



THE SKYF

Veslovací trenážér

10033356



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
Popis produktu	4
Montáž	11
Prehľad kardio tréningu	21
Rozcvičenie sa pred tréningom	24
Obsluha počítača	27
Prevádzka	30
Zobrazenia displeja	32
Starostlivosť a Údržba	33
Pokyny k likvidácii	34

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10033356
Napájanie	100-240 V ~ 50 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE**Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Nemecko

Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

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

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

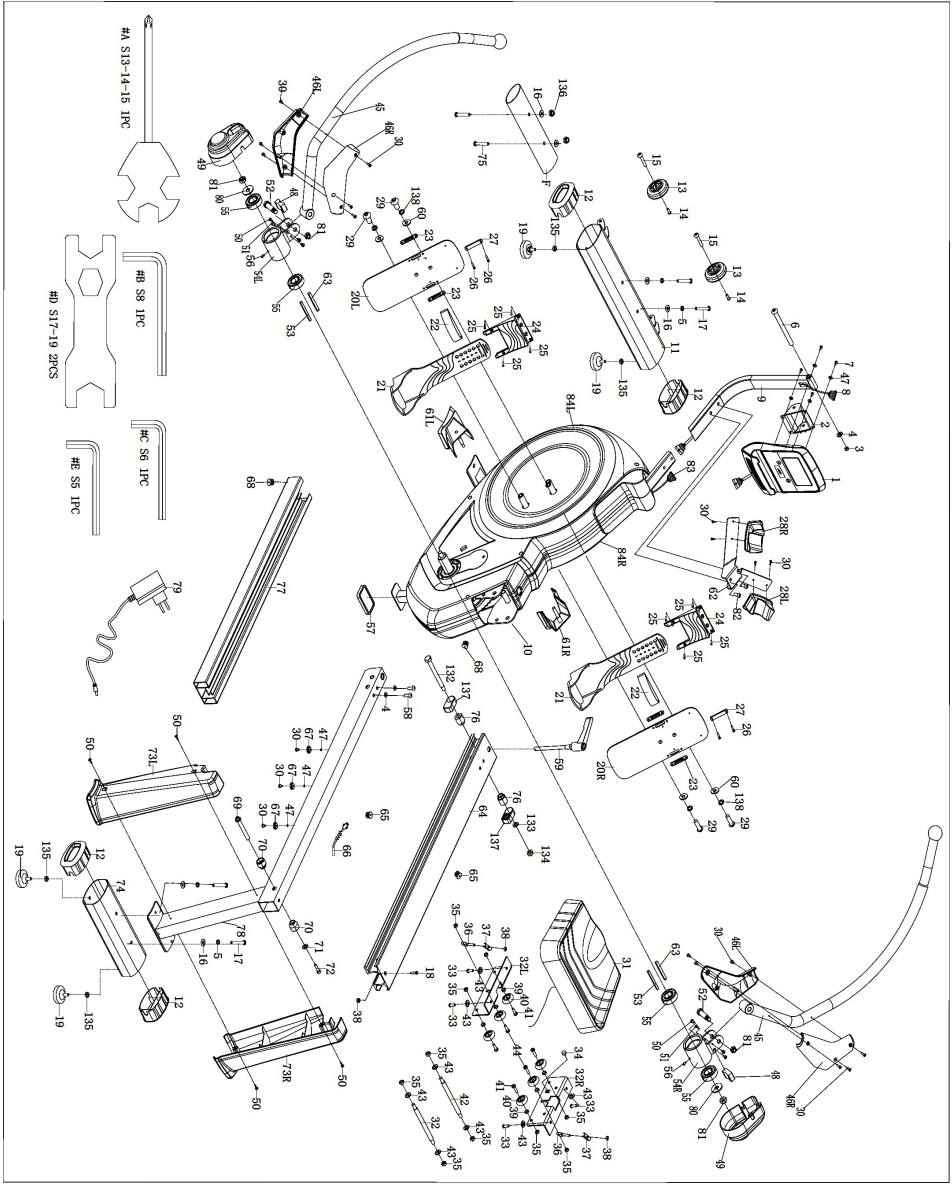
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia.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

