



Návod na použitie: Bežecký pás Christopeit TM 2400S s ovládaním gestami **kód: 7913** **SK**

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás **Christopeit**. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký 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 bežeckým 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).

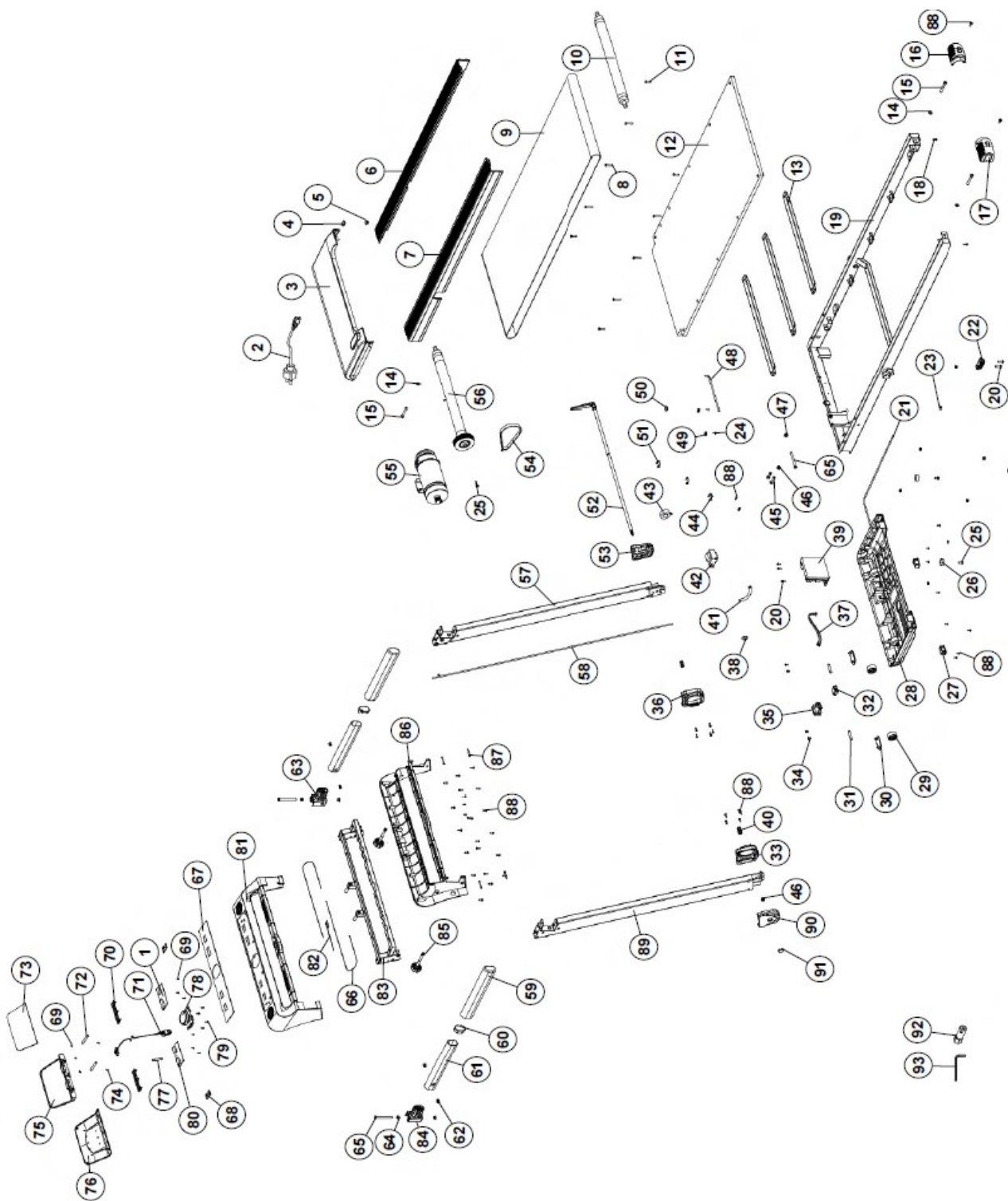
Kontakt

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

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 neklzávy 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: 42 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 181 x 75 x 22 cm.



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	Ks	Č. ilustrácie	ET číslo
1	Displej		1	81	36-2340-22-BT
2	Napájací kábel		1	35	36-9836113-BT
3	Kryt motora		1	28	36-2340-01-BT
4	Olejový uzáver		1	6	36-2340-23-BT
5	Olejová objímka		1	48	36-2340-24-BT
6	Pravá bočná lišta		1	12	36-2340-17-BT
7	Ľavá bočná lišta		1	12	36-2340-18-BT
8	Krížová skrutka	M6x35	6	12+19	39-10085
9	Bežecový pás		1	10+56	36-2340-20-BT
10	Zadný valec		1	19	33-2340-06-SW
11	Krížová skrutka	M6x25	4	12+19	39-10306
12	Bežecová plocha		1	19	36-2340-21-BT
13	Vystužená rúra		3	16	33-2340-09-SW
14	Podložka	8//16	3	15	39-9862-CR
15	Šesťhranná skrutka	M8x55	3	10,19+56	36-9841208-BT
16	Pravý koncový kryt		1	19	36-2340-15-BT
17	Ľavý koncový kryt		1	19	36-2340-16-BT
18	Krížová skrutka	4.2x16	4	16,17+19	39-10253-SW
19	Hlavný rám		1		33-2340-01-SW
20	Šesťhranná skrutka	M6x25	5	22	39-10029
21	Spodný pripájací kábel		1	39+58	36-2340-35-BT
22	Zadný tlmič		2	19	36-2340-26-BT
23	Matica	M6	10	8+11	39-9891
24	Krížová skrutka	4x12	2	49	36-9206104-BT
25	Šesťhranná skrutka	M6x16	4	26	39-10120-VC
26	Podložka		2	19	36-2340-27-BT
27	Obdĺžnikový konektor		2	19	36-2340-28-BT
28	Spodný kryt motora		1	3+19	36-2340-02-BT
29	Transportné koliesko		2	28	36-2340-29-BT
30	Podložka krytu motora		2	28	36-2340-30-BT
31	Os transportného kolieska		2	29	36-2340-31-BT
32	Ochrana pred preťažením		1	28	36-1830-28-BT
33	Vnútrotný kryt ľavej nosnej tyče		1	89+90	36-2340-05-BT
34	Krížová skrutka	4x10	4	32+35	39-10137-SW
35	Hlavný vypínač		1	28	36-1970-09-BT
36	Vnútrotný kryt pravej nosnej tyče		1	53+57	36-2340-07-BT

