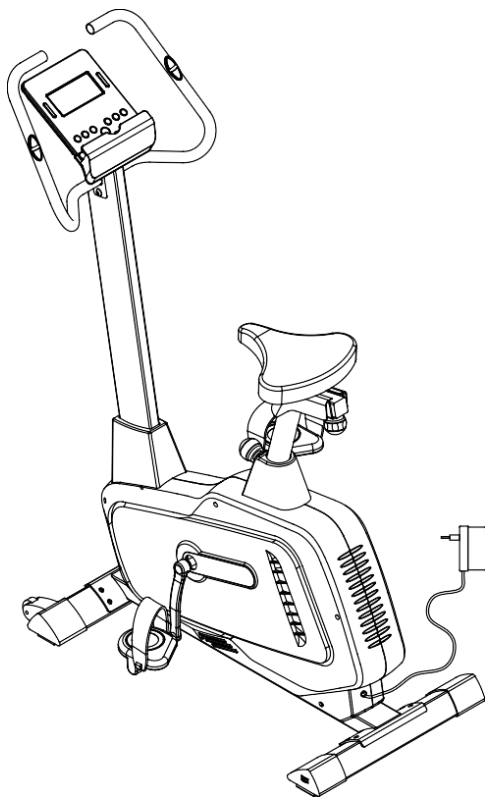


Cyklotrenažer



Vážený zákazníku,

gratulujeme Vám k zakoupení produktu.

Prosím, důkladně si pozorně manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Za škody způsobené nedodržením instrukcí a pokynů neručím.

Produkt

Číslo výrobku: 10032847

Obsah

Bezpečnostní pokyny	3
Kardio trénink	4
Popis přístroje	6
Montáž	8
Provoz pomocí panel	13
KINOMAP (App)	17
Zahřívací cvičení	27
Údržba	31
Informace o likvidaci	32

Bezpečnostní pokyny

Před montáží a uvedením do provozu si pozorně přečtěte návod k obsluze.

- Zařízení namontujte přesně tak, jak je uvedeno v návodu k obsluze.
- Před prvním použitím zařízení zkontrolujte všechny šrouby, matice a jiné spojení a zkontrolujte, zda je zařízení v dobrém stavu.
- Přístroj umístěte na suchém a rovném povrchu, kde není voda a vlhkost.
- Při montáži položte vhodnou podložku pod jednotku, abyste předešli nečistotám a podobně.
- Před zahájením cvičení odstraňte všechny předměty, které jsou v poloměru dva metry od zařízení.
- K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. Na složení nebo opravu zařízení používejte pouze dodané nástroje (nebo vhodné vlastní nástroje). Ihned po tréninku odstraňte kapky potu, které se dostaly na zařízení.
- Vaše zdraví může být negativně ovlivněno nesprávným nebo nadměrným tréninkem. Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem. Za pomoci lékaře můžete nastavit cílové hodnoty (tepová frekvence, výkon, trvání cvičení atd.). Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Používejte zařízení pouze tehdy, když je plně funkční. Na opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Toto zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.
- Během tréninku noste vhodné oblečení a obuv.
- Pokud se během cvičení objeví závratě, nevolnost nebo jiné abnormální příznaky, ukončete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Děti a duševně a / nebo tělesně postižené osoby by měly používat jen za přítomnosti odpovědné osoby, která jim může poskytnout poradenství a pomoc.
- Výkon zařízení narůstá s narůstající rychlostí a naopak. Přístroj je vybaven tlačítkem, pomocí kterého lze nastavit odpor. Odpor se může snížit otáčením knoflíku ve směru na "Úroveň 1". Odpor může být zvýšen otočením knoflíku ve směru na "Úroveň 8". Maximální hmotnost uživatele je 130 kg / 286 lb.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení dbejte na to, abyste si neporanili záda. Používejte pouze zvedací techniky šetrné k zádové oblasti a v případě potřeby vyhledejte pomoc od jiné osoby.

Kardio trénink

Kardio trénink je optimální za správných podmínek pro kardiovaskulární systém. Slouží také ke spálení tuku a budování svalů. Avšak pokud prožíváte jakékoliv fyzické nepohodlí, nezapomeňte koordinovat cvičení a cvičební plán se svým lékařem. To pomáhá dosáhnout osobní tréninkové cíle.

Během tréninku

Odpor během kardio tréninkové fáze rozhodujícím způsobem určuje intenzitu tréninku a související výsledky tréninku.

Optimální cvičení zahrnuje zahřívací fázi (1), intenzivnější kardio fázi (2) a konečnou fázi na vydýchání (3). Pokud chcete dosáhnout pokroku, nebo spálit kalorie, měli byste si projít těmito třemi fázemi a absolvovat alespoň 20 - 30 minut cvičení.

1. Zahřívací fáze

Vždy začněte cvičení s malým odporem. Doba zahřívání 5 až 10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Zejména během zahřívací fáze, byste měli dát čas svému oběhovému systému a svalům, aby se přizpůsobily následnému tempu tréninku. Jako začátečník, můžete trénovat první 3 minuty na nejnižší úrovni a zvyšovat ji postupně podle toho jak se cítíte.

2. Kardio tréninková fáze

Po přibližně 10 minutách můžete přejít na fázi tréninku srdce. Pokud používáte programy pro intervalový trénink, počítač kontroluje odpor v závislosti na druhu intervalu, simulují měnící se požadavky.

Kardio tréninková fáze je definována v závislosti na výdeji energie, jako aerobní nebo anaerobní část tréninku. Tyto části jsou definovány takto:

Aerobní tréninková fáze

V této fázi vylepšujete kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory mírnému úsilí se zvýšeným srdečním tepem, hlubšímu dýchání, zahřívání a lehkému potu, se necítíte příliš napjatý, dýchání se nijak výrazně nezrychlilo, takže se můžete v klidu s někým mluvit, aniž byste zůstali bez dechu, a máte pocit, že by jste mohli tuto zátěž vydržet déle bez toho, abyste byli vyčerpaný. Je to jako, když pomalu jdete do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji a můžete získat většinu svých energetických potřeb za použití kyslíku z aerobní výroby energie. Anaerobní výroba energie je také v malém měřítku aktivní, ale jen do té míry, že veškerá vzniklá kyselina mléčná může být současně degradována. V této aerobní tréninkové fázi, byste měli absolvovat většinu svého tréninku.

