



CAPITAL SPORTS

HELIX STAR UP

Crosstrainer Vélo
elliptique Bicicleta
elíptica Bicicletta
ellittica

10034542

Vážení 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

Časti 4

Montáž 9

Aplikácia iConsole+ 16

Tréning pomocou aplikácie KINOMAP 16

Funkcie displeja 17

Ovládanie panela 18

Prehľad kardio tréningu 22

Rozzcvičenie sa pred tréningom 25

Starostlivosť a údržba 28

Pokyny k likvidácii 29

Vyhlasenie o zhode 29

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10034542
--------------	----------



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 ukončite tréning.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

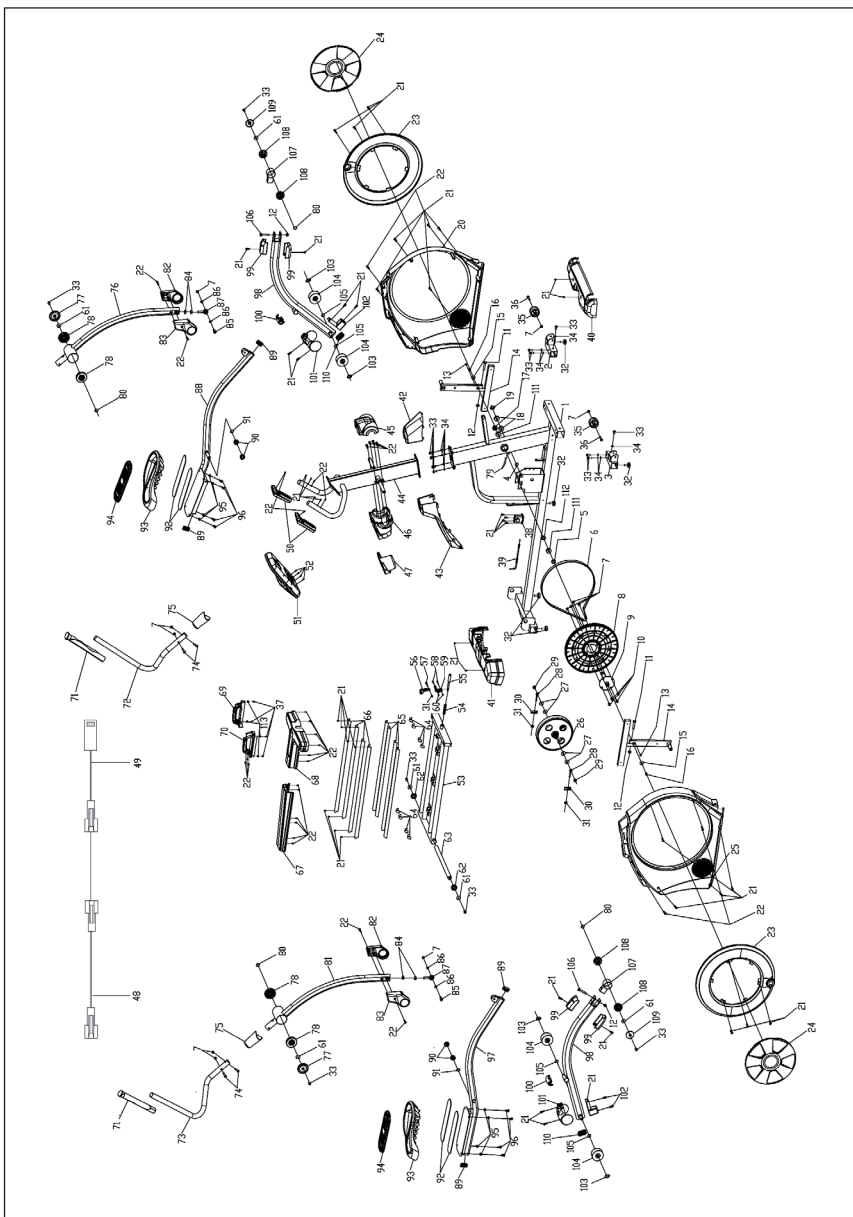
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené, používané a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku 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 lekárom pred ďalším cvičením, v prípade spozorovania 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
- Používajte vhodné oblečenie a atletickú obuv pri používaní zariadenia. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípadne 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 počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia prístupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu techniku zdvíhania bremien 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 bežecský pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecský pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecský 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 zotrvačník 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 štítiku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.

