



**Návod na použitie:** Rotoped Christopeit AL1 Black Edition **kód:** 7918 **SK**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre chodiaci pás **Christopeit**. Pred poskladaním chodiaceho pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Chodiaci pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

## Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším chodiacim pásom, poznačte si presný názov výrobku.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

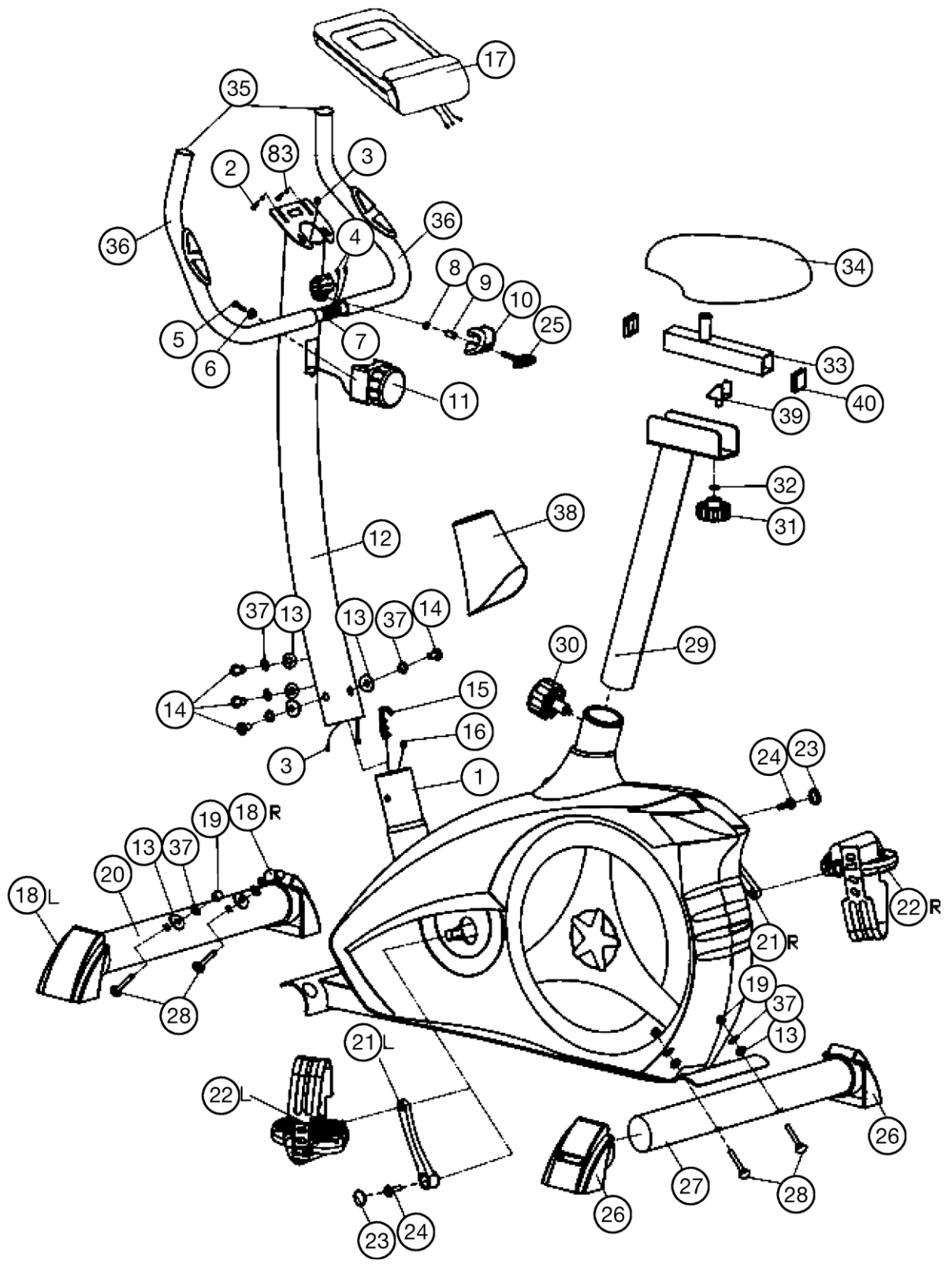
## Pokyny

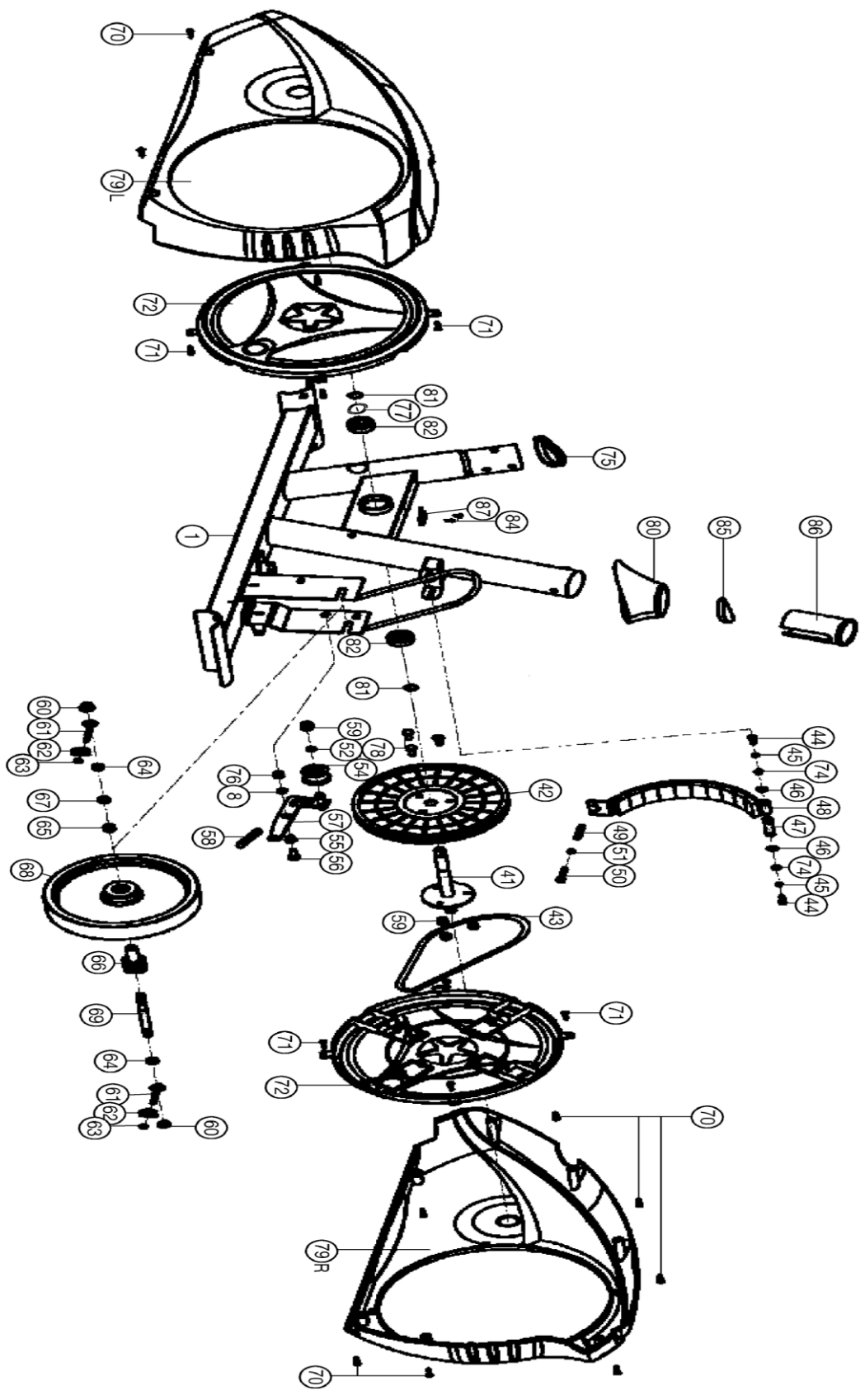
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 27 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 96 x 59 x 134 cm.





