



# ***CAPITAL SPORTS***

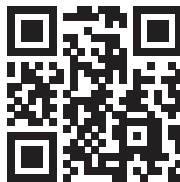
Infinity Edge

Bežecký pás

10034943

**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
Nákres a zoznam súčiastok 4
Rozsah dodávky 7
Rozloženie bežeckého pásu 8
Zloženie bežeckého pásu 9
Ovládací panel a funkcie 11
Prevádzka 13
Tréning pomocou aplikácie KINOMAP 15
Prehľad kardio tréningu 17
Zahrievanie pred cvičením 20
Mazanie 23
Nastavenie pásu 24
Riešenie problémov 25
Pokyny k likvidácii 26
Vyhĺásenie zhode 26

**TECHNICKÉ ÚDAJE**

Kód produktu	10034943
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Rozmery	1515 x 760 x 1080 mm
Váha	43 kg.

**VAROVANIE:**

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty. Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

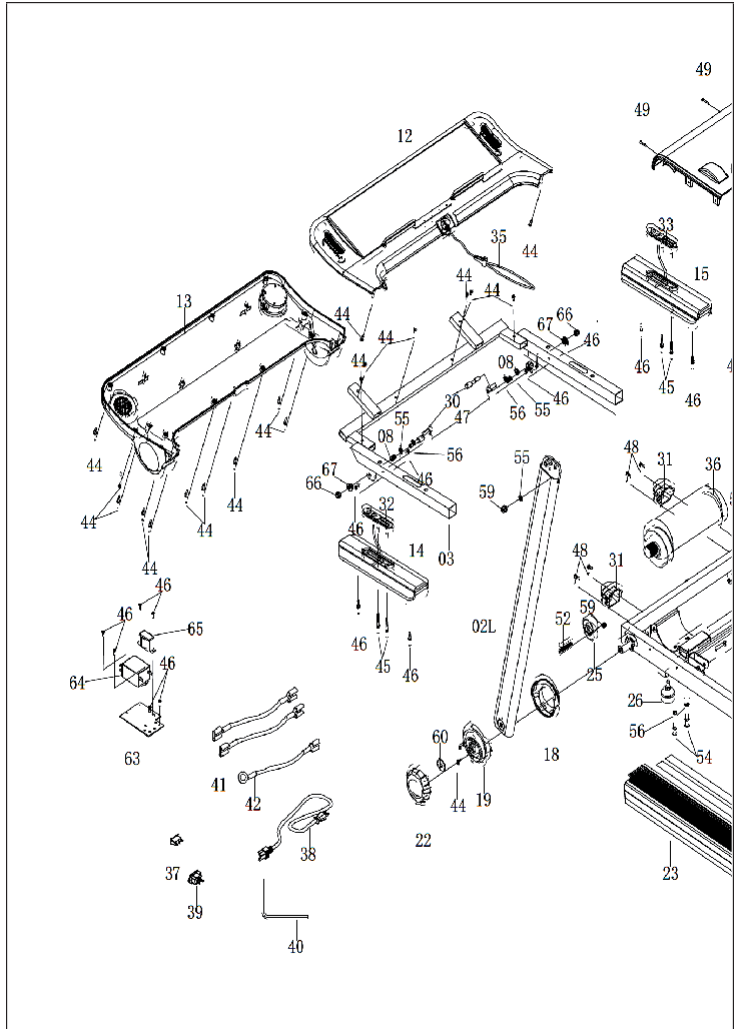
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