ČASTI

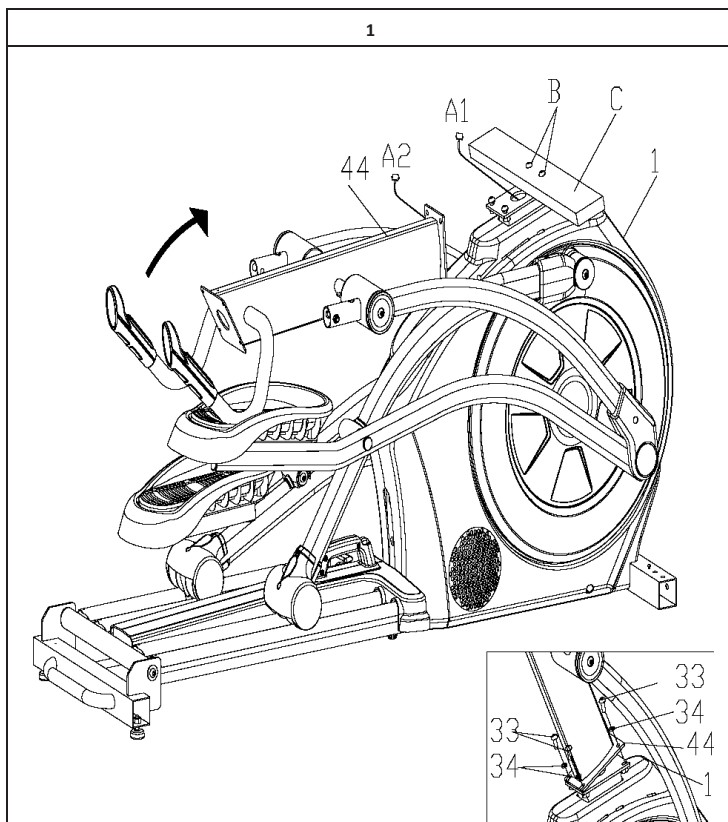


Číslo	Popis	Množstvo	Špecifikácia
1	Hlavný rám	1	Zváraný
2	Ľavá pripojovacia trubica	1	120*40*35
3	Pravá pripojovacia trubica	1	M10*30
4	Zvlnené tesnenie	1	Ø10
5	Krátka kľuková skriňa	1	Ø25*Ø20,5*9
6	Remeň	1	550J6
7	Matica	12	GB/T 889.1-2000 M8
8	Kladka	1	Ø380*22,2
9	Priama os	1	Ø20*170
10	Skrutka 1	4	GB/T 70,2-2000 M8*16
11	Skrutka 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Matica	2	GB/T 889.1-2000 M10
13	Koncový uzáver	2	15*6*6
14	Křížový spoj	2	Zváraný
15	Stredové tesnenie	2	Ø25*Ø6,2*1,5
16	Skrutka 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Upevňovacia matica	1	M20*1,0
18	Montáž	2	6300ZZ
19	Vonkajšia pružina	1	GB/T 959,1-1986 10
20	Ľavý kryt reťaze	1	826*100*797
21	Skrutka (1)	41	Zváraná
22	Skrutka (2)	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Otočný tanier	2	Ø568,9*35,8
24	Kryt otočného taniera	2	Ø364*20
25	Pravý kryt reťaze	1	826*101*737
26	Zotrvačník	1	Ø260*121
27	Podložka	4	GB/T 95-2002 10
28	Upevňovacia skrutka	2	M6*58
29	Upevňovacia matica 2	2	GB/T 6177,2-2000 M10*1,0
30	Vyťahovací pevný kus	2	3