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	Ks	Č. ilustrácie	ET číslo
37	Kábel hlavného vypínača		1	35	36-2340-51-BT
38	Ochrana kábla	22	1	28	36-2340-50-BT
39	Riadiaca doska		1	19+21	36-2340-19-BT
40	Pružina	16.2x12.8	2	57+89	36-2340-32-BT
41	Káblová rúrka		1	58	36-2025-28-BT
42	Cievka		1	19	36-2230-25-BT
43	Magnetický krúžok		1	21	36-1241-19-BT
44	Kábel pre poistky		2	35	36-1830-30-BT
45	Šesťhranná skrutka	M8x25	2	55	39-10455
46	Nylonová matica	M8	1	45	39-9818-CR
47	Matica	M8	2	65	39-10031
48	Olejová rúrka		1	12	36-2340-33-BT
49	Držiak olejovej rúrky		2	48	36-2340-34-BT
50	Ochrana kábla	16	1	57	36-1820-27-BT
51	Uzemňovací kábel		1	35	36-2340-52-BT
52	Sklopná páka		1	57	33-2340-10-SI
53	Vonkajší kryt pravej nosnej tyče		1	36+57	36-2340-08-BT
54	Plochý remeň	PJ390	1	55+56	36-2340-14-BT
55	Motor		1	19+54	33-2340-04-SI
56	Predný valec		1	9+19	33-2340-07-SW
57	Pravná nosná tyč		1	19+83	33-2340-02-SW
58	Pripájací kábel		1	21+78	36-2340-25-BT
59	Rukoväť		2	61	36-2340-13-BT
60	Oválny uzáver	30x50	2	61	36-2340-36-BT
61	Rukoväť		2	63+84	33-2340-05-SI
62	Inner hex screw	M8x14	4	61,63+84	39-9888
63	Handlebar connector right		1	57+61	33-2340-11-SI
64	Plastic sleeve		4	63+84	36-2340-37-BT
65	Šesťhranná skrutka	M8x80	3	63+84	39-9971
66	Pulzný kábel		2	70	36-2340-38-BT
67	Povrch displeja		1	81	36-2340-39-BT
68	Senzor na gestá		2	81	36-2340-42-BT
69	Krížová skrutka	3x8	13	1,80+81	39-10127
70	Senzor pulzu		4	86	36-2340-41-BT
71	Bezpečnostný kľúč		1	71	36-2340-09-BT
72	Skrutka	8x56	2	75	36-2340-49-BT
73	Podložka pre držiak tabletu		1	75	36-2340-12-BT
74	Šesťhranná skrutka	M4x10	2	76	39-10142-SW
75	Držiak tabletu		1	76	36-2340-10-BT
76	Spodný držiak tabletu		1	75	36-2340-11-BT
77	Skrutka držiaka tabletu		1	75	36-2340-40-BT
78	Ovládacie tlačidlo		1	81	36-2340-43-BT
79	Krížová skrutka	3x10	4	78	39-10128
80	Ľavý displej		1	81	36-2340-44-BT
81	Displej		1	86	36-2340-03-BT
82	Rukoväť bezpečnostného kľúča		1	81	36-2340-46-BT
83	Rám displeja		1	59+89	33-2340-08-SW
84	Ľavý konektor rukoväte		1	61+89	33-2340-12-SI
85	Skrutka rukoväte	M10	2	63+84	36-2340-45-BT
86	Spodný kryt displeja		1	81	36-2340-04-BT
87	Krížová skrutka	4x40	4	81+86	36-9210-31-BT
88	Krížová skrutka	4x12	35		36-9206104-BT
89	Ľavá nosná tyč		1	19+83	33-2340-03-SW
90	Vonkajší kryt ľavej nosnej tyče		1	33+89	36-2340-06-BT
91	Plastový uzáver	22.5x6.5	1	90	36-2340-47-BT
92	Nástrčný kľúč		1		36-2340-48-BT
93	Imbusový kľúč	6	1		36-9116-14-BT
94	Návod na použitie		1		36-2340-53-BT

ROZBALENIE A PREVÁDZKA

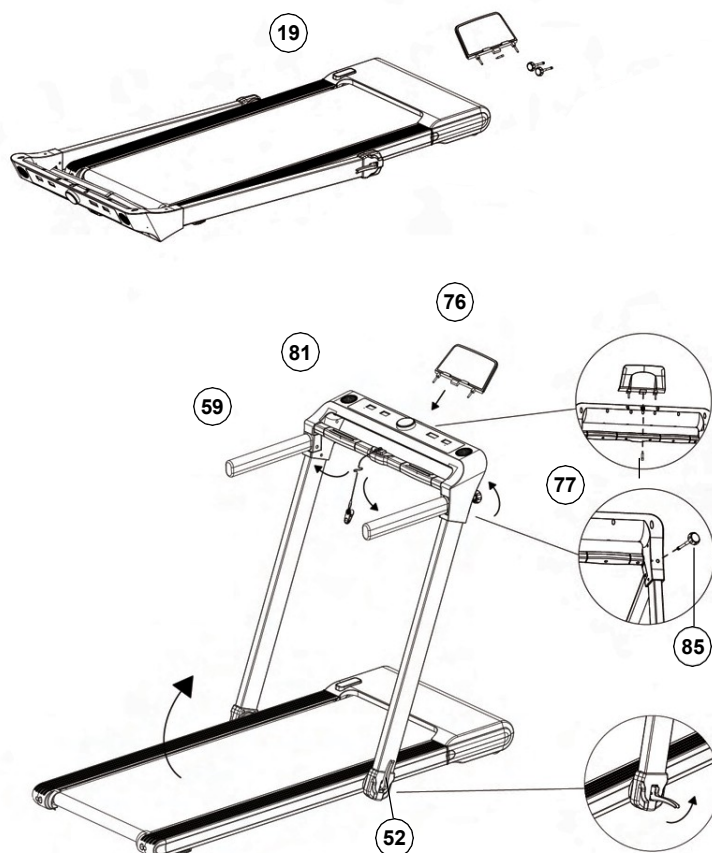
Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a odporúčania.

ROZBALENIE

Odstráňte malé časti a voľný obalový materiál z krabice a potom pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný rám obalu. Položte ruky pod hlavný rám (19) a dajte pozor, aby nedošlo k jeho stlačeniu.