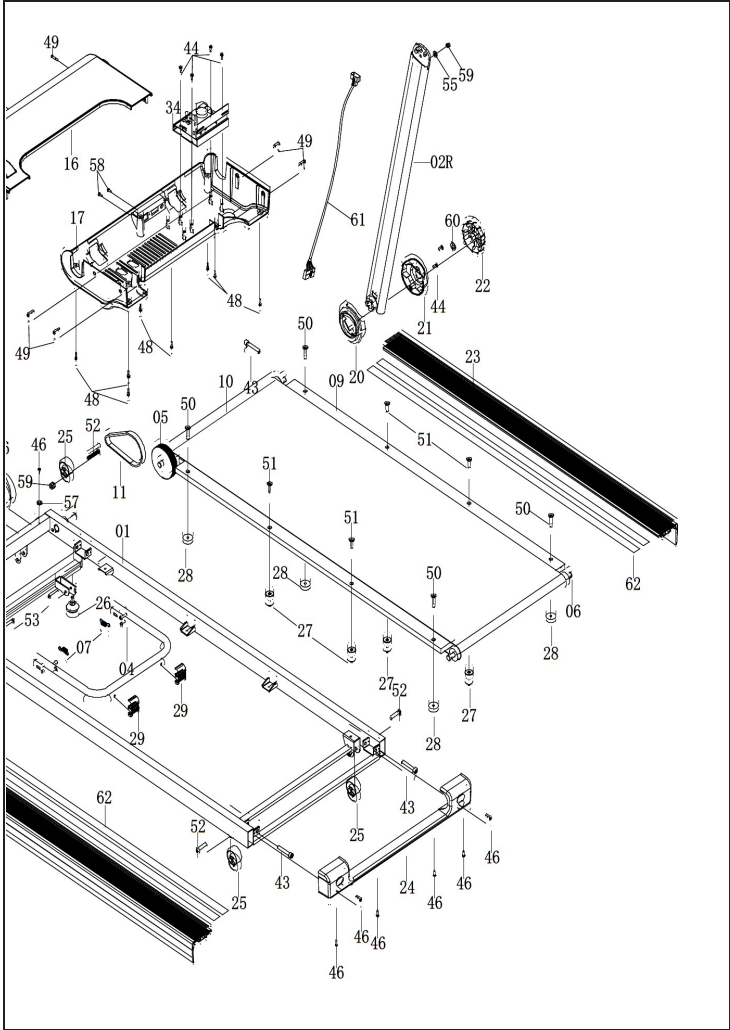
- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňujte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,5m 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.
- Všimajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné použitie 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 doktorom 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. Vyhýbajte 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 prístupujte 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, ruky, 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 vykonané opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačnik 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 štítku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

## NÁKRES A ZOZNAM SÚČIASTOK

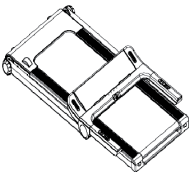
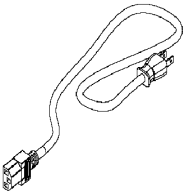
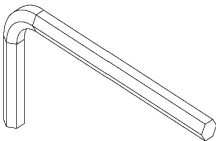

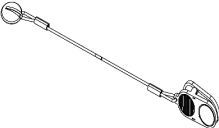





Číslo	Popis	Množstvo	Číslo	Popis	Množstvo
01	Hlavný rám	1	29	Kryt C	2
02	Stĺpik (L/P)	1	30	Tlačidlo na rozloženie	2
03	Rukoväť	1	31	Predné odpruženie	2
04	Opora	1	32	Vypínač	1
05	Sada predných koliesok	1	33	Tlačidlo rýchlosť	1
06	Sada zadných koliesok	1	34	Ovládací panel	1
07	Pružina	1	35	Núdzové tlačidlo	1
08	Pružina	2	36	Motor	1
09	Doska	1	37	Vypínač	1
10	<b>Bežecý pás</b>	1	38	napájací kábel	1
11	IGBT	1	39	Konektor	1
12	Vrchný kryt	1	40	Imbusový kľúč	1
13	Spodný kryt	1	41	Káble	2
14	Ľavá rukoväť	1	42	Uzemňovací kábel	1
15	Pravá rukoväť	1	43	Skrutka M8*50	3
16	Kryt horného motora	1	44	Skrutka ST4.2*16	28
17	Spodný kryt motora	1	45	Skrutka ST4.0*30	4
18	Ľavý vnútorný kryt	1	46	Skrutka ST 4.2*16	23
19	Ľavý vonkajší kryt	1	47	Skrutka M8*25	2
20	Pravý vnútorný kryt	1	48	Skrutka ST4.2*16	12
21	Pravý vonkajší kryt	1	49	Skrutka ST4.2*25	7
22	Otočný gombík	2	50	Skrutka M6*35	4
23	Bočná lišta	2	51	Skrutka M6*25	4
24	Koncový uzáver	1	52	Skrutka M8*40	4
25	Koliesko	4	53	Skrutka M6*35	2
26	Podložka kolieska	2	54	Skrutka M8*12	2
27	Vankúšik 1	4	55	Podložka	4
28	Vankúšik 2	4	56	Podložka D8	4

