

TM4000S



Návod na použitie: Bežecký pás Christopeit TM 4000 S

kód: 8122

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecský pás Christopeit. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecský 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 zariadením, 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 130 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 H (norma STN EN 957-1/6HB). 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 Christopeit (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: 47 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 140 x 74 x 136 cm

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍK,

Gratulujeme ku kúpe tejto domácej tréningovej športovej jednotky a dúfame, že si užijete veľa radosti. Prosím, venujte pozornosť priloženým poznámkam a pokynom a dôsledne ich dodržiavajte pri montáži a používaní. Neváhajte nás kedykoľvek kontaktovať, ak máte akékoľvek otázky.

Varovanie!

Pred použitím si
prečítajte návod na
použitie



DÔLEŽITÉ ODPORÚČANIA A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Naše produkty sú dôkladne kontrolované technickou inšpekčnou stanicou a preto spĺňajú súčasné najvyššie bezpečnostné normy. To vás však neoslobodzuje od povinnosti prísne dodržiavať nasledujúce princípy.

1. Zostavte zariadenie presne podľa montážnych pokynov a používajte iba konkrétne diely, ktoré boli dodané na montáž zariadenia a ktoré sú uvedené v montážnych krokoch. Pred samotnou montážou skontrolujte úplnosť dodania podľa dodacieho listu a kompletnosť balenia podľa montážnych krokov v montáži a použite inštrukcie.

2. Pred prvým použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté a potom v pravidelných intervaloch (každých 1-2 mesiace) a namažte prístupné matice a ďalšie spoje, aby ste zabezpečili, že váš tréningový stroj je vždy v bezpečnom stave. Skontrolujte správne upevnenie, najmä na sedle a nastavovači riadidiel. Chybné komponenty musia byť okamžite vymenené alebo odstránené. Prípadne, kým zariadenie nie je opravené, vylúčte ho z prevádzky.

3. Umiestnite spotrebič na suché, rovné miesto a udržujte ho ďalej od vody a vlhkosti. Nerovnosť podlahy musí byť kompenzovaná vhodnými opatreniami priamo na podlahe a, ak je to možné s týmto zariadením, použitím pripravených nastaviteľných častí na zariadení. Kontakt s vlhkosťou a vlhkosťou by sa mal vyhnúť.

4. Ak chcete ochrániť miesto inštalácie predovšetkým pred odtlačkami prstov, špinou a podobne, odporúčame podoprieť zariadenie vhodnou protišmykovou podložkou (napr. gumová podložka, drevená doska a pod.).

5. Nechajte aspoň 1 meter voľného priestoru okolo bežeckého pásu na mieste inštalácie a aspoň 2 metre od iných objektov, ako je nábytok alebo steny.

6. Na čistenie nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky a na montáž a prípadné opravy používajte len dodané alebo vhodné vlastné náradie. Zvyšky potu na zariadení by sa mali vyčistiť ihneď po skončení školenia.

7. Varovanie! Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo smrti. Pred začatím plánovaného tréningového programu kontaktujte svojho lekára. Môže definovať maximálne úsilie (polz, watt, dĺžka tréningu atď.), ktorému sa môžete vystaviť, a poskytnúť vám presné informácie o správnom držaní tela počas tréningu, vašich tréningových cieľoch a strave. Nikdy netrénujte po veľkých jedlách.

8. Trénujte len na zariadení, keď je funkčné. Na všetky potrebné opravy používajte iba originálne náhradné diely. **Varovanie!** Okamžite vymeňte opotrebované diely a zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.

9. Pri nastavovaní nastaviteľných častí venujte pozornosť správnej polohe alebo označenej maximálnej polohe a správne zabezpečte novo nastavené polohy. Ak sú potrebné ďalšie pomôcky na nastavenie, odstráňte ich po dokončení nastavenia.

10. Ak nie je v návode uvedené inak, stroj môže byť použitý na školenie vždy len jednej osoby. Čas cvičenia by nemal presiahnuť 60 minút denne.

11. Pri tréningu na zariadení vždy noste vhodné športové tréningové oblečenie a topánky. Oblečenie musí byť upravené tak, aby sa počas tréningu nikde nezaseklo kvôli svojmu tvaru (napr. dĺžke). Vyberte si topánky vhodné pre tréningové zariadenie, teda pevné topánky s protišmykovou podrážkou.

12. Varovanie! Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné abnormálne príznaky, ukončíte tréning a poraďte sa s lekárom.

13. V zásade športové vybavenie nie sú hračky. Z tohto dôvodu ich môžu používať len v súlade s ich účelom a osobami, ktoré boli riadne informované a poučené.

14. Osoby ako deti, osoby so zdravotným postihnutím a osoby so zdravotným postihnutím by mali spotrebič používať iba v prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc a inštrukcie, ak je to potrebné. Je potrebné prijať vhodné opatrenia, aby sa zabránilo používaniu spotrebiča deťmi bez dozoru.

15. Uistite sa, že vy ani iné osoby nikdy nepoužívate žiadne časti svojho tela v oblasti, kde sa stále pohybujú časti spotrebiča.

16.  Na konci svojej životnosti sa tento produkt nesmie vyhadzovať ako bežný domáci odpad, ale musí byť doručený na miesto verejného vybavenia na recykláciu elektrických a elektronických komponentov. Symbol nájdete na produkte, v návode alebo na obale. Materiály sú opakovane použiteľné podľa svojho označenia. Pri opakovanom používaní, materiálnom využití alebo ochrane nášho životného prostredia. Prosím, opýtajte sa miestnej samosprávy na miesto zodpovednej likvidácie.

17. Na ochranu životného prostredia nevyhadzujte obaly, vyprázdnené batérie ani časti spotrebiča spolu s bežným domácim odpadom, ale likvidujte ich len v príslušných zberných nádobách alebo na vhodných zberných miestach.

18. Prípustná maximálna hmotnosť (= telesná hmotnosť) je stanovená na 130 kg. Pred začiatkom tréningu sa uistite, že celková povolená hmotnosť nie je prekročená.

19. V prípade poškodenia napájacieho kábla je potrebné, aby výmenu vykonal výrobca, zákaznícky servis alebo osoba kvalifikovaná v oblasti práce s elektrickými spotrebičmi.

20. K produktu sú tiež priložené inštalčné a prevádzkové inštrukcie, ktoré treba zväziť. Pri predaji alebo odovzdaní produktu musí byť táto dokumentácia zahrnutá.

MONTÁŽ

SK

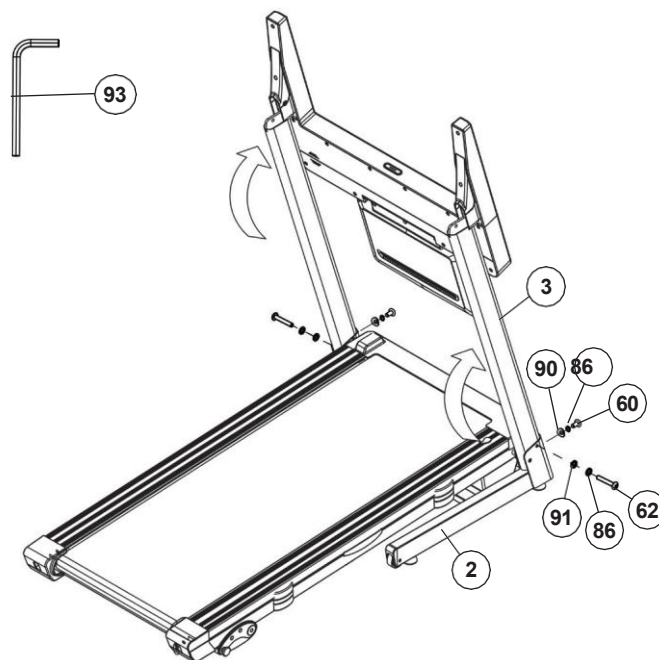
Systematicky rozložte jednotlivé komponenty na zem a skontrolujte, či niektoré nechýbajú podľa inventára montážneho postupu. Pozor: Zjednodušený postup montáže vyžaduje, aby ste mu venovali plnú pozornosť, najmä v miestach, ktoré súvisia s pohyblivými kĺbmi konštrukcie. Čas inštalácie: približne 20 minút.

