

CAPITAL SPORTS

Air-Walker

Crosstrainer

10035421 10035494

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

Jednotlivé časti 4

Montáž 5

Začíname 10

Cvičenia pre začiatočníkov 10

Cvičenie pre stredne pokročilých 12

Cvičenie pre pokročilých 13

Zloženie a rozloženie prístroja 15

Starostlivosť a údržba 16

Prehľad kardio tréningu 17

Pokyny k likvidácii 20

Výrobca 20

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

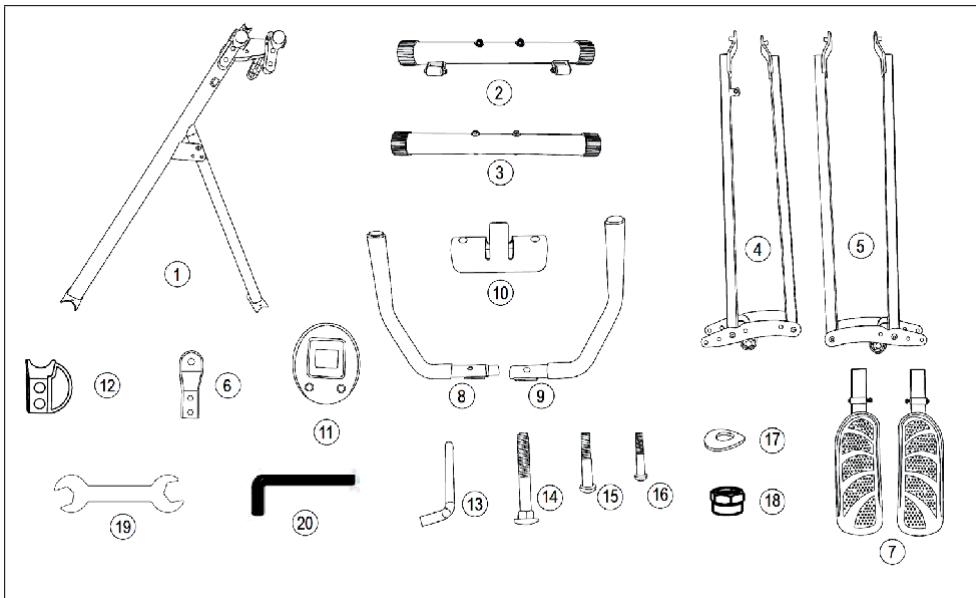
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené, požívané a udržiavané. Je vaša 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. Vyhnajte 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 pristupujte k práci s maximálnou ostražitou 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.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecský pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecský pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte zariadenie iba tak, ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- 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 štítiku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

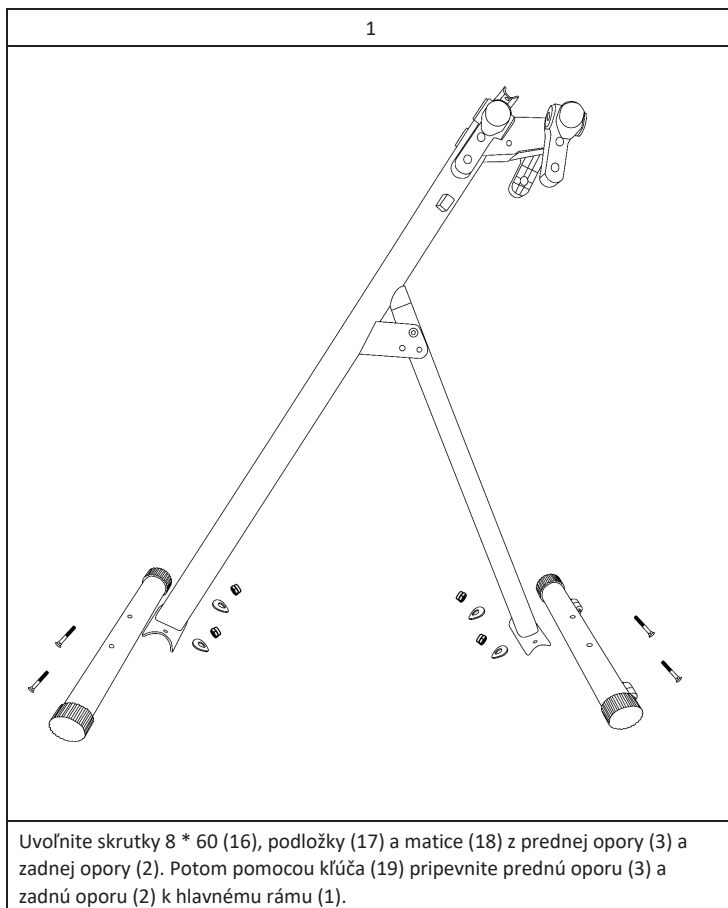
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.