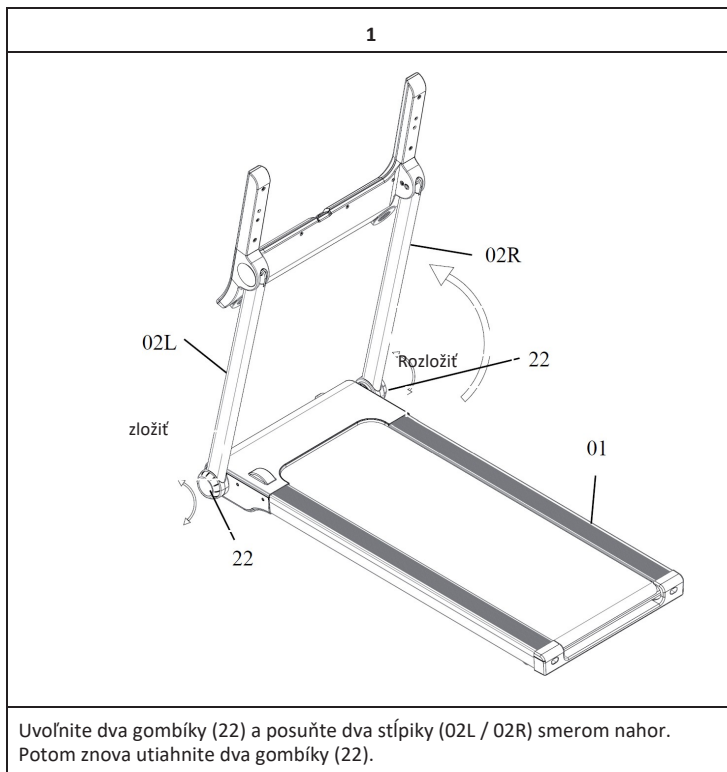
Číslo	Popis	Množstvo	Číslo	Popis	Množstvo
57	Podložka	1	63	Montážna doska	1
58	Skrutka ST3.5*10	2	64	Filter	1
59	Matica <b>M8</b>	4	65	Induktor	1
60	Podložka	2	66	Nylonová koncovka M8	2
61	Čiara	1	67	Koncovka	2
62	Obojstranná lepiaca páska	4			

## OBSAH ZÁSIELKY

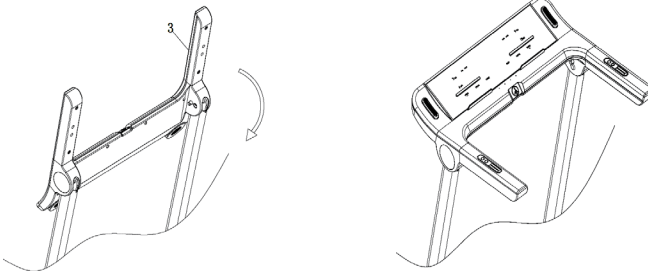
		
Kryt	napájací kábel	Imbusový kľúč
		
Silikónový olej	Bezpečnostný kľúč	Mp3 konektor



## ROZLOŽENIE BEŽIACEHO PÁSU



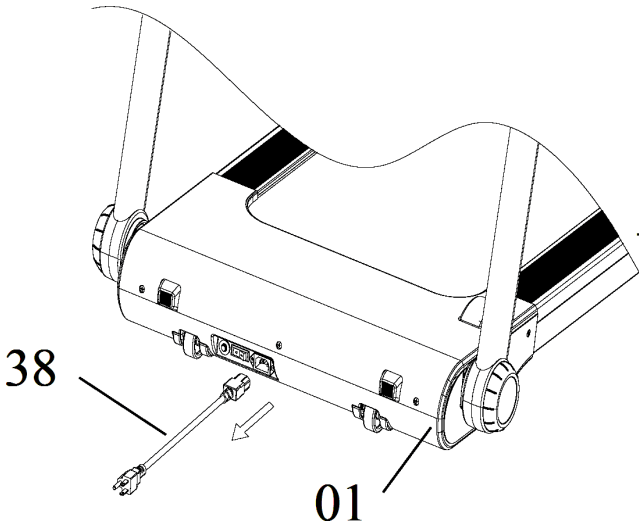
2



Rukoväť (3) zatlačte nadol.

## SKLADANIE BEŽIACEHO PÁSU

1



Pred zložením hlavného rámu (1) najskôr odpojte napájací kábel (38).

