



**Návod na použitie:** Chodiaci pás Christopeit Walking Pad 4.0    **kód:** 7915    **SK**

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre chodiaci pás **Christopeit**. Pred poskladaním chodiaceho pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Chodiaci pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

## **Záruka**

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## **Zákaznícky servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším chodiacim pásom, poznačte si presný názov výrobku.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 25 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 151 x 57 x 14 cm.

## ROZBALENIE A PREVÁDZKA

Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a odporúčania.

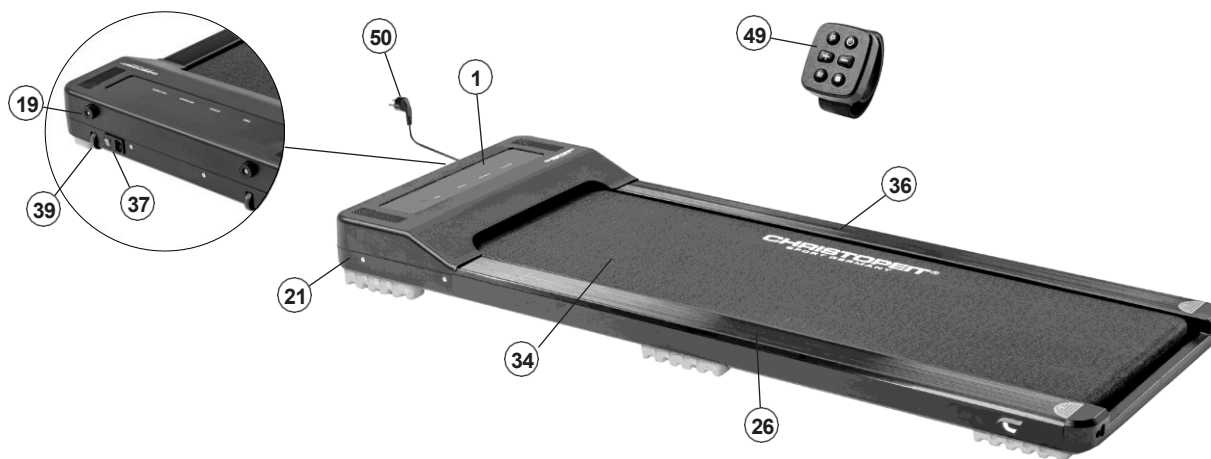
### ROZBALENIE

Odstráňte malé časti a voľný obalový materiál z krabice a potom pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný rám obalu. Položte ruky pod hlavný rám (21) a dajte pozor, aby nedošlo k jeho stlačeniu.

