

**Item No.: 4843**

**NÁVOD**

**Trenažér**

**CARDIO XT 5**

## **Obsah**

1. Bezpečnostní pokyny
2. Obecně
  - 2.1 Obal
  - 2.2 Likvidace
3. Montáž
  - 3.1 Seznam součástí
  - 3.2 Nastavení sedadla
  - 3.3 Nastavení výšky
4. Péče a údržba
5. Počítač
  - 5.1 Tlačítka počítače
  - 5.2 Funkce počítače
  - 5.3 Nastavení funkcí počítače
    - 5.3.1 Funkce okamžitého spuštění
    - 5.3.2 Cvičení s nastavením
      - 5.3.2.1 Watt
      - 5.3.2.2 Manual
      - 5.3.2.3 Programy
      - 5.3.2.4 Uživatelské programy
      - 5.3.2.5 HRC
  - 5.4 Diagnostika a odstraňování problémů
6. Technické detaily
  - 6.1 Zdroj napájení
7. Návod k tréninku
  - 7.1 Četnost tréninku
  - 7.2 Intenzita tréninku
  - 7.3 Trénink s orientací na puls
  - 7.4 Kontrola tréninku
  - 7.5 Doba trvání tréninku
8. Výkres rozložené sestavy
9. Kusovník

## 1. Bezpečnostní pokyny

### **DŮLEŽITÉ!**

- U tohoto trenažéru se jedná o tréninkový stroj dle DIN EN 957-1/5, třída HA.
- Max. zátěž 130 kg.
- Trenažér se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trenažér byl sestaven dle nejnovějších bezpečnostních standardů.

**Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:**

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případnou únavu materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*. Páky a další nastavovací mechanismy zařízení nesmí bránit rozsahu pohybu během tréninku.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Noste boty a nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Zařízení nesmí být umístěno v místnosti s vysokou hodnotou vlhkosti (koupelna) nebo na balkoně.

## **2. Obecně**

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/5 třídy HA. Označení CE se vztahuje ke směrnici EU 2004/108/EEC a 2006/95/EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### **2.1 Obal**

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

### **2.2 Likvidace**

Tento výrobek nesmí být po ukončení životnosti zlikvidován jako běžný domovní odpad, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Materiály jsou podle svého označení znovu zhodnotitelné. Novým použitím, zhodnocením materiálu nebo jinými formami zhodnocení starých přístrojů podstatně přispějete k ochraně životního prostředí. Příslušné likvidační místo si prosím zjistěte na obecní správě.

## **3. Montáž**

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno. Před sestavením se ujistěte, že přístroj má pokojovou teplotu.

### **Obsah balení**

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Umístěte hlavní rám na podložku, aby Vám nepoškrábal podlahu. Podložka by měla být rovinná a ne moc silná, aby rám stál rovně.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

### **3.1 Montážní kroky**

1 - 6

#### 4. Péče a údržba

##### Údržba:

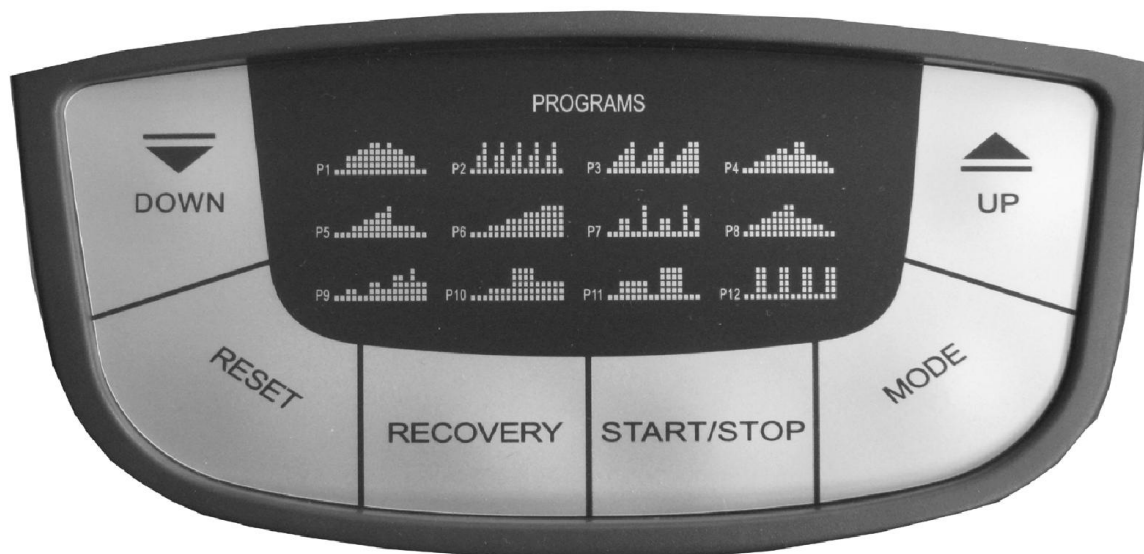
1. Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
2. Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
3. Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis. Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

