

CAPITAL SPORTS

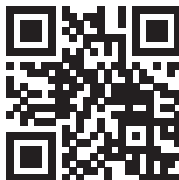
Compact Space X

Bežecký pás

10035144

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
Obsah balenia a popis zariadenia	4
Montáž	5
Funkcie ovládacieho panela a tlačidiel	7
Rýchly štart	9
Manuálny program	9
Režimy programu	11
Vlastné programy	13
Meranie telesného tuku	13
Meranie pulzu	14
Zloženie bežeckého pásu	14
Čistenie a údržba	14
Mazanie	15
Nastavenie bežeckého pásu	16
Nastavenie pásu motora	16
Riešenie problémov a chybové hlásenia	17
Tréning pomocou aplikácie Kinomap	19
iConsole+ App	11
Prehľad kardio tréningu	12
Rozcvičenie sa pred tréningom	15
Pokyny k likvidácii	18
Vyhlásenie o zhode	18

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu:	10035144
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

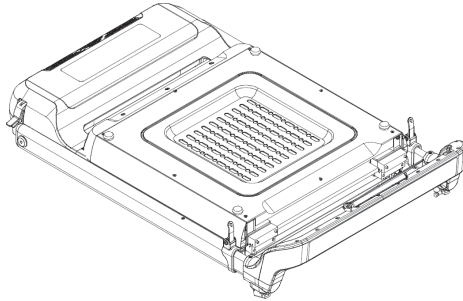
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 efektívnosť 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. 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 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 zdvíhaciu techniku 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 bežecý pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecý pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecý 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.

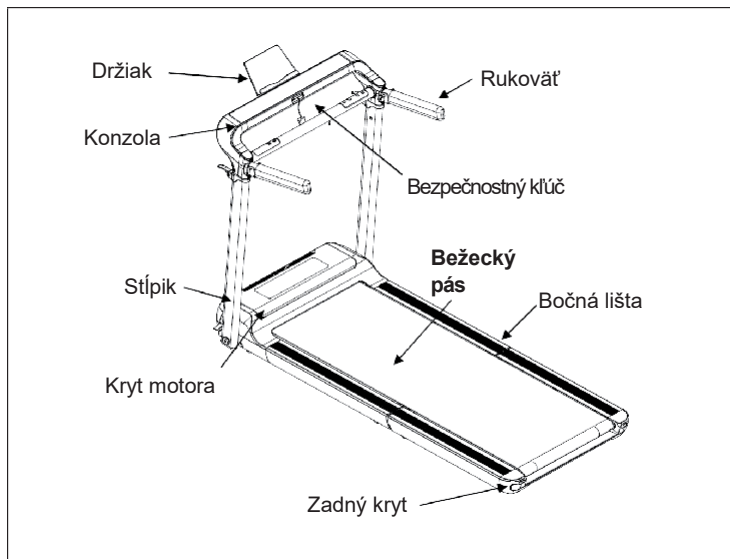
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 90 kg.

OBSAH BALENIA A POPIS ZARIADENIA



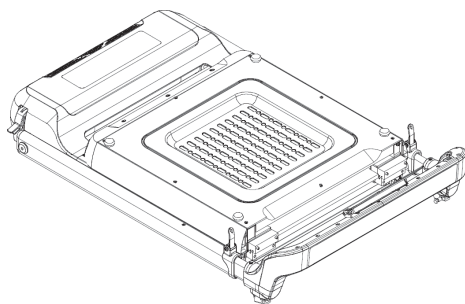
Bežecký
pás

Rukoväť	Manuál	Silikónový olej	T-skrutkovač	Kľúč



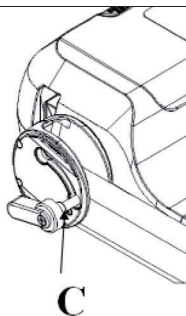
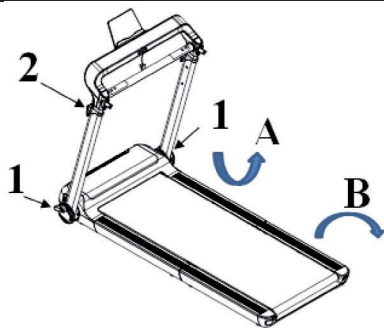
MONTÁŽ

1



Vyberte zariadenie z obalu a položte ho na podlahu. Odstráňte zo stroja všetky plastové obaly a lepiacu pásku.

