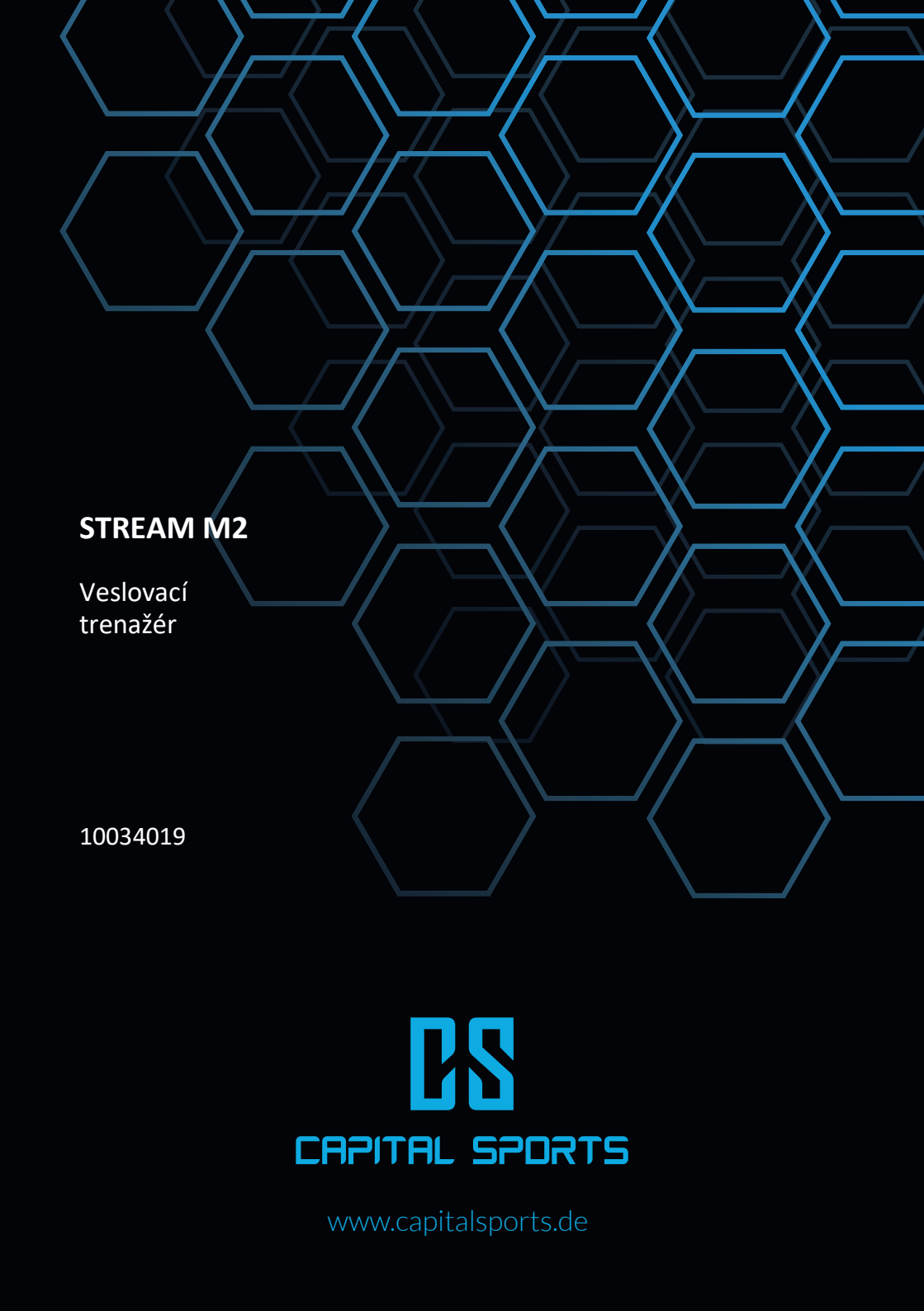




STREAM M2

Veslovací
trenažér

10034019



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Vážený zákazníku,

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Prosím, důkladně si přečtete manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a upozornění uvedených v návodu k použití se nevztahuje na naši záruku a jakoukoliv odpovědnost. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu:



OBSAH

Bezpečnostní pokyny 2

Části 4

Montáž 5

Nastavení 11

Konzola a funkce tlačítek 12

Programy a nastavení 14

Aplikace iConsole + 21

Trénink pomocí aplikace Kinomap 21

Přehled kardio tréninku 22

Rozcvičení se před tréninkem 25

Péče a údržba 28

Prohlášení o shodě 28

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu	10034019
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz



VAROVÁNÍ

Toto stacionární tréninkové zařízení není vhodné na vysoce specializované účely. Systém sledování srdeční frekvence může vykazovat chybné hodnoty. Nesprávné trénování nebo nadměrné cvičení mohou způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se abnormálně zhorší vaše výkonnost, ihned ukončete trénink.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

