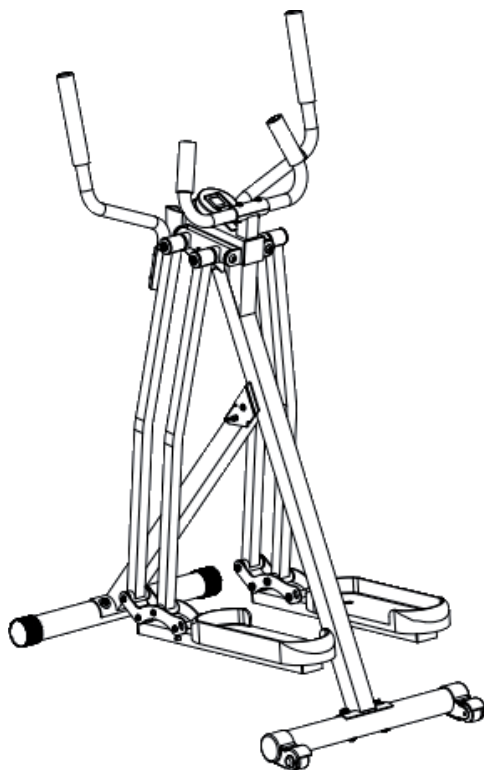


Crosswalker Air-Walker



Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren. Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

Artikel

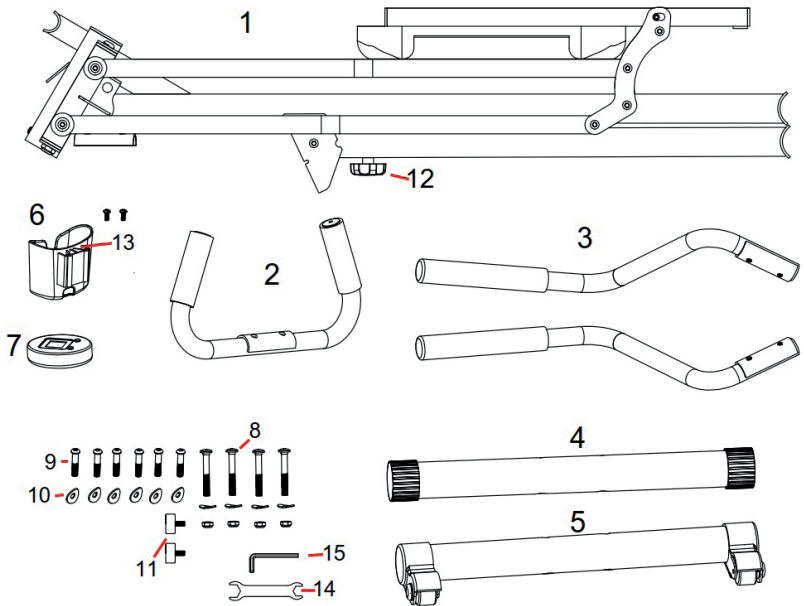
Artikelnummer: 10032544 10032545 Crosswalker Air-Walker

Maximale Belastung : 100 kg

Sicherheitshinweise

- Lesen Sie für maximale Effektivität und Sicherheit zunächst die Bedienungsanleitung und wichtige Hinweise durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und in Betrieb nehmen.
- Konsultieren Sie vor dem Training mit diesen oder anderen Geräten zwingend einen Arzt. Sollten Sie sich während des Trainings schwach oder schummrig fühlen oder sollten Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Das Gerät ist kein Spielzeug. Achten Sie darauf, dass sich Kinder während des Trainings keine Kinder in der Nähe aufhalten. Das Gerät enthält kleine Geräteteile – Erstickungsgefahr!
- Bauen Sie das Gerät auf einem flachen Untergrund zusammen und verwenden Sie gegebenenfalls eine Decke, um den Boden zu schützen. Achten Sie darauf, dass ein Abstand von mindestens 0,6 Metern zu allen Seiten des Geräts eingehalten wird.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Innenbereich geeignet.
- Das maximale Nutzergewicht sollte 100 kg nicht überschreiten.
- Stellen Sie vor der Verwendung des Geräts sicher, dass dieses stabil auf einer flachen Oberfläche steht.
- Halten Sie Ihre Finger, lose Kleidung, Haare etc. fern von sich bewegenden Geräteteilen. Binden Sie lange Haare zusammen. Entfernen Sie, vor der Verwendung des Geräts, Ihren Schmuck.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings niemand außer dem Gerätenuutzer das Gerät berührt, da dies zu Unfällen führen könnte.
- Kinder und mental oder körperlich eingeschränkte Personen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, welche Hilfestellung oder Ratschläge geben kann, verwenden.
- Machen Sie eine Pause, wenn Sie circa 30 Minuten trainiert haben. Überanstrengen Sie sich nicht, da dies zu Gesundheitsschäden führen kann. Sie sollten mit einem vernünftigen Trainingsplan trainieren.
- Modifizieren Sie das Gerät keinesfalls, da dies die natürlichen Körperbewegungen verhindern könnte.

Teile des Gerätes



- 1 Hauptrahmen
- 2 U-förmiger Haltegriff
- 3 Handlauf
- 4 vorderer Stützrahmen
- 5 hinterer Stützrahmen
- 6 Handyhalterung
- 7 Bildschirm
- 8 Schraube M10*60 + Unterlegscheibe Ø10 + Mutter M10
- 9 Schraube M8*40
- 10 Unterlegscheibe Ø8
- 11 Anti-Kollisionsschraube
- 12 Knopf
- 13 Schraube
- 14 Schraubenschlüssel
- 15 Inbusschlüssel

Cardiotraining

Cardiotraining ist unter den richtigen Voraussetzungen optimal für Herz- und Kreislauftraining. Ebenso dient es der Fettverbrennung und dem Muskelaufbau. Sollten Sie jedoch über körperliche Beschwerden verfügen, so stimmen Sie den Bewegungs- und Trainingsplan unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Dieser hilft Ihnen dabei, die bestmöglichen persönlichen Trainingsziele zu erreichen.

Während des Trainings

Der Widerstand während der Cardio-Trainingsphase entscheidet maßgeblich über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden Trainingsergebnisse.

Ein optimales Training beinhaltet eine Aufwärmphase (1), eine intensivere Cardio-Trainingsphase (2) sowie die abschließende Erholungsphase (3). Wenn Sie Fortschritte machen oder Kalorien verbrennen wollen, sollten Sie diese 3 Phasen durchlaufen und so mindestens 20 - 30 Minuten auf dem Ergometer trainieren.

1. Aufwärmphase

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einem geringen Widerstand. Eine Aufwärmphase von 5 bis 10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der Trainingscomputer den Widerstand je nach Intervallart und simuliert so wechselnde Anforderungen.

Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw. anaeroben Trainingsbereich zugeordnet. Diese Bereiche definieren sich wie folgt:

Aerober Trainingsbereich.

In dieser Zone verbessern Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem und verbrennen Fett.

Trotz der leichten Anstrengung mit erhöhter Herzfrequenz, tieferer Atmung, Warmwerden und leichtem Schwitzen fühlen Sie sich aber nicht sehr angestrengt, die Atmung ist nicht wesentlich beschleunigt, so dass Sie sich noch gut mit jemandem unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen, und Sie haben das Gefühl, dass Sie diese Belastung längere Zeit durchhalten könnten, ohne dass sie sich verausgaben würden. Es ist wie wenn Sie flott leicht bergauf marschieren.

Die Muskeln und das Herz arbeiten intensiver und können den Großteil Ihres Energiebedarfs unter Verwendung von Sauerstoff aus der aeroben Energieproduktion gewinnen. Die anaerobe Energiegewinnung ist zwar in kleinem Umfang auch aktiv, aber nur so weit, als alle dadurch produzierte Milchsäure gleichzeitig wieder abgebaut werden kann. In diesem aeroben Trainingsbereich sollten Sie den Großteil Ihres Trainings absolvieren.

Wenn Sie die Belastung weiter steigern, dann kommen Sie irgendwann an eine Grenze, an der die auf Sauerstoff basierte Energiegewinnung nicht mehr in der Lage ist, die Energieproduktion zu steigern, so dass sich die anaerobe Energiegewinnung in verstärktem Ausmaß dazu schalten muss. Sie treten jetzt über in den anaeroben Trainingsbereich.

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit.

Sobald Sie Ihr Training in diese Phase nochmals steigern, wird die Bewegungsarbeit wegen des ansteigenden Laktatspiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

Zum Abschluss verbleiben Sie mindestens 5 Minuten in der Erholungsphase und nutzen auch hier wieder geringe Widerstandsstufen ohne hohen Kraftaufwand. Die Erholungs- oder Rekuperationsphase ist außerdem hilfreich, um einen möglichen Muskelkater nach dem Training vorzubeugen. Sehr ratsam ist nach einer intensiven Trainingseinheit ebenfalls eine aktive Regeneration, wie zum Beispiel ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage.

Trainingsfortschritte:

Ihr Training kann auf diese Weise monatlich gesteigert werden, indem Sie vor allem die Cardio-Trainingsphase verlängern bzw. eine höhere Widerstandsstufe (bzw. ein anspruchsvolleres Intervalltraining) durchführen.

Trinken und Essen

Trinken Sie vor, während und nach dem Training.

Trinken Sie während des Trainings alle 10-15 Minuten mindestens 2 Schluck Wasser (100 bis 200 ml) . Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um den Körper vor dem Dehydrieren beim Sport zu schützen.

Für ein optimales Cardio-Training ist eine angepasste Ernährung sowohl vor als auch nach einer körperlichen Aktivität sehr wichtig.

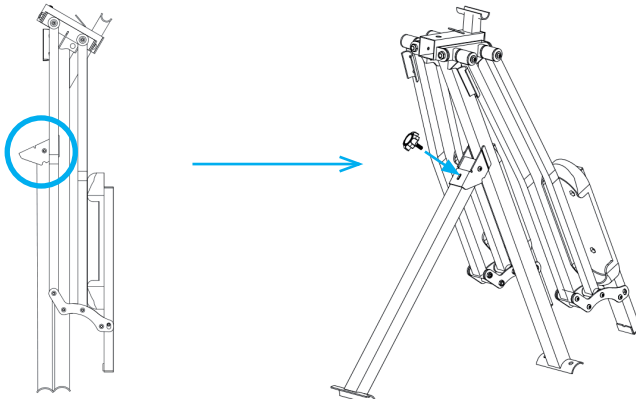
Vor dem Training sollten Sie vorzugsweise Kohlenhydrate essen, die beispielsweise im Reis und in den Nudeln zu finden sind, da sie dem Körper eine wichtige Menge an Energie zur Verfügung stellen.

