



CAPITAL SPORTS

Challenger

Bežecký pás

10035102

Vážený zákazník,

Blahoželáme k zakúpeniu tohto produktu. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným škodám. Nezodpovedáme za škody spôsobené nedodržaním pokynov alebo nesprávnym použitím. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



OBSAH

Bezpečnostné pokyny	3
Obsah balenia	5
Montáž	7
Ovládací panel, displej a funkcie tlačidiel	20
Režimy a programy	23
Čistenie a Údržba	28
Riešenie problémov	30
Nákres	32
Zoznam častí	34
Prehľad kardio tréningu	37
Zahriatie pred tréningom	40
Tréning pomocou aplikácie KINOMAP	43
Pokyny k likvidácii	55
Vyhlasenie o zhode	55

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu:	10035102
Napájanie (konzola)	220-240 V~ 50/60 Hz

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY



VAROVANIE:

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty.

Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

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

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené, používané a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu chráňte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,5m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším lekárom pred ďalším cvičením v prípade spozorovania týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- 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.

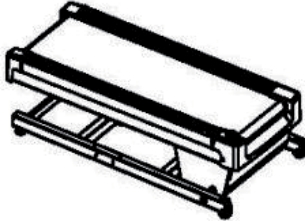
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastaviteľných častiach majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie len tak, ako je uvedené v príručke. 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 zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste neporanili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetko pohyblivé príslušenstvo (napr. Pedál, riadidlá, sedlo atď.) vyžaduje týždennú údržbu. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecský pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecský pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte zariadenie iba tak, ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- 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 zaistilo, že sa s pásom nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítiku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

OBSAH ZÁSIELKY

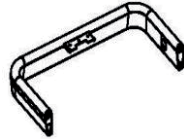
Pred montážou prosím starostlivo skontrolujte zoznam častí.

A



Hlavný rám

B



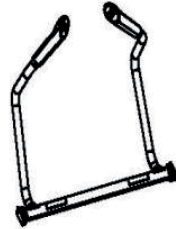
Rám displeja (1x)

C



Displej (1x)

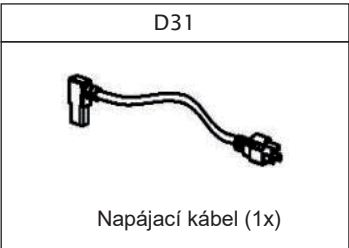
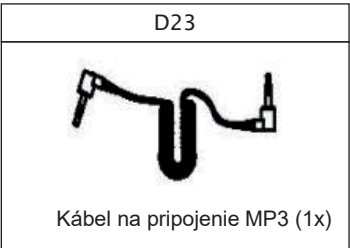
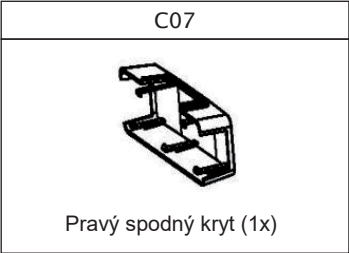
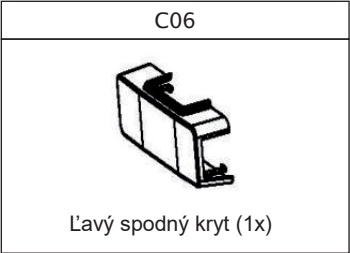
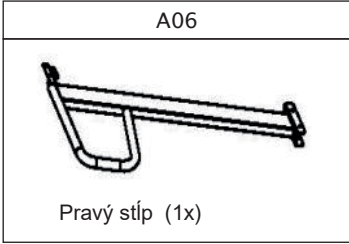
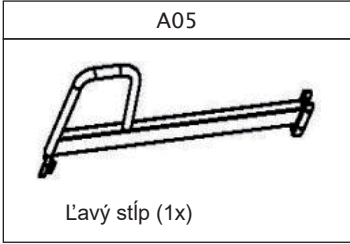
D



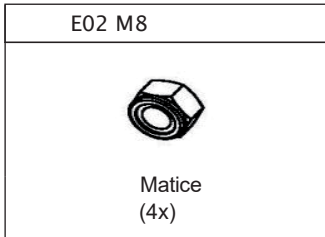
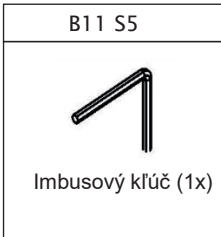
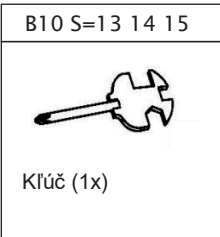
Rukoväť

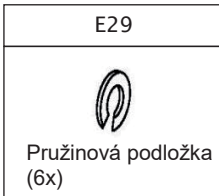
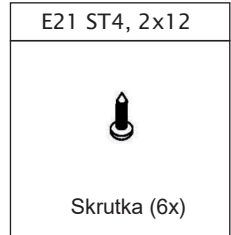
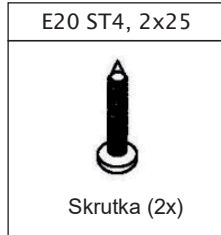
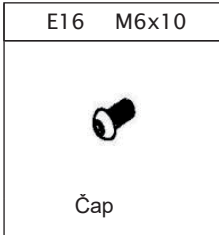
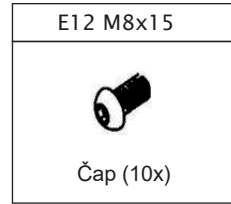
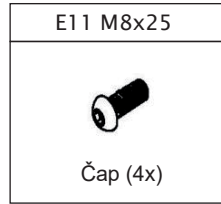
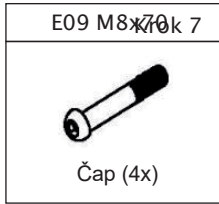
E

Bezpečnostná poistka
(spona) (1x)



Montážne nástroje:

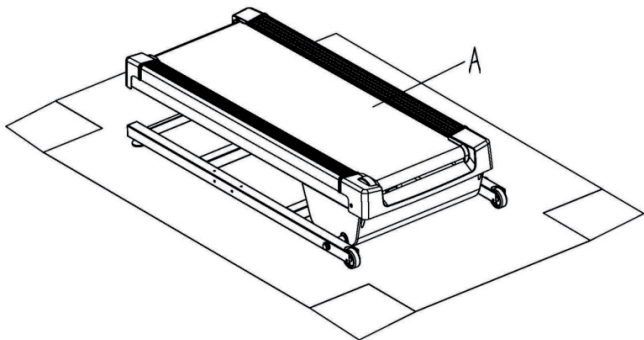




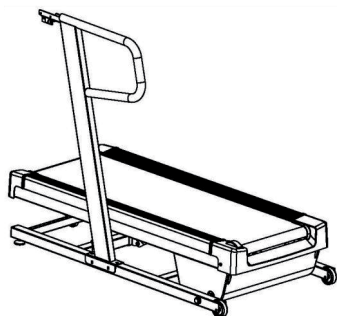
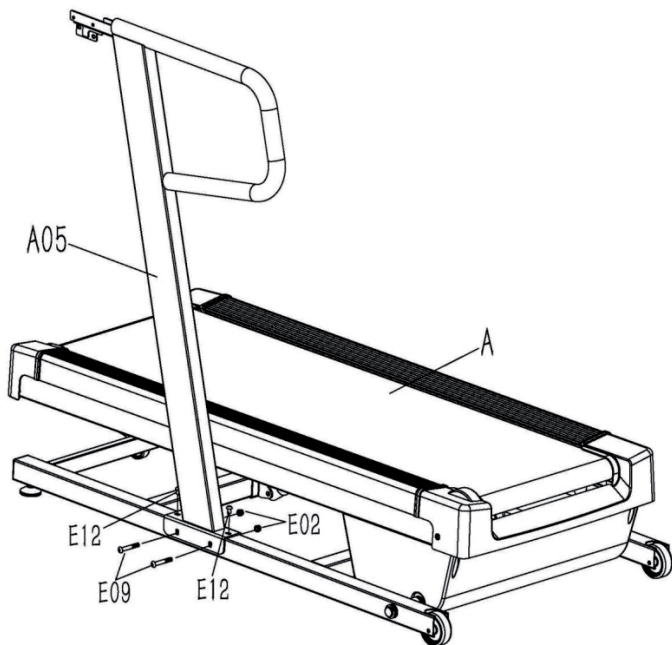
Poznámka: Zariadenie nezapínajte, kým nie je dokončená inštalácia.





MONTÁŽ

Krok 1

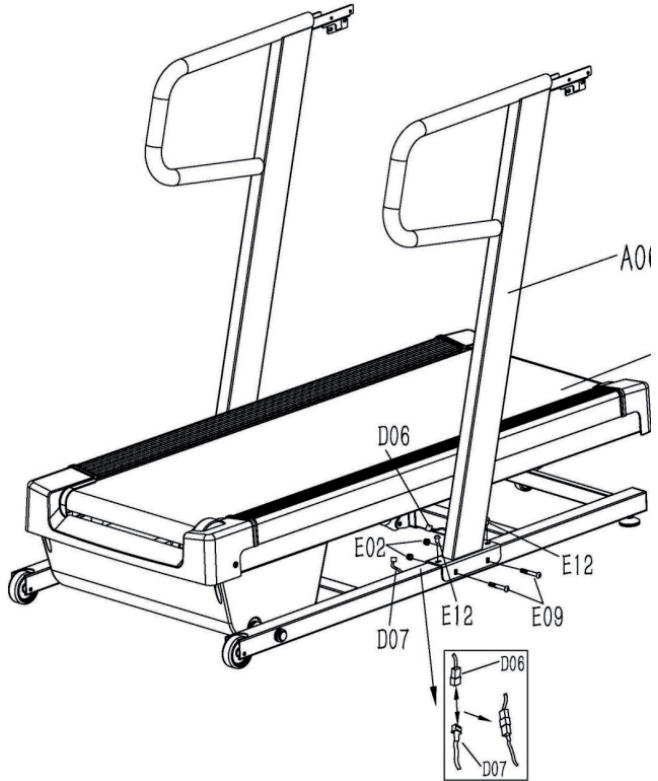


Krok 2



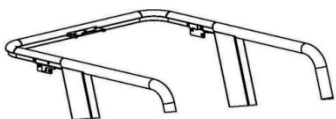
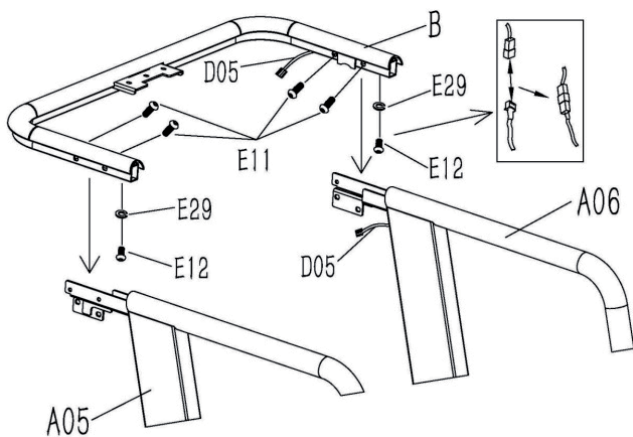
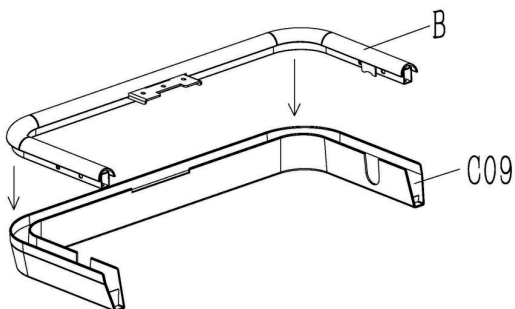
E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

