



FLOW MI

Veslovací тренаžér

10033785



CAPITAL SPORTS

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 2

Časti 4

Montáž 6

Plnenie nádrže 11

Nastavenia a skladovanie 13

Konzola a hlavné funkcie 14

Prevádzka a Programy 16

Prehľad kardio tréningu 20

Rozcvičenie sa pred tréningom 23

Pokyny k likvidácii 26

Vyhlasenie o zhode 26

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10033785
Napájanie (konzola)	2 AA batérie

**VAROVANIE**

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

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

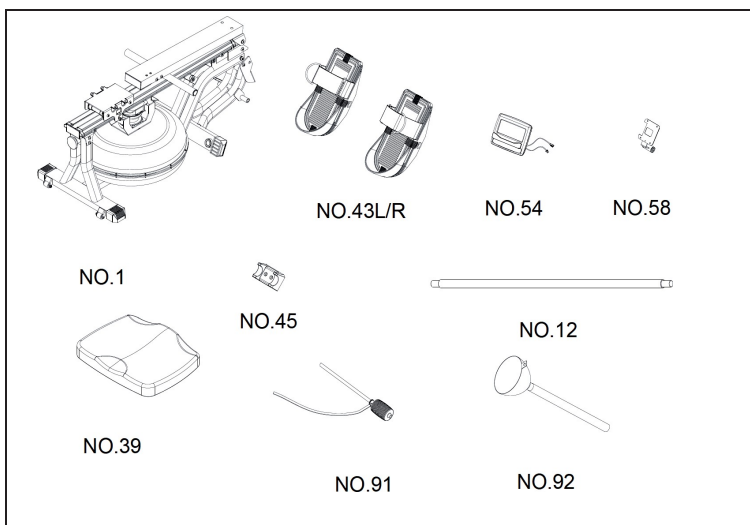
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 pocítite 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 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. 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 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, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento 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 135 kg.

ČASTI



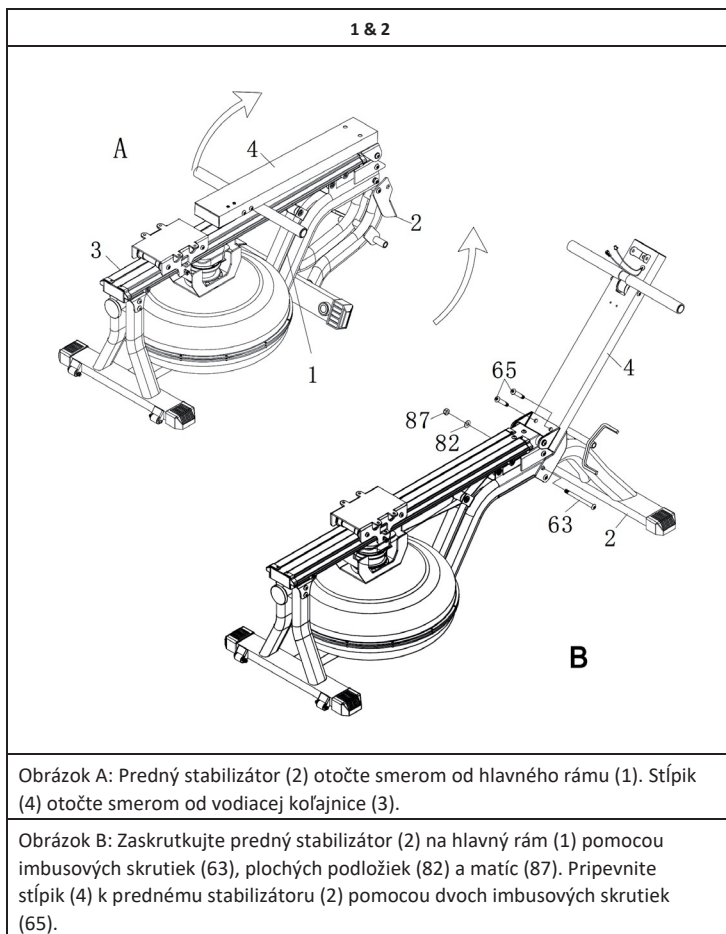
Číslo	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
12	Pedálová os	1
39	Sedlo	1
43L/R	Pedál l/r	1/1
45	Držiak riadidiel	1
54	Konzola	1
58	Doska konzoly	1
91	Sifón čerpadla	1
92	Lievik	1