Nach dem Training müssen Sie „auftanken“ mit Proteinen, die Sie in Eiern, Joghurt und getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen ist es absolut notwendig, nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

Montage

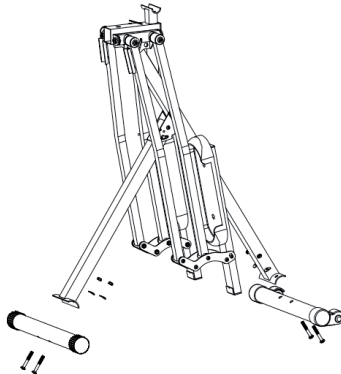
Schritt 1

Nehmen Sie die Fixierung aus dem Hauptrahmen (1) heraus, öffnen Sie den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie diesen mit dem Knopf (12)

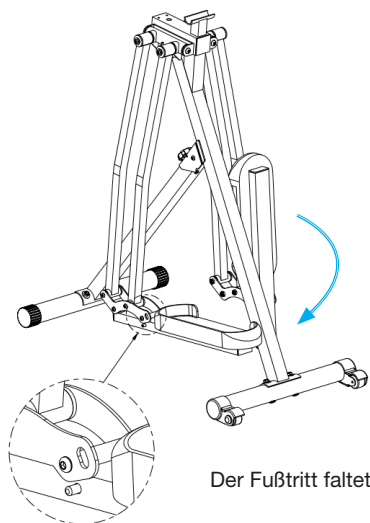


Schritt 2

Nehmen Sie die Schrauben M10*60 + Unterlegscheibe Ø10 + Mutter M10 (8) vom vorderen (4) und hinteren (5) Stützrahmen herunter und verwenden Sie diese, um den vorderen (4) und den hinteren (5) Stützrahmen, mithilfe des Schraubenschlüssels (14), am Hauptrahmen (1) zu befestigen.



Schritt 3

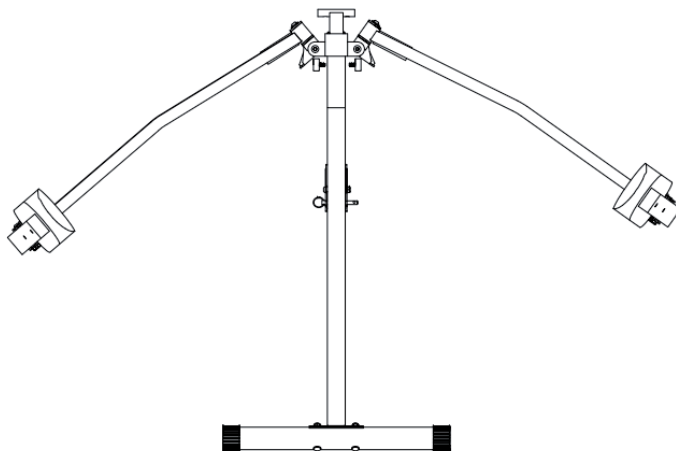


Legen Sie den Fußtritt nach unten.

Der Fußtritt faltet sich zusammen.

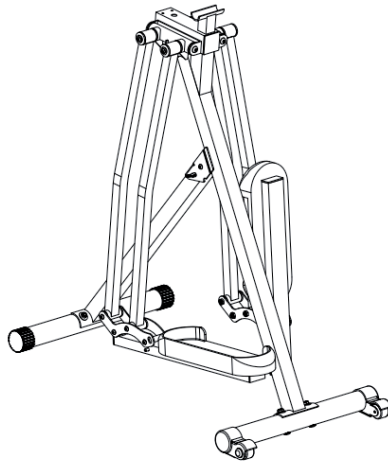
Schritt 4

Lift foot strut, fix into Anti collision screw #11.



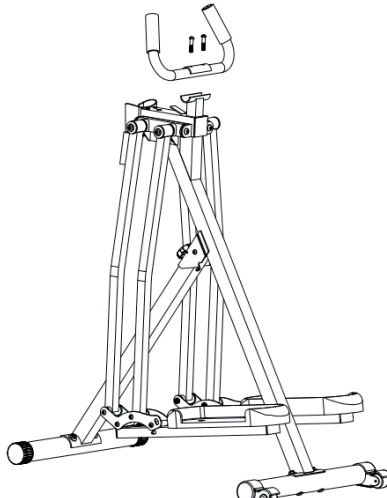
Schritt 5

Bringen Sie die Handyhalterung, (6) mithilfe des Inbusschlüssels (15), mit der Schraube (13) am Hauptrahmen (1) an.



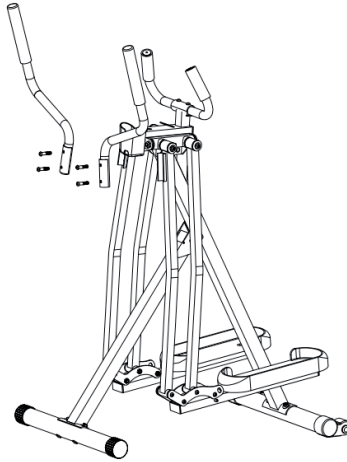
Schritt 6

Setzen Sie den U-förmigen Haltegriff (2) auf den Hauptrahmen (1). Mit zwei Schrauben (9) und Unterlegscheiben (10) mit einem Sechskantschlüssel befestigen.



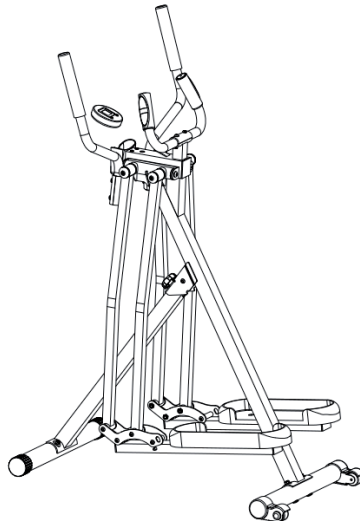
Schritt 7

Bringen Sie den Handgriff (3) mit der Schraube M8*40 (9) und der Unterlegscheibe Ø8 (10) am Haupt-
rahmen an. Ziehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel (15) fest.

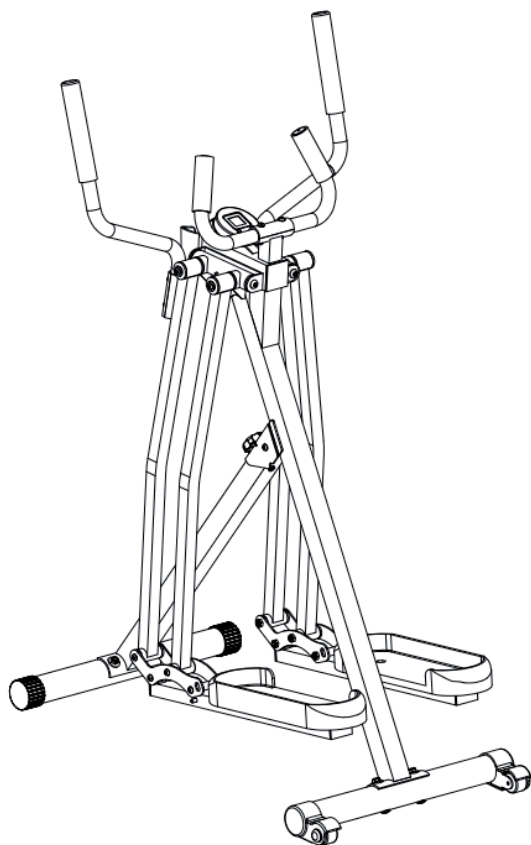


Schritt 8

Bringen Sie den Bildschirm (7) an und verbinden Sie die Kabel und befestigen Sie den Bildschirm (7)
anschließend an dem Feinblech an der Oberseite des Hauptrahmens (1).



So sieht der fertig montierte X-Walker aus.



Aufwärmübungen

1.1



Kopf neigen, langsam abwechselnd von vor und zurück sowie von rechts nach links.

1.2



Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen).

2



Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).

3



Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie jeweils einige Sekunden pro Seite in dieser Position.

4.1



4.2



Stellen Sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.

5



6



Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken Sie mit gestreckten Armen die Hüfte ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht in den Knien. Hierbei mobilisieren Sie neben den Fußgelenken die gesamte äußere Oberschenkelpartie. Halten Sie hierbei die Fußgelenke bei gestrecktem Rücken.

7



Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten

Führen Sie die Aufwärbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitness-trainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) so dass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können

Hersteller

Der Hersteller dieses Produktes ist die Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin. Deutschland

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints on installation and use to avoid technical damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the operation and installation instructions is not covered by our warranty or liability.

Item

Item number: 10032544 10032545 Crosswalker Air-Walker

Maximum load-bearing capacity : 100 kg

Safety Instructions

- Consult your physician before starting this or any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, experience pain, stop and consult your physician.
- The machine is not a toy. Keep all equipment and accessory pieces away from children at all times. The machine includes small parts that could cause choking.
- To assemble the product, put it on a flat surface. To protect the floor, put a blanket underneath. For safety, keep a distance of 0.6 free around the device in case of the need for emergency dismount.
- This product is for indoor use.
- Maximum user weight must not exceed 100 kg.
- Before using this product, please ensure that it is standing on a flat and firm surface.
- Keep fingers, loose clothing, and hair away from all moving parts. Tie back long hair. Remove all jewellery prior to exercising on the machine.
- While exercising, no persons other than the user may touch the device. Doing so may cause an accident to occur.
- Children and people with disabilities should only use the machine in the presence of another person who can provide assistance and advice.
- After exercising for about 30 minutes, please take a rest. Do not overtrain as this may be very dangerous for you. You should follow a reasonable training plan for exercise.
- Do not adjustment the device as this will interfere with the user's movement.
- Warning: If any of the adjustment devices are left projecting out during training, this will interfere with the user's movement.
- If you feel dizzy, sick or have other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.

Cardio Training

Cardio training is optimal for cardiovascular training under the right conditions. It is also used to burn fat and build muscle. However, if you have any physical complaints, it is essential that you consult your doctor about your exercise and training plan. This helps them to achieve the best possible personal training goals.

During the workout

The resistance during the cardio training phase is decisive for the training intensity and the associated training results.

An optimal workout includes a warm-up phase (1), a more intensive cardio workout phase (2) and the final recovery phase (3). If you want to make progress or burn calories, you should go through these 3 phases and train on the ergometer for at least 20 - 30 minutes.

1. Warm-up stage

Always start your training with a low resistance level. A warm-up period of 5 to 10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. Especially during the warm-up phase you should give your circulation and muscle groups time to adjust to the subsequent workout. As a beginner you can train for the first 3 minutes on the easiest level and increase your personal well-being step by step.

2. Cardio-Trainingsphase

After about 10 minutes you can then switch to the cardio training phase. If you use interval training programs, the training computer controls the resistance level according to the type of interval and simulates changing requirements.

