



CAPITAL SPORTS

Pacemaker 120

Běžecký pás

10033781

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

Mazání 6

Ovládací panel a funkce 7

Trénink s aplikací iFit Show 9

Přehled kardio tréninku 10

Rozcvičení před tréninkem 13

Pokyny k likvidaci 15

Prohlášení o shodě 15

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu	10033781
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz



VAROVÁNÍ:

Toto stacionární tréninkové zařízení není vhodné na vysoce specializované účely. Systém 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.

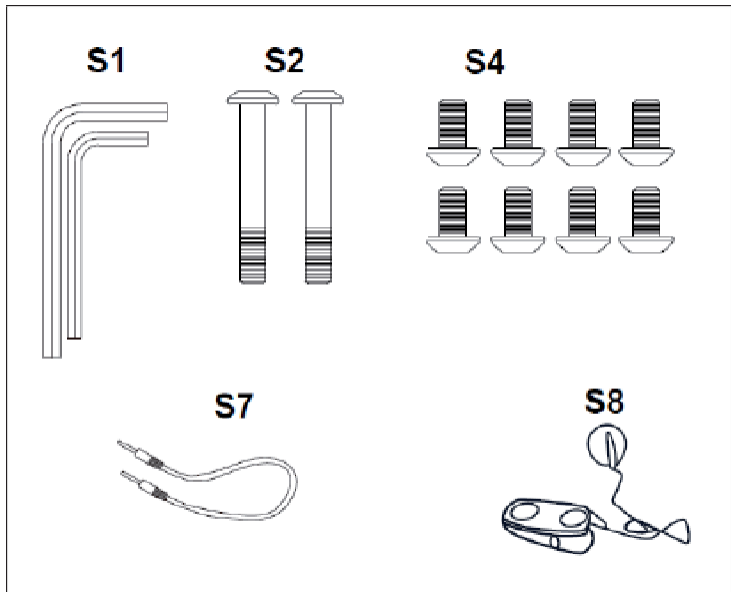
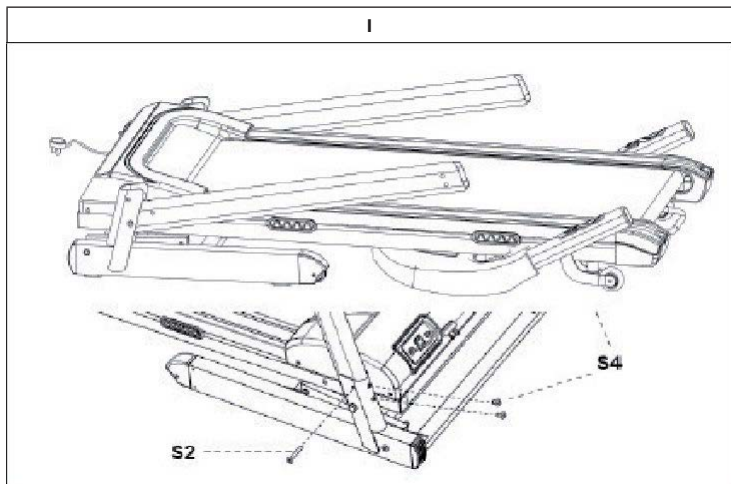
- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni 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.

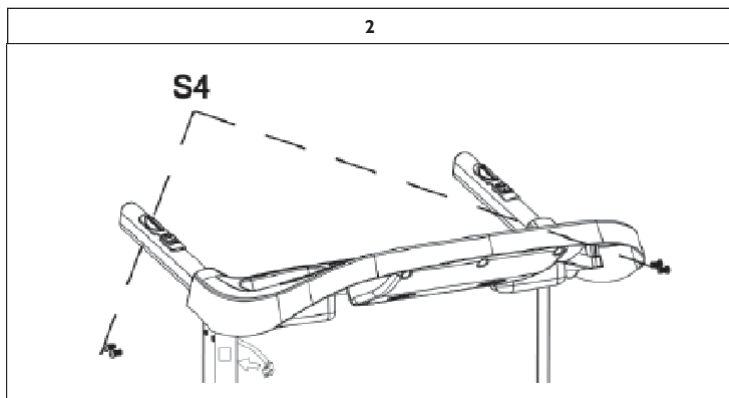
- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte. 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. Zařízení připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 110 kg.