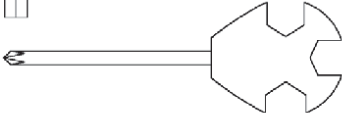
Před používáním tohoto přístroje si pečlivě přečtete tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Tento návod by měl být k dispozici pro budoucí použití. Kvůli vylepšování výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečný provoz je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Svou podlahu ochraňujte podložkou. Nepoužívejte toto zařízení ve vlhkých prostorách jako jsou budovy s bazénem, sauny a podobně. Bezpečnostní vzdálenost od tohoto zařízení musí být alespoň 0,6m volného místa kolem.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a bezpečnost. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všimněte si signálů vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit pokud zažijete některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tlukot srdce, mělké dýchání, závratě nebo ospalost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s vaším doktorem před dalším cvičením, v případě zpozorování těchto symptomů.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Nepouštějte děti a zvířata k tomuto zařízení, zařízení musí být složené a používáno pouze dospělými osobami.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Během používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhýbejte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.

- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušte cvičení. Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při přesouvání nebo zvedání zařízení přistupujte k práci s maximální opatrností abyste si nezranili záda. Vždy používejte správnou zvedací techniku nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Všechny pohyblivé doplňky (například pedály, madla, sedlo .. atd.) Vyžadují údržbu alespoň jednou za týden. Před použitím je vždy zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte. Po uvedení do adekvátního stavu můžete zařízení nadále používat.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který by mohl způsobit vážné riziko.
- Udržujte napájecí kabel mimo zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru zařízení.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte běžecký pás od napájení. Při čištění, ořete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte běžecký pás na místě, které nemá regulovanou teplotu, například garáže, zahradní domky, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a konstrukční změny (např. odstranění nebo výměna originálních dílů) mohou ohrožit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý diskový setrvačnick se během provozu zahřeje.
- Pokud zařízení nepoužíváte, zajistěte jej.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.
- Děti musí být pod dozorem aby se zajistil, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Zařízení připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

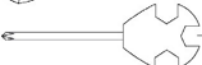
Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 100 kg.

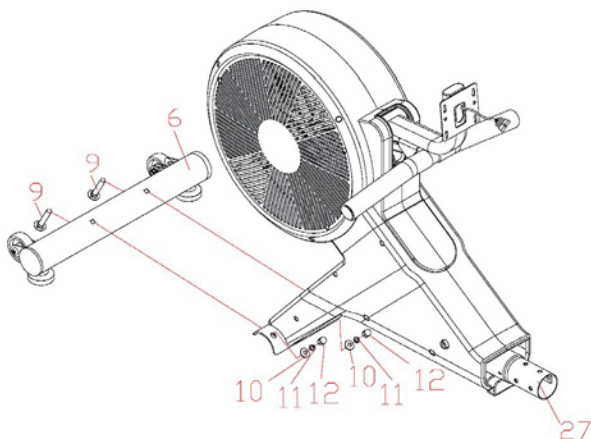
ČÁSTI

	— #3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	— #11 d8	4PCS
	— #24 M8*20*S5	4PCS
	— #25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	— #34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	— #35 M6*16*φ10	2PCS
	— #A S5	1PC
	— #B S13-14-15	1PC

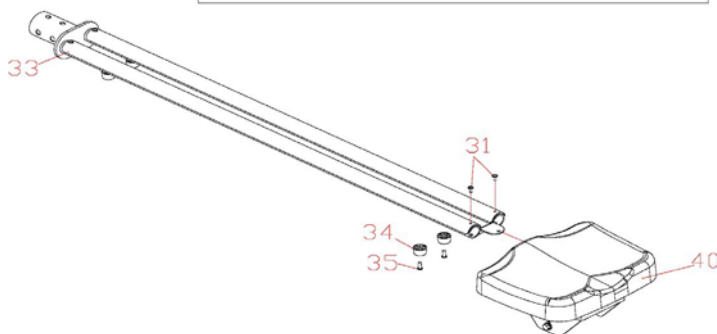
MONTÁŽ

1

	#9 M8*73*20*H5	2PCS
	#10 d8*Φ20*2*R30	2PCS
	#11 d8	2PCS
	#12 M8*H16*S13	2PCS
	#B S13-14-15	1PC



Odstraňte šrouby (9), podložky (10), pružné podložky (11) a matice (12) s klíčem (B) z hlavního rámu (27). Potom připevněte přední spodní trubku (6) k hlavnímu rámu (27) pomocí šroubů (9), podložek (10), pružných podložek (11) a krycích matic (12), které jste právě odstranili pomocí klíče (B).