### KONTROLA A ŠTART

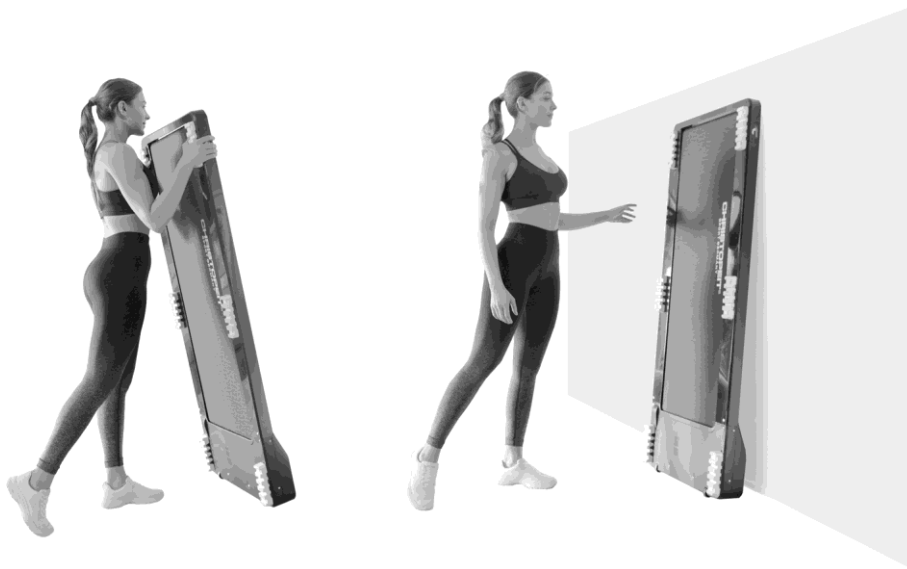
1. Keď je všetko v poriadku, zapojte napájací kábel (50) do elektrickej siete (220-240V~50-60Hz) a do zásuvky na hlavnom vypínači (37) na prednom ráme.
2. Počítač zobrazí normálny manuálny režim. Opatrne odstráňte ochrannú fóliu z displeja. Vložte batériu do diaľkového ovládania (49), pričom dbajte na polaritu. Stlačte tlačidlo  $\phi$  a po 3 sekundách odpočítavania sa chodiaci pás (34) začne pohybovať.
3. Začnite chodiť na páse (34), keď je rýchlosť pomaly. Oboznámte sa so strojom na nastavení nízkej rýchlosti. Kráčajte v strede chodiacej plochy (34). Nestúpajte na bočné lišty (26+36). Pri kráčaní sa pozerajte len na počítač (1) alebo na pás. V núdzovom prípade vykročte z pásu na bočnú časť.

**Poznámka:** Návod si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môže byť potrebný pri opravách alebo neskorších objednávkach náhradných dielov.



## DOPRAVA A SKLADOVANIE

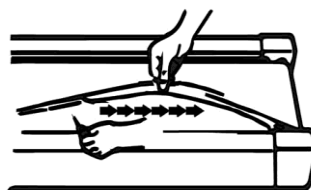
1. Vypnite chodiaci pás a odpojte napájací kábel.
2. Nadvihnite podložku na zadnej strane, kým nebude stáť na predných transportných kolieskach (39). Môžete ho teda ľahko presúvať.
3. Vyberte si suché vnútorné miesto na uskladnenie. Chodiacu plochu môžete uložiť v polohe ležmo alebo opretou o stenu vo vzpriamenej polohe na nožičky (19). Zariadenie zakryte, aby ste ho chránili pred zafarbením slnečným žiarením a prachom.



## ÚDRŽBA A NASTAVENIE

### Mazanie chodiaceho pásu

Aby ste udržali stroj v čo najlepšom stave, po 50 hodinách používania, pridajte medzi chodiaci pás a bežec nejaký silikónový olej. Chodiaci pás môže sklznúť, ak ho príliš namažete. Ak chcete pás namazať, vytiahnite chodiaci pás nahor a vstreknite silikónový sprej alebo silikónový olej do medzery medzi pásom a doskou. (Pozor: Príliš veľa maziva môže spôsobiť sklznutie behúňa.)



## Údržba a nastavenie chodiaceho pásu

Ak je chodiaci pás vypnutý, musíte ho nastaviť do normálnej polohy podľa nasledujúcich krokov. Nastavte rýchlosť na 3-5 km. Pomocou imbusového kľúča nastavte napínicu skrutku pásu na koncovom uzávere rámu systému.

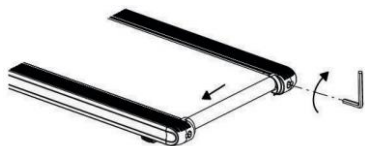
1. Ak chcete pás posunúť doľava, otočte pravou napínicou skrutkou v smere hodinových ručičiek.

2. Ak chcete pás posunúť doprava, otočte ľavou napínicou skrutkou v smere hodinových ručičiek.

Ak ste už postupovali podľa vyššie uvedených krokov a stále nie je v dobrom rozsahu, potom by mal byť pás už poškodený, obráťte sa na miestneho predajcu, aby vám ho vymenil.

**Poznámka:** Uistite sa, že bežecká plocha je čo najviac vycentrovaná. Keď sa posunie príliš ďaleko od stredu (asi 10 mm), mala by byť znovu nastavená do stredu.

