

10033087

Workspace Go Light

Běžecový pás

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
Popis produktu 4
Přehled kardio tréninku 5
Rozcvičení se před tréninkem 8
Provoz 10
Displej 11
Péče a údržba 12
Pokyny k likvidaci 14

TECHNICKÁ DATA

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

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ



Výrobce:
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín,
Německo

Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými normami:

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

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.

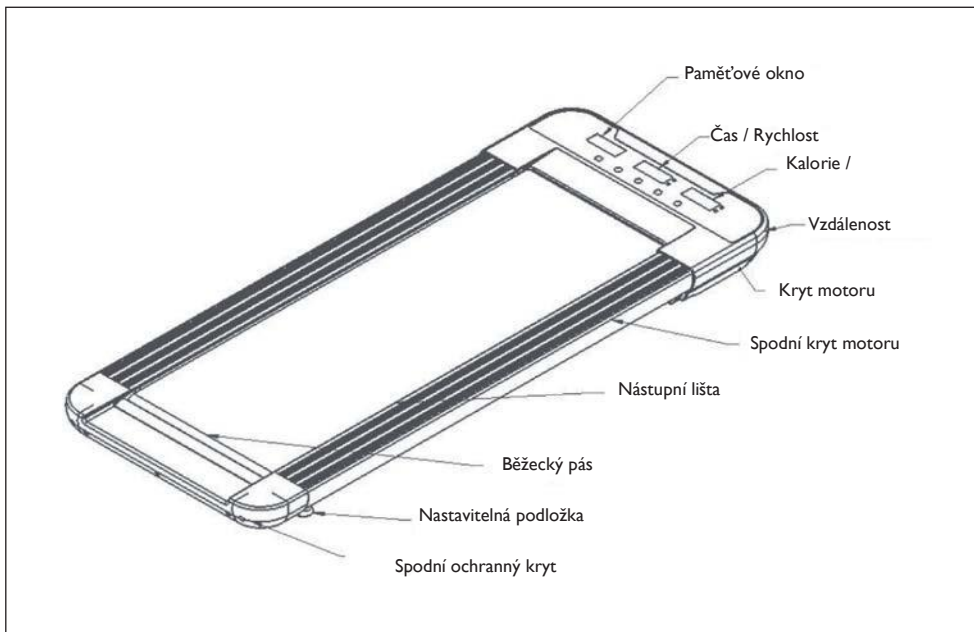
Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- 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 dosažena 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. 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 0,5m 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.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Používejte vhodné oblečení a atletickou obuv při používání zařízení. 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 během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušte 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 návratu 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.

POPIS PRODUKTU



Příslušenství:

- Imbusový šestihranný klíč 6 mm (1x)
- Šroubovák (1x)
- Silikonový olej (1x)

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.

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 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.