2



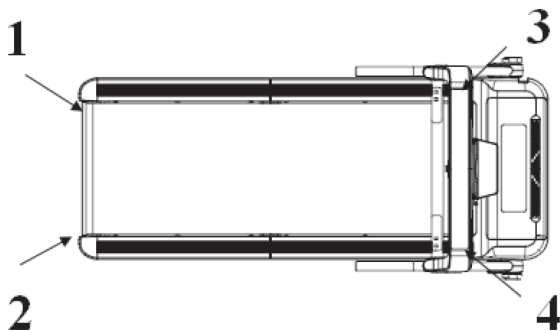
Rukoväť v tvare L (1) kontrarotujte, až kým nevystúpi (C) (To isté platí pre skladanie bežeckého pásu).

Najskôr sklopte podpornú lištu v smere šípky A a až potom sklopte pás v smere šípky B. Otočte rukoväť tvaru L (1) v smere hodinových ručičiek, aby ste zaistili pás na svojom mieste.

Upravte nastaviteľnú rukoväť podľa výšky používateľa a trenážer opäť zaistite stlačením nadol (2).

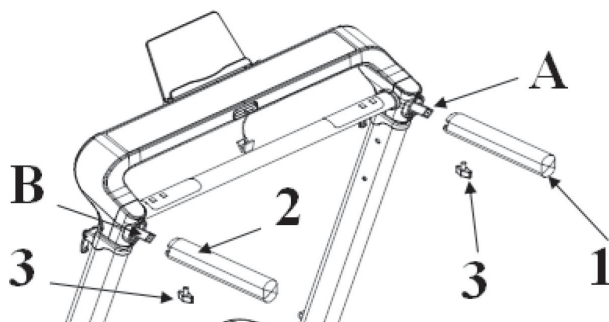
Úplne rozložte bežecký pás v smere šípky B. Uistite sa, že je bežecký pás položený na rovnej podlahe a že pás je vycentrovaný.

3

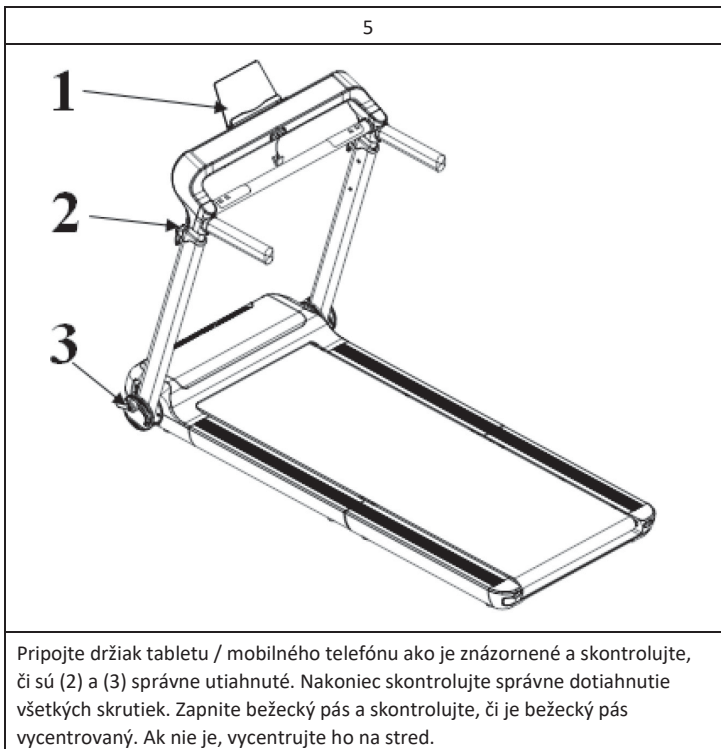


Skontrolujte polohu bežeckého pásu v bodoch (1), (2), (3) a (4). Ak je bežecký pás posunutý, vycentrujte ho, ako je to znázornené v kapitole „Nastavenie bežeckého pásu“. Pred každým použitím skontrolujte polohu pásu.