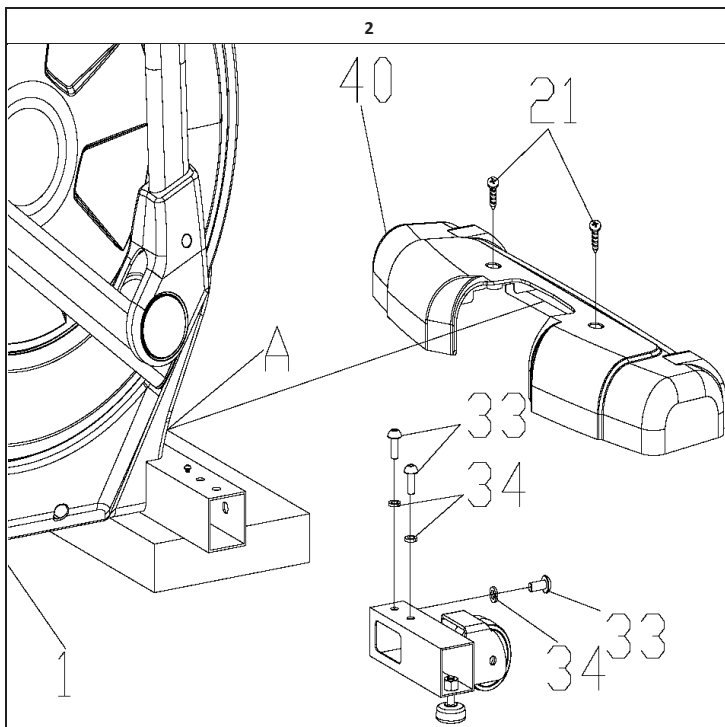
Číslo	Popis	Množstvo	Špecifikácia
31	Matica	3	GB/T 889.1-2000 M6
32	Zátka	5	Ø38*47*M8
33	Skrutka 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Podložka	10	GB/T 859-1987 8
35	Pohonná jednotka	2	Ø63,5*52
36	Skrutka 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Skrutka (1)	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Kábel ovládajúci motor	1	P=150
39	Kábel motora	1	P=115 5KG
40	Regulátor tlaku	1	657,9*170*67,8
41	Zadný kryt	1	656,7*181,8*123,6
42	Predný kryt reťaze	1	183*120,4*150,5
43	Zadný kryt reťaze	1	445*135*260
44	Oporná konštrukcia	1	Zváraná
45	Predný kryt trubice	1	198*145*71,5
46	Stredný kryt trubice	1	198*181*145
47	Vrchný kryt trubice	1	143*130*97
48	Vrchná časť kábla	1	L=750
49	Spodná časť kábla	1	L=850
50	Senzor srdcovej frekvencie	2	221*49*42
51	Počítač	1	SM2580
52	Skrutka 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Podpera vodiacej koľajnice	1	Zváraná
54	Nastaviteľná pružina	1	Ø12,5*76
55	Nastavovacia skrutka	1	Ø14*128
56	Gombík	1	73,4*31,4*27,5
57	Skrutka 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Skrutka (4)	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Pripojenie hlavy	1	54*41*23,5
60	Matica	2	GB/T 889.1-2000 M4
61	Veľké tesnenie	8	Ø28*Ø8,2*2
62	Ochranný kryt otočného hriadeľa	2	Ø38*15

Číslo	Popis	Množstvo	Špecifikácia
63	Zadný otočný hriadeľ	1	Ø25*430
64	Ochranná podložka	8	43*12*Ø1,5
65	Eva	4	700*52*Ø1,0
66	Hliníková vodiaca koľajnica	4	38*19*730
67	Stredný kryt vodiacej koľajnice	1	481*131,7*58
68	Predný kryt vodiacej koľajnice	1	461,2*305,5*70
69	Ľavá nastaviteľná rukoväť	1	201,6*85,4*57,2
70	Pravá nastaviteľná rukoväť	1	201,7*85,4*49
71	Násada rukoväte	2	330*67*41,8
72	Ľavá kľuka	1	Ø32*2,0
73	Pravá kľuka	1	Ø32*2,0
74	Skrutka 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Kryt kľukového hriadeľa	2	Ø68,2*117
76	Zostava kľukového hriadeľa vľavo	1	Zváraná
77	Koncový uzáver	2	Ø76*6,5
78	Objímka rukoväte	4	Ø76*17,5
79	Senzor	1	L=150
80	Otočné tesnenie	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Zostava kľukového hriadeľa vpravo	1	Zváraná
82	Kryt konektora vľavo	2	181*107*51,5
83	Kryt konektora vpravo	2	181*107*51,5
84	Matica	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Skrutka 5	2	Ø10*M8*32
86	Univerzálna zásuvka	4	Ø16*6
87	Univerzálny spojovací kus	2	M12*56
88	Zostava pedálu vľavo	1	Zváraná
89	Eliptická zástrčka	4	50*25*2,0
90	Krytky trubice	4	Ø32*Ø19*14

