



**Návod na použitie:** Predmontovaný bežecký pás Christopeit TM 750S      **kód:** 7911      **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

## **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.

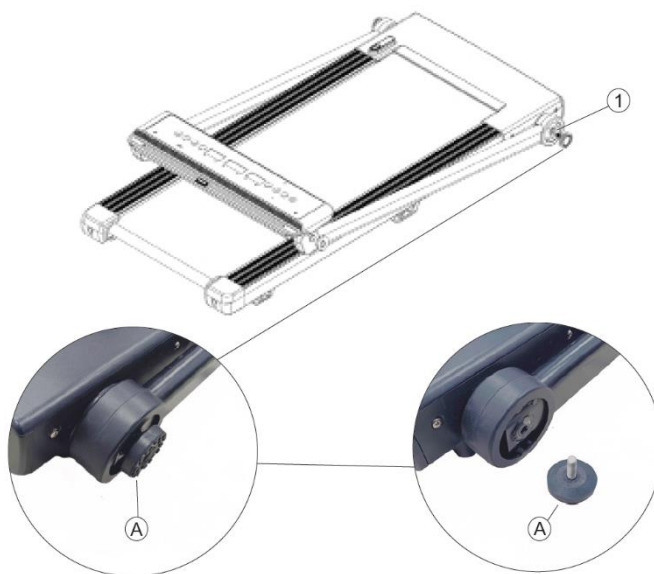
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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: 43 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 143 x 81 x 124 cm.

## Montážny návod

### Krok 1: Vyberte bežecký pás a náradie

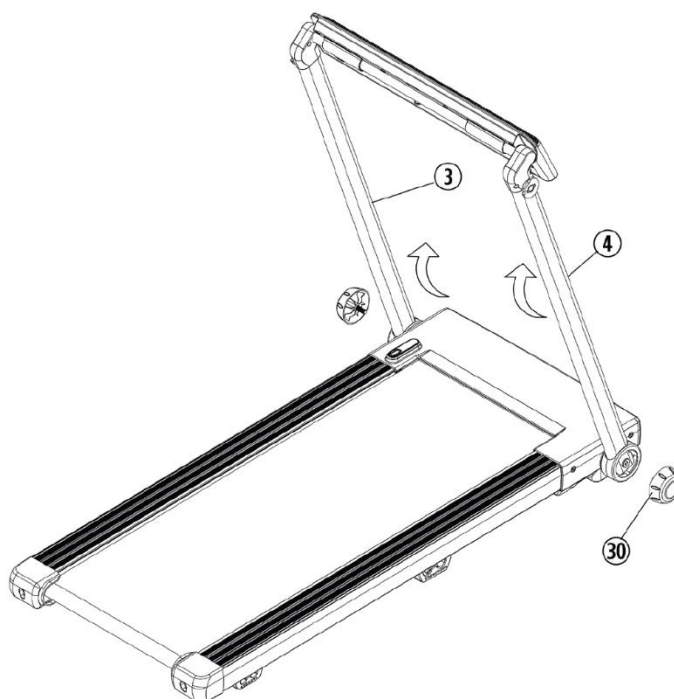
Vyberte malé časti, voľný obalový materiál z krabice a potom s pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný rám. Položte ruky pod hlavný rám (1) a dbajte na to, aby nedošlo k jeho stlačeniu.

Odstráňte prepravnú ochranu (A) zo základného rámu (1). Už nie je potrebná a môžete ju zlikvidovať.



### Krok 2: Rozložte nosné rúrky (3+4)

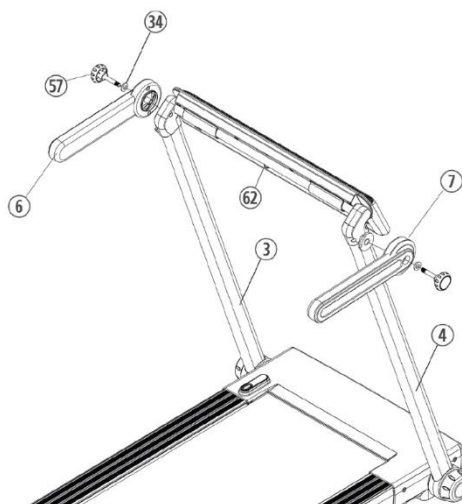
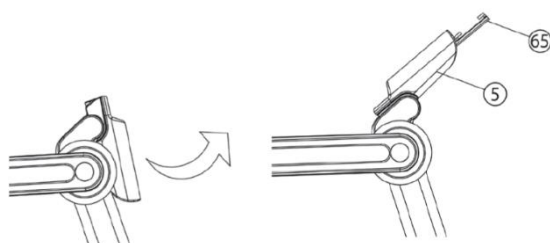
Zložte ľavú a pravú rúrku (3+4). Obe rúrky (3+4) podprite rukou, aby ste zabránili pádu a s ním spojenému riziku poranenia. Upevnite ich vo vzpriamenej polohe zaskrutkovaním podporných skrutiek (30). Dbajte na to, aby boli zuby na oboch stranách zarovnané.



