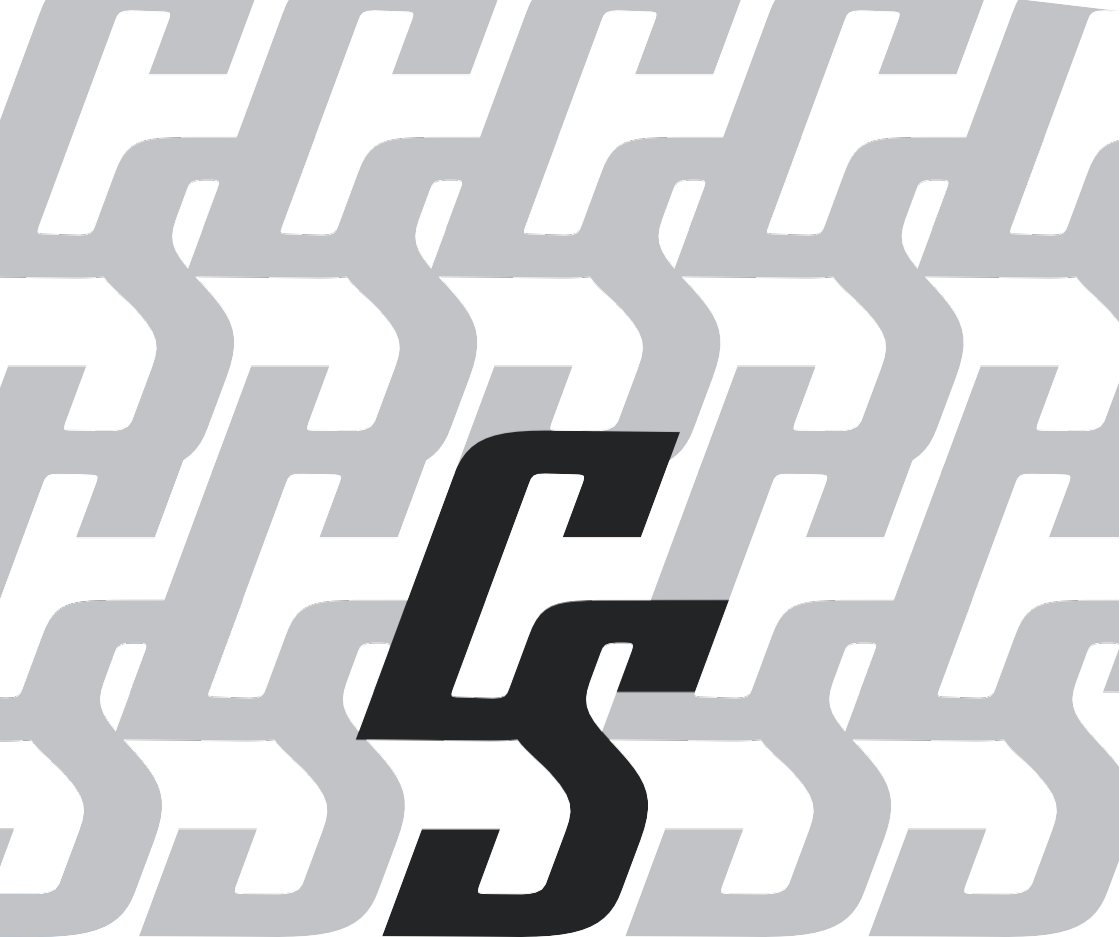




CAPITAL SPORTS

Workspace GO Plus

Bežecový pás

10035529

Vážený zákazník,

Blahoželáme k zakúpeniu tohto produktu. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným škodám. Nezodpovedáme za škody spôsobené nedodržaním pokynov alebo nesprávnym použitím. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



OBSAH

Bezpečnostné pokyny 2
Opis zariadenia a základné funkcie 4
Ovládací panel 5
Uvedenie do prevádzky a prevádzka 5
Prehľad kardio tréningu 8
Rozcvičenie sa pred tréningom 11
Čistenie a údržba 14
Mazanie 15
Nastavenie bežeckého pásu 16
Riešenie problémov 17
Pokyny k likvidácii 18
Výrobca 18

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu:	10035529
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Výkon	550 W
Tlačidlo rýchlosti	0,8 - 8,0 km/h

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, požívané a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu chráňte rohožou. 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 lekárom pred ďalším cvičením v prípade spozorovania 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. Vyhybajte 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 nájdete nejaké poškodené komponenty pri skladaní alebo kontrolovaní zariadenia, alebo ak počujete čudné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať.
Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu techniku zdvíhania bremien alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, 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 zotrvačník 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. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

