



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky NAUTILUS. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám spoustu zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš NAUTILUS tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje naleznete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení značky NAUTILUS je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan sro

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com web:

www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. DUVLAN nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástí.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 150 kg. • Zařízení nemohou používat osoby mladší 14 let. • Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí

zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.

- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m. • Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku. •

Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.

- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie HA (norma EN957) pro domácí použití. Pro komerční využívání zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.

- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s Vaším lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.

- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví. • Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře. • S tréninkem začněte až poté, co se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládáno a nastaveno.

- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu. • Používejte pouze originální díly NAUTILUS (viz seznam). • Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.

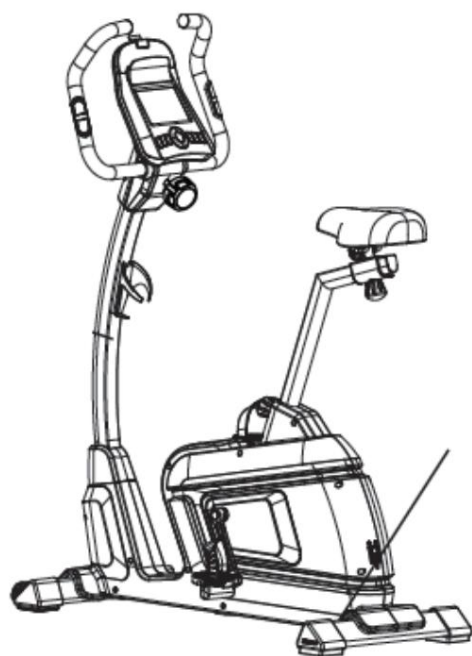
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby vám během cvičení nepřekážely. • Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.

Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.

- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy. •

Jakákoliv montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě. • Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí. • Hmotnost: 30 kg • Celkové rozměry (dx š xv): 117x56x140 cm

Sériové číslo a výstražné etikety



Specifikace produktu
a sériové číslo

Soulad s FCC



Změny nebo úpravy tohoto zařízení, které nejsou výslovně schváleny stranou odpovědnou za povolení, mohou vést ke zrušení oprávnění uživatele provozovat toto zařízení.

Zařízení a napájecí zdroj odpovídají části 15 pravidel FCC. Provoz podléhá následujícím dvěma podmínkám:

1. Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení.
2. Toto zařízení musí akceptovat jakékoli přijaté rušení včetně rušení, které může způsobit nežádoucí fungování.

Poznámka: Toto zařízení a napájecí zdroj byly testovány a bylo zjištěno, že vyhovují omezením pro digitální zařízení třídy B v souladu s částí 15 pravidel FCC. Tato omezení jsou navržena tak, aby poskytovala přiměřenou ochranu před škodlivým rušením při montáži v domácnosti. Toto zařízení generuje, používá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii a pokud není smontováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikace.

Není však zaručeno, že při konkrétní montáži nedojde k rušení. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé rušení rádiového nebo televizního příjmu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, doporučuje se uživateli pokusit se rušení napravit jedním nebo více z následujících opatření:

- Přesměrujte nebo přemístěte přijímací anténu.
- Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky v jiném obvodu, než je zapojený přijímač.
- Požádejte o pomoc prodejce nebo zkušeného rádio/TV technika.

Pokyny pro uzemnění

Toto zařízení musí být uzemněno. Při poruše správné uzemnění snižuje riziko elektrického šoku. Elektrický kabel je vybaven uzemňovacím vodičem a musí být připojen do správně připevněné a uzemněné zásuvky.



Elektrické vedení musí splňovat všechny místně platné normy a požadavky. Nesprávné zapojení uzemňovacího vodiče může mít za následek zásah elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je zařízení správně uzemněno, poraďte se s elektrikářem. Nevyměňujte elektrický kabel zařízení – nelze-li se připojit do Vaší zásuvky, nechte si odborníkem namontovat správný typ zásuvky.

Zapojíte-li zařízení do zásuvky s jističem s ochranou proti přetížení, spuštění zařízení může vyhodit pojistky. Pro ochranu zařízení doporučujeme použít přepětovou ochranu.



Pokud použijete přepětovou ochranu, ujistěte se, že má stejný výkon jako toto zařízení. Nepřipojujte jiná zařízení k přepětové ochraně společně s tímto zařízením.

Ujistěte se, že je zařízení připojeno do zásuvky se stejnou konfigurací jako kabel. Nepoužívejte adaptér.

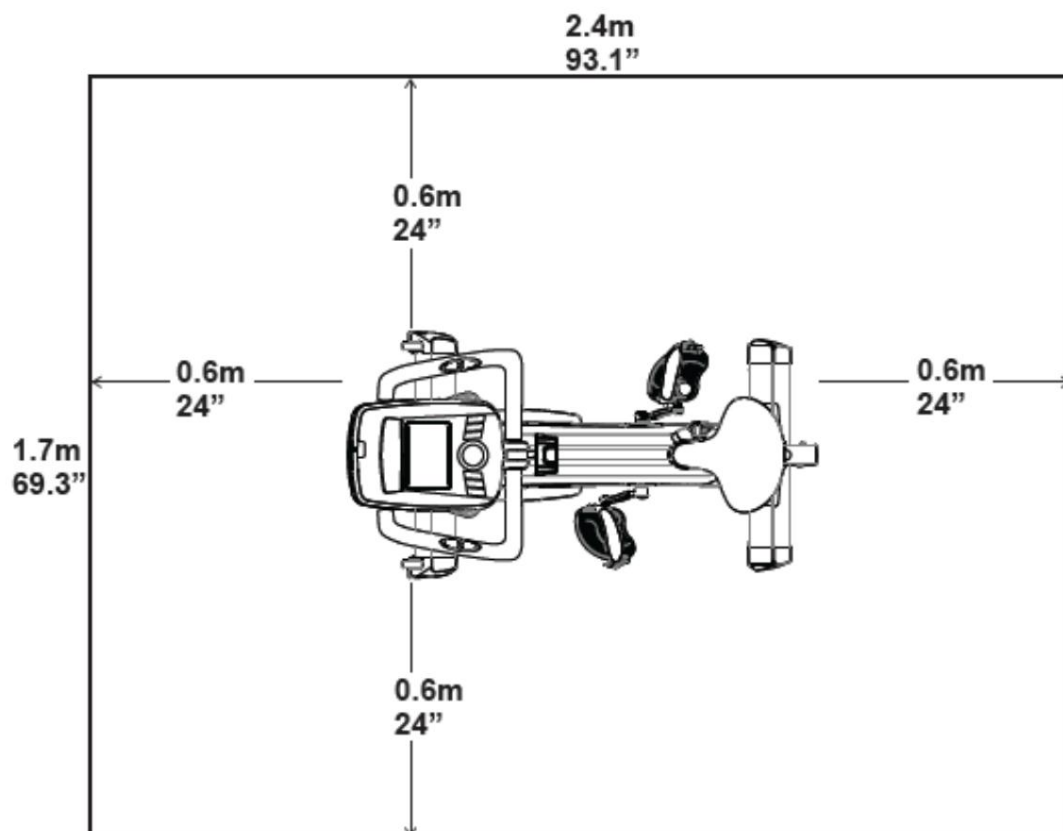
Před montáží

Zvolte místo, kde chcete smontovat a používat toto zařízení. Kvůli bezpečnému používání zvolte tvrdý, rovný povrch. Při montáži si kolem sebe nechte volný prostor minimálně 2,4m x 1,8m.

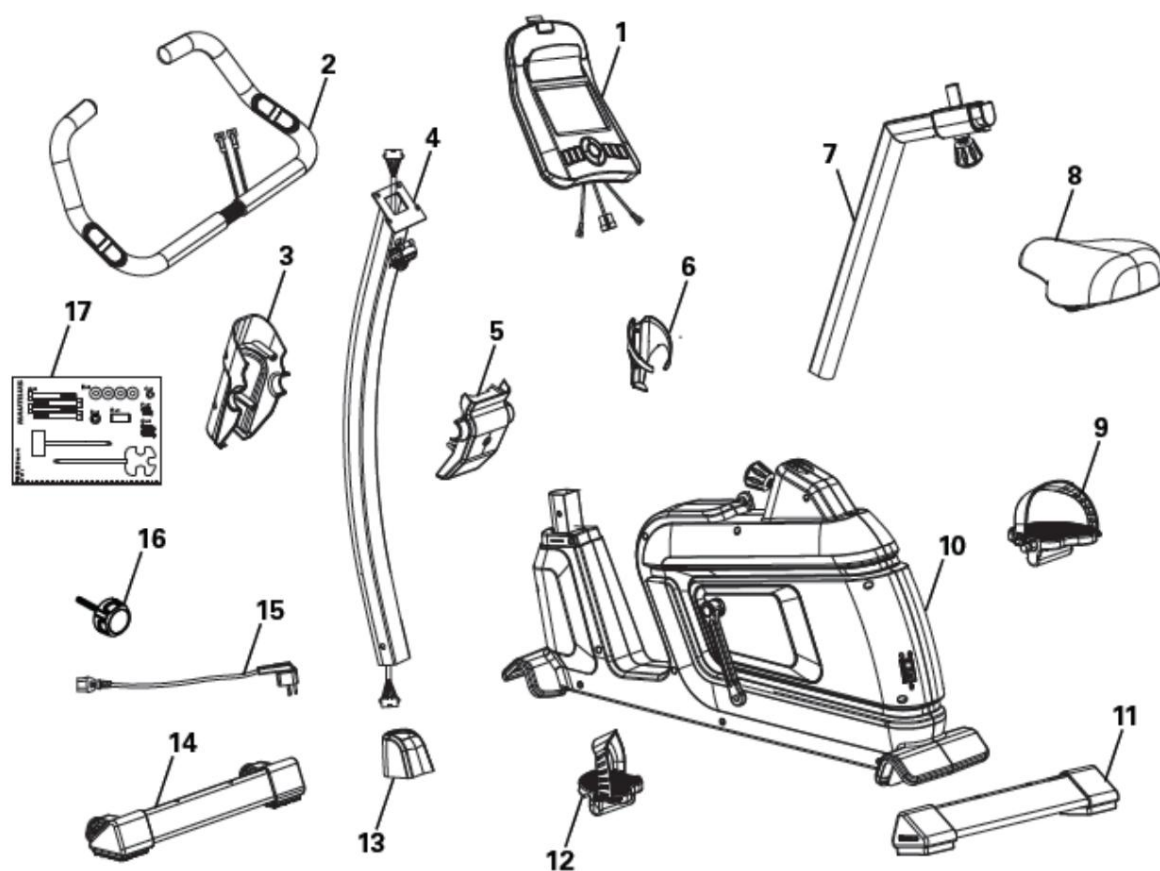
Základní montážní tipy

Při montáži se řiďte těmito základními pokyny:

1. Před montáží si přečtěte bezpečnostní upozornění.
2. Shromážděte si všechny díly potřebné k montáži.
3. Za použití správného nářadí utáhněte šrouby a matice otočením ve směru hodinových ručiček a povolte otočením v protisměru hodinových ručiček.
4. Při montáži dvou dílů opatrně nadzvedněte zařízení a podívejte se skrz otvory šroubů, abyste správně vložili šroub do otvoru.
5. Při montáži mohou být zapotřebí 2 osoby.