1.



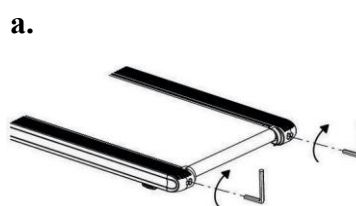
2.



## Riešenie problémov:

### Chodiaci pás sa prešmykuje

- Chodiaca plocha nie je správne napnutá. Mierne dotiahnite obe skrutky na koncovkách.
- Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.
- Prebytočné mazivo odstráňte handričkou.



### Displej nesvieti:

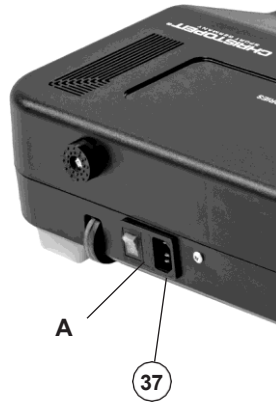
Skontrolujte, či je zástrčka správne pripojená.

Skontrolujte, či je zapnutý hlavný vypínač na základnom ráme a či je bezpečnostná spona správne pripevnená k počítaču.

**Pozor! Pri kontrole pripojenia zástrčky počítača vždy vytiahnite sieťovú zástrčku.**

## Ochrana proti preťaženiu:

Poistkový priestor (A) sa nachádza medzi hlavným vypínačom a sieťovou zásuvkou pre hlavné pripojenie (37). Nachádza sa tu mikropoistka 6,3x20mm s údajmi 5A/250V.



## Abnormálny hluk zo stroja:

Skontrolujte, či nie je uvoľnená nejaká skrutka stroja.

Skontrolujte, či nie je vypadnutý remeň motora.

**Poznámka:** Ak ste skontrolovali všetky vyššie uvedené veci, ale problém stále pretrváva, kontaktujte svojho miestneho predajcu.

## Čistenie

Na čistenie používajte len menej vlhkú handričku. **POZOR:** Na čistenie povrchov nikdy nepoužívajte benzén, riedidlo alebo iné agresívne čistiace prostriedky, pretože to môže spôsobiť poškodenie. Zariadenie je určené len na súkromné domáce použitie a na použitie v interiéri. Prístroj udržiavajte v čistote a mimo dosahu vlhkosti.

## Obsluha počítača





## Funkcie displeja


- TIME (čas): Zobrazuje trvanie tréningu v minútach a sekundách.
- SPEED (rýchlosť): Zobrazuje rýchlosť v km/h v režime cvičenia. V zastavenom režime zobrazuje programy P01-P06.
- DISTANCE (vzdialenosť): Zobrazuje vzdialenosť v km.
- CALORIES (kalórie): Zobrazuje približnú hodnotu spálených kalórií v kcal.


## Funkcie tlačidiel

**P** P: Týmto tlačidlom vyberáte z rýchlostných programov P01-P6

 **Zapnutie:** Stlačením tohto tlačidla spustíte tréningový program. Chodiaca plocha sa spustí s oneskorením o 3 sekundy.

 **Zastavenie/Pauza:** Stlačením tohto tlačidla počas tréningu prerušíte program (motor sa zastaví). Do 5 min. môžete stlačiť tlačidlo zapnutia a pokračovať v tréningovom programe alebo opätovným stlačením tlačidla (Zastavenie/Pauza) tento program ukončiť. Priebežné hodnoty je možné nastaviť na nulu stlačením tlačidla (Zastavenie/Pauza).