## Zoznam dielov

P.č.	Názov	Rozmer ( mm)	Ks	Číslo ilustrácie	ET číslo
1	Základný rám		1		33-1106101-SW
2	Skrutka	M4x12	2	17	39-10188
3	Pripájací kábel		1	16+17	36-9211-07-BT
4	Jednotka na meranie pulzu		2	7	36-9211-08-BT
5	Skrutka	M5x50	1	11	39-10406
6	Ohnutá podložka	5//20	1	5	39-10111-VC
7	Riadidlá		1	12	33-1106102-SW
8	Podložka		2	25+26	39-10520
9	Dištančná podložka		1	25	36-9613209-BT
10	Kryt riadidiel		1	7	36-9211-09-BT
11	Regulátor odporu		1	12	36-9211-10-BT
12	Nosná tyč riadidiel		1	1	33-1106103-SW
13	Ohnutá podložka	8//19	8	14+28	39-9966-CR
14	Skrutka	M8x16	4	12	39-9886-CR
15	Ťažné lanko		1	11+48	36-9211-11-BT
16	Kábel snímača		1	3	36-9211-12-BT
17	Displej		1	12	36-1106203-BT
18 L	Koncový uzáver s prepravným kolieskom vľavo		1	20	36-9211-13-BT
18 R	Koncový uzáver s prepravným kolieskom vpravo		1	20	36-1107-08-BT
19	Klobúková matica		4	28	39-9900-CR
20	Predný stojan		1	1	33-1106104-SW
21 L	Kľuka ľavého pedálu	9/16"	1	41	33-1107-12-SI
21 R	Kľuka pravého pedálu	9/16"	1	41	33-1107-13-SI
22 L	Ľavý pedál	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT
22 R	Pravý pedál	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT
23	Plastový uzáver		2	21	36-9840-15-BT
24	Skrutka	M8x25	2	21	39-10455
25	Skrutka na riadidlá		1	12	36-9211-16-BT
26	Koncový uzáver s nastavovačom výšky		2	27	36-9211-17-BT
27	Zadný stojan		1	1	33-1106105-SW
28	Skrutka	M8x75	4	20+27	39-10019-CR
29	Oporná tyč sedadla		1	1+33	33-1106106-SW
30	Rýchlopínač		1	1+29	36-9211-18-BT
31	Matica s hviezdicovou rukoväťou		1	33+39	36-9211-19-BT
32	Podložka	10//20	1	31	39-9989-CR
33	Sedadlová koľajnica		1	29	33-1106107-SW
34	Sedadlová koľajnica		1	33	36-9211-20-BT
35	Krytka		2	7	36-9211-21-BT

P.č.	Názov	Rozmer ( mm)	Ks	Číslo ilustrácie	ET číslo
36	Penový kryt riadidiel		2	7	36-9211-22-BT
37	Krúžok	pre M8	8	14+28	39-9864-VC
38	Kryt nosnej tyče riadidiel		1	12	36-1107204-BT
39	Uťahovací diel		1	29+33	33-9211-08-SI
40	Štvorcový kryt		2	33	36-9211-23-BT
41	Os kolesa		1	42+82	33-9211-09-SI
42	Disk		1	41	36-9211-24-BT
43	Remeň	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT
44	Skrutka	M6x15	2	47	39-10120-SW
45	Krúžok	pre M6	2	44	39-9865-SW
46	C-Clip	C12	2	44	36-9111-39-BT
47	Magnetická vložka		1	48	36-9211-26-BT
48	Magnetická os		1	47+49	33-9211-12-SI
49	Podložka		1	1+48	36-9211-27-BT
50	Skrutka	M6x35	1	1+48	39-10306
51	Matica	M6	1	50	39-9861-VZ
52	Podložka	pre M10	2	57	39-9995
53	Ložisko		2	57	36-9211-36-BT
54	Ozubené koleso		1	53	36-9211-28-BT
55	Valcová vložka		1	56	36-9211-14-BT
56	Skrutka	M8x20	1	57	39-10095-CR
57	Napínacia remenica		1	1	33-9211-11-SI
58	Podložka		1	1+57	36-9211-37-BT
59	Samoistiače matice	M10	1	57	39-9981
60	Hriadeľová matica		2	69	39-9820-SW
61	Skrutka	M6x40	2	1+69	39-10000
62	Diel U		2	61	36-9713-55-BT
63	Matica	M6	2	61	39-9861-VZ
64	Matica		2	69	39-9820
65	Objímka		1	69	36-9211-15-BT
66	Zotrvačník		1	69	36-9211-38-BT
67	Gufôčkové ložisko	6000Z	2	68+69	39-9998
68	Zotrvačná hmotnosť		1	67	33-9211-12-SI
69	Os zotrvačnej hmotnosti		1	67	33-9211-13-SI
70	Skrutka	3,5x20	9	79	39-9909-SW
71	Skrutka	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW
72	Okrúhla krytka		2	79	36-1107206-BT
74	Podložka		2	44	39-10013-VC
75	Gumový krúžok		1	1	36-9211-31-BT
76	Samoistiače matice	M8	4	56+78	39-9918-CR
77	Vlnitá podložka	17//22	1	41	36-9918-22-BT
78	Skrutka	M8x16	3	41+42	39-9823-SW
79 L	Ľavý kryt		1	1+79R	36-1106211-BT
79 R	Pravý kryt		1	1+79L	36-1106212-BT
80	Horný kryt		1	79	36-1107205-BT
81	C-Clip	C17	2	41	36-9805-32-BT
82	Ložisko	6203ZZ	2	1+41	39-9947
83	Podložka	4//10	2	2	39-10510
84	Skrutka	3x10	2	85	39-10127-SW
85	Gumová vložka		1	80	36-9211-39-BT

