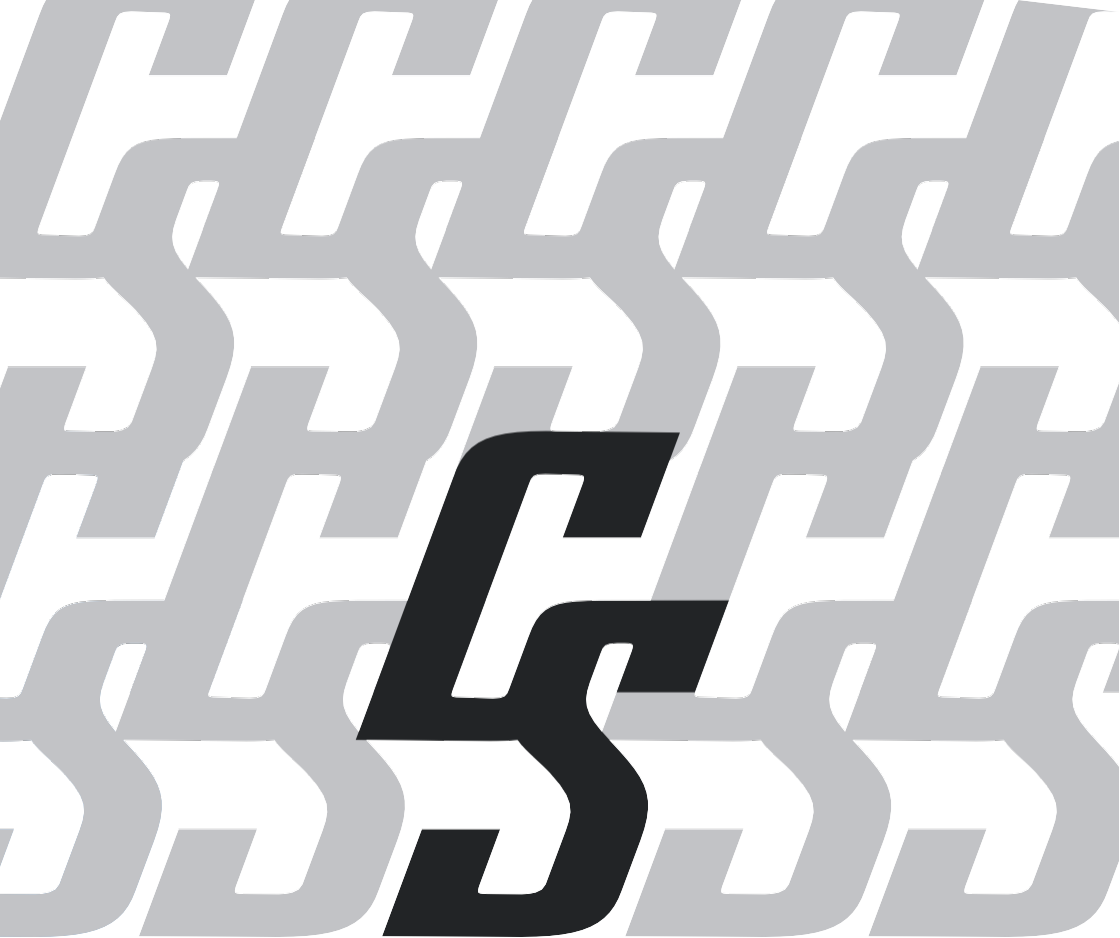




CAPITAL SPORTS

Workspace GO Plus

Běžecký pás

10035529

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme k zakoupení tohoto produktu. Přečtěte si pozorně následující pokyny a postupujte podle nich, abyste předešli možným škodám. Neodpovídáme za škody způsobené nedodržením pokynů nebo nesprávným použitím. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu.



OBSAH

Bezpečnostní pokyny 2
Popis zařízení a základní funkce 4
Ovládací panel 5
Uvedení do provozu a provoz 5
Přehled kardio tréninku 8
Rozcvičení před tréninkem 11
Čištění a údržba 14
Mazání 15
Nastavení běžeckého pásu 16
Řešení problémů 17
Pokyny k likvidaci 18
Výrobce 18

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu:	10035529
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz
Výkon	550 W
Tlačítko rychlosti	0,8 - 8,0 km/h

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 dosažena pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečný provoz je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Svou podlahu chraňte rohoží. 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 . 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 lékařem před dalším cvičením v případě zpozorování 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 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 nezanikli 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, ořete 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.