Technické vybavenie

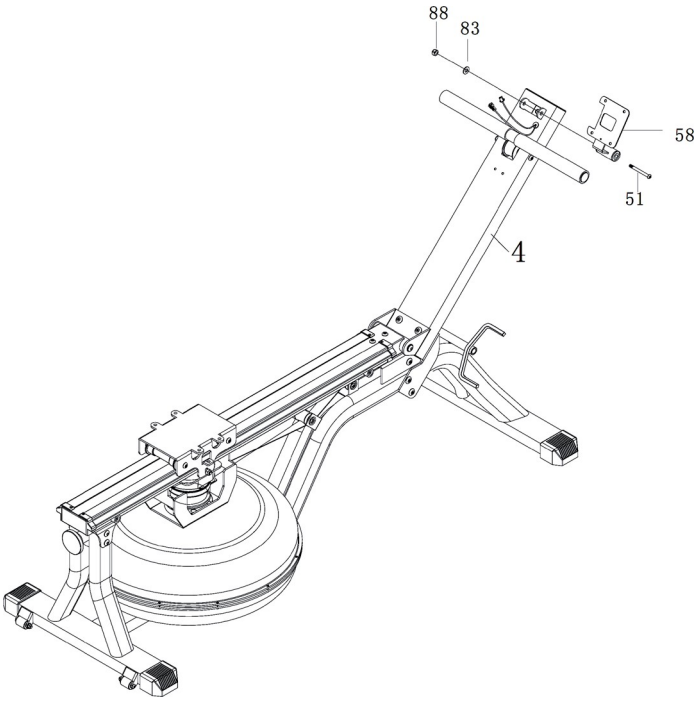
	#113 S4 1PC
	#111 S5 1PC
	#112 S6 1PC
	#110 S13-17 2PCS
	#63 M10x115 1PC
	#87 M10 1PC
	#65 M10*55 2PCS
	#75 M6*15 6PCS
	#82 M10 3PCS
	#81 M10 2PCS
	#86 M10 2PCS
	#51 M8x70 1PC
	#83 M8 1PC
	#88 M8 1PC

MONTÁŽ

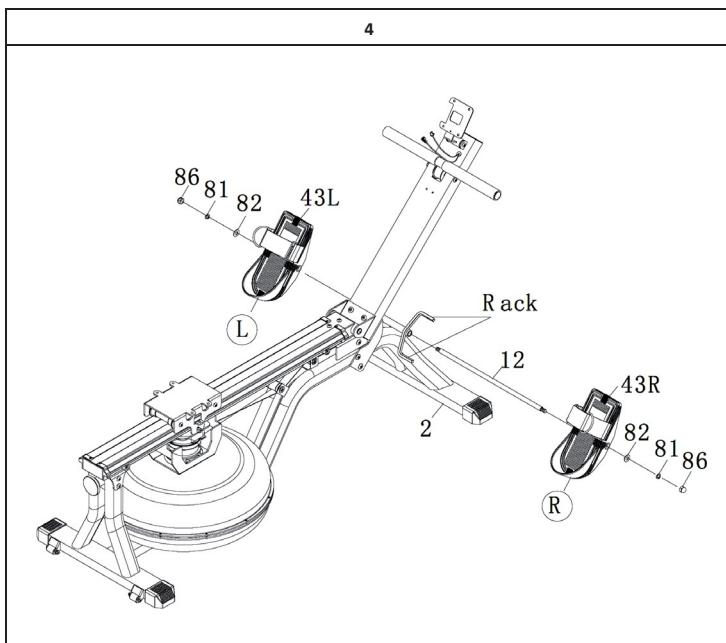
Poznámka: Pri montáži využite pomoc druhej osoby.



