



Návod na použitie: Rotoped Christopeit AX 4000

kód: 7824

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre rotoped **Christopeit**. Pred poskladaním rotopedu si pozorne prečítajte návod na použitie. Rotoped používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším rotopedom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

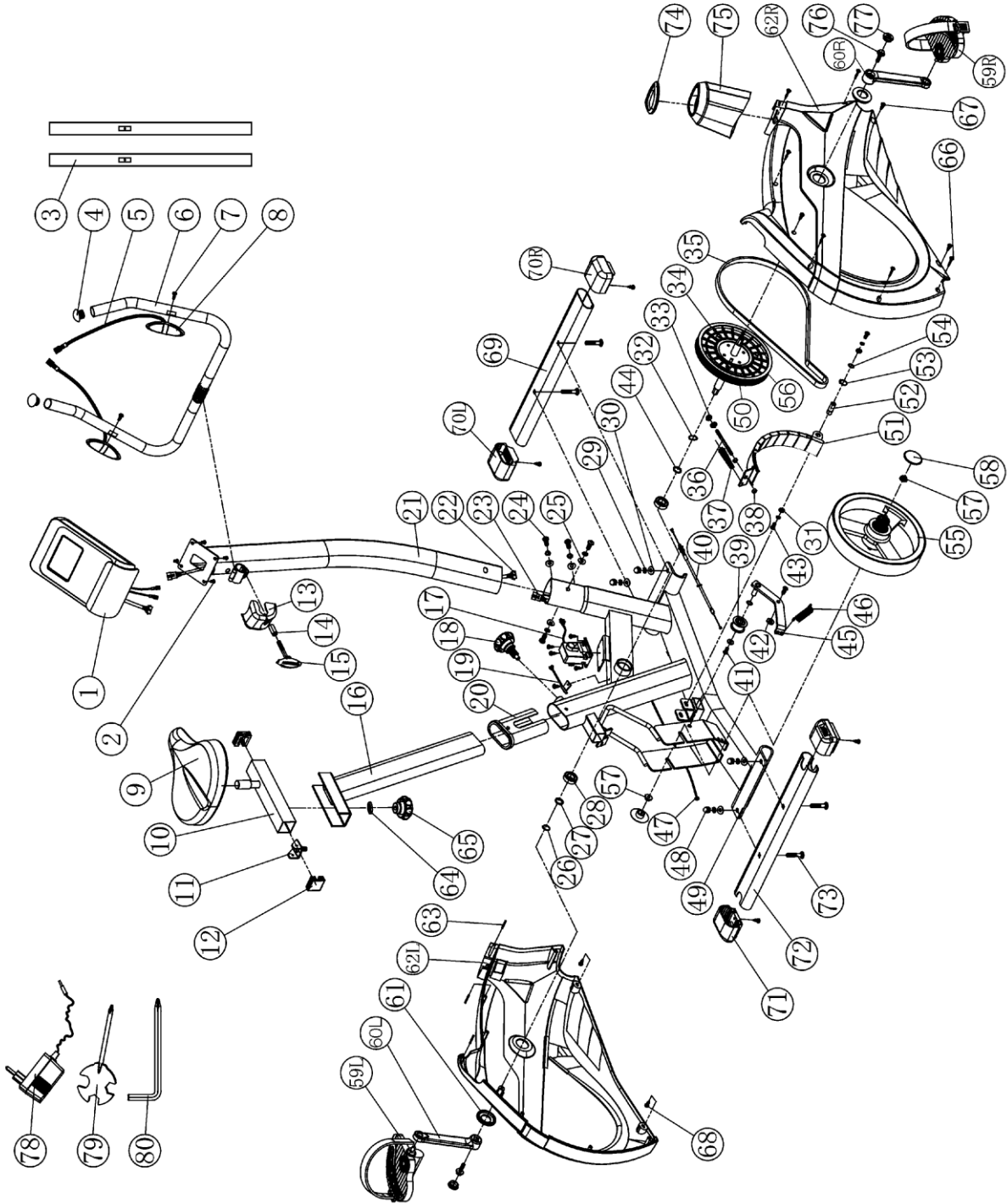
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma EN ISO20957-1:2013 + EN 957-2:2003). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 28 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 88 x 54 x 136 cm.

Rozložený náčrt



Zoznam súčiastok

P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
1	Počítač		1	21	36-2007-03-BT
2	Skrutka	M5x10	4	1+21	39-9903
3	Pena		2	6	36-1410-04-BT
4	Koncový uzáver		2	6	39-9847
5	Kábel tepu		2	1+8	36-1122-09-BT
6	Riadidlá		1	21	33-1410-04-SI
7	Samorezná skrutka	M4x15	2	6+8	39-9909-SW
8	Senzor ručného tepu		2	21	36-9806206-BT
9	Sedadlo		1	10	36-9806210-BT
10	Posúvadlo sedadla		1	9+16	33-1106107-SW
11	Trojuholníkový blok		1	10+16	33-9211-08-SI
12	Štvorcový uzáver rúry		2	10	36-9211-23-BT
13	Plastový kryt		1	6	36-9103-07-BT
14	Distančník rúr	8x24	1	15	36-9806228-BT
15	Skrutka riadidiel		1	21	36-9211-16-BT
16	Tyč sedadla		1	10+20	33-1907-05-SW
17	Motor		1	23+49	36-1721-09-BT
18	Rýchlopínač	M16	1	49	36-1907-06-BT
19	Senzor		1	23+49	36-1721-13-BT
20	Plastová vložka		1	49	36-1907-08-BT
21	Tyč riadidiel		1	49	33-1907-02-SW
22	Kábel pripojenia		1	1+23	36-1107207-BT
23	Motorový kábel		1	17+22	36-1107208-BT
24	Imbusová skrutka	M8x20	4	21+49	39-9886-CR
25	Zakrivená podložka	8//19	4	24	36-9966-CR
26	C-spona	C17	1	34	36-9825320-BT
27	Podložka	17//22	1	34	39-10135
28	Ložisko	6003-2RS	3	49	36-9806214-BT
29	Pružná podložka	Pre M8	8	24+73	39-9864-VC
30	Podložka	8//16	4	73	39-9962
31	Podložka	6//14	4	36+43	39-9863
32	Vlnitá podložka	17.5//22	1	34	36-9918-22-BT
33	Nylonová matica	M6	1	36	39-9816-VC
34	Pedálová náprava		1	49	33-1907-07-SW
35	Remeň	390J6	1	34+55	36-9913116-BT
36	Dvojláknová skrutka		1	51	36-1611-22-BT
37	Pružina		1	51	36-9806217-BT
38	Matica	M6	2	36	39-9861-VZ
39	Voľnobežné koleso		1	45	36-9806216-BT
40	Kábel napnutia		1	17+51	36-9211-41-BT
41	Imbusová skrutka	M8x20	2	39+45	39-10095-SW
42	Matica	M8	1	41	39-10031
43	Imbusová skrutka	M6x15	3	19+52	39-9911
44	Podložka	17//22	1	34	39-10135
45	Držiak voľnobežného kolesa		1	49	33-1907-06-SW