ROZLOŽENIE

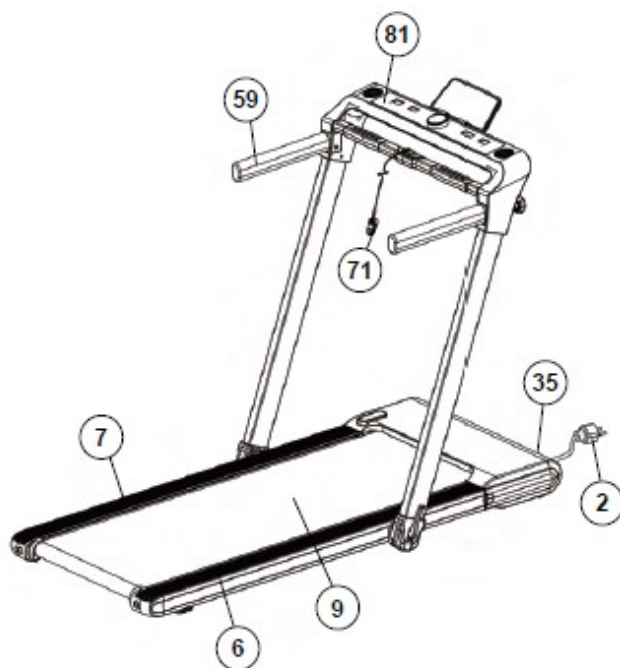
1. Uvoľnite sklopnú páku (52) na pravej strane pásu.
2. Siahnite pod stred displeja (81) a opatrne ho zdvihnite do zvislej polohy. Zafixujte túto polohu utiahnutím sklopnej páky (52) a uistite sa, že je sklopná páka (52) správne zatvorená.
3. Otvorte rukoväte (59) a upevnite ich pomocou skrutiek rukoväte (85).
4. V prípade potreby vložte držiak tabletu (76) do krytu displeja (81) a upevnite ho zaskrutkovaním skrutky držiaka tabletu (77).



KONTROLA A ŠTART

1. Skontrolujte rozloženie pásu a funkčnosť všetkých skrutkových a zástrčkových spojov.
2. Keď je všetko v poriadku, zapojte napájací kábel (2) do elektrickej siete (220-240V~50-60Hz) a do zásuvky pri hlavnom vypínači (35). Zapnite hlavný vypínač (35) pod predným rámom.
3. Nasad'te bezpečnostný kľúč (71) na rukoväť a na displeji sa zobrazí normálny manuálny režim. Pripnite bezpečnostný kľúč (71) na oblečenie a postavte sa na bočné lišty (7+6). Stlačte tlačidlo zapnutia a po odpočítaní 3-2-1 sa bežecký pás začne pohybovať. Začnite chodiť na páse (9), keď je rýchlosť pomalá a nasledujte ju. Oboznámte sa so strojom na nastavení nízkej rýchlosti.
4. Bežte v strede bežeckej plochy (9) a nestúpajte na bočné lišty (7+6). Ak sa cítite neisto, pevne sa držte rukovätí (59). Pri kráčaní sa pozerajte len na displej (81) alebo na pás. V núdzovom prípade vykročte z pásu na bočnú časť a držte sa rukovätí (59).

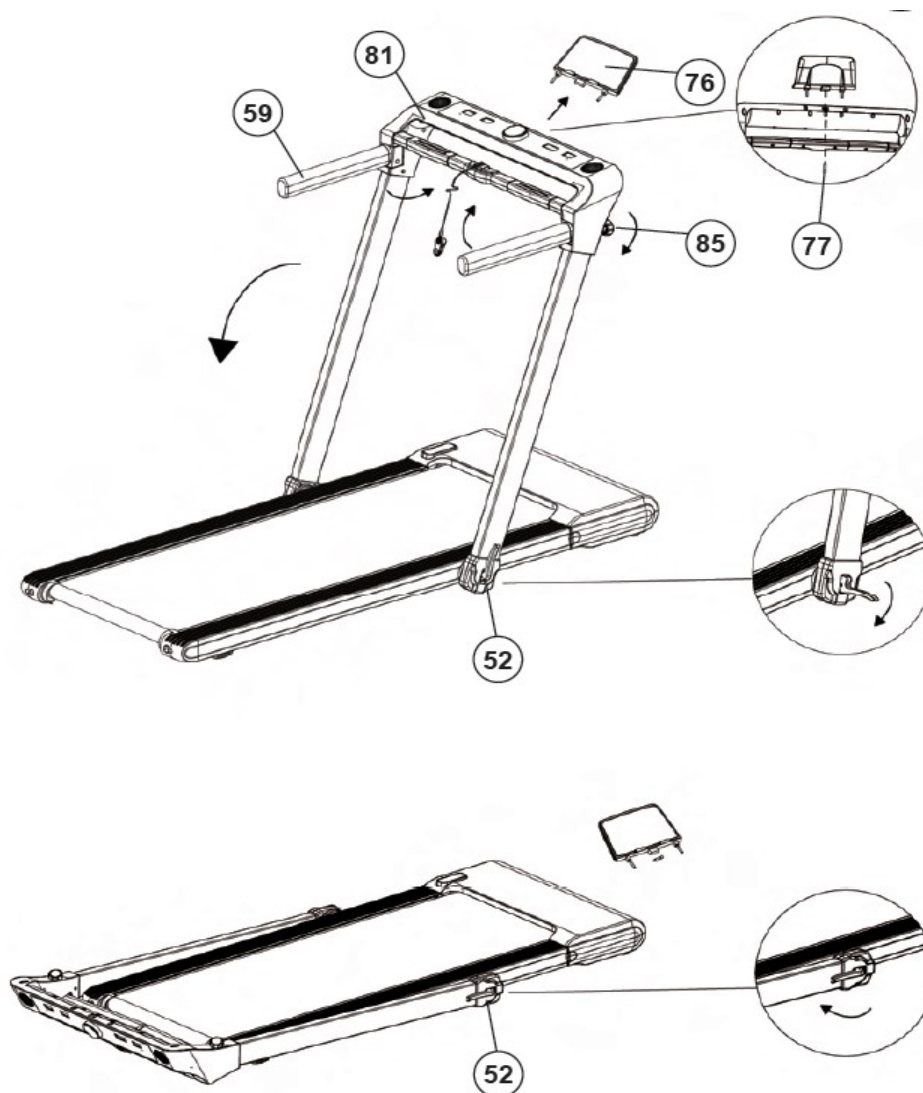
Poznámka: Návod si uchovajte na bezpečnom mieste. Môže byť potrebný pri opravách alebo neskorších objednávkach náhradných dielov.



ZLOŽENIE

1. Odstráňte držiak na tablet (76) odskrutkovaním upeňovacej skrutky (77).
2. Trochu odskrutkujte skrutky rukoväte (85), aby sa rukoväte (59) dali zložiť. (Pozor! Skrutky s rukoväťami nemusia byť úplne odskrutkované z nosnej tyče). Zložte rukoväte (59) a upevnite ich skrutkami (85).
3. Uvoľnite sklopnú páku (52) na pravej strane bežeckého pásu.
4. Uchopte displej pod stredom (81) a opatrne ho sklopte.
5. Zafixujte polohu ležmo utiahnutím sklopnej páky (52) a uistite sa, že je správne zložená.