3



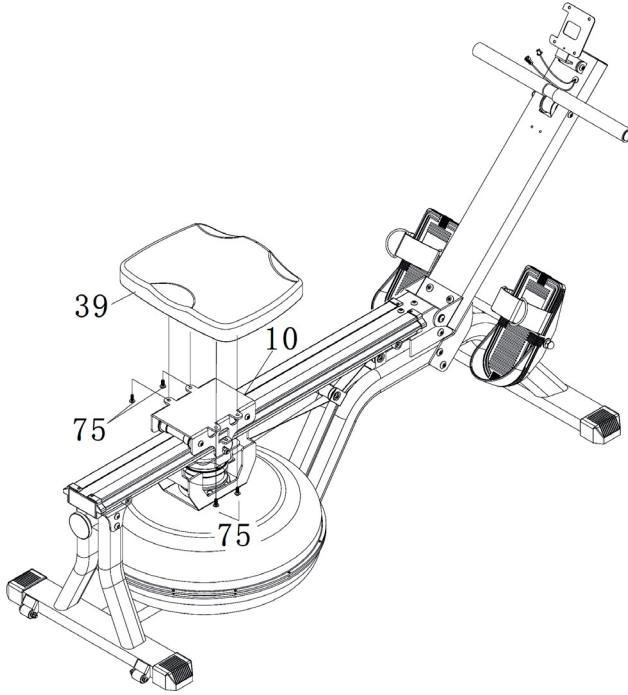
Pripojte dosku konzoly (58) k stĺpiku (4), dotiahnite skrutkou (51), plochou podložkou (83) a maticou (88).



Na ľavom pedáli (43L) je nálepka „L“ a na pravom pedáli (43R) nálepka „R“. Vsuňte pedálovú os (12) cez trubicu na prednom stabilizátore (2). Nasuňte pravý pedál (43R) na pravú stranu osi pedála (12). Nasuňte ľavý pedál (43L) na ľavú stranu osi pedála (12). Potom pedále (43R, 43L) na oboch koncoch pedálovej osi (12) zaistíte plochými podložkami (82), pružnými podložkami (81) a skrutkami (86).

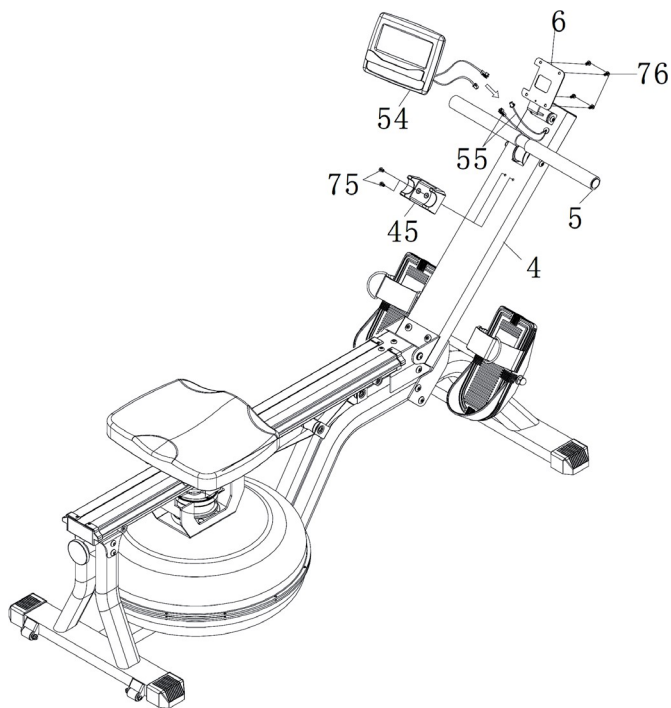
Poznámka: Na utiahnutie matíc (86) na oboch koncoch pedálovej osi (12) budete potrebovať dva kľúče súčasne.