KROK 1

1. Vyberte všetky malé časti a voľný obalový materiál z krabice a potom s pomocou druhej osoby odstráňte predpripravený bežecký pás.

2. Umiestnite skrutky M8x16 (60) a M8x45 (62) spolu s podložkami (90+91) a pružinovými podložkami (86) napravo a naľavo vedľa základného rámu (2) pripravené na použitie.

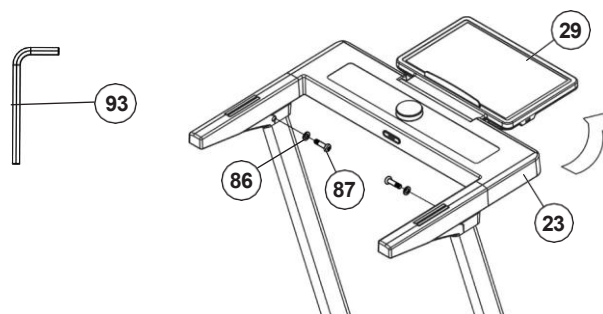
3. Opatrne zložte podporné rúrky doľava a doprava (3) a priskrutkujte ich k základnému rámu (2) pomocou skrutiek M8x45 (62), pružinových podložiek (86) a podložiek (91). Potom utiahni ostatné skrutky M8x16 (60) pomocou uzamykacích podložiek (86) a zakrivené podložky (90).



KROK 2

1. Opatrne zdvihnite počítač (23) a upevnite ho skrutkami M8x20 (87) a flexibilné podložky (86).

2. Opatrne zdvihnite displej (29).



INŠPEKCIA A UVEDENIE DO SLUŽBY

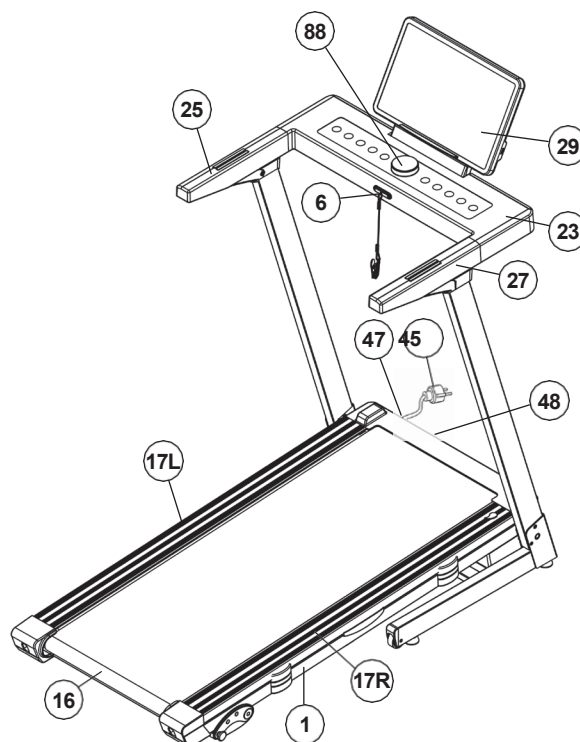
1. Skontrolujte všetky skrutkové spoje a zástrčky, aby ste sa uistili, že sú správne zložené a funkčné.

2. Ak je všetko v poriadku, zapojte napájací kábel (45) do správnej nainštalovanej zásuvky (220-240 V ~ 50/60 Hz) a do elektrickej zásuvky (47) na prednej strane základnej jednotky a zapnite vypínač (48).

3. Potom vložte bezpečnostnú sponu (6) na správne miesto na konzole (23) a konzola signalizuje, že je pripravená na použitie. Pripevnite bezpečnostnú sponu (6) na oblečenie (napr. na pás) a postavte sa na bočné lišty (17L+17R) bežeckého pásu. Stlačte otočnú skrutku (88) na spustenie bežeckého pásu. Po odpočítavaní sa bežecký pás (16) začne hýbať. Ihneď po spustení bežeckého pásu stúpňte na bežecký pás (16) a držte sa nastavenej rýchlosti. Spoznajte stroj pri nízkych rýchlostiach.

4. Chodte uprostred bežeckej plochy (16). Ak sa pri chôdzi cítite neisto, držte sa za rukoväte (25+27) a nestúpajte na bočné podpory bežeckého pásu (17L+17R). Kráčajte na bežeckom pásu len smerom k počítaču (23). V prípade núdze zídte z bežeckého pásu na bok a držte sa rukovätí (25+27).

Poznámka: Prosím, starostlivo si uchováajte sadu nástrojov a návody na montáž, pretože ich môžete neskôr potrebovať pri opravách alebo objednávaní náhradných dielov.



Zdvihnite bežecský pás. Na to držte koncový kryt (18) a zdvihnite dezén, kým nezacvakne na miesto.

Pozor! Pred zložením plochy musíte bežecský pás vypnúť a počkať, kým sa rozbehne a zastaví. Nespúšťajte bežecský pás, keď je zložený!

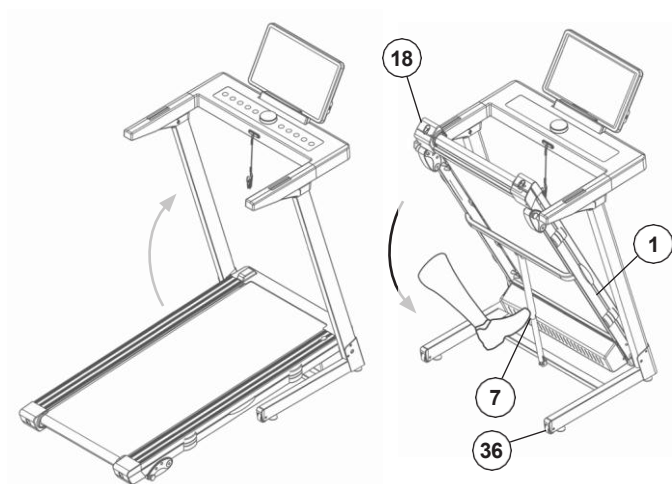
ROZLOŽENIE

Trochu zatlačte na koncový kryt (18) na bežecskom páse a uvoľnite zámok aktivovaním malej valčekovej páky (7) nohami. Tým sa uvoľní zámok a spúšťa chodidlový rám do rozloženej polohy.

PREMIESTNENIE

1. Zložte plochu bežecského pásu tak, že ju zdvihnete na jednom konci vertikálne; počuteľné cvaknutie znamená, že je správne upevnená po zložení.