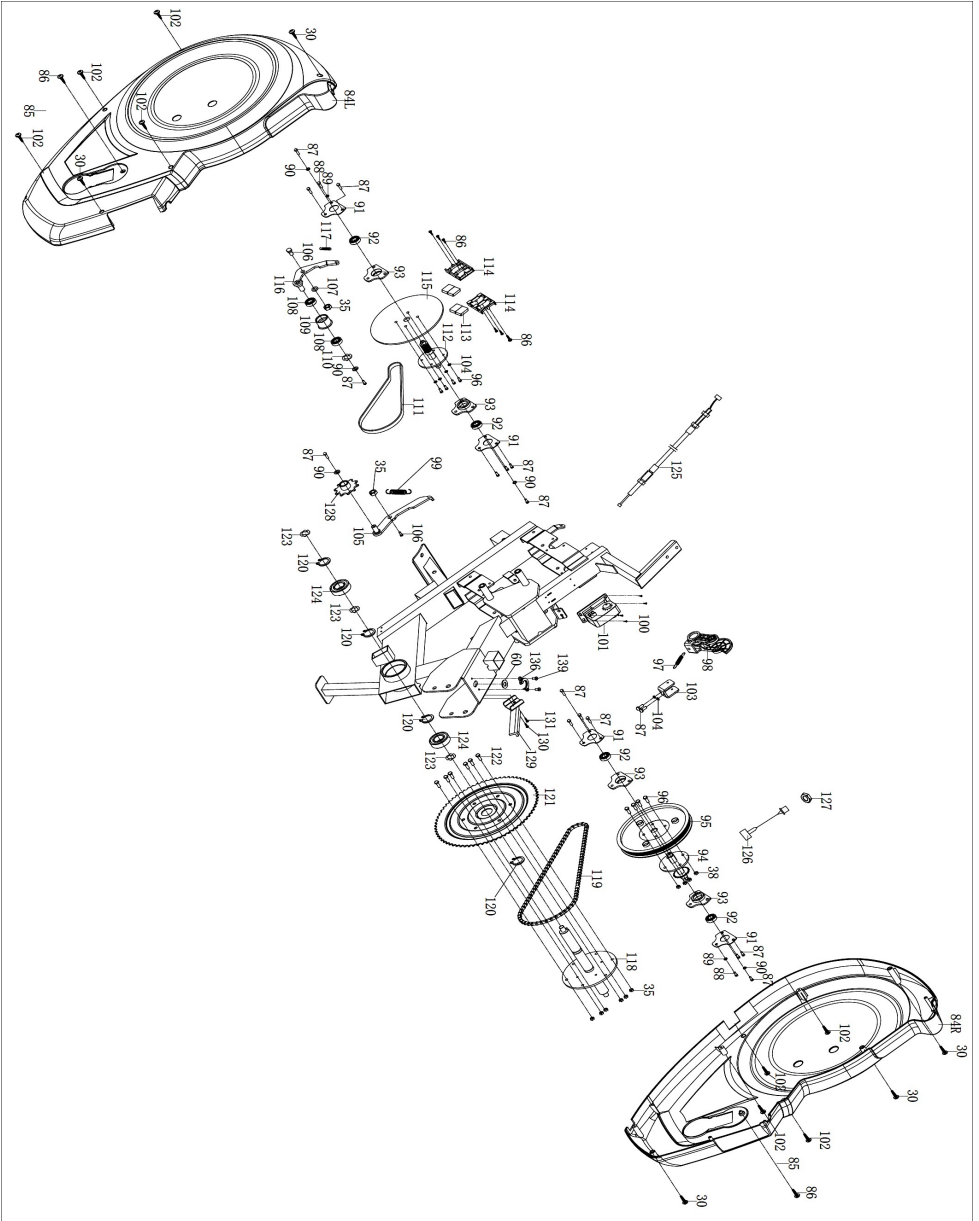
- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňujte podložkou. 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. Rada vášho doktora je dôležitá ak užívate lieky ktoré ovplyvňujú váš tep, krvný tlak a úroveň cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zazijete 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 pristupujte k práci s maximálnou ostrážitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, ruky, 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 vykonané opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- 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 štítiku zariadenia. Prístroj pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

