

10033559 10033560

Workspace Fusion

Bežecký pás

Laufband

Treadmill Pavimento

móvil Trottoir

roulant Marciapiede

mobile

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
Montáž	4
Ovládací panel a diaľkový ovládač	4
Základné funkcie a displej	5
Ovládanie cez BT a aplikácie	6
Čistenie a Údržba	7
Riešenie problémov	10
Prehľad kardio tréningu	11
Rozcvičenie sa pred tréningom	14
Pokyny k likvidácii	16
Vyhlasenie o zhode	16

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10033559, 10033560
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Skladovacie rozmery	70x35x1600 mm
Hmotnosť	40 kg
Verzia BT	4.0

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 kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne 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 0,6m 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.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite 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.

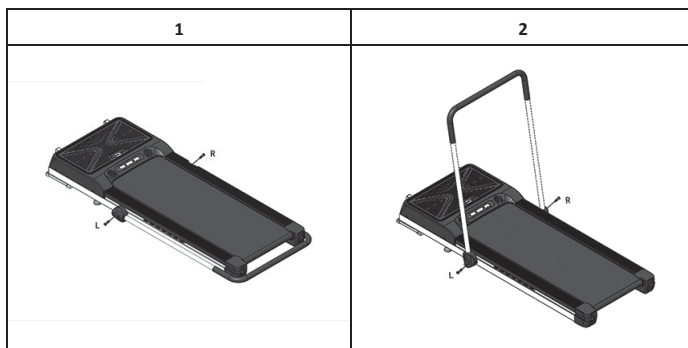
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. 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 ostrážitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, ruky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení 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 bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký 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 zotrvačnik sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítiku zariadenia. Prístroj pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 130 kg.

MONTÁŽ

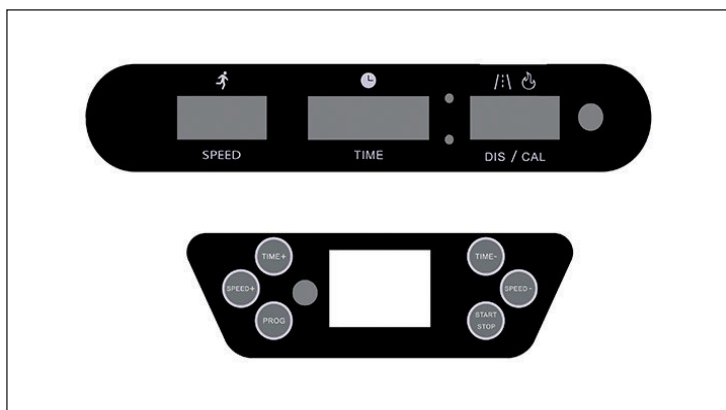
Zariadenie je už zmontované, stačí namontovať zábradlie.

- Vyberte bežecký pás z krabice a položte ho na podlahu. Využite pomoc druhej osoby, ktorá vám pomôže, pretože bežecký pás je veľmi ťažký! Uistite sa, že okolo bežeckého pásu je 50 cm voľného miesta na montáž.
- Použite montážny nástroj na zaskrutkovanie na oboch stranách konzol. Vložte madlo a upevnite ho skrutkami.
- Vložte zástrčku a stlačte vypínač.