2. Držte bežecský pás tam, kde je namontovaný s uzávermi, a pritiahnite ho k sebe, kým nedopadne na transportné kolieska (36). Teraz ho môžete voľne presúvať.

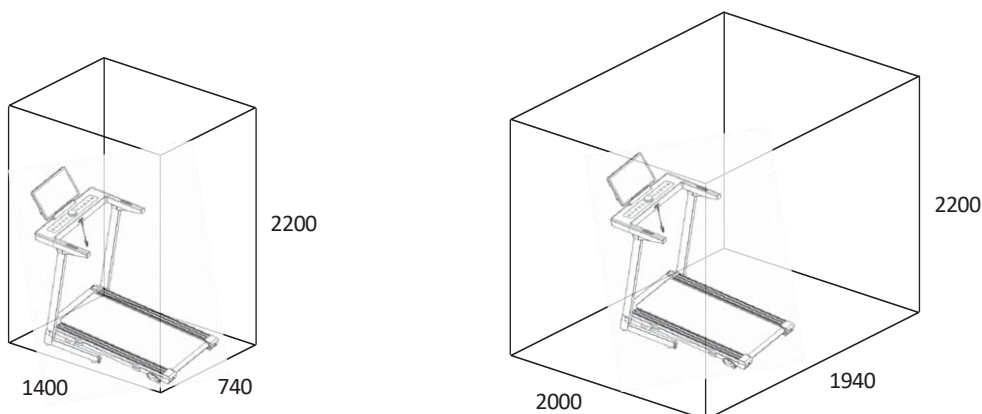
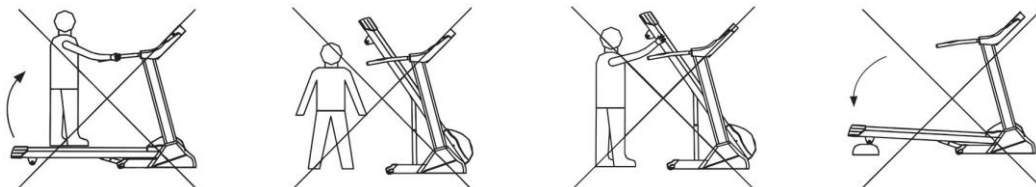
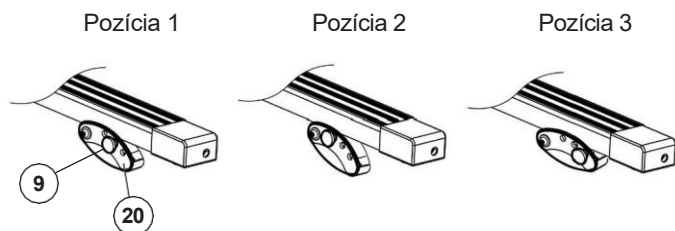


NASTAVENIE SKLONU

1. Zdvihnite základný rám rukou a zložte bežecský pás k sebe, kým to neseďí.

2. Odstráňte dva uzamykacie čapy (9) na pravej a ľavej strane nastavovačov sklonu (20), nastavte ich do požadovanej polohy a znovu vložte uzamykacie čapy (9).

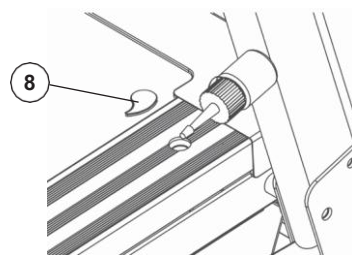
3. Bežecský pás sa dá zložiť dole. Nastavenie sklonu má tiež zvýšiť zaťaženie horského prírastku.



POZNÁMKY O ÚDRŽBE A NASTAVENÍ

Mazanie

Aby ste zabezpečili, že bežec pás bude dlhodobo fungovať ľahko a dobre, vždy skontrolujte zadnú časť pásu na prítomnosť maziva a v prípade potreby ošetriť silikónovým olejom (bez oleja alebo maziva na báze ropy). Pri používaní menej ako 3 hodiny týždenne odporúčame vymazať raz ročne, pri 3-4 hodiny týždenne každých šesť mesiacov a pri používaní viac ako 5 hodín týždenne každé tri mesiace. Mazanie sa vykonáva zavedením silikónového oleja do údržbového otvoru. Na to bežec pás pustíte na nízku rýchlosť, olejový uzáver (8) a kvapkajte trochu siconium oleja (približne 5 ml) do otvoru. (Pozor! Príliš veľa maziva môže spôsobiť šmýkanie dezénu.)



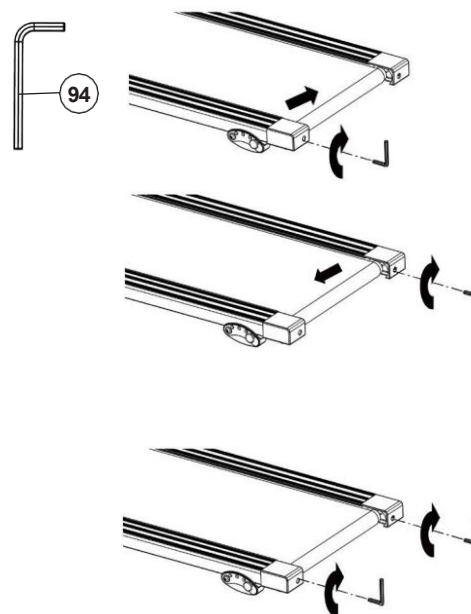
Pripomenka na údržbu oleja

Keď je bežec pás v prevádzke a celková prejdená vzdialenosť presahuje 300 km, čas a hladina silikónového oleja sa v časových oknách striedajú a zaznie upozornenie, ktorý používateľovi pripomína, že silikónový olej je potrebné doplniť. V tomto stave stlačením tlačidla [Stop/Pause] sa pripomenka zruší a resetuje sa kumulatívna prejdená vzdialenosť.

Nastavenie bežec pásu

Ak je bežec pás vypnutý, musíte ho nastaviť do normálnej polohy podľa nasledujúcich krokov. Nastavte rýchlosť na 3-5 km. Použite imbusový kľúč na nastavenie skrutky napínania remeňa na konci rámu systému.

1. Ak chcete remeň posunúť doľava, otočte pravú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
2. Ak chcete remeň posunúť doprava, otočte ľavú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.



Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále nie je v dobrom stave, bežec pás by mal byť už poškodený, kontaktujte prosím miestneho predajcu pre výmenu.

Poznámka: Uistite sa, že základňa je čo najviac vycentrovaná. Akonáhle sa tieto posunú príliš ďaleko od stredu (asi 10 mm), mali by sa opäť umiestniť do stredu.

Bežec pás sa šmýka

- a Základňa nie je správne napnutá. Trochu dotiahnite obe skrutky na koncoch.
- b Som si istý, že remeň motora nie je príliš voľný.
- c Odstráňte prebytočný olej handričkou.

Na displeji nesvieti

- Skontrolujte, či je zástrčka (45) v zásuvke (47) a či zásuvka má prúd.
- Skontrolujte, či je vypínač napájania (48) na základnom ráme zapnutý a či je bezpečnostná spona správne pripojená k počítaču.

Pozor!

Pri kontrole zapojenia počítačovej zástrčky vždy vytiahnite zástrčku zo siete.

