



## **STOKSMAN 2.0**

Veslovací  
trenažér

10033670  
10033671



**CAPITAL SPORTS**

[www.capitalsports.de](http://www.capitalsports.de)

## Vážený 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 1  
Opis zariadenia a príslušenstvo  
3Naplnenie nádrže na vodu 4  
Pokyny k veslovaniu 7  
Vyprázdňovanie nádrže na vodu 8  
Nastavenie opory 10  
Prehľad kardio tréningu 11  
Rozcvičenie sa pred tréningom 14  
Tréningový počítač 17  
Starostlivosť a Údržba 19  
Pokyny k likvidácii 20

---

## 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)  
DIN EN 957

## 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 pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie 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 0,5m 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 všimnutia si 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.

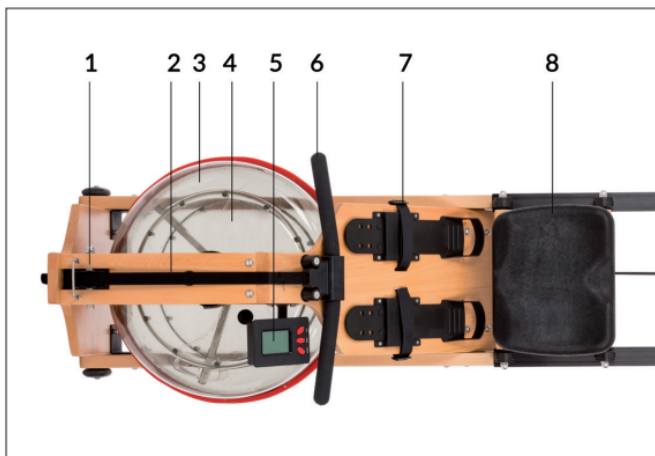
Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie.

Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.

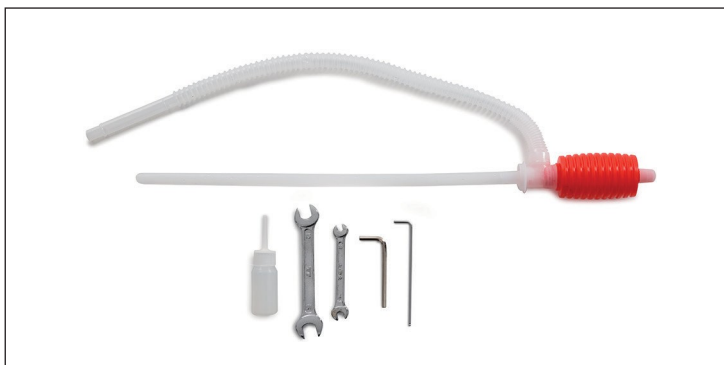
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvihadliu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. 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.

## OPIS ZARIADENIA A PRÍSLUŠENSTVO

1 Kladka	5 Tréningový počítač
2 Lano	6 Kľučka
3 Vodná nádrž	7 Stupadlá
4 Regulátor odporu	8 Sedadlo



### Príslušenstvo



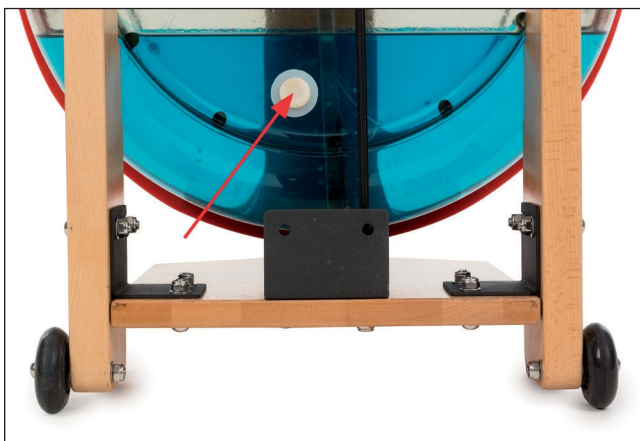
## NAPLENENIE NÁDRŽE NA VODU

Pre správne používanie veslárského stroja musí byť nádrž na vodu naplnená až do polovice.

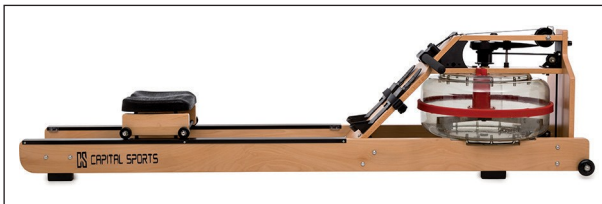
To vyžaduje asi 17 litrov vody. Na plnenie odporúčame použiť vodu z vodovodu, pretože má v sebe aditíva, ktoré neumožňujú vznik rias. Destilovaná voda ich neobsahuje.

Ak chcete trénovať tvrdšie, jednoducho veslujte rýchlejšie.