P.č.	Názov	Rozmer ( mm)	Ks	Číslo ilustrácie	ET číslo
86	Puzdro		1	1	36-9211-40-BT
87	Držiak senzora		1	1+16	36-9103-18-BT
88	Súprava nástrojov				36-9211-34-BT
89	Návod na inštaláciu a obsluhu				36-1106-14-BT



## Pokyny k montáži

Vyberte všetky jednotlivé časti z balenia, položte ich na podlahu a na základe montážnych krokov skontrolujte ich kompletnosť. Upozorňujeme, že niektoré diely boli priamo pripojené k hlavnému rámu a vopred zmontované. Okrem toho existuje niekoľko ďalších jednotlivých dielov, ktoré boli pripojené k samostatným jednotkám. To uľahčí a urýchli montáž stroja. Čas montáže: 30-40 min..

### Krok 1:

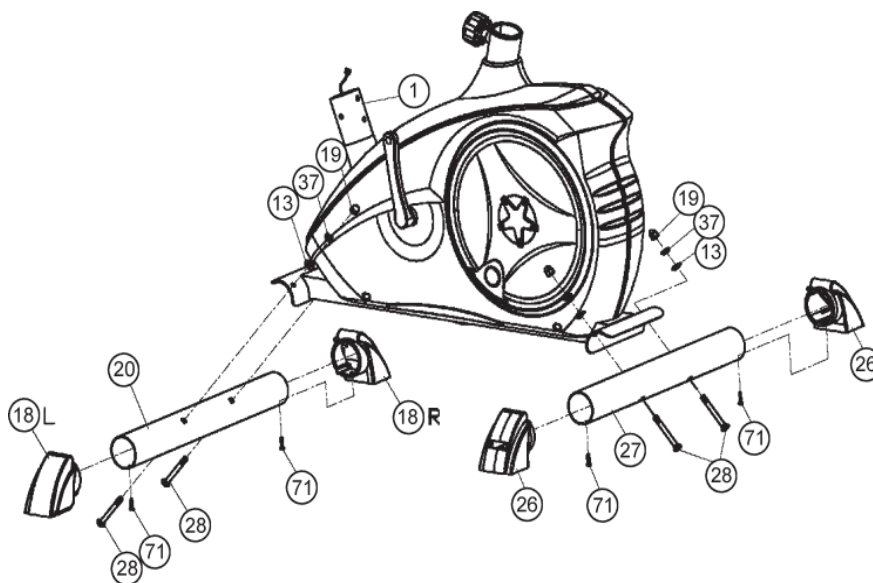
#### Montáž nožičiek stojana (20+27) na základný rám (1)

1. Namontujte koncové kryty s prepravnými kolieskami (18) pomocou skrutiek (71) na kratší predný stojan (20) tak, aby prepravné kolesá smerovali dopredu.

2. Namontujte predný stojan (20) spolu s vopred zmontovanými koncovými krytmi a prepravnými kolieskami (18) na základný rám (1). Na tento účel vždy použite dve skrutky (28), podložky (13), poistné krúžky pružín (37) a matice (19).

3. Pomocou skrutiek (71) namontujte koncové kryty s nastavením výšky (26) na dlhší zadný stojan (27).

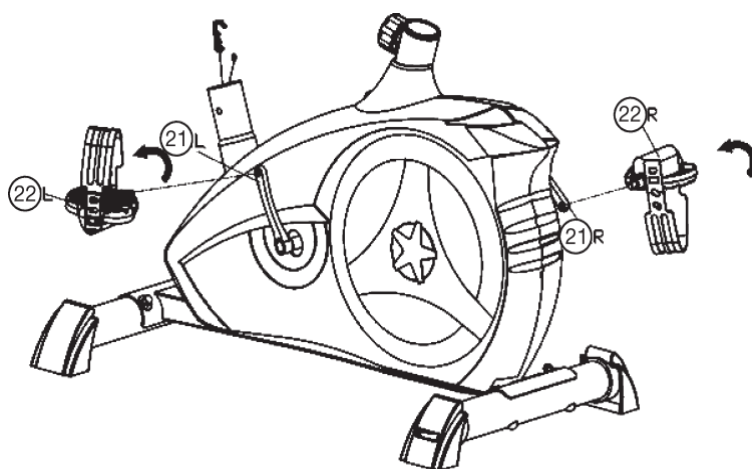
4. Pripevnite zadný stojan (27) k základnému rámu (1). Na tento účel použite vždy dve skrutky (28), podložky (13), poistné krúžky pružín (37) a matice (19). Po dokončení celkovej montáže môžete pomocou koncoviek (26) otáčaním vyhladiť drobné nerovnosti podkladu. Tým sa stroj vyrovná a eliminujú sa neúmyselné vlastné pohyby prístroja počas cvičenia. Ak chcete stroj prepraviť na iné miesto, postavte sa jednou nohou pred prednú nohu stroja a ťahaním za riadidlá preklopte stroj dopredu, kým nebude stáť na transportných kolieskach a nebude sa dať s ním ľahko pohybovať.