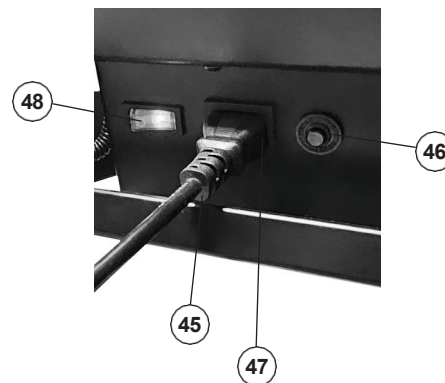
Ochrana proti preťaženiu

1. Skontrolujte, či ochrana proti preťaženiu (46) nebola aktivovaná. Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo.

Nezvyčajný zvuk zo stroja:

- Skontrolujte, či nie je niektorá zo skrutiek stroja uvoľnená.
- Skontrolujte, či je motorový remeň vypnutý.
- Skontrolujte, či je bežec pás vypnutý.

Poznámka: Ak ste skontrolovali všetky vyššie uvedené veci, ale problém stále pretrváva, kontaktujte prosím svojho miestneho predajcu.



Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. Upozornenie: Nikdy nepoužívajte benzín, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky na čistenie povrchu, pretože to spôsobilo poškodenie. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a vnútorné použitie. Udržiavajte jednotku čistú a chráňte ju mimo vlhkosti.

**DISPLEJ**

[KALÓRIE]: Zobrazuje približný počet spálených kalórií v kcal.

[SPEED-GRAPHIC]: Zobrazuje rýchlosť graficky v percentách

[SPEED]: Zobrazuje rýchlosť bežeckého pásu v kilometroch za hodinu. Zobrazuje vybraný program (P01-P15, HP1-HP3, FAT alebo L1-L8).

[TIME]: Zobrazuje, ako dlho bežíte, v minútach a sekundách.

[PULZ]: Zobrazuje tvoj tep.

[DISTANCE]: Zobrazuje, ako ďaleko ste bežali, v kilometroch.

Otočný volič:

Nasledujúce tréningové údaje sa striedavo zobrazujú uprostred.

[SPEED km/h] Zobrazuje vašu rýchlosť behu v kilometroch za hodinu.

[DISTANCE km] Zobrazuje vašu prejdenu vzdialenosť v kilometroch.

[CALORIES Kcal] Ukazuje približný počet spálených kalórií KCAL.

[TIME] Ukazuje to, ako dlho už bežíš, v minútach a sekundách. Tento pohľad je vždy zobrazený na spodku.

[PAUSE] Naznačuje, že výcvik bol pozastavený.

[WORKOUT REPORT] Zobrazuje súhrn tréningu (čas, vzdialenosť a kalórie) po jeho skončení.

**Tlačidlá:****P**

Tlačidlo [P]: Tlačidlo [P] sa dá použiť na výber jedného z prednastavených programov. (Tréningové programy P01 - P15, HP1-HP3, FAT)



[Start] tlačidlo: Stlačte toto tlačidlo na spustenie vybraného programu a bežecký pás sa spustí s 3-sekundovým oneskorením.



[Stop/Pause] Tlačidlo: Stlačením tohto tlačidla počas tréningu sa vybraný program pozastaví a bežecký pás sa zastaví s 3-sekundovým oneskorením. Program je možné obnoviť do 5 minút stlačením tlačidla [Start] alebo ukončiť opätovným stlačením tlačidla [Stop/Pause]. Predvolené hodnoty je možné resetovať na 0 stlačením tlačidla [Stop/Pause].

+
-

[+] [-] Tlačidlo: Stlačenie týchto tlačidiel zvyšuje alebo znižuje rýchlosť počas behu na bežecskom páse. Keď je bežecký pás zastavený, zadané hodnoty sa môžu zvyšovať alebo znižovať.

M

Tlačidlo [M]: Stlačte toto tlačidlo na výber cieľových programov (čas, vzdialenosť, kalórie) a predvolených možností v ostatných programoch.

+
-
M
3 6 9 12

[3-6-9-12] Tlačidlo: Rýchle výberové tlačidlá Rýchlosť.



[L1 - L8] Programy priameho výberu: Použite tlačidlá na výber jedného z 8 programov pre rýchly štart.

Zobrazenie rýchlostnej zóny:

Počas tréningu LED krúžok označuje zodpovedajúce zóny rýchlosti farbou. Rýchlostné zóny sú zobrazené zelenou (1,0 až 4,9 km/h), modrou (5,0 až 9,9 km/h) a červenou (vyššie 10,0 km/h)

STARTUP

1. Zapojte napájací kábel do správne nainštalovanej zásuvky (230 V ~ 50 Hz) a zapnite vypínač (48) na spodnej prednej strane základnej jednotky.
2. Postavte sa na čierne opierky.
3. Umiestnite bezpečnostnú sponu na športové oblečenie (napr. do pasu) a do príslušného slotu na počítachi. Počítač stlačí "Stlačte pre štart" a displej zobrazí správu, že ste pripravení začať.

RIADENIE**Otočný volič:****[Krátke****stlačenie]**

Štart / Pauza

[Dlhé stlačenie]

Stop

[Rotácia]

Zvýšenie alebo zníženie rýchlosti

**ROZSAH VŠETKÝCH FUNKCIÍ**

	Indikátor	Hodnota	Možnosti zadania	Možnosti zobrazenia
ČAS (MIN:SEKUNDA)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/HOD	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99,9
PULSE	00	N/A	N/A	100-210

PROGRAMY

Manuálny program:

Stlačte tlačidlo [Start] na spustenie bežeckého pásu. Po trojskundovom odpočítavaní sa bežecký pás začne hýbať. Ihneď po spustení bežeckého pásu stúpte na pás a sledujte nastavenú rýchlosť.

Časový program:

Vyberte časový program pomocou tlačidla [M]. Displej [ČAS] bliká a zobrazí sa odporúčany čas 30 minút. Tento čas môžete v prípade potreby upraviť pomocou tlačidiel [+] a [-]. (Predvolené hodnoty sú od 5 minút do 99 minút.) Po nastavení času spustíte program tlačidlom [Start]. Predvolená hodnota bude odpočítavať do "0". Keď tento čas dosiahne, zaznie séria 15 pípnutí a bežecký pás sa zastaví.

Program vzdialenosti:

Vyberte program vzdialenosti pomocou tlačidla [M]. Zobrazenie [VZDIALENOSŤ] bliká a zobrazí sa odporúčaná vzdialenosť 1,0 km. Túto hodnotu môžete podľa potreby upraviť pomocou tlačidiel [+] a [-] (predvolený dosah: 0,5–99,9 km). Po nastavení vzdialenosti tlačidlom [Start] spustíte program. Predvolená hodnota bude odpočítavať do "0". Keď sa táto hodnota dosiahne, spustí sa sekvencia signálov (15 tónov) a bežecký pás sa zastaví.

Kalorický program:

Vyberte kalorický program pomocou tlačidla [M]. Zobrazí sa displej [KALÓRIE] a zobrazí sa odporúčaná vzdialenosť 50 kcal. Túto hodnotu môžete podľa potreby upraviť pomocou tlačidiel [+] a [-] (predvolený rozsah: 10-9990 kcal). Po nastavení kalórií spustíte program tlačidlom [Start]. Predvolená hodnota bude odpočítavať do "0". Keď sa táto hodnota dosiahne, spustí sa sekvencia signálov (15 tónov) a bežecký pás sa zastaví.

