



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre chodiaci pás **Christopeit**. Pred poskladaním chodiaceho pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Chodiaci pás 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 chodiacim pásom, 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

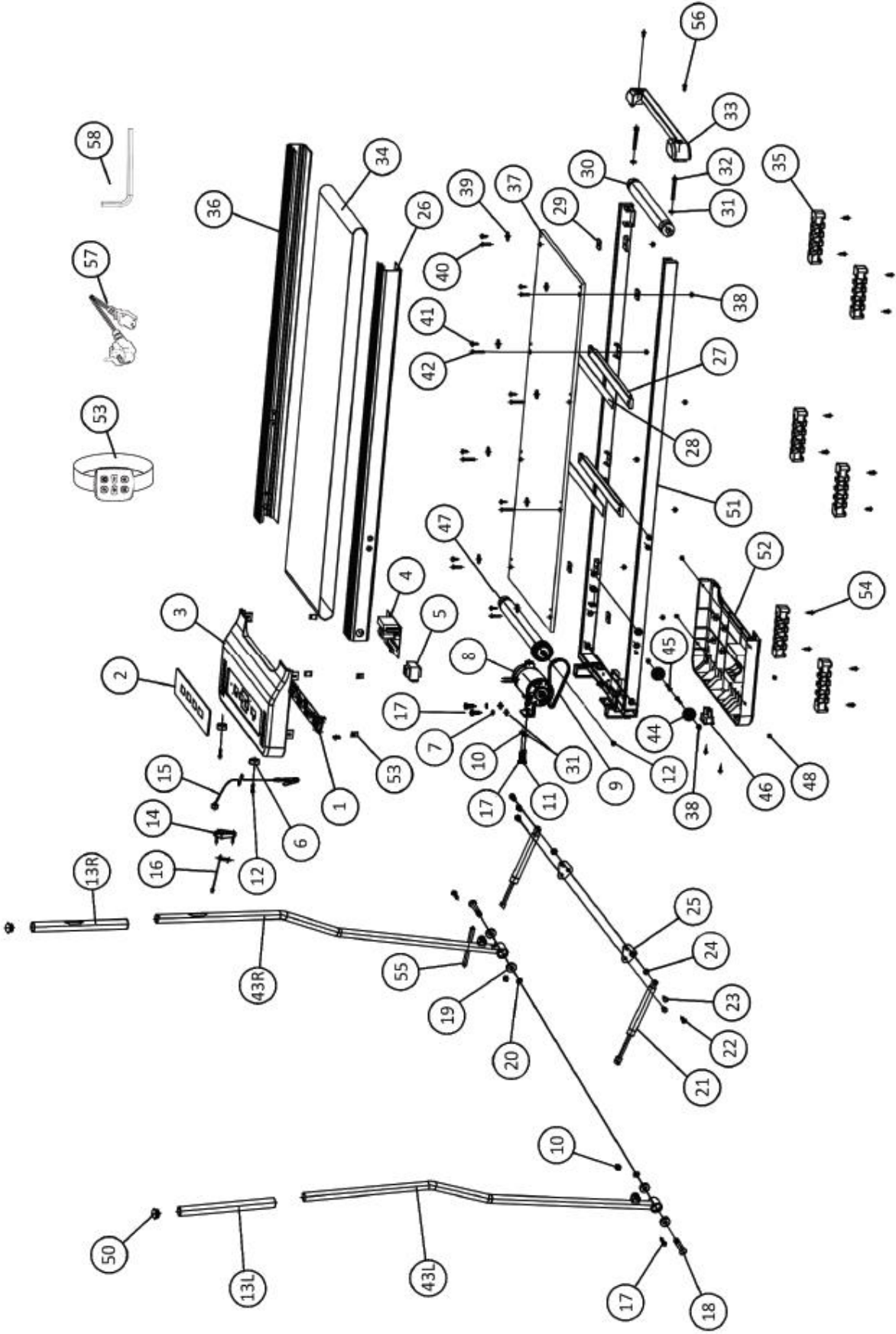
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

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 **120 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 HC (norma STN EN957 – 10). 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): 150 x 66 x 115 cm.