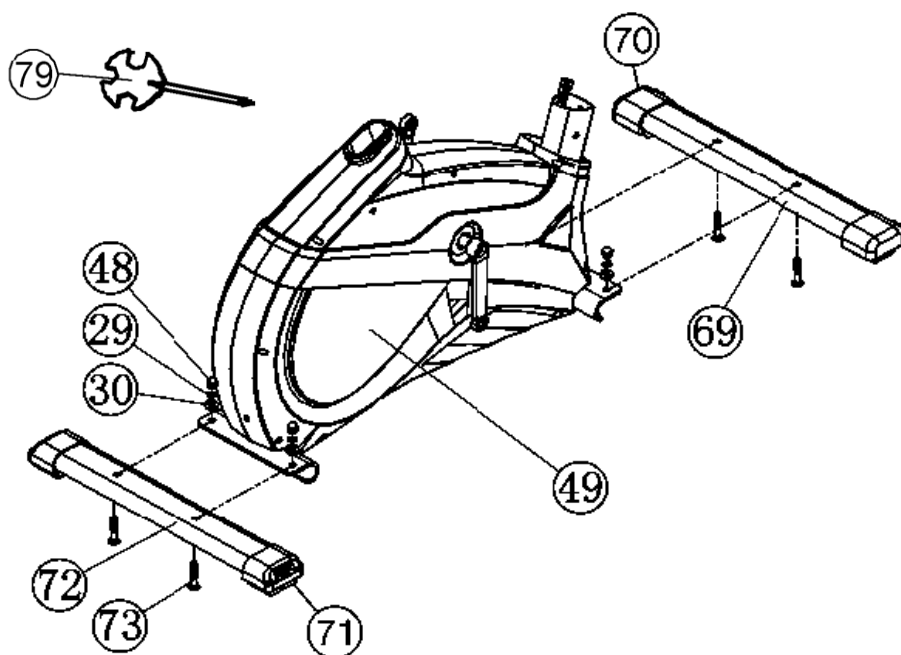
P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
46	Pružina		1	45+49	36-9806217-BT
47	Kábel prúdu		1	23+62L	36-1721-07-BT
48	Koncová matica	M8	4	73	39-9900-SW
49	Hlavný rám		1	21	33-1907-01-SW
50	Magnet		1	34	36-9825506-BT
51	Držiak magnet		1	52	33-1611-14-SI
52	Os držiaka magnetu		1	51	36-9225-11-BT
53	C-spona	C11	1	52	36-9514-26-BT
54	Vlnitá podložka	12//17	1	52	36-9824-21-BT
55	Zotrvačník		1	49	33-1507210-SI
56	Koleso remeňa		1	34	36-1105-13-BT
57	Matica nápravy	M10x1.25	2	55	39-9820
58	Ochranný prvok osi		2	56	36-1123-28-BT
59L	Ľavý pedál		1	60	36-9806229-BT
59R	Pravý pedál		1	56	36-9806230-BT
60L	Ľavá kľuka		1	34+59L	33-1105-08-SW
60R	Pravá kľuka		1	34+59R	33-1105-09-SW
61	Kryt kľuky		2	62	36-1907-07-BT
62L	Ľavý kryt reťaze		1	49+62R	36-2007-01-BT
62R	Pravý kryt reťaze		1	49+62L	36-2007-02-BT
63	Pripájacia tyč		3	62L+62R	36-1508-10-BT
64	Podložka	10//25	1	11	39-9989-SW
65	Matica rukoväte	M10	1	11	36-1907-09-BT
66	Samorezná skrutka	M4.5x25	6	62R	39-9825338-BT
67	Víťacia skrutka	M5x15	5	62	39-10190
68	Víťacia skrutka	M5x20	10	17+62	39-9903-SW
69	Predný stabilizátor		1	49	33-1907-03-SW
70L	Ľavý uzáver predného stabilizátoru		1	69	36-1907-10-BT
70R	Pravý uzáver predného stabilizátoru		1	69	36-1907-11-BT
71	Uzáver zadného stabilizátoru		2	72	36-1907-12-BT
72	Zadný stabilizátor		1	49	33-1907-04-SW
73	Nosná skrutka	M8x45	4	49,69+72	39-9953
74	Gumený krúžok		1	75	36-1907-05-BT
75	Kryt riadidiel		1	21	36-1907-04-BT
76	Skrutka nápravy	M8x20	2	56+60	39-9886-CR
77	Uzáver kľuky		2	56+60	36-9840-15-BT
78	Adaptér	9Volt =/ 1000mA	1	47	36-1420-17-BT
79	Kombinovaný kľúč		1		36-9107-27-BT
80	Imbusový kľúč		1		36-9107-28-BT
81	Návod na použitie		1		36-2007-04-BT

Montážny návod

Vyberte všetky samostatné diely z obalu, položte ich na podlahu a skontrolujte, či sú tam všetky podľa montážnych krokov. Upozorňujeme, že viaceré diely sú k hlavnému rámu predmontované priamo. Okrem toho existuje niekoľko ďalších samostatných dielov, ktoré boli pripojené k samostatným jednotkám. To vám uľahčí a urýchli montáž. Čas montáže: 30-40 min.

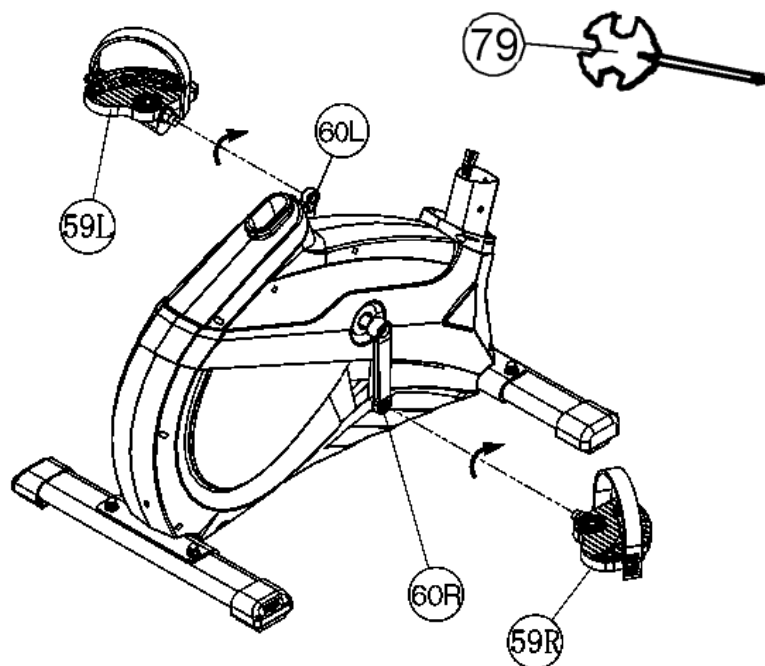
Krok 1: Pripojte stabilizátory (69, 72).

