



STREAM M2

Veslovací
trenažér

10034019



CAPITAL SPORTS

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 5
Nastavenia 11
Konzola a funkcie tlačidiel 12
Programy a nastavenia 14
Aplikácia iConsole+ 21
Tréning pomocou aplikácie Kinomap 21
Prehľad kardio tréningu 22
Rozcvičenie sa pred tréningom 25
Starostlivosť a údržba 28
Vyhlasenie o zhode 28

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10034019
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz



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

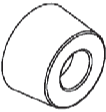
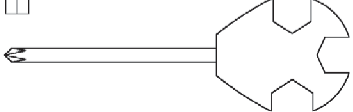
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 efektivita 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. Svoju podlahu ochraňujte 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.
- Všímajte 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. 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.

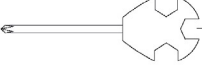
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak 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 prístupujte 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 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.

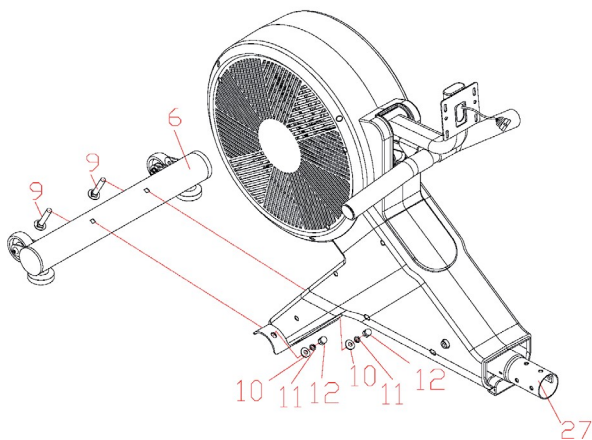
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.

ČASTI

	— #3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	— #11 d8	4PCS
	— #24 M8*20*S5	4PCS
	— #25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	— #34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	— #35 M6*16*Φ10	2PCS
	— #A S5	1PC
	— #B S13-14-15	1PC

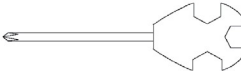
1

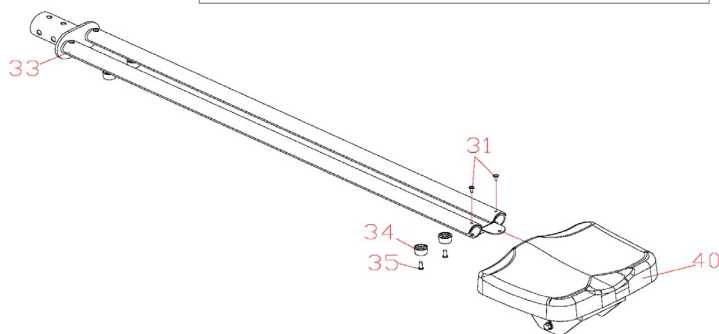
	#9 M8*73*20*H5	2PCS
	#10 d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#11 d8	2PCS
	#12 M8*H16*S13	2PCS
	#B S13-14-15	1PC



Odstráňte skrutky (9), podložky (10), pružné podložky (11) a matice (12) s kľúčom (B) z hlavného rámu (27). Potom pripevnite prednú spodnú rúrku (6) k hlavnému rámu (27) pomocou skrutiek (9), podložiek (10), pružných podložiek (11) a krycích matíc (12), ktoré ste práve odstránili pomocou kľúča (B).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27 * \Phi 23 * 16 * \Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* $\phi 10$	2PCS
	#B S13-14-15	1PC

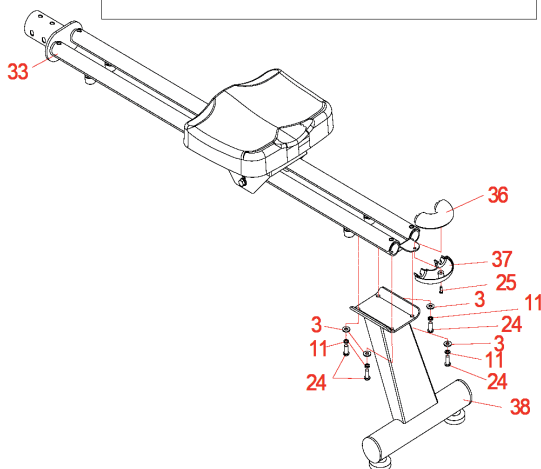
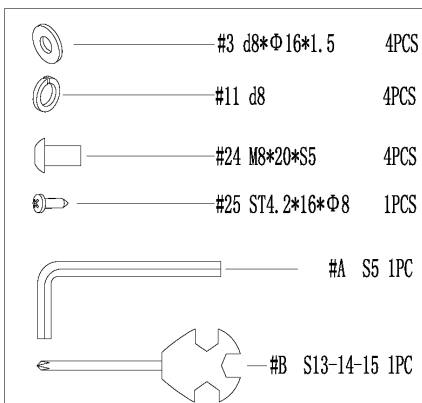


Pomocou kľúča (B) vyberte skrutky (31) z koľajnice (33).