Rozložený náčrt



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
1	Displej		1	3	36-2025-03-BT
2	Prekrytie		1	3	36-2025-14-BT
3	Kryt motora		1	51	36-2025-01-BT
4	Elektrický regulátor		1	51	36-2025-05-BT
5	Cievka		1	51	36-2025-06-BT
6	Stojanová noha		2	51	36-2025-31-BT
7	Pružná podložka	pre M8	2	17	39-9864-VC
8	Motor		1	51	33-2025-14-SI
9	Hnací remeň	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Nylonová matica	M8	3	17	39-9818-CR
11	Šesťhranná skrutka	M8x25	1	11	39-10455
12	Krížová skrutka	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Pena pre ľavú rukoväť		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Pena pre pravú rukoväť		1	43R	36-2030-02-BT
14	Držiak bezpeč. kľúča		1	43R	36-2030-04-BT
15	Bezpečnostný kľúč		1	14	36-2030-05-BT
16	Kábel bezpeč. kľúča		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Šesťhranná skrutka	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Šesťhranná skrutka	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Ložisko	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Podložka	12//24	2	18	39-10062
21	Plynová pružina		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Šesťhranná skrutka	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Šesťhranná skrutka	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Nylonová matica	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Trojuholníková doska		2	51	36-2025-19-BT
26	Ľavá bočná lišta		1	51	36-2030-08-BT
27	Vystužená rúra	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Lepiaca podložka EVA	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Nárazník EVA	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Zadný valec		1	51	33-2025-05-SW
31	Podložka	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Šesťhranná skrutka	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Koncový uzáver		1	51	36-2025-21-BT
34	Bežecký pás		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Nožný nárazník		6	51	36-2025-23-BT
36	Pravá bočná lišta		1	51	36-2030-09-BT
37	Chodiaci doska		1	51	36-2025-25-BT
38	Nylonová matica	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Upevňovací krúžok		8	37	36-2025-16-BT
40	Šesťhranná skrutka	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Krížová skrutka	5x14	8	37	39-10188
42	Šesťhranná skrutka	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Ľavá rukoväť		1	51	33-2030-12-SW
43R	Pravá rukoväť		1	51	33-2030-13-SW
44	Transportné koliesko		2	45	36-2025-26-BT

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
45	Šesťhranná skrutka	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Zásuvka s vypínačom		1	51	36-1970-09-BT
47	Predný valec		1	51	33-2025-06-SW
48	Krížová skrutka	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Pružná matica	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Okrúhly uzáver	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Hlavný rám		1		33-2030-11-SW
52	Spodný kryt		1	51	36-2025-34-BT
53	Hodinky na ovládanie		1		36-2025-04-BT
54	Šesťhranná skrutka	M6x35	12	35	39-10085
55	Vlnitá ochranná rúra		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Krížová skrutka	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	AC kábel		1	46	36-9836113-BT
58	Imbusový kľúč	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Návod na použitie		1		36-2030-13-BT

Rozbalenie a prevádzka

Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a odporúčania.