### Krok 3: Umiestnenie rúkavätí (6+7) a počítača (5).

**UPOZORNENIE:** Pri montáži rúkavätí dbajte na to, aby bol otvor na rúkaväti smerom nadol.

1. Ľavú rúkaväť (6) s držiakom nasadíte na ľavú rúrku (3). Pomocou malej skrutky riadidla (57) s nylonovou podložkou (34) rúkaväť pevne zaistíte.
2. Nasadíte pravú rúkaväť (7) na pravú rúrku (4).
3. Ak je rúkaväť po určitom čase používania uvoľnená, opäť utiahnite skrutku riadidla (57).
4. Otáčajte počítač (5), kým polohovací kolík (62) nezapadne.
5. Odstráňte ochrannú fóliu z displeja, ak sa na ňom nachádza.
6. Vložte držiak (65) do otvoru v hornej časti počítača



### Krok 4: Kontroly a ako začať

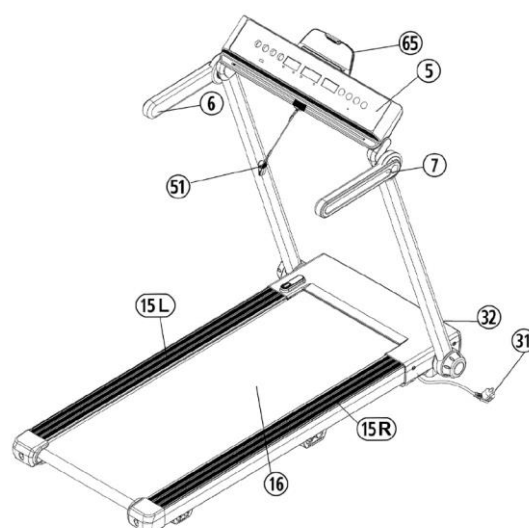
Keď je všetko v poriadku, pripojte napájací kábel (31) k sieťovému napájaniu (220-240 V~50-60 Hz) a zapnite hlavný vypínač (32) pod predným rámom.

Nasadíte bezpečnostný kľúč (51) na počítač (5) a počítač zobrazí normálny manuálny režim.

Bezpečnostný kľúč (51) si pripnete na oblečenie a postavte sa na bočné lišty (15).

Stlačte tlačidlo START a po 3 sekundách sa bežecí pás začne pohybovať. Keď je rýchlosť pomalá, začnite kráčať po bežeckej ploche (16) a sledujte rýchlosť. Zoznámte sa so strojom pri nastavení nízkej rýchlosti.

Bežte v strede bežeckej plochy (16) a ak sa cítite neisto, držte sa pevne za rúkaväte (6+7). Nestúpajte na bočné lišty (15). Počas behu bežte len s pohľadom na počítač. V núdzovom prípade vykročte z bežeckého pásu nabok a pevne sa držte držadiel (6+7).



*Poznámka:* Pokyny si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môžu byť neskôr potrebné pri opravách alebo objednávkach náhradných dielov.

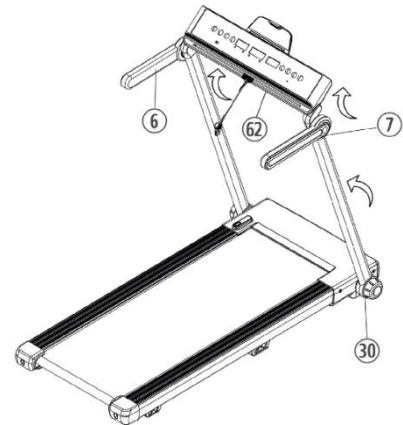
## Ako premiestniť/zložiť/rozložiť bežecský pás

Pred zložením bežecský pás vypnite hlavným vypínačom, vytiahnite zástrčku zo zásuvky z elektrickej siete a počkajte, kým sa bežecský povrch úplne zastaví.

