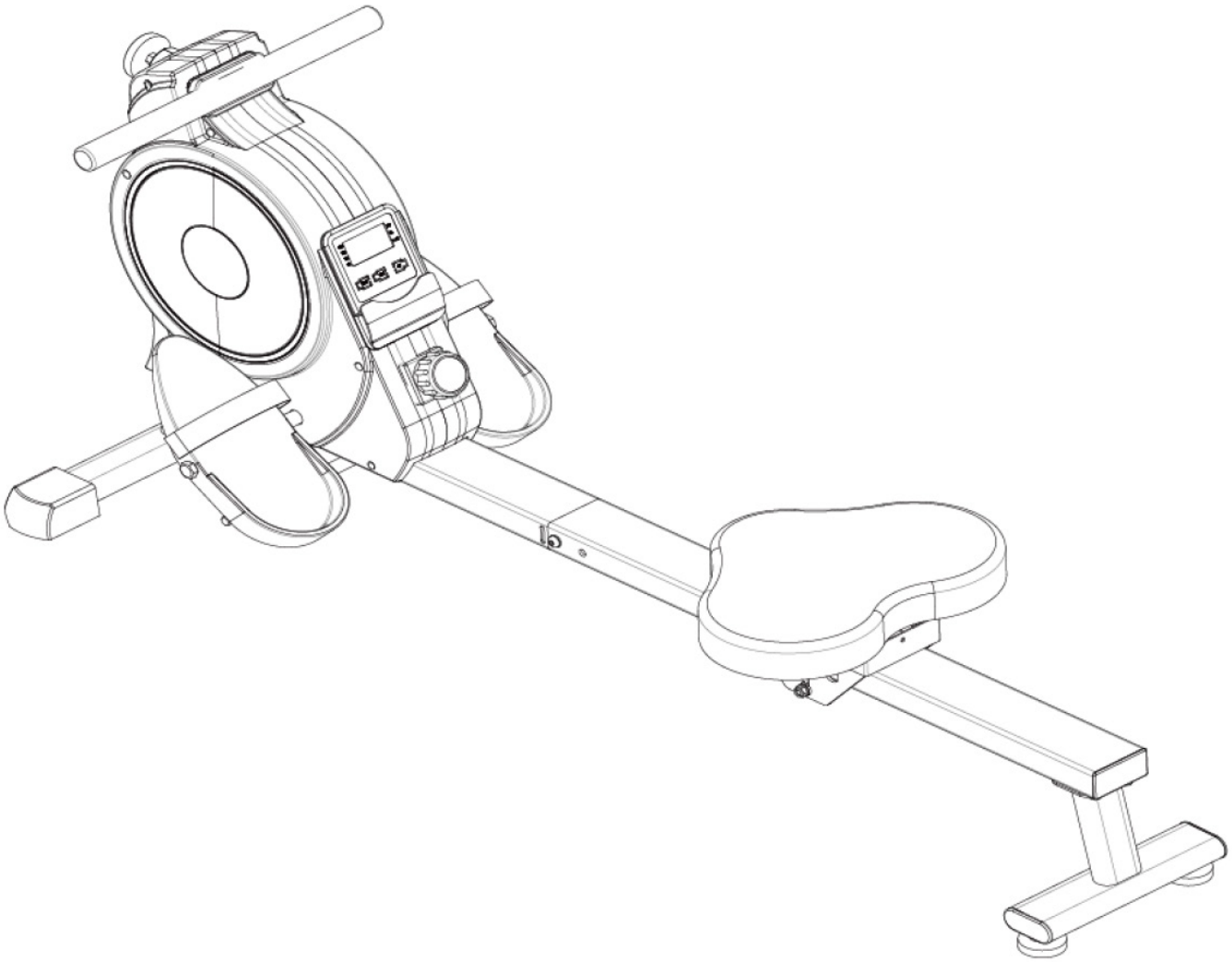
CZ SK EN

VIFITO

VIFITO MIRO 300

VESLOVACÍ TRENAŽÉR



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-11
Údržba trenažéru	12
Návod k obsluze	13-17
Tipy na trénink	18-23
Průvodce řešením problémů	24

SK

Bezpečnostné pokyny	26
Montáž trenažéra	27-34
Údržba trenažéra	35
Návod na obsluhu	36-40
Tipy na tréning	41-46
Sprievodca riešením problémov	47

EN

Safety instructions	49
Assembly instructions	50-57
Maintenance	58
User manual	59-63
Training tips	64-69
Troubleshooting	70

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Trenažér vyžaduje použití 2 baterií AAA. Ujistěte se, že používáte správnou velikost baterií. Nesprávné použití trenažéru může vést k riziku úrazu či poškození trenažéru. Při použití znovudobíjecích baterií může docházet ke špatnému spouštění PC konzole.
4. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
5. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
6. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
7. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
8. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
9. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy DIN EN957.
10. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
11. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
12. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na veslařském trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

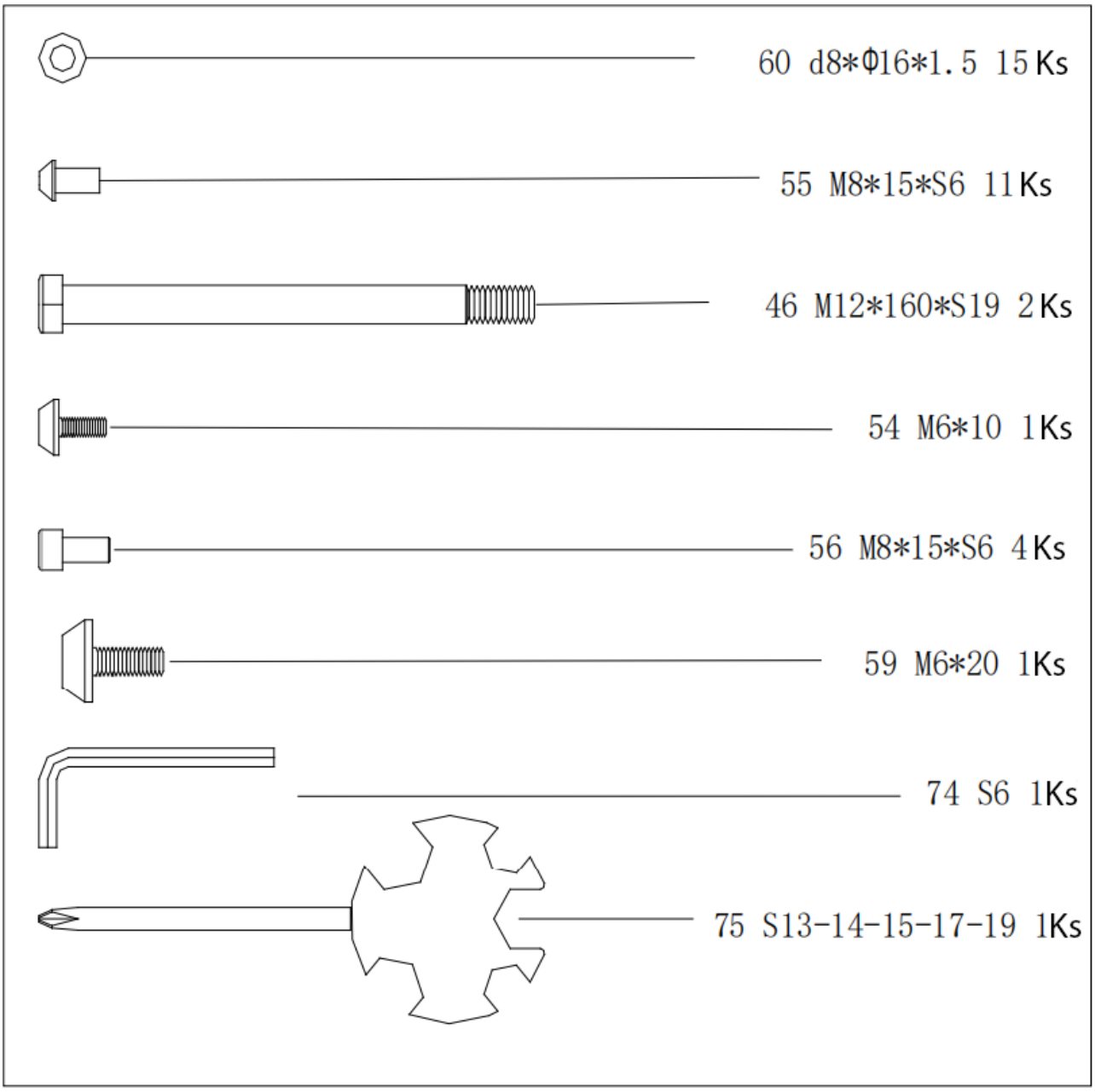
Upozornění:

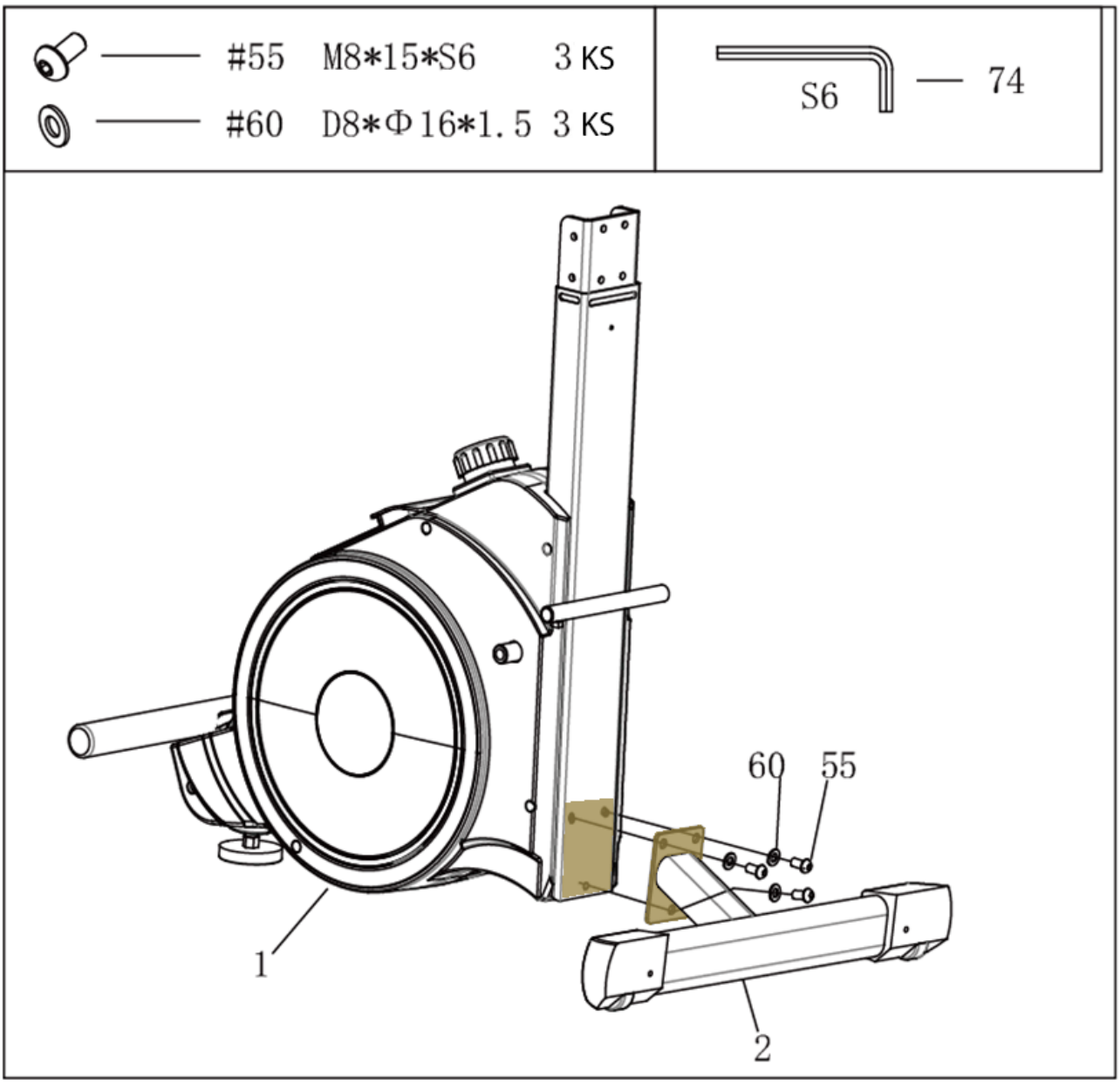
1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

SEZNAM DÍLŮ

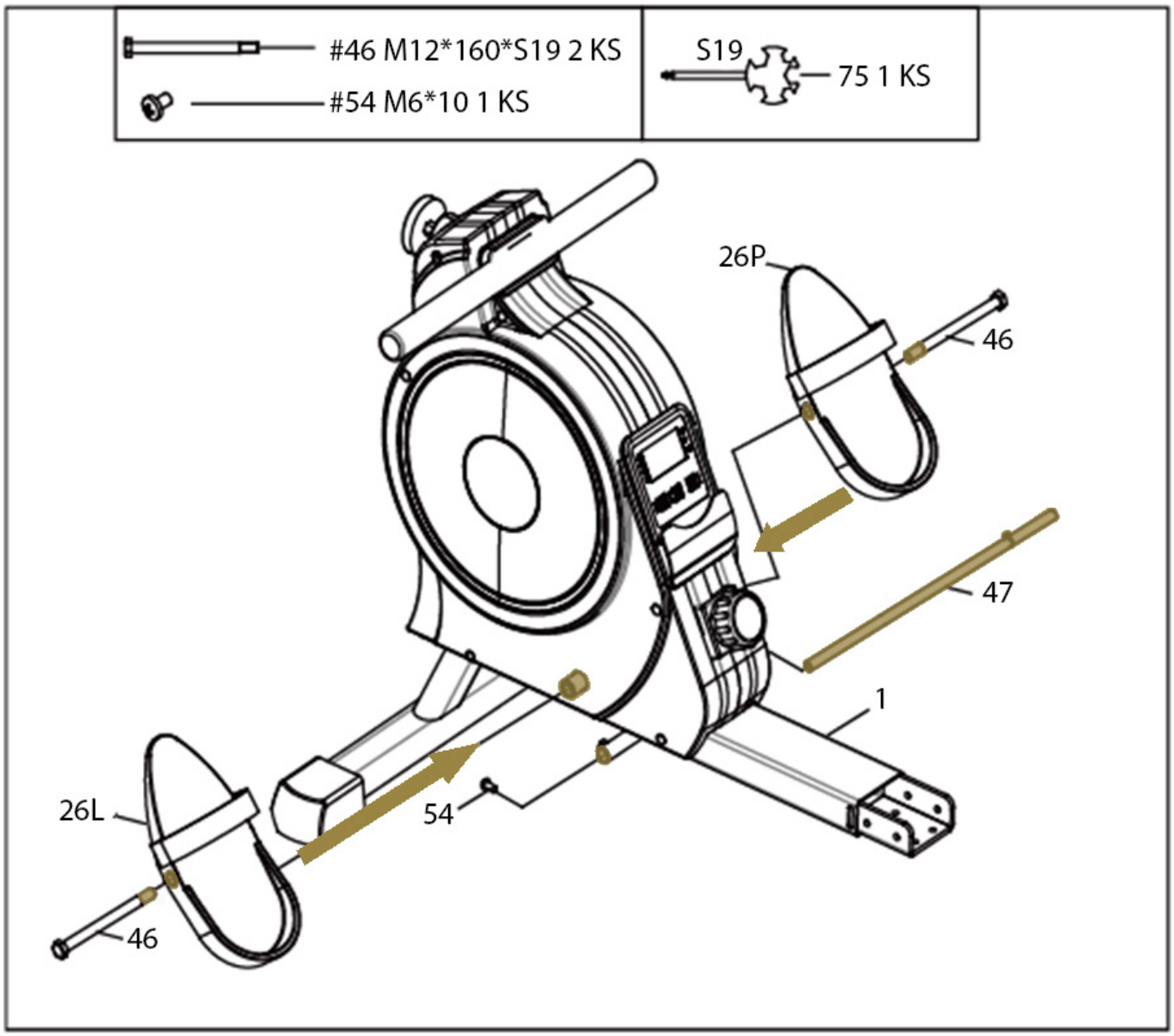
ČÍSLO	NÁZEV	POČET
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
5	KOLEJNICE PRO SEDÁK	1
26	PEDÁLY	2
28	DORAZOVÁ PODLOŽKA	1
31	SEDLO	1
32	POČÍTAČ	1
46	ŠROUB M12x160xS19	2
47	HŘÍDEL NOŽNÍHO PEDÁLU	1
54	ŠROUB M6x10	1
55	ŠROUB S PLOCHOU HLAVOU M8x15xS6	11
56	ŠROUB M8x15xS6	4
59	ŠROUB M6x20	1
60	PODLOŽKA M8x15x1,5	15
74	IMBUSOVÝ KLÍČ	1
75	MULTIFUNKČNÍ KLÍČ	1

MONTÁŽNÍ SADA



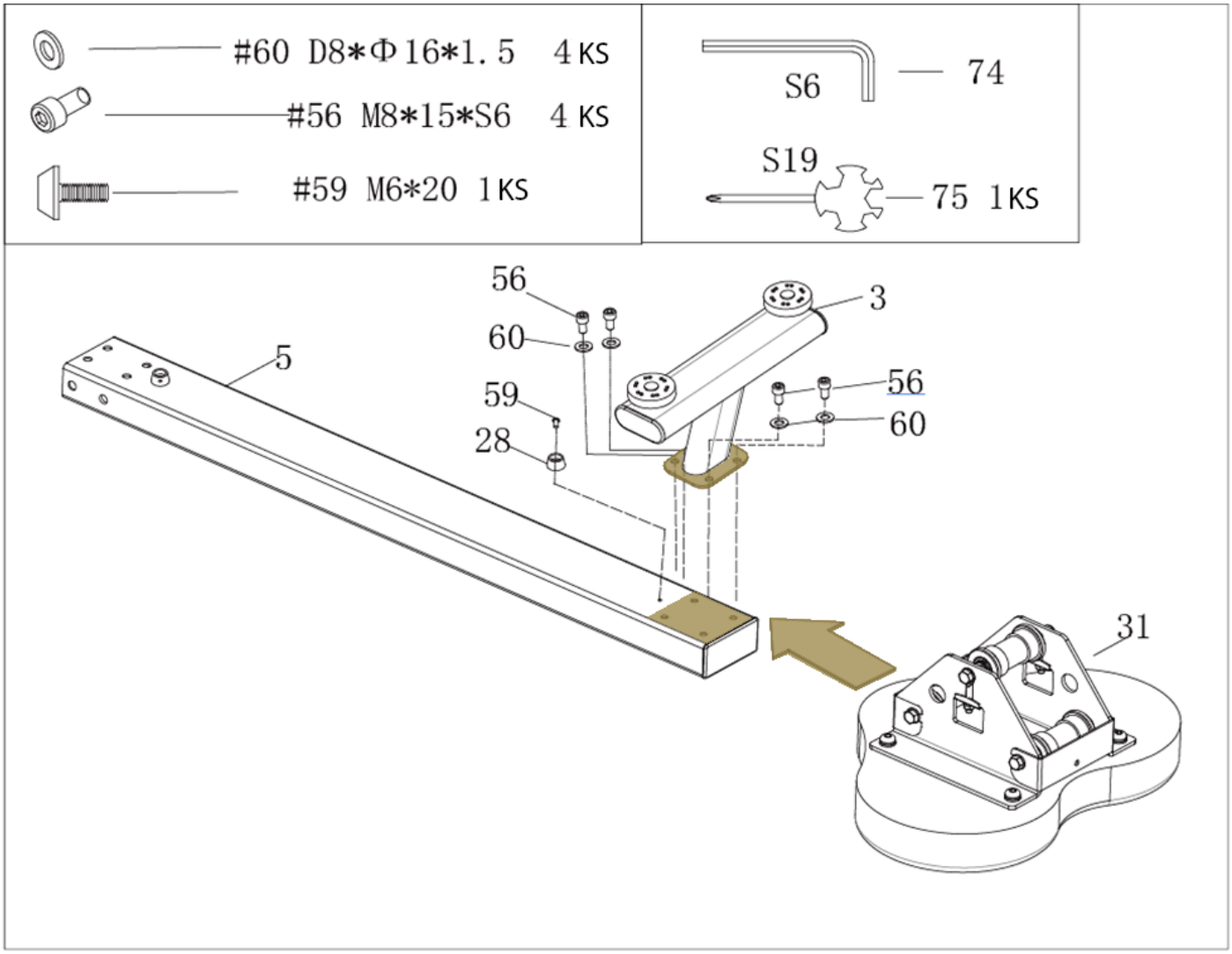


1. Přední stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí 3 šroubů M8x15xS6 (55) a 3 podložek M8 (60). K utažení použijte imbusový klíč (74).



1. Hřídel nožního pedálu (47) protáhněte hlavním rámem (1) a následně přidělejte pomocí šroubu M6x10 (54). Pro utažení použijte multifunkční klíč (75).