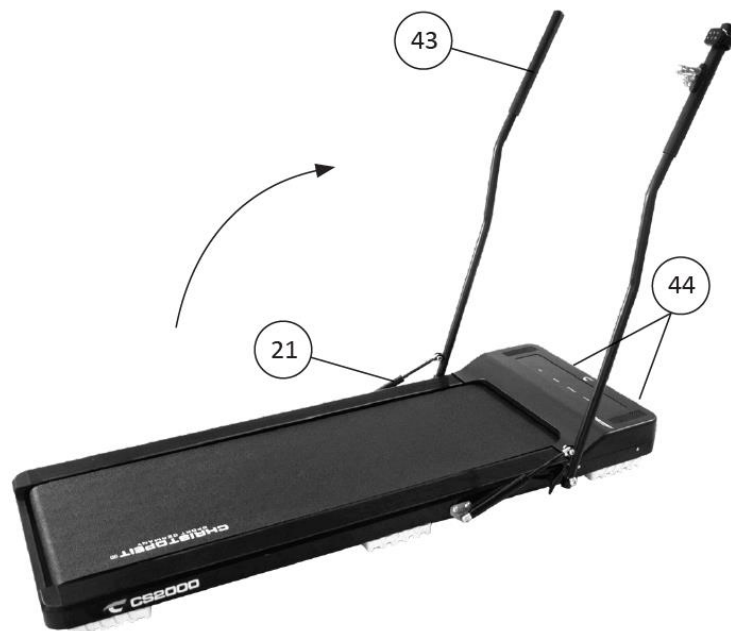
Krok 1: Vyberanie chodiaceho pásu

Odstráňte malé časti a voľný obalový materiál z krabice a potom s pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný rám obalu. Položte ruky pod hlavný rám (51) a dávajte pozor, aby nedošlo k jeho stlačeniu.



Krok 2: Rozkladanie rukovätí

Rukoväte (43) zdvihnite z polohy ležmo do vzpriamenej polohy. Počas celého procesu skladania držte rukoväte (43) pevne, pretože tlmiče (21) pôsobia na rukoväte (43) zodpovedajúcou silou.



Krok 3: Skladanie rukovätí

Ak chcete sklopiť rukoväte (43) dozadu, presuňte ich do koncovnej polohy ležmo. Pozor, držte rukoväte (43), pretože tlmiče pôsobia silou na rukoväte. *Pozor:* Odporúčame vždy trénovať s rukoväťami (43) vo vzpriamenej polohe a s bezpečnostným kľúčom, aby vám mohli pomôcť počas nebezpečnej situácie / núdzového zostupu a zastaviť chodiaci pás.

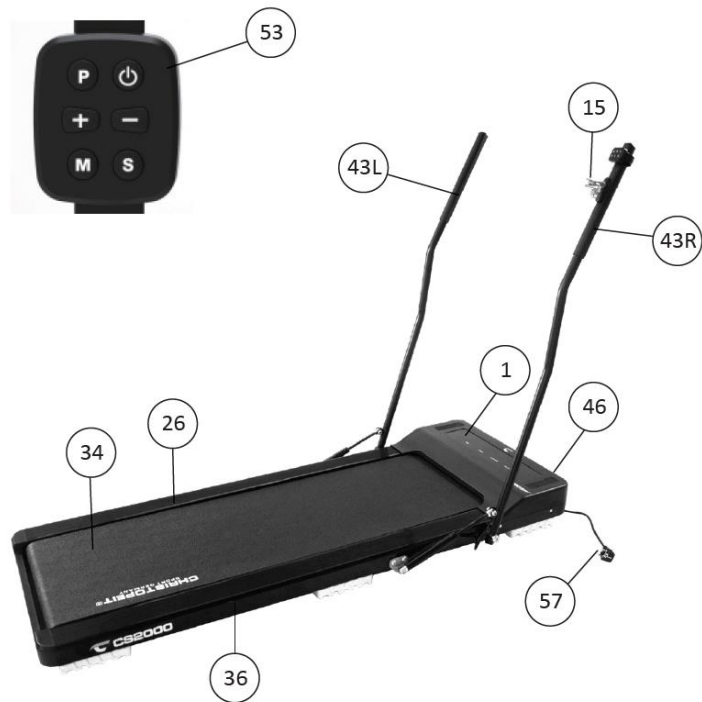
Krok 4: Presun chodiaceho pásu

- Chodiaci pás vypnite a odpojte napájací kábel.
- Chodiaci pás zdvíhajte len na zadnej strane, kým sa nepostaví na predné transportné kolieska (44) a je možné ho ľahko premiestniť.