Nespúšťajte bežecský pás v sklopenej polohe!

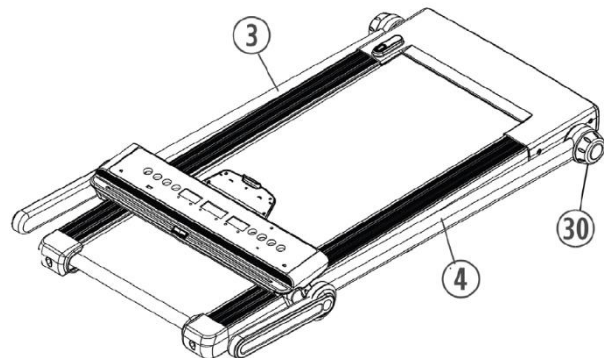
### Krok 1:

Vytiahnite polohovací kolík (62) a otočte počítač (5) dozadu. Ľavú a pravú rukoväť (6+7) dajte do vertikálnej polohy.



### Krok 2:

Odblokujte ľavú a pravú rúrku (3+4) odskrutkovaním podporných skrutiek (30). Opatrne sklopte ľavú a pravú rúrku (3+4) a zaistite ich vodorovnú polohu zaskrutkovaním podporných skrutiek (30). Dbajte na to, aby zámky do seba vzájomne zapadli.



### Krok 3:

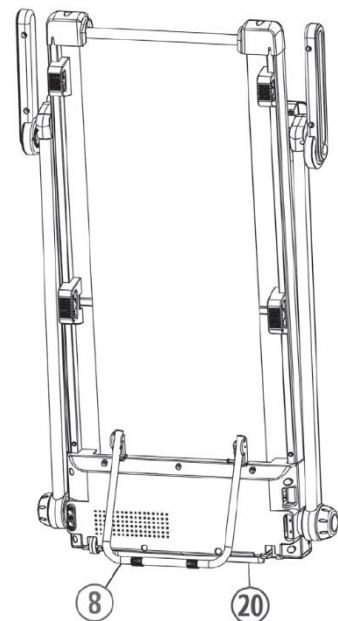
Po zložení je možné plochý stroj uložiť napríklad pod stôl alebo posteľ. Na uskladnenie vo zvislej polohe položte bežecský pás vo zvislej polohe na úložnú podložku (20). Jednou rukou bežecský pás pevne držte a druhou rukou rozložte stabilizátor (8). To vykonáte tak, že stabilizátor (8) vytiahnete nahor a potom ho spustíte nadol, kým nezacvakne na miesto.

Uistite sa, že pri zdvíhaní bežecského pásu naozaj počujete, ako sa základný rám uzamkne do hlavného rámu "kliknutím", inak spadne a bude nebezpečný pre používateľa alebo domáce zvieratá atď.

Vyhňte sa skladovaniu vo zvislej polohe alebo dbajte na dostatočnú fixáciu v zloženej polohe.

### Krok 4:

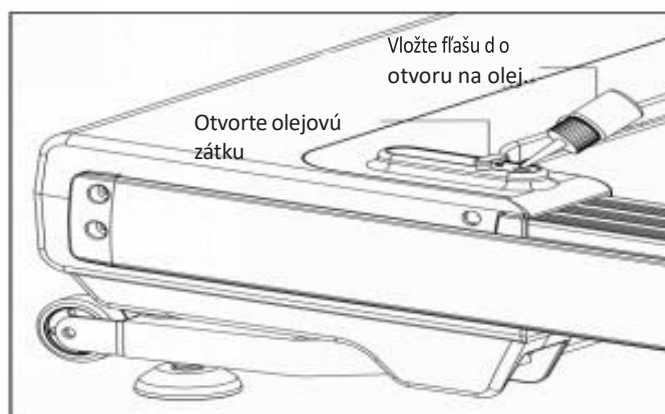
Rozložte bežecský pás v opačnom poradí.