 Tlačidlom zvyšujete nastavenie alebo rýchlosť

 Tlačidlom znižujete nastavenie alebo rýchlosť


**M** Vyberáte si prednastavený program času alebo kalórií.

## Ovládanie

Chodiaci pás je možné ovládať iba pomocou dodávaného diaľkového ovládača. Diaľkové ovládanie vyžaduje gombíkovú batériu typu CR2032. Vložte batériu do diaľkového ovládania, pričom dbajte na polaritu. Prevlečte náramok cez dva otvory na zadnej strane diaľkového ovládania, aby ste mohli diaľkové ovládanie nosiť na zápästí a ovládať ho. Dosah je cca 1,5m. Ak diaľkové ovládanie nereaguje, skúste najprv vymeniť batériu.

## PROGRAMY

### Manuálny program

1. Zapojte AC kábel (50) do elektrickej siete 230V~50Hz a zapnite hlavný vypínač (37) a zobrazí sa normálny manuálny režim.
2. Postavte sa nohami na obe bočné lišty.
3. Stlačením tlačidla  začnete s cvičením. Po 3 sek. odpočítavania, motor sa začne pomaly rozbiehať a vy môžete kráčať na chodiacom páse a nasledovať rýchlosť.
4. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel [+] a [-] na požadovanú rýchlosť



### Časový program:

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, čím vstúpíte do programu času. Zobrazenie času bude blikať a počiatočná hodnota je 30:00. Stlačením klávesov [+] alebo [-] nastavte hodnotu. Rozsah je: 5:00-99:00. Stlačením tlačidla  $\phi$  spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom zastaví chod motora.

### Program vzdialenosti:

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, aby ste vstúpili do programu vzdialenosti. Displej vzdialenosti bude blikať a počiatočná hodnota je 1,00 km. Stlačte tlačidlo [+] alebo [-] a nastavte hodnotu. Rozsah je: 0,5-65,0 km. Stlačením tlačidla  $\phi$  spustíte program. Ak nastavíte hodnotu, displej počíta do nuly a potom zastaví chod motora.

### Program kalórií:

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo M, aby ste vstúpili do programu kalórií. Displej kalórií bude blikať a počiatočná hodnota je 50 kcal. Stlačením tlačidla [+] alebo [-] nastavíte hodnotu. Rozsah je: 10-995 kcal. Stlačte  $\phi$  na spustenie programu. Ak je nastavená hodnota, displej odpočítava do nuly a potom zastaví chod motora.

## ROZSAH VŠETKÝCH FUNKCIÍ

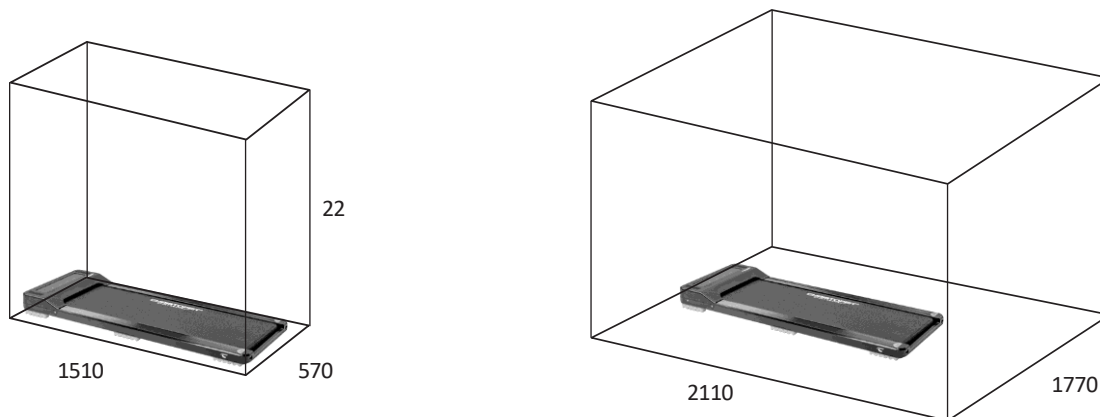
	Zobrazenie	Prednastavená hodnota	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
Čas (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Rýchlosť (km/h)	0.0	N/A	N/A	0.8-5.0
Vzdialenosť (km)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
Kalórie (kcal)	0	50	10-995	0-999