POZOR: Pred zložením pásu ho vypnite a počkajte, kým sa úplne nezastaví.

Krok 5: Kontrola a štart

- a) Keď je všetko v poriadku, pripojte napájací kábel (57) k sieťovému napájaniu (220-240 V~50-60 Hz) a zásuvke na hlavnom vypínači (46) pod predným rámom.
- b) Na bezpečnostné zábradlie (43) nasadíte bezpečnostný kľúč (15) a počítač zobrazí normálny manuálny režim. Opatrne odstráňte ochrannú fóliu z displeja. Bezpečnostný kľúč (15) si dajte na oblečenie a postavte sa na bočné lišty (26+36).
- c) Vložte batériu do diaľkového ovládača (53), pričom dodržujte polaritu. Zapínacie tlačidlo stlačte na 3 sekundy.



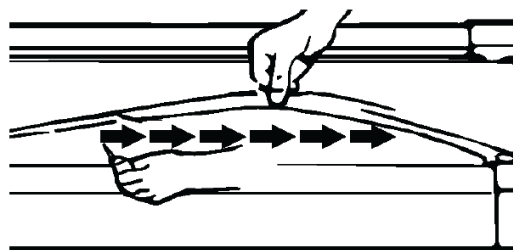
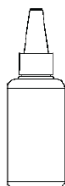
Odpočítavanie chodiaceho pásu začať pohybovať. Začnite chodiť na páse (34), keď je rýchlosť pomalá a nasledujte ju. Oboznámte sa so strojom na nastavení nízkej rýchlosti. bežte v strede bežeckej plochy (34) a ak sa cítite neisto, pevne sa držte rukovätí (43). Nestúpajte na bočné lišty (26+36). Pri kráčaní sa pozerajte len na počítač (1) alebo na pás.. V núdzovom prípade vykročte z pásu bočnú časť a držte sa bezpečnostného zábradlia (43).

Poznámka: Návod si uchovajte na bezpečnom mieste. Môže byť potrebný pri opravách alebo neskorších objednávkach náhradných dielov.

Údržba a prispôsobenie

Mazanie chodiaceho pásu

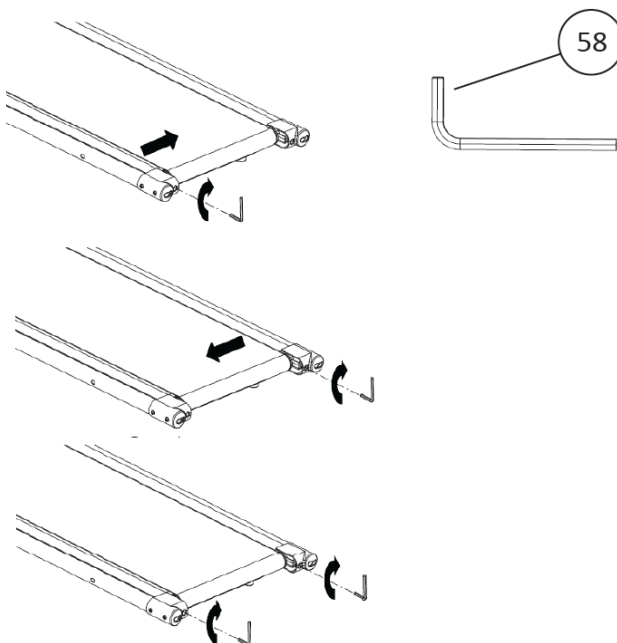
Aby ste stroj udržali v čo najlepšom stave, pridajte trochu silikónového oleja medzi pás a dosku po 50 hodinách alebo 1 až 2 mesiacoch používania. Chodiaci pás však môže sklznuť, ak ho namažete príliš veľa. Ak chcete pás namazať, potiahnite chodiaci pás nahor a vstreknite silikónový olej do medzery medzi pásom a doskou.



