



OUTRUN 2XC

Laufband
Treadmill
Bežecký pás

10033440

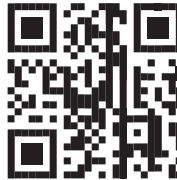


CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Vážený zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte:

**OBSAH**

Bezpečnostné pokyny	2
Postup pri rozbaľovaní	4
Skladanie a rozkladanie zariadenia	5
Začíname	10
Ovládací panel a hlavné funkcie	11
Prevádzka	12
Prehľad kardio tréningu	17
Rozzcvičenie sa pred tréningom	20
Čistenie a údržba	23
Riešenie problémov	26
Pokyny k likvidácii	26
Vyhlasenie o zhode	26

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10031597
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Hmotnosť	45,5 kg
Rozmery (zložené)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**VAROVANIE**

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty.

Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

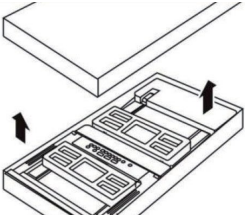
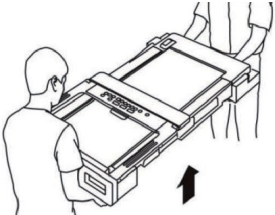
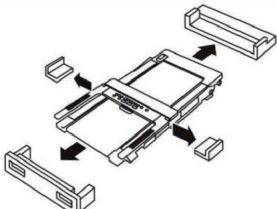
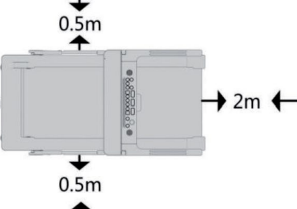
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňujte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak nájdete nejaké poškodené komponenty pri skladaní alebo kontrolovaní zariadenia, alebo ak počujete čudné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať.
Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia prístupujte k práci s maximálnou ostražitou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačnik sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítku zariadenia. Prístroj pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

POSTUP PRI ROZBAĽOVANÍ

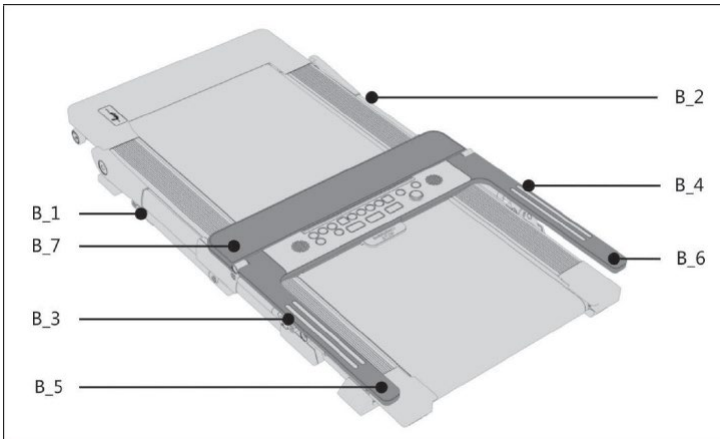
1	2
	
<p>Skontrolujte, či je hore vrchný kryt kartónu a otvorte horný kryt.</p>	<p>Aby ste vybrali treňačér zo spodného krytu je potrebná pomoc druhej osoby.</p>
3	4
	
<p>Umiestnite bežecký pás na rovný povrch a odstráňte výplň, neumiestňujte stroj na mäkkú podložku alebo hrubý koberec. Vložte výplň späť do škatule, dobre upevnite vrchný a spodný kryt.</p>	<p>Za bežeckým pásom by sa mal nachádzať 2 metre voľný priestor, 0,5 metra na každej strane a vpredu na sklopenie a napájací kábel.</p>

