

10035107

## **Tauon Cross**

Crosstrainer

**Vážený zákazník,**

Gratulujeme Vám 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

Montáž 4

Obsluha 11

Prehľad kardio tréningu 13

Rozcvičenie sa pred tréningom 16

Pokyny k likvidácii 18

Výrobca 18

---

## TECHNICKÉ ÚDAJE

---

Kód produktu	10035107
Napájanie (Počítač)	1.5 V AAA alebo AA batérie



### **VAROVANIE**

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty. Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

## 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.

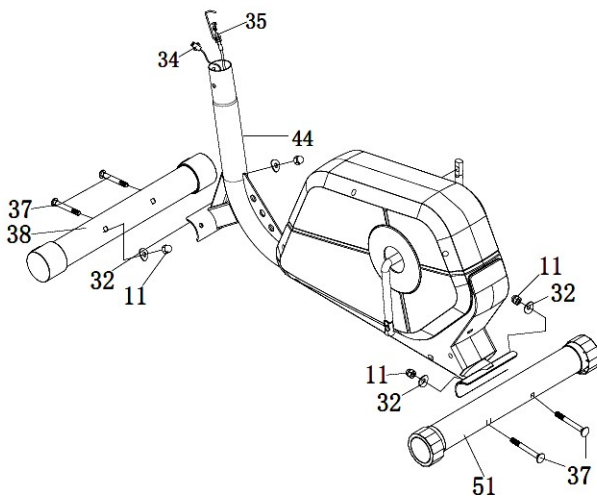
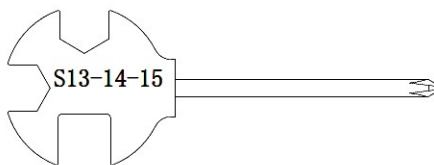
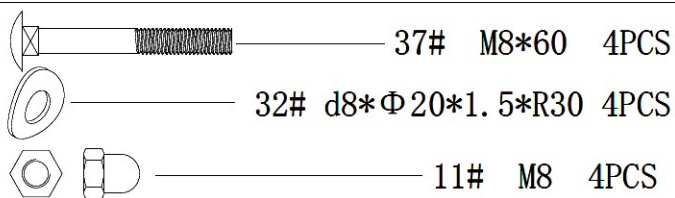
- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené, používané a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože. 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. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Počas cvičenia držte chrbát rovno.

- 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 počas montáže alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené alebo chybné komponenty, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostrážitosťou 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 výrobok nie je navrhnutý na použitie osobami (vrátane detí), ktoré majú zníženú fyzickú, zmyslovú alebo duševnú kapacitu, alebo osobami, ktoré nemajú žiadne skúsenosti alebo vedomosti, pokiaľ nie sú poučené o používaní zariadenia osobou zodpovednou za ich bezpečnosť a ich dozor.
- 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.