Krok 3



	E02 M8 (2X)	E09 M8*70 (2X)	E12 M8*15 (2X)
	B11 S5 (1X)		

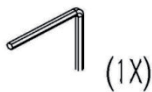
Krok 4



E11 M8*25



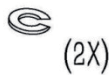
B11 S5



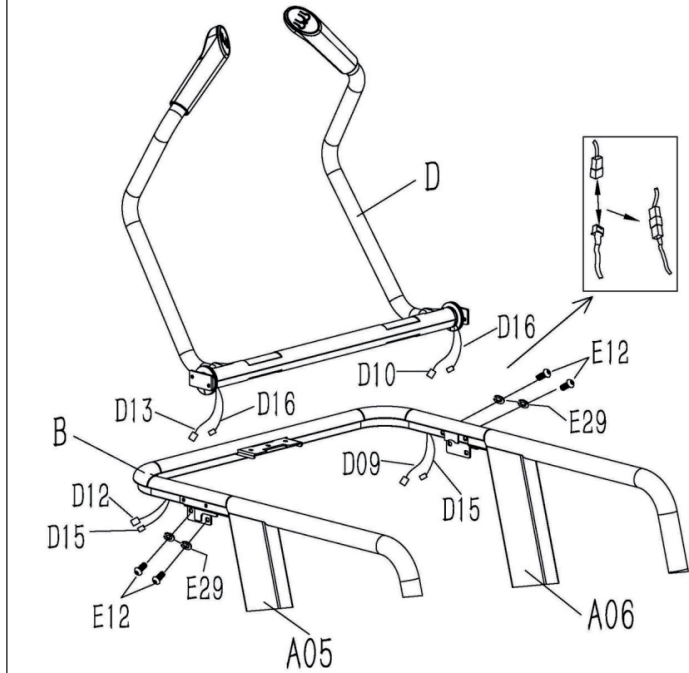
E12 M8*15



E29 $\varnothing 8$



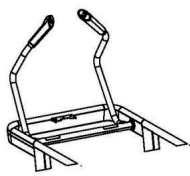
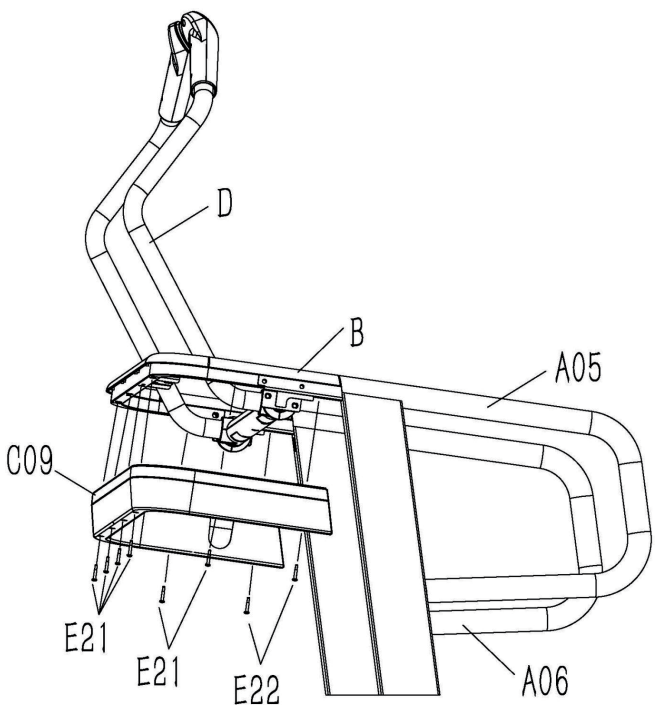
Krok 5



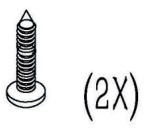
	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Poznámka: Pred použitím sa uistite, či sú všetky diely bezpečne pripevnené.

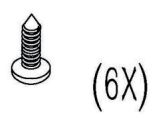
Krok 6



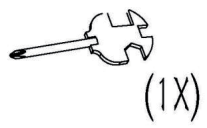
E20 ST4.2*25

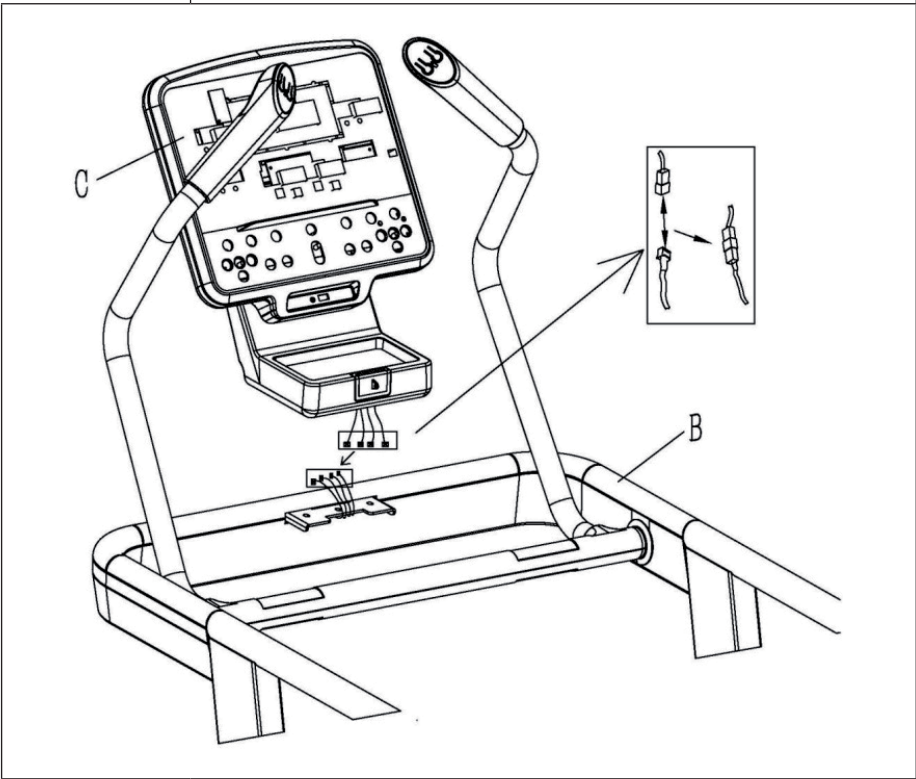
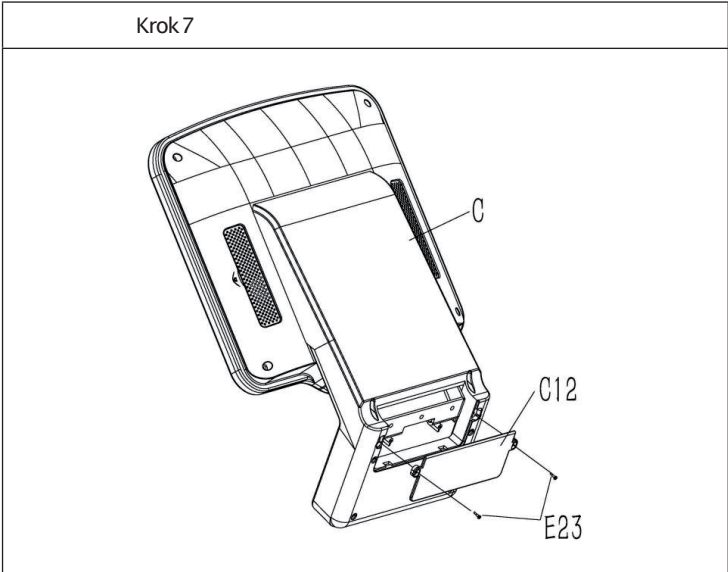


E21 ST4.2*12

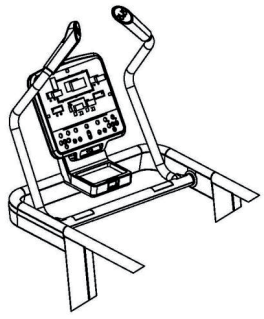
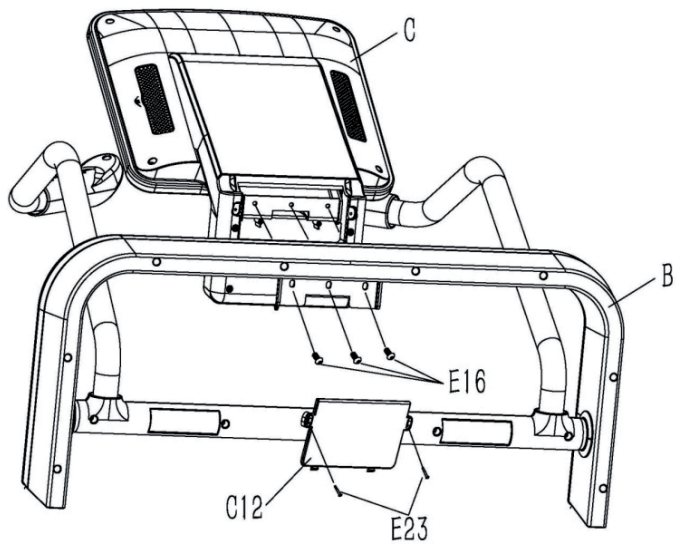