### Tréningové programy P01-P06

V normálnom manuálnom režime stlačte tlačidlo P a vyberte jeden zo 6 rýchlostných programov cvičenia. Každý program je rozdelený na 20 časových intervalov a rýchlosť sa mení podľa nasledujúceho zoznamu programov. Prednastavená hodnota času je 30 minút. Nastavte si čas tréningu a stlačením tlačidla  $\phi$  spustíte program. Ak program beží až do konca nastaveného času, motor prestane bežať po odpočítaní času na displeji na nulu. Stlačením tlačidla  $\blacksquare$  kedykoľvek ukončíte program.

Čas →	Programy v 20 časových intervaloch																			
↓ Program	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01 Km/h	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	2	
P02 Km/h	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	
P03 Km/h	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	2	
P04 Km/h	2	3	2	3	4	3	4	5	5	4	3	4	3	2	3	2	1	2	3	
P05 Km/h	2	3	4	3	2	3	3	4	5	4	3	3	2	3	4	5	4	3	2	
P06 Km/h	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	3	

## POŽIADAVKA NA TRÉNINGOVÝ PRIESTOR



### Tréningová plocha v mm

(pre používateľa)

### Vol'ná plocha v mm

(tréningová a bezpečnostná oblasť) (okolie 600 mm))

## POKYNY K TRÉNINGU

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zohľadniť nasledujúce faktory.

### Intenzita

Úroveň fyzickej námahy počas tréningu musí prekročiť úroveň bežnej námahy bez toho, aby prekročila bod zadýchania alebo vyčerpania. Vhodnou referenčnou hodnotou môže byť pulz. S každým tréningom sa kondícia zvyšuje, a preto by sa mali požiadavky na tréning upraviť. Je to možné predĺžením trvania tréningu, zvýšením náročnosti alebo zmenou typu tréningu.

### Tepová frekvencia

Pri určovaní tréningovej tepovej frekvencie môžete postupovať nasledovne. Upozorňujeme, že ide o orientačné hodnoty. Ak máte zdravotné problémy alebo si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo fitness trénerom.

### 01 Výpočet maximálnej srdcovej frekvencie

Maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie možno určiť rôznymi spôsobmi, pretože maximálna frekvencia závisí od mnohých faktorov. Na výpočet môžete použiť hlavný vzorec (maximálna srdcová frekvencia = 220 - vek). Tento vzorec je veľmi všeobecný. Používa sa pri mnohých domácich tréningových strojoch na určenie maximálnej srdcovej frekvencie. Odporúčame vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítava maximálnu srdcovú frekvenciu presnejšie a zohľadňuje pohlavie, vek a telesnú hmotnosť.

### **Sally-Edwards-vzorec:**

**Muži:** Maximálna srdcová frekvencia =  $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

**Ženy:** Maximálna srdcová frekvencia =  $210 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$

## **02 Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie**

Optimálna tréningová srdcová frekvencia sa určuje podľa cieľa tréningu. Na tento účel boli definované tréningové zóny.

### **Zóna zdravia: Regenerácia, podpora zdravia**

Vhodná pre: Začiatocníkov

Typ tréningu: veľmi ľahký kardio tréning

Cieľ: regenerácia a podpora zdravia. Budovanie základnej kondície.

**Tréningová srdcová frekvencia = 50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie**

### **Metabolizmus tukov/ Zóna spaľovania: Základy vytrvalostného tréningu 1**

Vhodné pre: začiatocníkov a pokročilých

Typ tréningu: ľahký kardio tréning

Cieľ: aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií). Zlepšenie vytrvalostného výkonu.

**Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie**

### **Aeróbna zóna: Základy vytrvalostného tréningu 1 až 2**

Vhodné pre: začiatocníkov a pokročilých

Typ tréningu: mierny kardio tréning.

Cieľ: aktivácia metabolizmu tukov (spaľovanie kalórií), zlepšenie aeróbneho výkonu, zvýšenie vytrvalostného výkonu.