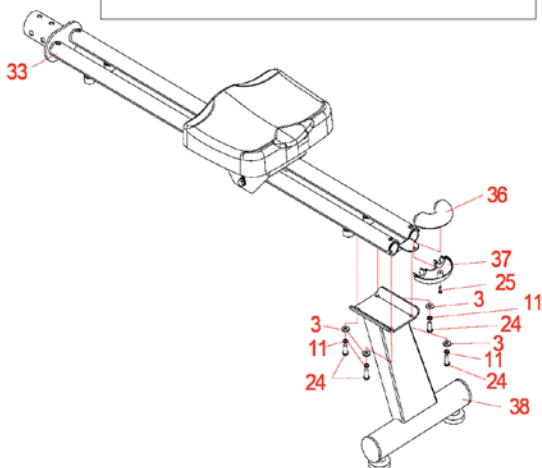
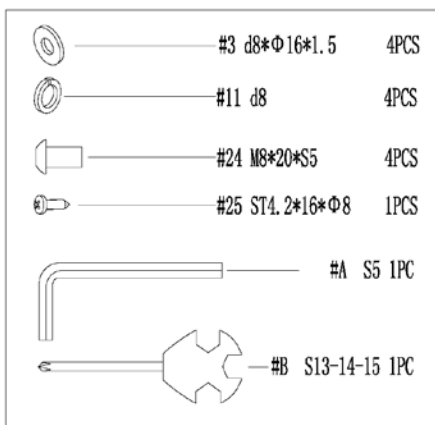
Pomocí klíče (B) vyberte šrouby (31) z kolejnice (33).

Sedlo (40) zasuňte do kolejnice (33).

Pomocí klíče (B) znovu připevněte šrouby (31) na kolejnici (33).

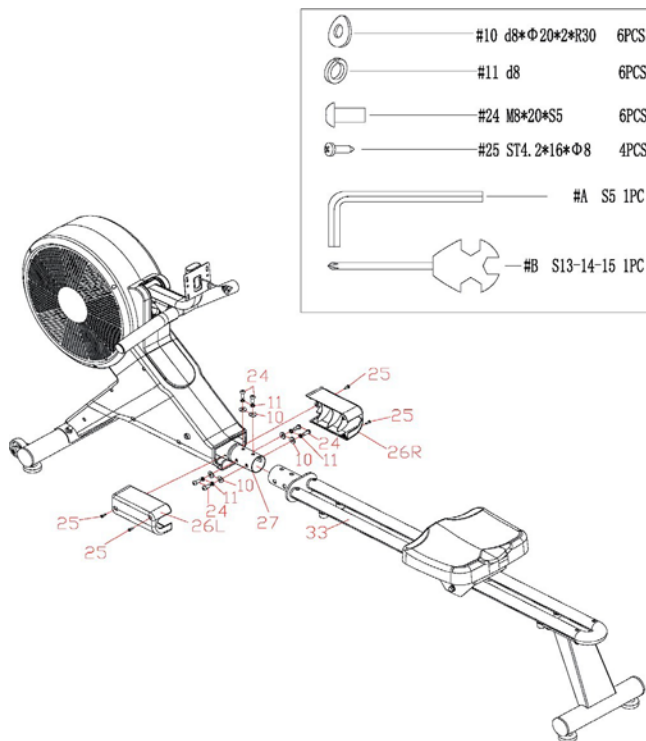
Upevněte omezovače (34) pomocí šroubů (35) na kolejnici (33).

3



Připevněte horní a spodní kryt (36 a 37) ke kolejnici (33) pomocí šroubů (25). Na tento úkon použijte klíč (B).

Připevněte zadní konzolu (38) ke spodní části kolejnice (33) pomocí podložek (3), pružných podložek (11) a šroubů (24). Na tento úkon použijte klíč (A).

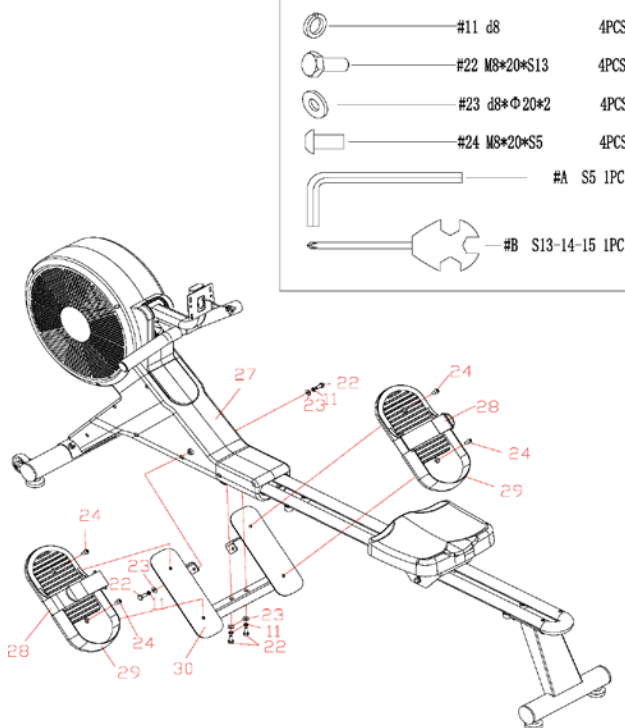


Pomocí klíče (A) odstraňte zaoblené disky (10), pružné podložky (11) a šrouby (24) z hlavního rámu (27).

