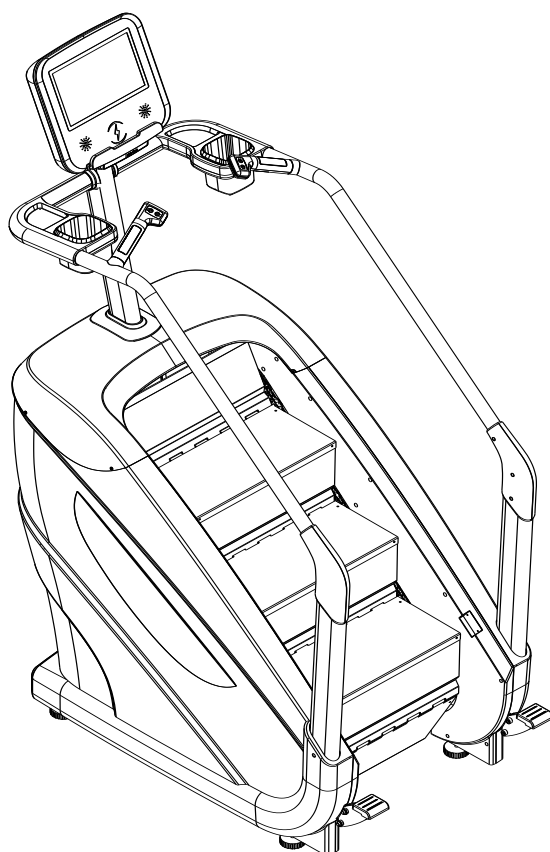




SCHODY TRENINGOWE

INSTRUKCJA OBSŁUGI



**ABY UZYSKAĆ GWARANCJĘ NA TEN PRODUKT,
ZALECAMY, ABY MONTAŻ ZOSTAŁ
PRZEPROWADZONY PRZEZ
WYKWALIFIKOWANEGO TECHNIKA.**



**UWAGA
PRZED UŻYCIEM TEGO URZĄDZENIA
PRZECZYTAJ WSZYSTKIE ŚRODKI
OSTROŻNOŚCI I INSTRUKCJE ZAWARTE
W NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.
ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ NA
PRZYSZŁOŚĆ**

Instrukcje dotyczące operacji montażowych

Środki Ostrożności

UWAGA: Proszę dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi przed użyciem i przestrzegać poniższych środków ostrożności:

1. **Schody treningowe** należy ustawić w pomieszczeniu, aby uniknąć wilgoci; urządzenie nie może być narażone na kontakt z wodą ani innymi płynami. Nie wolno również umieszczać ani wprowadzać obcych przedmiotów na urządzenie.
2. Podczas pracy maszyny ruchome części generują ładunki elektrostatyczne, dlatego należy trzymać urządzenie z dala od materiałów łatwopalnych i wybuchowych.
3. Schody powinny być używane w taki sposób, aby wszystkie cztery nóżki były stabilnie oparte na podłożu i urządzenie było ustawione na równej oraz niezawodnej powierzchni.
4. Zaleca się noszenie odzieży sportowej i odpowiednich butów sportowych podczas korzystania z urządzenia.
5. Produkt jest przeznaczony głównie do użytku w profesjonalnych klubach fitness. Może być również używany w siłowniach osiedlowych lub zakładowych.
6. Żadna część urządzenia nie powinna być w stanie poluzowanym.
7. Maszyna musi być używana w odpowiednio zabezpieczonym miejscu. Zabrania się jej używania przez dzieci poniżej 12 roku życia, osoby starsze, niepełnosprawne oraz cierpiące na choroby serca. Użycie przez osoby niepełnoletnie jest dozwolone wyłącznie pod nadzorem profesjonalisty.
8. Nigdy nie wolno dotykać żadnej części ruchomej maszyny schodowej podczas jej pracy.
9. Jeśli podczas korzystania z urządzenia poczujesz jakikolwiek dyskomfort lub zauważysz nieprawidłowości, natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
10. Przed każdym użyciem należy poprosić wykwalifikowany personel o sprawdzenie, czy części napędowe są dobrze dokręcone. W przypadku poluzowania należy je natychmiast dokręcić lub wymienić.
11. Podczas konserwacji i naprawy maszyny schodowej w pobliżu urządzenia powinien znajdować się widoczny znak informujący o wyłączeniu z użytkowania.

Parametry urządzenia

- **Napięcie zasilania: napięcie wejściowe AC220V lub AC110V, wyjście 6,5A DC 24V**
- **Zakres kalorii: 0–999 (kcal)**
- **Zakres poziomów: 1–15**
- **Zasilacz impulsowy typu "boat": 10A AC250V**
- **Prędkość biegu: 0,3–2 km/h**
- **Zakres tętna: 40–180**
- **Zakres czasu: 0:00–99:59**
- **Zakres dystansu: 0–99,99**
- **Wymiary produktu: 1580 × 845 × 2115 mm**
- **Wymiary opakowania: 1455 × 920 × 1270 mm (skrzynia drewniana)**
- **Waga netto: 194 kg**
- **Waga brutto: 241 kg**

Instrukcje dotyczące operacji montażowych

Instrukcje montażu

Krok 1: Rozpocznij od umieszczenia dużej ramy na podłożu i wyregulowania czterech nóg, aby ustawić ją stabilnie i równo.

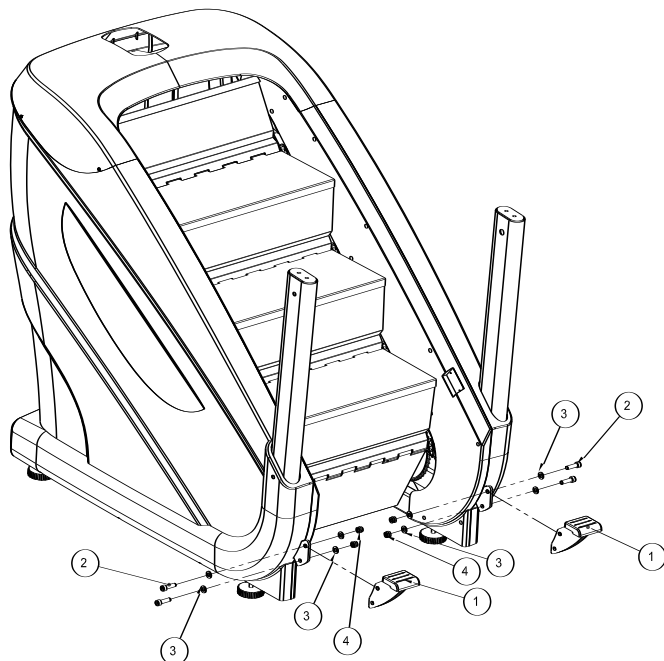
Jak pokazano na ilustracji:

Użyj $\varnothing,2$ (śruby z łbem cylindrycznym i gniazdem sześciokątnym M10*35) - 4 sztuki,

$\varnothing,3$ (podkładki $\varnothing 10$) - 8 sztuk,

$\varnothing,4$ (nakrętki zabezpieczające M10) - 4 sztuki,

aby przymocować $\varnothing,1$ (nakrętki zabezpieczające M10) - 4 sztuki, do przytwierdzenia pedału.

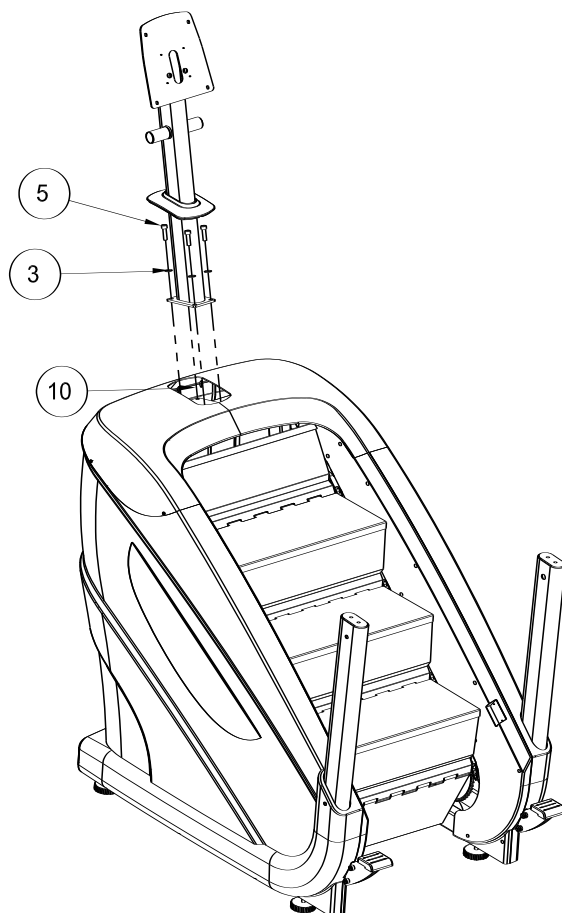


Krok 2: Jak pokazano na ilustracji:

Użyj $\varnothing,5$ (śruby z łbem cylindrycznym i gniazdem sześciokątnym M10*20) - 4 sztuki,

$\varnothing,3$ (podkładki $\varnothing 10$) - 4 sztuki, aby przymocować kolumnę do dużej ramy.