##### Péče:

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez ostrých čisticích prostředků. Dbejte na to, aby se do počítače nedostala voda.
- Součásti (řídítka, sedlo), které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

#### 5. Počítač

##### NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE



##### 5.1 Tlačítka počítače

###### RESET:

- krátkým stisknutím tohoto tlačítka resetujete aktivované hodnoty v režimu nastavení.
- krátkým stisknutím tohoto tlačítka v Average/Trip-mode se aktivuje hlavní menu: HRC, PROGRAM, MANUAL
- podržením tlačítka (ě sekundy) v Average/Trip-mode se aktivuje uživatelský výběr.

###### MODE:

- stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte výběr funkce

#### RECOVERY:

- měření pulsu ve zklidňovací fázi s udělením fitness skóre 1 - 6

#### UP/DOWN

- tlačítka pro zvýšení/snížení vybrané hodnoty. Dlouhý stisk aktivuje automatické vyhledávání hodnoty.

#### START/STOP

- začátek a konec cvičení

### 5.2 Funkce počítače

#### RPM

Zobrazuje počet otáček za minutu (15-200 rpm)

#### SPEED

Zobrazuje rychlost v km/h, 0-99,9 km/h (orientační hodnota), nelze srovnávat s hodnotou rychlosti běžného kola.

#### DISTANCE

Zobrazuje vzdálenost v krocích od 0,1km (0 - 99,9)

#### TIME

Zobrazuje tréninkový čas v sekundách (0:00 - 99:59)

#### CALORIES

Zobrazuje spotřebu energie založenou na účinnosti 22% vzhledem k dodanému mechanickému výkonu. Rozsah 1 - 999 Kcal.

#### HEARTRATE

Zobrazuje aktuální hodnotu srdečního tepu, rozsah 30 - 240 bpm.

**UPOZORNĚNÍ:** Systém kontroly srdečního tepu může být nepřesný. Přílišné cvičení může poškodit vaše tělo nebo přivodit smrt. Pokud pocítíte lehkou nevolnost nebo slabost, okamžitě přestaňte cvičit!

#### LEVEL

Zobrazuje zátěž v 16 úrovních v závislosti na otáčkách. Taktéž zobrazuje doplňkové profily programů.

#### Poznámka:

#### **A) Probuzení počítače z režimu spánku**

Pro aktivaci počítače z režimu spánku, stiskněte prosím kterékoliv tlačítko.

Šlapání nemá žádnou funkci v tomto módu.

## **B) Nastavení hodnoty**

Cílové hodnoty. Po dosažení cílové hodnoty zazní pípnutí a computer zastaví počítání.

## **C) Recovery**

Jakmile skončíte cvičení stiskněte tlačítko RECOVERY a přestaňte šlapat. Počítač bude po dobu 60 sekund měřit váš srdeční tep. Pokud bude rozdíl mezi počáteční a konečnou hodnotou kolem 20%, dostanete hodnocení F1 (velmi dobře).