## Krok 2:

### Montáž pedálov (22L + 22R) na kľuky (21L + 21R)

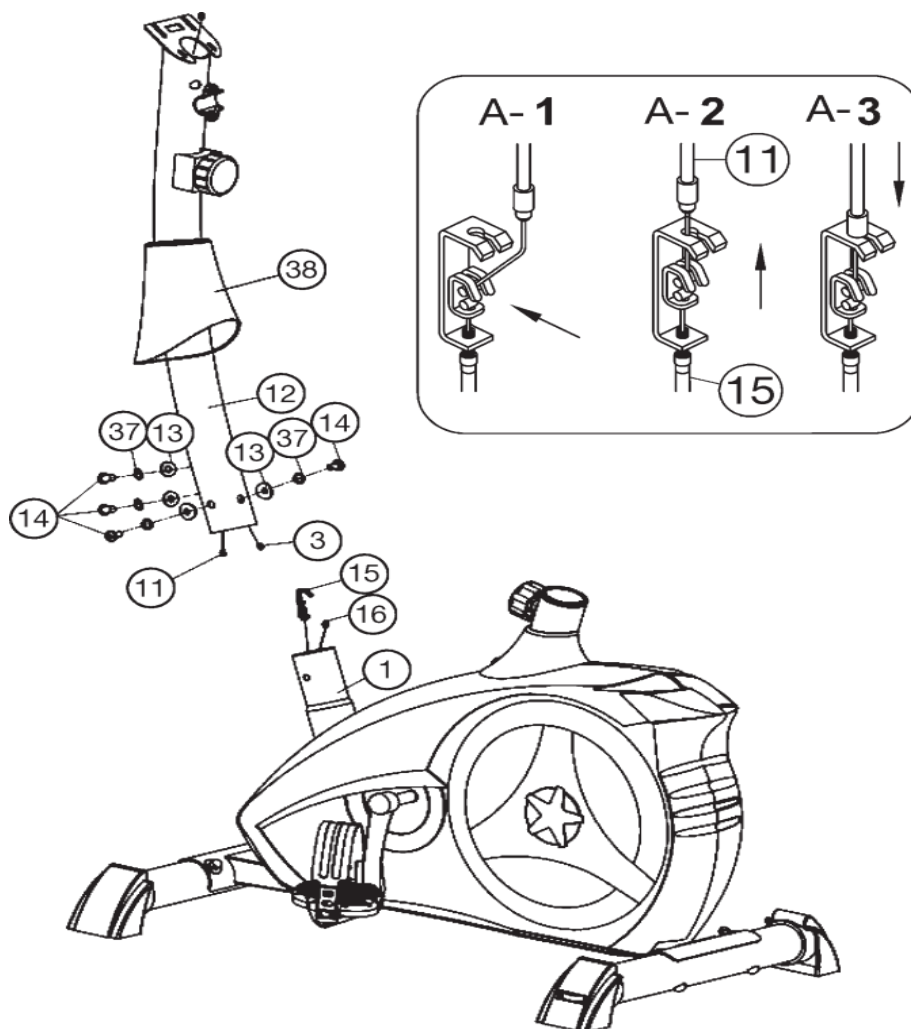
1. Naskrutkujte pravý pedál (22R) na kľuku (21R) umiestnenú na pravej strane v smere jazdy. (Pozor! Závit: v smere hodinových ručičiek).
2. Naskrutkujte ľavý pedál (22L) na kľuku (21L) na ľavej strane v smere jazdy. Priradenie jednotlivých dielov sme vám zjednodušili ich dodatočným označením písmenom R pre pravú stranu a L pre ľavú stranu.
3. Potom na príslušné pedále (22) namontujte ľavý a pravý blokovací pás pedálov. (Poznámka: Koncová časť s rozmerovými otvormi musí smerovať von.)



## Krok 3:

### Montáž nosnej tyče riadidiel (12) na základný rám (1).

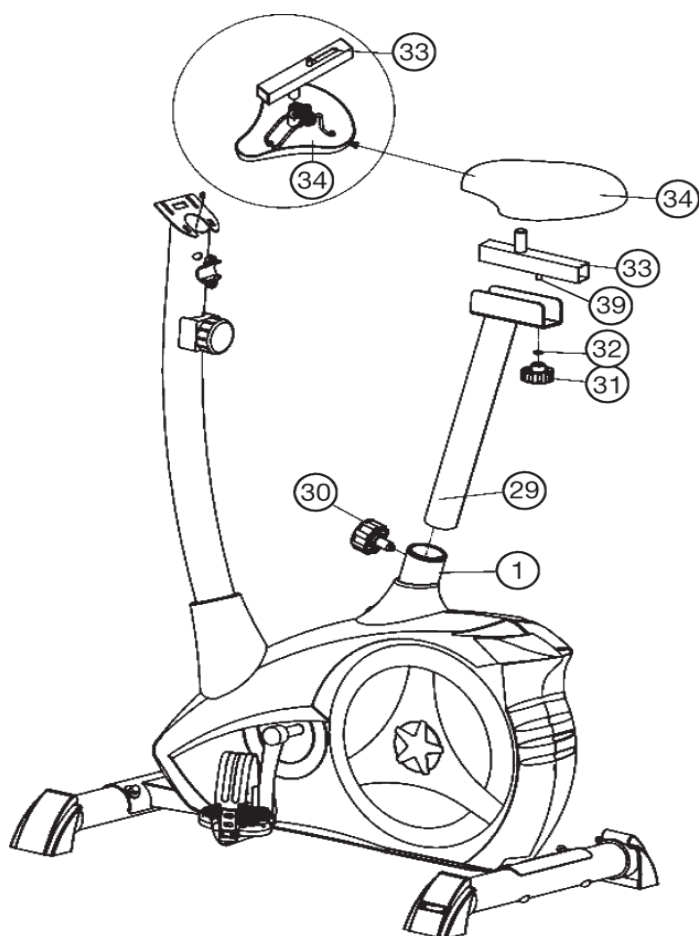
1. Nasadíte kryt nosnej tyče (38) na nosnú tyč (12).
2. Vezmite nosnú tyč riadidiel (12) s už vloženým káblom displeja (3). Pripojte konektor kábla (3) vyčnievajúci z nosnej tyče riadidiel (12) s konektorom kábla servomotora (16) vyčnievajúcim zo základného rámu (1). Koniec kábla displeja (3) vyčnievajúci z nosnej tyče (12) v hornej časti sa nesmie zasunúť do rúrky, pretože je potrebný na ďalšiu montáž.
3. Koniec regulátora odporu (11) nasmerujte na adaptér lanka (15) a spojte ich, ako je znázornené na obrázku ([1]-[3]). Nastavte regulátor odporu tak, aby ťažné lanko čo najviac vyčnievalo z krytu (krok 8). Potom zaháknite úpon odporového drôtu regulátora za háčik umiestnený na regulátore (obr. 1). Potom silou potiahnite celú nosnú tyč (so zaháknutým úponom odporového drôtu) smerom nahor tak, aby sa háčik regulátora posunul nahor (obr. 2) a aby bolo možné zacvaknúť kryt v hornej časti regulátora (obr. 3).
4. Vložte nosnú tyč riadidiel (12) do príslušného upevnenia v základnom ráme (1). Dbajte na to, aby nedošlo k stlačeniu predtým vytvoreného káblového spojenia, a pomaly zasuňte nosnú tyč riadidiel (12) do montáže v základnom ráme. Pomocou skrutiek (14), pružných podložiek (37) a podložiek (13) priskrutkujte nosnú tyč (12) k základnému rámu (1).



