CZ SK

VIFITO

VIFITO AIR BIKE CROSS

AirBike

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-11
Údržba	12
Návod k obsluze	13-19
Tipy na trénink	20-22
Průvodce řešením problémů	23

SK

Bezpečnostné pokyny	24
Montáž trenažéra	25-32
Údržba	33
Návod na obsluhu	34-40
Tipy na tréning	41-43
Sprievodca riešením problémov	44

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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.
5. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
6. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
7. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
8. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
9. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
10. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a spojů.
11. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
12. Společnost Trinteco spol. s r.o., se sídlem Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt info@trinteco.cz tímto prohlašuje, že produkt VIFITO Air Bike Cross splňuje požadavky uvedené v NAŘÍZENÍ (EU) 2023/988 EVROPSKÉHO PARLAMENTU a RADY ze dne 10.května 2023 o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR). Všechna upozornění a bezpečnostní informace jsou uvedeny v návodu k produktu.
13. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
14. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
15. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.

Poznámka: Pokud nenaleznete některé díly v montážní sadě, tak jsou již z pravidla předmontované na komponentech z výroby.

SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	MONITOR	1	26	UCHYCENÍ SEDLA	1
2	ŠROUB M5*10	4	27	SEDLOVÁ TRUBKA	1
4	SLOUPEK MONITORU	1	28	PODLOŽKA M12	1
5	KABEL	1	29	ARETAČNÍ ŠROUB	1
7	ŠROUB M8*20	2	31	ARETAČNÍ ŠROUB	1
8	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8	11	34	ŠROUB M10	2
9	PODLOŽKA M8	9	35	PODLOŽKA M10	2
10	ŠROUB M8*16	7	36	MATICE M10	2
11	ZAOBLENÁ PODLOŽKA M8	6	37	VODÍCÍ TYČ L/R	2
13	ŘIDÍTKA L/R	2	39	PODLOŽKA M17	2
14	ŠROUB M8*43	4	40	DISTANČNÍ VLOŽKA	2
15	KRYTKA MATIC M8	4	41	MATICE M12	2
16	KRYTKA	2	42	PEDÁLY L/R	2
17	ŠROUB M8*16	2	48	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
18	PODLOŽKA M8	2	49	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
21	VLNOVÁ PODLOŽKA M19	2	50	KABEL	1
22	DLOUHÁ HŘÍDEL	1	51	SPOJOVACÍ DÍL	1
23	HYBNÁ TYČ L/R	2	76	KLIKA	2
24	SEDLO	1	89	HLAVNÍ RÁM	1
25	MATICE M8	5	98	PODLOŽKA M8	3

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



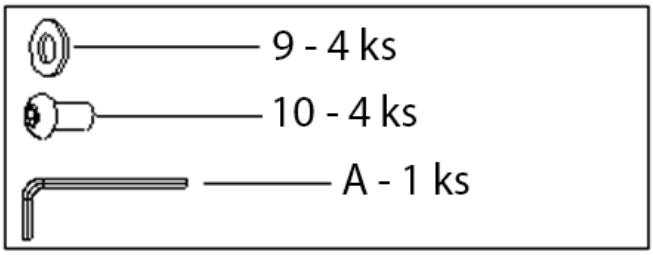
Upozornění:

