

10034444

Traka za trčanje



Poštovani,

Zahvaljujemo vam na kupnji ovog proizvoda. Molimo pročitajte 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. Naskenirajte QR kod za pristup najnovijem korisničkom priručniku i ostalim informacijama o proizvodu:



SADRŽAJ

Sigurnosne upute 2

Dijelovi i montaža 4

Konzola i programi 6

Programi 8

Trening putem aplikacije iFIT Show App 9

Pregled kardio treninga 10

Zagrijavanje prije treninga 13

Čišćenje i održavanje 15

Upute za likvidaciju 18

Izjava o sukladnosti 18

TEHNIČKI PODACI

Broj proizvoda	10034444
Napajanje	220-240 V ~ 50/60 Hz

UPOZORENJE



Ova stacionarna spava za vježbanje nije izvršava mjerena 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 uređaju, trebali biste izvršiti preventivnu liječničku kontrolu, kako biste se uvjerili da ne postoje nikakva fizička niti zdravstvena ograničenja, koja bi mogla ugroziti sigurnost 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 gore navedenih simptoma, savjetujemo posjetiti liječnika, prije nego nastavite s vježbanjem.
- Ovaj uređaj nije namijenjen djeci niti osobama s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnosti. Osobe s nedostatkom iskustva i / ili nedostatkom znanja mogu uređaj koristiti uz nadzor odgovorne osobe.
- Postavite uređaj na suhu i ravnу 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 ispitani i namijenjen je za kućnu uporabu.
- Uredaj nije pogodan za terapeutsku primjenu.
- Budite oprezni pri podizanju ili premještanju uređaja. Preporučamo pozvati drugu osobu u pomoć, kako biste izbjegli ozljede leđa.
- Ne izlažite uređaj kiši.
- Ne stavljamte zdjele niti slične spremnike napunjene tekućinom, npr. vase na ovaj uređaj.
- Koristite samo preporučenu dodatnu opremu.
- Uredaj ne popravljajte sami.
- Uredaj treba biti popravljan 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 прогутати. 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 sposobnosti. 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.

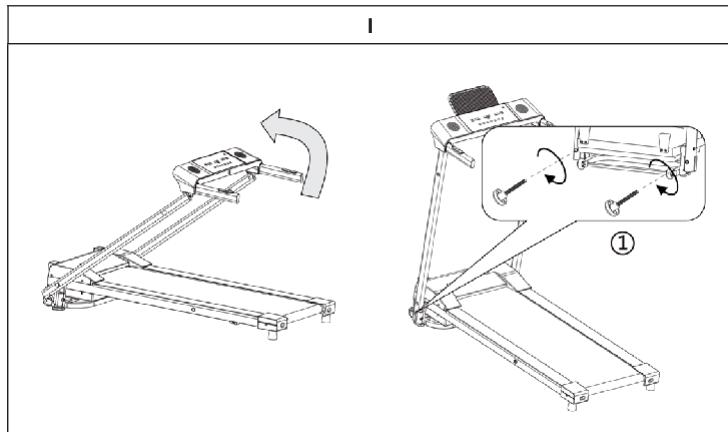
Napomena: Maksimalna težina korisnika ne smije prelaziti 100 kg.

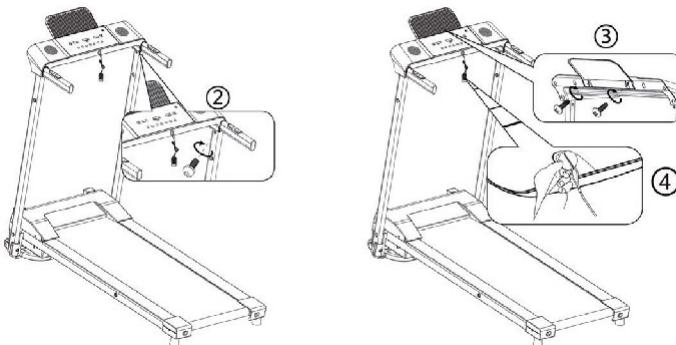
DIJELOVI I MONTAŽA

Tehnička oprema

2		3		4		5		6		7		8		9	
1	Glavni okvir					6	Sigurnosni ključ								
2	Ravna podloška					7	Silikonsko ulje								
3	Vijak M6*14					8	Imbus ključ								
4	Vijak M8*12					9	Držač za tablet								
5	Gumb za zaključavanje														