#### Krok 4:

Montáž sedadla (34) a koľajnice (33) na opornú tyč (29) a montáž opornej tyče (29) na základný rám (1).

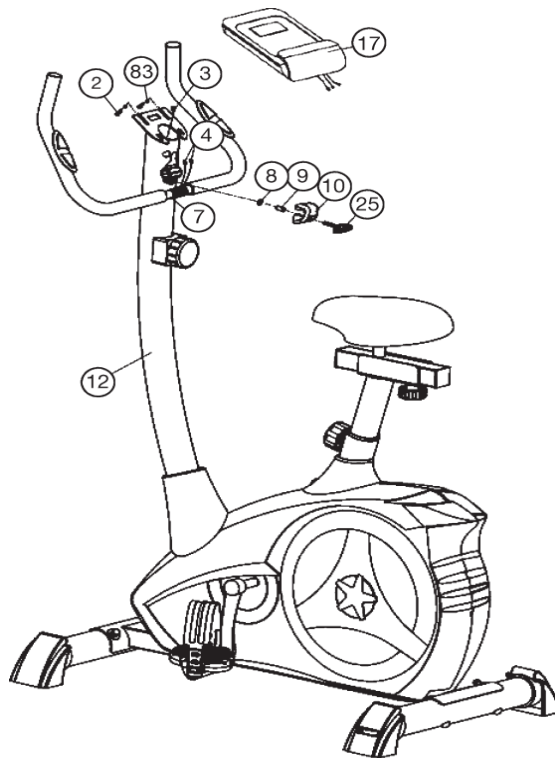
1. Nasadíte sedadlo (34) upevnením na koľajnice (33) a pevne ho priskrutkujete pod požadovaným uhlom. Na tento účel utiahnite dve čierne matice.
2. Vložte koľajnice sedadla (34) do nástavca tyče (29) a upevnite ich v požadovanej vodorovnej polohe pomocou hviezdicovej matice (31), podložky (32) a uťahovacieho dielu (39).
3. Zasuňte sedadlovú tyč (29) do príslušného upevnenia na základnom ráme (1) a zaistite ju v danej polohe pomocou rýchloupínača (30). Po požadovanom nastavení opätovne zaistite rýchloupínač (30) jeho riadnym utiahnutím.



### Krok 5:

#### Montáž riadidiel (7) a displeja (17) na nosnú tyč (12)

1. Prevlečte riadidlá (7) cez otvorený držiak riadidiel na nosnej tyči (12) a prevlečte dva kladné káble cez otvory na nosnej tyči smerom nahor a potom zatvorte držiak riadidiel na riadidlách (7).
2. Nasad'te kryt riadidiel (10) na riadidlá.
3. Na skrutku držiaka riadidiel (25) nasuňte podložku (9) a pomocou skrutky upevnite riadidlá (7) v požadovanej polohe na nosnej tyči (12).
4. Konektor kábla displeja (3) a kladný kábel (4) vyčnievajúci z nosnej tyče riadidiel (12) v hornej časti zapojte zodpovedajúcim spôsobom do závesných konektorov na zadnej strane displeja (1).
5. Vyberte displej (17) z obalu a vložte batérie (typ AAA - 1,5 V) do zadnej časti displeja (17), pričom dbajte na správnu polaritu batérií. Batérie nie sú súčasťou tohto balenia.
6. Umiestnite displej (17) na hornú časť nosnej tyče riadidiel (12) a upevnite ho pomocou skrutiek (2) a podložiek (83). Skrutky (2) sa nachádzajú na zadnej strane displeja.

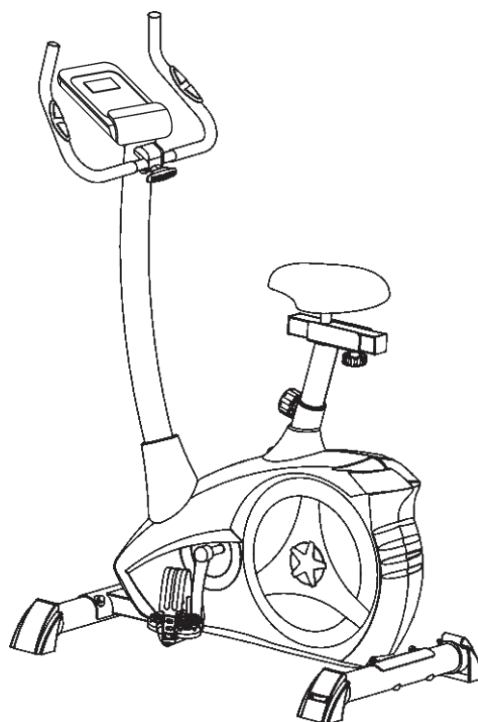


### **Krok 6:**

#### **Kontrola**

1. Skontroluje montáž a funkčnosť všetkých skrutkových a konektorových spojov. Tým je montáž ukončená.
2. Ak je všetko v poriadku, nastavte si malý odpor a prispôbte si individuálne nastavenie.