The cardio-training phase is assigned to the aerobic or anaerobic training range, depending on the energy required. These areas are defined as follows:

Aerobic training range

In this region you will improve your cardiovascular system and burn fat. Despite the light exertion with increased heart rate, deeper breathing, warming and light sweating, you do not feel very strained, your breathing is not significantly accelerated, so you could still talk to someone without getting out of breath, and you have the feeling that you could endure this exertion for a longer time without spending yourself. It's like you're marching uphill fast and easy. The muscles and the heart work more intensively and can recover most of their energy requirements from aerobic energy production using oxygen. Although anaerobic energy production is also active on a small scale, it is only active to the extent that all lactic acid produced in this way can be degraded simultaneously. In this aerobic training area you should complete most of your training. If you increase the load further, you will eventually reach a limit at which oxygen-based energy production will no longer be able to increase energy production, so that anaerobic energy production will have to switch to it to an increased extent. You are now entering the anaerobic training area.

Anaerobic training range

In this section you can improve your performance and speed.

As soon as you increase your training in this phase again, the movement work becomes considerably more strenuous because of the rising lactate level, one begins to sweat more strongly, the breathing becomes faster, and after more or less long time, that depends on the training condition, the muscles tire, one feels exhausted altogether and cannot continue on this level.

3. Recovery stage

At the end you remain at least 5 minutes in the recovery phase and use also here again low resistance levels without high expenditure of force. The recovery or recuperation phase is also helpful to prevent possible muscle ache after training. Active regeneration is also very advisable after an intensive training session, such as a hot bath, a visit to the sauna or a massage.

Progress in training:

In this way, your training can be increased monthly by extending the cardio training phase or carrying out a higher resistance level (or a more demanding interval training).

Drink and eat

Drink before, during and after training.

Drink at least 2 sips of water (100 to 200 ml) every 10-15 minutes during training.

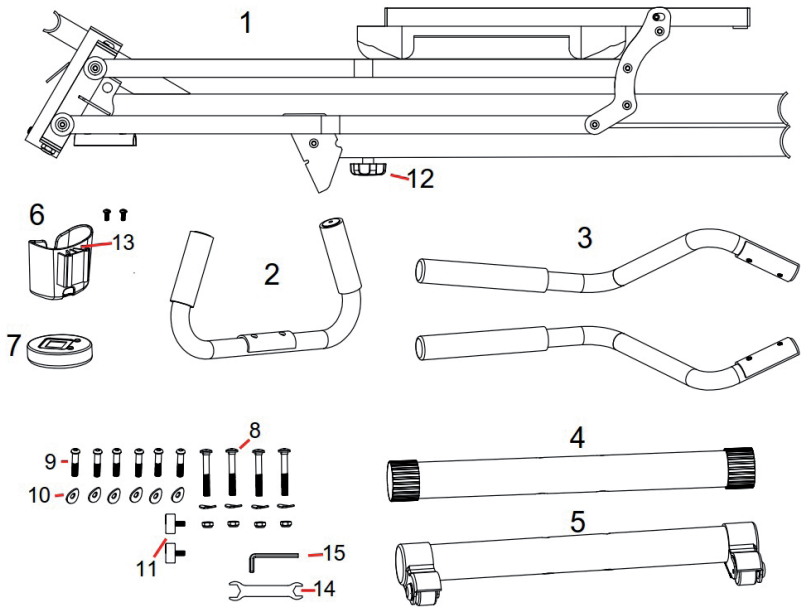
If your workout lasts longer than 1 hour, you should drink a sports drink to protect your body from dehydration during sports.

An appropriate diet both before and after physical activity is very important for optimal cardio training.

Before training, you should preferably eat carbohydrates found in rice and pasta, for example, as they provide the body with an important amount of energy.

After the workout you have to “recharge up” with proteins found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training so that your body regenerates.

Parts

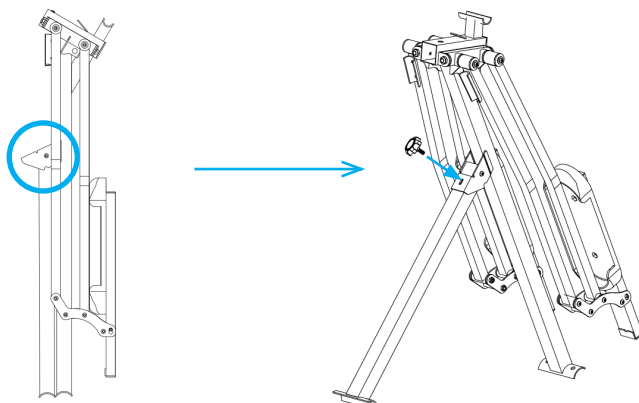


- 1 Main frame
- 2 "U" handrail
- 3 Handrail
- 4 Front support frame
- 5 Back support frame
- 6 Cell phone storage
- 7 Display
- 8 Screw M10*60+washer Ø10+Nut M10
- 9 Screw M8*40
- 10 Washer Ø8
- 11 Anti-collision screw
- 12 Knob
- 13 Screw
- 14 Spanner
- 15 Allen key

Assembly Instructions

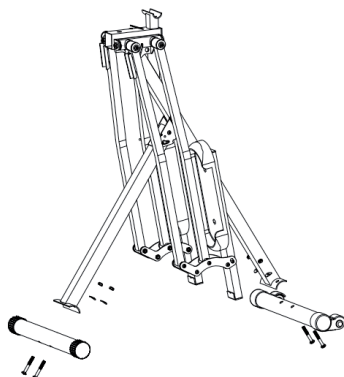
Step 1

Take knob from main frame #1, open main frame #1 and fixed with the knob #12.

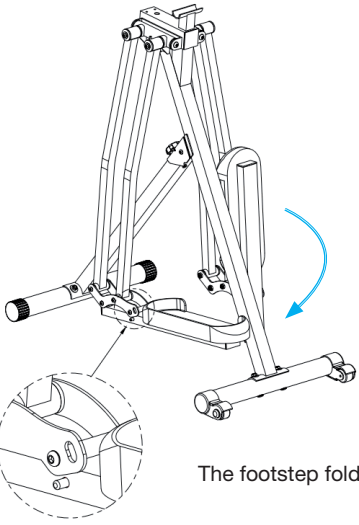


Step 2

Take screw M10*60+washer Ø10+Nut M10 #8 from front support frame #4 and back support frame #5, then screw front support frame #4 and back support frame #5 to main frame #1 using spanner #14.



Step 3

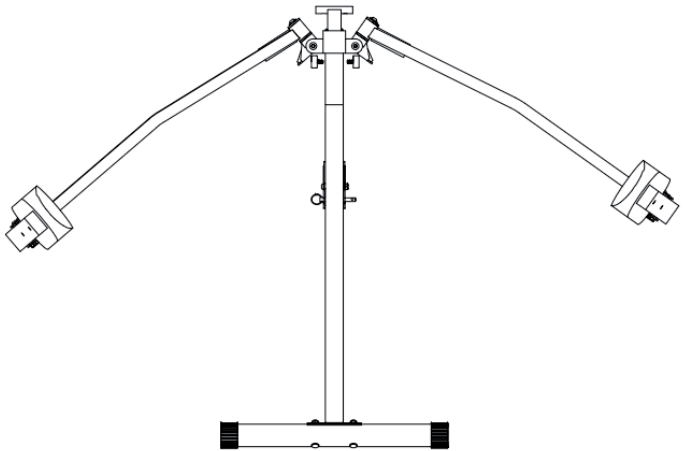


Lay down footstep.

The footstep folds.

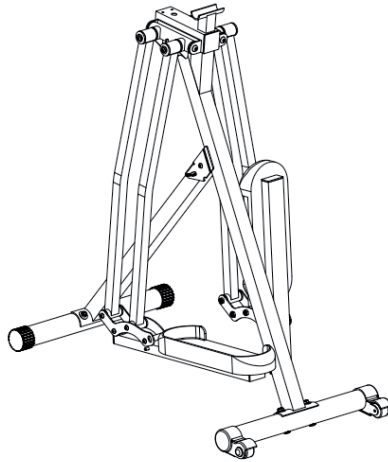
Step 4

Lift foot strut, fix onto anti-collision screw #11.



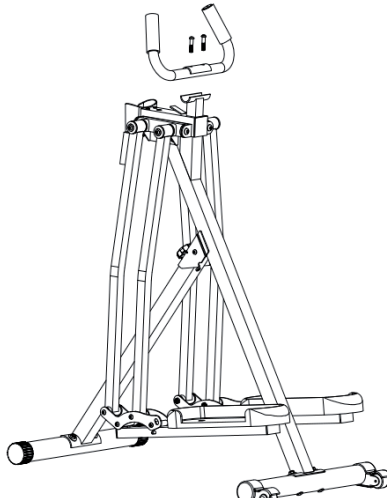
Step 5

Attach cell phone storage #6 onto main frame #1 with screw #14 using Allen key #15.



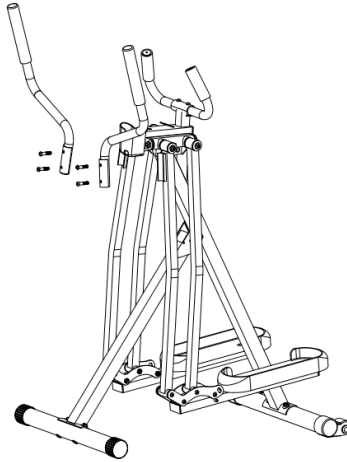
Step 6

Place “U” handrail #2 on top of main frame #1. Fix it with two screw M8*40 #9 and washer Ø8 #10 using Allen key #15.



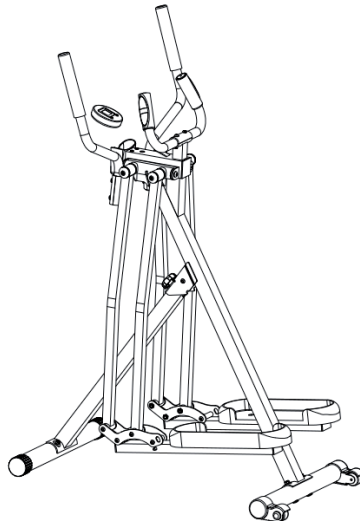
Step 7

Attach handrail #3 onto main frame #1 using screw M8*40 #9 and washer Ø8 #10. Secure using Allen key #15.

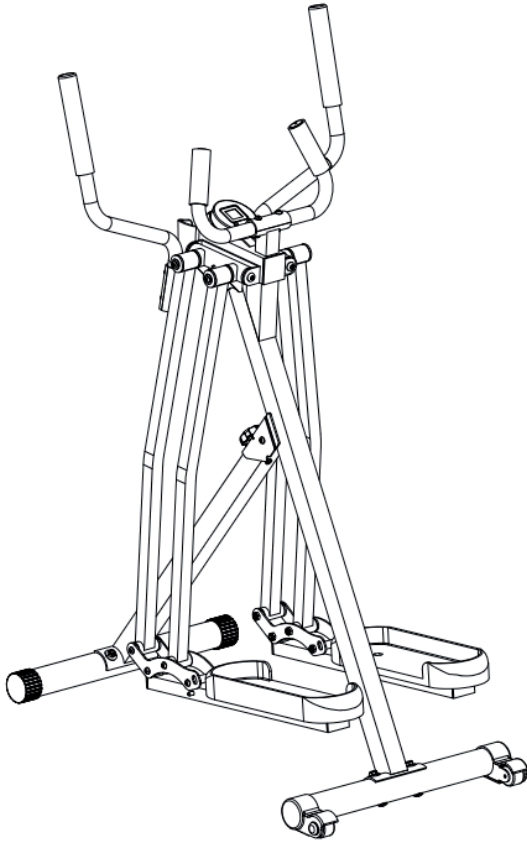


Step 8

Install display #7, connect the display line, then insert display #7 into steel sheet on the top of main frame #1.