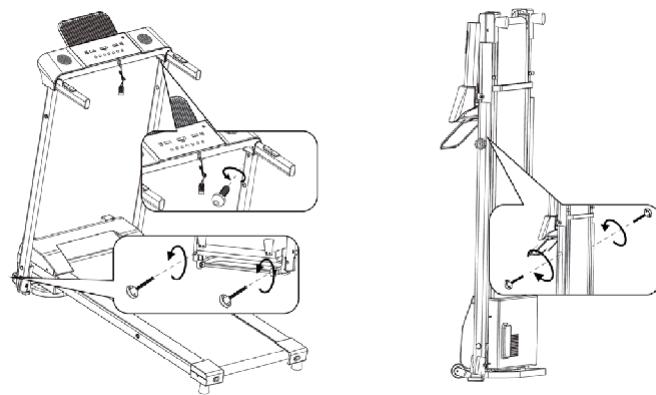
Montaža





Sklapanje i rasklapanje uređaja

Napomena: Provjerite je li prekidač za napajanje u položaju OFF (isključeno), a utikač izvučen iz utičnice.



Sklapanje trake za trčanje

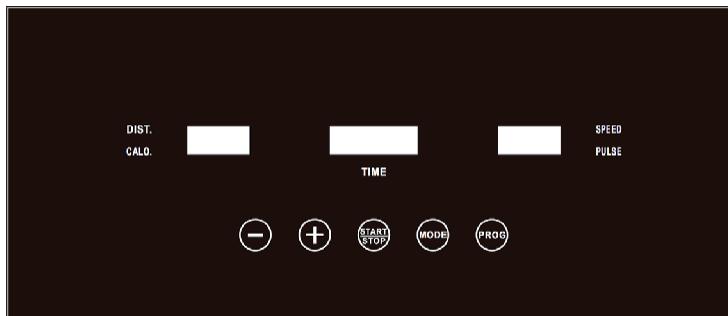
Nakon upotrebe, odvrnute sigurnosni klin na donjem okviru, preklopite traku za trčanje i izvucite sigurnosni klin s leđevog nosača kako biste fiksirali traku u uspravnom položaju. Da biste sprječili gubitak sigurnosnog klina, pričvrstite ga za donji i gornji okvir u uspravnom položaju.

Rasklapanje trake za trčanje

Odvrnute sigurnosni klin s donjeg okvira, izvucite ga i spustite donji okvir na tlo. Pričvrstite sigurnosni klin za donji okvir u okomitom položaju.

KONZOLA I PROGRAMI

Upravljačka ploča



Puštanje u pogon i upravljanje uređajem

- 1 Priključite utikač u utičnicu vaše kućne mreže i prije početka treninga se uvjerite je li sigurnosni ključ pravilno smješten na konzoli računala, a sigurnosna kopča povezana s vašom odjećom.
- 2 Na zaslonu će se pojavit [- -]. Pritisnite tipku START / STOP za pokretanje trake za trčanje.
Nakon odbrojavanja od 5 sekundi, traka za trčanje će se pokrenuti pri brzini od 1,0 km / h.
Pritisnite tipku [+] ili [-] da biste povećali ili smanjili brzinu trake za trčanje tijekom treninga u koracima po 0,1 km / h. Brzinu je moguće postaviti u rasponu od 1,0 - 10 km / h.
Pritisnite tipku START / STOP za zaustavljanje trake za trčanje. Također možete ukloniti sigurnosni ključ. Traka za trčanje se automatski zaustavlja i zaslon prikazuje [---] na svim prikazima vrijednosti

Mjerenje pulsa pomoću senzora pulsa

Držite senzore pulsa na upravljaču najmanje 5 sekundi.

Praćenje frekvencije srca će funkcionišati samo ako držite oba senzora. Zaslon prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca u minuti, u rasponu od 40-199.

Funkcije zaslona i funkcijeske tipke

Zaslon ima 3 prozora na kojima su prikazane sljedeće vrijednosti: SPEED / BRZINA, TIME / VRIJEME, DISTANCE / UDALJENOST, CALORIE / KALORIJE, PULSE / PULS, PROGRAM / PROGRAM.

Na zaslonu se također nalaze funkcijeske tipke: SPEED +/-, START / STOP, MODE, PROGRAM.

Kad se na zaslonu pojavi [- - -], pričvrstite sigurnosni ključ na zaslon. Ako se sigurnosni ključ izvuče u slučaju nužde, traka za trčanje se automatski zaustavlja i na zaslonu se pojavljuje [- - -].