## **5.3 Funkce počítače**

### **5.3.1 Funkce rychlého startu**

S cílem zajistit optimální a uživatelsky příjemné užívání vašeho trenažéru je zde možnost rychlého a jednoduchého zahájení tréninku. Prosím udělejte následující:

- Připojte napájecí zdroj, který byl součástí dodávky, do zásuvky na spodní straně. Na počítači se krátce objeví testovací obrazovka. Hlavní menu začne blikat.
- Začněte cvičit stisknutím tlačítka START. Všechna data se začnou načítat. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN, můžete zvýšit nebo snížit úroveň zatížení, vyšší sloupec znamená vyšší zátěž. Šlapání je obtížnější čím vyšší je zobrazený sloupec. K dispozici je 16 úrovní zátěže.

### **5.3.2 Cvičení s nastavením**

1. Připojte napájecí kabel do zásuvky na zadní straně krabičky.
2. Na krátkou dobu se rozsvítí testovací obrazovka a poté začne blikat hlavní menu.

#### **5.3.2.1 WATT**

Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte WATT

Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte MODE.

Nyní se rozblíká TIME. Hodnotu můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Tato hodnota se ale nemusí nastavovat. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Nyní se rozblíká DISTANCE. Vzdálenost můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Tato hodnota se nemusí nastavovat. Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Nyní se rozblíká CALORIES. Spotřebu kalorií můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Tato hodnota se nemusí nastavovat. Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Nyní se rozblíká WATT. Můžete nastavit hodnotu Watt můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. V případě, že je vaše aktuální tepová frekvence vyšší než nastavená hodnota, počítač začne pípat. Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Nyní se rozblíká PULSE. Můžete nastavit maximální hodnotu tepové frekvence pro vaše cvičení. V případě, že je hodnota vaší tepové frekvence vyšší než nastavená hodnota, computer začne pípat. Cvičení nebude řízené hodnotou tepové frekvence.

Stiskněte START - vaše cvičení začíná.

### **5.3.2.2 Manual**

V případě, že zvolíte "MANUAL", můžete hodnotu zátěže měnit pomocí tlačítek se šipkami v 16 úrovních zátěže.

Stiskněte MODE a vstupte do nastavení modu MANUAL.

Další je TIME. Hodnotu TIME můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je DISTANCE. Hodnotu DISTANCE můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je CALORIES. Hodnotu CALORIES můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Další je PULSE. Můžete nastavit maximální hodnotu tepové frekvence pro vaše cvičení. V případě, že je hodnota vaší tepové frekvence vyšší než nastavená hodnota, computer začne pípat. Cvičení nebude řízené hodnotou tepové frekvence.

Stiskněte START - vaše cvičení začíná.

### **5.3.2.3 PROGRAMS**

Počítač má 12 rozdílných programů, které byly navrženy pro různá cvičení.

Vyberte PROGRAM pomocí tlačítka UP/DOWN a stiskněte MODE po potvrzení výběru.

Programování přednastavených programů

Vyberte jeden ze dvanácti programů stisknutím tlačítka UP/DOWN, programovaná postava a profil se zobrazí na displeji. Jakmile naleznete požadovaný program, stiskněte MODE pro potvrzení.

Během mačkání UP/DOWN můžete nastavit výšku odporu profilu.

Stiskněte MODE

Další je TIME. Hodnotu TIME můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je DISTANCE. Hodnotu DISTANCE můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je CALORIES. Hodnotu CALORIES můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Další je PULSE. Můžete nastavit maximální hodnotu tepové frekvence pro vaše cvičení. V případě, že je hodnota vaší tepové frekvence vyšší než nastavená hodnota, computer začne pípat. Cvičení nebude řízené hodnotou tepové frekvence.

Stiskněte START - vaše cvičení začíná.

#### **5.3.2.4 USER PROGRAMS**

Počítač umožňuje uložit váš vlastní uživatelský profil.

Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte USER a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení výběru.