This is what the fully assembled X walker looks like.



Warm-up Exercises

1.1



Nod the head slowly, then alternating turn the head to look to the right to left.

1.2



Then mobilize the shoulders by making a circular motion with them.

2



Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.

3



Bend at the hip with one arm stretched upward. Stay in this position for a few seconds on each side.

4.1



4.2



Stand on one leg and hold the instep of the other leg with your hand. While in this position, mobilize your ankle so as to stretch the thigh slightly. If necessary, hold on to something to keep your balance. Then Stand on one leg and draw a circle in both directions (clockwise and counterclockwise) with the ankle.

5



6



When squatting, place your feet about shoulder-width apart and lower your hips while keeping your arms straight. Try to also keep your back straight.

Sit with your legs bent so that the soles of your feet touch. Slightly flap the knees by moving the knees up and down while keeping the feet on the floor. Hold your ankles and keep your back straight.

7



While seated, stretch forward towards your toes. Try to keep the legs and back straight and reach for the tips of your toes.

Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.

Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

Producer

The producer of the product is Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin. Germany

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages.

Article

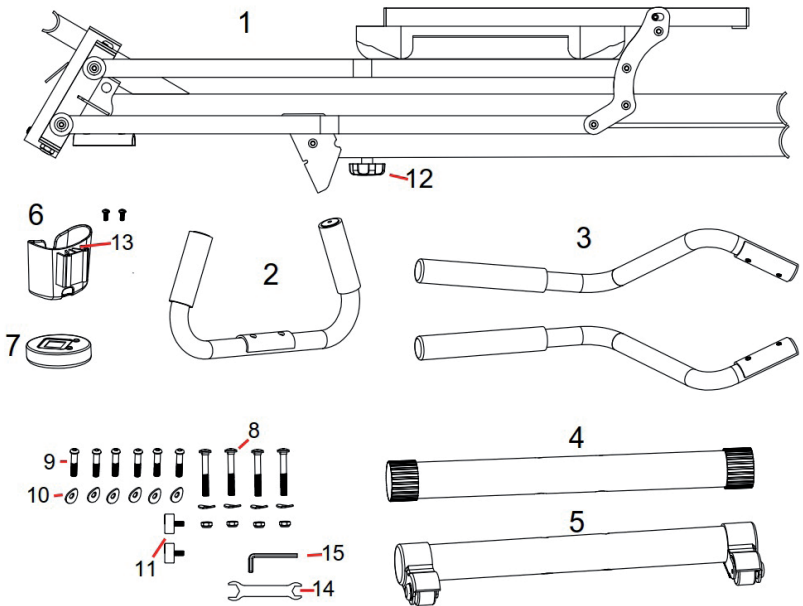
Numéro d'article : 10032544 10032545 Crosswalker Air-Walker

Charge maximale : 100 kg

Consignes de sécurité

- Pour une efficacité et une sécurité maximales, lisez les instructions d'utilisation et les remarques importantes avant d'utiliser l'appareil. Suivez toutes les instructions de sécurité avant d'assembler et d'utiliser l'appareil.
- Consultez obligatoirement un médecin avant de vous entraîner avec ces appareils ou d'autres appareils. Si vous vous sentez faible ou diminué pendant l'exercice, ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement de vous entraîner et consultez un médecin.
- L'appareil n'est pas un jouet. Assurez-vous qu'aucun enfant ne se tienne à proximité pendant l'entraînement. L'appareil contient de petites pièces - risque de suffocation !
- Assemblez l'appareil sur une surface plane et utilisez une couverture si nécessaire pour protéger le sol. Assurez-vous de maintenir une distance d'au moins 0,6 mètre de tous les côtés de l'appareil.
- Cet appareil est destiné à une utilisation en intérieur uniquement.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100 kg.
- Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il est bien stable sur une surface plane.
- Gardez les doigts, les vêtements amples, les cheveux, etc. à l'écart des pièces mobiles de l'appareil. Attachez vos cheveux longs. Retirez vos bijoux avant d'utiliser l'appareil.
- Veillez à ce que personne d'autre que l'utilisateur de l'appareil ne touche à ce dernier pendant l'entraînement, car cela pourrait provoquer un accident.
- Les enfants et les personnes handicapées mentales ou physiques ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant les guider ou les conseiller.
- Faites une pause lorsque vous vous entraînez depuis environ 30 minutes. Ne faites pas trop d'efforts, car cela peut entraîner des problèmes de santé. Vous devriez vous entraîner avec en suivant un planning réfléchi et raisonnable.
- Ne jamais modifier l'appareil car cela pourrait empêcher les mouvements naturels du corps.

Pièces de l'appareil



- 1 Cadre principal
- 2 Poignée de maintien en U
- 3 Poignée de marche
- 4 Cadre de support avant
- 5 Cadre de support arrière
- 6 Support de téléphone portable
- 7 Écran
- 8 Vis M10*60 + rondelle Ø10 + écrou M10
- 9 Vis M8*40
- 10 Rondelle Ø8
- 11 Vis anticollision
- 12 Bouton
- 13 Vis
- 14 Tournevis
- 15 Clé Allen

Entraînement cardio

Un entraînement cardio dans de bonnes conditions est optimal pour l'entraînement cardiovasculaire. Il sert également à brûler les graisses et à développer les muscles. Cependant, si vous ressentez une gêne physique, assurez-vous de mettre en place votre programme de mobilité et d'exercices avec votre médecin. Cela vous aide à atteindre les meilleurs objectifs d'entraînement personnels possibles.

Pendant l'entraînement

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats correspondants.

Un entraînement optimal comprend une phase d'échauffement (1), une phase de cardio-training plus intensive (2) et la phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et faire de l'exercice pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec peu de résistance. Une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être chauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à votre système circulatoire et musculaire de se préparer à l'entraînement suivant. En tant que débutant, vous pouvez vous entraîner les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement en fonction de vos sensations personnelles.

2. Phase d'entraînement cardio

Au bout de 10 minutes environ, vous pouvez passer à la phase d'entraînement cardio. Si vous utilisez des programmes d'entraînement par intervalles, l'ordinateur d'entraînement contrôle la résistance en fonction du type d'intervalle, en faisant varier les stimulations.

La phase de cardio-training est associée à la zone d'entraînement aérobie ou anaérobie en fonction de la dépense énergétique. Ces zones sont définies comme suit:

Zone d'entraînement aérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre système cardiovasculaire et brûlez les graisses.

Malgré l'effort léger et l'augmentation de la fréquence cardiaque, la respiration plus profonde, l'échauffement et la transpiration légère, vous ne vous sentez pas trop éprouvé, la respiration n'est pas accélérée de manière significative, vous pouvez toujours vous entretenir avec quelqu'un sans essoufflement, et vous sentez que vous pourriez supporter cet exercice assez longtemps sans être épuisé. C'est comme quand vous montez une côte facilement.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de vos besoins énergétiques de l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie d'énergie est également active dans une faible mesure, mais seulement tant que l'acide lactique qu'elle est simultanément dégradé. C'est dans cette zone d'entraînement aérobie que vous devriez faire la majeure partie de votre entraînement.

Si vous continuez à augmenter l'exigence, vous finirez par arriver à une limite où la production d'énergie basée sur l'oxygène ne suffit plus pour augmenter la production d'énergie, de sorte que la partie de production d'énergie anaérobie augmente proportionnellement. Vous entrez maintenant dans la zone

d'entraînement anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre performance et votre vitesse.

Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, l'effort de mouvement devient beaucoup plus fatigant, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer davantage, la respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, selon vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez complètement épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

Pour finir, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau de faibles niveaux de résistance sans trop d'efforts. La phase de détente ou de récupération aide également à prévenir d'éventuelles douleurs musculaires après l'effort. Il est également conseillé de faire une régénération active après une séance d'entraînement intensif, comme un bain chaud, une séance de sauna ou un massage.

Progrès à l'entraînement :

Votre entraînement peut être augmenté de cette façon tous les mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en vous entraînant sur un niveau de résistance plus élevé (ou un entraînement par intervalles plus exigeant).

Boire et manger

Buvez au moins 2 gorgées d'eau (100 à 200 ml) toutes les 10-15 minutes pendant l'exercice. Si votre entraînement dure plus d'une heure, vous devriez boire une boisson pour sportifs afin de protéger le corps contre la déshydratation.

Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation bien adaptée est très importante avant et après une activité physique.

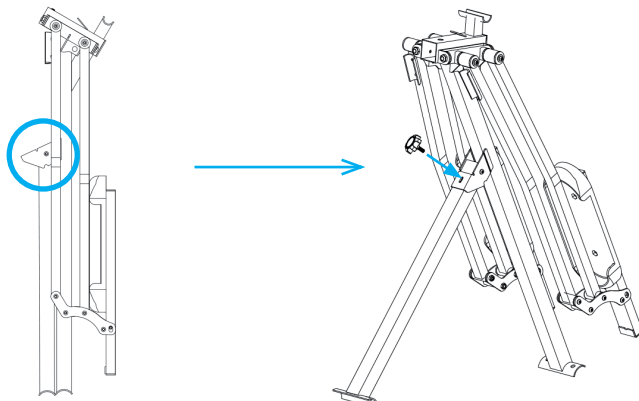
Avant de faire de l'exercice, il est préférable de manger des glucides, comme ceux que l'on trouve dans le riz et les pâtes, car ils fournissent une quantité importante d'énergie au corps.

Après la séance, vous devez „refaire le plein“ avec des protéines présentes dans les œufs, le yaourt et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

Montage

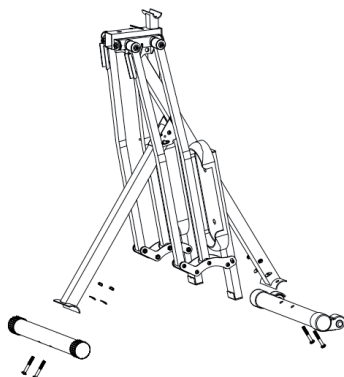
Étape 1

Retirez la fixation du cadre principal (1), ouvrez le cadre principal (1) et fixez-le avec le bouton (12).

