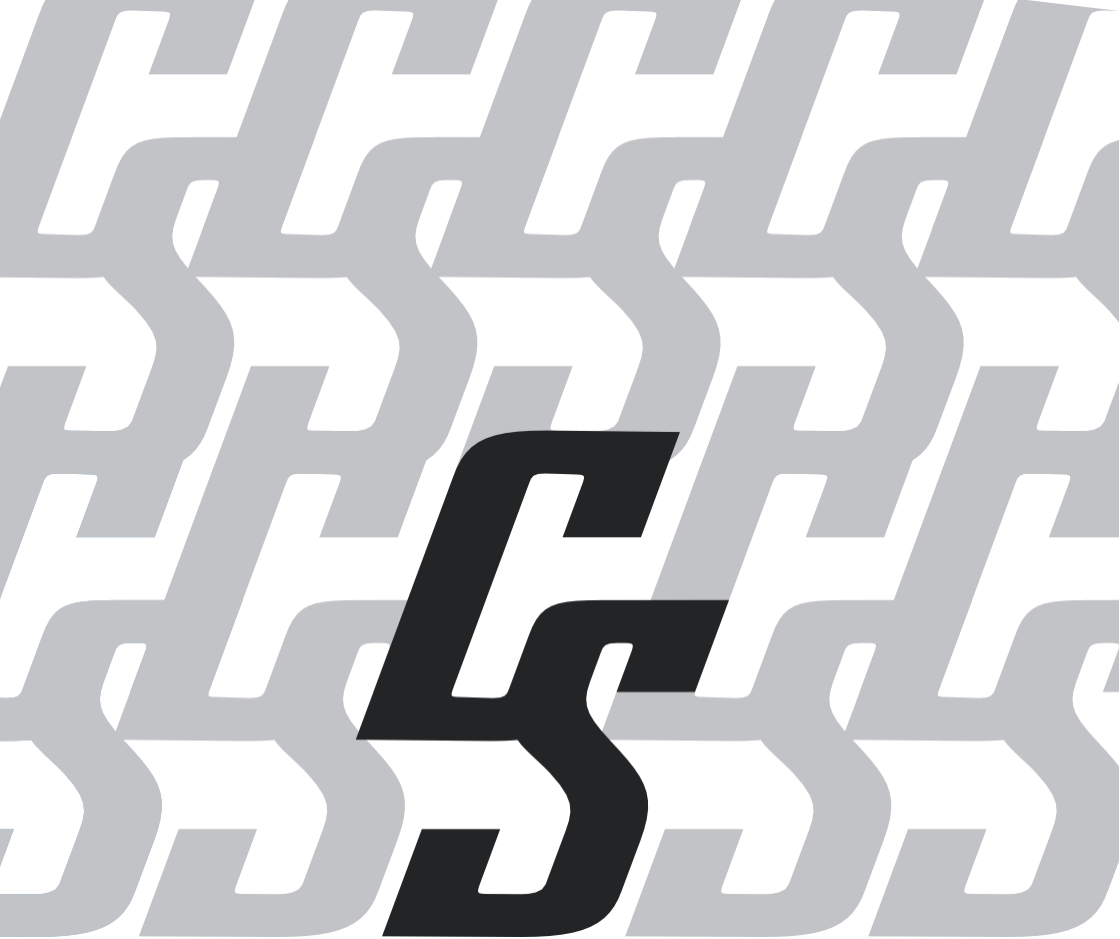




CAPITAL SPORTS

Pacemaker 120 Pro

Traka za trčanje

10033782

Poštovani,

Zahvaljujemo vam na kupnji ovog proizvoda. Molimo pročitate ovaj priručnik i slijedite ove upute kako biste izbjegli oštećenja na uređaju. Za štete uzrokovane nepridržavanjem instrukcija i uputa, ne snosimo odgovornost i to će rezultirati gubitkom jamstva.

SADRŽAJ

Sigurnosne upute 2

Montaža 4

Upravljačka ploča i funkcije 6

Trening putem aplikacije iFIT Show App 8

Podmazivanje 9

Pregled kardio treninga 10

Zagrijavanje prije treninga 13

Upute za likvidaciju 15

Izjava o sukladnosti 15

TEHNIČKI PODACI

Broj proizvoda	10033782
Napajanje	220-240 V ~ 50/60 Hz



UPOZORENJE:

Ova stacionarna spava za vježbanje nije izvršava mjerenja visoke preciznosti. Sustav praćenja srčane aktivnosti može odstupati od točnih vrijednosti. Pretjerano vježbanje može rezultirati opasnim ozljedama ili smrću. Ako se vaše tjelesno stanje naglo pogorša, odmah prestanite s treningom.