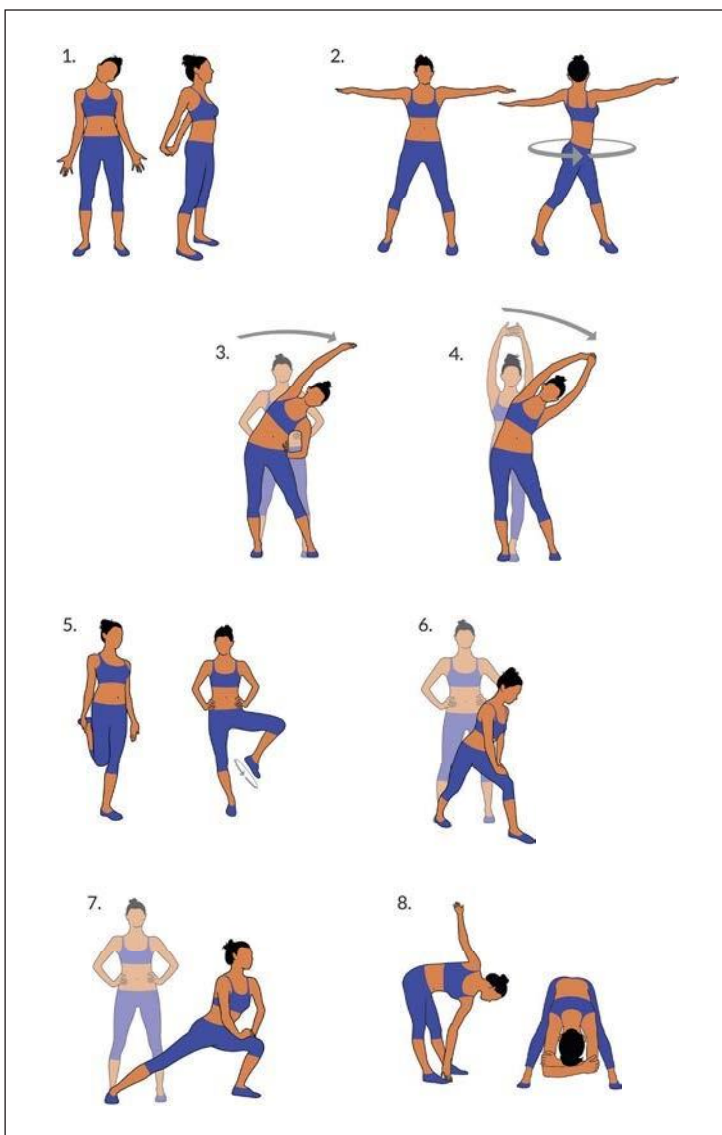
Strava a pitný režim

- 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 intenzivnější 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 svalstvo zadních končetin.
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.

PROVOZ

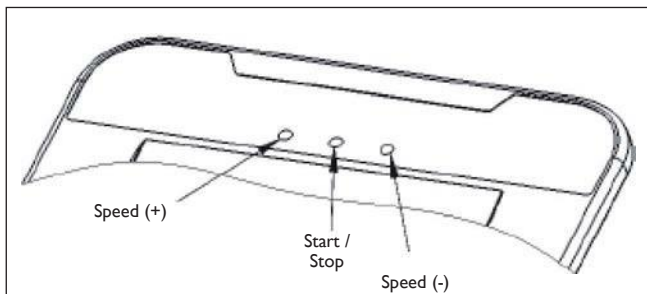
Všeobecná provoz

- Připojte napájení, zapněte vypínač (vypínač je červený), ten se rozsvítí, uslyšíte zvukový signál a pak se rozsvítí obrazovka.
- Pokud trenážér nepoužíváte, nechte bezpečnostní zámek mimo dosah dítěte; Láhev silikonového oleje v tašce na příslušenství se uchovává na místě, kam na ni dítě nedosáhne.
Pokud dojde k náhodnému požití nebo kontaktu s očima, opláchněte je vodou a navštivte včas lékaře.
- Před umístěním vypněte mechatronický vypínač a odpojte síťovou zástrčku. Rukama uchopte běžící pás a položte ho oproti stěně.

Dálkový ovladač

Stiskněte červené tlačítko start / stop na dálkovém ovladači a běžící pás se spustí. Po cvičení stiskněte vypínač zařízení pro zastavení. Na hlavním panelu stroje je také tlačítko start / stop. Funkce jsou stejné.

Tlačítko Speed up / down: Rychlost běžecského pásu lze nastavit krok za krokem a automaticky se zvyšuje nebo snižuje, pokud držíte tlačítko více než dvě sekundy.



DISPLEJ

Okno zobrazování počtu kroků.

Zobrazuje aktuální počet kroků. Když počet kroků dosáhne 9999 kroků, počítadlo se automaticky vrátí na nulu a spustí počítání v 0001

Displej času / rychlosti

Zobrazuje aktuální hodnoty času a rychlosti. Okno automaticky přepíná zobrazení.

Displej kalorií / vzdálenosti

Zobrazuje celkový počet kalorií a hodnotu vzdálenosti aktuálního cvičení

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Kód	Popis	Možná příčina a navrhované řešení
E01	Ochrana před chybami připojení	Zkontrolujte, zda je připojení uvolněné nebo poškozené.
		Zkontrolujte nebo vyměňte ovládací panel.
		Zkontrolujte nebo vyměňte dálkový ovladač.
E03	Náhlá funkční porucha	Zkontrolujte, zda je kabel připojen a restartujte zařízení.
		Zkontrolujte nebo vyměňte dálkový ovladač.
E05	Ochrana proti elektrickému proudu nebo ochrana proti přetížení	Zkontrolujte nadměrné zatížení.
		Zkontrolujte, zda jsou mechanicky pohyblivé části zaseknuty.
		Zkontrolujte mazání Nedostatečné mazání způsobí tření mezi běžícím pásem a deskou.
		Zkontrolujte, zda není stroj opotřebován nebo zda není pás roztržen.
		Zkontrolujte, zda není pás opotřebován nebo roztržen.
		Zkontrolujte, zda není v obvodu zkrat.
		Zkontrolujte nebo vyměňte dálkový ovladač.
		Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
E08	Ochrana hardwaru před nadměrným proudem	Zkontrolujte zda není motor přetížen.
		Restartujte zařízení.

