KETTLER

Návod pro montáž, obsluhu a trénink

Cross-Trenažer „VERSO 107“

Kat. číslo: 7645-000

CZ

C A B	A = 131 cm B = 78 cm C = 164 cm	50 kg	110 kg max

KETTLER

FREIZEIT MARKE KETTLER

DŮLEŽITÉ POKYNY

Než začnete s montáží stroje a jeho používáním, pročtěte si pečlivě tento návod. Získáte tak důležité informace pro vaši bezpečnost, používání a údržbu stroje. Návod si uschovejte pro další užitečné informace a rovněž pro objednávky náhradních dílů.

Bezpečnostní pokyny

- Stroj smí být používán pouze pro účel, ke kterému byl zkonstruován, tj. pro trénink dospělých osob. Každé jiné používání je nepřípustné a může být i nebezpečné.
- Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním stroje.
- Budete trénovat na stroji, který byl zkonstruován z bezpečnostního a technického hlediska podle nejnovějších poznatků. Místa, kde by mohlo vzniknout nebezpečí pro uživatele, jsou co možná nejlépe zajištěna.
- Neodbornými opravami a změnami v konstrukci stroje (demontáž originálních dílů, montáž jiných než originálních dílů KETTLER aj.) může vzniknout nebezpečí pro uživatele, které může vést i k úrazu.
- Poškozené díly mohou rovněž ohrozit vaši bezpečnost. Proto je třeba poškozené a opotřebované díly ihned vyměnit a do této doby stroj nepoužívat. V případě potřeby nových náhradních dílů používejte pouze originální díly KETTLER a s případnými dotazy se obraťte na vašeho obchodníka.
- Při pravidelném intenzivním tréninku je nezbytné každé 1-2 měsíce provádět kontrolu všech dílů. Přítomné osoby, zvláště pak děti, upozorněte na možná nebezpečí, ke kterým může dojít v souvislosti s používáním stroje.
- Nesprávný a nepřiměřený trénink může vést k poškození zdraví! Než začnete trénovat, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem, zda je pro vás trénink na tomto zařízení vhodný. Lékařský posudek by měl být základem pro tvorbu vašeho tréninkového programu. Dbejte pokynů pro vhodné sestavení tréninkového programu, které naleznete v tréninkovém návodu.
- Veškeré zásahy a manipulace se strojem, které zde nejsou popsané, mohou vést k jeho poškození a rovněž k ohrožení vaší bezpečnosti. Proto může všechny ostatní zásahy provádět pouze servisní oddělení KETTLER nebo osoby k tomu vyškolené.

Manipulace

- Zajistěte, aby se na trenažéru nezačalo trénovat dříve, než bude řádně dokončena jeho montáž a přezkoušení.
- Používání přístroje ve vlhkém prostředí působí nepříznivě na jeho životnost a způsobuje vznik koroze, a proto používání stroje ve vlhkých prostorech nedoporučujeme.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby, nikoliv pro děti. Mějte na paměti, že v důsledku přirozené potřeby dětí hrát si a vzhledem k jejich temperamentu mohou nastat nepředvídatelné situace, za které výrobce v žádném případě nenese odpovědnost.
- Domácí trenažér odpovídá normě DIN EN 957-1/5, třídy HB, a není tedy vhodný pro terapeutický trénink.
- Pro údržbu a čištění nepoužívejte agresivní a žíravé prostředky a dbejte na to, aby se dovnitř stroje nedostala kapalina.
- Případný nepatrný hluk při pohybu setrvačníků nemá žádný vliv na funkci stroje. Rovněž hluk při zpětném šlápnutí je podmíněn technicky a je absolutně zanedbatelný.
- Stroj disponuje magnetickým brzdným systémem.
- Pro bezvadnou funkci při měření pulsu je nezbytné napětí alespoň 2,7 V.
- Při tréninku vždy používejte vhodnou sportovní obuv.
- Všechny elektrické přístroje vysílají při provozu elektromagnetické záření. Vyvarujte se jejich používání v blízkosti stroje, neboť by mohlo dojít k poruchám funkcí počítače (např. nesprávné hodnoty pulsu).
- Před každým použitím zkontrolujte všechna šroubová spojení stroje.
- Trenažér není vhodný pro osoby s tělesnou hmotností vyšší než 110 kg.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Montážní pokyny

- Zkontrolujte, zda jsou v balení všechny potřebné díly a součástky pro sestavení stroje a zda nedošlo během přepravy k poškození stroje. V opačném případě se obraťte na vašeho obchodníka. Důkladně si prohlédněte obrázky v montážním návodu a proveďte podle nich montáž stroje. Montáž musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností vyhledejte pomoc jiné technicky zkušené osoby. Myslete na to, že při použití nářadí pro montáž může kdykoliv vzniknout nebezpečí poranění. Proto postupujte přesně podle návodu!
- Montáž provádějte na prostorném místě, nenechávejte ležet na zemi momentálně nepotřebné nářadí. U fólií hrozí možnost udušení dětí!
- Originální balení výrobku si dobře uschovejte, abyste ho mohli použít pro případnou adekvátní přepravu.
- Všechny díly nejdříve sešroubujte volně a zkontrolujte správné usazení. Otočte pojistnými matkami nejprve rukou až do nepatrného odporu, a poté je dotáhněte klíčem. Šroubová spojení kontrolujte po každém montážním kroku.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na montáž některých dílů (např. záslepek).

