



**Návod na použitie:** Bežecký pás Christopeit CS 3000

**kód:** 7909

**SK**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás **Christopeit**. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký 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 bežeckým 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  
web: 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.

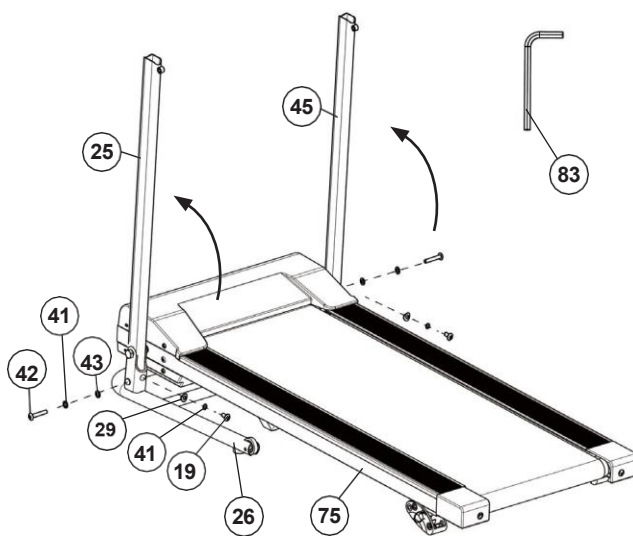
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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: 28 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 125 x 62 x 117 cm.

## Montážny návod

Všetko položte na zem a skontrolujte kompletnosť na základe montážnych krokov. Pozor! Zjednodušený proces montáže si vyžaduje 100 % pozornosť, najmä v polohách prehnutia a počas skladania. Čas montáže je približne 20 min.

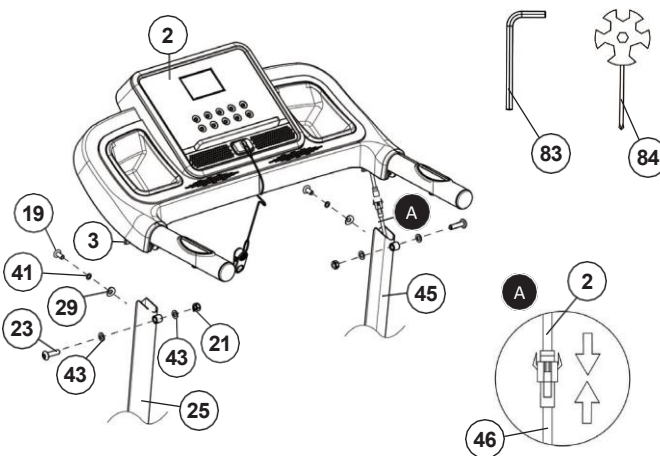
### Krok 1

1. Z krabice odstráňte všetky malé časti a voľný obalový materiál a potom s pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný bežecký pás.
2. Umiestnite skrutky M8x16 (19) a M8x40 (42) spolu s podložkami (29+43) a pružnými podložkami (41) vpravo a vľavo vedľa hlavného rámu (75) tak, aby ste ich mali pripravené po ruke.
3. Opatrne zložte ľavú a pravú nosnú rúrku (25+45) a priskrutkujte ich k základnému rámu (26) pomocou skrutiek M8x40 (42), pružných podložiek (41) a podložiek (43). Potom utiahnite ostatné skrutky M8x16 (19) s pružnými podložkami (41) a zakrivenými podložkami (29).