Kolejnici (33) zastrčte do hlavního rámu (27) a připevněte ji zaoblenými podložkami (10), pružnými podložkami (11) a šrouby (24). Na tento úkon použijte klíč (A).

Kryt (26L / R) připevněte pomocí šroubů (25) k hlavnímu rámu (27). Na tento úkon použijte klíč (B).

5

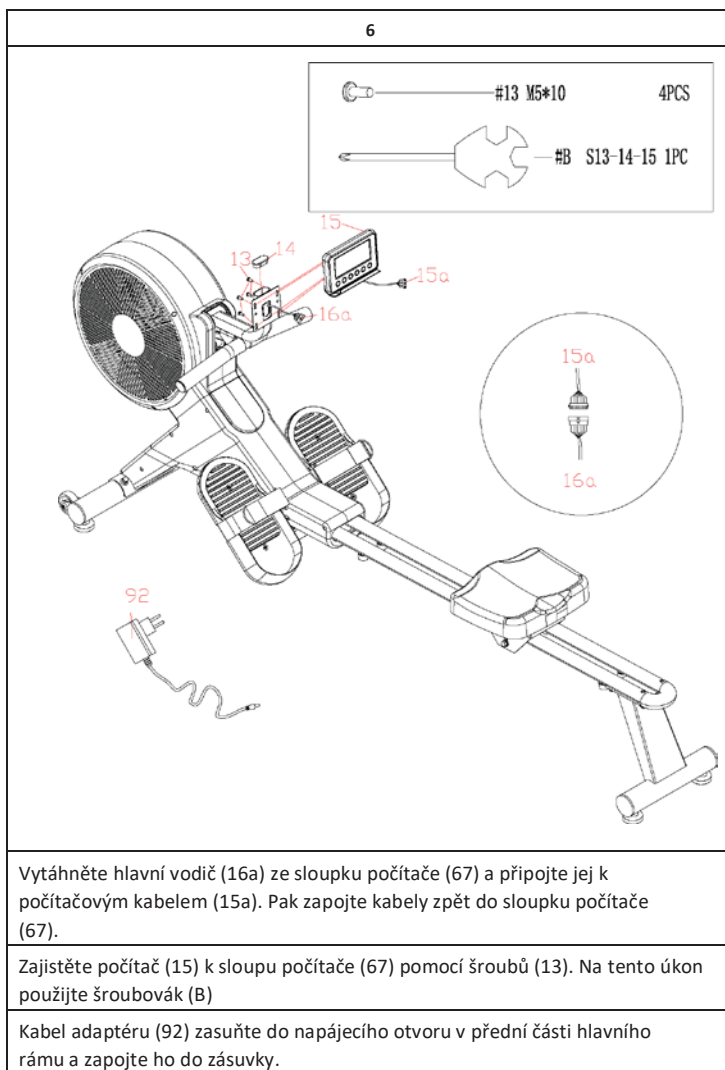


Pomocí klíče (B) vyberte pružné podložky (11), šrouby (22) a podložky (23) z hlavního rámu (27).

Desku pedálu (30) připevněte k hlavnímu rámu (27) pomocí pružných podložek (11), šroubů (22) a podložek (23). Na tento úkon použijte klíč (B).

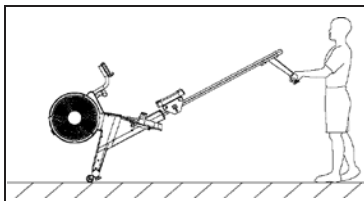
Upevněte pedály (29) k pedálové desce (30) pomocí šroubů (24). Použijte k tomu klíč (A).

Poznámka: Pedálový pás (28) by měl být zasunut do dlouhé drážky ve spodní části pedálu (29).



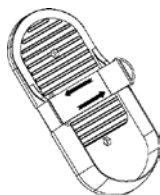
NASTAVENÍ

PŘESOUVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



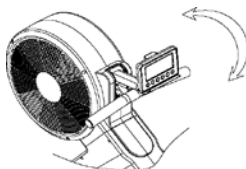
Při přemísťování stroje zvedejte zadní nosič (38), dokud se transportní váleček na přední dolní trubce (6) nedotknou země. S koly na zemi můžete trenažér snadno přepravit na požadované místo.