Pokud budete i nadále zvyšovat zatížení, pak nakonec dosáhnete určitý limit, při kterém už nejste schopni zvýšit výrobu energie na bázi kyslíku, takže se zvyšuje produkce anaerobní energie. Nyní jste vstoupili do anaerobní tréninkové fáze.

Anaerobní tréninková fáze

V této fázi zlepšujete výkon a rychlost. Jakmile zintenzivníte svůj trénink v této fázi, pohyb je v důsledku rostoucích hladin laktátu mnohem více vyčerpávající, začnete se více potit, dýchání se stává rychlejší a za nějakou dobu, na druhu úrovni kondice, se svaly unaví, cítíte se zcela vyčerpaný a nemůže pokračovat na této úrovni zátěže.

3. fáze vydýchání

Na konci se vydýchejte po dobu nejméně 5 minut a opět používejte nízké úrovně odporu bez velkého úsilí. Fáze vydýchání nebo zotavení je také užitečná při prevenci možné svalové bolesti po cvičení. Doporučuje se také aktivní regenerace po intenzivním tréninku, jako je například horký lázeň, sauna nebo masáž.

Pokroky v tréninku:

Kondice se může zlepšovat každý měsíc, zejména prodloužením kardio tréninkové fáze nebo použitím vyšší úrovně rezistence (nebo náročnějším intervalovým tréninkem).

Pití a jídlo

Pijte před, během a po tréninku.

Pijte alespoň 2 hlty vody (100 až 200 ml) každých 10-15 minut během cvičení.

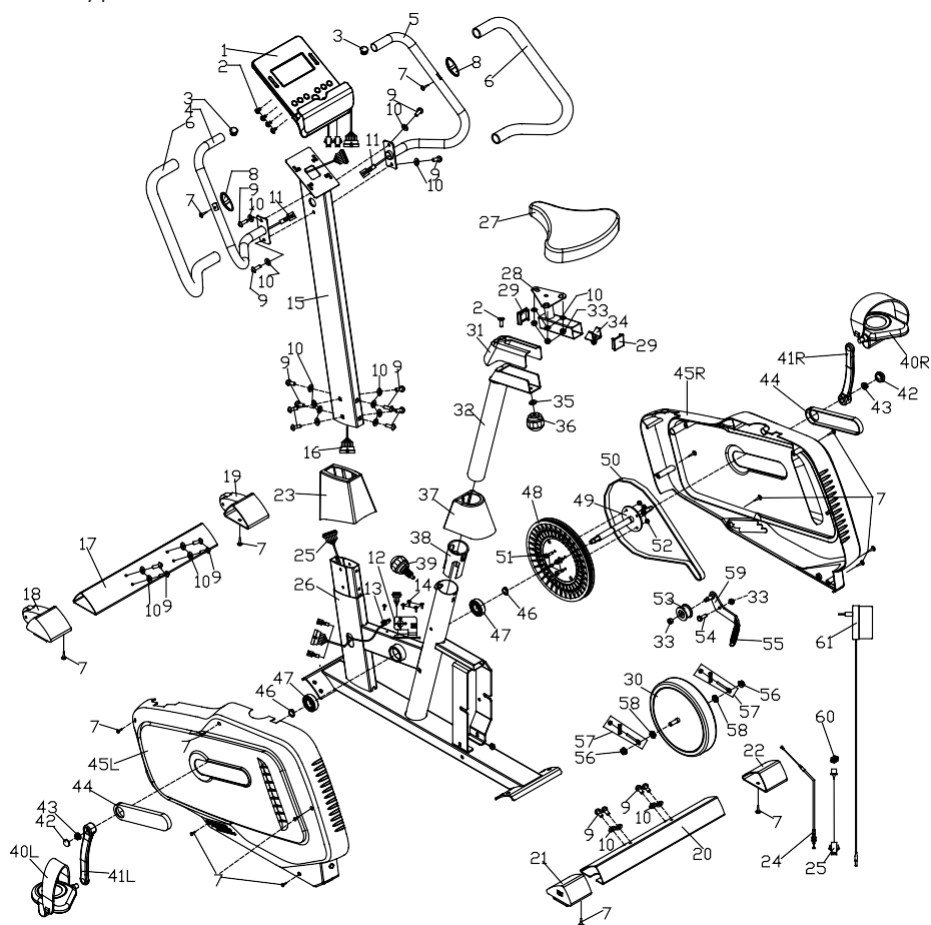
Pokud váš trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací během cvičení. Pro optimální kardiologické tréninky je velmi důležitá správně přizpůsobena strava před a po fyzické aktivitě.

Před cvičením je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležité množství energie.

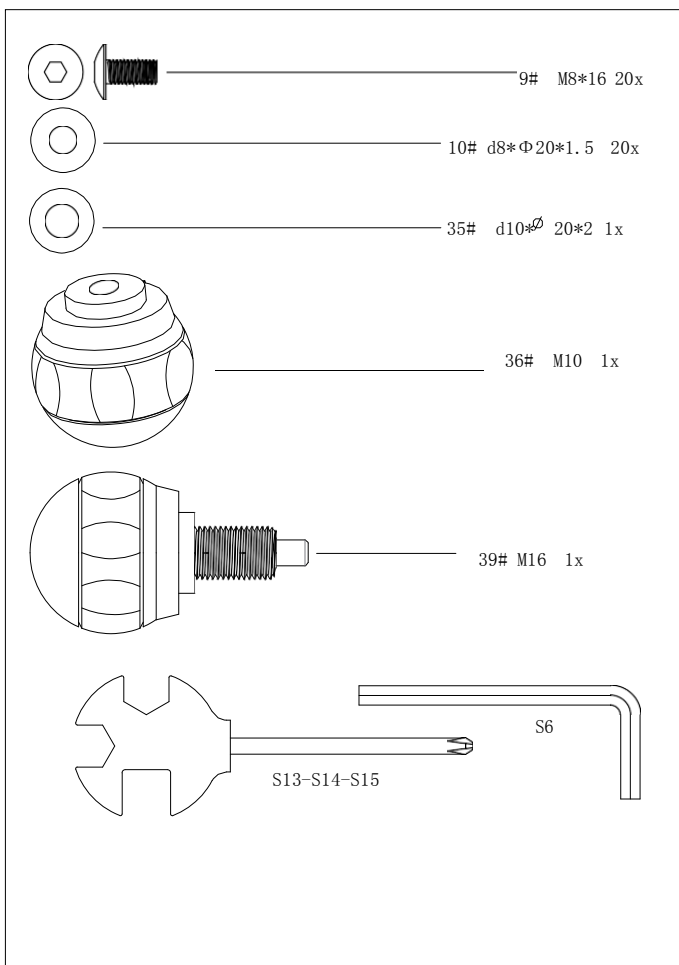
Po tréninku budete muset "doplnit" bílkoviny, které jsou ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo regenerovalo.

