



Návod na použitie: Eliptický Ergometer Christopeit ECO 2000

kód: 7843

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre eliptický ergometer **Christopeit**. Pred poskladaním eliptického ergometra si pozorne prečítajte návod na použitie. Eliptický ergometer 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 eliptickým ergometrom, 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

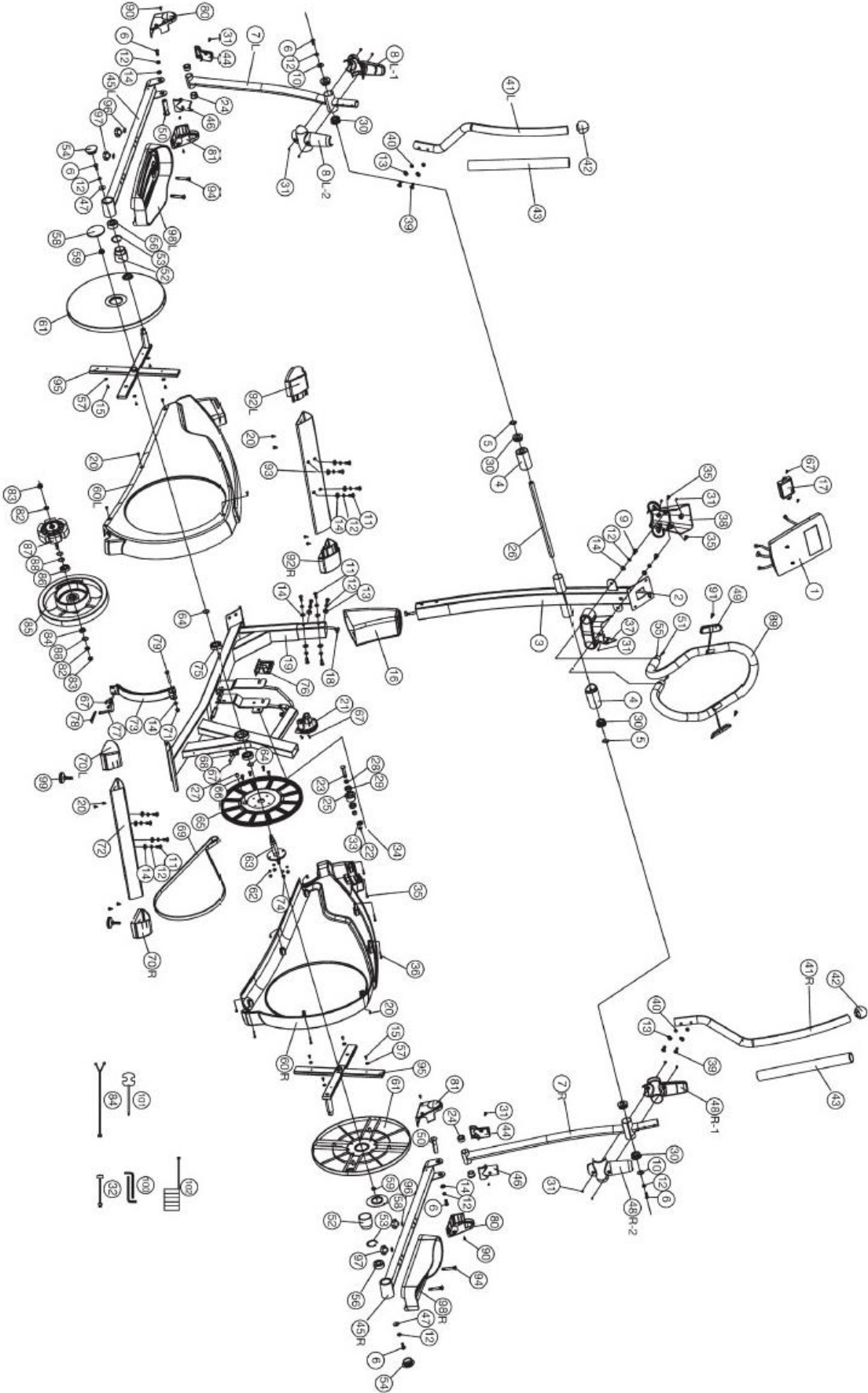
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

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: 56 kg.
21. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 120 x 66 x 161 cm.

Rozložený náčrt



Zoznam súčiastok

P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
1	Počítač		1	3	36-2002-03-BT
2	Napájací kábel		1	1+18	36-2002-06-BT
3	Tyč riadidla		1	19	33-2002-02-SI
4	Kryt nápravy úchopu		2	3	36-1502-21-BT
5	Vlnitá podložka	17,5//25	2	26	36-9918-22-BT
6	Skrutka	M8x20	6	26,50+95	39-10095-CR
7L	Ľavá spájacia tyč		1	41L+45L	33-2002-09-SI
7R	Pravá spájacia tyč		1	41R+45R	33-2002-10-SI
8L-1	Predný kryt ľavej rukoväte		1	7L+8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Zadný kryt ľavej rukoväte		1	7L+8L-1	36-1502-15-BT
9	Skrutka	M8x25	2	55	39-10455
10	Podložka	8//38	2	6	39-10166
11	Skrutka	M8x20	14	3,72+93	39-10095
12	Pružinová podložka	pre M8	22	6,9+11	39-9864-VC
13	Zahnutá podložka	8//19	6	9+39	39-10010
14	Podložka	8//16	21	6,9,11+79	39-9962
15	Skrutka	5x16	8	61	39-9851
16	Kryt podpery rukoväte		1	3	36-2002-05-BT
17	Akumulačný box		1	1+102	36-1502-22-BT
18	Kábel motora		1	2+21	36-2002-07-BT
19	Hlavný rám		1		33-2002-01-SI
20	Skrutka	3,5x20	14	60,70+92	39-9909-SW
21	Motor		1	19	36-2001-07-BT
22	Nylonová matica	M10	1	23	39-9881-CR
23	Skrutka	M10x50	1	25	39-10400
24	Nylonové puzdro	28x16	4	7	36-1502-25-BT
25	Voľnobežné koleso		1	23	36-9119-26-BT
26	Os ručnej rukoväte		1	3+7	33-1502-11-SI
27	Magnet		1	65	36-1205-12-BT
28	Vzdialenostný krúžok	10x14x6	2	23	39-10498
29	Ložisko	6000	2	25	39-9998
30	Nylonové ložisko	38x17	6	3+7	36-1502-41-BT
31	Skrutka	M5x12	19	8, 9, 37, 38, 48, 49, 80+81	39-9903-SW
32	Kábel generátora		1	76+87	36-1502-26-BT
33	Podložka	10//19	1	23	39-10206-CR
34	Skrutka	M10x20	1	19	39-9974-CR
35	Skrutka	4x30	4	38+60	39-10499
36	Skrutka	4x50	4	60	39-10499
37	Predný kryt počítača		1	3+38	36-1502-06-BT
38	Zadný kryt počítača		1	3+37	36-1502-07-BT
39	Skrutka	M8x40	4	41	39-9889-CR
40	Puzdro	8x12x4	4	39	36-1502-27-BT
41L	Ľavá rukoväť		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Pravá rukoväť		1	7R	33-2002-06-SI