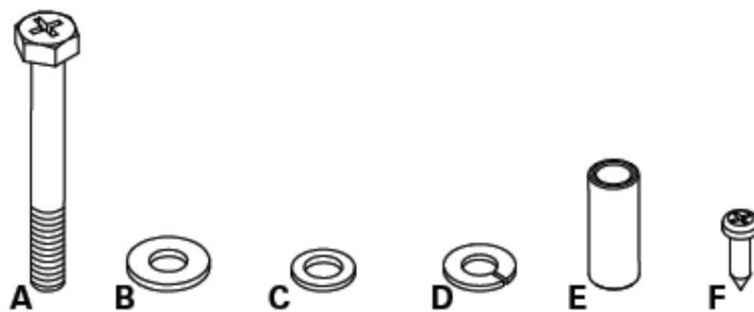


Seznam dílů



P.Č. KS	Název	Počítač	P.Č. KS	Název	Hlavní
	Řídítka	1	10	ráma	1 Zadní
1			11	stabilizátor	1 Levý pedál
2	1 Otočný kryt počítače	1	12	(L)	
3	Podpěra počítače	1 Kryt	13	1 Držák podpěry	1
4	držáku řídítek	1 Držák na	14	Přední stabilizátor	1
5	láhev	1 Tyč sedáku	15	Elektrický kabel	1
6	1 Sedadlo		16	Nastavitelný šroub	1
7	1 Pravý pedál (R)		17	řídítek	1 Seznam kovových dílů
8			18	Hrudní pás	
9					

Kovové díly



P.Č. KS	Název	A 4
	Šestihranný šroub s křížovou hlavou, M8x72	B 4
	Plochá podložka M8	C 1
	Plochá podložka M8 – úzká	D 1
	Uzamykací podložka M8	EF
	1 Průchodka	4
	Samorezný šroub	2.9x13

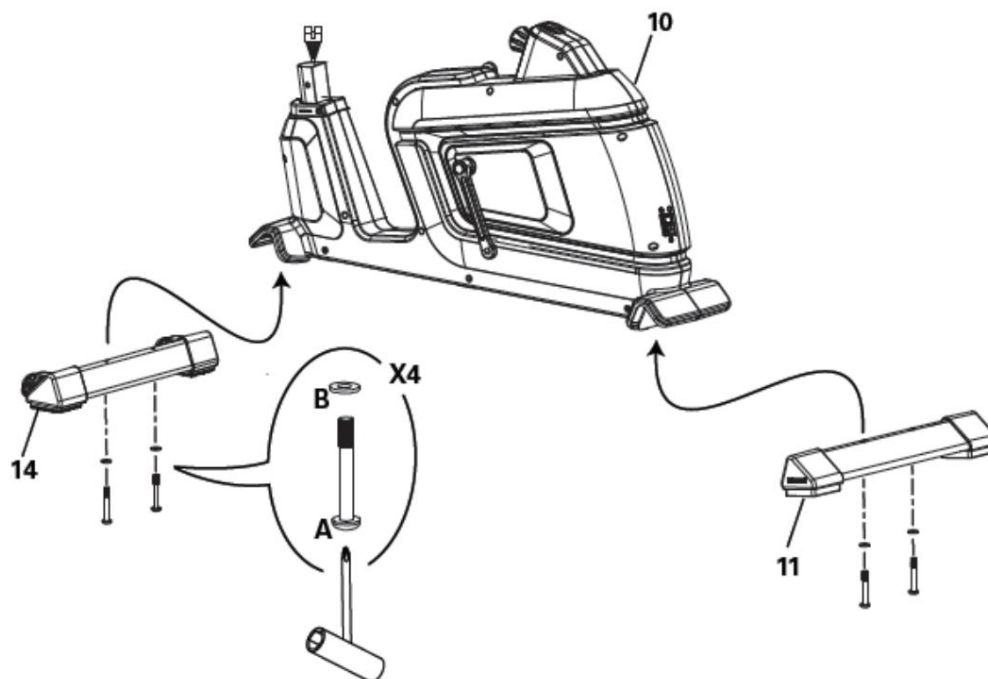
Potřebné nářadí -
součástí balení

Montážní návod

Krok 1

Přípevnění stabilizátorů k hlavnímu rámu.

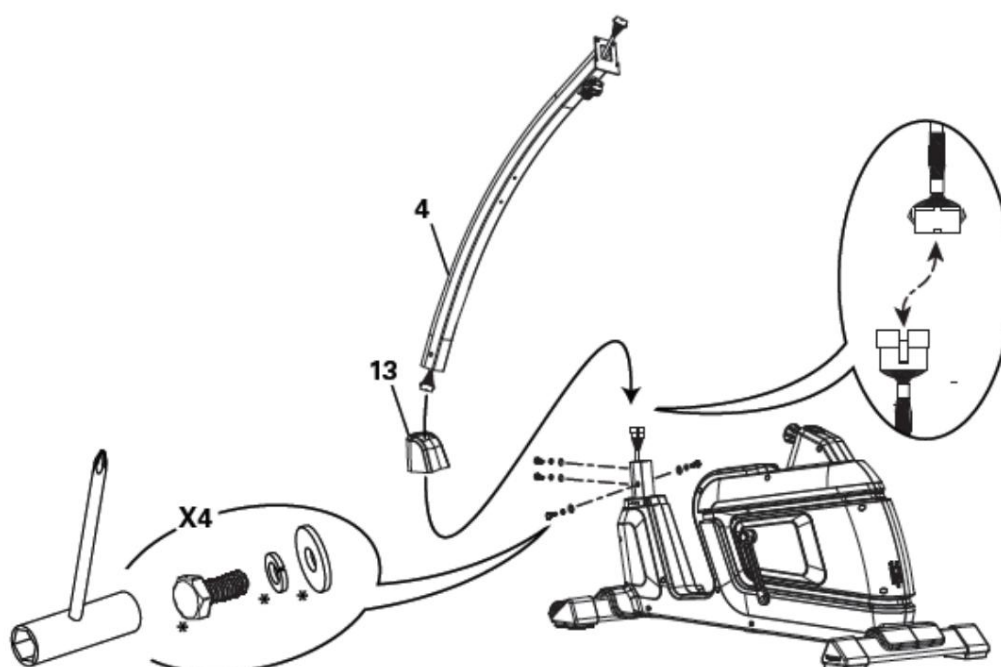
Poznámka: Ujistěte se, že transportní kolečka na předním stabilizátoru směřují dopředu.



Krok 2

Přípevnění podpěry počítače a držáku podpěry

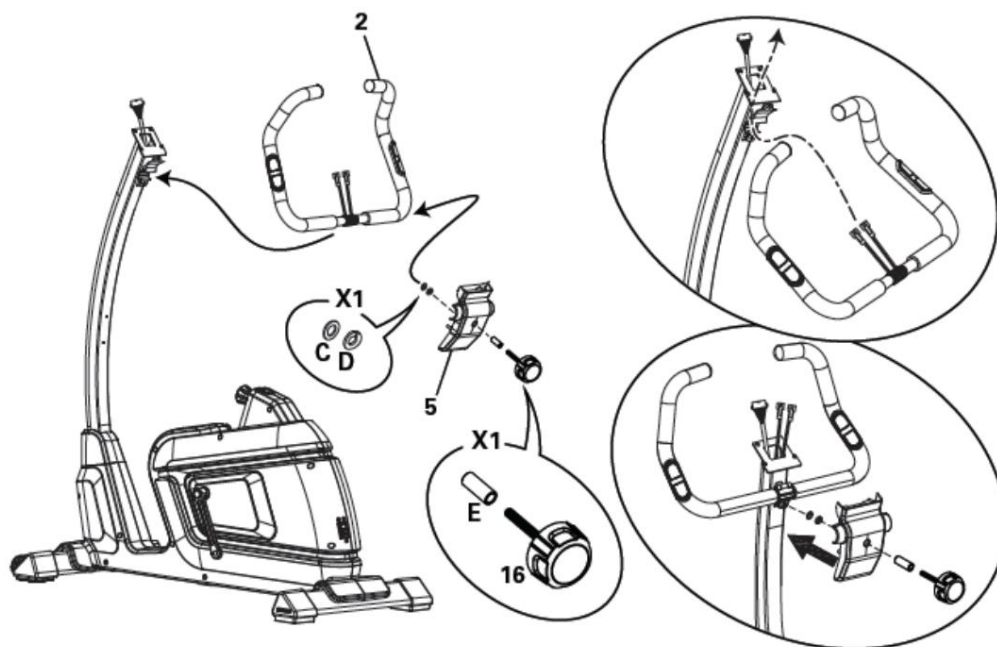
Poznámka: Neohýbejte kabel počítače. Kovové díly označené * jsou předem namontovány na počítači a nejsou na seznamu kovových dílů.