Sedlo (40) zasunúť do koľajnice (33).

Pomocou kľúča (B) znova pripevnite skrutky (31) na koľajnicu (33).

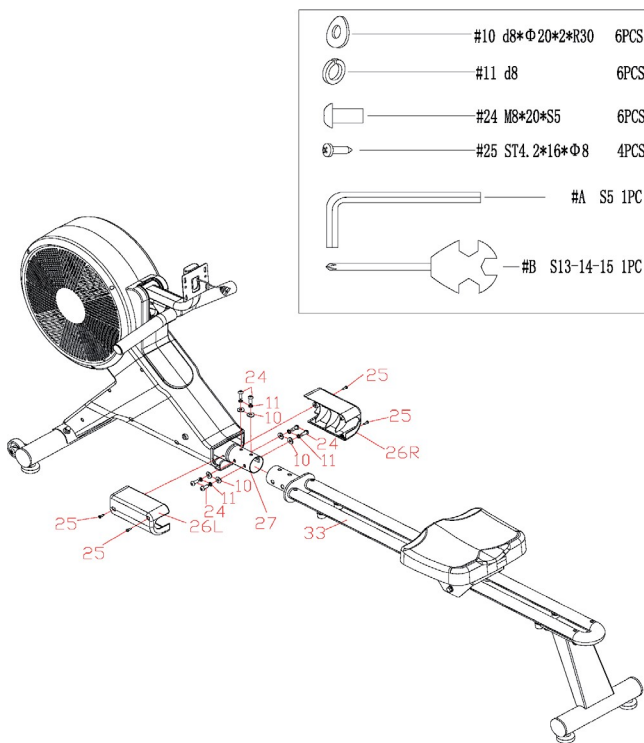
Upevnite obmedzovače (34) pomocou skrutiek (35) na koľanicu (33).



Pripevnite horný a spodný kryt (36 a 37) ku koľajnici (33) pomocou skrutiek (25). Na tento úkon použite kľúč (B).

Pripevnite zadnú konzolu (38) k spodnej časti koľajnice (33) pomocou podložiek (3), pružných podložiek (11) a skrutiek (24). Na tento úkon použite kľúč (A).

4



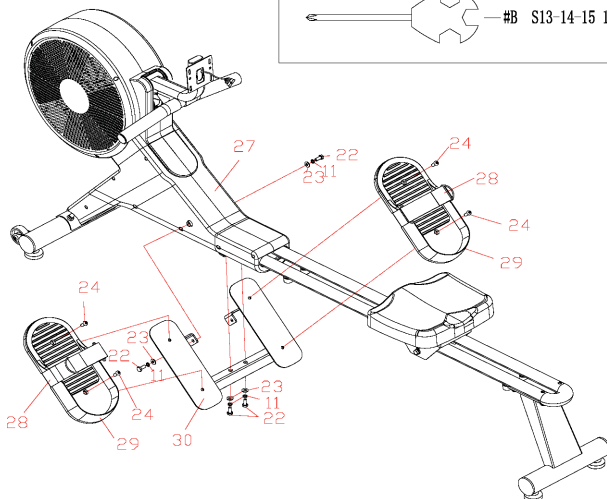
Pomocou klúča (A) odstráňte zaoblené disky (10), pružné podložky (11) a skrutky (24) z hlavného rámu (27).

Koľajnici (33) zastrčte do hlavného rámu (27) a pripevnite ju zaoblenými podložkami (10), pružnými podložkami (11) a skrutkami (24). Na tento úkon použite klúč (A).