Popis přístroje

rozložený pohled



montážní materiál



Montáž

Pokyny promontáž

- Prosím, použijte podložku, jako například lepenka, aby se zabránilo poškrábání podlahy během montáže.
- Šrouby a matice jsou vybaveny jistým mazivem na ochranu proti korozi. Prosím, připravte si hadřík na ruce.
- Některé plastové koncovky a zástrčky byly namontovány na zařízení před odesláním. Na montážních výkresech jsou uvedeny jako referenční údaje v případě potřeby náhradních dílů.
- Zařízení obsahuje několik různých délek šroubů. Při každém montážním kroku dbejte na správnou délku šroubu.

Před zahájením montáže

Najděte si pohodlné pracoviště. Umístěte své kolo do otevřeného prostoru s dostatečným větráním a osvětlením. Protože kolo je do určité míry přenosný, nemusíte ho montovat tam, kde ho chcete používat. Pro vaše pohodlí se však vyhněte přemísťování kola na dlouhé vzdálenosti, přes úzké chodby nebo po schodech. Pokud zařízení skládáte v obytné oblasti, před vyjmutím dílů z krabice, chraňte podlahu nebo koberec velkou rohoží.

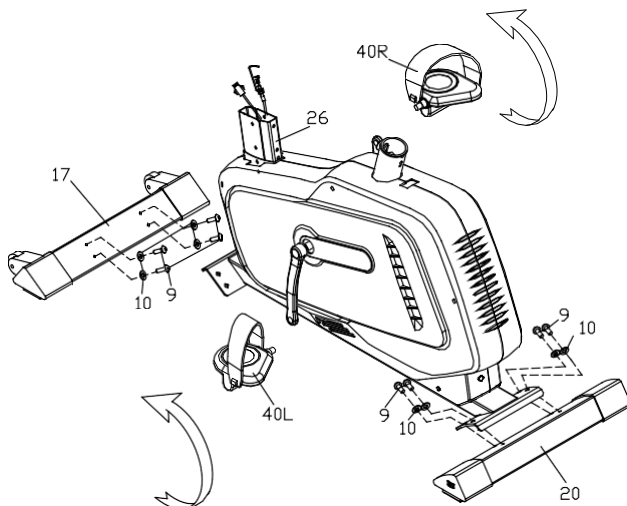
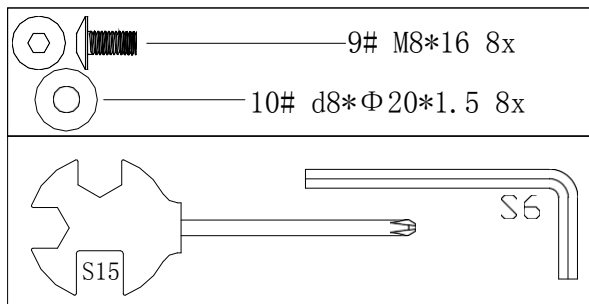
Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny.

Krok 1

Pomocí šroubů (9) a podložek (10) namontujte přední nosnou trubku (17) a zadní nosnou trubici (20) na hlavní rám (26). Připevněte pedály (40 L / R) ke klíky (41 L / R), jak je znázorněno na obrázku 1.

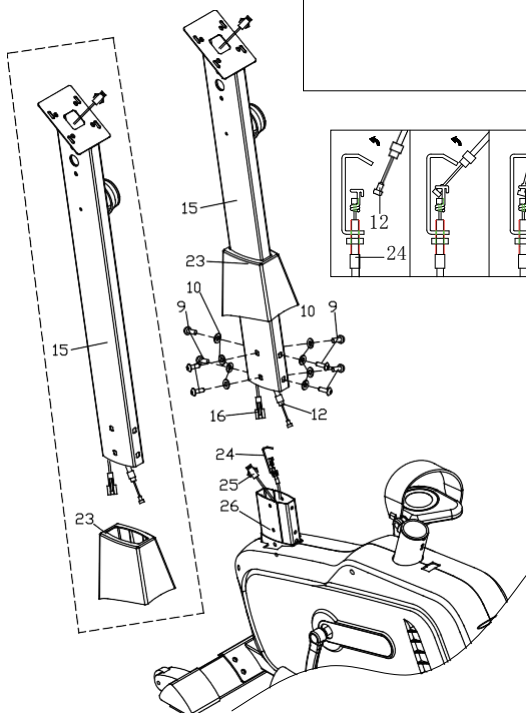
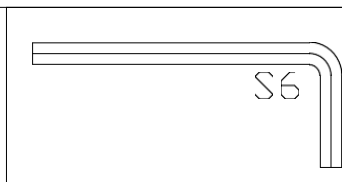
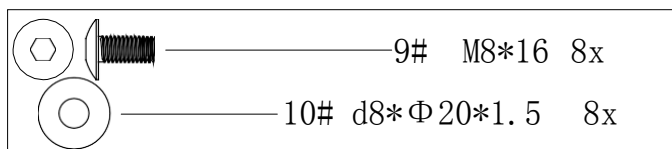
UPOZORNĚNÍ

Ujistěte se, že pravý pedál (40R) s označením "R" na pravé klíce (41R) je pevně připojen ve směru hodinových ručiček a levý pedál (40L) s označením "L" na levé klíce proti směru hodinových ručiček.