RÝCHLOSTNÉ PROGRAMY P01–P15

Použite tlačidlo [P] na výber z 15 rôznych rýchlostných programov. V týchto programoch je špecifikovaný čas rozdelený na 20 sub-in-time a rýchlosť sa mení automaticky, ako je znázornené v tabuľke nižšie. Stlačte tlačidlo [Start] na spustenie programu. Keď je program dokončený, zaznie signál a bežecký pás sa zastaví. Na pozastavenie programu stlačte tlačidlo [Stop/Pause].

↓ Programy	Programy v 20-časovom pásme																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06 Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09 Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13 Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14 Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15 Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

PROGRAMY PULSE HP1-HP3

Použite tlačidlo [P] na výber medzi tromi rôznymi programami HP1-HP3 na meranie srdcovej frekvencie. V týchto programoch sa rýchlosť automaticky upravuje tak, aby udržala cieľovú tepovú frekvenciu, ktorú si zadáte. Najprv stlačte tlačidlo [M], aby ste nastavili čas a potom vek. Výsledkom je vaša cieľová tepová frekvencia, ktorú môžete vidieť aj na displeji [PULSE]. Na nastavenie vlastnej cieľovej tepovej frekvencie stlačte tlačidlo [M] a zadajte požadovanú cieľovú tepovú frekvenciu pomocou tlačidiel [+] a [-]. Tieto tri programy sa líšia maximálnou nastaviteľnou rýchlosťou a percentuálnym limitom srdcovej frekvencie: HP1 = 75 % a maximálne 8 km/h, HP2 = 85 % a maximálne 9 km/h, HP3 = 100 % a maximálne 10 km/h. Program môžete spustiť stlačením tlačidla [START]. Na konci programu zaznie sekvencia signálov (15 tónov) a bežecký pás sa zastaví. Tréning môžete pozastaviť stlačením tlačidla [STOP/PAUSE] a stlačiť ho znova, čím ho ukončíte. Odporúčame používať programy na srdcovú frekvenciu s vhodným meračom srdcovej frekvencie.

PROGRAM TELESNÉHO TUKU FAT

Vyberte program telesného tuku [TUK] pomocou tlačidla [P]. Tento program vypočíta váš BMI (index telesnej hmotnosti). Po výbere programu stlačte tlačidlo [M]. Budete vyzvaní, aby ste postupne zadali svoje pohlavie [F-1] (0 = muž, 1 = žena), vek [F-2], výšku [F-3] a váhu [F-4]. Stlačte tlačidlá [+] a [-] na zadanie hodnôt a potvrdenie ich tlačidlom [M]. Po zadaní hodnôt sa zobrazí [F-5] a výpočet môže začať. Na to položte ruky na snímače srdcovej frekvencie. Po približne 5 sekundách sa zobrazí výsledok BMI.

Na určenie percenta telesného tuku sa používa index telesnej hmotnosti (BMI). Ide len o približnú hodnotu a výsledok sa zvyčajne klasifikuje nasledovne:

Podváha	< 19
Normálna hmotnosť	19 - 26
Nadváha	27 - 30
Obezita	> 30.0

PROGRAMY PRIAMEHO VÝBERU L1-L8

Použite tlačidlá [L1-L8] na výber z 8 rôznych programov s rýchlym spustením. V L1-L3 a L5-L7 je špecifikovaný čas rozdelený na 20 podintervalov a rýchlosť sa mení automaticky, ako je znázornené v tabuľke nižšie. V programoch L4 a L8 sa vykonáva a hodnotí test fyzickej kondície. Rýchlosť môže používateľ nastavovať. Stlačte tlačidlo [Štart] na spustenie programu. Keď program skončí, zaznie sekvencia signálov (15 tónov) a bežecký pás sa zastaví. Na pozastavenie programu stlačte tlačidlo [Stop/Pause].

↓ Programy		Programy v 20-časovom pásme																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxačná prechádzka	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Rychlá chôdza	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M test kondície	Km/h	1 - 16																			
L3 Tichý klus	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 intervalový beh.	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 beh na dlhé trate	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Beh na spaľovanie tuku	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
Test kondície L8 - 1000M	Km/h	1 - 16																			

L4 - 800M test kondície

Odpočítavanie vzdialenosti 800 m. Po odpočítavaní sa výsledok zobrazí v rýchlostnom okne podľa času.

Hodnotenie	Čas
A Veľmi dobrý	< 3'39"
B Dobrý	3'40"~4'20"
C Uspokojivý	4'21"~4'45"
D Podpriemerný	> 4'46"

Test kondície L8 - 1000M

Odpočítavanie vzdialenosti 1000 m. Po odpočítavaní sa výsledok zobrazí v rýchlostnom okne podľa času.

Hodnotenie	Čas
A Výborný	< 3'50"
B Veľmi dobrý	3'51"~4'30"
C Dobrý	4'31"~4'55"
D Uspokojivý	> 4'56"

PULZ

Na meranie srdcovej frekvencie pomocou popruhu monitora:

Na spoľahlivé sledovanie srdcovej frekvencie počas tréningu odporúčame nosiť vhodný hrudný pás. Váš počítač má zabudovaný prijímač, takže môžete použiť Bluetooth opasok na monitorovanie srdcového tepu, napríklad opasok Christopheit-Sport BT (číslo položky 2209). Ak pred nasadením mierne navlhčíte pásik na monitorovanie srdcového tepu, počítač by mal zaznamenať a zobraziť údaje o srdcovej frekvencii do 60 sekúnd. Ak sa neobjaví žiadne meranie srdcovej frekvencie, najprv vymeňte batérie v opasku monitora srdcovej frekvencie. Dosah pásov na monitorovanie srdcovej frekvencie je 10 metrov, v závislosti od modelu.

Meranie srdcovej frekvencie na ruke:

Snímače srdcovej frekvencie na ruke sa nachádzajú na ľavej a pravej strane riadičiek. Uistite sa, že obe dlane vždy spočívajú na senzoroch súčasne a s normálnou silou. Keď je váš tep zmeraný, monitor srdcovej frekvencie zobrazí hodnotenie. (Merania srdcovej frekvencie ruky sú len indikátne, pretože môžu existovať individuálne odchýlky od skutočnej srdcovej frekvencie v dôsledku pohybu, trenia, potu, textúry pokožky a prietoku krvi atď.)

Poznámka: Ak sa používajú obe metódy merania srdcovej frekvencie súčasne, prednosť má meranie srdcovej frekvencie na ruke.

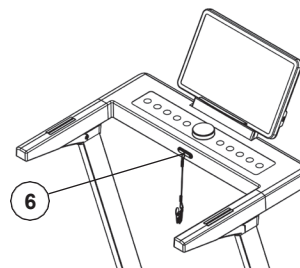
Pozor! Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerná fyzická aktivita môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa cítite závratne alebo omdleť, okamžite prestaňte trénovať. Merania srdcovej frekvencie nie sú vhodné na lekárske účely.

PREHRÁVANIE ZVUKU

Počítač má reproduktory, ktoré umožňujú prehrávať audio dáta cez Bluetooth z Bluetooth zariadenia (smartfón, tablet a pod.). Na spárovanie zariadenia zapnite bežecký pás. Spárujte svoje zariadenie s "QY-BTSP". Úspešné spárovanie a odpárovanie sa potvrdzuje krátkym signálom.