POPIS ZAŘÍZENÍ A PŘÍSLUŠENSTVÍ

1	Bezpečností spona - pojistka	5	Pojistka rukojeti
2	Dálkový ovladač	6	Běžecký pás
A	Vypínač	7	Boční stěny
B	Speed Up / Down	· Napájecí kabel (není na obrázku) · Imbusový klíč (není na obrázku) · Olej na mazání (není na obrázku) · Držák na smartphone (není na obrázku)	
3	Rukojeť		
4	Displej		

OVLÁDACÍ PANEL

	
1	Kroky
2	Čas/rychlost
3	Kalorie/vzdálenost
4	IR senzor
5	Rychlost nahoru/dolů (zvyšuje nebo snižuje rychlost o 0,1 km / h)
6	Start / Stop

UVEDENÍ DO PROVOZU A OBSLUHA

1	2
	
Odstraňte ochrannou fólii z ovládacího panelu. Běžecský pás umístěte na vhodné místo. Narovnejte rukojeti šlápnutím na pojistku rukojetí. Zatáhněte rukojeti nahoru, aby zapadla na místo, a uvolňovací páka se zavře do uzamčené polohy. Nepoužívejte přístroj bez namontovaných rukojetí!	Zasuňte napájecí kabel do přední části trenážeru vedle červeného vypínače a zkontrolujte, zda je zástrčka správně orientovaná. Druhý konec napájecího kabelu do uzemněné elektrické zásuvky. Zapněte vypínač. Zazní tón, displej běžecského pásu se rozsvítí a na displeji se zobrazí znaky.

3	4
	
Odstraňte ochrannou fólii z dálkového ovladače.	Připevněte bezpečnostní sponu na rukojeť a ujistěte se, že je v kontaktu s magnetem. Při používání běhacího pásu si připněte sponu na oblečení. Pokud chcete, aby se běžecký pás okamžitě zastavil, odstraňte bezpečnostní sponu z rukojeti a běžecký pás se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat po odstranění bezpečnostní spony, nasadte sponu zpět na rukojeť a stiskněte vypínač na dálkovém ovladači.

Poznámka: Běžecký pás se nespustí, pokud bezpečnostní spona není na rukojeti a na displeji se budou zobrazovat pouze čáry.

5	6
Postavte se na boční kryt pásu a pás zapněte stisknutím vypínače na dálkovém ovladači. Ujistěte se, že dálkové ovládání směřuje na jeden ze senzorů. Na displeji se spustí odpočítávání a běžecký pás se začne hýbat.	Rychlost běžeckého pásu upravíte stiskem tlačítek zrychlení a zrychlení na dálkovém ovladači.

Montáž držáku smartphonu

1	2	3
		
Roztáhněte menší sponu od sebe a umístěte ji kolem rukojeti.	Vložte telefon do větší spony a zajistěte ho v malých drážkách uvnitř spony.	Otočte telefon požadovaným směrem.

Poznámka k chybovým hlášením

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód, postupujte takto:

- Ujistěte se, že používáte dodaný adaptér.
- Ujistěte se, že nejsou zaseknuté žádné pohyblivé části. Pokud jsou zaseknuté, opatrně uvolněte zaseknuté díly.
- Dbejte na dostatečné mazání mezi pásem a deskou.
Pokud ne, postupujte podle postupu popsaného v části MAZÁNÍ.

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 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 mobilizovali klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poraďte 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 tréninkové rozcvičky:

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

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

4	
	
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).	

5	6
	
Při podřepu umístěte své nohy na šířku ramen, spusťte boky a udržujte ruce rovně. Pokuste se mít rovný hřbet.	Posadte 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.

7

Posadte se a protáhněte se směrem k prstům na nohách. Pokuste se udržet nohy a záda rovně a dosáhnout na špičky prstů.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Poznámka: Před čištěním a údržbou vypněte zařízení a vytáhněte zástrčku ze zásuvky.

Čištění

- Po každém cvičení se ujistěte, zda je jednotka utřít a zda se z jednotky odstraní pot.
- Běžecový 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 běžecový pás, zejména konzolu počítače, mimo přímého slunečního záření, aby nedošlo k poškození obrazovky.

