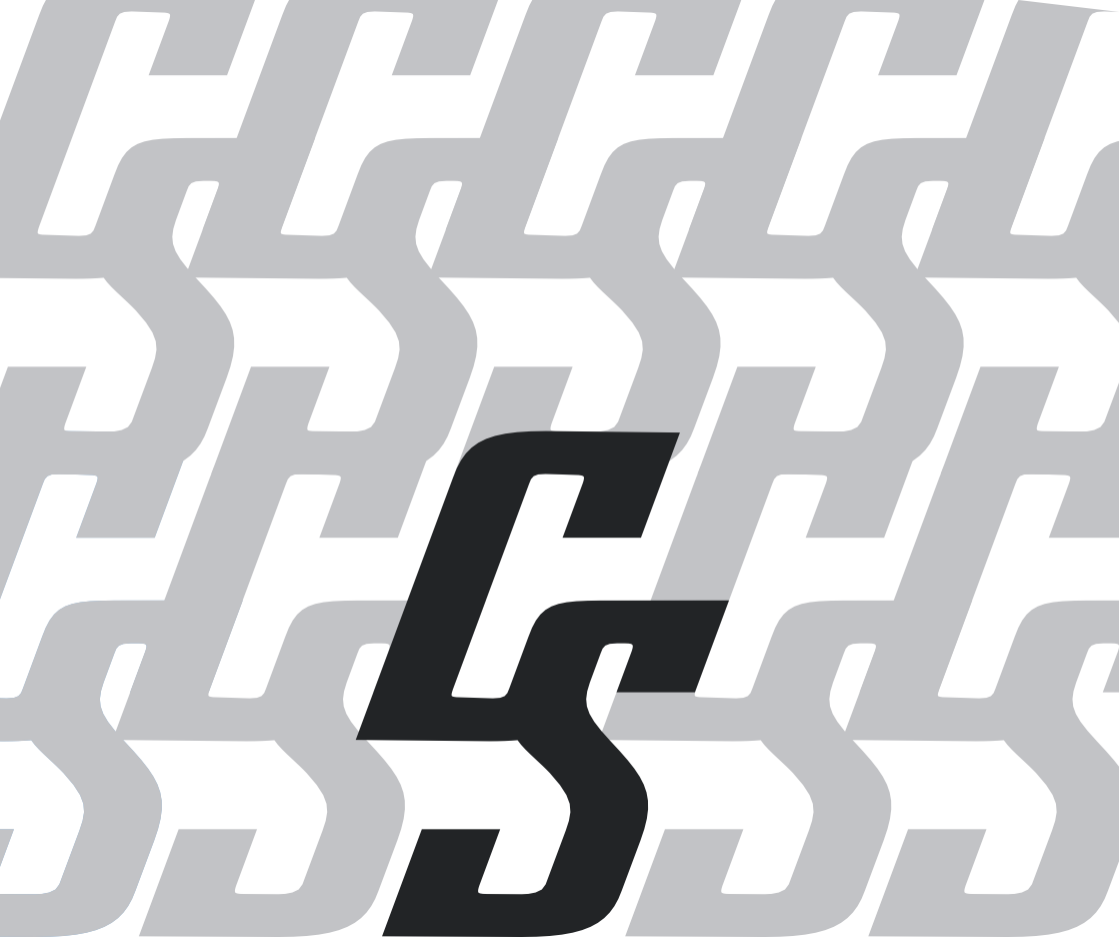




CAPITAL SPORTS

Galaxy Step

Stepper

10034982 10034983

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k zakoupení tohoto produktu. Pozorně si přečtete následující pokyny a dodržujte je, abyste předešli možnému poškození. Za škody způsobené nedodržáním pokynů a nesprávným používáním nepřebíráme žádnou odpovědnost. Skenujte následující QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu manuálu a dalším informacím o produktu:



OBSAH

Bezpečnostní pokyny 4
Díly jednotky 6
Složení jednotky 6
Funkce konzoly a tlačítek 7
Začínáme 8
Řešení problémů 8
Cvičení podle Kinomap App 9
Cvičení podle iFit Show App 11
Přehled kardio tréninku 12
Zahřívání před tréninkem 15
Rady pro likvidaci 18
Prohlášení o shodě 18