SIGURNOSNE UPUTE

Pažljivo pročitajte ove upute za uporabu prije uporabe aparata, kako biste osigurali sigurno i učinkovito korištenje. Sve osobe, koje koriste ovaj uređaj, trebaju biti upoznate s upozorenjima i sigurnosnim uputama.

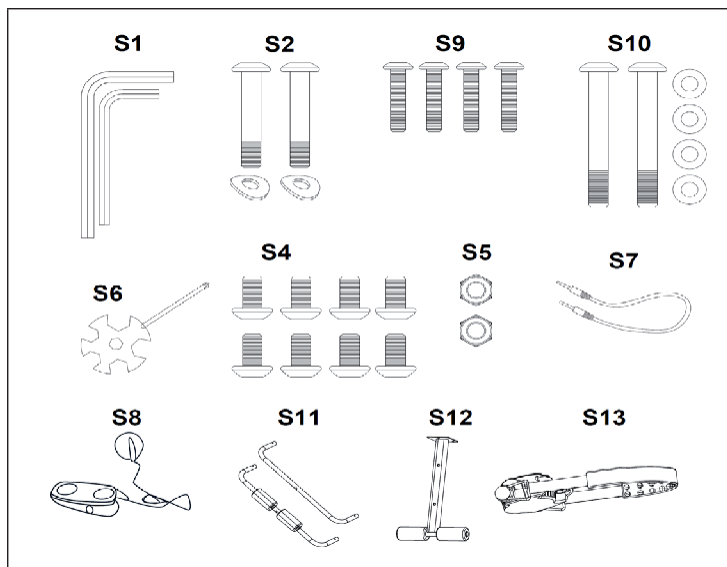
- Prije početka vježbanja na ovom uređajem, trebali biste izvršiti preventivnu liječničku kontrolu, kako biste se uvjerali da ne postoje nikakva fizička niti zdravstvena ograničenja, koja bi mogla ugroziti sigurnosti i učinkovitost pri korištenju ovog uređaja za vježbanje. Ukoliko imate problema s tlakom, srcem ili kolesterolom, savjetovanje s liječnikom prije treninga je neophodno.
- Pazite na signale vašeg tijela.
- Nepravilni ili pretjerani trening može biti štetan za zdravlje.
- Prestanite trenirati odmah, ukoliko osjetite sljedeće simptome: bol / tjeskoba u prsima,
- nepravilan rad srca, pretjeranu zadihanost, vrtoglavicu ili mučninu. U slučaju pojave jednog od gorenavedenih simptoma, savjetujemo posjetiti liječnika, prije nego nastavite s vježbanjem.
- Ovaj uređaj nije namijenjen djeci niti osobama s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima. Osobe s nedostatkom iskustva i / ili nedostatkom znanja mogu uređaj koristiti uz nadzor odgovorne osobe.
- Postavite uređaj na suhu i ravnu površinu.
- Prije svakog vježbanja provjerite jesu li svi vijci i pričvršćivači ispravno zategnuti.
- Sigurnost uređaja može biti osigurana samo ako ga redovito održavate i provjeravate ima li nekakvih oštećenja ili nepravilnosti u radu.
- Koristite uređaj samo na način opisan u uputama. Ukoliko pri montaži ili pri kontroli uočite određene nepravilnosti ili kvar, poput npr. neuobičajenih zvukova tijekom treninga, odmah zaustavite uređaj. Nastavite s korištenjem uređaja i vježbanjem tek nakon otklanjanja problema.
- Nosite prikladnu odjeću tijekom korištenja uređaja. Izbjegavajte široku odjeću, koja bi se mogla zamotati oko pojedinih dijelova uređaja te ograničiti vašu slobodu kretanja.
- Aparat je isplan i namijenjen je za kućnu uporabu.