PÉČE A ÚDRŽBA

Poznámka: Před čištěním nebo údržbou výrobku nezapomeňte vytáhnout zástrčku elektrického trenažéru.

Pravidelně odstraňujte prach, aby byly části zařízení čisté. Nezapomeňte vyčistit odkryté části pásu, což snižuje nahromadění nečistot pod pásem. Ujistěte se, že tenisky jsou čisté a vyhýbejte se nanosění cizích předmětů do pásu a desek abyste zamezili opotřebení. Povrch pásu by se měl opláchnout mýdlovým mokrým hadříkem. Dávejte pozor, abyste nenamočily elektrická zařízení pod pasem.

Poznámka: Před odstraněním předního krytu vytáhněte zástrčku elektrického trenažéru. Nejméně jednou za rok otevřete přední kryt na vyčištění motoru.

Pás a speciální mazací olej elektrických částí

Deska a pás tohoto elektrického běžícího trenažéru byli předem namazané. Třecí síla mezi pásem a deskou má velký vliv na životnost a výkonnost elektrického běžícího pásu, a proto musí být pravidelně mazaný. Doporučujeme pravidelnou prohlídku desky. Pokud je panel poškozen, obraťte se na náš zákaznický servis.

Navrhujeme použít mazací olej mezi pásem a deskou elektrického běžícího pásu podle následujícího schématu:

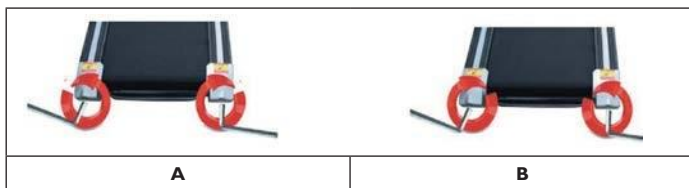
- Příležitostní uživatelé (méně než 3 hodiny týdně): jednou za měsíc;
- Pravidelní uživatelé (více než 7 hodin týdně): jednou za půl měsíce.

Chcete-li lépe udržovat váš elektrický běžící pás a prodloužit životnost stroje, doporučuje se vypnout napájení po 2 hodinách a poté jej použít po 10 minutách odpočinku.

Pokud je pás příliš volný, během provozu se vyskytne smyk. Pokud je příliš těsný, může snížit výkon motoru a způsobit větší opotřebení válce. Pokud je pás uvolněný, můžete ručně zvednout povrch desky asi o 50 až 75 mm.

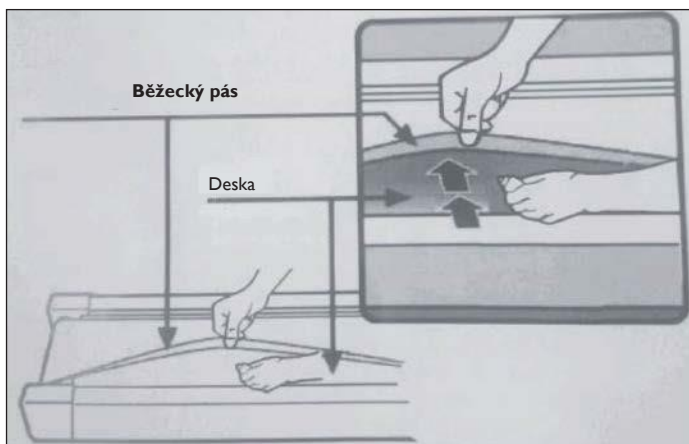
Nastavení pásu

- Elektrický běžící pás umístěte na rovnou plochu.
- Nastavte elektrický běžící pás na běh rychlostí přibližně 3 až 5 kilometrů za hodinu.
- Pokud se pás táhne doprava, otočte seřizovací šroub doprava o 1/2 kruhu ve směru hodinových ručiček a potom otočte levou nastavovacím šroubem o 1/2 kruhu proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je pás nakloněn doleva, otočte levý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/2 kruhu a potom otočte nastavovacím šroubem napravo 1/2 kruhu proti směru hodinových ručiček (obr. B).



Způsob přidávání silikonového oleje

1. Zvedněte pojezdový pás.
2. Na desku naneste silikonový olej.



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.