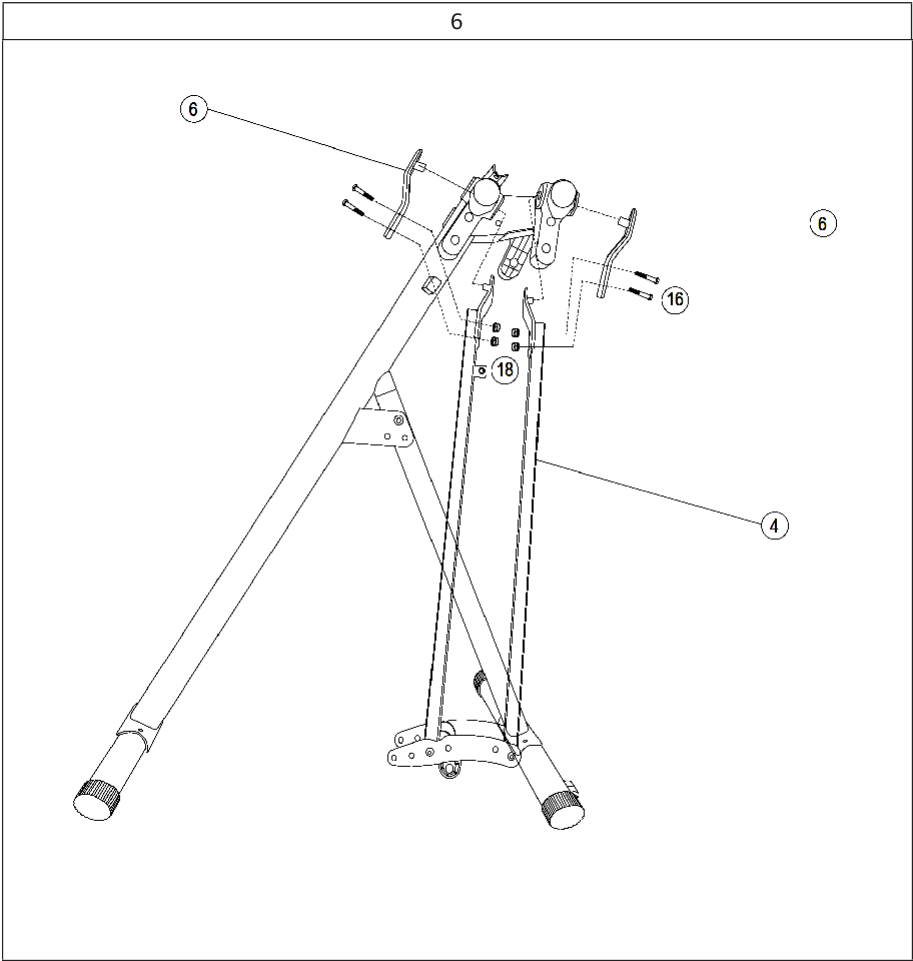
JEDNOTLIVÉ ČÁSTI



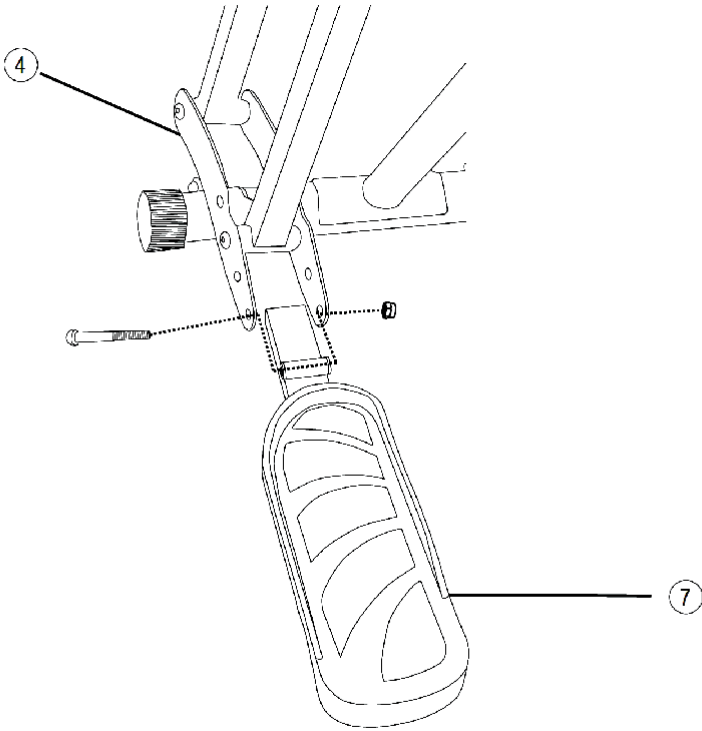
1	Hlavný rám	11	Tréningový počítač
2	Zadná opora	12	Kryt
3	Predná opora	13	Skrutka
4	Pravá rukoväť	14	Skrutka M10*60
5	Ľavá rukoväť	15	Skrutka M10*45
6	Konzola	16	Skrutka M8*40
7	Pedále	17	Podložka
8	Ľavá rukoväť	18	Matica
9	pravé držadlo	19	Kľúč
10	Držiak počítača	20	Imbusový kľúč