**2**

Stlačte uvoľňovacie tlačidlá (30) a rukoväť (3) zatlačte nahor.

**3**

Uvoľnite dva gombíky (22) a posuňte dva stĺpiky (02L / 02R) smerom nahor. Potom znova utiahnite dva gombíky (22).

**4**

Zdvihnite bežecký pás zozadu a pomocou koliesok ho odlačte na požadované miesto.

## OVĽÁDACÍ PANEL A FUKNCIE



### Funkcie a programy

<b>Štart/Stop</b>	Zariadenie sa spustí 5 sekúnd po stlačení tlačidla ŠTART / STOP.
<b>Program</b>	Zariadenie má 3 manuálne nastaviteľné programy a 12 automatických programov a 3 režimy odpočítavania (čas, kalórie a vzdialenosť), ako aj funkciu merania telesného tuku.
<b>Núdzové zastavenie</b>	Po odstránení bezpečnostného kľúča sa bežiaci pás okamžite zastaví, zaznie zvukový signál a na všetkých zobrazeniach sa zobrazí [--]. Po opätovnom pripojení bezpečnostného kľúča sa bežecký pás reštartuje.
<b>MP3/USB</b>	Bežecký pás má tiež pripojenie pre MP3 prehrávače a USB kľúče.

### Funkcie tlačidiel

<b>Start</b>	Ak bežecký pás nebeží, po stlačení tohto tlačidla sa spustí rýchlosť 1 km / h.
<b>Stop</b>	Ak stlačíte tlačidlo, bežiaci pás sa zastaví a všetky hodnoty sa vynulujú. Po reštarte bežiaceho pásu bude v manuálnom režime.
<b>Program</b>	Toto tlačidlo slúži na výber manuálneho programu, jedného z prednastavených automatických programov (P1-P12) alebo na funkciu monitorovania telesného tuku.

<b>Režim</b>	Toto tlačidlo slúži na výber jedného z režimov odpočítavania (čas, kalórie a vzdialenosť). Použite tlačidlá Speed +/- na nastavenie požadovanej hodnoty a potom stlačte START pre spustenie bežacieho pásu.
<b>Rýchlosť +/-</b>	Stlačením tlačidla Speed + alebo Speed- zvýšte alebo znížte rýchlosť v intervaloch 1 km / h. Rýchlosť je tiež možné nastaviť pomocou tlačidiel na rukovätiach.
<b>3/6/9/12 KM</b>	Stlačením tlačidla speed nastavte rýchlosť.

### Displej

<b>TIME (čas)</b>	Zobrazuje čas tréningu od začiatku do konca tréningu (rozsah displeja: 00: 00-99: 50 min).
<b>SPEED (Rýchlosť)</b>	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť (rozsah : 0.8-16 km/h).
<b>DISTANCE (vzdialenosť)</b>	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť od začiatku do konca tréningu (rozsah zobrazenia: 0.0-99.9 km)
<b>CALORIES (kalórie)</b>	Zobrazuje spálené kalórie od začiatku do konca tréningu (rozsah zobrazenia: 0.0-999 kcal)
<b>TOTAL DISTANCE (celková vzdialenosť)</b>	Zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť od spustenia zariadenia (rozsah : 50-200 km)

## PREVÁDZKA

### Meranie Pulzu

Po spustení zariadenia položte obe ruky na snímače na rukovätiach. Po 30 sekundách sa zobrazí aktuálny pulz. Počas merania na displeji bliká symbol srdca.

### Automatické programy P1-P12

Programy P1-P12 sú rozdelené do 20 segmentov, v ktorých sa rýchlosť mení automaticky:

		Trvanie segmentu =																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

### Manuálny režim

- Stlačte START. Po 3 sekundách sa spustí zariadenie s rýchlosťou 0,8km / h. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidla Speed +/-.
- Prípadne môžete rýchlosť nastaviť aj pomocou tlačidiel rýchlosti 3/6/9/12 KM.
- Na ukončenie tréningu stlačte STOP.

### Nastavenie hodnoty v 3 režimoch odpočítavania

Odpočítavanie sa spustí automaticky po nastavení hodnôt a stlačení tlačidla ŠTART.