Číslo	Popis	Množstvo	Špecifikácia
91	Zvlínené tesnenie	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pedál	2	434*220*102
94	Pravá opora pedálu	2	378,1*174,9*Ø13
95	Podložka	8	GB/T 95-2002 6
96	Skrutka 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Zostava pedálu vpravo	1	Zváraná
98	Montážna skupina oválnej podpornej rúrky	2	Zváraná
99	Kryt otočného hriadeľa	4	104,6*50*43
100	Kryt hriadeľa stupaje	2	88*62*32
101	Oválny kryt	2	146,7*131,8*89,7
102	Oválne dištančné podložky	2	122*62*44
103	Vonkajšia pružina	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Valček	4	Ø79*37
105	Zvlínené tesnenie	4	Ø16
106	Skrutka 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Zostava kapilárnej trubice	2	Zváraná
108	Valčkové puzdro	4	Ø56*17,5
109	Kryt otočného taniera	2	Ø57*6,6
110	Eliptická zástrčka	2	60*30*2,0
111	Zostava	10	6004ZZ
112	Otočné koleso s vnútornou násadou	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Podložka	4	GB/T 95-2002 4



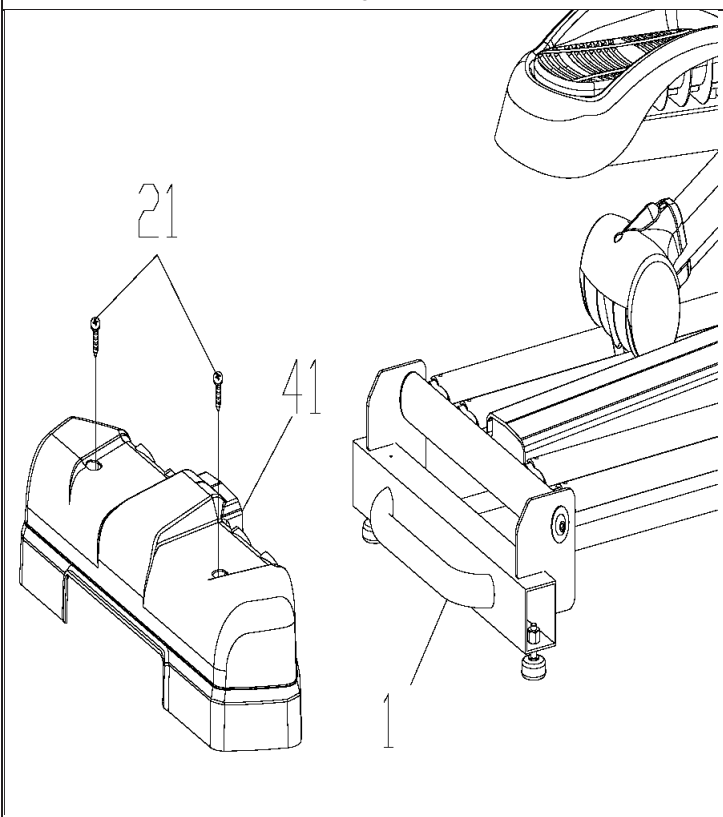
Odstráňte blokovaciu dosku (C) a dve skrutky (B) na prednom konci hlavného rámu a zlikvidujte ich, pretože už nie sú potrebné v nasledujúcej montáži. Namontujte hornú podperu (44) v smere šípky, ako je to znázornené na obrázku, až kým nebude v blízkosti hlavného rámu (1). Jedna osoba drží hornú podperu (44) a druhá osoba skontroluje spojovacie káble (A1-A1) po vytvorení spojenia. Svorka sa vkladá do veľkého kovového otvoru v hlavnom ráme (1), aby sa zabránilo preťaženiu signálneho vedenia. Ako je znázornené na obrázku, horná podpera (44) je upevnená v hlavnom ráme (1) a potom je vopred zaistená.