**Poznámka:** Návod si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môže byť potrebný pri opravách alebo neskorších objednávkach náhradných dielov.



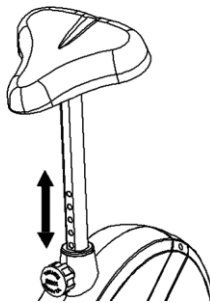
## POUŽÍVANIE

### Preprava stroja:

V prednej nohe sú 2 transportné kolieska. Ak chcete stroj nastaviť alebo uložiť na iné miesto, uchopte riadidlá a nakloňte stroj na predný stojan tak, aby sa dal ľahko presunúť na transportné kolieska a premiestniť na požadované miesto.

### Nastavenie výšky sedadla:

Na dosiahnutie pohodlnej polohy sedadla je potrebné správne nastaviť výšku sedadla. Správna výška sedadla sa dosiahne vtedy, keď je koleno počas tréningu mierne pokrčené v najhlbšej polohe pedálu a nie je úplne natiahnuté. Na nastavenie správnej polohy sedadla mierne uvoľníte rýchlopínač a potom vytiahnite zátku, aby ste mohli druhou rukou posunúť sedadlo spolu s tyčou do požadovanej polohy sedadla. Potom zátku pustíte, zátku sa zacvakne a vy ju opäť správne upevníte pomocou skrutky.



### Dôležité:

Uistite sa, že rýchlopínač je správne zaistený a pevne zaskrutkovaný. Sedadlovú tyč nevyťahujte do maximálnej polohy a nemeňte jej polohu, pokiaľ sedíte na rotopede.

Optimálna poloha sedenia z biomechanického hľadiska zabezpečí optimálny prenos sily. Cieľom je smerovať vynakladanú silu čo najviac do pedálov a dosiahnuť, aby svalstvo pracovalo s optimálnou účinnosťou. Poloha v sede má významný vplyv na to, ktoré svaly sa primárne aktivujú. Správna poloha riadidiel je zodpovedná za držanie hornej časti tela. Ak sa zvolí horizontálna poloha riadidiel, dosiahne sa atletické držanie tela. Pri každom pohybe smerom k telu sa nastaví uvoľnenejšie držanie tela. Ak chcete opätovne nastaviť riadidlá, jednoducho uvoľníte skrutku na riadidlách, aby ste riadidlá posunuli do požadovanej polohy, a po zaistení ju opäť utiahnite.

Aby ste sa vyhli problémom, ako sú bolesti chrbta alebo kolien či necitlivosť nôh spôsobené nesprávnou polohou sedadla na rotopede, dôrazne odporúčame správne nastaviť sedadlo a riadidlá.

## **Nastupovanie/vystupovanie zo stroja a jeho používanie:**

### **Nastupovanie:**

Po správnom nastavení výšky sedadla uchopte riadidlá. Keď je pedál v najnižšej polohe, zasuňte nohu pod popruh na uchytenie pedálu, aby ste dosiahli pevnú oporu na pedáli. Teraz zložte druhú nohu smerom k pedálu na opačnej strane a sadnite si na sedadlo. Rukami pevne držte riadidlá a potom druhú nohu zasuňte pod popruh druhého pedálu.

### **Používanie:**

Počas tréningu držte riadidlá v požadovanej polohe oboma rukami a zostaňte sedieť na sedadle. Uistite sa, že vaše nohy sú bezpečne upevnené v popruhoch pedálov.

### **Vystupovanie:**

Zastavte tréning a pevne sa držte riadidiel. Najprv vysuňte jednu nohu z pedálov a postavte sa na zem. Potom zosadnite zo sedadla. Následne vysuňte druhú nohu z pedálov a prejdite na bočnú stranu stroja.

Tento posilňovací stroj je stabilné zariadenie pre domáce športovanie a simuluje jazdu na bicykli. Tréning je nezávislý od počasia, vonkajších vplyvov a je menšie riziko preťaženia a pádu.

Cvičenie na rotopede ponúka kardiovaskulárny tréning bez preťaženia na základe možnosti nezávisle nastaviteľného odporu. Takto je možný viac alebo menej intenzívny tréning. Trénuje dolné končatiny, posilňuje kardiovaskulárny systém, a tým podporuje celkovú telesnú kondíciu.

## **Obsluha displeja**

Displeja, ktorý je súčasťou tohto balenia, ponúka najvyšší možný komfort pri tréningu. Všetky hodnoty, ktoré sú dôležité pre tréning, sa zobrazujú v príslušnom poli na displeji.

Hneď po začatí tréningu sa začne zobrazovať uplynutý čas, aktuálna rýchlosť, približná spotreba kalórií, prejdená vzdialenosť a aktuálny pulz. Všetky hodnoty sa zaznamenávajú od nuly a počítajú sa vzostupne.

Ak chcete počas tréningu trvalo zobrazovať len jednu konkrétnu hodnotu, vyberte ju pomocou tlačidla "F". Ak chcete túto hodnotu zobrazovať ako trvalú premennú, vyberte funkciu

"SCAN". V intervale približne 6 sekúnd sa na displeji zobrazuje jedna funkcia za druhou.

Displej zapnete krátkym stlačením tlačidla "F" alebo sa zapne automaticky spustením tréningu. Displej začne zaznamenávať a zobrazovať všetky hodnoty. Ak chcete displej zastaviť, jednoducho ukončíte tréning. V displeji sa zastavia všetky merania a zaznamenané hodnoty, ktoré ste dosiahli ako posledné. Posledné hodnoty dosiahnuté vo funkciách ČAS, KALÓRIE a KM sa uložia na 4 minúty a pri opätovnom spustení cvičenia môžete pokračovať z týchto hodnôt.

Displej sa automaticky vypne približne po 4 minútach, keď ukončíte cvičenie. Všetky hodnoty, ktoré ste dovtedy dosiahli, sa uložia a zobrazia sa pri spustení ďalšieho cvičenia.

Z týchto hodnôt potom môžete vychádzať pri ďalšom tréningu alebo môžete použiť tlačidlo "L" na resetovanie všetkých funkcií.