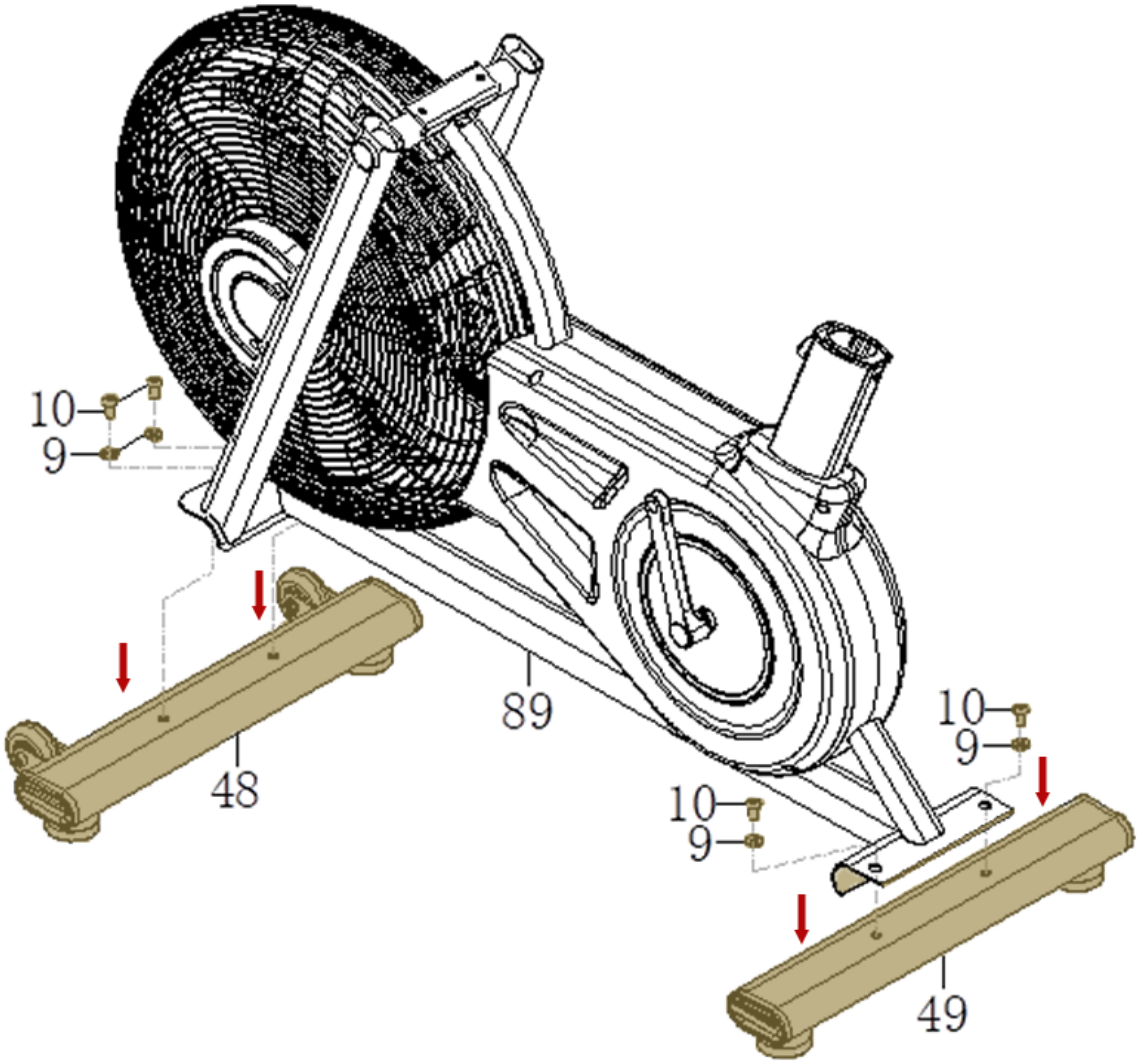
1. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
2. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

Pro maximální komfort je většina komponentů již předmontovano a na vás už zbyde jen pár úkonů. Před finálním sestavením si tedy prosím pozorně pročtěte veškeré instrukce. Zkontrolujte, že všechny vyobrazené díly pro montáž jsou součástí balení.

1. Vyjměte všechny komponenty z krabice a přehledně si je po jednom seřaďte a zkontrolujte.
2. Ujistěte se, že máte na montáž dostatečně volný prostor pro manipulaci