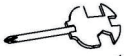

B10 S13 14 15



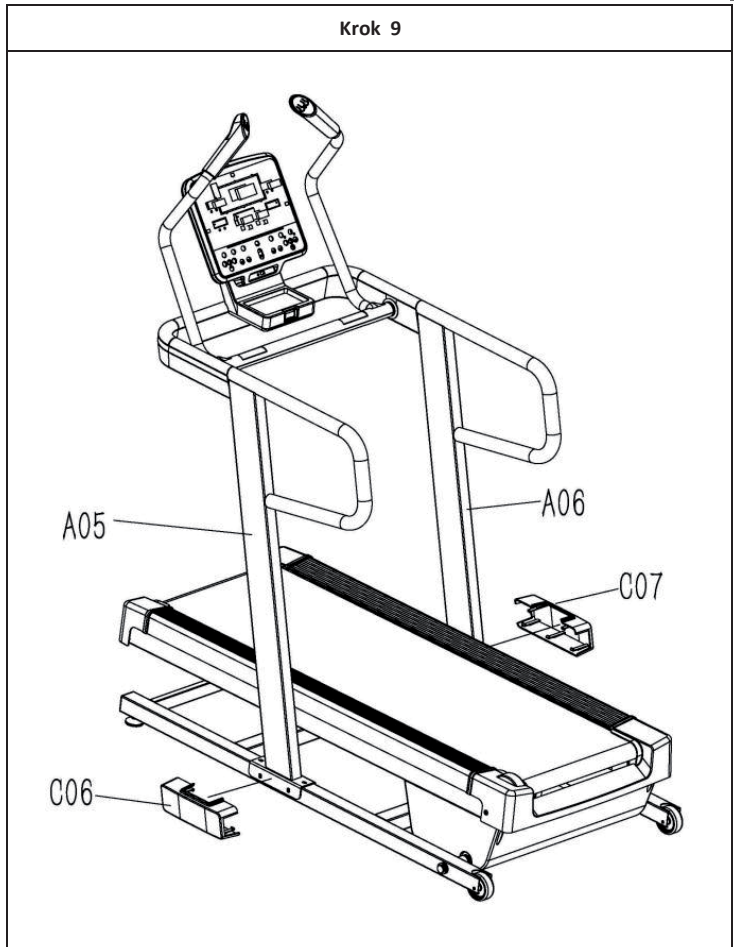


Krok 8

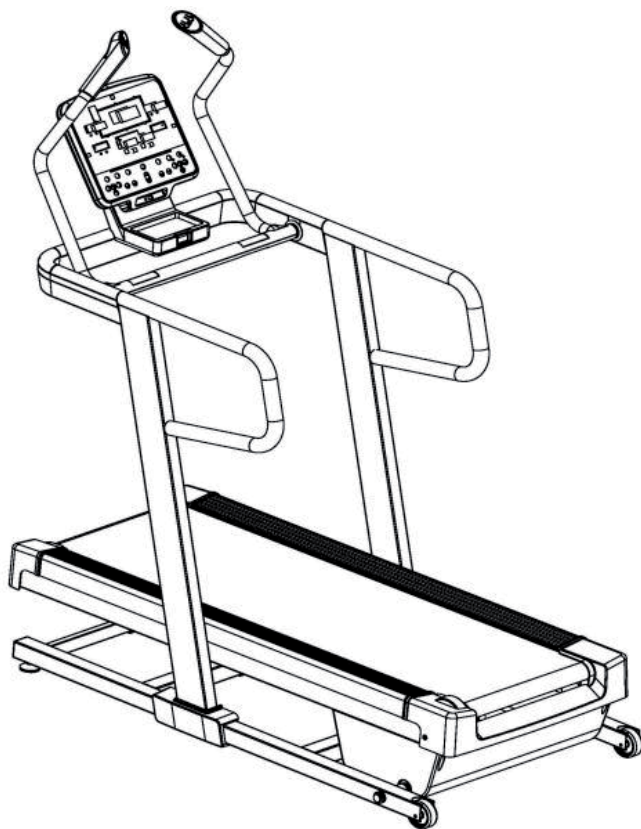


E16 M6*10	E23 ST2.9*8	B10 S=13 14 15
 (3X)	 (2X)	 (1X)
B11 S5		
 (1X)		

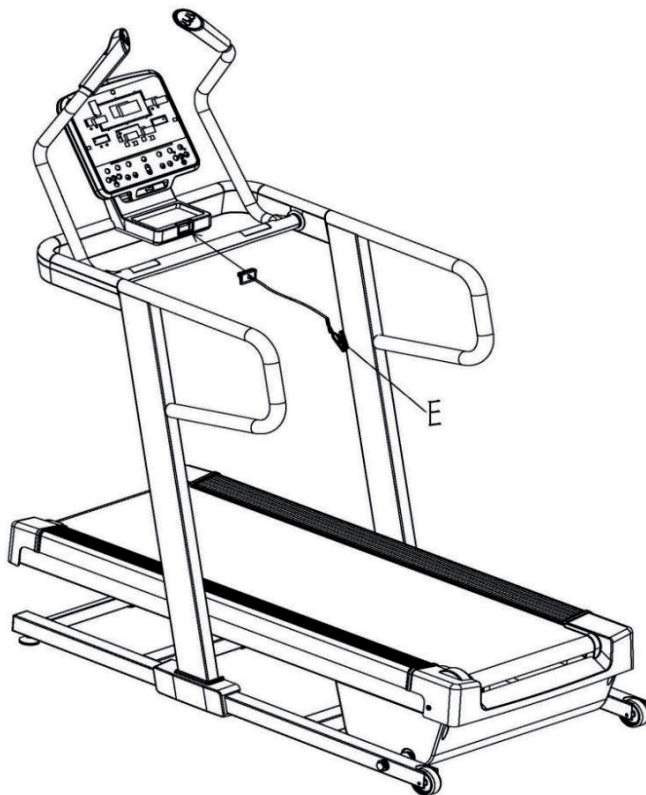
Krok 9



Zariadenie je teraz úplne zmontované!

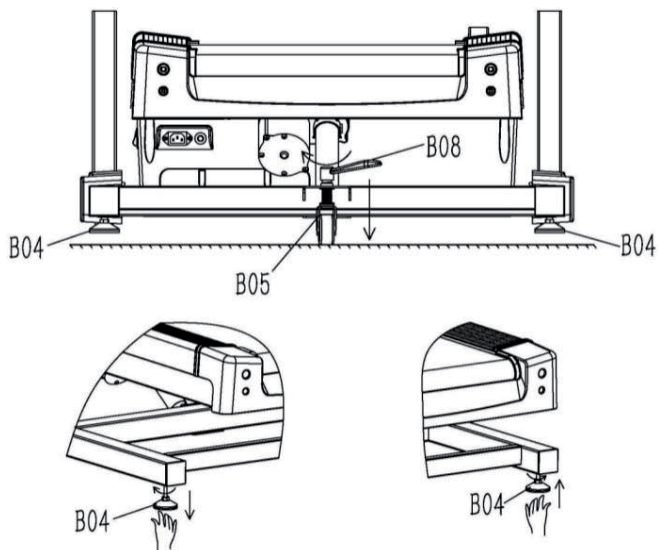


Namontujte
bezpečnostnú poistku.



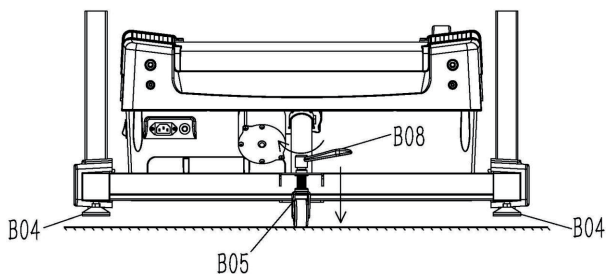
1. Vložte bezpečnostný kľúč - poistku (E) do otvoru pre bezpečnostnú poistku a pripnite si bezpečnostnú sponu na oblečenie.
2. V prípade núdze potiahnite lano bezpečnostného kľúča a prístroj sa zastaví.

Vyrovnanie bežeckého
pásu

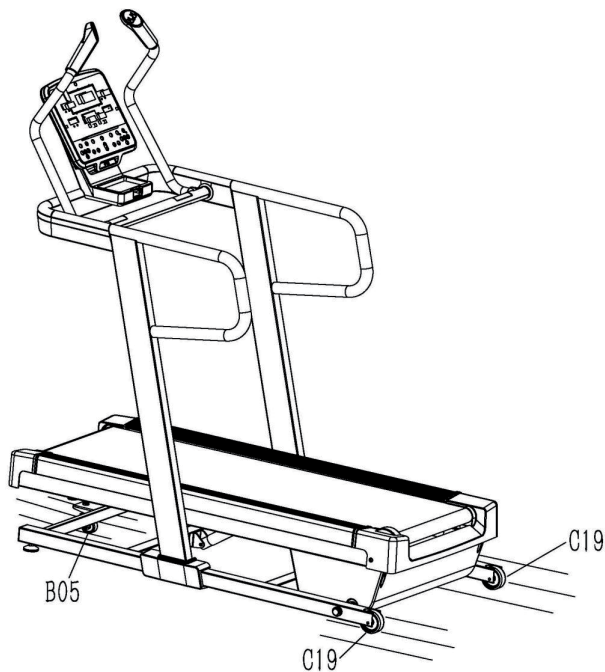


Upravte nožičky (B04), aby bol bežecký pás stabilnejší v prípade, že je podlaha nerovná.

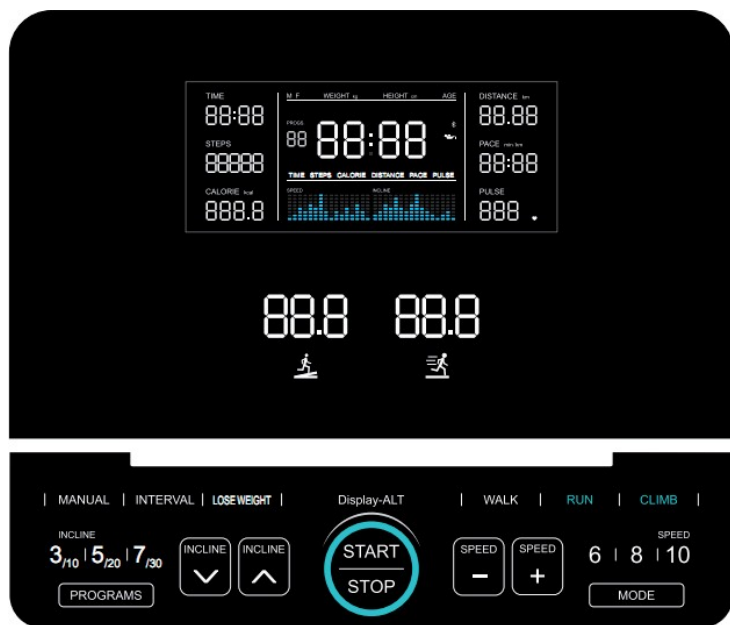
Presúvanie bežeckého pásu



1. Najskôr zariadenie vypnite a vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
2. A potom podržte rukoväť (B08) a otočte ju v smere hodinových ručičiek, kým nohy (B04) neopustia podlahu.
3. Držte pevne rukoväť (B08) a otáčajte ňou v smere hodinových ručičiek, kým sa nožičky (B04) už nedotýkajú podlahy.
4. Teraz môžete trenážer ľahko posúvať pomocou valčekov (C19).



OVLÁDACÍ PANEL, DISPLEJE A FUNKCIE TLAČIDIEL



Displej

Displej	Popis
TIME (čas)	Rozsah zobrazenia času je 0:00 - 18 h, po dosiahnutí maximálneho časového limitu sa nezastaví a bude sa počítať znova od 0:00. V režime odpočítavania je rozsah zobrazenia 99 - 0 min. Po dosiahnutí 0:00 sa v časovom okne zobrazí „KONIEC“, po 5 sekundách sa zastaví a prejde do pohotovostného režimu. TIME (čas) a PACE (tempo) sa budú zobrazovať striedavo každých 5 sekúnd.
DISTANCE (vzdialenosť)	Zobrazuje odbehnutú vzdialenosť. Rozsah zobrazenia je 0,00 - 99,99. Po dosiahnutí limitu maximálnej vzdialenosti sa nezastaví a počíta sa znova od 0:00. V režime odpočítavania sa bude zobrazovať od nastavených údajov do 0,00, pri odpočítavaní do 0 sa v okne zobrazí „END“, po 5 sekundách sa zastaví a prejde do pohotovostného režimu. V režime FAT zobrazuje „tuk“.
PACE (tempo)	Zobrazuje, ako dlho by sa bežal kilometer pri súčasnej rýchlosti (jednotka: min / km).