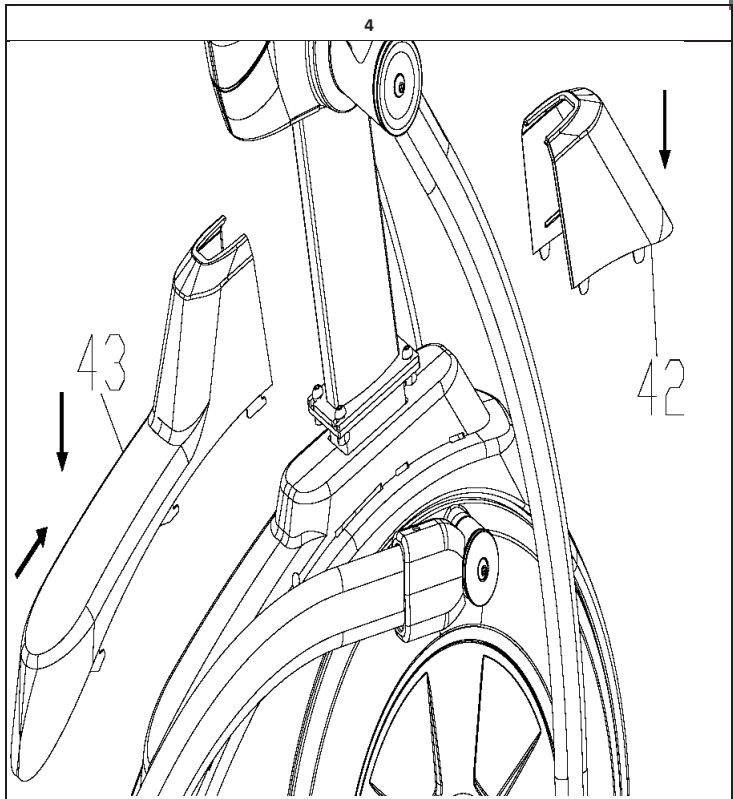
Ako je znázornené na obrázku, hlavný rám (1) je vyplnený obalovým materiálom (A) a skrutkami (33 + 34), ktoré sú vopred pripevnené k spojom ľavých a pravých trubiek prednej nohy a hornej skrutky (21) hlavného rámu (1) a sú najskôr umiestnené mimo pred montážou.

Zasuňte konektor (3) trubice na pravú nohu do príslušného štvorcového konektora na hlavnom ráme (1) a zaistite tromi osemhrannými skrutkami M8 * 20 (33) a ôsmimi elastickými tesneniami (34). Druhá strana je zostavená rovnakým spôsobom. Odstráňte obalový materiál (A) pod hlavným rámom (1). Zakryte predný kryt (40) na štvorcovej rúre v prednej časti montážnej zostavy hlavného rámu (1). Zaistite dvoma skrutkami s krížovou hlavou 4,2*19 (21).