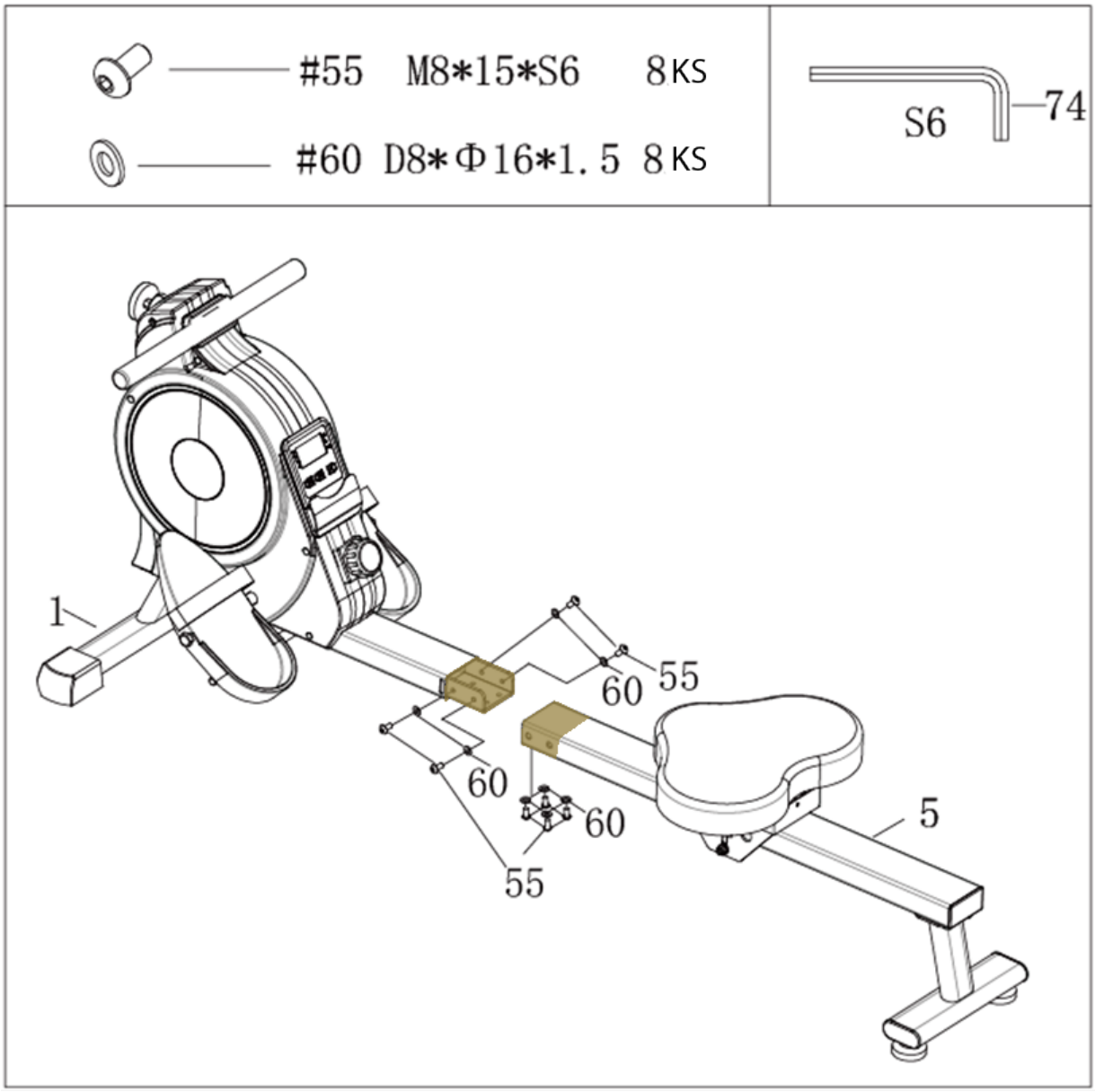
2. Pedály (26P a 26L) přišroubujte pomocí 2 šroubů M12x160xS19 (46), do šipkami označených otvorů. Věnujte pozornost správné montáži viz. označení P (Pravý) a L (Levý) pedál.



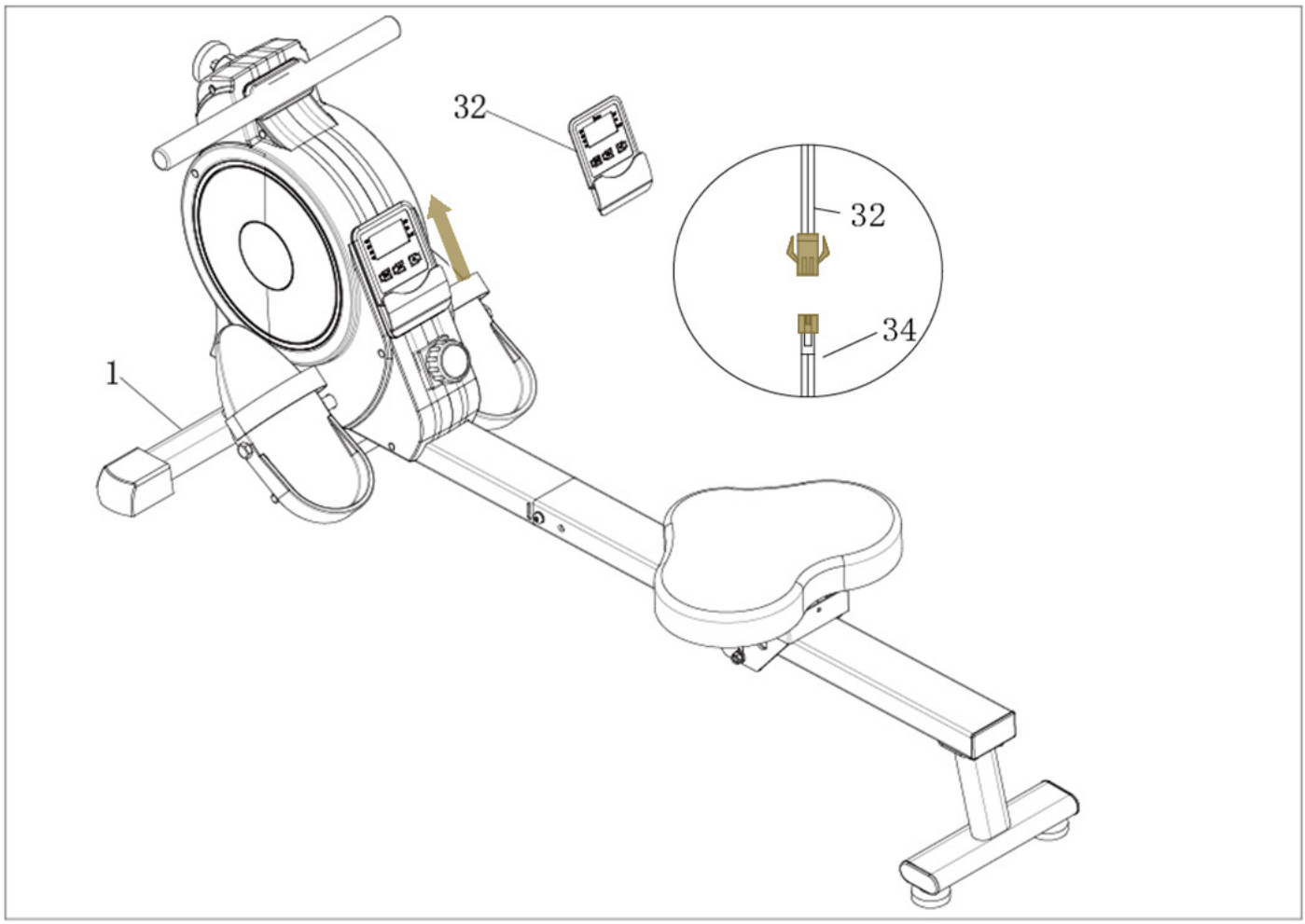
1. Sedlo (31) nasuňte do kolejnice (5).

2. Zadní stabilizátor (3) přimontujte ke kolejnici (5) pomocí 4 šroubů M8x15xS6 (56) a 4 podložek M8 (60). K utažení použijte Imbusový klíč (74).

3. Dorazovou podložku (28) přidělejte na kraj kolejnice (5) a přimontujte pomocí šroubu M6x20 (59).

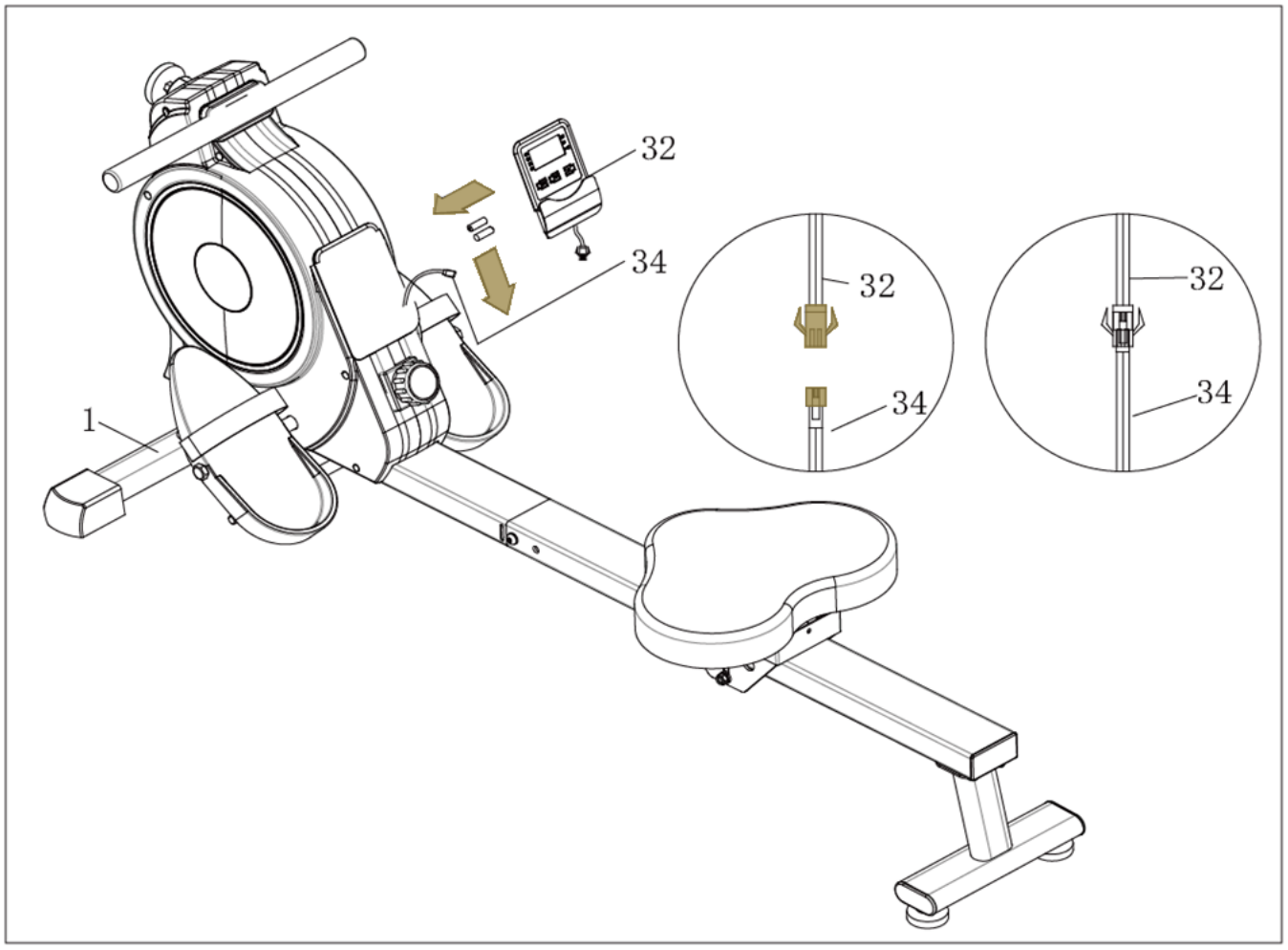


1. Kolejnici (5) přidělejte k hlavnímu rámu (1) pomocí 8 šroubů M8x15xS6 (55) a 8 podložek M8 (60).



1. Připravte si 2 baterie AAA.
2. Zatlačte monitor (32) směrem nahoru a poté ho opatrně vyjměte z hlavního rámu (1).
3. Odpojte kabel (34) od monitoru (32) a vložte 2 AAA baterie.

Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



1. Kabel (34) připojte zpět ke kabelu monitoru (32) a monitor vložte zpět do držáku na hlavním rámu (1). Nyní je montáž hotová a můžete začít plnohodnotně trénovat.

Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

ČIŠTĚNÍ

Udržujte pojezdovou kolejnici čistou. Před každým tréninkem ji otřete od nečistot vlhčeným hadrem. Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

Otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

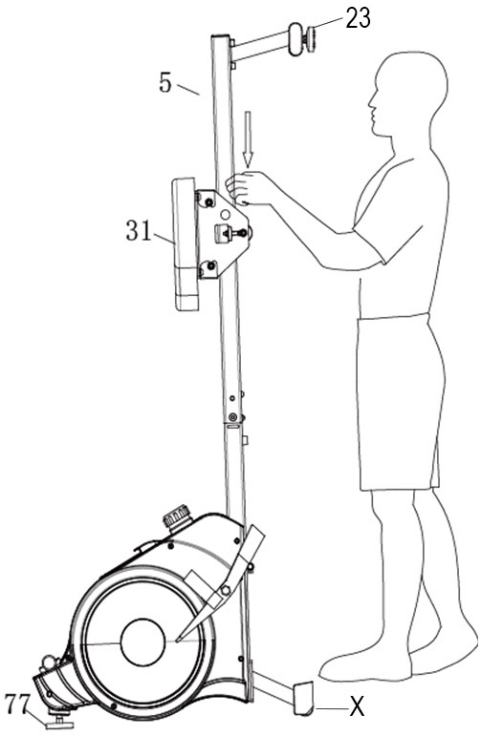
UDRŽUJTE POŘÁDEK

Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

SKLADOVÁNÍ A PŘESUN

Když trenažér nepoužíváte, můžete ušetřit místo jeho kolmým uložením. Trenažér chytněte za zadní vyrovnávače nerovností (23) a pomalu začněte zvedat tak, aby se překlápěl na stojnu (77), sedačka (31) vám přitom začne sjíždět k hlavnímu rámu trenažéru. Jakmile sedačka sjede úplně k hlavnímu rámu, můžete trenažér opřít o stojnu (77) a uskladnit na vámi požadované místo. **Pozor!** Při zvedání trenažéru dávejte pozor na prsty, aby vám je neskřípl sedlo.

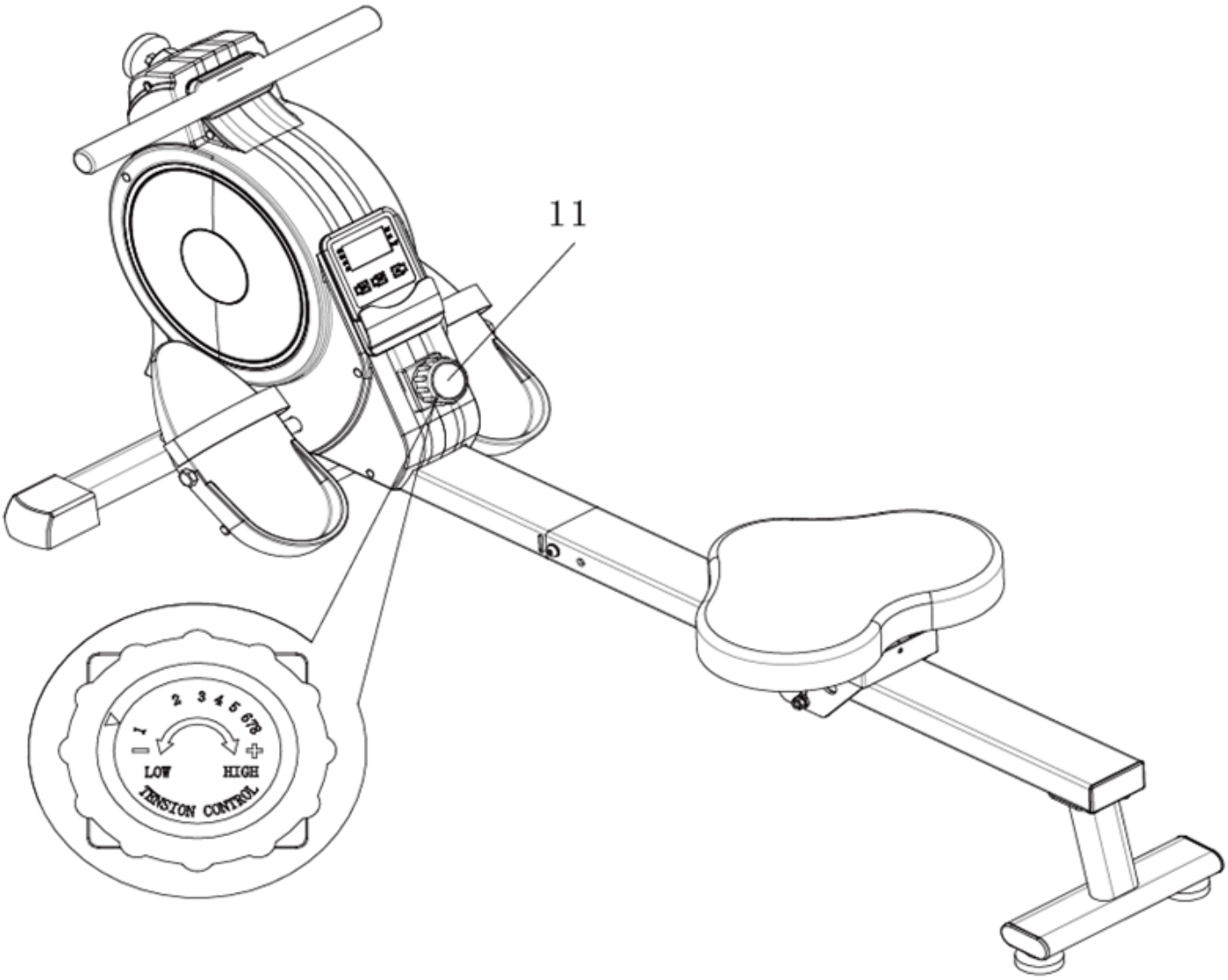
Pokud potřebujete trenažér přesunout, chytněte jej za zadní vyrovnávače nerovností (23) a mírně nazdzvedněte tak, aby se jeho váha přesunula na transportní kolečka (X) v přední části. Následně trenažér přesuňte na vámi požadované místo.



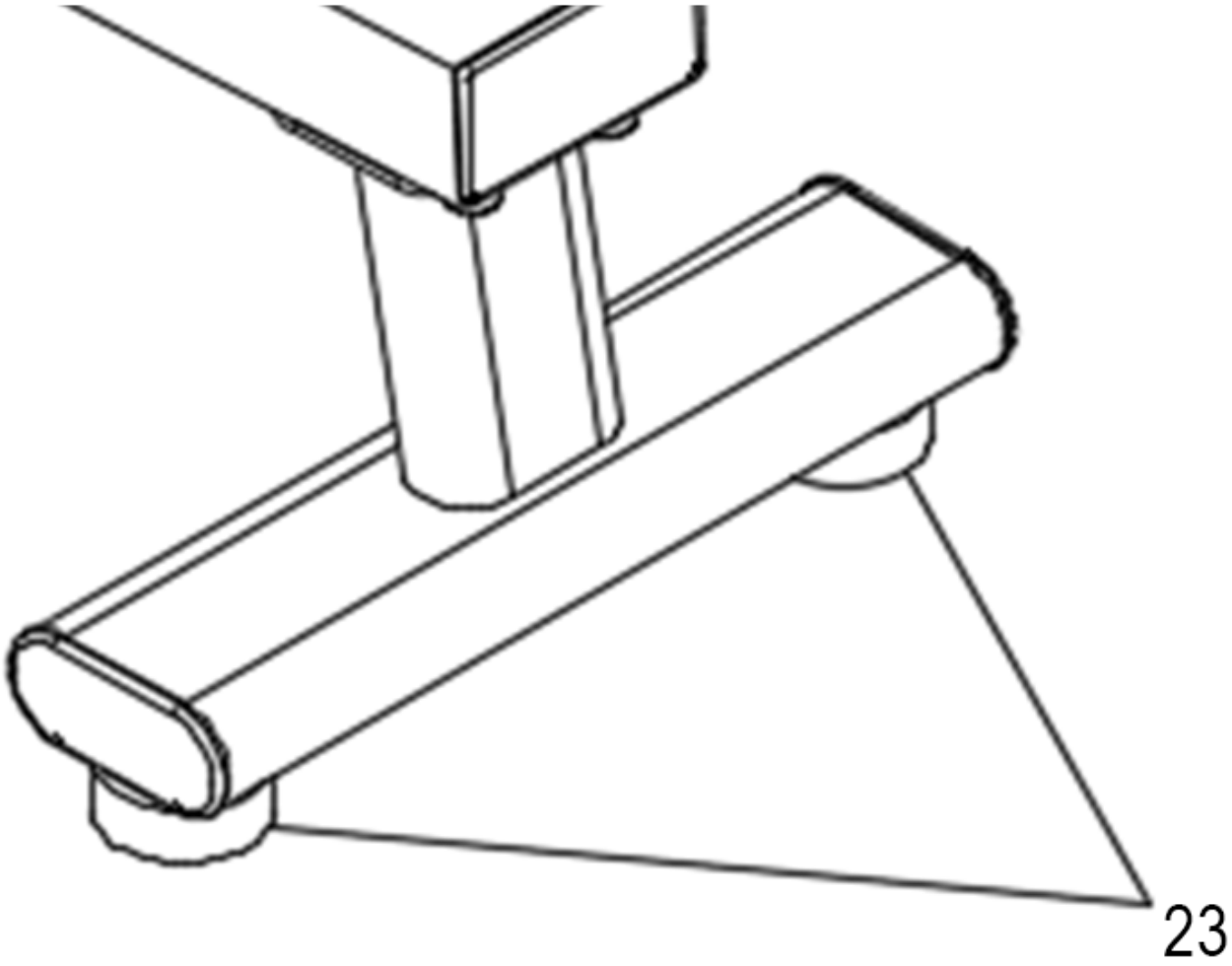
BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů, ale doporučujeme jej dělat před každým cvičením.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutné bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od značky VIFITO.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití DIN EN957.
10. Maximální nosnost trenažéru je 150 kg.