- Uređaj nije pogodan za terapijsku primjenu.
- Budite oprezni pri podizanju ili premještanju uređaja. Preporučamo pozvati drugu osobu u pomoć, kako biste izbjegli ozljede leđa.
- Ne izlažite uređaj kiši.
- Ne stavljajte zdjele niti slične spremnike napunjene tekućinom, npr. vaze na ovaj uređaj.
- Koristite samo preporučenu dodatnu opremu.
- Uređaj ne popravljajte sami.
- Uređaj treba biti popravlján od strane kvalificirane osobe.
- Čistite aparat samo suhom krpom.
- Ne stavljajte izvor otvorenog plamena, npr. svijeću, na uređaj.
- Držite male predmete (kao što su vijci i drugi materijali za montažu) i dijelove ambalaže izvan dosega djece, kako ih ne bi mogli progutati. Ne dopustite djeci da igraju s folijom. Postoji rizik od gušenja!
- Zadržite originalnu ambalažu. Kako bi ste osigurali dostatnu zaštitu uređaja tijekom eventualnog transporta, spakirajte uređaj u originalnu ambalažu.
- Ovaj uređaj služi za trening tijela posredstvom hodanja/trčanja. Namijenjena je isključivo u tu svrhu i smije se koristiti samo u tu svrhu. Koristite uređaj samo na način opisan u uputama.
- Ovaj uređaj nije namijenjen djeci niti osobama s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima. Osobe s nedostatkom iskustva i / ili nedostatkom znanja mogu uređaj koristiti uz nadzor odgovorne osobe.
- Izvucite utikač iz utičnice prije premještanja ili čišćenja. Obrišite površinu blagim deterdžentom i blago navlaženom krpom; nikada ne koristite otapala.
- Ne koristite uređaj na mjestu gdje temperatura nije regulirana, npr. garaže, trijemovi, bazeni, kupaonice i sl.
- Koristite uređaj isključivo na način opisan u ovom priručniku.
- Neovlašteni i nepravilni popravci (npr. uklanjanje ili zamjena originalnih dijelova) mogu ugroziti sigurnost korisnika.
- Zaključajte uređaj kada ga prestanete koristiti.

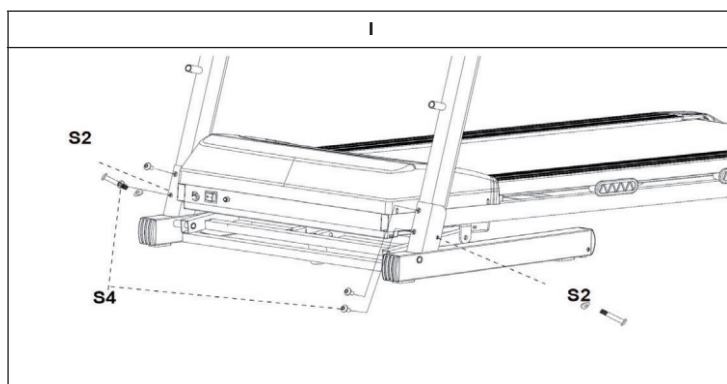
Napomena: Maksimalna težina korisnika ne smije prelaziti 110 kg.