P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
42	Koncový uzáver		2	41	36-1502-28-BT
43	Pena		2	41	36-1502-29-BT
44	Kryt prednej pripojovacej tyče		2	7+46	36-1502-30-BT
45L	Tyč ľavého pedálu		1	7L+95	33-2002-07-SI
45R	Tyč pravého pedálu		1	7R+95	33-2002-08-SI
46	Kryt zadnej pripojovacej tyče		2	7+44	36-1502-31-BT
47	Podložka	8//22	2	6	39-10159
48R-1	Predný kryt pravej rukoväte		1	7R+48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Zadný kryt pravej rukoväte		1	7R+48R-1	36-1502-17-BT
49	Senzor tepu		2	55	36-9103-05-BT
50	Pripojovací hriadeľ	16x63	2	7+45	36-1502-32-BT
51	Kábel tepu		2	1+49	36-1506-17-BT
52	Kryt kľuky pedálu		2	45+95	36-1502-33-BT
53	C-klip	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Uzáver tyče nohy		2	45	36-1502-34-BT
55	Rukoväť tepu		1	3	33-2002-12-SI
56	Ložisko	6203	2	45	39-9999
57	Podložka	5//18	8	15	39-10111-VC
58	Stredový uzáver		2	61	36-1502-35-BT
59	Matica nápravy	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Ľavý kryt		1	19+60R	36-2002-01-BT
60R	Pravý kryt		1	19+60L	36-2002-02-BT
61	Okrúhly kryt		2	95	36-2002-04-BT
62	Pružinová podložka	pre M6	4	66	39-9865-SW
63	Pedálová náprava		1	65+95	33-1502-13-SI
64	C-klip	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Kladka remeňa		1	63	36-1502-36-BT
66	Skrutka	M6x16	4	63+65	39-10120-SW
67	Skrutka	M5x10	14	1,17,21,67	39-9903
68	Senzor		1	68+76	36-1502-37-BT
69	Pás	530J6	1	19	36-1502-38-BT
70L	Ľavý uzáver zadnej		1	65+85	36-1502-12-BT
70R	Pravý uzáver zadnej nohy		1	72	36-1502-13-BT
71	Nylonová matica	M8	1	72	39-9818
72	Zadný stabilizátor		1	79	33-2002-04-SI
73	Držiak magnetu		1	19	33-1502-14-SI
74	Nylonová matica	M6	4	19	39-9816-VC
75	Ložisko	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Kontrolná doska		1	63	36-2002-08-BT
77	Vodiaca páka		1	87	33-1502-15-SI
78	Pružina		1	73	36-1502-40-BT
79	Šesťhranná skrutka	M8x55	1	73	39-10056
80	Ľavý kryt tyče nohy		2	73	36-1502-18-BT
81	Pravý kryt tyče nohy		2	45+81	36-1502-19-BT
82	Malá matica nápravy	3/8''x4	2	45+80	39-9820

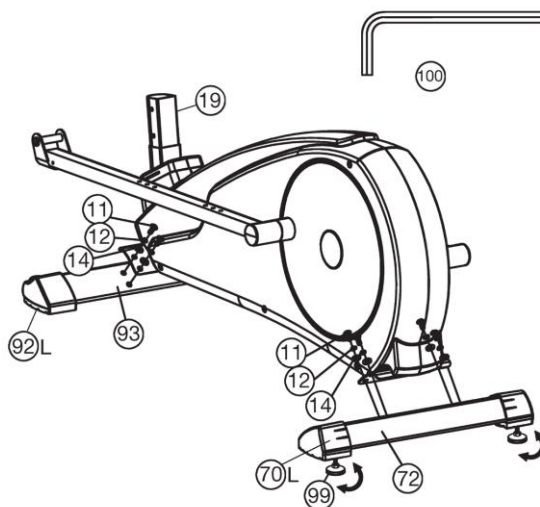
P.Č.	Názov	Rozmery (v mm)	KS	V obrázku č.	ET číslo
83	Matica nápravy	3/8''x7	2	87	39-9820-SW
84	Napínací drôt		1	87	36-1502-41-BT
85	Zotrvačník		1	21+73	33-1502-16-SI
86	Ložisko	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Generátor		1	87	36-1502-42BT
88	C-klip	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Pena		1	87	36-1502-43-BT
90	Skrutka		2	55	39-10528
91	Skrutka	4x20	6	80+81	39-9909-SW
92L	Ľavý koncový uzáver s transportným kolieskom		1	49+92	36-1502-10-BT
92R	Pravý koncový uzáver s transportným kolieskom		1	93	36-1502-11-BT
93	Predný stabilizátor		1	93	33-2002-03-SI
94	Skrutka	M6x45	4	19	39-10410-SW
95	Kľuka pedálu		2	98	33-2002-11-SI
96	Podložka	6//13	4	61+63	39-10013-VC
97	Nylonová matica	M6	4	94	39-9816-VC
98L	Ľavý pedál		1	94	36-1502-08-BT
98R	Pravý pedál		1	45L	36-1502-09-BT
99	Nastaviteľná skrutka nohy		2	45R	36-1502-44-BT
100	Harpúnový kľúč		1	72	36-9107-28-BT
101	Šesťhranný kľúč	6	1		36-9116-14-BT
102	Akumulátor	6V/ 1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Návod na použitie		1	17	36-2002-08-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: 60min.