SEZNAM DÍLŮ V BALENÍ

	Stck.
	1
	1
	1
	1/1
	1
	1
	1
	1
	1/1
	1/1
	1
	1

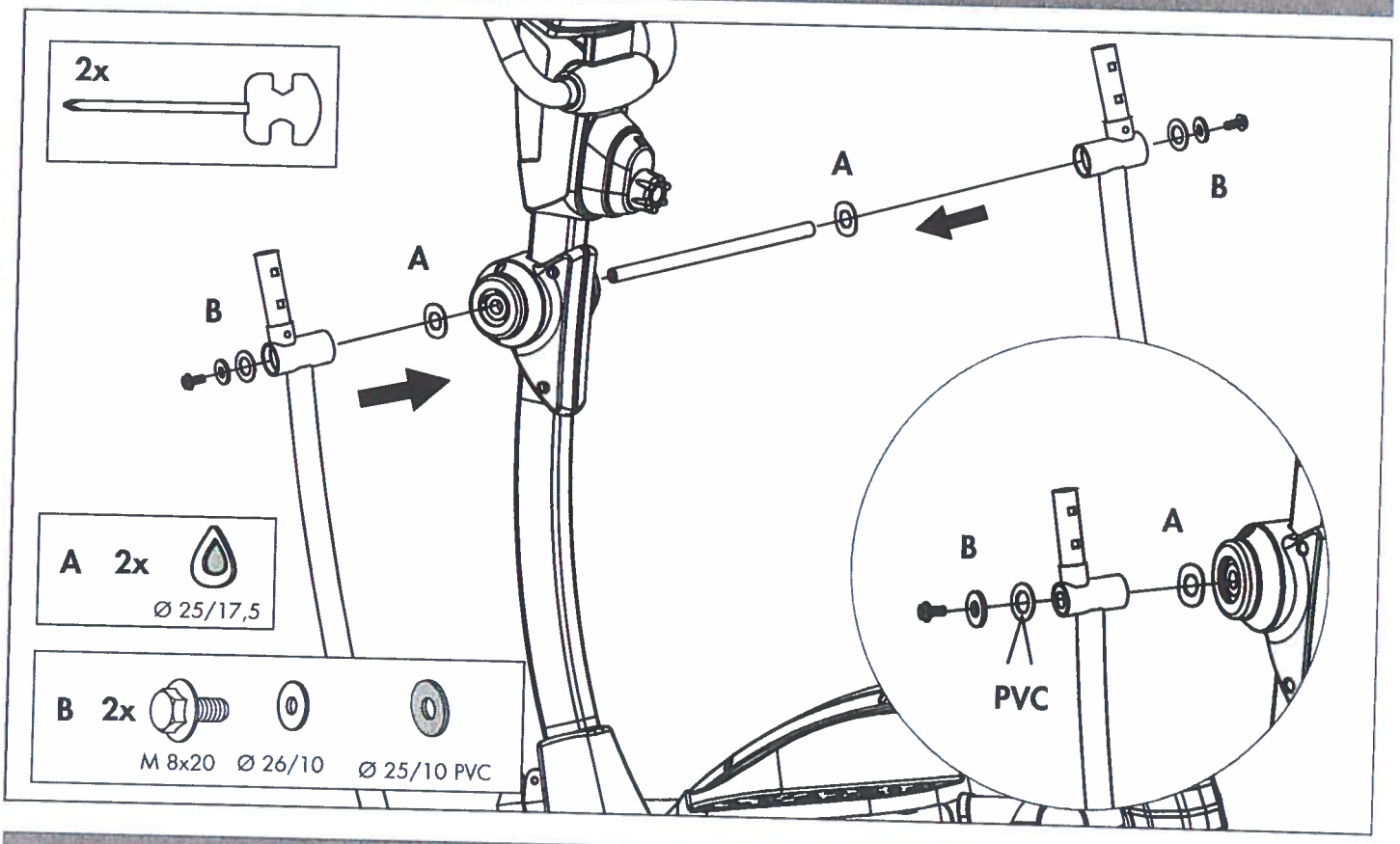
23 Pos. 43

	M6	4
	M8x60	4
	M8x40	4
	M6x40	4
	M8x20	4
	ø 8x19x2	4
	ø 8x19x2	4
	ø 17,5x25	2
	ø 10x25	2
	ø 10x26	2
	ø 8x16	2
	ø 6	4
	ø 7	2
	ø 7	2
	M3	19
		1