1. Pripevnite predný stabilizátor (69) zostavený s prednými krytmi s prepravným valčekom (70) k hlavnému rámu (49) pomocou skrutiek M8x45 (73), podložiek (30), pružných podložiek (29) a matíc (48).
2. Pripevnite zadný stabilizátor (72) zostavený s výškovo nastaviteľnými uzávermi (71) k hlavnému rámu (49) pomocou skrutiek (73), podložiek (30), pružných podložiek (29) a matíc s krytkami (48). (V prípade nerovnej podlahy môžete nastaviť výšku zadných uzáverov (71) a zabezpečiť ich pre stabilnú polohu).



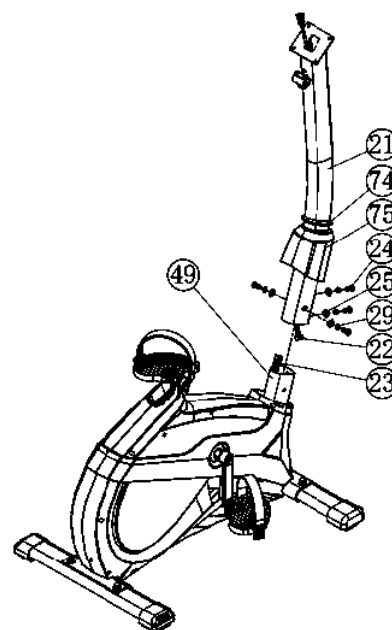
Krok 2: Pripevnite pedále (59L, 59R).

1. Pripevnite popruhy na pedále (59L, 59R). (Popruhy na pedále a pedále sú označené "L" pre ľavú stranu a "R" pre pravú stranu.)
2. Pedále (59L, 59R) sú označené písmenom "R" pre pravý a "L" pre ľavý.
POZNÁMKA: Pravá a ľavá strana sú uvedené pri pohľade na stroj v sede počas tréningu. Pripojte každý pedál (59L, 59R) k zodpovedajúcej kľuке pedálu (60L, 60R).
(POZNÁMKA: Pravý pedál "R" by mal byť naskrutkovaný v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál "L" by mal byť naskrutkovaný proti smeru hodinových ručičiek.)



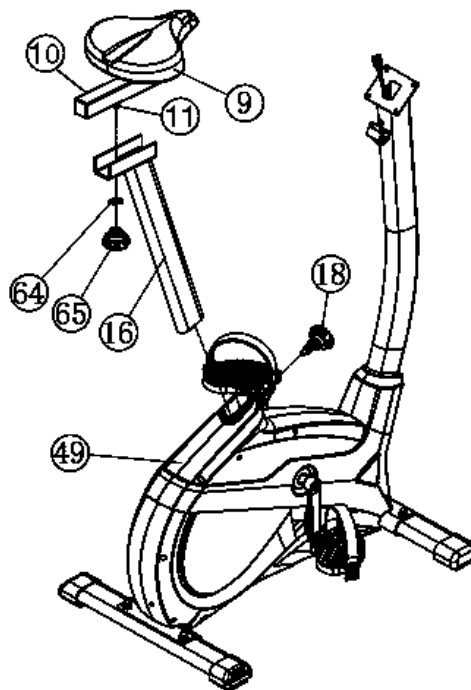
Krok 3: Pripevnite tyč riadidiel (21) k hlavnému rámu (49).

1. Zatlačte gumený krúžok (74) a kryt riadidiel (75) na tyč riadidiel (21).
2. Pripevnite tyč riadidiel (21) k držiaku na hlavnom ráme (49) a pripojte kábel pripojenia (22) ku káblu motora (23).
3. Vložte tyč riadidiel (21) do hlavného rámu (49) a zaistite pomocou skrutiek M8x20 (24), pružnými podložkami (29) a zahnutými podložkami (25).
(Pozor: Dbajte na to, aby káble neboli počas inštalácie skrčené alebo stlačené.)
4. Zatlačte kryt riadidiel (75) s gumeným krúžkom (74) do správnej polohy, aby zakryl miesto pripojenia skrutky.



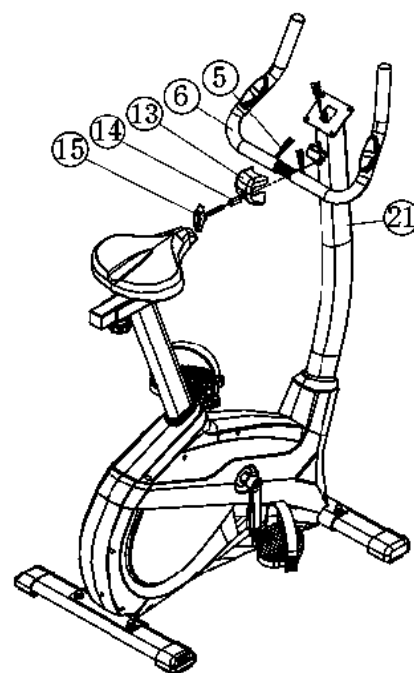
Krok 4: Pripevnite sedadlo (9) a tyč sedadla (16).

1. Zatlačte sedadlo (9) s držiakom sedadla do posúvadla sedadla (10) a utiahnite ho do požadovanej polohy sklonu.
2. Umiestnite posúvadlo sedlo (10) do tyče sedadla (16), nastavte ho do požadovanej vodorovnej polohy a utiahnite ho pomocou podložky 10//25 (64) a matice rukoväti (65) na trojuholníkovom bloku (11).
3. Vložte tyč sedla (16) do dodaného hlavného rámu (49) a zaistite ho v požadovanej polohe zaskrutkovaním rýchlopínača (18). (Poznámka: Rýchlopínač (18), závit v hlavnom ráme (49) a jeden z otvorov v podpere sedla (16) musia byť zarovnané. Okrem toho, uistite sa, že tyč sedadla (16) nebola vytiahnutá z hlavného rámu nad vyznačené otvory maximálnej polohy. Nastavenie tyče sedadla je možné neskôr podľa potreby. Na tento účel slúži rýchlopínač (18) uvoľnite len o niekoľko otáčok, uzáver zámku sa musí odtiahnuť a potom nastavte sedadlo. Potom zaistite nové nastavenie utiahnutím rýchlopínača (18).



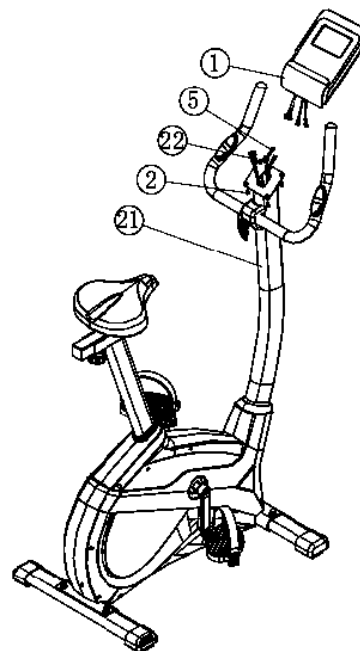
Krok 5: Pripojte riadidlá (6) k tyči riadidiel (21).