Nastavení odporu: Aretační kolečko pro nastavení odporu (11) otáčejte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu a proti směru hodinových ručiček pro snížení odporu.



Nastavení vyrovnávačů nerovnosrti: Pokud trenažér není vyvážený, lze jej vyvážit pomocí vyrovnávačů nerovnosti (23). Otočením vyrovnávačů (23) ve směru hodinových ručiček výšku zvýšíte; proti směru hodinových ručiček snížíte výšku.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

Funkce tlačítek

- MODE - Stisknutím tlačítka vyberete jednu z funkcí. Dlouhým podržením vynulujete celkový počet záběrů (T.CNT).
- SET - Tímto tlačítkem potvrdíte zadanou funkci
- RESET - Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete měřené hodnoty.

NÁVOD K OBSLUZE FUNKCÍ

1. **SCAN:** Mačkejte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "SCAN", následně se na monitoru začnou měnit každých 6 sekund hodnoty v následujícím pořadí: čas - počet cvičení - celkový počet cvičení -vzdálenost - otáčky za minutu - kalorie.
2. **TIME:** Mačkejte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „TIME“, a stisknutím tlačítka „SET“ funkci nastavíte. Funkce TIME zobrazuje čas cvičení od začátku až do konce tréninku.
3. **COUNT:** Mačkejte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí "COUNT" a stisknutím tlačítka „SET“ funkci nastavíte. Funkce COUNT zobrazuje aktuální počet záběrů.
4. **T.COUNT:** Zobrazuje celkový počet záběrů od vložení baterií do displeje.
5. **DIST:** Zobrazuje ujetou vzdálenost od začátku do konce cvičení.
6. **CALORIES:** Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „CAL“, a stisknutím tlačítka „SET“ funkci nastavíte. Počítá spálené kalorie od začátku do konce cvičení.

Informace k monitoru

1. Pokud se na displeji nic nezobrazuje nebo jsou údaje rozmazané, vyměňte baterii.
2. Po 4 minutách nečinnosti se monitor automaticky vypne.
3. Jakmile začnete cvičit nebo stisknete jakékoliv tlačítko, monitor se automaticky zapne.

JAK TRÉNOVAT?

S trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný trénink. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaší osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak dobou zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení: Intenzita zatížení je při tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

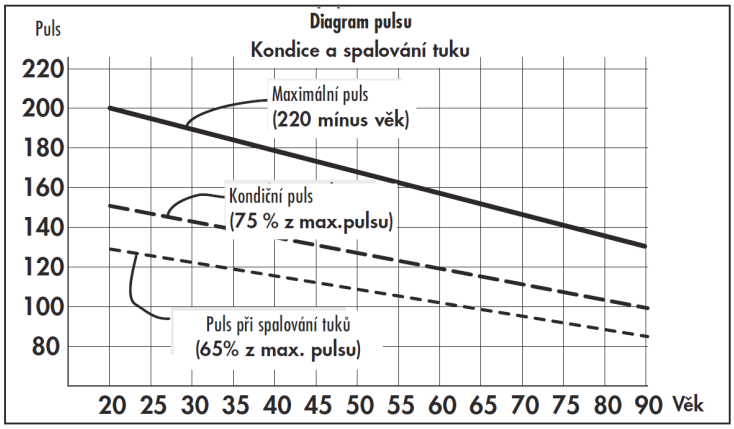
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků
75% = tréninkový cíl zlepšení kondice
V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí záběrů a na druhé straně magnetickou brzdou. Se stoupající rychlostí se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa záběrů nebo tréninku s vysokým zatížením brzdy, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost a zátěž tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁTĚŽE

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:
Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Doporučení:

Tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

Tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně
Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

- Důležité je správné držení těla!
- Hlava je vzpřímená.
- Ramena a paže jsou uvolněné.
- Tah začněte odtlačováním nohou směrem vzad, paže jsou stále nataženy.
- Tah musí probíhat se spevněným zápěstím
- Vždy mějte nohy mírně ohnuté, kolena nikdy zcela nepropínejte!
- Chodidla jsou na nášlapech přirozeně, paty se v případě potřeby zvedají od nášlapu (záleží na flexibilitě šlach).
- Svaly máme v neustálé svalové tenzi a kolena nikdy nepropínáme kvůli hrozbě zranění.
- Kolena by se měly pohybovat ve stejné rovině a nesnažíme se je vytáčet do stran!

NA CO SI DÁT PŘI CVIČENÍ POZOR

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

FÁZE SPRÁVNÉ TECHNIKY JÍZDY

1) STARTOVNÍ POZICE - optimální držení těla, úchop madel je nadhmatem na šíři ramen, ruce natažené dopředu, nohy pokrčené, tělo je v mírném předklonu s rovnými zády a ramena jsou před kyčlemi.

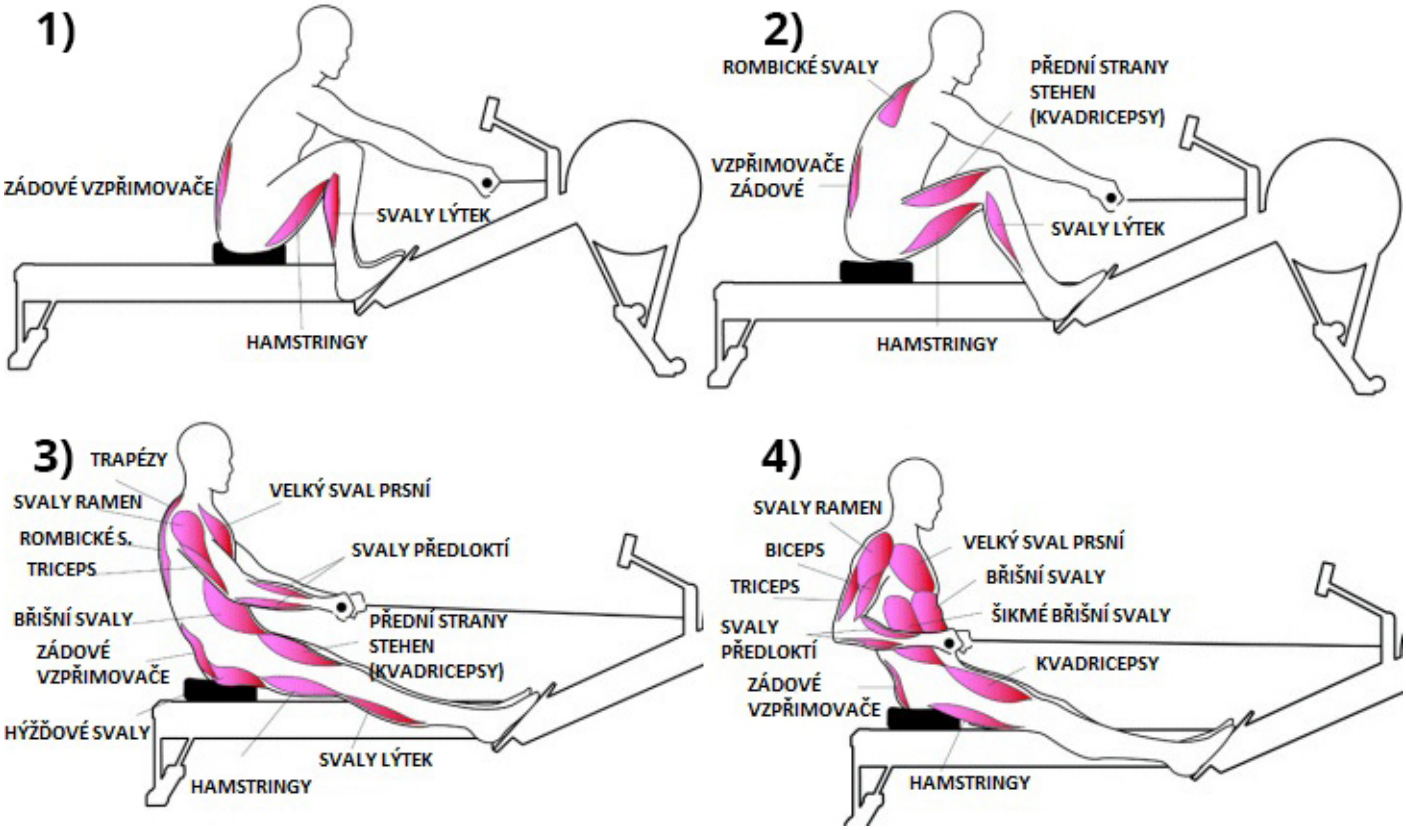
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

3) TRUP PŘI JÍZDĚ - když se nohy dostanou do půlky dráhy pohybu, přidává se i trup a směřuje pohyb dozadu, který vychází z kyčlí a bederní páteře s rovnými zády. Paže jsou stále neaktivní.

4) PAŽE V MODU "ON" - Když už jsou nohy takřka natažené a trup prochází kolmou pozicí, přidají se i samotné paže. Trup stále pokračuje v mírném záklonu a paže začnou rázně přitahovat madlo trenažéru k bránici.

NÁVRAT NA PŮVODNÍ POZICI - návrat = odpočinek, tato fáze by měla být 2x tak dlouhá a po-malejší jako samotný záběr, nejprve jdou první ruce a až se dostanou nad kolena, začíná se překlápět trup směrem do předu (záda jsou opět rovné), až na závěr jdou samotné nohy.

Pro začínající cvičence doporučujeme začít trénovat jednotlivé fáze postupně a postupně si navyknout na správnou techniku. Nejprve se zaměřte jenom na vaše paže, dále na práci trupu a paží, následně na tzv. "částečný skluz", kdy se učíte správnou pozici těla a sekvenci každého záběru a návratu. Následně se zaměříme na práci dolních končetin, dále přidáme trup a pak celý pohyb spojíme dohromady.



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehřátí a následně po tréninku zklidnění a protažení.

Následující doporučení praktikujte nejlépe třikrát týdně a jeden den mezi tréninky si odpočiňte. Po několika měsících můžete cviky navýšit na čtyřikrát až pětkrát týdně. Správné prohřátí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a "svalové horečce."

Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

Předklon

Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

Úklon na stranu

Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

Lehké pokrčení v kolenou

Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.

Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.

Protažení hamstringů

Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

ZAHŘÍVÁNÍ

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste se měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu snižovat rychlost záběrů.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Zvláštní pokyny k tréninku

Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

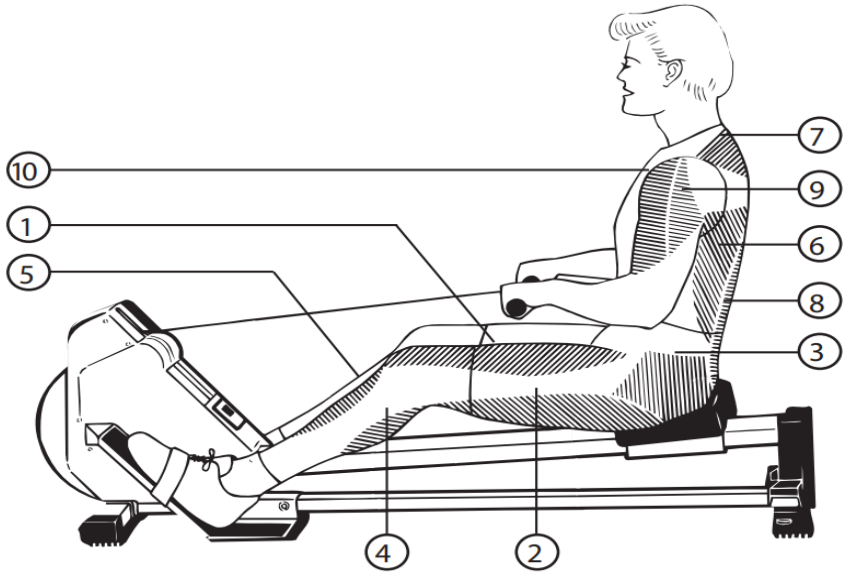
1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Trénujte s odpovídající sportovní obuví.

Během prvních tréninkových jednotek se pevně zapřete v nášlapech a sedátku, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. Trénujte pokud možno rovnoměrným rytmem.

JAKÉ PARTIE PŘI VESLOVÁNÍ AKTIVUJEME?

Při veslování aktivujete všechny svalové partie, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku. Jak ilustruje obrázek, tak při pohybu na trenažéru zatěžujeme jak horní, tak i dolní část těla. Primární napětí pocítíme především u partií jako jsou extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4).

V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýžďové svalstvo (3). V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Viklající se rám	Nerovná podlaha, případně nesprávně nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéru	Zkontrolujte, že vyrovnávače nerovnosti jsou správně nastavené k vaši podlaze. Překontrolujte, že pod trenažérem nejsou nečistoty nebo jiné předměty, které by mohly způsobovat nestabilitu trenažéru.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání v setrvačníku	Technické problém v systému setrvačníku	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko
Trenažér má malý odpor zátěže	Magnet, který vytváří odpor je oddálen od systému setrvačníku. Případně mechanické poškození	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko

Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

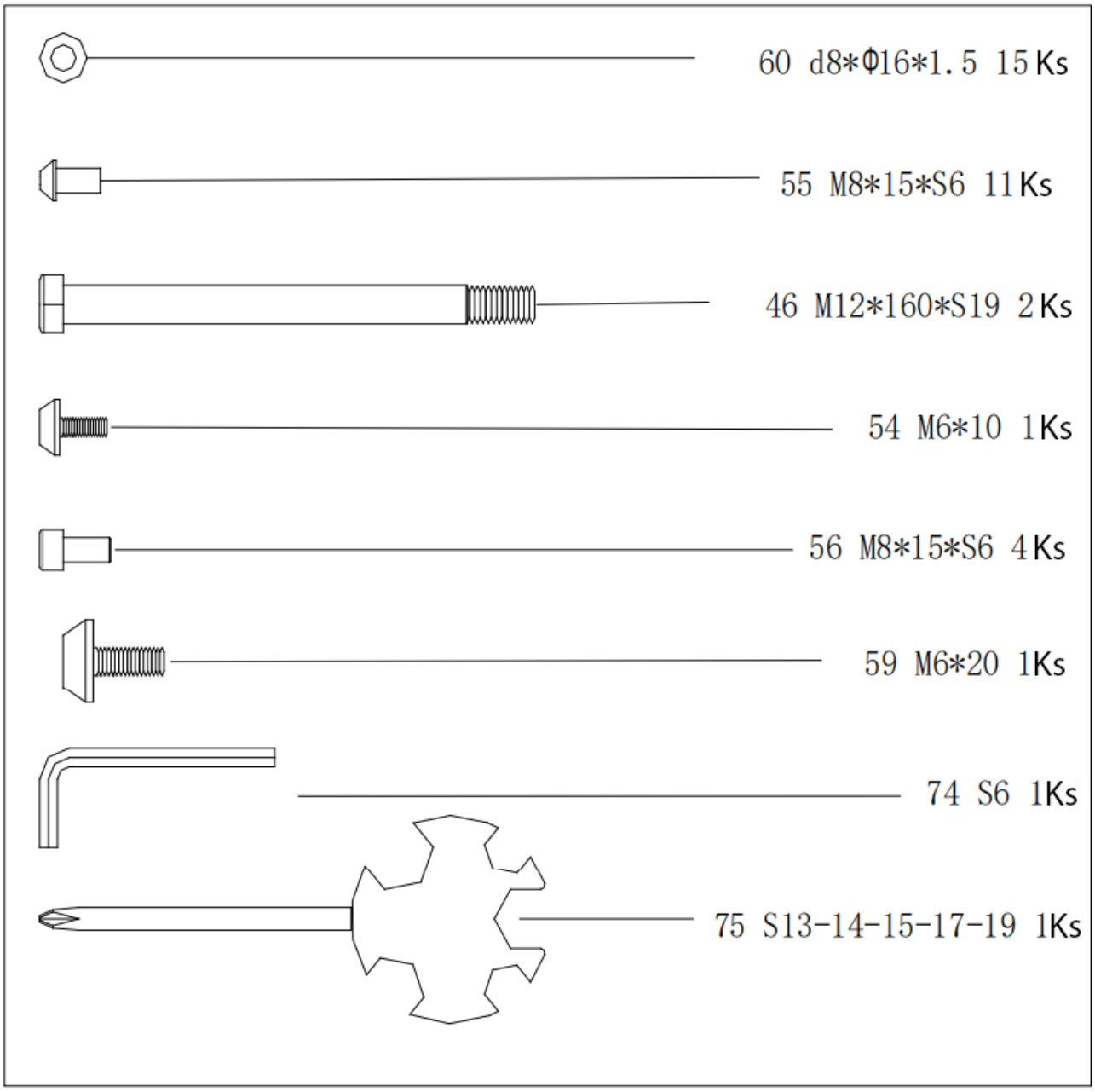
Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

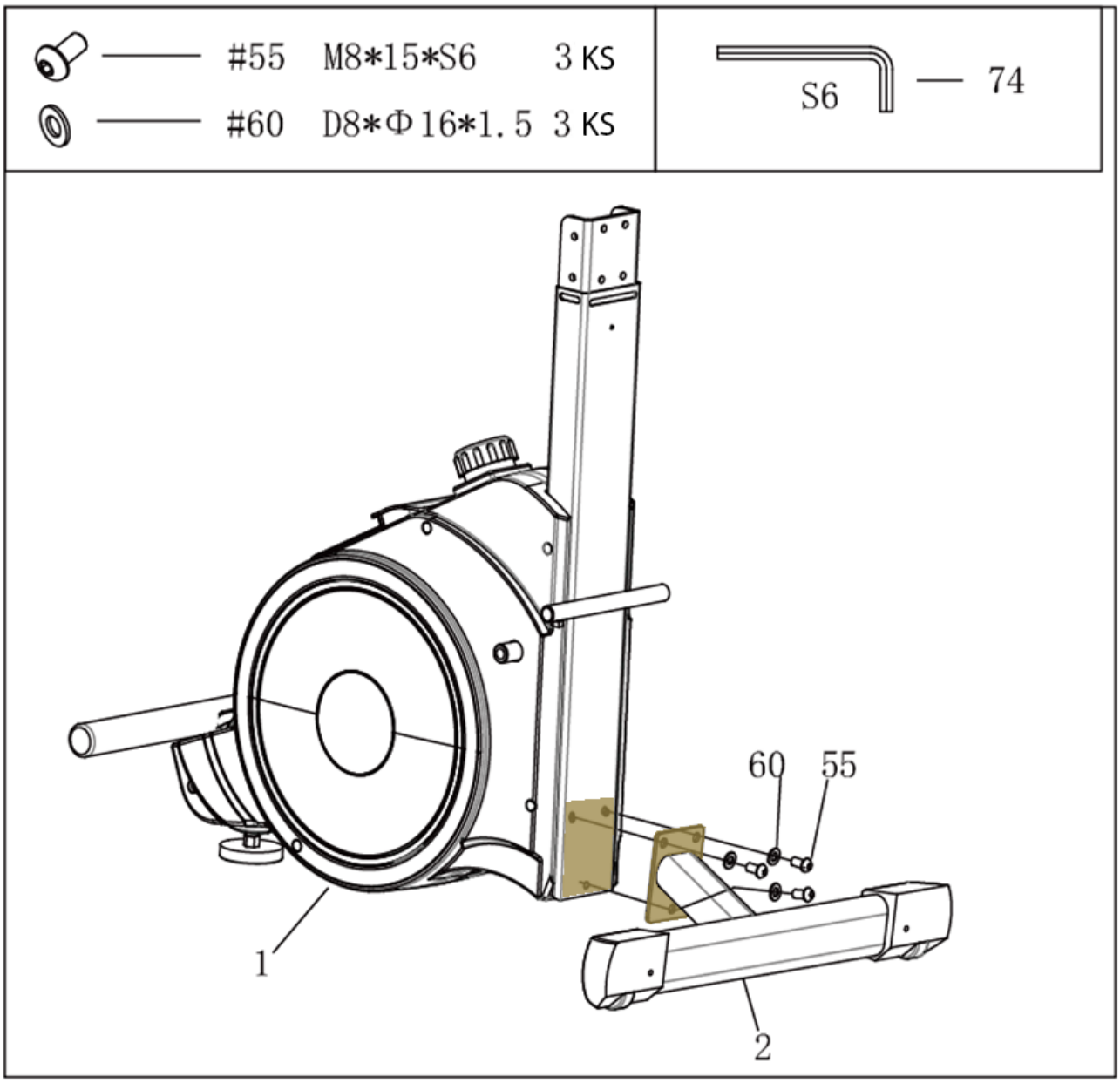
1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate len k účelom popísaným v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Trenažér vyžaduje použitie batérií 2 AA. Uistite sa, že používate správnu veľkosť batérií. Nesprávne použitie trenažéru môže viesť k riziku úrazu alebo poškodeniu trenažéra.
4. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
5. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri.
6. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
7. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
8. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
9. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy DIN EN957.
10. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
11. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
12. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