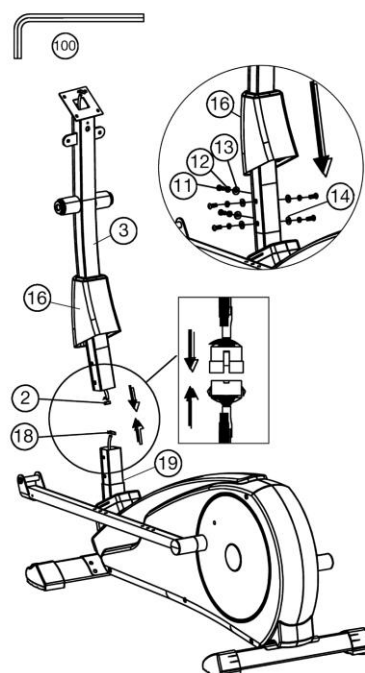
Krok 1: Stabilizátory (93, 72) pripojte k hlavnému rámu (19).

1. Pripevnite predný stabilizátor (93) s predmontovaným transportným kolieskom (92) k hlavnému rámu (19). Urobte to pomocou dvoch skrutiek M8x20 (11), podložiek (14) a pružných podložiek (12).
2. Pripevnite zadný stabilizátor (72) s predmontovanou výškovo nastaviteľnou skrutkou (99) k hlavnému rámu (19). Urobte to pomocou dvoch skrutiek (11), podložiek (14) a pružných podložiek (12). Po dokončení montáže môžete otáčaním skrutky nohy (99) vyrovať drobné nerovnosti stabilizátora. Zariadenie by malo byť nastavené tak, aby sa počas tréningu samovoľne nepohybovalo.



Krok 2: Pripojte káble (2, 18) a pripojte tyč riadidla (3) k hlavnému rámu (19).

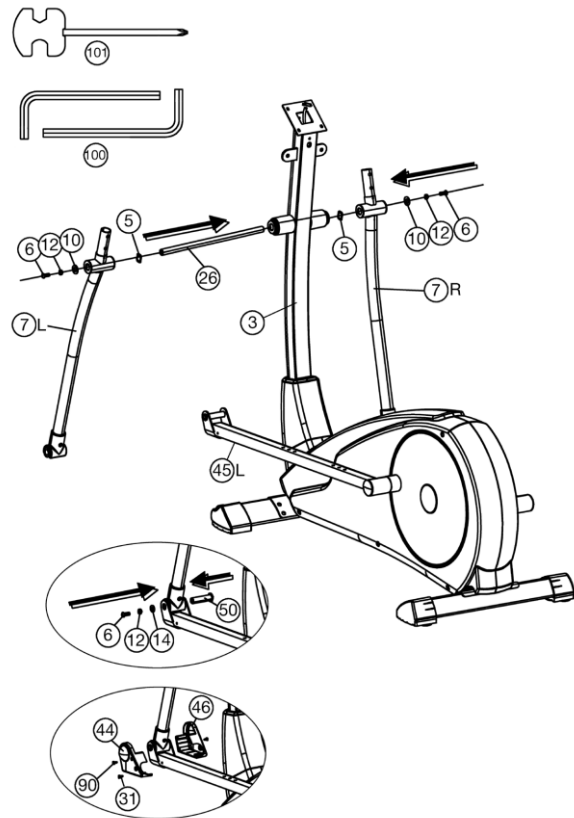
1. Umiestnite skrutky M8x20 (11), podložky, zahnuté podložky (13+14) a pružné podložky (12) na prístupné miesto vedľa prednej časti hlavného rámu (19).
2. Umiestnite spodný koniec tyče (3) k hlavnému rámu (19) a zatlačte plastový kryt (16) na tyč (3).
3. Zapojte do seba konce dvoch zväzkov počítačových káblov (2, 18) vyčnievajúcich z (3, 19). (Poznámka: Zväzok počítačových káblov (2) vyčnievajúci z tyče (3) sa nesmie zasunúť do rúrky, pretože je potrebný pre neskoršie kroky inštalácie). Pri spájaní tyčí dbajte na to, aby nedošlo k zachyteniu káblového spojenia.
3. Vložte jednu pružnú podložku (12) a jednu podložku (14) alebo zahnutú podložku (13) na



každú skrutku (11). Zatlačte skrutky (11) cez otvory v tyči (3), zaskrutkujte do závitových otvorov hlavného rámu (19) a pevne utiahnite. Zatlačte kryt podpery (16) do správnej polohy.

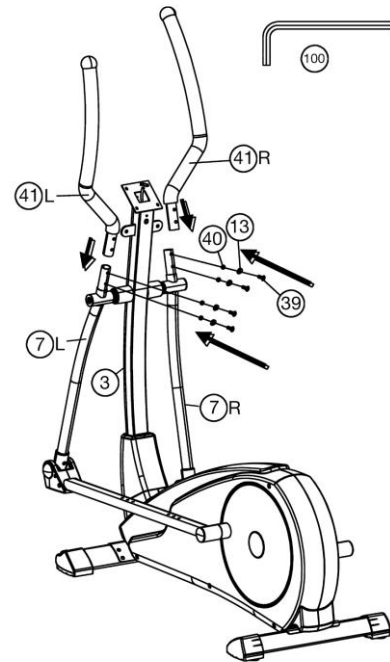
Krok 3: Pripojte tyče pedálov (45) k spájacím tyčiam (7).