4



Ak je bežecký pás vybavený rukoväťami, tak sa rukoväte musia pred použitím namontovať: Rukoväte (1) a (2) posuňte do polohy (A) a (B) a rukoväte zaistíte pomocou (3).



OVĽÁDACÍ PANEL A HLAVNÉ FUKNCIE



Start

- Zasuňte sieťovú zástrčku do sieťovej zásuvky. Zapnite vypínač. Obrazovka sa zapne a zaznie zvukový signál.
- Pripnite bezpečnostný kľúč k bežeckému pásu a k svojmu oblečeniu.
- Systém je tak neustále pod dohľadom. Ak sa zistí anomália, bežecký pás sa v prípade núdze zastaví. Na obrazovke sa zobrazí správa a zaznie zvukový alarm.

Zariadenie má nasledujúce programy:

- Manuálny program
- 36 predprogramovaných programov P01-P036
- 3 Užívateľom definované programy U01-U03
- Meranie telesného tuku (FAT)

Indikátory displeja

DIS	Ukazuje vzdialenosť.
CAL	Ukazuje kalórie.
TIME (čas)	Zobrazuje čas.
Pulz (PULSE)	Ukazuje pulz.
SPEED (Rýchlosť)	Ukazuje rýchlosť.
STEP	Ukazuje kroky.

Funkcie tlačidiel

P	Keď je napájanie zapnuté, opakovane stlačte tlačidlo P, aby ste vybrali programy P01-P36, U1-U3 alebo FAT.
M	Počas zapnutia napájania niekoľkokrát stlačte tlačidlo M, aby ste postupne sprístupnili nasledujúce režimy: Odpočítavanie času> Odpočítavanie vzdialenosti> Odpočítavanie kalórií> Normálny režim
START/ PAUSE	Keď je bežecský pás zastavený, stlačením tlačidla ho spustíte. Ak je bežecský pás v chode, bežiaci pás zastavíte stlačením tohto tlačidla.
STOP	Stlačením tohto tlačidla so zastaveným alebo bežiacim bežiacim pásom zastavíte bežiaci pás a nastavíte všetky hodnoty na 0.
+ / -	Stlačením tlačidiel upravte hodnoty pri zadávaní údajov. Rýchlosť nastavíte stlačením tohto tlačidla, keď je bežecský pás v chode.
3 / 6 / 10	Keď je bežecský pás v chode, stlačte tlačidlo a rýchlo upravíte rýchlosť na 3 km / h, 6 km / h alebo 10 km / h.

RÝCHLY ŠTART - QUICK START

1. Pripojte bezpečnostný kľúč k zariadeniu, konzola sa rozsvieti na 2 sekundy a potom prejde do manuálneho režimu.
2. Stlačte tlačidlo Štart. Časovač začne odpočítavať: 5-4-3-2-1. Zaznie signál a bežecký pás sa spustí rýchlosťou 1 km / h.
3. Ak je bežecký pás v chode, stlačte tlačidlo stop, aby ste ho zastavili a všetky hodnoty nastavili na 0.

MANUÁLNY PROGRAM

Zapnite hlavný vypínač a v manuálnom programe prejdite priamo do normálneho režimu. V zastavenom režime stlačte tlačidlo programu, aby ste sa dostali do normálneho režimu manuálneho programu.

Poznámka: V manuálnom programe je možné nastaviť hodnoty pre TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a CALORIE (kalórie). Je však možné zvoliť iba jeden z troch režimov, a to buď odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti alebo odpočítavanie kalórií. Odpočítava sa od nastavenej hodnoty.

Ak ste v manuálnom režime, stlačte tlačidlo MODE a nastavte požadovaný režim. Potom stlačte ŠTART, aby ste bežiaci pás spustili rýchlosťou 1 km / h. Potom pomocou tlačidla +/- upravte rýchlosť.

Po spustení manuálneho programu sa v okne TIME zobrazí [0:00]. Čas, vzdialenosť a kalórie sa spočítajú a funkcia nastavenia je vypnutá. Počas chodu motora stlačte tlačidlo STOP. Motor pomaly spomalí a obnovia sa všetky nastavenia.