Kryt (26L/R) pripevnite pomocou skrutiek (25) k hlavnému rámu (27). Na tento úkon použite klúč (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



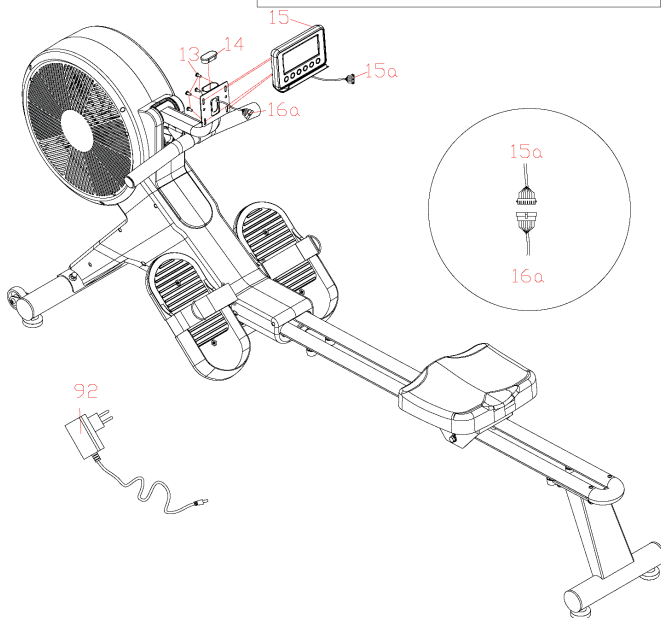
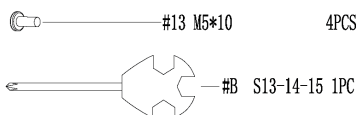
Pomocou kľúča (B) vyberte pružné podložky (11), skrutky (22) a podložky (23) z hlavného rámu (27).

Dosku pedálu (30) pripevnite k hlavnému rámu (27) pomocou pružných podložiek (11), skrutiek (22) a podložiek (23). Na tento úkon použite kľúč (B).

Upevnite pedále (29) k pedálovej doske (30) pomocou skrutiek (24). Použite na to kľúč (A).

Poznámka: Pedálový pás (28) by mal byť zasunutý do dlhej drážky v spodnej časti pedála (29).

6



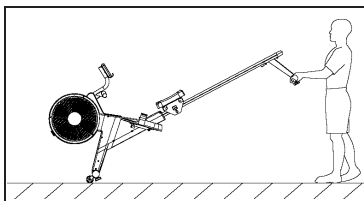
Vytiahnite hlavný vodič (16a) zo stĺpika počítača (67) a pripojte ho k počítačovým káblom (15a). Potom zapojte káble späť do stĺpika počítača (67).

Zaistite počítač (15) k stĺpu počítača (67) pomocou skrutiek (13). Na tento úkon použite skrutkovač (B)

Kábel adaptéra (92) zasuňte do napájacieho otvoru v prednej časti hlavného rámu a zapojte ho do sieťovej zásuvky.

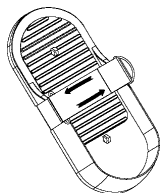
NASTAVENIA

Presúvanie zariadenia



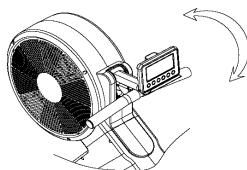
Pri premiestňovaní stroja zdvíhajte zadný nosič (38), až kým sa transportné valce na prednej dolnej rúrke (6) nedotknú zeme. S kolesami na zemi môžete trénažér ľahko prepraviť na požadované miesto.

Nastavenie pedálov



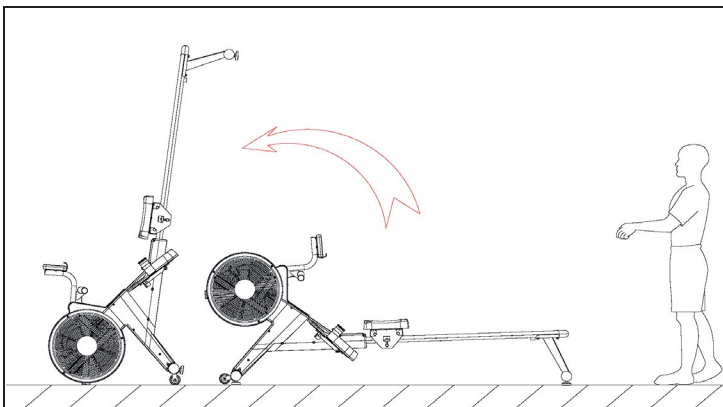
Pedálový pás je nastaviteľný a dá sa nastaviť podľa veľkosti chodidla používateľa.

Nastavenie uhla sklonu počítača



Uhol natočenia stĺpika počítača sa dá upraviť tak, aby sa dosiahol najlepší výhľad na obrazovku počítača.