POPIS PRODUKTU



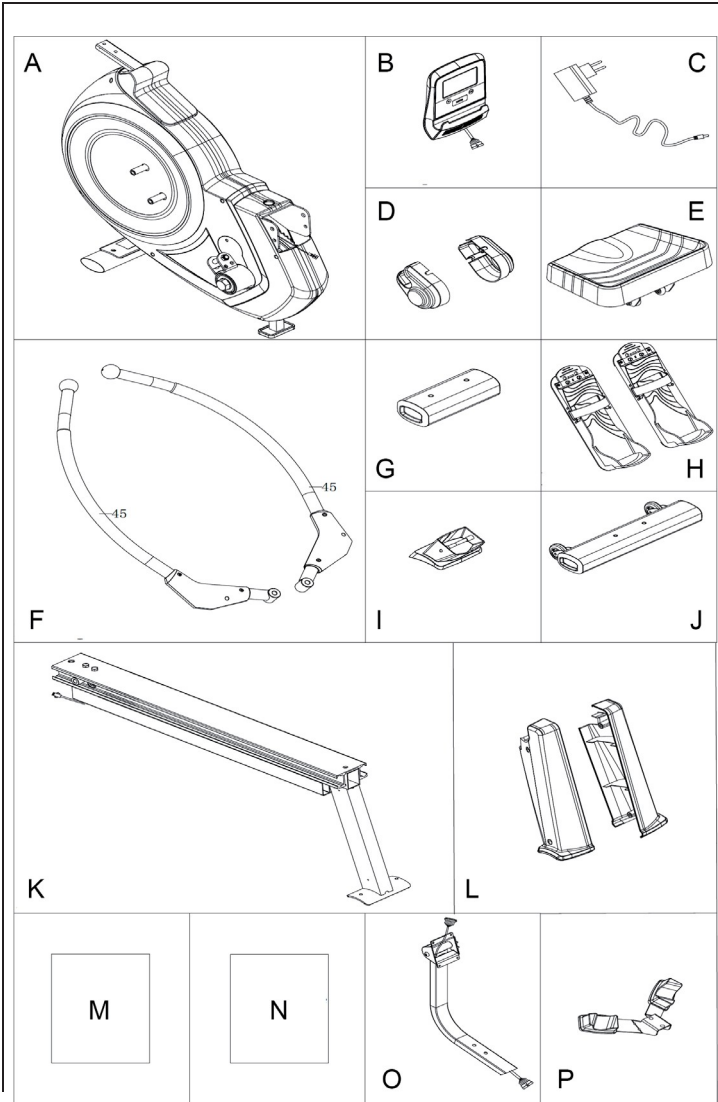


Číslo	Popis	mno žstvo	Číslo	Popis	mno žstvo
1	Počítač	1	29	Skrutky M12*20 *S8	4
2	Konzola počítača	1	30	Skrutka ST4.2*19*Ø8	24
3	Matica M8*H7.5*S13	1	31	Sedlo	1
4	Podložka D8*Ø16*1.5	2	32	Sedlová podpera	2
5	Pružinová podložka d8	4	33	Skrutka M8*16*S14	4
6	Skrutka M8*90*20*S6	1	34	Magnet Ø15*7	1
7	Skrutka M4*12	4	35	Matica M8*H7.5*S13	18
8	Komunikačný kábel 1	1	36	Skrutka M6*40*Ø10*2.5	2
9	Trubicový stojan počítača	1	37	Nastavenie sedla U 30*10*1.5	2
10	Hlavný rám	1	38	Matica M6*H6*S10	7
11	Predný stabilizátor	1	39	Dištančná podložka Ø12.5*Ø8.2*10	6
12	Záslepka 105*75*47	4	40	Valček	6
13	Koliesko Ø71*Ø19*24	2	41	Skrutky M8*28*10*S5	4
14	Skrutka M6*12*S5	2	42	Os Ø12*140*M8*12	2
15	Skrutka Ø7.8*30*M6*15*S5	2	43	Podložka D8*Ø16*1.5	8
16	Oblúková podložka d8*Ø20*2*R30	6	44	Skrutka M8*32*12*S5	2
17	Skrutka M8*25*25*S6	4	45	Veslovacia tyč	2
18	Skrutka M6*12	1	46	Kryt	4
19	Podložka pre nohy	4	47	Podložka d4*Ø10*1	7
20	Opora pedálov	2	48	Vymedzovacia podložka veslovacej tyče	2
21	Pedál 345*107*58	2	49	Kryt	2
22	Popruh pedálov	2	50	Skrutka M5*10	4
23	Vymedzoč popruhu 60*12*5.2	4	51	Skrutka M5*10*Ø10	8
24	Pevná špička pedálov 131*106,6*18	2	52	Skrutka Ø14*44*M12*16	2
25	Skrutka M4*6*S2.5*Ø7.4	8	53	Obdĺžniková oceľ 6*4*75	2
26	Skrutka M5*8*Ø8.5	4	54	Objímka hriadeľa	2
27	Upevňovacia doska popruhu t4.0*12*60	2	55	Ložisko Ø62*16*Ø30 CSK30PP	4
28	Doraz veslovacej tyče	2	56	Skrutka M5*5	2

Číslo	Popis	mno žstvo	Číslo	Popis	mno žstvo
57	Gumená krytka 84,5*49,5*9,7	4	83	Komunikačný kábel 2	1
58	Skrutka M8*20*S6	24	84	Puzdro	1
59	L Skrutka	1	85	Kryt	2
60	Podložka d12*Ø24*2	5	86	Skrutka ST3*10*Ø5.6	2
61	Kryt	2	87	Skrutka M6*10*S10	18
62	Držiak tyče	1	88	Skrutka M6*8*S10	2
63	Oceľová vymedzovacia podložka 8*7*72	2	89	Podložka d6*Ø12*1.2	2
64	Hliníková koľajnica	1	90	Podložka D6*Ø16*1.5	6
65	Prechodka Ø16	2	91	Pevná doska t1.5*56*76	4
66	Induktor	1	92	Ložisko 6001-2RS	4
67	Spona bočnej koľajnice Ø20.2*6.5*Ø4.5	3	93	Puzdro ložiska Ø72*11	4
68	Prechodka Ø12	2	94	Hriadeľ ozubeného kolesa	1
69	Vymedzená os Ø10.9*80*14	1	95	Remeňový kotúč Ø200	1
70	Vymedzovacie puzdro Ø11.4*Ø27*26	2	96	Skrutka M6*16*S10	8
71	Podložka d6*Ø16*1.2	1	97	Pružina Ø0.8*Ø9*69*N48	1
72	Skrutka M6*16*S5	1	98	Zostava silného magnetu	1
73	Kryt	2	99	Pružina Ø1.5*Ø14.5*61*N21	1
74	Zadný stabilizátor	1	100	Skrutka ST3.5*16*Ø7	4
75	Skrutka M8*S6	2	101	Motor	1
76	Násada Ø25*22.5*Ø19*7*Ø12.3	2	102	Skrutka ST4.2*16*Ø8	9
77	Bočná koľajnica 855*90*50	1	103	Nastaviteľná U-doska t4.0*98.7*30	1
78	Hliníkový nosný rám koľajnice	1	104	Pružinová podložka d6	6
79	Adaptér	1	105	Držiak voľnobežného kolesa 1	1
80	Podložka d12*Ø36.5*3.0	2	106	Skrutka M8*12*Ø10*5*S12	2
81	Matica M12*H11*S19		107	Podložka d12*Ø17*0.5	1
82	Skrutka M8*20*S6	2	108	Ložisko 6001-2RS CXSH	2