5



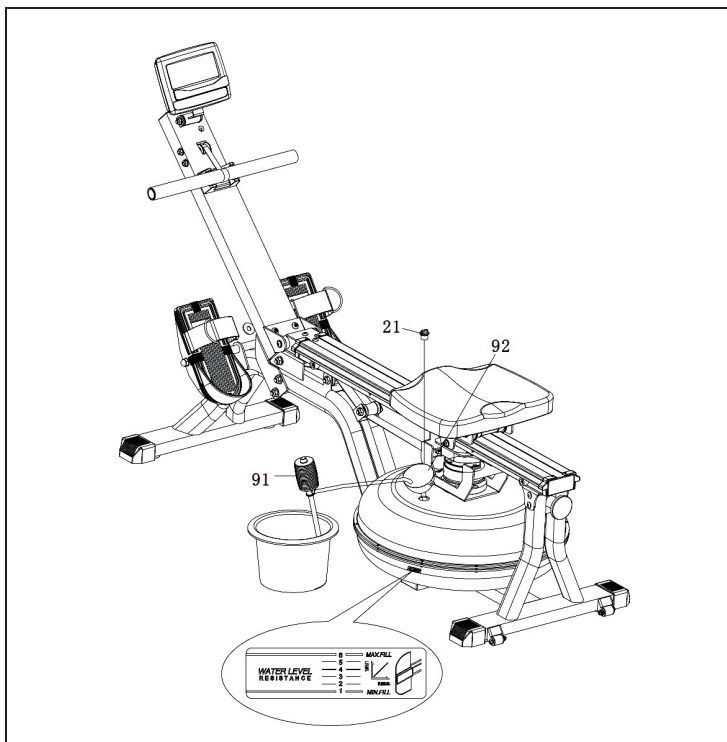
Sedlo (39) pripevnite k držiaku sedadla (10) pomocou štyroch imbusových skrutiek (75).

6



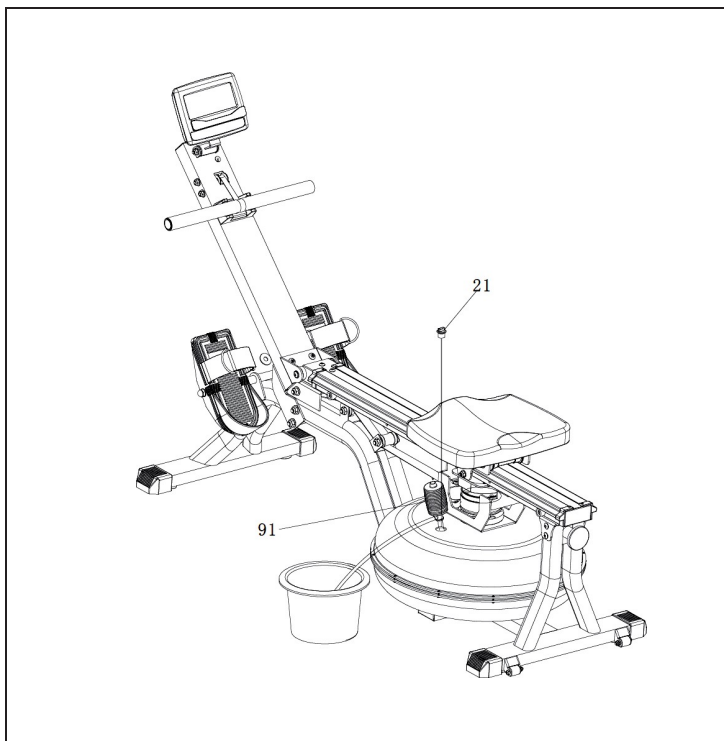
Pripevnite držiak riadidiel (45) k stĺpiku (4) pomocou dvoch imbusových skrutiek (75). Umiestnite riadidlá (5) na držiak riadidiel (45). Vložte dve AA batérie do konzoly (54) (batérie nie sú súčasťou balenia!). Konzolu (54) pripevnite na konzolu (6) pomocou štyroch imbusových skrutiek (76). Pripojte káble snímačov (55) k pripojovacím vodičom konzoly (54) a vytiahnuté káble zatlačte späť do stĺpika (4).