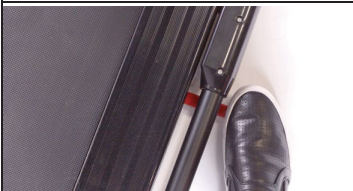
OPIS ZARIADENIA A PRÍSLUŠENSTVO

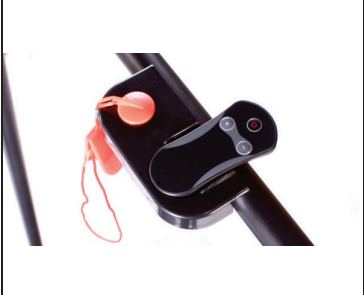
1	Bezpečnostná spona - poistka	5	Poistka rukoväte
2	Diaľkový ovládač	6	Bežecký pás
A	Vypínač	7	Bočné steny
B	Speed Up / Down	· Napájací kábel (nie je na obrázku) · Imbusový kľúč (nie je na obrázku) · Olej na mazanie (nie je na obrázku) · Držiak na smartphone (nie je na obrázku)	
3	Rukoväť		
4	Displej		

OVLÁDACÍ PANEL

	
1	Kroky
2	Čas / rýchlosť
3	Kalórie / vzdialenosť
4	IR senzor
5	Rýchlosť hore / dole (zvyšuje alebo znižuje rýchlosť o 0,1 km / h)
6	Štart / Stop

UVEDENIE DO PREVÁDZKY A OBSLUHA

1	2
 Odstráňte ochrannú fóliu z ovládacieho panelu. Bežecký pás umiestnite na vhodné miesto. Narovnajcie rukoväte šliapnutím na poistku rukovätí. Potiahnite rukoväte nahor, kým nezacvakne na miesto, a uvoľňovacia páka sa zavrie do uzamknutej polohy. Nepoužívajte prístroj bez namontovaných rukovätí!	 Zasuňte napájací kábel do prednej časti trenažéra vedľa červeného vypínača a skontrolujte, či je zástrčka správne orientovaná. Druhý koniec napájacieho kábla zapojte do uzemnenej elektrickej zásuvky. Zapnite vypínač. Zaznie tón, displej bežeckého pásu sa rozsvieti a na displeji sa zobrazia znaky.

3	4
	
Odstráňte ochrannú fóliu z diaľkového ovládača.	Pripevnite bezpečnostnú sponu na rukoväť a uistite sa, že je v kontakte s magnetom. Pri používaní bežiaceho pásu si pripnite sponu na oblečenie. Ak chcete, aby sa bežecký pás okamžite zastavil, odstráňte bezpečnostnú sponu z rukoväte a bežecký pás sa automaticky zastaví. Ak chcete pokračovať po odstránení bezpečnostnej spony, nasadíte sponu späť na rukoväť a stlačte vypínač na diaľkovom ovládači.

Poznámka: Bežecký pás sa nespustí, ak bezpečnostná spona nie je na rukoväti a na displeji sa budú zobrazovať iba čiary.

5	6
Postavte sa na bočný kryt pásu a pás zapnete stlačením vypínača na diaľkovom ovládači. Uistite sa, že diaľkové ovládanie smeruje na jeden zo senzorov. Na displeji sa spustí odpočítavanie a bežecký pás sa začne hýbať.	Rýchlosť bežeckého pásu upravíte stlačením tlačidiel zrýchlenia a zrýchlenia na diaľkovom ovládači.

Montáž držiaka smartfónu

1	2	3
		
Roztiahnite menšiu sponu od seba a umiestnite ju okolo rukoväte.	Vložte telefón do väčšej spony a zaistite ho v malých drážkach vo vnútri spony.	Otočte telefón požadovaným smerom.

Poznámka k chybovým hláseniam

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód, postupujte takto:

- Uistite sa, že používate dodaný adaptér.
- Uistite sa, že nie sú zaseknuté žiadne pohyblivé časti. Ak sú zaseknuté, opatrne uvoľnite zaeknuté diely.
- Dbajte na dostatočné mazanie medzi pásom a doskou.
Ak nie, postupujte podľa postupu popísaného v časti MAZANIE.

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 odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. 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 začiatok 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 aeróbny alebo anaeróbny tréning podľa vydané energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbna 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 klude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbna 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 aeróbna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbny tréning.

Anaeróbny 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 novej 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

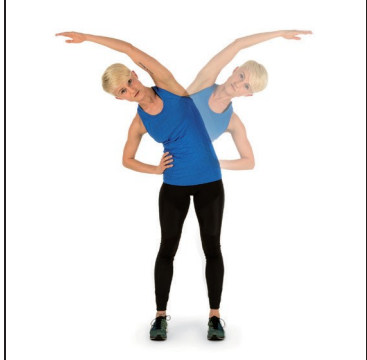
Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte 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.

