



DeepL

Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents.
Visit www.DeepL.com/pro for more information.

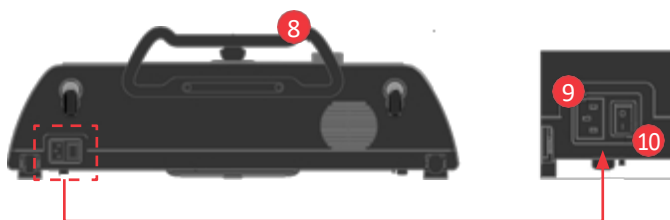
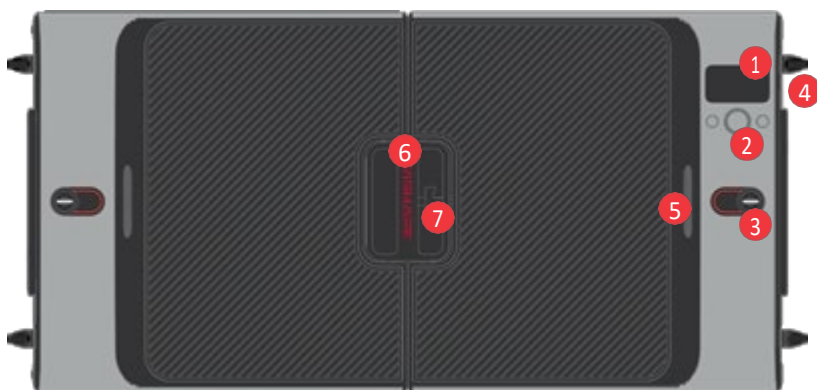
SmartGym Pro

Uživatelská příručka



VISHAPE

Produkt



1 Zobrazení

6 Rukojeť

2 Knoflík ovládacího panelu

7 Vázací tyč

3 Spojovací spona

8 Držák

4 kola

9 Napájecí zásuvka

5 Reproduktor

10 Přepínač

Specifikace obsahu balení



SmartGym Pro



Bederní pás



Činka



Rukojeti



Kotníková výztuha



Uživatelská příručka



Napájecí kabel



Bezdrátové tlačítko



Spojovací svorky

Bezpečnostní opatření

Děkujeme, že jste si vybrali SmartGym Pro. Základem bezpečnosti je správné používání zařízení. Přečtení návodu a dodržování pokynů doporučených výrobcem zajistí bezpečnost uživatelů i jejich okolí.

Uživatel

1. Před cvičením se vždy zahřejte a po cvičení si dopřejte čas na zklidnění a ochlazení.
2. Noste volné, pohodlné oblečení a vhodnou obuv.
3. Pokud při cvičení zaznamenáte jakékoli znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte s touto aktivitou a kontaktujte svého lékaře.
4. Používání přístroje se nedoporučuje osobám starším 65 let, těhotným ženám, kojícím ženám, osobám, které v posledních 6 měsících podstoupily chirurgický zákrok, osobám trpícím srdečním onemocněním, hypertenzí, astmatem a dalšími nemocemi, které vylučují náročné cvičení.
5. Zařízení není určeno pro osoby se zdravotními potížemi, které mohou ovlivnit bezpečný provoz.
6. Je zakázáno používat zařízení pod vlivem alkoholu a jiných omamných látek.
7. Doporučuje se obezřetnost při výběru zátěže a intenzity tréninku.
8. Než začnete cvičit, ujistěte se, že máte v nejbližším okolí dostatek volného místa. Nepouštějte do blízkosti zařízení kolemjdoucí osoby, děti a domácí zvířata.
9. Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch. Nepokládejte zařízení na měkký povrch, jako jsou polštáře, matrace apod.
10. Děti a dospívající by měli přístroj používat pouze pod dohledem dospělých.
11. Nikdy nenechávejte zařízení po zapojení do sítě bez dozoru. Pokud zařízení nepoužíváte, odpojte jej ze zásuvky.
12. Před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený napájecí kabel a zda nejeví známky opotřebení.
13. Nepokládejte přístroj na mokré nebo vlhké místo. Zajistěte správné podmínky pro skladování zařízení.