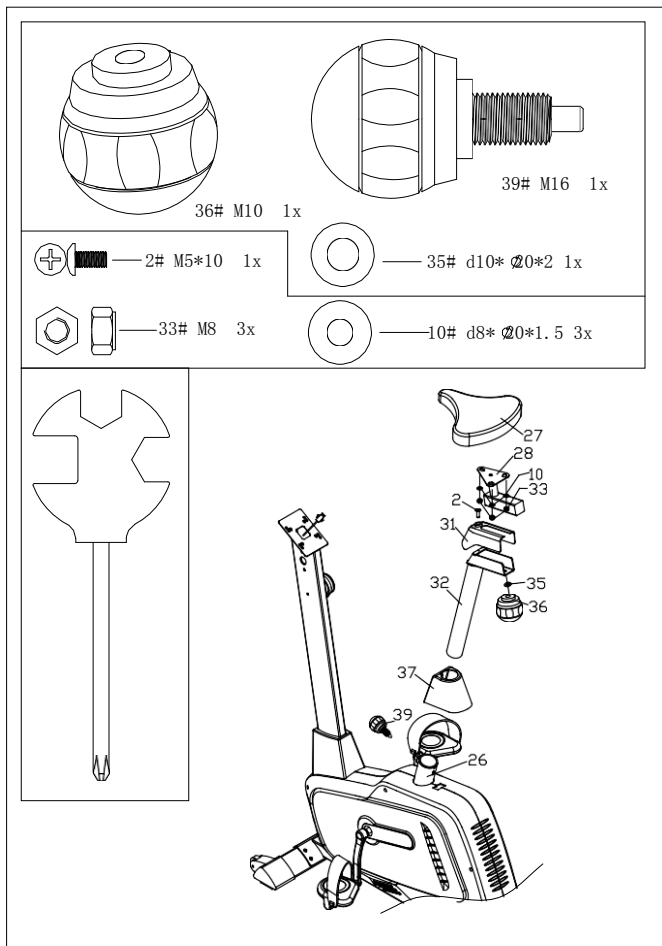
Krok 2

Přípevněte přední plastový kryt (23) k nosné trubce (15) a potom připojte vodiče snímačů (16 a 25) k řídicím drátům (12 a 14), jak je znázorněno na obrázku 2. Potom upevněte nosnou trubku na hlavní rám pomocí šroubů (9) a podložek (10).



Krok 3

Umístěte sedadlo (27) na sedadlovou trubku pomocí podložky (10) a nylonové matice (33) a potom sedadlo utáhněte (27). Posuňte sedadlovou trubicí (28) do sedadla (32) a připevněte jej do požadované polohy tím, že otvory nastavíte do požadované výšky a upevníte jejich pomocí šroubu (36) a podložek (35). Vložte sedadlo (32) do hlavního rámu a zarovnejte díry do stejné výšky. Zajistěte polohu sedadla pomocí nastavovacího knoflíku (39). Správnou výšku sedadla lze nastavit, když je zařízení zcela smontováno.

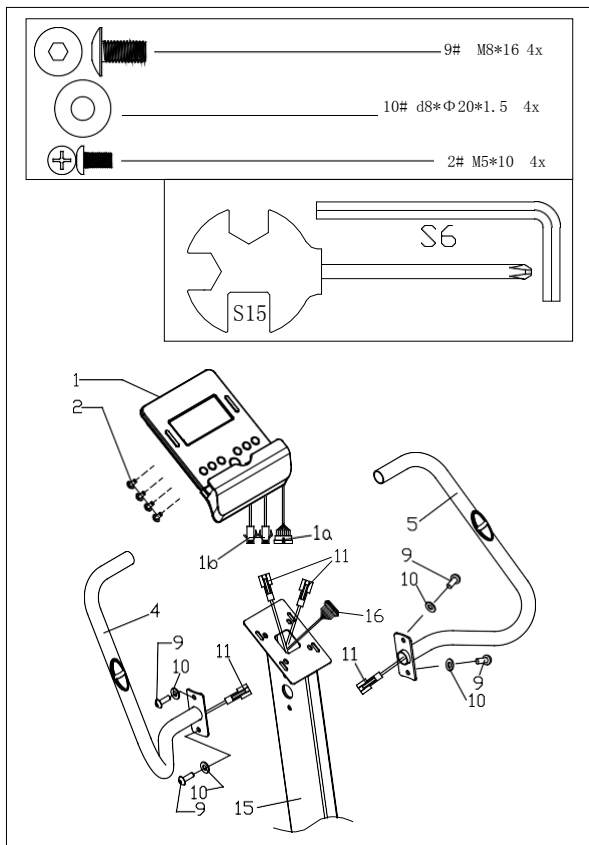


Krok 4

Připevněte rukojeti (4 a 5) k nosné trubici (15) pomocí šroubů (9) a podložek (10). Připojte snímač podle obrázku 4 a potom nainstalujte počítáč (1) pomocí šroubu (2) do podpůrné trubky (15).

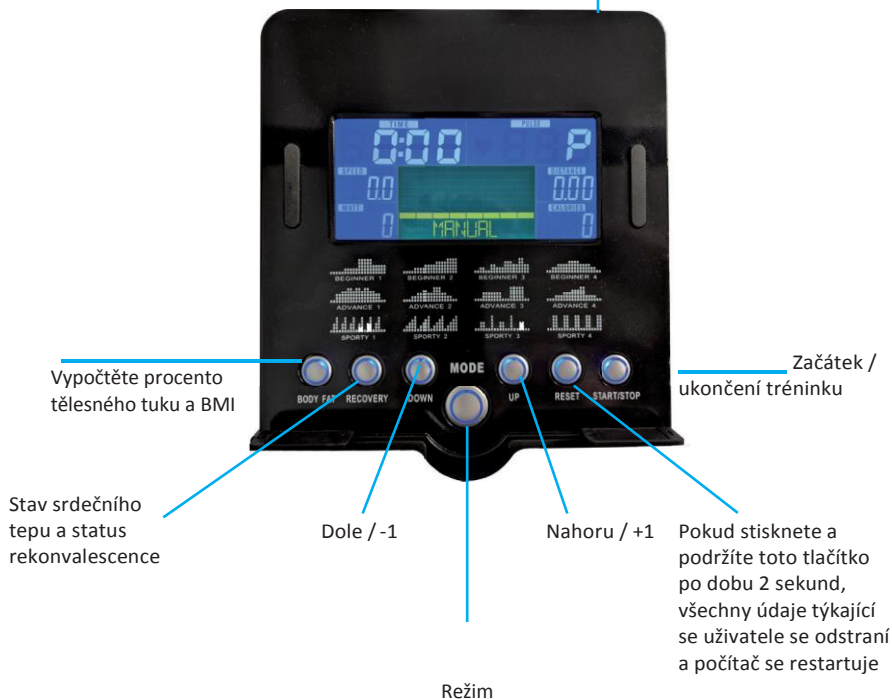
UPOZORNĚNÍ: Před cvičením zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice správně utaženy.

Poznámka: Koncový uzávěr, který je namontován na přední nosné trubici, je pohyblivý, což umožňuje pohyb zařízení. Koncový uzávěr na zadní nosné trubici lze paralelně nastavit.