Nastavenie chodiaceho pásu

Chodiaci pás nastavte do normálnej polohy podľa nasledujúcich pokynov ak je vypnutý:

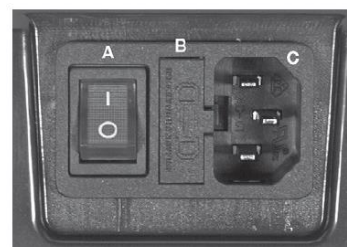
- Nastavte rýchlosť na 3-5 km/h.
- Pomocou imbusového kľúča nastavte skrutku napnutia pásu na koncovom uzávere rámu systému.
- Ak chcete pás posunúť smerom doľava, otočte pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek.
- Ak chcete pás posunúť smerom doprava, otočte ľavú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
- Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále je nie je v dobrom rozsahu, potom by mal byť pás už poškodený, obráťte sa na miestneho predajcu, aby vám ho vymenil.



Poznámka: Uistite sa, že je jazdná plocha čo najviac vycentrovaná. Keď sa posunie príliš ďaleko od stredu (približne 10 mm), mala by byť znovu nastavená do stredu.

Ochrana proti preťaženiu:

Poistka (B) je umiestnená medzi hlavným vypínačom (A) a sieťovou zásuvkou (C) pre hlavné pripojenie. Nachádza sa tu mikropoistka 5x20 mm s údajmi 5A/250V.



Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. **POZOR:** Nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky na čistenie povrchu, pretože to spôsobí poškodenie. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na používanie vhodné do interiéru. Prístroj udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

Skladovanie

Zložte zábradlie. Odpojte napájací kábel, ak nemáte v úmysle používať zariadenie používať dlhšie ako 4 týždne. Vyberte si suché vnútorné miesto na uskladnenie. Chodiaci pás môžete skladovať položený alebo opretý o stenu vo vzpriamenej polohe na stojanových nohách. Zariadenie zakryte, aby ste ho chránili pred zmenou jeho farby vplyvom možného slnečného žiarenia a prachu.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Chodiaci pás prešmykuje	Uistite sa, že pás nie je príliš voľný.
	Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.
Displej nesvieti	Skontrolujte, či je zástrčka správne pripojená.
	Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na svojom mieste.
Abnormálny hluk zo stroja	Skontrolujte, či nie je uvoľnená niektorá skrutka stroja.
	Skontrolujte, či nie je vypnutý remeň motora.
	Skontrolujte, či nie je vypnutý bežecový remeň.

Obsluha počítača



Funkcie displeja

- TIME (čas): Zobrazuje trvanie tréningu v minútach a sekundách.
- SPEED (rýchlosť): Zobrazuje rýchlosť v km/h v režime cvičenia. V zastavenom režime zobrazuje programy P1-P6.
- DISTANCE (vzdialenosť): Zobrazuje vzdialenosť v km.
- CALORIES (kalórie): Zobrazuje približnú hodnotu spálených kalórií v kcal.

Funkcie tlačidiel

- P: V zastavenom režime vyberá rýchlostné programy P1-P6.
- Zapnutie / Vypnutie: Začína a ukončuje zvolený tréningový program.
- +: Zvyšuje nastavenie alebo rýchlosť.
- -: Znižuje nastavenie alebo rýchlosť.
- M: Vyberá prednastavený program času, vzdialenosti alebo kalórií.
- S: Počas tréningu preruší program a zastaví pás po 1 minúte odpočítavania.

Programy

Bežecký pás je možné ovládať len pomocou dodaného diaľkového ovládania. Diaľkové ovládanie vyžaduje baterku typu CR2032. Vložte batériu do diaľkového ovládania, pričom dodržiavajte polaritu. Preved'te náramok cez dva otvory na zadnej strane diaľkového ovládania, aby ste mohli diaľkové ovládanie nosiť na zápästí a ovládať ho. Dosah je približne 1,5 m. Ak diaľkové ovládanie nereaguje, najprv vymeňte batériu.