Výber režimu

- V normálnom režime manuálneho programu v pohotovostnom režime vstúpte do režimu odpočítavania času stlačením tlačidla MODE. V nastavenom stave zobrazuje okno TIME - čas a bliká. Predvolený čas je [30:00] minút. Stlačením tlačidla +/- upravte čas. Nastaviteľný čas je [5:00] - [99:00], nastaviteľný v krokoch po 1 minúte.
- V režime odpočítavania času stlačte v pohotovostnom režime tlačidlo MODE, čím vstúpite do režimu odpočítavania vzdialenosti. Okno, DIS - vzdialenosť bliká. Predvolené nastavenie je 1,0 km. Stlačením tlačidla +/- nastavte vzdialenosť. Rozsah nastavenia je [1,0] - [99,0] km, nastaviteľné v krokoch po 1 km.
- V režime odpočítavania vzdialenosti stlačte v pohotovostnom režime tlačidlo MODE, čím vstúpite do režimu odpočítavania kalórií. Okno CAL - kalórie bliká. Prednastavená hodnota kalórií je 50 kcal. Stlačením tlačidla +/- nastavte kalórie. Rozsah nastavenia je [20] - [990] kcal, nastaviteľné v krokoch po 10 kcal.

Spustenie režimu

- Po dokončení všetkých nastavení stlačte tlačidlo START. 5 sekundové odpočítavanie sa spustí a bežecký pás začne pracovať rýchlosťou 1 km / h.
- Keď je bežecký pás v chode, stlačením tlačidla +/- upravte rýchlosť alebo stlačte tlačidlo 3/6/10.
- Keď zadaná hodnota dosiahne 0, bežecký pás sa zastaví a vráti sa do normálneho režimu manuálneho programovania.

REŽIM PROGRAMU

Programy P1-P36 sú prednastavené. V programovom režime je možné nastaviť iba odpočítavanie času. V režime nastavenia zobrazuje okno TIME čas a bliká. Stlačením tlačidla +/- zmeníte nastavenú hodnotu. Stlačením MODE obnovíte nastavenú hodnotu na pôvodnú hodnotu.

1. Počiatkový čas je 30 minút, je možné nastaviť iba odpočítavanie času. Rozsah nastavenia času je: [5:00] - [99:00] min. Stlačením tlačidla +/- nastavte požadovanú hodnotu;
2. Stlačte tlačidlo START a motor začne bežať rýchlosťou nastavenou programom.
3. Stlačením tlačidla +/- alebo 3/6/10 nastavte rýchlosť bežeckého pásu.
4. Rýchlosť je rozdelená do 10 segmentov, čas chodu každého segmentu je 1/10 nastaveného času (pozri tabuľku rýchlostí na nasledujúcej strane).
5. Pri prepínaní medzi segmentmi zaznie signál.
6. Ak je motor v chode, bežiaci pás zastavíte stlačením tlačidla štart / pauza. Motor prestane bežať a všetky parametre zostanú nezmenené.
7. Opätovným stlačením tlačidla štart / pauza pokračujte v chode rýchlosťou nastavenou v automatickom programe
8. Keď čas dosiahne 0, rýchlosť sa spomalí, až kým sa treňačér nezastaví, v strednom okne sa zobrazí ukončenie a zaznie pípnutie.

Poznámka: Vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby ste v prípade núdze zastavili motor. Zaznie alarm.

Tabuľka rýchlostí programov P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

VLASTNÉ PROGRAMY

Režim USER obsahuje tri programy U1-U3. V režime USER môže užívateľ vyvolať alebo nastaviť svoj vlastný jedinečný program. Stlačením tlačidla P nastavíte U1-U3.

Program U1-U3

- Stlačením tlačidla MODE nastavíte rýchlosť každého segmentu. Použite tlačidlo +/- alebo tlačidlá rýchlosti 3/6/10 pre nastavenie požadovanej rýchlosti príslušného segmentu. Po nastavení aktuálneho čísla stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste nastavili rýchlosť pre nasledujúci segment. Nastavené hodnoty sa automaticky uložia, keď sa nastaví posledný parameter.
- Pri ďalšom vstupe do vlastných režimov vyberte jeden z uložených programov a spustíte ho stlačením tlačidla START.

