



# ***CAPITAL SPORTS***

Compact Space

Bežecký pás

10035145

Vážený zákazník,

Blahoželáme k zakúpeniu tohto produktu. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným škodám. Nezodpovedáme za škody spôsobené nedodržaním pokynov alebo nesprávnym použitím. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



---

## OBSAH

---

Bezpečnostné pokyny	2
Obsah balenia a popis zariadenia	4
Montáž 4 Konzola a Diaľkový ovládač	7
Rýchly štart	8
Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu	8
Podrobná obsluha	8
Čistenie a údržba	9
Mazanie	10
Nastavenie bežeckého pásu	11
Nastavenie pásu motora	11
Riešenie problémov a chybové hlásenia	12
Tréning pomocou aplikácie Kinomap	14
Aplikácia iConsole+	16
Prehľad kardio tréningu	17
Rozcvičenie sa pred tréningom	20
Pokyny k likvidácii	23
Vyhlasenie o zhode	23

---

## TECHNICKÉ ÚDAJE

---

Kód produktu:	10035145
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

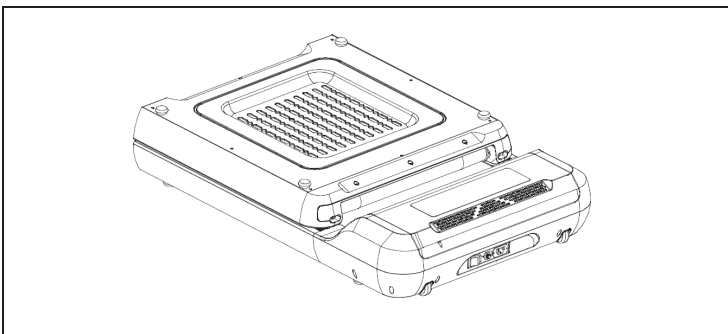
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené, používané a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu chráňte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším lekárom pred ďalším cvičením v prípade spozorovania týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie.
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak nájdete nejaké poškodené komponenty pri skladaní alebo kontrolovaní zariadenia, alebo ak počujete čudné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať.  
Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia prístupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu techniku zdvíhania bremien alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

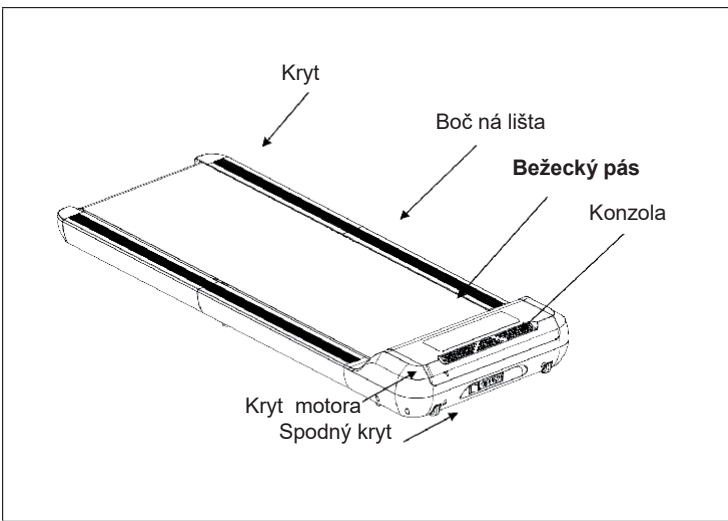
**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.

