

CAPITAL SPORTS

Galaxy Step

Stepper

10034982 10034983

Vážený zákazník,

Blahoželáme vám k zakúpeniu tohto produktu. Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny a dodržiavajte ich, aby ste predišli možnému poškodeniu. Za škody spôsobené nedodržaním pokynov a nesprávnym používaním nepreberáme žiadnu zodpovednosť. Skenujte nasledujúci QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu manuálu a ďalším informáciám o produkte:



OBSAH

Bezpečnostné pokyny	4
Diely jednotky	6
Zloženie jednotky	6
Funkcie konzoly a tlačidiel	7
Začíname	8
Riešenie problémov	8
Cvičenie podľa Kinomap App	9
Cvičenie podľa iFIT Show App	11
Prehľad kardio tréningu	12
Zahrievanie pred tréningom	15
Rady pre likvidáciu	18
Vyhlásenie o zhode	18



VÝSTRAHA

Toto stacionárne zariadenie nie je vhodné na účely vysokej presnosti. Monitorovací systém srdcovej činnosti môže byť chybný. Nadmerné cvičenie môže mať za následok nebezpečné zranenie alebo smrť. Ak sa váš výkon zhoršuje, okamžite ukončíte cvičenie.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

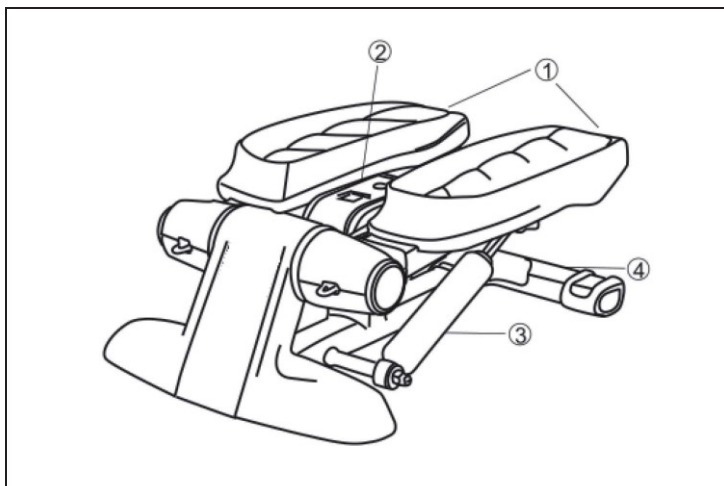
Pred používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod na použitie a venujte mu veľkú pozornosť, aby ste si zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Manuál si nechajte pre budúce použitie. Pre vylepšenie výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu, kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky slúžia len ako príklad a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli kedykoľvek čítať.
- Zariadenie neskladajte, kým si poriadne a pozorne neprečítate návod na obsluhu. Bezpečnosť a funkčnosť zariadenia je zaručená len vtedy, ak zariadenie bolo riadne zmontované, udržiavané a správne sa používa. Vašou zodpovednosťou je zabezpečiť, že všetci užívatelia zariadenia boli informovaní o varovaniach a bezpečnostných opatreniach.
- Zariadenie musí byť umiestnené na stabilnom a rovnomernom povrchu pre celkovú bezpečnosť užívania. Chráňte podlahu pomocou podložky. Prístroj nepoužívajte vo vlhkom prostredí ako sú bazény, sauny atď. Za účelom bezpečnostného užívania, všade okolo zariadenia musí byť aspoň 0,6 metra voľného priestoru.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa musíte poradiť s lekárom, aby ste zistili, či nemáte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám mohli zabrániť v správnom používaní zariadenia. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Dávajte pozor na signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie. Prerušzte tréning, keď sa vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v tele, bolesť hrudníka, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto stavov, musíte pred pokračovaním v cvičebnom programe konzultovať váš problém s lekárom.
- Necvičiť priamo po jedle.
- Prístroj smie byť zostavený len dospelými. Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Zariadenie smie byť použité iba v domácnosti.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie. Len na cvičenie uvedené v návode.
- Pri používaní prístroja používajte vhodný odev a tréningové topánky. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, pretože sa môže zachytiť do zariadenia alebo vás obmedziť v slobode pohybu.
- Počas cvičenia udržiajte chrbát rovno.
- Pred každým použitím prístroja skontrolujte, či rukoväť, sedadlo a matice a skrutky boli správne utiahnuté