MERANIE TELESNÉHO TUKU

Poznámka: Body Mass Index (FAT) je mierou výšky a hmotnosti človeka, nie obsahom tuku v tele. Tieto údaje slúžia iba na informáciu, nemôžu byť použité ako lekárske údaje.

Keď sa bežecký pás zapne, stlačením tlačidla P vyberte FAT a otvorte merač telesného tuku. Stlačením tlačidla MODE vyberte voľbu sériového čísla. Potom stlačte tlačidlo +/- a nastavte nasledujúce parametre:

- F1= Pohlavie(1= muž/ 2= žena). Základné nastavenie je [1].
- F2 = vek (10-99). Základné nastavenie je [25].
- F4, = výška (100-200 cm). Základné nastavenie je [170] cm.
- F3, = váha (20-150 kg). Základné nastavenie je [70] kg.
- F5 znamená, že je nastavenie parametrov ukončené a je zahájené meranie telesného tuku. Položte obe ruky na pulzné podložky na držadlách a počkajte 8 sekúnd, kým sa v okne nezobrazí váš BMI.

Vyhodnotenie

- BMI pod 18 znamená podváhu.
- BMI medzi 18-24 znamená normálnu hmotnosť.
- Hodnota 25 - 29 znamená nadváhu.
- BMI pod 29 znamená obezitu.

MERANIE PULZU

Keď sa bežecký pás zapne, položte ruky na tepové podložky na približne 30 sekúnd. Na konzole sa zobrazí srdcová frekvencia. Rozsah zobrazenia je 50 - 200 úderov za minútu.

Poznámka: Tieto údaje slúžia iba na informáciu, nemôžu byť použité ako lekárske údaje.

SKLADANIE BEŽIACEHO PÁSU

- Pred zložením bežeckého pásu vypnite napájanie.
- Keď ho nabadúce zložíte, odpojte ho od sieťovej zásuvky.
- Z bezpečnostných dôvodov je na rozloženie bežeckého pásu potrebný zhruba 1 meter priestoru za zadnou časťou bežeckého pásu (strana konzoly je vpredu).

ČISTENIE A ÚDRŽBA

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

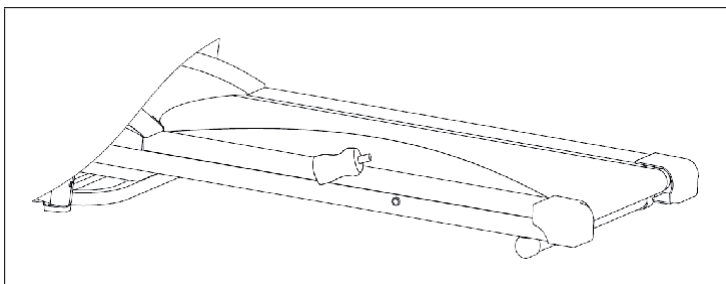
Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- 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.

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.

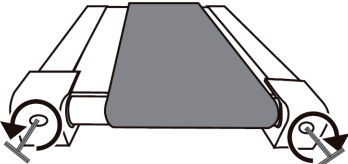
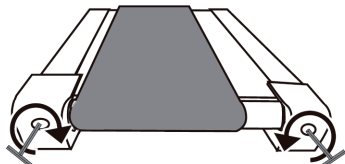
Poznámka: Nikdy neaplikujte príliš veľa lubrikantu. Ak prebytočný lubrikant pretečie, ihneď ho utrite.

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.