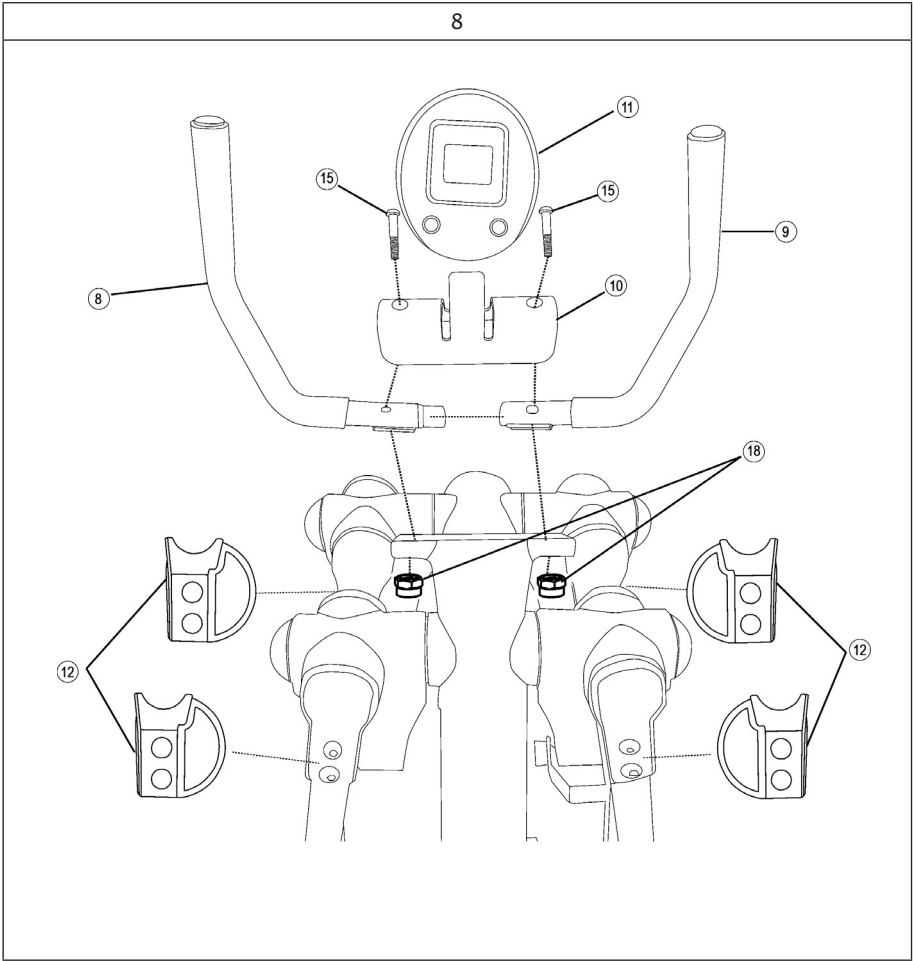
MONTÁŽ



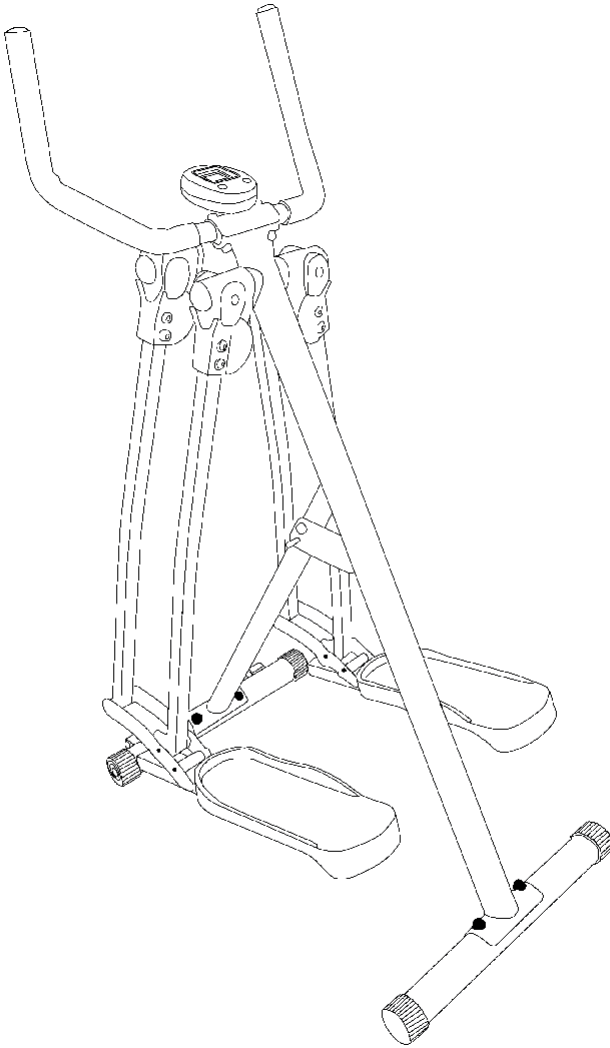


3







4

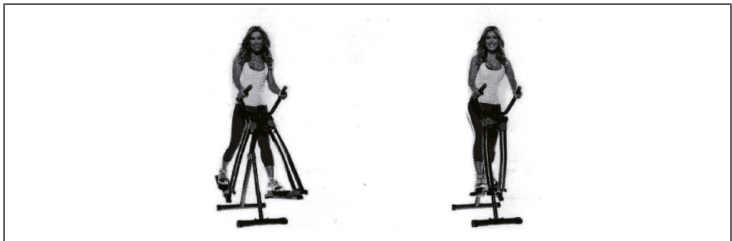


ZAČÍNAME

	<p>Postavenie sa na stroj</p> <p>Postavte sa za pedále a uchopte obidve rukoväte. Potom pravou alebo ľavou nohou šliapnite na pedál. Potom položte druhú nohu na pedál bez toho, aby ste ruky potiahli dozadu.</p>
	<p>Aktívne státie a chôdza</p> <p>Vystrite sa a pozerajte sa dopredu. Vo východiskovej polohe by ste mali stáť vzpriamene s oboma nohami na pedáloch a rukoväťami pevne v ruke.</p>

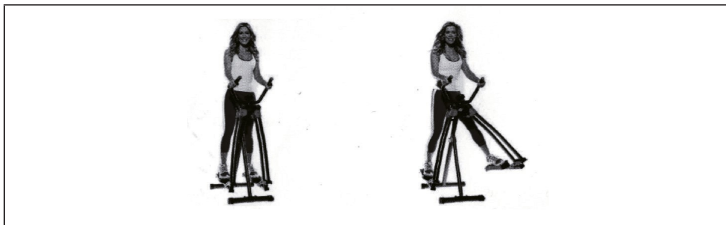
CVIČENIA PRE ZAČIATOČNÍKOV

Ľahká chôdza



Rukoväte pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz pomaly pohybujte nohami tam a späť. Pomaly zvyšujte tempo, kým nedosiahnete rýchlosť, ktorú môžete ľahko udržať po dobu 20 - 30 minút. Posledných 5 minút pomaly znižujte tempo.

