



STREAM M1

Veslovací
trenažér

10033783



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Vážení zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte:



OBSAH

Bezpečnostné pokyny 2

Časti 4

Montáž 6

Nastavenia a skladovanie 12

Konzola a funkcie tlačidiel 13

Prehľad kardio tréningu 14

Rozcvičenie sa pred tréningom 17

Pokyny k likvidácii 20

Vyhlasenie o zhode 20

TECHNICKÉ ÚDAJE

| | |
|---------------------|---------------|
| Kód produktu | 10033783 |
| Napájanie (Počítač) | 2 AAA 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

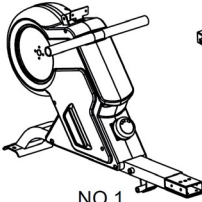
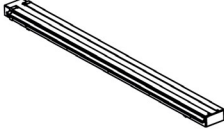
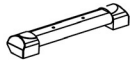
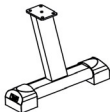

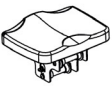

Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 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 doktorom 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.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

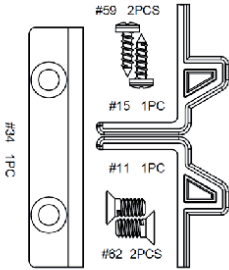
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, 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 ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, ruky, 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 bežecový pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecový pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecový 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 štítiku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.

ČASTI

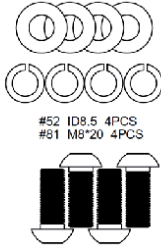
|  |  |  | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| NO.1 | NO.2 | NO.3 | |
|  |  |  |  |
| NO.4 | NO.12 | NO.38 | NO.95 |
| Číslo | Popis | Množstvo | |
| 1 | Hlavný rám | 1 | |
| 2 | Vodiaca koľajnica | 1 | |
| 3 | Trubica predného stabilizátora | 1 | |
| 4 | Zadná oporná trubica | 1 | |
| 12L/R | Pedál L/R | 1/1 | |
| 38 | Sedlo | 1 | |
| 95 | Konzola | 1 | |

STEP-1



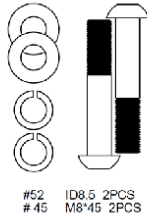
STEP-2

#55 OD18*ID8.5*1.5 4PCS



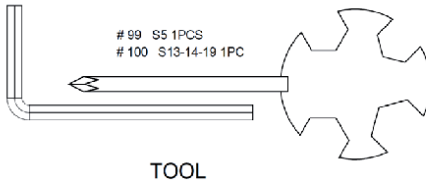
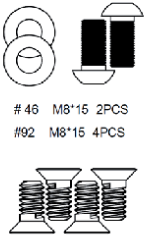
STEP-3