Zwróć uwagę, że przy $\varnothing,10$ znajduje się linia łączenia – wystarczy włożyć ją do otworu.



Krok 3: Jak pokazano na ilustracji:

Użyj 6 (śruby z łbem cylindrycznym i gniazdem

sześciokątnym M10 16) - 4 sztuki,

3 (podkładki $\varnothing 10$) - 4 sztuki oraz 7 (śruby z łbem

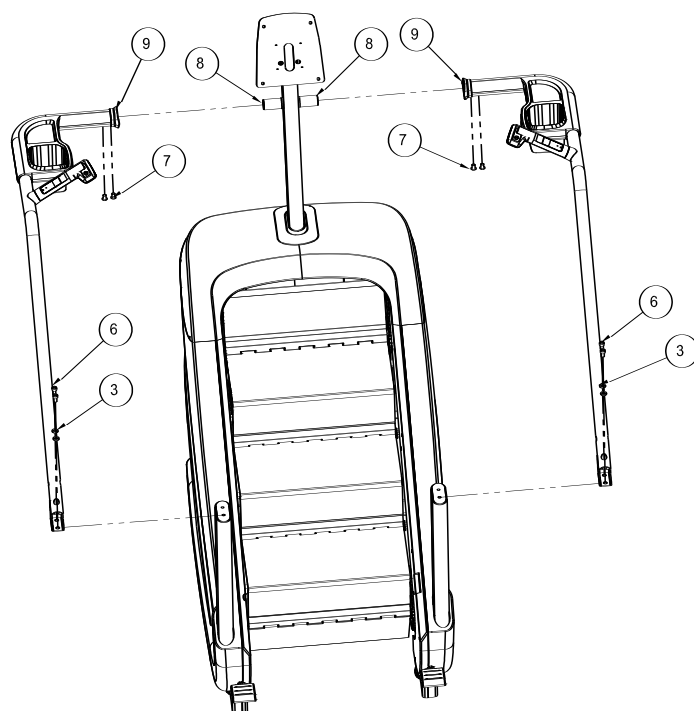
półokrągłym i gniazdem sześciokątnym M10 16) - 4 sztuki,

aby przymocować poręcz.

Uwaga: W miejscach oznaczonych jako 8 i 9 znajdują

się po dwa wtyki – podczas montażu poręczy wystarczy

włożyć je do odpowiednich otworów.



Krok 4: Jak pokazano na ilustracji:

Użyj 11 (śruby samogwintujące z łbem

półokrągłym ST4.2 16) - 6 sztuk, aby

przymocować plastikową obudowę.

Użyj 12 (śruby z łbem półokrągłym M6 10) - 4

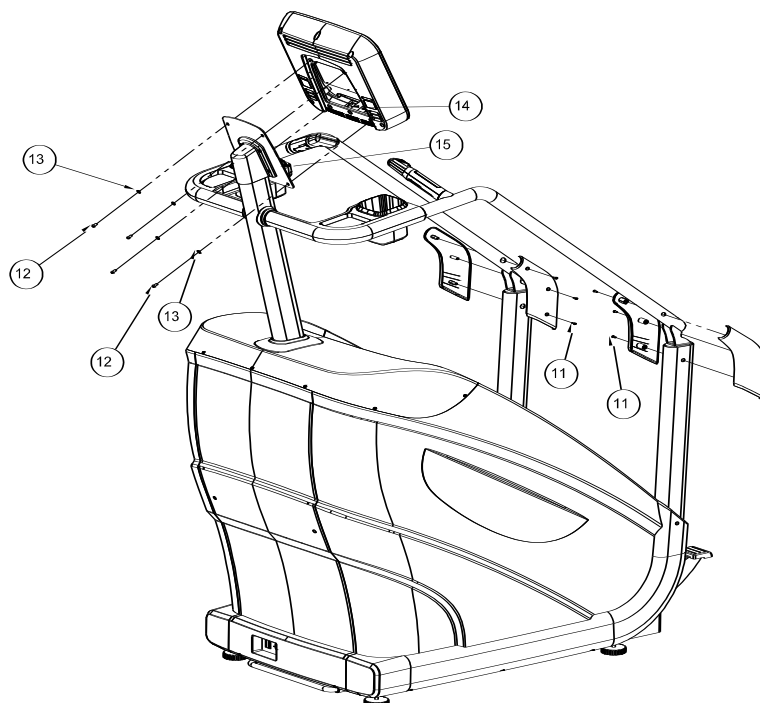
sztuki oraz 13 (podkładki $\varnothing 6$) - 4 sztuki, aby

przymocować głowicę licznika.

Uwaga: W miejscach oznaczonych jako 14 i

15 terminale można włożyć do otworów

zgodnie z ich przeznaczeniem.



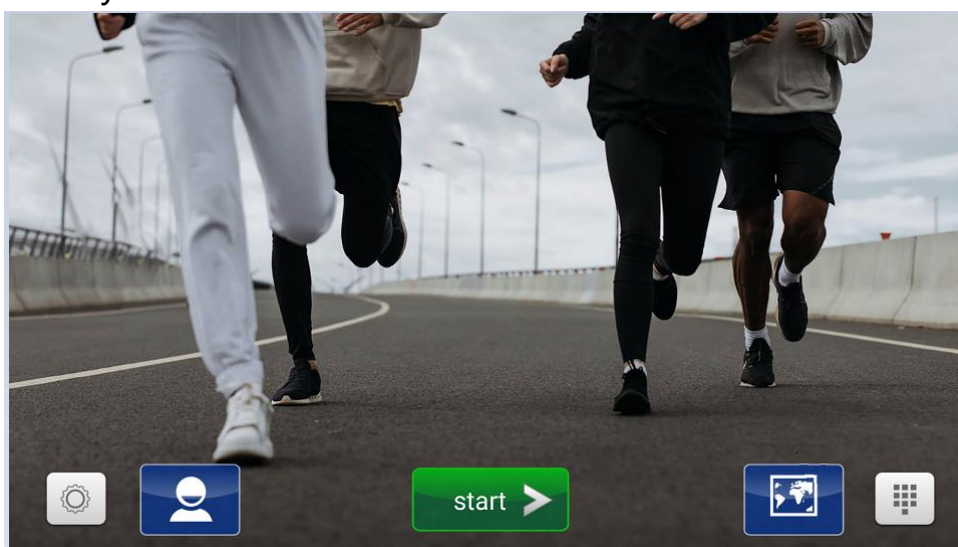
INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU

Instrukcja Obsługi Stairmaster Android (System Magnetorezystywny)

Ta maszyna schodowa składa się głównie z dziesięciu głównych interfejsów operacyjnych: Ekran blokady, Strona w trybie gotowości, Strona ćwiczeń, Tryb programu, Tryb szybkiego startu, Tryb celu, Symulacja na żywo, Tryb tętna, Rejestry ćwiczeń, Interfejs rozrywkowy.