1. Ved'te riadidlá (6) cez držiak na tyči riadidiel (21), vložte kábel tepu (5) do otvoru a zatvorte držiak tyče riadidiel.
2. Pripevnite predný kryt riadidiel (13) na riadidlá a priskrutkujte riadidlá (6) do požadovanej polohy na tyči riadidiel (21) a pevne ich utiahnite pomocou dištančníka (14) a skrutky riadidiel (15).



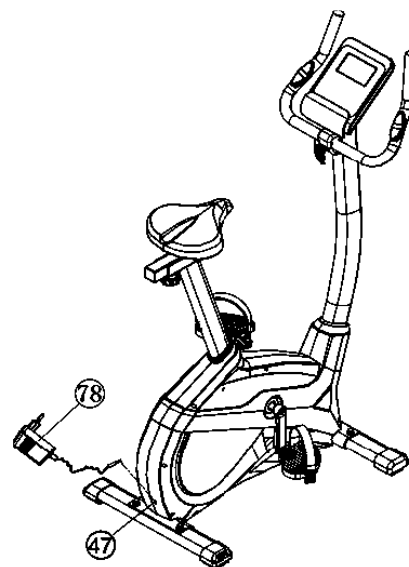
Krok 6: K tyči riadidiel (21) pripojte počítač (1).

1. Zatlačte zástrčku pripojovacieho kábla (22) a kábla tepu (5) do príslušnej zásuvky počítača (1).
2. Umiestnite počítač (1) na hornú časť tyče riadidiel (21) a pripevnite ho pomocou skrutiek (2). Skrutky na montáž nájdete na zadnej strane počítača.



Krok 7: Pripojte adaptér (78).

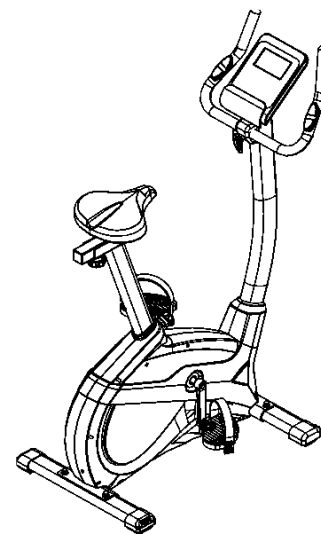
1. Zasuňte zástrčku adaptéra (78) do otvoru (47) v zadnom kryte reťaze.
2. Zasuňte adaptér (78) do zásuvky na stene napájania (230V~/50Hz).



Krok 8: Kontrola

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkciu všetkých skrutkových a zástrčkových spojov. Inštalácia je tým dokončená.
2. Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so zariadením pri nastavení nízkeho odporu a vykonajte individuálne nastavenia.

Poznámka: Súpravu nástrojov a návod na použitie uchovávajte na bezpečnom mieste, pretože môžu byť potrebné na opravy alebo neskôr bude potrebné objednať náhradné diely.



Nastúpenie, zostúpenie a používanie

Preprava zariadenia

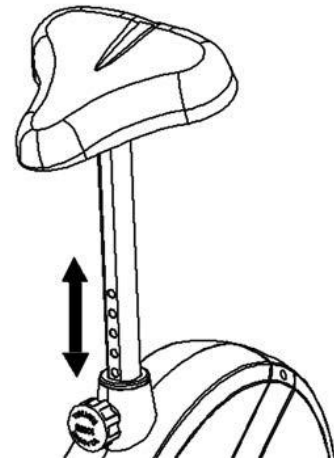
Na prednom stabilizátore sú dva valčeky. Na premiestnenie môžete zdvihnúť zadný stabilizátor a odviezť ho na miesto, kde ho chcete umiestniť alebo uskladniť.

Nastavenie polohy sedadla

Na efektívne cvičenie musí byť sedadlo správne nastavené. Počas pedálovania by vaše kolena mali byť mierne pokrčené keď sú pedále v najvzdialenejšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte skrutku o niekoľko otáčok a mierne ju vytiahnite. Nastavte sedadlo do správnej polohy, potom pustite skrutku a úplne ju dotiahnite.

Dôležité: Uistite sa, že ste skrutku vrátili na miesto v tyči sedadla a úplne ju dotiahnite. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku sedadla. Vždy, pred akýmkoľvek nastavovaním zosadnite z bicykla.

Biomechanicky optimálna poloha sedadla zabezpečuje optimálny prenos sily. Cieľom je, aby existujúca sila ako čo najväčšia prechádzala na pedále, a aby svaly pracovali s optimálnym účinkom. Poloha sedadla v podstate ovplyvňuje, ktoré svaly sú primárne používané. Správna poloha riadidiel je zodpovedná za udržanie hornej časti tela. Ak je nastavenie riadidiel zvolené horizontálne, získate atletický postoj. S každým ďalším posunom smerom k telu nastavujete uvoľnenejší postoj. Ak chcete nastaviť riadidlá, jednoducho uvoľnite skrutku riadidiel, kým sa riadidlá nebudú dať uviesť do požadovanej polohy a po nastavení ju opäť pevne utiahnite. Aby ste predišli prípadným problémom, ako sú bolesti chrbta/kolena alebo necitlivosť nôh v dôsledku zlej polohy sedadla na bicykli, je potrebné udržiavať správne nastavenie sedadla a riadidiel.



Nastúpenie

- Po nastavení sedla do správnej polohy ved'te jednu nohu ponad spodnú jednotku a pevne sa držte riadidiel.
- Jeden pedál umiestnite do najnižšej polohy a nohu nasuňte na pedál pod remienkom pedálu, aby ste získali stabilnú polohu chodidla.
- Teraz sa môžete posadiť, druhú nohu zasuňte do druhého pedálu a začnite s tréningom.

Používanie

- Držte ruky na riadidlách a obe nohy vložte do upevňovacích remienkov oboch pedálov správne.
- Striedavo šliapajte do pedálov zariadenia oboma nohami.
- Potom môžete postupne zvyšovať rýchlosť šliapania a nastaviť úroveň odporu, aby ste zvýšili intenzitu cvičenia.

Zostúpenie

- a. Zvoľnite rýchlosť pedálovania, až kým sa zariadenie nezastaví.
- b. Ľavou rukou pevne uchopíte ľavé riadidlo, nohy prekrižte cez zariadenie a dopadnite na zem, potom dopadnite druhou nohou.

Poznámka: Toto tréningové zariadenie je stacionárny cvičebný stroj, ktorý sa používa na simuláciu bez toho, aby spôsobovalo nadmerný tlak na kĺby, a tým znižovalo riziko poranenia pri náraze. Rotoped ponúka kardiovaskulárny tréning bez nárazov, ktorý sa môže líšiť od ľahkej až po vysokú intenzitu na základe preferencie odporu nastavenej používateľom. Posilní svaly nôh a zvýši kardio kapacitu a tiež udržiava kondíciu vášho tela.