Stisknutím tlačítka UP/DOWN nastavíte úroveň zátěže pro první sloupec. Jakmile je nastaveno stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Teď bliká další sloupec, udělejte to samé jako v předešlém kroku dokud nebude nastaven poslední sloupec.

Stiskněte MODE

Další je TIME. Hodnotu TIME můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je DISTANCE. Hodnotu DISTANCE můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je CALORIES. Hodnotu CALORIES můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE.

Další je PULSE. Můžete nastavit maximální hodnotu tepové frekvence pro vaše cvičení. V případě, že je hodnota vaší tepové frekvence vyšší než nastavená hodnota, computer začne pípat. Cvičení nebude řízené hodnotou tepové frekvence.

Stiskněte START - vaše cvičení může začít a váš profil bude uložen. Během cvičení můžete upravovat úroveň zátěže pomocí tlačítka UP/DOWN.

#### **5.3.2.5 TARGETHR (cvičení kontrolované tepovou frekvencí)**

Dle vaší maximální úrovně tepové frekvence může počítač sám upravit zátěž, takže se nebudete přepínat.

Pomocí tlačítka UP/DOWN vyberte TARGETHR a stiskněte tlačítko MODE.

Nyní potřebujete nastavit váš věk, a to prostřednictvím tlačítka UP/DOWN.

Stiskněte MODE

Máte možnost vybrat 55% (regenerace), 75% (kardiovaskulární cvičení), 90% anaerobní vytrvalost nebo nastavit cílovou hodnotu tepové frekvence (THR). Stiskněte MODE pokud jste vybrali procenta (THR bude vysvětleno později). Počítač spočítá maximální hodnotu tepové frekvence automaticky.

Další je TIME. Hodnotu TIME můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je DISTANCE. Hodnotu DISTANCE můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je CALORIES. Hodnotu CALORIES můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení. Stiskněte START - vaše cvičení začíná.

### **Jak postupovat s THR**

Pomocí tlačítka UP/DOWN vyberte THR a stisknutím tlačítka MODE výběr potvrďte.

Hodnotu tepové frekvence lze nastavit pomocí tlačítka UP/DOWN.

Další je TIME. Hodnotu TIME můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je DISTANCE. Hodnotu DISTANCE můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte MODE

Další je CALORIES. Hodnotu CALORIES můžete nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Nastavení této hodnoty není nutné. Stisknutím START zahájíte cvičení.

Stiskněte START - vaše cvičení začíná.

## 5.4 Diagnostika a odstraňování problémů

### Error/Chyba

No display or computer is not functioning/Nic se nezobrazuje nebo je počítač nefunkční

#### Příčina

Žádné napájení

#### Co dělat?

Zasuňte napájecí zdroj do zásuvky, nebo zapojte napájecí zdroj do krabičky (viz. montážní krok 9), nebo zkontrolujte připojení kabelů.

---

### Error/Chyba

No reception / žádný příjem

#### Příčina

No reception/Bez příjmu

Interference with in the room/  
Rušení v místnosti

#### Co dělat?

Zkontrolujte všechna připojení (mobilní telefon/ reproduktor) v místnosti

Chest Strap/Hrudní pás

Incorrect Chest Strap/Nesprávný hrudní pás

Pokud je to nutné, použijte jiný hrudní pás. Přenosová frekvence musí být mezi 5,0-5,5kHz

Chestbelt strap incorrectly positioned/  
Nesprávně umístěný hrudní pás

Navlhčete elektrody a zkontrolujte správnou pozici.

### Error/Chyba

Step resistance cannot be regulated/Kroky zátěže nemohou být regulovány

#### Příčina

Machanics/control system  
Mechanika/řídící systém

#### Co dělat?

Zkontrolujte balení nebo volejte servis

---

### Error/Chyba

Wobbly equipment/Trenažér není stabilní

#### Příčina

Nerovná podlaha  
Uvolněné stabilizátory

#### Co dělat?

Točte maticemi pro nastavení výšky dokud nebude trenažér stabilní. Utáhněte převlečné matice.