NASTAVENÍ PEDÁLŮ



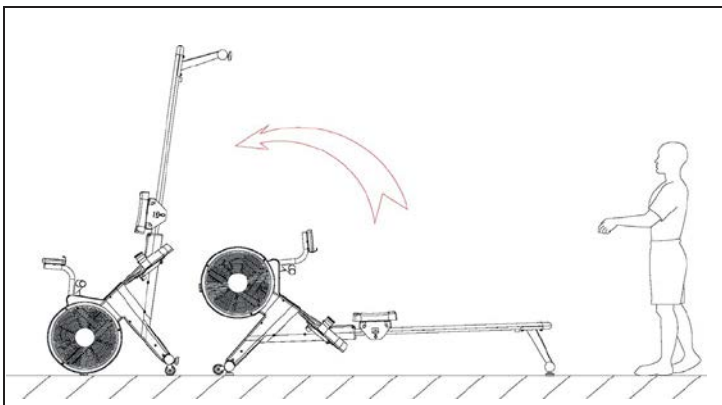
Pedálový pás je nastavitelný a dá se nastavit podle velikosti chodidla uživatele.

NASTAVENÍ ÚHLU SKLONU POČÍTAČE



Úhel natočení sloupku počítače lze upravit tak, aby se dosáhlo nejlepší výhled na obrazovku počítače.

SKLADOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



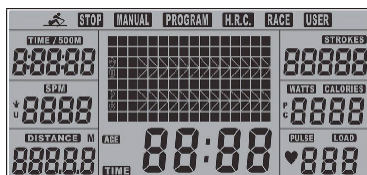
Pokud stroj nepoužíváte, můžete jej složit tak, aby šetřil místo.

Upozornění: Po nastavení stroje se sedadlo sklouzne dolů. Dávejte pozor, abyste si nenarazili hlavu o složenou jednotku.

KONZOLE A FUNKCE TLAČÍTEK

Poznámka: Pokud chcete trénovat bez nastavení, není třeba zvolit funkci, nastavit čas, vzdálenost nebo jinou hodnotu.

Když je konzola zapojena zazní signál a na 2 sekundy se zobrazí všechny ikony:



Pokud uživatel nestiskne žádné tlačítko nebo pokud po dobu delší než 4 minuty nezíská žádný signál, konzola se přepne do úsporného režimu.

Displej

SPM	0-999	Údery za minutu
TIME/500m	0.0-99:00	Zobrazuje časový rozsah tréninku Zařízení sleduje rychlost každých 6 sekund a zobrazuje zbývajícím čas potřebný k překonání 500 metrů podle aktuální rychlosti.
METERS	50-1000	Nastavitelný rozsah: 50-1000
CALORIES	0-9990	Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Nastavitelný rozsah: 0-9990
STROKES	0-9999	Zobrazuje záběry potřebné k dokončení tréninku. Zařízení sleduje záběry každých 6 sekund a zobrazuje počet snímků potřebných k překonání 500 metrů dle aktuálního počtu záběrů.
PULSE	30-240 BPM	Zobrazuje srdeční rytmus v úderech za minutu.

Funkce tlačítek

UP	Zvýšte výběr hodnoty/funkce.
DOWN	Snižte výběr hodnoty/funkce.
MODE	Výběr a potvrzení výběru
RESET	Stlačením a podržením na 2 sekundy konzolu restartujete.
	Stisknutím nastavíte všechny hodnoty na 0.
	Po tréninku se stisknutím vrátíte na hlavní obrazovku.
START/STOP	Začne nebo ukončí trénink.
HEART RATE RECOVERY	Sleduje a hodnotí srdeční rytmus během období zotavení po tréninku.

Zvukové signály

Všechny záznamy a vstupy jsou doprovázeny zvukovým signálem:

- 1 tón: vstup je potvrzen
- 2 tóny: Neplatný vstup

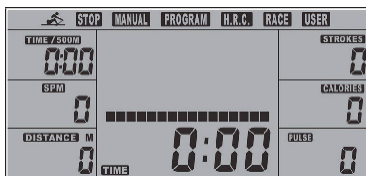
Poznámka k zobrazení pulsu

Pokud se v okně pulzu namísto hodnoty zobrazí [P], pás na měření pulsu není správně usazen.

PROGRAMY A NASTAVENÍ

Rychlý start (manuální nastavení)

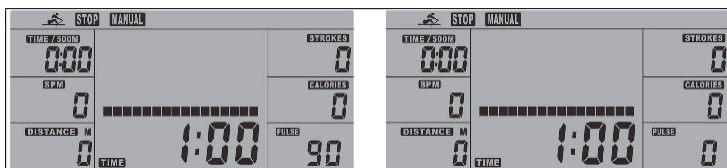
Po zapnutí stiskněte MANUAL> PROGRAM> H.R.C. > RACE> USER začne blikat. Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte MANUAL a stisknutím tlačítka MODE potvrďte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní obrazovku.