Výpady jednou nohou



Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz kontrolované vykývajte jednu nohu smerom von a späť do východiskovej polohy. Pri hojdaní smerom von sa nadýchnite a pri opačnom pohybe vydýchajte. Pri výkyve smerom von sa sústreďte na napnutie gluteálnych svalov a vonkajších stehien. Pri švihnutí dovnútra sa sústreďte na napnutie gluteálnych svalov a vnútorných stehien. Otočte sa smerom von 10-krát a dovnútra celkovo 10-krát.

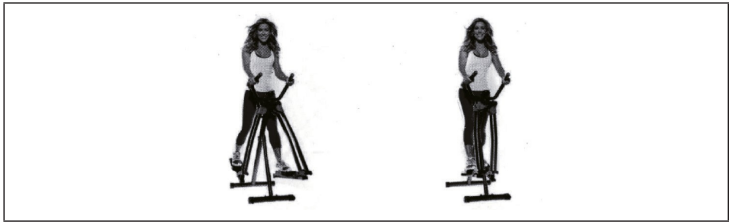
Kruženie nohou vpred



Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz pomaly posúvajte jednu nohu dopredu a von. Pred návratom do východiskovej polohy držte nohu natiahnutú a posúvajte ju dozadu a dovnútra. Toto cvičenie opakujte 5-krát pre každú stranu.

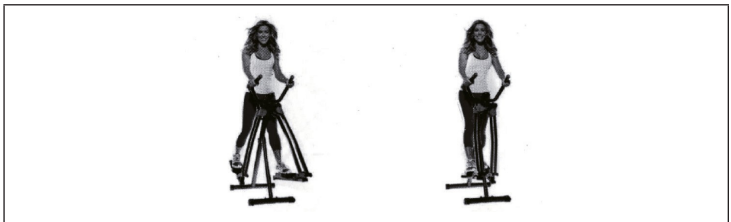
CVIČENIA PRE MIERNE POKROČILÝCH

Rýchly beh

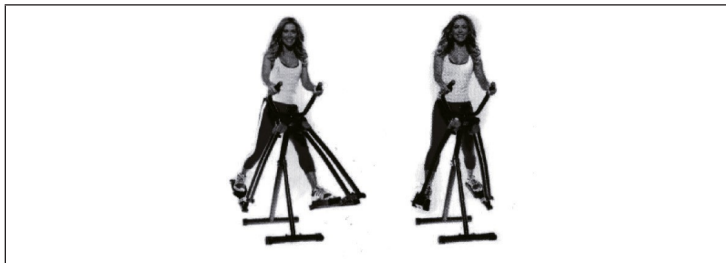


Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Najskôr začnite tempom chôdze a potom zrýchľujte, akoby ste išli na bežiacom páse. Udržujte tempo 20 - 30 minút.

Krúženie nohami vpred



Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz pomaly posúvajte obe nohy dopredu a von. Pred návratom do východiskovej polohy majte nohy vystreté a posúvajte ich dozadu a dovnútra. Toto cvičenie opakujte 10-krát.



Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz posuňte ľavú nohu dopredu doľava, akoby ste korčuľovali. Potom sa ľavou nohou vráťte do východiskovej polohy. Potom pravou nohou pohnite dopredu doprava. Počas cvičenia napnite brušné svaly, gluteálne svaly a stehná. Cvičenie opakujte 10-krát pre obe strany.

CVIČENIA PRE POKROČILÝCH

Výpady



Rukoväť pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Začnite pomaly kráčať. Pokrčte kolená čo najnižšie, ako keby ste sedeli v podrepe. Stále pohybujte nohami tam a späť a vydržte v tejto polohe 10 - 20 minút.

Výpony



Rukoväťe pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz pomaly začnite kráčať. Teraz začnite zdvíhať päť. Podržte túto polohu 20 -30 sekúnd.