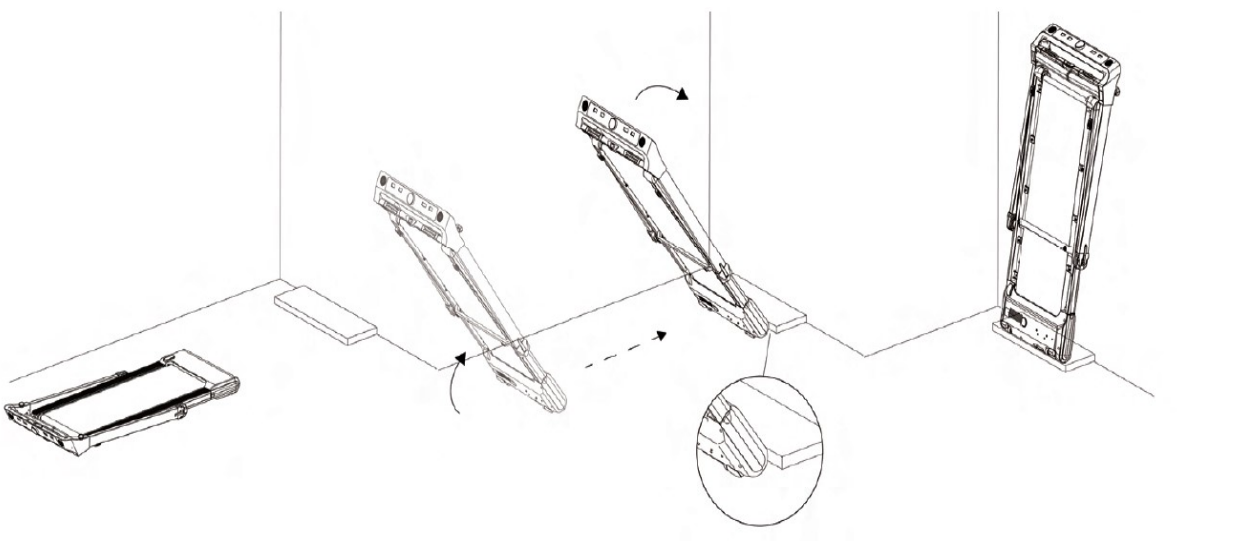
Pozor! Pred zložením bežeckého pásu vypnite bežecký pás a počkajte, kým sa bežecká plocha prestane hýbať. Nepoužívajte bežecký pás, keď je zložený!



DOPRAVA A SKLADOVANIE

1. Odpojte napájací kábel.
2. Bežecový pás je možné uložiť v polohe ležmo alebo v stoj (na podložke a opretý o stenu).
3. Zdvihnite bežecový pás, kým sa nebude ľahko pohybovať na transportných kolieskach, a presuňte ho na miesto uskladnenia.

Uskladnenie v stoji



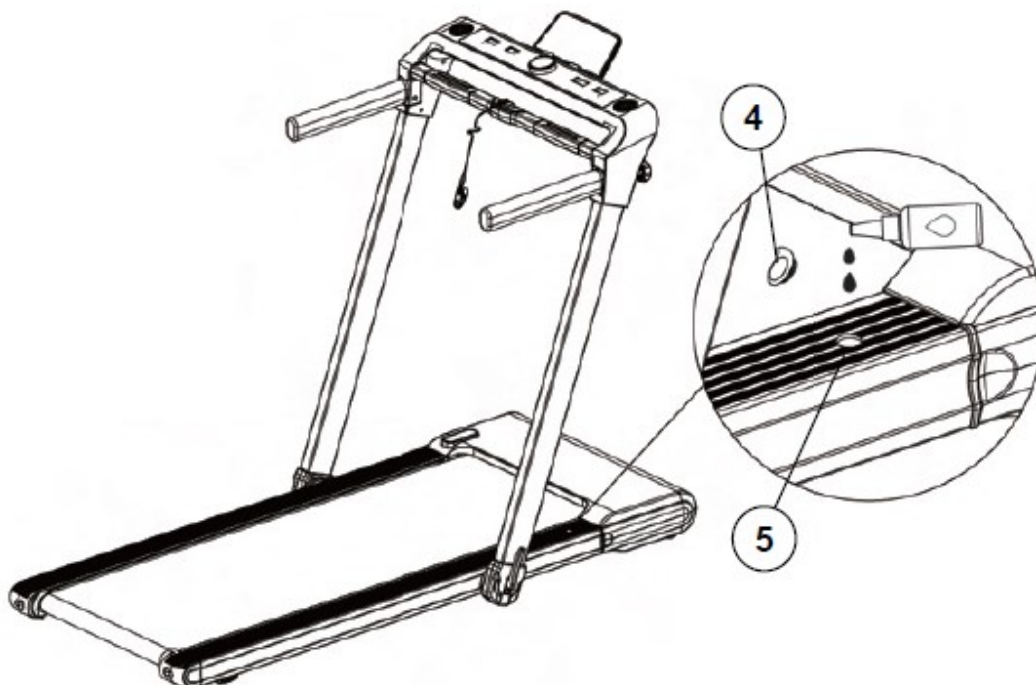
1. Umiestnite podložku dlhším okrajom k stene.
2. Zdvihnite bežecový pás, kým sa nebude ľahko pohybovať na transportných kolieskach.
3. Tlačte ho, kým sa bežecový pás nedotkne podložky.
4. Pokračujte v jeho zdvíhaní a oprite ho o stenu. Skontrolujte, či je v stabilnej polohe.

Poznámka: Ak bežecový pás neplánujete používať dlhšie ako 4 týždne, odpojte napájací kábel. Vyberte suché miesto na uskladnenie. Stroj zakryte, aby ste ho chránili pred zafarbením slnečným žiarením a prachom.

ÚDRŽBA A NASTAVENIE

Mazanie bežeckého pásu

Aby ste zaistili dlhodobu ľahký a dobrý chod bežeckého pásu, zadná strana bežeckej plochy by sa mala vždy kontrolovať z hľadiska mazania a v prípade potreby ošetriť silikónovým olejom (bez maziva na báze oleja alebo ropy). Pri používaní kratšom ako 3 hodiny/týždenne, odporúčame mazanie raz ročne, pri používaní 3-4 hodín / za týždeň, každých šesť mesiacov a pri používaní viac ako 5 hodín / týždenne, mazať každé tri mesiace. Mazanie sa uskutočňuje vložением silikónového oleja do údržbového otvoru. Začnite tak že, spustíte bežecký pás pri nízkej rýchlosti, vyberte olejový uzáver (4) a nakvapkajte trochu silikónového oleja (približne 5 ml) do otvoru (5). (Pozor! Príliš veľké množstvo maziva môže spôsobiť sklznutie behúňa.)