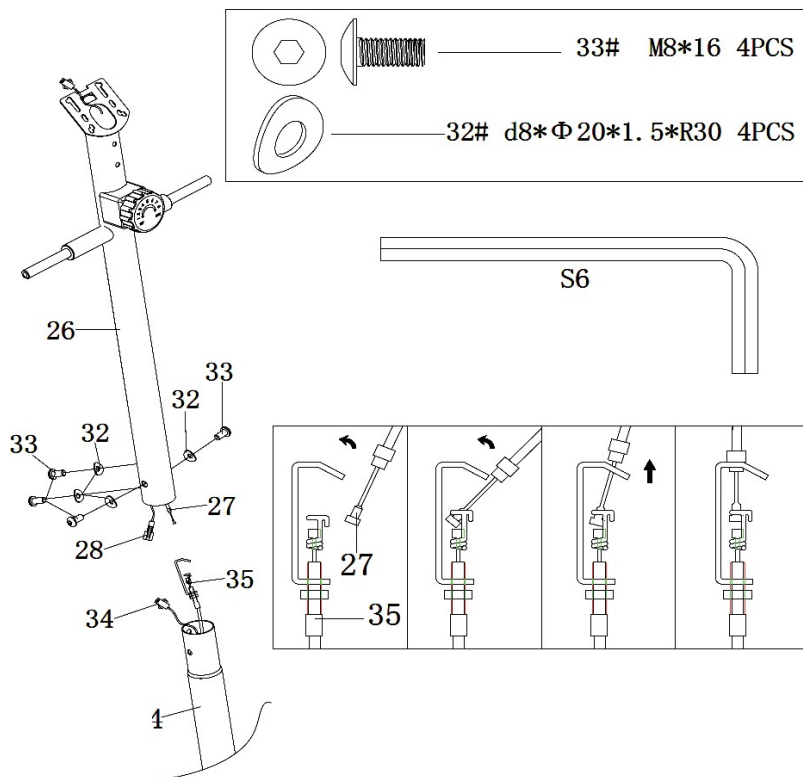
## MONTÁŽ

1



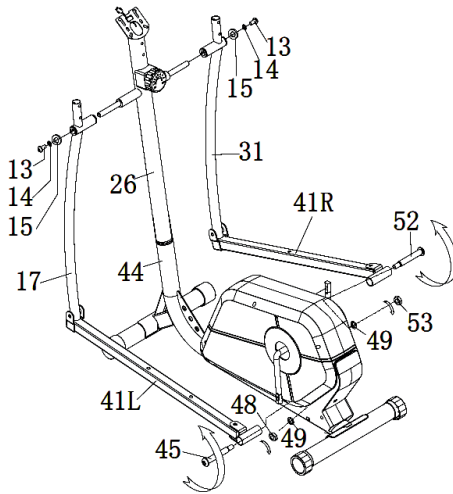
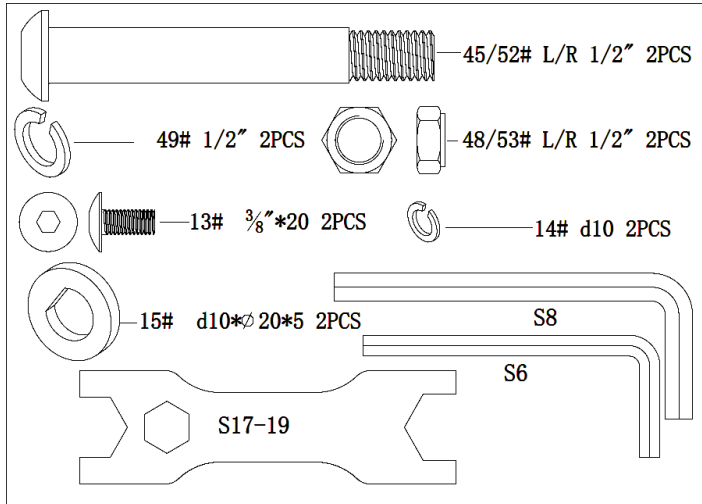
Pripevnite predný stabilizátor (38) a zadný stabilizátor (51) k hlavnému rámu (44) pomocou skrutiek (37), matic (11) a podložiek (32).

2

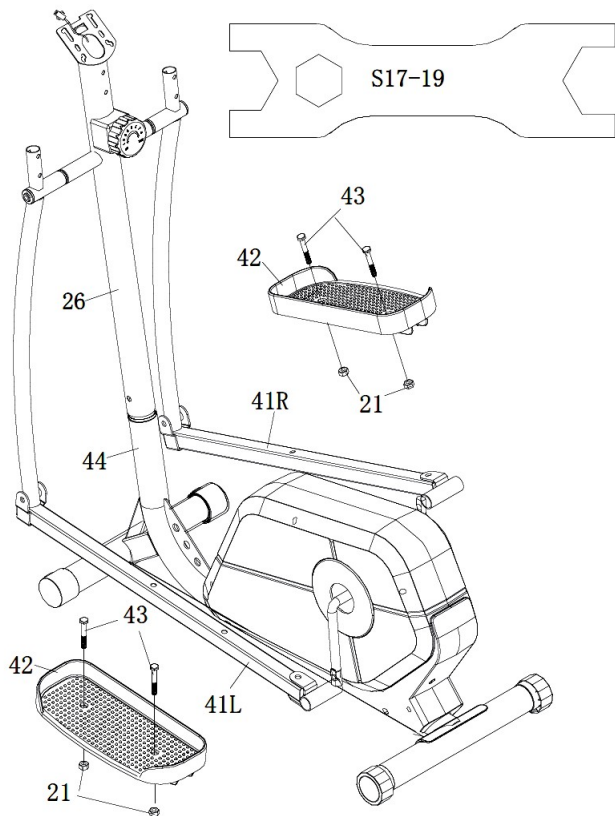
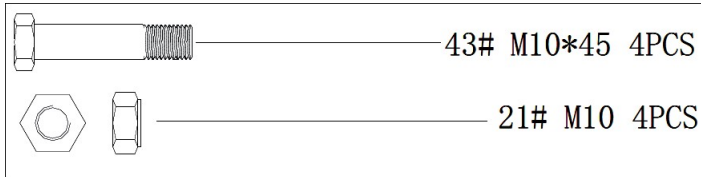