Krok 3

Přípevnění řídítek k podpěře

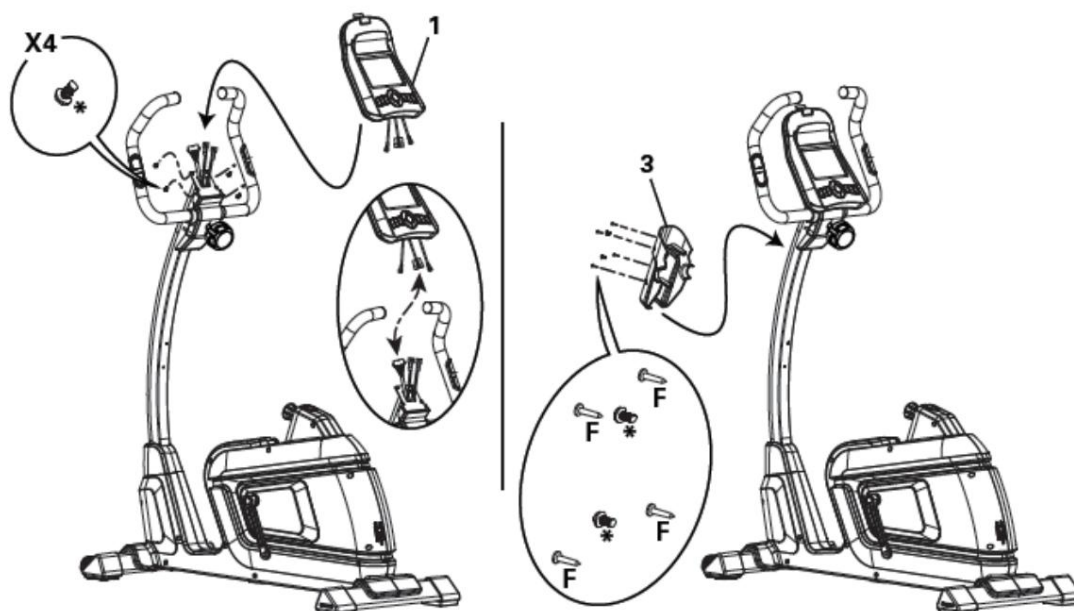
Poznámka: Vložte kabely měřiče srdeční frekvence skrz otvor v tyči počítače. Neohýbejte kabely. Nasaďte řídítko do drážky, nastavte je do požadovaného úhlu, nasaďte kryt řídítek a připevněte je pomocí příslušných kovových dílů. Plně utáhněte stavitelný šroub, abyste zafixovali řídítko na místě.



Krok 4

Přípevnění počítače a otočného krytu počítače

Poznámka: Neohýbejte kabely. Přebytné kabely vložte do tyče počítače, aby se kryt mohl otáčet. Kovové díly označené * jsou předem namontovány a nejsou na seznamu kovových dílů.



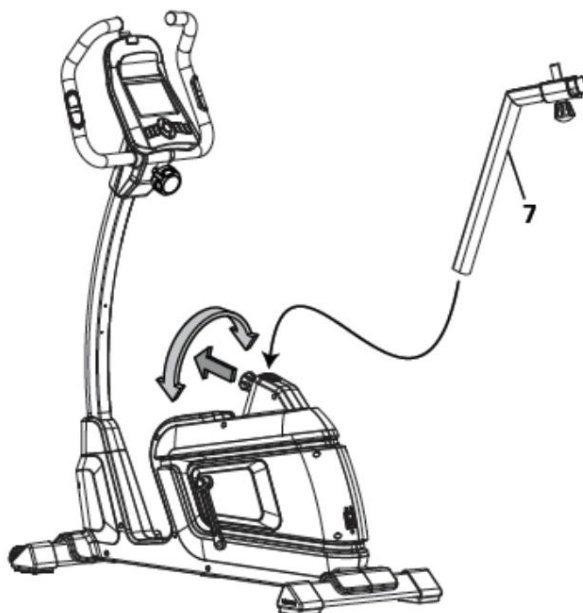
Krok 5

Připevnění tyče sedadla k hlavnímu rámu

Poznámka: Ujistěte se, že stavitelný šroub zapadne do tyče sedadla.



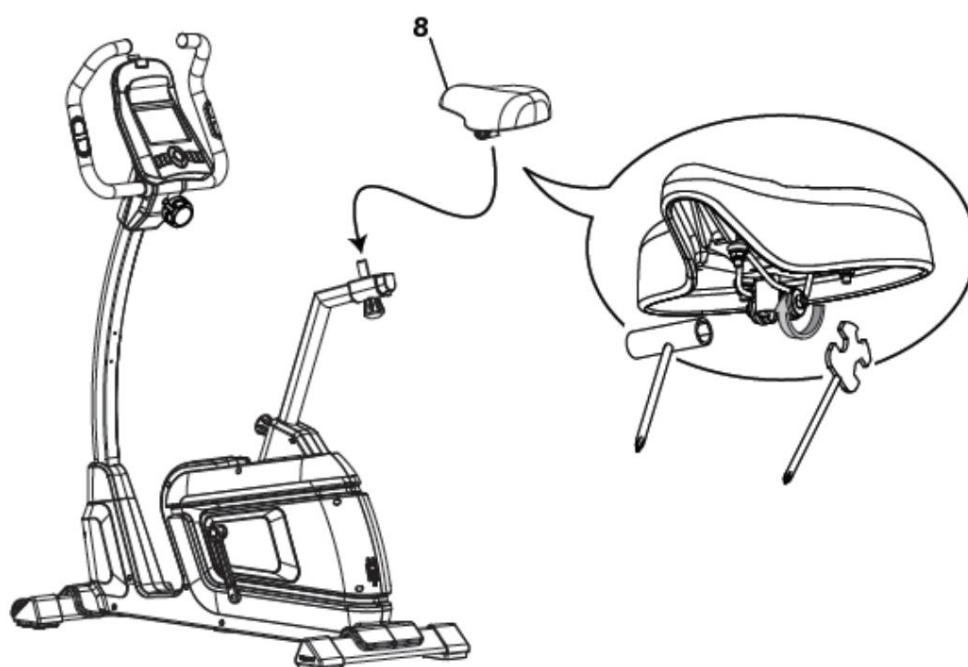
Výšku sedadla nastavte maximálně po značku STOP na tyči.



Krok 6

Připevnění sedadla k tyči sedadla

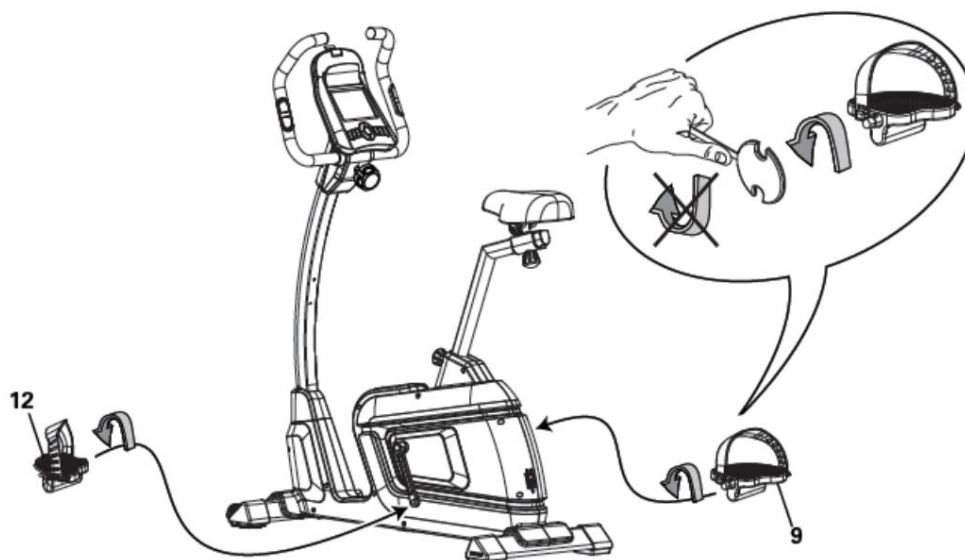
Poznámka: Ujistěte se, že je sedadlo rovně. Pro upevnění sedadla utáhněte obě matice na drážce sedadla.



Krok 7

Přípevnění pedálů

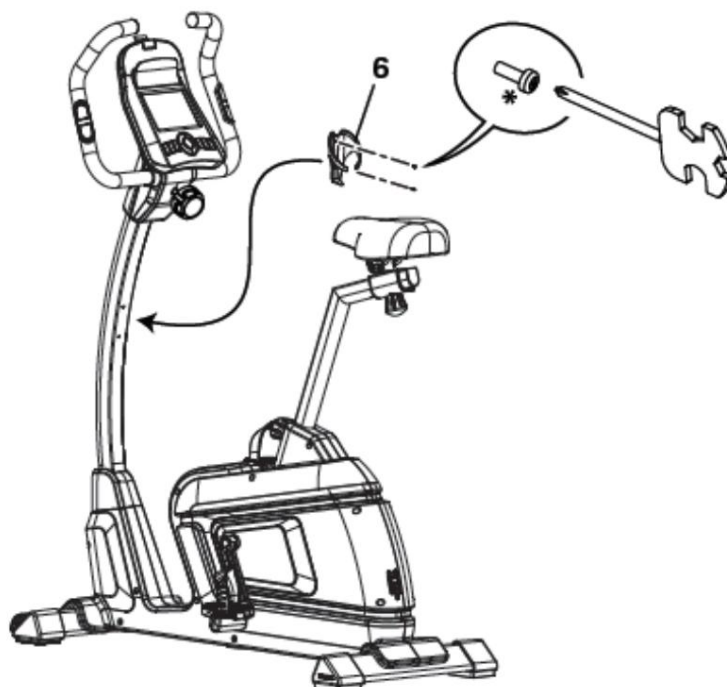
Poznámka: Levý pedál se šroubuje v protisměru. Ujistěte se, že připevňujete pedály na správnou stranu rotopedu. Strany jsou orientovány podle toho, jak sedíte na rotopedu. Levý pedál je označen písmenem (L) a pravý písmenem (R).



Krok 8

Přípevnění držáku na láhev

Poznámka: Šroub (*) je předem namontován na podpěře a nezahrnuje se do seznamu kovových dílů.

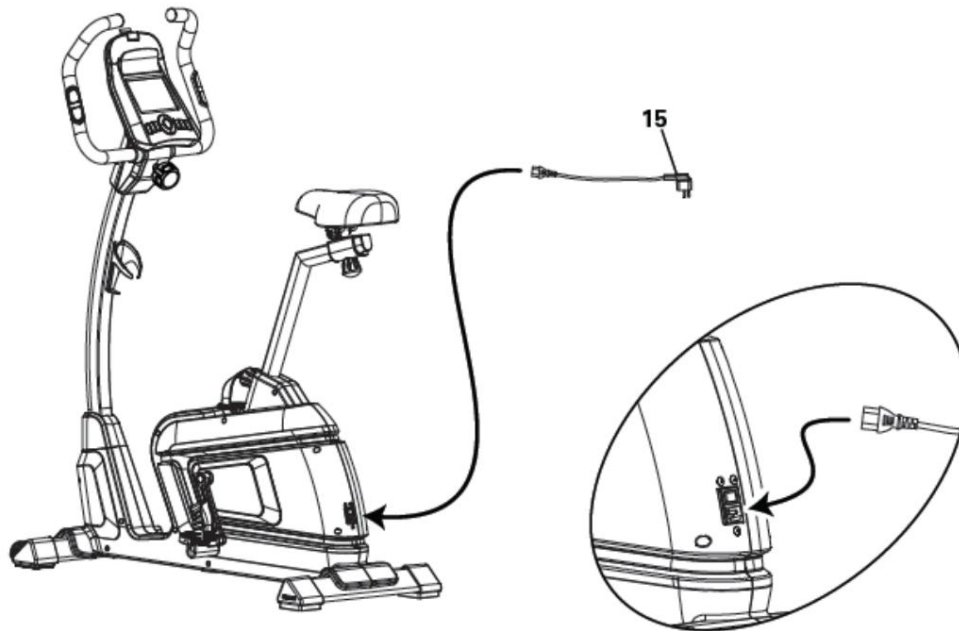


Krok 9

Připojení elektrického kabelu



Zapojte toto zařízení pouze do řádně uzemněné zásuvky (viz pokyny k uzemnění).