1. Zatlačte nápravu (26) do stredovej polohy na tyče riadidiel (3) a vložte jednu vlnitú podložku (5) a pravú spájaciu tyč (7R) na pravú os (26). Na skrutku (6) nasadte pružnú podložku (12) a veľkú podložku 8//32 (10) a pevne ju utiahnite. (Poznámka: Pravá strana je špecifikovaná tak, ako sa na ňu pozerá stojaci počas tréningu.)
2. Nainštalujte ľavú spájaciu tyč (7L) vrátane všetkých dodatočných požadovaných dielov na ľavej strane stroja podľa popisu v bode 1.
3. Zatlačte tyč pravého pedálu (45R) na spájacej tyči (7R) a upravte otvory v tyčiach tak, aby boli zarovnané.
4. Zatlačte skrutku nápravy (50) cez otvory a utiahnite tyč pedálu (45R) na spájacej tyči (7R) pomocou podložiek (14), pružných podložiek (12) a skrutky (6). (Tento bod pripojenia sa musí pohybovať ľahko. Preto skrutku príliš neutiahnite.)
5. Nainštalujte tyč ľavého pedálu (45L) vrátane všetkých dodatočných požadovaných dielov na ľavej strane ako je popísané v bodoch 3. - 4.
6. Namontujte plastovú kryciu súpravu (44, 46) na prednú stranu tyčí pedálov (45L, 45R) a zaistite skrutkami (31, 90) na každej strane.



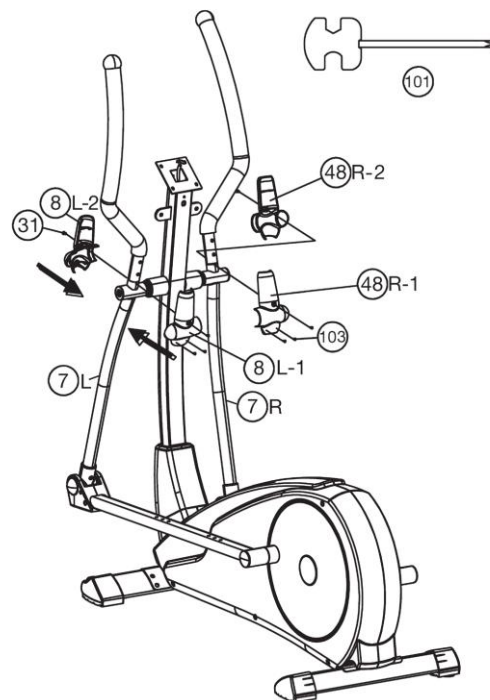
Krok 4: Nainštalujte rukoväte (41) na spájacie tyče (7).

1. Zatlačte rukoväte (41L, 41R) na spojovacie tyče (7L+7R) a upravte otvory v tyčiach tak, aby boli zarovnané. (Poznámka: rukoväte musia byť po montáži zarovnané tak, aby ich horné konce boli naklonené smerom von (od tyče (3))).
2. Skrutku M8x40 (39) prestrčte cez otvory a pevne utiahnite rukoväte (41) pomocou zahnutých podložiek (13) a dištančným krúžkom (40) na spojovacích tyčiach (7L, 7R).



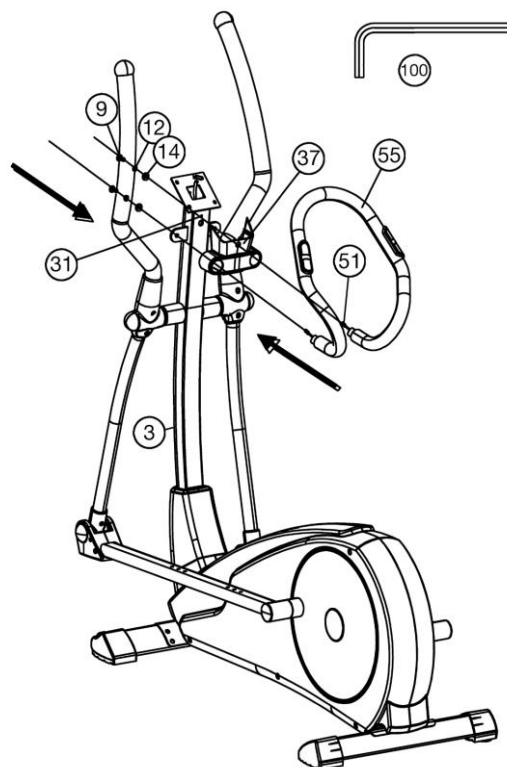
Krok 5: Nainštalujte kryty (8, 48) na spojovacie tyče (7).

1. Namontujte sadu krytov ľavej rukoväte (8L-1, 8L-2) na ľavú spojovaciu tyč (7L) a zaistite ju skrutkami (31).
2. Namontujte pravú sadu krytu rukoväte (48R-1, 48R-2) na pravú pripojovaciu tyč (7R) a zaistite ju skrutkami (31, 103).



Krok 6: Pripevnite rukoväť tepu (55) na tyč riadidla (3).

1. Kryt počítača (37) nasadíte na konce rukoväte tepu (55).
2. Rukoväť tepu (55) vedíte cez príslušný držiak podpery (3) a nastavíte držiak tak, aby sa otvory a závit vyrovnali. 3. Na každú skrutku M8x25 (9) nasadíte pružnú podložku (12) a podložku 8/16 (14) a pevne utiahnete rukoväť (55) na tyč (3).
3. Vložte kábel tepu (51) cez otvor na tyči (3) do hornej polohy.