## **Zobrazované údaje:**

### **1. "KM/H" SPEED – ukazovateľ rýchlosti:**

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v kilometroch za hodinu. Nie je možné nastaviť konkrétnu hodnotu pomocou tlačidla "E". (Maximálna hodnota tohto ukazovateľa je 999,9 km/h)

### **2. "ZEIT" TIME - ukazovateľ času:**

Zobrazuje uplynutý aktuálny čas v hodinách a minútach. Pomocou tlačidla "E" je možné nastaviť konkrétnu hodnotu. Ak je nastavený konkrétny čas, zobrazí sa zostávajúci čas. Po dosiahnutí nastaveného času zaznie akustický signál. Táto funkcia uloží poslednú dosiahnutú hodnotu (maximálna hodnota tohto ukazovateľa je 99 minút).

### **3. "KM" (DIST) – ukazovateľ vzdialenosti:**

Zobrazuje sa aktuálny počet najjazdených kilometrov. Pomocou tlačidla "E" je možné nastaviť konkrétnu hodnotu. Ak je nastavená konkrétna vzdialenosť, zobrazí sa zostávajúca vzdialenosť, ktorú je potrebné dosiahnuť. Po dosiahnutí nastaveného času zaznie akustický signál. Táto funkcia uloží naposledy dosiahnuté hodnoty. (Maximálna hodnota tohto ukazovateľa je 999,9 km.)

### **4. "KALORIEN" (CAL) - ukazovateľ spotrebovaných kalórií:**

Zobrazuje aktuálny stav spotrebovaných kalórií. Pomocou tlačidla "E" je možné nastaviť konkrétnu hodnotu. Ak je nastavená konkrétna spotreba, zobrazí sa zostávajúca spotreba do jej dosiahnutia. Po dosiahnutí nastaveného času zaznie akustický signál. Táto funkcia uloží posledné dosiahnuté hodnoty. (Maximálna hodnota tohto ukazovateľa je 999,0 kalórií.)

### **5. "PULSE" - ukazovateľ pulzu:**

Zobrazuje aktuálny pulz v úderoch za minútu. Pomocou tlačidla "E" je možné nastaviť určité špecifické hodnoty. (Maximálna hodnota oboch týchto ukazovateľov je 40-240 úderov za minútu.)

Pozor:

Na meranie pulzu je potrebné držať obe ruky na oboch kontaktných plochách jednotky na meranie pulzu. Kontaktné plochy by sa pritom mali nachádzať v strede dlaní.

### **6. Funkcia "SCAN":**

Ak pomocou tlačidla "F" vyberiete túto funkciu, všetky aktuálne namerané hodnoty sa zobrazia jedna po druhej v sekvencii približne 6 sekúnd.

### **7. Modus "STOP":**

Indikátor režimu prerušenia tréningu. Je možné zmeniť požadované hodnoty.



## Tlačidlá:

### Tlačidlo "F" (funkcia):

Krátkym stlačením tohto tlačidla je možné prejsť z jednej funkcie na druhú, t. j. vybrať konkrétnu funkciu, v ktorej je možné nastaviť požadované hodnoty pomocou tlačidla "E". Aktuálne zvolená funkcia sa zobrazí na displeji.

### 2. Tlačidlo "E" (Nastavenie požadovaných hodnôt):

Jedným stlačením tohto tlačidla je možné v každej funkcii zadať požadované hodnoty. Na tento účel je potrebné najprv vybrať požadovanú funkciu pomocou tlačidla "F". Dlhším stlačením sa aktivuje rýchla sekvencia. Od začiatku tréningu sa potom od nastavenej hodnoty odpočítava funkcia v zostupnom poradí smerom k nule.

### 3. Tlačidlo "L" (vynulovať):

Krátkym stlačením tohto tlačidla možno vynulovať hodnoty zvolené tlačidlom "F". Dlhším stlačením (približne 3 sekundy) sa vynulujú všetky doterajšie hodnoty.



## Výmena batérii

1. Otvorte kryt priestoru pre batérie a vyberte vybité batérie. (Ak batéria vytekla, vyberte ju mimoriadne opatrne, aby sa kyselina z batérie nedostala do kontaktu s vašou pokožkou, a dôkladne vyčistite priestor pre batérie.)
2. Do priestoru pre batérie vložte nové batérie (typu AAA) 1,5 V v správnom poradí a polarite a zatvorte kryt priestoru pre batérie tak, aby zapadol na miesto.

3. Ak displej nezačne okamžite fungovať, vyberte batérie na 10 sekúnd a znova ich vložte do priestoru pre batérie.

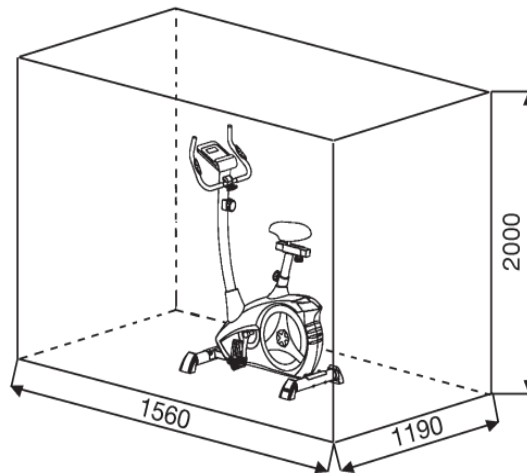
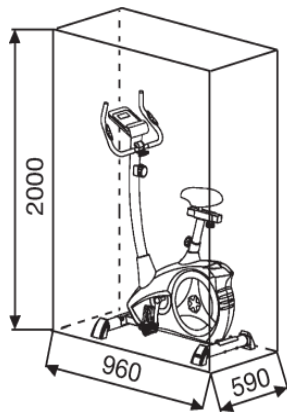
4. Vybité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi a nevyhadzujte ich do zmesového odpadu.

### Tréningová plocha v mm

(pre používateľa)

### Voľná plocha v mm

(tréningová a bezpečnostná oblasť) (okolie 60 cm))



## Čistenie, kontrola a skladovanie

### 1. Čistenie

Na čistenie používajte len mierne navlhčenú handričku.

