

PACEMAKER F80
Bežecký pás

10034203



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Vážený zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.:



OBSAH

Bezpečnostné pokyny 2

Montáž 4

Ovládací panel a obsluha 6

Skladanie bežiaceho pásu 10

Čistenie a údržba 12

Riešenie problémov 15

Prehľad kardio tréningu 16

Rozcvičenie sa pred tréningom 19

Pokyny k likvidácii 22

Vyhlasenie o zhode 22

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10034203
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Rýchlosť	1 -14 km/h



VAROVANIE:

Toto stacionárne školiace zariadenie nie je vhodné na účely určovania vysokej presnosti.

System 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.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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.

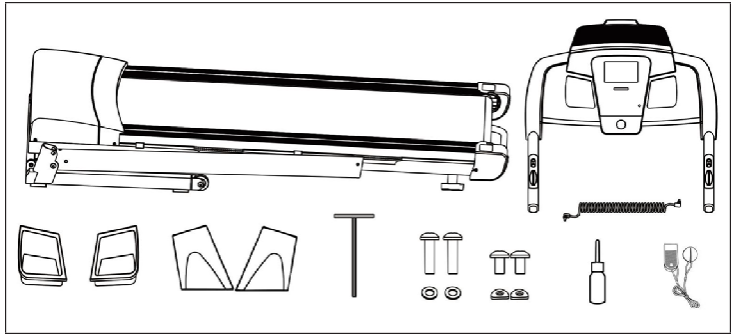
- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m 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.
- Všímajte 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 doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Udržujte malé deti a domáce zvieratá mimo zariadenia, aby sa predišlo zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cviky 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 nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. 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 presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad, rúčky, pás .. atď.) vyžadujú 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.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bicykel na akomkoľvek mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, ako napr. garáže, verandy, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne vykonané opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- 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 zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítiku zariadenia.
Zariadenie k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

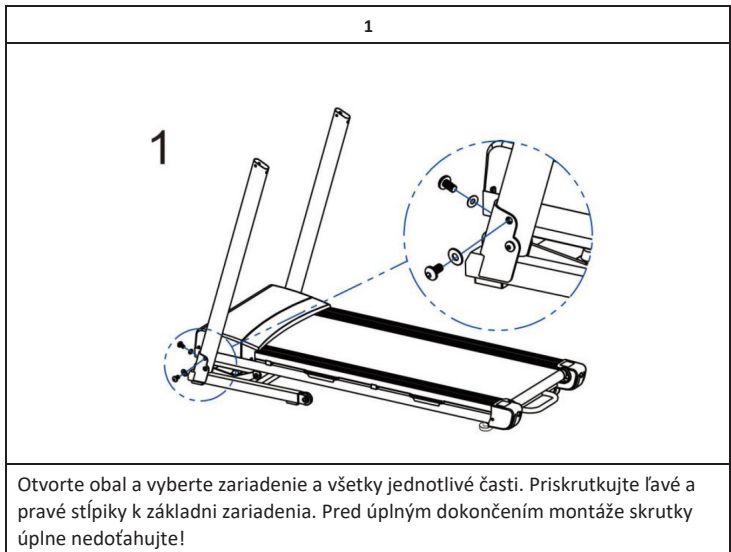
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