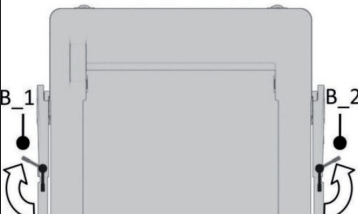
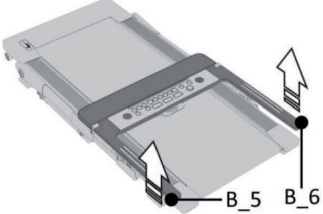
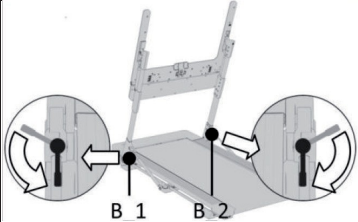
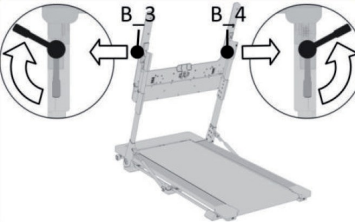
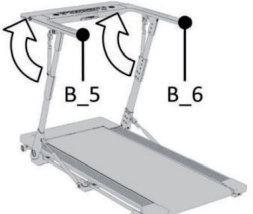
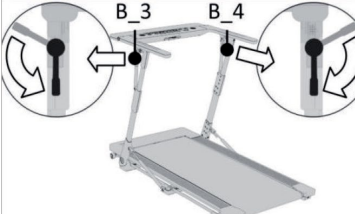
ROZKLADANIE A SKLADANIE ZARIADENIA

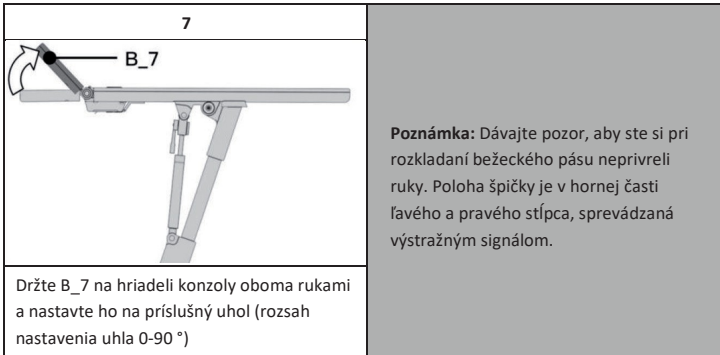
Tento bežecský pás je vopred zmontovaný a nepotrebuje ďalšiu montáž. Ak chcete pás rozložiť, postupujte podľa nižšie uvedených krokov. Na umiestnenie tohto bežecského pásu je potrebná plocha 1,1 m².

Poznámka: Bežecský pás je zabalený v plne zloženom stave. Nepoužívajte tento pás v zloženom stave. Nerozkladajte pás silou, kým nie sú odomknuté poistky. Pri uzamknutí alebo odomknutí uzamykacieho mechanizmu sa uistite, že je jeho oblasť rotácie bez prekážok. Tento treňačér musí byť pred pripojením na napájací zdroj úplne rozložený.