**OBSAH BALENIA A POPIS ZARIADENIA**



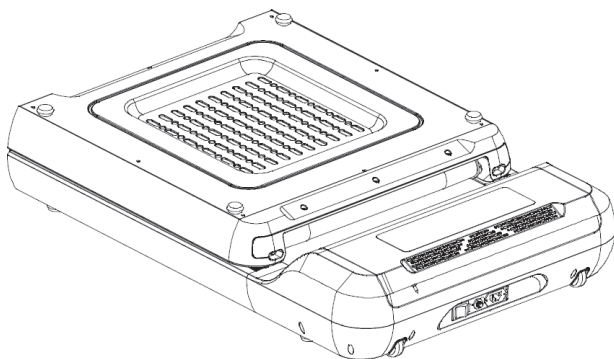
Bežecký pás

Diaľkový ovládač	Manuál	Silikónový olej	T-skrutkovač



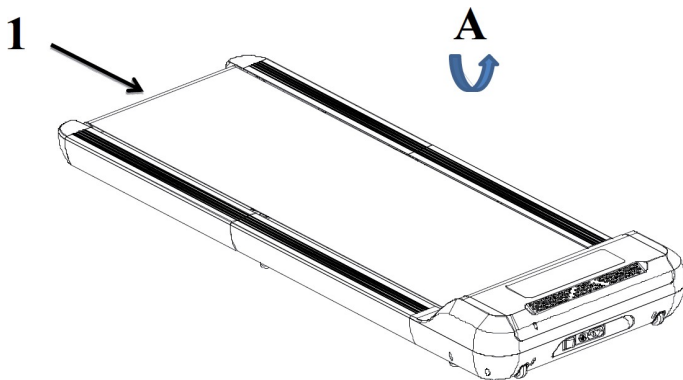
## MONTÁŽ

1

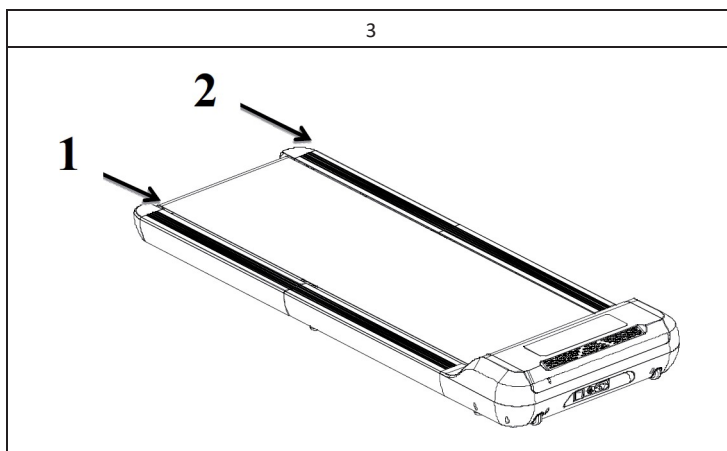


Vyberte zariadenie z obalu a položte ho na podlahu. Odstráňte zo stroja všetky plastové obaly a lepiacu pásku.

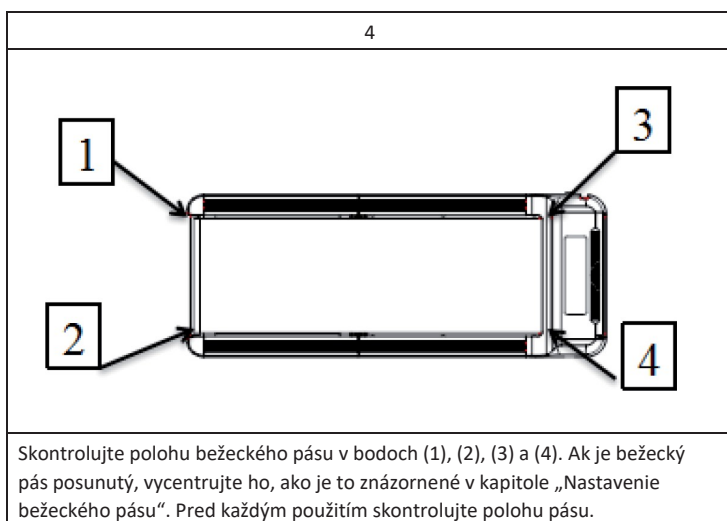
2



Rozložte bežecký pás v smere A a potom nastavte 8 nôh v spodnej časti bežeckého pásu tak, aby bol vodorovný a nebol pokrčený.