Stiskněte tlačítko START / STOP pro rychlé spuštění tréninku bez jakýchkoliv úprav a nastavení. Stiskněte tlačítko UP / DOWN, zadejte požadovanou hodnotu a stiskem tlačítka MODE potvrďte. Následující hodnoty se zobrazují jedna po druhé:

- RESISTANCE 1~16
- TIME nebo METR. Poznámka: Čas a vzdálenost v metrech nelze nastavit současně.
- CALORIES
- PULSE

Stisknutím tlačítka NAHORU / DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE potvrďte. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink.



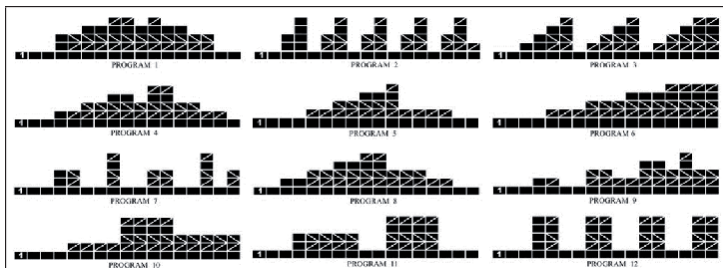
- Po dosažení nastavené hodnoty zazní zvukový signál a konzola se zastaví.
- Během tréninku stisknutím tlačítka UP / DOWN upravte odpor. Na displeji se zobrazí nová hodnota odporu. Základní nastavení je 1.
- Na dokončení tréninku stiskněte tlačítko START / STOP. Všechny tréninkové hodnoty se uloží.
- Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na výběr tréninku.

Výběr programu

- Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte jeden z následujících programů: MANUAL> PROGRAM> H.R.C. > RACE> USER.
- Vyberte Program a stisknutím tlačítka MODE potvrďte.
- Na výběr je celkem 12 programů. Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte jeden.
- Nastavte cílovou hodnotu tréninku a stisknutím tlačítka MODE nastavte odpor (1 ~ 16) a čas.
- Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink.



Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte odpor během tréninku. Na displeji se zobrazí nově nastavená hodnota odporu. Základní nastavení je 1. Grafika programu je následující:



- Programy na čas: P2 - P3 - P7 - P12
- Programy na odpor: P6 - P9 - P11
- Intervalové programy se střídavě zvýšeným / sníženým odporem:
- P1 - P4 - P5 - P8 - P10

Pokud jste začátečník, nejdříve proveďte trénink s nejnižší úrovní odporu. Po několika trénincích veslování můžete přepnout na jeden z intervalových programů.

- Na dokončení tréninku stiskněte tlačítko START / STOP. Všechny tréninkové hodnoty se uloží.
- Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do režimu výběru tréninku.

Program pro cílový puls H.R.C

V tomto programu zařízení reaguje na hodnotu srdeční frekvence měřenou pomocí hrudního popruhu. Grafický displej ukazuje, zda uživatel potřebuje zvýšit nebo snížit hodnotu odporu. K dispozici jsou následující možnosti:

- HRC55: Při této možnosti je srdeční frekvence v rozsahu 55% maximální srdeční frekvence, ideální pro začátečníky a spalování tuků.
- HRC75: Při této možnosti je srdeční frekvence v rozsahu 75% maximální srdeční frekvence, což je ideální pro zkušené cvičenců a sportovců.
- HRC90: Anaerobní režim. Při této možnosti je srdeční frekvence v rozsahu 90% maximální srdeční frekvence. Tento režim je vhodný pouze pro soutěžící sportovce a krátkodobý výcvik.
- TAG: V režimu TAG může konzola vypočítat cílovou srdeční frekvenci na základě věku uživatele nebo můžete nastavit požadovanou srdeční frekvenci.

Chcete-li vybrat H.R.C. režim:

- Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte H.R.C .. Poté stiskněte tlačítko MODE a vyberte HRC55> HRC75> HRC90> TARGET.
- Pokud vyberete HRC55, HRC75 nebo HRC90, konzola automaticky vypočítá cílovou hodnotu srdeční frekvence.
- Pokud zvolíte program TARGET, na displeji se zobrazí výchozí hodnota [100]. Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte požadovanou hodnotu v rozsahu 30-240 úderů za minutu. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE a program se uloží.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte požadovaný čas tréninku a stisknutím tlačítka MODE potvrďte.
- Trénink spustíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Poznámka: Během H.R.C. programu, musíte nosit hrudní pás, aby konzola mohla detekovat a zobrazovat vaši srdeční frekvenci.