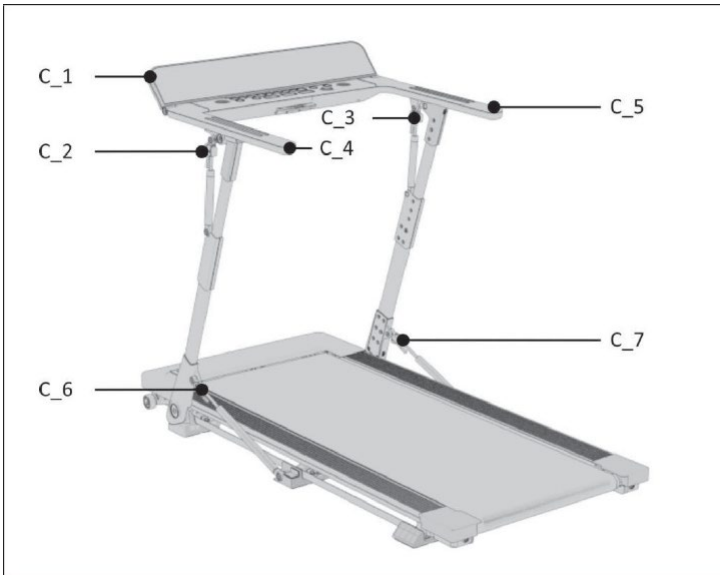
Postup rozloženia

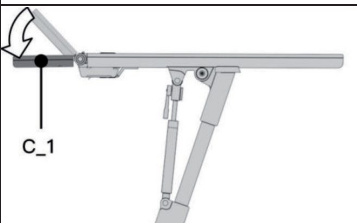
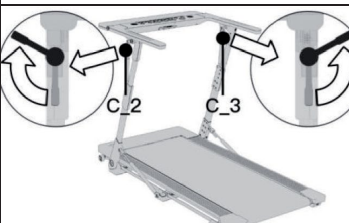
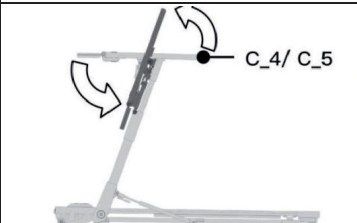
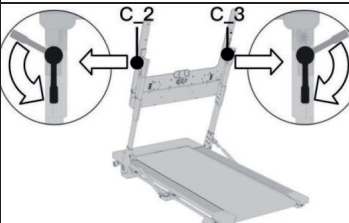
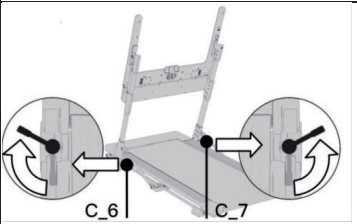
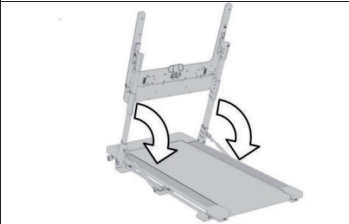


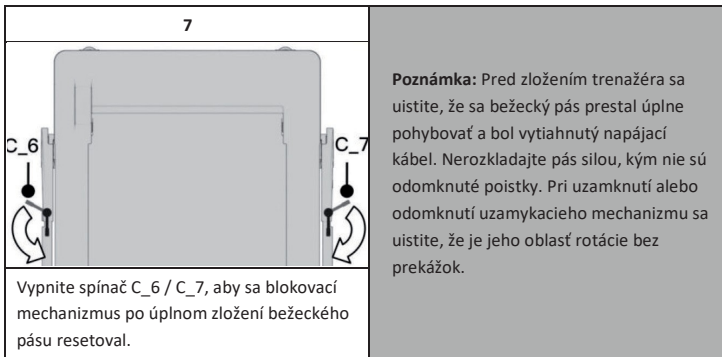
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Otočte prepínač B_1 / B_2 v spodnej časti ľavého a pravého stĺpika smerom von do krajnej polohy.</p>	<p>Držte koniec ľavého a pravého držadla B_5 / B_6 oboma rukami a zdvihnite držadlá smerom nahor. Stĺpik sa rozvinie do stanovenej polohy.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Vypnite spínač B_1 / B_2, aby sa po úplnom rozvinutí bežeckého pásu resetoval blokovací mechanizmus.</p>	<p>Otočte spínač B_3 / B_4 v hornej časti ľavého a pravého stĺpika smerom von do krajnej polohy.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>5. Držte koniec ľavého a pravého držadla B_5 / B_6 oboma rukami a držadlá zatlačte nadol. Zábradlie sa rozvinie do stanovenej polohy.</p>	<p>6. Vypnite spínač B_3 / B_4, aby sa po úplnom rozvinutí bežeckého pásu resetoval blokovací mechanizmus.</p>



Postup pri skladaní



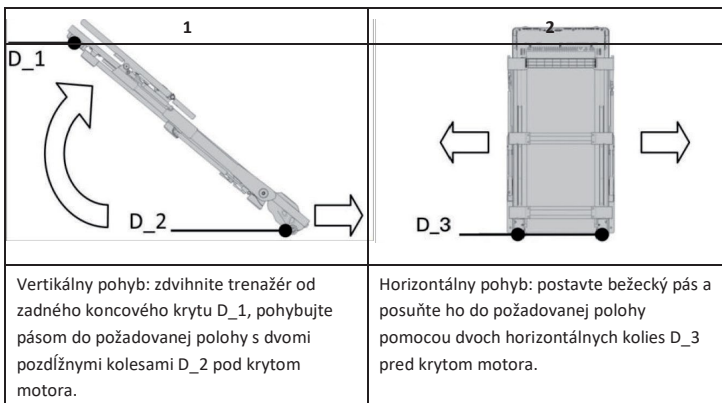
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Držte displej C_1 oboma rukami a nastavte ho do paralelnej polohy s držadlami cez hriadeľ (0°).</p>	<p>Otočte spínač C_2 / C_3 v hornej časti ľavého a pravého stĺpika smerom von do krajnej polohy.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4 / C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Držte oboma rukami za koniec ľavého a pravého držadla C_4 / C_5 a držadlá zatlačte na stĺpiky. Držte držadlá vždy až do ukončenia skladania</p>	<p>Vypnite spínač C_2 / C_3, aby sa blokovací mechanizmus po úplnom zložení bežeckého pásu resetoval.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Otočte prepínač C_6 / C_7 v spodnej časti ľavého a pravého stĺpika smerom von do krajnej polohy.</p>	<p>Držte koniec ľavého a pravého držadla oboma rukami a stlačte stĺpiky nadol k doske. Držte držadlá vždy až do ukončenia skladania.</p>