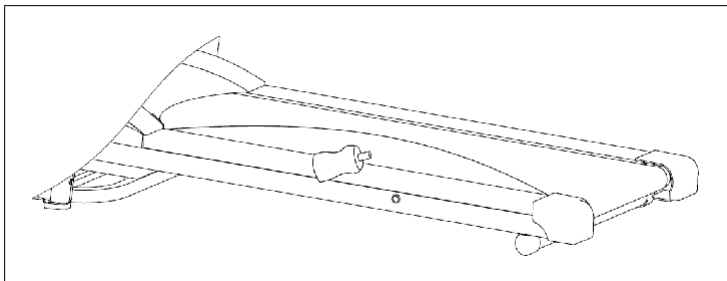
Skladování

- 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).

Použití lubrikantu



Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu. Nalijte mazivo pod střed běžícího pásu na horním povrchu jízdní plošiny. Běžecský pás zapněte a nechte ho běžet při nízké rychlosti 3 až 5 minut, abyste rovnoměrně roznesli lubrikant.

Poznámka: Nikdy neaplikujte příliš mnoho lubrikantu. Pokud přebytečný lubrikant přeteče, ihned ho otřete.

Kontrola správného mazání běžeckého pásu

Zvedněte jednu stranu běžícího pásu a stiskněte horní části běžecké plošiny. Pokud je povrch hladký na dotek, není třeba žádné další mazání. Pokud je povrch suchý na omak, naneste nějaký lubrikant.

NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



Běžecký pás se po delším používání může roztáhnout a musí se znovu nastavit.

Nastavení pásu na běžecském pásu

- Když je pás správně nastaven, okraj běžeckého pásu je možné zvednout asi 5 cm od běžecké desky. Pokud se dá pás zvednout výše, je třeba pás utáhnout.
- Pro utažení pásu otočte dvě nastavovací šrouby na zadní straně stroje o půl otáčky ve směru hodinových ručiček (viz obrázky). Zvedněte okraj pásu a zkontrolujte, zda je správně nastaven. Pokud stále není dostatečně napnutý, dotáhněte nastavovací šrouby dále v krocích pootočení o polovinu, dokud bude pás správně nastaven.

Vycentrování pásu na střed

Pokud se běžecký pás pohybuje na jednu stranu, možná budete muset vycentrovat. Použijte imbusový klíč

- Chcete-li nastavit běžecký pás doprava, otočte levý seřizovací šroub o polovinu otáčky ve směru hodinových ručiček (obrázek vlevo) a pravý nastavovací šroub o polovinu otáčky proti směru hodinových ručiček (obrázek vpravo).
- Chcete-li nastavit běžecký pás doprava, otočte levý seřizovací šroub o polovinu otáčky proti směru hodinových ručiček a pravý nastavovací šroub o polovinu otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Nastavujte pás, dokud nebude vycentrován.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné řešení	Navrhované řešení
Běžecý pás se nezapne.	Síťová zásuvka není dobře připojena k síti.	Zasuňte síťovou zástrčku do elektrické zásuvky.
	Bezpečnostní klíč nebyl správně nainstalován.	Nainstalujte bezpečnostní klíč správně.
	Pojistka v domě je vypnutá.	Znovu zapněte pojistku nebo kontaktujte elektrikáře a vyměňte ji.
	Byl aktivován jistič běžecého pásu.	Počkejte 5 minut a zkuste běžecý pás znovu zapnout.
Běžecý pás se točí.	Běžecý pás nebyl dostatečně napnutý.	Napněte běžecý pás.
Běžecý pás se zastaví, když na něj šlápnete.	Na pojízdnou plošinu nebylo nanесeno dostatečné množství mazadla.	Naneste lubrikant.
	Běžecý pás byl nadměrně napnutý.	Uvolněte napnutí pásu.
Běžecý pás není vycentrován.	Pás není napnutý nad zadním válcem.	Vycentrujte běžecý pás.
Běžecý pás se náhle zastaví.	Bezpečnostní klíč byl odstraněn.	Položte bezpečnostní klíč na jeho místo.

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.

Zajistěte správnou likvidaci tohoto produktu.

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 / ES, což znamená, že nemohou být likvidovány vyhozením do běžného odpadu.

Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

VÝROBCE

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Německo