Krok 10

Závěrečná kontrola

Zkontrolujte zařízení a ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy a všechny díly jsou správně namontovány. Popište si sériové číslo výrobku uvedené na přední straně tohoto manuálu.



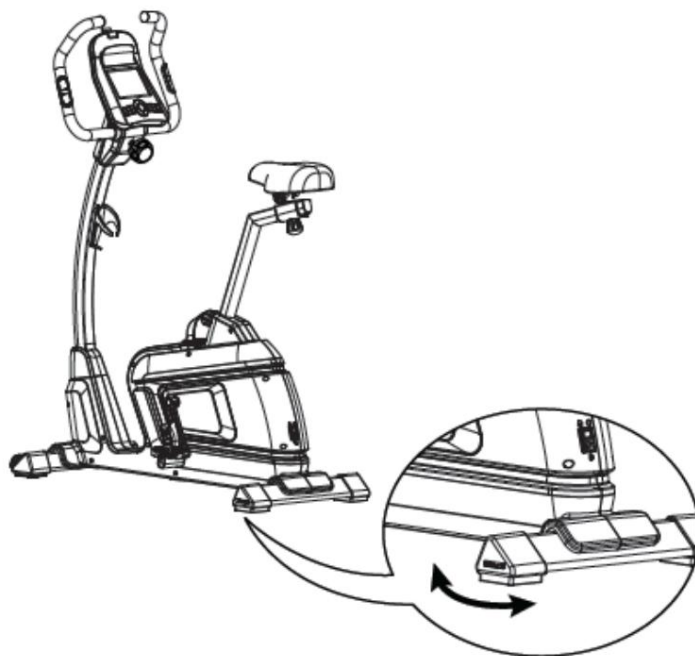
Nepoužívejte zařízení, dokud není plně smontováno a zkontrolováno.

Vyrovnání rotopedu

Vyrovnávací podložky naleznete na obou stranách zadního stabilizátoru. Otáčením zarovnáte rotoped.



Při vyrovnávání dejte pozor, abyste vyrovnávací podložky neuvolnili až příliš. Hrozí riziko úrazu nebo poškození zařízení.

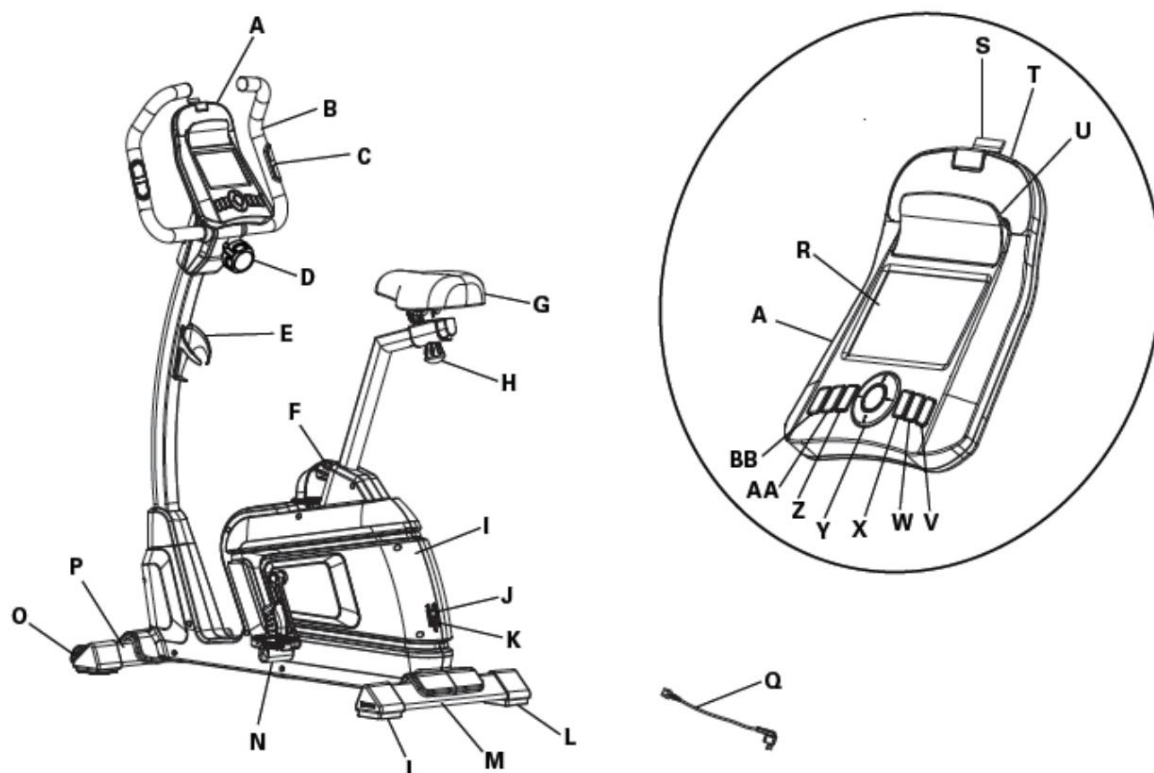


Přesunutí rotopedu

Odpojte el. kabel. Pro přesunutí rotopedu opatrně nakloňte řídítka a zároveň tlačte přední část směrem dolů. Přesuňte rotoped na požadované místo.

Poznámka: Při přesouvání rotopedu buďte opatrní. Prudké pohyby mohou ovlivnit fungování počítače.





A	Počítač	P	Přední stabilizátor
B	Řídítka	Q	Napájecí kabel
C	Kontaktní senzory měřiče srdeční frekvence	R	Displej počítače
D	Nastavitelný šroub řídítek	S	Spona na připevnění zařízení médií
E	Držák na láhev	T	USB vstup
F	Nastavitelný šroub tyče sedáku	U	Podstavec na zařízení médií
G	Sedadlo	V	RESET tlačítko
H	Nastavitelný šroub posuvné tyče sedadla Plně zakrytý setrvačnick	W	USER tlačítko
I	Vypínač K Otvor pro el. kabel L	X	QUICK START tlačítko
J	Vyrovnávací podložky M Zadní	Y	Volič režimů
	stabilizátor	Z	PROGRAM tlačítko
		AA	RECOVERY tlačítko
		BB	PAUSE tlačítko
N	Pedály	CC	Dálkový přijímač srdeční frekvence (není zobrazen)
O	Transportní kolečka		

Počítač

Počítač vám poskytuje důležité informace o cvičebních programech a důležitých údajích během cvičení.

Funkce tlačítek

PAUSE – pozastaví cvičení nebo ukončí pozastavené cvičení
RECOVERY – volba programu Recovery PROGRAM – výběr
kategorie a cvičebního programu MODE dial – nastavení volby
nebo hodnoty (uživatel, věk, pohlaví, váha, výška, čas, vzdálenost, srdeční frekvence,
watty , kilojoule, úroveň odporu) nebo potvrzení zvolené možnosti QUICK START
– okamžitě spustí cvičení USER – výběr profilu uživatele



RESET – vynuluje displej počítače a přepne počítač do klidového režimu

Displej počítače

Programový displej

Programový displej zobrazuje hodnoty a profil dráhy, jsou-li k dispozici. Každý sloupec v profilu dráhy je segmentem tréninku. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň odporu. Blikající sloupec zobrazuje váš aktuální interval. Programový displej má 10 sloupců.

Čas

Časový displej (TIME) zobrazuje čas tréninku. V závislosti na programu se hodnota času připočítává (například během tréninku Quick Start) nebo se bude odpočítávat do konce tréninku.

Poznámka: Pokud režim rychlého startu (QUICK START) trvá více než 99 minut (99:00), jednotka času se přehodí a bude čas odpočítávat až po 00:00.

Srdeční frekvence

Zobrazuje údery za minutu (BPM) přijímané ze snímače srdeční frekvence nebo dálkového přijímače. Při získání signálu srdeční frekvence začne tato ikona blikat.



Před začátkem cvičení kontaktujte Vašeho lékaře. Pokud ucítíte bolest, tlak v hrudi, nestačíte s dechem nebo Vám je na omdlení, ihned přestaňte cvičit. Před opětovným použitím rotopedu kontaktujte Vašeho lékaře. Zobrazení hodnoty srdeční frekvence je pouze orientační.

Rychlost

Zobrazuje rychlost v kilometrech za hodinu (km/h).

Vzdálenost

Zobrazuje ujetou vzdálenost (km) během cvičení.

Watty

Zobrazuje ve wattech odhadovaný výkon při současných otáčkách za minutu (RPM) a úrovni odporu (746 wattů = 1 hp).

Kilojoule

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kilojoulů (kJ) během cvičení.

USB nabíjení

Pokud je přes USB vstup připojeno zařízení, počítač bude toto zařízení zároveň i nabíjet.

Poznámka: V závislosti na intenzitě elektrického proudu připojeného zařízení se může stát, že energie procházející přes USB vstup nebude dostačující k provozu a zároveň i nabíjení zařízení.

Dálkový monitor srdeční frekvence

Monitorování Vaší srdeční frekvence je jeden z nejlepších způsobů, jak kontrolovat intenzitu Vašeho cvičení. Kontaktní senzory srdeční frekvence slouží k odesílání signálu Vaší srdeční frekvence do počítače. Počítač může zároveň přijímat signál z telemetrického vysílače na hrudním pásu.

Poznámka: Hrudní pás musí být nekódovaný hrudní pás z Polar Electro nebo nekódovaný kompatibilní model Polar (kódované hrudní pásy Polar nebudou s tímto zařízením fungovat).

Pokud máte implantovaný kardiostimulátor nebo jiné elektronické zařízení, poraďte se se svým lékařem před použitím hrudního pásu nebo jiného monitoru srdeční frekvence.