Presúvanie zariadenia

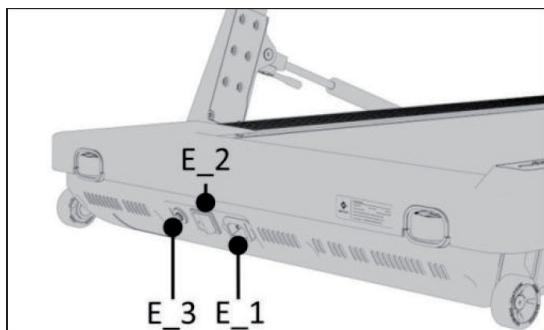
Bežecký pás sa môže po zložení premiestňovať horizontálne a vertikálne. Pri premiestňovaní a skladovaní bežeckého pásu postupujte podľa nasledujúcich krokov.

Poznámka: Uistite sa, že je vypínač napájania vypnutý a napájací kábel je odpojený pred premiestnením pásu. Uistite sa, že uzamykacie mechanizmy ľavého a pravého stĺpika sú zatvorené.



ZAČÍNAME

Poznámka: pred použitím skontrolujte napätie na štítku produktu. Zariadenie zapájajte iba do zásuviek ktoré majú napätie korešpondujúce napätiu, ktoré vyžaduje zariadenie.



E_1	Elektrické pripojenie
E_2	Zapnuté (I) a Vypnuté (0)
E_3	Ochrana proti preťaženiu

Zapnutie

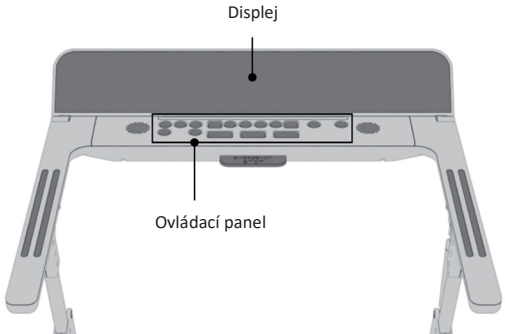





1. Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky E_1 a do zástrčky v zásuvke.
2. Prepínač E_2 nastavte do polohy (I).

Vypnutie

1. Prepínač E_2 nastavte do polohy (0).
2. Vytiahnite zástrčku zo zásuvky a vytiahnite sieťový kábel z napájacieho zdroja E_1.

Poznámka: Keď prúd generovaný bežeckým pásom prekročí stanovenú prahovú hodnotu, ochrana proti preťaženiu E_3 sa automaticky odpojí, aby sa chránil regulátor a motor. Opätovným zatlačte na ochranu proti preťaženiu pre návrat do normálnej prevádzky.

OVLÁDACÍ PANEL A HLAVNÉ FUNKCIE

			
	Jedným stlačením tlačidla znížite hlasitosť o 1 políčko.		Stlačte toto tlačidlo aby ste preskočili na nasledujúcu skladbu.
	Stlačením pozastavíte prebiehajúcu skladbu. Ak chcete pokračovať v prehrávaní skladby, znova stlačte tlačidlo.	START	Stlačením tlačidla spustíte bežecký pás. Po 3 sekundovom odpočítavaní sa displej zapne.
3km/h	Stlačením prepnete z aktuálnej rýchlosti na 3 km/h.	STOP	Stlačením sa zastaví trénažér, keď je v pohybe. Všetky hodnoty sa resetujú na 0.
6km/h	Stlačením prepnete z aktuálnej rýchlosti na 6 km/h.		Jedným stlačením tlačidla zvýšite hlasitosť o 1 políčko.
9km/h	Stlačením prepnete z aktuálnej rýchlosti na 9 km/h.	▼ SPEED	Stlačte raz na zníženie rýchlosti o 0,1 km / h, dlhé stlačenie na postupné znižovanie rýchlosti.
12km/h	Stlačením prepnete z aktuálnej rýchlosti na 12 km/h.	▲ SPEED	Stlačte raz na zvýšenie rýchlosti o 0,1 km / h, dlhé stlačenie na postupné zvyšovanie rýchlosti.
	Stlačte toto tlačidlo na to aby ste sa vrátili späť na predchádzajúcu skladbu..	PAUSE	Stlačte počas tréningu pre zastavenie bežiaceho pásu. Všetky hodnoty zostanú zachované.