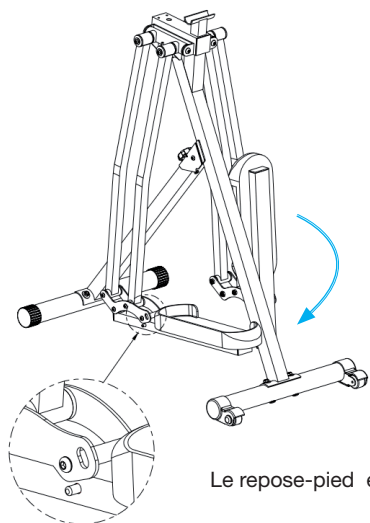


Étape 2

Retirez les vis M10x60 + rondelle Ø10 + écrou M10 (8) des cadres de support avant (4) et arrière (5) et utilisez-les pour fixer les cadres de support avant (4) et arrière (5) au cadre principal (1) à l'aide de la clé (14).



Étape 3

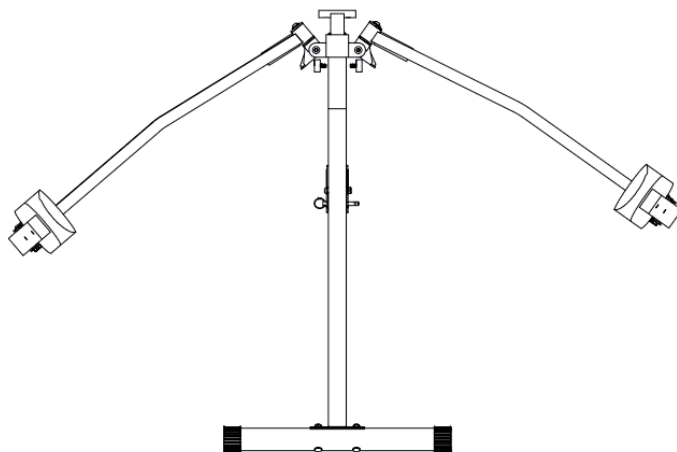


Mettez le repose-pied vers le bas.

Le repose-pied est pliant

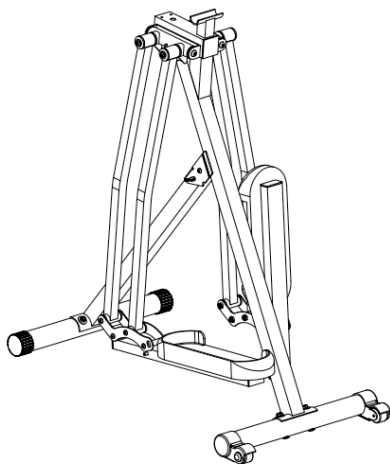
Étape 4

Soulevez la jambe du pied, fixez-la dans la vis anticollision # 11.



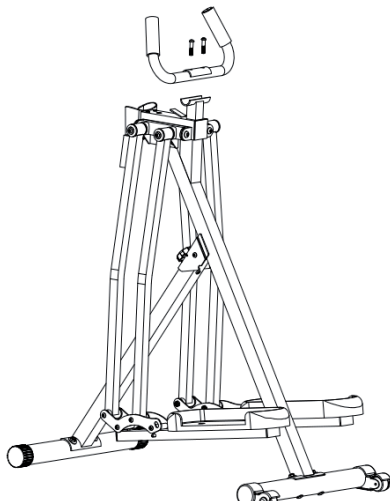
Étape 5

Montez le support de téléphone Portable (6) sur le Cadre Principal (1) avec la Clé Allen (15) et à l'aide de la vis (13).



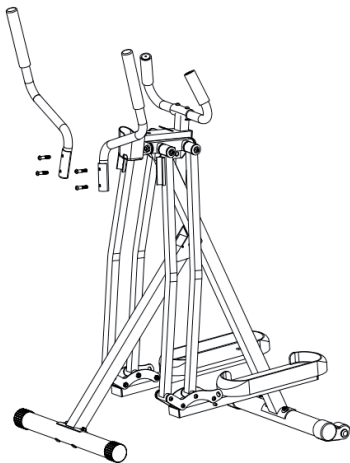
Étape 6

Montez le support de téléphone Portable (6) sur le Cadre Principal (1) avec la Clé Allen (15) et à l'aide de la Vis (13).



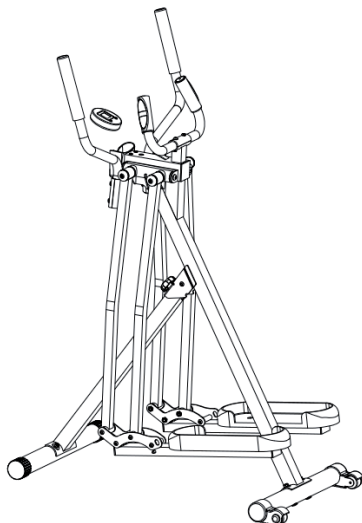
Étape 7

Montez la poignée (3) sur le cadre principal à l'aide de la vis M8*40 (9) et de la rondelle Ø8 (10). Serrez la vis avec la clé Allen (15).

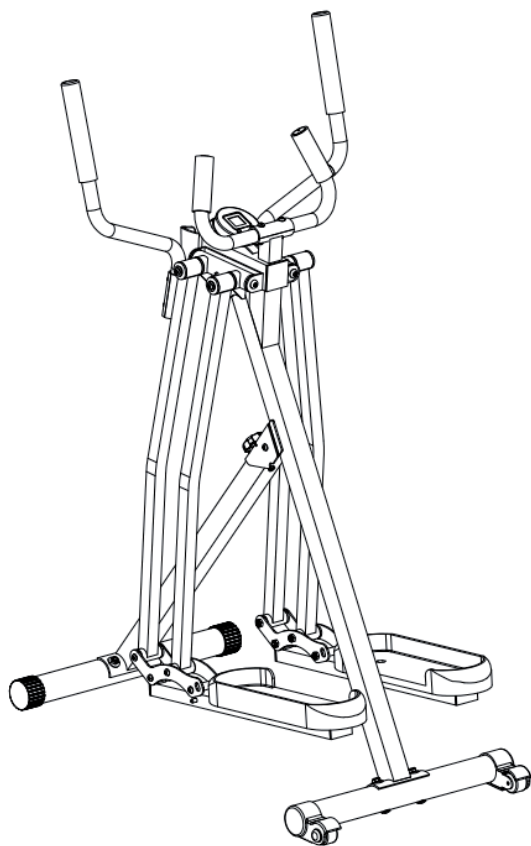


Étape 8

Attachez l'écran (7) et connectez les câbles, puis fixez l'écran (7) à la feuille mince en haut du cadre principal (1).



Voici à quoi ressemble le X-Walker monté.



Échauffement avant l'entraînement

1.1



Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche.

1.2



Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules).

2



Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).

3



Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.

4.1



4.2



Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et faites tourner la cheville en cercle dans les deux sens.

5



6



En vous accroupissant, placez vos pieds à peu près à la largeur des épaules et abaissez vos hanches avec les bras tendus. Pendant ce temps, essayez de garder le dos droit.

Asseyez-vous avec les jambes repliées de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Poussez doucement sur les genoux. Ici en plus des chevilles, vous stimulez toute la partie extérieure de la cuisse. Tenez vos chevilles et gardez le dos droit.

7



Penchez-vous en restant assis avec les jambes tendues vers l'avant. Essayez de vous tenir les chevilles et essayez d'avancer jusqu'aux orteils.

Effectuez Les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.

Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer le cardio-training de façon détendue.

Fabricant

Le fabricant de ce produit est la société Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin. Allemagne

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños.

Artículo

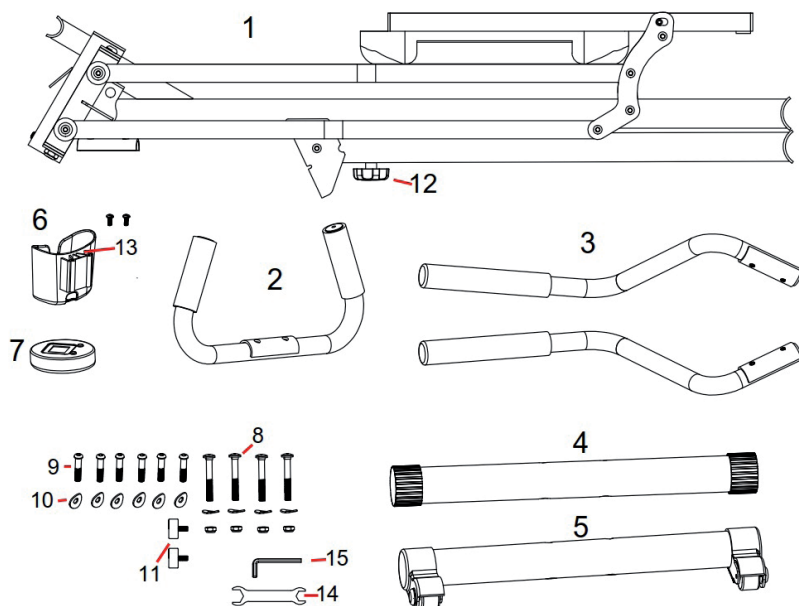
Número de artículo: 10032544 10032545 Crosswalker Air-Walker

Carga máxima: 100 kg

Indicaciones de seguridad

- Para una máxima efectividad y seguridad, primero lea el manual de instrucciones y las indicaciones importantes antes de utilizar el aparato. Siga todas las indicaciones de seguridad antes de montar y poner en marcha el aparato.
- Consulte a un médico antes de entrenarse con este u otro aparato. Si durante el entrenamiento se siente débil o mareado o siente dolor, interrumpa el entrenamiento enseguida y consulte a un médico.
- Este aparato no es un juguete. Asegúrese de que los niños se mantengan lejos del aparato durante el entrenamiento. El aparato contiene piezas pequeñas - existe riesgo de asfixia.
- Monte el aparato sobre una superficie plana y utilice una manta para proteger el suelo si fuera necesario. Asegúrese de que exista una distancia de al menos 0,6 metros hacia todos los lados del aparato.
- Este aparato solamente es apto para el uso en interiores.
- El peso máximo del usuario no debe superar los 100 kg.
- Antes de utilizar el aparato, asegúrese de que este se sitúe sobre una superficie estable y plana.
- Mantenga los dedos, la ropa suelta y el cabello lejos de las piezas móviles del aparato. Átese el pelo largo. Qúitese las joyas antes de utilizar el aparato.
- Asegúrese de que durante el entrenamiento nadie toque el aparato excepto el usuario, pues podría provocar accidentes.
- Los niños y personas con discapacidades mentales o físicas solo podrán utilizar el aparato en presencia de otra persona que le pueda asesorar o ayudar.
- Haga un descanso después de haber entrenado durante aprox. 30 minutos. No se entrene en exceso, pues puede tener consecuencias negativas para su salud. Debe entrenarse siguiendo un plan de entrenamiento.
- No modifique bajo ningún concepto el aparato, pues podría limitar los movimientos naturales del cuerpo.