**Tréningová srdcová frekvencia = 70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie**

### **Anaeróbna zóna: Základy vytrvalostného tréningu 2**

Vhodné pre: pokročilých a súťažných športovcov

Typ tréningu: mierny vytrvalostný tréning alebo intervalový tréning

Cieľ: zlepšenie laktátovej tolerancie, maximálne zvýšenie výkonnosti.

**Tréningová srdcová frekvencia = 80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie**

## **Súťažná zóna: Výkonnostný / súťažný tréning**

Vhodné pre: atlétov a výkonnostných športovcov

Typ tréningu: intenzívny intervalový tréning a súťažný tréning

Cieľ: zlepšenie maximálnej rýchlosti a výkonu.

**Pozor!** Tréning v tejto oblasti môže viesť k preťaženiu srdcovo-cievneho systému a poškodeniu zdravia.

**Tréningová srdcová frekvencia = 90 až 100 % maximálnej srdcovej frekvencie**

### **Vzorový výpočet:**

Muž, 30 rokov a váha 80 kg. Som začiatočník a chcel by som schudnúť a zvýšiť svoju vytrvalosť.

#### **01: Maximálny pulz - výpočet**

Maximálna tepová frekvencia =  $214 - (0,5 \times \text{vek}) - (0,11 \times \text{telesná hmotnosť})$  Maximálna tepová frekvencia =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Maximálny pulz = približne 190 úderov/min.**

#### **02: Výpočet tréningovej srdcovej frekvencie**

Vzhľadom na moje ciele a úroveň tréningu mi najviac vyhovuje zóna metabolizmu tukov.

Tréningová srdcová frekvencia = 60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie Tréningová srdcová frekvencia =  $190 \times 0,6$  [60 %].

**Tréningová srdcová frekvencia = približne 114 úderov/min.**

Po nastavení tréningovej srdcovej frekvencie pre vašu tréningovú kondíciu alebo po určení cieľov môžete začať trénovať. Väčšina našich vytrvalostných tréningových zariadení má snímače srdcovej frekvencie alebo sú kompatibilné s pásmo srdcovej frekvencie. Počas tréningu si tak môžete na monitore skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača a chcete skontrolovať svoju tepovú frekvenciu, ktorá by mohla byť nesprávne zobrazená v dôsledku možných chýb aplikácie alebo podobne, môžete použiť nasledujúce nástroje:

- a. Meranie pulzu bežným spôsobom (snímanie pulzu napr. na zápästí a počítanie úderov v priebehu minúty).
- b. Meranie srdcovej frekvencie pomocou vhodných a kalibrovaných prístrojov na meranie srdcovej frekvencie (dostupné v obchodoch so zdravotníckymi potrebami).
- c. Meranie srdcovej frekvencie pomocou iných výrobkov, ako sú monitory srdcovej frekvencie, smartfóny....

## **FREKVENCIA**

Väčšina odborníkov odporüča kombináciu zdravej stravy, ktorú treba upraviť podľa tréningového cieľa, a fyzickej záťaže trikrát až päťkrát týždenne. Bežný dospelý človek potrebuje na udržanie svojej súčasnej kondície cvičiť dvakrát týždenne. Na zlepšenie svojej kondície a zmenu telesnej hmotnosti potrebuje aspoň tri tréningy týždenne. Ideálna je samozrejme frekvencia päť tréningov týždenne.

## **TRÉNINGOVÝ PLÁN**

Každý tréning by mal pozostávať z troch tréningových fáz: "zahrievacia fáza", "tréningová fáza" a "ochladzovacia fáza". Vo "fáze zahrievania" by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a prísun kyslíka. To je možné prostredníctvom gymnastických cvičení v trvaní päť až desať minút. Potom začnete so skutočným tréningom "tréningová fáza". Tréningová záťaž by sa mala prispôbiť podľa tréningovej srdcovej frekvencie. Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa neskôr predišlo bolesti alebo natiahnutiu svalov, je potrebné po tréningovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. Tá by mala pozostávať zo strečingových cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu päť až desať minút.