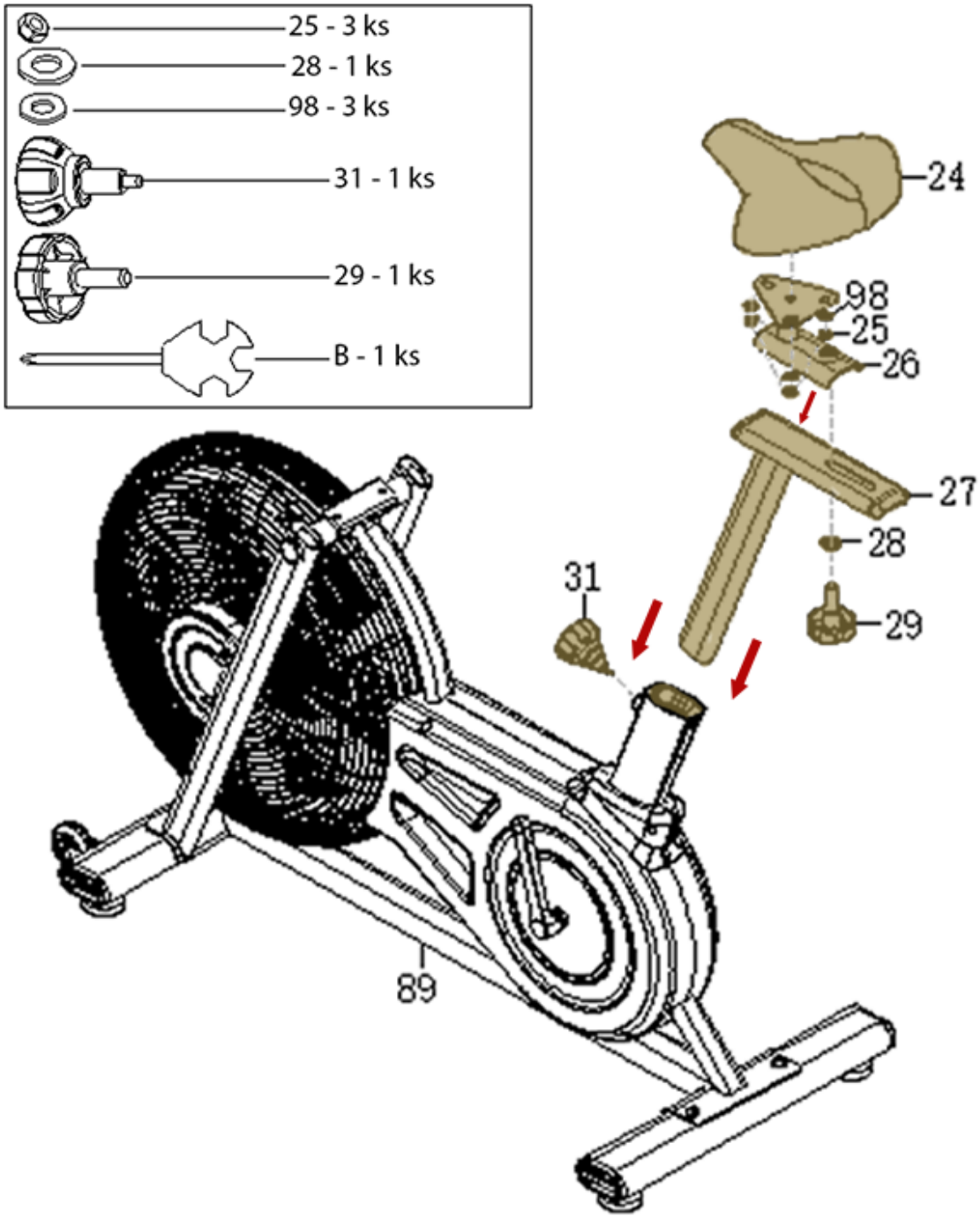


Krok 1 - Montáž předního a zadního stabilizátoru

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního (48) a zadního stabilizátoru (49) s hlavním rámem (89) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Odšroubujte čtyři šrouby M8*16 (10) a sundejte čtyři podložky M8 (9) z předního (48) a zadního stabilizátoru (49) pomocí imbusového klíče (A).

Imbusovým klíčem (A) přišroubujte přední (48) a zadní stabilizátor (49) k hlavnímu rámu (89) pomocí čtyř šroubů M8*16 (10) a čtyř podložek M8 (9).