- Pri nastaviteľných častiach myslíte na maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "stop", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste si neporanili chrbát. vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetko pohyblivé príslušenstvo (napr. Pedál, riadidlá, sedadlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo voľné, ihneď to opravte. Zariadenie môžete používať po oprave.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, čo spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prírodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte s elektriny. Ak chcete zariadenie vyčistiť, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte na žiadnom mieste, kde nie je regulovaná teplota, ako napr. Garáže, verandy, bazény, kúpeľne alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý disk sa počas prevádzky zahrieva.
- Uzamknite zariadenie, keď ho prestanete používať.
- Tento výrobok nie je navrhnutý na použitie osobami (vrátane detí), ktoré majú zníženú fyzickú, zmyslovú alebo duševnú kapacitu, alebo osobami, ktoré nemajú žiadne skúsenosti alebo znalosti, pokiaľ nie sú poučené o používaní spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť a sú pod dohľadom ,
- Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa so spotrebičom nehrajú.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítku zariadenia. Prístroj pripájajte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu prístroja.

Poznámka: Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.

DIELY JEDNOTKY

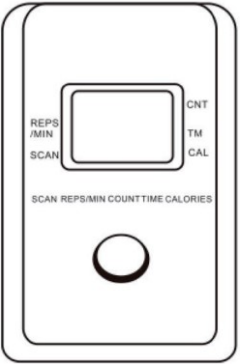


1	Pedále	3	Hydraulický tmič
2	Konzola	4	Spodná trubica

ZLOŽENIE JEDNOTKY

1	2
Diagram 1: The unit is shown being placed on the floor. An arrow indicates the direction of movement.	Diagram 2: The unit is shown with springs being attached to a hook. Dotted lines indicate the attachment points.
Položte jednotku na podlahu a konzolu pripevnite podľa obrázka.	Pripojte popruhy k háčikom, ako je to znázornené na obrázku.

FUNKCIE KONZOLY A TLAČIDIEL

	Funkcia	Popis
	SCAN	zobrazuje jednotlivé hodnoty funkcií jeden po druhom.
	TIME (TM)	Nastaviteľný čas: 00: 00-99: 59 minút
	CALORIES (CAL)	Kumulatívne kalórie spálené počas tréningu, jedná sa iba o referenčnú hodnotu.
	COUNT (CNT)	Zobrazuje celkový čas všetkých tréningov.
REPS/MIN	Zobrazuje kroky za minútu.	

Na výber a nastavenie funkcie stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí požadovaná funkcia.

Automatické skenovanie

Ak vyberiete funkciu SCAN, jednotlivé hodnoty sa zobrazia na 4 sekundy v tomto poradí: REPS / MIN> TIME> CALORIES.

Automatické vypnutie

Ak po dobu 4 minút nestlačíte žiadne tlačidlo a jednotka sa nepoužíva, automaticky sa vypne. Stlačením tlačidla MODE ju znova zapnete na použitie.

ZAČÍNAME

- Stroj postavte na rovnú pevnú podlahu. Odporúčame umiestniť na koberec, aby ste predišli poškodeniu podlahy.
- Postavte stepper pred seba. Na pedál položte jednu nohu tak, aby sa dotýkala konca.
- Potom umiestnite druhú nohu na pedál.
- Potom začnite cvičiť pomalým tempom, aby ste sa zoznámili so stepperom.
- Postupne zrýchľujte tempo.
- Ak sa cítite bezpečne, môžete tiež použiť odporové pásy na tréning horných častí tela.

Tréningová frekvencia

Odporúčame trénovať každé dva dni. Začnite s 5 minútami a potom pomaly zvyšujte čas tréningu na 30 minút (2-3 kolá na tréning).