Ovládanie počítača

Monitor je určený pre programovateľné magnetické bicykle a zobrazuje nasledujúce kategórie:

- Kľúčové funkcie
- displejoch
- Prevádzkové rozsahy
- Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením
- Návod na obsluhu

Zapnutie

1. Zasuňte adaptér do sieťovej zásuvky a konektor adaptéra do zásuvky zariadenia. Z počítača zaznie signálny tón a všetky LCD displeje sa zobrazia na 2 sekundy a nastaví sa na 00.

alebo

2. Adaptér je už pripojený a zariadenie sa vyplo automaticky. Stlačením ľubovoľného tlačidla alebo pohybom aspoň jedného pedálu sa počítač automaticky zapne.

Vypnutie

Akonáhle zariadenie nie je v prevádzke dlhšie ako približne 4 minúty, počítač sa automaticky vypne. Po skončení tréningu vytiahnite adaptér z elektrickej siete.

Tlačidlá

START/STOP : Spustí alebo zastaví zvolený program. Vynuluje monitor stlačením a podržaním na 2 sekundy.

F : Vyberie alebo zadá funkcie z programov, času, vzdialenosti, wattov, kalórií, cieľového tepu, veku a 10 stĺpcov. Zvolené funkcia bude blikať. Upozorňujeme, že nie je možné vybrať všetky funkcie v každom programe. Počas tréningu stlačením tlačidla F trvalo alebo striedavo zobrazíte funkcie otáčky, wattu a kalórie alebo rýchlosť, čas a vzdialenosť.

+ : Vyberá alebo zvyšuje hodnoty programov, času, vzdialenosti, wattov, kalórií, cieľového tepu, veku a 10 stĺpcov.

- : Vyberá alebo znižuje hodnoty programov, času, vzdialenosti, wattov, kalórií, cieľového tepu, veku a 10 stĺpcov.

TEST : Spustí funkciu PULSE RECOVERY (obnovenie pulzu).



Displej

- Program

Zobrazuje zvolený program P1 až P21.

- LEVEL

Zobrazuje úroveň záťaže LEVEL 1 až LEVEL 24.

- TIME / WATT

Zobrazuje čas alebo hodnotu wattov buď striedavo alebo trvalo stlačením tlačidla F. Čas sa zobrazuje v minútach a sekundách. Ak je čas prednastavený, odpočítava sa. Minimálna hodnota prednastavenia je 5 minút. Rozsah je 5-99 minút. Displej výkonu sa zobrazuje vo wattoch. Rozsah prednastavenia 30-350 wattov je len v programe P16.

- RPM / SPEED

Zobrazuje otáčky alebo rýchlosť striedavo alebo trvalo stlačením tlačidla F. Otáčky sa zobrazujú v otáčkach za minútu. Rýchlosť sa zobrazuje v kilometroch za hodinu.

- DIST / CAL

Zobrazuje rýchlosť alebo kalórie striedavo alebo trvalo stlačením tlačidla F. Vzďialenosť je zobrazená v kilometroch. Rozsah prednastavenia je 1-999 km. Ak je hodnota prednastavená, odpočítava sa. Kalórie sú zobrazené v kilokalóriách. Minimálna hodnota prednastavenia je 10 kcal. Rozsah je 10-990 kcal.

- ODO

Zobrazuje hodnotu vzdialeností v kilometroch zo všetkých tréningov. Nie je možné upraviť. Môže byť kedykoľvek vynulované podržaním tlačidiel F a START/STOP na 2 sekundy.

- PULSE

Zobrazuje aktuálny tep. K dispozícii su dva senzory, každý na jednej strane. Každý senzor je z dvoch kovových kusov. Pre správne meranie jemne držte senzory oboma rukami. Ak je zachytený dobrý signál, displej tepu bliká. Rozsah je 60-240 úderov za minútu. Ak je prednastavená horná hranica tepu, displej bude blikáť pri jej prekročení.

- TARGER H.R.

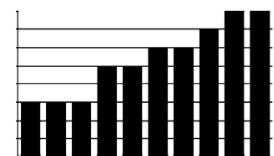
Zobrazuje cieľový tep.

- Profily záťaže

Na displeji je 10 stĺpčekov, každý má 8 obdĺžnikov. Každý stĺpček reprezentuje 1 minútu tréningu a každý obdĺžnik reprezentuje 3 úrovne záťaže.

- Graf programu

Každý zobrazený graf je profil záťaže. Ak sa hodnota času pripočítava, každý stĺpček reprezentuje 3 minúty tréningu, čiže celý graf predstavuje 30 minút. Ak sa čas odpočítava, každý stĺpček



reprezentuje desatinu nastaveného času. Napríklad, ak je nastavený čas 40 minút, tak každý stĺpček má trvanie 4 minúty.

Vypočítané a namerané hodnoty slúžia len na tréningové účely a nie na zdravotné účely.

Programy

Manuálny program

Tlačidlom F vyberte čas, vzdialenosť alebo kalórie. Tlačidlami + a - nastavíte hodnotu. Predvolená hodnota záťaže je 6. Po stlačení tlačidla START/STOP, chyťte senzory tepu. Na určitý čas alebo vzdialenosť si môžete upraviť záťaž tlačidlami + a -.

Program s cieľom

Časový cieľ nastaví čas tréningu (5-99 min). Cieľ vzdialenosti nastaví cieľovú vzdialenosť tréningu (1-999 km). Cieľ kalórií nastaví cieľovú hodnotu kalórií (10-990 kcal). Parametre nastavte tlačidlom F.

TIME	SPEED	FULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM	MANUAL	LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

- Prednastavené programy P1-P10

Programy P1 až P10 sú prednastavené programy. Tlačidlom F zvoľte hodnoty času, vzdialenosti a kalórií a ich hodnoty upravte tlačidlami + a -. Môžete trénovať s rôznymi úrovňami záťaže podľa profilov záťaží. Po stlačení tlačidla START/STOP chyťte senzory tepu. Taktiež si môžete prestaviť úroveň odporu tlačidlami + a - počas tréningu na určitý čas alebo vzdialenosť. Parametre tréningu čas, vzdialenosť, kalórie a tep nastavte tlačidlom F.