Displej	Popis
CALORIES (kalórie)	Zobrazuje spálené kalórie bežca. Rozsah zobrazenia kalórií je 0,0 - 999. Keď sa dosiahne maximálna hranica kalórií, zariadenie sa nezastaví a znova sa počíta od 0,0. V režime odpočítavania kalórií sa zobrazenie ukazuje od nastavených údajov po 0,0. Po dosiahnutí hodnoty 0,0 sa v okne zobrazí „KONIEC“ (end), po 5 sekundách sa prepne do pohotovostného režimu.
Pulz (PULSE)	Zobrazuje sa aktuálny impulz. Držte pulzné senzory oboma rukami po dobu 5 sekúnd, aby ste vypočítali a zobrazili srdcové rytmy bežca za minútu, rozsah zobrazenia je 50 - 200 tepov / min (tieto údaje slúžia iba ako referencia a nemôžu byť použité ako lekárske údaje).
INCLINE (náklon) –	Zobrazuje sa aktuálna úroveň sklonu. Rozsah zobrazenia v režime sklonu je -1 - 15. Rozsah zobrazenia prevádzkového režimu je v režime CLIMB (stúpanie) -1 - 40.
SPEED (Rýchlosť)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah rýchlostí je 0,8 - 18 km / h v režime RUN (beh) a 0,8 - 6 km / h v režime CLIMB (stúpanie).
STEPS	Zobrazuje odbehnuté kroky, rozsah zobrazenia je 0 - 99999. V režime CLIMB sa táto funkcia vypne.
Stredné LCD okno	Zobrazuje ČAS, VZDIALENOSŤ, RÝCHLOSŤ, KALÓRIE a PULZ striedavo stlačením tlačidla DISPLAY-ALT. Zobrazuje „FAT“ v režime FAT (tuk).

Funkcie tlačidiel

Displej	Popis
START	Stlačte toto tlačidlo kedykoľvek, keď je sieťová zástrčka zapojená do zásuvky a je pripojený bezpečnostný kľúč, aby sa bežecký pás spustil.
STOP	Keď je stroj v prevádzke, stlačte tlačidlo STOP, stroj sa zastaví a obnoví sa pôvodné nastavenie.
MODE (režim)	Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime vyberte prevádzkový režim. Zahŕňa režim odpočítavania času „30:00“, režim odpočítavania vzdialenosti „1,00“, režim odpočítavania kalórií „50,0“, režim odpočítavania krokov „5000“. Keď vyberiete funkciu, okno bude neustále blikať. Stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE + nastavíte údaje a stlačením tlačidla ŠTART spustíte prevádzku.
PROGRAM	Stlačením tohto tlačidla vyberte vhodný program. K dispozícii sú programy: P1 (MANUÁLNY), P2 (INTERVALOVÝ), P3 (CHUDNUTIE), P4 (CHÔDZA), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 a FAT. V režime CLIMB (stúpanie) môžete zvoliť P1-P6.

Displej	Popis
QUICK PROGRAM (rýchly program)	Programy P1 (MANUAL - manuálny), P2 (INTERVAL - intervalový), P3 (LOSE WEIGHT - chudnutie), P4 (WALK - chôdza), P5 (RUN - beh) a P6 (CLIMB - stúpanie) môžete zvoliť priamo tlačidlom rýchleho programu MANUAL, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN CLIMB.
RUN (beh)	V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo a potom bežiaci pás prejde do režimu RUN (beh). V režime CLIMB je táto funkcia neplatná.
CLIMB (stúpanie)	V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo a potom bežiaci pás prejde do režimu CLIMB (stúpanie). V režime RUN je táto funkcia neplatná.
-SPEED+ (rýchlosť)	V režime nastavenia môže meniť cieľové údaje a v normálnom pracovnom režime môžete meniť rýchlosť vždy o 0,1 km / h. Keď stlačíte tlačidlo -SPEED + po dobu 0,5 sekundy, údaje o rýchlosti sa budú meniť zrýchlene.
-INCLINE+ (sklon)	V nastavovacom režime môžete meniť cieľové údaje a v normálnom prevádzkovom režime môžete meniť sklon o 0,5 sekcie za stlačenie. Keď stlačíte tlačidlo -INCLINE + po dobu 0,5 sekundy, údaje o stúpaní sa budú neustále meniť.
SPEED (rýchlosť) 6, 8, 10	Tlačidlá pre priame nastavenie rýchlosti: Stlačením tlačidiel priamo zvolíte rýchlosť 6, 8 a 10.
INCLINE (sklon) 3/10, 5/20, 7/30	Rýchle nastavenie sklonu: Stláčaním tlačidiel priamo v režime RUN zvolíte nastavenie 3, 5 a 7 pre sklon. Ak stlačíte tlačidlá v režime CLIMB (stúpanie), zmení sa na 10, 20, 30.

REŽIMY A PROGRAMY

Rýchly štart

1. Stlačte hlavný vypínač. Vložte koniec magnetu bezpečnostnej poisťky do snímača.
2. Stlačte tlačidlo ŠTART. Potom bude bežecký pás pracovať pri rýchlosti 0,8 km / h, a následne časovač spustí odpočítavanie od 3 po 1.
3. Podľa potreby môžete zmeniť rýchlosť a sklon samostatným stlačením tlačidiel -SPEED + a -INCLINE +.

Manuálny režim

1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo ŠTART, bežecký pás bude pracovať rýchlosťou 0,8 km / h a všetky ostatné okná displeja budú počítať od 0. Stlačte tlačidlo -SPEED + pre zmenu rýchlosti a stlačte tlačidlo -INCLINE + pre zmenu sklonu.
2. V pohotovostnom režime vstúpte do režimu odpočítavania času stlačením tlačidla MODE. V okne „TIME“ (čas) bude blikať „30:00“. Stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE + nastavíte cieľový čas od 5:00 do 99:00.
3. Dvojitým stlačením tlačidla MODE vstúpite do režimu odpočítavania vzdialenosti a v okne sa zobrazí „1,00“. Stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE + nastavíte cieľovú vzdialenosť. Rozsah nastavenia vzdialenosti je 0,50 - 99,90.
4. Stlačením tlačidla MODE trikrát vstúpite do režimu odpočítavania kalórií. V okne sa zobrazí „50.0“. Stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE + nastavíte cieľové kalórie. Rozsah nastavenia kalórií je 10,0 - 999.
5. Po nastavení odpočítavania stlačte tlačidlo ŠTART, aby ste spustili tréning. Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE + upraviť rýchlosť alebo sklon. Stlačením tlačidla STOP bežecký pás zastavíte.

Rýchle nastavenie programu a prednastavený program

Do prednastaveného programu môžete vstúpiť stlačením tlačidiel pre nastavenie programu alebo stlačením tlačidla PROGRAM Okno TIME zobrazí predvolený čas tréningu „30:00“ a neustále bliká. Čas tréningu môžete zmeniť stlačením tlačidla -SPEED + alebo -INCLINE +. Stlačte tlačidlo ŠTART a bežecký pás sa spustí po 3 sekundách.

Každý program je rozdelený do 16 častí. Keď program vstúpi do ďalšej časti, systém zapípa. Rýchlosť a sklon sa budú meniť podľa prednastavených údajov programu.

Môžete stlačiť -SPEED + alebo

- INCLINE + na nastavenie rýchlosti a sklonu. Po dokončení programu systém zapípa a zobrazí sa „END“ - „KONIEC“. Bežecký pás sa plynulo zastaví a po 5 sekundách sa vráti do pohotovostného režimu.

Program v režime RUN (beh)

PROGRAM (*)		SEKCIA (Časový interval pre každú sekciu = čas nastavenia / 16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED (Rýchlosť)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	INCLINE (náklon) –	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
P2	SPEED (Rýchlosť)	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	
P3	SPEED (Rýchlosť)	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	
P4	SPEED (Rýchlosť)	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	
P5	SPEED (Rýchlosť)	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	
P6	SPEED (Rýchlosť)	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	
P7	SPEED (Rýchlosť)	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	
	INCLINE (náklon) –	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	
P8	SPEED (Rýchlosť)	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	
	INCLINE (náklon) –	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	
P9	SPEED (Rýchlosť)	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	
	INCLINE (náklon) –	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	
P10	SPEED (Rýchlosť)	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	
	INCLINE (náklon) –	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	
P11	SPEED (Rýchlosť)	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	
	INCLINE (náklon) –	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	
P12	SPEED (Rýchlosť)	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	
	INCLINE (náklon) –	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	

* P1 = MANUAL (manuálne nastavenie) P2 = INTERVAL
P3 = REŽIM CHUDNUTIA P4 = CHÔDZA

Program v režime CLIMB (stúpanie)

PROGRAM (*)		SEKCIA (Časový interval pre každú sekciu = čas nastavenia / 16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED (Rýchlosť)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE (náklon) –	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	SPEED (Rýchlosť)	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE (náklon) –	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	SPEED (Rýchlosť)	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE (náklon) –	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	SPEED (Rýchlosť)	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE (náklon) –	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED (Rýchlosť)	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE (náklon) –	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	SPEED (Rýchlosť)	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE (náklon) –	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

* P1 = MANUAL (manuálne nastavenie) P2 = INTERVAL
P3 = REŽIM CHUDNUTIA P4 = CHÔDZA

Manuálny program

MANUAL je program s vlastným nastavením. Užívateľ si môže vytvoriť osobný tréning, je k dispozícii jeden program s vlastným nastavením.

1. Manuálne nastavenie programu

Stlačením tlačidla MANUAL alebo PROGRAM vstúpte do manuálneho programu v pohotovostnom režime. V okne PROG sa zobrazí „U1“ a v okne TIME sa zobrazí predvolený čas „30:00“. Čas behu môžete astaviť stlačením tlačidla

-SPEED + alebo -INCLINE +. Po nastavení času behu stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie rýchlosti a sklonu jednotlivých úsekov. Časový interval pre každú sekciu = čas nastavenia / 16. Stlačením tlačidla -SPEED + nastavíte rýchlosť a tlačidlom -INCLINE + nastavíte sklon. Potom stlačte tlačidlo MODE, aby ste uložili údaje, a pokračujte nastavením ďalšej časti až do konca. Dáta budú uložené, kým ich nezměníte.

2. Spustenie programu MANUAL

Stlačením tlačidla MANUAL vstúpite do režimu MANUAL a potom stláčajte tlačidlo PROGRAM, kým sa na displeji nezobrazí „U1“. V tejto chvíli môžete spustiť stlačením tlačidla ŠTART.

3. Postup pre nastavenie manuálneho programu

Každý program je rozdelený do 16 úsekov. Pre všetkých 16 úsekov by mala byť nastavená rýchlosť, sklon a doba tréningu, predtým ako stlačíte tlačidlo ŠTART, aby ste spustili bežecký pás.