Číslo	Popis	mno žstvo	Číslo	Popis	mno žstvo
109	Voľnobežka $\varnothing 39 \times \varnothing 34 \times 24$	1	127	Matica M12	1
110	Zvlnená podložka $d12 \times \varnothing 15.5 \times 0.3$	1	128	Koleso	1
111	Remeň 6PJ330	1	129	Vymedzovacia trubica	1
112	Hriadeľ kolesa	1	130	Skrutka $M6 \times 10 \times \varnothing 12$	1
113	Magnet 39*24,5*10	4	131	Skrutka $M6 \times 25 \times \varnothing 10$	1
115	Hliníkové koleso $t4.0 \times \varnothing 200 \times \varnothing 17$	1	133	Podložka $d10 \times \varnothing 20 \times 2$	1
116	Držiak voľnobežného kolesa 2	1	134	Matica $M10 \times H9.5 \times S17$	1
117	Pružina $\varnothing 2 \times \varnothing 12 \times 54 \times N15$	1	135	Matica $M8 \times H5.5 \times S14$	4
118	Hriadeľ kolesa reťaze	1	136	Vymedzovacia konzola $27 \times 54 \times 6.5$	1
119	Remeň $1/2 \times 1/8 \times 100$	1	137	Vymedzovací blok $51.3 \times 28.5 \times 18$	2
120	Vymedzovacia podložka hriadeľa d30	4	138	Pružinová podložka D12	4
121	Koleso remeňa $t2.5 \times \varnothing 289 \times \varnothing 30-z70$ $P=1/2'$	1	139	Skrutka $M5 \times 7 \times \varnothing 8$	2
122	Skrutka $M8 \times 16 \times S13$	6	A	Kľúč S13-14-15	1
123	Zvlnená podložka $d30 \times \varnothing 35 \times 0.3$	3	B	Kľúč S8	1
124	Ložisko 6206-ZZ C&U	2	C	Kľúč S6	2
125	Nastaviteľný napäťový kábel	1	D	Kľúč S17-19	1
126	Sieťový napájací kábel	1	E	Kľúč S5	1
			F	Ochranná trubica	2

Obsah zásielky:

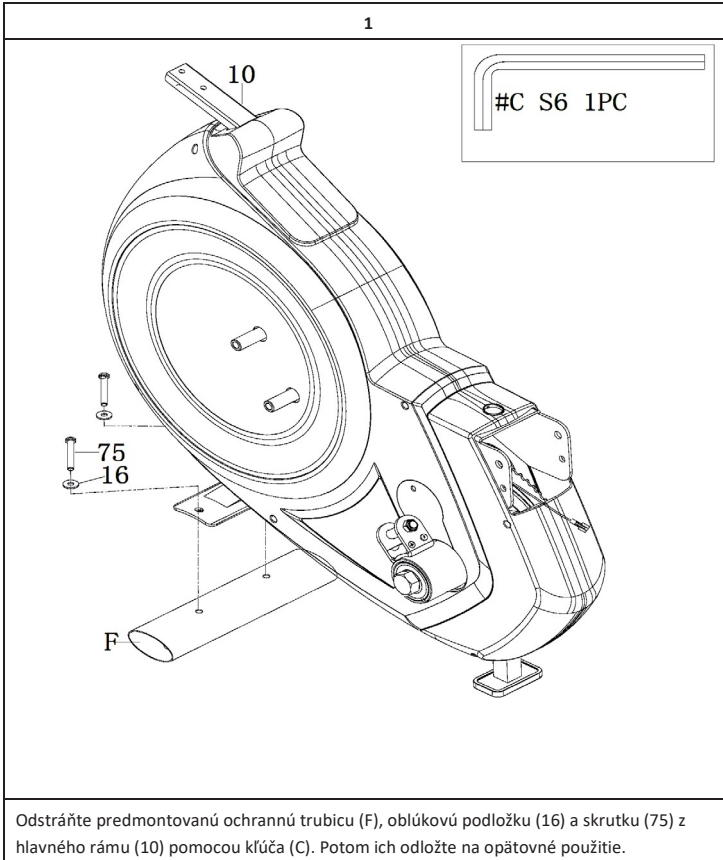


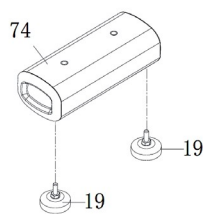
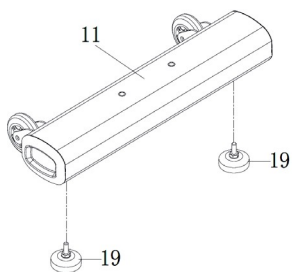
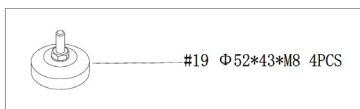
- A Hlavný rám (1x)
- B Počítač (1x)
- C Adaptér (1x)
- D Kryt (2x)
- E Sedlo (1x)
- F Veslovacia tyč (2x)
- G Zadný stabilizátor (1x)
- H Pedál (2x)
- I Kryt (2x)
- J Predný stabilizátor (1x)
- K Hliníková koľajnica (1x)
- L Kryt (2x)
- M Uživatelská príručka
- N Technické vybavenie
- O Trubicový stojan počítača (1x)
- P Doraz veslovacej tyče(2x)