#55 OD18*ID8.5*1.5 2PCS



STEP-4

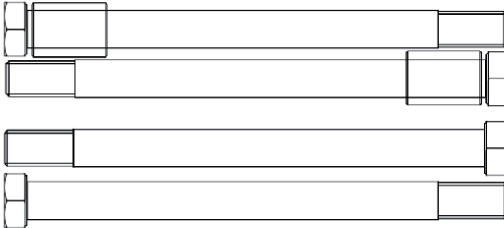
#44 OD20*ID8.5*1.5 2PCS



99 S5 1PCS
100 S13-14-19 1PC

TOOL

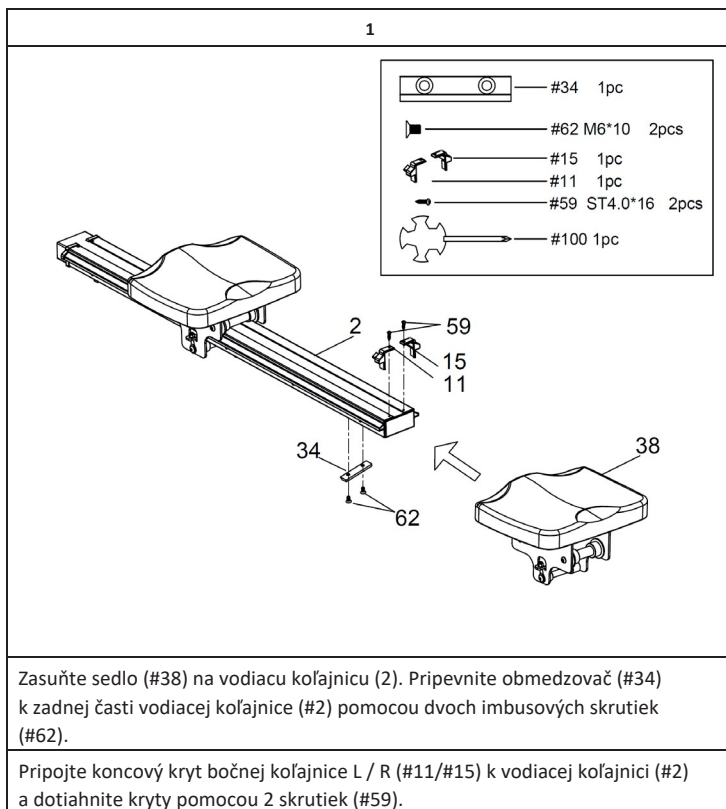
STEP-5



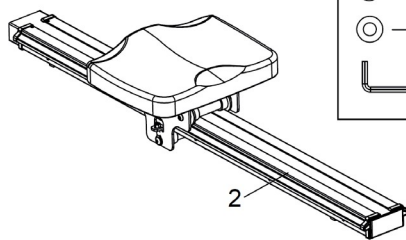
#50 M12*160 4pcs #64 Φ18*Φ13*26 2PCS





MONTÁŽ

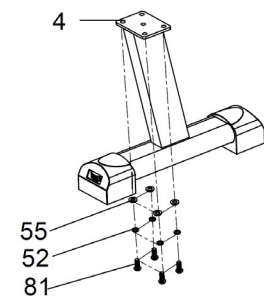
Poznámka: Pri montáži využite pomoc druhej osoby.



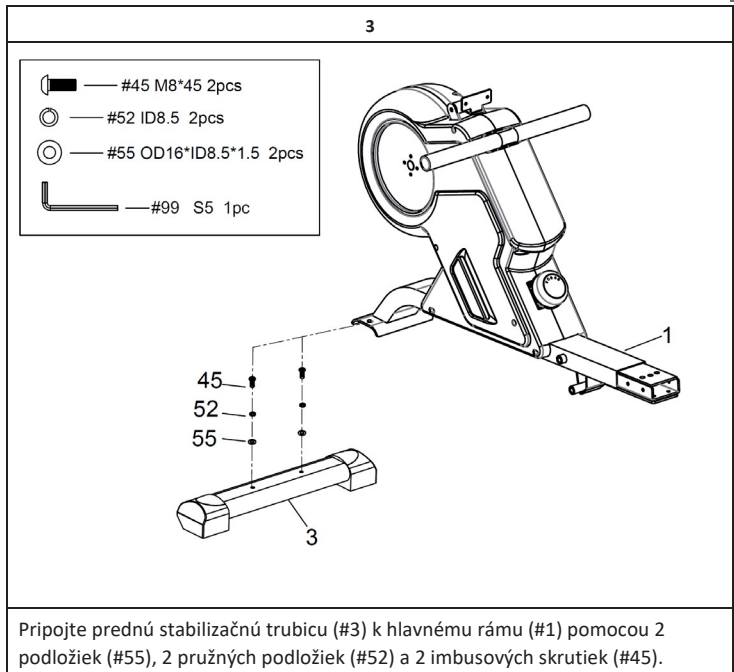
2



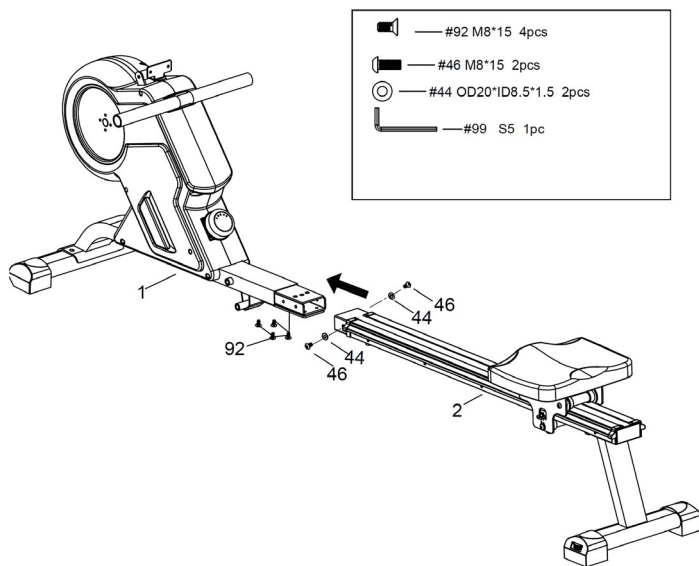
| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | — #81 M8*20 4pcs |
|  | — #52 ID8.5 4pcs |
|  | — #55 OD16*ID8.5*1.5 4pcs |
|  | — #99 S5 1pc |



Pripojte zadnú opornú trubicu (#4) k vodiacej koľajnici (#2) a utiahnite ju pomocou 4 podložiek (#55), 4 pružných podložiek (#52) a 4 imbusových skrutiek (#81).