ZOZNAM DIELOV

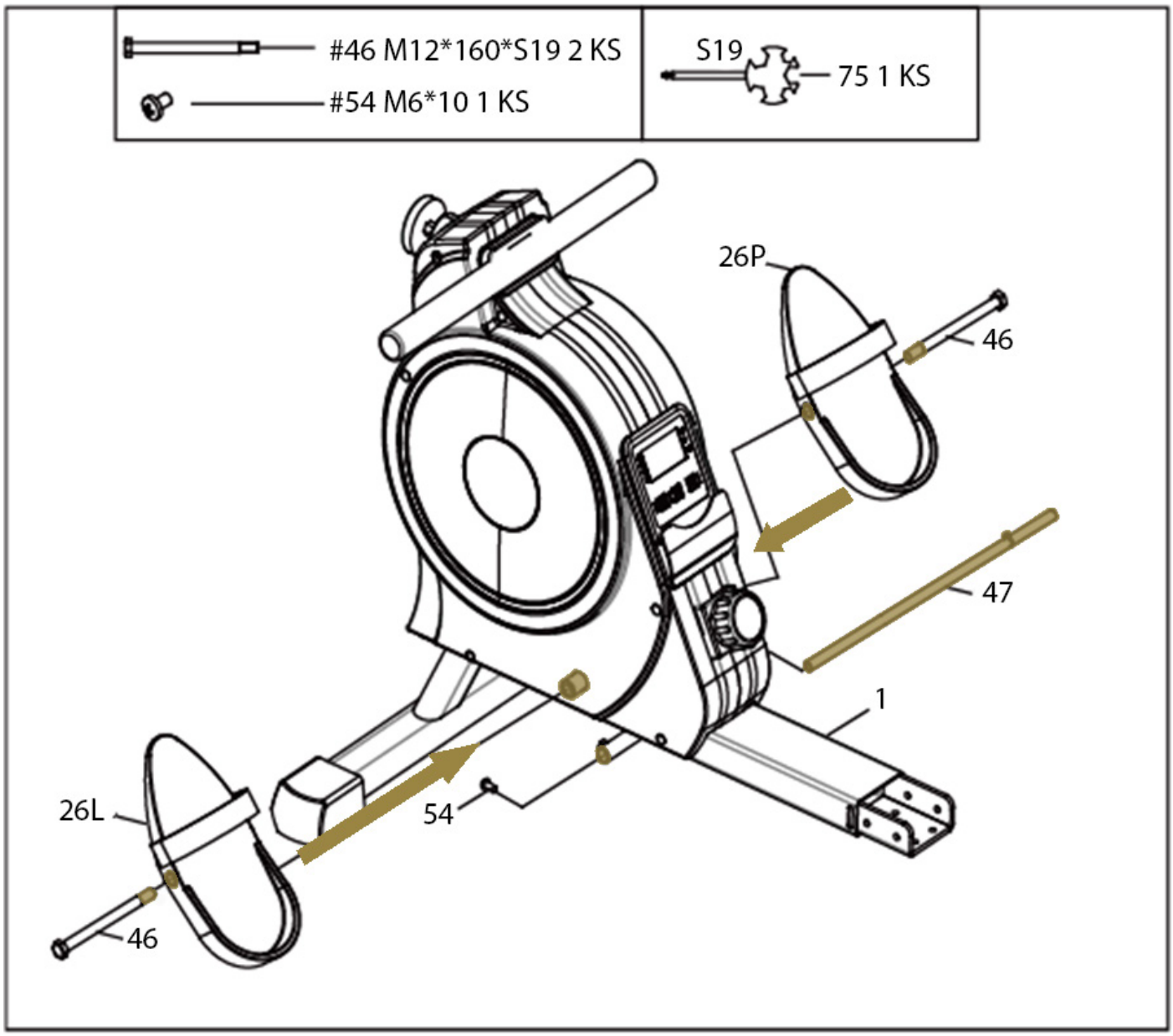
ČÍSLO	NÁZOV	POČET
1	HLAVNÝ RÁM	1
2	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
5	KOĽAJNICA PRE SEDÁK	1
26	PEDÁLE	2
28	DORAZOVÁ PODLOŽKA	1
31	SEDLO	1
32	POČÍTAČ	1
46	ŠKRUTKA M12x160xS19	2
47	HRIADEĽ NOŽNÉHO PEDÁLA	1
54	SKRUTKA M6x10	1
55	SKRUTKA S PLOCHOU HLAVOU M8x15xS6	11
56	SKRUTKA M8x15xS6	4
59	SKRUTKA M6x20	1
60	PODLOŽKA M8x15x1,5	15
74	IMBUSOVÝ KĽÚČ	1
75	MULTIFUNKČNÝ KĽÚČ	1

MONTÁŽNA SADA



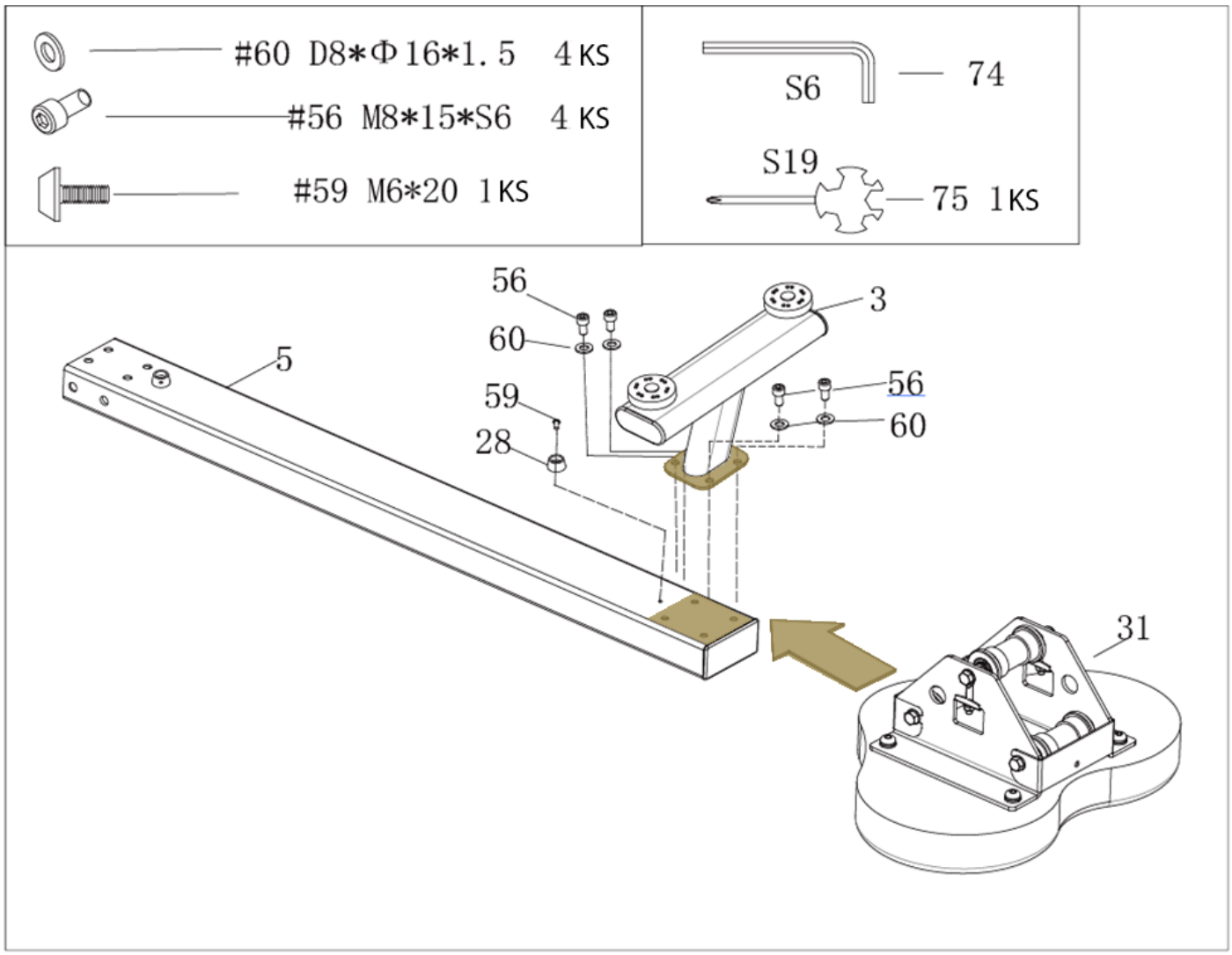


1. Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou 3 skrutiek M8x15xS6 (55) a 3 podložiek M8 (60). Na utiahnutie použite imbusový kľúč (74).



1.Pretiahnite hriadeľ nožného pedála (47) cez hlavný rám (1) a potom ho pripevnite pomocou skrutky M6x10 (54). Na utiahnutie použite multifunkčný kľúč (75).

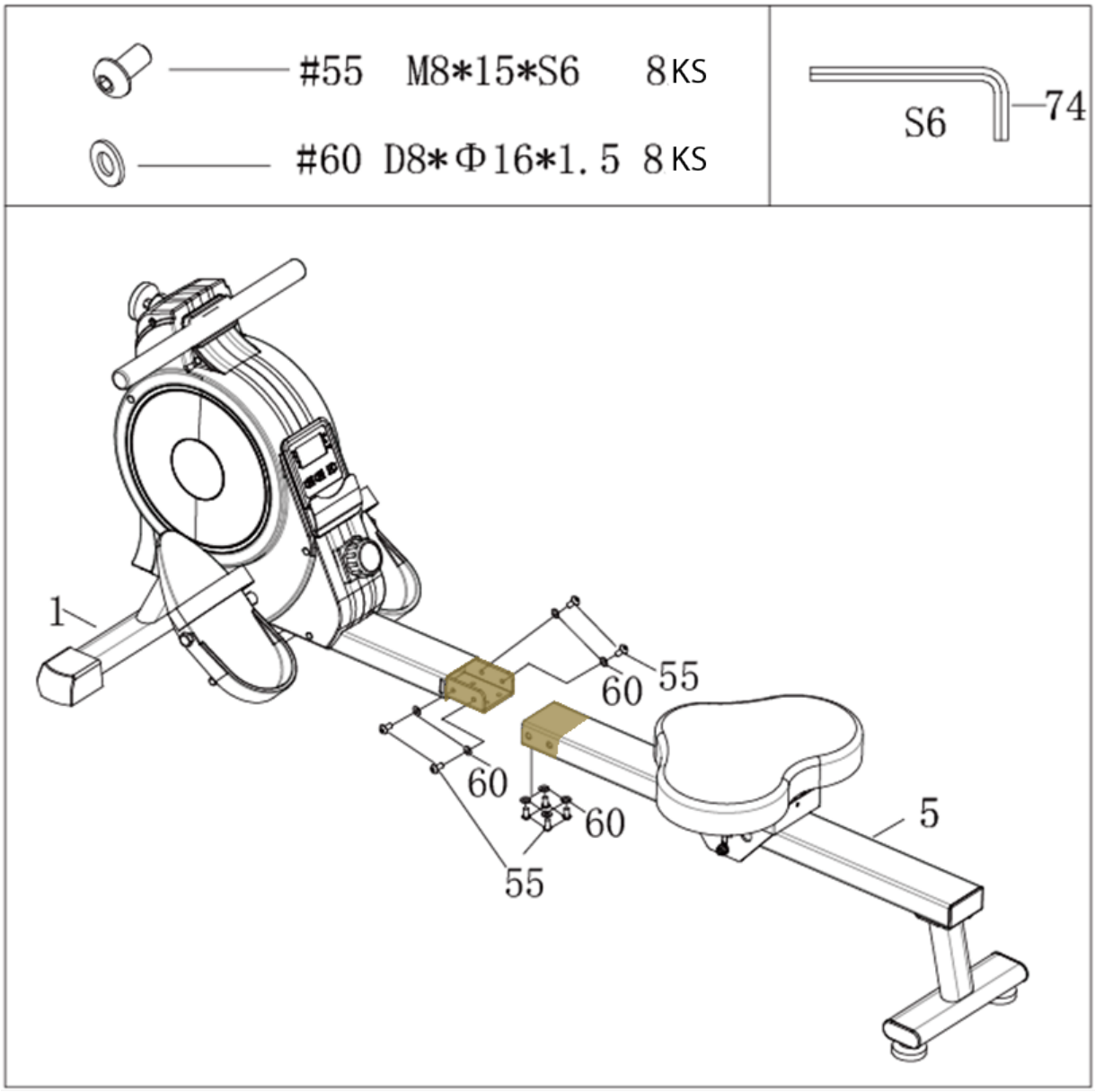
2.Zaskrutkujte pedále (26P a 26L) do otvorov označených šípkami pomocou 2 skrutiek M12x160xS19 (46). Venujte pozornosť správnej montáži, pozri. Označenie P (vpravo) a L (ľavý) pedál.



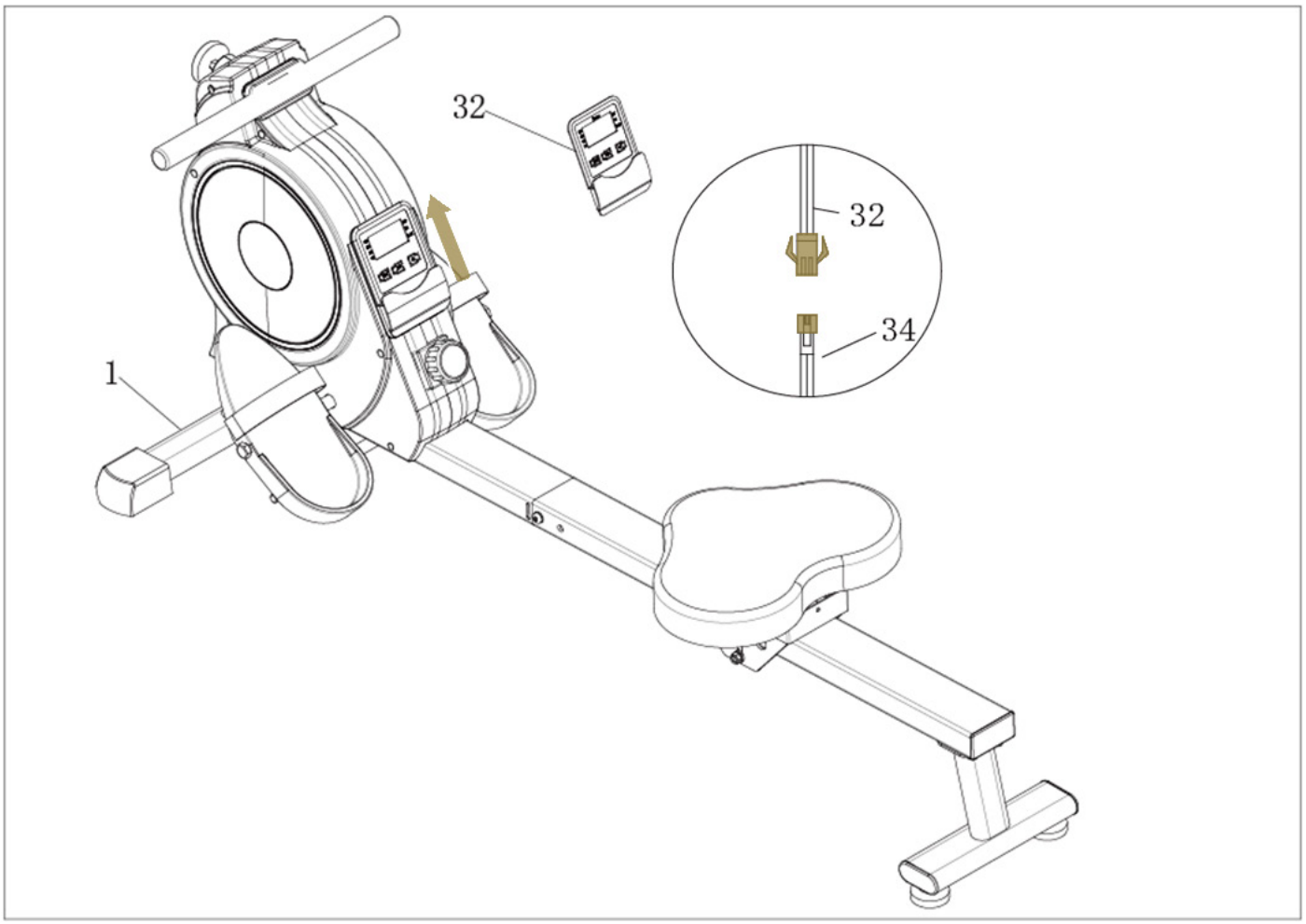
1. Zasuňte sedadlo (31) do koľajnice (5).

2. Namontujte zadný stabilizátor (3) na koľajnicu (5) pomocou 4 skrutiek M8x15xS6 (56) a 4 podložiek M8 (60). Na utiahnutie použite imbusový kľúč (74).

3. Pripevnite dorazovú podložku (28) k okraju koľajnice (5) a namontujte ju pomocou skrutky M6x20 (59).

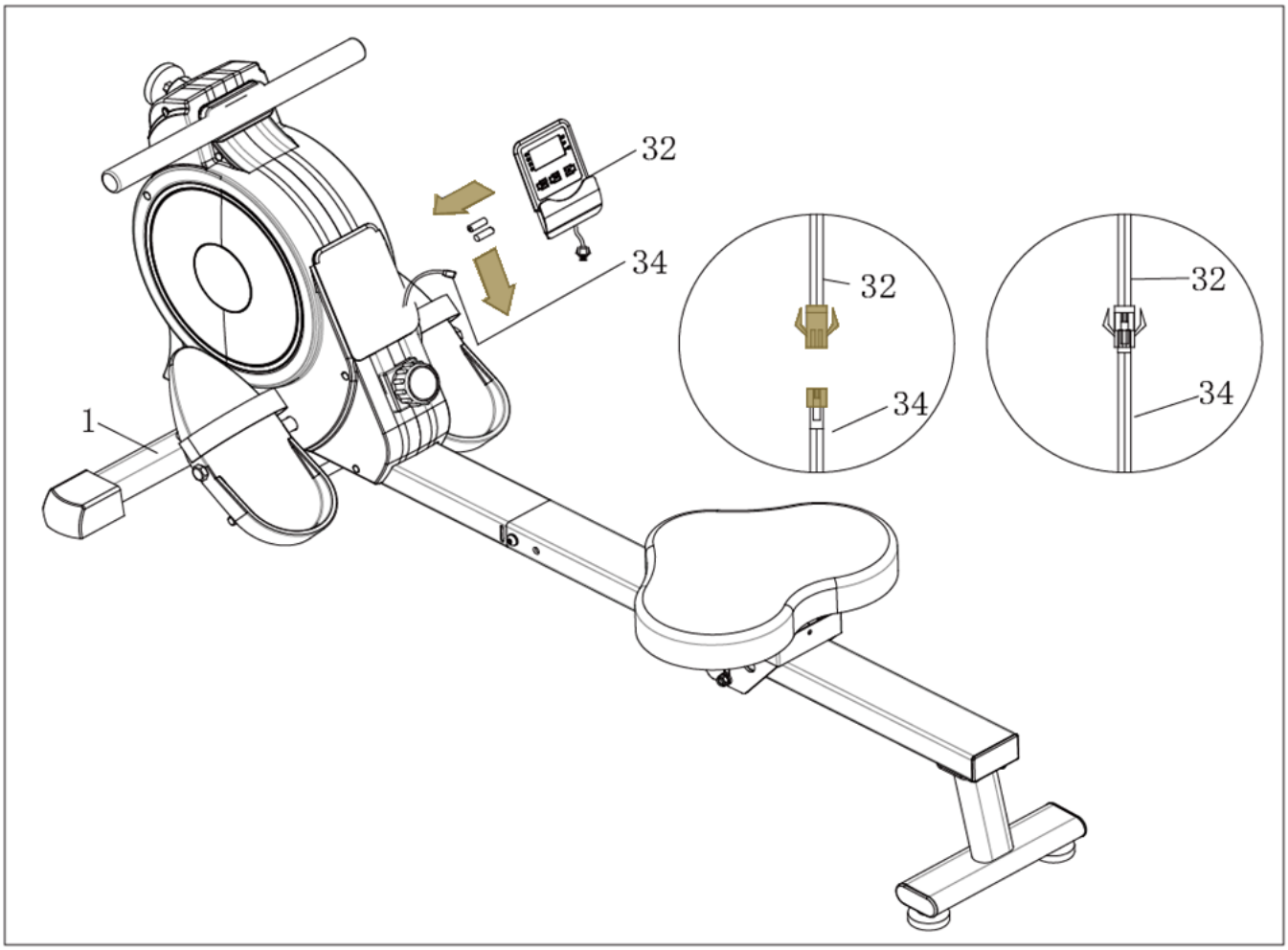


1. Pripevnite koľajnicu (5) k hlavnému rámu (1) pomocou 8 skrutiek M8x15xS6 (55) a 8 podložiek M8 (60).



1. Majte pripravené 2 batérie typu AAA.
2. Zatlačte monitor (32) nahor a potom ho opatrne vyberte z hlavného rámu (1).
3. Odpojte kábel (34) od monitora (32) a vložte 2 batérie typu AAA.