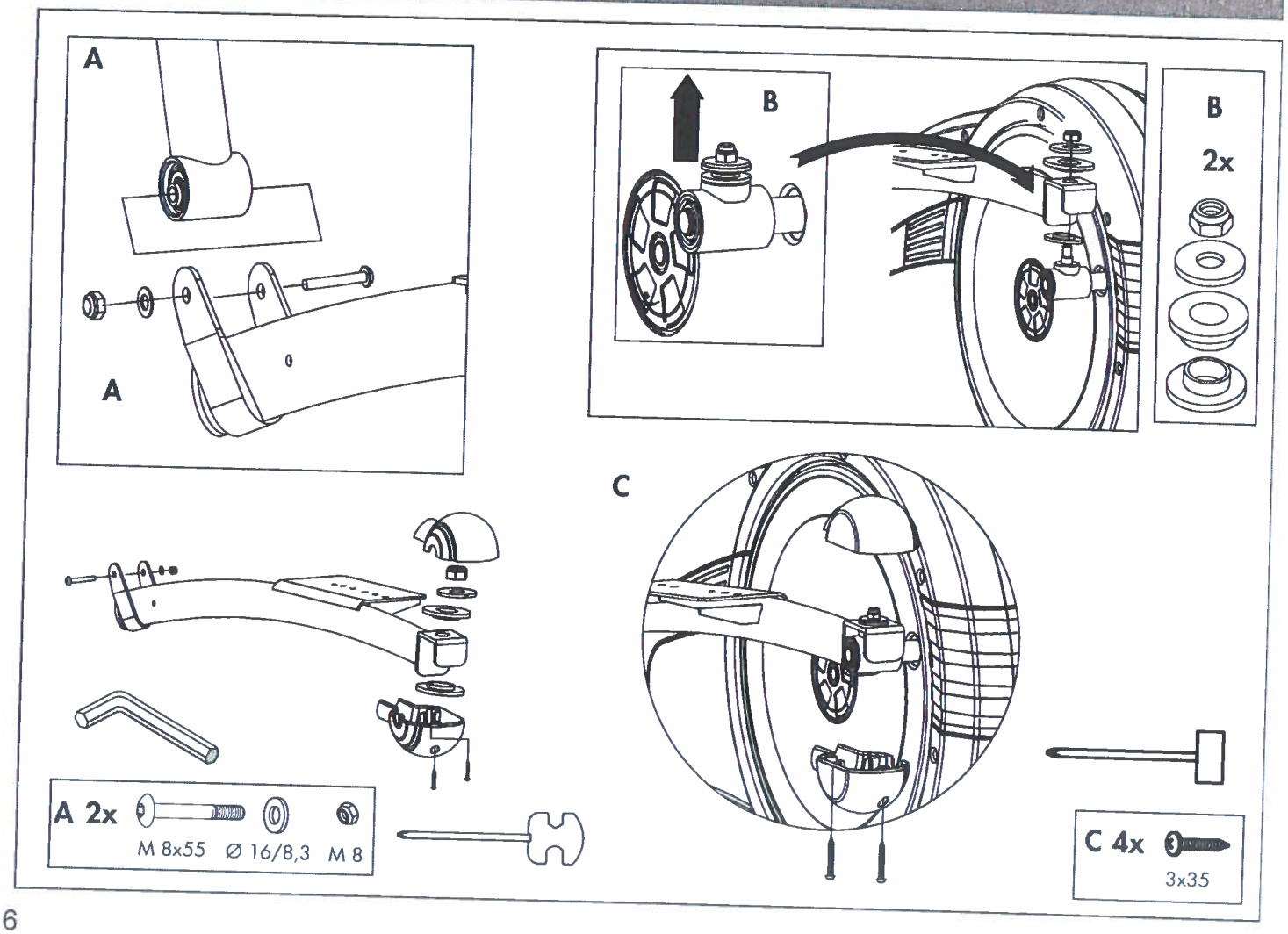
23 Pos. 43

	M5x14	10
	M 8x16	4
		2

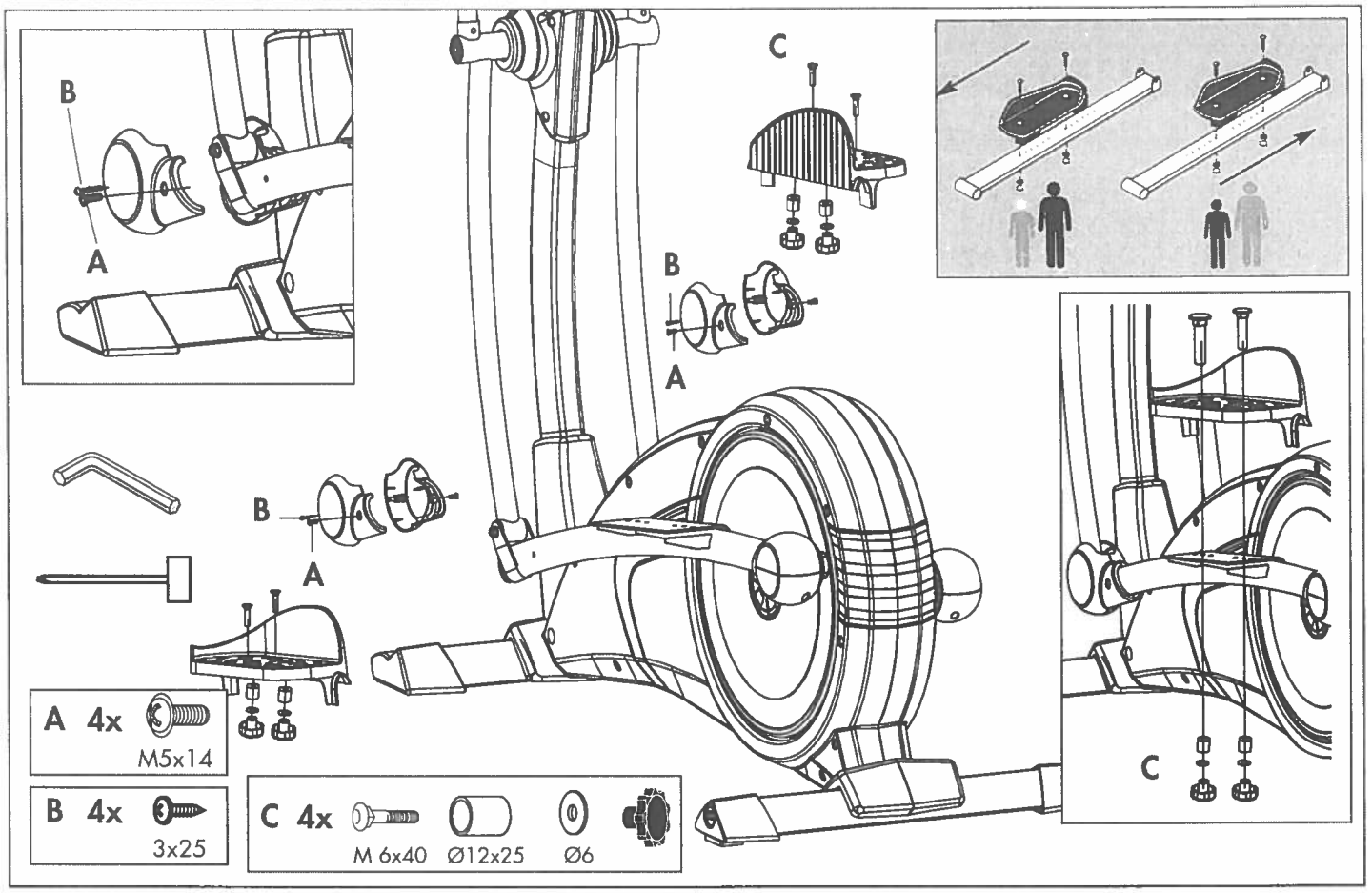
5


2x
A
B
A
B
A 2x
Ø 25/17,5
B 2x
M 8x20
Ø 26/10
Ø 25/10 PVC
B
A
PVC

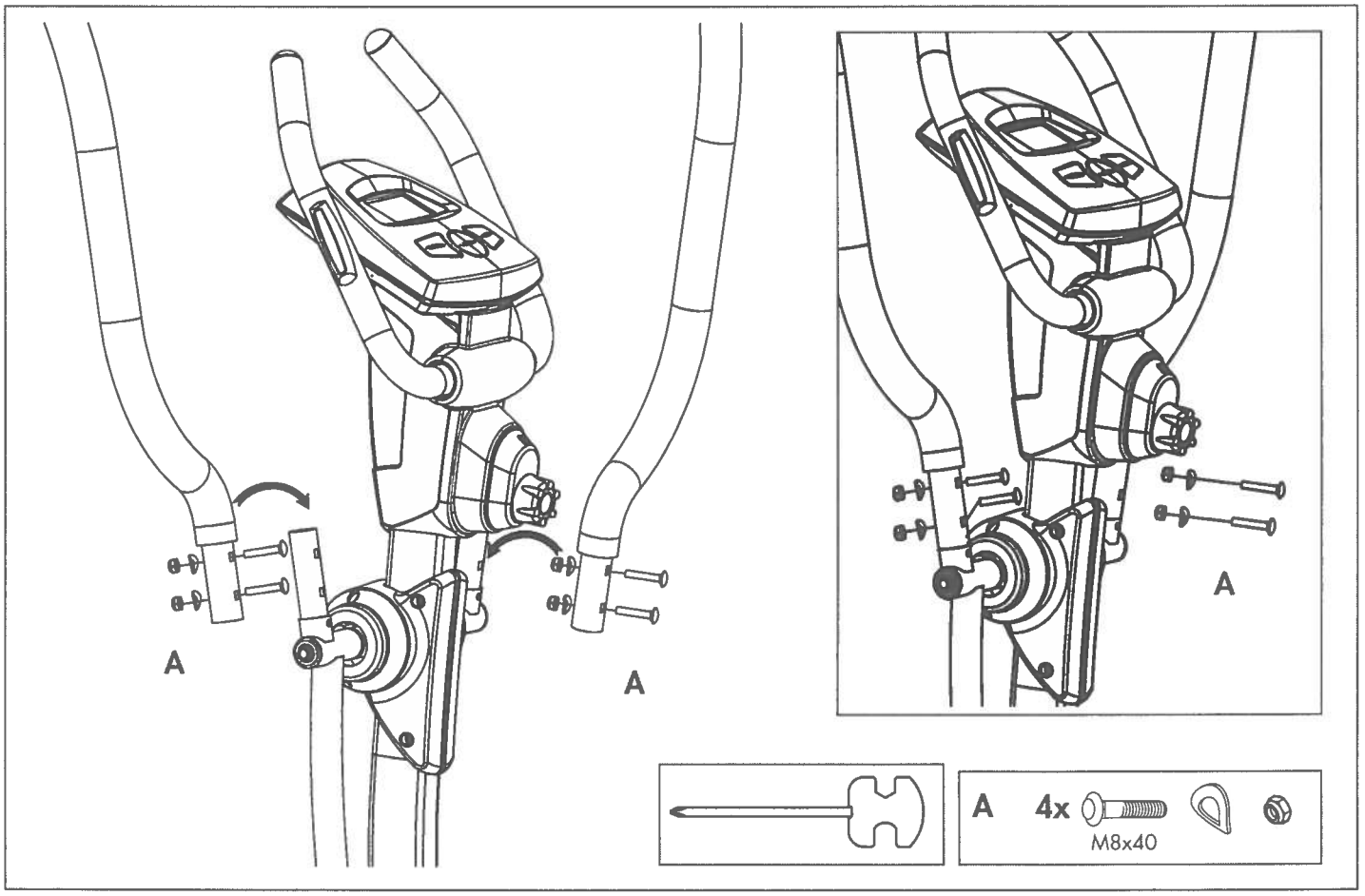
6


A
A
B
B
2x
C
A 2x
M 8x55
Ø 16/8,3
M 8
C 4x
3x35

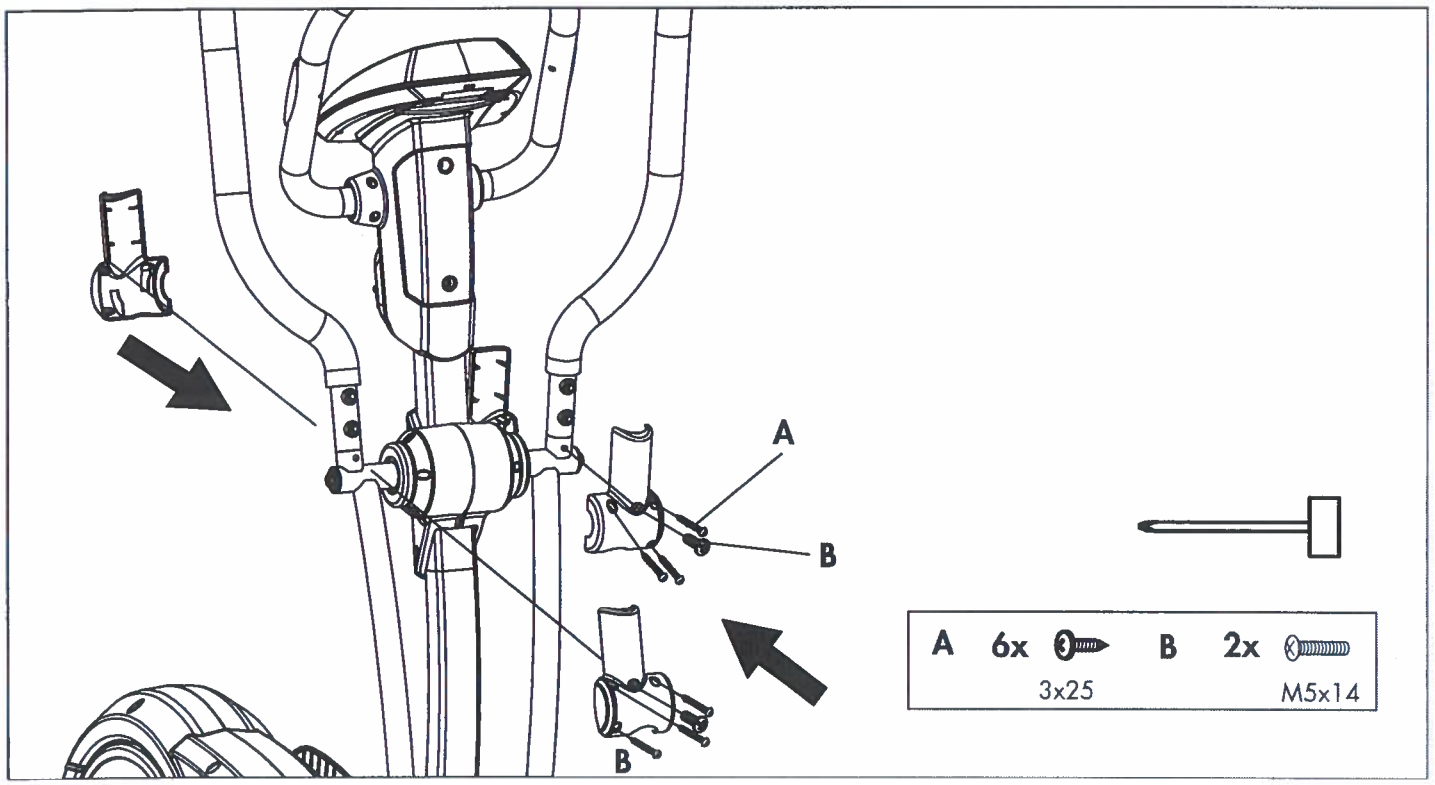
7


B
A
C
B
A
B
A
C
A 4x
M5x14
B 4x
3x25
C 4x
M 6x40
Ø12x25
Ø6