## **MOTIVÁCIA**

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý tréningový deň by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a pripraviť sa na tréning psychicky. Trénujte len vtedy, keď máte náladu a vždy majte na pamäti svoj cieľ. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a ako sa postupne približujete k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.

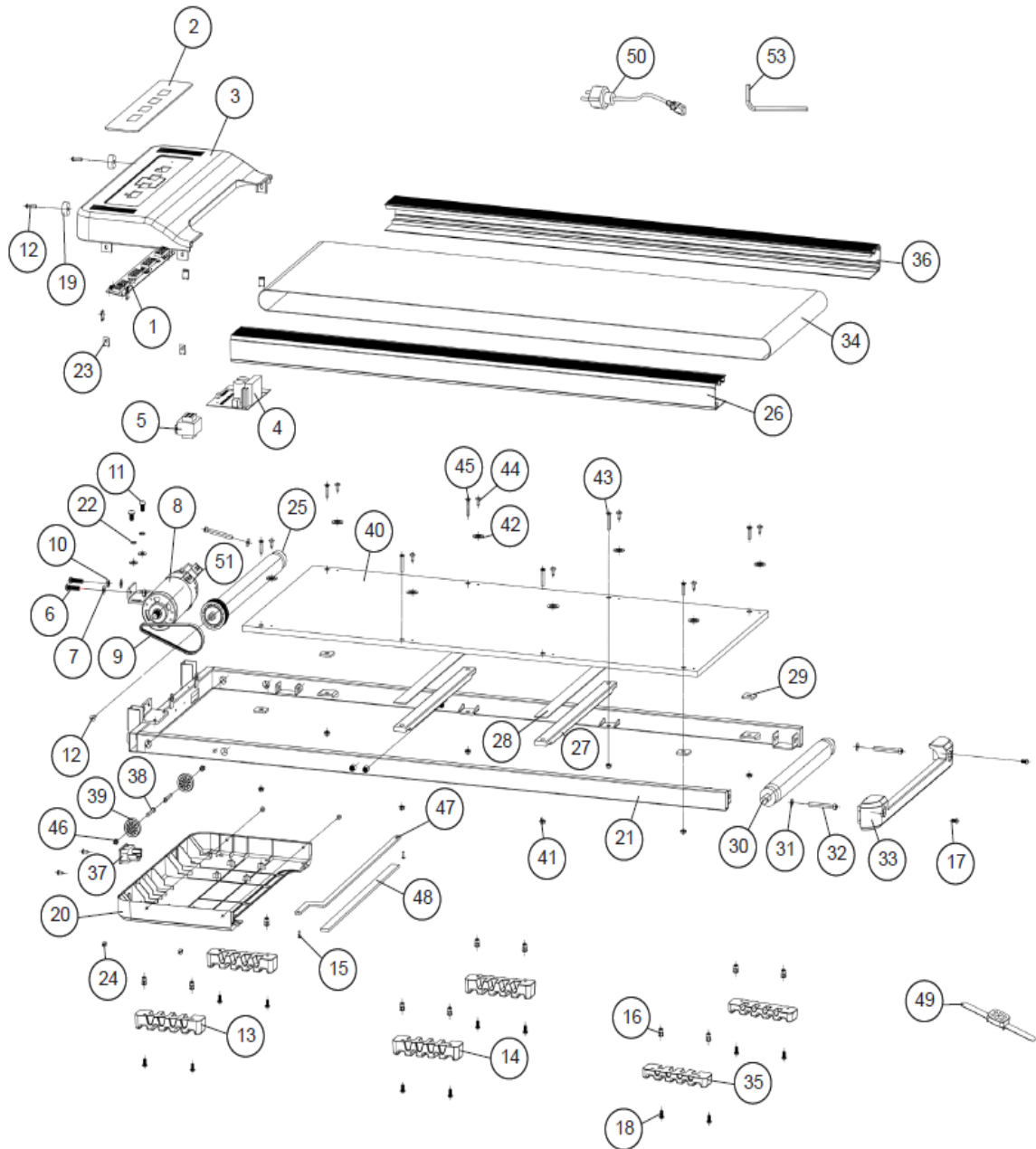


### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



# Rozložený náčrt



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
1	Displej		1	3	36-2325-03-BT
2	Prekrytie		1	3	36-2025-14-BT
3	Kryt motora		1	20	36-2325-01-BT
4	Elektrický regulátor		1	21	36-2325-04-BT
5	Cievka		1	21	36-2025-06-BT
6	Šesťhranná skrutka	M8x25	2	8	39-10455
7	Podložka	8//16	4	6+11	39-9862-CR
8	Motor		1	21	33-2325-04-SI
9	Hnací remeň	140J	1	8+25	36-2025-32-BT
10	Nylonová matica	M8	1	6	39-9818-CR
11	Šesťhranná skrutka	M8x12	2	8	39-9922
12	Krížová skrutka	M6x16	3	8+19	36-9841205-BT
13	Predný nožný nárazník	155x40x30	2	21	36-2025-23-BT
14	Stredný nárazník	155x40x25	2	21	36-2325-06-BT
15	Krížová skrutka	4x12	2	47	36-9206104-BT
16	Nit	M6	14	17+18	36-2325-07-BT
17	Krížová skrutka	M6x16	2	33	39-10120-VC
18	Krížová skrutka	M6x35	12	13,14+35	39-10085
19	Plastová objímka		2	3	36-2025-31-BT
20	Spodný kryt		1	21	36-2325-02-BT
21	Hlavný rám		1		33-2325-01-SW
22	Pružná podložka	pre M8	2	11	39-9864-VC
23	Pružná matica	4.2	6	3	36-2025-27-BT
24	Krížová skrutka	4x16	6	20	36-9206104-BT