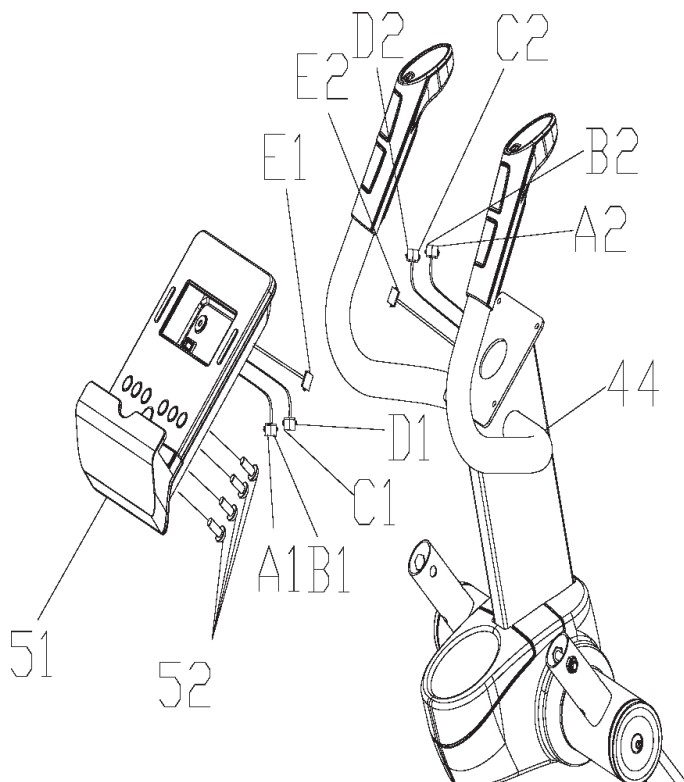
3



Ako je znázornené na obrázku 3, odskrutkujte dve križové skrutky (21) 4,2 x 19 vopred pripevnené k hlavnému rámu (81), potom zatvorte a pripevnite zadný kryt (41) k hlavnému rámu (1).

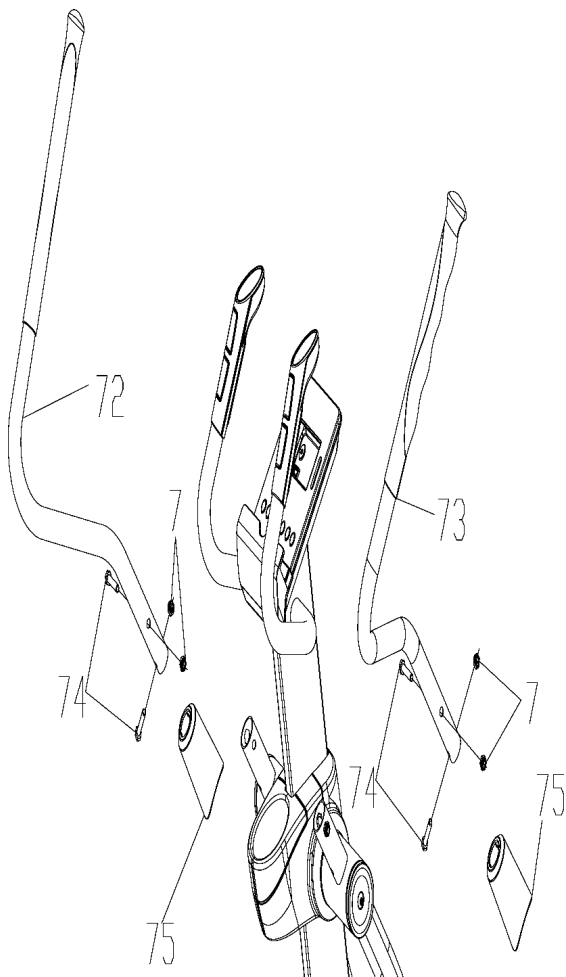


Ako je znázornené na obrázku 4, zadné (43) a predné kryty (42) reťaze sú pripevnené k hlavnému rámu (1).



Ako je znázornené na obrázku, káble pod elektromerom sú spojené nasledovne: A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 a E1-E2. Konektory sa vkladajú do veľkého kovového otvoru na držiaku počítača, aby sa zabránilo ich preťaženiu. Nakoniec je elektromer (51) pripevnený k nosnej konzole (44) štyrmi skrutkami M5 * 8 na elektromery.

6



Ako je znázornené na obrázku 6, odstráňte štyri osemhranné skrutky M8*45 a štyri poistné matice M8 vopred pripevnené k pravej a ľavej strane kľukového hriadeľa (72+73). Dva kryty (75) kľukových hriadeľov sú pripevnené k pravému a ľavému kľukovému hriadeľu. Vložte ľavý kľukový hriadeľ (72) do zostavy ľavého kľukového hriadeľa a zaistite ho dvoma osemhrannými skrutkami M8 * 45 a dvoma poistnými maticami M8 (dbajte na smer hlavy skrutky). Nakoniec odstráňte kryt kľukového hriadeľa.