Použití

1. Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití.
2. Než začnete cvičit, ujistěte se, že máte v prostoru, kde zařízení nastavujete, minimálně 2 metry čtvereční volného prostoru.
3. Přístroj uchovávejte mimo dosah zdrojů vody, tepla a hořlavých a výbušných látek.
4. Nepokoušejte se sami měnit vzhled, příslušenství a funkce zařízení. Může to ohrozit vaši bezpečnost a vést ke ztrátě záruky.
5. Pokud zařízení zmokne, okamžitě jej odpojte od zdroje napájení.
6. Přístroj skladujte ve složené poloze na suchém místě.
7. Do otvorů přístroje nevkládejte prsty ani žádné předměty.
8. Nedotýkejte se napájecího kabelu mokřýma rukama.
9. Přístroj nepoužívejte, pokud je napájecí kabel poškozený nebo mokrý. Pokud je napájecí kabel poškozen, obraťte se na místního distributora, který vám poskytne informace o opravě.
10. Po ukončení používání zařízení odpojte napájecí kabel ze zásuvky a poté zařízení složte.
11. Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem nebo použití bez dozoru, vždy po použití a před čištěním odpojte přístroj od elektrické zásuvky.
12. Zařízení čistěte suchým měkkým hadříkem nebo utěrkou.
13. Kolečka jednotky jsou určena k přepravě složené jednotky po rovném a stabilním povrchu. Přeprava složené jednotky na nerovném nebo nezpevněném povrchu může kolečka poškodit.
14. Používejte pouze originální napájecí kabel a náhradní díly.
15. Zařízení připojíte pouze do řádně uzemněné zásuvky.

Návod k použití

Příprava na používání aplikace SmartGym Pro

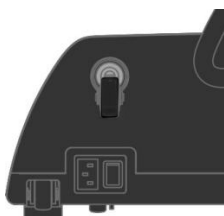
- A. Před rozložením jednotky se ujistěte, že na podlaze nejsou žádné předměty, které by mohly bránit plynulému rozložení jednotky nebo by se po rozložení nacházely přímo pod jednotkou. Po uvolnění zámku nechte zařízení rozložit a kontrolujte bezpečné spouštění. Dávejte pozor, abyste zařízení neupustili na nohy.
- B. Pro provoz zařízení je nutné napájení elektrickou energií. Před zapnutím zařízení nevytahujte lana. Pokud dojde k náhodnému vytažení lan při vypnutém napájení, zapněte zařízení a počkejte, až se lana automaticky natáhnou. V této situaci se ujistěte, že zatahování nic nebrání.
- C. Nenechávejte zařízení zapnuté bez dozoru.

Skládání a rozkládání zařízení

- A. Chcete-li přístroj složit, postavte se před něj, uchopte rukojeť a táhlo a poté přístroj vytáhněte nahoru, dokud se nesloží.
- B. Než začnete zařízení rozkládat, ujistěte se, že jste na místě vhodné připraveném pro cvičení. Chcete-li zařízení rozložit, uchopte rukou rukojeť a dvěma prsty zatáhněte za spojovací tyč a jemně zařízení zatlačte dolů. Jakmile se obě strany zařízení rozpojí, pomalu kontrolujte spouštění zařízení, dokud nebude ve vodorovné poloze. Zvláštní pozornost věnujte předmětům, které by mohly bránit rozložení zařízení. Při spouštění dávejte pozor na prsty a vyvarujte se přiskřípnutí nohou posuvnými částmi zařízení.

Zapnutí a vypnutí zařízení

- A. Zapojte napájecí kabel do zásuvky umístěné na boku přístroje a poté zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky. Po připojení kabelu stiskněte vypínač umístěný na boku stanice. Když je přepínač nastaven do polohy "I" -
- zařízení je zapnuté. Pokud je přepínač nastaven do polohy "O" - zařízení je vypnuté.



- B. Po stisknutí spínače je zařízení po dobu 3 sekund v ochranném režimu. Po uplynutí této doby zařízení začne pracovat. Během doby, kdy je zařízení v ochranném režimu, nestiskněte spínač.

Ovládání zařízení

1. Výběr odolnosti

- A. Pomocí ovládacího panelu můžete nastavit zátěž, režim a spustit a zastavit cvičení.



- B. blikání číslic na displeji signalizuje, že je přístroj v režimu nastavení zátěže. V tomto okamžiku je možné vybranou zátěž bezpečně upravit.
- C. Otočením knoflíku ovládacího panelu doprava se zátěž zvýší, zatímco otočením doleva se sníží.
- D. Po výběru vhodné zátěže stiskněte střední část knoflíku ovládacího panelu a spustíte cvičení. Cvičení můžete spustit také pomocí bezdrátového tlačítka. POZNÁMKA: Jakmile přijmete zátěž a spustíte cvičení, zařízení vytváří odpor podle zvolené zátěže. Abyste předešli nehodě, zvolte správnou zátěž podle svých možností.
- E. Pro zajištění bezpečnosti není možné po zahájení cvičení měnit zátěž a režim přístroje. Během cvičení číslice na displeji nikdy neblíkají. Chcete-li provést změnu zátěže nebo režimu, stiskněte střední část knoflíku ovládacího panelu nebo bezdrátové tlačítko. Po uvolnění zátěže zařízením jsou možné změny zátěže a režimu.