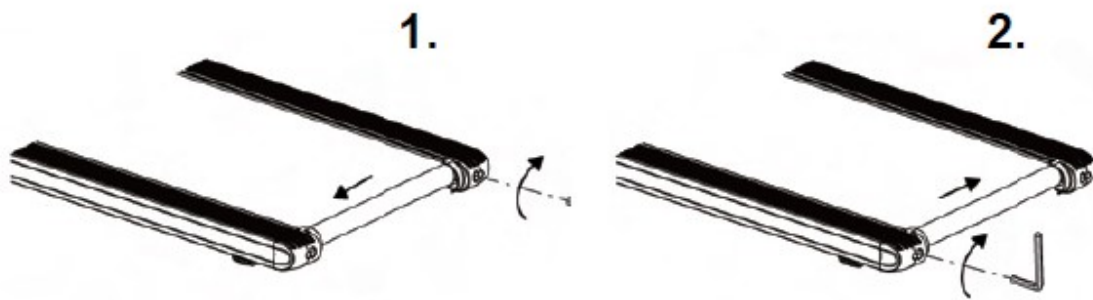
Nastavenie bežeckého pásu

Ak je bežecký pás vypnutý, môžete ho nastaviť do normálnej polohy podľa nasledujúcich krokov. Nastavte rýchlosť na 3-5 km. Pomocou imbusového kľúča nastavte napínaviu skrutku pásu na koncovom uzávere rámu.

1. Ak chcete pás posunúť doľava, otočte pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek.
2. Ak chcete pás posunúť doprava, otočte ľavou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek.

Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále nie je v dobrom rozsahu, potom môže byť pás už poškodený, obráťte sa na miestneho predajcu, aby vám ho vymenil.

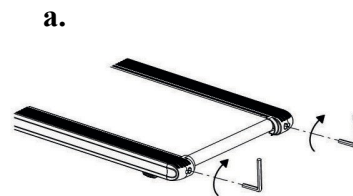
Poznámka: Uistite sa, že jazdná plocha je čo najviac vycentrovaná. Keď sa posunie príliš ďaleko od stredu (asi 10 mm), mala by byť znovu nastavená do stredu.



Riešenie problémov:

Bežecový pás sa prešmykuje

- Bežecová plocha nie je správne napnutá. Mierne dotiahnite obe skrutky na koncovkách.
- Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.
- Prebytočné mazivo odstráňte handričkou.



Displej nesvieti:

Skontrolujte, či je zástrčka správne pripojená.

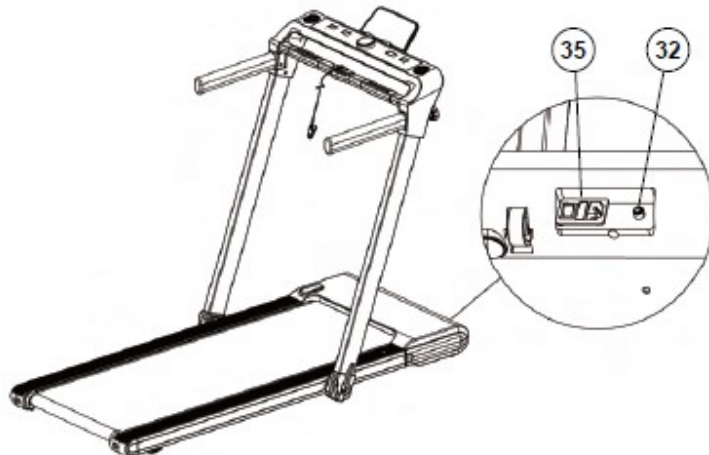
Skontrolujte, či je zapnutý hlavný vypínač na základnom ráme a či je bezpečnostný kľúč správne pripojený k pulznej rukoväti.

Pozor! Pri kontrole pripojenia zástrčky displeja vždy vytiahnite sieťovú zástrčku.

Ochrana proti preťaženiu:

- Skontrolujte, či sa ochrana pred preťažením (32) nevypla. Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo.

2. Poistkový priestor sa nachádza medzi hlavným vypínačom a sieťovou zásuvkou pre hlavné pripojenie (35). Nachádza sa tu mikropoistka 5x20 mm s údajmi 8A/250V.



Abnormálny hluk zo stroja:

Skontrolujte, či nie je uvoľnená niektorá skrutka stroja.

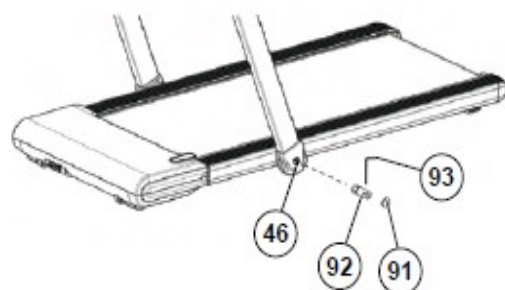
Skontrolujte, či je remeň motora v poriadku.

Skontrolujte, či je bežecský remeň v poriadku.

Poznámka: Ďalšie informácie nájdete v diagnostike chýb.

Nastavenie sklopnej páky

Aby bolo možné vhodne nastaviť sklopnú páku, je potrebné nastaviť predpätie pomocou nástrčného kľúča (92) a imbusového kľúča (93). Pozor! Neodsťukajte napínaciu maticu (46) úplne. Odstráňte okrúhly uzáver (91) na ľavej strane bežecského pásu, aby ste získali prístup k napínacej matici (46).



Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. **POZOR:** Na čistenie povrchov nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky, pretože to môže spôsobiť poškodenie. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na použitie v interiéri. Prístroj udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

Obsluha počítača



Funkcie displeja

- **KM/H:** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v Km/h.
- **CALORIES:** Zobrazuje približnú hodnotu spálených kalórií v kcal.
- **TIME:** Zobrazuje trvanie tréningu v minútach a sekundách.
- **KM:** Zobrazuje vzdialenosť v km.



Ovládacie tlačidlo:

Režim voľby programu:

Otáčaním môžete vyberať z nasledujúcich programov:

- **QUICK-START:** Manuálny program
- **TARGET TIME:** Časový program
- **TARGET DISTANCE:** Program vzdialenosti
- **TARGET CALORIES:** Program kalórií
- **PROGRAM 1-16:** Rýchlostné programy 1-16

Predvolený režim programu:

Dlhým stlačením tlačidla prepnete displej do nastavovacieho režimu **SET**. Tam si môžete nastaviť cieľovú hodnotu.

Tréningový režim:

Tréningové údaje sa tu zobrazujú striedavo.

- **TIME:** Zobrazuje, ako dlho ste bežali v minútach a sekundách.
- **DISTANCE:** Zobrazuje, akú vzdialenosť ste ubehli v kilometroch.
- **CALORIES:** Zobrazuje spálené kalórie v kcal.
- **PROGRAM DIAGRAMS :** Zobrazuje sa len pri programoch 1-16.