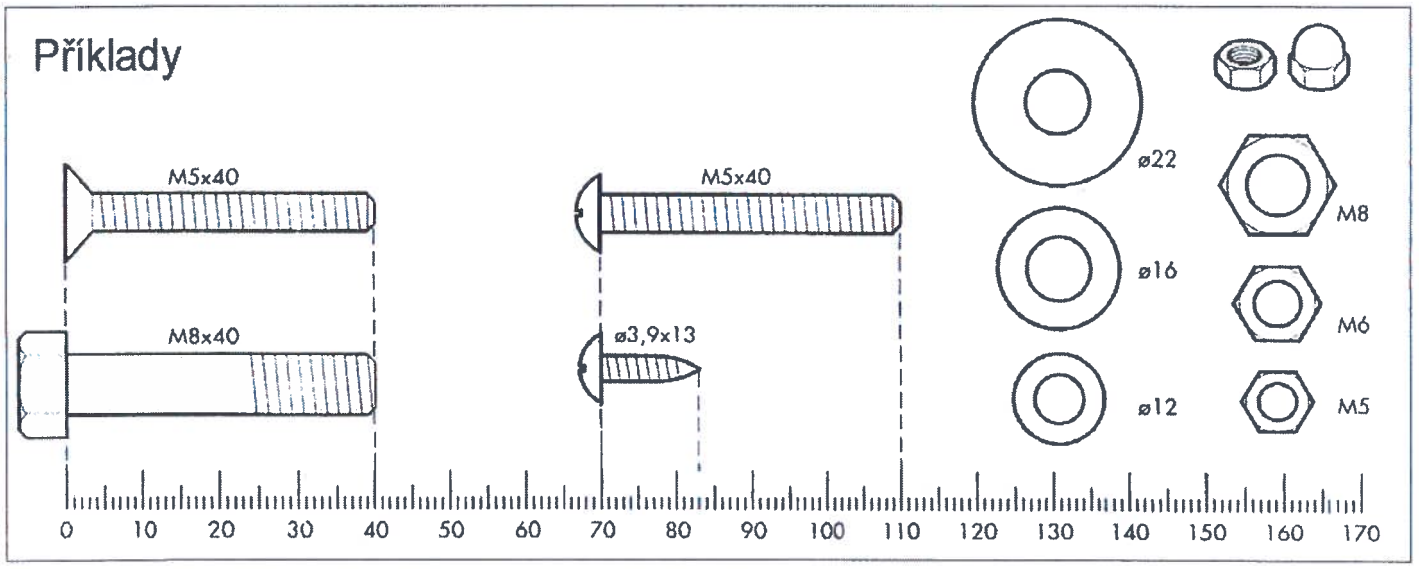
8


A
A
A
A 4x
M8x40

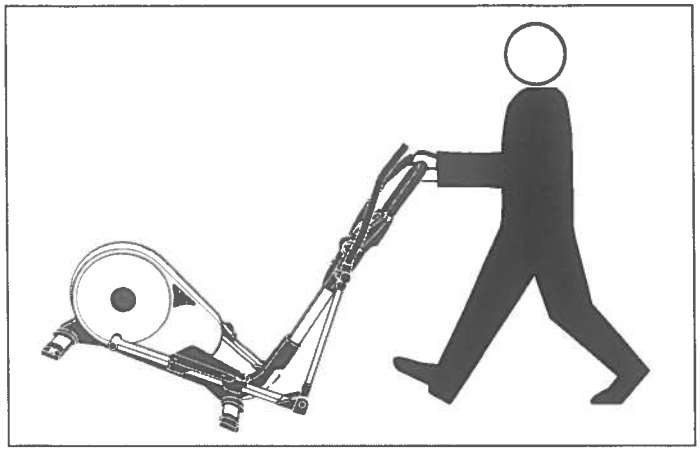
9

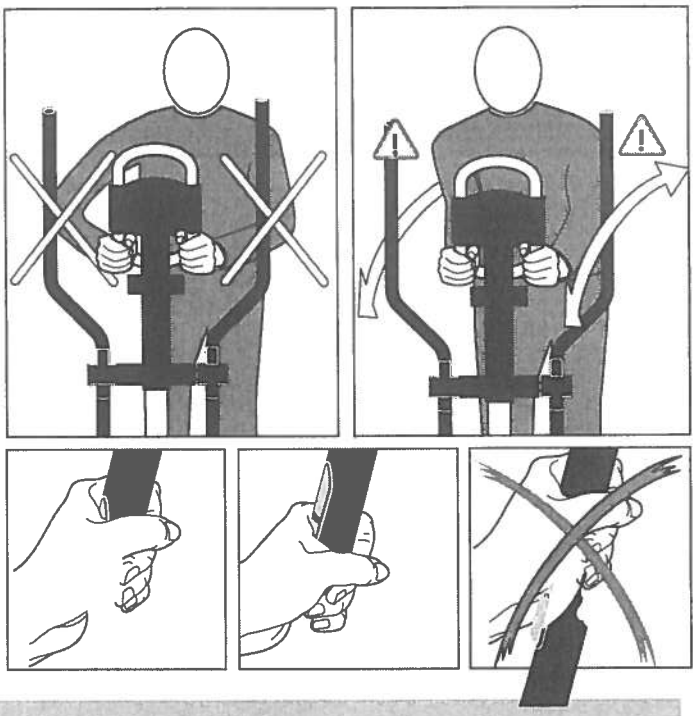


POMŮCKA PRO MĚŘENÍ VELIKOSTI SPOJOVACÍHO MATERIÁLU

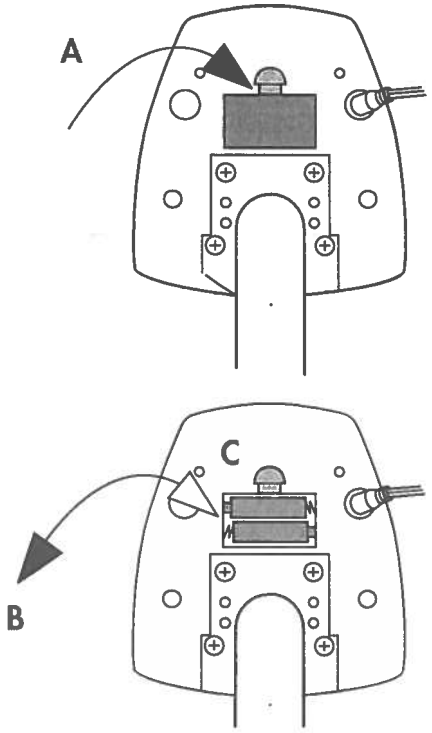


DRŽENÍ MADEL A DLAŇOVÝCH SENZORŮ, PŘEPRAVA





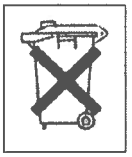
VÝMĚNA BATERIÍ