ZOBRAZENIA DISPLEJA

SPEED	Rýchlosť sa zobrazuje v km/h a zobrazuje, ako rýchlo v danom okamihu bežíte. Rýchlosť sa zobrazuje od 1,0 do 12,0 km/h.
TIME	Čas zobrazovaný v minútach:sekundách Zobrazuje uplynutý čas je zobrazovaný od 00:00-99:59.
STEPS	Zobrazuje počet krokov Kroky sú zobrazované od 0-999999.
DIST	Vzdialenosť sa zobrazuje v km a zobrazuje celkovú vzdialenosť, ktorú ste počas tréningu prekonali. Vzdialenosť sa zobrazuje od 0-99.99 km.
PULSE	Ak sú ruky v kontakte s monitorom srdcovej frekvencie, monitor srdcovej frekvencie zobrazí srdcovú frekvenciu za minútu. Srdcová frekvencia je zobrazovaná v úderoch za minútu 50-240 bpm.
CAL	Zobrazenie kalórií zobrazuje spálené kalórie počas tréningu. Kalórie sú zobrazované od 0-999 kcal.

- Hodnoty DIST a PULSE sa zobrazia v okne srdcovej frekvencie, uprednostňuje sa zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie, zatiaľ čo hodnota vzdialenosti sa nezobrazuje.
- Keď sa objaví srdcová frekvencia, desiatinné miesto bude synchronizovať pulz srdca.

PREVÁDZKA

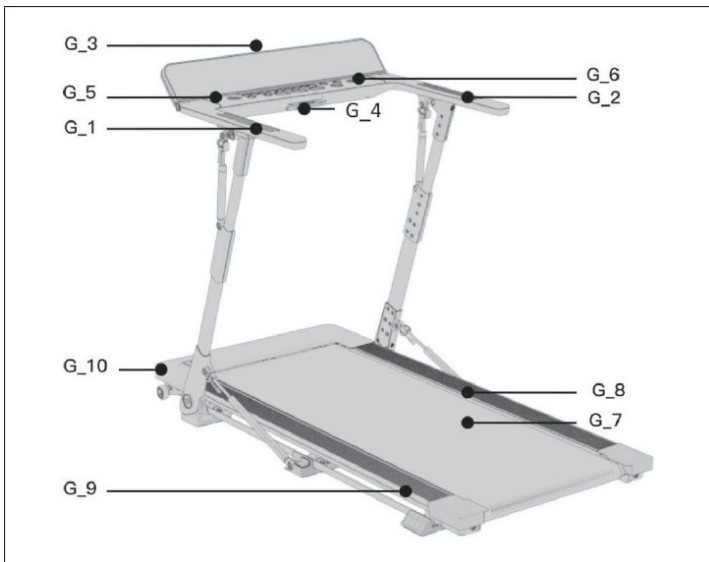
Rýchly štart

Zapnite napájanie trénera, zatvorte spínač núdzového zastavenia a stlačte tlačidlo START. Bežecký pás beží na najnižšej rýchlosti po 3 sekundách odpočítania. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel SPEED+ a SPEED-. Ak chcete zastaviť prevádzku, jednoducho stlačte tlačidlo STOP.

Dôležité pokyny k prevádzke

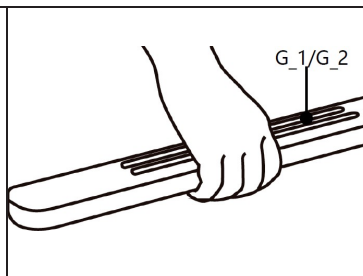
- Napájanie je možné zapnúť len po úplnom rozvinutí pásu. Zapojte sieťovú zástrčku do zásuvky a zapnite hlavný vypínač pred strojom.
- Spustíte operáciu podľa inštrukcií konzoly, na začiatku nastavte rýchlosť na minimum, začnite kráčať a potom pomaly zvyšujte rýchlosť.
- Pred zastavením cvičenia spomaľte na minimálnu rýchlosť, držadlo držte pevne a nohy položte na obe strany bočných kofajničiek.
- Pri ovládaní konzoly držte madlo vždy pevne jednou rukou.
- Po cvičení stlačte tlačidlo STOP a vypnite hlavný vypínač v prednej časti stroja. Následne sa odporúča urobiť nejaké relaxačné cvičenia.
- V prípade núdze zatlačte spínač núdzového zastavenia tvrdo, držadlo držte oboma rukami, položte nohy na obe strany bočných kofajničiek a potom skočte z bežeckého pásu z jednej strany.