Tipka režima rada (MODE)

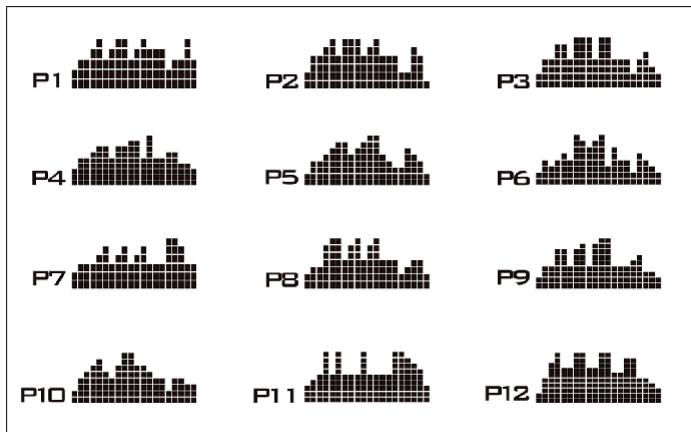
- Pritisnite tipku MODE za ulazak u režim odbrojavanja. Ovdje možete unijeti ciljanu vrijednost za režim TIME, DISTANCE ili CALORIE.
- Pritisnite tipke [+] ili [-] za podešavanje vrijednosti.
- Pritisnite START / STOP za početak treninga.
- Pritisnite tipku START / STOP za zaustavljanje trake za trčanje.
- Sustav se isključuje i traka za trčanje se zaustavlja kada se postigne željena ciljana vrijednost.

BT audio sustav

Tijekom treninga aktivirajte BT funkciju na vašem mobilnom telefonu. S popisa uređaja odaberite traku za trčanje (Naziv: WZKJ) i povežite se s njom. Pokrenite željeni audio zapis na mobilnom telefonu. Glazba će se reproducirati kroz zvučnike na traci za trčanje.

PROGRAMI

- Prije pokretanja trake pritisnite tipku PROG i odaberite jedan od 12 programa P1-P12.



- Zaslon prikazuje zadano vrijeme od 00:30 minuta. Pritisnite tipku [+] ili [-] za podešavanje vremena. Vrijeme se može postaviti u rasponu od 8:00 - 99:00 minuta.
- Pritisnite tipku START / STOP za pokretanje trake za trčanje. Ponovno pritisnite ovaj gumb za zaustavljanje trake za trčanje.

U programskom režimu, tvornički zadano vrijeme podijeljeno je u 20 intervala u kojima se mijenja brzina:

Progr	TIME	Intervali																			
		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	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

TRENING POMOĆU APLIKACIJE IFITSHOW APP

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



PREGLED KARDIO TRENINGA

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) zahtjeva 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 koriútenju 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 brzom hodanju uzbrdo.

Mišići i srce rade intenzivnije nego kada tijelo miruje i većinu energetskih potreba 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; počnjete 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, prijeđite 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.

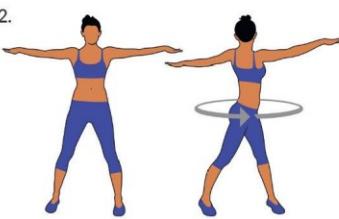
Prije treninga je najbolje konzumirati ugljikohidrate, kao što su riža i tjestenina, jer oni opskrbljuju tijelo važnim izvorom energije.

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



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



Zagrijite 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 instruktorem/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 naizmjence udesno i ulijevo. Potom razgibajte ramena kružnim pokretima.
2. Raširite 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, zatim ponovite isto na drugoj strani
4. 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).
5. Pri čučnjevima, držite noge u širini ramena, spustite kukove i držite ruke ravno. Pokušajte držati leđa ravno.
6. 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.
7. Sjednite i istegnite se smjerom prema prstima. Pokušajte držati noge i leđa ravno i doseći tako vrhove prstiju.
8. Nagnite se unaprijed, ispružite noge te naizmjenično dodirujte noge rukama. Na kraju ostanite u položaju prema naprijed i opustite se.

ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE

Napomena: Kako biste spriječili strujni udar, isključite i odspojite uređaj iz utičnice prije čišćenja i održavanja. Redovito provjeravajte sastavne dijelove, npr. jesu li vijci čvrsto zategnuti, kako biste spriječili ozljede.