Provoz pomocí panelu

Port k nabíjení USB



Funkce displeje

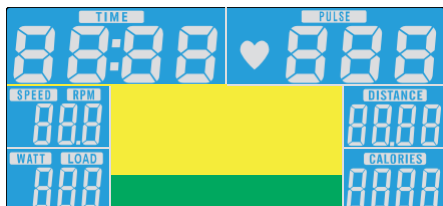
Funkce	Popis
TIME	Čas cvičení zobrazující se během tréninku Rozsah: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Rychlost cvičení zobrazující se během tréninku Rozsah: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Tréninková vzdálenost zobrazující se během tréninku Rozsah: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Kalorie spálené během cvičení Rozsah: 0 ~ 999
PULSE	Během tréninku se zobrazuje počty srdečních úderů. Alarm, když je srdeční frekvence vyšší než cílová tepová frekvence..
RPM	Otáčky za minutu Rozsah: 0 ~ 999
WATT	V programu WATT udržuje zařízení nastavenou hodnotu wattů (nastavitelný rozsah: 0 ~ 350)
MANUAL	Manuální cvičební režim
PROGRAM	Výběr mezi programy "Začátečník", "Pokročilý" a "Sportovec".
CARDIO	Tréninkový režim s cílovou tepovou frekvencí.

Obsluha






Zapnutí

Když zapojíte síťovou šňůru do elektrické zásuvky, zapne se kontrolní počítač a na 2 sekundy se rozsvítí všechny kontrolky na LCD displeji. Po 4 minutách jednotka vstoupí do úsporného režimu, pokud se jednotka nepoužívá a není zaznamenán žádný impuls.

Stisknutím libovolného tlačítka opustíte režim úspory energie.

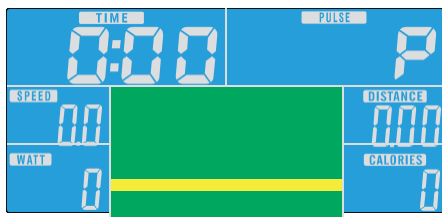


Výběr tréninkového programu

Stiskněte tlačítka NAHORU a DOLŮ pro výběr cvičení: manuálně  Začátečník  pokročilý  Sportovec  Kardio  Watty

manuální režim

V hlavním menu stiskněte tlačítko START, abyste začali trénink v manuálním režimu



1. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ vyberte cvičební program, zvolte "Manuální" a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
2. Stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů nastavte "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení. Chcete-li upravit úroveň zatížení, stiskněte tlačítka NAHORU nebo DOLŮ.
4. Na zastavení tréninku stiskněte tlačítko START / STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



1. Stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů vyberte cvičební program, zvolte "WATT" a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
2. Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení cílové hodnoty (výchozí: 120).
3. Stiskněte tlačítka NAHORU nebo DOLŮ pro nastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START / STOP a začněte cvičit. Chcete-li upravit hodnotu wattů, stiskněte tlačítka NAHORU nebo DOLŮ.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP zastavte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.

iConsole+ APP

Aktivujte BT na tabletu, vyhledejte zařízení v seznamu a stiskněte tlačítko connect.

(Heslo: 0000). Aktivujte iConsole + APP na tabletu a začněte cvičit.



Poznámky:

- Jakmile je konzola připojena k tabletu přes BT, vypne se.
- Zavřete aplikaci a na zařízení iPad vypněte zařízení BT. Poté se konzola automaticky zapne.

KINOMAP (App)

Pomocí aplikace Kinomap můžete sledovat více než 100 000 km pohyblivých videí a můžete cestovat po celém světě s videi ze skutečných míst, které jsou denně aktualizovány samotnými uživateli. Snažte se udržet tempo následujíc stejné podmínky jako jsou na videu. Použijte KINOMAP Portal a vyberte si vlastní video v reálném životě.

Zvyšte svou kondici pomocí vlastního intervalu v režimu odporu nebo v režimu power.

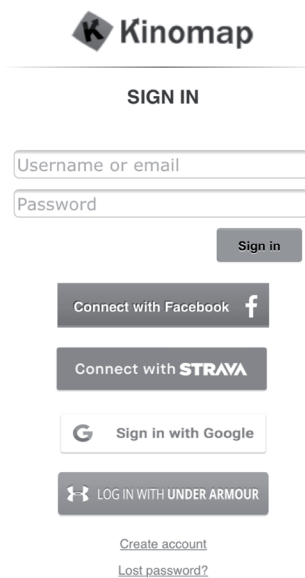
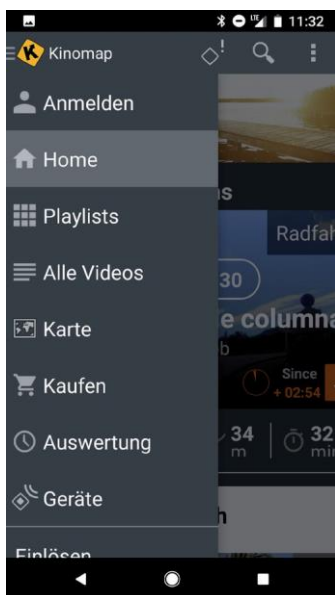
Přímo připojte kompatibilní zařízení. Můžete také použít kameru, která vám nabízí optický pedál, krokový nebo směrový snímač. Zapojte se do našich multi programů pro více hráčů a snažte se být první v cíli.



Vytvořte si účet

Chcete-li používat službu Kinomap, musíte se nejprve připojit k vašemu účtu Kinomap.

Pokud jste se úspěšně zaregistrovali, můžete začít s tréninkem. Pokud se neodhlásíte, při dalším spuštění aplikace se automaticky přihlásíte. Pokud ještě nemáte účet Kinomap, přihlaste se a získáte bezplatný účet..



Aktivační kód

Standardní verze je bezplatná a poskytuje přístup k množství videí a intervalových tréninků zdarma (v současnosti není dostupné na všech zařízeních).

Registrace je nutná později k získání přístupu ke všem vhodným obsahem včetně tisíců videí v reálném životě, režimu pro více hráčů a mnohem více.

Po prvním přihlášení se aplikace může zeptat na aktivační kód. Pokud ho máte, zadejte ho do příslušných nastavení, čímž aktivujete přihlášení do aplikace.

Přidat kód aktivace můžete i později.

Zadejte aktivační kód

Předplatné. Můžete si také objednat službu na základě měsíčního nebo ročního předplatného, čímž získáte přístup k pokročilým funkcím. Přejděte do části Nastavení. Po aktivaci se vaše předplatné zobrazí v části Moje přihlášení.

Spojení s přístrojem

Připojte přístroj k zařízení KINOMAP.

Přejděte do nabídky "Zařízení".