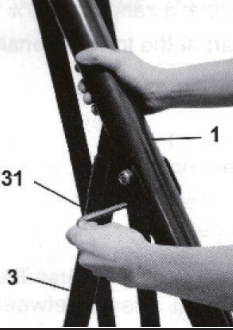
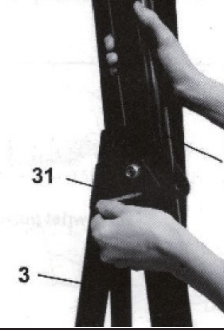
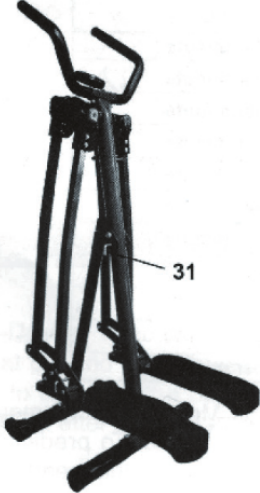
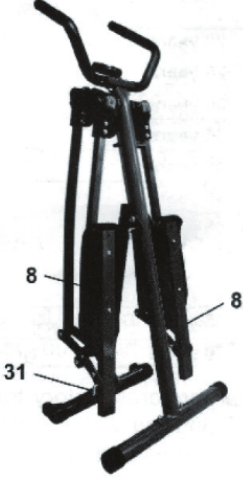
Ramená



Rukoväťe pevne držte oboma rukami. Vylezte na prístroj a skontrolujte, či bezpečne stojíte. Teraz pomaly začnite kráčať. Keď sa vaše nohy hýbu, pridržte jednu rukoväť a druhú ruku vyberte a natiahnite ruku nad hlavu a znova nadol. Cvičenie opakujte 30 sekúnd synchronizovane s tempom chôdze, potom na 30 sekúnd prepnite na druhú ruku.

SKLADANIE A ROZKLADANIE ZARIADENIA

Skladanie zariadenia

<p>A</p>  <p>1 31 3</p>	<p>B</p>  <p>1 31 3</p>
<p>Vytiahnite zaistovací čap (31) z predného rámu (3).</p>	<p>Potiahnite predný rám (3) smerom k hlavnému rámu (1) a vložte späť čap (31) na upevnenie rámov v tejto polohe.</p>
<p>C</p>  <p>31</p>	<p>D</p>  <p>8 8 31</p>
<p>Zariadenie teraz vyzerá tak, ako je to znázornené na tomto obrázku. Teraz uvoľnite zaistovacie čapy (31) pedálov.</p>	<p>Vyklopte dva pedále (8) a zafixujte ich pomocou dvoch zaistovacích čapov (31). Teraz môžete jednotku uložiť.</p>

Skladovanie

Ak zariadenie dlhšiu dobu nepoužívate, uložte ho na čistom a suchom mieste. Predtým, ako tak urobíte, vyberte batérie z počítača, aby nevytiekli. Ak chcete presunúť zariadenie, držte ho za rukoväť a presuňte zariadenie na zadnú oporu.



Upozornenie!

Nebezpečenstvo poranenia! Pri premiestňovaní prístroja ho nedržte za ramená pedálov ani za rukoväť, mohli by ste si poraniť prsty.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi sa môžu skrutky uvoľniť kvôli častému používaniu. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnosť tohto zariadenia môže byť dosiahnutá pravidelnou údržbou a kontrolovaním poškodení a opotrebovaní (rukoväť, pedály, sedlo atď.). Je dôležité aby sa všetky chybné časti hneď vymenili a aby sa zariadenie počas opráv nepoužívalo.
- Pravidelne kontrolujte či sú spoje upevnené skrutkami a maticami pevne a správne spojené.
- Dbajte na pravidelné mazanie častí ktoré to vyžadujú.
- Venujte zvýšenú pozornosť brzdovému systému, stabilizátorom atď. kvôli zvýšenému opotrebeniu.
- Keďže pot je veľmi korozívny, dbajte na to aby neprichádzal do kontaktu s obnaženými časťami na tomto zariadení, hlavne s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Spoje môžu byť čistené vlhkou špongiou. Agresívne a korozívne produkty nesmú byť použité.
- Zariadenie uskladnite na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

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 najpohodlnejšie.

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 vydanej 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.

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 batérie 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 Nemecko