TIME	P1	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

TIME	P2	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		18
ODO		WATT
00		0

TIME	P3	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

TIME	P4	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

TIME	P5	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

TIME	P6	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

TIME	P7	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

TIME	P8	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

TIME	P9	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		4
ODO		WATT
00		0

TIME	P10	FULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

- Užívateľské programy P11-P15

V týchto programoch môžete voľne upravovať hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a úrovni záťaže v desiatich intervaloch. Po nastavení sú profily a hodnoty uložené do pamäte. Po stlačení tlačidla START/STOP chytíte senzory tehu. Počas tréningu môžete upraviť úroveň záťaže tlačidlami + a - bez toho, aby ste zmenili uloženú hodnotu v pamäti. Po vložení veku môže počítač odporučiť cieľovú hodnotu tehu. Táto hodnota je 80% z hodnoty 200- váš vek. Ak je cieľová hodnota tehu prekročená, hodnota tehu začne blikať. To je upozornenie, aby ste spomalili alebo znížili úroveň záťaže. Parametre času, vzdialenosti, kalórií a tehu nastavíte tlačidlom F.

TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 11 USE U 1	PULSE P LEVEL 1 WATT 0	TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 12 USE U 2	PULSE P LEVEL 1 WATT 0	TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 13 USE U 3	PULSE P LEVEL 1 WATT 0
TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 14 USE U 4	PULSE P LEVEL 1 WATT 0	TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 15 USE U 5	PULSE P LEVEL 1 WATT 0			

- Watt program P16

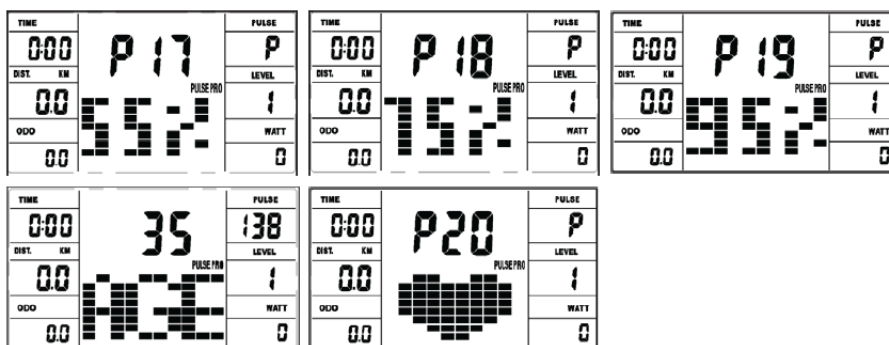
Tento program je nezávislý na rýchlosti. Tlačidlom F zvolíte hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a wattov. Hodnoty upravíte tlačidlami + a -. Po stlačení tlačidla START/STOP chytíte senzory tehu. Počas tréningu nie je možné meniť hodnotu záťaže. V tomto programe bude úroveň záťaže upravovať počítač podľa nastavenej hodnoty wattov.

TIME 0:00 DIST. KM 00 ODO 00	P 16 WATT PRO	PULSE P LEVEL 9 WATT 100
---	------------------	---

Napríklad, pri nízkej rýchlosti sa môže úroveň záťaže zvýšiť. Naopak, ak je rýchlosť príliš vysoká, tak sa úroveň záťaže zníži. Výsledkom toho bude približovanie sa aktuálnej hodnoty wattov k tej nastavenej. Parametre času, vzdialenosti, kalórií a tehu nastavíte tlačidlom F.

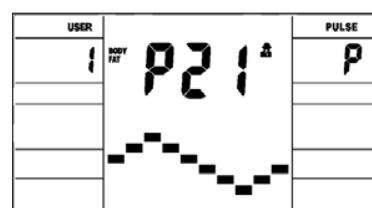
- Programy kontroly tehu P17-P20

Tlačidlom F zvolíte hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a veku. Hodnoty upravíte tlačidlami + a -. V určitom časovom úseku alebo po určitú vzdialenosť môžete trénovať s 55% hodnotou maximálneho tehu v programe P17, so 75% maximálneho tehu v programe P18 a s 95% maximálneho tehu v programe P19. Po stlačení tlačidla START/STOP chytíte senzory tehu. V týchto programoch bude počítač nastavovať úroveň záťaže podľa zaznamenaného tehu. Napríklad, ak je zaznamenaná hodnota tehu menšia ako cieľová hodnota tehu, úroveň záťaže sa zvýši. Naopak, úroveň záťaže sa zníži ak je zaznamenaná hodnota tehu vyššia ako cieľová hodnota tehu. Výsledkom toho bude vedenie vášho tehu k cieľovej hodnote tehu v rozmedzí cieľová hodnota - 5 až cieľová hodnota + 5. Pri nastavenom veku môže počítač odporučiť cieľovú hodnotu tehu. Táto hodnota je 80% z hodnoty 200 - váš vek. Ak je cieľová hodnota tehu prekročená, hodnota tehu začne blikať. To je upozornenie, aby ste spomalili alebo znížili úroveň záťaže. Parametre času, vzdialenosti, kalórií a cieľového tehu nastavíte tlačidlom F. Môžete si nastaviť cieľový tep na určitý čas alebo vzdialenosť.



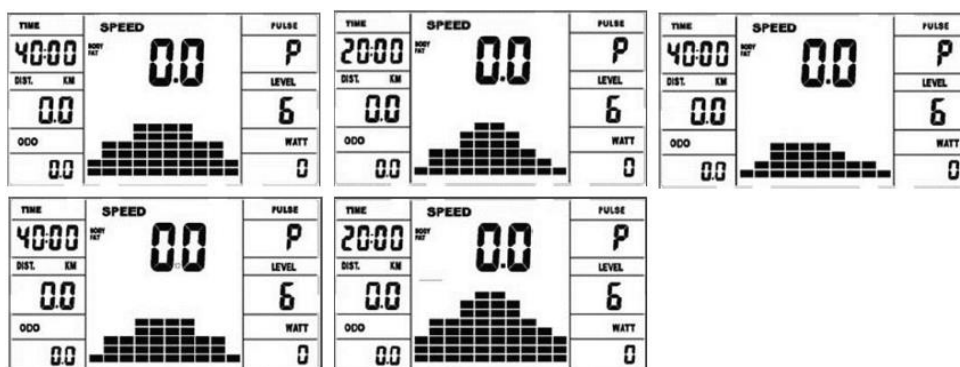
- Program telesného tuku P21

Tlačidlom F mimo tréningu spustíte program P21 a môžete začať nastavovať potrebné parametre. Môžete nastaviť užívateľa (1-8), výšku (120-250 cm), pohlavie, vek (10-99), hmotnosť (20-200 kg). Tlačidlom F prejdete na ďalšie nastavenie. Hodnoty zmeníte tlačidlami + a -. Po dokončení nastavovania stlačte tlačidlo START/STOP a chyťte sa senzorov tepu. Následne sa na displeji zobrazia informácie o vašom telesnom tuku a váš individuálny program (asi po 10 sekundách). Tlačidlom START/STOP opustíte program telesného tuku a opätovným stlačením spustíte daný program.