MONTÁŽ

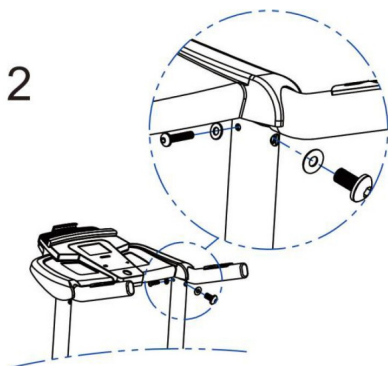
Jednotlivé časti



MONTÁŽ

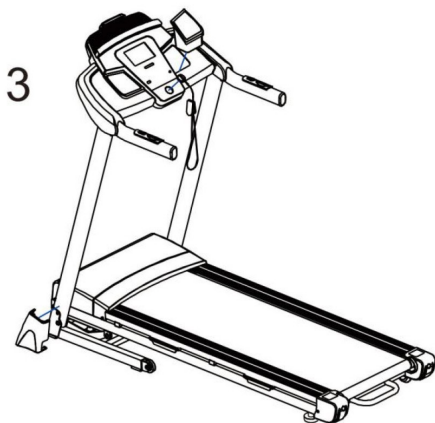


2

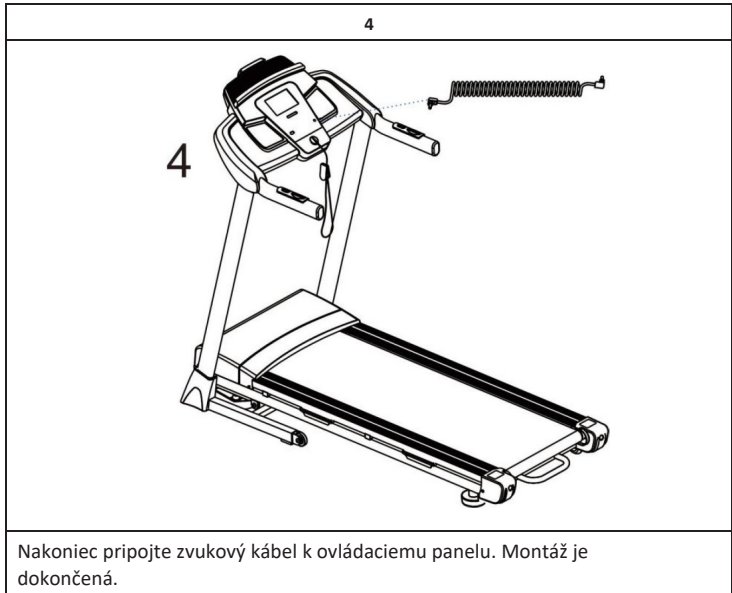


Pred pripevnením dosky na stĺpiky pomocou skrutiek najskôr pripojte kábel. Potom dosku priskrutkujte k stĺpikom. Uistite sa, že kábel nie je stlačený. Potom utiahnite všetky skrutky.

3




Vložte bezpečnostný kľúč na žltú oblasť ovládacieho panela. Potom pripevnite držiaky pohárov. Nakoniec pripevnite ozdobné kryty na ľavú a pravú stranu základne zariadenia.



OVĽADACÍ PANEL A PREVÁDZKA



Hlavné funkcie

START	V pohotovostnom režime alebo programovom režime (H1-H3) stlačte tlačidlo ŠTART. V okne SPEED (RÝCHLOSŤ) sa zobrazí 3-2-1 a spustí sa bežecký pás. Čas sa zvyšuje od 0: 00 do 99: 59 a potom sa nastaví na 0:00. Štartovacia rýchlosť je 1 km / h.
STOP	Stlačte STOP počas tréningu pre zastavenie bežiaceho pásu. Stlačením a podržaním tlačidla STOP na 2 sekundy reštartujete systém.
Režim (MODE)	V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo, aby ste zadali cieľový čas (5: 00 - 99:00), cieľovú vzdialenosť (1,0 - 99) alebo cieľové kalórie (10 - 999). Naraz je možné nastaviť iba jednu z 3 cieľových hodnôt.
Rýchlosť (SPEED) +/-	Stlačením tlačidla SPEED + alebo SPEED- zvýšte alebo znížte rýchlosť.
PROGRAM	Toto zariadenia má 9 predvolených programov (P01-P09), monitor srdcového tepu (Hr1-2) a monitor telesného tuku. <div style="text-align: center;">  <p>WORKOUT PROGRAM</p> <p>P1 P2 P3</p> <p>P4 P5 P6</p> <p>P7 P8 P9</p> <p>***** Speed</p> </div>