Test telesného tuku

1. V pohotovostnom režime podržte nepretržite tlačidlo PROGRAM, kým sa v okne vzdialenosti nezobrazí „FAT“.
2. Stlačte tlačidlo MODE. Nastavením F-1 zadajte pohlavie stlačením tlačidla -SPEED + (01-muž, 02-žena).
3. Stlačte tlačidlo MODE. Nastavením F-2 zadajte vek stlačením tlačidla -SPEED + (vekový rozsah: 10 - 99).
4. Stlačte tlačidlo MODE. Nastavením F-3 zadajte výšku stlačením tlačidla -SPEED + (rozsah výšky: 100 – 200).
5. Stlačte tlačidlo MODE. Nastavením F-4 zadajte hmotnosť stlačením tlačidla -SPEED + (rozsah hmotnosti: 20 -150).
6. Stlačte tlačidlo MODE. Nastavte F-5. Keď sa v okne F5 zobrazí „---“ a vaše ruky musia byť na rukovätiach aby bolo možné zmerať pulz, v okne sa zobrazí index vášho telesného tuku za 8 sekúnd.
7. Najlepší index telesného tuku je medzi 20 a 25. Ak je index nižší ako 19, znamená to, že máte podváhu. Ak je index medzi 26 a 29, znamená to, že máte nadváhu. Ak je index nad 30, znamená to, že máte veľkú nadváhu (nasledujúce údaje slúžia iba na informáciu, nepoužívajte ich na lekárske účely).

F-1	Pohlavie	01- muž	02- žena
F-2	Age	10-99	
F-3	Výška	100-200	
F-4	Váha	20-150	
F-5	FAT (tuk)	≤ 19	podváha
		20 - 25	normálny
		26 - 29	mierna nadváha
		≥ 30	nadváha

Funkcie bezpečnostného kľúča

Ak chcete zastaviť pás kedykoľvek, potiahnite za bezpečnostnú poistku. Všetky okná zatiaľ zobrazujú „---“ a je počuť zvukový alarm. Ak chcete bežecký pás znovu spustiť, vložte koniec magnetu bezpečnostného kľúča do konzoly a stlačte tlačidlo ŠTART.

Nabíjanie cze USB

Svoje elektronické zariadenia môžete počas cvičenia nabíjať prostredníctvom slotu USB.

MP3

Môžete pripojiť svoj mobilný telefón pomocou kábla MP3 a prehrávať hudbu a upravovať hlasitosť hudby pomocou tlačidiel mobilného telefónu.

Dôležité pokyny k prevádzke:

- Pred tréningom skontrolujte, či je napájanie a bezpečnostný kľúč v poriadku.
- Ak sa počas cvičenia stane akákoľvek nehoda, okamžite vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby sa bežecký pás automaticky zastavil.
- Ak sa na bežeckom páse vyskytne chyba, obráťte sa čo najskôr na výrobcu, zákaznícky servis alebo špecializovanú spoločnosť. Opravy na bežiacom páse by mali byť vykonávané iba kvalifikovaným personálom. Nikdy sa nepokúšajte bežecký pás opravovať sami.
- Zástrčku môžete kedykoľvek vytiahnuť zo zásuvky, čím sa trénažér nepoškodí.

ČISTENIE A ÚDRŽBA



VAROVANIE:

Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom! Pred čistením bežecký pás vypnite a odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Čistenie

- Utrite prach z pásu, konzoly a bočných krytov, pretože prebytočný prach môže zvýšiť trenie na páse a poškodiť stroj. Odporúča sa čistiť stroj raz mesačne.

Mazanie

- Mazanie je potrebné po cca 300 km. Bežecký pás spustí alarm a zobrazí „OIL“. Zároveň sa rozsvieti ikona oleja, ktorá vás informuje o potrebe premazania.
Naneste olej na stred pod bežecký pás.
- Po namazaní stlačte tlačidlo STOP na viac ako 3 sekundy v pohotovostnom režime. Potom stroj vymaže alarm a informácie o mazaní.
- Bežecký pás odporúčame mazať nasledujúcim spôsobom:

Frekvencia používania (hodiny týždenne)	Mazanie (intervaly v mesiacoch)
menej ako 3 hodiny	každých 6 mesiacov
3-5 h	Každé 3 mesiace
Viac ako 5 h	Každé 2 mesiace

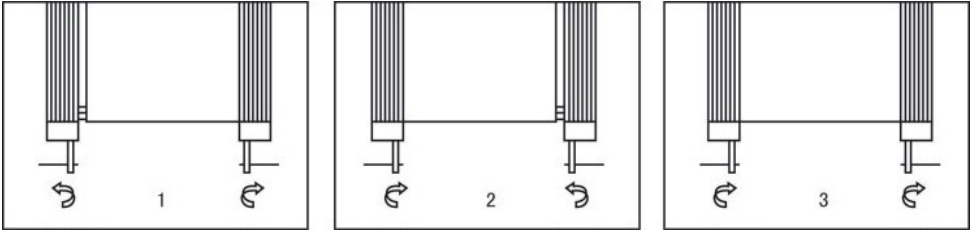
Centrovanie bežiaceho pásu

- Bežecký pás sa môže po určitom čase odkloniť od stredu.
- Najskôr nechajte stroj bežať sám a pás sa môže automaticky vycentruje na stred.
- Ak sa automaticky nevycentruje, môžete nastaviť polohu pásu zaskrutkovaním skrutky zobrazenej na obrázkoch nižšie.
- Ak sa bežecký pás posunul doprava, musíte utiahnuť skrutku na pravej strane pásu alebo ju uvoľniť na ľavej strane.
- Ak sa pás posunul doľava, musíte utiahnuť skrutku vľavo od pásu alebo uvoľniť skrutku vpravo.

Úprava napnutia bežeckého pásu

- Nastavte skrutky podľa nižšie uvedenej schémy.
- Pri nastavovaní obidvoch strán sa uistite, či je každé nastavenie rovnaké na obidvoch stranách bežeckého pásu.

- Odporúča sa nastavenie o pol otáčky, kým sa bežecký pás už nekľže alebo sa neodchyľuje.
- Dbajte na to, aby ste pás nenatiahli príliš silno, pretože by ho to moholo poškodiť.



Poznámky k optimálnemu použitiu zariadenia

- Aby sa predĺžila životnosť bežeckého pásu, odporúča sa bežecký pás po 2 hodinách tréningu vypnúť asi na 10 minút.
- Príliš voľný alebo napnutý bežecký pás poškodí bežecký pás. Je preto veľmi dôležité udržiavať dostatočné napätie. Odporúčame vám uchopiť bežecký pás a vytiahnuť ho do určitej vzdialenosti, kým ho už nebudete môcť potiahnuť ďalej. Ak je vzdialenosť medzi 50-75 mm, bežecký pás je dostatočne napnutý.