PLNENIE NÁDRŽE



- Vyberte plniacu zátku (21) z nádrže (18).
- Vložte lievik (92) do nádrže a potom naplňte nádrž pomocou kadičky alebo sifónu čerpadla (91) a vedra. Pozrite sa na indikátor hladiny vody na bočnej strane nádrže a doplňte vodu na požadovanú hladinu.
- Ak chcete prečerpať vodu alebo neskôr vyprázdniť nádrž, umiestnite vedro vedľa zariadenia a odčerpajte vodu pomocou sifónu čerpadla (91) z nádrže do vedra.
- Nakoniec vložte plniacu zátku (21) do hornej nádrže a zotrite všetku prebytočnú vodu z rámu.

- Ak chcete prečerpáť vodu alebo neskôr vyprázdniť nádrž, umiestnite vedro vedľa zariadenia a odčerpajte vodu pomocou sifónu čerpadla (91) z nádrže do vedra.



Dôležité poznámky

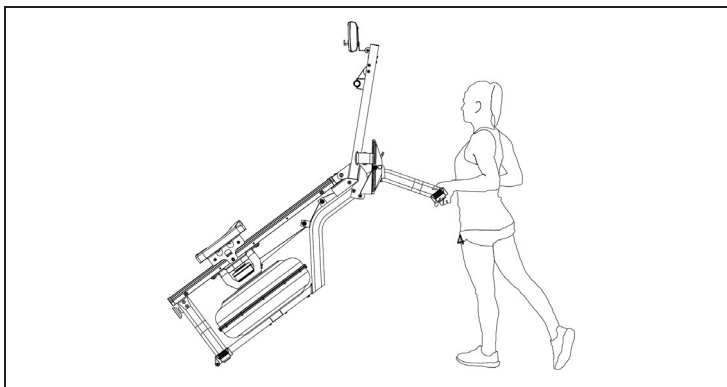
- Naplňte nádrž iba vodou z vodovodu alebo destilovanou vodou.
- Voda z nádrže nie je vhodná na pitie. Po prečerpaní z nádrže vodu vylejte.

Ukazovateľ hladiny vody a odpor

- Indikátor hladiny vody je umiestnený na boku nádrže. Nádrž môže byť naplnená do úrovne 6, ale nikdy nie nad túto hranicu. Naplnenie nádrže nad tento limit poruší podmienky záruky.
- Odpor závisí od hladiny vody v nádrži. Úroveň 1 je najmenší odpor, úroveň 6 je najvyšší odpor.