Sledujte polohu bežecského pásu označenú šípkami (1) a (2). Potom skontrolujte, či je pás vycentrovaný v strede remenice. Ak pás nie je vycentrovaný, mierne sklopte zadnú dosku. Uistite sa, že je pás voľný, aby ste ho ľahšie nastavili, a potom ho nastavte do strednej polohy.



Skontrolujte polohu bežecského pásu v bodoch (1), (2), (3) a (4). Ak je bežecský pás posunutý, vycentrujte ho, ako je to znázornené v kapitole „Nastavenie bežecského pásu“. Pred každým použitím skontrolujte polohu pásu.

## KONZOLA A DIAĽKOVÝ OVLÁDAČ

Displej konzoly



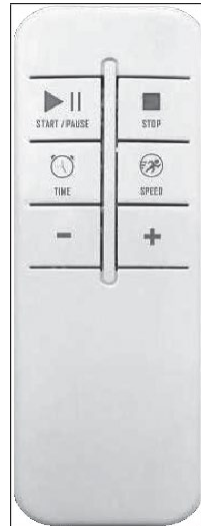
Indikátory displeja

DIS	Ukazuje vzdialenosť.
CAL	Ukazuje kalórie.
TIME (čas)	Zobrazuje čas.
<b>Pulz (PULSE)</b>	Ukazuje pulz.
SPEED (Rýchlosť)	Ukazuje rýchlosť.
STEP	Ukazuje kroky.

Funkcie tlačidiel

START/P AUSE	Stlačením tlačidla spustíte bežecký pás. Stlačením tlačidla, kým je bežecký pás v prevádzke, ho zastavíte. Čas, vzdialenosť a kalórie sa uložia. Opätovným stlačením tlačidla sa tréner reštartuje a pred zastavením sa obnoví rýchlosť. Kalórie, čas a vzdialenosť sa budú naďalej počítať.
STOP	Ak je bežecký pás počas prevádzky pozastavený alebo zastavený, stlačte tlačidlo STOP, aby ste bežecký pás zastavili a resetovali všetky údaje.
+/-	Tlačidlo na zvýšenie a zníženie rýchlosti. Dve tlačidlá slúžia na nastavenie parametrov bežeckého pásu pri zastavení a na nastavenie rýchlosti počas behu. Rýchlosť zvyšujte alebo znižujte rýchlejšie stlačením a podržaním tlačidiel na viac ako 1 sekundu.

Diaľkový ovládač





TIME (čas)	Stlačením tlačidla v spustenom alebo pozastavenom stave prepnete na zobrazenie času.
SPEED (Rýchlosť)	Stlačením tlačidla v spustenom alebo pozastavenom stave prepnete na zobrazenie rýchlosti.

## RÝCHLY ŠTART - QUICK START

1. Stlačte tlačidlo Štart a na displeji sa spustí odpočítavanie: 3-2-1 a po dosiahnutí hodnoty 1 zaznie bzučiak. Bežecký pás sa spustí pri rýchlosti 0.5 km/h.
2. Keď je bežecký pás v chode, stlačte tlačidlo pozastavenia, aby ste zastavili a údaje sa uložia.
3. Stlačením tlačidla stop bežecký pás zastavíte a resetujete všetky údaje

**Poznámka:** Bežecký pás je možné kedykoľvek vypnúť prepnutím vypínača.

## SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

- Pred zložením bežeckého pásu vypnite napájanie.
- Ak chcete bežecký pás rozložiť, odpojte napájací kábel zo zásuvky. Z bezpečnostných dôvodov by mal byť na rozložení trenažéra vľavo, vpravo a vzadu (konzola je predná strana) približne 1 meter miesta na rozloženie.

## DETAILY K OBSLUHE

### Start

Rozložte bežecký pás, zapnite ho a skontrolujte, či stroj funguje normálne. Pred cvičením sa ubezpečte, že stabilita a funkcia bežiaceho pásu sú v poriadku.