## Údržba a nastavenia

### • Mazanie bežekého remeňa:

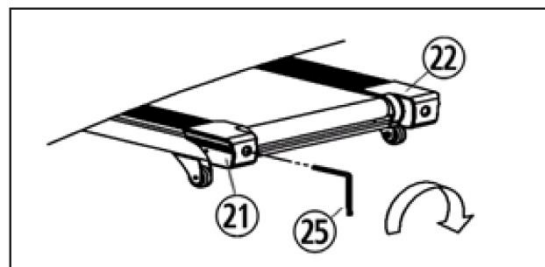
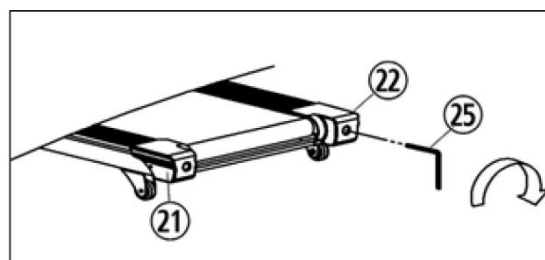
Aby sa zabezpečil dlhodobý, ľahký a dobrý chod bežekého pásu, mala by sa vždy skontrolovať zadná strana bežekej plochy a v prípade potreby by sa mala ošetriť silikónovým olejom (nie mazivom na báze oleja alebo ropy). Pri používaní menej ako 3 hodiny týždenne odporúčame mazanie raz ročne, pri používaní 3-4 hod týždenne každých šesť mesiacov a pri používaní viac ako 5 hodín týždenne mazať každé tri mesiace. Mazanie sa vykonáva vložением silikónového oleja do otvoru na údržbu. Na tento účel spustíte bežeký pás pri pomalej rýchlosti, odstráníte gumovú zátku a do otvoru nakvapkajte trochu silikónového oleja (približne 5 ml). **Upozornenie:** Príliš veľké množstvo maziva môže spôsobiť prešmykovanie pásu.



### • Nastavenie bežekého pásu:

Pre vykonanie nastavení bežekého pásu ho vypnite a vykonajte nasledujúce kroky:

1. Nastavte rýchlosť na 3-5 km.
2. Pomocou imbusového kľúča na nastavenie bežekého pásu (25) nastavte skrutku napnutia pásu na koncovom kryte rámu systému.
3. Ak chcete remeň posunúť smerom doľava, otočte pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek.
4. Ak chcete remeň posunúť smerom doprava, otočte ľavú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
5. Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále nie je v dobrom rozsahu, potom je bežeký pás už poškodený, obráťte sa na miestneho predajcu, aby ho vymenil.

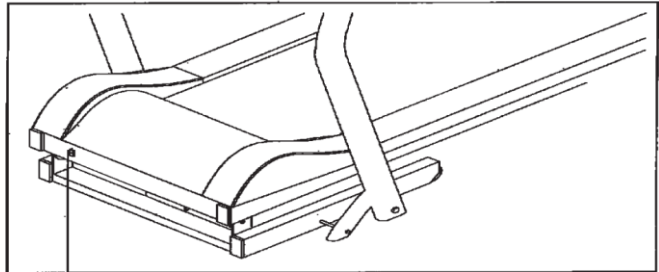


*Poznámka:* Dbajte na to, aby bola bežeká plocha čo najviac vycentrovaná. Ak sa posunie príliš ďaleko od stredu (približne 10 mm), mala by sa znovu nastaviť do stredu.

- **Bežecový pás prešmykuje:**
  1. Uistite sa, že pás nie je príliš voľný.
  2. Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.

- **Na displeji nesvieti žiadne svetlo:**

1. Skontrolujte, či je zástrčka napájania správne pripojená.
2. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na počítači na svojom mieste.
3. Skontrolujte, či je vodič v pravom stĺpiku správne pripojený.



**Pozor!** Pred kontrolou akéhokoľvek vodiča alebo elektrikárskej súčasti, sa prosím uistite, že je napájanie vypnuté.



- **Abnormálny hluk zo stroja**

1. Skontrolujte, či nie je niektorá skrutka stroja uvoľnená.
2. Skontrolujte, či je remeň motora vypnutý.
3. Skontrolujte, či je vypnutý bežecový pás.

*Poznámka:* Ak ste skontrolovali všetky vyššie uvedené veci, ale problém pretrváva, obráťte sa na miestneho predajcu.



## Návod na použitie



### Displej

- DISTANCE/CAL: Každých 6 sekúnd zobrazuje, akú vzdialenosť ste ubehli v kilometroch a približne spotrebované kilokalórie v kcal.
- TIME/PULSE: Zobrazuje, ako dlho ste bežali v minútach.
- SPPED: Zobrazuje rýchlosť bežeckého pásu v kilometroch za hodinu.