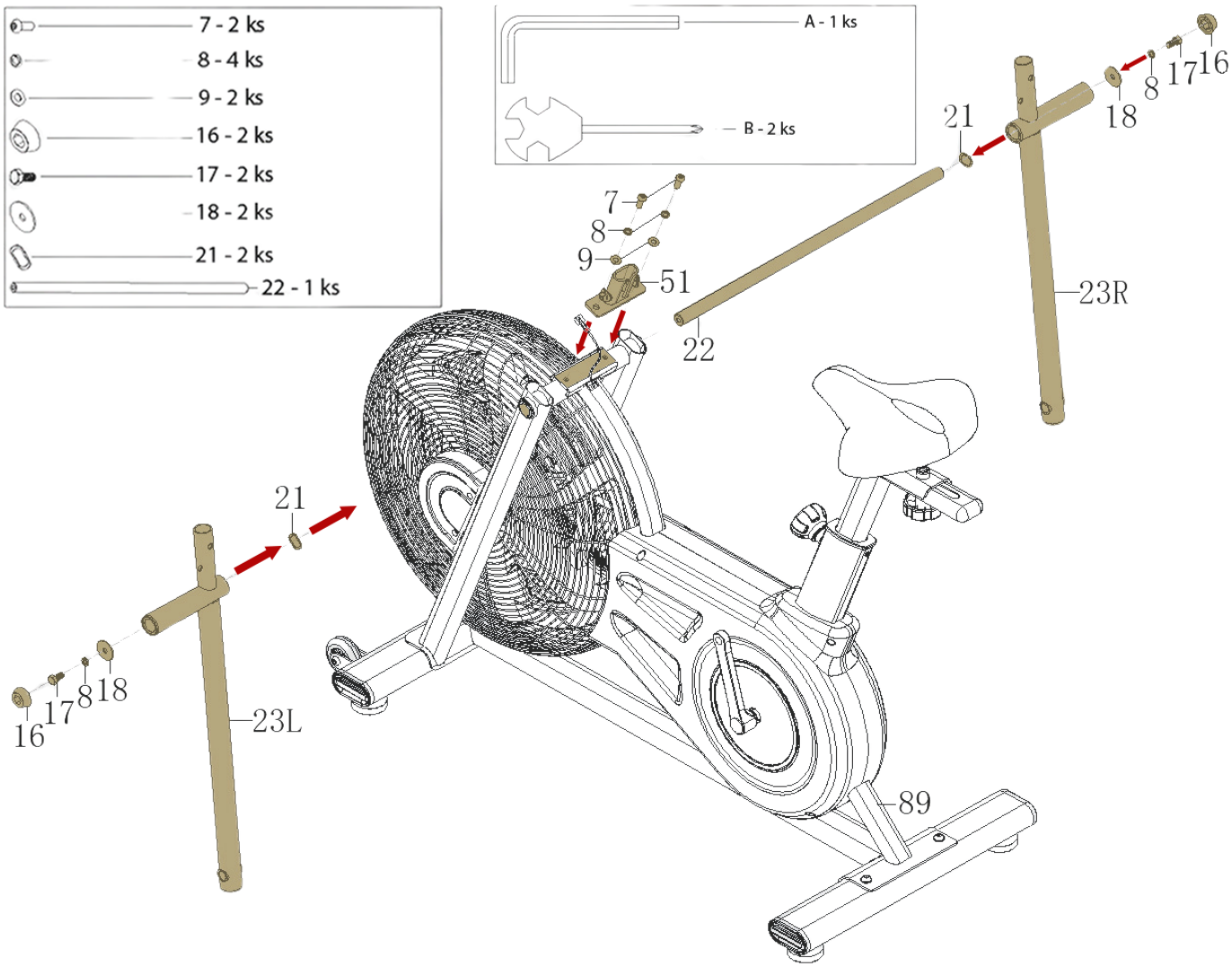
Krok 2 - Montáž sedla

Vložte sedlovou trubku (27) do hlavního rámu (89) a zajistěte ji aretačním kolíkem (31).

Vložte uchycení sedla (26) na sedlovou trubku (27) a zajistěte ho aretačním kolíkem (29) s podložkou M12 (28).