Čišćenje

- Nakon svake vježbe lagano prebrišite traku, kako biste uklonili tragove znojenja.
- Traku za trčanje možete čistiti mekom krpom i blagim sredstvom za čišćenje. Ne koristite abrazivna sredstva ili otapala. Uvjerite se da na zaslona nema tragova vlage, jer to može oštetiti uređaj i izazvati strujni udar.
- traku za trčanje, osobito konzolu računala, držite dalje od izravnog sunčevog zračenja kako bi se spriječilo oštećenje zaslona.

Skladištenje

Uređaj skladištitte na čistom i suhom mjestu u interijeru.

Uređaj nikada ne skladištitte na otvorenom.

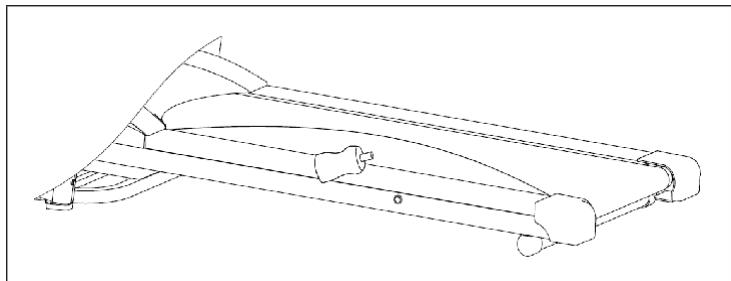
Provjerite je li prekidač isključen, a naponski kabel izvučen iz utičnice.

Podmazivanje

Podmazivanje jamči izuzetnu učinkovitost i produžuje vijek trajanja. Nakon prvih 25 sati korištenja

(ili 2-3 mjeseca) nanesite mazivo i ponovite svakih 50 sati korištenja (ili 5-8 mjesec).

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 sporoj brzini 3-5 minuta kako bi se mazivo ravnomjerno rasporedilo.

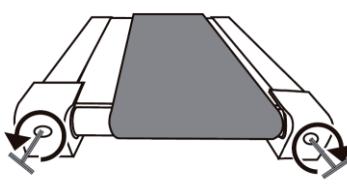
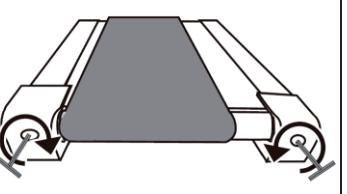
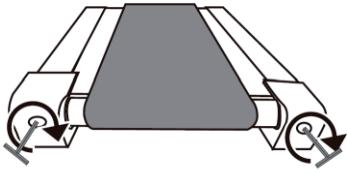
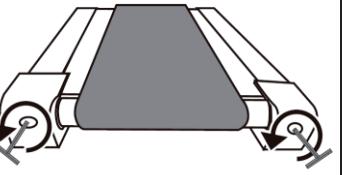
Napomena: Ne podmazujte direktno površinu za trčanje. Prekomjerna količina maziva mora biti odstranjena.

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, nanesite malo maziva.

Podešavanje trake

Prilikom trčanja ponekad vršite veći pritisak jednom nogom u odnosu na drugu, što može uzrokovati pomicanje trake iz sredine. Ova deformacija je normalna i traka za trčanje će se sama centrirati tijekom rada bez opterećenja. Ako to nije moguće, potrebno je centrirati traku ručno.

	
Ako je traka za trčanje bliže lijevoj strani: Zakrenite lijevi vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja pomoću ključa, a desni vijak u smjeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4 okretaja.	Ako je traka za trčanje bliže desnoj strani: Zakrenite desni vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja pomoću ključa, a lijevi vijak u smjeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4 okretaja.
	
Ako tijekom trčanja osjetite da traka „klizi“ ili „pliva“, možete povećati napetost trake. Postavite 8 mm ključ na lijevi vijak za zatezanje trake. Okrenite ključ u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja, kako biste povukli stražnji valjak i povećali napetost. Ponovite korak 1 za zatezanje desnog vijka. Oba vijka moraju imati isti broj okretaja, tako da stražnji valjak ostane u okomitom položaju u odnosu na okvir. Pokrenite traku za trčanje (na prazno). Podesite brzinu na 8-10 km / h. Provjerite je li traka bliže desnoj ili lijevoj strani okvira. Ponavljajte korak 1 i korak 2 sve dok traka ne prestane proklizavati. Ne pretjerujte s podešavanjem napetosti, jer to može oštetiti kuglične ležajeve, što bi potom rezultirano bukom prednjih i stražnjih valjaka.	

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:

2014/53/EU (RED)

2011/65/EU (RoHS)