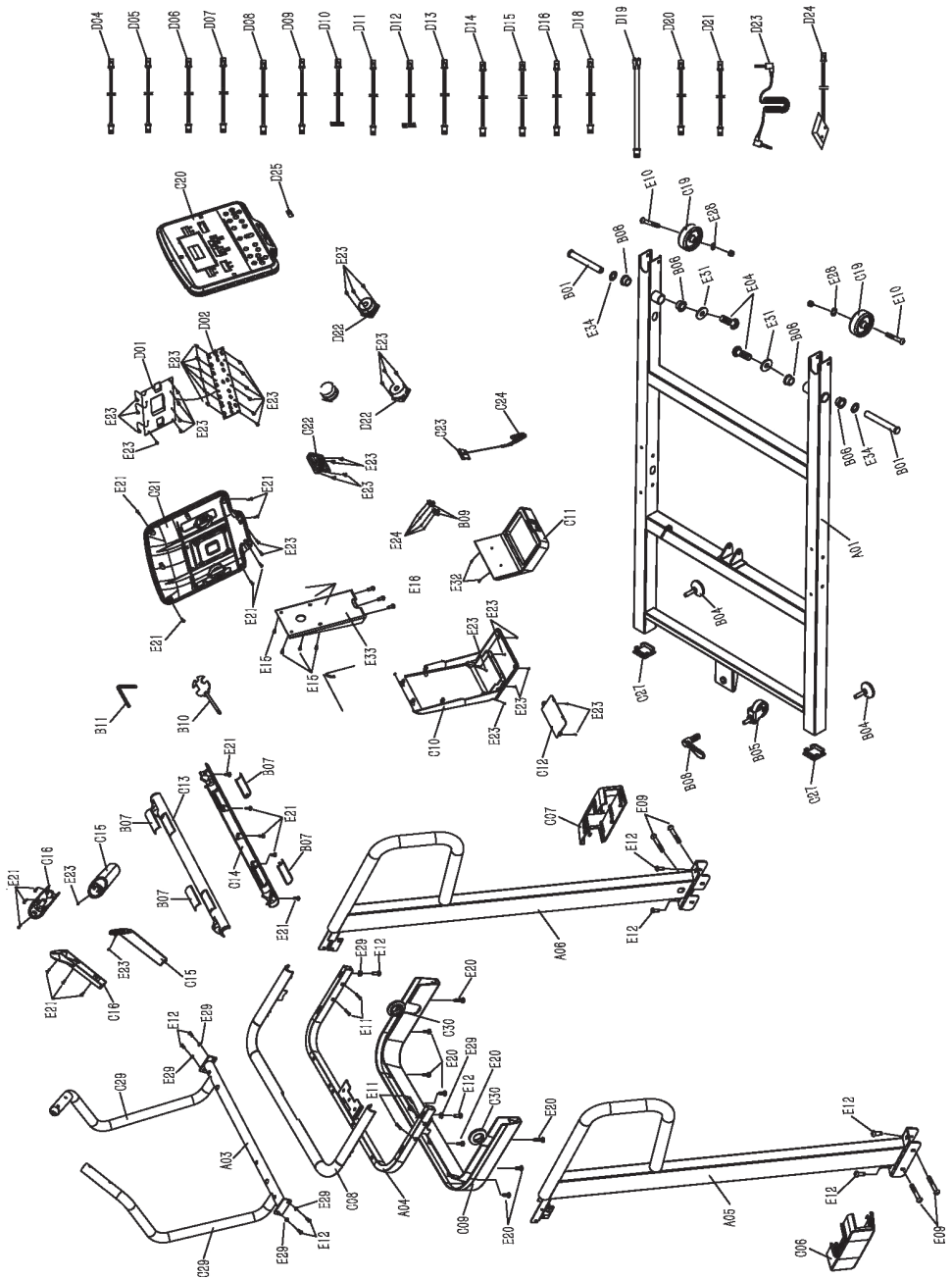
RIEŠENIE PROBLÉMOV

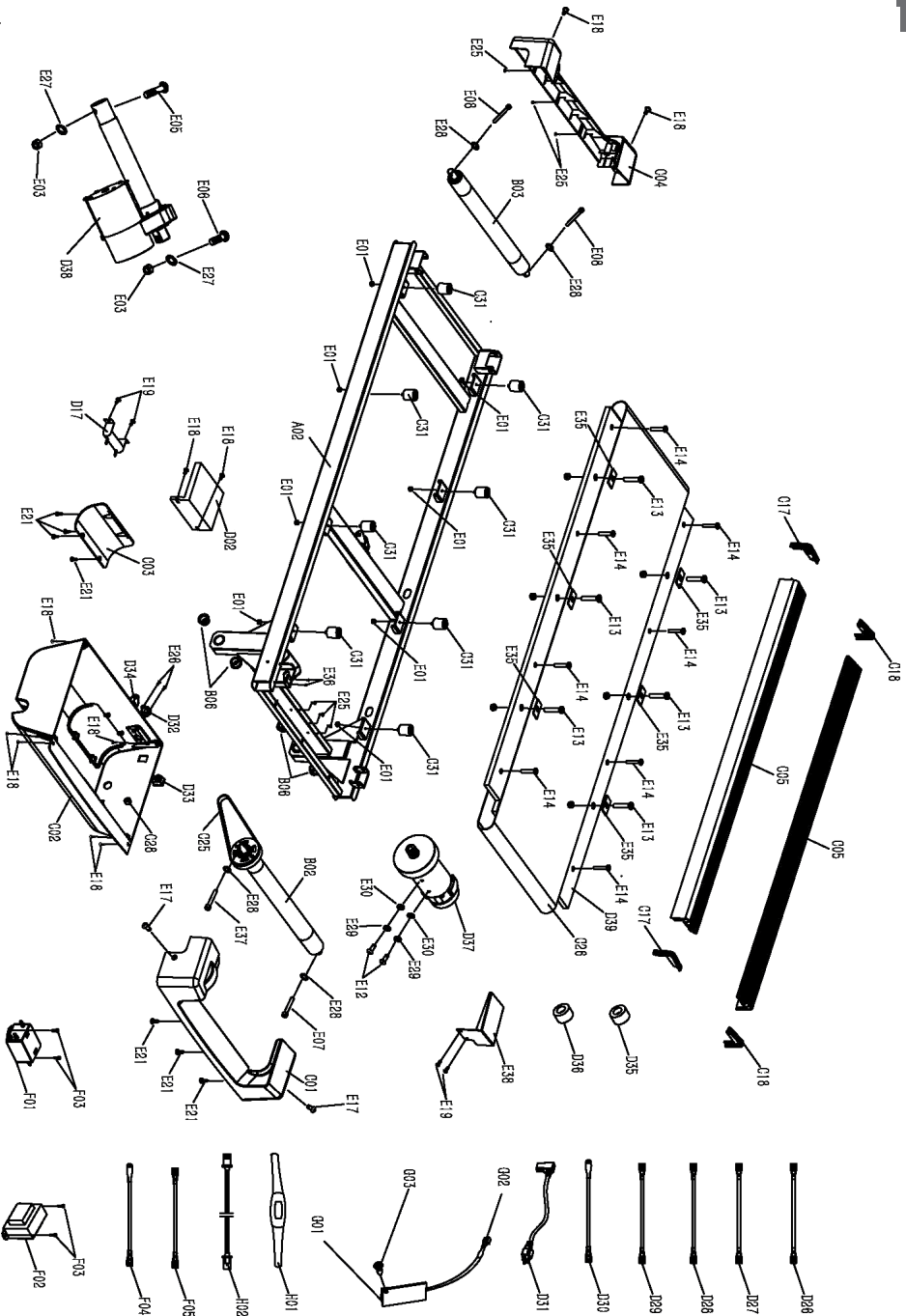
Poznámka: Ak sa pri používaní bežeckého pásu stretnete s akýmikoľvek problémami, čo najskôr kontaktujte výrobcu, zákaznícky servis alebo špecializovanú spoločnosť. Nikdy sa nepokúšajte bežecký pás opravovať sami.

Problém	Možné riešenie
Po pripojení bežeckého pásu k zdroju energie sa na obrazovke nezobrazí nič.	Skontrolujte tlačidlo preťaženia, ak sa tlačidlo ochrany proti preťaženiu zobrazí, stlačte toto tlačidlo.
	Uistite sa, že zdroj napájania a vodič chrániaci proti preťaženiu na riadiacej doske sú dobre pripojené.
	Uistite sa, že vodiče medzi displejom a riadiacou doskou sú dobre pripojené.
Chybové hlásenie E01: (po zapnutí) Porucha komunikácie z displeja s riadiacou doskou.	Nechajte skontrolovať vodič medzi riadiacou doskou a displejom. Ak je poškodený, nechajte ho vymeniť.
	Dajte skontrolovať elektronické časti displeja a ak nie sú v poriadku, nechajte ich vymeniť.
	Dajte vymeniť ovládaciu dosku.
Chybové hlásenie E02: Ochrana proti poškodeniu alebo problém s motorom	Skontrolujte, či sú všetky vodiče motora dobre pripojené. Ak problém nie je v káblových pripojeniach, bude pravdepodobne potrebné motor vymeniť.
	IGBT je skrat a porucha, nechajte vymeniť ovládaciu dosku.
	Zaistite, aby vstupné napätie zodpovedalo požiadavkám na napätia bežeckého pásu.
Chybové hlásenie E03: Žiadny signál snímača	Ak sa chybové hlásenie E03 zobrazí 5 až 8 sekúnd po štarte, jedná sa o poruchu signálu, skontrolujte pripojenie snímača. Uistite sa, že je správne pripojený. Ak senzor nefunguje dobre, bude pravdepodobne potrebné ho vymeniť.
	Vodič snímača na riadiacej doske je poškodený, nechajte ovládaci panel vymeniť.
Chybové hlásenie E04: Porucha sklonu	Znova pripojte kábel pre motor sklonu alebo ho nechajte vymeniť.
	Skontrolujte vodič motora sklonu. Uistite sa, že je správne pripojený k ovládacej doske.
	Dajte vymeniť pripojovací vodič alebo motor sklonu.
	Dajte vymeniť ovládaciu dosku.
	Po skontrolovaní všetkých vodičov stlačte tlačidlo LEARNING na ovládacej doske a vykonajte kalibráciu sklonu.

Chybové hlásenie E05: (po zapnutí) Ochrana proti preťaženiu	Bežecý pás je preťažený. Reštartujte ho prosím.
	Možno je niektorá časť zaseknutá, čo spôsobuje, že motor je príliš preťažený, takže stroj nemôže pracovať. Nastavte bežecý pás alebo ho namažte trochou oleja.
	Skontrolujte motor, či nevydáva nejaký zvláštny zápach alebo či nie je preťažený. Nechajte motor vymeniť.
	Dajte skontrolovať riadiacu dosku a prípadne ju vymeňte.
Chybové hlásenie E06: (po zapnutí) Otvorené obvody motora	Vodič motora musí byť znovu pripojený.
	Nechajte motor vymeniť.
Chybové hlásenie E08: (po zapnutí) Chyba pamäte 24C02	Pamäťová jednotka nie je dobre pripojená, znova ju pripojte.
	Pamäťová jednotka je poškodená a je potrebné ju vymeniť.
Chybové hlásenie E10: (po zapnutí) Okamžitý skrat motora	Krútiaci moment je príliš vysoký. Potenciometer krútiaceho momentu musí byť nastavený tak, aby sa hodnota krútiaceho momentu znížila.
	V motore nastal skrat, nechajte motor vymeniť.
	Pohyblivé časti sú zaseknuté, upravte ich a namažte olejom.
Chybové hlásenie E13: Zlyhanie komunikácie z riadiacej dosky do displeja	Musí sa skontrolovať pripojovací vodič z riadiacej dosky k ovládacímu panelu. Ak je drôt poškodený, nechajte ho vymeniť.
	Nechajte skontrolovať elektronické časti displeja. Ak nie je v poriadku, nechajte ho vymeniť.
	Dajte vymeniť ovládaciu dosku.

NÁKRESY





Zoznam častí

č.	Popis	ks.	č.	Popis	ks.
A01	Spodný rám	1	C13	Stredný vrchný kryt rukovätí	1
A02	Hlavný rám	1	C14	Stredný spodný kryt rukovätí	1
A03	Rukoväť	1	C15	Horný vrchný rukovätí	2
A04	Rám displeja	1	C16	Spodný kryt rukovätí	2
A05	Ľavý stĺp	1	C17	Ľavý dekoratívny krúžok	2
A06	Pravý stĺp	1	C18	Pravý dekoratívny krúžok	2
B01	Rotačný hriadeľ	2	C19	Koleso	2
B02	Predný valec	1	C20	Vrchný kryt ovládacieho panela	1
B03	Zadné kolieska	1	C21	Spodný kryt ovládacieho panela	1
B04	Nastaviteľná nôžka	2	C22	Sedadlo bezpečnostného kľúča (poistka)	1
B05	Univerzálne koleso	1	C23	Bezpečnostný kľúč	1
B06	Zliatinová objímka nápravy	8	C24	Spona na bezpečnostný kľúč (poistku)	1
B07	Dotykový snímač pulzu	4	C25	Remeň	1
B08	Gombík rukoväte	1	C26	Bežecový pás	1
B09	Bezpečnostný kľúč (poistka)	2	C27	Štvorcová koncovka	2
B10	Kľúč	1	C28	Prstencová zátka	1
B11	5 # imbusový kľúč	1	C29	Pena	2
C01	Vrchný kryt motora	1	C30	Kruhový uzáver	2
C02	Spodný kryt motora	1	C31	Zadná opora	8
C03	Ozdobný kryt	1	D01	Displej	1
C04	Zadný kryt	1	D02	Riadiace panel	1
C05	Bočná lišta	2	D03	Tlačidlá	1
C06	Ľavý spodný kryt	1	D04	Vodič displeja	1
C07	Pravý spodný kryt	1	D05	Vrchný vodič displeja	1
C08	Vrchný kryt opory displeja	1	D06	Predĺžovací kábel displeja	1
C09	Spodný kryt opory displeja	1	D07	Spodný kábel displeja	1
C10	zadný kryt displeja	1	D08	Vrchný vodič riadenia rýchlosti	1
C11	Predný kryt displeja	1	D09	Predĺžovací vodič regulácie rýchlosti	1
C12	Spodný kryt displeja	1	D10	Spodný vodič regulácie rýchlosti	1

č.	Popis	ks.	č.	Popis	ks.
D11	Vrchný vodič riadenia sklonu	1	E03	Matica M10	2
D12	Predlžovací vodič pre nastavenie sklonu	1	E04	Skrutka M12*25	2
D13	Spodný vodič riadenia sklonu	1	E05	Skrutka M10*62	1
D14	Vrchná časť kábla pre meranie pulzu	1	E06	Skrutka M10*42	1
D15	Predlžovací kábel na meranie pulzu	2	E07	Skrutka M8*65	2
D16	Spodný kábel na meranie pulzu	2	E08	Skrutka M8*60	1
D17	Odpor	1	E09	Skrutka M8*70	4
D18	Vrchná časť kábla bezpečnostného kľúča	1	E10	Skrutka M8*60	2
D19	Spodná časť kábla bezpečnostného kľúča	1	E11	Skrutka M8*25	4
D20	Audio kábel	1	E12	Skrutka M8*15	12
D21	Kábel pre USB pripojenie	1	E13	Skrutka M8*35	6
D22	Reproduktor	2	E14	Skrutka M6*25	8
D23	Kábel na pripojenie Mp3	1	E15	Skrutka M6*15	4
D24	Senzor	1	E16	Skrutka M6*10	3
D25	Modul USB	1	E17	Skrutka M6*15	2
D26	Vodič striedavého prúdu	1	E18	Skrutka M5*15	10
D27	Vodič striedavého prúdu	1	E19	Skrutka M5*10	4
D28	Vodič striedavého prúdu	1	E20	Skrutka ST4.2*25	2
D29	Vodič striedavého prúdu	1	E21	Skrutka ST4.2*12	30
D30	Uzemňovací vodič	1	E23	Skrutka ST2.9*8	42
D31	Sieťový kábel	1	E24	Skrutka ST2.5*6	4
D32	Zásuvka na sieťový kábel	1	E25	Skrutka ST4.2*12	6
D33	Štvorcový vypínač	1	E26	Skrutka ST2.9*8	2
D34	Ochrana proti preťaženiu	1	E27	Poistná podložka 10	2
D35	Magnetický krúžok	1	E28	Poistná podložka 8	6
D36	Magnetické jadro	1	E29	Pružinová podložka 8	8
D37	DC motor	1	E30	Plochá podložka 8	2
D38	Motor pre zmenu sklonu	1	E31	Plochá podložka 12	2
D39	Pojzdová doska	1	E32	Skrutka ST4.2*8	2
E01	Matica M6	8	E33	Oporná doska panelov δ3.0	1
E02	Matica M8	12	E34	Podložka δ2.0	2