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>Ako spustiť funkciu merania pulzu HRC:</p> <p>Opakovane stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte možnosť Hr1-2. Potom stlačte tlačidlo MODE a pomocou tlačidiel SPEED +/- nastavte vek (10 - 99). Opäť stlačte MODE a prístroj vypočíta optimálny cieľový srdcový tep:</p> <p>Hrc1 pulz = (220 vek) × 60% Hrc2 pulz = (220 vek) × 80%.</p> <p>Stlačením SPEED +/- nastavíte cieľový pulz.</p>
	<p>Potom stlačte tlačidlo START na spustenie vybraného programu. Bežecký pás sa rozbehne na počiatočnú rýchlosť 1 km / h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ak je nameraná srdcová frekvencia o 5 až 10 tepov za minútu nižšia ako predvolená cieľová srdcová frekvencia, rýchlosť sa zvýši o 0,4 km / h každých 10 sekúnd. • Ak je nameraná srdcová frekvencia o viac ako 10 bpm nižšia ako predvolená cieľová srdcová frekvencia, rýchlosť sa zvýši o 0,8 km / h každých 10 sekúnd • Ak je nameraná srdcová frekvencia o viac ako 10 bpm vyššia ako predvolená cieľová srdcová frekvencia, rýchlosť sa zníži o 0,8 km / h každých 10 sekúnd. • Ak je nameraný pulz o 5-10 bpm vyšší ako predvolený cieľový impulz, rýchlosť sa zníži o 0,4 km / h každých 10 sekúnd. <p>Maximálna rýchlosť sa zvýši na 10 km / h a minimálna rýchlosť sa zníži na 1,0 km / h. Maximálna rýchlosť sa zvýši na 10 km / h a minimálna rýchlosť sa zníži na 1,0 km / h. Sklon sa zvýši na maximum 10 a zníži sa na minimum 0. Ak sa nemeria žiadny impulz, rýchlosť a sklon sa nezmenia.</p>

PROGRAM
BODY FAT (telesný
tuk)

Meranie telesného tuku spustíte nasledovne:

pakovane stlačte tlačidlo PROGRAM a vyberte možnosť FAT.

- Stlačte MODE a pomocou tlačidiel SPEED +/- nastavte svoje pohlavie (F-1).
- Znova stlačte MODE a pomocou tlačidiel SPEED +/- upravte svoj vek (F-2).
- Znova stlačte tlačidlo MODE a pomocou tlačidiel SPEED +/- upravte výšku (F-3).
- Znova stlačte MODE a pomocou tlačidiel SPEED +/- upravte svoju hmotnosť (F-4).

Po nastavení všetkých údajov stlačte tlačidlo MODE naposledy. Na displeji sa zobrazí [---] a meria sa telesný tuk, len čo sa vaše ruky dotknú pulzných snímačov.

Parametre	Príklad:	Rozsah nastavenia	Poznámka:
Pohlavie (F-1)	2	1/2	1 = muž 2 = žena
Vek (F-2)	35	10-99	
Výška (F-3)	170	50-250	cm
Váha (F-4)	60	20-200	kg
Body Mass Index (BMI)		Úroveň tuku	
<19		Štíhly	
19~26		Normálny	
26~30		Nadváha	
>30		Obezita	

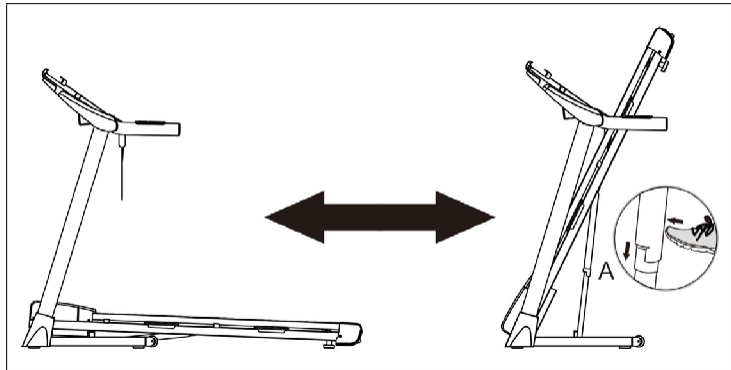
Ďalšie vlastnosti

Funkcia spánku	Ak po zapnutí prístroja nestlačíte žiadne tlačidlo dlhšie ako 10 minút, zariadenie sa automaticky vypne a displej zhasne. Stlačením ľubovoľného klávesu reštartujete zariadenie a prepnete ho do pohotovostného režimu.
Bezpečnostná funkcia	V prípade núdze môžete kedykoľvek vytiahnuť bezpečnostný kľúč a jednotku zastaviť. Na displeji sa zobrazí[---].