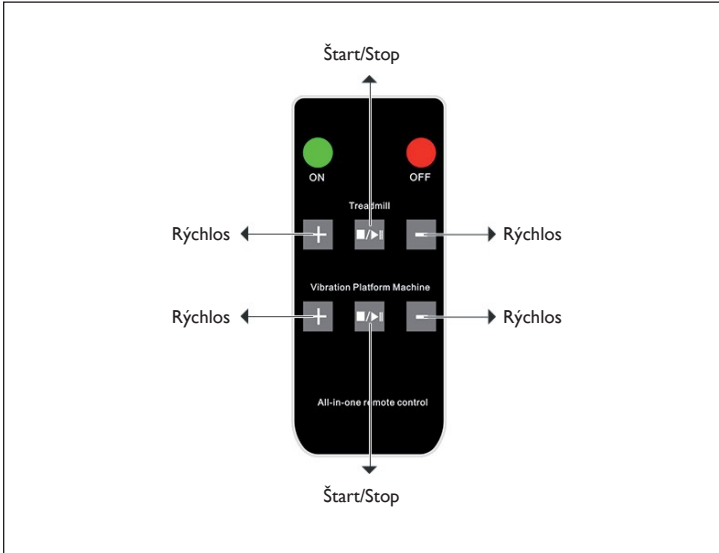


OVLÁDACÍ PANEL A DIAĽKOVÝ OVLÁDAČ

Ovládací panel



Diaľkový ovládač



HLAVNÉ FUNKCIE A DISPLEJ

SPEED

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

TIME

Zobrazuje uplynutý tréningový čas v rozmedzí 0: 00-99: 59.

Poznámka: Po dosiahnutí maximálneho času (99: 59,5 sekúnd) sa bežecký pás spomalí a na obrazovke sa objaví „END“. Po 5 sekundách sa bežecký pás dostane do pohotovostného režimu.

DIS (Vzdialenosť)

Zobrazuje prejdenu vzdialenosť v rozmedzí 0,00-99,90.

CAL (Kalórie)

Zobrazí spotrebu kalórií v rozmedzí 0,0-999,0.

Štart / Stop

Po zapnutí jednotky je možné spustiť trénažer alebo vibračnú dosku stlačením tohto tlačidla. Stlačte znova tlačidlo pre zastavenie zariadenia.

Rýchlosť +/-

Pomocou týchto dvoch tlačidiel nastavte v pohotovostnom režime požadovanú hodnotu. Ak nastavujete rýchlosť počas tréningu, zmení sa o 0,1 km/h pri každom stlačení tlačidla. Stlačením a podržaním plynule nastavíte rýchlosť.

OVLÁDANIE CEZ BT A APLIKÁCIE

Pripojenie k reproduktorm BT

Aktivujte BT na smartfóne alebo tablete a vyhľadajte v zozname zariadenie s názvom „SYMK“. Akonáhle ste pripojení k bežeckému pásu, môžete prehrávať hudbu cez reproduktory BT na bežeckom pásu.

Tréning s aplikáciou iFIT Show

FitShow je špecializovaná aplikácia pre bežecké pásy, rotopedy a fitness vybavenie. Aplikácia ponúka špeciálne mapy, ciele a súťaže, rovnako ako street a ďalšie režimy. Obsahuje aj krokomer a funkcie na zaznamenávanie údajov. Zozbierané údaje je možné zdieľať na Internete alebo použiť spolu s inými športovými aplikáciami. Aplikáciu môžete nájsť v Obchode Google Play a iTunes:



ČISTENIE A ÚDRŽBA

Poznámka: Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, vypnite a odpojte bežecký pás pred čistením alebo vykonávaním pravidelnej údržby. Aby ste predišli zraneniam, vždy skontrolujte opotrebovanie komponentov, ako napr. pružiny, pás

Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- Bežecký pás je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na panel displeja nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť zariadenie a spôsobiť elektrické riziko.
- Udržujte bežecký pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

Skladovanie

- Zariadenie skladujte v čistom, suchom a chladnom prostredí.
- Nikdy nenechávajte zariadenie vonku.
- Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený od sieťovej zásuvky.

Mazanie

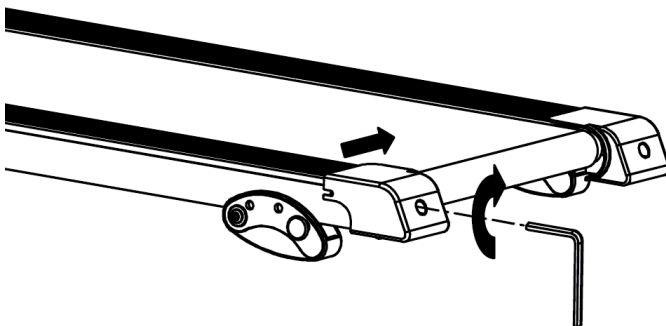
Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo po uplynutí 2-3 mesiacov) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo každých 5-8 mesiacov).