APLIKÁCIA ICONSOLE+

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlačte Connect (pripojiť).
Zapnite aplikáciu iconsole + aplikáciu na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



Poznámka: Po pripojení konzoly k tabletu pomocou pripojenia BT už viac konzola nezobrazuje žiadne údaje. Zatvorte aplikáciu a vypnite BT na tablete. Konzola automaticky znova zobrazí údaje.

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky trénažér na výkonné a zábavné fitness zariadenie.

Vyberte video a trénujte v aplikácii Kinomap. Počas sledovania videa sledujte priebeh ikon na mape. Aplikácia zmení sklon alebo odpor vášho zariadenia, aby sledovala každé video, ktoré si vyberiete v reálnom čase.

Pripojte sa ZDARMA a začnite hneď teraz!



FUNKCIE DISPLEJA

Zobrazenie

Displej	Popis
TIME	Počítanie: Žiadny predvolený cieľ, čas sa bude počítať od 00:00 do maximálne 99:59, pričom každý prírastok je 1 minúta. Odpočítavanie: Ak trénujete s prednastaveným časom, čas sa odpočíta od prednastaveného do 00:00. Každý prednastavený prírastok alebo úbytok je 1 minúta od 00:00 do 99:00.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas tréningu. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
RPM	Zobrazí otáčky za minútu. Zobrazovaný rozsah je 0~15~999
DISTANCE	Spočítava celkovú vzdialenosť od 0,00 do 99,99 KM alebo ML. Užívateľ môže vopred nastaviť cieľové vzdialenosti pomocou tlačidla UP/DOWN (NAHOR / NADOL). Každý prednastavený prírastok alebo úbytok je 0.1KM ML od 0.00 do 99.90.
CALORIES	Spočítava spotrebu kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 9999 kalórií. Toto je len hrubý návod na porovnanie rôznych cvičení ktoré nie je možné použiť na lekárske účely.
PULSE	Užívateľ môže nastaviť cieľový pulz od 0 - 30 do 230; a počítačový bzučiak vydá zvukový signál, keď je skutočný srdcový rytmus počas cvičenia nad cieľovou hodnotou.
WATTS	Zobrazuje aktuálnu hodnotu výkonu vo Wattoch. Rozsah displeja je 0~999.
MANUAL	Manuálny režim tréningu.
BEGINNER	Výber PROGRAMU.
ADVANCE	Výber PROGRAMU.
SPORTY	Výber PROGRAMU.
CARDIO	Režim tréningu dosiahnutia cieľovej srdcovej frekvencie.
WATT PROGRAM	Trvalý tréningový režim.

Funkcie tlačidiel

Tlačidlo	Funkcia
UP	Zvýšenie úrovne odporu/nastavenie výberu.
DOWN	Zníženie úrovne odporu/nastavenie výberu.
MODE/ ENTER	Potvrdiť nastavenie alebo výber.
RESET	Stlačením a podržaním na 2 sekundy sa počítač reštartuje a spustí sa od užívateľského nastavenia. Vráťte sa do hlavnej ponuky počas nastavenia hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia.
START/STOP	Začať alebo skončiť tréning.
RECOVERY	Testovanie srdcovej frekvencie a stav obnovy.
BODY FAT	V režime zastavenia stlačte na zmeranie telesného tuku

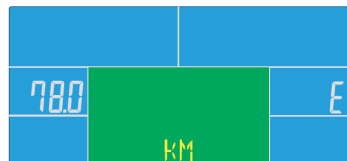
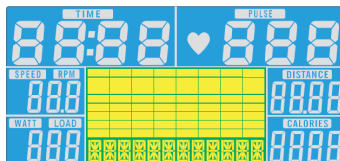
OVLÁDANIE PANELA

Napájací kábel USB



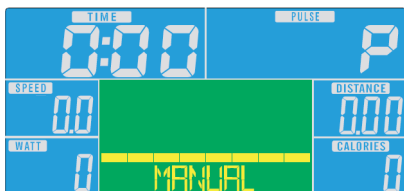
Zapnutie

Pripojte zdroj napájania, počítač sa zapne a na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty. Po 4 minútach bez pedálového alebo pulzného vstupu prejde konzola do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu.