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina a navrhované riešenie
Rotácia pedálu nie je plynulá alebo sa zastaví.	Problém blokovania je zvyčajne spôsobený pohybom, v tomto prípade teplo produkované odporom steppera spôsobuje oneskorenie rotácie vnútorného príslušenstva. Ak si želáte, aby bol pedál flexibilný, pred použitím počkajte, kým sa valec ochladí.
	Hydraulický valec je poškodený, vymeňte ho.
Drsný hluk alebo akýkoľvek iný hluk pri rotácii.	Najprv sa uistite, že všetky skrutky boli utiahnuté.
	Potom pridajte trošku mazacieho oleja, aby ste znížili trenie a hluk.
Elektronický merač bez displeja.	Nie je vložená batéria. Otvorte zadný kryt displeja a vložte batériu.
	Elektronický merač je poškodený a vymeňte ho.
	Kábel nie je zapojený, prosím skontrolujte.
	Uhol krokovania je príliš nízky, znovu nastavte uhol krokového prvku.

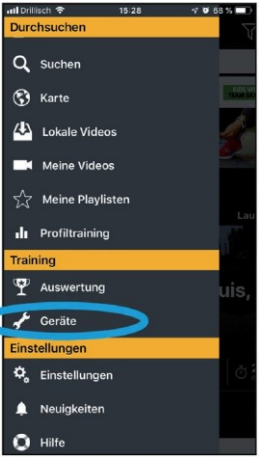
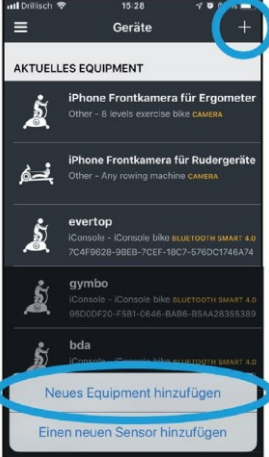
CVIČENIE PODĽA KINOMAP APP

Kinomap zmení váš bicykel, rotoped, bežecký pás alebo veslársky trénažer na výkonné a zábavné fitness zariadenie.

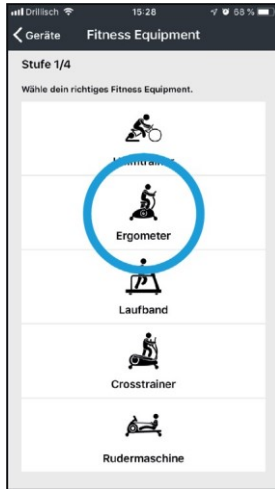
Vyberte si video a trénujte v aplikácii Kinomap. Pri sledovaní videa sledujte priebeh vašich ikon na mape. Aplikácia zmení sklon alebo odpor vášho zariadenia, aby ste sledovali každé video, ktoré si vyberiete v reálnom čase. Pripojte sa ZDARMA a začnite hneď teraz!



Ako sa pripojiť k Kinomap

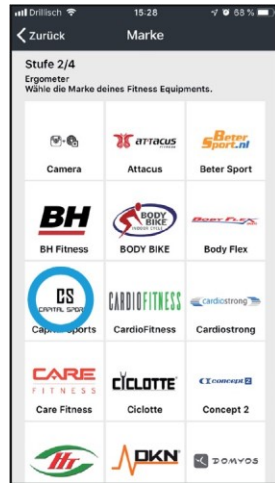
1	2
	
Otvorte Menu / Zariadenia	Stlačte (+) a potom "Pridať nové zariadenie".

3



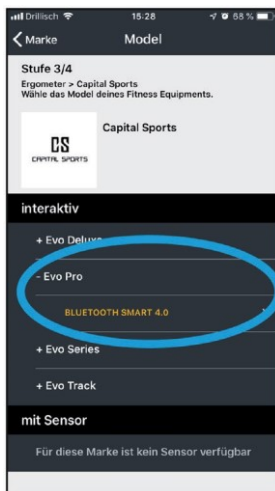
Vyberte príslušné zariadenie
(Ergometer = bicykel)

4



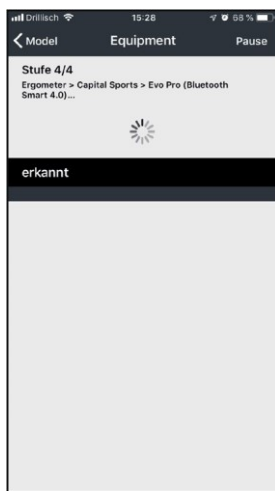
Vyberte značku

5



Vyberte model a stlačte
Bluetooth Smart 4.0.