Pozor: Skôr ako začnete plniť nádrž, skontrolujte, či je vypúšťacia zátka na spodnej strane nádrže v správnej polohe tak, aby voda, ktorá je naplnená, nevytekala priamo von.



- 1 Umiestnite trénažér vodorovne na podlahu.



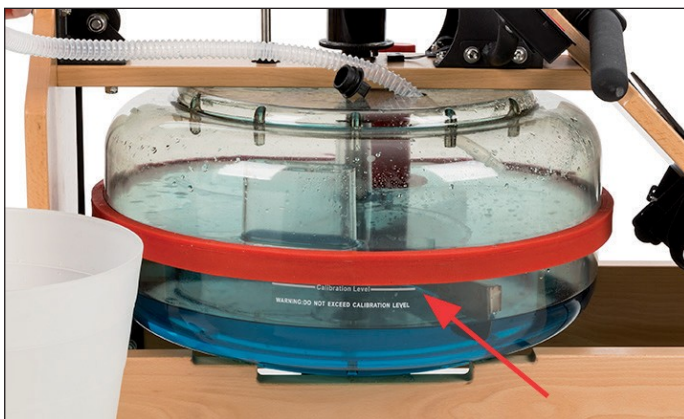
- 2 Otvorte zátku nádrže v hornej časti nádrže na vodu.



- 3 Ak máte prípojku vodnej hadice, môžete ju použiť na naplnenie nádrže. Pre zjednodušenie môžete použiť aj lievik. V opačnom prípade naplňte 20 litrovú nádobu vodou a použite uzavreté vodné čerpadlo. Za týmto účelom zasuňte rovný koniec vodného čerpadla do nádoby s vodou a vložte pružný koniec do otvoru nádrže. Stlačením sáčku čerpadla sa cez čerpadlo nasaje voda do nádrže.



- 4 Naplňte nádrž, až kým hladina vody nedosiahne značku „Calibration Level“ (pozri šípku).





---

## POKYNY K VESLOVANIU

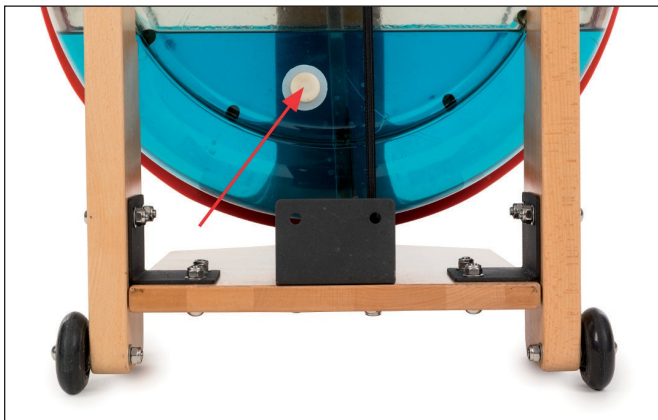
---

- 1 Štart: nakloňte sa dopredu s rukami rovno.
- 2 Ťah: zatlačte nohami a držte ruky rovno.
- 3 Koniec: vystrite nohy a ťahajte rukami.
- 4 Spätný pohyb: pohyb dopredu s hornou časťou tela cez panvu.
- 5 Štart: začnite pohyb od začiatku.

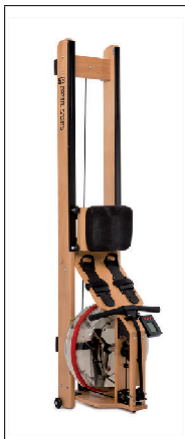


## VYPRÁZDNENIE NÁDRŽE NA VODU

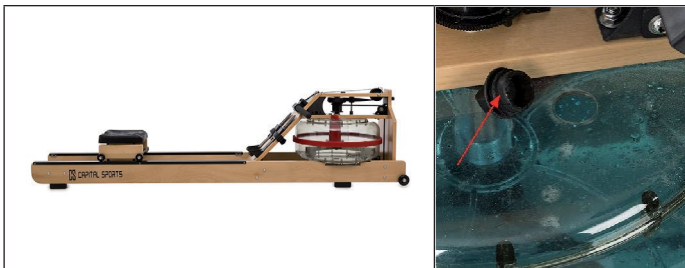
Najlepšie je vypustiť nádrž priamo pomocou odtoku - môžete jednoducho otvoriť vypúšťaciu zátku na spodnej strane nádrže a nechať vodu vytiecť.



1 Ak to nie je možné, veslovací stroj postavte vertikálne.



- 2 Počkajte, kým sa zásobník vody nevyprázdni. Teraz veslovací trenažér znova postavte horizontálne a otvorte plniacu zátku na hornej strane nádrže.