MONTAŽA

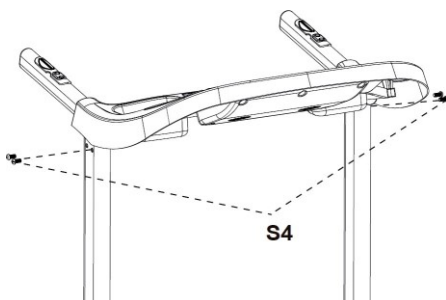
Pojedini dijelovi



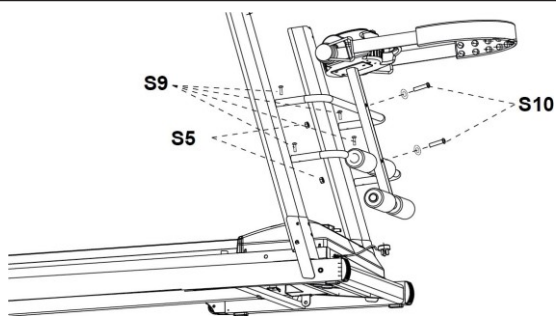
MONTAŽA



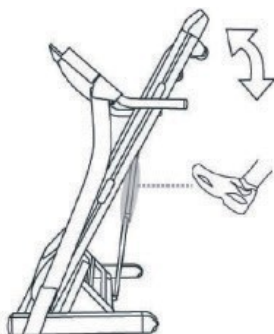
2



3

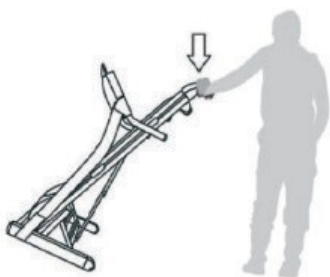


Sklapanje / rasklapanje uređaja



- Isključite uređaj i iskopčajte utikač iz električne utičnice.
- Podignite platformu trake za trčanje smjerom prema upravljačkoj ploči. Trebali biste osjetiti kako se aktivirao sustav plinskih opruga.
- Ako želite ponovno rasklopiti traku za trčanje, nogom pritisnite sustav plinskih opruga (vidi sliku), kako biste otključali bravu. Traka za trčanje se sada može spustiti na pod.

Premještanje uređaja



Nakon sklapanja, traku za trčanje možete premijestiti pomoću kotačića, tako da je nagnete prema sebi. Prije pomicanja se uvjerite da je naponski kabel isključen iz električne utičnice..

UPRAVLJAČKA PLOČA I FUNKCIJSKE TIPKE



Indikatori na zaslonu

TIME	• Ukoliko nije zadano ciljano vrijeme: Tijek vremena je prikazan u rasponu od 00:00 do maksimalno 99:00 sati, u intervalima od 1 minute. • Sa postavljenim ciljanim vremenom: Vrijeme se odbrojava od zadane ciljane vrijednosti u intervalima od 1 minute. Podesivo ciljano vrijeme je između 5:00 i 99:00 minuta.
SPEED (BRZINA)	• Prikazuje trenutnu brzinu od najmanje 1,0 do najviše 12,0 km / h
DISTANCE (UDALJENOST)	• Ukoliko nije zadana ciljana udaljenost: Prijeđena udaljenost se prikazuje u rasponu od 0,00 do maksimalno 99,5 kilometara, u intervalima od 0,1 km. • Sa postavljenom ciljanom udaljenošću: Udaljenost se odbrojava od zadane ciljane udaljenosti u intervalima od 0,5 km. Podesiva ciljana udaljenost je između 0,5 i 99,5 km.
CALORIES (KALORIJE)	• Ukoliko nisu zadane ciljane kalorije: Utrošene kalorije se prikazuju u rasponu od 0 do maksimalno 995 kalorija, u intervalima od 1 kcal. • Sa postavljenim ciljanim kalorijama: Kalorije se odbrojavaju od zadanih ciljanih kalorija u intervalima od 5 kcal. Podesive ciljane kalorije su između 10 i 995 kcal.
PULSE (OTKUCAJI SRCA)	• Prikazuje trenutnu vrijednost BPM-a. Za aktiviranje funkcije, primite senzore upravljača tijekom vježbanja i puls će se prikazati nakon nekoliko sekundi. Za preciznije mjerenje primite senzore pulsa s obje ruke.

Glavne funkcije

- **Režim (MODE)** Ova tipka služi za potvrdu svih unešenih postavki i ulazak u određeni režim treninga.
- **Brzina (SPEED) +** Ova tipka služi za odabir režima treninga i povećanje vrijednosti funkcije.
- **Brzina (SPEED) –** Ova tipka služi za odabir režima treninga i smanjenje vrijednosti funkcije.
- **START / STOP:** Pokretanje ili zaustavljanje treninga.

Uključivanje uređaja

Prikužite mrežni utikač u električnu utičnicu. Provjerite je li magnetski sigurnosni ključ (S8) u ispravnom položaju i pravilno umetnut u konzolu uređaja).

Tipka za brzinu

Trening možete započeti i pritiskom na jednu od tipki za brzinu.

Na raspolaganju je 6 tipki za brzi start (2, 4, 6, 8, 10, 10, 12 km / h).

Režim programa

Ova konzola trake za trčanje ima na raspolaganju 12 unaprijed programiranih programa (vidi sliku).

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

Da biste pokrenuli jedan od programa, pomoću tipke PROG odaberite željeni program (P1 do P12). Potvrdite program pritiskom na tipku START.

TRENING POMOĆU APLIKACIJE IFIT SHOW

iFitShow je specijalizirana aplikacija za trake za trčanje, stacionarne bicikle i fitnes opremu.