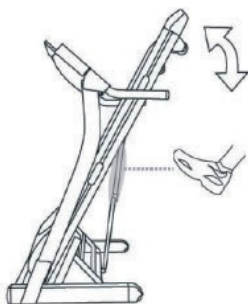
MONTÁŽ

Jednotlivé části

**MONTÁŽ**

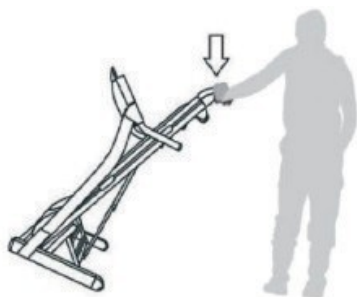


Sklopení / otevření zařízení



- Vypněte zařízení a odpojte jej od elektrické sítě.
- Zvedněte plošinu běžícího pásu směrem k ovládacímu panelu. Měli byste cítit, jak se aktivuje systém plynových pružin běžeckého pásu.
- Chcete-li znovu rozložit běžecký pás, zatlačte nohu do systému plynových pružin (viz obrázek), čímž uvolníte zámek. Běžecký pás je nyní možné spustit na zem.

Přesun zařízení



Po zavření můžete běžecký pás posouvat jeho nakloněním směrem k sobě na kolečkách. Před přemístěním se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen od elektrické sítě.

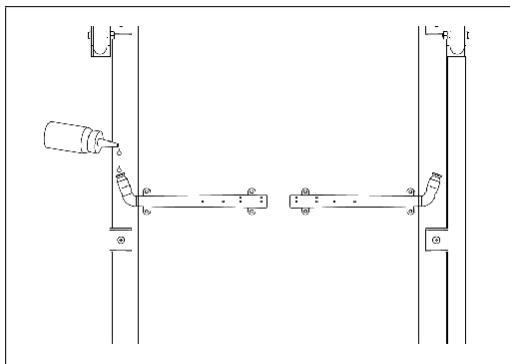
MAZÁNÍ

Mazání běžeckého pásu zaručuje vynikající výkon a prodlužuje životnost zařízení. Pro zachování správného výkonu běžeckého pásu přidejte do každé trubice nějaké mazivo. Naneste mazivo poprvé po prvních 25 provozních hodinách (přibližně po 2 až 3 měsících) a opakujte každých 50 provozních hodin (přibližně každých 5 až 8 měsíců).

Jak zkontrolovat zda je běžecký pás správně mazaný

Zvedněte jednu stranu pásu a stiskněte spodní strany pásu. Pokud je povrch hladký na dotek, není třeba žádné další mazání. Pokud je povrch suchý na omak, naneste mazivo.

Jak nanést mazivo Zvedněte jednu stranu pásu. Do trubek na boku pásu trubic mazivo.



Poznámka: Běžeckou plošinu příliš nemažte. Přebytečné nebo přeteklé mazivo okamžitě otřete.

KONTROLNÍ PANEĽ A FUNKCE TLAČÍTEK



Indikátory na displeji

TIME:	<ul style="list-style-type: none"> Bez stanoveného cílového času: Čas se připočítává od 00:00 do maximálně 99:00 hodin v intervalech po 1 minutě. Se stanoveným cílovým časem: Čas se odpočítává od výchozí hodnoty v intervalech po 1 minutě. Nastavitelný čas je mezi 5:00 a 99:00 minutami.
Rychlost (SPEED)	<ul style="list-style-type: none"> Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost v rozmezí od 1,0 do 12,0 km / h.

Vzdálenost (DISTANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Bez nastavené cílové vzdálenosti: Vzdálenost se počítá směrem nahoru od 0,00 do maximálně 99,5 km v intervalech po 0,1 km. • S nastavenou cílovou vzdáleností: Vzdálenost se odpočítává od výchozí hodnoty v intervalech po 0,5 km. Nastavitelná vzdálenost je 0,5 až 99,5 km.
Kalorie (CALORIES)	<ul style="list-style-type: none"> • Bez stanovených cílových kalorií: Kalorie se počítají od 0 do maximálně 995 v intervalech po 1 kcal nahoru. • Se stanovenými cílovými kaloriemi: Kalorie se odečítají od výchozí hodnoty v 5 kcal intervalech. Nastavitelné kalorie jsou v rozmezí 10 a 995 kcal.
Puls (PULSE)	<ul style="list-style-type: none"> • Držte ruční senzor a zařízení rozpozná váš puls. Během měření srdeční frekvence bliká symbol srdce na displeji.