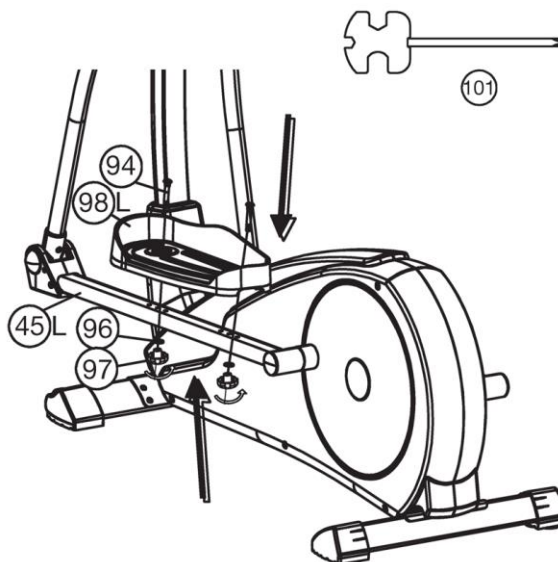
Krok 7: Nainštalujte pedále (98) na tyče pedálov (45).

1. Zatlačte pravý pedál (98R) na pravú tyč pedálu (45R). Otvory v dieloch upravte tak, aby boli zarovnané.
2. Zhora prestrčte cez otvory skrutky M6x45 (94). Nasadíte podložku (96) z opačnej strany a naskrutkujte maticu rukoväte (97) a pevne utiahnite.
3. Nainštalujte ľavý pedál (98L) na tyč ľavého pedálu (45L) podľa popisu v bodoch 1. - 2.

(Poznámka: Pravý a ľavý pedál (98) môžete rozoznať podľa hrán pozdĺžnych strán pedálov.

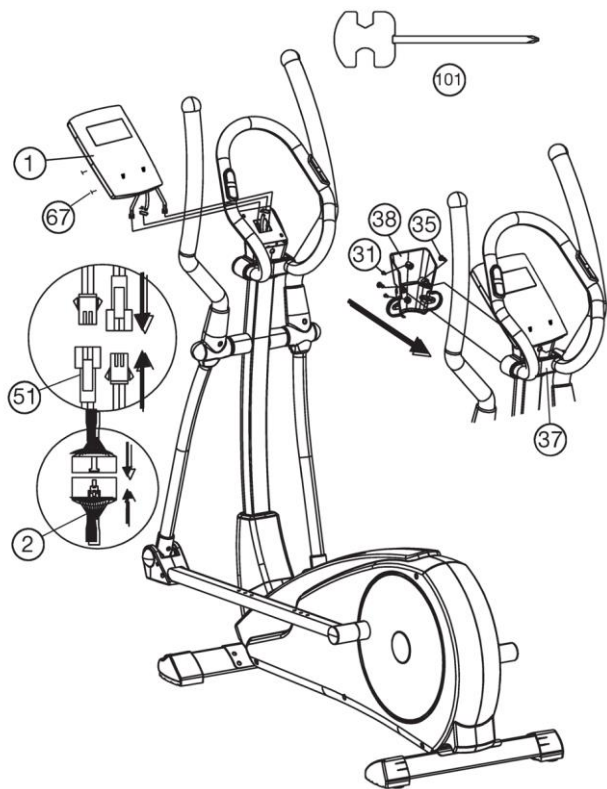
Vysoké hrany pedálov (98)

musia smerovať dovnútra (smerom k hlavnému rámu). Takto nastavená poloha by mala byť na oboch stranách vždy rovnaká. Polohy sa môžu kedykoľvek ľubovoľne meniť tak, že sa odstránia skrutky (94) a pedále sa posunú na tyčiach pedálov, aby sa dosiahol viac alebo menej rýchly pohyb).



Krok 8: Pripevnite počítač (1) k tyči riadidla (3).

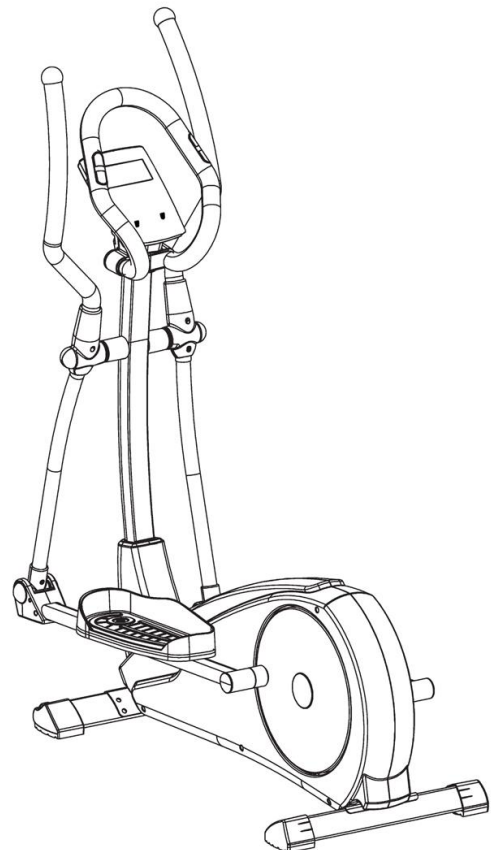
1. Zástrčku pripojovacieho kábla (2) zasunúte do zástrčky z počítača (1) na zadnej strane.
2. Zasuňte zástrčku káblov tepu (51) do konektorov počítača (1) a pripevnite počítač (1) k hornému držiaku monitora tyče (3) pomocou skrutiek (67). Použite skrutky zo zadnej strany počítača. (Pozor: Dbajte na to, aby sa káblové zväzky počas inštalácie neskrčili alebo nestlačili.) Odstráňte ochrannú fóliu z displeja, ak je prítomná.
3. Namontujte sadu krytov počítača (37, 38) na podperu (3) a zaistite ju skrutkami (31, 35).



Krok 9: Kontrola

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkčnosť všetkých skrutkových a zástrčkových spojov. Tým je inštalácia dokončená.
2. Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so strojom pri nastavení nízkeho odporu a vykonajte individuálne nastavenia.

Upozornenie: Súpravu náradia a návod na použitie uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môžu byť potrebné na opravu alebo objednávku náhradných dielov, ktoré budú potrebné neskôr.



Ovládanie počítača

Funkcie

OTÁČKY ZA MINÚTU: 0~15~999

RÝCHLOSŤ: 0,0 ~ 99,9 km/h

ČAS: 00:00~99:59 min

VZDIALENOSŤ: 0,00~99,99 km

KALÓRIE: 1: 0~999.

