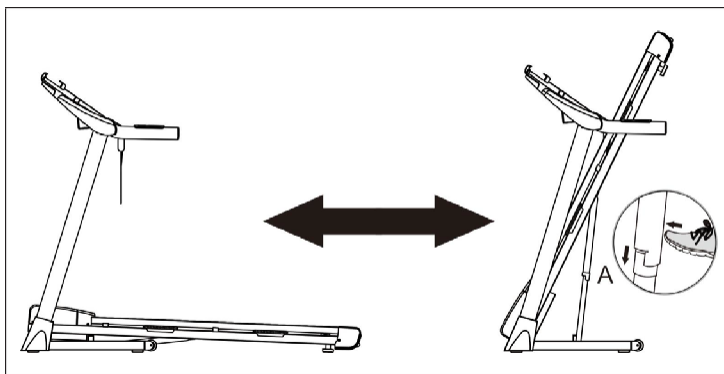
<p>PROGRAM BODY FAT (tělesný tuk)</p>	<p>Měření tělesného tuku spustíte následovně:</p> <p>opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte možnost FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stiskněte MODE a pomocí tlačítek SPEED +/- nastavte své pohlaví (F-1). • Znovu stiskněte MODE a pomocí tlačítek SPEED +/- upravte svůj věk (F-2). • Znovu stiskněte tlačítko MODE a pomocí tlačítek SPEED +/- upravte výšku (F-3). • Znovu stiskněte MODE a pomocí tlačítek SPEED +/- upravte svoji hmotnost (F-4). <p>Po nastavení všech údajů stiskněte tlačítko MODE naposledy. Na displeji se zobrazí [---] a měří se tělesný tuk, jakmile se vaše ruce dotknou pulzních snímačů.</p>		
<p>Parametry</p>	<p>Příklad:</p>	<p>Rozsah nastavení</p>	<p>Poznámka:</p>
<p>Pohlaví (F-1)</p>	<p>2</p>	<p>1/2</p>	<p>1 = muž 2 = žena</p>
<p>Věk (F-2)</p>	<p>35</p>	<p>10-99</p>	
<p>Výška (F-3)</p>	<p>170</p>	<p>50-250</p>	<p>cm</p>
<p>Váha (F-4)</p>	<p>60</p>	<p>20-200</p>	<p>kg</p>
<p>Body Mass Index (BMI)</p>		<p>Úroveň tuku</p>	
<p><19</p>		<p>Štíhlý</p>	
<p>19~26</p>		<p>Normální</p>	
<p>26~30</p>		<p>Nadváha</p>	
<p>>30</p>		<p>Obezita</p>	

Další vlastnosti

Funkce spánku	Pokud po zapnutí přístroje nestisknete žádné tlačítko déle než 10 minut, zařízení se automaticky vypne a displej zhasne. Stisknutím libovolné klávesy restartujete zařízení a přepnete jej do pohotovostního režimu.
Bezpečnostní funkce	V případě nouze můžete kdykoliv vytáhnout bezpečnostní klíč a jednotku zastavit. Na displeji se zobrazí [---].

Dodatečné funkce pro zařízení s integrovanými reproduktory

HLASIOŠŤ + / PŘEDCHOZÍ SKLADBA	Krátkým stisknutím tohoto tlačítka přejdete na předchozí skladbu. Přidržením zvýšíte hlasitost.
HLASIOŠŤ + / DALŠÍ	Krátkým stisknutím tohoto tlačítka přejdete na následující skladbu. Přidržením snížíte hlasitost.

SKLÁDÁNÍ BĚŽÍČÍHO PÁSU

Poznámka: Zkontrolujte, zda je hlavní vypínač v poloze VYP a zda je zástrčka odpojena.

Skládání

Jednou rukou držte zadní konec pásu a zvedněte plošinu, dokud se zámek nezajistí.
(A)

Poznámka: Před přemístěním běžícího pásu se ujistěte, že je zajištěn zámek (A). Při zvedání nebo spouštění pásu se ujistěte, že máte pevný stisk, abyste předešli zranění.

Rozkládání

Jednou rukou držte zadní konec pásu a potom nohou stiskněte zámek (A), aby se pás rozložil.

Poznámka: Při spouštění pásu na zem nestojíte v jeho prostoru.

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 zařízení utřeno a zda se z něj odstranil pot.
- Běžecký pás je možné vyčistit měkkým hadříkem a jemným čisticím 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 zástrčky.

Mazání

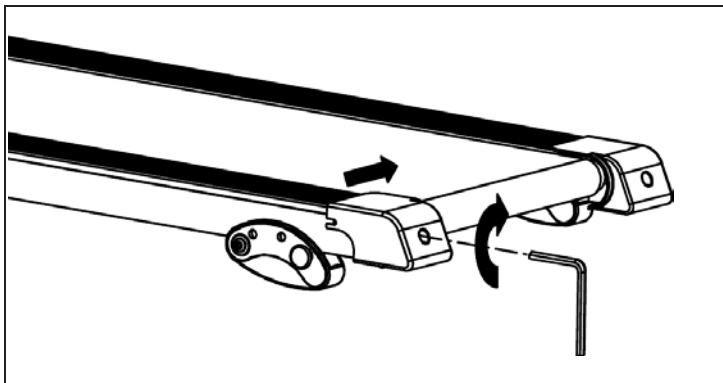
Mazání pod běžícím pásem zajistí vynikající výkon a prodloužení jeho životnosti. Po prvních 25 hodinách používání (nebo 2 - 3 měsíce) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodin používání (nebo 5-8 měsíců).