Pripojte káble snímačov (28) a (34), ako aj káble ovládania odporu (27) a (35). Upevnite stípiak (26) k hlavnému rámu (44) pomocou skrutiek (33) a podložiek (32).

**Poznámka: Dotiahnite skrutky (33) a podložky (32) až po kroku 3!**

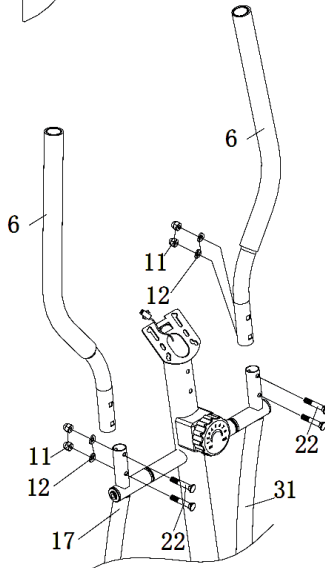
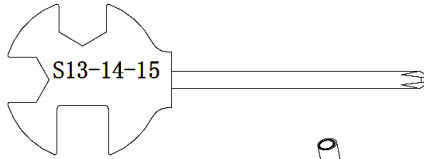
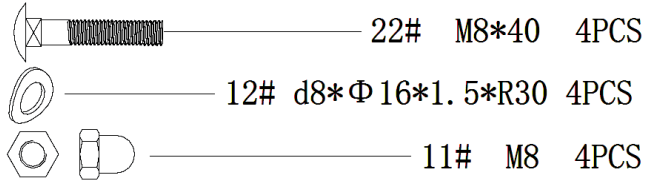


Spodné riadidlá (17) a (31) pripevnite k zvislému stúpiku (26) pomocou skrutiek (13), podložiek (14) a podložiek tvaru D (15). Rúrky pedálov (41L) a (41R) pripevnite k zvislému stúpiku (26) pomocou skrutiek spojov pedálov (45) a (52), pružných podložiek (49) a matíc (48) a (53).

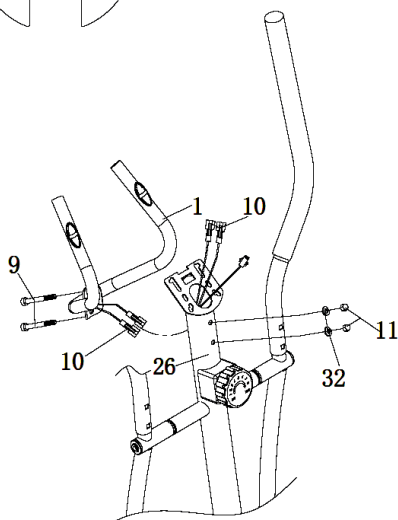
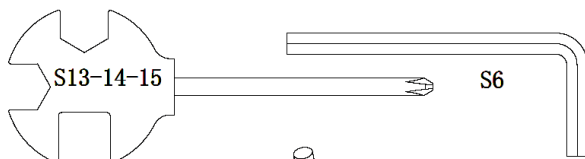
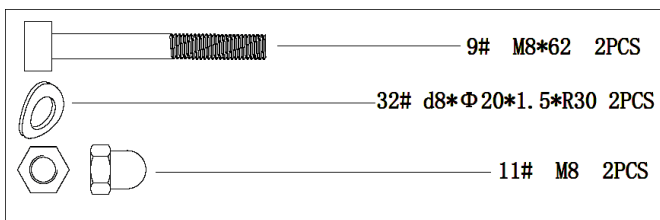


Pedále (42) pripevnite k pedálovým trubiciam (41L) a (41R) pomocou šesťhranných skrutiek (43) a matic (21).