Upozornenie: Počas inštalácie venujte osobitnú pozornosť možnému zovretiu alebo poškodeniu spojovacích káblov.



1. Pripojte kábel (34) späť ku káblu monitora (32) a monitor znova vložte do zásobníka na hlavnom ráme (1). Teraz je montáž hotová a môžete začať plne trenovať.

Upozornenie: Počas inštalácie venujte osobitnú pozornosť možnému zovretiu alebo poškodeniu spojovacích káblov.

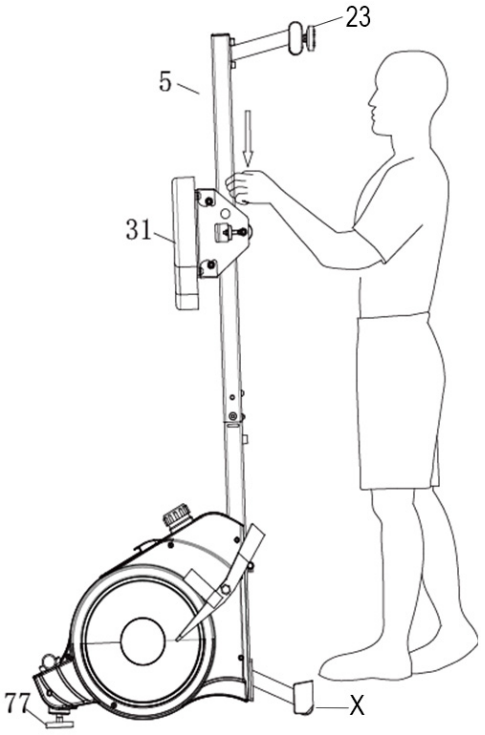
VAROVANIE!
Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, pred vykonaním čistenia alebo údržby sa uistite, že je trenažér vypnutý!

ČISTENIE
Udržujte jazdnú koľajnicu čistú. Pred každým tréningom ho utrite od nečistôt vlhkou handrou. Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM TRÉNINGU
Utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

UDRUDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určený pre trenažéry a 1x týždenne pod trenažérom vysávať nečistoty.

SKLADOVANIE A PRESUN
Keď sa nepoužíva, môžete ušetriť miesto vertikálnym uložením. Chyťte trenažér za zasnené stojany (23) a pomaly ho začnite zdvíhať tak, aby sa naklonil na stojan (77), zatiaľ čo sedadlo (31) sa začalo posúvať nadol k hlavnému rámu trenažéra. Akonáhle sedadlo klesne až k hlavnému rámu, môžete trenažér oprieť o stojan (77) a uložiť ho na požadované miesto.



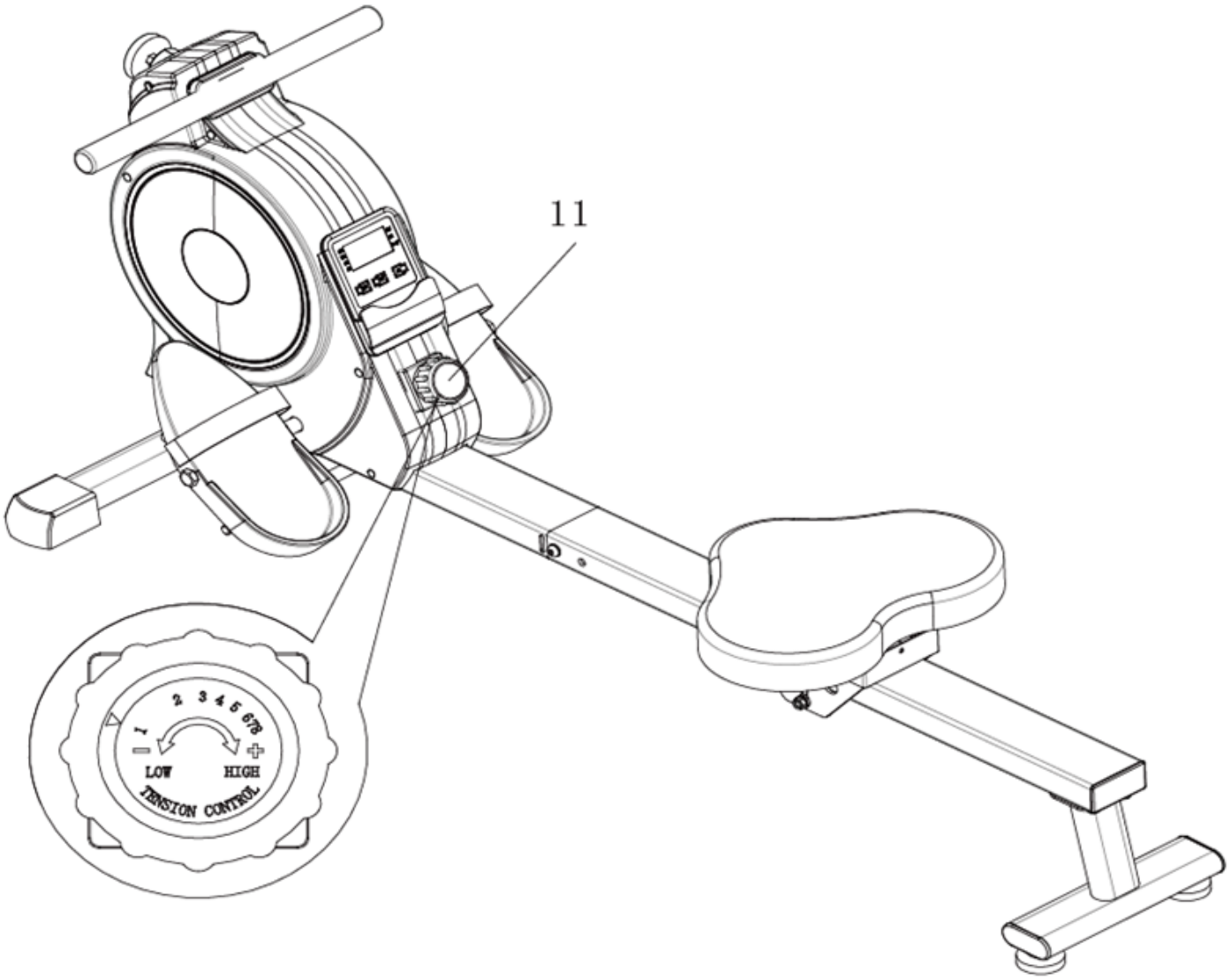
Pozor! Pri zdvíhaní trenažéra dávajte pozor na prsty, aby ich sedlo nestlačilo.

Ak potrebujete trenažér posunúť, chyťte ho za zadné stĺpiky (23) a mierne ho zdvihnite tak, aby sa jeho hmotnosť preniesla na transportné kolesá (X) vpredu. Potom presuňte trénera na požadované miesto.

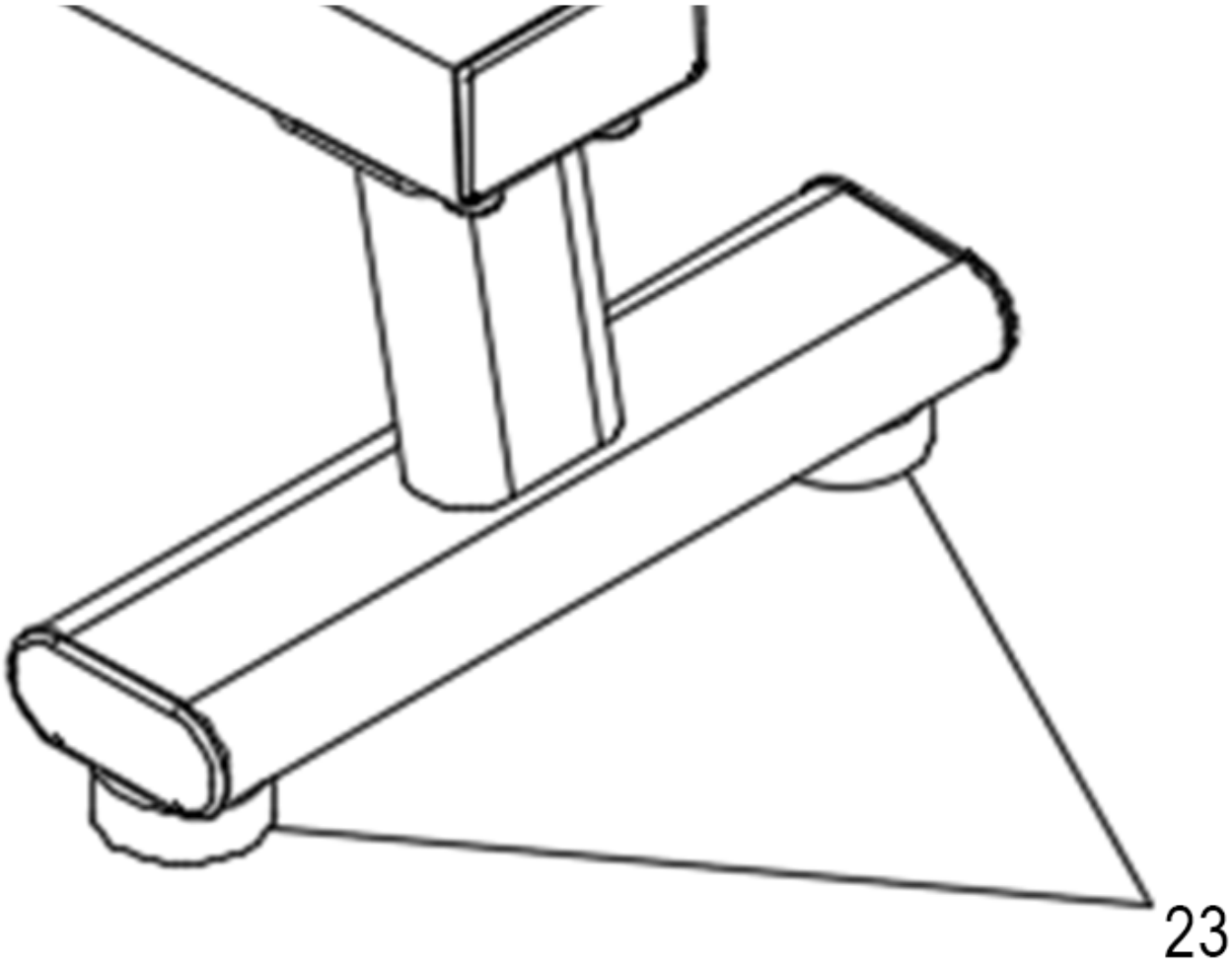
BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ SKÔR AKO ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov, ale odporúčame ho robiť pred každým cvičením.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojím lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
6. Bezpečnostné úroveň prístroja možno udržať len za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebovaním a prípadným poškodením.
7. Defektné alebo poškodené konštrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať len kvalifikovaný personál. Používajte len originálne náhradné diely od značky VIFITO.
8. Ak je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
9. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru a jeho určenie podľa normy použitia DIN EN957.
10. Maximálna nosnosť trenažéru je 150 kg.



Nastavenie odporu: Otáčaním kolieska na nastavenie odporu (11) v smere hodinových ručičiek zvýšite odpor a proti smeru hodinových ručičiek odpor znížite.



Nastavenie vyrovnávačov hrbolčekov: Ak trenažér nie je vyvážený, môže byť vyvážený pomocou vyrovnávačov nárazov (23). Otočením vyrovnávacích zariadení (23) v smere hodinových ručičiek zväčšite výšku; Proti smeru hodinových ručičiek znížite výšku.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

Funkce tlačidiel

- MODE - Stlačením tlačidla vyberte jednu z funkcií. Dlhým podržaním vynulujete celkový počet záberov (T.CNT).
- SET - Tímto tlačítkem potvrdíte zadanou funkci.
- RESET - Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete měřené hodnoty.

NÁVOD K OBSLUZE FUNKCÍ

1. **SKENOVANIE:** Stlačte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "SCAN", potom sa hodnoty na monitore začnú meniť každých 6 sekúnd v nasledujúcom poradí: čas - počet cvičení - celkový počet cvičení - vzdialenosť - otáčky za minútu - kalórie.
2. **TIME:** Stlačte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "TIME" a stlačením tlačidla "SET" nastavte funkciu. Funkcia TIME zobrazuje čas tréningu od začiatku do konca tréningu.
3. **COUNT:** Stlačte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "COUNT" a stlačením tlačidla "SET" nastavte funkciu. Funkcia COUNT zobrazuje aktuálny počet záberov.
4. **T.COUNT:** Zobrazuje celkový počet záberov od vloženia batérií do displeja.
5. **DIST:** Zobrazuje vzdialenosť prejdenú od začiatku do konca cvičenia.
6. **KALÓRIE: Stlačte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "CAL" a stlačením tlačidla "SET" nastavte funkciu. Počíta spálené kalórie od začiatku do konca cvičenia.**

Informácie o monitore

1. Ak sa na displeji nič nezobrazuje alebo sú údaje rozmazané, vymeňte batériu.
2. Po 4 minútach nečinnosti sa monitor automaticky vypne.
3. Hneď ako začnete cvičiť alebo stlačíte ľubovoľné tlačidlo, monitor sa automaticky zapne.

AKO TRÉNOVAŤ?

S veslovacím trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vašeho tréningu
Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaše aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lékár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Ak ste si nenechali urobiť záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženia. Pre plánovanie by ste si mali pamatať nasledujícu zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný tak ako dobou zataženia, tak aj výššou intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia: Intenzita zaťaženia je pri tréningu prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdečnej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením sa rozumie dosiahnutie individuálného maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdečná frekvencia je závislá na veku.

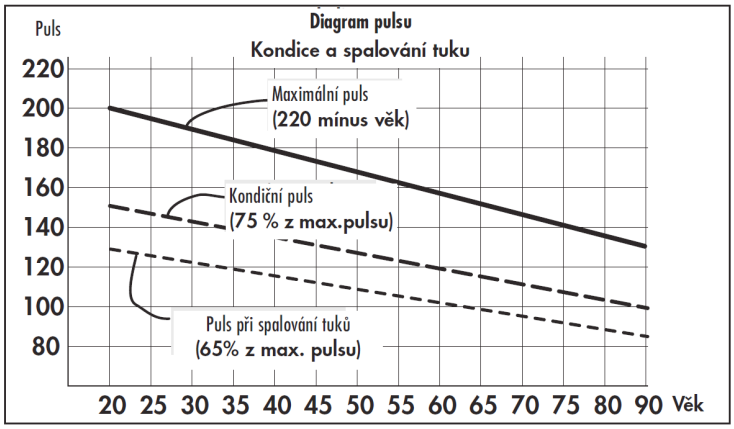
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: Vek 50 let > 220 – 50 = 170 tepov/min.

Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdečného/obehového výkonu (srov. diagram).

65% = tréningový cieľ spalovánie tukov
75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície
V závislosti na veku se táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou záberov a na druhej strane magnetickou brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa záberov alebo tréningu s vysokým zaťažením brzdy, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť a záťaž tak, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a jej početnosť v týždni:
Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, ak je po dlhší čas dosiahnutý 65 – 75% individuálneho srdečného/obehového výkonu.

Doporučenie:

Tréningová jednotka 10 min pri každodennom tréningu alebo tréningová jednotka 20 – 30 min pri tréningu 2-3x týždenne.

Tréningová jednotka 30 – 60 min pri tréningu 1-2x týždenne
Začiatočníci by nemali začínať tréningovými jednotkami 30-60 minút.

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

- Dôležité je správne držanie tela!
- Hlava je vzpriamená.
- Ramená a paže sú uvoľnené.
- Ťah začnite odtlačovaním nôh smerom vzad, paže sú stále natiahnuté.
- Ťah musí prebiehať so spevneným zápästím.
- Vždy majte nohy mierne ohnuté, kolená nikdy celkom neprepínajte!
- Chodidlá sú na nášľap prirodzené, päty sa v prípade potreby dvíhajú od nášľapu (záleží na flexibilite šliach).
- Svaly máme v neustálej svalovej tenzii a kolená nikdy neprepíname kvôli hrozbe zranenia
- Kolená by sa mali pohybovať v rovnakej rovine a nesnažíme sa ich vytáčať do strán!

NA ČO SI DAŤ PRI CVIČENÍ POZOR

- Guľatý chrbát počas jednotlivých fáz pohybu.
- Úplné prepínanie paží. To môže viesť k ťažkostiam v oblasti lakťového kĺbu.
- Úplné prepínanie nôh. Toto môže podnietiť problémy v oblasti kolenného kĺbu.

FÁZA SPRÁVNEJ TECHNIKY JAZDY

1) ŠTARTOVACIA POZÍCIA - optimálne držanie tela, úchop madiel je nadhmatom na šírku ramien, ruky natiahnuté dopredu, nohy pokrčené, telo je v miernom predklone s rovným chrbtom a ramená sú pred bedrami.

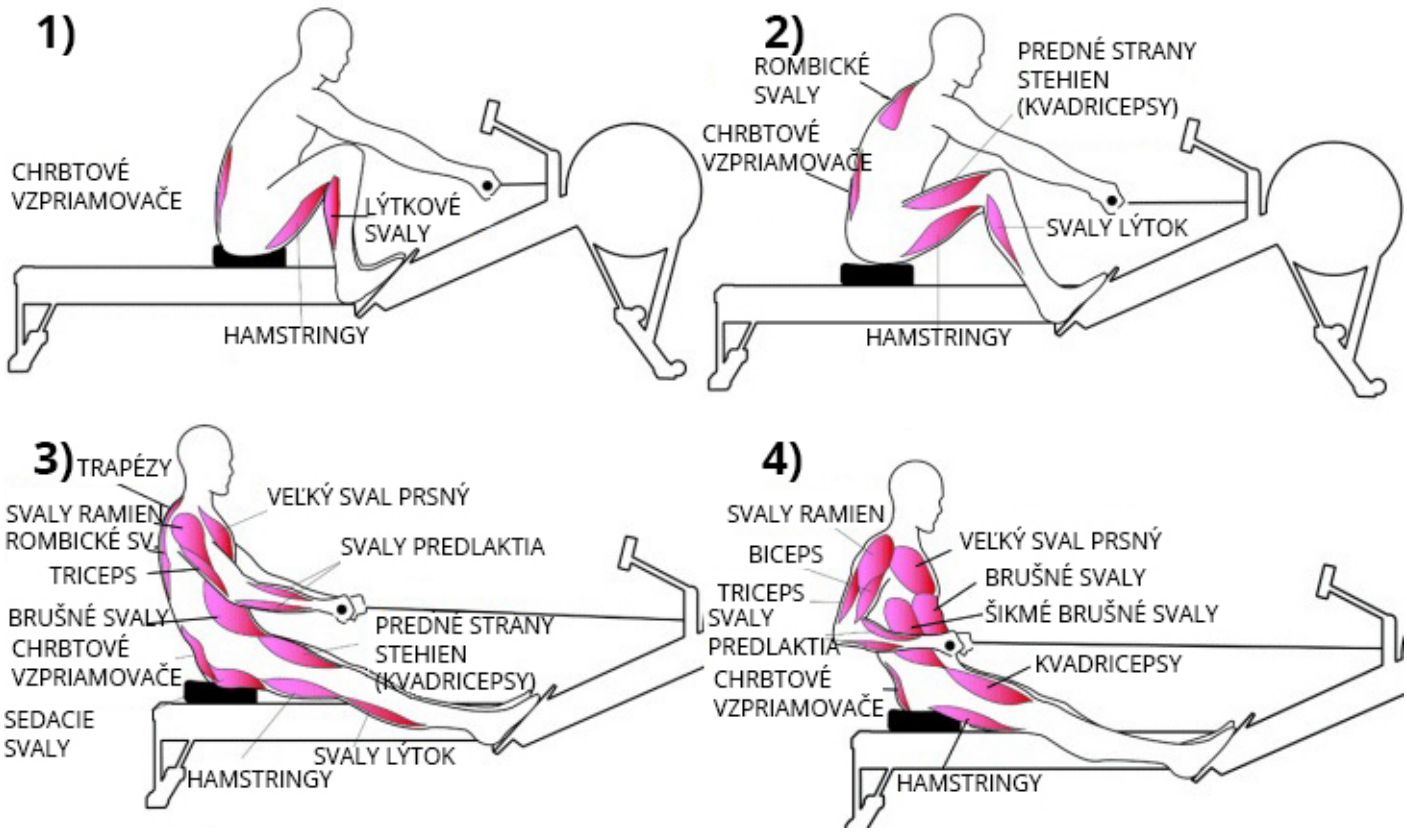
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

3) TRUP POČAS JAZDY - keď sa nohy dostanú do polovice dráhy pohybu, pridáva sa aj trup a smeruje pohyb dozadu, ktorý vychádza z bedier a bedrovej chrbtice s rovným chrbtom. Paže sú stále neaktívne.