VÝSTRAHA

Toto stacionární zařízení není vhodné pro účely vysoké přesnosti. Monitorovací systém srdeční činnosti může být vadný. Nadměrné cvičení může mít za následek nebezpečné zranění nebo smrt. Pokud se váš výkon zhoršuje, okamžitě ukončete cvičení.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

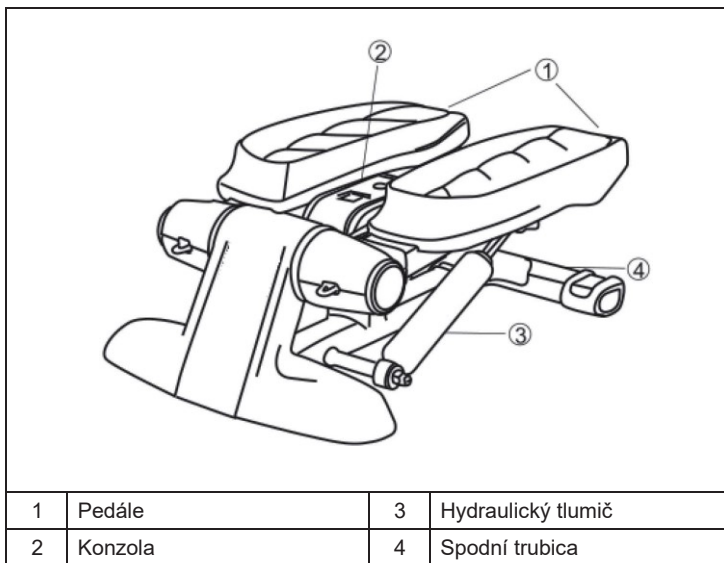
Před používáním přístroje si pečlivě přečtete tento návod k použití a věnujte mu velkou pozornost, abyste si zajistili optimální výkon a bezpečnost. Manuál si nechte pro budoucí použití. Pro vylepšení výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci, kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky slouží pouze jako příklad a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Návod k obsluze si uschovejte na bezpečném místě, abyste jej mohli kdykoliv číst.
- Zařízení neskládejte, dokud si pořádně a pozorně nepřečtete návod k obsluze. Bezpečnost a funkčnost zařízení je zaručena pouze tehdy, pokud zařízení bylo řádně smontováno, udržované a správně se používá. Vaší odpovědností je zajistit, že všichni uživatelé zařízení byli informováni o varováních a bezpečnostních opatřeních.
- Zařízení musí být umístěno na stabilním a rovnoměrném povrchu pro celkovou bezpečnost užívání. Chraňte podlahu pomocí podložky. Přístroj nepoužívejte ve vlhkém prostředí jako jsou bazény, sauny atd. Za účelem bezpečnostního užívání, všude kolem zařízení musí být alespoň 0,6 metru volného prostoru.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se musíte poradit s lékařem, abyste zjistili, zda nemáte jakékoliv fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám mohly zabránit ve správném používání zařízení. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Dávejte pozor na signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může být škodlivé pro vaše zdraví. Přerušte trénink, když se vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, napětí v těle, bolest hrudníku, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytnou některé z těchto stavů, musíte před pokračováním v cvičebním programu konzultovat váš problém s lékařem.
- necvičíte přímo po jídle.
- Přístroj smí být sestaven pouze dospělými. Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Zařízení smí být použito pouze v domácnosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití. Jen cvičení uvedené v návodu.
- Při používání přístroje používejte vhodný oděv a tréninkové boty. Vyhněte se volnému oblečení, protože se může zachytit do zařízení nebo vás omezit ve svobodě pohybu.
- Během cvičení udržujte záda rovně.
- Před každým použitím přístroje zkontrolujte, zda rukojeti, sedadlo a matice a šrouby byly správně utaženy.