BEZPEČNOSTNÁ PRACKA

Bezpečnostná pracka slúži na núdzovú ochranu. Musí byť zapojený do počítača, aby sa zadali vstupy a spustil bežecký pás. Počas každého tréningu noste bezpečnostnú sponu (6). Je to pre vašu bezpečnosť a zabezpečuje, že bežecký pás sa v prípade núdze rýchlo zastaví. Ak bezpečnostná spona nie je pripojená k počítaču, displej zobrazí "—". Umiestnením bezpečnostnej spony sa všetky hodnoty nastavujú na nulu a počítač je pripravený na spustenie.



PRIPOJITEĽNOSŤ

KINOMAP APP

Šport, koučing, hry a eŠporty sú kľúčové slová aplikácie Kinomap. Obsahuje mnoho kilometrov skutočného filmového materiálu, ktorý môžete precvičovať vnútri, akoby ste boli vonku; Sledujte trasy a analyzujte svoj výkon; Rozsah tréningovania; Multiplayerový režim; nové príspevky denne; Oficiálne halové preteky a ďalšie...

Pozor! Aplikácia Kinomap ponúka bezplatnú skúšobnú verziu na 14 dní. Potom sa môžete rozhodnúť, či chcete pokračovať v tréningu zadarmo so základnou verziou, alebo využívať celý sortiment Kinomap za poplatok.

Aktuálne informácie a poplatky nájdete na:
www.kinomap.com

Stiahnite si aplikáciu a pripojte sa

Naskenujte susedný QR kód svojím smartfónom/tabletom alebo použite vyhľadávaciu funkciu v Playstore (Android) alebo APP Store (iOS) na stiahnutie aplikácie Kinomap. Zaregistrujte sa a postupujte podľa pokynov v APLIKÁCI. Aktivujte Bluetooth na svojom smartfóne alebo tablete, vyberte správcu zariadení v aplikácii a potom príslušnú kategóriu produktu. Potom si vyberte označenie typu pomocou loga výrobcu "Christopeit Sport" na prepojenie športového vybavenia. V závislosti od športového vybavenia aplikácia zaznamenáva rôzne funkcie cez Bluetooth alebo sa vymieňajú dáta.



kinomap
APLIKÁCIA PRE IOS/ANDRO

DIAGNOSTIKA PORUCHY

V prípade porúch môže nasledujúci zoznam chybových hlásení pomôcť skúseným ľuďom. V podstate sa elektrické opravy musia vykonávať len v súlade s príslušnými bezpečnostnými predpismi. Viac informácií: Naše servisné oddelenie poskytuje informácie a pomoc v prípade porúch. (Kontaktné údaje nájdete na poslednej strane.)

Chyby	Možná príčina	Možné riešenie
Žiadny displej	Vypínač napájania: vypnutý alebo chybný zdroj napájania	1. Skontrolujte, či je zapnutý vypínač napájania. 2. Skontrolujte, či je sieťové napätie dostatočné a v poriadku. Skontrolujte, či ochrana proti preťaženiu nebola aktivovaná. Počkajte 30 minút na ochladenie. Skontrolujte, či sú spoje na hlavnom vypínači a riadiacej doske správne zapojené. 3. Transformátor môže byť chybný a treba ho vymeniť.
---	Bezpečnostná spona nie je zapnutá Poloha	1. Zasuňte bezpečnostnú sponu do príslušného slotu na počítači.
E01	Ochrana proti preťaženiu	1. Mohlo byť zistené prepätie. Bežeký pás je potrebné vypnúť a znova zapnúť pomocou vypínača. 2. Bežeký pás môže byť zaseknutý a motor sa môže preťažiť. Skontrolujte, či sa bežeký pás môže hladko otáčať, a pravidelne mažte spodok pásu silikónovým olejom. 3. Skontrolujte motor/riadiacu dosku na zápach spáleniny alebo nezvyčajné prevádzkové zvuky. Ak je to potrebné, vymeňte motor/riadiacu dosku.
E02	Hallova chyba	1. Skontrolujte, či sú káble na pripojenie motora správne pripojené a či nie sú poškodené. 2. Vymeniť motor. 3. Vymeniť riadiacu dosku.
E03	Hardvérové prepätia	1. Mohlo byť zistené prepätie. Bežeký pás sa musí vypínať a zapínať hlavným spínačom. 2. Skontrolujte, či zástrčka v zásuvke a spojenie motora nie sú uvoľnené. 3. Vymeniť riadiacu dosku.
E04	Štandardný stupeň	1. Skontrolujte, či sú káble na pripojenie motora správne pripojené a či nie sú poškodené. 2. Vymeniť motor. 3. Vymeniť riadiacu dosku.
E05 / E06	Prerušenie napätia/prepätia	1. Skontrolujte, či má zdroj dostatočný výkon a funguje správne. 2. Skontrolujte, či je zástrčka pevne zapojená do zásuvky.
E08	Hardvérová chyba	1. Skontrolujte, či je zástrčka v zásuvke uvoľnená a či nie je povolené spojenie motora. 2. Vymeniť riadiacu dosku.
E21	Chyba pri ukladaní dát	1. Rozpad 2. Reštartuj riadiacu dosku. Ak riadiaca doska nenašartuje, vymeňte ju.
E30	Chyba kalibrácie motora	Skontrolujte, či sú káble správne zapojené.
E31	Prehrievanie	Počkajte, kým sa teplota motora vráti do normálu, než motor naštartujete.
E32	Motor sa otáča opačným smerom	Skontrolujte, či sú káble motora (UVW) správne zapojené.
E33	Chyba parametra motora	Je potrebné zadať správne parametre motora.
E50	Ďalšia chyba	
E91	Komunikačná chyba	1. Skontrolujte komunikačný kábel 2. Vymeňte svoj počítač 3. Vymeniť riadiacu dosku

Upozornenie: Ak chybu nenájdete pomocou popísanej pomoci, kontaktujte svojho predajcu alebo výrobcu.

VŠEOBECNÉ INŠTRUKCIE PRE CVIČENIE

Aby ste dosiahli výrazné fyzické a zdravotné zlepšenie, musíte pri určovaní potrebného tréningu zväžiť nasledujúce faktory.

INTENZITA

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť bod bežnej námahy bez prekročenia bodu dýchavičnosti a/alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa zvyšuje kondícia, a preto by sa mali požiadavky na tréning upravovať. To je možné predĺžením času tréningu, zvýšením náročnosti alebo zmenou typu tréningu.

TRÉNING SRDCOVEJ FREKVENCIE

Na určenie tréningovej srdcovej frekvencie môžete postupovať nasledovne. Upozorňujeme, že ide o indikatívne hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo trénerom.

01 Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Maximálna hodnota pulzu sa dá určiť rôznymi spôsobmi, keďže maximálny pulz závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť vzorec (maximálna tepová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa v mnohých domácich športových produktoch na určenie maximálnej srdcovej frekvencie. Odporúčame receptúru Sally Edwardsovej. Tento vzorec vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Vzorec Sally Edwardsovej:

Muži:

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

Ženy:

Maximálna tepová frekvencia = $210 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{hmotnosť})$

02 Tréningový výpočet srdcovej frekvencie

Optimálna tepová frekvencia pri tréningu je určená cieľom tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny.

Zdravie - Zóna: Regenerácia a kompenzácia

Vhodné pre: Začiatocníkov / Typ tréningu: veľmi ľahký vytrvalostný tréning / Cieľ: regenerácia a podpora zdravia. Budovanie základného štátu.