4) PAŽE V MODU "ON" - Keď už sú nohy takmer natiahnuté a trup prechádza kolmú pozíciou, pridajú sa aj samotné paže. Trup stále pokračuje v miernom záklone a paže začnú rázne priťahovať madlo trenažéra k bránici.

NÁVRAT DO PÔVODNEJ POZÍCIE - návrat = odpočinok, táto fáza by mala byť 2x tak dlhá a pomalšia ako samotný záber, najprv idú prvé ruky a až sa dostanú nad kolená, začína sa preklápať trup smerom dopredu (chrbát je opäť rovný), až na záver idú samotné nohy.

Pre začínajúcich cvičencov odporúčame začať trénovať jednotlivé fázy postupne a postupne si navyknúť na správnu techniku. Najprv sa zamerajte len na vaše paže, ďalej na prácu trupu a paží, následne na tzv. "Čiastočný sklz", kedy sa učíte správnu pozíciu tela a sekvenciu každého záberu a návratu. Následne sa zamerajte na prácu dolných končatín, ďalej pridajte trup a potom celý pohyb spojte dohromady.



ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohratie a následne po tréningu zkľudnenie a strečing.

Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácií svalov a prevencie zranení a “svalovej horúčke”.

Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto poiciíi vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.

Predklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

Úklon na stranu
Zvedvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozicií vydržte pár sekúnd, potom sa uvolnite a precvičte i druhú stranu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.

Ľahké pokrčenie v kolenách
Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované.
Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.

Natiahnutie dolnej časti chrbtu
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnute ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne se posaďte na paty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbuta.

Natiahnutie hamstringov
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebov. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozicií po dobu 10 sekúnd. Odpočiňte si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.

ZAHRIEVANIE

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rostúcou zaťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

ZKĽUDŇOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané “zkľudňovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly znižovať rýchlosť záberov.
Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x.

Následujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdečným / obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým srdečným / obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdečnom / obehovom výkone sa zotavíte rychlejšie ako před tým.

Zvláštné pokyny k tréningu

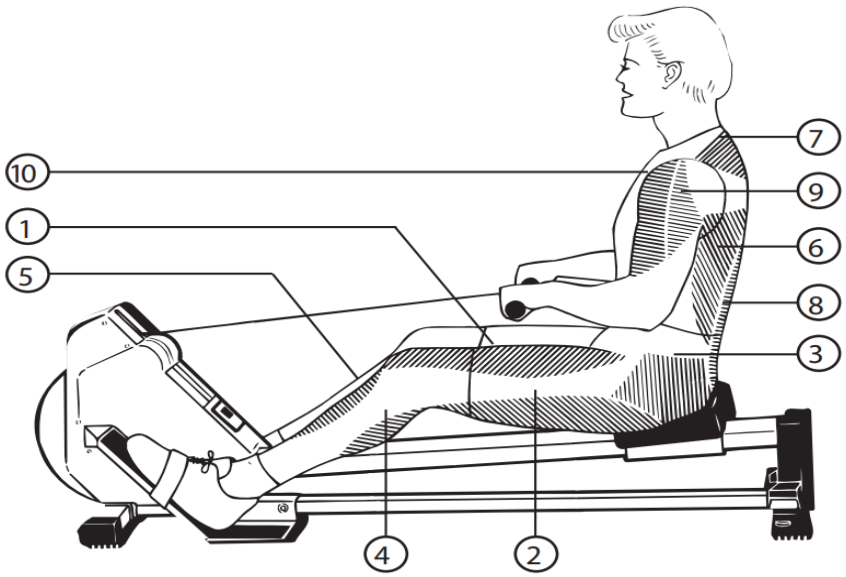
Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Trénujte s vhodnou športovov obuvou.

Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne zaprite do nášľapov a sedadla, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaným pohybom, ktoré by mohli viesť k pádu. Trénujte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.

AKÉ PARTIE PRI VESLOVANÍ AKTIVUJEME?

Pri veslovaní aktivujete všetky svalové partie, avšak určité zóny sú namáhané viac, ako iné. Namáhané zóny sú zobrazené na nasledujúcom obrázku. Ako ilustruje obrázok, tak pri pohybe na trenažéri zaťažujeme ako hornú, tak i dolnú časť tela. Primárne napätie pocítime predovšetkým v partiách ako sú extenzory (1), flexory (2) a holenné a lýtkové svaly (5, 4). V dôsledku pohybu bedier je okrem toho tiež namáhané sedacie svalstvo (3). V oblasti trupu pôsobia veslovacie pohyby prevažne na chrbtové svalstvo (6) a vzpriamovače (8), rovnako ako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



Problém	Príčina	Riešenie problému	Poznámka
Kývajúce sa rám	Nerovná podlaha, prípade nesprávne nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéri	Skontrolujte, či sú vyrovnávače nerovnosti správne nastavené k vašej podlahe. Prekontrolujte, či pod trenažérom nie sú nečistoty alebo iné predmety, ktoré by mohli spôsobovať nestabilitu trenažéra.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Vŕzganie v zotrvačníku	Technický problém v systéme zotrvačníku	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.
Trenažér má malý odpor záťaže	Magnet, ktorý vytvára odpor je oddialený od systému zotrvačníka. Prípadné mechanické poškodenie.	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257

SAFETY INSTRUCTIONS

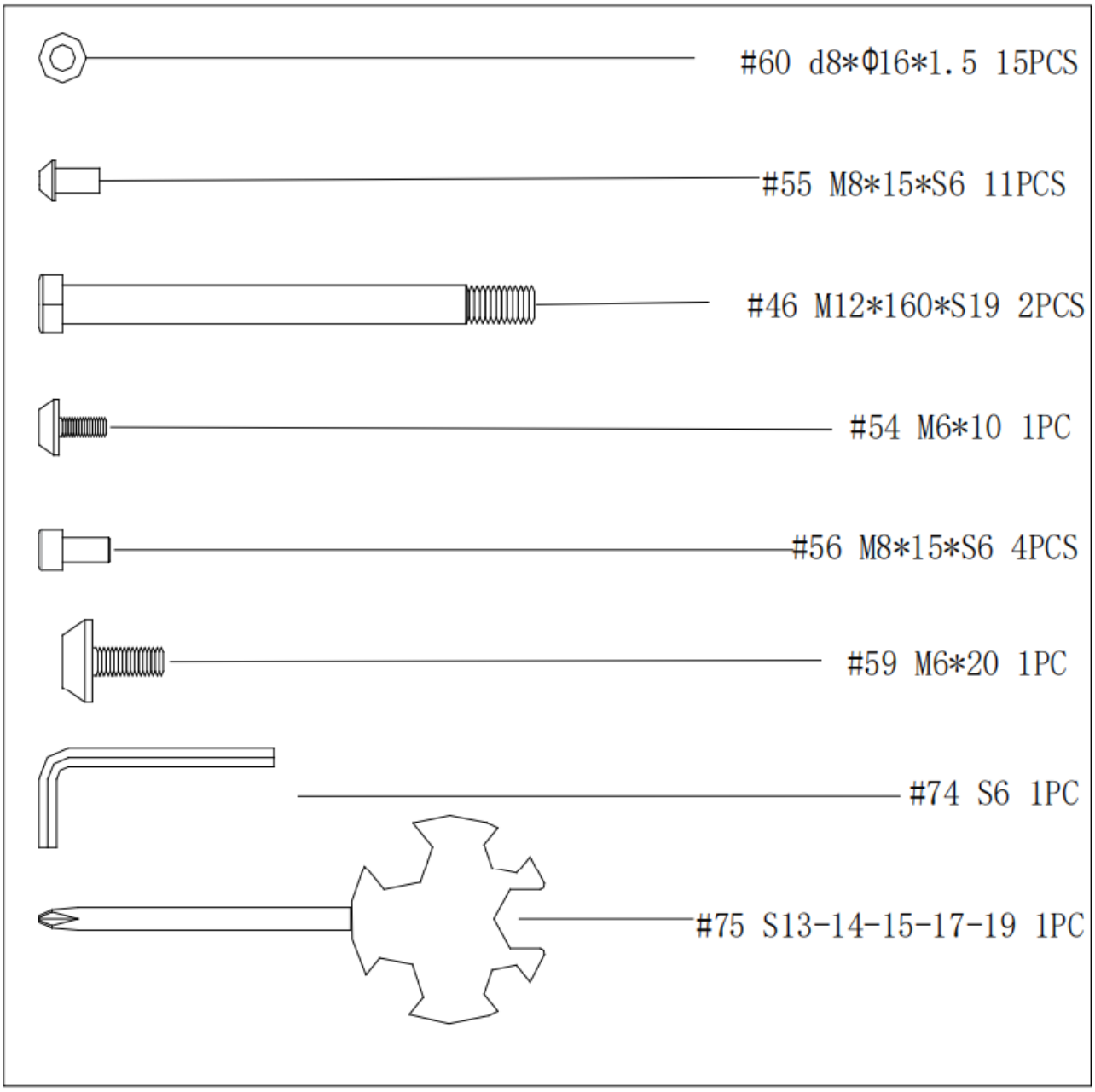
Basic precautions should always be followed when using your trainer:

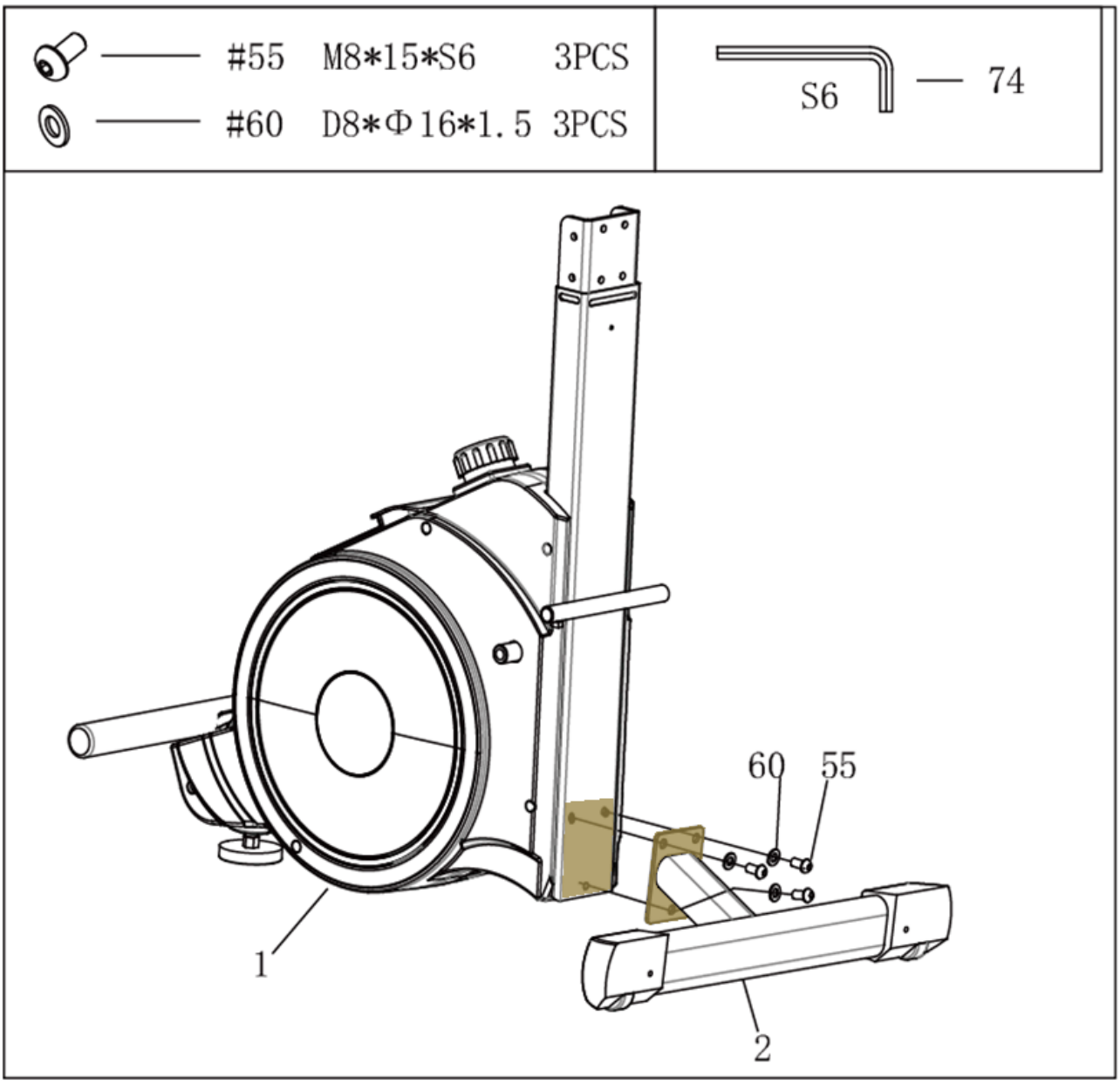
1. If the trainer is used by children or disabled peope, supervision by a qualified person is necessary during operation.
2. Make sure you use the trainer only for the purposes described in this manual. To avoid any danger or injury, do not use any accessory not recommended by the manufacturer.
3. The trainer requires the use of 2 AAA batteries. Make sure you are using the correct size o batteries. Improper use of the trainer can lead to the risk of injury or damage to the trainer. When using rechargeable batteries, the PC console may not boot properly.
4. Never use the trainer if it has been damaged or has come into contact with water. If you detect a problem or defect, immediately contact the service center or your dealer for a possible repair of the trainer
5. Never insert any objects into the holes of the trainer.
6. Do not use the trainer outdoors or in areas with unstable temperature and humidity.
7. Do not use the trainer in areas where aerosol products and sprays are used.
8. Before each use, check the tightness of all screws and joints.
9. The trainer is intended for home use only according to the DIN EN957 standard.
10. If you feel faint, nausea or stuffiness, stop training immediately.
11. Consult your doctor before using the trainer.
12. Wear appropriate sports clothing when using the trainer. Do not wear loose clothing that could catch in the traier. Always wear sports shoes.

SEZNAM DÍLŮ

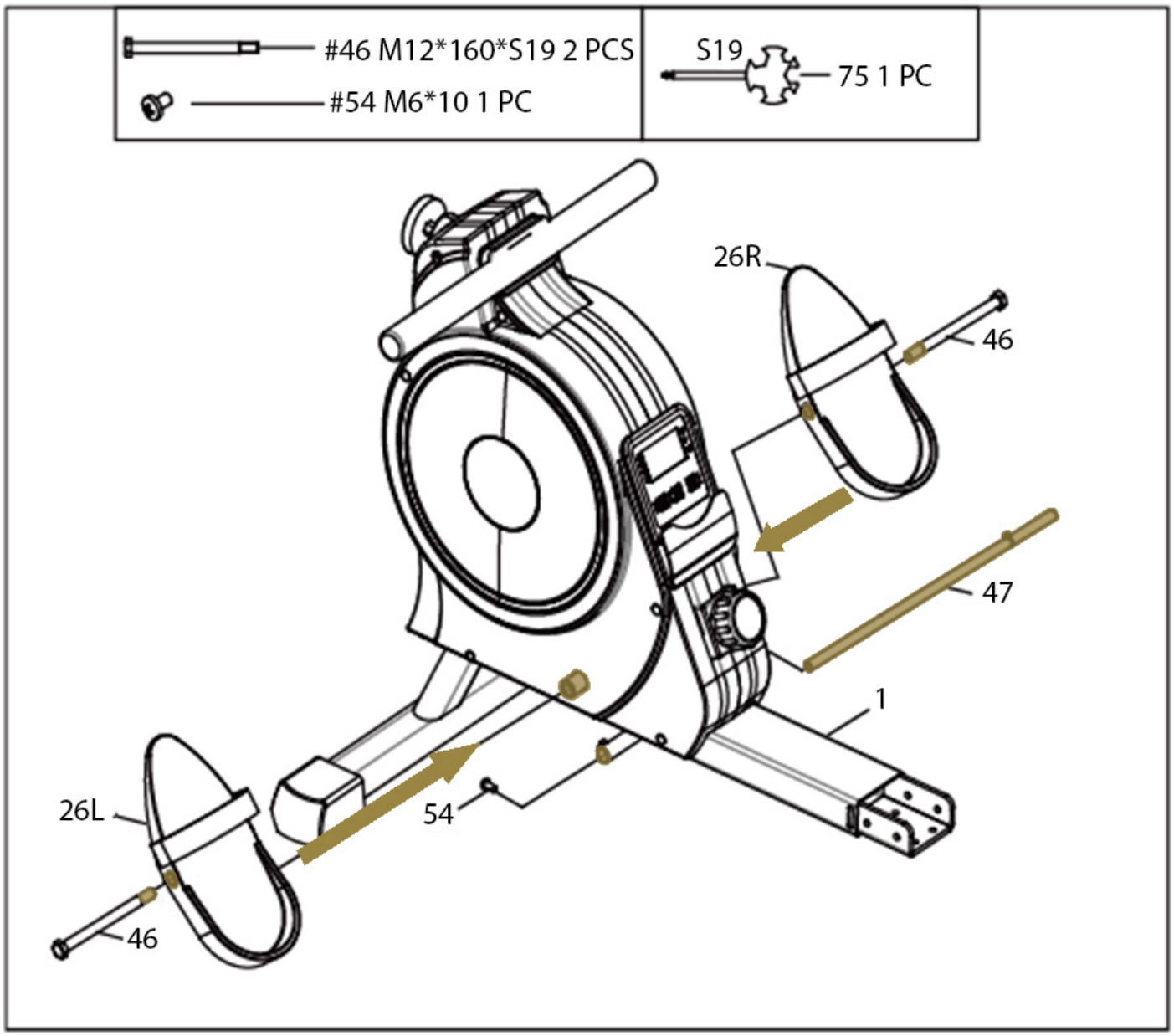
NUMBER	NAME	QTY.
1	MAIN FRAME	1
2	FRONT STABILIZER	1
3	REAR STABILIZER	1
5	SLIDE RAIL TUBE	1
26	STEPPER BOARD	2
28	CUSHION PAD	1
31	SEAT	1
32	MONITOR	1
46	BOLT M12 *160*S19	2
47	STEPPER AXIS 1	1
54	SCREW M6x10	1
55	SCREW M8x15xS6	11
56	SCREW M8x15xS6	4
59	SCREW M6x20	1
60	WASHER M8X15X1,5	15
74	ALLEN WRENCH	1
75	CROSS WRENCH	1

HARDWARE PACK



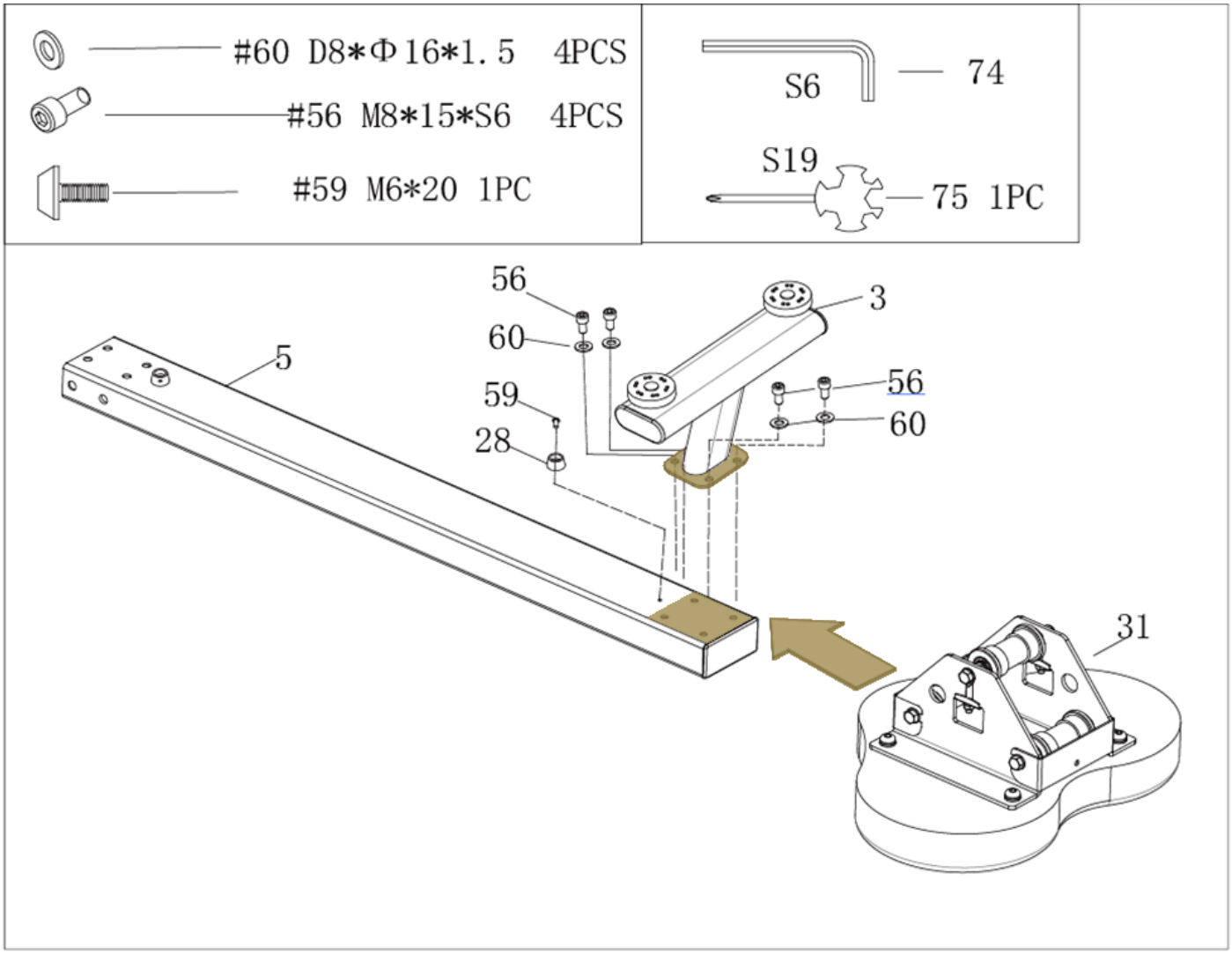


1. Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) using 3 screws M8x15xS6 (55) and 3 washers M8 (60). Use an Allen wrench (74) to tighten.