Aplikacija nudi posebne karte, ciljeve, rezultate natjecanja, kao i ulične i druge režime. Uključuje i pedometar i funkcije zapisivanja podataka. Prikupljeni podaci mogu se dijeliti na Internetu ili s drugim sportskim aplikacijama.



Aplikaciju možete pronaći u Trgovini Google Play i iTunes:



PODMAZIVANJE

Podmazivanje jamči izuzetnu učinkovitost i produžuje vijek trajanja. Nakon prvih 25 sati korištenja (ili 2-3 mjeseca) nanosite mazivo i ponovite svakih 50 sati korištenja (ili 5-8 mjeseci).

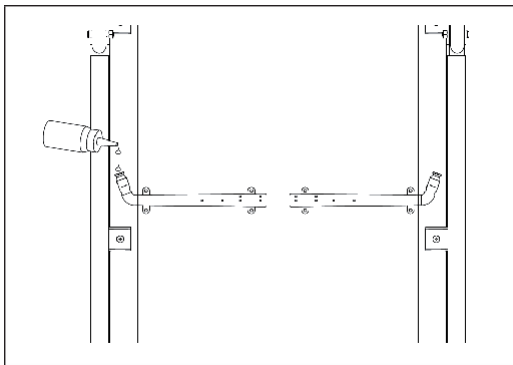
Kako provjeriti radi pravilnog podmazivanja

Podignite jednu stranu uređaja i primite gornju površinu trake za trčanje. Ako je površina glatka na dodir, nije potrebno daljnje podmazivanje. Ako je površina suha, nanosite malo maziva.

Aplikacija maziva

Podignite jednu stranu trake za trčanje. Počnite podmazivati od prednjeg kraja trake prema zadnjem.

Ponovite ovaj postupak na drugoj strani trake. Ostavite traku raditi pri sporog brzini 3-5 minuta kako bi se mazivo ravnomjerno rasporedilo.



Napomena: Ne podmazujte direktno površinu za trčanje. Prekomjerna količina maziva mora biti odstranjena.

PREGLED KARDIO TRENINGA

Redoviti kardio trening stimulira kardiovaskularni sustav (srce i krvne žile) i dišni sustav, poboljšava vaše cjelokupno zdravlje i pomaže pri sagorijevanju masnoća.

Kardio trening je preporučena vrsta treninga, ukoliko želite smršaviti. Tijekom vježbanja se troši glukoza, a zatim masnoća pohranjena u tijelu.

Intenzivni kardio trening (npr. kružni trening, trening visokog intenziteta i dugotrajni trening) zahtijeva veći napor, a rezultat je snažniji mišićni sustav i vaša izdržljivost. Vrijedi slijedeće: što redovitije vježbate, učinkovitiji je trening (čak i pri kratkim treninzima, 20 minuta).

Tijekom treninga

Razina napora tijekom treninga određuje intenzitet treninga i s time povezane rezultate.

Optimalni trening uključuje (1) fazu zagrijavanja, (2) fazu intenzivnog kardio treninga i na kraju (3) fazu hlađenja. Da biste napredovali ili sagorjeli kalorije, trebate proći kroz ove tri faze i vježbati najmanje 20-30 minuta, prema ergometru.

1. Faza zagrijavanja

Uvijek započnite trening niskim intenzitetom. Vrijeme zagrijavanja 5-10 minuta je izuzetno važno, jer se vaši mišići moraju zagrijati. Tijekom faze zagrijavanja se vaš cirkulacijski i mišićni sustav pripremaju za trening i veći napor. Kao početnik, vježbajte prve 3 minute na najjednostavnijoj razini, a zatim postupno podižite razinu, do razine na kojoj se osjećate najugodnije.

2. Faza kardio treninga

Nakon otprilike 10 minuta možete započeti fazu kardio treninga. Pri korištenju internog programa vježbanja, računalo kontrolira intenzitet, ovisno o vrsti odabranog intervala te tako simulira različite intenzitete.

Faza kardio treninga smatra se aerobnim ili anaerobnim treningom na temelju oslobođene energije. Ove dvije vrste obuke definirane su kako slijedi:

Faza aerobnog treninga

Kada ste u ovoj fazi, jačate kardiovaskularni sustav i potičete sagorijevanje masnoća.