I. Wprowadzenie do ekranu

1. Strona blokady ekranu



Rysunek 1 - Strona blokady ekranu

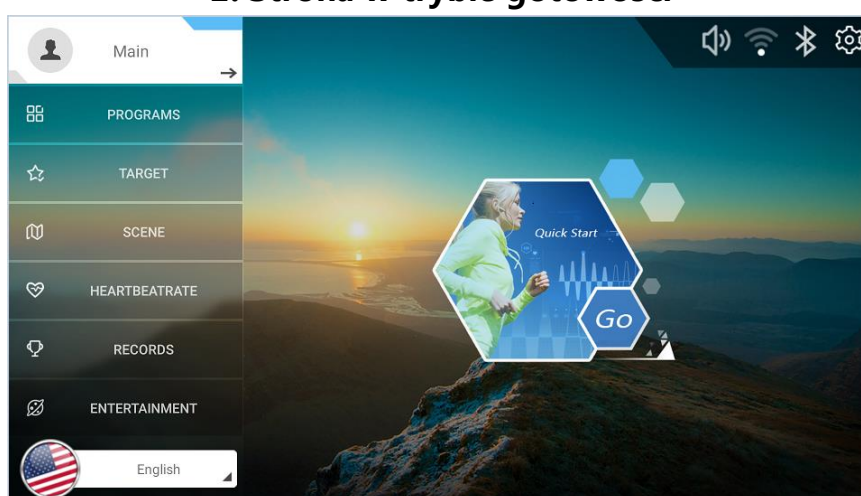
Instrukcje obsługi:

Hasło do połączenia WiFi oraz aplikacji podstawowej to 886127

- Po uruchomieniu system domyślnie przejdzie na stronę blokady ekranu;
- Na dole znajdują się 5 przycisków, od lewej do prawej: „Ustawienia” , „Język” , „Start” , „Logowanie” oraz „Rozrywka”
- Kliknięcie przycisku „Ustawienia” spowoduje wyświetlenie okna wprowadzania hasła. Wprowadź hasło **886127** i kliknij „Potwierdź” , aby przejść do strony ustawień systemowych. Na tej stronie można zmienić język bieżni (nie można jednak zmieniać języka aplikacji firm trzecich; aby to zrobić, należy skorzystać z interfejsu w trybie gotowości zgodnie z instrukcjami obsługi). Poza opcjami językowymi inne ustawienia parametrów bieżni nie powinny być zmieniane bez potrzeby;

- d) Kliknięcie przycisku „Język” przeniesie system na stronę ustawień języka. Dostępnych jest 10 języków: chiński uproszczony, angielski, hiszpański, portugalski, rosyjski, koreański, francuski, japoński, czeski i niemiecki;
- e) Kliknięcie przycisku „Start” przeniesie system na główną stronę w trybie gotowości;
- f) Kliknięcie przycisku „Logowanie” przeniesie system na stronę logowania użytkownika;
- g) Kliknięcie przycisku „Rozrywka” przeniesie system na stronę rozrywki.

2. Strona w trybie gotowości



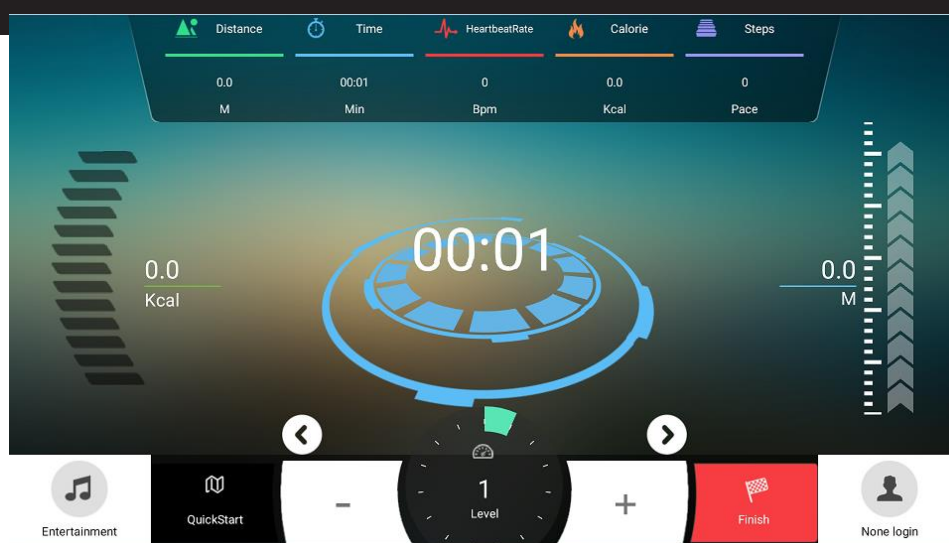
Rysunek 2 – strona w trybie gotowości

Instrukcje obsługi:

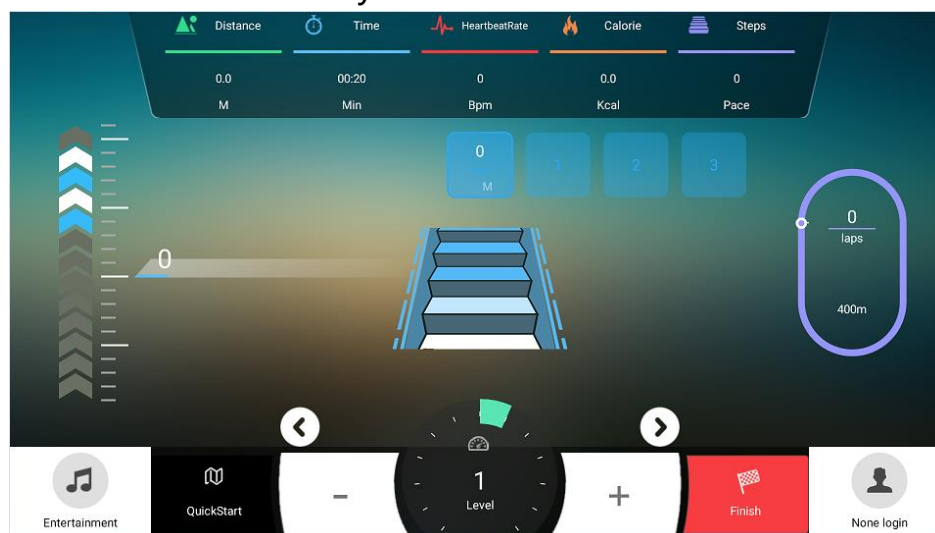
- a) Lewa strona ekranu to lista przełączników funkcji, która obejmuje: „Strona główna (Szybki start)” , „Tryb programu” , „Tryb celu” , „Tryb widoku na żywo” , „Tryb tętna” , „Rekordy ćwiczeń” , „Zmiana języka” . Klikając na różne funkcje, można przełączyć stronę funkcji po prawej stronie ekranu.
- b) Prawa strona ekranu to obszar wyświetlania funkcji, w którym wyświetlane są strony funkcji.
- c) W prawym górnym rogu znajdują się cztery przyciski, od lewej do prawej: „Regulacja głośności” , „Ustawienia WIFI” , „Funkcja Bluetooth” , „Ustawienia systemu” .

Funkcja Bluetooth: Klikając ikonę Bluetooth w prawym górnym rogu, można włączyć Bluetooth i sparować urządzenia Bluetooth, które są dostępne. Po pomyślnym sparowaniu można korzystać z odpowiednich urządzeń Bluetooth.

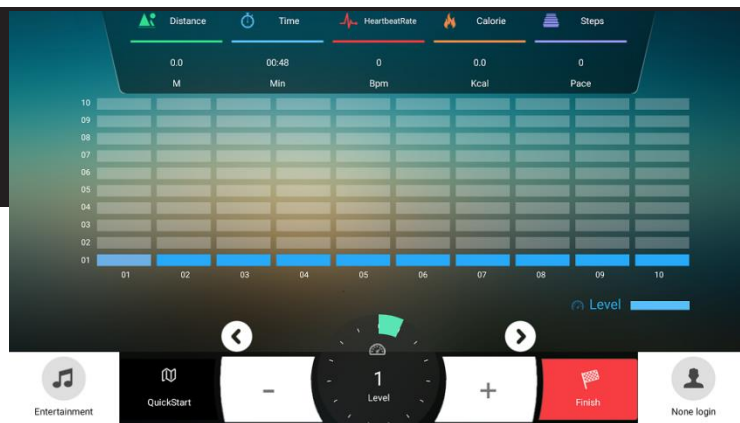
Strona



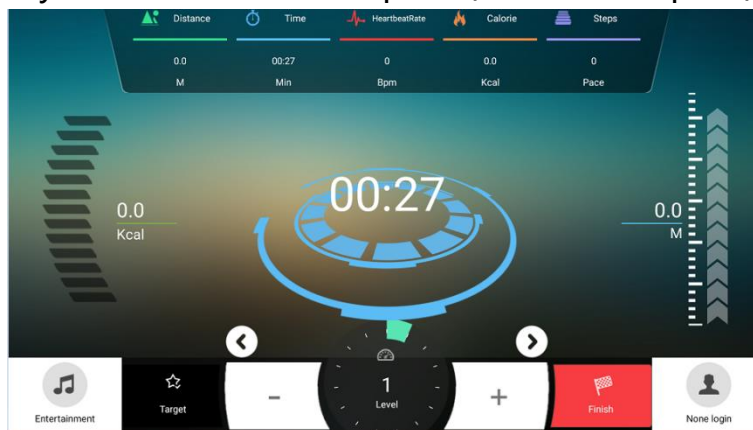
Rysunek 3 - strona



Rysunek 4 - Strona ruchu (liczba kroków)