Dodatočné funkcie pre zariadenia s integrovanými reproduktormi

HLASIOSŤ + / PREDCHÁDZAJÚCA SKLADBA	Krátkym stlačením tohto tlačidla prejdete na predchádzajúcu skladbu. Stlačením a podržaním zvýšite hlasitosť.
HLASIOSŤ + / ĎALŠIA	Krátkym stlačením tohto tlačidla prejdete na nasledujúcu skladbu. Stlačením a podržaním znížite hlasitosť.

SKLADANIE BEŽIACEHO PÁSU



Poznámka: Skontrolujte, či je hlavný vypínač v polohe VYP a či je zástrčka odpojená.

Skladanie

Jednou rukou držte zadný koniec pásu a zdvihnite plošinu, až kým sa zámok nezaistí.
(A)

Poznámka: Pred premiestnením bežiaceho pásu sa uistite, že je zaistený zámok (A). Pri zdvíhaní alebo spúšťaní pásu sa uistite, že máte pevný stisk, aby ste predišli zraneniu.

Rozkladanie

Jednou rukou držte zadný koniec pásu a potom nohou stlačte zámok (A), aby sa pás rozložil.

Poznámka: Pri spúšťaní pásu na zem nestojíte v jeho priestore.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

Poznámka: Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, vypnite a odpojte bežecký pás pred čistením alebo vykonávaním pravidelnej údržby. Aby ste predišli zraneniam, vždy skontrolujte opotrebovanie komponentov, ako napr. pružiny, pás.

Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je zariadenie utreté a či sa z neho odstránil pot.
- Bežecký pás je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na panel displeja nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť zariadenie a spôsobiť elektrické riziko.
- Udržujte bežecký pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

Skladovanie

- Zariadenie skladujte v čistom, suchom a chladnom prostredí.
- Nikdy nenechávajte zariadenie vonku.
- Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený od sieťovej zástrčky.

Mazanie

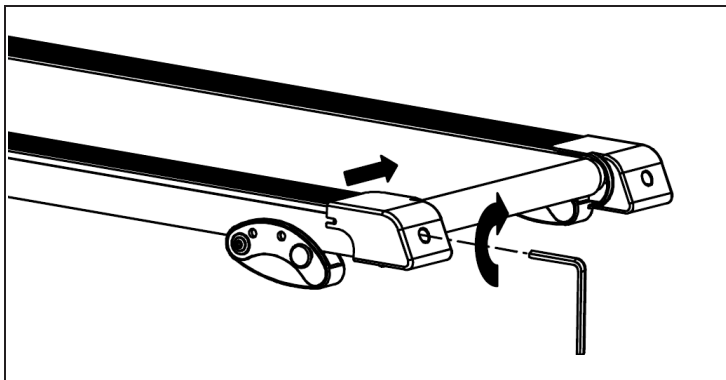
Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo 2 - 3 mesiace) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo 5-8 mesiacov).

Ako skontrolovať bežiaci pás či je správne mazaný

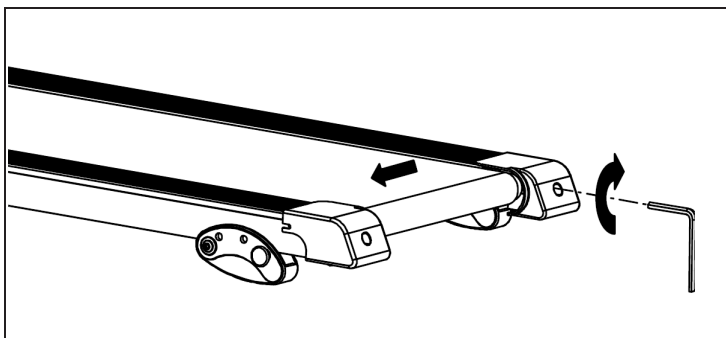
Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu a nahmatajte horný povrch bežiacej paluby. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaké mazivo.