6



Spustí sa vyhľadávanie Bluetooth.
Počkajte, kým sa zobrazí konzola, a
vyberte ju (zvyčajne sa volá
"IConsole").

CVIČENIE PODĽA IFIT SHOW APP

iFitShow je špecializovaná aplikácia pre bežecké pásy, rotopedy a fitness zariadenia. Aplikácia ponúka špeciálne mapy, ciele a súťaže, ako aj režimy ulíc a ďalšie. Zahŕňa tiež krokomer a funkcie na zaznamenávanie údajov. Zhromaždené údaje môžu byť zdieľané na internete alebo použité spolu s inými športovými aplikáciami..



Aplikáciu nájdete v Obchode Google Play a iTunes.



PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelná kardio príprava stimuluje kardiovaskulárny systém (srdce a dýchanie). Zlepšíte svoj stav, schudnete a spaľujete tuk. Takže toto je odporúčané cvičenie, ak chcete schudnúť. Počas cvičenia sa najskôr spaľuje glukóza, potom tuk uložený v tele.

Náročné kardio tréningy (napr. Intervalové tréningy, tréningy s vysokou rezistenciou a dlhé tréningy) si vyžadujú väčšie úsilie a trénujú okrem vytrvalosti aj svaly. Pravidelnejšie cvičenie je efektívnejšie (aj s krátkymi tréningami do 20 Minút).

Počas tréningu

Odpor počas kardio tréningovej fázy rozhodujúcim spôsobom určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky tréningu.

Optimálny tréning zahŕňa fázu zahrievania (1), intenzívnejšiu kardio-tréningovú fázu (2) a konečnú fázu vydýchania (3). Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť týmito 3 fázami a cvičiť najmenej 20-30 minút.

1. zahrievacia fáza

Vždy trénujte s malým odporom. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Najmä počas fázy zahrievania by ste mali dať svojej cirkulácii a svalom čas na prípravu na následný tréning. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najnižšej úrovni a postupne ju zvyšovať podľa toho ako sa cítite.

2. Kardio tréningová fáza

Po asi 10 minútach môžete prejsť na tréningovú fázu. Ak používate intervalové tréningové programy, počítač kontroluje odpor v závislosti od typu intervalu a simuluje tak meniacu sa intenzitu.

Kardio tréningová fáza je aeróbná alebo anaeróbná v závislosti od výdaja energie. Tieto fázy sú definované takto:

Aeróbná tréningová fáza

V tejto fáze vylepšujete kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek miernemu úsiliu so zvýšeným srdcovým tepom, hlbšiemu dýchaniu, zahrievaniu a ľahkému potu, sa necítite príliš napätý, dýchanie sa nijako výrazne nezrýchli, takže sa môžete v pokoji s niekým rozprávať, bez toho aby ste zostali bez dychu, a máte pocit, že by ste mohli túto záťaž vydržať dlhšie bez toho, aby ste boli vyčerpaný. Je to ako, keď pomaly idete do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie a môžete získať väčšinu svojich energetických potrieb za použitia kyslíka z aeróbnej výroby energie. Anaeróbná výroba energie je tiež v malom meradle aktívna, ale len do takej miery, že všetka vzniknutá kyselina mliečna môže byť súčasne degradovaná. V tejto aeróbnej tréningovej fáze, by ste mali absolvovať väčšinu svojho tréningu.

Ak budete aj naďalej zvyšovať zaťaženie, potom nakoniec dosiahnete určitý limit, pri ktorom už nie ste schopný zvýšiť výrobu energie na báze kyslíka, takže sa zvyšuje produkcia anaeróbnej energie. Teraz ste vstúpili do anaeróbnej tréningovej fázy.

Anaeróbná tréningová fáza

V tejto fáze zlepšujete výkon a rýchlosť. Akonáhle zintenzívnete svoj tréning v tejto fáze, pohyb je v dôsledku rastúcich hladín laktátu oveľa viac vyčerpávajúci, začnete sa viac potiť, dýchanie sa stáva rýchlejšie a za nejakú dobu, záležiac na úrovni kondície, sa svaly unavia, cítite sa úplne vyčerpaný a nemôže pokračovať na tejto úrovni záťaže.