Unatoč povećanoj srčanoj frekvenciji, dubljem disanju i laganom znojenju, tijelo nije u posebno stresnom stanju, disanje nije pretjerano ubrzano - još uvijek biste mogli s nekim razgovarati bez prebrzog disanja - i imate osjećaj da možete izdržati fizički napor duže vrijeme. Slično brзом hodaњу uzbrdo.

Mišići i srce rade intenzivnije nego kada tijelo miruje i većinu energetske potrebe uspješno pokriva posredstvom aerobne proizvodnje energije, koja koristi kisik. Istovremeno je aktivna i anaerobna proizvodnja energije, ali samo u manjoj mjeri. Mliječna kiselina proizvedena u ovom procesu može se podijeliti na proizvodnju energije. Većina vašeg treninga trebala bi biti u aerobnoj fazi.

Ako nastavite povećavati intenzitet, konačno ćete dosegnuti prag kada aerobna proizvodnja energije više neće moći zadovoljiti energetske potrebe tijela. U ovom trenutku dolazi do pomaka prema većoj uporabi anaerobne proizvodnje energije. Tu je već nalazite u anaerobnom treningu.

Anaerobni trening

U ovoj fazi poboljšavate izdržljivost i brzinu. Kada povećate intenzitet u ovoj fazi, trening postaje mnogo naporniji, jer raste razina laktata u tijelu; počinjete se pojačano znojiti; disanje postaje brže; a nakon određenog vremena, ovisno o vašoj razini kondicije, mišići se umaraju i osjećate se potpuno iscrpljeni tako da više ne možete nastaviti s tom razinom intenziteta.

3. Faza hlađenja

Na kraju kardio faze treninga, prijedite u fazu hlađenja, koja bi trebala trajati najmanje 5 minuta. Ovdje koristite nisku razinu intenziteta.

Faza oporavka ili hlađenja je također korisna za prevenciju protiv mogućih bolova u mišićima. Preporuča se aktivni oporavak nakon intenzivnog treninga, kao što je topla kupka, sauna ili masaža.

Napredak u treningu

Svaki mjesec možete produžiti trajanje kardio faze treninga te povećati razinu intenziteta i/ili intervala treninga.