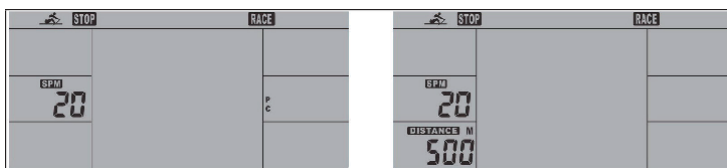
V režimu H.R.C konzola počítá přesnou hodnotu odporu, aby během tréninku udržela uživatele v rámci cílové srdeční frekvence.

- Pokud je srdeční frekvence během tréninku pod cílovou srdeční frekvencí, odpor se automaticky zvyšuje o 1 úroveň každých 30 sekund.
- Pokud je srdeční frekvence během tréninku nad cílovou srdeční frekvencí, odpor se každých 15 sekund automaticky sníží o 1 úroveň. Pokud je dosažena nejnižší úroveň (1) a srdeční frekvence uživatele je stále nad nastavenou cílovou srdeční frekvencí, za 30 sekund zazní zvukový alarm a konzola automaticky ukončí tréninkový program.

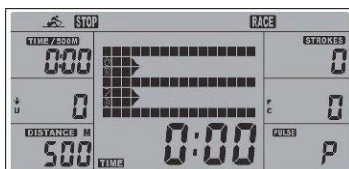
Závodní režim (RACE)

V tomto režimu můžete pomocí konzoly soutěžit.

- Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte RACE. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte SPM. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte RACE. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte hodnotu odporu.



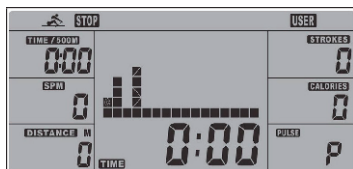
- Pro spuštění tréninku stiskněte tlačítko START / STOP, konzola zobrazí stav uživatele a PC.



Uživatелеm definovaný program (USER)

V tomto režimu můžete podle potřeby upravit odpor každého tréninkového segmentu.

- Stisknutím tlačítka UP / DOWN vyberte USER PROGRAM. Stiskněte tlačítko MODE zadejte hodnotu pro první segment.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte hodnotu odporu. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Rozsvítí se následující segment.
- Pokračujte, dokud nebude dokončených všech 16 segmentů. Maximální hodnota odporu je 16. Stisknutím a podržením tlačítka MODE dokončete nebo ukončete nastavení.
- Stisknutím tlačítka UP / DOWN nastavte požadovaný čas tréninku a stisknutím tlačítka MODE potvrďte.
- Trénink spustíte stisknutím tlačítka START / STOP. Po dosažení cíle zazní zvukový signál a konzola se zastaví.
- Během tréninku stisknutím tlačítka UP / DOWN upravte odpor. Na displeji se zobrazí nově nastavená hodnota odporu. Základní nastavení je 1.
- Stisknutím tlačítka START / STOP ukončíte trénink, všechny tréninkové hodnoty se uloží.
- Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do režimu výběru tréninku.



Měření pulsu během regenerační fáze

Po období intenzivního cvičení vám doporučujeme změřit puls během regenerační fáze.

Nastavte odpor na minimální hodnotu a pomalu pokračujte ve veslování, dokud se srdeční frekvence uživatele nesníží na téměř normální úroveň.

Stiskněte tlačítko pro obnovení srdečního rytmu a upevněte hrudní pás. V tomto okamžiku je zobrazen pouze čas (TIME) 00:60. Ostatní funkce nejsou k dispozici. Po 60 sekundách zobrazí konzola výsledek měření srdeční frekvence:

1,0	perfektní
1.0 <F <2.0	velmi dobrý
2.0 <F <2.9	dobrý
3.0 < F < 3.9	v pořádku
4.0 < F < 5.9	podprůměrný
6.0	špatný

Pokud je vaše srdeční frekvence stále vysoká i po 60 sekundách (mezi 4 a 6), pokračujte v pomalých záběrech, dokud se váš puls nevrátí do normálu.

Chybové kódy

E2	Pohon motoru přesahuje normální rozsah. Odpojte síťovou zástrčku a restartujte motor.
E7	Zkontrolujte, zda nejsou poškozeny kabelové spojení.

APLIKACE ICONSOLE +

Zapněte BT na tabletu, vyhledejte zařízení konzoly a stiskněte Connect (připojit). Zapněte aplikaci iconsole + aplikaci na tabletu a spusťte cvičení s tabletem.



Poznámka: Po připojení konzoly k tabletu pomocí připojení BT již více konzola nezobrazuje žádné údaje. Zavřete aplikaci a vypněte BT na tabletu. Konzola automaticky znovu objeví údaje.

TRÉNINK POMOCÍ APLIKACE KINOMAP

Kinomap změní váš tréninkový kolo, rotopedy, běžecký pás nebo veslařský trenažér na výkonné a zábavné fitness zařízení.