Nastavenie pásu

Bežecský pás je vopred nastavený v továrni, ale po dlhšom používaní sa môže natiahnuť a vyžadovať opätovné nastavenie. Na nastavenie pásu zapnite hlavný vypínač bežecského pásu a nechajte pás bežať rýchlosťou 8-10 km/h. Použite 6 mm imbusový kľúč na otočenie skrutiek nastavenia zadného valca, aby sa pás vycentroval.

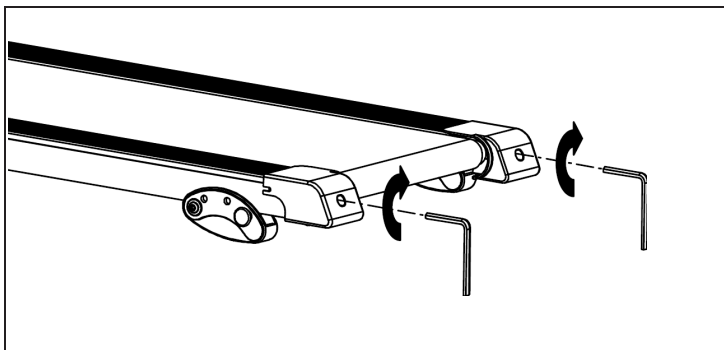


Ak sa bežecský pás posúva doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a bežecský pás by sa mal začať narovnávať.



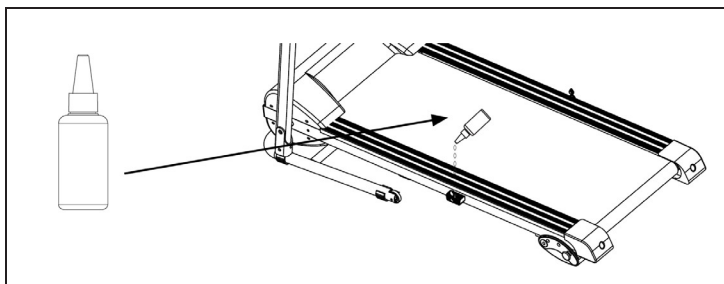
Ak sa bežecský pás posúva doprava, potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pás by sa mal začať narovnávať.

Otáčajte nastavovacími skrutkami, kým nie je bežiaci pás správne vycentrovaný.



Ak sa bežecký pás počas používania pošmykne, bežecký pás vypnite a odpojte. Pomocou dodaného 6 mm imbusového kľúča otočte ľavú aj pravú zadnú nastavovaciu skrutku valca o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom zapnite hlavný vypínač a bežecký pás spustite rýchlosťou 8-10 km/h. Prejdite na bežiaci pás, aby ste zistili, či pás stále kľže. Tento postup opakujte, až kým pás prestane kľzať.

Ako naniesť mazivo



Zdvihnite jednu stranu bežiacieho pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiacieho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežte na bežeckom páse pomalou rýchlosťou po dobu 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozložili mazivo.

Poznámka: Nenaneste príliš veľa maziva. Všetok prebytočný mazací prostriedok, ktorý vyjde von by sa mal utrieť.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina	Navrhované riešenie
Bežecký pás sa nespustí.	Spotrebič nie je pripojený do siete.	Zapojte správne sieťový kábel do sieťovej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený.	Znova nainštalujte bezpečnostný kľúč.
	Istič bol vypnutý.	Zapojte istič, alebo zavolajte elektrikára, aby vymenil istič.
	Istič bežeckého pásu bol vypnutý.	Počkajte 5 minút a potom skúste zariadenie reštartovať.
Pás kľže.	Pás nie je dostatočne napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás riaguje čudne.	Nedostatočné mazanie aplikované na pojazdovú plošinu.	Naneste lubrikant.
	Pás je príliš napnutý.	Nastavte napnutie pásu.
Pás nie je vycentrovaný.	Pás nie napnutý ani cez stred zadného valec.	Vycentrujte pás

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 časť 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 najpohodlnejšie.

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 vydananej 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 tepovej 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.

Anaeróbný 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 vyčerpané 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 možnej bolesti svalov. Odporúča 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 jesť uhľohydráty, aké sa nachádzajú napríklad 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 inštruktorom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli uvoľnený 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 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



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



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.

7



Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



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. 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.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
2014/30/EU (EMC)