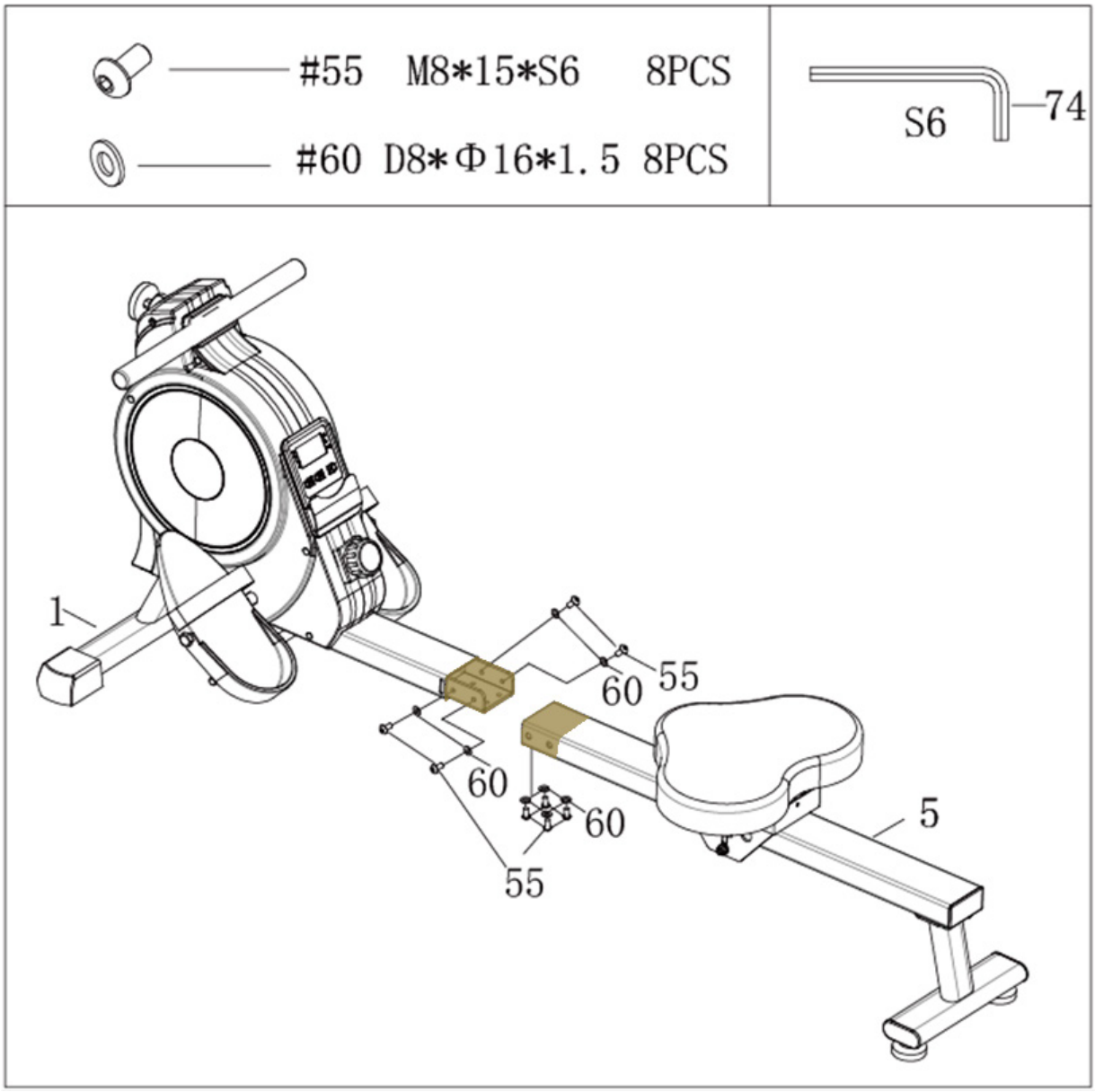


1. Pass the stepper axis (47) through the main frame (1) and then attach it with the screw M6x10 (54). Use the cross wrench (75) to tighten.

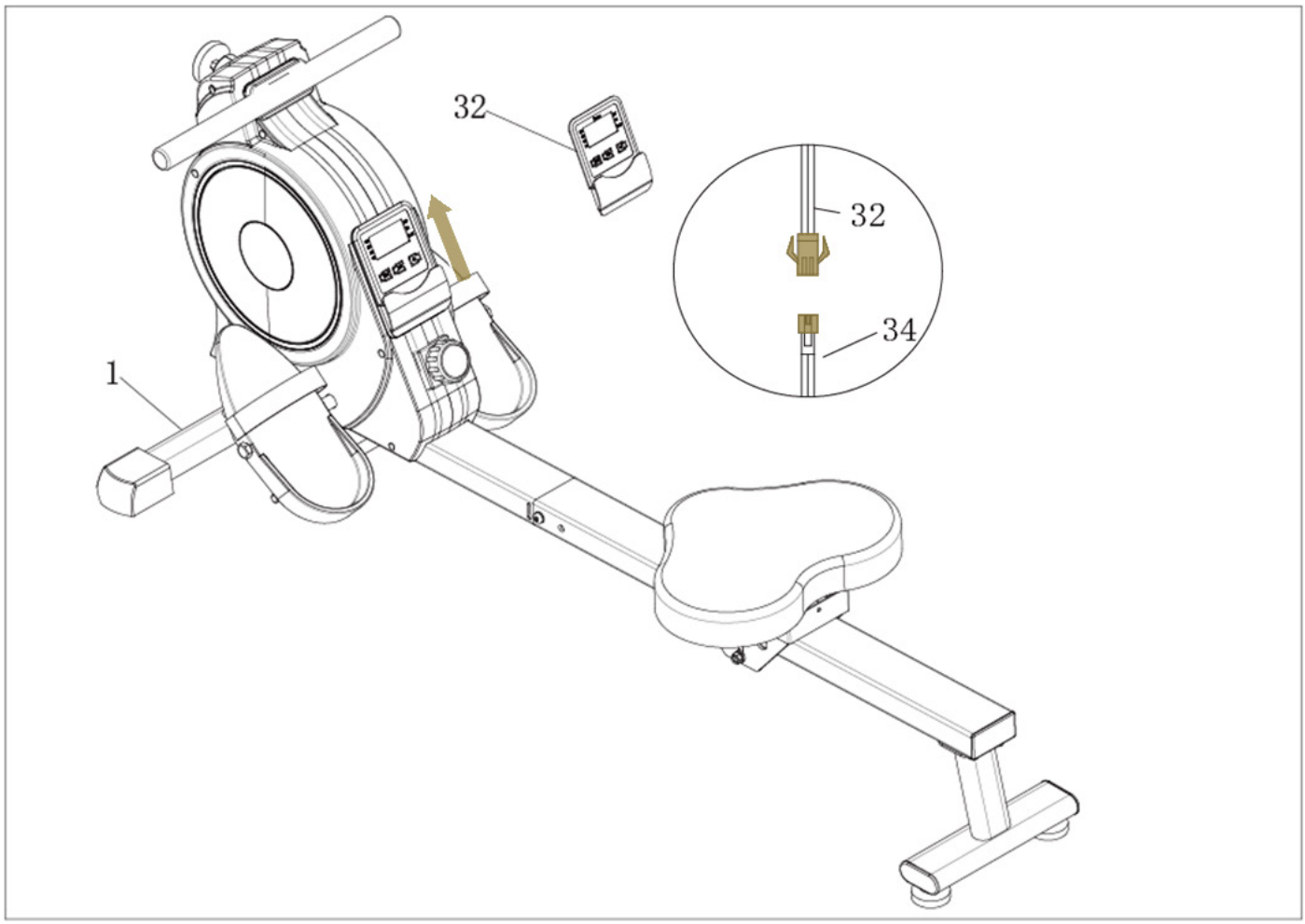
2. Screw the pedals (26P and 26L) using 2 screws M12x160xS19 (46) into the holes marked by arrows. Pay attention to correct assembly, see labeled P (Right) and L (Left) pedal.



1. Slide the seat (31) into the slide rail tube (5).
2. Mount the rear stabilizer (3) to the slide rail tube (5) using 4 screws M8x15xS6 (56) and 4 washers M8 (60). Use the Allen wrench (74) to tighten.
3. Attach the cushion pad (28) to the edge of the slide rail tube (5) and mount it with the screw M6x20 (59).

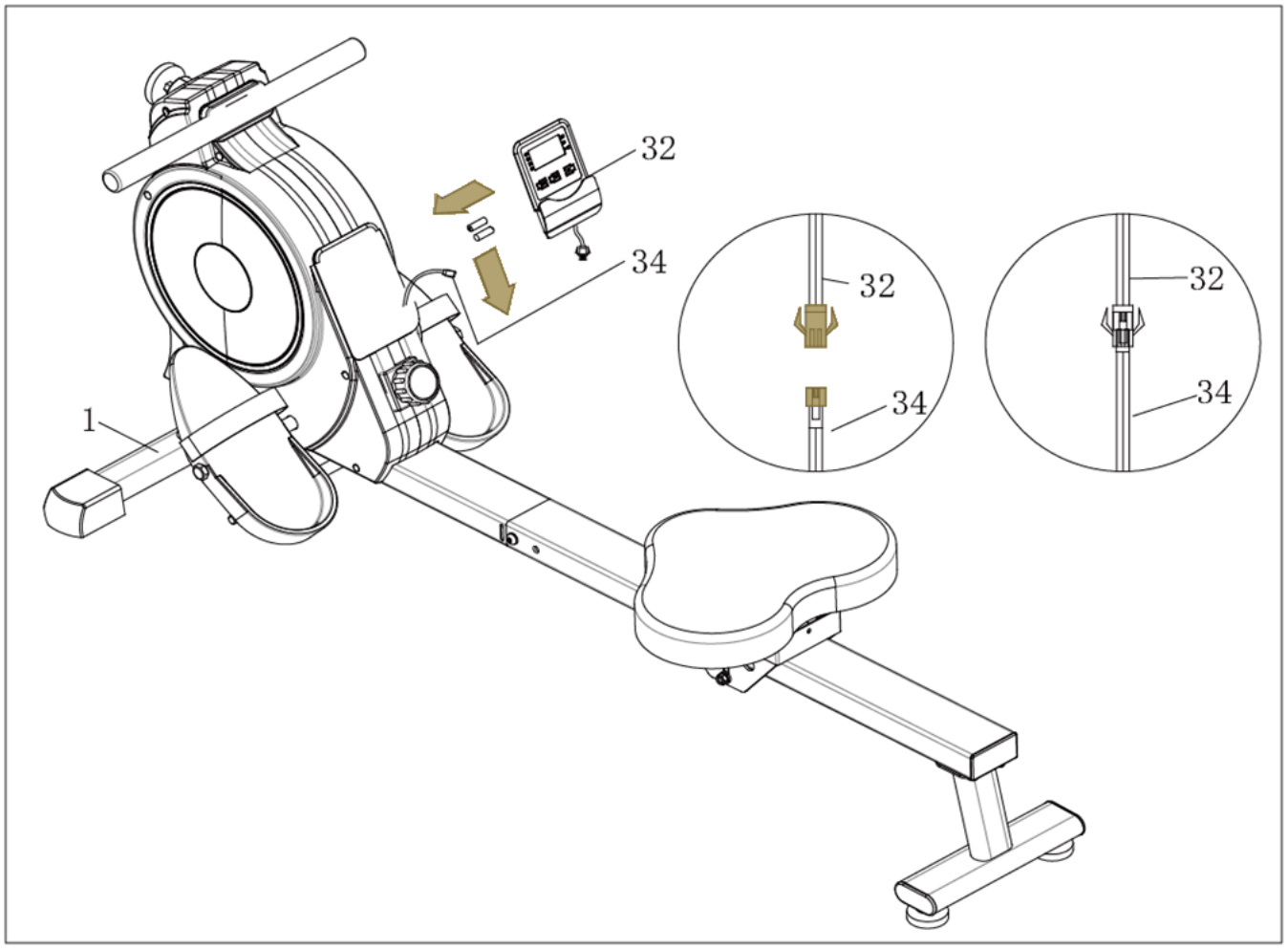


1. Attach the slide rail tube (5) to the main frame (1) using 8 screws M8x15xS6 (55) and 8 washers M8 (60).



1. Prepare 2 AAA batteries.
2. Push the monitor (32) upwards and then carefully remove it from the main frame (1).
3. Disconnect the cable (34) from the monitor (32) and insert 2 AAA batteries.

Warning: During assembly, pay extra attention to possible pinching or damage of connection cables.



1. Connect the cable (34) back to the monitor cable (32) and put the monitor back into the bracket on the main frame (1). The installation is complete now and you can start training.

Warning: During assembly, pay extra attention to possible pinching or damage of connection cables.

CLEANING
Keep the rail tube clean. Before every training session, wipe it clean with a damp cloth. Regular cleaning of the trainer will extend its life.

AFTER EVERY EXERCISE
Wipe the surfaces of the trainer with clean, soft and damp cloth to remove sweat and dirt.

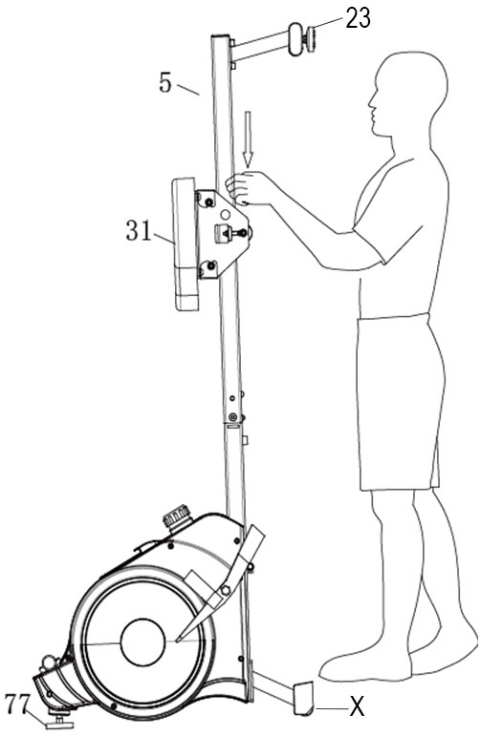
KEEP IT IN ORDER
For practical maintenance, we recommend having the trainer placed on a mat intended for trainers and vacuuming dirt under the trainer once a week.

STORAGE AND MOVEMENT

When you do not use the trainer, you can save space by storing it vertically. Grab the trainer by the rear levelers (23) and slowly start lifting it so that it tips over onto the stand (77), while the seat (31) starts to slide down to the main frame of the trainer. As soon as the seat has completely moved to the main frame, you can lean the trainer against the stand (77) and store it in the place you want.

Attention! When lifting the trainer, be careful of your fingers so that the seat does not pinch them.

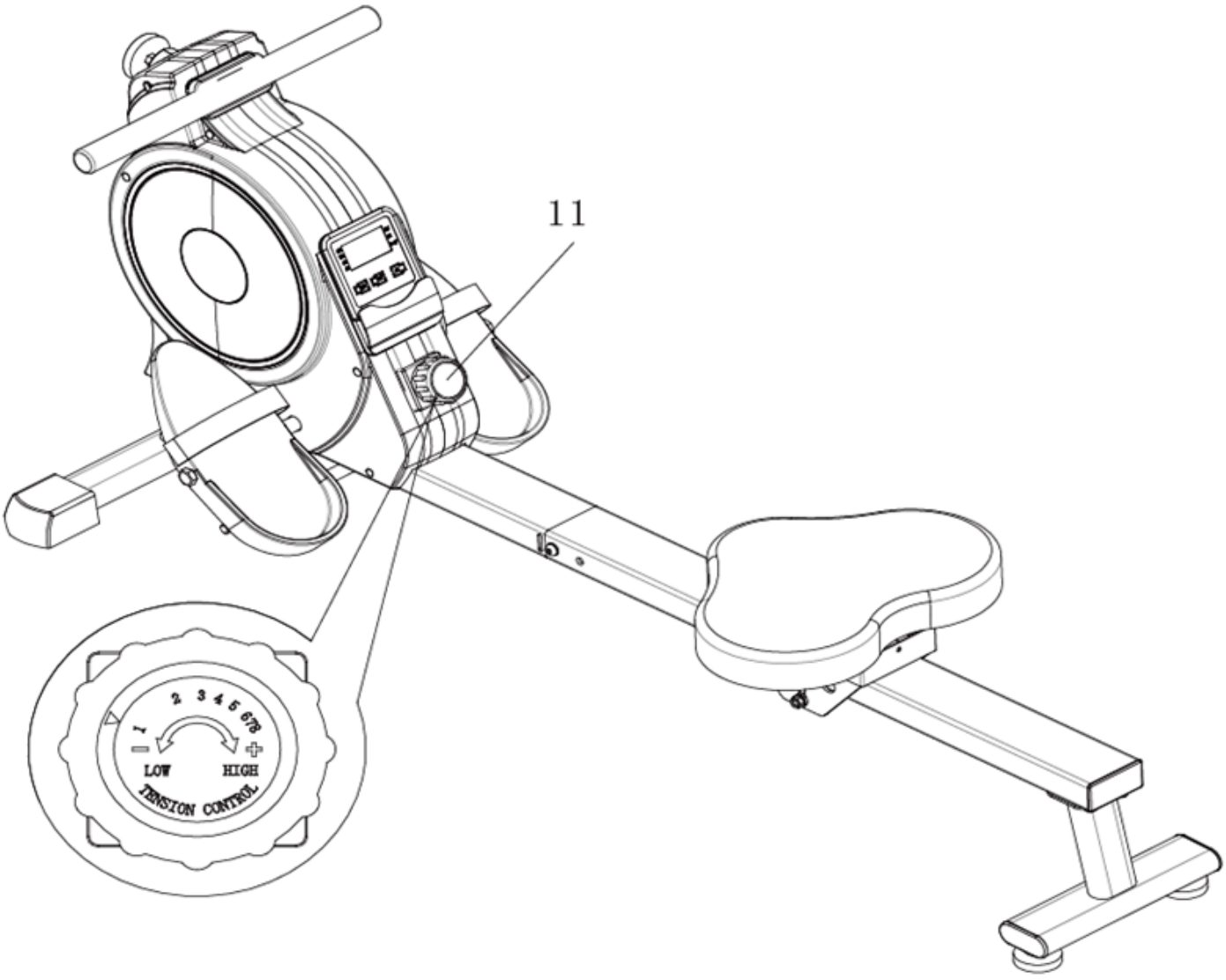
If you need to move the trainer, grab it by the rear levelers (23) and lift it slightly so that its weight is transferred to the transport wheels (X) at the front. Then move the trainer to desired place