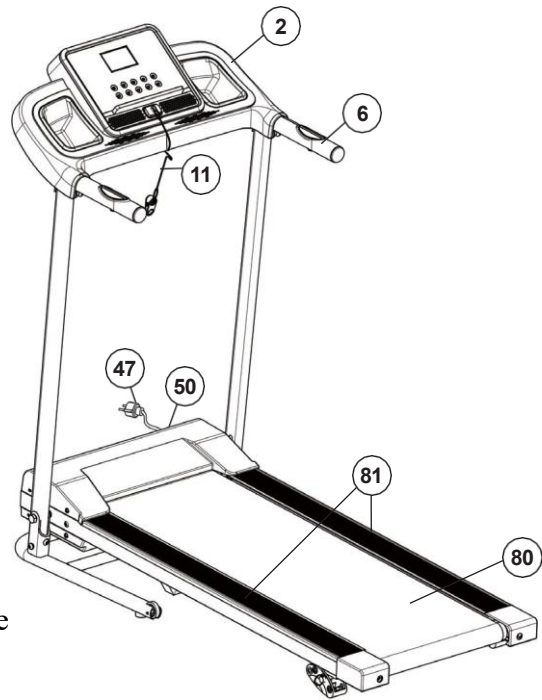
### Krok 2

1. Rám počítača (3) nasadíte na nosné rúrky (25+45) a pripojíte zástrčky z pripojovacieho kábla (46) a počítača (2) v hornej časti pravej nosnej rúrky (45).
2. Potom priskrutkujete rám počítača (3) k nosným rúrkam (25+45) pomocou skrutiek M8x16 (19), pružných podložiek (41) a zakrivených podložiek (29) a dbajte na to, aby nedošlo k zachyteniu káblového pripojenia. Potom použijete ďalšie skrutky M8x30 (23), podložky (43) a nylonové matice (21) na priskrutkovanie rámu počítača (3) k nosným trubkám (25+45).



## Kontroly a ako začať

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkčnosť všetkých skrutkových a zástrčkových spojov.
2. Keď je všetko v poriadku, pripojte napájací kábel (47) k sieťovému napájaniu (220-240 V~50-60 Hz). Zapnite hlavný vypínač (50) pod predným rámom.
3. Nasadíte bezpečnostný kľúč (11) na počítač (2) a počítač zobrazí normálny manuálny režim. Nasadíte si bezpečnostnú sponu (11) na oblečenie a postavte sa na bočné lišty (81). Stlačte tlačidlo Štart a po odpočítaní sa bežecký pás začne pohybovať. Keď je rýchlosť pomalá, začnite kráčať na bežeckom páse (80) a sledujte rýchlosť. Zoznámte sa so strojom pri nastavení nízkej rýchlosti.
4. Bežte v strede bežeckej plochy (80) a nestúpajte na bočné lišty (81), ak sa necítite bezpečne, pevne sa držte riadidiel (6), počas behu sa pozerajte len na počítač (2) na bežeckom páse. V núdzovom prípade vykročte z bežeckého pásu nabok a držte sa riadidiel (6).

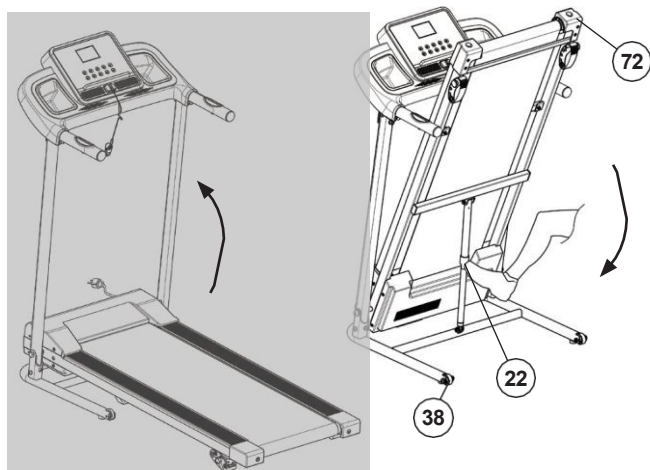


*Poznámka:* Súpravu náradia a návod na použitie si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môžu byť neskôr potrebné pri opravách alebo objednávkach náhradných dielov.

## Skladanie bežeckého pásu

Jednu ruku položte na koncové uzávery (72) rámu a zdvihnite ho do vertikálnej polohy, aby sa automaticky zaistil vo zvislej polohe.