Náhľad



Uchopenie

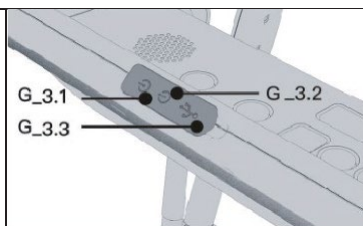
Rukoväte sú umiestnené na G_1 / G_2. Držte rukoväte na rukoväti konzoly, kým sa nezobrazí srdcová frekvencia. Pre čo najlepšie výsledky držte rukoväte zľahka a zabezpečte, aby sa vaše ruky dotýkali oboch senzorov každého gripu. Držte ruky čo najpevnejšie, pretože pohyb môže spôsobiť rušenie kontaktov.



- Okno srdcovej frekvencie zobrazí „P“ pred detekciou hodnoty srdcovej frekvencie.
- Ak sú aktuálne údaje nestabilné, hodnota bude blikať.
- Po prijatí údajov o stabilnej srdcovej frekvencii uvoľnite ruky, LED dióda bude naďalej zobrazovať hodnotu asi 10 sekúnd pred tým, než zmizne.

Reproduktor

Reproduktory sú umiestnené na G_3. Tento bežecský pás obsahuje stereo systém.

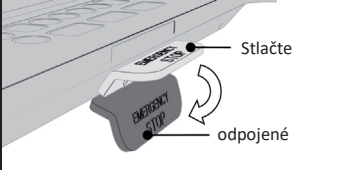
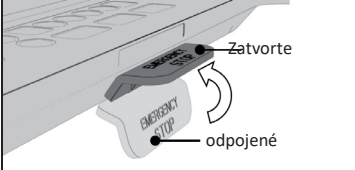


Funkcia prehrávania zvuku v 3 prípadoch:

G_3.1 Audio vstup	Pripojte telefón cez zvukový kábel a pomocou telefónu ovládajte prehrávanie.
G_3.2 Audio výstup	Pripojte kábel slúchadiel, vložte USB flash disk a prehrajte ho priamo.
G_3.3 USB port	Vložte USB flash disk a prehrajte audio súbor.

Spínač núdzového zastavenia

Vypínač núdzového zastavenia sa nachádza na G_4.

	
<p>V núdzových situáciách stlačte spínač núdzového zastavenia, aby ste ho odpojili od konzoly a bežecký pás sa rýchlo zastavil. Všetky okná zobrazia „-“ a buziak pípne 12-krát synchronne.</p>	<p>Ak chcete stroj reštartovať, najprv zatvorte spínač núdzového zastavenia a potom stlačte tlačidlo START na klávesnici.</p>
<p>Poznámka_ Pri behu na bežiacom páse používajte núdzový vypínač iba v prípade núdze; keď je spínač odpojený od ovládacieho panela, bežecký pás sa rýchlo zastaví, čo môže spôsobiť stratu rovnováhy a možné zranenie.</p>	

Pojzdová doska

Pojzdová doska sa nachádza na G_7. Tento bežecký pás je vybavený štvorbodovým závesným systémom, ktorý umožňuje, aby sa pojazdová doska prirodzene deformovala podľa hmotnosti, ktorú nesie, aby chránila kolena používateľa a tým zlepšila zážitok z behu. Pred použitím výrobku je najlepšie zahriať sa niekoľko minút cvičením. Nezabudnite skontrolovať stav bežeckého pásu, nastaviť jeho tesnosť a namazať behúň.

Bočná lišta

Bočné lišty sú umiestnené na G_8/G_9. Pevná bočná koľajnica je na oboch stranách bežeckého pásu, aby sa užívateľ bezpečne postavil počas štartu alebo v prípade núdze.

Kryt motora

Kryt motora sa nachádza na G_10. Nezakrývajte kryt motora, aby ste predišli poruche alebo poškodeniu spôsobenému nadmernou teplotou motora. Nestúpajte na kryt motora ani naň neskáčte.