### Funkcie tlačidiel

- START: Stlačením tohto tlačidla spustíte tréningový program (motor sa spustí).
- STOP: Stlačením tohto tlačidla počas cvičenia prerušíte program (motor sa zastaví). Do 5 minút môžete znovu stlačiť tlačidlo START, aby ste pokračovali v tréningovom programe, alebo znovu stlačiť tlačidlo STOP, aby ste program ukončili. Predbežné hodnoty môžete nastaviť na nulu stlačením tlačidla STOP.
- MODE: Vyberá časový program, program vzdialenosti alebo program kalórií.
- PROG: Stlačením tohto tlačidla vyberiete tréningové programy (P1- P15.), (HP1,HP2,HP3 OPTIONAL)
- +: Stlačením tlačidla na zvýšenie rýchlosti zvýšite nastavenia alebo rýchlosť motora.
- -: Stlačením tlačidla zníženia rýchlosti znížite nastavenie alebo rýchlosť motora.
- Tlačidlá okamžitej rýchlosti: tlačidlá 4 a 8 km/h, stlačte jedno z týchto tlačidiel a rýchlosť sa zmení priamo na 4 alebo 8

### Ako spustiť manuálny režim

Zapojte zástrčku do elektrickej siete (220 V- 240 V, 50 Hz-60 Hz) a zapnite vypínač. Na počítač nasadíte bezpečnostný kľúč a zobrazí sa normálny manuálny režim. Postavte nohy na obe bočné lišty. Bezpečnostný kľúč si pripnite na oblečenie a stlačením tlačidla START začnete s cvičením. Po odpočítavaní 3 sekúnd sa motor začne pomaly rozbiehať a vy môžete šliapať na bežecký pás a sledovať rýchlosť. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel +/- na

požadovanú rýchlosť. Ak kedykoľvek vytiahnete bezpečnostný kľúč z počítača, motor sa pomaly zastaví a na displeji sa zobrazí "---". Po nasadení bezpečnostného kľúča na počítač sa zobrazí normálny manuálny program. Stlačením tlačidla +/- nastavte hodnotu rýchlosti. Stlačte tlačidlo okamžitej rýchlosti na rýchle nastavenie rýchlosti. Všetky hodnoty na displeji sa budú pripočítavať.

### Časový program

Stlačte raz tlačidlo MODE a rozsvieti sa displej času. TIME/PULSE -Displej zobrazuje návrh 30:00 minút. Stlačením tlačidiel +/- nastavte hodnotu. Rozsah je: 5:00-99:00 min. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom zastaví chod motora.

### Program vzdialenosti

Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nerozsvieti vzdialenosť. Na displeji DISTANCE/CAL sa zobrazí návrh 1:00 km/h. Stlačením tlačidla +/- nastavte hodnotu. Rozsah je: 0,50- 99:90 km/h. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom zastaví chod motora.

### Program kalórií

Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nerozsvieti KCAL. Na displeji DISTANCE/CAL sa zobrazí návrh 50,0 kcal. Stlačením tlačidla +/- nastavte hodnotu. Rozsah je: 10-990 kcal. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom zastaví chod motora.

### Tréningové programy P1-P15

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo PROG. a vyberte jeden z programov P1-P15. Každý program je rozdelený na 20 časových intervalov a rýchlosť sa mení podľa nasledujúceho zoznamu programov. Počiatočný čas je 30 min, nastavte čas tréningu a stlačením tlačidla START spustíte program. Stlačením tlačidla STOP si urobíte prestávku alebo ukončíte program skôr. Stlačením tlačidla +/- upravíte rýchlosť počas programu, ak je príliš rýchla alebo pomalá. S ďalšími časovými intervalmi sa úroveň rýchlosti zmení späť na režim programu. Ak program beží až do konca času, motor sa zastaví.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## Funkcia merania tepu

Voliteľne môžete na meranie pulzu použiť kompatibilný pulzný pás (nekódovaný s prenosovou frekvenciou 5,0-5,5 kHz). Nameraná hodnota pulzu sa zobrazí na displeji. **Pozor:** Meranie pulzu nie je vhodné na lekárske účely.