- Manuálny režim

Ako spustiť manuálny režim:

1. Vložte sieťový kábel (57) do elektrickej siete 230V~50Hz a zapnite vypínač (46). 2. Nasad'te bezpečnostný kľúč (15) na zábradlie (43) a zobrazí sa normálny manuálny režim.
2. Postavte sa na obe bočné lišty.
3. Bezpečnostný kľúč si pripnite na oblečenie a stlačením tlačidla zapnutia začnete s cvičením. Po 3-sekundovom odpočítavaní sa motor začne pomaly rozbiehať a vy môžete kráčať na chodiacom pás a nasledovať rýchlosť.

4. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel "+" a "-" na požadovanú rýchlosť. Ak kedykoľvek odložíte bezpečnostný kľúč o zábradlia, motor sa okamžite zastaví a na displeji sa zobrazí "- - -". Po nasadení bezpečnostného kľúča na zábradlie sa zobrazí normálny manuálny program.

- Časový program

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, čím vstúpite do programu času. Zobrazenie času bude blikať a počiatočná hodnota je 30:00. Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" pre nastavenie hodnoty. Rozsah je: 5:00-99:00. Stlačením tlačidla zapnutia spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom sa zastaví motor.

- Program vzdialenosti

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, aby ste vstúpili do programu vzdialenosti. Displej vzdialenosti bude blikať a počiatočná hodnota je 1,00 km. Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" pre nastavenie hodnoty. Rozsah je: 0,5-65,0 km. Stlačením tlačidla zapnutia spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom sa zastaví motor.

- Program kalórií

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, aby ste vstúpili do programu kalórií. Displej kalórií bude blikať a počiatočná hodnota je 50 kcal. Stlačením tlačidla "+" alebo "-" nastavíte hodnotu. Rozsah je: 10-995 kcal. Stlačte tlačidlo zapnutia na spustenie programu. Ak je nastavená hodnota, displej odpočítava do nuly a potom sa zastaví motor.

	Zobrazenie	Prednastavená hodnota	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
Čas (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Rýchlosť (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
Vzdialenosť (km)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
Kalórie (kcal)	0	50	10-995	0-999

- Tréningové programy P1-P6

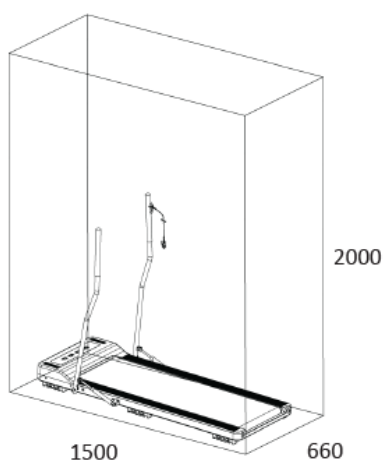
V normálnom manuálnom režime stlačením tlačidla P vyberte jeden z rýchlostných programov cvičenia P01-P06. Každý je rozdelený na 20 časových intervalov a rýchlosť sa mení podľa nasledujúceho zoznamu. Prednastavená hodnota času tréningu je 30 min. Nastavte čas tréningu a stlačte tlačidlo zapnutia na spustenie programu. Stlačte tlačidlo "+" alebo "-" na úpravu rýchlosti počas programu, ak je príliš rýchla alebo pomalá. S ďalšími časovými intervalmi sa rýchlosť zmení späť podľa programu. Ak program pobeží až do konca, motor prestane bežať po odpočítaní času na displeji na nulu. Stlačením tlačidla zapnutia kedykoľvek ukončíte program.