Skladovanie zariadenia



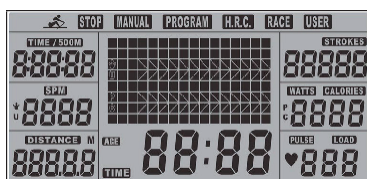
Ak stroj nepoužívate, môžete ho zložiť tak, aby šetril miesto.

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

KONZOLA A FUNKCIE TLAČIDIEL

Poznámka: Ak chcete trénovať bez nastavenia, nie je potrebné zvoliť funkciu, nastaviť čas, vzdialenosť alebo inú hodnotu.

Keď je konzola zapojená, zaznie zvukový signál a na 2 sekundy sa zobrazia všetky ikony:



Ak užívateľ nestlačí žiadne tlačidlo alebo ak po dobu dlhšiu ako 4 minúty nezíska žiadny signál, konzola sa prepne do úsporného režimu.

SPM	0-999	Údery za minútu
TIME/500m	0.0-99:00	Zobrazuje časový rozsah tréningu Zariadenie sleduje rýchlosť každých 6 sekúnd a zobrazuje zostávajúci čas potrebný na prekonanie 500 metrov podľa aktuálnej rýchlosti.
METERS	50-1000	Nastaviteľný rozsah: 50-1000
CALORIES	0-9990	Zobrazuje spálené kalórie počas tréningu. Nastaviteľný rozsah: 0-9990
STROKES	0-9999	Zobrazuje zábery potrebné na dokončenie tréningu. Zariadenie sleduje zábery každých 6 sekúnd a zobrazuje počet záberov potrebných na prekonanie 500 metrov podľa aktuálneho počtu záberov.
PULSE	30-240 BPM	Zobrazuje srdcový rytmus v úderoch za minútu.

Funkcie tlačidiel

UP	Zvýšte výber hodnoty / funkcie.
DOWN	Znížte výber hodnoty / funkcie.
MODE	Výber a potvrdenie výberu
RESET	Stlačením a podržaním na 2 sekundy konzolu reštartujete.
	Stlačením nastavíte všetky hodnoty na 0.
	Po tréningu sa stlačením vrátite na hlavnú obrazovku.
START/STOP	Začne alebo ukončí tréning.
HEART RATE RECOVERY	Sleduje a hodnotí srdcový rytmus počas obdobia zotavenia po tréningu.

Zvukové signály

Všetky záznamy a vstupy sú sprevádzané zvukovým signálom:

- 1 tón: vstup je potvrdený
- 2 tóny: Neplatný vstup

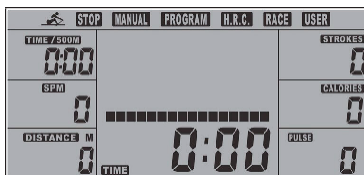
Poznámka k zobrazeniu pulzu

Ak sa v okne pulzu namiesto hodnoty zobrazí [P], pás na meranie pulzu nie je správne usadený.

PROGRAMY A NASTAVENIA

Rýchly štart (manuálne nastavenie)

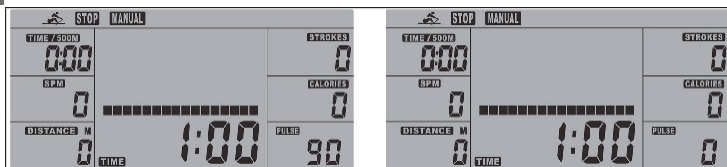
Po zapnutí stlačte MANUAL> PROGRAM> H.R.C. > RACE> USER začne blikať. Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte MANUAL a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Stlačte tlačidlo START/STOP pre rýchle spustenie tréningu bez akýchkoľvek úprav a nastavení. Stlačte tlačidlo UP/DOWN, zadajte požadovanú hodnotu a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte. Nasledujúce hodnoty sa zobrazujú jedna po druhej:

- RESISTANCE 1~16
- TIME alebo METER. Poznámka: Čas a vzdialenosť v metroch nie je možné nastaviť súčasne.
- CALORIES
- PULSE

Stlačením tlačidla NAHOR / NADOL upravte hodnotu a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.