KONŠTANTNÝ VÝKON VO WATTOCH:
10~350

ÚROVEŇ: 1~24 úrovni

PROGRAMY: 1: manuálny, P1~P12, fitness, watt, osobný, kontrola srdcovej frekvencie

PULSE: P~30~240, k dispozícii je maximálna hodnota.

SYMBOL SRDCA: ON/OFF bliká

SCAN: Striedavo prepína medzi wattmi/kalóriami a otáčkami/rýchlosťou. Trvanie je 6 sekúnd na displeji.

UŽÍVATELSKÉ ÚDAJE: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) uložené údaje používateľa.



Funkcie tlačidiel

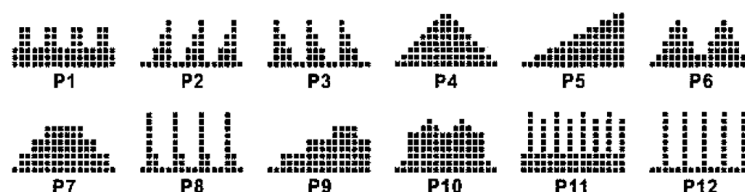
1. Tlačidlo START/STOP: Spustí alebo zastaví program.
2. Tlačidlo F: Výber funkcie a potvrdzovacie tlačidlo.
3. Tlačidlo +: Zvyšuje hodnotu alebo vyberá možnosť.
4. - tlačidlo: Znižuje hodnotu alebo vyberá možnosť. (Nastaviteľné sú len blikajúce hodnoty.)
5. Tlačidlo L: Stlačením sa vrátite k výberu programu. Stlačte tlačidlo na 2 sekundy pre návrat k nastaveniu užívateľských údajov U0-U4.
6. Tlačidlo TEST: Fitness test meraním rýchlosti zotavenia.
7. Programové tlačidlo P1-P12: Vyberte priamo jeden z tréningových programov. P1-P12.

Prevádzka

1. Sadnite si na sedadlo a začnite šliapať do pedálov. Po niekoľkých otáčkach sa spustí displej v počítači a odporúčame trénovať ďalších 30 sekúnd, aby sa prvým nabíjacím prúdom nabila batéria a aby sa mohli bez prerušenia vykonať nastavenia v počítači. Na displeji sa zobrazí U0. Pomocou tlačidiel +/- vyberte pre seba ľubovoľného používateľa U0-U4 a potvrdíte tlačidlom F. Potom pomocou tlačidiel +/- postupne nastavte osobné údaje: pohlavie, vek, výšku, telesnú hmotnosť a každý z nich potvrdíte tlačidlom F. Osobné údaje U1 ~ U4 sa uložia natrvalo, zatiaľ čo U0 zostane len ako hosť pre aktuálny tréning. Manuálny program je možné spustiť ihneď po zapnutí stlačením tlačidla START. Nie je teda potrebné preklikávať sa cez údaje používateľa.
2. Potom bliká výber programu. Pomocou tlačidiel +/- vyberte kategóriu programu: MANUAL (manuálny), PROGRAM (tréningový), FITNESS, WATT, PERSONAL (osobný), H.R.C (program kontroly tepu) a potvrdíte stlačením tlačidla F. Predvolené hodnoty ako čas, vzdialenosť, kalórie a pulz vo vybranom programe môžete vyvolať pomocou tlačidla F a zmeniť ich pomocou tlačidiel +/-.
3. Keď sú program a predvolené hodnoty nastavené, stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
4. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP sa program ukončí alebo preruší.
5. V závislosti od úrovne nabitia batérie sa počítač vypne automaticky po skončení tréningu (max. 80 sekúnd). Všetky hodnoty dosiahnuté do tej doby zostanú uložené, kým sa zariadenie nevypne a môžete pokračovať v tréningu na základe týchto hodnôt alebo môžete nastaviť všetky funkcie na nulu pomocou tlačidla L.

Programy

1. MANUAL: Manuálny program
Pri výbere programu vyberte kategóriu MANUAL pomocou tlačidiel +/- a potvrdíte tlačidlom F. Stlačením tlačidla F vyvolajte možnosti nastavenia TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE a nastavte hodnoty pomocou tlačidiel +/- . Pomocou tlačidla START/STOP spustíte manuálny program a počas tréningu nastavte odpor pomocou tlačidiel +/-.
2. PROGRAM: Tréningové programy
Pri výbere programu vyberte kategóriu PROGRAM pomocou tlačidiel +/- a potvrdíte tlačidlom F. Potom pomocou tlačidiel +/- vyvolajte jeden z 12 rôznych tréningových programov a potvrdíte tlačidlom F. (Alternatívne môžete na výber požadovaného programu použiť tlačidlá priamej voľby programu P1-P12). Stlačením tlačidla F vyvolajte predvolené možnosti RESISTANCE LEVEL (ÚROVŇ ODPORU) / TIME (ČAS) / DISTANCE (VZDALENOSŤ) / CALORIES (KALÓRIE) / PULSE (TEP) a nastavte hodnoty pomocou tlačidiel +/- . Pomocou tlačidiel START/STOP spustíte zvolený program.