Rysunek 5 - Strona kampanii (Historia kampanii)



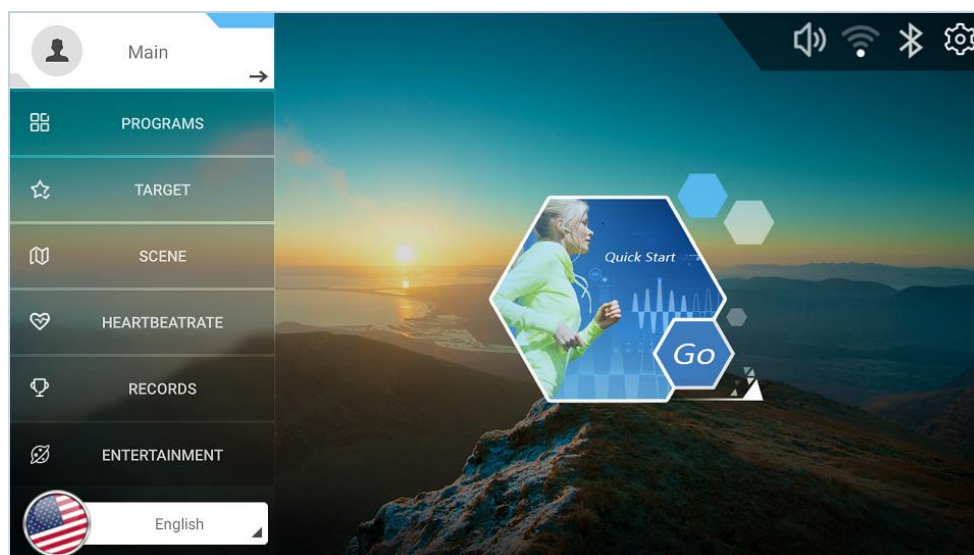
Rysunek 6 - Strona kampanii (regulacja poziomu)

Instrukcje obsługi:

Po rozpoczęciu kampanii system przejdzie do strony kampanii. Strona ta oferuje 3 różne tryby wyświetlania, które można przełączać za pomocą strzałek w lewo i w prawo. Domyślnie tryby wyświetlania będą automatycznie rotować.

- a) Tryb czasu - Po lewej stronie wyświetlane są spalone kalorie, po prawej wysokość wzniesienia, a w centrum czas ćwiczeń;
- b) Tryb liczby kroków - Po lewej stronie wyświetlana jest liczba kroków, po prawej stronie symulowany pas startowy o długości 400 m, w centrum wyświetlane są wirtualne kroki, a na górze wysokość wzniesienia w metrach;
- c) Tryb historii ruchu - Wyświetla poziom ćwiczeń w segmentach czasowych;
- d) Regulacja poziomu ćwiczeń - Naciśnij przycisk zwiększania/zmniejszania poziomu na dole, aby wyświetlić interfejs regulacji poziomu ćwiczeń. Na interfejsie można szybko dostosować prędkość, a po 5 sekundach braku aktywności interfejs automatycznie się schowa;
- e) Wyniki ćwiczeń - Wyniki automatycznie pojawią się po zakończeniu ćwiczeń.

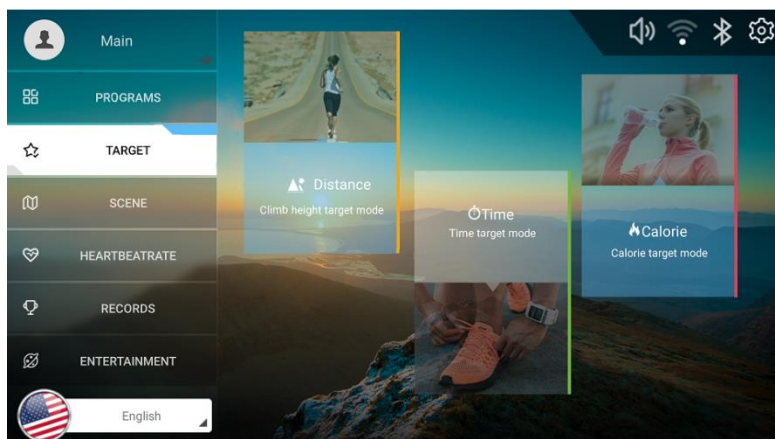
3.2. Tryb szybkiego startu



Rysunek 8 – Tryb szybkiego startu

Instrukcje obsługi:

Na stronie w trybie gotowości, sprawdź przycisk „Strona główna” po lewej stronie – jeśli jest aktywowany, system znajduje się w trybie szybkiego startu. Kliknij przycisk „Szybki start” po prawej stronie, a system przejdzie do stanu kampanii w trybie szybkiego startu i otworzy stronę kampanii, jak opisano w sekcji

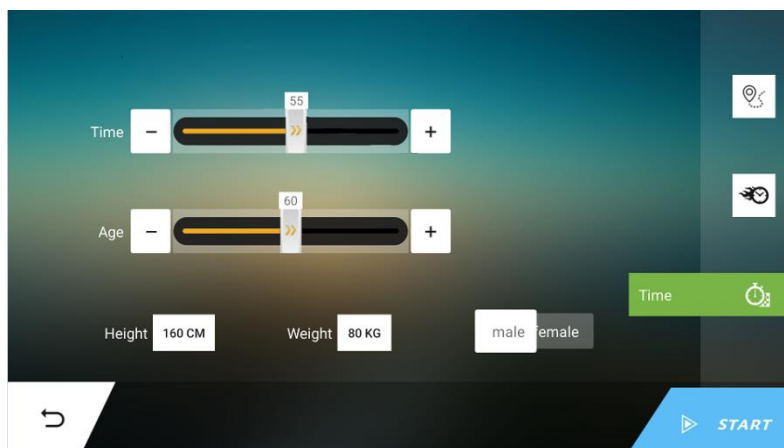


Rysunek 9 - Strona wyboru trybu celu

Instrukcje obsługi:

Kliknij przycisk „Tryb celu” po lewej stronie strony w trybie gotowości, aby przejść do strony wyboru trybu celu. Rysunek 9.

3.3.1. Czas

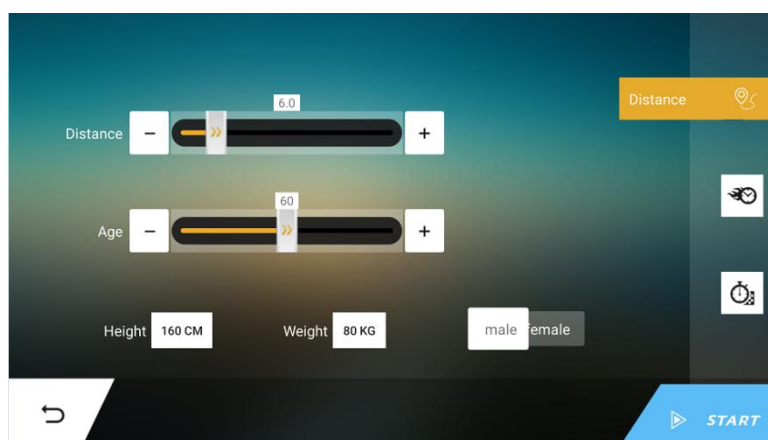


Rysunek 10 - CZAS

Instrukcje obsługi:

- a) Ćwiczenia rozpoczęte w trybie czasu zakończą się automatycznie, gdy czas ćwiczeń osiągnie wartość docelową, lub można ręcznie nacisnąć przycisk stop, aby wcześniej zakończyć ćwiczenia;
- b) Początkowa wartość celu czasowego to 5 minut, a zakres ustawień to od 5 do 99 minut;
- c) Przesuń, aby wybrać cel czasowy;
- d) Naciśnij przycisk startu w prawym dolnym rogu, aby rozpocząć ćwiczenie i przejść do strony ćwiczeń w trybie celu czasowego;
- e) Poziom ćwiczeń można ręcznie dostosować podczas ćwiczenia.