Slabé zobrazení údajů na displeji nebo zcela zhasnutý displej vyžaduje výměnu baterií. Počítač je vybaven dvěma bateriemi typu AA 1,5V. Výměnu baterií proveďte následovně:

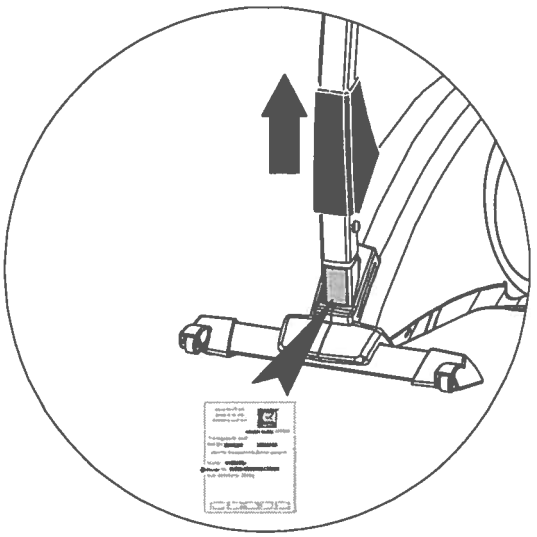
- Odejměte kryt úložného prostoru pro baterie a nahraďte baterie dvěma novými typu AA 1,5V.
- Dbejte na správné pólové uložení baterií dle označení na dně.
- Pokud počítač po vložení baterií opět nefunguje, baterie vyjměte a opět je vložte.