Ako skontrolovať bežiaci pás či je správne mazaný

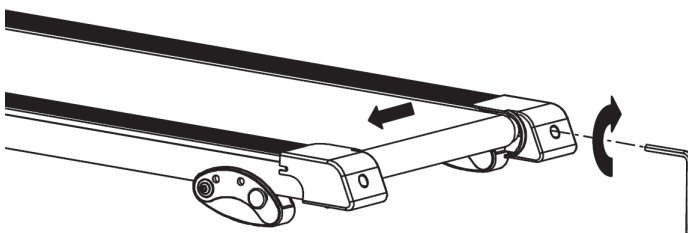
Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu a nahmatajte horný povrch bežiacej paluby. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaké mazivo.

Nastavenie pásu

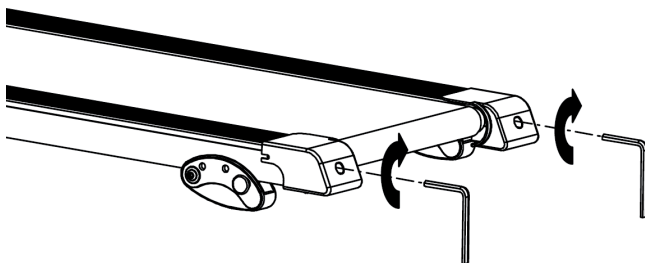
Bežecský pás je vopred nastavený v továrni, ale po dlhšom používaní sa môže natiahnuť a vyžadovať opätovné nastavenie. Na nastavenie pásu zapnite hlavný vypínač bežecského pásu a nechajte pás bežať rýchlosťou 8-10 km/h. Použite 6 mm imbusový kľúč na otočenie skrutiek nastavenia zadného valca, aby sa pás vycentroval.



Ak sa bežecský pás posúva doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a bežecský pás by sa mal začať narovnávať.

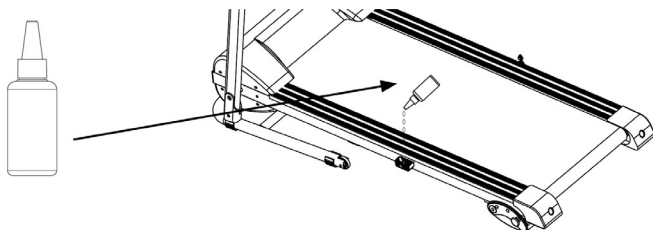


Ak sa bežecský pás posúva doprava, potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pás by sa mal začať narovnávať. Otáčajte nastavovacími skrutkami, kým nie je bežiaci pás správne vycentrovaný.



Ak sa bežecký pás počas používania pošmykne, bežecký pás vypnite a odpojte. Pomocou dodaného 6 mm imbusového kľúča otočte ľavú aj pravú zadnú nastavovaciu skrutku valca o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom zapnite hlavný vypínač a bežecký pás spustite rýchlosťou 8-10 km/h. Prejdite na bežiaci pás, aby ste zistili, či pás stále kľže. Tento postup opakujte, až kým pás prestane kľzať.

Ako naniesť mazivo



Zdvihnite jednu stranu bežiacieho pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiacieho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežte na bežecskom páse pomalou rýchlosťou po dobu 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozložili mazivo.