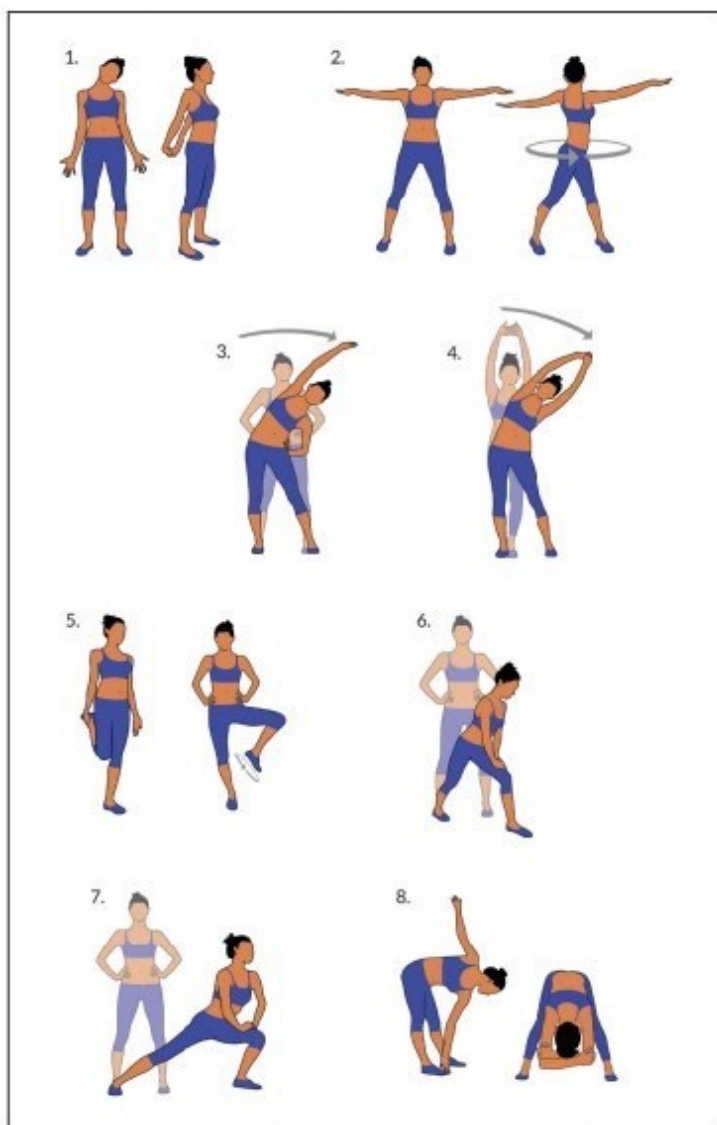
Način prehrane i pića

- Pijte prije, za vrijeme i nakon treninga.
- Pijte najmanje 2 gutljaja vode (10 do 20 cl) svakih 10 - 15 minuta tijekom treninga.
- Ako trening traje duže od 1 sata, trebali biste popiti sportsko piće kako biste zaštitili svoje tijelo od dehidracije tijekom treninga.
- Za optimalni kardio trening je veoma važna pravilna prehrana prije i nakon svake tjelesne aktivnosti.

Prije treninga je najbolje konzumirati ugljikohidrate, kao što su riža i tjestenina, jer oni opskrbljuju tijelo važnim izvorom energije.

Nakon treninga, morate nadopuniti proteine (jaja, jogurt, sušeno voće). Čak i ako želite smršaviti, apsolutno je neophodno jesti nakon treninga, kako bi se vaše tijelo oporavilo od napora.

ZAGRIJAVANJE PRIJE TRENINGA



Zagrijte se prije svakog treninga, kako biste mobilizirali zglobove i aktivirali mišiće.

Ako je kretanje neugodno ili bolno, preskočite ovaj pokret i posavjetujte se s liječnikom ili instruktorom/fitnes trenerom o odgovarajućim pokretima pri zagrijavanju.

Svaki potez treba izvoditi desno i lijevo, tako da možete opušteno započeti s kardio treningom.

Izvođenje sljedeće Klarfit vježbe zagrijavanja- trajanje cca 5 minuta:

1 Polako naklonite glavu, zatim okrećite glavu naizmjenice udesno i ulijevo. Potom razgibajte ramena kružnim pokretima.

2 nRaširite ruke i rotirajte se u kukovima.

Noge nisu čvrsto na tlu; Gležnjevi prate rotaciju tijela.

3 Savijte se u jednu stranu jednom rukom ispruženom prema gore. Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi.

4 Ponovite isto na drugoj strani. Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi. Zagrijavanje je sada nešto intenzivnije.

5 Stojite na jednoj nozi i držite drugu nogu savijenom. Dok ste u tom položaju, pomičite gležnjeve tako da lagano protegnete bedra. Ako je potrebno, pridržavajte se za fiksni objekt, kako biste održali ravnotežu. Zatim stojite na jednoj nozi i „nacrtajte“ gležnjem krug u oba smjera (u smjeru kazaljke na satu i suprotno od kazaljke na satu).

6 Pri čučnjevima, držite noge u širini ramena, spustite kukove i držite ruke ravno. Pokušajte držati leđa ravno.

7 Sjednite sa savijenim nogama tako da se stopala međusobno dodiruju. Nogama savijenim u koljenima lagano mašite gore-dolje. Stopala ostaju čvrsto na zemlji. Držite gležnjeve i leđa ravno.

8 Sjednite i istegnite se smjerom prema prstima. Pokušajte držati noge i leđa ravno i doseći tako vrhove prstiju.

UPUTE ZA LIKVIDACIJU



Ukoliko se na proizvodu nalazi ova slika, primjenjuje se europska smjernica 2012/19/EU. Ovi proizvodi ne smiju se odlagati s normalnim otpadom iz kućanstva. Saznajte više o lokalnim pravilima odvojenog odlaganja električnog i elektroničkog otpada. Slijedite pravila lokalne samouprave. Pravilnim odlaganjem, likvidacijom u skladu s propisima, štiti se okoliš i vaše zdravlje od mogućih negativnih posljedica. Recikliranje materijala smanjuje potrošnje prirodnih sirovina.

IZJAVA O SUKLADNOSTI

Proizvođač:

CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Njemačka



Ovaj proizvod udovoljava sljedećim europskim smjernicama:

2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
2014/30/EU (EMC)