Důležité: Na vybité baterie se nevztahuje záruka.

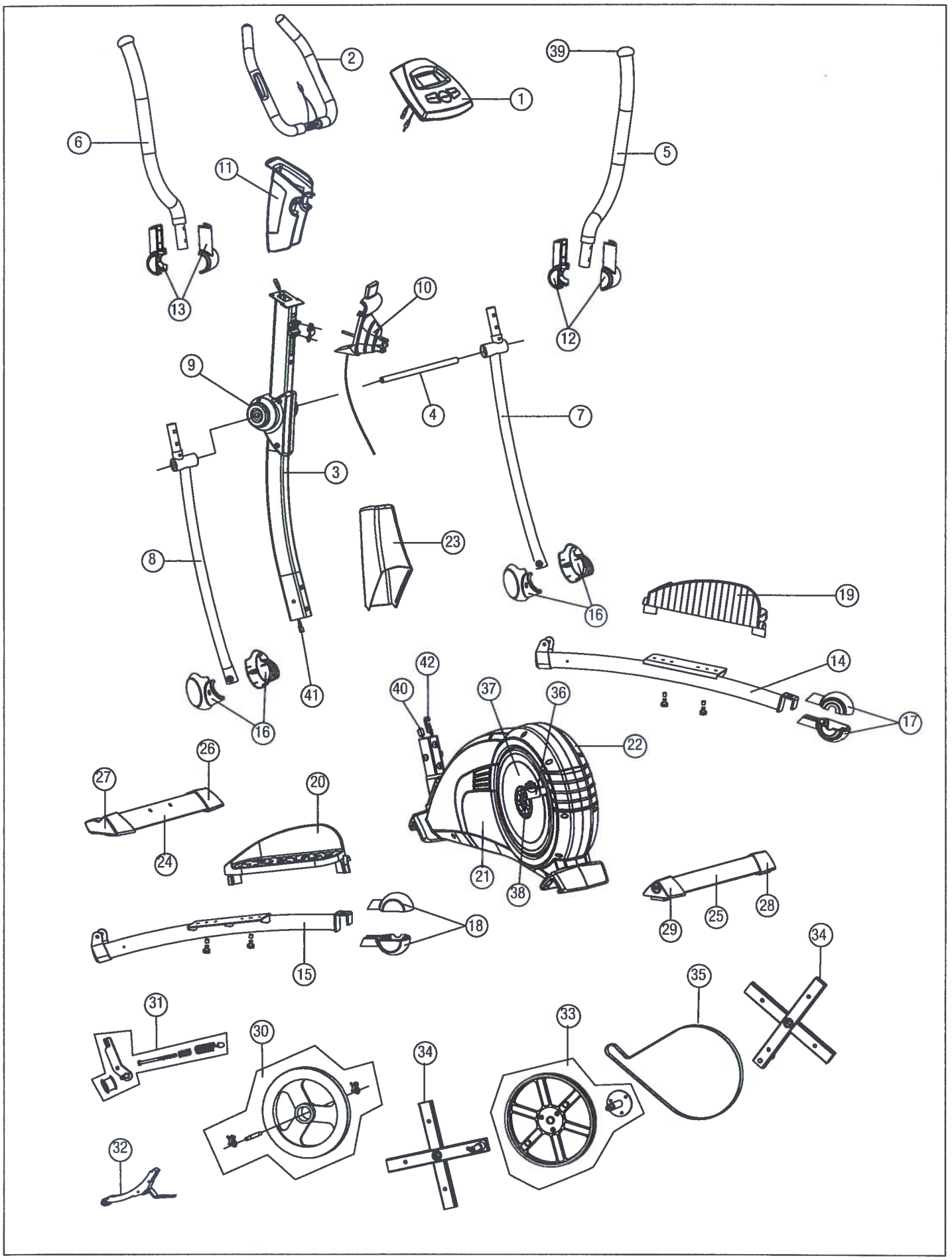


Vybité baterie nepatří do domovního odpadu. Přispějte k ochraně životního prostředí a vraťte spotřebované baterie do obchodu nebo na příslušná sběrná místa, aby mohly být řádně zlikvidovány a proběhla jejich ekologická recyklace.

OZNAČENÍ PRODUKTU



Seznam náhradních dílu VERSO 107 7645-000



Seznam náhradních dílu VERSO 107 7645-000

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr 07645-000 VERSO 107
1	Computer	1	68003250
2	Stützbügel kpl.	1	68003251
3	Lenkerschaftrohr	1	68003252
4	Handhebelachse	1	68003266
5	Handhebel Oberteil rechts	1	68003253
6	Handhebel Oberteil links	1	68003254
7	Handhebel Unterteil mit Lager rechts	1	68003053
8	Handhebel Unterteil mit Lager links	1	68003054
9	Drehpunktverkleidung Lenkerschaftrohr	1	68003255
10	Verstelleinheit mit Kabel	1	68003702
11	Verstelleinheit Hinterteil	1	68003703
12	Drehpunktverkleidung rechts	1	68003256
13	Drehpunktverkleidung links	1	68003257
14	Pedalarm rechts	1	68003056
15	Pedalarm links	1	68003057
16	Gelenkpunktverkleidung vorne	2	68003258
17	Gelenkpunktverkleidung hinten rechts	1	68003259
18	Gelenkpunktverkleidung hinten links	1	68003260
19	Fußtritt rechts	1	68003005
20	Fußtritt links	1	68003006
21	Seitenverkleidung rechts	1	68003261
22	Seitenverkleidung links	1	68003262
23	Lenkerrohrabdeckung	1	68003263
24	Bodenrohr vorne	1	68003264
25	Bodenrohr hinten	1	68003265
26	Bodenschoner vorne rechts	1	68003713
27	Bodenschoner vorne links	1	68003714
28	Bodenschoner hinten rechts	1	68003715
29	Bodenschoner hinten links	1	68003716
30	Schwungmasse kpl.	1	68003241
31	Riemenspanner kpl.	1	68003071
32	Magnetbügel kpl.	1	68003224
33	Antriebsrad mit Achse	1	68003066
34	Antriebskreuz	2	68003174
35	Antriebsriemen	1	68003067
36	Lagergehäuse für Pedallagerung kpl.	2	68003060
37	Ronde silber	2	68003267
38	Kappe für Ronde	2	68003268
39	Schutzkappe für Handhebel	2	68003046
40	Readschalter mit Kabel	1	68003117
41	Oberes Sensorkabel	1	68003269
42	Bowdenzug kpl.	1	68003117
43	Schraubenbeutel A ohne Abb.	1	68003270
44	Schraubenbeutel B ohne Abb.	1	68003271

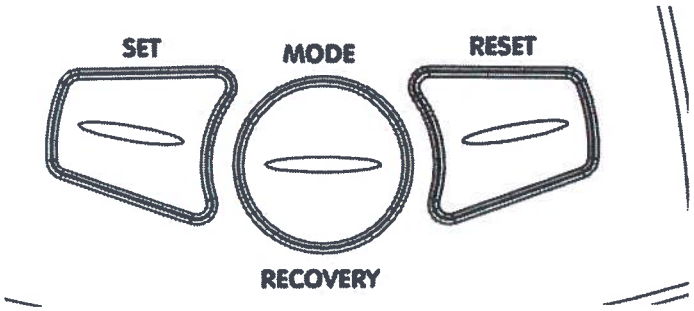
Při objednávkách náhradních dílů uvádějte produktové číslo výrobku, kódové označení náhradního dílu a potřebný počet náhradních dílů. Správné produktové číslo naleznete na identifikačním štítku, viz. strana 9, sekce „Označení produktu".