3. FITNESS: Program Fitness test

Pri výbere programu vyberte kategóriu FITNESS pomocou tlačidiel +/- a potvrdíte tlačidlom F. Špecifikácia nie je možná v tomto programe. Čas je nastavený na 12 minút a stlačením tlačidla START/ STOP spustíte program a tréning so zobrazením srdcovej frekvencie. Po uplynutí času sa na displeji programu zobrazí stupeň telesnej zdatnosti podľa princípu školskej známky, ako aj vzdialenosť a spotrebované približne kalórií. Výsledky:

Výkon	Skóre	Rozdiel tepu
Výborný	F1	Nad 50
Dobry	F2	40-49
Priemerný	F3	30-39
Primeraný	F4	20-29
Zlý	F5	10-19
Veľmi zlý	F6	Pod 10

4. WATT: nezávislý wattový program:

Pri výbere programu vyberte kategóriu WATT pomocou tlačidiel +/- a potvrdíte tlačidlom F. Stlačením tlačidla F vyvolajte predvolené možnosti WATT / TIME (ČAS) / DISTANCE (VZDALENOSŤ) / CALORIES (KALÓRIE) / PULSE (TEP) a nastavte hodnoty pomocou tlačidiel +/- . Predvolené nastavenie hodnoty WATT je 100, hodnotu je možné meniť od 10 do 350 wattov v krokoch po 5 wattov. Hodnota WATT sa nastavuje pomocou tlačidiel +/- . Zadaná hodnota WATT zostáva nezávislá od konštanty rýchlosti pedálov vďaka automatickému nastaveniu odporu. Pomocou tlačidla START/STOP spustíte program.

5. PERSONAL: individuálne programy:

Pri výbere programu vyberte kategóriu PERSONAL pomocou +/- a potvrdíte tlačidlom F. Vytvorte si vlastný profil programu. Pomocou tohto programu môžete určiť odpor jednotlivých sekcií (16 sekcií) sami. Nastavte požadovaný odpor pre prvú sekciu pomocou tlačidiel +/- tlačidiel a zadanie potvrdíte pomocou tlačidla F. Pokračujte rovnakým spôsobom pre všetkých 16 sekcií a spustíte program po zadaní poslednej sekcie pomocou START/STOP. Vyvolajte prednastavené možnosti TIME (ČAS) / DISTANCE (VZDALENOSŤ) / CALORIES (KALÓRIE) / PULSE (TEP) prerušením programu pomocou tlačidla START/STOP, stlačením tlačidla F vyvoláte prednastavené funkcie. Nastavte hodnoty pomocou tlačidiel +/- . Nastavený profil programu sa automaticky uloží. (U0 je možné nastaviť v rovnakým spôsobom ako U1 ~ U4, len tieto údaje nie je možné uložiť).

6. H.R.C.: programy kontroly tepu

Pri výbere programu vyberte kategóriu H.R.C. pomocou tlačidiel +/- a potvrdíte tlačidlom F. Programy 55%, 75% a 90% sú založené na zadaní veku príslušného používateľa (U0-U4) a používajú to na výpočet hornej hranice tepu 55%, 75% alebo 90% maximálnej srdcovej frekvencie. Pre program cieľovej tepovej frekvencie zadajte požadovanú hornú hranicu tepovej frekvencie priamo pomocou tlačidiel +/- .

Displej PULSE bliká, akonáhle sa dosiahne horná hranica tepu počas tréningu.

55% -- diétny program

75% -- program zdravia

90% -- športový program

TAG -- užívateľom nastavená hranica

TEST (zotavenie):

Po skončení tréningu stlačte tlačidlo TEST. Aby test zotavenia fungoval správne, potrebuje váš vstupný údaj o srdcovej frekvencii. TIME bude odpočítavať čas od 1 minúty a potom sa zobrazí úroveň vašej kondície od F1 do F6. (Pozrite si tabuľku v časti Program testovania telesnej zdatnosti). POZNÁMKA: Počas testu zotavenia, nebudú fungovať žiadne iné displeje. Ak batéria nie je úplne nabitá, tento testovaciu funkciu by bolo potrebné sprevádzať miernym pohybom pedálov.

Meranie tepu

1. Meranie pulzu rukou:

Na ľavej a pravej časti rukoväte riadidiel sú dve kovové kontaktné platne vložené ako snímače pulzu. Dbajte na to, aby obe ruky v rovnakom čase súčasne pôsobili normálnou silou na snímače. Počas merania srdcového tepu bliká vedľa displeja pulzu symbol srdca. (Pulz na ruke slúži len na orientáciu, pretože je spôsobený pohybom, tréningom, atď. Môže dôjsť k odchýlkam od skutočného pulzu. Niektorí môžu spôsobiť poruchy merania pulzu rukou. Ak máte problémy s meraním pulzu na ruke, odporúčame používať kardio hrudný pás.) UPOZORNENIE: Systémy na meranie tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu poškodeniu alebo možno až k smrti. V prípade závratov alebo slabosti, okamžite prestaňte cvičiť.

2. Kardio meranie pulzu:

Na trhu sú k dispozícii merania pulzu, ktoré pozostávajú z hrudného pásu s vysielateľom a prijímačom z hodínok alebo len z hrudného pásu. Počítač vášho crosstraineru má zabudovaný prijímač (bez vysieláča) a pri použití vhodného hrudného pásu na meranie pulzu môže počítač zobrazit' údaje o pulze. Toto funguje so všetkými nekódovanými hrudnými pásmi s prenosovou frekvenciou medzi 5,0 - 5,5 kHz. Rozsah vysieláča závisí od modelu, je približne 1 m.

POZOR: Ak sa používajú obe metódy merania tepu súčasne, ručné meranie pulzu má prednosť.

Výkon vo wattoch v závislosti na otáčkach a zvolenej úrovne odporu

Úroveň odporu	20 RPM	30 RPM	40 RPM	50 RPM	60 RPM
1	3	7	11	17	38
2	5	11	18	27	48
3	6	14	23	38	58
4	9	20	32	50	68
5	11	23	40	65	78
6	13	28	47	77	88
7	15	33	56	88	98
8	17	38	65	100	108
9	19	42	72	110	118
10	22	46	79	120	128
11	23	50	87	132	138
12	26	56	95	140	148
13	27	59	101	152	158
14	28	62	106	162	168
15	31	67	115	175	178
16	33	72	125	185	188
17	38	80	134	192	198
18	42	88	145	200	208
19	48	95	152	208	218
20	56	102	160	219	228
21	62	111	168	230	238
22	71	120	181	239	248
23	78	129	190	251	258
24	83	140	200	260	268

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.)