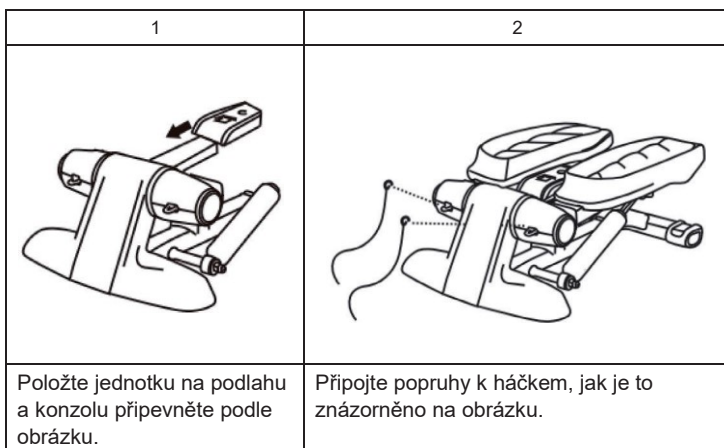
- Při nastavitelných částech myslete na maximální pozici, nepřekračujte značku "stop", jinak by to způsobilo riziko.
- Vždy používejte zařízení, jak je uvedeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát na to, abyste si neporanili záda. vždy používejte správné zdvihací techniky a / nebo vyhledejte pomoc, pokud je to nutné.
- Všechno pohyblivé příslušenství (např. Pedál, řídítka, sedadlo ... atd.) Vyžadují týdenní údržbu. Před každým použitím je zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo volné, ihned to opravte. Zařízení lze používat po opravě.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, což způsobí vážné riziko.
- Chraňte přívodní kabel před zdroji tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte s elektřiny. Chcete-li zařízení vyčistit, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte na žádném místě, kde není regulována teplota, jako např. Garáže, verandy, bazény, koupelny nebo venku.
- Používejte kolo jen tak, jak je to popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a změny konstrukce (např. Odstranění nebo výměna originálních částí) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý disk se během provozu zahřívá.
- Uzamkněte zařízení, když ho přestanete používat.
- Tento výrobek není navržen pro použití osobami (včetně dětí), které mají sníženou fyzickou, smyslovou nebo duševní kapacitu, nebo osobami, které nemají žádné zkušenosti nebo znalosti, pokud nejsou poučeny o používání spotřebiče osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost a jsou pod dohledem ,
- Děti by měly být pod dozorem, aby se zajistilo, že si se spotřebičem nehrají.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Přístroj připojujte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí přístroje.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.

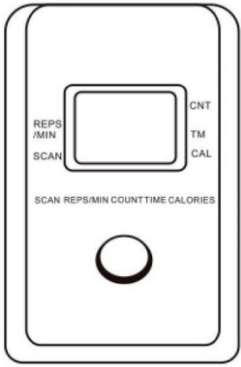
DÍLY JEDNOTKY



SLOŽENÍ JEDNOTKY



FUNKCIE KONZOLY A TLAČIDIEL

	Funkce	Popis
	SCAN	Zobrazuje jednotlivé hodnoty funkcí jeden po druhém.
	TIME (TM)	Nastavitelný čas: 00: 00-99: 59 minut
	CALORIES (CAL)	Kumulativní kalorie spálené během tréninku, jedná se pouze o referenční hodnotu.
	COUNT (CNT)	Zobrazuje celkový čas všech tréninků.
	REPS/MIN	Zobrazuje kroky za minutu.

Na výběr a nastavení funkce stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná funkce.

Automatické skenování

Pokud vyberete funkci SCAN, jednotlivé hodnoty se zobrazí na 4 sekundy v tomto pořadí: REPS / MIN> TIME> CALORIES.

Automatické vypnutí

Jestliže po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko a jednotka se nepoužívá, automaticky se vypne. Stisknutím tlačítka MODE ji znovu zapnete k použití.

ZAČÍNÁME

- Stroj postavte na rovnou pevnou podlahu. Doporučujeme umístit na koberec, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Postavte stepper před sebe. Na pedál položte jednu nohu tak, aby se dotýkala konce.
- Potom umístěte druhou nohu na pedál.
- Potom začněte cvičit pomalým tempem, abyste se seznámili se stepperem.
- Postupně zrychluje tempo.
- Pokud se cítíte bezpečně, můžete také použít odporové pásy na trénování horní části těla.

tréninková frekvence

Doporučujeme trénovat každé dva dny. Začněte s 5 minutami a potom pomalu zvyšujte čas tréninku na 30 minut (2-3 kola na trénink).