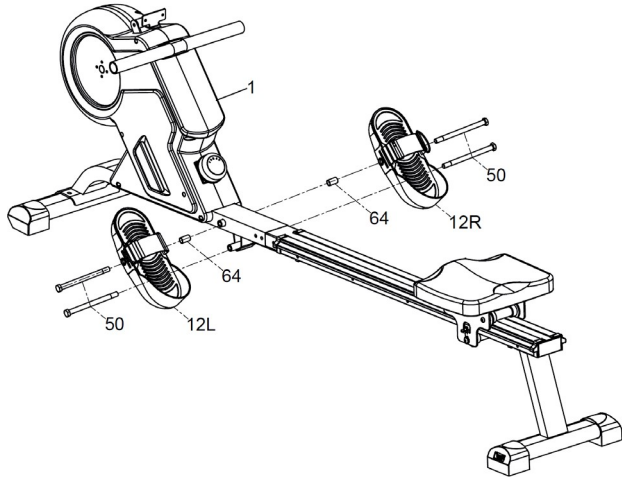
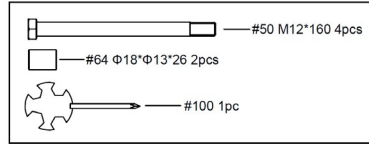


4



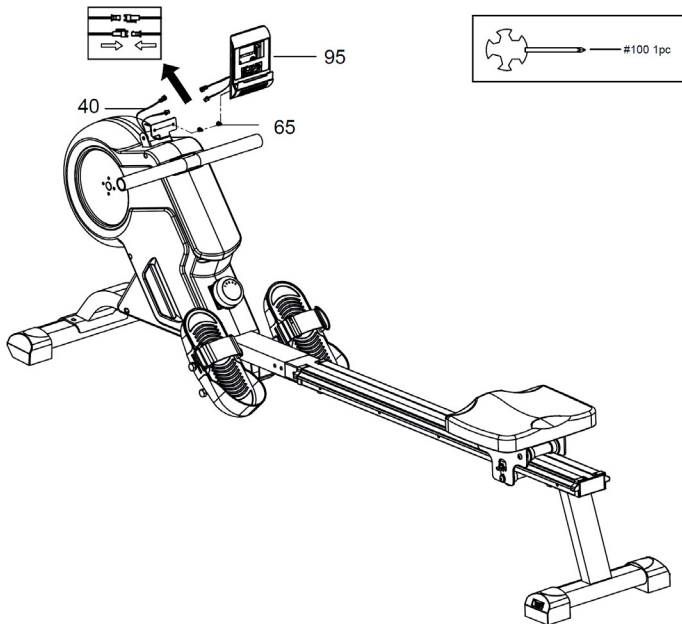
Zasuňte vodiacu koľajniciu (#2) do hlavného rámu (#1), pritiahnite ju dvoma podložkami (#44), 2 imbusovými skrutkami (#46) a 4 imbusovými skrutkami (#92).

5



Vsuňte šesťhrannú skrutku (#50) cez ľavý pedál (#12L) a objímku (#64) a pripevnite ju k hornému otvoru hlavného rámu (#1). Do dolného otvoru hlavného rámu (#1) zaskrutkujte ďalšiu šesťhrannú skrutku (#50). Zopakujte kroky pre pravý pedál (#12R).

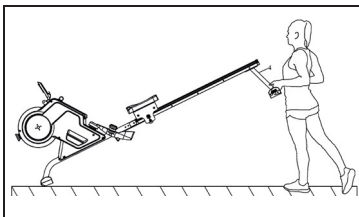
6



Odskrutkujte 2 imbusové skrutky (#65), ktoré sú predmontované na zadnej strane konzoly (#95). Pripojte vodiče senzora (#40) k vodičom senzora na zadnej strane konzoly (#95).