## 6. Technické detaily

### 6.1 Zdroj energie (součástí balení)

Zapojte kabel do zástrčky a do počítače.

#### Specifikace zdroje energie:

Vstup: 230V, 50Hz

Výstup: 8V, 500mA

Používejte pouze adaptér dodávaný s přístrojem. Použití nesprávného adaptéru může způsobit poškození počítače.

Odpojení adaptéru vyústí v návrat do módu zvolení uživatele U0 – U4.

## 7. Návod k tréninku

Trénink s domácím trenažérem je ideálním pohybovým tréninkem pro posilování důležitých svalových skupin a srdeční/oběhové soustavy.

### Všeobecné pokyny k tréninku

- Netrénujte nikdy bezprostředně po jídle.
- Dle možnosti trénujte s orientací na tep.
- Před zahájením tréninku zahřejte Vaše svalstvo uvolňovacími nebo protahovacími cviky.
- Na konci tréninku prosím snižte rychlost. Nikdy neukončujte trénink náhle!
- Po ukončení tréninku udělejte ještě několik protahovacích cviků.

### 7.1 Četnost tréninku

Pro dlouhodobé zlepšení fyziky a zvýšení kondice doporučujeme trénovat minimálně třikrát týdně. To je průměrná četnost tréninku pro dospělého, aby dosáhl dlouhodobého kondičního úspěchu případně zvýšeného spalování tuku. Se zvyšující se kondicí můžete trénovat i denně. Mimořádně důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

### 7.2 Intenzita tréninku

Trénink si pečlivě sestavte. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat pomalu, aby nedošlo k projevům únavy svalstva a pohybového aparátu.

### RPM

Pokud jde o objektivní vytrvalostní trénink, doporučuje se v zásadě zvolit odpor nižšího stupně a trénovat na vyšší otáčky (otáčky za minutu). Ujistěte se, že otáčky jsou vyšší než 60 ot./min., ale nepřesahují 80 ot./min.

### 7.3 Trénink s orientací na tep

Doporučuje se zvolit „aerobní rozsah tréninku“ pro Vaši individuální tepovou zónu. Zvyšování výkonu v oblasti vytrvalosti se dosahuje převážně dlouhými tréninkovými jednotkami v aerobním rozsahu.

Tuto zónu si prosím zjistěte z diagramu cílového tepu nebo se orientujte podle tepových programů. Minimálně 80% Vašeho tréninkového času byste měli absolvovat v tomto aerobním rozsahu (do 75% Vašeho maximálního tepu).

Do zbývajících 20% času můžete zahrnout zátěžové špičky, aby se zvyšoval Váš aerobní práh. Díky tréninkovému úspěchu, který se dostaví, můžete později při stejném tepu podat vyšší výkon, což znamená zlepšení formy.

Jestliže již máte zkušenost s tréninkem řízeným tepem, můžete Vaši požadovanou tepovou zónu přizpůsobit Vašemu speciálnímu tréninkovému plánu případně kondici.

#### Poznámka:

Protože existují lidé s „vysokým“ a „nízkým“ tepem, mohou se individuální optimální tepové zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) v jednotlivých případech lišit od obecně platných (diagram cílového tepu).

V těchto případech by měl být trénink vytvořen podle individuálních zkušeností. Pokud by na tento jev narazili začátečníci, měli by před tréninkem bezpodmínečně konzultovat lékaře, aby zkontroloval zdravotní vhodnost tréninku.

### 7.4 Kontrola tréninku

Jak z lékařského tak z tréninkově fyziologického hlediska je nejsmysluplnější trénink řízený tepem, který se orientuje na individuální maximální tep.

Toto pravidlo platí jak pro začátečníky, ambiciózní amatérské sportovce tak i pro profesionály.

Podle cíle tréninku a výkonnosti se trénuje s určitou intenzitou individuálního maximálního tepu (vyjádřeného v procentních bodech).