Odstraňte tři matice M8 (25) a tři podložky M8 (98) ze sedla (24) pomocí klíče (B). Poté klíčem (B) připevněte sedlo (24) k uchycení sedla (26) pomocí tří matic M8 (25) a tří podložek M8 (98).

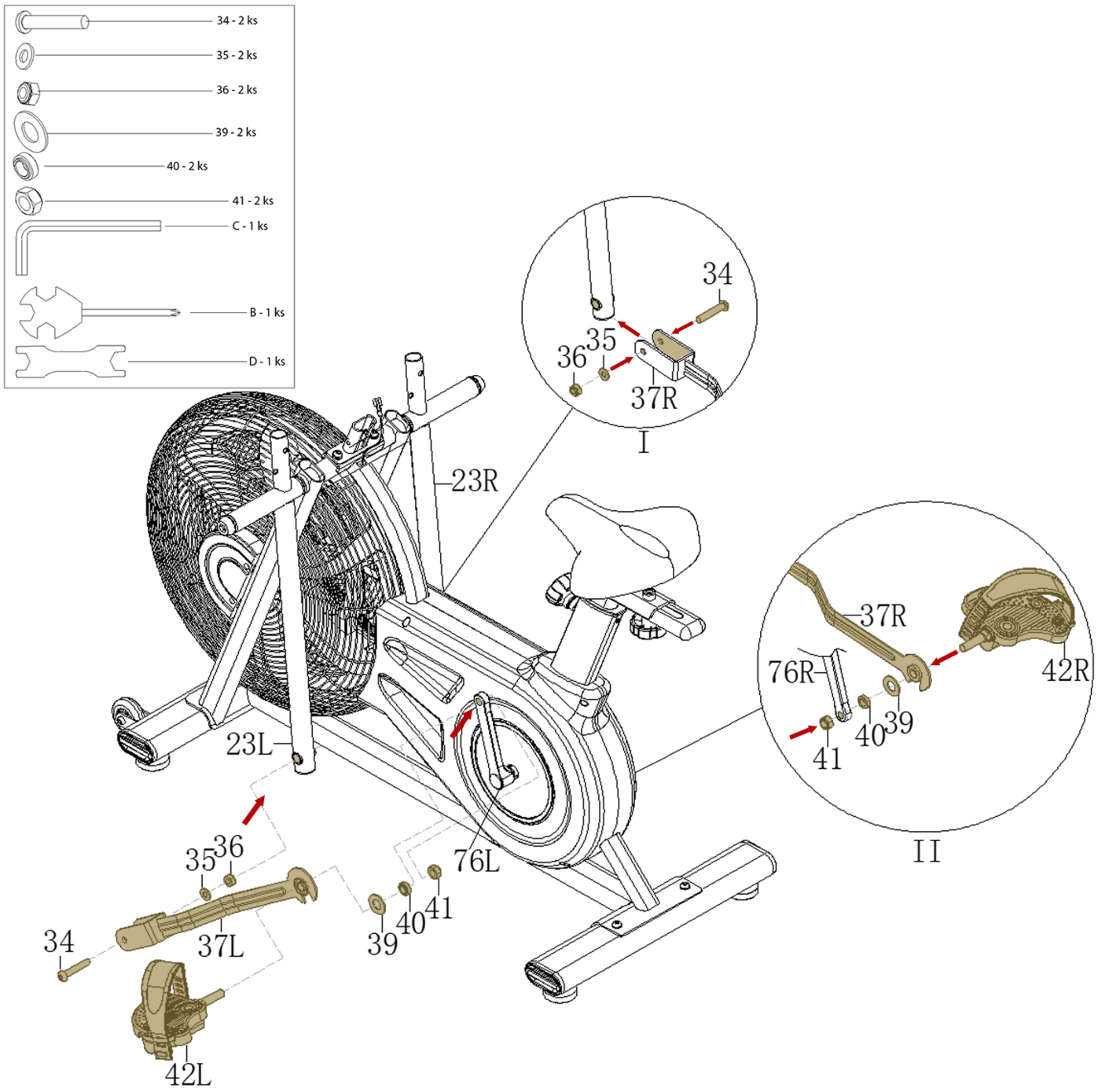
Poznámka: Sedlo si můžete kdykoliv upravit dle vašich potřeb v horizontální i vertikální poloze povolením a následným utažením aretačních šroubů (31 a 29).