<b>TIME (čas)</b>	Predvolená hodnota je 20 minút. Čas je možné nastaviť od 0 do 99 minút v intervaloch po 1 minúte.
<b>CALORIES (kalórie)</b>	Predvolená hodnota je 50 kalórii. Kalórie môžu byť upravené od 20 do 999 kalórií v intervaloch po 1 kalórii.
<b>DISTANCE (vzdialenosť)</b>	Predvolená hodnota je 0,8 km. Vzďialenosť môže byť nastavená od 1,0 do 99,9 km v intervaloch po 0,1 km.

### Meranie telesného tuku

Stlačajte PROGRAM, kým sa nezobrazí [FAT]. Potom stlačte MODE a nastavte nasledujúce parametre: 1-pohlavie, 2-vek, 3-výška, 4-váha. Hodnoty upravte pomocou tlačidiel Speed +/-.

Po nastavení všetkých hodnôt sa zobrazí [5]. Položte ruky na snímače na rukovätiach. Po niekoľkých sekundách sa na displeji zobrazí percento telesného tuku (BMI).

- Hodnota pod 20 znamená podváhu.
- Hodnota 20 - 25 znamená normálnu hmotnosť.
- Hodnota 26 - 29 znamená nadváhu.
- Hodnota pod 29 znamená obezitu.

### Funkcia na úsporu energie

Ak do 10 minút nevykonáte žiadnu akciu, bežiaci pás vstúpi do pohotovostného režimu, aby sa šetrila energia. Stlačením ľubovoľného tlačidla ho znova aktivujete.

## TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

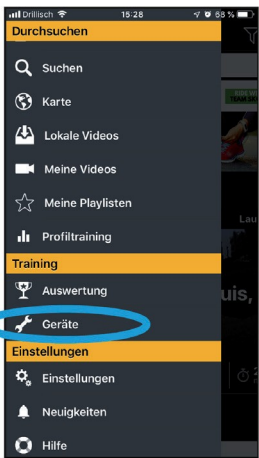
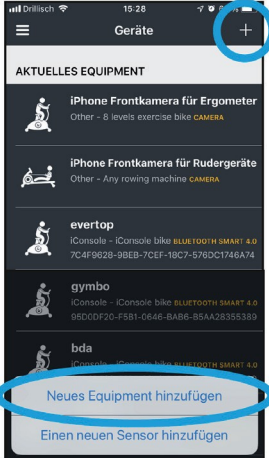
Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky tréner na výkonné a zábavné fitnes zariadenie.

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!

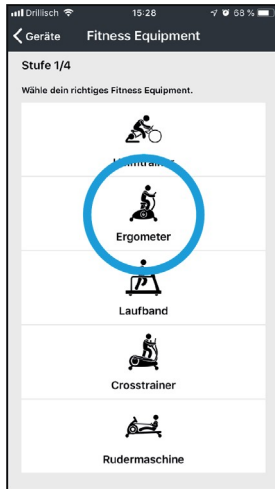


### Ako sa pripojiť k aplikácii Kinomap

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

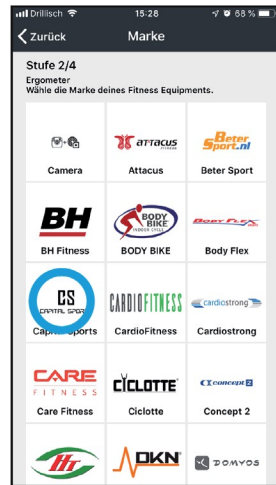


3



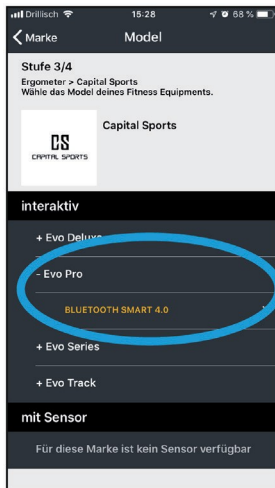
Vyberte vhodné zariadenie  
(Ergometer = bicykel)

4



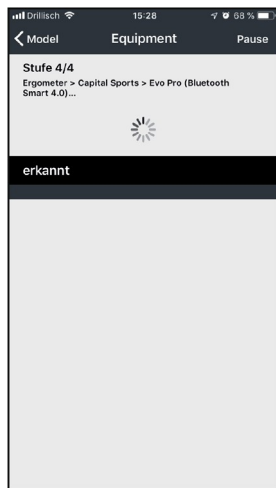
Vyberte značku

5



Vyberte model a potom stlačte  
Bluetooth Smart 4.0.