Ľavý dolný displej: Zobrazuje nastavenú rýchlosť bežeckého pásu v kilometroch za hodinu.

Pravý dolný displej: Zobrazuje nameranú tepovú frekvenciu. (Iba ak držíte ruky na snímačoch srdcovej frekvencie alebo používate pás srdcovej frekvencie.)

- **PAUSE:** Zobrazuje, že tréning bol pozastavený.
- **SLEEP:** Zobrazuje, že bežecký pás je v režime spánku.
- **SAFE:** Zobrazuje, že bezpečnostný kľúč nie je pripojený.

OVLÁDACIE PRVKY

Ovládacie tlačidlo:

Krátke stlačenie- Štart/stop

Dlhé stlačenie – Otvoríte menu

- Zatvorte predvolenú ponuku

- Pauza

Otočenie v smere hodinových ručičiek:

- Zvýšenie rýchlosti



- Posúvanie dopredu v ponuke programu
- Zvýšenie predvolených hodnôt

Otočenie proti smeru hodinových ručičiek:

- Zníženie rýchlosti
- Posúvanie dozadu v ponuke programu
- Zníženie predvolenej hodnoty

SENZORY NA OVLÁDANIE GESTAMI:

- **Oba senzory:** Štart / Stop
- **- Senzor vľavo:** Zníženie rýchlosti
- **+ Senzor vpravo:** Zvýšenie rýchlosti

Rozsah všetkých funkcií

	Zobrazenie	Prednastavená hodnota	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
čas (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Rýchlosť (Km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
Vzdialenosť (Km)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
Tep	-♥-	N/A	N/A	50-200
Kalórie (Kcal)	0	50	10-995	0-999

Spustenie

1. Zapojte sieťový kábel do elektrickej siete (230V~50Hz) a zapnite hlavný vypínač (35) v prednej časti bežeckého pásu.
2. Postavte sa na bočné lišty.
3. Na oblečenie si nasad'te bezpečnostný kľúč (napr. na opasok) a rovnako aj do držiaka displeja. Na displeji sa zobrazí program [QUICK-START] a môžete začať.

Programy

[QUICK-START] Manuálny program:

Stlačením ovládacieho tlačidla spustíte bežecký pás. Po 3-sekundovom odpočítavaní sa začne bežecká plocha pohybovať. Ihneď po spustení pásu vstúpte na bežecký pás a kráčajte podľa nastavenej rýchlosti. Nastavte si požadovanú rýchlosť otáčaním ovládacieho tlačidla.



[TARGET-TIME] Časový program:

Pomocou ovládacieho tlačidla vyberte program [TARGET-TIME], čím vstúpite do programu času. Zobrazenie času bude blikat' a počiatočná hodnota je 30:00 min. Dlhým stlačením ovládacieho tlačidla sa prepnete do režimu nastavenia [SET], kde si môžete nastaviť čas. Rozsah je 5:00-99:00 Min. Po zadaní času spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly, zaznie signál a potom sa bežecký pás zastaví.



[TARGET-DISTANCE] Program vzdialenosti:

Pomocou ovládacieho tlačidla vyberte program [TARGET-DISTANCE], potom sa na displeji zobrazí počiatočná hodnota 1,00 km. Dlhým stlačením ovládacieho tlačidla sa prepnete do režimu nastavenia [SET], kde si môžete nastaviť vzdialenosť. Rozsah je 0,5-65,0 Km. Po zadaní vzdialenosti spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly, zaznie signál a potom sa bežecký pás zastaví.



[TARGET-CALORIES] Program kalórií:

Pomocou ovládacieho tlačidla vyberte program [TARGET-CALORIES], potom sa na displeji zobrazí počiatočná hodnota 50 kcal. Dlhým stlačením ovládacieho tlačidla sa prepnete do režimu nastavenia [SET], kde si môžete nastaviť kalórie. Rozsah je 10-995 kcal. Po zadaní kalórií spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly, zaznie signál a potom sa bežecký pás zastaví.



[PROGRAM 1-16] Tréningové programy P01-P16

Pomocou ovládacieho tlačidla vyberte jeden z rýchlostných programov cvičenia P01-P16. 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 ovládacie tlačidlo pre spustenie programu. S ďalšími časovými intervalmi sa rýchlosť zmení späť podľa programu. Ak program beží až do konca, motor prestane bežať po odpočítaní času na displeji na nulu. Ak chcete program zastaviť, stlačte ovládacie tlačidlo. Po 4 minútach sa bežecký pás vypne do režimu [SLEEP].



Čas	Programy v 20 časových intervaloch																				
Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	Km/h	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	Km/h	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	Km/h	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	Km/h	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2



MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu:

Pre spoľahlivé monitorovanie srdcovej frekvencie počas tréningu odporúčame nosiť vhodný hrudný pás. Displej môžete spárovať s hrudným pásom s rozhraním Bluetooth, napríklad pás na meranie tepovej frekvencie Christopheit Sport BT (č. položky: 2209). Ak hrudný pás pred nasadením trochu navlhčíte, displej by mal zaznamenať a zobraziť údaje o tepovej frekvencii do 60 sekúnd. Dosah pásov na meranie tepovej frekvencie je 1 až 2 m v závislosti od modelu.

Meranie pulzu z dlaní:

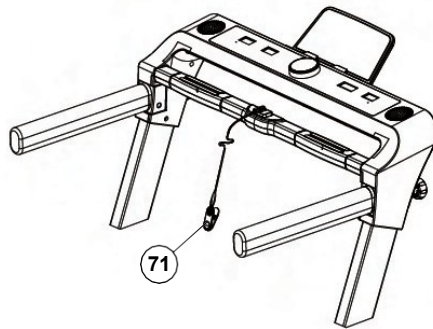
Snímače pulzu z dlaní sú umiestnené vľavo a vpravo od bezpečnostného kľúča. Dbajte na to, aby obe dlane boli vždy na snímačoch súčasne. Hneď ako sa pulz zníži, na displeji sa zobrazí hodnota pulzu. (Meranie pulzu z dlaní je len orientačné, pretože pohyb, trenie, pot, štruktúra pokožky a krvný obeh atď. môžu viesť k individuálnym odchýlkam od skutočného pulzu).

Poznámka: Ak sa súčasne používajú obe metódy merania pulzu, meranie pulzu z dlaní má prednosť.

Upozornenie! Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete závraty alebo slabosť, okamžite prerušte tréning. Hodnoty pulzu nie sú vhodné na lekárske účely.