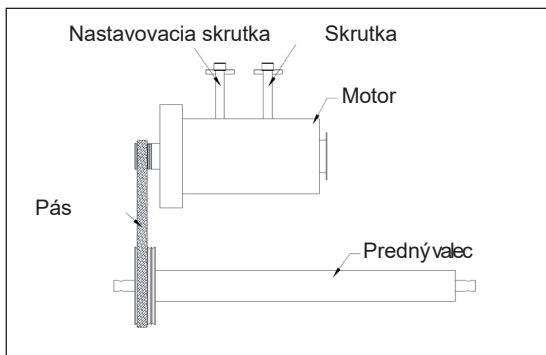
NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecský pás sa môže po dlhšom používaní natiahnuť a potom sa musí prestaviť. Nechajte bežecský pás pohybovať sa rýchlosťou 3 km / h. Otočte zadné nastavovacie skrutky pomocou dodaného imbusového kľúča, aby sa stred vycentroval.

	
<p>Keď sa bežecský pás pohybuje doprava, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecský pás správne vycentrovaný.</p>	<p>Keď sa bežecský pás pohybuje doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecský pás správne vycentrovaný.</p>

NASTAVENIE PÁSU MOTORA

Pás motora je prednastavený z výroby. Po určitej dobe používania sa však môže vyskytnúť ochabnutie. Pre nastavenie pásu otočte nastavovaciu skrutku kľúčom proti smeru hodinových ručičiek.



RIEŠENIE PROBLÉMOV A CHYBOVÉ HLÁSENIA

Problém	Možná príčina	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 stúpíte.	Na pojazdnu plošinu nebol nanesený 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.

Problém	Možná príčina	Navrhované riešenie
E1 Chyba komunikácie	Prepojovací vodič medzi konzolou a ovládačom je uvoľnený alebo chybný.	Pripojte kábel správne alebo vymeňte kábel medzi konzolou a ovládačom.
	Konzola je poškodená.	Vymeňte konzolu.
	Chyba motora.	Vymeňte motor.
	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
E2 Poškodenie motora	Pripojovací vodič alebo motor sú poškodené.	Vymeňte pripojovací vodič alebo motor.
E5 Prepäťová ochrana	Bežecký pás vytvára príliš veľa trenia.	Bežecký pás namažte silikónovým olejom.
	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
	Motor je poškodený.	Vymeňte motor.
E6 Problém s ovládačom	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
E9 Ochrana pri skladaní	Táto správa sa zobrazí, keď je bežecký pás zložený.	Vypnite napájanie, rozložte pás na podlahu a opätovne ho zapnite.
	Ovládač je poškodený.	Vymeňte ovládač.
	Snímač alebo magnet je poškodený.	Vymeňte snímač alebo magnet.
Neúplná informácia na konzole.	Skrutka konzoly je uvoľnená.	Opätovne zaskrutkujte skrutku.
	Konzola je poškodená.	Vymeňte konzolu.

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

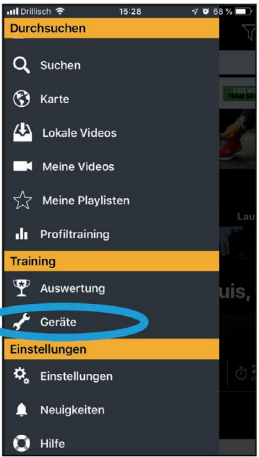
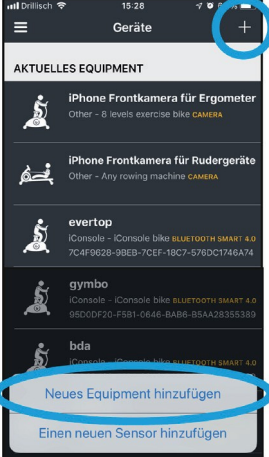
Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky trenažér na výkonné a zábavné fitness zariadenie.