## Bezpečnostný kľúč

Bezpečnostný kľúč má núdzovú funkciu. V prípade strachu alebo nebezpečenstva alebo ak spadnete alebo z pásu zoskočíte, bezpečnostný kľúč vypadne z počítača a zastaví motor pomocou systému prerušenia. Bezpečnostný kľúč vysuňte z počítača v akomkoľvek stave a na displeji sa zobrazí "- - -", bzučiak pípne každú sekundu. Vložte bezpečnostný kľúč znova do počítača a displej prejde do normálneho manuálneho režimu. Všetky parametre sa vynulujú.

Pred tréningom otestujte funkciu bezpečnostného kľúča. Na tento účel spustíte bežecký pás na najnižšiu rýchlosť a potom kľúč vytiahnete. Bežecký pás sa musí okamžite zastaviť.

## Pripomenutie pridania oleja

Keď je bežecký pás v stave behu a celková vzdialenosť je viac ako 300 km, v časových oknách sa budú striedať čas a OIL zatiaľ čo bude bzučiak vydávať zvuk, čo pripomína používateľovi, že je potrebné pridať olej.

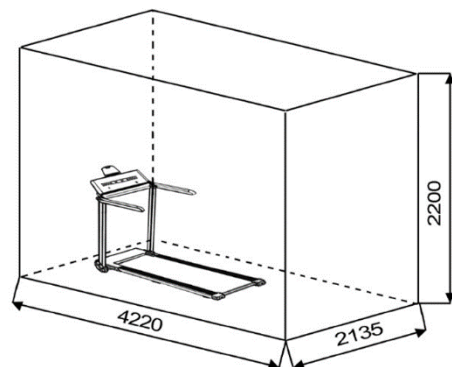
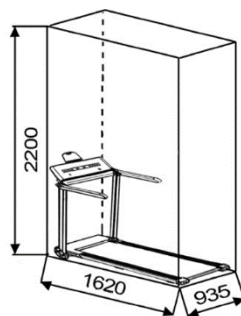
V tomto stave môžete stlačením tlačidla STOP zrušiť pripomienku a vynulovať kumulatívnu vzdialenosť. Okrem toho vytiahnite bezpečnostný kľúč, stlačte MODE a PROG. na viac ako 3 sekundy, čo zobrazí kumulatívnu vzdialenosť. Ak ju chcete odstrániť, stlačte tlačidlo MODE a PROG. znova na viac ako 3 sekundy.

## Režim spánku

Ak sa bežecký pás nepoužíva, displej sa vypne do pohotovostného režimu.

## Priestor na cvičenie

Voľný priestor v smeroch prístupu k bežeckému pásu musí mať plochu aspoň 0,6 m + tréningová plocha. Počas tréningu musí byť za bežeckým pásom voľný bezpečnostný priestor s dĺžkou najmenej 2 000 mm a šírkou najmenej ako bežecký pás.



## Významy kódov chybových správ

V prípade porúch môže tento zoznam chybových hlásení pomôcť bystrým ľuďom získať funkciu späť. Elektrické opravy v zásade vykonávajú len v súlade s príslušnými bezpečnostnými predpismi, ktoré existujú.

Kód	Možná príčina	Riešenie
---	Bezpečnostný kľúč je odstránený	Nasaďte bezpečnostný kľúč. Vymeňte bezpečnostný kľúč alebo zásuvku bezpečnostného kľúča v počítači. Ak to stále nie je v poriadku, vymeňte počítač.
E01	Abnormálna komunikácia: abnormálna komunikácia medzi riadiacou jednotkou a elektronickým meračom po zapnutí.	Vypnite bežecý pás a vytiahnite sieťový kábel. Skontrolujte každú časť komunikačných káblov od elektronického merača k riadiacej jednotke a uistite sa, že sú všetky káble dobre pripojené. Skontrolujte, či káble medzi elektronickým meračom a riadiacou jednotkou nie sú poškodené; ak áno, poškodený vodič vymeňte.
E02	Napät'ovo odolná ochrana.	Vypnite bežecý pás a vytiahnite sieťový kábel. Skontrolujte, či je napájacie napätie nižšie ako 50 % normálnej hodnoty. Zabezpečte správne napätie a znovu ho otestujte. Skontrolujte, či regulátor vydáva zápach horenia; ak áno, vymeňte regulátor. Skontrolujte, či sú káble motora dobre pripojené; znovu pripojte vodiče motora.
E03	Žiadny signál zo snímača.	Vypnite bežecý pás a vytiahnite sieťový kábel. Skontrolujte, či je kábel snímača dobre zapojený alebo či nie je poškodený; dobre ho zapojte alebo snímač vymeňte.
E05	Nadprúdová ochrana.	Skontrolujte, či špecifikácie napájacieho napätia nie sú nekonzistentné alebo príliš nízke, a pri opakovanom teste použite správne špecifikácie napätia. Samočinná ochrana systému sa spustí pri nadmernom prúde spôsobenom nadmerným zaťažením väčším, ako je menovitá hodnota, alebo sa niektoré miesto bežecého pásu zasekne tak, že sa motor nemôže otáčať; preto sa spustí samočinná ochrana systému proti nadmernému prúdu pri nadmernom zaťažení; nastavte bežecý pás a znovu ho spustite. Skontrolujte, či sa pri chode motora ozýva zvuk nadmerného prúdu alebo zápach horenia; motor vymeňte. Skontrolujte, či regulátor vydáva abnormálny zápach; ak áno, vymeňte ho.
E07/E08	Chyba EEPROM	Vymeňte riadiacu dosku.