Poznámka: Nenaneste príliš veľa maziva. Akékoľvek prebytočné mazivo, ktoré vytečie, by sa malo utrieť.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina	Navrhované riešenie
Bežecký pás sa nespustí.	Spotrebič nie je pripojený do siete.	Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený.	Znova nainštalujte bezpečnostný kľúč.
	Vypnutý istič v domácnosti.	Zapojte istič, alebo zavolajte elektrikára, aby vymenil istič.
	Bol vypnutý istič okruhu.	Počkajte 5 minút a potom skúste zariadenie reštartovať.
Pás kľže.	Pás nie je dostatočne napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás je nestabilný, keď šliapete.	Nedostatočné mazanie aplikované na pojazďovú plošinu.	Naneste lubrikant.
	Pás je príliš napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás nie je vycentrovaný.	Pás nie napnutý ani cez stred zadného valec.	Vycentrujte pás

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 odporúčany druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spotrebuje glukóza, potom tuk uložený v tele. Pri cvičení sa najprv spáli 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 rutina 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 srdcovej 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 pokoji 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.

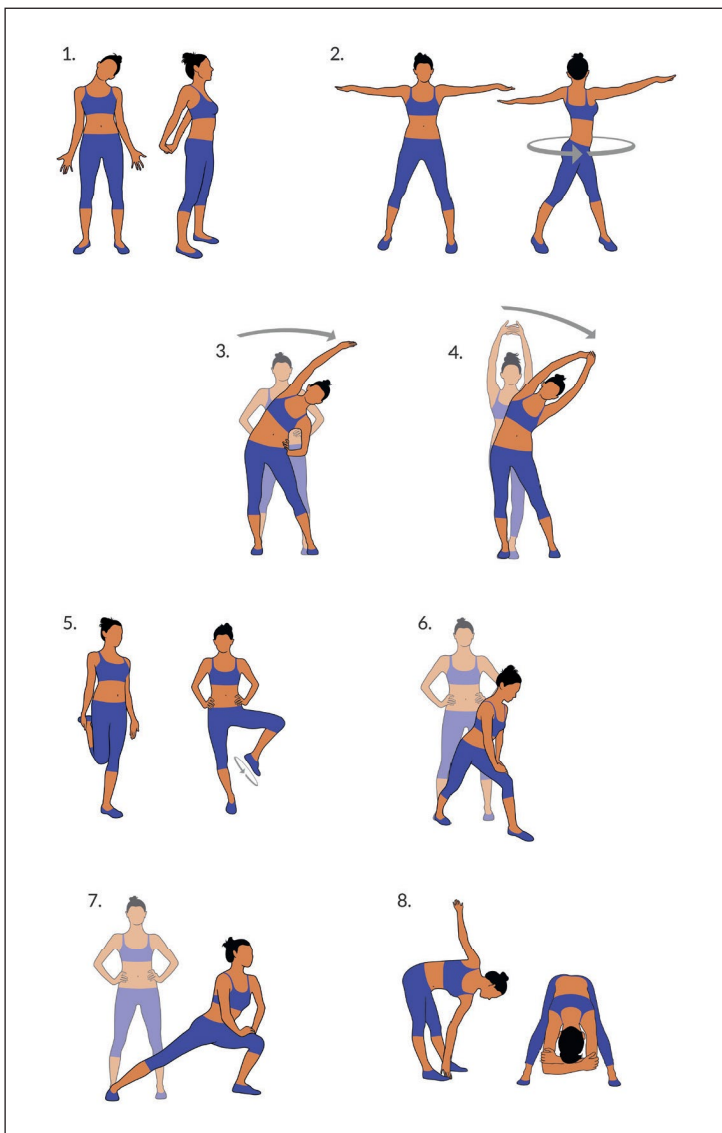
Strava a pitný režim

- 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 (kruhové 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 zadné svalstvo dolných končatín a lýtka.
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.

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



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.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EC, ktorá neumožňuje vyhadzovanie bateriek do komunálneho odpadu. Skontrolujte miestne pravidlá pre separovaný zber batérií.

Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2011/65/EU (RoHS)

2014/53/EU (RED)