3.3.2. Wysokość wspinaczki

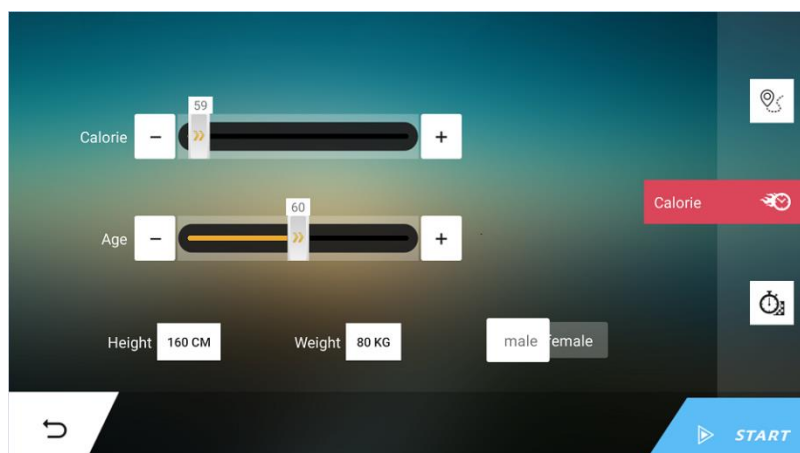


Rysunek 11 - wysokość

Instrukcje obsługi:

- a) Ćwiczenia rozpoczęte w trybie wysokości wspinaczki zakończą się automatycznie, gdy wysokość wspinaczki osiągnie wartość docelową, lub można ręcznie nacisnąć przycisk stop, aby wcześniej zakończyć ćwiczenie;
- b) Początkowa wartość celu wysokości to 1 kilometr, a zakres ustawień to od 1 do 99 kilometrów;
- c) Naciśnij przycisk Start w prawym dolnym rogu, aby rozpocząć ćwiczenie i przejść do strony ćwiczeń w trybie celu wysokości wspinaczki;
- d) Poziom ćwiczeń można ręcznie dostosować podczas ćwiczenia.

3.3.3. Kalorie



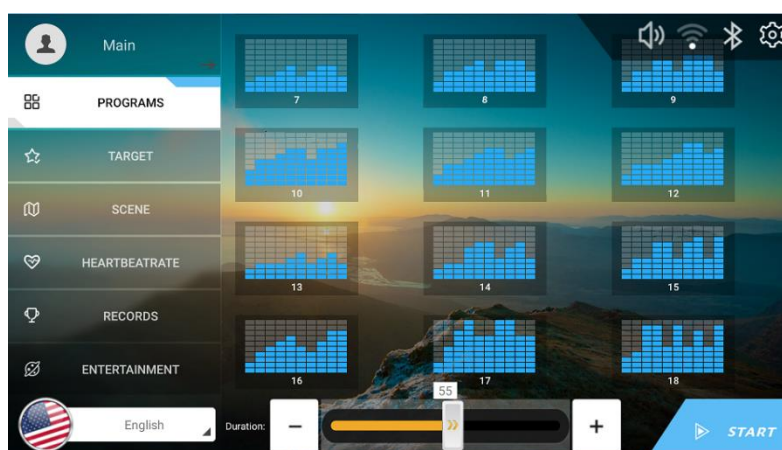
S

Rysunek 12 - Kalorie

Instrukcje obsługi:

- a) Ćwiczenia rozpoczęte w trybie kalorii zakończą się automatycznie, gdy spalone kalorie osiągną wartość docelową, lub można ręcznie nacisnąć przycisk stop, aby wcześniej zakończyć ćwiczenie;
- b) Początkowa wartość celu kalorii to 9 Kcal, a zakres ustawień to od 9 do 999 Kcal;
- c) Naciśnij przycisk Start w prawym dolnym rogu, aby rozpocząć ćwiczenie i przejść do strony ćwiczeń w trybie celu kalorii;
- d) Poziom ćwiczeń można ręcznie dostosować podczas ćwiczenia.

3.4. Tryb program fitness



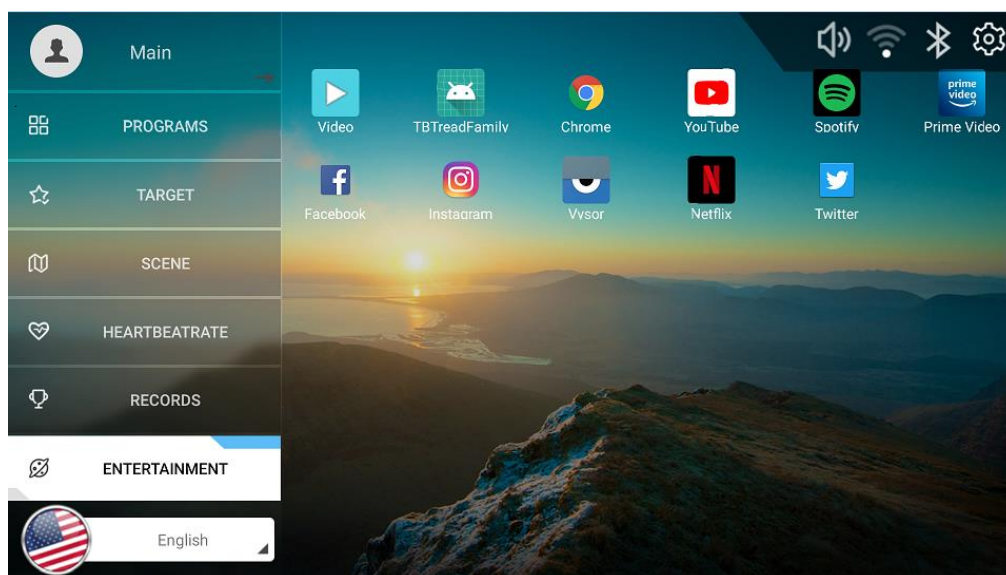
Rysunek 13 – tryb program fitness

INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU

Instrukcje obsługi:

a) Tryb programu polega na ustawieniu wartości segmentu poziomemu ćwiczenia przed rozpoczęciem ćwiczenia, a system automatycznie dostosowuje poziom ćwiczenia zgodnie z wcześniej ustawioną wartością segmentu poziomemu ćwiczenia w odpowiednim czasie po rozpoczęciu ćwiczenia. b) System oferuje 10 różnych programów ruchowych; c) Kampania może być nadal aktywnie dostosowywana w poziomie kampanii.

3.5. Strona rozrywki



Rysunek 14 – strona rozrywki

Instrukcje obsługi:

Naciśnij przycisk „Rozrywka” po prawej stronie strony gotowości, aby przejść do trybu rozrywki. Naciśnij ikonę aplikacji po prawej stronie, aby bezpośrednio uzyskać dostęp do aplikacji firm trzecich (ikony aplikacji mogą się różnić w zależności od wstępnie zainstalowanego systemu).