Pro efektivní sestavení tréninku srdečně oběhové soustavy podle hledisek sportovní medicíny, je doporučená tréninková tepová frekvence 70% - 85% maximálního tepu. Dodržujte prosím následující diagram cílového tepu.

*Změřte si Vaši tepovou frekvenci k následujícím časovým bodům:*

1. Před tréninkem = klidový tep
  2. 10 minut po zahájení tréninku = tréninkový tep / tep při zátěži
  3. Minutu po tréninku = zklidněný tep
- Během prvních týdnů se doporučuje trénovat s tepovou frekvencí na spodní hranici zóny tréninkového tepu (přibližně 70%) nebo pod ní.
  - Během následujících 2-4 měsíců postupně zintenzivňujte trénink, až dosáhnete horní hranice zóny tréninkového tepu (přibližně 85%), ovšem aniž byste se přepínali.
  - I při dobrém tréninkovém stavu neustále zařazujte volnější jednotky ve spodním rozsahu Vašeho tréninkového programu, abyste se dostatečně zregenerovali. „Dobrý“ trénink znamená vždy inteligentní trénink, který ve správném časovém bodu obsahuje regeneraci. Jinak dojde k přetrénování, čímž se Vaše forma zhorší.

- Po každé zátěžové tréninkové jednotce v horním tepovém rozsahu individuální schopnosti zátěže by měla v následujícím tréninku vždy následovat regenerativní tréninková jednotka v dolním rozsahu tepu (do 75% maximálního tepu).

Po zlepšení kondice je nutná větší intenzita tréninku, aby tepová frekvence dosáhla „tréninkové zóny“, tzn. organismus je nyní výkonnější. Výsledek zlepšení kondice poznáte podle zlepšení známky fyzické kondice.

#### **Výpočet tréninkového tepu / tepu při zátěži:**

220 tepů za minutu mínus věk = osobní max. srdeční frekvence (100%).

#### **Tréninkový tep**

Dolní hranice:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Horní hranice:  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

### **7.5 Doba trvání tréninku**

Každá tréninková jednotka by se měla ideálně skládat ze zahřívací fáze, tréninkové fáze a fáze vychladnutí, aby nedošlo ke zranění.

#### **Zahřátí:**

5 až 10 minut gymnastiky nebo strečinku (také pomalé šlapání).

#### **Trénink:**

15 až 40 minut intenzivního ale ne přetěžujícího tréninku s výše uvedenou intenzitou.

#### **Vychladnutí:**

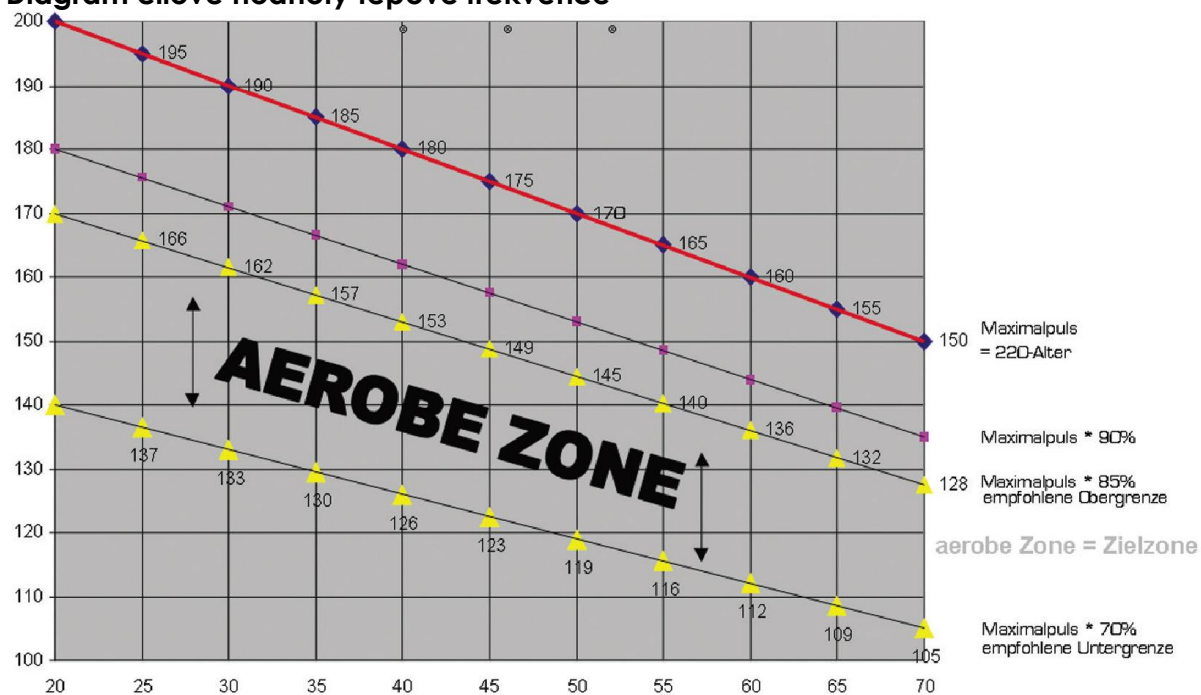
5 až 10 minut pomalého šlapání následovaného gymnastikou nebo strečinkem pro uvolnění svalstva.