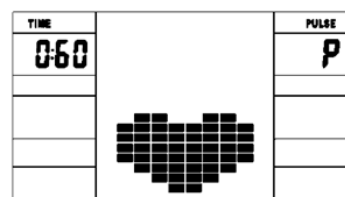
Pohlavie	Vek	Podváha	Zdravé	Jemná nadváha	Nadváha	Obezita
Muž	30 a menej	Pod 14%	14-20%	20,1-25%	25,1-35%	Nad 35%
	Viac ako 30	Pod 17%	17-23%	23,1-28%	28,1-38%	Nad 38%
Žena	30 a menej	Pod 17%	17-24%	24,1-30%	30,1-40%	Nad 40%
	Viac ako 30	Pod 20%	20-27%	27,1-33%	33,1-43%	Nad 43%

Ak počas merania tepu nebude zaznamenaný žiadny signál, zobrazí sa chyba Err2



- Test obnovenia tepu

Funkcia meria schopnosť obnovenia tepu na stupnici od 1 (najlepšia) do 6 (najhoršia). Pre správne určenie je potrebné test vykonať hneď po ukončení tréningu pomocou tlačidla TEST. Po stlačení chytíte senzory tepu. Test trvá 1 minútu a výsledky sa zobrazia na displeji.



Celá súprava snímača srdcovej frekvencie obsahuje 2 snímače na každej strane. Každý má 2 kovové časti. Správny spôsob detekcie je jemne držať obe kovové časti v každej ruke. Pri zachytení dobrých signálov zachytené počítačom, sa na displeji HEART RATE zobrazí značka srdca a začne blikať. Niekedy sa hodnota srdcovej frekvencie nedá použiť, na základe mokrých rúk alebo iných problémov s kontaktom počas tréningu. Ak potrebujete vysokú presnosť hodnoty srdcovej frekvencie, musíte použiť externý snímač srdcovej frekvencie na meranie tepu pomocou pulzného pásu.

Varovanie: Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže byť nepresný. Prehnané cvičenie môže mať za následok zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

Výkon vo wattoch v závislosti na otáčkach a zvolenej úrovne záťaže

Úroveň záťaže	20 RPM	30 RPM	40 RPM	50 RPM	60 RPM	70 RMP	80 RPM
1	4	8	14	20	28	35	42
2	6	11	19	27	38	48	60
3	7	13	23	34	48	61	77
4	8	16	28	41	58	74	93
5	9	19	33	48	68	89	110
6	10	21	37	54	78	100	125
7	11	23	41	61	88	112	142
8	13	27	47	68	98	124	159
9	15	29	52	76	108	137	176
10	16	31	56	82	118	148	187
11	17	35	62	90	128	164	203
12	18	37	66	96	138	172	220
13	19	40	70	103	148	185	236
14	20	43	75	110	158	201	252
15	22	46	79	117	168	215	269
16	23	50	85	125	178	228	286
17	25	53	90	133	188	246	304
18	26	56	95	141	198	251	318
19	28	59	100	149	208	272	332
20	29	63	104	156	218	283	346
21	31	65	108	162	228	291	361
22	32	67	113	168	238	303	378
23	34	71	120	175	248	320	397
24	36	74	127	182	258	335	416

1. Spotreba energie (vo wattoch) sa upravuje meraním pohonu (min-1) nápravy a brzdného momentu (Nm).
2. Vaše zariadenie bolo testované, aby spĺňalo požiadavky na jeho presnosť klasifikácie pred odoslaním. Ak máte pochybnosti o presnosti, obráťte sa na miestneho predajcu alebo ho pošlite do akreditovaného skúšobného laboratória na jej zabezpečenie alebo kalibráciu. (Upozorňujeme, že je prípustná tolerancia odchýlky.)

Kinomap aplikácia

Produkt možno používať s aplikáciou Kinomap. To umožňuje zábavný a interaktívny tréning pomocou zariadení so systémom Android alebo IOS a ukladanie tréningových údajov.

Kľúčové slová aplikácie Kinomap sú šport, tréning, hry a elektronický šport. Tá obsahuje:

- Mnoho kilometrov skutočného filmového materiálu na cvičenie vo vnútri ako keby ste boli vonku,
- Sledovanie trás a analýza vášho výkonu;
- Tréningový obsah;
- Režim pre viacerých hráčov;
- Denne nové príspevky;
- Oficiálne halové preteky a ďalšie

Aplikácia tak obsahuje približne 100 000 videí nahraných športovcami a 200 000 km nahromadených tratí pre cyklistiku, v súčasnosti približne 270 000 členov z celého sveta.

Stiahnite si aplikáciu a pripojte sa

Naskenujte QR kód pomocou smartfónu/tabletu alebo použite na stiahnutie v obchode Playstore (Android) alebo APP Store (IOS) názov Kinomap APP. Zaregistrujte sa a postupujte podľa pokynov. Aktivujte Bluetooth na smartfóne alebo tablete a vyberte zariadenie manažéra prostredníctvom ponuky v aplikácii a potom vyberte položku "Crosstrainer". Potom vyberte označenie typu prostredníctvom loga výrobcu "Christopeit Sport", aby ste mohli športové zariadenie pripojiť. V závislosti od športového zariadenia sa zaznamenávajú rôzne funkcie prostredníctvom Bluetooth alebo sa vymieňajú údaje.

Pozor: Aplikácia Kinomap APP ponúka bezplatnú skúšobnú verziu na 14 dní. Po dokončení tohto obdobia sa budú uplatňovať poplatky, ktoré sú uvedené na domovskej stránke Kinomap. Ďalšie informácie nájdete na adrese: <https://www.kinomap.com/en/>.



Čistenie, kontroly a skladovanie

Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. Upozornenie: Na čistenie povrchu nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo ani iné agresívne čistiace prostriedky, pretože by došlo k ich poškodeniu. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na použitie vhodné v interiéri. Prístroj udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

Skladovanie

Vyberte si suché miesto na uskladnenie a nastriekajte trochu oleja na miesto pripojenia prednej a zadnej pätky a na os rukoväte. Bicykel zakryte, aby ste ho ochránili pred zafarbením slnečným svetlom a znečistením prachom.

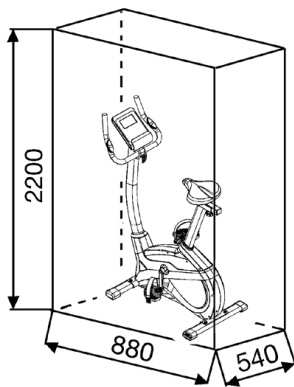
Kontroly

Odporúčame každých 50 hodín skontrolovať tesnosť skrutkových spojov, ktoré boli pripravené pri montáži. Každých 100 prevádzkových hodín by ste mali na ložiská pedálov vľavo a vpravo, na závit skrutky riadidiel a na závit rýchlopínača tyče sedadla naniesť trochu oleja v spreji.