NASTAVENIA A SKLADOVANIE

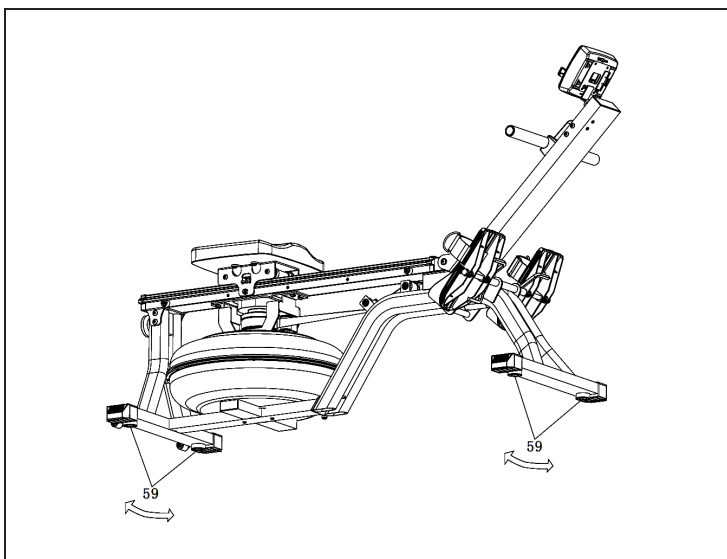
Premiestnenie zariadenia



Zdvíhajte predný stabilizátor, až kým sa transportné kolesá nedotýkajú zeme, potom zariadenie posuňte na požadované miesto.

Vyváženie zariadenia

Ak nie je zariadenie úplne vyvážené, upravte koncové uzávery L / R (59) na zadnom stabilizátore.



KONZOLA A HLAVNÉ FUNKCIE

Ovládací panel indikátory displeja



Uvedenie do prevádzky

- Všetky indikátory na displeji sa krátko zobrazia 2 sekundy po vložení batérií.
- Stlačením smerových tlačidiel upravte intenzitu tréningu v režime výberu L1 na L6 (predvolené nastavenie je L6). Stlačte Enter na potvrdenie. Konzola je teraz v pohotovostnom režime.

Funkcie tlačidiel

RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Stlačením tohto tlačidla otestujete pulz po dobu 60 sekúnd. Počítač musí mať pulz ako vstupný signál.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Po stlačení tlačidla sa počas režimu nastavovania parametrov vynuluje nastavená hodnota a ďalším stlačením sa vynuluje výber programu. • Stlačením sa vrátite do pohotovostného režimu počas zastavenia. • Stlačením a podržaním na 2 sekundy počítač resetujete.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Začnite a ukončíte tréning.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Potvrďte výber programu. • Potvrďte nastavenie a prejdite na ďalšie nastavenie parametrov. • Stlačením tlačidla zmeníte zobrazenie hodnoty funkcie počas tréningu.
[>]	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšte hodnotu nastaveného parametra • Vyberte program QUICK START, STANDARD, TARGET SINGLE, TARGET INTERVAL, CUSTOM, RACE.
[<]	<ul style="list-style-type: none"> • Znížte hodnotu nastaveného parametra. • Vyberte program QUICK START, STANDARD, TARGET SINGLE, TARGET INTERVAL, CUSTOM, RACE.

Poznámka: Stlačením klávesov so šípkami zobrazíte hodnotu funkcie vo veľkom strednom okne displeja.

Nastaviteľné parametre

	Základné	Zvýšenie / Zníženie	Nastaviteľný rozsah	Zobrazovaný rozsah
TIME (čas)	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE (vzdialenosť)	0	±100	0~99900	0~99999
STROKES (kadencia)	0	±10	0~99990	0~99999
CALORIES (kalórie)	0	±10	0~9990	0~9999

Poznámka: Čas (TIME) a vzdialenosť (DISTANCE) sa nedajú nastaviť súčasne. Môžete zadať cieľový čas alebo cieľovú vzdialenosť.

Indikátory displeja

- TIME: Zobrazuje časový rozsah tréningu
- TIME/500M: Priemerný čas na 500 metrov sa automaticky zobrazuje a neustále aktualizuje.
- SPM: Zábery za minútu.
- DISTANCE: Zobrazuje preveslovanú vzdialenosť
- STROKES: Zobrazuje aktuálny počet záberov.
- TOTAL STROKE: Celkový počet záberov.
- CALORIES: Zobrazuje spálené kalórie.
- PULSE Zobrazuje srdcovú frekvenciu užívateľa počas tréningu.
- DRAG FORCE: Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu.
- WATT: Zobrazuje aktuálnu hodnotu výkonu vo wattoch
- A+: Zobrazuje priemernú hodnotu funkcií času, kalórií, wattov a srdcového rytmu.