Technické vybavenie

Číslo	Name	Popis	mno žstv o
5	Pružinová podložka	d8	4
16	Oblúčková podložka	d8*Ø20*2*R30	4
17	Skrutka	M8*25*20*S6	4
19	Podložka pre nohy		4
29	Skrutka	M12*20*S8	4
59	L Skrutka		1
60	Trubka laktovej opierky	d12*Ø24*2	4
69	Vymedzená os	Ø10.9*80*14	1
70	Vymedzovacie puzdro	Ø11.4*Ø27*26	2
71	Podložka	d6*Ø16*1.2	1
72	Skrutka	M6*16*S5 8,8	1
82	Skrutka	M8*20*S6	2
132	Skrutka	Ø12*121*M10*12	1
133	Podložka	d10*Ø20*2	1
134	Matica	M10*H9,5*S17	1
138	Pružinová podložka	D12	4
A	Kľúč/Skrutkovač	S13-14-15	1
B	Kľúč/Skrutkovač	S8	1
C	Kľúč/Skrutkovač	S6	1
D	Kľúč/Skrutkovač	S17-19	2
E	Kľúč/Skrutkovač	S5	1

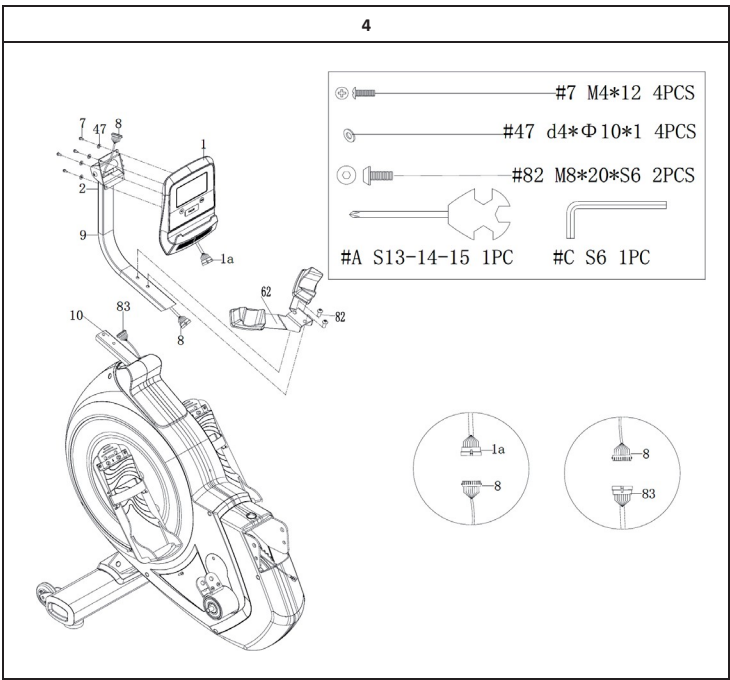
MONTÁŽ





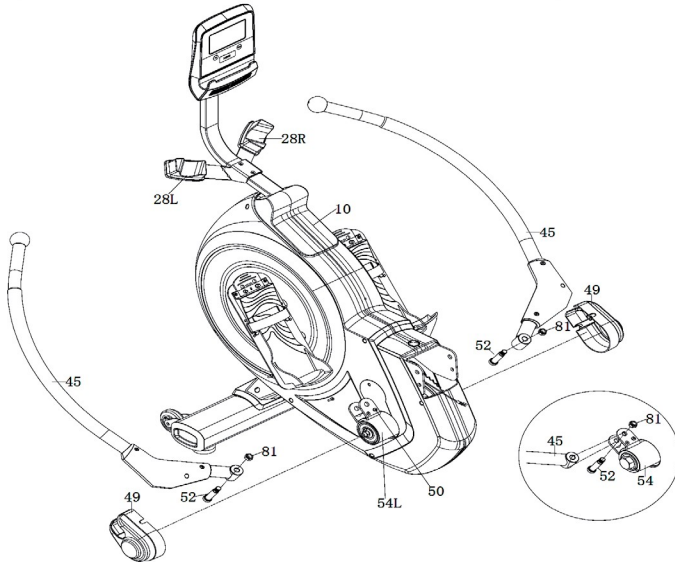
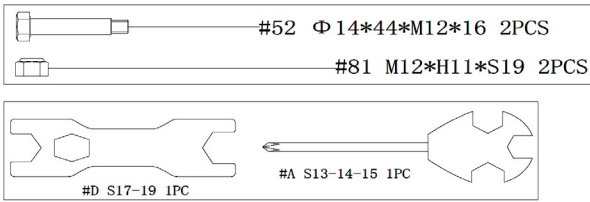
Pripevnite nožičky (19) na predný (11) a zadný stabilizátor (74).

4











Prepojte kábel 1 (8) s káblom 2, potom napojte spojovaciu trubicu na hlavný rám (10). Upevnite držiak počítača (9) na držiak hlavného rámu (10) pomocou skrutiek (82). Uvoľnite predmontovanú skrutku (7) a podložku (47) na zadnej strane počítača (1) pomocou skrutkovača (A). Pripojte kábel počítača (1a) ku káblu 1 (8). Pripevnite počítač (1) pomocou skrutiek (7) a podložiek (47). Na tento úkon použite skrutkovač (A).