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Bezpečnostný kľúč (71) má núdzovú funkciu. V prípade strachu, nebezpečenstva, alebo ak spadnete, či zoskočíte z pásu, bezpečnostný kľúč (71) sa odpojí z displeja a zastaví motor pomocou systému prerušenia. Ak vyberiete bezpečnostný kľúč z displeja v akomkoľvek stave, na displeji sa zobrazí [SAFE] a senzor pípne každú sekundu. Pripojte potom bezpečnostný kľúč k displeju a na displeji sa zobrazí normálny manuálny režim. Všetky parametre sa vynulujú.



PRIPOJENIE K APLIKÁCIÍ

APLIKÁCIA KINOMAP

Kľúčové slová aplikácie Kinomap sú šport, tréning, hry a elektronický šport. Tá obsahuje mnoho kilometrov reálneho filmového materiálu na cvičenie v interiéri, ako keby ste boli vonku: sledovanie trás a analýzu vašich výkonov, trénerský obsah, režim pre viacerých hráčov, denne nové príspevky, oficiálne halové preteky a ďalšie ...

Stiahnite si aplikáciu a pripojte sa

Naskenujte QR kód pomocou smartfónu/tabletu alebo použite funkciu vyhľadávania v obchode Playstore (Android) alebo APP Store (IOS) a stiahnite si aplikáciu Kinomap. Zaregistrujte sa a postupujte podľa pokynov v aplikácii.

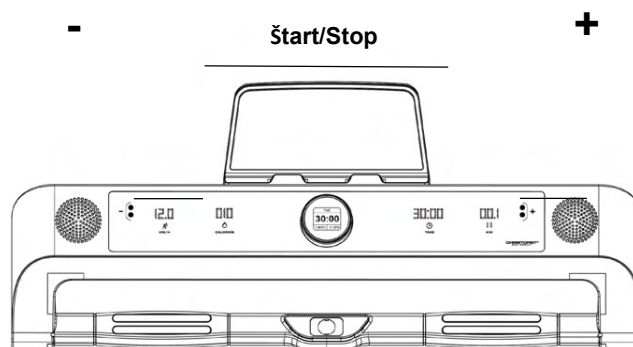
Aktivujte Bluetooth na smartfóne alebo v tablete a vyberte správcu zariadení prostredníctvom ponuky v aplikácii a potom vyberte kategóriu „Rotoped“. Potom si zvolte typové označenie cez logo výrobcu "Christopeit Sport", aby ste mohli stroj pripojiť. V závislosti od zariadenia sa zaznamenávajú cez Bluetooth rôzne funkcie alebo sa vymieňajú údaje.

Pozor! Aplikácia Kinomap ponúka bezplatnú skúšobnú verziu na 14 dní. Po uplynutí tejto doby sa účtujú poplatky, ktoré sú uvedené na domovskej stránke Kinomap. Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.kinomap.com/en/>.



OVLÁDANIE GESTAMI

Bežecský pás má možnosť ovládania gestami. Senzory sa nachádzajú na ľavej a pravej strane displeja a sú označené [-] a [+].



ĽAVÝ SENZOR [-]

Pohybom dlane nad ľavým senzorom znížite rýchlosť

PRAVÝ SENZOR [+]

Pohybom dlane nad pravým senzorom zvýšite rýchlosť

ĽAVÝ SENZOR [-] A PRAVÝ SENZOR [+]

Aktiváciou oboch senzorov naraz spustíte alebo zastavíte bežecký pás

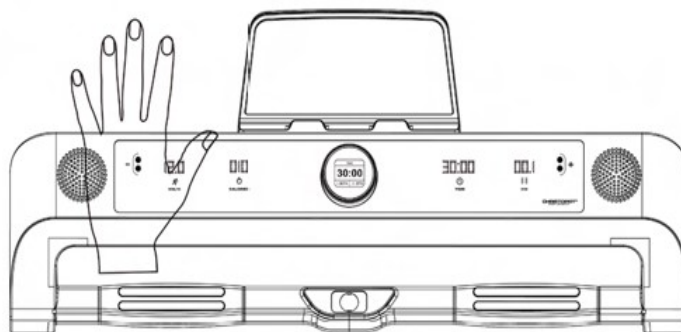
Test funkčnosti

Postavte sa na bočné lišty. Bežný dosah senzorov je približne 5-15 cm nad senzormi. Prejdite rukami pri oboch senzoroch. Bežecký pás by sa mal spustiť po odpočítaní 3 sekúnd. Potom presuňte pravú ruku nad pravý senzor [+]. Rýchlosť sa zvyšuje, kým je ruka v oblasti pokrytia. Keď ruku odstránite, rýchlosť zostane nastavená. Potom presuňte ľavú ruku nad ľavý snímač [-]. Rýchlosť sa znižuje, kým je ruka v oblasti pokrytia. Keď ruku odstránite, rýchlosť zostane nastavená. Ak chcete zastaviť bežecký pás, položte obe ruky nad senzory súčasne. Bežecký pás sa pomaly zastaví.

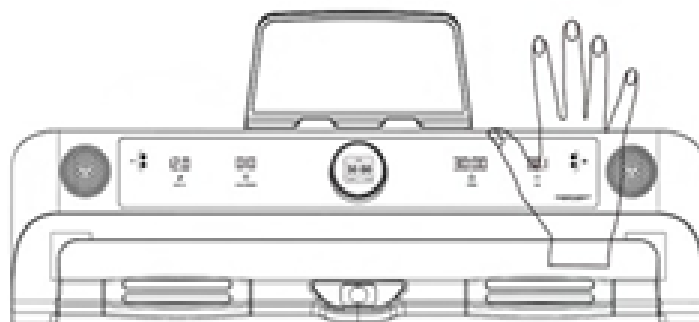
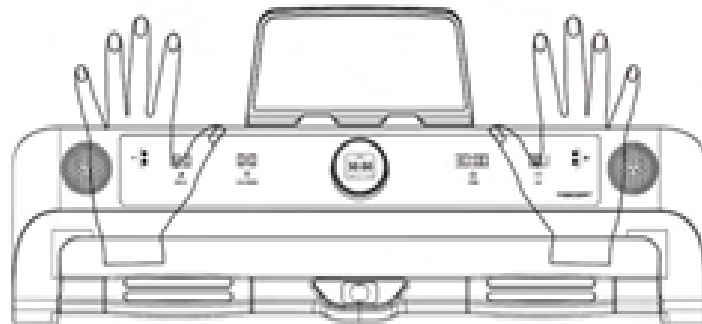
Postavte sa na bežecký pás. Pri ovládaní gestami počas chôdze/behu postupujte rovnako.

Pozor! V závislosti od dopadu svetla sa oblasť pokrytia senzora môže mierne líšiť. Vyskúšajte senzory tak, že budete pohybovať rukou smerom k nemu a od neho a taktiež okolo neho v oblasti pokrytia. Všimnete si, kde snímač reaguje a kde nie.