Motor sa nespúšťa	Kábel motora je poškodený alebo nesprávne pripojený.	Skontrolujte kábel motora.
	Poškodila sa alebo vypadla poistka na riadiacej doske.	Skontrolujte poistku. Vložte ju späť alebo poistku vymeňte.
	Riadiaca doska je chybná.	Vymeňte riadiacu dosku.
	Motor je poškodený.	Vymeňte motor.

## 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

### *Príklad*

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

#### 1. Maximálna srdcová frekvencia - výpočet

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

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

Maximálna srdcová frekvencia = približne 190 úderov/min

#### 2. Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie

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

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min.

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

- 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.



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Obrázok	ET-číslo
1	Hlavný rám		1		33-1935-09-SW
2	Sprievodca mazaním		1	1	36-1935-04-BT
3	Ľavá nosná rúrka		1	1+5	33-1935-02-SW
4	Pravá nosná rúrka		1	1+5	33-1935-03-SW
5	Rám počítača		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Podpora ľavej rukoväte		1	3	36-1935-06-BT
7	Podpora pravej rukoväte		1	4	36-1935-07-BT
8	Stabilizátor		1	1	33-1935-06-SW
9	Predný valec		1	1	33-1935-05-SI
10	Zadný valec		1	1	33-1935-06-SI
11	Os kolesa		2	1	36-1935-08-BT
12	Bezpečnostný kľúč na upevnenie sedadla		1	36	36-1935-69-BT
13	Motor na jednosmerný prúd		1	1	33-1935-04-SI
14	Bežecká doska		1	1	36-1935-10-BT
15 L	Ľavá bočná lišta		2	1	36-1935-11-BT
15 R	Pravá bočná lišta		2	1	36-1935-71-BT
16	Bežecký pás		1	9+10	36-1935-12-BT
17	Remeň motorový		1	13	36-1935-13-BT
18	Kryt motora		1	102	36-1935-02-BT
19	Spodný kryt motora		1	1	36-1935-01-BT
20	Podložka na nohy		1	28	36-1935-14-BT
21	Ľavý koncový uzáver		1	1	36-1935-15-BT
22	Pravý koncový uzáver		1	1	36-1935-16-BT
23	Podložka pod nohy hlavného rámu		2	1	36-1935-17-BT
24	Stredná podložka pod nohy		2	14	36-1935-18-BT
25	Ľubusový kľúč (na nastavenie bežeckého remeňa)	5 mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Zadná podložka pod nohy		2	14	36-1935-20-BT
27	Kábel 3		1	-	36-1935-09-BT
28	Predný kryt motora		1	1	36-1935-22-BT
29	Koleso		2	11	36-1935-23-BT
30	Podporná skrutka		2	1	36-1935-24-BT
31	Napájací kábel		1	103	36-98036113-BT
32	Vypínač napájania		1	19	36-1935-25-BT
33	Uzemňovací kábel		1	1	36-1935-26-BT
34	Nylonová podložka		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Horný kryt počítača		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Spodný kryt počítača		1	5+35	36-1935-64-BT
37	Ľavý kryt motora		1	1	36-1935-29-BT
38	Pravý kryt motora		1	1	36-1935-30-BT
39	Vonkajší kryt ľavej nosnej rúrky		1	3+42	36-1935-31-BT