**Upozornenie:** Na čistenie povrchu nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo ani iné agresívne čistiace prostriedky, pretože spôsobujú poškodenie. Stroj je určený len na domáce použitie a je vhodný na používanie v interiéri. Zariadenie udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

### 2. Skladovanie

Pri nepoužívaní stroja po dobu dlhšiu ako 4 týždne odpojte napájanie. Posuňte koľajnice sedadla v smere k riadidlám a tyč sedadla zasuňte čo možno najhlbšie do rámu. Na skladovanie zvolte suché miesto v interiéri a guľčkové ložisko pedálov ošetrite olejom z ľavej aj pravej strany. Olej aplikujte aj na montážnu skrutku riadidiel, vrátane rýchloupínača. Prístroj zakryte, aby ste ho ochránili pred zmenou zafarbenia spôsobenou napr. slnečným svetlom a prachom.

## Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej sa po stlačení tlačidla nezapne	Nie sú vložené žiadne batérie alebo sú batérie vybité.	Skontrolujte, či sú batérie správne vložené v priehradke na batérie, alebo batérie vymeňte.
Displej nezobrazuje žiadne hodnoty a nezapne sa pri spustení tréningu.	Chýbajúci impulz snímača v dôsledku nesprávneho alebo uvoľneného zapojenia.	Skontrolujte správne zapojenie displeja v nosnej tyči.
Displej nezobrazuje žiadne hodnoty a nezapne sa pri spustení tréningu.	Chýbajúci impulz snímača v dôsledku nesprávnej polohy snímača.	Odskrutkujte kryt a skontrolujte vzdialenosť medzi snímačom a magnetom. Magnet na disku musí byť umiestnený oproti snímaču vo vzdialenosti menšej ako < 5 mm.
Nezobrazuje sa žiadny pulz.	Snímač pulzu nie je pripojený	Zapojte samostatnú zástrčku kábla na snímanie pulzov do príslušnej zásuvky na displeji.
Nezobrazuje sa žiadny pulz.	Snímač pulzu nie je správne pripojený.	Odskrutkujte snímače pulzov a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Brzdny odpor sa pri opätovnom nastavení výrazne nemení.	Ťažné lanko nie je správne pripojené.	Skontrolujte, či je ťažné lanko správne zapojené v nosnej tyči. Zapojenie musí zodpovedať montážnym pokynom.

## Pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zohľadniť nasledujúce faktory.

### Intenzita

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť úroveň bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa kondícia zvyšuje, a preto by sa mali požiadavky na tréning upraviť. Je to možné predĺžením trvania tréningu, zvýšením náročnosti alebo zmenou typu tréningu.

## **Tepová frekvencia**

Pri určovaní tréningovej tepovej frekvencie môžete postupovať nasledovne. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

### **01 Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie**

Maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálna frekvencia závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna srdcová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa pri mnohých domácich tréningových strojoch na určenie maximálnej srdcovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu srdcovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

#### **Sally-Edwards-vzorec:**

**Muži:** Maximálna srdcová frekvencia = 214 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

**Ženy:** Maximálna srdcová frekvencia = 210 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

### **02 Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie**

Optimálna tréningová srdcová frekvencia sa určuje podľa cieľa tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny.

#### **Zóna zdravia: Regenerácia, podpora zdravia**

Vhodná pre: Začiatočníkov

Typ tréningu: veľmi ľahký kardio tréning

Cieľ: regenerácia a podpora zdravia. Budovanie základnej kondície.

**Tréningová srdcová frekvencia = 50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie**

#### **Metabolizmus tukov/ Zóna spaľovania: Základy vytrvalostného tréningu 1**

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: ľahký kardio tréning

Cieľ: aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií). Zlepšenie vytrvalostného výkonu.

**Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie**

## **Aeróbna zóna: Základy vytrvalostného tréningu 1 až 2**

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning.

Cieľ: aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbneho výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

**Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie**

## **Anaeróbna zóna: Základy vytrvalostného tréningu 2**

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov

Typ tréningu: mierny vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning

Cieľ: zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonnosti.

**Tréningová srdcová frekvencia = 80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie**

## **Súťažná zóna: Výkonnostný / súťažný tréning**

Vhodné pre: atlétov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning

Cieľ: zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

**Pozor!** Tréning v tejto oblasti môže viesť k preťaženiu srdcovo-cievneho systému a poškodeniu zdravia.

**Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie**

### **Vzorový výpočet:**

Muž, 30 rokov a váha 80 kg. Som začiatočník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju vytrvalosť.

#### **01: Maximálny pulz - výpočet**

Maximálna tepová frekvencia =  $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$  Maximálna

tepová frekvencia =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Maximálny pulz = približne 190 úderov/min.**

#### **02: Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie**

Vzhľadom na moje ciele a úroveň tréningu mi najviac vyhovuje zóna metabolizmu tukov.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie Tréningová  
srdcová frekvencia =  $190 \times 0,6$  [60 %].

**Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min.**

Po nastavení trénigovej srdcovej frekvencie pre vašu trénigovú kondíciu alebo po určení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných trénigových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo sú kompatibilné s pásmo srdcovej frekvencie. Počas trénigu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji a chcete skontrolovať svoju tepovú frekvenciu, ktorá by mohla byť nesprávne zobrazená v dôsledku možných chýb aplikácie alebo podobne, môžete použiť nasledujúce nástroje:

- a. Meranie pulzu bežným spôsobom (snímanie pulzu napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- b. Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (dostupné v obchodoch so zdravotníckymi potrebami).
- c. Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných výrobkov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny....

## **FREKVENCIA**

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorú treba upraviť podľa trénigového cieľa, a fyzickej záťaže trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje na udržanie svojej súčasnej kondície cvičiť dvakrát týždenne. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri trénigy týždenne. Ideálna je samozrejme frekvencia päť trénigov týždenne.

## **TRÉNIGOVÝ PLÁN**

Každý trénig by mal pozostávať z troch trénigových fáz: "zahrievacia fáza", "trénigová fáza" a "ochladzovacia fáza". Vo "fáze zahrievania" by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a prísun kyslíka. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným trénigom "trénigová fáza". Trénigová záťaž by sa mala prispôbiť podľa trénigovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po trénigovej fáze a aby sa neskôr predišlo bolesti alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po trénigovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu päť až desať minút.

## **MOTIVÁCIA**

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný trénig. Na každý trénigový deň by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a pripraviť sa na trénig psychicky. Trénujte len vtedy, keď máte náladu a vždy majte na pamäti svoj cieľ. Vďaka nepretržitému trénigu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a ako sa postupne približujete k svojmu osobnému trénigovému cieľu.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