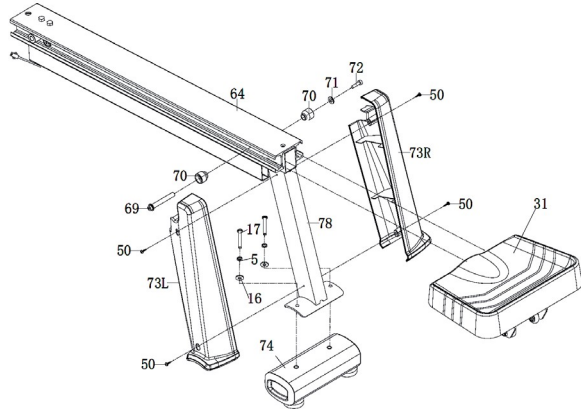
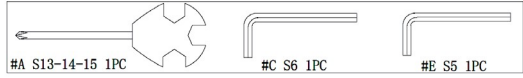
5



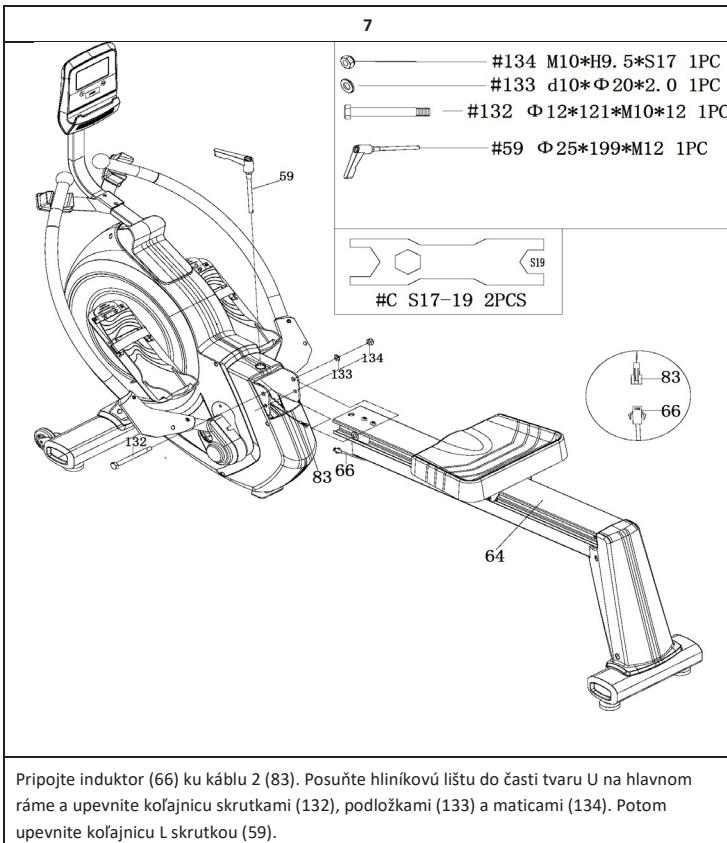
Uvoľnite predmontovanú skrutku (52) a maticu (81) z objímky hriadeľa (54) pomocou skrutkovača D. Pripevnite veslovaciu tyč (45) k objímke hriadeľa (54) pomocou skrutiek (52) a matíc (81). Umiestnite veslovacie tyče na dorazy (28 L/R). Umiestnite kryt (49) na objímku hriadeľa. Vytiahnite predmontované skrutky (50) na objímke hriadeľa kľúčom (A).

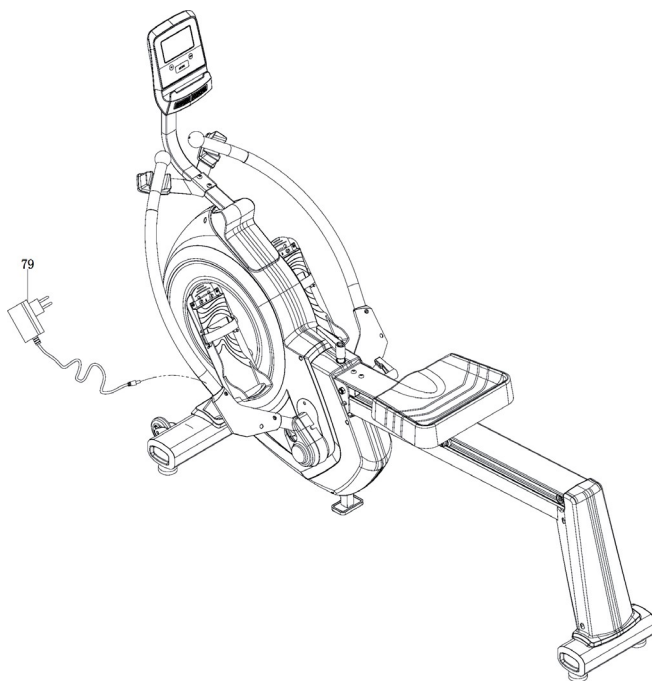
6

	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



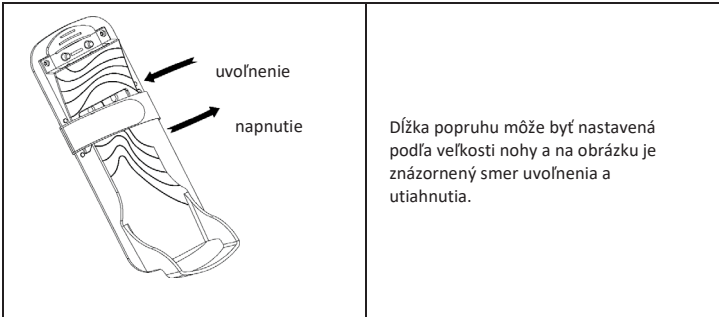
Zasuňte sedlo (31) na hliníkovú koľajníc (64). Upevnite puzdro (70) s nápravou (69), podložkou (71) a skrutkou (72) k hliníkovej lište. Potom upevnite zadný stabilizátor na hliníkovú koľajníc pomocou skrutiek (17), pružných podložiek (5) a podložiek (16). Pomocou kľúča (A) odstráňte predmontovanú skrutku (50) z nosného rámu (78). Upevnite kryt (73 R / L) na nosný rám (78) pomocou skrutiek (50).