25	Predný valec		1	21	33-2325-06-SW
26	Ľavá bočná lišta		1	21	36-2325-08-BT
27	Vystužená rúra	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Lepiaca podložka EVA	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Nárazník EVA	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Zadný valec		1	51	33-2025-05-SW
31	Podložka	8//14	3	32	39-9862
32	Šesťhranná skrutka	M8x55	3	25+30	39-10056
33	Koncový uzáver		1	51	36-2025-21-BT
34	Chodiaci pás		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Zadný nožný nárazník	155x40x20	2	21	36-2325-09-BT
36	Pravá bočná lišta		1	51	36-2325-10-BT
37	Zásuvka s vypínačom		1	51	36-1970-09-BT
38	Šesťhranná skrutka	M6x40	2	44+21	39-9979-SW
39	Transportné koliesko		2	45	36-2025-26-BT
40	Chodiaca doska		1	51	36-2025-25-BT
41	Matica	M6	8	43+45	39-9861
42	Upevňovací krúžok		8	37	36-2025-16-BT
43	Šesťhranná skrutka	M6x25	4	37+51	39-10029
44	Krížová skrutka	5x14	8	37	39-10188



<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>Rozmer (mm)</b>	<b>KS</b>	<b>Č. ilustrácie</b>	<b>ET číslo</b>
45	Šesťhranná skrutka	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
46	Nylonová matica	M6	2	38	39-9816-VC
47	Vystužená rúra		1	20	33-2325-03-SW
48	Lepiaca podložka EVA	450x20x6	1	47	36-2325-11-BT
49	Diaľkové ovládanie/hodinky		1		36-2325-05-BT
50	AC kábel		1	46	36-9836113-BT
51	Snímač rýchlosti		1	52	36-2325-12-BT
52	Držiak snímača rýchlosti		1	8	33-2325-02-Si
53	Imbusový kľúč	6mm	1		36-9116-14-BT
54	Návod na použitie		1		36-2030-13-BT