Pozor! Pred zložením bežecký pás vypnite a počkajte, kým sa bežecká plocha úplne nezastaví. Nespúšťajte bežecký pás v zloženej polohe!

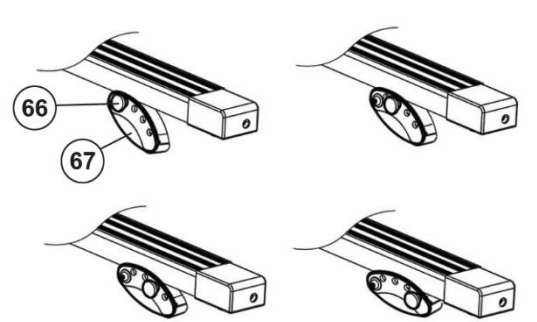


## Rozkladanie bežeckého pásu

Trochu zatlačte na koncovú uzáver (72) na bežeckom páse a uvoľnite zámok stlačením malej páčky na plynovej pružine (22). Tým sa uvoľní zámok a rám sa spustí do rozloženej polohy.

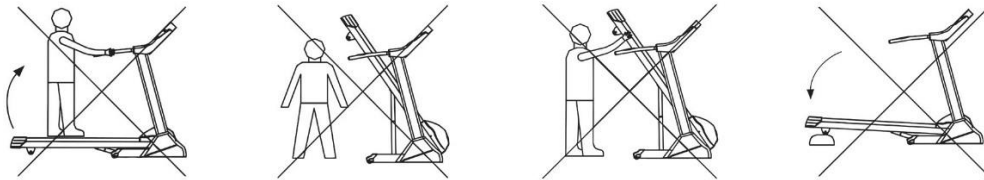
## Presun bežecského pásu

1. Zložte bežecský pás.
2. Položte ruky na koncové uzávery (72) a potom stroj nakloňte k sebe tak, aby sa dal ľahko pohybovať na prepravných kolieskach (38).



## Nastavenie sklonu

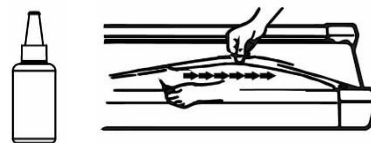
1. Zložte bežecský pás.
2. Vyberte oba bezpečnostné kolíky (66), posuňte nastavovač sklonu (67) do inej polohy a nasad'ite bezpečnostné kolíky (66).
3. Rozložte bežecský pás. Nastavenie sklonu je okrem toho určené na zvýšenie záťaže horského nábehu.



## Údržba a nastavenia

### Mazanie bežekého remeňa

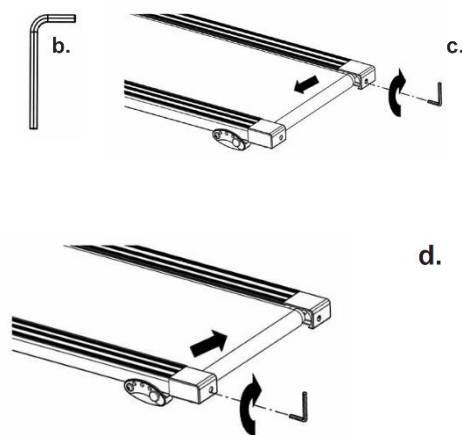
Aby ste stroj udržali v čo najlepšom stave, po 50 hodinách používania pridajte medzi bežeký pás a bežekú dosku trochu silikónového oleja. Ak však namažete príliš veľa, môže sa bežeký pás sklznúť. Ak chcete pás namazať, vytiahnite chodiaci pás nahor a do medzery medzi pásom a bežekou doskou vstreknite silikónový sprej alebo silikónový olej. (**Pozor:** Príliš veľa maziva môže spôsobiť preklzávanie pásu).