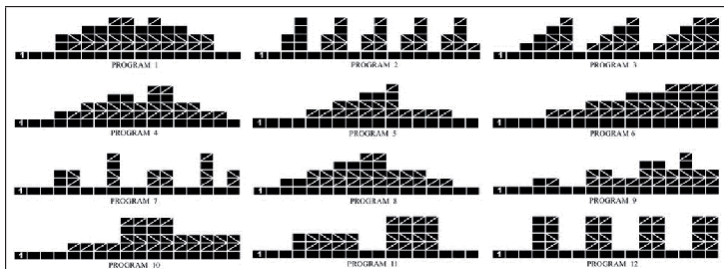
- Po dosiahnutí nastavenej hodnoty zaznie zvukový signál a konzola sa zastaví.
- Počas tréningu stlačením tlačidla UP/DOWN upravte odpor. Na displeji sa zobrazí nová hodnota odporu. Základné nastavenie je 1.
- Na dokončenie tréningu stlačte tlačidlo START/STOP. Všetky tréningové hodnoty sa uložia.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na výber tréningu.

Výber programu

- Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte jeden z nasledujúcich programov: MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Vyberte Program a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte.
- Na výber je celkom 12 programov. Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte jeden.
- Nastavte cieľovú hodnotu tréningu a stlačením tlačidla MODE nastavte odpor (1 ~ 16) a čas.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.



Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte odpor počas tréningu. Na displeji sa zobrazí nanovo nastavená hodnota odporu. Základné nastavenie je 1. Grafika programu je nasledovná:



- Programy na čas: P2 - P3 - P7 - P12
- Programy na odpor: P6 - P9 - P11
- Intervalové programy so striedavo zvýšeným/zníženým odporom:
P1 - P4 - P5 - P8 - P10

Ak ste začiatočník, najskôr vykonajte tréning s najnižšou úrovňou odporu. Po niekoľkých tréningoch veslovania môžete prepnúť na jeden z intervalových programov.

- Na dokončenie tréningu stlačte tlačidlo START/STOP. Všetky tréningové hodnoty sa uložia.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do režimu výberu tréningu.

Program pre cieľový pulz H.R.C

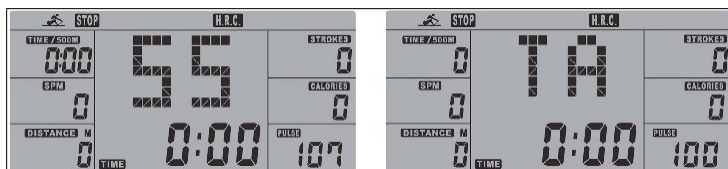
V tomto programe zariadenie reaguje na hodnotu srdcovej frekvencie meranú pomocou hrudného popruhu. Grafický displej ukazuje, či užívateľ potrebuje zvýšiť alebo znížiť hodnotu odporu. K dispozícii sú nasledujúce možnosti:

- HRC55: Pri tejto možnosti je srdcová frekvencia v rozsahu 55% maximálnej srdcovej frekvencie, ideálna pre začiatočníkov a spaľovanie tukov.
- HRC75: Pri tejto možnosti je srdcová frekvencia v rozsahu 75% maximálnej srdcovej frekvencie, čo je ideálne pre skúsených cvičencov a športovcov.
- HRC90: Anaeróbný režim. Pri tejto možnosti je srdcová frekvencia v rozsahu 90% maximálnej srdcovej frekvencie. Tento režim je vhodný iba pre súťažiacich športovcov a krátkodobý výcvik.
- TAG: V režime TAG môže konzola vypočítať cieľovú srdcovú frekvenciu na základe veku užívateľa alebo môžete nastaviť požadovanú srdcovú frekvenciu.

Ak chcete vybrať H.R.C. režim:

- Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte H.R.C.. Potom stlačte tlačidlo MODE a vyberte HRC55> HRC75> HRC90> TARGET.
- Ak vyberiete HRC55, HRC75 alebo HRC90, konzola automaticky vypočíta cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie.
- Ak vyberiete program TARGET, na displeji sa zobrazí predvolená hodnota [100]. Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte požadovanú hodnotu v rozsahu 30-240 úderov za minútu. Potvrďte stlačením tlačidla MODE a program sa uloží.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte požadovaný čas tréningu a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla START/STOP.

Poznámka: Počas H.R.C. programu, musíte nosiť hrudný pás, aby konzola mohla detekovať a zobrazovať vašu srdcovú frekvenciu.



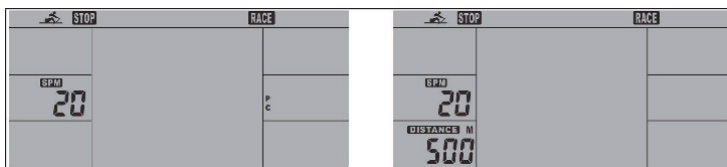
V režime H.R.C konzola počíta presnú hodnotu odporu, aby počas tréningu udržala užívateľa v rámci cieľovej srdcovej frekvencie.