Příklad: č. výrobku 7867-000/ náhr. díl 68003061/ 1ks

Důležité: Díly, které je potřeba sešroubovat, jsou dodávány bez spojovacího materiálu. Potřebujete-li spojovací materiál, je třeba do objednávky napsat poznámku „včetně spojovacího materiálu".

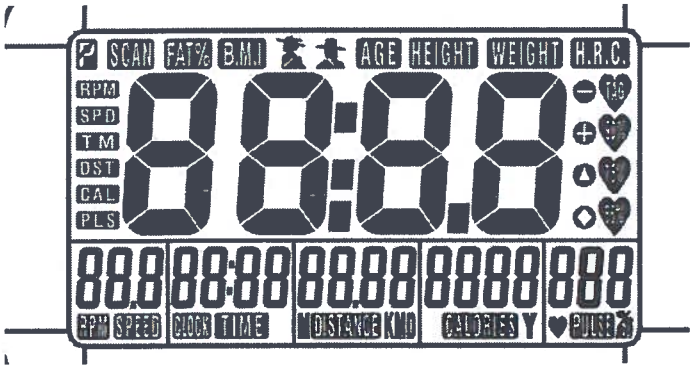
Návod k použití trenažérového počítače s digitálním displejem (ST 7849)

1. Start bez předběžných znalostí



S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a řiďte se jím.
Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE



Vložte 2 baterie (1,5 V UM 3/AA). Počítač provede segmentový test a zobrazí všechny zobrazitelné znaky.
Jako potvrzení zazní akustický signál („pípání").
Pak se objeví ukazatel kalendáře a začne blikat ukazatel roku, přičemž Y = year = rok. Pomocí klávesy SET zvolte aktuální rok. Pokud jste nastavení neprovedli správně,

stiskněte RESET: start začne opět v roce 2004. Po potvrzení pomocí klávesy MODE se dostanete vlevo do ukazatele data. Zde zadejte pomocí SET stejným způsobem měsíc (M=month=měsíc), a po potvrzení pomocí MODE zadejte den (D=day=den). Po potvrzení pomocí MODE přejdete k velkému ukazateli hodin. Zde rovněž pomocí SET a MODE nastavte nejprve hodiny a pak minuty. Po potvrzení minut klávesou MODE se dostanete do zadávací oblasti funkcí.
Nastavení kalendáře a času zůstane uloženo v paměti, až do výměny baterií.

2. Funkční klávesy

MODE

Krátkým stiskem klávesy MODE si navolte jednu z funkcí [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], příslušné zobrazení a svá osobní nastavení.
Když klávesu MODE podržíte stisknutou dlouho, nastaví se všechny hodnoty na >0<.

SET

Pomocí klávesy SET se nastavují zadávané hodnoty. K tomu se musí přístroj nacházet v klidové poloze > ukazatel na displeji nahoře vlevo: STOP. Krátkým stisknutím klávesy SET zvyšujete nastavované hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Pokud klávesu SEP podržíte déle, lze nastavovanou hodnotu dosáhnout v rychlejším sledu.

RESET

Pomocí klávesy RESET se funkce nastavují na >0<. Při nastavování dané funkce se nastavuje pouze hodnota této funkce krátkým stisknutím klávesy RESET na >0<. Pokud klávesu RESET podržíte stisknutou déle než 2 sekundy, nastaví se všechny hodnoty na >0<; to odpovídá novému startu počítače. Při výměně baterií se také všechny
hodnoty vrátí na >0<.

RECOVERY

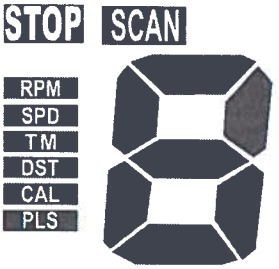
Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

3. Funkce – ukazatele na displeji

Obecně: Na displeji se objeví vždy velký ukazatel a zároveň několik segmentových ukazatelů ve spodní části vede sebe.
Po skončení tréninku zůstávají údaje o tréninku zachovány a na začátku nového tréninku si je lze vyvolat. Nová data se k nim pak přičítají.
Výjimka: Počítač byl pomocí klávesy RESET nastaven na >0<, při zadávání osobních údajů tréninku byla nastavena hodnota >0< nebo byly vyměněny baterie.

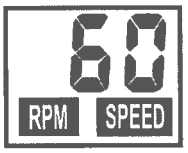
- Při přerušení tréninku na 4 minuty se potlačí hlavní obrazovka.
- Pokud počítač zobrazuje nedefinovatelné údaje, vyjměte baterie, opět je vložte a proveďte nový pokus.

SCAN



Střídavý ukazatel všech funkcí ve velkém zobrazení. Vlevo na displeji se objeví vždy označení ve zkrácené formě:
RPM = Round Per Minute = otáčka za minutu/frekvence
SPD = SPEED = rychlost TM = TIME = tréninková doba
DST = DISTANCE = absolvovaná trať
CAL = CALORIES = energie / spotřeba kalorií
PLS = PULSE = srdeční frekvence
Když se velký ukazatel zobrazí s příslušnou jednotkou, bliká v malém okně označení funkce.

RPM /SPEED (vlevo nahoře)



Na tomto displeji se střídavě (po 6 sekundách) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčka za minutu) a rychlost SPEED v km/hod. Maximální rychlost je 99,9 km/hod.

TIME (vlevo dole)

na tomto displeji se měří tréninková doba. Maximální hodnota je 99:59 minut.

DISTANCE (střed)

Zdolaná vzdálenost se měří v km. Počítání trasy začíná na >0<, maximálně lze zobrazit 99,99 km. Odstupňování se provádí v krocích po 0,01 km = 10 metrech.

CALORIES (vpravo dole)

Na tomto displeji se zobrazuje dosažená spotřeba kalorií. Maximální hodnota je 9999. Data však slouží pouze k hrubé orientaci při porovnávání s různými cviky a nemohou bý používána k lékařským účelům.