- 3 Nádrž na vodu vyprázdňte pomocou dodávanej ručnej pumpy. Do nádrže na vodu vložte rovný kus vodného čerpadla a pružný koniec do nádoby na zachytenie vody. Zatlačením vrecka čerpadla budete pumpovať vodu cez čerpadlo.
- 4 Akonáhle už nebudete môcť čerpať vodu z nádrže, nastavte regulátor odporu na maximum a počkajte, kým zostávajúca voda pretečie do dolnej polovice nádrže. Teraz položte veslársky trenažér vertikálne (1). Hladina v dolnej polovici nádrže by mala byť v tomto okamihu mierne pod vypúšťacím uzáverom tak, aby pri otvorení (2) nevytekala žiadna voda. Teraz použite čerpadlo ako predtým na vyprázdnenie spodnej časti nádrže na vodu. Ak je hladina vody stále nad odtokovým otvorom, opatrne natočte veslovací trenažér tak, aby časť vody prúdila späť do nádrže, až kým sa nedá otvoriť zátku nádrže. Teraz použite čerpadlo ako predtým na vyprázdnenie spodnej časti nádrže na vodu (3 + 4). Opakujte tieto kroky, kým neodstránite všetku vodu z nádrže.



- 5 Umiestnite zariadenie vodorovne s otvorenou zátkou nádrže. Pod nádrž umiestnite misku alebo podobnú nádobu na zachytenie zvyšnej vody. Majte handričky po ruke, aby ste utreli akúkoľvek striekajúcu vodu.



## NASTAVENIE OPORY

Pre optimálne uchytenie počas cvičenia nastavte opierku nohy nasledujúcim spôsobom:

- 1 Umiestnite nohu na miesto.
- 2 Prispôbte si oporu a popruh podľa vašej nohy. Za týmto účelom potiahnite úchytka nad špičkou prsta (pozri šípku) smerom k sebe, až popruh nestiahne. Po nastavení opierky päty skontrolujte, či rozmery vyhovujú vašej nohe.
- 3 Uťahnite upínací pásik cez nohu.



---

## 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 časť 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 vydannej 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 tepovej 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 klude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

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

### **Anaeróbnny tréning**

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

### 3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu.

Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

#### Tréningový progres

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

#### Strava a pitný režim

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

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

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

## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so 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 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



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržiajte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



Posadte sa 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



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

## TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ

### Vloženie batérie

Veslovací trenažér má v sebe zabudovaný počítač. Na prevádzku sú potrebné dve batérie AAA, ktoré sú vložené do zadného priestoru pre batériu. Na displeji tréningového počítača môžete sledovať svoje výkonové údaje alebo nastaviť ciele vášho tréningu.

### Parametre

Čas	00:00 - 99:59 (minúty:sekundy)
Rýchlosť	0.0 – 999.9 (km/h alebo mi/h)
Vzdialenosť	0.00 – 99.99 (km alebo mi)
Kalórie	0.0 – 999.9 (kcal)
Počítadlo kilometrov - ak je k dispozícii	0.00 – 99.99 (km alebo mi)
Pulz - ak je k dispozícii	40 - 200 (bpm)



## Tlačidlá a funkcie

- **Mode (režim):** Slúži na výber požadovanej funkcie. Stlačením a podržaním po dobu 4 sekúnd vymažete všetky hodnoty funkcií (okrem počítadla kilometrov).
- **Set (Nastavenie):** Zadáte požadovanú hodnotu (okrem počítadla kilometrov).
- **Reset (Resetovať):** Obnovenie hodnoty (okrem počítadla kilometrov).

**Poznámka:** Monitor sa automaticky vypne, keď sa neprijme žiadny signál počas 4 minút. Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičenie alebo stlačíte tlačidlo.

## Funkcie

- **Čas (TMR):** Automatické uloženie tréningového času počas tréningu.
- **Rýchlosť (SPD):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- **Vzdialenosť (DST):** Akumulujte vzdialenosti počas tréningu.
- **Kalórie (CAL):** Automatické ukladanie spálených kalórií počas tréningu.
- **Odometer (TOTAL):** Zobrazenie celkovej vzdialenosti počas tréningu. Ak budete trénovať znova, prejdená vzdialenosť sa pripočíta k celkovej vzdialenosti. Počítadlo kilometrov sa nedá vynulovať, pokiaľ nevymeníte batériu.
- **Pulz:** Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa za minútu. Pre tento účel musíte držať pulzný senzor oboma rukami.
- **SCAN:** Zobrazuje hodnoty funkcií v nasledujúcom poradí: Čas> Rýchlosť> Vzdialenosť> Kalórie> Pulz> Počítadlo kilometrov.

**Poznámka:** Ak je údaj na monitore nesprávny alebo ťažko viditeľný, vymeňte batérie.

Vždy vymeňte všetky batérie.

## 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.

- Ak prístroj dlhšiu dobu nepoužívate, vytiahnite batériu z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybitiu batérie.
- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnosť tohto zariadenia môže byť dosiahnutá pravidelnou údržbou a kontrolovaním poškodení a opotrebovaní (rukoväte, 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.

## POKYNY K LIKVIDÁCI



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 batérie zahrnuté v Európskej smernici 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Skontrolujte miestne pravidlá pre separovaný zber batérií.

Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