2. Změna provozních režimů

- A. Zařízení má 3 provozní režimy: standardní, excentrický a izokinetický.
- B. Provozní režim lze změnit pomocí tlačítka "M" na levé straně knoflíku ovládacího panelu.
- C. Změna provozního režimu je možná pouze před schválením zátěže a zahájením cvičení - když číslice na displeji blikají.

Režim provozu	Popis
Standardní	<ul style="list-style-type: none">• Ve standardním režimu je odpor při tahání a spouštění lan stejný. Pokud například zvolíte zátěž 10 kg, odpor pociťovaný při tažení a spouštění lan se nezmění nebo bude stejný - rovný 10 kg.
Excentrické	<ul style="list-style-type: none">• Excentrický režim znamená, že zařízení klade větší odpor při spouštění lan než při jejich tažení. Nastavené zatížení se rovná odporu, který lana kladou při spouštění.• Příklad: Pokud zvolíte zátěž 10 kg, je odpor pociťovaný při tahu lana menší než 10 kg. Při spouštění lan bude pociťováno zatížení 10 kg.• Tento režim umožňuje provádět rozmanitý trénink stimulující svaly.
Izokinetické	<ul style="list-style-type: none">• V izokinetickém režimu závisí síla odporu na rychlosti, kterou táhnete za lana. Čím rychleji za lana taháte, tím větší je odpor. Čím pomaleji za lana taháte, tím je odpor menší. Ujistěte se, že rychlost, kterou taháte za lana, je konzistentní, abyste zajistili dostatečnou svalovou stimulaci v každé fázi cvičení.• Abyste si mohli zvolit správnou rychlost a odpor podle svých potřeb, umožňuje přístroj pracovat dvěma rychlostmi - rychlou a pomalou.

Kontrola

Bezdrátové tlačítko

1. Bezdrátové tlačítko umožňuje spustit a zastavit cvičení (obdoba středového knoflíku na ovládacím panelu). Jakmile je zařízení spárováno, stisknutím tlačítka zátěž zapnete nebo uvolníte.
2. Chcete-li spárovat bezdrátové tlačítko, stiskněte jej a podržte minimálně 5 sekund. Když modrá kontrolka LED pětikrát blikne, znamená to, že spárování proběhlo úspěšně.
3. Chcete-li odpojit zařízení a bezdrátové tlačítko, stiskněte a podržte bezdrátové tlačítko po dobu alespoň 5 sekund. Když červená kontrolka LED pětikrát blikne, zařízení a bezdrátové tlačítko jsou odpojeny.
4. Bezdrátové tlačítko vyžaduje k provozu baterii CR2032. Chcete-li baterii vyměnit, vyjměte "pastelku" z gumového krytu a otevřete kryt.

POZNÁMKA: Pro správnou funkci tlačítka jsou nutné baterie CR2032. Baterie nejsou součástí sady.



Aplikace

1. Zařízení lze připojit k aplikaci SGPro, která je k dispozici na AppStore a Google Play.
2. Aplikace umožňuje bezdrátové ovládání zařízení a výběr tréninkového plánu.
3. Zapněte aplikaci SGPro, stiskněte tlačítko připojit k zařízení v pravém horním rohu obrazovky, vyberte "zařízení" a najděte svůj SmartGym Pro v seznamu dostupných zařízení.

Nastavení hlasitosti

1. Nastavení hlasitosti zpráv vysílaných zařízením je možné pouze v aplikaci SGPro.
2. Po připojení zařízení k aplikaci vyhledejte kartu "Správa zařízení" a poté vyberte modul "Hlasitost zařízení" a proveďte změny.

Technické specifikace zařízení

Zamýšlené použití výrobku	domácí uživatelé komerční uživatelé
Požadavky na napájení	220 V ~ 240 V
Hmotnostní rozsah odporu	kombinované: 120 kg (60 kg na každé straně) úprava: 0,5 kg na každé straně
Hmotnost uživatele	max. 150 kg
Rozměry v rozloženém stavu	1188 × 585 × 160 mm
Rozměry ve složeném stavu	585 × 316 × 607 mm
Rozměry balení	1345 × 685 × 220 mm
Hrubá hmotnost	48 kg
Připojení	Bluetooth 4.2, Wi-Fi 2,4 GHz
Záruka	2 roky
Včetně příslušenství	rukojeti, tyč, kotníkové popruhy, bederní pás, bezdrátové tlačítko, napájecí kabel
Další příslušenství	lavička

VISHAPE

Logistyczna 4 Str., Bielany Wrocławskie
55-040 Kobierzyce
Polsko
www.vishape.eu