### Nastavenie bežekého pásu

Ak je poloha pásu trocha mimo, je potrebné ju nastaviť do normálnej polohy. Vykonajte nasledujúce kroky:

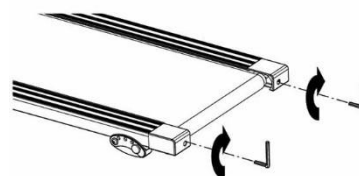
- Nastavte rýchlosť na 3-5 km. Pomocou imbusového kľúča nastavte napínicu skrutku pásu na konci uzáveru rámu.
- Ak chcete pás posunúť smerom doľava, otočte pravou napínicou skrutkou v smere hodinových ručičiek.
- Ak chcete pás posunúť smerom doprava, otočte ľavú napínicu skrutku v smere hodinových ručičiek.
- Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále nie je pás v dobrom rozsahu, potom bol pás už poškodený. Obráťte sa na miestneho predajcu, ktorý vám ho vymení.



*Poznámka:* Dbajte na to, aby bola bežeká plocha čo najviac vycentrovaná. Ak sa posunie príliš ďaleko od stredu (približne 10 mm), mali by ste ho znovu nastaviť do stredu.

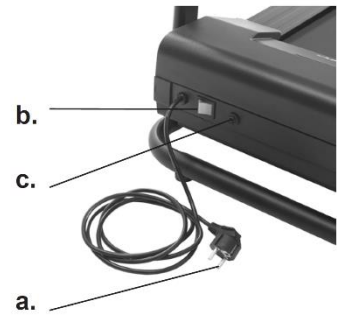
### Skĺznutie bežekého pásu

- Uistite sa, že pás nie je príliš voľný.
- Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.
- Prebytočné mazivo odstráňte handričkou.



## Displej je zhasnutý

- a) Skontrolujte, či je zástrčka v zásuvke a či je zásuvka napájaná.
- b) Skontrolujte, či je hlavný vypínač na základnom ráme zapnutý a či je bezpečnostný kľúč správne pripevnený k počítaču.  
Pozor! Pri kontrole počítačového zástrčkové pripojenia vždy vytiahnite sieťovú zástrčku.
- c) Skontrolujte, či sa ochrana proti preťaženiu nevypla. Ak treba, stlačte tlačidlo.



## Abnormálny hluk zo stroja

- a) Skontrolujte, či nie je niektorá skrutka stroja uvoľnená.
- b) Skontrolujte, či je remeň motora vypnutý.
- c) Skontrolujte, či je vypnutý bežecký pás.

*Poznámka:* Ak ste skontrolovali všetky vyššie uvedené veci, ale problém pretrváva, obráťte sa na miestneho predajcu.

## Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. **Upozornenie:** Nikdy nepoužívajte na čistenie povrchu benzén, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky, pretože by došlo k ich poškodeniu. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na použitie vhodné v interiéri. Prístroj udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

## Skladovanie

Zložte bežecký pás. Ak nemáte v úmysle používať zariadenie dlhšie ako 4 týždne, odpojte napájací kábel. Vyberte si suché miesto na uskladnenie. Zariadenie zakryte, aby ste ho ochránili pred zmenou farby spôsobenou slnečným žiarením a prachom.



## Počítač



## Displej

- [SPEED] Zobrazenie rýchlosti: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v km/hod alebo zobrazuje aktuálne tréningové programy P01-P12
- [TIME] Zobrazenie času: Zobrazuje aktuálny čas cvičenia v minútach a sekundách.
- [DIST.] Zobrazenie vzdialenosti: Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť v km.
- [CAL./PULSE] Zobrazenie kalórií alebo tepu: Zobrazuje aktuálny počet spálených kalórií v kcal alebo aktuálne údaje o srdcovej frekvencii, ak sa používa senzor tepu.

## Tlačidlá

**+** : Stlačením tohto tlačidla zvýšite nastavenia alebo otáčky motora.

**3 5 7** : Tlačidlá priamej voľby rýchlosti pre 3 – 5 - 7 km/h. Stlačením jedného z týchto tlačidiel sa bežecký pás nastaví priamo na príslušnú zvolenú rýchlosť.