Poznámky

1. Z prevádzkového hľadiska má ergometer s generátorom pri rôznych rýchlostiach trochu viac alebo menej hrubý konštrukčný hluk, čo je normálne.
2. Počítač udržiavajte mimo dosahu vlhkosti.
3. USB port na boku počítača môžete použiť na nabíjanie malých zariadení počas cvičenia. Údaje o nabíjaní sú 5V / 0,35A-1A.
4. Akumulátorová batéria s kapacitou 6V/1300mAh sa nachádza v priehradke akumulátora na zadnej strane počítača. Ak chcete akumulátor vymeniť, otvorte priehradku, vyberte batériu, odpojte ju a vymeňte za identický model. Životnosť batérie závisí od frekvencie nabíjania. (Maximálna vyrovnávací pamäť displeja približne 80 sekúnd).



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/>.

Nastúpenie, zostúpenie a používanie

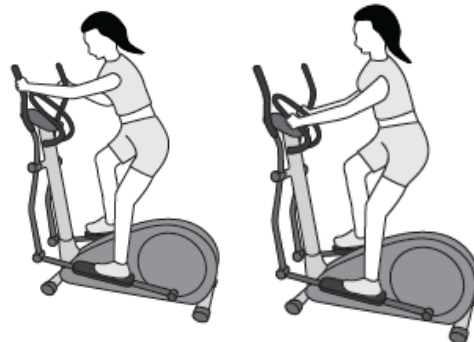
Nastúpenie:

- Postavte sa vedľa stroja, najbližší pedál dajte do najnižšej polohy a pevne držte rukoväť.
- Položte nohu na pedál, pokúste sa na ňu položiť váhu celého tela a súčasne prekrižte druhou nohou druhý pedál a položte ho na pedál.
- Teraz ste v pozícii, v ktorej môžete začať s tréningom.



Použitie:

- Ruky držte v požadovanej polohe na rukovätiach.
- Pedálujte tak, že nohy položíte na pedále a hmotnosť tela vyrovnáte na ľavý a pravý pedál.
- Ak chcete precvičovať aj hornú časť tela, môžete ruky umiestniť z pevnej rukoväte na ľavú a pravú rukoväť.
- Potom môžete postupne zvyšovať rýchlosť šliapania a nastaviť úroveň odporu, aby ste zvýšili intenzitu cvičenia.
- Ruky držte vždy na rukovätiach.



Zostúpenie:

- Spomaľte rýchlosť šliapania, až kým sa stroj nezastaví.
- Držte ruky pevne uchopené za pevné riadidlá, jednu nohu položte prekročte zariadenie a dopadnite na zem, potom položte druhú.

Toto tréningové zariadenie je stacionárny cvičebný stroj, ktorý sa používa na simuláciu kombinácie jazdy na bicykli, šliapania a chôdze bez nadmerného tlaku na kĺby, čím sa znižuje riziko zranenia pri náraze.

Cvičenie ponúka kardiovaskulárny tréning bez nárazov, ktorý môže ísť od ľahkej až po vysokú intenzitu na základe nastavených preferencií odporu používateľom. Posilní vaše svaly hornej a dolnej časti tela a zvýši kardio kapacitu a tiež udrží kondíciu vášho tela.

POZOR! Tento výrobok nemá voľnobeh. Preto pohybujúce sa časti nemožno okamžite zastaviť.

Preprava zariadenia:

Na prednom stabilizátore sú umiestnené dve transportné kolieska. Na premiestňovanie môžete zdvihnúť zadný stabilizátor a odviezť zariadenie na miesto, kde ho chcete umiestniť alebo uskladniť. (Pozor: Ak táto položka nemá pevnú rukoväť, použite opatrne ľavé a pravé riadidlo na postup).



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 v dome a na miesto pripojenia predného a zadného stabilizátora a os ručnej rukoväte naneste trochu oleja v spreji. Zariadenie zakryte, aby ste ho ochránili pred zafarbením akýmkoľvek slnečným žiarením a znečistením prachom.

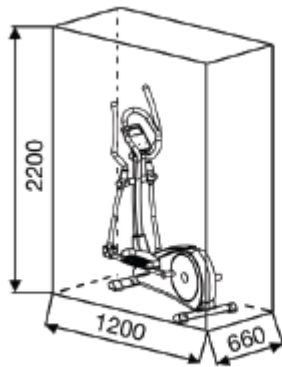
Kontroly

Odporúčame každých 50 hodín skontrolovať tesnosť skrutkových spojov, ktoré boli pripravené pri montáži. Každých 100 prevádzkových hodín, by ste mali naniest' trochu oleja v spreji na miesto pripojenia predného a zadného stabilizátora a na os ručnej rukoväte.

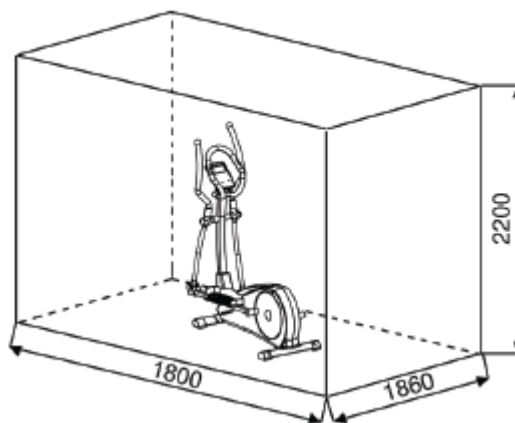
Riešenie problémov

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

Problém	Možná príčina	Riešenie
Počítač sa nezapne po pedálovaní	Napätie generátora chýba na základe nedostatočne zapojeného pripojenia.	Skontrolujte zástrčkové pripojenia na počítači a na vnútornej strane riadidiel podporu. V prípade potreby odoberte ľavý kryt a skontrolujte zástrčku pripojenia tam.
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 kola 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 zväžiť 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: začiatočníkov 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

Příklad

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:

- a) Meranie srdcovej frekvencie bežným spôsobom (snímanie srdcovej frekvencie, napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- b) Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (k dispozícii v predajniach zdravotníckych potrieb).
- c) 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.

Príklad - 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.