PREVÁDZKA A PROGRAMY

RÝCHLY ŠTART

- Stláčaním tlačidiel šípok zvolíte QUICK START, potom stlačením START / STOP spustíte tréning.
- Stlačením tlačidla ENTER počas cvičenia prepnete hodnotu funkcie na veľké zobrazenie v strede displeja.
- Programový profil pozostáva zo 16 stĺpcov, z ktorých každý zodpovedá 100 metrom.

STANDARD

- Stlačením smerového tlačidla vyberte STANDARD. Potom stlačte ENTER, aby ste vybrali jeden z tréningových režimov: 2000 m, 5000 m, 10,000 m, 30:00, 500 m/1:00. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu.
- Predvolená hodnota funkcie sa potom odpočítava alebo pripočítava v závislosti od zvoleného režimu.
- Po ukončení režimu prepnete do pohotovostného režimu stlačením tlačidla RESET.

TARGET SINGLE (jeden cieľ)

Stlačením smerového tlačidla vyberte TARGET SINGLE. Potom stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte a vyberte jedno zo štyroch nastavení cieľa: Single Time, Single Distance, Single Calories, Single THR.

- Single Time: Môžete tu nastaviť iba čas. Po dokončení nastavenia stlačte START/STOP pre začatie tréningu.
- Single Distance: Môžete tu nastaviť iba vzdialenosť. Po dokončení nastavenia stlačte START / STOP na spustenie tréningu.
- Single Calories: Môžete tu nastaviť iba kalórie. Po dokončení nastavenia stlačte START/STOP pre začatie tréningu.
- Single T.H.R.: Iba cieľová srdcová frekvencia, môže byť nastavená od 90 do 200 tepov za minútu (úderov za minútu). Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu po nastavení. Poznámka: Keď zaznie pípnutie, srdcová frekvencia je vyššia ako nastavená hodnota THR.

TARGET INTERVALS (cieľové intervaly)

Stlačením smerového tlačidla vyberte TARGET INTERVALS. Potom stlačte ENTER, aby ste vybrali jeden z cieľových intervalov a vstúpili do režimu nastavenia intervalu: Intervals Time, Intervals Distance, Intervals Variable.

- Intervals Time (čas intervalu): Tréningový čas nastavíte pomocou tlačidiel so šípkami. Potom stlačte ENTER a nastavte čas pozastavenia. Po dokončení nastavenia stlačte START/STOP pre začatie tréningu.

- Intervals Distance (vzdialenosť intervalov): Tréningovú vzdialenosť nastavíte pomocou tlačidiel so šípkami. Potom stlačte ENTER a nastavte čas pozastavenia. Po dokončení nastavenia stlačte START/STOP pre začatie tréningu.
- Intervals Variable (variabilné intervaly): Čas tréningu nastavíte pomocou tlačidiel so šípkami. Potom stlačte ENTER a nastavte tréningovú vzdialenosť. Potom stlačte ENTER a nastavte čas pozastavenia. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu po nastavení.

CUSTOM (individuálny)

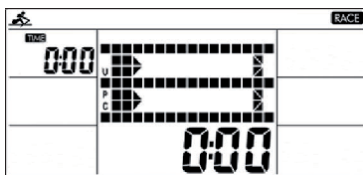
Stláčaním smerových tlačidiel vyberte CUTOM. Potom stlačte ENTER, aby ste vybrali jeden zo štyroch individuálnych režimov: V30/:30R, V1:00/1:00R...7, V2000m/3:00R...4, V1:40/:20R...9.

- V :30/:30R: 30 sekúnd tréning, potom 30 sekúnd pauza.
- V1:00/1:00R...7: Jedna minúta tréningu, potom jedna minúta pauzy, 7 kôl.
- V2000m/3:00R. 4: 2000 m tréning, potom tri minúty prestávka, 4 kolá.
- V1:40/:20R. ... 9: Tréning 1:40 minút, potom prestávka 20 sekúnd, 9 kôl.