Krok 3 - Montáž řídítek

Odstraňte dva šrouby M8*16 (17), dvě pružinové podložky M8 (8), dvě podložky M8 (18), dvě vlnové podložky M19 (21) a dva kryty (16) z dlouhé hřídele (22). Poté protáhněte dlouhou hřídel (22) skrz hlavní rám (89) tak, aby byla ve středu. Nakonec zajistěte hybné tyče (23 L/R) k dlouhé hřídeli (22) pomocí dvou šroubů M8*16 (17), dvou pružinových podložek M8 (8), dvou podložek M8 (18), dvou vlnových podložek M19 (21) a dvou krytů (16) na šrouby M8*16 (17).

Imbusovým klíčem (A) připevněte spojovací díl (51) k hlavnímu rámu (89) pomocí dvou šroubů M8*20 (7), dvou pružinových podložek M8 (8) a dvou podložek M8 (9).

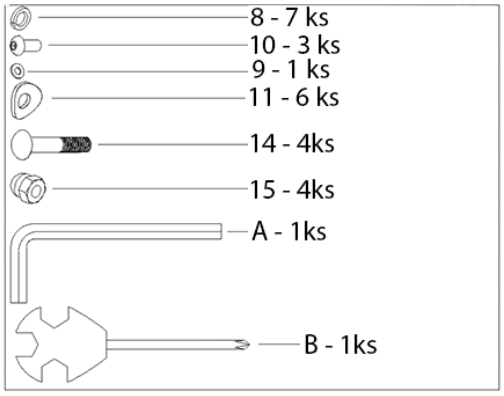


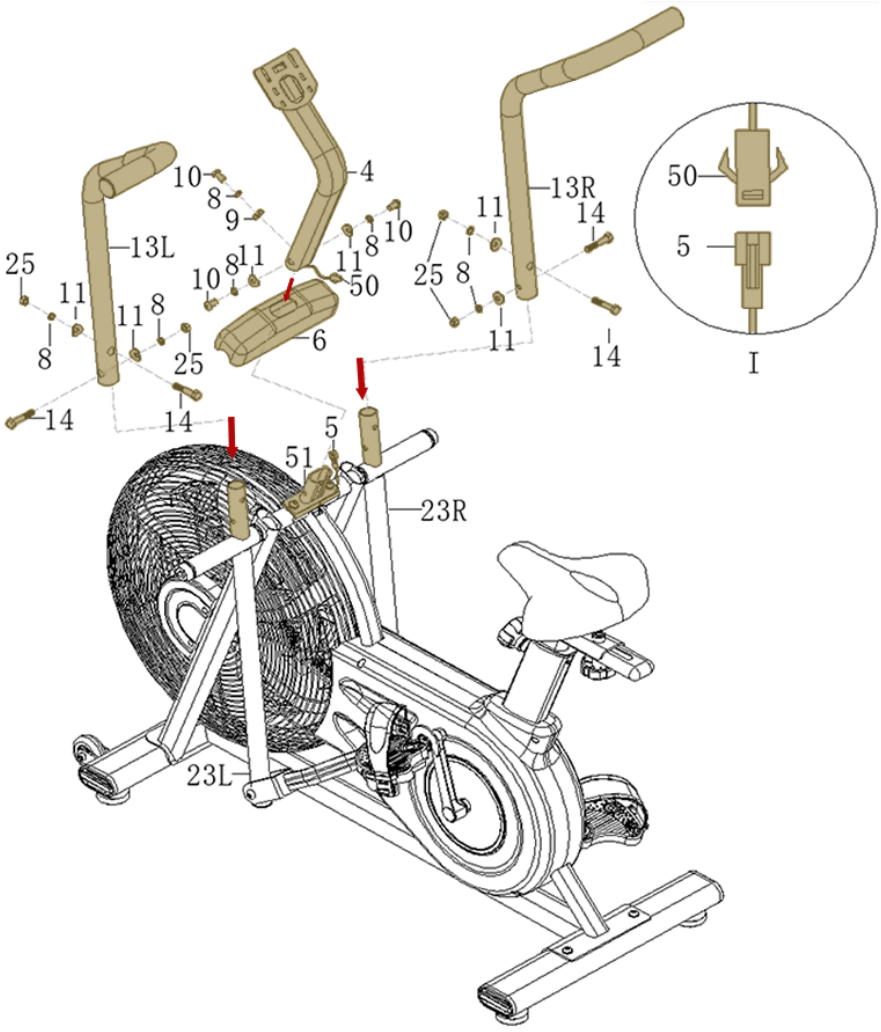
Krok 4 - Připevnění pedálů

Odstraňte dvě matice M12 (41) z pedálů (42 L/R).

Klíčemi (B a D) zajistěte vodící tyče (37 L/R) ke klikám (76 L/R) pomocí pedálů (42 L/R), dvou podložek M17 (39), dvou distančních vložek (40) a dvou matic M12 (41).

Odstraňte dva šrouby M10 (34), dvě podložky M10 (35) a dvě matice M10 (36) z vodící tyče (37 L/R) pomocí imbusového klíče (C) a klíče (D). Klíči (C a D) připevněte vodící tyče (37 L/R) k hybným tyčím (23 L/R) pomocí dvou šroubů M10 (34), dvou podložek M10 (35) a dvou matic M10 (36).