6



Spusti sa vyhľadavanie Bluetooth.  
Počkajte, kým sa zobrazí konzola, a  
vyberte ju (zvyčajne sa nazýva  
iConsole).

## 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 odporúčany 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 časť 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 najpohodľejšie.

#### 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 aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa vydanej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

### **Aeróbnna tréningová zóna**

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenému srdcovému rytmu, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie sa významne nezrýchľuje - stále môžete s niekým hovoriť bez toho, aby vám vydychoval dych - a máte pocit, že môžete udržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v klúde a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna 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 aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

### **Anaeróbnny tréning**

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavším, 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 možnej bolesti svalov. Odporúča sa tiež 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 inštruktorom o vhodných zahrievacích pohyboch.



Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

**Veďte si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:**

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

2	3
	
<p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne 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>

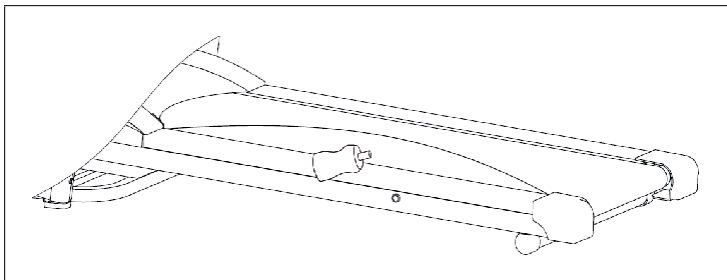
7

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

## MAZANIE

Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo 2 - 3 mesiace) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo 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 PÁSU

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

### Nastavenie napnutia pásu

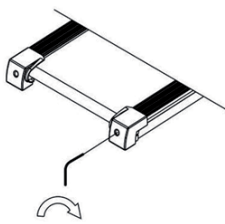
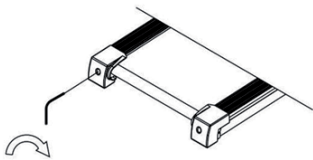
Vložte dodaný imbusový kľúč do zadných nastavovacích skrutiek. Otočte ho o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek. Tým sa napne zadný valec a zvýši sa napnutie pásu. Zopakujte tento postup pre pravú skrutku. Skontrolujte, či sú skrutky rovnomerne dotiahnuté. Tento postup opakujte na oboch stranách, kým nie je nastavené správne napnutie pásu.

### Znížte napnutie pásu

Napnutie pásu sa zníži podobným spôsobom ako sa zvýši. Otočte kľúč proti smeru hodinových ručičiek.

### Vycentrovanie asu na stred

Bežecký pás sa po dlhšom používaní môže roztiahnuť a musí sa znova nastaviť. Nechajte bežecký pás pohybovať sa rýchlosťou 3 km / h. Otočte zadné nastavovacie skrutky pomocou dodaného imbusového kľúča, aby sa stred vycentroval.

	
<p>Keď sa pás pohybuje doprava, vložte kľúč do nastavovacej skrutky na pravej strane a otočte ho o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek. Ak sa pás naďalej odchyli doprava, otočte kľúčom znova o 90 stupňov.</p>	<p>Ak sa pás pohybuje doľava, postupujte rovnako s ľavou nastavovacou skrutkou.</p>

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina	Navrhované riešenie
Bežecský pás sa nespustí.	Spotrebič nie je pripojený do siete.	Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený.	Znova nainštalujte bezpečnostný kľúč.
	Vypnutý istič v domácnosti.	Zapojte istič, alebo zavolajte elektrikára, aby vymenil istič.
	Bol vypnutý istič okruhu.	Počkajte 5 minút a potom skúste zariadenie reštartovať.
Pás kľže.	Pás nie je dostatočne napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás je nestabilný, keď šliapete.	Nedostatočné mazanie aplikované na pojazdovú plošinu.	Naneste lubrikant.
	Pás je príliš napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás nie je vycentrovaný.	Pás nie napnutý ani cez stred zadného valec.	Vycentrujte pás

---

## 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. 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.

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

**Výrobca:**

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



**Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:**

2014/53/EU (RED)

2011/65/EU (RoHS)

Úplné vyhlásenie o zhode výrobcu nájdete na nasledujúcom odkaze: <https://use.berlin/10034943>