Partes del aparato



- 1 Estructura principal
- 2 Agarradera en forma de U
- 3 Pasamanos
- 4 Estabilizador delantero
- 5 Estabilizador trasero
- 6 Soporte para móvil
- 7 Monitor
- 8 Tornillo M10x60 + arandela Ø10 + tuerca M10
- 9 Tornillo M8 x 40
- 10 Arandela Ø8
- 11 Tornillo anti colisión
- 12 Pin
- 13 Tornillo
- 14 Llave para tornillos
- 15 Llave allen

Entrenamiento de cardio en resumen

El entrenamiento cardiovascular es ideal para el corazón y el sistema circulatorio con los requisitos adecuados. Uno mejora su condición física, pierde peso y quema grasas. Sin embargo, en caso de problemas físicos, acuerde con su médico un plan de ejercicios y entrenamiento. Esto ayuda a lograr resultados óptimos.

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento de cardio determina en gran medida la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo. Un entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase intensiva de cardio (2) y una fase de recuperación final (3). Si hace progresos o quiere quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenarse como mínimo durante 20-30 minutos en el ergómetro.

1. Fase de calentamiento

Comience su entrenamiento con una resistencia reducida. Es importante realizar una fase de calentamiento de 5-10 minutos porque es necesario calentar los músculos. Especialmente durante la fase de calentamiento, su circulación y musculatura deben tener tiempo a prepararse para la sesión que comienza. Como principiante, puede entrenarse los 3 primeros minutos en el nivel más sencillo e ir aumentando poco a poco en función de sus sensaciones.

2. Fase de entrenamiento de cardio

Tras aprox. 10 minutos puede pasar a la fase de entrenamiento de cardio. Si utiliza los programas de entrenamiento por intervalos, el ordenador de entrenamiento controla la resistencia en función del tipo de intervalo y así simula distintos objetivos.

La fase de entrenamiento de cardio está clasificada, en función del consumo de energía, en entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Estos dos tipos se definen del siguiente modo

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

A pesar del esfuerzo ligero a pulsaciones elevadas, respiración profunda, acaloramiento y sudor ligero, no se sentirá muy fatigado, la respiración no se acelera demasiado así que todavía podrá hablar perfectamente con alguien sin apenas quedarse sin aire y tiene la sensación de que puede mantener esa carga durante mucho tiempo sin agotarse. Tendrá la misma sensación que cuando sube rápido una ligera pendiente.

Los músculos y el corazón trabajan de un modo más intensivo y pueden obtener la gran parte de su necesidad energética utilizando el oxígeno procedente de la producción de energía aeróbica. La obtención de energía anaeróbica es también activa a pequeña escala, pero solo hasta cierto punto, pues el ácido láctico producido en este proceso puede extraerse para producir energía. Gran parte de su ejercicio debe consistir en un tipo de entrenamiento aeróbico.

Si continúa aumentando la carga, llegará en algún momento a un límite donde su obtención de energía por oxígeno ya no podrá aumentar la producción de energía, por lo que debe activarse la obtención de energía anaeróbica en mayor proporción. En esos momentos se encontraría realizando un entrenamiento anaeróbico.

Entrenamiento anaeróbico

En este tipo de entrenamiento mejora su rendimiento y velocidad.

En cuanto aumente de nuevo el entrenamiento en esta fase, el trabajo de movimiento será más extenuante debido al nivel de lactato en aumento, uno comienza a sudar más, la respiración se agita y tras más o menos tiempo, en función del estado del entrenamiento, los músculos se fatigan, uno se siente agotado y no puede continuar al mismo nivel de intensidad.

3. Fase de recuperación

Para finalizar, realice como mínimo 5 minutos de fase de recuperación y utilice aquí también los niveles de resistencia más bajos sin un esfuerzo requerido elevado. La fase de recuperación también es muy útil para evitar posibles agujetas tras el entrenamiento. Es muy aconsejable tras una sesión intensa de entrenamiento realizar una regeneración activa, como un baño caliente, una sesión de sauna o un masaje.

Avances en el entrenamiento

Su entrenamiento puede intensificarse con periodicidad mensual prolongando especialmente la fase de entrenamiento de cardio o con niveles de resistencia más elevados (o un entrenamiento por intervalos exigente).

Comida y bebida

Beba antes, durante y después del entrenamiento.

Durante el entrenamiento, beba al menos 2 sorbos de agua (10 a 20 cl) cada 10-15 minutos.

Si su entrenamiento dura más de 1 hora, debe beberse una botella de deporte completa para proteger al cuerpo de la deshidratación durante la sesión.

Para un entrenamiento de cardio óptimo, es muy importante una alimentación adecuada tanto antes como después de la actividad física.

Para un entrenamiento de cardio óptimo, es muy importante una alimentación adecuada tanto antes como después de la actividad física

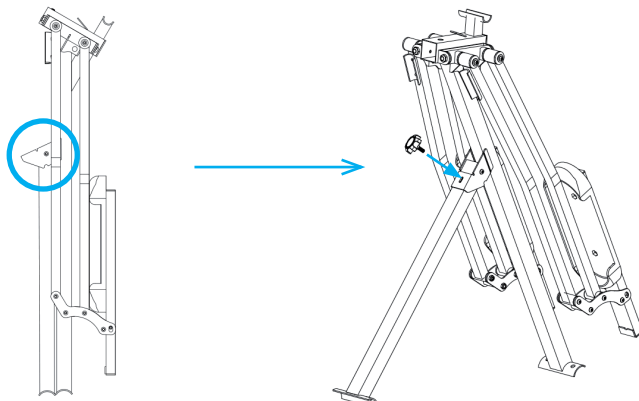
Antes del entrenamiento, debe comer preferiblemente hidratos de carbono, presentes por ejemplo en el arroz y las pastas, ya que aportan al cuerpo una cantidad importante de energía.

Tras el entrenamiento debe „repostar“ proteínas, que se encuentran en los huevos, yogur y en los frutos secos. Incluso si desea perder peso, es imprescindible comer algo después del entrenamiento para que su cuerpo se regenere.

Montaje

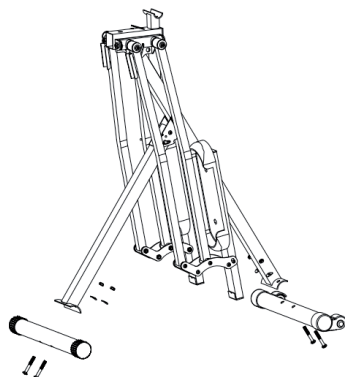
Paso 1

Quite el bloqueo del marco principal (1), abra este último (1) y fíjelo con el pin (12)

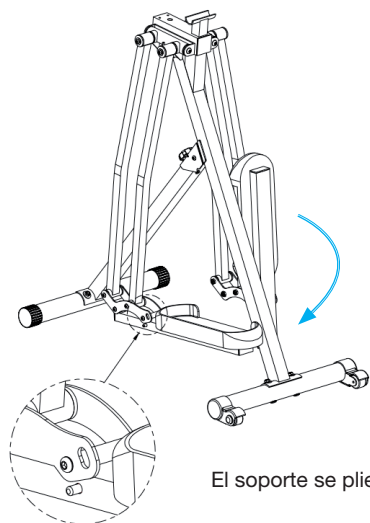


Paso 2

Coja un tornillo M10x60 + arandela Ø10 + tuerca M10 (8) de los estabilizadores delantero (4) y trasero (5) y utilícelos para fijar el estabilizador delantero (4) y trasero (5) al marco principal (1) con ayuda de la llave (14).



Paso 3

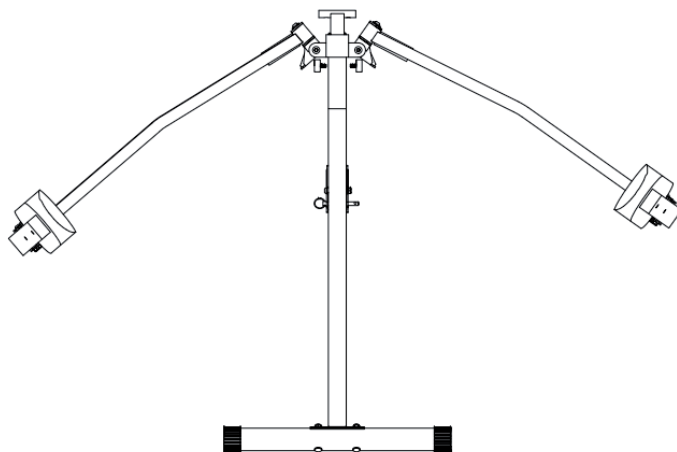


Baje el soporte para los pies.

El soporte se pliega.

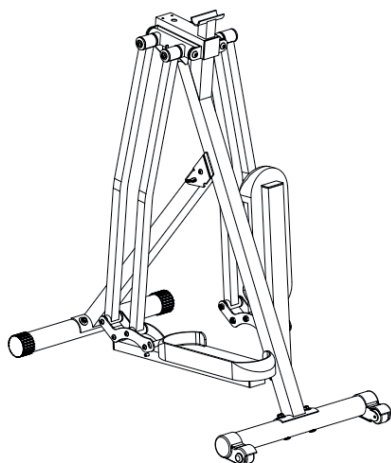
Paso 4

Levante el soporte para los pies y fíjelo con un tornillo anti colisión (11).



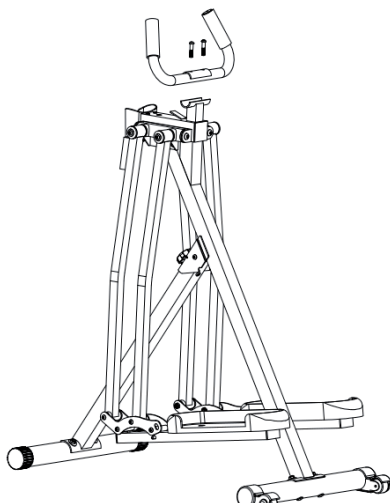
Paso 5

Monte el soporte para el móvil (6) en la estructura principal (1) utilizando el tornillo (13) con ayuda de la llave (15).



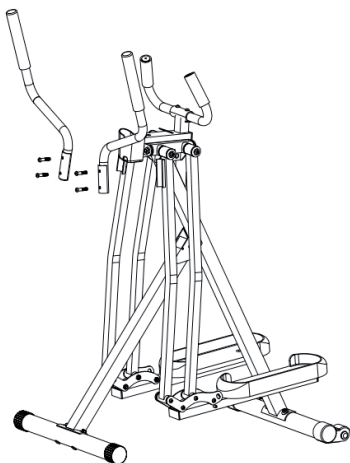
Paso 6

Monte el monitor (7) y conecte los cables y fije el monitor (7) a la placa fina situada en la parte superior de la estructura principal (1).