Přidat nové zařízení pomocí tlačítka +

Zvolte typ zařízení ze seznamu.

Vyberte značku Capital Sports nebo iConsole.

Pro zařízení BT vyberte iConsole + 0011.

Po zjištění zařízení potvrďte kliknutím.

Nyní stačí stisknout tlačítko SAVE.

Vaše zařízení bylo přidáno.

Kamera

Použití obličejové kamery jako snímače pedálů / kroků.

Pokud vaše zařízení nemá připojení BT, můžete stále Kinomap používat.

Ve skutečnosti může být kamera na smartphone použita jako snímač pedálů / kroků. Pokud je nasměrována na vaši tvář, pohyb hlavy, určuje vaši rychlost.

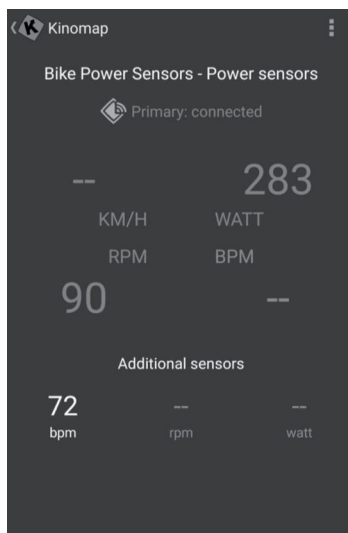
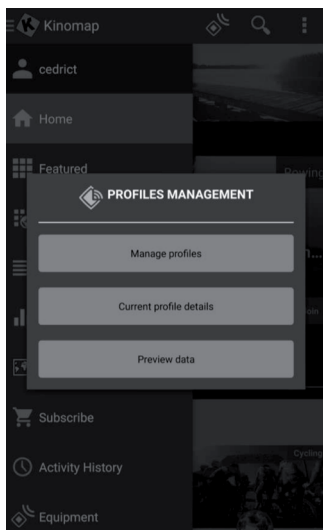
Když začnete trénink, uvidíte svou tvář v pravém dolním rohu takže můžete nastavit váš tablet nebo smartphone. Jakmile se zachytí vaše tvář, obrázek zmizí, aby se zobrazila palubní deska.

Aplikace vás vyzve, abyste ručně změnili svůj odpor v závislosti od změny nadmořské výšky.

Ukázka údajů

Funkce Ukázka údajů umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslané zařízením.

Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy se spuštěním aktivity. V závislosti na nastavení zařízení, aplikace získá určité hodnoty



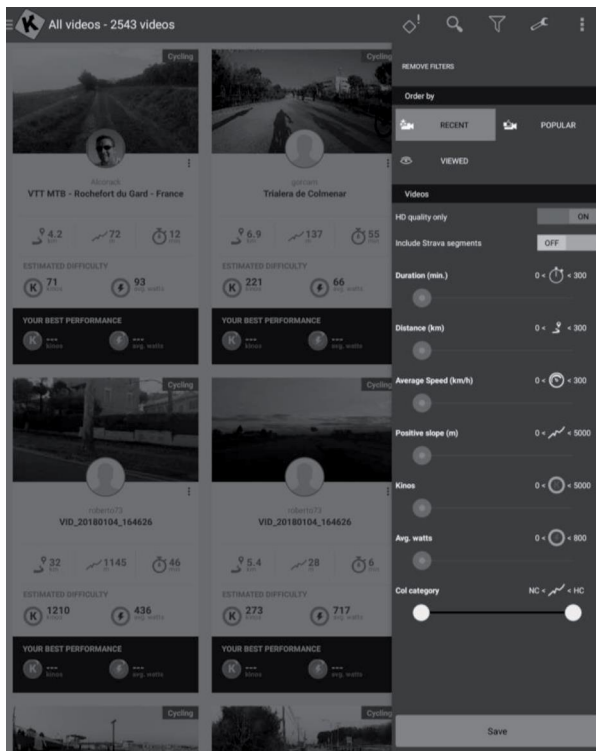
Trénink

Výběr videa

Existuje několik seznamů videí z nichž můžete vybrat požadované video. Funkce filtrování zajišťuje přístup k videím, které hledáte (nejčastěji, oblíbené, nejvíce zobrazeny, nejnovější, trvání, vzdálenost, sklon ...).

Pro každé video můžete vidět relevantní informace: jeho jméno, přispěvatel (který poslal video), krajina, trvání, vzdálenost, průměrný sklon svahu, průměrná rychlost.

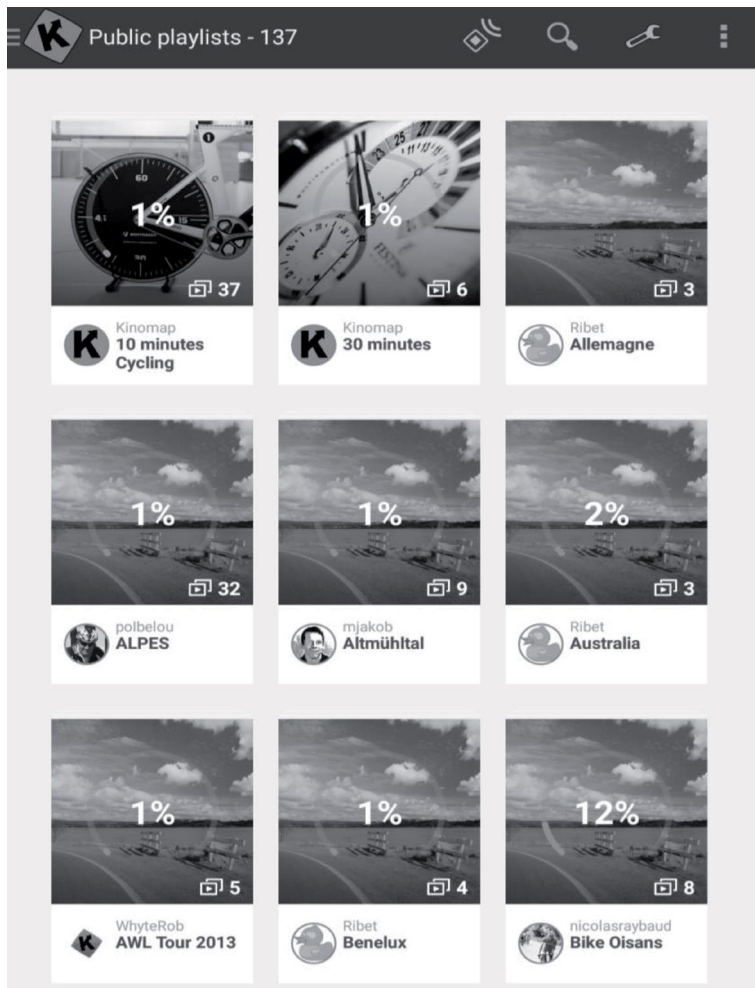
Seznamy skladeb



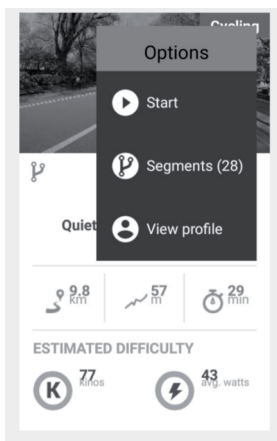
Existuje také mnoho playlistů vytvořených společností Kinomap nebo samotnými uživateli.