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Problém	Možná příčina a navrhované řešení
Rotace pedálu není plynulá nebo se zastaví.	Problém blokování je obvykle způsoben pohybem, v tomto případě teplo produkované odporem stepperu způsobuje zpoždění rotace vnitřního příslušenství. Pokud si přejete, aby byl pedál flexibilní, před použitím počkejte, dokud se válec ochladí.
	Hydraulický válec je poškozen, vyměňte ho.
Drsný hluk nebo jakýkoli jiný hluk při rotaci.	Nejprve se ujistěte, že všechny šrouby byly utaženy.
	Potom přidejte trochu mazacího oleje, abyste snížili tření a hluk.
Elektronický měřič bez displeje.	Není vložena baterie. Otevřete zadní kryt displeje a vložte baterii.
	Elektronický měřič je poškozen a vyměňte ho.
	Kabel není zapojen, prosím zkontrolujte.
	Úhel krokování je příliš nízký, znovu nastavte úhel krokového prvku.

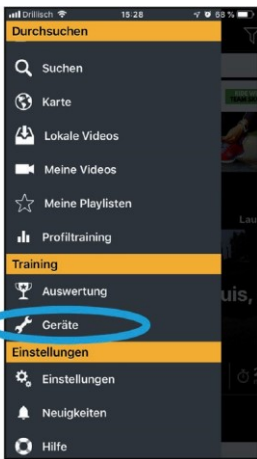
CVIČENÍ PODLE KINOMAP APP

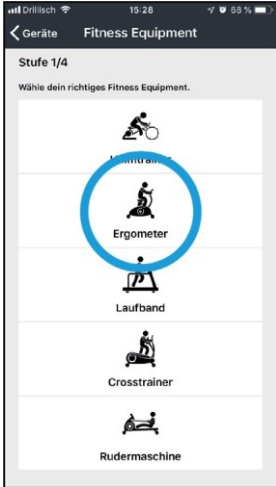
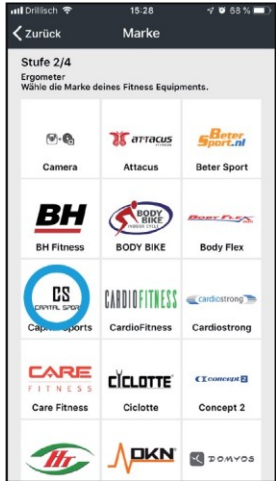
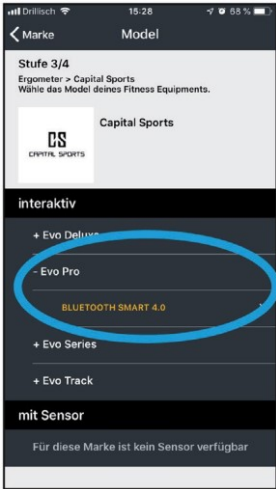
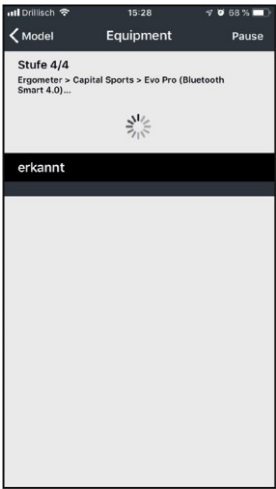
Kinomap změní váš kolo, rotoped, běžecký pás nebo veslařský trenažér na výkonné a zábavné fitness zařízení.

Vyberte si video a trénujte v aplikaci Kinomap. Při sledování videa sledujte průběh vašich ikon na mapě. Aplikace změní sklon nebo odpor vašeho zařízení, abyste sledovali každé video, které si vyberete v reálném čase. Připojte se ZDARMA a začněte hned teď!



Ako sa pripojiť k Kinomap

1	2
	
Otevřete Menu / Zařízení	Stiskněte (+) a pak "Přidat nové zařízení".

3 	4 
Vyberte příslušné zařízení (Ergometer = kolo)	Vyberte značku
5 	6 
Vyberte model a stiskněte Bluetooth Smart 4.0.	Spustí se vyhledávání Bluetooth. Vyčkejte zobrazí konzola, a vyjměte ji (obvykle se jmenuje "IConsole").

CVIČENÍ PODLE IFIT SHOW APP

iFitShow je specializovaná aplikace pro běžecké pásy, rotopedy a fitness zařízení. Aplikace nabízí speciální mapy, cíle a soutěže, jakož i režimy ulic a další. Zahrnuje také krokoměr a funkce na zaznamenávání údajů. Shromážděné údaje mohou být sdíleny na internetu nebo použity spolu s jinými sportovními aplikacemi ..



Aplikaci naleznete v Obchodě Google Play a iTunes.



PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelná kardio příprava stimuluje kardiovaskulární systém (srdce a dýchání). Zlepšete svůj stav, zhubněte a zpopelňujete tuk. Takže toto je doporučeno cvičení, pokud chcete zhubnout. Během cvičení se nejdříve spaluje glukóza, pak tuk uložený v těle.

Náročné kardio tréninky (např. Intervalové tréninky, tréninky s vysokou rezistencí a dlouhé tréninky) vyžadují větší úsilí a trénují kromě vytrvalosti i svaly. Pravidelněji cvičení je efektivnější (is krátkými tréninky do 20 Minut).

Během tréninku

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

Optimální trénink zahrnuje fázi zahřívání (1), intenzivnější kardio-tréninkovou fázi (2) a konečnou fázi vydýchání (3). Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít těmito 3 fázemi a cvičit nejméně 20-30 minut.

1. zahřívací fáze

Vždy trénujte s malým odporem. Doba zahřívání 5-10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Zejména během fáze zahřívání byste měli dát své cirkulaci a svalům čas na přípravu na následný trénink. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejnižší úrovni a postupně ji zvyšovat podle toho jak se cítíte.

2. Kardio tréninková fáze

Po asi 10 minutách můžete přejít na tréninkovou fázi. Pokud používáte intervalové tréninkové programy, počítač kontroluje odpor v závislosti na typu intervalu a simuluje tak měnící se intenzitu.

Kardio tréninková fáze je aerobní nebo anaerobní podle výdeje energie. Tyto fáze 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).

- Pítí 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 kardio tréninky je velmi důležitá správně přizpůsobená 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,.

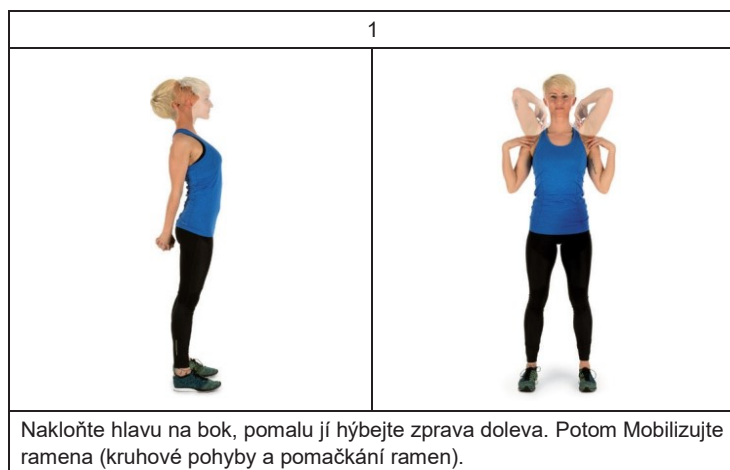
ZAHŘÍVÁNÍ PŘED TRÉNINKEM

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 již uvolněn.

Věnujte asi 5 minut následujícímu cvičení CapitalSports:



2	3
	
Otočte boky, když jsou ramena natažená. Nohy nejsou pevně připevněny k zemi (kotníky doprovázejí otáčení těla).	Ohněte boky vlevo a vpravo, jednu ruku držte nahoru. Zůstaňte v této pozici na několik sekund na každé straně.

4	
	
Postavte se na jednu nohu a držte nárt rukou. Zde ho vytáhněte a mírně natáhněte stehno. Pokud je to nutné chytte se něčeho a držte rovnováhu. Zůstaňte na jedné noze a otáčejte kotník v kruhu v obou směrech.	

5	6
	
V podřepu položte nohy na šířku ramen od sebe a snižte boky a držte ruce rovně. Pokuste se také držet záda rovně.	Posaďte se s ohnutými nohama tak, aby se chodidla dotkly. Mírně pohybujte kolena tak, že budete kolena posouvat nahoru a dolů a zároveň udržovat chodidla na podlaze. Držte si kotníky a držte záda rovně.

7

Když sedíte, natáhněte se dopředu k prstům na nohách. Pokuste se udržet nohy a záda rovně a dočahujte po špičkách prstů na nohou.

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.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici. 2006/66 / EG neumožňuje výhozu baterek do komunálního odpadu. Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ



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

Úplné prohlášení výrobce o shodě naleznete na následujícím odkazu: <https://use.berlin/10034982>