Rýchlosť programov v jednotlivých intervaloch:

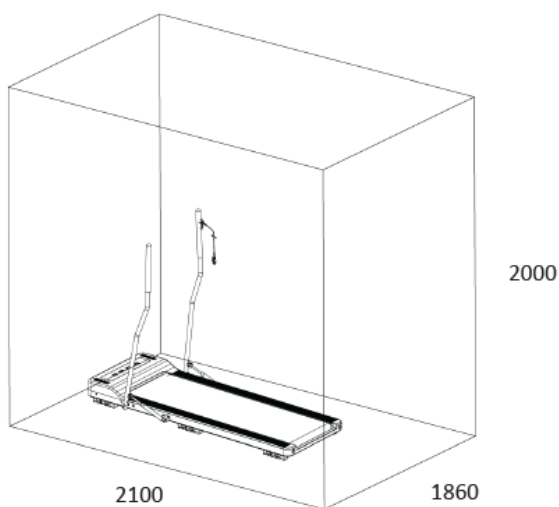
Int. Prog.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P3	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P4	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P5	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P6	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Funkcia bezpečnostného kľúča

Bezpečnostný kľúč (15) má núdzovú funkciu. V prípade strachu alebo nebezpečenstva, alebo ak spadnete alebo zoskočíte z pásu, bezpečnostný kľúč stratí polohu na rukoväti a zastaví motor pomocou systému prerušenia. Ak vyberiete bezpečnostný kľúč z pravej rukoväte v akomkoľvek stave, na displeji sa zobrazí "- - -" a bzučiak pípne každú sekundu. Ak položíte bezpečnostný kľúč na pravé zábradlie (43R), displej prejde do normálneho manuálneho režimu. Všetky parametre sa vynulujú.



Trénovacia oblasť v mm



Voľná oblasť v mm (trénovacia a bezpečnostná oblasť)

Pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte brať do úvahy nasledujúce faktory:

Intenzita

Úroveň fyzickej námahy pri tréningu musí presahovať úroveň bežnej námahy bez toho, aby ste sa dostali do vyčerpania alebo stratili. Z tepovej frekvencie možno vyvodit' vhodné usmernenie pre efektívny tréning. Počas tréningu by sa mala zvýšiť na 70% až 85% maximálnej tepovej frekvencie (jej stanovenie a výpočet nájdete v tabuľke a vo formulári).

Počas prvých týždňov by srdcová frekvencia mala zostať na dolnom konci tejto oblasti, približne na 70% maximálnej srdcovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov by sa mala srdcová frekvencia pomaly zvyšovať až na hornú hranicu 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Čím lepší je fyzický stav cvičiaceho, tým viac by sa mala zvyšovať úroveň tréningu, aby sa udržala v rozmedzí od 70% do 85% maximálnej srdcovej frekvencie. To by ste mali dosiahnuť predĺžením času tréningu alebo zvýšením úrovne náročnosti. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu, ktorá sa mohla zobrazit' nesprávne z dôvodu chyby pri používaní atď., môžete postupovať takto:

1. Meranie pulzovej frekvencie konvenčným spôsobom (napríklad snímanie pulzu na zápästí a počítanie počtu úderov za jednu minútu).
2. Meranie pulzovej frekvencie pomocou vhodného špecializovaného zariadenia (k dispozícii od predajcov špecializovaných na prístroje súvisiace so zdravím).

Frekvencia

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdraviu prospešnej výživy, ktorá musí byť stanovená na základe vášho tréningového cieľa, a fyzického tréningu trikrát týždenne. Normálny dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne, aby si udržal aktuálnu úroveň kondície. Na zlepšenie kondície a zníženie hmotnosti sú potrebné najmenej tri tréningy týždenne. Ideálna frekvencia tréningu je samozrejme päť tréningov týždenne.