Jestliže se necítíte dobře nebo se vyskytnou jakékoli známky přetížení, ihned přerušte trénink.

#### *Změna látkové výměny během tréninku:*

- V prvních 10 minutách vytrvalostního výkonu spotřebovává naše tělo glykogen, látku na bázi cukru uloženou ve svalu.
- Po cca 10 minutách se navíc spaluje i tuk.
- Po 30-40 minutách se aktivuje látková výměna, poté je hlavním dodavatelem energie tělesný tuk.

## Diagram cílové hodnoty tepové frekvence



## 8. Schéma rozložené soustavy

## 9. Seznam součástí

| Pozice | Označení                          | Množství |
|--------|-----------------------------------|----------|
| - 1    | Hlavní rám                        | 1        |
| -2     | Přední stabilizátor               | 1        |
| -3     | Zadní stabilizátor                | 1        |
| -4     | Kryt nohy levý                    | 1        |
| -5     | Kryt nohy pravý                   | 1        |
| -6     | Podložka Ø5xØ10x1.0               | 4        |
| -7     | Šroub s křížovou hlavou ST4.2x16  | 4        |
| -8     | Podložka Ø8xØ16x1.5               | 11       |
| -9     | Šroub M8x50                       | 4        |
| -10    | Výškově nastavitelný uzávěr       | 2        |
| -11L   | Pedál levý                        | 1        |
| -11R   | Pedál pravý                       | 1        |
| -12L   | Kryt levý                         | 1        |
| -12R   | Kryt pravý                        | 1        |
| -13    | Kabel počítáče spodní             | 1        |
| -14    | Kabel nastavení odporu            | 1        |
| -15    | Spodní kryt řídítek               | 1        |
| -16    | Sloupek řídítek                   | 1        |
| -17    | Šroub se 6-ti hranou hlavou M8x16 | 6        |
| -18    | Šroub M8x60                       | 1        |
| -19    | Kabel počítáče horní              | 1        |
| -20L   | Klika levá                        | 1        |
| -20R   | Klika pravá                       | 1        |
| -21    | Adaptér 8V, 500mA                 | 1        |
| -22    | Kryt kliky                        | 2        |
| -23    | Šroub M8x16                       | 3        |
| -24    | Zadní kryt řídítek                | 1        |
| -25    | Přední kryt řídítek               | 1        |
| -26    | Šroub s křížovou hlavou ST4.2x19  | 2        |
| -27    | Šroub s křížovou hlavou ST4.2x25  | 1        |