Tréningové srdcovej frekvencie = 50 až 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Metabolizmus tukov – Zóna: Základy – Vytrvalostný tréning 1

Vhodné pre: začiatocníkov a pokročilých / Typ tréningu: ľahký vytrvalostný tréning / Cieľ: aktivácia tukového metabolizmu (spaľovanie kalórií).

Tréningové srdcovej frekvencie = 60 až 70 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Frekvencia

Aerób – zóna: Základy – vytrvalostný tréning 1 až 2

Vhodné pre: začiatocníkov a pokročilých / Typ tréningu: stredne pokročilý vytrvalostný tréning. / Cieľ: Aktivácia tukového metabolizmu (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbného výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningové srdcovej frekvencie = 70 až 80 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Frekvencia

Anaeróbne – Zóna: Základy – Vytrvalostný tréning 2

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov / Typ tréningu: stredne vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning / Cieľ: zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonu.

Tréningové srdcovej frekvencie = 80 až 90 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Frekvencia

Súťaž – zóna: Výkonnosť / Súťažný tréning

Vhodné pre: športovcov a vysokovýkonných športovcov / Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning / Cieľ: zlepšenie maximálnej rýchlosti a sily. **Varovanie!** Tréning v tejto oblasti môže viesť k preťaženiu kardiiovaskulárneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningové srdcovej frekvencie = 90 až 100 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Frekvencia

Vzorový výpočet

Muž, 30 rokov, vážiaci 80 kg, som začiatocník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju výdrž.

01: Maximálny impulz - výpočet

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

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

Maximálna tepová frekvencia = približne 190 úderov za minútu

Obrázok 02: Tréningový výpočet srdcovej frekvencie

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

Tréningové srdcovej frekvencie = 60 až 70 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

Tréningová tepová frekvencia = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréningová srdcová frekvencia = 114

Keď si nastavíte tréningovú tepovú frekvenciu podľa tréningovej kondície alebo keď si stanovíte ciele, môžete začať trénovať. Väčšina našich zariadení na vytrvalostný tréning má snímače srdcovej frekvencie alebo sú kompatibilné s pásmom na srdcovú frekvenciu. To vám umožní kontrolovať si srdcovú frekvenciu počas tréningu. Ak sa vám srdcová frekvencia nezobrazuje na obrazovke počítadla, alebo chcete byť opatrní a skontrolovať si tep, ktorý môže byť zobrazený nesprávne kvôli možným chybám v aplikácii alebo podobne, môžete použiť nasledujúce nástroje:

- Meranie srdcovej frekvencie konvenčným spôsobom (snímanie srdcovej frekvencie, napríklad na zápästí a počítanie úderov do minúty).
- Meranie srdcovej frekvencie vhodnými a kalibrovanými zariadeniami na srdcovú frekvenciu (dostupné v lekárnach potreby).
- Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných produktov, ako sú monitory srdcového tepu, smartfóny....

FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorú treba prispôsobiť tréningovému cieľu, a fyzického cvičenia tri až päťkrát týždenne. Normálny dospelý musí cvičiť dvakrát týždenne, aby si udržal svoju aktuálnu kondíciu. Aby zlepšil svoju kondíciu a zmenil telesnú hmotnosť, potrebuje minimálne tri tréningy týždenne. Samozrejme, stále je to ideálna frekvencia, päť tréningov týždenne.

VÝCVIKOVÉ USPORIADANIE

Každé tréningové sedenie by malo pozostávať z troch fáz tréningu: "rozcvičovacej fázy",

"tréningová fáza" a "fáza ochladzovania". V "rozcvičovacej fáze" by sa telesná teplota a prísun kyslíka mali pomaly zvyšovať. To je možné pri gymnastických cvičeniach trvajúcich päť až desať minút. Potom by mala začať skutočná tréningová "tréningová fáza". Tréningová záťaž by mala byť navrhnutá podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Na podporu krvného obehu po "tréningovej fáze" a na prevenciu bolesti alebo napätia svalov by sa mala po "tréningovej fáze" dodržiavať "fáza ochladzovania". Počas tohto obdobia by sa mali vykonávať natáhovacie a/alebo ľahké gymnastické cvičenia päť až desať minút.

Priklad – strečingové cvičenia počas rozcvičky a ochladzovania

Začnite rozcvičku chôdzou na mieste aspoň 3 minúty a potom vykonajte nasledujúce gymnastické cviky. Neprehaňajte a pokračujte, kým nepocítite jemný zášklb. Toto potom držte pozíciu. Odporúčame cvičiť rozcvičku znova na konci tréningu a ukončiť ho trasením končatín.



Ľavou rukou natiahnite pravé rameno za hlavu a pravou rukou jemne potiahnite ľavý lakeť. Po 20 sekundách vymeniť ruky.



Nakloňte sa čo najviac dopredu a nechajte nohy takmer natiahnuté. Ukážte prsty smerom k prstom na nohách. 2 x 20 sekúnd.



Sadnite si s jednou nohou natiahnutou na podlahe, nakloňte sa dopredu a dotknite sa chodidla rukami. 2 x 20 sekúnd.



Kľaknite si do širokého výpadu dopredu a oprite si ruky o podlahu. Stlačte panvicu dole. Po 20 sekundách zmeňte nohu.

MOTIVÁCIA

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelné školenie. Mali by ste si stanoviť konkrétny čas a miesto pre každý tréningový deň a pripraviť sa na to mentálne. Trénujte len vtedy, keď ste v dobrej nálade, a majte svoj cieľ stále pred očami. Vďaka neustálemu tréningu zistíte deň za dňom, ako sa vyvíjate a ako sa postupne približujete k svojmu cieľu osobného tréningu.

ZOZNAM DIELOV – ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Označovanie-Číslo: **TM4000S - 2536**
 Dátum technických údajov: **01.12.2025**
 Približné rozmery: L 140 x B 74 x H 136
 cm Zložené rozmery: L 80 x B 74 x H 136 cm
 Požiadavky na priestor: 4 m²
 Hmotnosť približne: 47 kg
 maximálna záťaž (hmotnosť používateľa): 130 kg
 Elektrické údaje: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

Prosím, kontaktujte nás, ak sú nejaké diely chybné alebo chýbajú, alebo ak budete v budúcnosti potrebovať náhradné či strojové diely.

Tento produkt je určený výhradne na domáce športové aktivity a nesmie sa používať v komerčných alebo profesionálnych priestoroch. Home Sport H/C používajte triedu.