3. fáza vydýchania

Na konci sa vydýchajte po dobu najmenej 5 minút a opäť používajte nízke úrovne odporu bez veľkého úsilia. Fáza vydýchania alebo zotavenia je tiež užitočná pri prevencii novej svalovej bolesti po cvičení. Odporúča sa aj aktívna regenerácia po intenzívnom tréningu, ako je napríklad horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Pokroky v tréningu:

Kondícia sa môže zlepšovať každý mesiac, najmä predĺžením kardio tréningovej fázy alebo použitím vyššej úrovne rezistencie (alebo náročnejším intervalovým tréningom).

- Pitie a jedlo
- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite aspoň 2 hlty vody (100 až 200 ml) každých 10-15 minút počas cvičenia.
- Ak váš tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou počas cvičenia.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá správne prispôbená strava pred a po fyzickej aktivite.

Pred cvičením je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležité množstvo energie.

Po tréningu budete musieť "doplniť" bielkoviny, ktoré sú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo regenerovalo

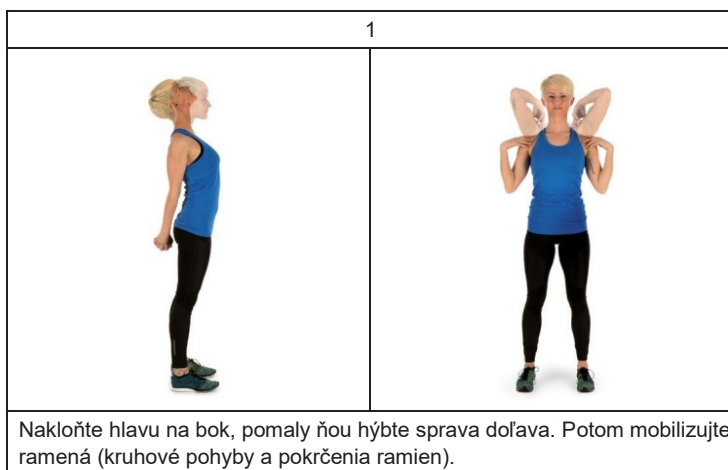
ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM



Vykonajte zahrievacie pohyby pred každým tréningom. Týmto spôsobom mobilizujete kĺby a aktivujete svaly.



Ak sa cítite nepríjemne pri niektorých pohyboch alebo pociťujete bolesť, preskočte toto cvičenie a dohodnite sa na konkrétnom cviku so svojím lekárom alebo trénerom fitness.

Každý pohyb by mal mať niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať kardio tréning už uvoľnený.

Venujte asi 5 minút nasledujúcemu cvičeniu CapitalSports:



2	3
	
<p>Otočte boky, keď sú ramená natiahnuté. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sprevádzajú otáčanie tela).</p>	<p>Ohnite boky vľavo a vpravo, jednu ruku držte hore. Zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd na každej strane.</p>

4	
	
<p>Postavte sa na jednu nohu a držte priehlavok rukou. Tu ho potiahnite a mierne natiahnite stehno. Ak je to potrebné chyťte sa niečoho a držte rovnováhu. Zostaňte na jednej nohe a otáčajte členok v kruhu v oboch smeroch.</p>	

5	6
	
<p>V drepe položte nohy na šírku ramien od seba a znížte boky a držte ruky rovno. Pokúste sa tiež držať chrbát rovno.</p>	<p>Posaďte sa s ohnutými nohami tak, aby sa chodidlá dotkli. Mierne pohybujte kolená tak, že budete pohybovať kolená posúvať nahor a nadol a zároveň udržiavať chodidlá na podlahe. Držte si členky a držte chrbát rovno.</p>

7

<p>Keď sedíte, natiahnite sa dopredu k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dočahujte po špičkách prstov na nohách.</p>

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ 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 zberom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Váš produkt obsahuje batery zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho 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 výrobcu o zhode nájdete na nasledujúcom odkaze: <https://use.berlin/10034982>