**Poznámka:** Nestavajte na bežecký pás, kým nie je zapnutý a nezačnete tréning!

Ak chcete spustiť bežecký pás, jednou rukou uchopíte rukoväť a druhou rukou stlačíte tlačidlo ŠTART. Bežecký pás sa začne pohybovať počiatočnou rýchlosťou 0,5km/h. Stlačte tlačidlo SPEED a rýchlosť motora sa zvýši na rýchlosť 2,5 - 3,5 km / h. Chvíľu bežte touto rýchlosťou, aby ste si na pás zvykli.

Po niekoľkých minútach môžete zvýšiť rýchlosť behu. Jednou rukou chyťte rukoväť a opätovným stlačením tlačidla SPEED zvýšite rýchlosť. Ak znovu stlačíte SPEED, rýchlosť sa spomalí.

Počas behu stlačte tlačidlo SPEED, aby ste rýchlo dosiahli požadovanú rýchlosť behu. Kedykoľvek za chodu je možné motor zastaviť stlačením tlačidla STOP.

Núdzové zastavenie

Po odstránení bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví a počítač zastaví zaznamenávanie kalórií, vzdialenosti a ostatných informácií. Na displeji sa zobrazí [---].

---

## ČISTENIE A ÚDRŽBA

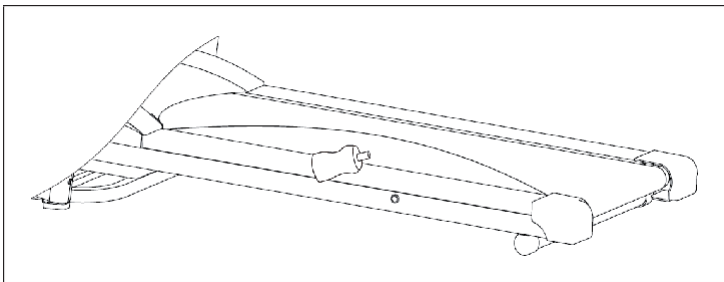
---

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- Bežecký pás je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na panel displeja nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť zariadenie a spôsobiť elektrické riziko.
- Udržujte bežecký pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

## MAZANIE

Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo po uplynutí 2-3 mesiacov) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo každých 5-8 mesiacov).

### Použitie lubrikantu



Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiaceho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežecký pás zapnite a nechajte ho bežať pri nízkej rýchlosti 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozniesli lubrikant.

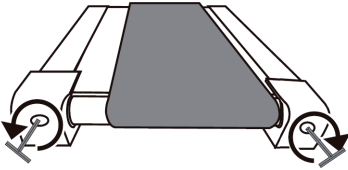
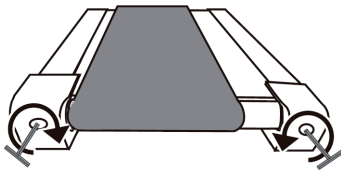
**Poznámka:** Nikdy neaplikujte príliš veľa lubrikantu. Ak prebytočný lubrikant pretečie, ihneď ho utrite.

### Kontrola správneho mazania bežeckého pásu

Zdvihnite jednu stranu bežiaceho pásu a dotknite sa hornej časti bežeckej plošiny. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaký lubrikant.

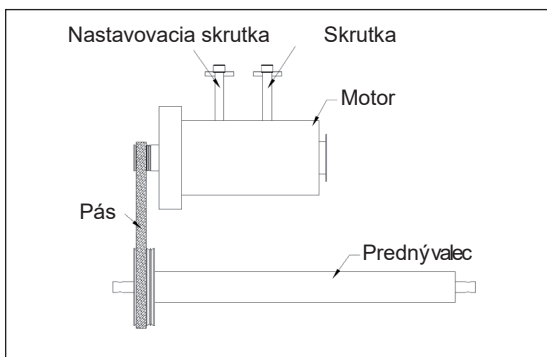
## NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecský pás sa môže po dlhšom používaní natiahnuť a potom sa musí prestaviť. Nechajte bežecský pás pohybovať sa rýchlosťou 3 km / h. Otočte zadné nastavovacie skrutky pomocou dodaného imbusového kľúča, aby sa stred vycentroval.