Hlavní funkce

- Režim (MODE) Toto tlačítko slouží k potvrzení všech nastavení a vstup do tréninkového režimu.
- **Rychlost (SPEED) +** Toto tlačítko slouží pro výběr režimu tréninku a zvýší hodnotu funkce.
- Rychlost (SPEED) - Toto tlačítko slouží k výběru režimu tréninku a sníží hodnotu funkce.
- **START/STOP:** Začít nebo skončit trénink.

Zapnutí zařízení













Zasuňte zástrčku do síťové zásuvky. Zkontrolujte, zda je magnetický bezpečnostní klíč (S8) ve správné poloze a správně zasunut do konzoly.

Tlačítko rychlosti:

Trénink můžete začít stisknutím jednoho z tlačítek rychlosti. K dispozici je 6 tlačítek pro rychlý start (2, 4, 6, 8, 10, 12 km / h).

Režim programu

Tato konzole pro běžecký pás má na výběr 12 předvolených programů (viz obrázek).

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

Chcete-li spustit jeden z programů, tak pomocí tlačítka PROG vyberte požadovaný program (P1 až P12). Program potvrďte stisknutím tlačítka START.

TRÉNINK S APLIKACÍ iFit SHOW

iFitShow 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



Aplikaci můžete najít v Obchodě Google Play a iTunes:



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 srdečkové 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

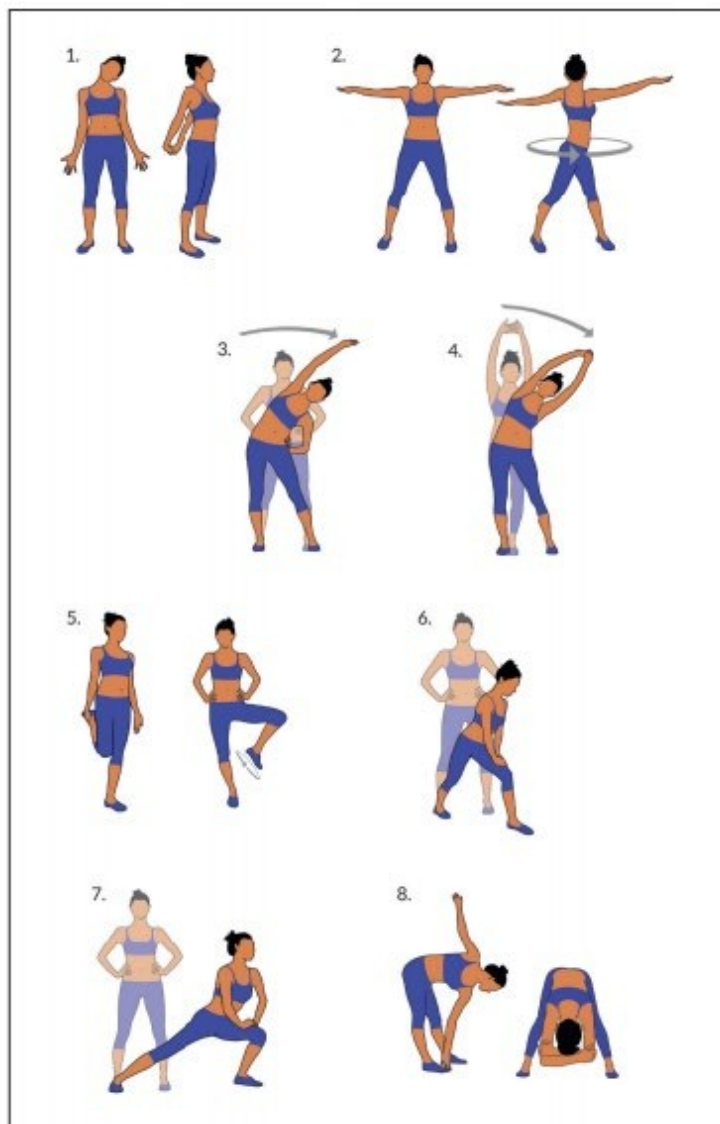
Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

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 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.



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.

Vyhraďte si asi 5 minut na provedení následující tréninkové rozcvičky:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomalu se střídejte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení rameny).
2. Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi (kotníky následují otáčení těla).
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 lýtka.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivněji.
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

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)