PULSE (vpravo nahoře)

Když držíte oběma rukama snímače v rukojeti, ukazuje displej aktuální hodnoty srdeční frekvence. Před zahájením tréninku můžete zadat cílovou hodnotu. Když srdeční frekvence tento cíl překročí, zazní poplašný signál, který Vás na tento stav upozorní.

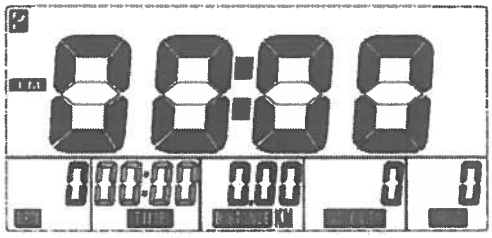
SCHLAFMODUS (prázdný)

Pokud nejsou snímány žádné UPM ani PULSE nebo pokud nedojde k manuálnímu nastavení po 4 minut, přepne přístroj do spacího režimu.
V tomto režimu se zobrazuje hodina jako velký ukazatel, teplota a datum s měsícem, dnem a rokem.

4. Osobní tréninkové údaje

Všeobecně:

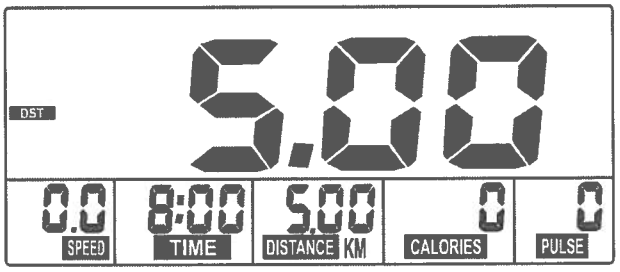
- Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
- Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
- Při nastavování osobní cílové hodnoty jako tréninkového údaje počítá počítač od této hodnoty směrem dolů. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signál. Při pokračování tréninku bez nastavení nové cílové hodnoty, počítá počítač v tomto režimu opět od >0< nahoru.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze během tréninku měnit, pouze v klidovém stavu.



Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE.

1. Stiskněte klávesu MODE, až začne v poli DISTANCE blikat číslo, a velké číslo na displeji stojí (zkratka vlevo > DST).
2. Krátkým stisknutím klávesy SET zvyšujte hodnotu, např. DISTANCE v krocích po 0,5 km. Když klávesu SET podržíte stisknutou, zvyšuje se nastavovaná hodnota rychleji
3. Pokud chcete cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce klávesu RESET. Počítání začne znovu od >0<. Znovu stiskněte klávesu SET a nastavte cílovou hodnotu.
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávání hodnot provádějte podle možností pouze pro

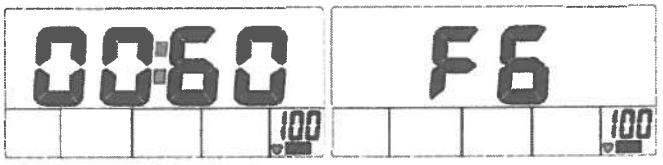


jednu funkci, protože jinak se tréninkové cíle překrývají. Např. pokud by nastavený časový cíl byl dosažen dříve, než nastavený traťový cíl.

6. Hodnoty jiných funkcí [TIME; CALORIES nebo PULSE] se rovněž zadávají pomocí kláves SET, RESET a ODE, jak je popsáno pod body 1-4. Po ukončení zadávání začněte trénovat. Během tréninku se na displeji střídavě po 6 sekundách zobrazují ukazatele různých funkcí. Pokud během tohoto zobrazení stiskněte klávesu MODE, zůstane zvolená funkce na displeji zachována velkými číslicemi. Na malém displeji bliká název funkce, např. PULSE. Opakovaným stisknutím klávesy MODE se dostanete do provozu SCAN > ukazatele se střídají po 6 sekundách.

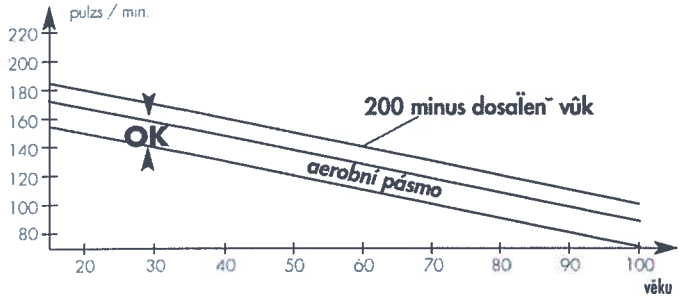
RECOVERY

Klávesou RECOVERY dosáhnete měření pulsu na konci tréninku. Na základě počátečního a koncového pulsu jedné minuty se zjišťují odchylky a známka pro stav organizmu. Při stejném tréninku znamená zlepšení této známky míru růstu trénovanosti organizmu (fitness).
Po dosažení cílových hodnot ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY a nechte ruce ležet na snímačích pulsu. Při předchozím měření pulzu se na displeji objeví 00:60 pro čas a v segmentovém ukazateli PULSE (vpravo) bliká aktuální hodnota pulzu. Čas začíná odečítat od 00:60. Nechte ruce ležet na snímačích pulzu, dokud počítač nedojde k >0<. Na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 znamená nejlepší a F6 nejhorší stav. Další stisknutí klávesy RECOVERY funkci ukončí.



5. Měření pulzu

Správný tréninkový puls [Aerobe Zone]
Tréninkový pulz závisí na věku. Pro každý věk existuje „správná" takzvaná aerobní tréninková oblast (základní pravidlo: 180 minus dosažený věk), která je vymezena horní a spodní mezí pulzu (+/- 10 pulzů). Tréninkový pulz by se vždy měl nacházet v aerobním pásmu. Maximální pulzová frekvence (200 minus dosažený věk) by se neměla překračovat. Zdravé osoby se orientují pomocí níže uvedeného grafu.



6. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

> **Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.
Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.
Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu
(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
Proto kontrolujte během tréninku prostřednictvím své tepové frekvence, zda jste si správně určili intenzitu svého tréninku. Jako orientační údaj pro přiměřenou tepovou frekvenci platí:

180 minus věk

Z toho plyne, že např. padesátiletá osoba by měla založit svůj vytrvalostní trénink na tepové frekvenci 130.
Tréninková doporučení založená na těchto výpočtech považuje řada uznávaných sportovních lékařů za příznivá. Podle toho byste si měli stanovovat tepovou frekvenci a odpor při tréninku tak, abyste své optimální tepové frekvence dosahovali podle výše uvedeného orientačního pravidla.
Tato doporučení se však týkají pouze zdravých osob a neplatí pro osoby s nemocemi oběhového systému!

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Četnost	Trvání tréninku denně	
tréninků	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:
Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Četnost tréninků	Rozsah tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	2 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink
	2. týden
3 x týdně	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink
	3. týden
3 x týdně	4 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink
	4. týden
3 x týdně	5 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	4 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	4 minutový trénink

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.