Plánovanie tréningu

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: rozcvička, tréning a ochladenie. Pri rozcvičke by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a príjem kyslíka. To sa dá dosiahnuť pomocou gymnastických cvičení, ktoré trvajú päť až desať minút. Potom by malo začať samotné cvičenie (tréningová fáza). Intenzita cvičenia by mala byť prvých pár minút relatívne nízka a potom by mala stúpať v priebehu 15 až 30 minút tak, aby srdcová frekvencia dosiahla oblasť medzi 70% až 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Aby sa podporila cirkulácia po tréningovej fáze a zabránilo sa neskôr bolesti alebo namáhaniu svalov, je potrebné po tréningovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. To by malo pozostávať z naťahovacích cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

Ďalšie informácie o zahrievacích cvičeniach, naťahovacích cvičeniach alebo cvičeniach všeobecnej gymnastiky nájdete v našej oblasti na stiahnutie na www.christopeit-sport.com.

Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelné cvičenie. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto na každý deň tréningu a pripraviť sa na tréning psychicky. Cvičte iba vtedy, keď na to máte náladu a vždy majte na očiach svoj cieľ. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a kúsok po kúsku sa blížite k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

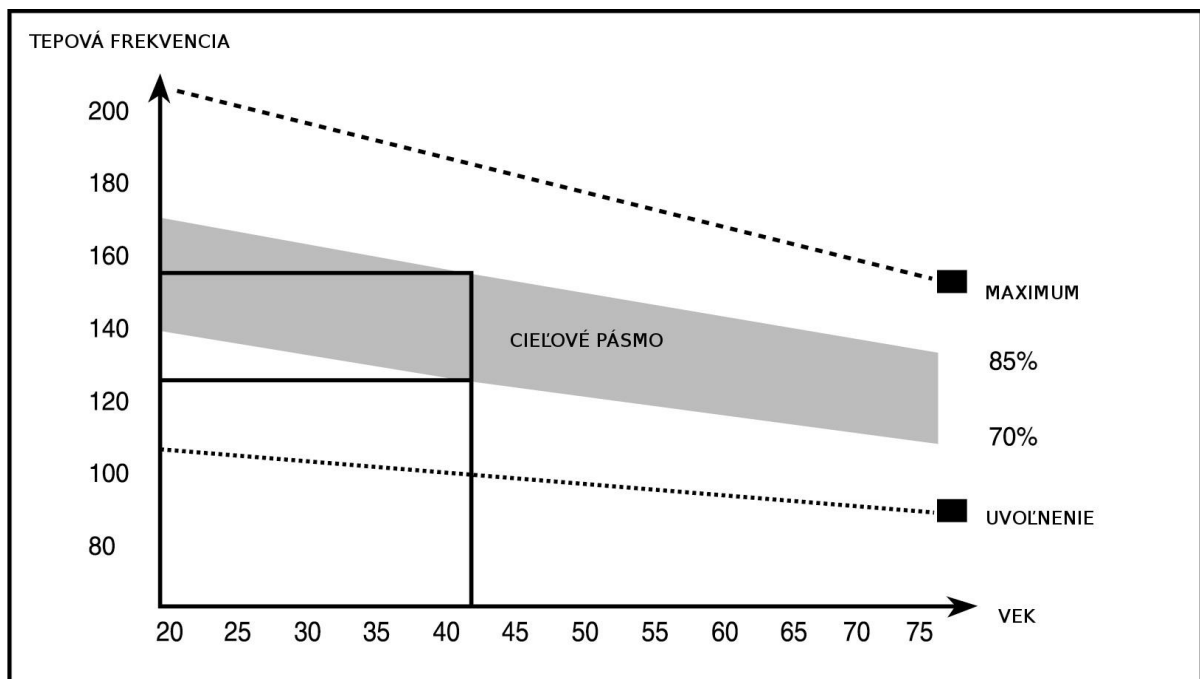
Počítanie maximálne srdcovej frekvencie

Maximálna srdcová frekvencia = $220 - \text{vek}$

90% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,7$



Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