| Pozice | Označení                           | Množství |
|--------|------------------------------------|----------|
| -28    | Počítač FY 8103                    | 1        |
| -29    | Šroub s křížovou hlavou M4x12      | 4        |
| -30    | Řídítka                            | 1        |
| -31*   | Pěnový návlak na řídítka Ø23x5x570 | 2        |
| -32    | Šroub s křížovou hlavou ST4.2x19   | 2        |
| -33    | Podložka Ø6xØ12x1.0                | 2        |
| -34    | Snímač pulzu                       | 2        |
| -35    | Krytka Ø12x11                      | 1        |
| -36    | Záslepka Ø25x16                    | 2        |
| -37    | Kabel snímače pulzu                | 1        |
| -38    | Šroub M16x27                       | 1        |
| -39    | Pouzdro                            | 1        |
| -40    | Sedlová tyč                        | 1        |
| -41    | Šroub M8x20                        | 1        |
| -42    | Podložka Ø8xØ20x2.0                | 1        |
| -43    | Posuvník sedla                     | 1        |
| -44    | Záslepka 40x20                     | 2        |
| -45    | Kulatý kryt                        | 2        |
| -46    | Sedlo                              | 1        |
| -47    | Není potřeba                       | 0        |
| -48    | Rozpěrka Ø14xØ9x30                 | 1        |
| -49    | Šroubovák                          | 1        |
| -50    | Napájecí kabel                     | 1        |
| -51    | C-kroužek Ø17                      | 1        |
| -52    | Rozpěrka Ø22xØ18x4                 | 1        |
| -53    | Kuličkové ložisko 6203R            | 2        |
| -54    | Šroub s křížovou hlavou M5x10      | 4        |
| -55*   | Motor                              | 1        |
| -56    | Magnet                             | 1        |
| -57    | Hnací kolo                         | 1        |
| -58    | Hřídel                             | 1        |
| -59    | Bezpečnostní matice M8             | 4        |
| -60    | Podložka Ø8xØ20x1.5                | 1        |
| -61    | Napínací tyč                       | 1        |
| -62    | Kolo volnoběžky                    | 1        |
| -63    | Podložka Ø6xØ16x1.5                | 3        |
| -64    | Šroub s 6-ti hranou hlavou M6x10   | 1        |
| -65    | Pružina                            | 1        |
| -66    | Šroub s 6-ti hranou hlavou M6x10   | 5        |
| -67    | Šroub s 6-ti hranou hlavou M6x8    | 2        |
| -68    | Šroub M6x12                        | 2        |
| -69    | Destička                           | 2        |
| -70    | Kuličkové ložisko 6001-2RS         | 2        |
| -71    | Držák kuličkového ložiska          | 2        |
| -72    | Kuličkové ložisko 6003             | 2        |
| -73    | Volnoběžka                         | 1        |
| -74    | Šroub s 6-ti hranou hlavou M6x16   | 2        |
| -75    | Podložka Ø6xØ12x1.2                | 2        |
| -76    | C-kroužek Ø12                      | 2        |
| -77    | Magnetická deska                   | 1        |
| -78    | Magnet                             | 4        |
| -79    | Konzola magnetu                    | 1        |
| -80    | Pružinová podložka Ø6              | 2        |
| -81    | Pružina                            | 1        |
| -82    | Šroub s křížovou hlavou ST 3x10    | 3        |
| -83    | Náprava pro magnetickou desku      | 1        |
| -84    | Šroub s 6-ti hranou hlavou M6x45   | 1        |
| -85    | Matice M6                          | 1        |
| -86    | Šroub s křížovou hlavou ST 4.2x16  | 1        |
| -87    | Senzor                             | 1        |
| -88    | Šroub s křížovou hlavou ST 4.2x19  | 16       |
| -89    | Řemen 6P400                        | 1        |
| -90    | Setrvačnick                        | 1        |
| -91    | Podložka Ø8xØ20x2                  | 2        |

U čísel dílů opatřených \* se jedná o opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a po intenzivním nebo delším použití musí být případně vyměněny. V tomto případě se prosím obraťte na zákaznický servis Hammer. Zde je možno si díly vyžádat oproti fakturaci.

**Dovozce**

**Fitness Store s.r.o., Marešova 643/6, 198 00 Praha 8**

**[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)**