č.	Popis	ks.	č.	Popis	ks.
E35	Fixačná podložka bočnej lišty Ø3,0	6	E37	Skrutka M8*70	1
E36	Skrutka M3	2	E38	Ochranný kryt motora Ø2.0	1

ZOZNAM ČASTÍ (voliteľných)

č.	Popis	Technické údaje	ks.
F01	Indukcia	Voliteľné diely pre skupinu filtrov a induktorov	1
F02	Filter		1
F03	Skrutka ST4.2*12		4
F04	Uzemňovací vodič		1
F05	Jednotlivý kábel 2		1
G01	Modul BT	Voliteľné diely pre BT APP	1
G02	Pripojovací drôt BT		1
G03	Skrutka ST2.9*6		1
H01	Pripojovací drôt HRC	Voliteľné diely pre skupinu HRC	1
H02	Bezdrôtový prijímač srdcového tepu		1

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk. Je to odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová rutina zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnu alebo anaeróbnu tréning podľa vydané energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbná 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 klude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbná 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 aeróbná produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnu tréning.

Anaeróbnou tréning

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpane a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu. Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie novej bolesti svalov. Odporúčajú 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 neprijemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitness trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.



Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

Vyhradte si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej rozcvičky:

1	
	
<p>Pomaly zakloňte hlavu, potom otáčajte hlavu striedavo napravo a naľavo. Potom rozhýbte ramená krúživým pohybom.</p>	

2	3
	
<p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.</p>	<p>Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.</p>

4	
	
<p>Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržiajte 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>

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

Pomocou aplikácie Kinomap môžete bežať, jazdiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa udržiavať ich tempo za rovnakých podmienok ako na videu.

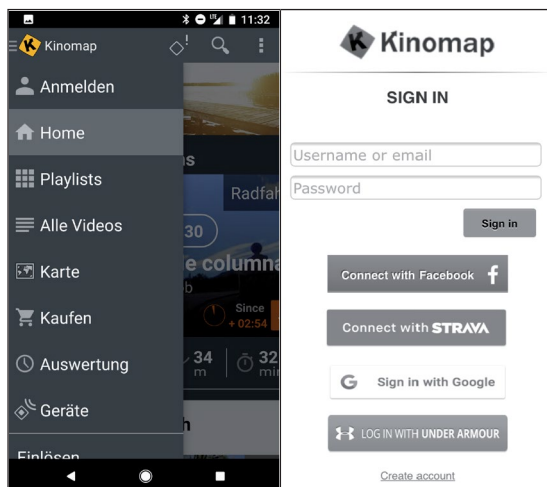
Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné tréningové video. Zlepšite svoju zdatnosť pomocou vlastného intervalu v záťažovom režime alebo vo výkonnovom režime.



Môžete priamo pripojiť svoje kompatibilné zariadenia. Prípadne môžete použiť fotoaparát, ktorý vám poskytuje optický pedál, alebo snímač krokov, zdvíhu. Zapojte sa do našich školení pre viacerých hráčov a pokúste sa byť prvými, kto skončí.

Vytvorte si účet

Ak chcete používať službu Kinomap, musíte sa najprv pripojiť k vášmu účtu Kinomap. Ak ste sa úspešne zaregistrovali, môžete začať trénovať. Ak sa neodhlásite, budete pri ďalšom spustení aplikácie prihlásený. Ak ešte nemáte účet Kinomap, prihláste sa a získajte bezplatný účet.



Aktivačný kód

- Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje prístup k množstvu bezplatných videí a intervalového tréningu (v súčasnosti nie je k dispozícii na všetkých zariadeniach).
- Odber sa vyžaduje neskôr na získanie prístupu ku všetkým vhodným obsahom vrátane tisícok videí, režimu pre viacerých hráčov a ďalších.
- Po prvom prihlásení vás aplikácia požiada o aktivačný kód. Ak kód máte, zadajte ho a aktivujte predplatné aplikácie.
- Môžete tiež prejsť na "Pridať kód aktivácie" neskôr.

Vložte Aktivačný kód

Poznámka: K službe sa môžete prihlásiť na mesačný odber alebo ako ročný odber, ktorý vám poskytne prístup k rozšíreným funkciám. Prejdite do „Subscribe Settings“ (nastavenie odberu)

Po aktivácii sa váš odber zobrazí v časti "My subscription"(Moje prihlásenie).

Pripojenie k tréningovému zariadeniu

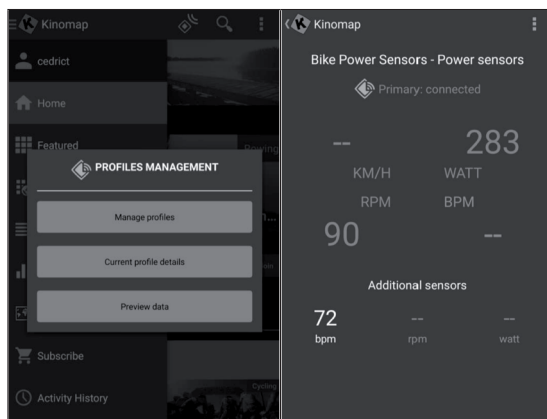
Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

- 1 Prejdite do „Equipment“ menu.
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +
- 3 V zozname vyberte typ zariadenia (ergometer pre Capital Sports Challenger).
- 4 Vyberte značku Capital Sports.
- 5 Vyberte model **Challenger** .
- 6 Ak bolo zistené zariadenie, dotknite sa okna pre potvrdenie.
- 7 Teraz potvrdte stlačením SAVE. Vaše zariadenie bolo pridané.

Poznámka: Dokonca aj v prípade, že posilňovacie zariadenie nemá pripojenie BT, môžete s Kinomap stále trénovať.

Prehľad údajov

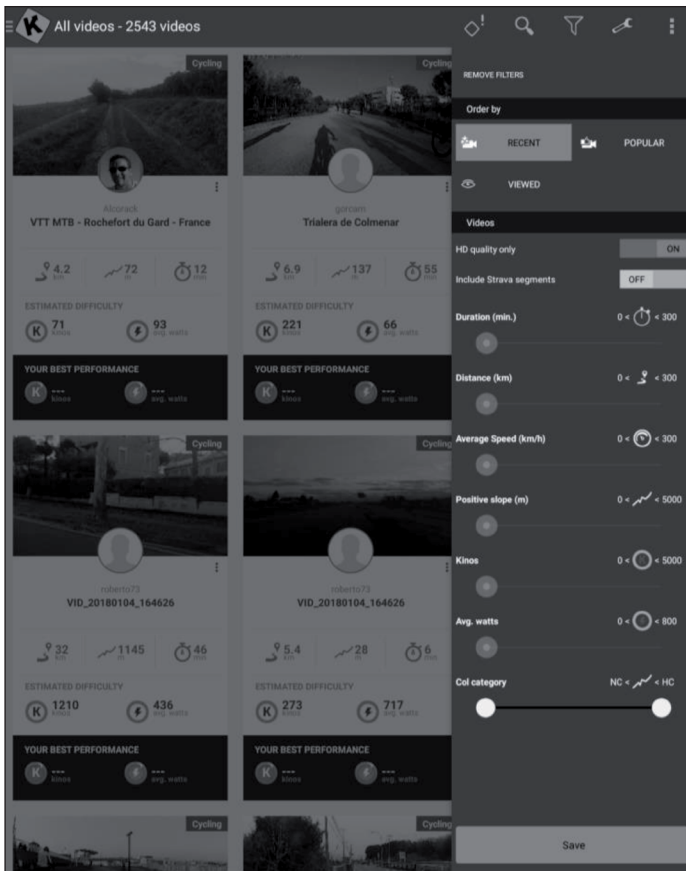
Funkcia "Data Preview (Prehľad údajov)" vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so začatím novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia obdrží niektoré hodnoty.



Tréning

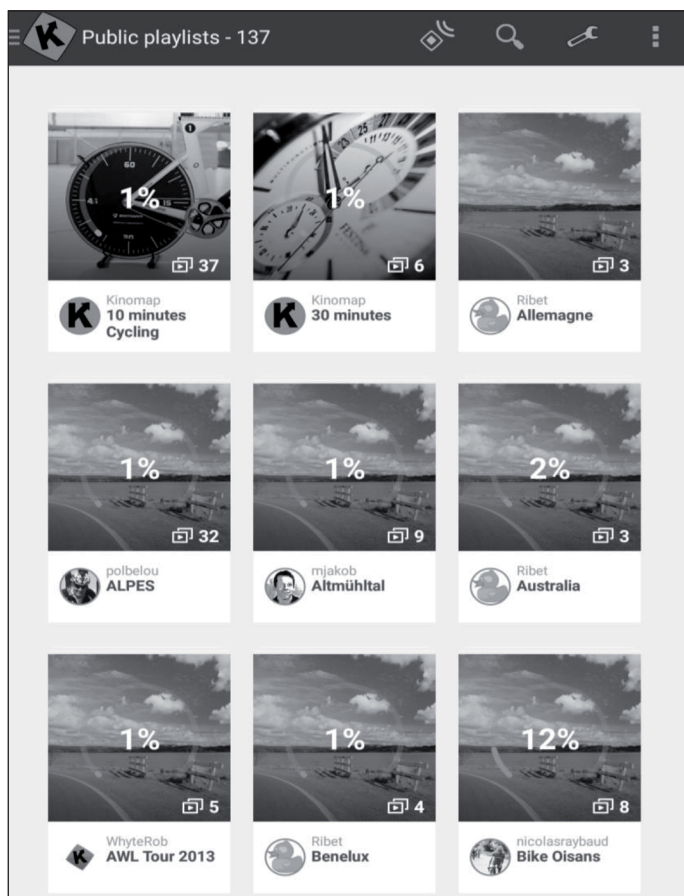
Výber videa

- Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých môžete vybrať požadované video.
- K dispozícii je funkcia filtrovania, ktorá vám pomôže nájsť videá, na ktoré chcete trénovať (medzi obľúbené, najobľúbenejšie, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon, a pod.).
- Pre každé video sú k dispozícii nasledujúce relevantné informácie: meno, prispievateľ (ktorý uverejnil video), krajina, trvanie, vzdialenosť, priemer pozitívneho sklonu a priemerná rýchlosť.