Vyberte video a trénujte v aplikaci Kinomap. Během sledování videa sledujte průběh ikon na mapě. Aplikace změní sklon nebo odpor vašeho zařízení, aby sledovala každé video, které si vyberete v reálném čase.

Připojte se ZDARMA a začněte hned teď!



PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardio tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdraví a pomáhá vám spálit tuk.

Je to doporučený druh cvičení, pokud chcete zhubnout. Při cvičení se nejprve spotřebuje glukóza, pak tuk uložený v těle.

Při cvičení se nejprve spálí glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vaši vytrvalost. Platí, že čím pravidelněji trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkých tréninkových trénincích 20 minut).

Během tréninku

Úroveň odporu použitého během tréninku určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky.

Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi vychladnutí. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít přes tyto 3 fáze, jakož i cvičení alespoň 20-30 minut podle ergometru.

1. Fáze zahřívání

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba zahřívání 5-10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Během fáze zahřívání byste měli dát svému oběhovému systému a svalům čas připravit se na následné tréninky. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a pak postupně zvyšovat na úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

2. Fáze kardio tréninku

Po přibližně 10 minutách můžete začít fázi kardio tréninku. Při používání interního tréninkového programu řídí počítač odpor v závislosti na zvoleném typu intervalu a tím simuluje měnící se intenzity.

Kardio tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink podle množství vynaložené energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

Aerobní tréninková zóna

Když jste v této zóně, posilujete svůj kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory zvýšené srdeční frekvenci, hlubšímu dýchání a snadnému pocení, tělo není ve velmi stresovém stavu, dýchání není výrazně zrychlené - stále byste mohli mluvit s někým, aniž byste se zadýchali - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné, jako když rychle kráčíte do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže tělo pokrýt prostřednictvím aerobní výroby energie, která využívá kyslík. Současně je aktivní i anaerobní výroba energie, ale jen v malé míře. Kyselina mléčná produkovaná v tomto procesu může být rozdělena na výrobu energie. Většina vašeho tréninku by měla být v aerobní fázi.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, když aerobní produkce energie už nebude schopná pokrýt energetické potřeby těla. V tomto bodě dochází k posunu k většímu používání anaerobní výroby energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

Anaerobní trénink

V této zóně zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, protože roste hladina laktátu v těle; začnete se více potit; dýchání se stává rychleji; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se vaše svaly unaví a vy se cítíte zcela vyčerpaný a už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity.

3. Fáze vychladnutí

Na konci kardio tréninkové fáze přejděte na fázi vychladnutí, která by měla trvat nejméně 5 minut. Zde používáte nízkou úroveň odporu.

Fáze obnovy nebo ochlazování je také užitečná z hlediska prevence možné bolesti svalů. Doporučuje se aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horká lázeň, sauna nebo masáž.

Tréninkový progres

Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

Strava a pitný režim

- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio tréninky je velmi důležitá vhodná výživa před a po každé fyzické aktivitě.

Před tréninkem je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležitý zdroj energie.

Po tréninku musíte doplnit bílkoviny, jako jsou ty, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo zotavilo.

ROZCVIČENÍ SE PŘED TRÉNINKEM

Rozhýbejte se před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poraďte se se svým lékařem nebo fitness trenérem o vhodných zahřívacích pohybech.

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste uvolnění mohli začít s kardio tréninkem.

Vezměte si asi 5 minut na provedení následující Klarfit tréninkové rozcvičky:

1	
	
Pomalů zakloňte hlavu, potom otáčejte hlavu střídavě napravo a nalevo. Potom rozhýbejte ramena krouživým pohybem.	

2	3
	
Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně fixovány na zemi; kotníky sledují otáčení těla.	Ohněte se v bok s jednou paží nataženou vzhůru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.

4	
	
Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Zatímco jste v této poloze, hýbejte kotníkem tak, abyste si snadno protáhli stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Potom stůjte na jedné noze a s kotníkem nakreslete kruh v obou směrech (ve směru hodinových ručiček a proti směru hodinových ručiček).	

5	6
	
Při podřepu umístěte své nohy na šířku ramen, spusťte boky a udržujte ruce rovně. Pokuste se mít rovný hřbet.	Posadte se s nohama ohnutými tak, abyste se dotýkaly chodidly vašich nohou. Nohama ohnutými v koleni mírně mávejte nahoru a dolů. Chodidla zůstávají pevně na zemi. Držte si kotníky a záda mějte narovnaný.

7

Posadte se a protáhněte se směrem k prstům na nohách. Pokuste se udržet nohy a záda rovně a dosáhnout na špičky prstů.

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 se 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

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

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



Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými normami:

2011/65/EU (RoHS)

2014/53/EU (RED)

2014/35/EU (LVD)