Zníženie rýchlosti



Spustenie//zastavenie



Zvýšenie rýchlosti

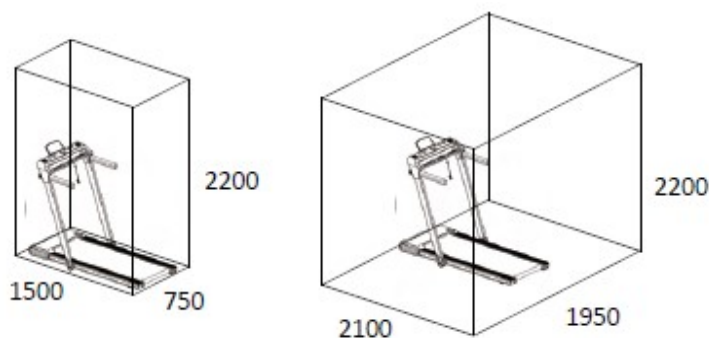
Chybové hlásenia

V prípade porúch môže priložený zoznam chybových hlásení pomôcť obnoviť funkciu bežeckého pásu. Elektrické opravy sú v súlade s príslušnými bezpečnostnými predpismi. Pre ďalšie informácie a pomoc v prípade porúch kontaktujte predajcu.

Chybové hlásenie	Môžná príčina	Riešenie
Nič sa nezobrazuje	Hlavný vypínač nie je zapnutý alebo je poškodený	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je hlavný vypínač zapnutý. 2. Skontrolujte, či je sieťové napätie dostatočné a či je v poriadku. Skontrolujte, či či sa nevypla ochrana proti preťaženiu. Počkajte na fázu chladnutia po dobu 30 minút. Skontrolujte zástrčkové spojenia na hlavnom vypínači a na displeji. 3. Transformátor môže byť chybný a musí sa vymeniť.
Safe	Bezpečnostný kľúč nie je pripojený	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umiestnite bezpečnostný kľúč na príslušné miesto. 2. Skontrolujte, či je v bezpečnostnom kľúči prítomný magnet. Ak magnet chýba, bezpečnostný kľúč vymeňte.
Error 1	Porucha v riadiacej jednotke	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte zástrčkové spojenia od displeja k riadiacej jednotke, ako aj všetky odchádzajúce a prichádzajúce zástrčkové pripojenia riadiacej jednotky, či správnu montáž a neporušenosť pripojovacích káblov. 2. Riadiaca doska môže byť chybná a musí sa vymeniť.
Error 3	Problém so snímačom rýchlosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je snímač na motore správne nasadený na perforovaný kotúč, aby sa impulzy rýchlosti mohli správne generovať. 2. Skontrolujte zástrčkové pripojenie snímača na riadiacej doske a či je kábel neporušený.
Error 4	Chyba napájania	Skontrolujte, či má napájací zdroj vhodné napájanie a či je v poriadku.
Error 5	Samostatná kontrola	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či sú pripojovacie káble od motora správne zapojené a či nie sú poškodené. 2. Vymeňte riadiacu dosku 3. Skontrolujte zástrčkové spojenia od displeja k riadiacej jednotke a či sú neporušené káble. Poškodené káble by sa mali vymeniť.
Error 6 Error 7 Error 8	Problém s motorom	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či sú pripojovacie káble od motora správne nasadené a či nie sú poškodené. V prípade potreby motor vymeňte. 2. Mohlo byť zistené prepätie. Bežecký pás je potrebné vypnúť a znovu zapnúť na hlavnom vypínači. 3. Bežecká plocha sa mohla zaseknúť a preťažiť motor. Skontrolujte, či sa bežecká plocha nezasekla a pravidelne ošetrte spodnú stranu bežeckej plochy silikónovým olejom. 4. Skontrolujte motor, či nie je cítiť zápach spáleniny alebo či sa neozývajú neobvyklé prevádzkové zvuky. V prípade potreby motor vymeňte. 5. Skontrolujte riadiacu dosku, či sa na nej nenachádzajú spálené súčiastky alebo zápach spáleniny, čo mohlo byť spôsobené preťažením. V prípade potreby vymeňte riadiacu dosku.

Ak nemôžete nájsť chybové hlásenie, obráťte sa na predajcu.

POŽIADAVKA NA TRÉNINGOVÝ PRIESTOR



Tréningová plocha v mm

(pre používateľa)

Voľná plocha v mm

(tréningová a bezpečnostná oblasť)

(okolie 600 mm))

POKYNY K TRÉNINGU

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

Intenzita

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť úroveň bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania 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.

Tepová frekvencia

Pri určovaní tréningovej tepovej frekvencie môžete postupovať nasledovne. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

01 Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálna frekvencia závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna srdcová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa pri mnohých domácich tréningových strojoch na určenie maximálnej srdcovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu srdcovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

Sally-Edwards-vzorec:

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

Ženy: Maximálna srdcová frekvencia = $210 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

02 Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

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

Zóna zdravia: Regenerácia, podpora zdravia

Vhodná 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 spaľovania: Základy vytrvalostného tréningu 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

Aeróbna 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

Anaeróbna 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

Sút'ážná zóna: Výkonnostný / súť'ážný tréning

Vhodné pre: atlétov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súť'ážný tréning

Cieľ: zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

Pozor! Tréning v tejto oblasti môže viesť k preťaženiu srdcovo-cievneho systému a poškodeniu zdravia.

Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vzorový výpočet:

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

01: Maximálny pulz - výpočet

Maximálna tepová frekvencia = $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$ Maximálna tepová frekvencia = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximálny pulz = približne 190 úderov/min.

02: Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

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

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 vašu tréningovú kondíciu alebo po určení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo sú kompatibilné s pásom srdcovej frekvencie. Počas tréningu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača a chcete skontrolovať svoju tepovú frekvenciu, ktorá by mohla byť nesprávne zobrazená v dôsledku možných chýb aplikácie alebo podobne, môžete použiť nasledujúce nástroje:

- a. Meranie pulzu bežným spôsobom (snímanie pulzu napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- b. Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (dostupné v obchodoch so zdravotníckymi potrebami).
- c. Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných výrobkov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny....

FREKVENCIA

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej stravy, ktorú treba upraviť podľa tréningového cieľa, a fyzickej záťaže trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje na udržanie svojej súčasnej kondície cvičiť dvakrát týždenne. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálna je samozrejme frekvencia päť tréningov týždenne.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Každý tréning by mal pozostávať z troch tréningových fáz: "zahrievacia fáza", "tréningová fáza" a "ochladzovacia fáza". Vo "fáze zahrievania" by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a prísun kyslíka. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným tréningom "tréningová fáza". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa neskôr predišlo bolesti alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po tréningovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu päť až desať minút.

MOTIVÁCIA

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

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

Podprite 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.