	
<p>Keď sa bežecský pás pohybuje doprava, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecský pás správne vycentrovaný.</p>	<p>Keď sa bežecský pás pohybuje doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecský pás správne vycentrovaný.</p>

## NASTAVENIE PÁSU MOTORA

Pás motora je prednastavený z výroby. Po určitej dobe používania sa však môže vyskytnúť ochabnutie. Pre nastavenie pásu otočte nastavovaciu skrutku kľúčom proti smeru hodinových ručičiek.



## RIEŠENIE PROBLÉMOV A CHYBOVÉ HLÁSENIA

Problém	Možné riešenie	Navrhované riešenie
Bežecový pás sa nezapne.	Sieťová zásuvka nie je dobre pripojená k sieti.	Zasuňte sieťovú zástrčku do elektrickej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nebol správne nainštalovaný.	Nainštalujte bezpečnostný kľúč správne.
	Poistka v dome je vypnutá.	Znovu zapnite poistku alebo kontaktujte elektrikára a vymeňte ju.
	Bol aktivovaný istič bežecového pásu.	Počkajte 5 minút a skúste bežecový pás znova zapnúť.
Bežecový pás sa točí.	Bežecový pás nebol dostatočne napnutý.	Napnite bežecový pás.
Bežecový pás sa zastaví, keď naň stúpíte.	Na pojazdnú plošinu nebolo nanesené dostatočné množstvo mazadla.	Naneste lubrikant.
	Bežecový pás bol nadmerne napnutý.	Uvoľnite napnutie pásu.
Bežecový pás nie je vycentrovaný.	Pás nie je napnutý nad zadným valcom.	Vycentrujte bežecový pás.
Bežecový pás sa náhle zastaví.	Bezpečnostný kľúč bol odstránený.	Položte bezpečnostný kľúč na jeho miesto.

Problém	Možné riešenie	Navrhované riešenie
E1 Chyba komunikácie	Prepojovací vodič medzi konzolou a ovládačom je uvoľnený alebo chybný.	Pripojte kábel správne alebo vymeňte kábel medzi konzolou a ovládačom.
	Konzola je poškodená.	Vymeňte konzolu.
	Chyba motora.	Vymeňte motor.
	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
E2 Poškodenie motora	Pripojovací vodič alebo motor sú poškodené.	Vymeňte pripojovací vodič alebo motor.
E5 Prepäťová ochrana	Bežecový pás vytvára príliš veľa trenia.	Bežecový pás namažte silikónovým olejom.
	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
	Motor je poškodený.	Vymeňte motor.
E6 Problém s ovládačom	Chybný ovládač.	Vymeňte ovládač.
E9 Ochrana pri skladaní	Táto správa sa zobrazí, keď je bežecový pás zložený.	Vypnite napájanie, rozložte pás na podlahu a opätovne ho zapnite.
	Ovládač je poškodený.	Vymeňte ovládač.
	Snímač alebo magnet je poškodený.	Vymeňte snímač alebo magnet.
Neúplná informácia na konzole.	Skrutka konzoly je uvoľnená.	Opätovne zaskrutkujte skrutku.
	Konzola je poškodená.	Vymeňte konzolu.

## TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky trénažér na výkonné a zábavné fitness zariadenie.

Vyberte video a trénujte v aplikácii Kinomap. Počas sledovania videa sledujte priebeh ikon na mape. Aplikácia zmení sklon alebo odpor vášho zariadenia, aby sledovala každé video, ktoré si vyberiete v reálnom čase.