Kontaktní senzory



Kontaktní senzory posílají signál srdeční frekvence do počítače. Nacházejí se v nerezové části řídítek. Pevně uchopte rukama řídítka v místě se senzory. Ujistěte se, že se ruce dotýkají jak vrchní, tak spodní části senzorů. Držte se pevně, ne však příliš silně nebo příliš slabě. Pro získání signálu se musí dotýkat senzorů obě ruce. Jakmile počítač zachytí stabilní hodnoty srdeční frekvence, zobrazí se na displeji.

Když počítač získá počáteční hodnotu Vaší srdeční frekvence, držte ruce na místě po dobu 10 – 15 sekund. Počítač nyní vyhodnotí srdeční frekvenci. Senzory jsou při získávání údajů o srdeční frekvenci ovlivněny několika faktory:

Pohyb svalů v horní části těla (včetně rukou) vytváří elektrický signál, který může rušit příjem signálu srdeční frekvence. Malý pohyb rukou během měření může také narušit příjem signálu.

Mozoly nebo krém na ruce mohou vytvořit izolační vrstvu, která snižuje sílu signálu.

EKG signály některých lidí nejsou dostatečně silné, aby je senzory zaznamenaly. Blízkost jiných elektronických zařízení může také rušit příjem signálu.

Pokud bude Vaše srdeční frekvence po vyhodnocení nevypočitatelná, otřete si ruce a senzory a zkuste to znovu.

Výpočty srdeční frekvence

Vaše maximální srdeční frekvence se postupně snižuje z 220 úderů za minutu (BPM) v dětství na přibližně 160 BPM ve věku 60 let. Tento pokles bývá většinou lineární a to každý rok o 1 BPM. Nejsou údaje o tom, že by cvičení ovlivňovalo pokles BPM. Dvě osoby ve stejném věku mohou mít odlišný maximální počet úderů za minutu. Tuto hodnotu je lepší považovat za test stresové zátěže než vzorec počítaný podle věku.

Vaši srdeční frekvenci v klidu ovlivňuje vytrvalostní trénink. Běžně má dospělý člověk hodnotu srdeční frekvence přibližně 72 BPM, zatímco trénovaní běžci mohou mít hodnotu BPM i 40 a méně.

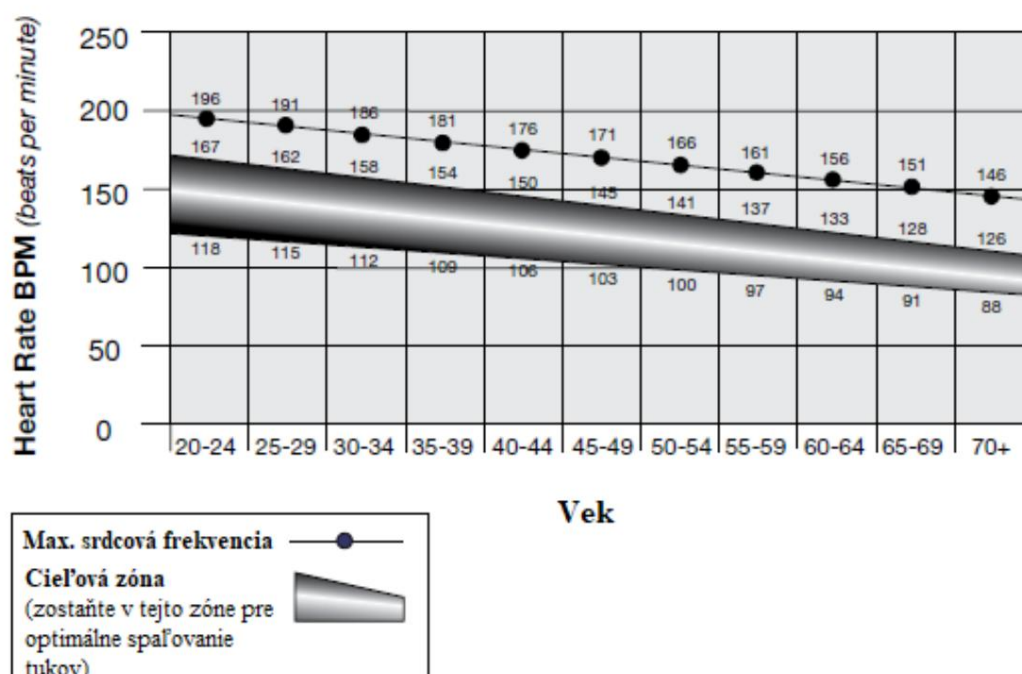
Tabulka srdeční frekvence odhaduje Vaši účinnou zónu pro spalování tuků a zlepšení kardiovaskulárního systému. Lišit se mohou i fyzické podmínky, proto Vaše skutečná hodnota BPM může být o několik úderů vyšší nebo nižší, než je zobrazeno na displeji.

Nejefektivnější způsob, jak spalovat tuk během cvičení, je začít pomaleji a postupně přidávat, dokud se hodnota Vaší srdeční frekvence nepřiblíží k 50 – 70% z maximální hodnoty. Udržujte toto tempo po dobu dalších 20 minut tak, aby Vaše srdeční frekvence byla po celou dobu v cílové zóně. Čím déle setrváte ve Vaší cílové zóně, tím více tuku spálíte.

Níže zobrazený graf zobrazuje běžně doporučenou cílovou zónu BPM podle věku. Jak jsme již uvedli, vaše skutečná srdeční frekvence může být o něco vyšší nebo nižší. Pokud chcete vědět Vaši osobní cílovou zónu BPM, kontaktujte svého lékaře.

Poznámka: Stejně jako u všech fitness cvičení a životospráv, použijte svůj zdravý úsudek, když se rozhodnete zvýšit čas cvičení nebo intenzitu.

Cílová zóna srdeční frekvence pro spalování tuků



Oblečení

Obujte si sportovní obuv s pryžovou podrážkou. Ke cvičení budete potřebovat vhodný oděv, který Vám umožní volně se hýbat.

Jak často byste měli cvičit



Před začátkem cvičení kontaktujte Vašeho lékaře. Pokud ucítíte bolest, tlak v hrudi, nestačíte s dechem nebo Vám je na omdlení, ihned přestaňte cvičit. Před opětovným použitím rotopedu kontaktujte Vašeho lékaře. Zobrazení hodnoty srdeční frekvence je pouze orientační. 3x týdně po 30 minut. Naplánujte si cvičení dopředu a snažte se dodržovat tento plán.

Nastavení sedadla

Správné zarovnání sedadla zvyšuje efektivitu a komfort cvičení a snižuje riziko úrazu.

1. S pedály směřujícími dopředu vycentrujte svá chodidla do jejich středu. Nohu byste měli mít mírně ohnutou v koleni.
2. Pokud je Vaše noha příliš natažená nebo nemůžete dosáhnout na pedál, posuňte sedadlo na podpěře níže. Pokud je naopak Vaše noha až příliš ohnutá, posuňte sedadlo výše.



Před nastavením sedadla sesedněte z rotopedu.

Uvolněte a zatáhněte šroub na tyči sedadla. Nastavte sedadlo do požadované výšky. Uvolněte šroub pro návrat do uzamčené polohy.

Ujistěte se, že je šroub zcela zasunut a pevně jej utáhněte.



Výšku sedadla nastavte nanejvýš po značku STOP na tyči sedadla.

Pro posunutí sedadla blíže nebo dále od počítače, uvolněte šroub nastavení sedadla a přetáhněte jej dolů. Nastavte požadovanou polohu sedadla a pusťte šroub pro návrat do uzamčené polohy. Ujistěte se, že je šroub plně na svém místě a pevně jej utáhněte.

Nastavení řídítek Úhel

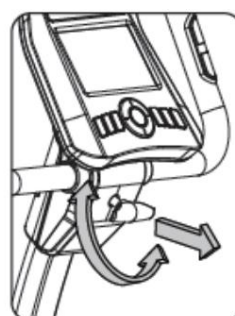
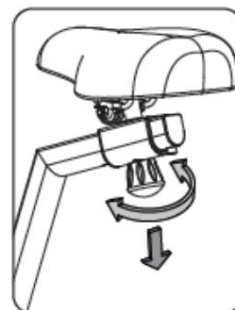
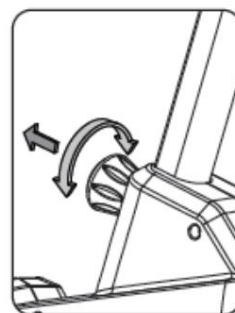
Řídítek lze nastavit individuálně pro každého uživatele.

1. Uvolňujte stavitelný šroub řídítek, dokud není možné řídítko nastavit. Neodstraňujte zcela seřizovací rukojeť ze zařízení.
2. Nastavte řídítko do požadované polohy a zcela utáhněte stavitelný šroub řídítek.

Pozice chodidel / Nastavení pedálů

1. Vložte obě chodidla do pedálů.
2. Otočte pedály tak, abyste na jeden z nich dosáhli.
3. Utáhněte popruh přes chodidlo.
4. Zopakujte tento postup is druhým pedálem.

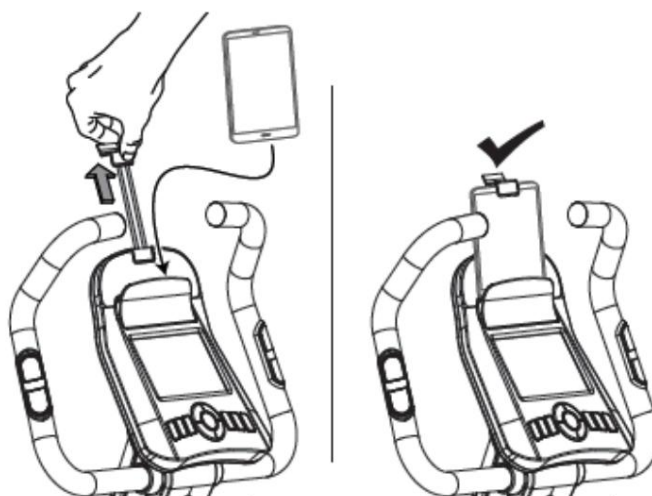
Ujistěte se, že prsty na nohou a kolena směřují přímo dopředu, abyste zajistili maximální efektivitu pedálů.



Zajištění zařízení médií pomocí spony

Toto fitness zařízení je vybaveno sponou, která pomáhá zajistit mírně větší zařízení médií na podstavci médií. Sponu lze použít na jakékoli zařízení, které je nižší než 14 cm.