Každý seznam má konkrétní téma, například: 30 minutový trénink nebo cvičení venku. Svůj pokrok můžete sledovat na každém playlistu a videu.

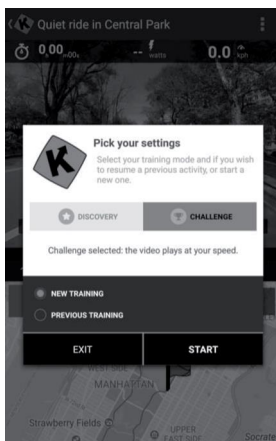
V současnosti nemůžete své seznamy videí spravovat přímo z aplikace.



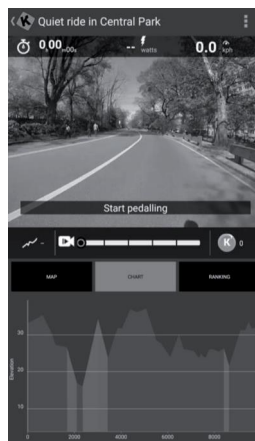
Začátek tréninku



Vyberte video, na které chcete cvičit.



Vyberte režim, ve kterém chcete trénovat.



Stačí začít šlapat na začátek tréninku.

Režim Discovery a Challenge

Režim Challenge: Video se bude přehrávat vaší rychlostí, abyste dosáhli stejnou výkonnost jako producent videa. Pokud nejste dost rychlí, video zpomaluje rychlost snímků. S dobrým výkonem může být snímková frekvence zvýšena na dvojnásobek původní rychlosti. Použijte tento režim, abyste se podíleli na výzvách, jako jsou indoor výzvy, a abyste mohli exportovat na stránky třetích stran, jako je například Strava, úplné souřadnice a mapu vaší virtuální jízdy.

Režim discovery: Video se přehraje při původní rychlosti a pozastaví se, když dosáhnete rychlost 0. Bez ohledu na váš výkon se frekvence snímků nezmění, ale budete stále vidět, zda máte dobrý výkon při pohledu na energetickou výkonnost. Upozorňujeme, že export na stránky třetích stran, jako je například Strava, je omezen na wattů a další údaje, jako je například kadence, tepová frekvence, ale souřadnice nebo mapa nelze exportovat.

Tréninkový displej



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.



DISCOVERY



CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

V horní části obrazovky se zobrazí příslušné informace:

- Trvání
- okamžitá produkovaná energie
- okamžitá rychlost
- srdeční tep (pouze pokud je integrovaný monitor tepu nebo máte externí monitor)
- Bezprostřední frekvence šlapání
- Vzdálenost

Vaše pozice na mapě bude synchronizovaná s videem.

Záložka Hodnocení je k dispozici pouze v režimu pro více hráčů.



Abcissa: výška v metrech

Ordino: Vzdálenost v KM v režimu Challenge.

Trvání: Trvání v sekundách v režimu Discovery.

Nastavte odpor / převodové stupně

Na obrazovce najdete pokyny k nastavení odporu podle profilu nadmořské výšky (nadmořská výška) při používání snímače rychlosti / kadence nebo optického snímače.

Konec tréninku

Pokud chcete mít pauzu nebo přestat cvičit, stačí zastavit šlapání nebo použít tlačítko pro pozastavení v rohu. Kliknutím na tlačítko Resume Session pokračujte v tréninku. Pro tuto aktivitu zastavit, stačí potvrdit klepnutím na tlačítko Uložit a ukončit.

Profilový trénink

Profilový trénink je formou cvičení, které zahrnuje sérii tréninků s nízkou až vysokou intenzitou s dobami pro odpočinek nebo úlevu.

Změna intenzity trénuje srdeční sval, poskytuje kardiovaskulární cvičení, zvyšuje aerobní kapacitu a umožňuje vám déle a / nebo intenzivněji cvičit.

Profilový trénink zatím není k dispozici pro všechna zařízení. Můžete ho snadno zkontrolovat v hlavním menu: pokud vidíte nabídku profilový trénink, znamená to, že tato funkce je k dispozici pro vaše zařízení.

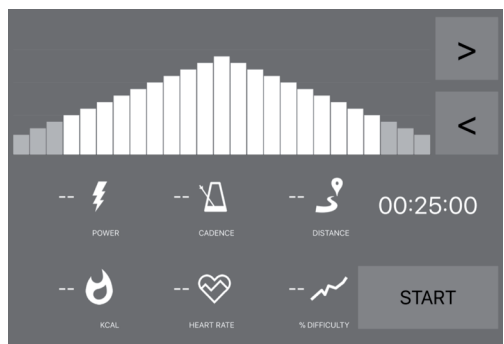
V závislosti na zařízení si můžete vybrat mezi dvěma režimy.

Odolnost: definujete úroveň odporu a pokyny se odešlou kolu bez ohledu na vyprodukovanou energii.

Cílový výkon: definujete cílový výkon a odpor se automaticky změní na jeho vygenerování. Pokud nevidíte oranžovou čáru, znamená to, že jste blízko vašeho cíle.

Naopak, oranžová čára znamená, že se pohybujete dál od vašeho cíle. (Zvýšení nebo zpomalení cílového výkonu)

Jediné, co musíte udělat, je vybrat čas (<>) pro odpočítávání a potom začít trénink. Po spuštění aktivity můžete zvýšit nebo snížit cílový výkon nebo odpor podle zvoleného režimu.



Hodnocení

Historie aktivity

Otevřete hlavní nabídku na levé straně a klikněte na "Training Protocol". Zde můžete vidět historii vašich předchozích tréninků včetně názvu videa, data tréninku, trvání a vzdálenosti.