Jak zkontrolovat běžící pás zda je správně mazaný

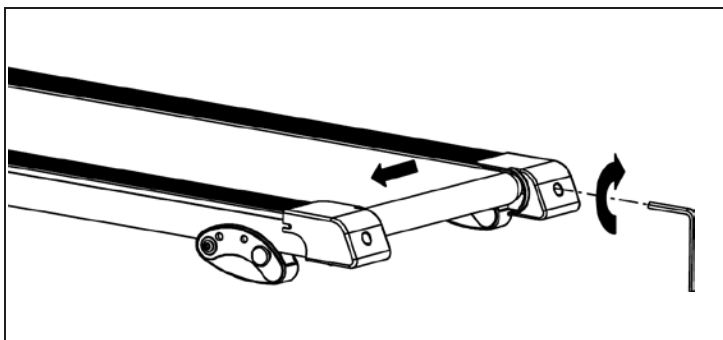
Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu a nahmatejte horní povrch běžící paluby. Pokud je povrch hladký na dotek, není třeba žádné další mazání. Pokud je povrch suchý na omak, naneste nějaké mazivo.

Nastavení pásu

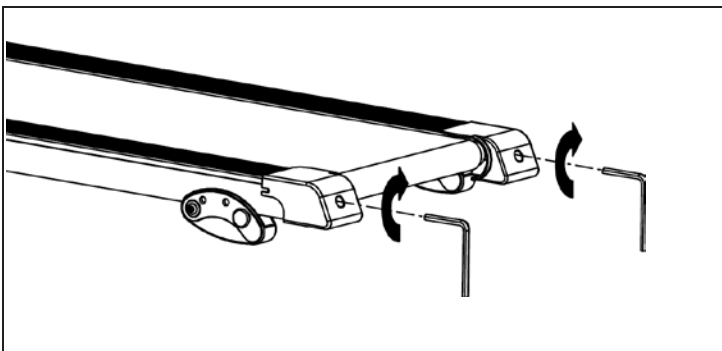
Běžecský pás je předem nastavený v továrně, ale po delším používání se může natáhnout a vyžadovat opětovné nastavení. Pro nastavení pásu zapněte hlavní vypínač běžecského pásu a nechte pás běžet rychlostí 8-10 km / h. Použijte 6 mm imbusový klíč na otočení šroubů nastavení zadního válce, aby se pás vycentroval.



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

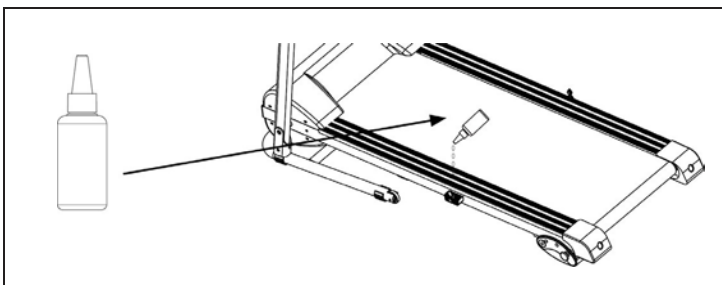


Pokud se běžecský pás posouvá doprava, pak otočte pravou nastavovací šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pás by měl začít narovnávat. Otáčejte stavěcími šrouby, dokud není běžící pás správně vycentrován.



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 rozložily mazivo.

Poznámka: Nenaneste příliš mnoho maziva. Veškerý přebytečný mazací prostředek, který vyjde ven by měl otřít.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Navrhované řešení
Běžecský pás se nespustí.	Spotřebič není připojen do elektrické sítě.	Zapojte správně síťový kabel do síťové zásuvky.
	Bezpečnostní klíč není správně umístěn.	Znovu nainstalujte bezpečnostní klíč.
	Jistič byl vypnutý.	Zapojte jistič nebo zavolejte elektrikáře, aby vyměnil jistič.
	Jistič běžecského pásu byl vypnutý.	Počkejte 5 minut a potom zkuste zařízení restartovat.
Pás klouže.	Pás není dostatečně napnutý.	Nastavte napnutí pásu.
Pás reaguje podivně.	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 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 tepové 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 vyčerpány 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 jíst uhlohydráty, jaké se nacházejí například 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 mobilizovali klouby a aktivovali svaly.



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



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

Vezměte si asi 5 minut na provedení následující tréninkové rozcvičky:

1	
	
<p>Pomalou zakloňte hlavu, potom otáčejte hlavu střídavě napravo a nalevo. Potom rozhýbejte ramena krouživým pohybem.</p>	

2	3
	
<p>Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi; kotníky následují otáčení těla.</p>	<p>Ohněte se v bok s jednou paží nataženou vzhůru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.</p>

4	
	
<p>Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Zatímco jste v této poloze, hýbejte kotníkem tak, abyste si snadno protáhli stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Potom stůjte na jedné noze a s kotníkem nakreslete kruh v obou směrech (ve směru hodinových ručiček a proti směru hodinových ručiček).</p>	

5	6
	
<p>Při podřepu umístěte své nohy na šířku ramen, spusťte boky a udržujte ruce rovně. Pokuste se mít rovný hřbet.</p>	<p>Posaďte se s nohama ohnutými tak, abyste se dotýkaly chodidly vašich nohou. Nohama ohnutými v koleni mírně mávejte nahoru a dolů. Chodidla zůstávají pevně na zemi. Držte si kotníky a záda mějte narovnaný.</p>

7

<p>Posaďte se a protáhněte se směrem k prstům. Pokuste se udržet nohy a záda rovně a dosáhnout na špičky prstů.</p>

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

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

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



Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými normami:

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