Chcete-li zajistit své zařízení, položte jej na podstavec médií. Mírně vytáhněte připínací sponu za horní okraj zařízení. Opatrně umístěte připínací sponu proti okraji média a uvolněte ji. Spona zachytí zařízení nadměrné velikosti na podstavci médií.



Zapnutí/Pohotovostní režim

Počítač se zapne po zapojení el. kabelu do sítě, při stisku vypínače, při stisku kteréhokoli tlačítka nebo když získá signál ze senzorů pohybu pedálů.

Kalibrace výkonu

Tento rotoped je již od výroby kalibrován kvůli přesnosti napájení. Od uživatele se nevyžaduje žádná kalibrace.

Automatické vypnutí (úsporný režim)

Počítač se automaticky vypne, pokud nepřijme žádný signál po dobu min. 5 minut. Pro spuštění počítače stiskněte libovolné tlačítko.

Program Rychlý start

Tento program vám umožňuje okamžitě spustit cvičení bez nutnosti zadávání nějakých údajů.

1. Sedněte si na rotoped.
2. Otáčejte regulátorem MODE pro výběr profilu uživatele (U0-U3).
3. Stiskněte tlačítko QUICK START pro spuštění programu rychlého startu.
4. Když jste připraveni, začněte pedálovat.

Pro změnu úrovně odporu použijte otočný regulátor. Současný i budoucí intervaly se nastaví na novou úroveň. Čas se začne připočítávat od 00:00.

Poznámka: Pokud režim rychlého startu trvá více než 99 minut (99:00), jednotka času se přehodí a bude čas odpočítávat až po 00:00.

5. Po skončení cvičení přestaňte pedálovat a stiskněte PAUSE pro pozastavení cvičení.
6. Opětovným stisknutím tlačítka PAUSE cvičení zastavíte úplně.

Uživatelské profily

Počítač vám umožňuje vytvořit a uložit až 4 uživatelské profily (U0-U3).

Uživatelský profil ukládá následující údaje:

Věk
Pohlaví
Váha
Výška

Výběr uživatelského profilu

Před začátkem cvičení se ujistěte, že jste zvolili správný profil. Otáčejte regulátorem MODE, dokud nezvolíte jeden z profilů.

Uživatelské profily mají hodnoty přednastavené, dokud nejsou manuálně upraveny. Určitě tyto hodnoty upravte, abyste dosáhli co nejpresnějších informací o počtu spálených kilojoulů a srdeční frekvenci.

Poznámka: Hodnoty profilů U0 a Guest (host) se neukládají. Pro výběr jiného profilu uživatele po cvičení stiskněte tlačítko RESET pro návrat do pohotovostního režimu. Otáčejte regulátorem MODE, dokud nezvolíte požadovaný uživatelský profil.

Úprava uživatelského profilu

1. Po zapnutí počítače otáčejte regulátorem MODE a zvolte jeden z uživatelských profilů (U0-U3).
2. Stiskněte otočný regulátor MODE pro potvrzení výběru.
3. Věk: otáčením regulátoru nastavíte požadovanou hodnotu.
4. Stiskněte otočný regulátor MODE pro potvrzení výběru.
5. Pohlaví: otáčením regulátoru nastavíte požadovanou hodnotu.
6. Stiskněte otočný regulátor MODE pro potvrzení výběru.
7. Váha: otáčením regulátoru nastavíte požadovanou hodnotu.
8. Stiskněte otočný regulátor MODE pro potvrzení výběru.
9. Výška: otáčením regulátoru nastavíte požadovanou hodnotu.
10. Stiskněte otočný regulátor MODE pro potvrzení výběru. Počítač přejde na obrazovku cvičebního programu.

Změna úrovně odporu

Pomocí otočného regulátoru MODE můžete kdykoli během cvičení změnit úroveň odporu (pokud nejde o program, který nedovoluje změnu odporu).

Cvičební programy

Quick Start (rychlý start)

Program Quick Start je otevřený, uživatelem řízený trénink. Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí program Quick Start. Když jste připraveni, začněte trénink šlapáním do pedálů.

Watt Control (kontrola wattů)

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí program Watt Control.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Watt Control.

Na počítači se zobrazí (bliká) hodnota Watt Control pro trénink. Otočte regulátorem MODE na požadovanou hodnotu wattů (20 - 400 W) pro trénink a zatlačením nastavení potvrdíte. Regulátorem MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím tlačítka MODE je potvrďte. Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.

Během tréninku lze hodnotu wattů upravit pomocí regulátoru MODE. Aktuální úroveň odporu se upraví na základě úprav hodnoty wattů.

Poznámka: Během tréninku se úroveň odporu upraví na základě hodnoty wattů a nelze ji upravit ručně.

Manuální program

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí manuální program.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte manuální program.

Na počítači se zobrazí (bliká) čas tréninku. Otočte regulátorem MODE na požadovaný celkový čas tréninku a stiskněte jej, abyste hodnotu potvrdili. Regulátorem MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím tlačítka MODE je potvrďte. Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.



Před začátkem cvičení kontaktujte Vašeho lékaře. Pokud ucítíte bolest, tlak v hrudi, nestačíte s dechem nebo Vám je na omdlení, ihned přestaňte cvičit. Před opětovným použitím rotopedu kontaktujte Vašeho lékaře. Zobrazení hodnoty srdeční frekvence je pouze orientační.

Programy Heart Rate Control (HRC)

HRC programy vám umožňují nastavit cílovou srdeční frekvenci pro vaše cvičení.

Program přes kontaktní senzory v řídítkách nebo hrudním pásu monitoruje Vaši srdeční frekvenci v úderech za minutu (BPM) a přizpůsobuje cvičení tak, abyste stále setrvali v cílové zóně.

Poznámka: Pro správné fungování musí počítač přijímat informace o Vaší srdeční frekvenci z kontaktních senzorů nebo monitoru srdeční frekvence.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a regulátorem MODE zvolte HRC program. Stisknutím tlačítka MODE zvolíte požadovaný program.

Na počítači se zobrazí 4 úrovně kontroly srdeční frekvence (HR1-HR4).

Cílová HRC úroveň	Cílová hodnota srdeční frekvence 55% z
HR1	(220 – věk) 75% z (220 – věk)
HR2	90% z (220 – věk) 100% z (220
HR3	– věk)
HR4	

Vyberte požadovanou cílovou úroveň srdečního rytmu, která se zakládá na vašem věku, a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení výběru. Pomocí regulátoru MODE upravte další hodnoty tréninku a stisknutím tohoto tlačítka je potvrďte.

Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.



Před začátkem cvičení kontaktujte Vašeho lékaře. Pokud ucítíte bolest, tlak v hrudi, nestačíte s dechem nebo Vám je na omdlení, ihned přestaňte cvičit. Před opětovným použitím rotopedu kontaktujte Vašeho lékaře. Zobrazení hodnoty srdeční frekvence je pouze orientační.

Uživatelský program USER

Uživatelský program umožňuje uživateli navrhnout profil tréninku upravením odporových segmentů každého sloupce.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí uživatelský program.

Stisknutím tlačítka MODE zvolte uživatelský program.

Na počítači se zobrazí výchozí profil tréninku. Aktuální aktivní segment bude blikat, což znamená, že jej lze upravit. Otočením regulátoru MODE zvyšujete nebo snižujete odporové segmenty a stisknutím tlačítka MODE tento segment nastavujete. Aktuálně aktivní segment se přesune na následující, dokud nebudou nastaveny všechny segmenty.

Regulátorem MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím tlačítka MODE je potvrďte. Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.

Všechny úpravy segmentů tréninku se uloží, což umožňuje opakování stejného tréninku výběrem uživatelského tréninku pro každý uživatelský profil (dokonce i pro uživatelský profil U0).

INTERVAL

Program Interval umožňuje uživateli zvolit si ze tří úrovní intervalů (L1-L3) a celkové doby tréninku. Každý intervalový trénink se střídají návaly výkonu (hrot) s pomalejším tempem (údolí), které se během tréninku opakují. Úroveň L1 má nejmenší rozdíl mezi segmenty intervalu (hrot a údolí).

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí program Interval.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Interval.

Na počítači se zobrazí aktuální úroveň intervalů (L1, L2 nebo L3). Otočte regulátorem MODE na požadovanou úroveň intervalu a stisknutím potvrďte výběr.

Na počítači se zobrazí čas tréninku. Otočte regulátorem MODE na požadovaný celkový čas tréninku a stisknutím potvrďte hodnotu. Regulátorem MODE upravte další hodnoty tréninku a stisknutím tlačítka MODE je potvrďte. Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.

Poznámka: Během tréninku není možné upravit úroveň odporu.

CLIMBING

Lezecký program umožňuje uživateli zvolit stupeň stoupání (L1-L3) a celkovou dobu tréninku. Odpor se zvyšuje během celého tréninku. Úroveň stoupání L1 má nejmenší odpor.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí program Climbing.

Stisknutím tlačítka MODE zvolte program stoupání.

Na počítači se zobrazí aktuální úroveň stoupání (L1, L2 nebo L3). Otočte regulátorem MODE na požadovaný stupeň a stisknutím potvrďte výběr.

Na počítači se zobrazí (bliká) čas tréninku. Otočte regulátorem MODE na požadovaný celkový čas tréninku a stisknutím potvrďte hodnotu. Regulátorem MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím je potvrďte. Když jsou nastaveny všechny hodnoty a uživatel je připraven na trénink, začněte trénink šlapáním do pedálů.

Poznámka: Během tréninku není možné upravit úroveň odporu.

TEST

Program Test je 12-minutové cvičení, které se vás snaží udržet v blízkosti cílové hodnoty Wattů.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí testovací program.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Test.

Na počítači se zobrazí cílová hodnota wattů (výchozí hodnota je 100). Upravte cílovou hodnotu výkonu pomocí regulátoru MODE a stisknutím hodnotu potvrďte. Začněte s tréninkem, když jste připraveni.

Počítač upraví úroveň odporu na základě vašich aktuálních hodnot tréninku tak, aby udržovala trénink blízko cílové hodnoty wattů.

BMI-BMR-FATT

Program BMI-BMR-FATT vypočítá procento tělesného tuku, BMI (index tělesné hmotnosti) a BMR (bazální metabolismus) pomocí hodnot zadaných pro aktuální profil uživatele.

V pohotovostním režimu otáčením regulátoru MODE zvolte požadovaný uživatelský profil (U0-U3).