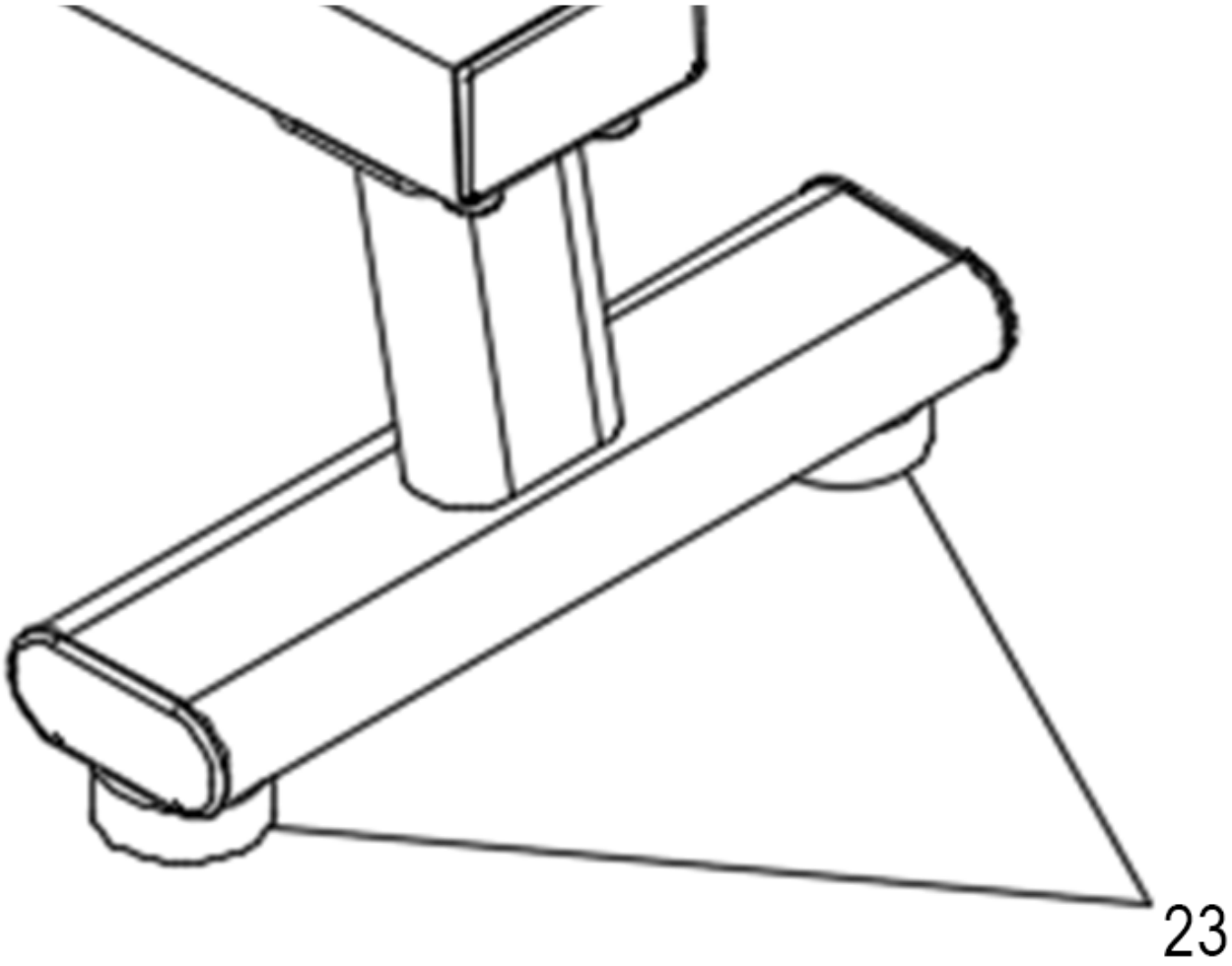
SAFETY INSTRUCTIONS

BEFORE THE START

1. To avoid injury due to incorrect or excessive load, the trainer may be operated only according to these instructions.
2. Before first operation and then after approx. 6 days of operation, it is necessary to check the strength of the connections.
3. Consult your doctor before beginning to use the trainer.
4. The medical findings should be the basis for your training program. Incorrect or excessive training can lead to health damage.
5. We recommend a regular check of the functionality and proper condition of the trainer.
6. The safety level of the device can be maintained only if it is regularly checked and protected against wear and possible damage.
7. Defective or damaged structural parts must be replaced without delay. Interventions in electrical parts may only be carried out by qualified personnel. Use only original VIFITO spare parts.
8. If the trainer is in service condition, it must not be used until the repair is carried out.
9. Observe the maximum permissible load capacity of the trainer and its determination according to the DIN EN957 standard.
10. The maximum weight capacity of the trainer is 150 kg.



Resistance adjustment: Turn the resistance adjustment knob (11) clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance.



Adjustment of levelers: If the trainer is not balanced, it can be balanced using the levelers (23). Turn the levelers (23) clockwise to increase the height; counterclockwise to decrease the height.

MONITOR

Button functions

- MODE - Press the button to select one of the functions. A long hold resets the total number of-shots (T.CNT).
- SET - Use this button to confirm the entered function
- RESET - Press this button to reset the measured values.

INSTRUCTIONS FOR USING THE FUNCTIONS

1. SCAN: Press the "MODE" button until "SCAN" appears, then the values on the monitor will change every 6 seconds in the following order: time - number of exercises - total number of exercises - distance - revolutions per minute - calories.
2. TIME: Press the “MODE” button until “TIME” appears, and press the “SET” button to set the function. The TIME function displays the exercise time from the beginning to the end of the workout.
3. COUNT: Press the “MODE” button until “COUNT” appears and press the “SET” button to set the function. The COUNT function displays the current number of shots.
4. T.COUNT: Displays the total number of shots since inserting the batteries into the display.
5. DIST: Displays the distance traveled from the beginning to the end of the exercise.
6. CALORIES: Press the “MODE” button until “CAL” is displayed, and press the “SET” button to set the function. It counts the calories burned from the beginning to the end of the exercise.

Monitor information

1. If nothing appears on the display or the data is blurred, replace the battery.
2. After 4 minutes of inactivity, the monitor will automatically turn off.
3. Once you start exercising or press any button, the monitor will automatically turn on.

HOW TO TRAIN?

You can perform controlled and dosed training with your trainer at home, regardless of the weather. Before you start training, read the following instructions carefully!

Planning and managing your training
Your current physical condition is the basis for training planning. With a stress test, your doctor can diagnose your personal performance, which is the basis for planning your training sessions. If you did not have a stress test performed, it is necessary to avoid high training loads in any case, or overload. For planning, you should remember the following principle: Endurance training is regulated by both the duration of the load and the intensity of the load.

Guideline values for endurance training

Intensity of the load: The intensity of the load is primarily controlled by your heart rate during training.

Maximum pulse: By maximum load we mean the achievement of an individual maximum pulse. The maximum heart rate depends on your age.

Approximate formula: Maximum heart rate per minute equals 220 beats minus age.

Example: Age 50 > 220 – 50 = 170 beats/min.

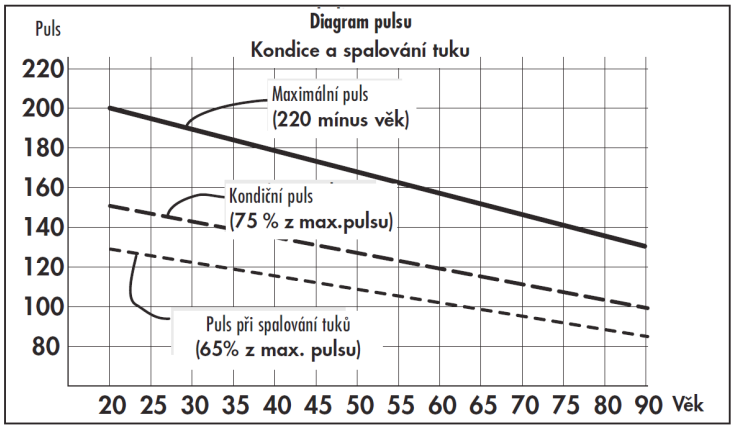
Pulse during exercise: The optimal intensity of the pulse after exercise is achieved at 65-75% of the individual cardiac/circulatory output (cf. diagram).

65% = training goal is fat burning

75% = training goal is fitness improvement

This value changes and depends on your age.

When training with the trainer, the intensity is regulated on the one hand by the speed of the shots and on the other hand by the magnetic brake. As the speed increases, the body load increases. Beginners should avoid too high tempo shots or training with a heavy load on the brake, as this could quickly exceed the recommended heart rate. When training, you should determine your individual speed and load so that you achieve the optimal heart rate according to the above data. Check your heart rate during training to see if you are training within your intensity range.



LOAD RANGE

Duration of one training unit and their frequency per week:
The optimal load range is ensured if 65-75% of the individual cardiac/circulatory output is achieved for a longer period of time.

Recommendation:

Training unit 10 minutes during daily training or training unit 20-30 minutes during training 2-3 times a week.

Training unit 30 – 60 minutes during training 1-2 times a week.
Beginners should not start with training units of 30-60 minutes.

CORRECT EXERCISE TECHNIQUE

- Important is correct body posture!
- The head is upright.
- Shoulders and arms are relaxed.
- Begin the movement by pushing your legs back, arms are still extended.
- The pull must be done with a stiff wrist.
- Always keep your legs slightly bent, never bend your knees completely!
- The feet are on the treads naturally, the heels are raised from the tread if necessary (depends on the flexibility of your tendons).
- Your muscles are in constant muscle tension and we never bend our knees because of the risk
- of injury.
- The knees should move in the same plane and we do not try to turn them to the sides!

WHILE EXERCISING, PAY ATTENTION TO:

- Round back during individual phases of movement.
- Full arm switching. This can lead to problems in the elbow joint area.
- Full leg switching. This can trigger problems in the knee joint area.

PHASES OF CORRECT THE EXERCISE TECHNIQUE

1) START POSITION - optimal posture, the grip of the handles is shoulder-width apart, arms stretched forward, legs bent, the body is in a slight forward bend with a straight back and the shoulders are in front of the hips.

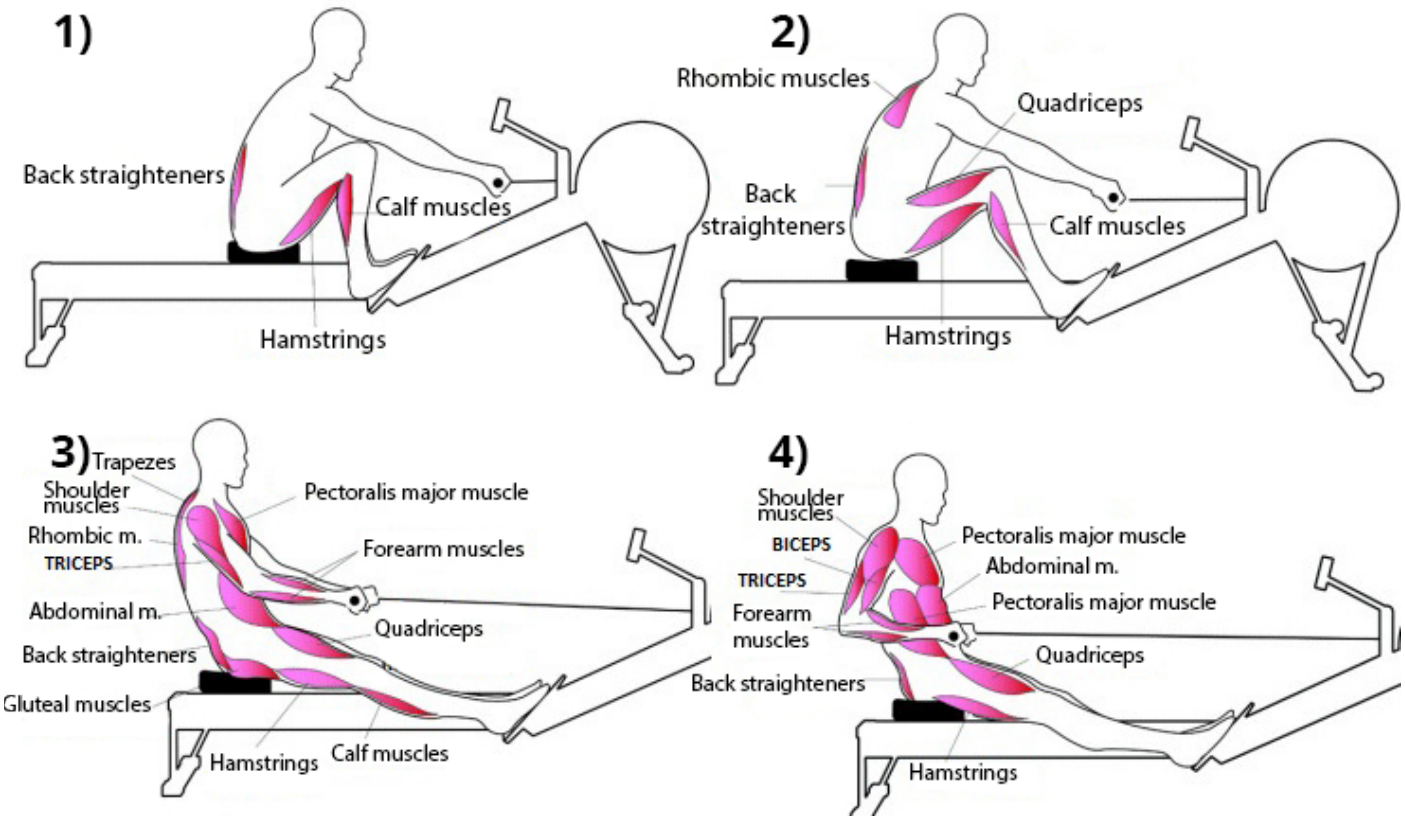
2) STARTING - the first movement is done only by the lower part of the body, the arms are not involved, the torso is still fixed in a slight forward bend with a straight back, we push our feet against the supports of the trainer as much as possible.

3) BODY WHILE RIDING - when the legs reach the halfway point of the movement, the torso joins in and directs the movement backward, which originates from the hips and lumbar spine with a straight back. The arms are still inactive.

4) ARMS IN "ON" MODE - When the legs are already almost extended and the torso passes through a vertical position, the arms themselves are added. The torso still continues in a slight tilt and the arms begin to forcefully pull the trainer's handle to the diaphragm.

RETURN TO THE ORIGINAL POSITION - return = rest, this phase should be 2x as long and slower than retracting itself, first go as first hands and when they reach above the knees, the torso begins to tip forward (the back is straight again), until the end go alone legs.

For beginners, we recommend that you start training the individual phases gradually and gradually get used to the correct technique. At first, focus only on your arms, then on the work of your torso and arms, then on the so-called "partial slide", where you learn the correct body position and the sequence of each engagement and return. Subsequently, we will focus on the work of the lower limbs, then add your torso and then connect the whole movement together. spojíme dohromady.



WARM-UP

Before each training session, there should always be a good warm-up, a light warm-up, followed by relaxation and stretching after the workout.

To maintain or improve your condition, we recommend exercising 3 times a week with at least one day off between workouts. After a few months of training, you can increase the frequency of training up to 4-5 training sessions per week. Remember that to achieve good results, exercise must be regular and become a fun part of your life. Regular stretching is also important for better muscle recovery and prevention of injury and "muscle fever."

Head release

Tilt your head to the right so that you feel a slight stretch in the muscles on the left side of your neck. Stay in this position for a few seconds. Repeat on the left side. Then tilt your head forward and then back. Repeat the exercise two or three times.

Forward bend to the toes

Slowly lean forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat the exercise two or three times.

Bowing to the side

Raise your arm as high as possible above your head. Lean slightly to the left until you feel the muscles on the right side tighten. Stay in the position for a few seconds, then relax and repeat on the other side as well. Repeat the exercise two or three times.

A slight bend in the knees

Keep your feet shoulder-width apart, arms extended in front of you. Bend your knees and smoothly go into a squat. Always keep an eye on the position of the knees, which must be firmly fixed. Repeat the exercise several times.

Lower back stretch

Get down on all fours. Extend your arms in front of you and bring your face closer to the floor. Carefully sit on your heels. You should feel a gentle stretch in your lower back.

Hamstring stretch

Sit on the floor with your right leg extended in front of you. Place the sole of your left foot against the inner thigh of your right leg. Bend towards the right foot and hold this position for 10 seconds. Relax and do the same with the other leg. Repeat the exercise two or three times.

WARM-UP PHASE

During the first 3-5 minutes of exercise, perform simple exercises and stretching exercises. During this phase, there should be an increase in body temperature, heart rate and blood circulation.

COOLING-DOWN PHASE

Very important phase, too. After each workout, you should slowly reduce the excercise speed for another 2-3 minutes.

The load for your next endurance training should basically be increased first through the load range, e.g. train daily for 20 minutes instead of 10 minutes or 3 times a week instead of 2 times.

In the following way, you can find out if your training has achieved the desired effect after a few weeks:

1. You can manage certain endurance performance with less cardiac/circulatory output.
2. You can sustain a certain endurance performance with the same cardiac/circulatoryoutput for a longer period of time.
3. After some cardio/circulatory exercise, you will recover faster than before.

Special training instructions

A few basic rules have to be remembered:

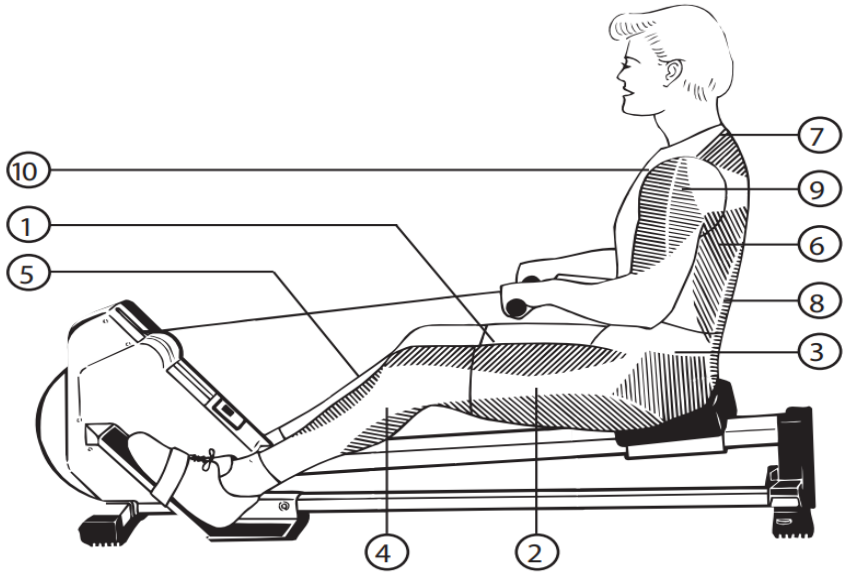
1. Before training, always pay attention to the correct position and stability of the trainer.
2. Train only with appropriate sports shoes.

During the first training units, firmly support yourself in the steps and the seat to avoid uncontro-lledmovements that could lead to a fall. Train with an even rhythm if possible.

WHICH PARTS ARE ACTIVATED WHEN ROWING?

When rowing, you activate all muscle parts, but certain zones are stressed more than others. Stressed zones are shown in the following figure. As the picture illustrates, when moving on the trainer, we load both the upper and lower body. Primary tension will be felt mainly in areas such as extensors (1), flexors (2) and tibia and calf muscles (5, 4).

As a result of the movement of the hips, the gluteal muscles are also stressed (3). In the torso area, rowing movements mainly affect the back muscles (6) and erectors (8), as well as trapezius muscles (7), deltoids (9) and arm extensors (10).



Problem	Cause	Solution	Note
Wobbling frame	Uneven floor, or incorrectly set levelers on the trainer.	Check that the levelers are correctly adjusted to your floor. Check that there is no dirt or other objects under the trainer that could cause instability of the trainer	This problem can be solved by yourself as part of home maintenance.
Squealing in the flywheel	Technical problem in the flywheel system.	It is necessary to remove the flywheel covers and carry out the repair.	Contact the service center for this problem.
The trainer has a low load resistance.	Magnet is moved away from the flywheel system orr mechanical damage	It is necessary to remove the flywheel covers and carry out the repair.	Contact the service center for this problem.

Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257