VLASTNOSTI

- Výkon nepretržitého bezkefového motora 1,0 hp (0,74 kW), maximálny výkon 1,5 hp (1,1 kW)
- Rýchlosť: 1 km/h až 16 km/h (nastaviteľné v 0,1 stupňoch km/h)
- 30 programov s rôznymi rýchlosťami alebo možnosťami prednastavených nastavení
- Tlačidlá na priamu voľbu rýchlosti 3, 6, 9 + 12 km/h
- Manuálne nastavenie náklonu v 3 smeroch
- Ručné meranie srdcovej frekvencie alebo voliteľný monitor srdcovej frekvencie s Bluetooth
- Bežecký pás tlmený vibráciami
- Funkcia núdzového zastavenia s bezpečnostnou sponou
- Skladacie na úsporu miesta s funkciou mäkkého naklápania
- Extra veľký náklonný displej zobrazujúci čas, vzdialenosť, rýchlosť, spaľené kalórie a tepovú frekvenciu
- Inteligentný počítač na tlačidlá s farebne kódovanými zónami na zobrazenie rýchlosti
- Počítač s Bluetooth pripojením pre KINOMAP (aplikácia pre iOS a Android)
- Držiak na tablet a smartfón
- Transportné kolesá pre ľahký pohyb
- Bluetooth reproduktor na prehrávanie zvuku
- Priestranná bežecká plocha: približne 120 x šírka 45 cm

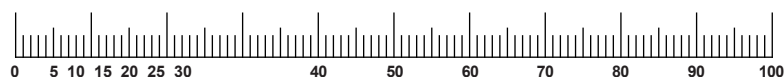
Obr.	Názov dielu	Rozmery mm	Počet ks	Namontovať na obr. číslo	Číslo dielu
1	Hlavný rám		1	2	Referencia: 33-2536-01-SW
2	Základný rám		1	3	Referencia: 33-2536-02-SW
3	Podporná trubica		2	2+4	Referencia: 33-2536-03-SW
4	Počítačový rámec		1	3	Referencia: 33-2536-04-SW
5	Upevnenie bezpečnostnou sponou		1	23	Referencia: 36-2536-11-BT
6	Bezpečnostná pracka		1	5	Referencia: 36-2536-10-BT
7	Valec		1	1+2	Referencia: 33-2536-05-SW
8	Olejová zátka		1	17L	36-2536-12-BT
9	Uzamykací čap		2	20	Referencia: 36-2536-13-BT
10	Predný valec		1	1	Referencia: 07-2536-07-SI
11	Zadný valec		1	1	Tel: 0208-08-08
12	Motor (BL)		1	82	Referencia: 0201-09-09-09
13	Posuvná platňa		1	1	36-2536-14-BT
14	Horná obálka		1	1	Referencia: 36-2536-01-BT
15	Spodný kryt motora		1	1	Referencia: 36-2536-09-BT
16	Behúň		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Ľavý bočný panel		1	13	36-2536-16-BT
17R	Pravý bočný panel		1	13	Referencia: 36-2536-17-BT
18	Ľavá koncová čiapka		1	1	36-2536-18-BT
19	Pravá koncová čiapka		1	1	Referencia: 36-2536-19-BT
20	Nastavovač výšky		2	1	Referencia: 36-2536-20-BT
21	Gumová podložka		2	1	36-2536-21-BT
22	Tlmič nárazov		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Počítač		1	24	36-2536-03-BT
24	Spodný kryt vášho počítača		1	23	Referencia: 36-2536-08-BT
25	Kryt ľavej rukoväte		1	4	Referencia: 36-2536-04-BT

26	Spodný kryt ľavej rukoväte		1	25	Referencia: 36-2536-06-BT
27	Kryt pravého rukoväte		1	4	Referencia: 36-2536-05-BT
28	Spodný pravý kryt rukoväte		1	27	Referencia: 36-2536-07-BT
29	Displej		1	30	Referencia: 36-2536-02-BT
30	Kryt zadného displeja		1	29	Referencia: 36-2536-23-BT
31	Ľavý displej		1	23	36-2536-24-BT
32	Zobrazovací držiak		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Svorka		3	32	36-2536-26-BT
34	Valčekový kryt		2	2	Referencia: 36-2536-27-BT
35	Gumová noha		4	2	Referencia: 36-2536-28-BT

K

Obr.	Názov dielu	Rozmery mm	Počet ks	Namontovať na obr. číslo	Číslo dielu
36	Transportný valec		2	2	Referencia: 36-2536-29-BT
37	Šesťuholníková skrutka s nástrčnicou	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Podpora počítačov		1	23	Referencia: 36-2536-31-BT
39	Displej napravo		1	23	Referencia: 36-2536-32-BT
40	Riadiaca doska		1	1	Referencia: 36-2536-33-BT
41	Snímač srdcovej frekvencie		2	25+27	Referencia: 36-2536-34-BT
42	Zobrazovacia plocha		1	29	Referencia: 36-2536-35-BT
43	Kábel k počítaču		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Spojovací kábel		1	40+43	Referencia: 36-2536-37-BT
45	Napájací kábel		1	48	Referencia: 36-98036113-BT
46	Hlavný výhybka		1	15	Referencia: 36-1935-25-BT
47	Ochrana proti preťaženiu		1	15	36-1352-30-BT
48	Zásuvka		1	15	36-1935-27-BT
49	Kruh na potlačenie rušenia		1	44	36-1241-19-BT
50	Napájací kábel		2	45+46	Referencia: 36-2536-38-BT
51	Bezpečnostné lano		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Uzemňovací kábel		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Indukčný filter		1	1	36-1940-59-BT
54	Sebaistiaca matka	M8	10	55,56,59,62+65	Tel: 0218 07:00
55	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x45	1	1+7	Referencia: 39-9914-SW
57	Křížová skrutka s křížovou hlavou	4.2x25	4	35	Referencia: 39-9825338-BT
58	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6x15	4	1+82	Referencia: 39-10120-VC
59	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M10x55	2	1+2	Referencia: 39-10400-SW
62	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x45	4	3+20	Referencia: 39-9914-SW
63	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x60	3	1,10+11	Referencia: 39-10436-SW
64	Trubice na vedenie oleja		1	13	36-2536-40-BT
65	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x45	4	1+13	Referencia: 39-10124-VC
66	Podložka	10//20	2	61	39-9989
67	Podložka	8//16	7	55,56,59+63	Referencia: 0208-9962
68	Pružinový krúžok	pre M5	2	74	39-9870
69	Podložka	5//10	2	74	Referencia: 36-9329718-BT
70	Pružinový krúžok	pre M6	4	58	39-9865
71	Podložka	6//12	4	58	39-10013
72	Skrutka s křížovou hlavou	4.2x19	2	40	39-10519
73	Skrutka s křížovou hlavou	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Skrutka s křížovou hlavou	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Skrutka s křížovou hlavou	4.2x19	6	32	39-10519
76	Skrutka s křížovou hlavou	4.2x12	6	32	39-10518
77	Skrutka s křížovou hlavou	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Sebaistiaca matka	M6	4	37	39-9861-SW
79	Plastová podložka		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Podpera		2	1	Referencia: 33-2536-06-SW
81	Plochý pás		1	10+12	Referencia: 36-2536-41-BT
82	Montážna platňa motora		2	1+12	Referencia: 0208 077-02
83	tlmiace tyče		4	80	Referencia: 36-2536-42-BT
84	tlmič nárazov 2		4	1+13	36-2536-43-BT

85	Tlmič nárazov 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Pružinový krúžok	pre M8	6	62,87+92	Referencia: 39-9864-SW
87	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x20	2	3+4	Referencia: 39-10095-SW
88	Tlačidlo na počítači		1	23	36-2536-45-BT
89	Pružinový krúžok	pre M10	2	61	39-9995
90	Zakrivená podložka	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Podložka	8//16	2	62	Referencia: 39-9962-SW
92	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x20	2	3+4	Referencia: 39-10095-SW
93	imbusový kľúč	5	1		Referencia: 36-9119-34-BT
94	imbusový kľúč	6	1		36-9107-28-BT
95	Montážne a prevádzkové inštrukcie		1		Referencia: 36-2536-46-BT



Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať 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 pociťovať 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.



Vnútorňá 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 vaším 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.