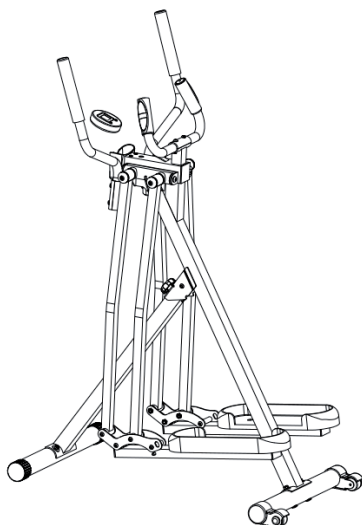
Paso 7

Monte la agarradera (3) a la estructura principal con el tornillo M8x40 (9) y la arandela Ø8 (10). Apriete los tornillos con la llave (15).

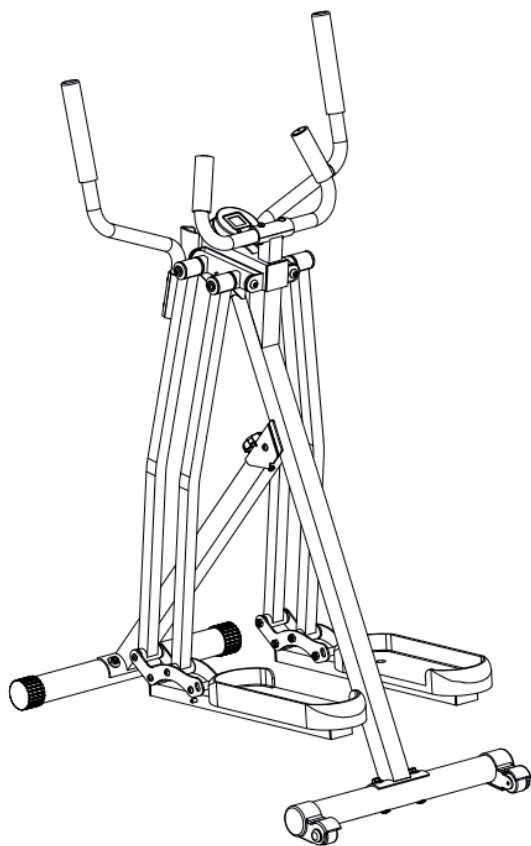


Paso 8

Monte el monitor (7) y conecte los cables y fije el monitor (7) a la placa fina situada en la parte superior de la estructura principal (1).



Esta es la apariencia del X-Walter montado.



Ejercicios de calentamiento

1.1



Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha e izquierda.

1.2



A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).

2



Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).

3



Inclínese a la derecha con el brazo extendido hacia arriba. A continuación, inclínese a la izquierda. Quédese en esta posición durante unos segundos en cada lado.

4.1



4.2



Párese sobre una pierna y agarre el empeine con una mano. En esta pose, mueva el tobillo y estire ligeramente el muslo. De ser necesario, apóyese en algo para no perder el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y mueva el tobillo haciendo círculos en ambas direcciones.

5



6



Al hacer sentadillas, separe los pies a la misma distancia que los hombros y baje la cadera con los brazos estirados. Mantenga la espalda recta.

Siéntase con las piernas dobladas de manera que las plantas de los pies se toquen. Mueva ligeramente las rodillas. En esta posición, moviliza tanto los tobillos como los muslos. Agarre los tobillos manteniendo la espalda recta.

7



Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.

Realice los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cada entrenamiento. Así movilizará las articulaciones y activará la musculatura.

Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

Cada movimiento debe realizarse varias veces (a derecha e izquierda) para que pueda comenzar de manera relajada en el entrenamiento de cardio.

Fabricante

El fabricante de este producto es Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania

Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici.

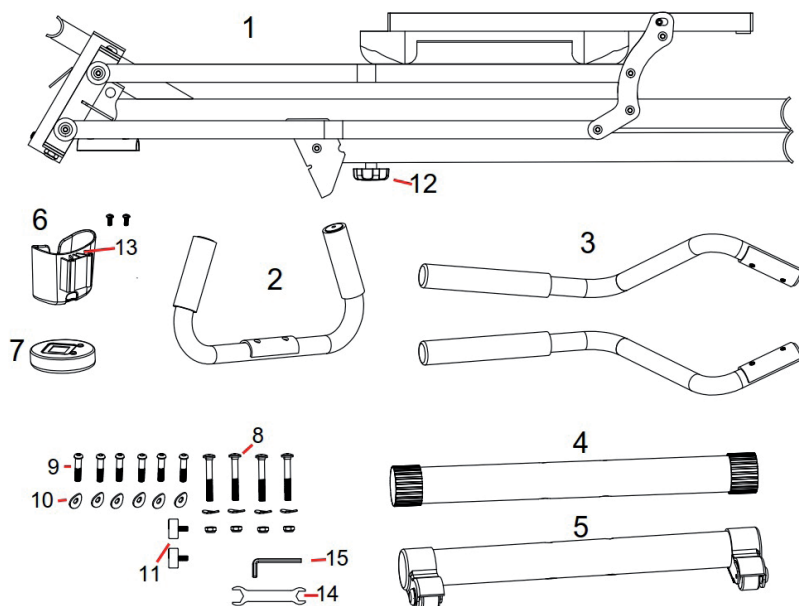
Articolo

Numero articolo:	10032544 10032545 Crosswalker Air-Walker
Carico massimo:	100 kg

Avvertenze di sicurezza

- Per raggiungere efficacia e sicurezza massime, prima di utilizzare il dispositivo, leggere attentamente il manuale d'uso e tutte le importanti avvertenze. Seguire le avvertenze di sicurezza prima di montare il dispositivo e di iniziare a utilizzarlo.
- Consultare un medico prima di iniziare l'allenamento con questo o altri dispositivi. Se durante l'allenamento dovessero comparire debolezza o malessere o dovessero presentarsi dolori, interrompere immediatamente l'allenamento e rivolgersi a un medico.
- Il dispositivo non è un giocattolo. Assicurarsi che durante l'utilizzo del dispositivo non ci siano bambini nelle immediate vicinanze. Il dispositivo contiene piccoli componenti – pericolo di soffocamento.
- Montare il dispositivo su un fondo piano e, se necessario, utilizzare una coperta per proteggere il pavimento. Assicurarsi di mantenere una distanza di almeno 0,6 metri intorno al dispositivo.
- Questo dispositivo è progettato esclusivamente per l'utilizzo al chiuso.
- Il peso massimo dell'utilizzatore non deve superare i 100 kg.
- Prima dell'utilizzo, assicurarsi che il dispositivo sia posizionato stabilmente su una superficie piana.
- Tenere dita, indumenti larghi, capelli, ecc. lontano dai componenti mobili del dispositivo. Legarsi i capelli. Rimuovere gioielli e accessori prima di utilizzare il dispositivo.
- Bambini e persone con limitate facoltà fisiche e mentali possono utilizzare il dispositivo solo in presenza di un'altra persona che possa aiutarli e dare indicazioni.
- Fare una pausa dopo circa 30 minuti di allenamento. Non affaticarsi eccessivamente, per evitare eventuali problemi di salute. Allenarsi utilizzando un programma adeguato.
- Non modificare il dispositivo in nessun caso, in quanto ciò potrebbe impedire i naturali movimenti del corpo.

Componenti del dispositivo



- 1 Telaio principale
- 2 Impugnatura a U
- 3 Impugnatura
- 4 Telaio di supporto anteriore
- 5 Telaio di supporto posteriore
- 6 Portacellulare
- 7 Schermo
- 8 Vite M10*60 + Rondella Ø 10 + Dado M10
- 9 Vite M8*40
- 10 Rondella Ø 8
- 11 Vite anti-collisione
- 12 Manopola
- 13 Vite
- 14 Chiave inglese
- 15 Chiave a brugola

Allenamento cardio

L'allenamento cardio è ottimale per cuore e sistema circolatorio con i giusti requisiti. Inoltre, aiuta a bruciare i grassi e ad aumentare la massa muscolare. Tuttavia, in caso di problemi fisici, concordare con il medico un piano di esercizio e allenamento. Questo aiuterà ad ottenere risultati ottimali.

Durante l'allenamento

La resistenza durante l'allenamento cardio è determinante per l'intensità dell'esercizio e i relativi risultati. Un allenamento ottimale è composto da fase di riscaldamento (1), una fase cardio intensiva (2) e una fase conclusiva di recupero (3). Se si desidera progredire o bruciare calorie, si consiglia di eseguire queste 3 fasi allenandosi almeno 20-30 minuti sull'ellittica.

1. Fase di riscaldamento

Iniziare sempre l'allenamento con una resistenza bassa. Un periodo di riscaldamento di 5-10 minuti è importante per riscaldare i muscoli. Soprattutto durante la fase di riscaldamento, la circolazione e i gruppi muscolari devono avere il tempo di adattarsi al work out successivo. Se si è principiante allenarsi per i primi 3 minuti al livello più semplice e aumentare gradualmente il livello in base al proprio benessere personale.

2. Fase di allenamento cardio

Dopo circa 10 minuti è possibile passare alla fase di allenamento cardio. Se si utilizza il programma di allenamento a intervalli, il computer controlla la resistenza in base al tipo di intervallo scelto e simula il cambiamento di intensità.

La fase di allenamento cardio viene assegnata all'area di allenamento aerobica o anaerobica, a seconda della quantità di energia richiesta. Tali aree sono definite come segue:

Zona di allenamento aerobico

In questa zona si migliora il sistema cardiovascolare e si bruciano i grassi.

Nonostante lo sforzo lieve con aumento della frequenza cardiaca, con respirazione più profonda, riscaldamento e lieve sudorazione, non ci si sente molto affaticati e la respirazione non è significativamente accelerata. Inoltre si può parlare senza affanno e si ha la sensazione di poter sopportare lo sforzo per un tempo prolungato senza affaticarsi troppo. È come se si camminasse in salita in modo facile e veloce.

I muscoli e il cuore lavorano più intensamente e possono ottenere la maggior parte del fabbisogno energetico utilizzando l'ossigeno dalla produzione di energia aerobica. Sebbene anche la produzione di energia anaerobica sia attiva, lo è solo nella misura in cui tutto l'acido lattico prodotto può essere smaltito contemporaneamente. La maggior parte dell'allenamento si dovrebbe completare nella fase di allenamento aerobico.

Se si aumenta ulteriormente l'intensità, si raggiunge un limite nel quale l'energia aerobica non sarà più in grado di aumentare la sua produzione. A questo punto avviene uno spostamento verso la produzione di energia anaerobica la quale viene usata in misura maggiore. Ora si passa alla fase di allenamento anaerobico.

Allenamento anaerobico

In questa zona si migliorano le prestazioni e la velocità.

Non appena in questa fase si aumenta di nuovo l'intensità dell'allenamento, il movimento diventa notevolmente più faticoso a causa del crescente livello di lattato. Si comincia a sudare maggiormente, la respirazione diventa più veloce e dopo un po' di tempo, in base allo stato dell'allenamento, i muscoli sono affaticati, ci si sente esausti e non si riesce ad andare avanti.