**-** : Stlačením tohto tlačidla znížite nastavenia alebo otáčky motora.

**▶** START: Stlačením tohto tlačidla spustíte tréning. Bežecký pás sa spustí s oneskorením 3 sekúnd.

**P** PROG.: Stlačením tohto tlačidla vyberiete rýchlostné programy P01-P12

**↔** PULSE / CAL.: Stlačením tohto tlačidla možno prepnúť zobrazenie z pulzu na kalórie.

**M** MODE: Stlačením tohto tlačidla vyberiete čas alebo vzdialenosť v manuálnom programe.

**■** STOP / PAUSE: Stlačením tohto tlačidla počas cvičenia sa program preruší (motor sa zastaví). Do 5 min. môžete stlačiť tlačidlo START, aby ste pokračovali v tomto programe alebo opätovným stlačením tlačidla STOP / PAUSE ukončiť tento program. Predvolené hodnoty môžete nastaviť na nulu stlačením tohto tlačidla.

## Spustenie

1. Zapojte sieťovú zástrčku do správne nainštalovanej zásuvky (230V~50Hz) a zapnite hlavný vypínač (50) v spodnej prednej časti bežeckého pásu.
2. Postavte sa na bočné lišty.
3. Nasadzte bezpečnostný kľúč (11) na tréningové oblečenie (napr. opasok) a do príslušného držiaka na počítači a počítač vám zobrazí manuálny program a môžete začať.

## Programy

Manuálny program:

Stlačením tlačidla START spustíte bežecký pás. Po odpočítaní 3 sekúnd sa pás začne pohybovať. Okamžite po spustení pásu vstúpte na bežecký pás a dodržiavajte nastavenú rýchlosť.

Časový program:

Pomocou tlačidla MODE vyberte časový program, potom bliká displej času a zobrazí sa ponuka 30:00 Min. V prípade potreby to môžete zmeniť pomocou tlačidiel [+] a [-]. (Možný rozsah 5:00-99,00 min) Po zadaní času pomocou tlačidla START spustíte program a nastavená hodnota sa odpočítavať na "0". Ak sa táto hodnota dosiahne, zaznie signál a tento bežecký pás sa zastaví.

Program na vzdialenosť:

Pomocou tlačidla MODE vyberte program vzdialenosti, potom začne blikáť displej vzdialenosti a zobrazí sa návrh 1,00 km. V prípade potreby to môžete zmeniť pomocou tlačidiel [+] a [-]. (Možný rozsah 0,5-65,0 Km) Po zadaní vzdialenosti pomocou tlačidla START spustíte program a nastavená hodnota sa začne odpočítavať na "0". Ak sa táto hodnota dosiahne, zaznie signál a bežecký pás sa zastaví.

## Rozsah funkcií

	Predvolená hodnota	Počiatočná hodnota	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
Čas (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Vzdialenosť (km)	0.0	-	-	1.0-8.0
Rýchlosť (km/h)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
Tep	P	-	-	50-200
Kalórie (kcal)	0	-	-	0-999

## Tréningové programy P01-P12

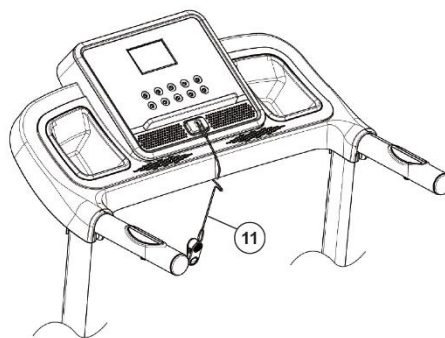
V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo PROG. a vyberte jeden z programov P01-P12. Každý program je rozdelený na 20 časových intervalov a rýchlosť sa mení podľa nasledujúceho zoznamu programov. Počiatočný čas nastavenia je 30 min, nastavte čas tréningu a stlačením tlačidla START spustíte program. Stlačením tlačidla STOP / PAUSE urobíte prestávku alebo ukončíte program skôr. Stlačením tlačidla [+] alebo [-] upravte rýchlosť počas programu, ak je príliš rýchla alebo pomalá. S ďalšími časovými intervalmi sa úroveň rýchlosti zmení späť na režim programu. Ak program dobehne až do konca času, motor sa zastaví po odpočítaní času na displeji na nulu.