4.Strona Live

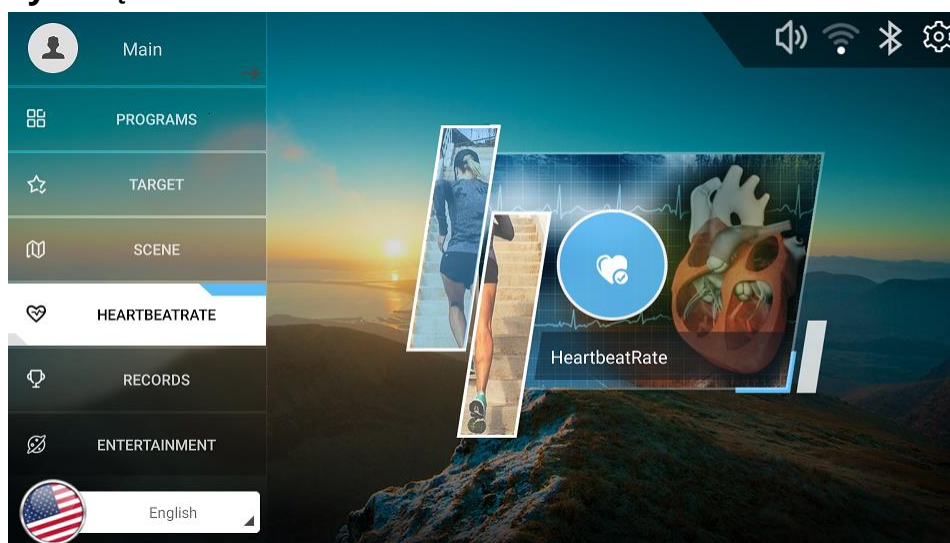


Rysunek 15 – strona live

Instrukcje obsługi:

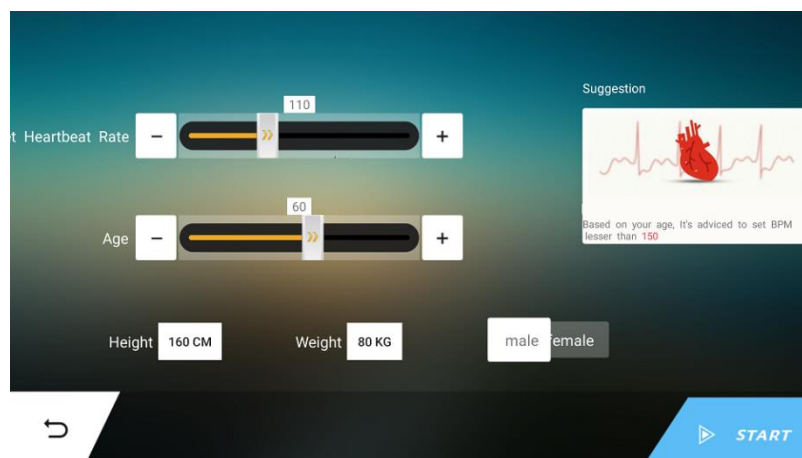
- a) Naciśnij przycisk „Tryb na żywo” po prawej stronie strony gotowości, aby przejść do trybu na żywo.
- b) Po prawej stronie wyświetlane są wszystkie widoki na żywo wstępnie ustawione w systemie. Kliknięcie na inny widok na żywo pozwala wejść do sportu w trybie na żywo i otworzyć stronę sportu na żywo.
- c) Wideo na żywo zmienia prędkość w zależności od poziomu ruchu.
- d) Naciśnij przycisk w prawym dolnym rogu, aby przełączać się między interfejsem Ogólnego Ruchu a interfejsem Ruchu na Żywo.

5. Strona trybu tętna

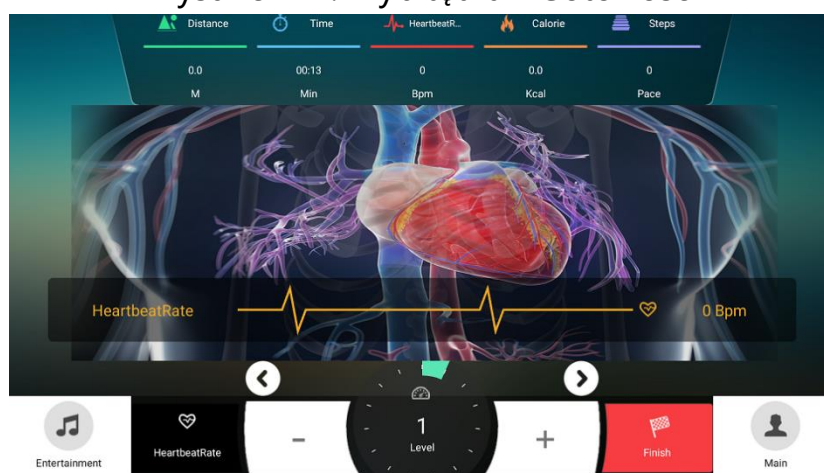


Rysunek 16 – strona trybu tętna

INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU



Rysunek 17. Tryb tętna - Gotowość

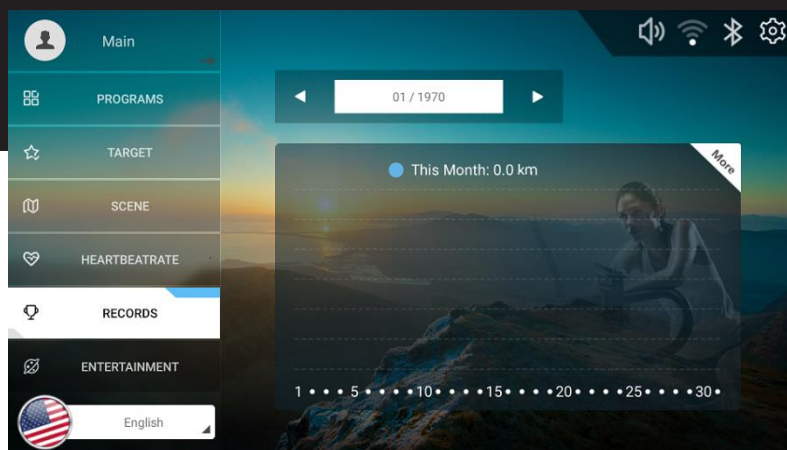


Rysunek 18. Tryb tętna - W ruchu

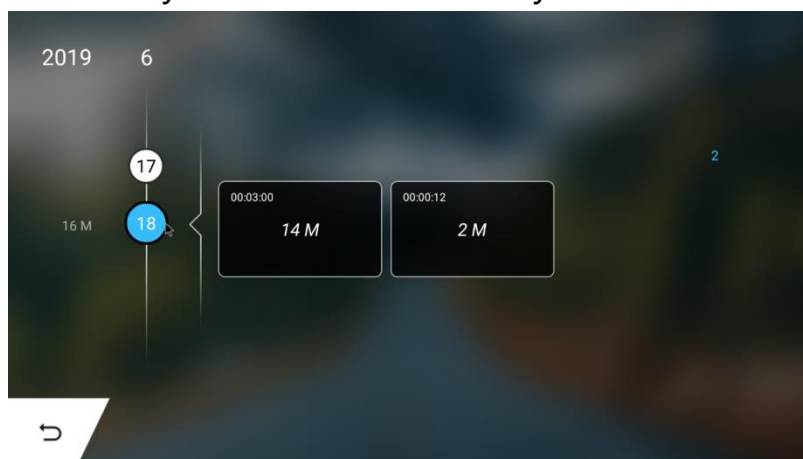
Instrukcje obsługi:

- Naciśnij przycisk „Tryb tętna” po prawej stronie strony gotowości, aby przejść do strony Trybu Tętna.
- Naciśnij przycisk po prawej stronie, aby przejść do strony Tryb Tętna - Gotowość;
- Na stronie Tryb Tętna - Gotowość użytkownik może wybrać docelowe tętno po lewej stronie strony. Gdy tętno użytkownika osiągnie ustawioną wartość po rozpoczęciu ćwiczenia, włączy się sygnał dźwiękowy, przypominając użytkownikowi o konieczności kontrolowania tętna. Po prawej stronie strony wyświetlane jest zalecane tętno na podstawie wieku użytkownika. Kliknięcie przycisku Start w prawym dolnym rogu rozpocznie ćwiczenie z wybranym docelowym tętnem;
- Na stronie Tryb Tętna - Ćwiczenie tętno użytkownika będzie wyświetlane w formie graficznej, a różne kolory będą oznaczać zakresy tętna, przypominając użytkownikowi o konieczności odpowiedniego dopasowania intensywności ćwiczeń do tętna.