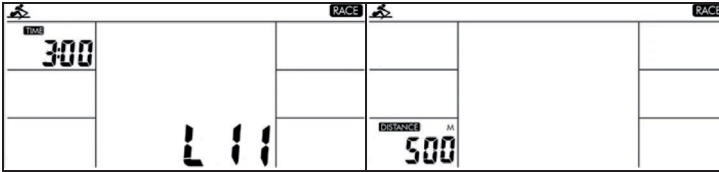
RACE (preteky)

Stláčaním smerových tlačidiel vyberte RACE. Potvrďte stlačením tlačidla ENTER a opätovným stlačením tlačidiel so šípkami vyberte položku L1-L15. Stlačením ENTER pokračujte v nastavovaní vzdialenosti -DISTANCE. DISTANCE bliká. Stláčaním tlačidiel so šípkami upravte hodnoty. Stlačením tlačidla ENTER opustíte nastavenie a stlačením tlačidla START spustíte tréning.

Bodová matica na displeji zobrazuje porovnanie závodného počítača verzus užívateľa. Keď počítač alebo používateľ dosiahne cieľ, počítač sa zastaví.



- Keď sa zobrazí TIME, stlačením ENTER prepnete na zobrazenie TIME / 500M A +.
- Keď sa zobrazí SPM, stlačením klávesu Enter prepnete na zobrazenie SPM A +.
- DISTANCE označuje tréningovú vzdialenosť.
- Keď je zobrazené TOTAL STROKES, stlačením ENTER prepnete na zobrazenie STROKES.
- Keď sa zobrazí CALORIES, stlačením ENTER prepnete na zobrazenie WATT A +.
- PULSE zobrazuje srdcovú frekvenciu.



Na konci závodu matica zobrazuje PC-WIN (počítač vyhral) alebo USER-WIN (užívateľ vyhral).

Poznámka: V režime RACE je možné nastaviť iba vzdialenosť. Čas je nastavený pre programy L1-L15 takto:

L1	8:00	L6	5:30	L11	3:00
L2	7:30	L7	5:00	L12	2:30
L3	7:00	L8	4:30	L13	2:00
L4	6:30	L9	4:00	L14	1:30
L5	6:00	L10	3:30	L15	1:00

Dôležité poznámky ku konzole

- Štyri minúty po ukončení tréningu sa konzola automaticky prepne do pohotovostného režimu a všetky hodnoty sa automaticky vynulujú (okrem TOTAL STROKES). Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu.
- Keď má zobrazenie displeja slabú intenzitu, vymeňte batérie.

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 aeróbnu alebo anaeróbnu 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 anaeróbnu tréning.

Anaeróbný tréning

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

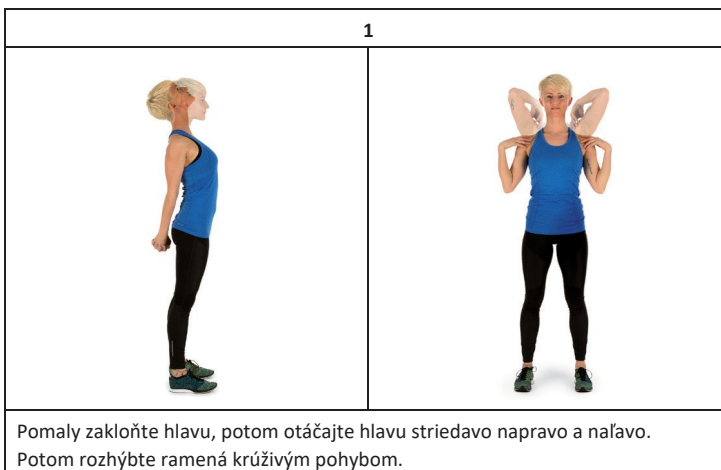
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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.

Vyhradte 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 smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte 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 baterky 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)