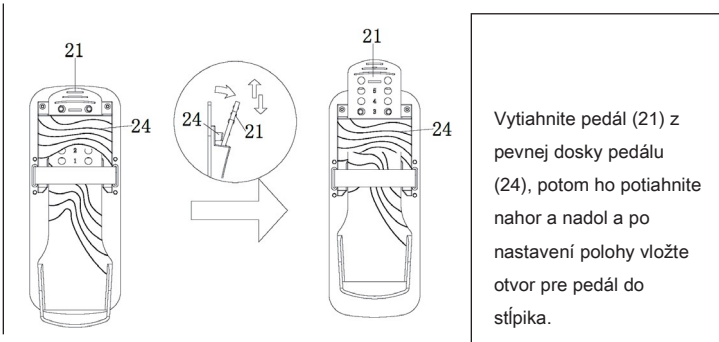


Pred použitím zariadenia najskôr vložte jeden koniec adaptéra (79) do otvoru v hlavnom ráme (10). Potom zasuňte zástrčku do zásuvky.

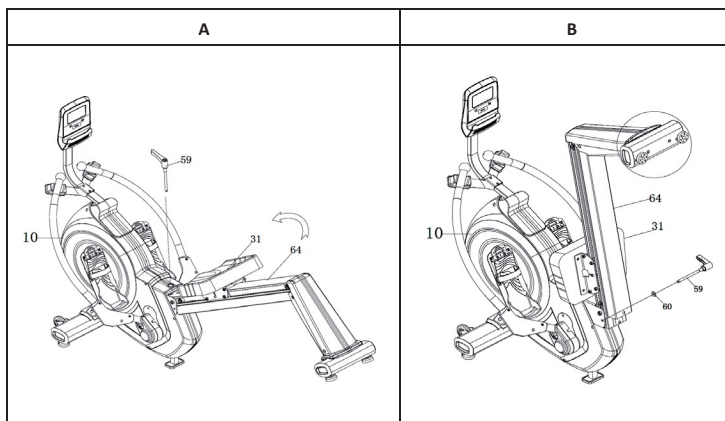
Nastavenie popruhov pedálov



Nastavenie pedálov



Skladanie hliníkových koľajníc



1. Posuňte sedlo (31) na predný koniec hliníkovej koľajnice (64);
2. Vytiahnite skrutku L (59) na hlavnom ráme (10), aby sa hliníková koľajnica (64) voľne otáčala;
3. Nadvihnite a upevnite hliníkovú koľajnicu (64) na hlavnom ráme (10) pomocou L-skrutky (59). Skladanie koľajnice je hotové.

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 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 vydanej 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.

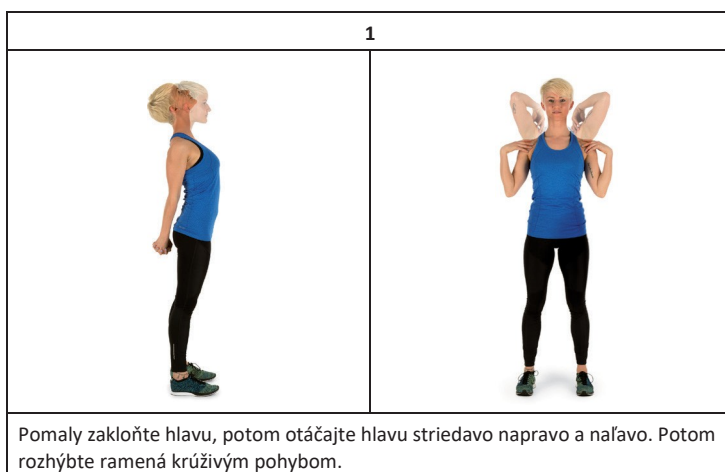
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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 fitness trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.



Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli uvoľnený 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>

OBSLUHA POČÍTAČA

Programy (Prehľad)

A: 1 Manuálny program

TIME	COUNT	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
MANUAL		

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	4
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	12
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	2
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	4
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	2
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	4
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	6
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	6
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	3
PROGRAM	

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. M	LEVEL
00	6
PROGRAM	

P1:

Pravidelný

P2: Údolie

P3: Pálenie

tuku P4:

Stúpanie

P5: Vrchol P6:

Interval P7:

Kardio

P8: Výdrž P9:

Stúpanie

P10: Rely

C: 1 Program Watt control (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			WATT PRO	

D: 4 Program kontroly srdcovej frekvencie (P17-P20)

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

P19: 95% H.R

P20: Cieľová

H.R.