Manuálny režim

Stlačte tlačidlo START v hlavnom menu a môžete spustiť tréning v manuálnom režime.



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte Manual a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre predvoľbu TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a stlačte MODE na potvrdenie.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre začiatočníkov



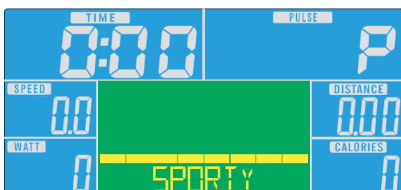
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte Režim pre začiatočníkov (Beginner) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre pokročilých



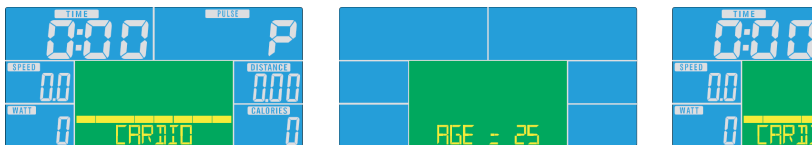
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte režim pre pokročilých (Advance) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre športovcov



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte režim pre športovcov (Sporty) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim Kardio



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte H.R.C. a stlačte Mode pre vstup.
- Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN zvolte 55%, 75%, 90% alebo TAG (TARGET H.R. - Cieľová srdcová frekvencia/ Východzia hodnota je 100).
- Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stláčaním tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim Watt



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte WATT a stlačte Mode pre vstup.
- Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN nastavte cieľovú hodnotu Wattov (prednastavená hodnota je 120).
- Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň Wattov.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stláčaním tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

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 odporúčaný 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 rutina 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 veľmi 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 začiatočník 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 intervalového 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 množstva vynaloženej 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 vyčerpane 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

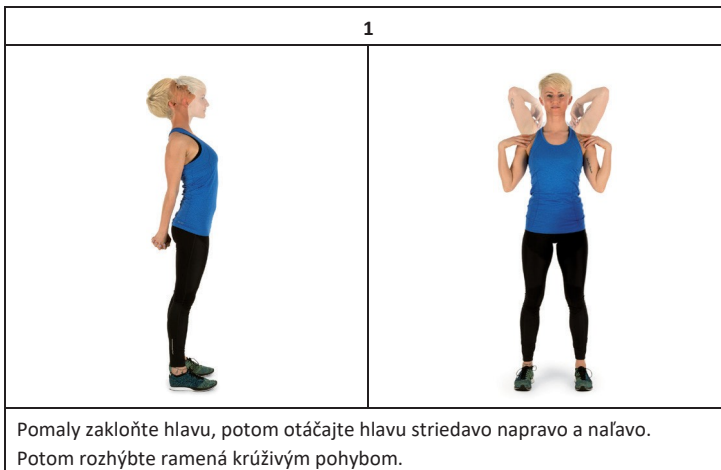
Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitness 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 fixované 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



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky vystreté. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



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.

7



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

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými, pohyblivými komponentmi sa môžu skrutky povoliť kvôli častému používaniu. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné udržiavať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a/alebo opotrebenie. Je dôležité, aby boli všetky poškodené diely nahradené a nepoužívajú sa kým nie je dokončená oprava.
- Pravidelne kontrolujte či sú spoje upevnené skrutkami a maticami pevne a správne spojené.
- Dbajte na pravidelné mazanie častí ktoré to vyžadujú.
- Venujte zvýšenú pozornosť brzdovému systému, stabilizátorom atď. kvôli zvýšenému opotrebeniu.
- Keďže pot je veľmi korozívny, dbajte na to aby neprichádzal do kontaktu s obnaženými časťami na tomto zariadení, hlavne s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Spoje môžu byť čistené vlhkou špongiou. Agresívne a korozívne produkty nesmú byť použité.
- Zariadenie uskladnite na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



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 Berlin,
Nemecko

Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2014/53/EU (RED)
2011/65/EU (RoHS)