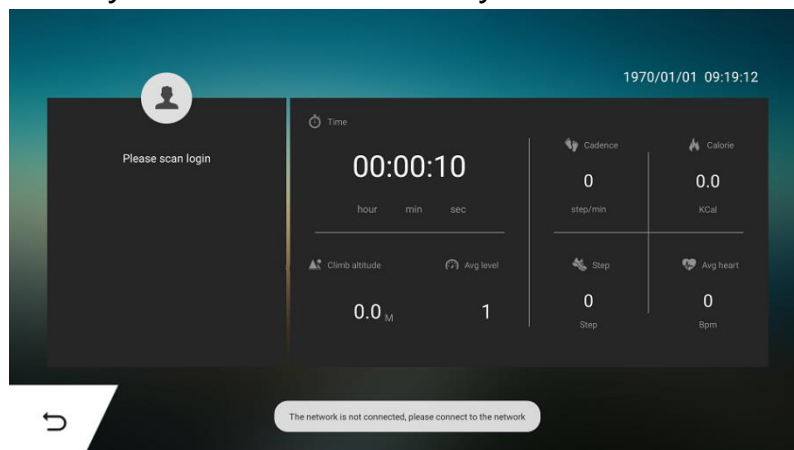
6. Centrum danych



Rysunek 19. Centrum danych ruchu



Rysunek 20. Centrum danych ruchu - Lista



Rysunek 21. Centrum danych kampanii - Szczegóły kampanii

INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU

Instrukcje obsługi:

Na stronie gotowości kliknij przycisk „Rekord sportowy” po lewej stronie, aby przejść do strony Centrum danych sportowych;

- a) Strona domyślnie wyświetla wykres słupkowy podsumowujący kampanie z danego miesiąca;
- b) Użytkownicy mogą wybrać miesiąc, klikając przyciski po lewej i prawej stronie powyżej ikony, a wykres zostanie automatycznie zaktualizowany;
- c) Kliknij dowolne miejsce na wykresie, aby przejść do strony Centrum danych kampanii - Lista, na której pokazana jest historia każdej kampanii z podziałem na dni;
- d) Naciśnij dowolny rekord ćwiczeń, aby wyświetlić szczegóły ćwiczenia.

Drugi etap – proces uruchamiania maszyny:

1. Potrząśnij poręczą maszyny ręką, aby upewnić się, że cała maszyna jest stabilna.
2. Włącz zasilanie, uruchom maszynę, wejdź na schody maszyny, naciśnij wszystkie przyciski na panelu elektronicznym i sprawdź, czy każdy przycisk działa poprawnie w odniesieniu do wskazanych funkcji oraz czy mają odpowiednią reakcję.
3. Naciśnij przycisk „START” , aby rozpocząć działanie maszyny schodowej, poziom prędkości ustawiony jest na 1. W tym momencie sprawdź, czy części maszyny schodowej działają prawidłowo.

III. Tryb ręczny:

W trybie gotowości naciśnij bezpośrednio przycisk „START” , aby rozpocząć działanie maszyny schodowej na prędkości poziomu 1. Inne okna zaczną liczyć od 0. Kliknij przycisk „+” lub przycisk „-” w celu zmiany poziomu prędkości, zmiana może również nastąpić poprzez bezpośrednie kliknięcie na przyciski numeryczne. Przycisk „Delete” jest przyciskiem cofania, a „Ok” jest przyciskiem potwierdzenia.

IV. Opis wyłącznika fotoelektrycznego:

Wyłącznik fotoelektryczny znajduje się w dolnym prawym rogu stopni i natychmiast zatrzymuje maszynę schodową, gdy wykryje przedmiot blokujący jej działanie, zapewniając bezpieczeństwo. Upewnij się, że wyłącznik fotoelektryczny nie jest używany nieprawidłowo. Nie używaj wyłącznika fotoelektrycznego do wyłączania maszyny, chyba że w sytuacjach awaryjnych.

INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU

Konserwacja rutynowa

1. Codzienne czyszczenie

Zaleca się czyszczenie urządzenia przed i po każdej sesji treningowej. Aby usunąć kurz z urządzenia, użyj miękkiej ściereczki zwilżonej odpowiednim środkiem czyszczącym i przetrzyj wszystkie zewnętrzne powierzchnie urządzenia. Powierzchnie narażone na kontakt:

OSTRZEŻENIE:

(1) Przed użyciem jakiegokolwiek środka czyszczącego do czyszczenia sprzętu fitness, należy zapoznać się z instrukcjami producenta, w szczególności z instrukcjami dotyczącymi rozcieńczania. Nie używaj bezpośrednio mocnych koncentratów ani żadnych środków czyszczących o odczynie kwasowym; takie środki mogą uszkodzić powłokę ochronną urządzenia. Nie rozpryskuj ani nie psikaj wodą ani innymi cieczami na urządzenie. Poczekaj, aż urządzenie całkowicie wyschnie przed jego ponownym użyciem.

Regularne odkurzanie podłogi pod urządzeniem zapobiegne gromadzeniu się kurzu, który mógłby wpłynąć na działanie sprzętu. Używaj miękkiej szczotki z nylonu do czyszczenia rowków i podnóżków urządzenia.

(2) Wyłącznik fotoelektryczny jest wrażliwym elementem. Kurz lub niewłaściwe zamontowanie mogą spowodować wyświetlenie komunikatu „Awaryjne zatrzymanie” na ekranie. Urządzenie nie będzie działać, dlatego należy upewnić się, że powierzchnia wyłącznika fotoelektrycznego jest czysta, a wyłącznik zamontowany w odpowiedniej pozycji.

2. Codzienne kontrole

Sprawdź urządzenie co najmniej raz dziennie pod kątem następujących problemów:

- poślizg pasa
- poluzowane elementy mocujące
- nietypowe dźwięki
- wszelkie inne oznaki wskazujące, że urządzenie może wymagać naprawy.

3. Konserwacja tygodniowa

Proszę wykonać następujące czynności konserwacyjne:

- (1) Użyj wody lub środka czyszczącego do czyszczenia torów i kółek.
- (2) Użyj odkurzacza lub mokrej mopy do wyczyszczenia podłogi pod urządzeniem.
- (3) Przetestuj wszystkie funkcje konsoli, w tym funkcję monitorowania tętna.
- (4) Sprawdź, czy sprzęt jest bezpiecznie przymocowany do podłogi. Wszystkie nogi urządzenia powinny być pewnie w kontakcie z podłogą, a urządzenie nie powinno się chwiać ani kołysać podczas użytkowania.

INSTRUKCJE OBSŁUGI SYSTEMU

(5) Mobilność urządzenia:

Sprzęt mobilny jest bardzo ciężki. Jeśli planujesz przenieść urządzenie w nowe miejsce, poproś o pomoc dorosłego asystenta i użyj odpowiednich technik podnoszenia. Jeśli urządzenie ma rolki z jednej strony, użyj ich, aby odciążyć siebie i swojego asystenta. Zaleca się użycie czterokołowego wózka transportowego do przenoszenia urządzenia.

(6) Jeśli nie chcesz, aby urządzenie było używane przez dłuższy czas, wykonaj następujące czynności w celu przechowania:

Przechowuj urządzenie w sposób, który zapobiegnie jego uszkodzeniu, i upewnij się, że nie będzie kolidować z innymi osobami ani urządzeniami.

PORADY I TECHNIKI

ĆWICZENIA AEROBOWE

Ćwiczenia aerobowe to każda długotrwała aktywność, która dostarcza tlen do mięśni za pośrednictwem serca i płuc. Ćwiczenia aerobowe poprawiają wydolność serca i płuc – najważniejszych mięśni w Twoim ciele. Fitness aerobowy jest wspierany przez każdą aktywność angażującą duże grupy mięśniowe (na przykład ramiona, nogi lub pośladki). Podczas ćwiczeń aerobowych serce bije szybciej, a oddech staje się głębszy. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią całego planu treningowego.

TRENING SIŁOWY

Oprócz ćwiczeń aerobowych, które pomagają pozbyć się i utrzymać z dala nadmiar tłuszczu magazynowanego przez organizm, trening siłowy jest kluczowym elementem procesu treningowego. Trening siłowy pomaga w rzeźbieniu, budowaniu i wzmacnianiu mięśni. Jeśli ćwiczysz z intensywnością przekraczającą swoją docelową strefę, możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.

SCHEMAT MIĘŚNI

Plan ćwiczeń wykonywany na tym sprzęcie rozwija całe ciało.

Docelowe grupy mięśni to klatka piersiowa, ramiona, plecy, nogi i ramiona. Trening poprawia także wydolność układu krążenia i zapewnia solidny trening aerobowy. Te grupy mięśniowe są podkreślone na poniższym schemacie mięśni.