Poznámka: Hodnoty profilu uživatele udržujte aktualizované, abyste dosáhli přesnějšího čtení.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte regulátorem MODE, dokud se nezobrazí program BMI BMR-FATT.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program BMI-BMR-FATT.

Okamžitě uchopte kontaktní snímače srdeční frekvence a podržte je jednu minutu. Počítač bude počítat a zobrazovat vaše hodnoty pro BODYFAT%, BMI a BMR, přičemž bude zobrazené hodnoty střídát každé 2 sekundy.

RECOVERY

Tento test zobrazuje, jak rychle se vaše srdce zotaví po cvičení do stavu klidu. Zlepšené zotavení je znakem zlepšení fyzické kondice.

Poznámka: Pro správné fungování musí počítač přijímat informace o Vaší srdeční frekvenci z kontaktních senzorů nebo dálkového monitoru srdeční frekvence.

Při zvýšené srdeční frekvenci stiskněte tlačítko RECOVERY. Přestaňte cvičit, ale nadále držte oběma rukama senzory v rukojetích. Počítač začne odpočítávat 1 minutu a odpočet bude pokračovat, dokud nedosáhne 00:00. Během celé minuty bude také počítač zobrazovat Vaši srdeční frekvenci. Pokud nepoužíváte dálkový monitor srdeční frekvence, musíte se po celou dobu držet rukama senzorů v rukojetích.

Po uplynutí minuty počítač následně vypočítá Váš výsledek.

Výsledek zotavení = Vaše srdeční frekvence na začátku testu (1:00) minus Vaše srdeční frekvence na konci testu (00:00).

Zobrazeno skóre zotavení	Úroveň kondice uživatele	Rozdíl mezi začátkem a koncem měření
F1	Excelentní	50 a více
F2	Dobrá	40–49
F3	Nadprůměrná	30–39
F4	Průměrná	20–29
F5	Podprůměrná	10–19
F6	Slabá	10 a méně
E	Chyba	-

Čím vyšší skóre, tím rychleji se Vaše srdce zotaví po cvičení a je to také znakem zlepšené fyzické kondice. Uložením výsledků z testů zotavení můžete v průběhu času pozorovat zlepšení Vašeho zdraví.

Tip: Pro co nej přesnější výsledek se pokuste udržet si stabilní srdeční frekvenci 3 minuty před začátkem testu. Tak bude možné snáze získat co nejlepší výsledek.

Pozastavení nebo zastavení/režim výsledků

Počítač se přepne do režimu pozastavení, když během tréninku stisknete tlačítko PAUSE, nebo když uživatel přestane šlapat/4 sekundy počítač nepřijme signál RPM.

1. Stisknutím tlačítka PAUSE a zastavením šlapání pozastavíte trénink. Na počítači se zobrazí START PEDALING.
2. Chcete-li pokračovat ve cvičení, začněte šlapat do pedálů. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko PAUSE. Na počítači se zobrazí ikona STOP v levém horním rohu displeje.
3. Počítač zobrazí výsledky tréninku po dobu 4 minut. Pokud počítač nepřijme žádný signál přibližně 4 minuty, automaticky se vypne.

Poznámka: Cvičení, které bylo ukončeno, lze restartovat. Stisknutím tlačítka PAUSED deaktivujte ikonu STOP a pokračujte v šlapání.

Údržba

Před jakoukoli opravou si pečlivě přečtěte návod k údržbě. Pro vybrané kroky je nutná asistence druhé osoby.



Je třeba rotoped pravidelně kontrolovat kvůli případnému poškození a nutné opravě. Uživatel je povinen provádět základní údržbu.

Opotřebované nebo poškozené díly musí být opraveny a vyměněny. K opravě mohou být použity pouze náhradní díly dodané výrobcem.

Pokud výstražné etikety již nejsou dobře viditelné, kontaktujte svého prodejce, aby Vám dodal nové.



Abyste snížili riziko zásahu elektrickým proudem, vždy odpojte rotoped z elektrické sítě min. 5 minut před čištěním, údržbou či opravou.

Denně:

Před každým použitím zkontrolujte zařízení kvůli uvolněným, zlomeným, zkaženým nebo opotřebovaným částem. Pokud nějaké najdete, nepoužívejte zařízení. Opravte nebo vyměňte všechny části již při prvním náznaku opotřebení. Po každém použití otřete rotoped i počítač vlhkým hadříkem.

Poznámka: Vyhněte se nadměrné vlhkosti na počítači.

TIP: Pokud je to nutné, použijte jemné mýdlo nebo čistící prostředek na nádobí a pomocí měkkého hadříku otřete počítač. Nepoužívejte prostředky na bázi petroleje, automobilové čističe nebo jakýkoli produkt obsahující amoniak. Nečistěte počítač na přímém slunečním světle nebo při vysoké teplotě. Dbejte na to, aby se na počítači nezdržovala vlhkost.

Týdně:

Očistěte zařízení od prachu a špíny. Zkontrolujte, zda lze snadno posouvat sedadlo. Pokud je to nutné, aplikujte velmi malou vrstvu silikonového maziva.



Silikonové mazivo není určeno ke konzumaci. Udržujte z dosahu dětí. Skladujte na bezpečném místě.

Poznámka: Nepoužívejte produkty na bázi petroleje.

Měsíčně
nebo po 20h:

Zkontrolujte pedály a kliky a v případě potřeby je utáhněte. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně dotaženy.

Řešení problémů

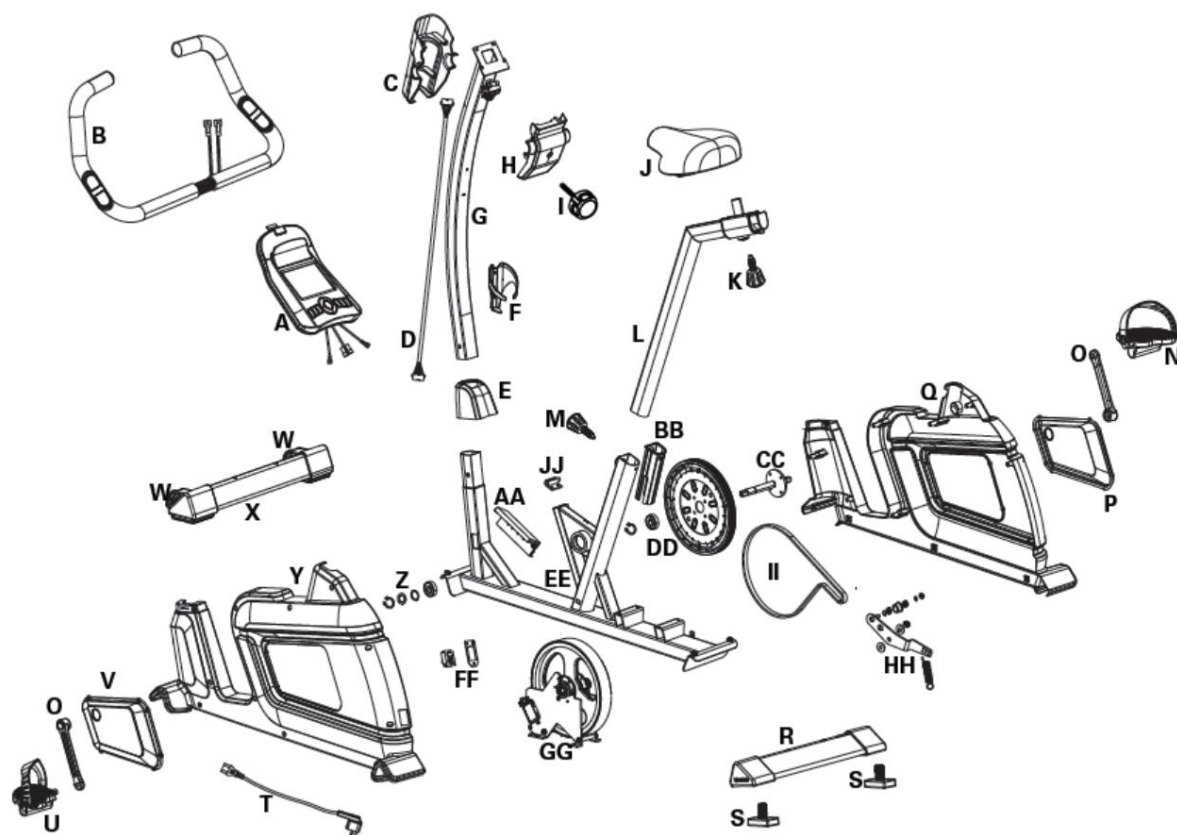
Problém	Možná příčina	Řešení
Displej – nesvítí/částečně svítí/ nechce se zapnout	Zkontrolujte elektrickou zásuvku ve zdi	Ujistěte se, že je zařízení připojeno k funkční zásuvce
	Zkontrolujte připojení na zadní straně zařízení	Připojení by mělo být pevné a nepoškozené. Vyměňte napájecí kabel nebo připojení na zařízení, pokud je jedno z toho poškozeno.
	Zkontrolujte vypínač	Zapněte vypínač.
	Zkontrolujte integritu datového kabelu	Všechny dráty by měly být nepoškozené. Pokud je některý skrčený nebo prořiznutý, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/otočení datového kabelu	Ujistěte se, že je kabel správně otočen a pevně připojen. Malá západka na konektoru má být otočena vzhůru a zacvaknout na své místo.
	Zkontrolujte displej, zda není poškozený	Podívejte se, zda je displej viditelně prasklý nebo jinak poškozený. V případě poškození vyměňte počítač.
	Displej počítače	Pokud se displej rozsvítí jen částečně a všechna připojení jsou v pořádku, vyměňte počítač.
		Pokud ani jedno z výše uvedených řešení nepomohlo, kontaktujte svého prodejce.
Zařízení pracuje, ale nezobrazují se údaje o srdeční frekvenci (SF) z dotykových senzorů	Připojení kabelu SF na počítači	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen k počítači Ujistěte se, že
	Senzor v rukojeti	máte ruce umístěné ve středu senzorů SF. Rukama nesmíte hýbat a je třeba použít přiměřený tlak na obou stranách.
	Suché nebo mozolnaté ruce	Senzory mohou mít problém číst SF, pokud máte suché nebo mozolnaté ruce. Pomoci Vám může vodivý elektrodotový krém (krém na SF). Dostupný je na internetu, v lékárně nebo větším obchodu s fitness potřebami.
	Řídítka	Pokud testy neodhalí žádné další problémy, vyměňte řídítka.
Zařízení pracuje, ale nezobrazují se údaje	Hrudní pás (volitelné)	Pás by měl být značky POLAR, kompatibilní a nekódovaný. Ujistěte se, že je hrudní pás