Funkcia pripomenutia namazania (OIL)

Váš bežecký pás potrebuje údržbu mazania, ak je odpor pásu príliš veľký. Systém zobrazí na displeji LED „OIL“. Môžete pokračovať v prevádzke stlačením ľubovoľného klávesu, aby ste eliminovali výzvu „OIL“. Systém bude naďalej zobrazovať olejovú upomienku, až kým nie je bežiaci pás namazaný.

Poznámka: Keď sa objaví výzva „OIL“, zaznie bzučiak 5-krát za sebou.

Funkcia ochrany bez zaťaženia

Akonáhle je bežecký pás neaktívny jednu minútu, automaticky sa zastaví. V tomto prípade existujú dve situácie:

- Ak niekto beží na bežeckom páse, stroj prejde zo stavu pauzy na prevádzkový stav a pohybové parametre sa nahromadia.
- Ak tréner nikto nepoužíva, bežecký pás sa automaticky zastaví a všetky parametre cvičenia budú vynulované. Akonáhle čas nečinnosti presiahne 10 minút, bežecký pás vstúpi do „SLEEP MODE“ a všetky digitálne trubicové svetlá na obrazovke sa vypnú. Ak ho chcete znova aktivovať, stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Pozrite si údaje

- Ak chcete zobraziť celkový počet najazdených kilometrov, odpojte spínač núdzového zastavenia a postupne stlačte tlačidlá SPEED +, SPEED-, SPEED +.
- Ak chcete rozsvietiť všetky LED svetlá, odpojte spínač núdzového zastavenia a postupne stlačte tlačidlá START, PAUSE a START.
- Ak chcete zobraziť číslo verzie, odpojte spínač núdzového zastavenia a postupne stlačte tlačidlá START, SPEED + a START.

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk.

Je to odporúčany druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spotrebuje glukóza, potom tuk uložený v tele.

Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová časť zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatok môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa vydananej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbnna tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej srdcovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v pokoji a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

Anaeróbnny tréning

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpané a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu.

Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Tréningový progres

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

Pred tréningom je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

Po tréningu musíte doplniť bielkoviny, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.

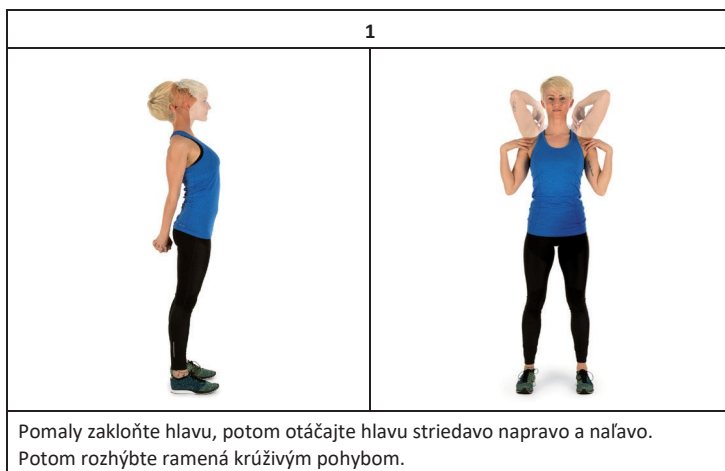
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.



Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.



Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:



2	3
	
<p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi; členky sledujú otáčanie tela.</p>	<p>Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.</p>

4	
	
<p>Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.</p>	<p>Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.</p>

7

<p>Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.</p>

ČISTENIE A ÚDRŽBA

Poznámka: Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, vypnite a odpojte bežecský pás pred čistením alebo vykonávaním pravidelnej údržby. Aby ste predišli zraneniam, vždy skontrolujte opotrebovanie komponentov, ako napr. pružiny, pás

Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- Bežecský pás je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na panel displeja nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť zariadenie a spôsobiť elektrické riziko.
- Udržujte bežecský pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

Skladovanie

- Zariadenie skladujte v čistom, suchom a chladnom prostredí.
- Nikdy nenechávajte zariadenie vonku.
- Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený od sieťovej zásuvky.