WYTYCZNE

Jak rozpoczniesz swój program ćwiczeń, zależy od twojej kondycji fizycznej. Jeśli przez kilka lat nie byłeś aktywny lub masz poważną nadwagę, musisz zaczynać powoli i stopniowo zwiększać czas spędzany na sprzęcie, dodając kilka minut do każdego treningu.

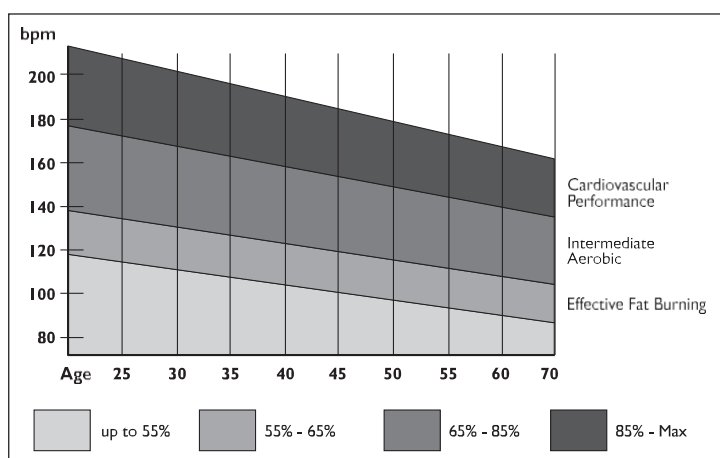
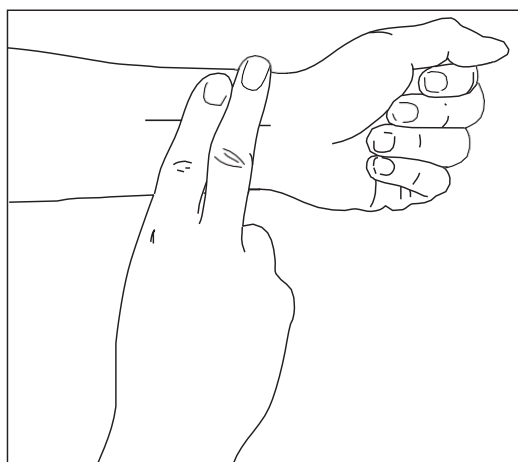
Na początku możesz być w stanie ćwiczyć tylko przez kilka minut w swojej strefie docelowej, jednak twoja wydolność aerobowa poprawi się w ciągu następnych 6-8 tygodni. Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to dłużej. Ważne jest, aby pracować w swoim własnym tempie. Ostatecznie będziesz w stanie ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im lepsza będzie twoja wydolność aerobowa, tym trudniej będzie ci utrzymać się w swojej strefie docelowej. Pamiętaj o tych podstawowych zasadach:

- Poproś lekarza o ocenę twojego programu treningowego i diety, aby doradził ci, jaką rutynę treningową powinieneś przyjąć.
- Rozpocznij program treningowy powoli, wyznaczając realistyczne cele, które ustaliłeś wraz z lekarzem.
- Często monitoruj swoje tętno.
- Ustal swoje docelowe tętno na podstawie wieku i kondycji.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby maksymalizować korzyści z ćwiczeń, ważne jest, aby ćwiczyć z odpowiednią intensywnością. Odpowiedni poziom intensywności można znaleźć, używając tętna jako wskaźnika. Aby osiągnąć efektywny trening aerobowy, twoje tętno powinno być utrzymywane na poziomie od 65% do 85% twojego maksymalnego tętna podczas ćwiczeń. Jest to twoja strefa docelowa. Możesz znaleźć swoją strefę docelową w tabeli poniżej. Podczas pierwszych kilku miesięcy programu treningowego utrzymuj swoje tętno blisko dolnej granicy strefy docelowej. Po kilku miesiącach możesz stopniowo zwiększać swoje tętno, aż osiągnie ono środek twojej strefy docelowej.

Aby zmierzyć swoje tętno, przestań ćwiczyć, ale nadal poruszaj nogami lub spaceruj, a następnie umieść dwa palce na nadgarstku. Zlicz puls przez 6 sekund, a następnie pomnóż wynik przez 10, aby uzyskać swoje tętno. Na przykład, jeśli liczba uderzeń w ciągu 6 sekund wynosi 14, twoje tętno wynosi 140 uderzeń na minutę. (Pomiar przez 6 sekund jest stosowany, ponieważ twoje tętno szybko spada po zakończeniu ćwiczeń). Dostosuj intensywność ćwiczeń, aż twoje tętno osiągnie odpowiedni poziom.



ROZGRZEWKA

Wytyczne dotyczące treningu

Każdy trening powinien zawierać 3 następujące części:

1. ROZGRZEWKA: 5 do 10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Odpowiednia rozgrzewka podnosi temperaturę ciała, tętno i krążenie, przygotowując organizm do ćwiczeń.

2. ĆWICZENIA W STREFIE TRENINGOWEJ: 20 do 30 minut ćwiczeń, w których tętno mieści się w twojej strefie treningowej. (Uwaga: Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej dłużej niż 20 minut).

3. SCHŁODZENIE: 5 do 10 minut rozciągania. Pomaga to zwiększyć elastyczność mięśni i zapobiega problemom po ćwiczeniach.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby utrzymać lub poprawić kondycję, zaplanuj 3 treningi w tygodniu, z co najmniej 1 dniem przerwy między nimi. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę treningów do 5 w tygodniu, jeśli chcesz. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń regularną i przyjemną częścią twojego codziennego życia.

ZALECANE ROZCIĄGANIE

Prawidłowa forma kilku podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazana jest po prawej stronie. Poruszaj się powoli podczas rozciągania, utrzymaj pozycję i nigdy nie wykonuj skoków.

1. ROZCIĄGANIE PALCÓW U STÓP

Stań z lekko zgiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu w biodrach. Pozwól, aby plecy i ramiona się rozluźniły, a ręce dotarły jak najdalej do palców u stóp. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy.

Rozciąga: Mięśnie tylnej części uda, tył kolan i plecy.

2. ROZCIĄGANIE TYŁU UDA

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przysuń stopę drugiej nogi do wewnętrznej części uda wyprostowanej nogi. Sięgaj rękami w kierunku palców u stóp, jak najdalej. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: Mięśnie tylnej części uda, dolną część pleców i pachwinę.

3. ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Jedną nogę postaw z przodu drugiej, sięgnij do przodu i oprzyj dłoń o ścianę. Trzymaj tylną nogę prostą, a stopę na podłodze. Zgiń przednią nogę, pochyl się do przodu i przesuwaj biodra w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby jeszcze bardziej rozciągnąć ścięgno Achillesa, zgiń również tylną nogę. Rozciąga: Łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWEGO

Oprzyj jedną rękę o ścianę dla równowagi, a drugą ręką chwycaj stopę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

Rozciąga: Mięsień czworogłowy uda i mięśnie bioder.

5. ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Usiądź, łącząc stopy i rozszerzając kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy. Rozciąga: Mięsień czworogłowy uda i mięśnie bioder.

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy lub usterki w zakupionym sprzęcie, prosimy o niezwłoczny kontakt z menedżerem sprzedaży. Pomoże on znaleźć przyczynę problemu i pomoże rozwiązać problem, jeśli dotyczy to części. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany na czas, firma zorganizuje wizytę profesjonalnego personelu serwisowego, który zapewni bardziej fachową obsługę posprzedażową.

KOSZT NAPRAWY W RAMACH GWARANCJI

Wszystkie elementy objęte gwarancją będą naprawiane bezpłatnie, o ile spełniają warunki gwarancji (zobacz sekcję „gwarancje. Wszystkie elementy, które wymagają naprawy, a które NIE są objęte gwarancją, będą naprawiane na koszt konsumenta. Przed przystąpieniem do naprawy konsument otrzyma wycenę naprawy/wymiany tych elementów do zatwierdzenia.

PO UPŁYWIE GWARANCJI

Wszelkie elementy wymagające naprawy po wygaśnięciu gwarancji będą naprawiane na koszt konsumenta, w tym opłaty za wezwanie serwisanta.

Przed przystąpieniem do naprawy konsument otrzyma wycenę naprawy/wymiany tych elementów do zatwierdzenia.