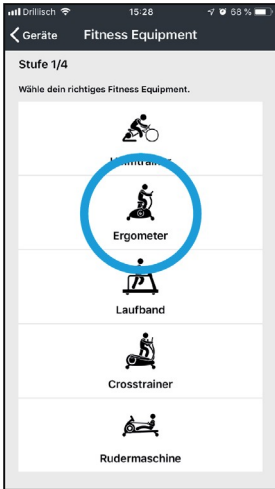
Pripojte sa ZDARMA a začnite hneď teraz!



Ako sa pripojiť k aplikácii Kinomap

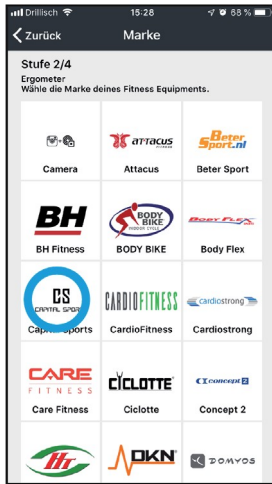
1	2
<p>Otvorte Menu / Zariadenia</p>	<p>Stlačte (+) a potom „Pridať nové zariadenie“.</p>

3



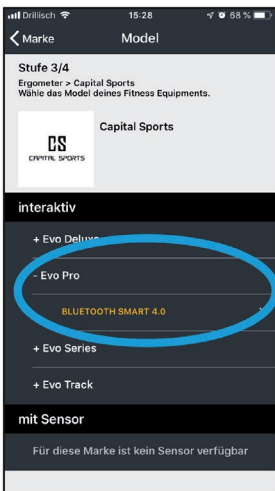
Vyberte vhodné zariadenie (Ergometer = bicykel)

4



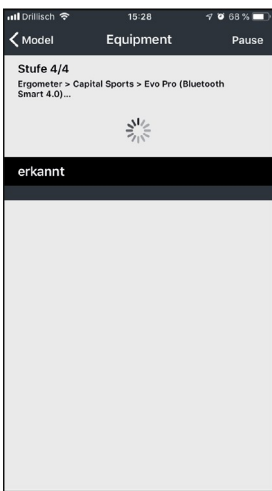
Vyberte značku

5



Vyberte model a potom stlačte Bluetooth Smart 4.0.

6



Spustí sa vyhľadavanie Bluetooth. Počkajte, kým sa zobrazí konzola, a vyberte ju (zvyčajne sa nazýva iConsole). a vyberte ju (názov je zvyčajne



---

## APLIKÁCIA ICONSOLE+

---

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlačte Connect (pripojiť). Zapnite aplikáciu iconsole + aplikáciu na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



**Poznámka:** Po pripojení konzoly k tabletu pomocou pripojenia BT už viac konzola nezobrazuje žiadne údaje. Zatvorte aplikáciu a vypnite BT na tablete. Konzola automaticky znova zobrazí údaje.

---

## PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

---

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk. Je to odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová rutina zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

### 1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

### 2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa množstva vynaloženej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

#### Aeróbnna tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej srdcovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v kľude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

#### Anaeróbnny tréning

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpané a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

### 3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu. Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

#### Tréningový progres

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

#### Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

**Pred tréningom** je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

**Po tréningu** musíte doplniť bielkoviny, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.



## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojim lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

Vyhradte si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej rozcvičky:

1	
	
<p>Pomaly zakloňte hlavu, potom otáčajte hlavu striedavo napravo a naľavo. Potom rozhýbte ramená krúživým pohybom.</p>	

2



Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.

3





Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.

4



Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).

5	6
	
<p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.</p>	<p>Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.</p>

7

<p>Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.</p>

---

## POKYNY K LIKVIDÁCIÍ

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/ EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení.

Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej .

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EC, čo znamená, že nemôžu byť likvidované vyhodením do bežného odpadu.

Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---



Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.

Úplné vyhlásenie o zhode výrobcu nájdete na nasledujúcom odkaze: <https://use.berlin/10035145>