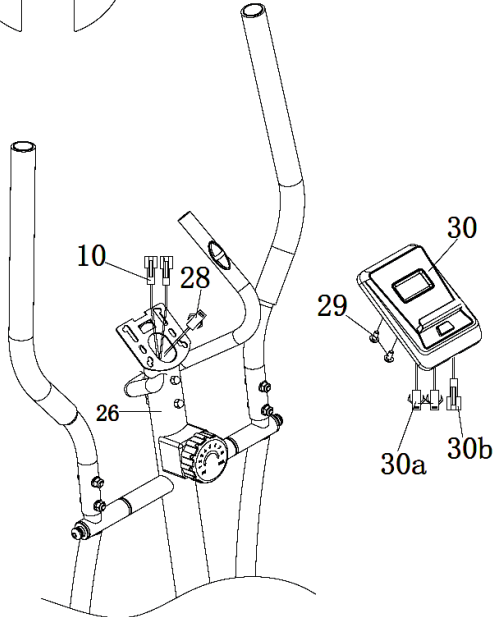
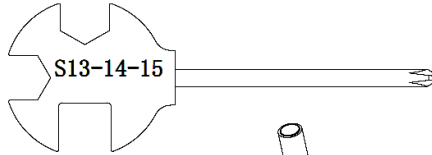
Rukoväte (6L) a (6R) pripevnite k spodným riadidlám (17) a (31) pomocou skrutiek (22), podložiek (12) a matic (11).



Pripojte káble snímačov (10). Riadidlá (1) pripevnite k zvislému stĺpiku (26) pomocou skrutiek (9), podložiek (32) a matíc (11).



29# M5\*10 2PCS



Pripojte kábel snímača pulzu (10) a (30a) a potom pripojte kábel snímača (28) k počítaču (30b). Nakoniec pripevnite počítač (30) k stojanu (26) pomocou skrutky (29).

## OBSLUHA

### Indikátory

TIME (čas)	00:00 - 99:59 min
SPEED (rýchlosť)	0.0 - 99.9 km/h (mi/h)
DISTANCE (vzdialenosť)	0.00 - 999.9 km (mi)
ODOMETER	0.0 - 9999 km (mi)
PULSE (pulz)	40 - 240 bpm
CALORIE (kalórie)	0.0 - 9999 kcal

### Car On/Off

- Systém sa zapne, keď stlačíte ktorékoľvek tlačidlo alebo keď zaznamená vstup zo snímača rýchlosti.
- Systém sa automaticky vypne, keď senzor nemá žiadny vstupný signál alebo nestlačíte žiadne tlačidlo po dobu približne 4 minút.

### Reset konzoly

Zariadenie je možné resetovať buď výmenou batérie alebo stlačením a podržaním tlačidla režimu (MODE).

### Tlačidlo MODE

- Pomocou tohto tlačidla môžete vybrať a uzamknúť konkrétnu požadovanú funkciu.
- Ak chcete zvoliť SCAN alebo LOCK, stlačte tlačidlo MODE, keď začne ukazovateľ požadovanej funkcie blikať.
- Ak vyberiete SCAN, zobrazenie sa zmení medzi každé 4 sekundy: TIME > SPEED > DISTANCE > CALORIE > PULSE.

## Funkcie

TIME	Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ nezastaví na TIME. Čas cvičenia sa začne zobrazovať hneď po začatí cvičenia.
SPEED	Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ nezastaví na SPEED. Hneď ako začnete cvičiť, zobrazí sa aktuálna rýchlosť.
DISTANCE	Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ nezastaví na DISTANCE. Hneď ako začnete cvičiť, začne sa zobrazovať aktuálna prejdená vzdialenosť
ODOMETER	Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ nezastaví na ODOMETER. Zobrazí sa celková vzdialenosť prejdená po všetkých tréningoch.
PULSE	Stlačte tlačidlo MODE, až kým ukazovateľ nebude ukazovať na PULSE, a položte ruky na snímače pulzu na riadidlách. Po 3 sekundách sa zobrazí aktuálny pulz.
CALORIE	Stlačte tlačidlo MODE, až kým ukazovateľ nebude ukazovať na CALORIE. Spálené kalórie sa zobrazia hneď, ako začnete cvičiť.