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Obrázok	ET-číslo
40	Riadiaca doska		1	1	36-1935-65-BT
41	Spodný kábel počítača		1	1	36-1935-67-BT
42	Vnútorý kryt ľavej nosnej rúry		1	3+39	36-1935-34-BT
43	Zátka fľašky s mazivom		1	18	36-1935-35-BT
44	Feritový krúžok		1	13	36-1241-19-BT
45	Kábel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Otočný kryt		2	5	36-1935-37-BT
47	Vlnená podložka	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Vonkajší kryt pravej nosnej rúrky		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Vnútorý kryt pravej nosnej rúrky		1	4+48	36-1935-39-BT
50	Fľaša s mazivom		1	-	36-1935-40-BT
51	Bezpečnostný kľúč		1	35	36-1935-62-BT
52	Uzáver riadidla		2	69	36-1935-42-BT
53	Šesťhranná skrutka	M8x12	2	2	39-9922
54	Šesťhranná skrutka	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Šesťhranná skrutka	M8x25	14	14	39-10455
56	Šesťhranná skrutka	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Skrutka riadidla		2	3,4, 68+69	36-1935-60-BT
58	Šesťhranná skrutka	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	Zubatá poistná podložka	6//16	3	54+58	39-10439
60	Lokalizačná hlava kolíka		1	62	36-1935-43-BT
61	Tlaková pružina		1	5+62	36-1935-44-BT
62	Polohovací kolík		1	5	36-1935-45-BT
63	Klip držiak		1	64	36-1935-46-BT
64	Zadný kryt držiaka		1	65	36-1935-47-BT
65	Predný kryt držiaka		1	64	36-1935-48-BT
66	Základňa držiaka		1	64	36-1935-49-BT
67	Podložka držiaka		1	65	36-1935-50-BT
68	Pena ľavej rukoväte		1	6	36-1935-51-BT
69	Pena pravej rukoväte		1	7	36-1935-52-BT
70	Vonkajší kryt riadidla		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Vnútorý kryt riadidla		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	Filter		1	19	36-1940-59-BT
73	Induktor		1	19	36-1940-58-BT
74	Nylonová matica	M8	4	104	39-9918-CR
75	Šesťhranná skrutka	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	Podložka	8//16	2	78	33-9962-CR
77	Pružinová podložka	pre M8	2	78	39-9864
78	Šesťhranná skrutka	M8x15	2	1	39-9823
79	Vonkajší spodný kryt rúrky		2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	Vnútorý spodný kryt rúrky	26	2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	Šesťhranná skrutka	M6x10	6	37+38	39-10430-CR
82	Křížová skrutka	4x10	30	37+38	39-10518
83	Audio kábel		1	35	36-1142-30-BT
84	Ochrana proti preťaženiu		1	19	36-1352-30-BT
85	Pripojovací kábel		1	35+41	36-1935-66-BT

<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>Rozmer (mm)</b>	<b>KS</b>	<b>Obrázok</b>	<b>ET-číslo</b>
86	Krížová skrutka	4x20	18	-	39-10519
87	Krížová skrutka	5x10	2	40	36 39-105199
88	Šesťhranná skrutka	M5x8	1	1	36-9990
89	Zubatá poistná podložka	5//10	2	88	39-10111-SW
90	Pružinová podložka	pre M5	2	88	39-9870
91	Krížová skrutka	5x13	50	66+102	36 39-105199
92	Krížová skrutka	3x9	5	65	39-10127
93	Krížová skrutka	3x10	4	64	39-10127
94	Krížová skrutka	4x15	10	3+4+79	39-10515
95	Krížová skrutka	4x20	4	23	39-10519
96	Šesťhranná skrutka	M6x10	4	3+4- 39+48	36-9910
97	Výstužná rúrka		1	1	33-1935-08-SI
98	Zástrčka rúrky		2	8	36-1935-59-BT
99	Pružina		2	8	36-1935-19-BT
100	Šesťhranná skrutka	M6x45	2	8	39-9825
101	Stabilizačná podložka pod nohy		2	8	36-1935-21-BT
102	Upevňovacie diely krytu motora		6	37+38	36-1935-58-BT
103	Elektrická zásuvka		1	40	36-1935-27-BT
104	Skrutka	M8x20	4	105	39-10455
105	Montážna doska motora		4	13	33-1935-10-SW
106	Návod na montáž a použitie		1		36-1935-68-BT