- Ak je srdcová frekvencia počas tréningu pod cieľovou srdcovou frekvenciou, odpor sa automaticky zvyšuje o 1 úroveň každých 30 sekúnd.
- Ak je srdcová frekvencia počas tréningu nad cieľovou srdcovou frekvenciou, odpor sa každých 15 sekúnd automaticky zníži o 1 úroveň. Ak je dosiahnutá najnižšia úroveň (1) a srdcová frekvencia užívateľa je stále nad nastavenou cieľovou srdcovou frekvenciou, za 30 sekúnd zaznie zvukový alarm a konzola automaticky ukončí tréningový program.

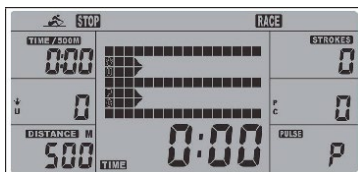
Závodný režim (RACE)

V tomto režime môžete pomocou konzoly súťažiť.

- Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte položku RACE. Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte SPM. Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte RACE. Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte hodnotu odporu.



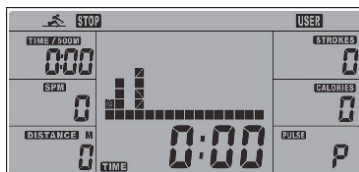
- Na spustenie tréningu stlačte tlačidlo START/STOP, konzola zobrazí stav užívateľa a PC.



Užívateľom definovaný program (USER)

V tomto režime môžete podľa potreby upraviť odpor každého tréningového segmentu.

- Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte USER PROGRAM. Stlačte tlačidlo MODE zadajte hodnotu pre prvý segment.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte hodnotu odporu. Potvrďte stlačením tlačidla MODE. Rozsvieti sa nasledujúci segment.
- Pokračujte, kým nebude dokončených všetkých 16 segmentov. Maximálna hodnota odporu je 16. Stlačením a podržaním tlačidla MODE dokončíte alebo ukončíte nastavenie.
- Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte požadovaný čas tréningu a stlačením tlačidla MODE voľbu potvrdíte.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla START/STOP. Po dosiahnutí cieľa zaznie zvukový signál a konzola sa zastaví.
- Počas tréningu stlačením tlačidla UP/DOWN upravte odpor. Na displeji sa zobrazí nanovo nastavená hodnota odporu. Základné nastavenie je 1 .
- Stlačením tlačidla ŠTART / STOP ukončíte tréning, všetky tréningové hodnoty sa uložia.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do režimu výberu tréningu.



Meranie pulzu počas regeneračnej fázy

Po období intenzívneho cvičenia vám odporúčame zmerať pulz počas regeneračnej fázy.

Nastavte odpor na minimálnu hodnotu a pomaly pokračujte vo veslovaní, kým sa srdcová frekvencia používateľa nezníži na takmer normálnu úroveň.

Stlačte tlačidlo na obnovenie srdcového rytmu a upevnite hrudný pás. V tomto okamihu je zobrazený iba čas (TIME) 00:60. Ostatné funkcie nie sú k dispozícii. Po 60 sekundách zobrazí konzola výsledok merania srdcovej frekvencie:

1,0	Perfektný
$1.0 < F < 2.0$	Veľmi dobrý
$2.0 < F < 2.9$	dobrý
$3.0 < F < 3.9$	V poriadku
$4.0 < F < 5.9$	Podpriemerný
6.0	Zlý

Ak je vaša srdcová frekvencia stále vysoká aj po 60 sekundách (medzi 4 a 6), pokračujte v pomalých záberoch, až kým sa váš pulz nevráti do normálu.

Chybové kódy

E2	Pohon motora presahuje normálny rozsah. Odpojte sieťovú zástrčku a reštartujte motor.
E7	Skontrolujte, či nie sú poškodené káblové spojenia.

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.

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky trenažér 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!



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 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 aeróbný alebo anaeróbný tréning podľa množstva vynaloženej 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 pokoji 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 k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbný 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 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:

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

2	3
	
Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.	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
	
Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustíte boky a udržiajte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.	Posadíte 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.

7

Posadíte sa a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.

POKYNY K LIKVIDÁCII



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.

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)
2014/53/EU (RED)
2014/35/EU (LVD)