Tabuľka rýchlosti programov P01 - P12 v jednotlivých časových intervaloch:

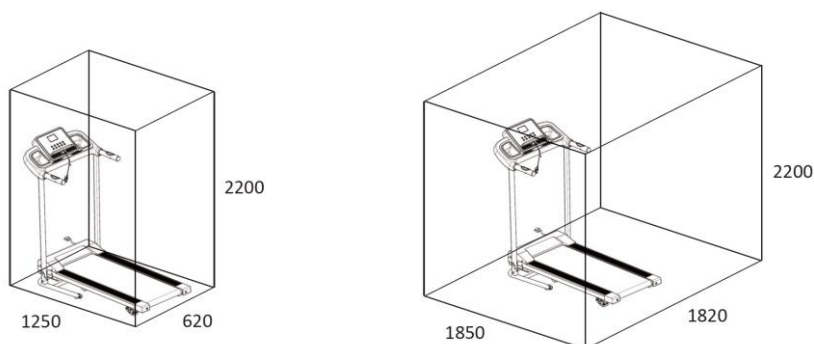
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P05	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3

## Bezpečnostný kľúč

Bezpečnostný kľúč (11) má núdzovú funkciu. V prípade strachu alebo nebezpečenstva alebo ak spadnete alebo zoskočíte z pásu, bezpečnostný kľúč stratí polohu pri počítači a zastaví motor pomocou systému prerušenia. Bezpečnostný kľúč vysuňte z počítača v akomkoľvek stave, na displeji sa zobrazí "---", bzučiak pípne každú sekundu. Vložte bezpečnostný kľúč späť do počítača, potom displej prejde do normálneho manuálneho režimu. Všetky parametre sa vynulujú.



## Potrebný priestor na tréningovanie (v mm)



## Všeobecné pokyny k tréningu

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

### INTENZITA

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť bod bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania sa 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.

### TRÉNINGOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Ak chcete určiť tréningovú tepovú frekvenciu, môžete postupovať takto. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

#### 1. Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Hodnotu maximálneho pulzu možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálny pulz závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna tepová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa v mnohých domácich športových produktoch na určenie maximálnej tepovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu tepovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Vzorec Sally-Edwards:

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

Ženy: Maximálna srdcová frekvencia =  $210 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

#### 2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

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

##### *Zdravie*

Zóna: Regenerácia a kompenzácia

Vhodné 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: Základný vytrvalostný tréning 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

### *Aeróbny*

Zóna: Základy vytrvalostného tréningu 1 až 2

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbného výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

### *Anaeróbny*

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

### *Súťaž*

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 zóne môže viesť k preťaženiu kardiovaskulárneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie

### *Příklad*

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

#### 1. Maximálna srdcová frekvencia - výpočet

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

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

Maximálna srdcová frekvencia = približne 190 úderov/min

#### 2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

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

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 tréningovej srdcovej frekvencie pre tréningové podmienky a po stanovení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo je kompatibilná s pásom srdcovej frekvencie. Počas tréningu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo sa chcete uistiť a chcete si skontrolovať srdcovú frekvenciu, ktorá by sa mohla nesprávne zobrazovať v dôsledku možných chýb aplikácie a podobne, môžete použiť tieto nástroje:

- a) Meranie srdcovej frekvencie bežným spôsobom (snímanie srdcovej frekvencie, napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- b) Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (k dispozícii v predajniach zdravotníckych potrieb).
- c) Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných produktov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny, atď.

## FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorá sa musí upraviť podľa tréningového cieľa a fyzického cvičenia trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje dvakrát týždenne cvičenie na udržanie svojej súčasnej kondície. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu svojej telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálne je samozrejme frekvencia piatich tréningov týždenne.

## TRÉNINGOVÝ PLÁN

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: Tréning sa skladá zo "zahrievacej fázy", "tréningovej fázy" a "ochladzovacej fázy". V "zahrievacej fáze" by sa mala telesná teplota a prísun kyslíka zvyšovať pomaly. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným tréningom v "tréningovej fáze". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa neskôr predišlo tréningu alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po tréningovej fáze prejsť na fázu ochladenia. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení alebo ľahkých gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút.

*Príklad* - strečingové cvičenia pre fázu zahrievania a ochladzovania

Začnite zahrievanie chôdzou na mieste po dobu aspoň 3 minút a potom vykonajte nasledujúce gymnastické cvičenia na telo, aby ste sa na tréningovú fázu primerane pripravili. Cviky nepreháňajte, robte ich kým nepocítite mierny odpor. V tejto polohe chvíľu vydržte.



Ľavou rukou sa natiahnite za hlavu k pravému ramenu a pravou rukou mierne potiahnite k ľavému lakt'u. Po 20 sekundách si ruky vymeňte.



Predkloňte sa čo najviac dopredu a nohy nechajte takmer vystreté. Natiahnite sa prstami smerom k prstom na nohách. 2 x 20 sekúnd.



Posaďte sa s jednou nohou natiahnutou na podlahe, predkloňte sa a pokúste sa rukami dosiahnuť na chodidlo. 2 x 20 s.



Kľaknite si v širokom predklone dopredu a oprite sa rukami o podlahu. Tlačte panvu nadol. Po 20 s nohu vymeňte.

## MOTIVÁCIA

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý deň tréningu by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a psychicky sa na tréning pripraviť. Trénujte len vtedy, keď máte na to náladu, a vždy majte na zreteli svoj cieľ. Pri nepretržitom tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a ako sa kúsok po kúsku približujete k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Ilustrácia č.	ET-číslo
1	Displej		1	2	36-2220-02-BT
2	Počítač		1	17	36-2220-03-BT
3	Rám riadidiel		1	25+45	33-2220-05-SW
4	Koncový kryt riadidiel		4	3	36-1820-17-BT
5	Snímač pulzu		2	3	36-1820-28-BT
6	Pena na riadidlá		2	3	36-2220-04-BT
7	Spona pulzného senzora		2	10	36-2230-24-BT
8	Protišmykový schodík		2	81	36-2230-28-BT
9	Počítačový kábel		1	12+46	36-1820-25-BT
10	Krížová skrutka	4x30	2	5	36-9210-31-BT
11	Bezpečnostný kľúč		1	17	36-2025-09-BT
12	Zobrazenie pc dosky		1	2	36-2220-05-BT
13	Krížová skrutka	3x8	10	2+12	39-10127
14	Žltá nálepka		1	17	36-2230-23-BT
15	Krížová skrutka	4x14	5	3+17	36-9206104-BT
16	Krížová skrutka	4x12	6	2+17	36-9206104-BT
17	Počítačové puzdro		1	3	36-2220-06-BT
18	Krížová skrutka	4x12	4	3+17	36-9206104-BT
19	Šesťhranná skrutka	M8x16	4	3,25,26+45	39-9888
20	Pulzný kábel		2	12	36-2220-16-BT
21	Nylonová matica	M8	6	23,24+65	39-9818-CR
22	Plynová pružina		1	26+75	36-1820-29-BT
23	Šesťhranná skrutka	M8x30	3	3,22,25+45	39-10134
24	Šesťhranná skrutka	M8x45	1	75	39-10124-VC
25	Ľavá nosná rúrka		1	3+26	33-2220-03-SW
26	Základný rám		1	25,45+75	33-2220-02-SW
27	Podložka	12//24	2	44	39-10062-SW
28	Pružinová podložka	pre M12	2	44	36-9519924-BT
29	Zakrivená podložka	8//19	4		39-9966-CR
30	Šesťhranná skrutka	M6x40	2	26+38	39-9979-SW
31	Podložka	6//12	2	30	39-10013
32	Krížová skrutka	M6x12	4	40	39-10120-VC
33	Šesťhranná skrutka	M8x20	4	37	39-10095-SW
34	Podložka	8//16	4	33	39-9862-CR
35	Podložka motora		4	37	36-1820-23-BT
36	Matica príruby	M8	4	33	39-10031
37	Motor		1	75	33-2220-07-SI
38	Prepravné koleso		2	26	36-1820-13-BT
39	Nylonová matica	M6	2	30	39-9816-VC
40	Podložka pod nohy		4	26	36-1820-14-BT
41	Pružinová podložka	pre M8	6	33+42	39-9864-VC
42	Šesťhranná skrutka	M8x40	2	25,26+45	39-10132-CR
43	Podložka	8//16	11	23,24,42	39-9862-CR
44	Šesťhranná skrutka	M12x60	2	25,26+45	39-9980-CR
45	Pravá nosná rúrka		1	3+26	33-2220-04-SW