Vyhradte si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej rozcvičky:

1	
	
Pomaly zakloňte hlavu, potom otáčajte hlavu striedavo napravo a naľavo. Potom rozhýbte ramená krúživým pohybom.	

2	3
	
Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.	Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.

4	
	
Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).	

5



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustíte boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.

7



Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

Poznámka: Pred čistením a údržbou vypnite zariadenie a vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- Bežecský 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 bežecský pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

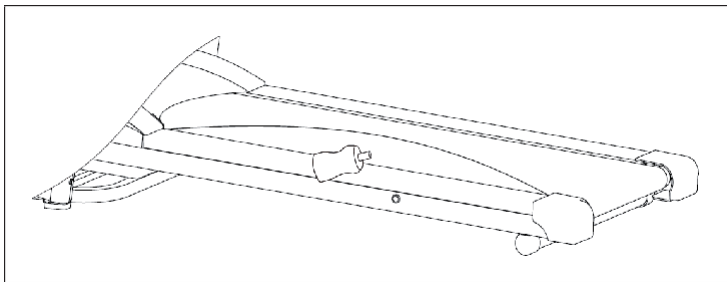
Skladovanie

- 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).

Použitie lubrikantu



Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiaceho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežecký pás zapnite a nechajte ho bežať pri nízkej rýchlosti 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozniesli lubrikant.

Poznámka: Nikdy neaplikujte príliš veľa lubrikantu. Ak prebytočný lubrikant pretečie, ihneď ho utrite.

Kontrola správneho mazania bežeckého pásu

Zdvihnite jednu stranu bežiaceho pásu a dotknite sa hornej časti bežeckej plošiny. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaký lubrikant.

NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU



Bežecký pás sa po dlhšom používaní môže roztiahnuť a musí sa znova nastaviť.

Nastavenie pásu na bežeckom páse

- Keď je pás správne nastavený, okraj bežeckého pásu je možné zdvihnúť asi 5 cm od bežeckej dosky. Ak sa dá pás zdvihnúť vyššie, je potrebné pás utiahnuť.
- Pre utiahnutie pásu otočte dve nastavovacie skrutky na zadnej strane stroja o pol otáčky v smere hodinových ručičiek (pozri obrázky). Zdvihnite okraj pásu a skontrolujte, či je správne nastavený. Ak stále nie je dostatočne napnutý, dotiahnite nastavovacie skrutky ďalej v krokoch pootočená o polovicu, až kým bude pás správne nastavený.

Vycentrovanie pásu na stred

Ak sa bežecký pás pohybuje na jednu stranu, možno budete musieť vycentrovať. Použite imbusový kľúč

- Ak chcete nastaviť bežecký pás doprava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o polovicu otáčky v smere hodinových ručičiek (obrázok vľavo) a pravú nastavovaciu skrutku o polovicu otáčky proti smeru hodinových ručičiek (obrázok vpravo).
- Ak chcete nastaviť bežecký pás doprava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o polovicu otáčky proti smeru hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o polovicu otáčky v smere hodinových ručičiek.
- Nastavujte pás, kým nebude vycentrovaný.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možné riešenie	Navrhované riešenie
Bežecý pás sa nezapne.	Sieťová zásuvka nie je dobre pripojená k sieti.	Zasuňte sieťovú zástrčku do elektrickej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nebol správne nainštalovaný.	Nainštalujte bezpečnostný kľúč správne.
	Poistka v dome je vypnutá.	Znovu zapnite poistku alebo kontaktujte elektrikára a vymeňte ju.
	Bol aktivovaný istič bežecého pásu.	Počkajte 5 minút a skúste bežecý pás znova zapnúť.
Bežecý pás sa točí.	Bežecý pás nebol dostatočne napnutý.	Napnite bežecý pás.
Bežecý pás sa zastaví, keď naň stúpite.	Na pojazdnú plošinu nebolo nanesené dostatočné množstvo mazadla.	Naneste lubrikant.
	Bežecý pás bol nadmerne napnutý.	Uvoľnite napnutie pásu.
Bežecý pás nie je vycentrovaný.	Pás nie je napnutý nad zadným valcom.	Vycentrujte bežecý pás.
Bežecý pás sa náhle zastaví.	Bezpečnostný kľúč bol odstránený.	Položte bezpečnostný kľúč na jeho miesto.

POKYNY K LIKVIDÁCII



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. Zaisťte správnu likvidáciu tohto produktu.

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 batérie zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EC, čo znamená, že nemôžu byť likvidované vyhodením do bežného odpadu.

Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

VÝROBCA

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Nemecko