Kliknutím na konkrétní cvičení získáte všechny informace.

Můžete také navštívit stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.

Váš tréninkový deník obsahuje mapu, souhrn a řadu podrobných grafů, které zobrazují Vaši minulou rychlost, výkon, kadenci a srdeční frekvenci.

Všimněte si, že protokol tréninku je možné automaticky exportovat na různé platformy jako RunKeeper, Strava nebo Under Armor.

Vyhledávání

Toto tlačítko je vždy dostupné v pravém horním rohu na prohlížení videí bez ohledu na to, v jaké nabídce se nacházíte.

Existuje několik způsobů, jak najít správné video:

Můžete vyhledávat kliknutím na tlačítko Hledat. Po zadání minimálně 3 znaků se uskuteční automatické vyhledávání.

Můžete také provést geografické vyhledávání. Zvolte "Map" v hlavním menu. Všechny dostupné videa můžete prohlížet kliknutím na položku "Public Playlist" nebo "All Videos".

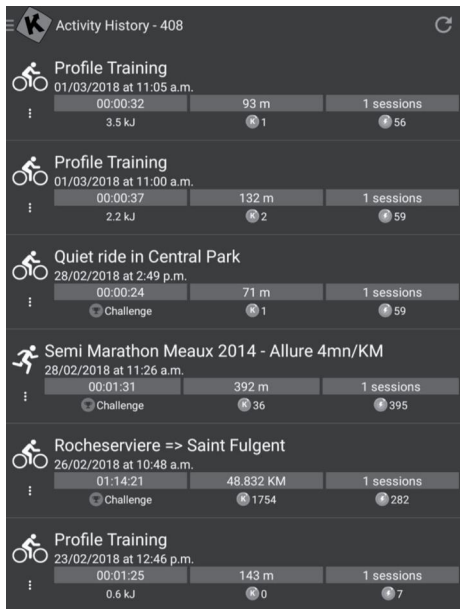
Nastavení

Uživatelské nastavení

Přejděte do nabídky Nastavení a nastavte své uživatelské údaje včetně výšky, hmotnosti, narozenin, pohlaví. Tyto informace ovlivňují výpočet rychlosti.

Externí zobrazení

Chcete-li zobrazit displej na svém televizoru pomocí zařízení Chromecast nebo Apple TV, postupujte podle pokynů.



Zahřátí

1.1



Hlava se nakloní pomalu střídavě tam a zpět a zprava doleva.

1.2



Potom Mobilizujte ramena (kruhové pohyby).

2



Otočte boky, zatímco ramena jsou natažená. Nohy nejsou pevně připevněny k zemi (kotníky doprovázejí otáčení těla).

3



Ohněte se v boku, jedna ruka se natahuje nahoru. Zůstaňte v této pozici na několik sekund na každé straně.

4.1



4.2



Stůjte na jedné noze a držte si druhou nohu rukou. V této pozici, zatáhněte kotník a mírně natáhněte stehno. Pokud je to nutné, chyťte se něčeho na udržení rovnováhy. Zůstaňte na jedné noze a otáčejte kotník v obou směrech.

5



6



Při dřepch, položte nohy na šířku ramen a snižte boky s rukama rovně. Snažte se udržet záda rovně.

Posadte se s nohama ohnutými tak, aby se dotýkaly chodidla vašich nohou. Pohybuje kolena nahoru a dolů, zatímco chodidla zůstávají na podlaze. Držte si kotníky a udržujte rovně záda.

7



V sedě s nohama rovně se ohněte dopředu k vašim palcem. Zkuste to udržet nohy a záda rovně.

Provedte zahřívací pohyby před každým tréninkem. Tímto způsobem mobilizuje klouby a aktivujete svaly.

Pokud se cítíte nepříjemně při některých pohybech nebo pociťujete bolest, přeskočte toto cvičení a dohodněte se na konkrétním cviku s lékařem nebo trenérem fitness.

Každý pohyb by měl mít několik opakování (vpravo a vlevo), abyste mohli začít kardio trénink už uvolněný.

Informace o údržbě

- Mazání všech pohyblivých částí je rozhodující pro dlouhou životnost a optimální výkon vašeho stroje. Poznámka: Nepoužívejte mazání na bázi oleje, protože přitahují prach, nečistoty a špínu a eventuálně se přilepí a pouzdra a ložiska zkorodují.

- Uvnitř tašky na nářadí je láhev silikonového oleje na mazání oběžného pásu.
- Všechna kloubová ložiska by měly být pravidelně kontrolovány, aby se prokázalo možné opotřebení.
- Pravidelně kontrolujte a napravujte napětí kabelu, protože zachovává anatomickou funkci.
- Pravidelně kontrolujte, zda nejsou pohyblivé části, čalounění a rukojeti opotřebované nebo poškozené.

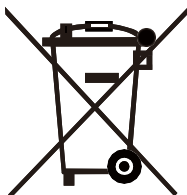
Pokud nastane problém, je potřebný náhradní díl, zařízení zastavte a okamžitě kontaktujte svého místního prodejce. Části vyměňujte pouze za originální díly.

- Při kontrole šroubů a matek zkontrolujte, zda jsou zcela zajištěny. Pokud existuje šroub nebo matice, která se neustále uvolňuje, dostanete náhradu od místního prodejce.
- Zkontrolujte svařené místa, zda tam nejsou praskliny

Čištění

- V případě potřeby, můžete čistit čalounění slabým roztokem mýdla a vody. Pravidelné používání vinylové soupravy zvyšuje životnost a vzhled vaší výplně.
- Všechny chromované povrchy by se měly čistit pravidelně, aby se prodloužila životnost a lesk povrchu. Stroj otřete vlhkým hadříkem a důkladně osušte každý den. Alespoň jednou týdně by měl chromový povrch leštit komerčním nebo automobilovým chromovaným leskem..

Pokyny k likvidaci



Podle Evropského nařízení odpadu 2012/19 / EU tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek nepatří do domácího odpadu. Na základě směrnice by měl přístroj odevzdat na příslušném sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Zajištěním správné likvidace výrobku pomůžete zabránit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, což by jinak mohl být důsledek nesprávné likvidace výrobku. Pro detailnější informace o recyklaci tohoto výrobku se obraťte na svůj Místní úřad nebo na odpadovou a likvidační službu vaší domácnosti.



Prohlášení o shodě



Výrobce: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými směrnicemi:

2014/53/EU (RED)

2011/65/EU (RoHS)

2014/35/EU (LVD)