46	Pripojovací kábel		1	12+57	36-1820-25-BT
47	Napájací kábel		1	50	36-1352-31-BT
48	Křížová skrutka	M6x35	4	75+78	39-9979-VC
49	Krátky kábel pre poistky		1	50+52	36-1830-30-BT
50	Hlavný vypínač		1	47+75	36-1352-29-BT
51	Káblové priedchodky		2	45+75	36-1820-27-BT
52	Tlačidlo preťaženia		1	75	36-1830-28-BT
53	Predný valec		1	75	33-2220-08-SI
54	Priedchodka napájacieho kábla		1	47+75	36-1352-44-BT
55	Plochy pás		1	37+53	36-1820-10-BT
56	Tlmivka		1	57+75	36-2230-25-BT
57	Riadiaca doska počítača		1	75	36-2220-07-BT
58	Dlhý drôt pre ovládač		1	52+57	36-1830-30-BT
59	Štvorcový uzáver	30x30	2	75	39-10327
60	Křížová skrutka	M5x10	11	64+82	39-9903
61	Šesťhranná skrutka	M6x35	1	37	39-10085
62	Matica príruby	M6	8	48+79	39-9891
63	Křížová skrutka	M3x10	4	57+64	39-10128
64	Spodný kryt motora		1	75	36-2220-08-BT
65	Šesťhranná skrutka	M8x50	2	67+75	39-9811
66	Zámkový kolík		2	67+75	36-2220-10-BT
67	Nastavovač sklonu		2	75	36-2220-09-BT
68	Podložka	5//10	2		39-10111-SW
69	Křížová skrutka	6x10	2	71,72+75	39-10120-VC
70	Podložka	6//12	2	69	39-10013
71	Ľavý koncový kryt		1	75	36-2220-11-BT
72	Pravý koncový kryt		1	75	36-2220-12-BT
73	Šesťhranná skrutka	M8x55	3	53,75+76	39-10056-CR
74	Obdĺžniková zástrčka	8x18	4	75	36-2220-13-BT
75	Hlavný rám		1		33-2220-01-SW
76	Zadný valec		1	75	33-1820-09-SI
77	Vystužená rúrka		2	75	33-2220-06-SW
78	Bežecská doska		1	75	36-2220-14-BT
79	Šesťhranná skrutka	M6x25	4	78	39-10029
80	Bežecský pás		1	53+76	36-1820-05-BT
81	Bočná lišta		2	75	36-2220-15-BT
82	Kryt motora		1	75	36-2220-01-BT
83	Imbusový kľúč	5	1		36-9116-14-BT
84	Multifunkčný nástroj		1		36-9107-27-BT
85	Návod na použitie		1		36-2220-17-BT