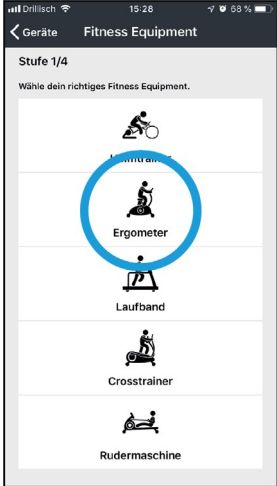
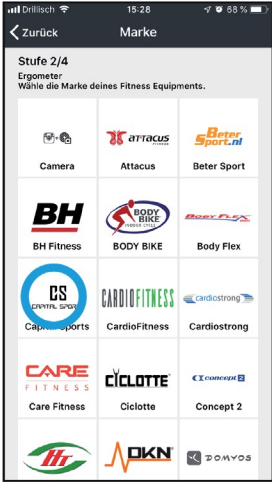
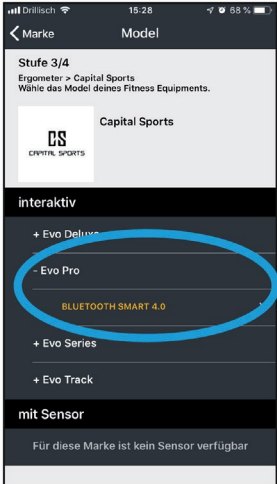
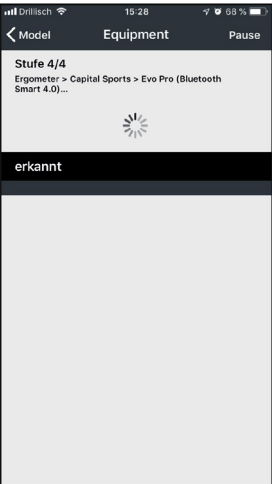
Vyberte video a trénujte v aplikácii Kinomap. Počas sledovania videa sledujte priebeh ikon na mape. Aplikácia zmení sklon alebo odpor vášho zariadenia, aby sledovala každé video, ktoré si vyberiete v reálnom čase.

Pripojte sa ZDARMA a začnite hneď teraz!



Ako sa pripojiť k aplikácii Kinomap

1	2
	
<p>Otvorte Menu / Zariadenia</p>	<p>Stlačte (+) a potom „Pridať nové zariadenie“.</p>

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Vyberte vhodné zariadenie (Ergometer = bicykel)</p>	<p style="text-align: center;">Vyberte značku</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Vyberte model a potom stlačte Bluetooth Smart 4.0.</p>	<p style="text-align: center;">Spustí sa vyhľadávanie Bluetooth. Počkajte, kým sa zobrazí konzola, a vyberte ju (zvyčajne sa nazýva iConsole). a vyberte ju (názov je zvyčajne „iConsole“)</p>

APLIKÁCIA Iconsole+

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlačte Connect (pripojiť).
Zapnite aplikáciu iconsole + aplikáciu na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



Poznámka: Po pripojení konzoly k tabletu pomocou pripojenia BT už viac konzola nezobrazuje žiadne údaje. Zatvorte aplikáciu a vypnite BT na tablete. Konzola automaticky znova zobrazí údaje.

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 veľmi 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 aeróbnu alebo anaeróbnu tréning podľa vydananej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbná 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 anaeróbná 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 aeróbná produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnu tréning.

Anaeróbnu 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.

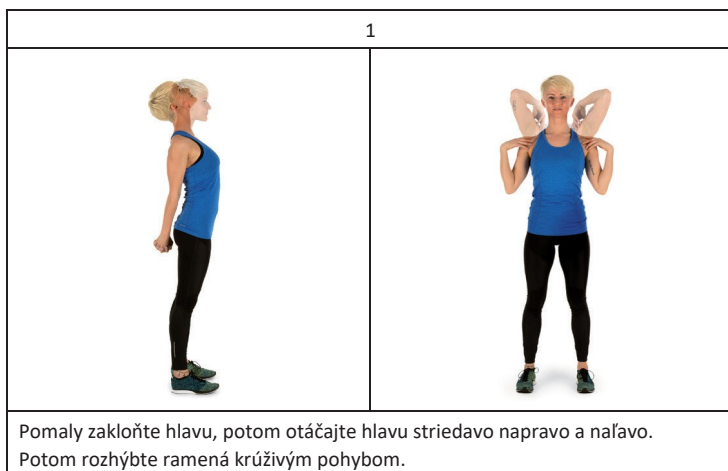
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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.

Vyhraďte si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej rozcvičky:



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

4	
	
<p>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).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.</p>	<p>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.</p>

7

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

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 .

VYHLÁSENIE O ZHODE



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

Úplné vyhlásenie o zhode výrobcu nájdete na nasledujúcom odkaze: <https://use.berlin/10035144>