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		PROGRAM	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 Program nastavený užívateľom (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		U 1		

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		U 2		

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		U 3		

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		U 4		

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
		U 5		

Poznámka: Vlastné programy zaznamenávajú počet kôl za minútu (RPM), čas (TIME), watt (WATT), kalórie (CAL) a vzdialenosť (DIST)

Hlavné funkcie

ENTER	V stave zastavenia stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vstúpili do výberu programu a nastavili príslušnú hodnotu (blikajúca). Keď ste vo výbere programu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber alebo zadanú hodnotu. Po spustení stlačte ENTER, aby ste zobrazili počet kôl za minútu alebo všetky hodnoty striedavo.
START/STOP	Stlačte START/STOP pre začiatok alebo ukončenie tréningu. V ľubovoľnom režime stlačte a podržte po dobu 2 sekúnd pre resetovanie všetkých hodnôt.
HORE	V režime zastavenia stlačte tlačidlo pre výber hodnoty. Keď hodnota bliká, použite tlačidlo na zvýšenie hodnoty. Po spustení stlačte tlačidlo na zvýšenie tréningového odporu.
DOLU	V režime zastavenia stlačte tlačidlo pre výber hodnoty. Keď hodnota bliká, použite tlačidlo na zníženie hodnoty. Po spustení stlačte tlačidlo na zníženie tréningového odporu.
RECOVERY	Stlačením tlačidla zobrazíte aktuálnu srdcovú frekvenciu.

PREVÁDZKA

I. Zapnite zariadenie

Najprv zasunite adaptér do zariadenia a potom do zásuvky. Zariadenie pípne a zobrazí sa úvodná obrazovka.

2. Výber programu a prednastavené programy (P1-P10)

- Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a vyberte požadovaný program.
- Stlačte ENTER na potvrdenie zvoleného programu a nastavte čas.
- Na displeji bliká čas. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovaný čas. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká vzdialenosť. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor kalórií. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu.

3. Watt program (P16)

- Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a vyberte Watt program.
- Potom stlačte ENTER na potvrdenie výberu a prepnite na nastavenie času.
- Na displeji bliká čas. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká vzdialenosť. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor kalórií. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor wattov. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu.

Poznámka: V režime Watt bude zariadenie sledovať počet kôl za minútu. Ak veslujete rýchlo, zvýši sa tréningový odpor, ak sa budete pohybovať pomaly, bude sa znižovať, aby sa zabezpečilo, že hodnota wattov bude vždy rovnaká.

4. Program kontroly srdcovej frekvencie (P17-P19)

- Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a vyberte jeden z programov srdcovej frekvencie (P17-P19).
- Potom stlačte ENTER na potvrdenie výberu a prepnite na nastavenia (settings).
- Na displeji bliká čas. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká vzdialenosť. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor kalórií. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor veku. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Cieľová srdcová frekvencia sa teraz vypočíta na základe zadaného veku.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu.

5. Cieľová srdcová frekvencia (P20)

- Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a vyberte program srdcovej frekvencie (P20).
- Potom stlačte ENTER na potvrdenie výberu a prepnite na nastavenia (settings).
- Na displeji bliká čas. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká vzdialenosť. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká indikátor kalórií. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Na displeji bliká cieľová srdcová frekvencia. Stlačte tlačidlo HORE / DOLU a nastavte požadovanú hodnotu. Stlačením ENTER potvrdíte nastavenie.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu.

Poznámka: Ak chcete správne určiť vašu srdcovú frekvenciu, musíte umiestniť obidve ruky na snímače srdcovej frekvencie alebo nosiť snímač srdcovej frekvencie, ktorý prenáša údaje bezdrôtovo.

- Ak chcete spustiť detekciu pulzu, stlačte tlačidlo RECOVERY.
- Čas sa teraz počíta od 60-0.
- Po uplynutí času sa na displeji zobrazí aktuálny pulz alebo váš stav:

F1 = Excelentný
 F2 = Dobrý
 F3 = OK
 F4 = Podpriemerný
 F5 = Nie dobrý
 F6 = Zlý

Poznámka: Ak opäť počas merania stlačíte tlačidlo RECOVERY, meranie sa preruší.

6. Meranie Pulzu

Umiestnite obidve ruky na snímače pulzu. Po 3 až 4 sekundách počítač zobrazí aktuálnu srdcovú frekvenciu v BPM (úderý za minútu). Súčasne na displeji bliká symbol srdca.

Poznámka: Možno nebude možné ihneď určiť správnu srdcovú frekvenciu. Čím dlhšie necháte ruky na pulzových snímačoch, tým presnejšia bude hodnota.

ZOBRAZENIA DISPLEJA

Funkcia	Popis
COUNT	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v rozsahu 0,0-999.
RPM	Zobrazuje aktuálny počet kôl za minútu v rozsahu 0-999.
TIME	Zobrazuje čas v rozsahu 0:00-99:59 minút. Počítač odpočíta nastavený čas až na 0:00. Po uplynutí času sa program zastaví a ozve sa pípnutie.
DIST	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť v rozmedzí 0,0-999 km. Po prejdení zadanej vzdialenosti sa program zastaví a zaznie signál.

Funkcia	Popis
CALORIE	Zobrazuje spálené kalórie v rozsahu 0,0-999. Po spálení zadaných kalórií sa program zastaví a zaznie signál.
PULSE	Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu v rozsahu 60-240 BPM.
RESISTANCE	Zobrazuje odpor v úrovniach 1-16.
WATT	Zobrazuje nastavené wattly v rozmedzí 30-350.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi sa môžu skrutky uvoľniť 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.

- Ak bicykel na dlhšiu dobu nepoužívate, vytiahnite batériu z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybitiu batérie.
- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnosť tohto zariadenia môže byť dosiahnutá pravidelnou údržbou a kontrolovaním poškodení a opotrebovaní (rukoväte, pedále, sedlo atď.). Je dôležité aby sa všetky chybné časti hneď vymenili a aby sa zariadenie počas opráv nepoužívalo.
- 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.