Playlisty

- Existuje tiež mnoho playlistov, ktoré vytvoril Kinomap alebo samotní používatelia Kinomapu.
- Každý zoznam má konkrétnu tému, napríklad 30- minútové tréningy alebo návštevu krajiny.
- Svoj pokrok môžete sledovať v akomkoľvek zozname playlistov a v akomkoľvek videu.
- V súčasnosti nemôžete svoje zoznamy videí spravovať priamo v aplikácii.



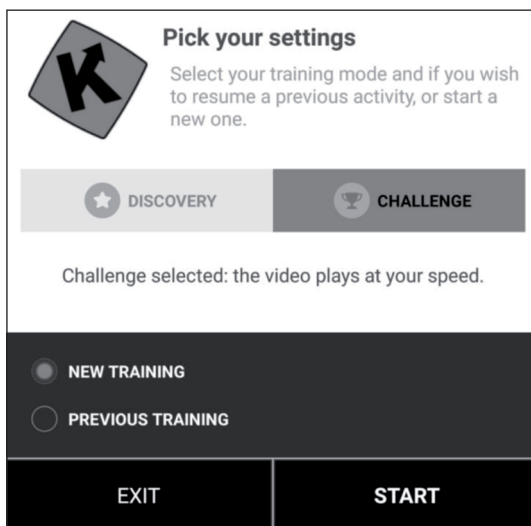
Začiatok tréningu

<p>Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.</p>	<p>Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.</p>	<p>Stačí začať bežať pre začiatok tréningu.</p>

Režim Discovery a Challenge

Režim Challenge: Video prispôsobí rýchlosť prehrávania, aby ste dosiahli rovnakú celkovú výkonnosť ako producent videa. Ak nie ste dostatočne rýchli, video spomaľuje rýchlosť snímok. Ak budete mať lepšie výsledky, frekvencia snímok sa môže zvýšiť až na dvojnásobok pôvodnej rýchlosti. Použite tento režim, aby ste sa podieľali na výzvach, ako sú vnútorné výzvy, a vyexportujte kompletnú mapu so súradnicami vašej virtuálnej jazdy na stránky tretích strán, ako napríklad Strava.

Režim Discovery: Videozáznam prehrá pri pôvodnej rýchlosti a pozastaví prehrávanie, keď dosiahnete rýchlosť 0. Bez ohľadu na váš výkon sa frekvencia snímok nezmení. Stále však uvidíte, či podávate dobrý výkon pri pohľade na údaje o energetickej výkonnosti. Upozorňujeme, že údaje, ktoré sa dajú exportovať na stránky tretích strán, ako napríklad Strava, sú obmedzené na wattly a ďalšie údaje, ako je kadencia a srdcová frekvencia. Súradnice a mapa však nie sú zahrnuté.



Tréningový displej

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

- Trvanie
- Aktálny podávaný výkon
- Aktuálna rýchlosť
- Vaša tepová frekvencia (iba ak pridáte extra pás pre sledovanie srdcového tepu alebo ak vaše zariadenie už má jeden integrovaný)
- Aktuálna frekvencia krokov
- Vzdialenosť
- Vaša pozícia na mape synchronizovaná s videom.



Záložka “Ranking List” je k dispozícii iba v režime pre viacerých hráčov.

- **Abscissa:** výška v metroch
- **Ordinate:** vzdialenosť v KM v režime výzvy (challenge).
- **Duration:** Vytrvalosť v sekundách, v režime discovery

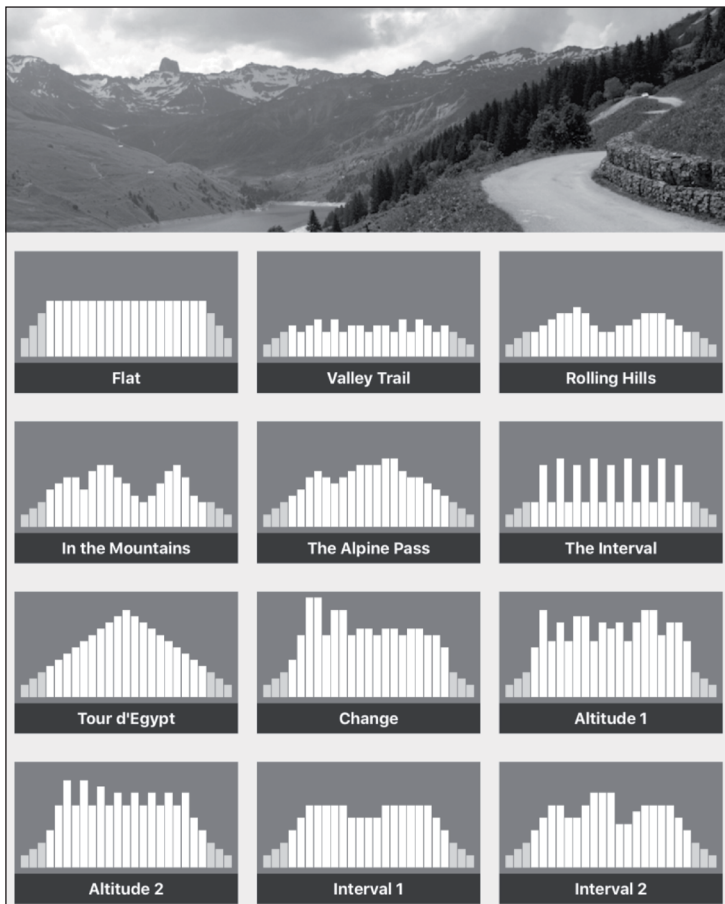
Nastavenie odporu / prevodových stupňov

Na obrazovke nájdete pokyny na nastavenie odporu podľa profilu nadmorskej výšky pri použití snímača rýchlosti / kadencie alebo optického snímača.

Koniec tréningu

Ak chcete prestať alebo zastaviť cvičenie, stačí prestať šliapať alebo použiť tlačidlo pre pozastavenie v rohu. Kliknutím na tlačidlo "Resume Session" pokračujte v tréningovej jednotke. Ak chcete úplne zastaviť, jednoducho potvrdíte klepnutím na "Save and Exit".

Profilovaný tréning

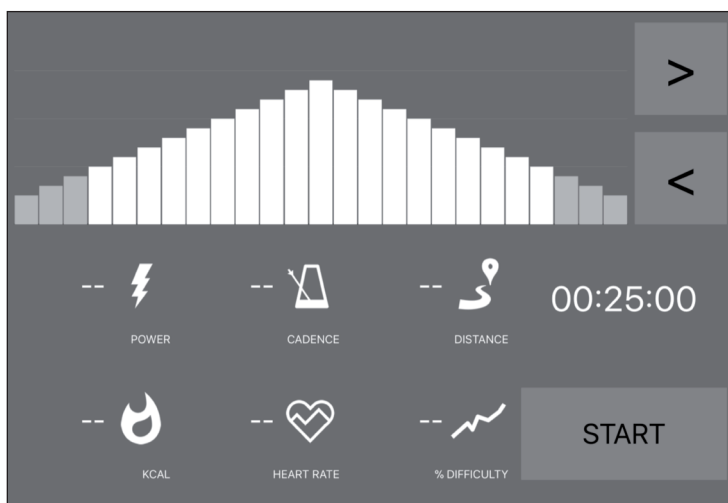


Profilovaný tréning je forma tréningu, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami odpočinku alebo úľavou. Rôzne intenzity trénujú srdcový sval, poskytujú kardiovaskulárny tréning a zlepšujú aeróbnu kapacitu a vytrvalosť.

Profilovaný tréning zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. V hlavnom menu môžete jednoducho skontrolovať: Ak sa zobrazí ponuka profilovaného tréningu, znamená to, že táto funkcia je k dispozícii pre vaše zariadenie. V závislosti od vášho zariadenia si môžete vybrať medzi dvoma režimami.

Resistance (odpor): Definujete úroveň odporu a túto informáciu odošleme na zariadenie bez ohľadu na vynaloženú energiu.

Target Power: Definujete cieľový výkon a odpor sa automaticky zmení aby výkon vygeneroval.



- Ak vidíte oranžovú čiaru, znamená to, že ste blízko vášho cieľa.
- Ak ju naopak nevidíte znamená to, že sa pohybujete od svojho cieľa. (pridajte alebo uberte od cieľového výkonu)
- Stačí si vybrať čas (<=>) pre odpočítavanie a potom začať tréning.
- Po spustení tréningovej jednotky môžete pridať alebo ubrať cieľový výkon alebo odpor v závislosti od zvoleného režimu.

Hodnotenie

História aktivít

- Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a nájdite položku "Activity History".
- Môžete vidieť históriu minulých tréningov, vrátane názvov videí, ktoré ste absolvovali s tréningom, dátum tréningov, trvanie a vzdialenosti.
- Kliknutím na konkrétnu tréningovú jednotku zobrazíte všetky informácie.
- História aktivít obsahuje mapu, súhrn a rad podrobných grafov, ktoré zobrazujú vašu aktuálnu rýchlosť, výkon, kadenciu a tepovú frekvenciu srdca. Upozorňujeme, že históriu činností je možné automaticky exportovať na rôzne platformy, napríklad RunKeeper, Strava alebo Under Armor.

Activity History - 408

Profile Training
01/03/2018 at 11:05 a.m.
00:00:32 | 93 m | 1 sessions
3.5 kJ | 1 | 56

Profile Training
01/03/2018 at 11:00 a.m.
00:00:37 | 132 m | 1 sessions
2.2 kJ | 2 | 59

Quiet ride in Central Park
28/02/2018 at 2:49 p.m.
00:00:24 | 71 m | 1 sessions
Challenge | 1 | 59

Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM
28/02/2018 at 11:26 a.m.
00:01:31 | 392 m | 1 sessions
Challenge | 36 | 395

Rocheserviere => Saint Fulgent
26/02/2018 at 10:48 a.m.
01:14:21 | 48.832 KM | 1 sessions
Challenge | 1754 | 282

Profile Training
23/02/2018 at 12:46 p.m.
00:01:25 | 143 m | 1 sessions
0.6 kJ | 0 | 7

Search (Hľadať)

Toto tlačidlo je vždy k dispozícii v pravom hornom rohu bez ohľadu na to, v ktorej ponuke ste si prehliadali dostupné videá.

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť to správne video:

- Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo Search (Hľadať). Po zadaní minimálne 3 znakov sa spustí automatické vyhľadávanie.
- Môžete tiež vykonať geografické vyhľadávanie. Zvoľte "Map" v hlavnom menu.
- Všetky dostupné videá môžete preskúmať kliknutím na položku "Public Playlist" (Verejné zoznamy skladieb) alebo "All Videos" (Všetky videá).

Nastavenia

Nastavenia používateľa

- Prejdite do ponuky Settings (Nastavenia) a zadajte údaje o používateľovi vrátane výšky, váhy, dátumu narodenia a pohlavia.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti

Externý displej

Postupujte podľa pokynov, ak chcete zobraziť zobrazenie na televízore pomocou zariadenia Chromecast alebo Apple TV.

POKYNY K LIKVIDÁCII



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. Zaisťte správnu likvidáciu tohto produktu. 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.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EC, čo znamená, že nemôžu byť likvidované vyhodnením do bežného odpadu.

Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

VYHLÁSENIE O ZHODE



Výrobca:
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.

Úplné vyhlásenie o zhode výrobcu nájdete na nasledujúcom odkaze: <https://use.berlin/10035102>