## Poznámky

- Ak do 4-5 minút nie je prijatý signál alebo nestlačíte žiadne tlačidlo, displej sa automaticky vypne.
- Po prijatí signálu alebo stlačení tlačidla sa displej automaticky znovu zapne.
- Ak je indikátor na displeji nesprávny alebo slabý, vymeňte batérie. Všetky batérie sa musia vždy vymieňať súčasne.

## 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 spotrebuje glukóza, potom tuk uložený v tele. 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 použitého 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 aeróbnu alebo anaeróbnu tréning podľa vy danej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

### **Aeróbná 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 anaeróbná 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 aeróbná produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu získavania energie anaeróbnou cestou vo zvýšenej miere. Teraz robíte anaeróbnu tréning.

### **Anaeróbný 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

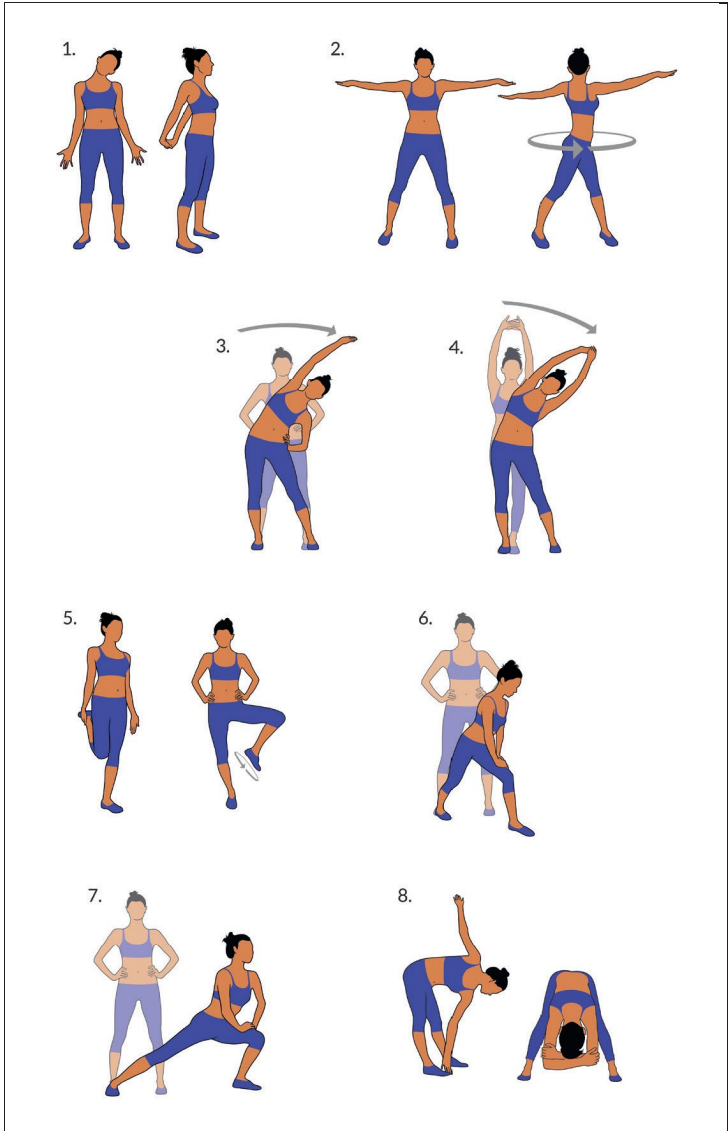
- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa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

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly sa striedajte sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhovité pohyby a krčenie ramenami).
2. Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Chodidlá nie sú pevne nakročené na zemi ( členky sledujú otáčanie tela ).
3. Ohnite sa nabok a upažte jednu ruku rovno nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa na stranu a upažte obe ruky nad hlavu spolu s dlaňami von. Opäť zostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením oboch paží.
5. Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Držte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a chodidlom vo vzduchu kreslite kruh v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami držte váhu hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste natiahli zadné svalstvo dolných končatín a lýtka.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi chodidlami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Ohnite sa dopredu, zatiaľ čo necháte nohy rovno a striedavo sa dotýkajte rukou opačného chodidla. Nakoniec sa zveste a uvoľnite sa.

---

## POKYNY K LIKVIDÁCIÍ

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ 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 domácnosti.

Váš produkt obsahuje batery zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EC, čo znamená, že nemôžu byť likvidované vyhodnením 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.

---

## VÝROBCA

---

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