3. Fase di recupero

Al termine dell'allenamento cardio rimanere almeno 5 minuti nella fase di recupero facendo ricorso a bassi livelli di resistenza senza un elevato dispendio di energia. La fase di recupero è utile anche per prevenire possibili dolori muscolari dopo l'allenamento. Inoltre dopo una sessione di allenamento intensivo, si consiglia la rigenerazione attiva ad esempio fare un bagno caldo, una sauna o un massaggio.

Trainingsfortschritte:

L'allenamento può essere intensificato mensilmente prolungando la fase di allenamento cardio o eseguendo un livello di resistenza più elevato (o un allenamento a intervalli più impegnativo).

Mangiare e bere

Bere prima, durante e dopo l'allenamento.

Bere almeno 2 sorsi d'acqua (10-20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.

Se l'allenamento dura più di 1 ora, si consiglia di bere uno sport drink per idratarsi durante gli esercizi.

Per un allenamento cardio ottimale è molto importante seguire un'alimentazione adeguata sia prima che dopo l'attività fisica.

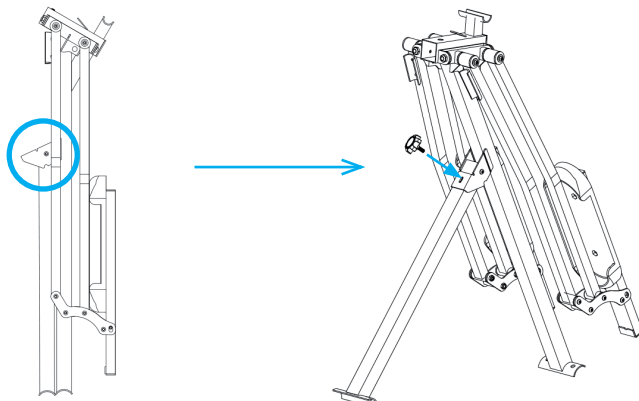
Per un allenamento cardio ottimale è molto importante seguire un'alimentazione adeguata sia prima che dopo l'attività fisica.

Dopo l'allenamento è necessario „ricaricarsi“ con le proteine presenti nelle uova, nello yogurt e nella frutta secca. Anche nel caso in cui si voglia perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento affinché il corpo si possa rigenerare.

Montaggio

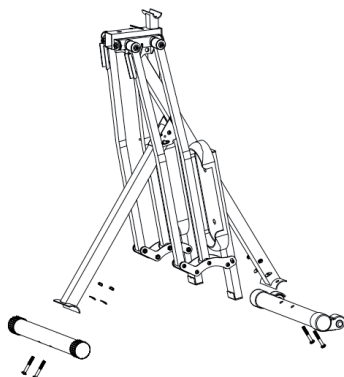
Fase 1

Togliere il fissaggio dal telaio principale (1), aprire il telaio principale (1) e fissarlo con la manopola (12)

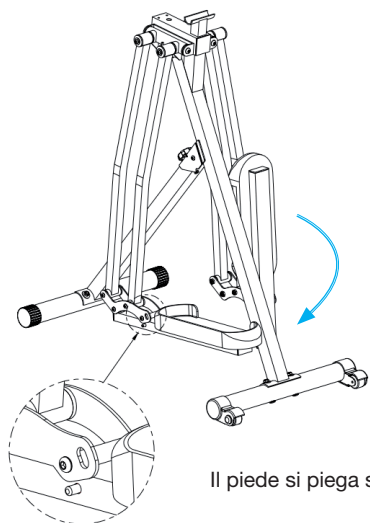


Fase 2

Togliere le viti M10*60 + rondelle Ø10 + dado M10 (8) dal telaio di supporto anteriore (4) e posteriore (5) e utilizzarle per fissare telaio di supporto anteriore (4) e posteriore (5) al telaio principale (1) con la chiave inglese (14).



Fase 3

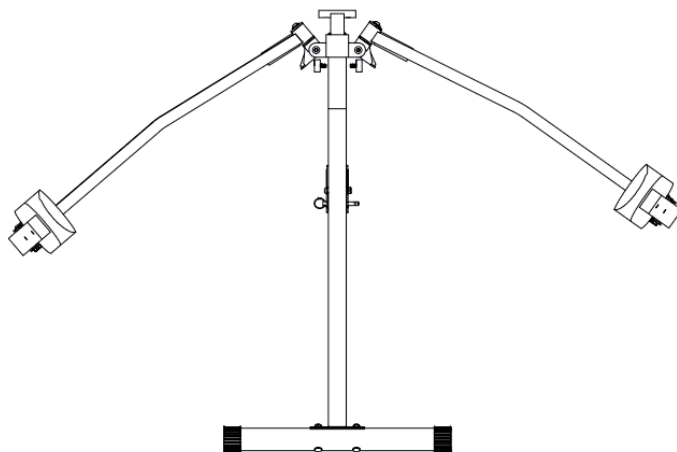


Abbassare il piede.

Il piede si piega su sé stesso.

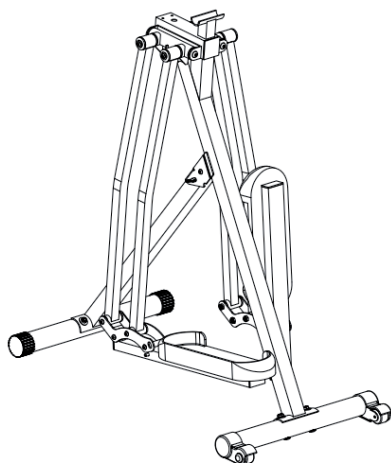
Fase 4

Sollevarre il piede e fissarlo con la vite anti-collisione



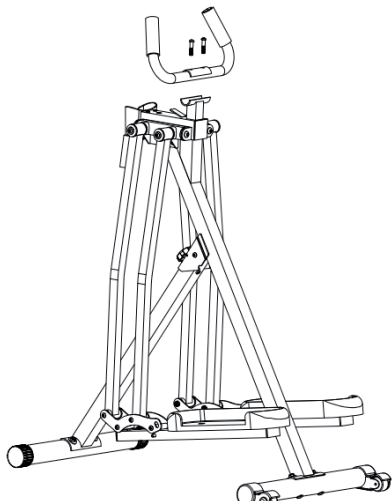
Fase 5

Montare il portacellulare (6) al telaio principale (1) usando la chiave a brugola (15) e la vite (13).



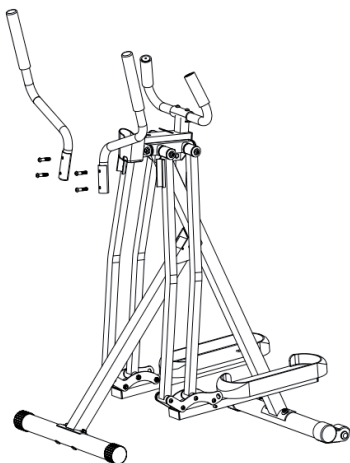
Fase 6

Inserire l'impugnatura a forma di U (2) sul telaio principale (1) utilizzando due viti (9) e le rondelle (10). Fissare con la chiave esagonale.



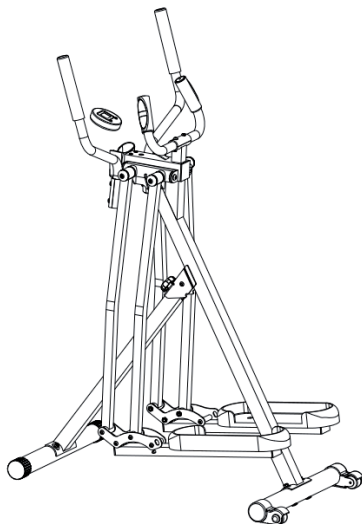
Fase 7

Montare l'impugnatura (3) al telaio principale con la vite M8*40 (9) e la rondella Ø8 (10). Stringere la vite con la chiave a brugola (15).

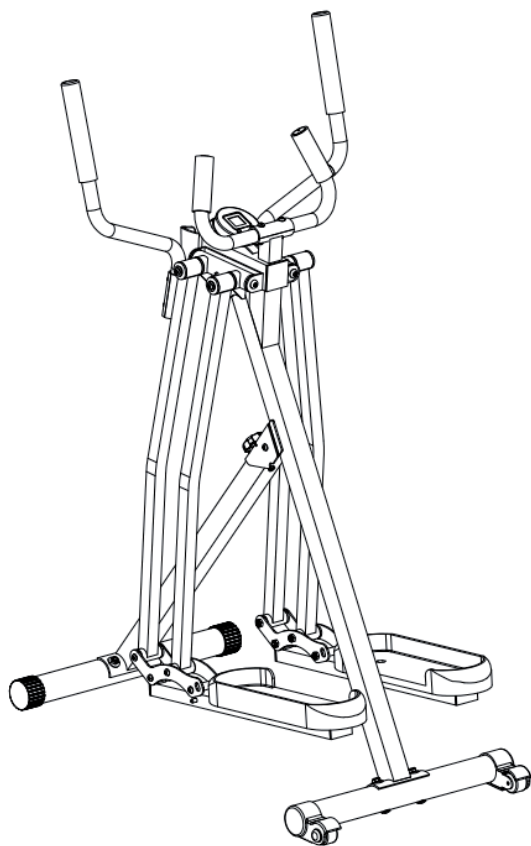


Fase 8

Montare lo schermo (7), collegare il cavo e fissare poi lo schermo (7) al lamierino sul lato superiore del telaio principale (1).



Una volta montato, X-Walker ha questo aspetto.



Esercizi di riscaldamento

1.1



Piegare la testa, spostandola lentamente a destra e a sinistra e avanti e indietro.

1.2



Ora muovere le spalle ((movimenti circolari)).

2



Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).

3



Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.

4.1



4.2



Stare su una gamba e tenere il collo del piede con la mano. In questo modo si muove la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.

5



6



Piegare le ginocchia e posizionare i piedi a livello della spalla uno accanto all'altro e abbassare i fianchi con le braccia distese. Cercare di tenere la schiena dritta durante l'esercizio.

Sedersi con le gambe piegate in modo che i piedi si tocchino. Muovere le ginocchia su e giù. Oltre alle caviglie, si muove l'intera area esterna della coscia. Tenere con la schiena dritta.

7



Piegarsi in avanti, seduti e con le gambe distese. Cercare di tenere ferme le caviglie e toccare le dita dei piedi.

Eeguire i movimenti di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo si muovono le articolazioni e si attivano i muscoli.

Se durante i singoli movimenti ci si sente a disagio o si sentono dolori, saltare l'esercizio e consultare il medico o l'allenatore per esercizi di riscaldamento specifici.

Ogni movimento deve essere ripetuto più volte (a destra e a sinistra) in modo da poter iniziare l'allenamento cardio in modo rilassato.

Produttore

Il produttore di questo prodotto è Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino. Germania