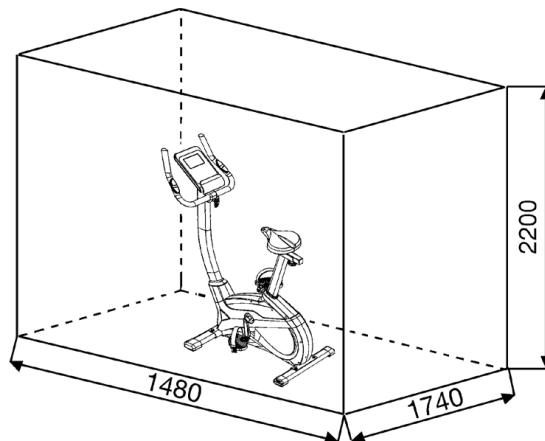
Riešenie problémov

Ak nemôžete problém vyriešiť pomocou nasledujúcich informácií, obráťte sa na autorizované servisné stredisko.

Problém	Možná príčina	Riešenie
Počítač nezobrazí žiadnu hodnotu po stlačení ľubovoľného tlačidla	Adaptér je zle pripojený alebo nie je v zásuvke žiaden prúd.	Skontrolujte pripojenie adaptéra. Skontrolujte pomocou iného zariadenia, či je v zásuvke prúd.
Počítač nepočíta dáta a nezapne sa po pedálovaní	Impulz snímača chýba na základe nedostatočne zapojeného pripojenia.	Skontrolujte zástrčkové pripojenia na počítači a na vnútornej strane tyče riadidiel.
	Chýba impulz snímača na základe nesprávnej polohy snímača.	Odstráňte kryt a skontrolujte vzdialenosť medzi magnetom a senzorom. Magnet pri otáčaní kolesa remeňa by mal mať vzdialenosť < 5 mm oproti polohe snímača.
Žiadna hodnota tepu	Nie je zapojený kábel tepu.	Skontrolujte pripojenie káblu k počítaču.
	Senzory tepu nie sú dobre pripojené.	Vyskrutkujte skrutku na meranie tepu a skontrolujte, či sú zátky sú dobre pripojené a na kábli tepu nie je žiadne poškodenie.



Trénovacia oblasť v mm



Voľná oblasť v mm

Všeobecné pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zvážiť nasledujúce faktory.

INTENZITA

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť bod bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania sa alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa kondícia zvyšuje, a preto by sa mali požiadavky na tréning upraviť. Je to možné predĺžením trvania tréningu, zvýšením náročnosti alebo zmenou typu tréningu.

TRÉNINGOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

Ak chcete určiť tréningovú tepovú frekvenciu, môžete postupovať takto. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

1. Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Hodnotu maximálneho pulzu možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálny pulz závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna tepová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa v mnohých domácich športových produktoch na určenie maximálnej tepovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu tepovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Vzorec Sally-Edwards:

Muži: Maximálna srdcová frekvencia = 214 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

Ženy: Maximálna srdcová frekvencia = 210 - (0,5 x vek) - (0,11 x telesná hmotnosť)

2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

Optimálna tréningová srdcová frekvencia sa určuje podľa cieľa tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny.

Zdravie

Zóna: Regenerácia a kompenzácia

Vhodné pre: začiatočníkov

Typ tréningu: veľmi ľahký kardio tréning

Cieľ: Regenerácia a podpora zdravia. Budovanie základnej kondície.

Tréningová srdcová frekvencia = 50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Metabolizmus tukov

Zóna: Základný vytrvalostný tréning 1

Vhodné pre: začiatočníkov a pokročilých

Typ tréningu: ľahký kardio tréning

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií). Zlepšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Aeróbny

Zóna: Základy vytrvalostného tréningu 1 až 2

Vhodné pre: začiatočnikov a pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning

Cieľ: Aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbného výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Anaeróbny

Zóna: Základy vytrvalostného tréningu 2

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov

Typ tréningu: mierny vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning

Cieľ: Zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonnosti.

Tréningová srdcová frekvencia = 80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

Súťaž

Zóna: Výkonnostný / súťažný tréning

Vhodné pre: atlétov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning

Cieľ: Zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

Pozor: Tréning v tejto zóne môže viesť k preťaženiu kardiovaskulárneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie

Príklad

Muž, 30 rokov, váha 80 kg. Som začiatočník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju vytrvalosť.

1. Maximálna srdcová frekvencia - výpočet

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

Maximálna srdcová frekvencia = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximálna srdcová frekvencia = približne 190 úderov/min

2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

Vzhľadom na moje ciele a úroveň tréningu mi zóna metabolizmu tukov vyhovuje najviac.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Tréningová srdcová frekvencia = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min.

Po nastavení tréningovej srdcovej frekvencie pre tréningové podmienky a po stanovení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo je kompatibilná s pásom srdcovej frekvencie. Počas tréningu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo sa chcete uistiť a chcete si skontrolovať srdcovú frekvenciu, ktorá by sa mohla nesprávne zobrazovať v dôsledku možných chýb aplikácie a podobne, môžete použiť tieto nástroje:

- Meranie srdcovej frekvencie bežným spôsobom (snímanie srdcovej frekvencie, napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (k dispozícii v predajniach zdravotníckych potrieb).
- Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných produktov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny, atď.

FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorá sa musí upraviť podľa tréningového cieľa a fyzického cvičenia trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje dvakrát týždenne cvičenie na udržanie svojej súčasnej kondície. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu svojej telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálne je samozrejme frekvencia piatich tréningov týždenne.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: Tréning sa skladá zo "zahrievacej fázy", "tréningovej fázy" a "ochladzovacej fázy". V "zahrievacej fáze" by sa mala telesná teplota a prísun kyslíka zvyšovať pomaly. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným tréningom v "tréningovej fáze". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa neskôr predišlo tréningu alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po tréningovej fáze prejsť na fázu ochladenia. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení alebo ľahkých gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút.

Příklad - strečingové cvičenia pre fázu zahrievania a ochladzovania

Začnite zahrievanie chôdzou na mieste po dobu aspoň 3 minút a potom vykonajte nasledujúce gymnastické cvičenia na telo, aby ste sa na tréningovú fázu primerane pripravili. Cviky nepreháňajte, robte ich kým nepocítite mierny odpor. V tejto polohe chvíľu vydržte.



Ľavou rukou sa natiahnite za hlavu k pravému ramenu a pravou rukou mierne potiahnite k ľavému lakt'u. Po 20 sekundách si ruky vymeňte.



Predkloňte sa čo najviac dopredu a nohy nechajte takmer vystreté. Natiahnite sa prstami smerom k prstom na nohách. 2 x 20 sekúnd.



Posaďte sa s jednou nohou natiahnutou na podlahe, predkloňte sa a pokúste sa rukami dosiahnuť na chodidlo. 2 x 20 s.



Kľaknite si v širokom predklone dopredu a oprite sa rukami o podlahu. Tlačte panvu nadol. Po 20 s nohu vymeňte.

MOTIVÁCIA

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý deň tréningu by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a psychicky sa na tréning pripraviť. Trénujte len vtedy, keď máte na to náladu, a vždy majte na zreteli svoj cieľ. Pri nepretržitom tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a ako sa kúsok po kúsku približujete k svojmu osobnému tréningovému cieľu.