Mazanie

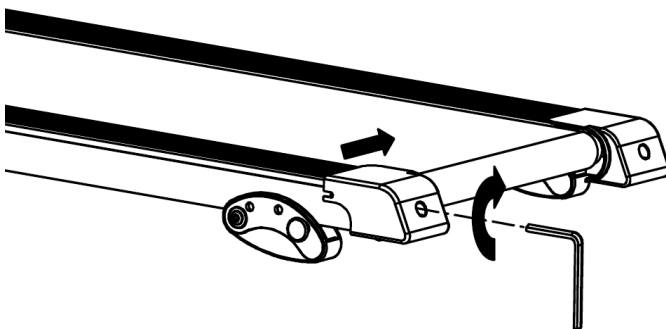
Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo 2 - 3 mesiace) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo 5-8 mesiacov).

Ako skontrolovať bežiaci pás či je správne mazaný

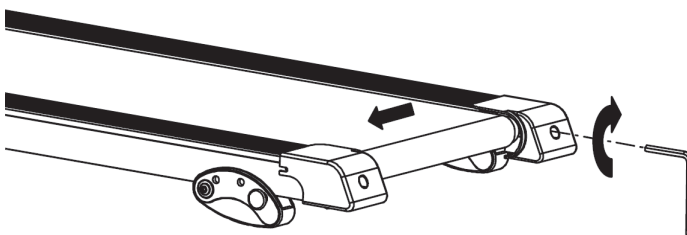
Zdvihnite jednu stranu bežecského pásu a nahmatajte horný povrch bežiacej paluby. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaké mazivo.

Nastavenie pásu

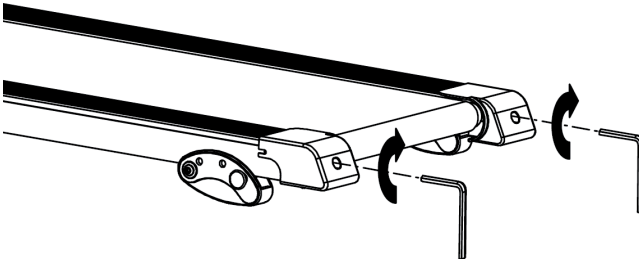
Bežecský pás je vopred nastavený v továrni, ale po dlhšom používaní sa môže natiahnuť a vyžadovať opätovné nastavenie. Na nastavenie pásu zapnite hlavný vypínač bežecského pásu a nechajte pás bežať rýchlosťou 8-10 km/h. Použite 6 mm imbusový kľúč na otočenie skrutiek nastavenia zadného valca, aby sa pás vycentroval.



Ak sa bežecský pás posúva doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a bežecský pás by sa mal

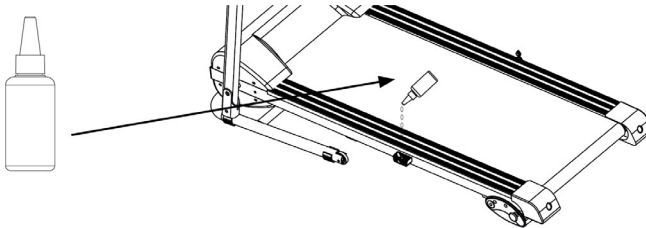


Ak sa bežecský pás posúva doprava, potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pás by sa mal začať narovnávať. Otáčajte nastavovacími skrutkami, kým nie je bežiaci pás



Ak sa bežecký pás počas používania pošmykne, bežecký pás vypnite a odpojte. Pomocou dodaného 6 mm imbusového kľúča otočte ľavú aj pravú zadnú nastavovaciu skrutku valca o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom zapnite hlavný vypínač a bežecký pás spustite rýchlosťou 8-10 km/h. Prejdite na bežiaci pás, aby ste zistili, či pás stále kĺže. Tento postup opakujte, až kým pás prestane kĺzať.

Ako naniesť mazivo



Zdvihnite jednu stranu bežiacieho pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiacieho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežte na bežeckom páse pomalou rýchlosťou po dobu 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne

Poznámka: Nenaneste príliš veľa maziva. Akékoľvek prebytočné mazivo, ktoré vytečie, by sa malo utrieť.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Displej	Možná príčina	Navrhované riešenie
ERR 02	Ochrana pred roztrhnutím	Vymeňte regulátor alebo skontrolujte pripojenie vodiča motora.
ERR 05	Predpätňová ochrana	Bežeký pás potrebuje mazanie alebo je poškodený regulátor.
ERR 06	Ochrana proti preťaženiu	Bežeký pás potrebuje mazanie alebo je poškodený regulátor.

POKYNY K LIKVIDÁCI



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín,
Nemecko.



Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2014/30/EU (EMC)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