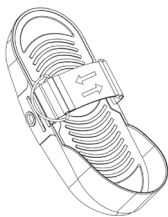
NASTAVENIA A SKLADOVANIE

Presúvanie zariadenia



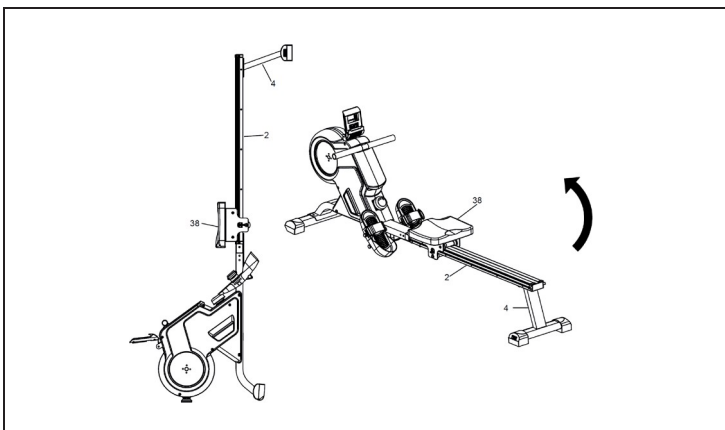
Pri premiestňovaní stroja zdvihnite zadný stabilizátor, až kým sa transportné kolesá v prednom podstavci nedotýkajú zeme. S kolesami na zemi môžete ľahko prepraviť trénažér na požadované miesto.

Nastavenie pedálov



Pedálový pás je nastaviteľný a dá sa nastaviť podľa veľkosti chodidla používateľa.

Skladovanie zariadenia



Ak stroj nepoužívate, môžete ho zložiť tak, aby šetril miesto.

Upozornenie: Po nastavení stroja sa sedadlo skĺzne nadol. Dávajte pozor, aby ste si nenarazili hlavu o zloženú jednotku.

KONZOLA A HLAVNÉ FUNKCIE

Funkcie tlačidiel

| | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|
| MODE | Stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie. |
| SET | Stlačením SET nastavíte cieľové hodnoty TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES a PULSE. |
| RESET | Stlačením RESET vynulujete hodnoty TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES a PULSE. |

Funkcie a prevádzka

| | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SCAN | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí SCAN. Konzola prechádza všetkými 5 funkciami: Time > Count > Distance > Calorie a Pulse. Každá funkcia sa bude zobrazovať 6 sekúnd. |
| TIME | Spočíta celkový čas od začiatku cvičenia až do konca. |
| | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí TIME. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie času tréningu: Na displeji bude prebiehať automatické odpočítavanie až do cieľa. |
| COUNT | Počítanie záberov od začiatku až do konca. |
| | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí COUNT. Stlačením tlačidla SET nastavíte počet záberov. Na displeji bude prebiehať automatické odpočítavanie až do cieľa. |
| DISTANCE | Počíta vzdialenosť od začiatku do konca tréningu. |
| | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí DIST. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie tréningovej vzdialenosti. Na displeji bude prebiehať automatické odpočítavanie až do cieľa. |
| CALORIES | Spočíta celkové množstvo spálených kalórií od začiatku až do konca tréningu. |
| | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí CAL. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie množstva kalórií, ktoré chcete spáliť. Na displeji bude prebiehať automatické odpočítavanie až do cieľa. |
| PULSE | Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí PULSE. Pred meraním srdcovej frekvencie noste hrudný pás a konzola zobrazí vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) na LCD displeji po 6 ~ 7 sekundách. Kým je spustený monitor srdcovej frekvencie, môže byť odčítaný údaj vyšší ako skutočná srdcová frekvencia počas prvých 2 až 3 sekúnd. |
| | Poznámka: Na meranie srdcovej frekvencie sa vyžaduje hrudný pás. Hrudný popruh NIE JE súčasťou dodávky. Nameraná hodnota neslúži ako základ pre lekárske ošetrenie! |

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 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 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 pokoji 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 vyčerpane 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 novej 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.

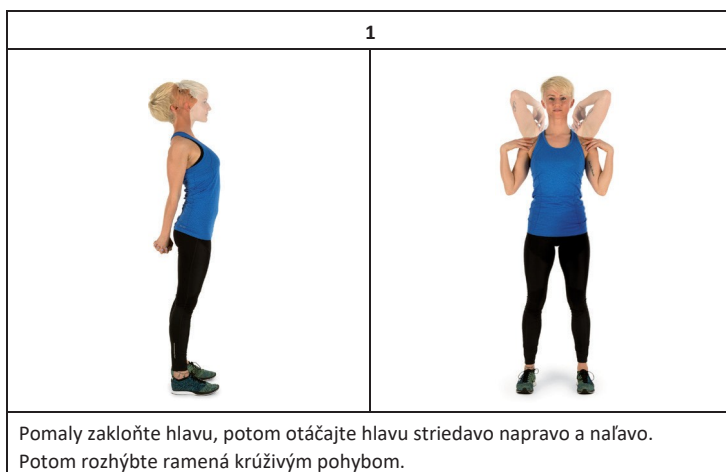
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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.

Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:



| 2 | 3 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.</p> | <p>Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.</p> |

| 4 | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>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).</p> | |

| 5 | 6 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržiajte 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 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.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2011/65/EU (RoHS)

2014/30/EU (EMC)