o SF z telemetrického vysílače		umístěn přímo na kůži a kontaktní místa jsou navlhčená.
	Baterie v hrudním pásu	Pokud má pás vyměnitelnou baterii, vyměňte ji za novou.
	Zkontrolujte profil uživatele	Jděte do režimu úpravy uživatelského profilu. Zvolte možnost WIRELESS HR a ujistěte se, že je nastavení v poloze ON.
	Rušení	Pokuste se přemístit dále od zdrojů rušení (TV, mikrovlnka, atd.)
	Vyměňte hrudní pás	Pokud je rušení odstraněno a SF se stále nezobrazuje, vyměňte hrudní pás.
	Vyměňte počítač	Pokud signál SF nadále nefunguje, vyměňte počítač.
Nemění se úroveň odporu (zařízení se zapne a pracuje správně)	Baterie (pokud jsou součástí)	Vyměňte baterie a zkontrolujte správnost fungování.
	Zkontrolujte počítač.	Podívejte se, zda je počítač viditelně prasklý nebo jinak poškozený. V případě poškození vyměňte počítač.
	Zkontrolujte integritu datového kabelu	Všechny dráty by měly být nepoškozené. Pokud je některý skrčený nebo proříznutý, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/otočení datového kabelu	Ujistěte se, že je kabel správně otočen a pevně připojen. Malá západka na konektoru má být otočena vzhůru a zacvaknout na své místo.
		Pokud ani jedno z výše uvedených řešení nepomohlo, kontaktujte svého prodejce.
Počítač se během používání vypne (přepne do režimu spánku)	Zkontrolujte elektrickou zásuvku ve zdi	Ujistěte se, že je zařízení připojeno k funkční zásuvce
	Zkontrolujte připojení na přední straně zařízení	Připojení by mělo být pevné a nepoškozené. Vyměňte napájecí kabel nebo připojení na zařízení, pokud je jedno z toho poškozeno.
	Zkontrolujte integritu datového kabelu	Všechny dráty by měly být nepoškozené. Pokud je některý skrčený nebo proříznutý, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/otočení datového kabelu	Ujistěte se, že je kabel správně otočen a pevně připojen. Malá západka na konektoru má být otočena vzhůru a zacvaknout na své místo.

	Restartujte zařízení	Odpojte zařízení z el. sítě na 3 minuty. Znovu jej připojte.
	Zkontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odstranění krytu)	Magnety by měly být na svém místě na kladce.
	Zkontrolujte senzor rychlosti (vyžaduje odstranění krytu)	Senzor rychlosti by měl být zarovnán s magnety a připojen k datovému kabelu. Pokud je to nutné, nastavte senzor. Pokud je senzor nebo napájecí drát poškozen, vyměňte jej.
Zařízení se třese/Není vyrovnáno	Zkontrolujte vyrovnávací podložky	Nastavujte podložky, dokud není zařízení vyrovnáno.
	Zkontrolujte zemi pod zařízením	Nastavení vyrovnávacích podložek může být nedostačující na příliš nerovném povrchu. Přesuňte zařízení na rovnější povrch.
Pedály jsou uvolněny/Těžko se pedáluje	Zkontrolujte připojení ramene kliky	Pedál by měl být pevně připevněn ke klice. Ujistěte se, že spoj nemá zpříčený závit.
	Zkontrolujte připojení ramene kliky k ose	Klika by měla být pevně připevněna k ose. Ujistěte se, že jsou kliky připevněny od sebe ve 180° úhlu.
Během pedálování slyšet klikání	Zkontrolujte připojení pedálu ke klice	Odstraňte pedály. Ujistěte se, že na závitech není špína a pedály znovu nasadte.
Pohyb tyče sedáku	Zkontrolujte uzamykací kolík	Ujistěte se, že stavitelný šroub je uzamčen v jednom z otvorů v tyči sedadla.
	Zkontrolujte stavitelný šroub	Ujistěte se, že je šroub pevně dotažen.

Seznam dílů

A Počítač	M Nastavitelný šroub tyče sedáku	Y Levý plášť
B Řídítka	N Pravý pedál	Z Ložisko
C Otočný kryt počítače	O Rameno kliky	AA Ovládací deska motoru
D Vstupní/výstupní kabel	P Pravý kryt kliky	BB Průchodka tyče sedáku
E Těsnění tyče	Q Pravý plášť	CC Náprava
F Držák na láhev	R Zadní stabilizátor	DD Hnací kladka
G Tyč počítače	S Vyrovnávací podložky	EE Rám
H Kryt řídítek	T Napájecí kabel	FF Zástrčka/vypínač
I Nastavitelný šroub řídítek	U Levý pedál	GG Sestava setrvačníku
J Sedadlo	V Levý kryt kliky	HH Sestava brzdy
K Nastavitelný šroub sedáku	W Transportní kolečka	II Hnací řemen
L Nastavitelná tyč sedáku	X Přední stabilizátor	JJ Senzor rychlosti



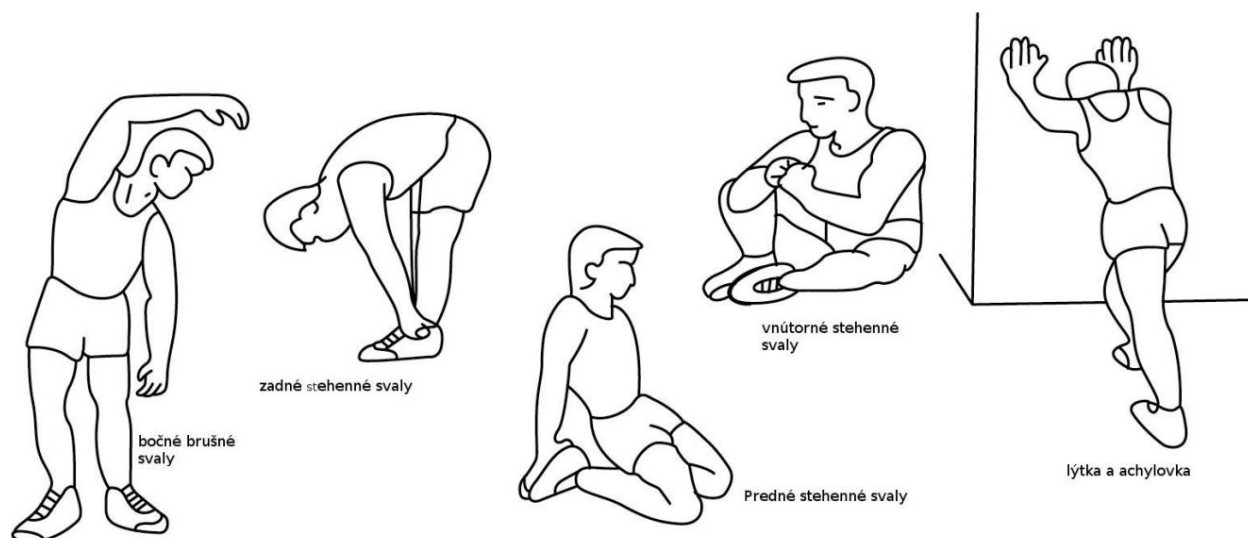
Návod na cvičení

Používáním Vašeho rotopedu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací cvičení Tato

fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné provést pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže.

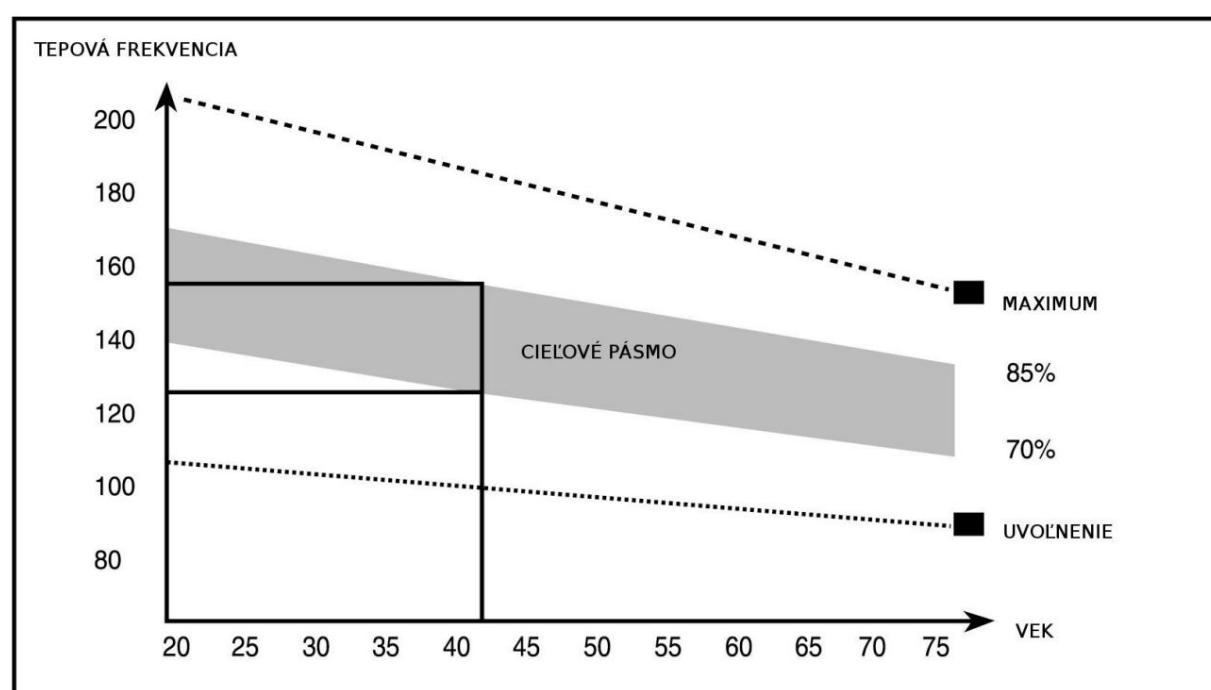
Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku – pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3x týdně.

Tvarování svalů Pro

vytvarování svalu je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmite nohama rychleji než normálně.

Omezujte rychlost pro udržení Vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Spotřeba hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií.

Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocítovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocítovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedněte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k plafonu. Budete pocítovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, poté se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocítovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud možno opakujte toto cvičení 2-krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovala ven. Potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud možno.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců až pokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natřete vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašeho pravého chodidla s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud možno.



Cvičení pro záda/Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídejte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení protahuje jak záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.