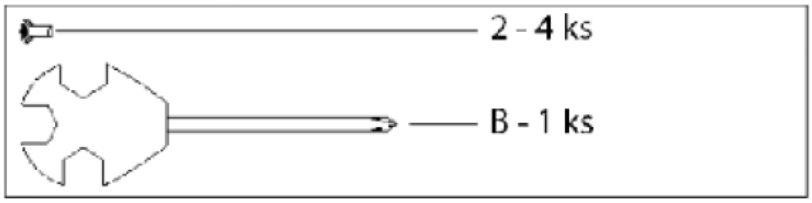
Krok 5 - Montáž řídítek

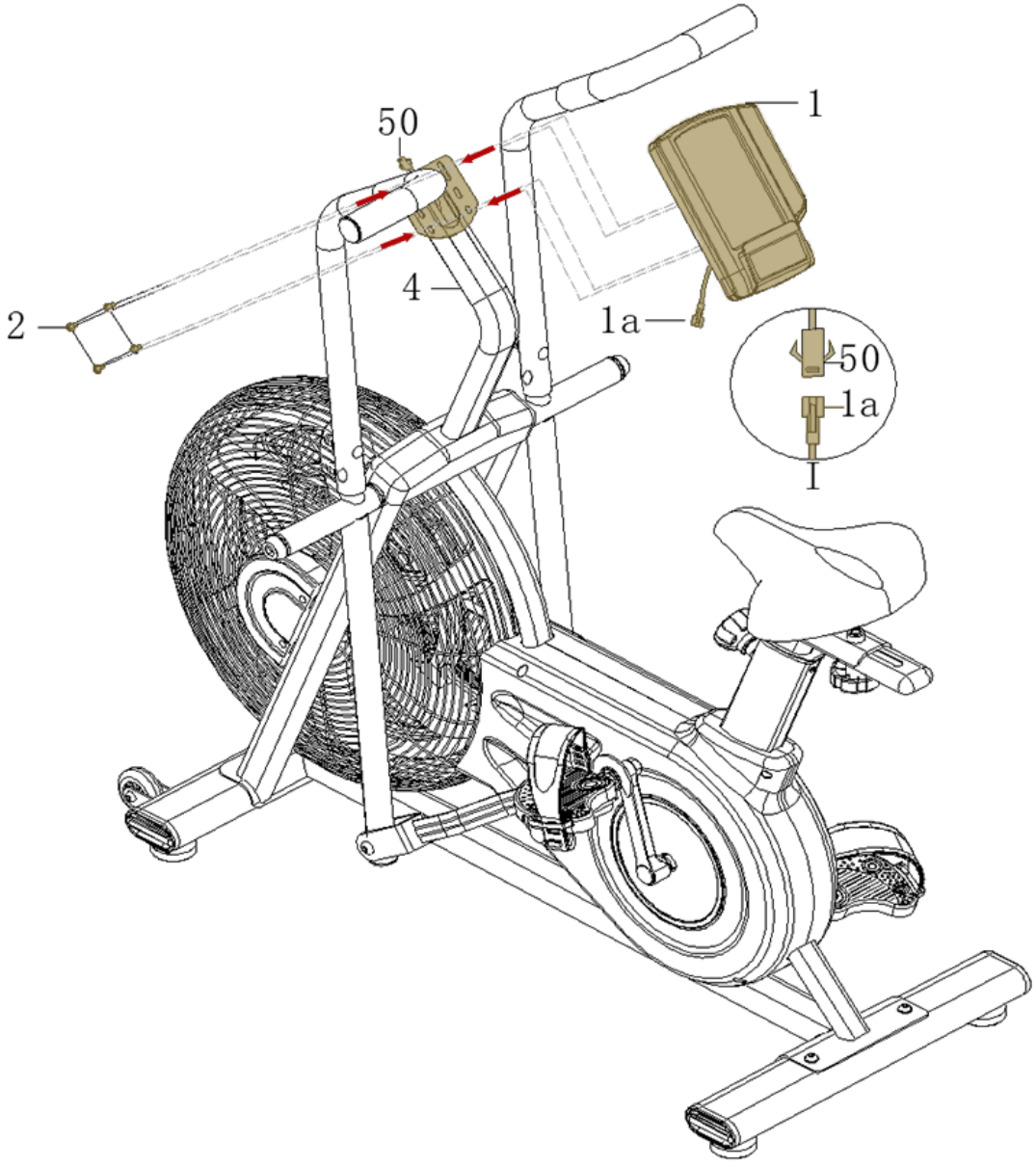
Odstraňte šrouby M8*16 (10), podložku M8 (9), pružinové podložky M8 (8) a zaoblené podložky M8 (11) ze spojovacího dílu (51) pomocí imbusového klíče (A).

Nasaďte kryt (6) na sloupek počítače (4), připojte kabel 1 (50) s kabelem 2 (91). Nasaďte sloupek počítače (4) na spojovací díl (51), a poté pomocí imbusového klíče (A) zajistěte šrouby M8*16 (10), pružinovými podložkami M8 (8), podložkami M8 (9) a zaoblenými podložkami M8 (11). Následně to zakryjte krytem (6).

Vložte řídítka (13 L/R) na hybné tyče (23 L/R) a zajistěte klíčem (B) pomocí šroubů M8*43 (14), zaoblených podložek M8 (11), pružinových podložek M8 (8) a krytky matic M8 (15).

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





Krok 6 - Připevnění PC konzole

Odšroubujte čtyři šrouby M5*10 (2) z počítače (1) pomocí klíče (B).

Připojte kabel 1 (50) ke kabelu počítače (1 a).

Zajistěte počítač (1) ke sloupku počítače (4) pomocí čtyř šroubů M5*10 (2) a klíče (B).

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

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené.



Upozornění:

1. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
2. 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.

ČIŠTĚNÍ

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.

APLIKACE VAZELÍNY PRO ZAMEZENÍ VRZÁNÍ

Vazelínu je potřeba aplikovat na všechny třecí kovové plochy a spoje, jak je zmíněno v montážní sekci.

TIP: Po aplikaci vazelíny se snažte přebytečnou vazelínu setřít papírovou utěrkou. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

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. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením.
10. Po každém tréninku otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru do 120 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

PŘIZPŮSOBENÍ TRENAŽÉRU

Trenažér je možné přizpůsobit požadavkům uživatele, v závislosti na jeho výšce. Nastavitelné je sedlo v horizontální i vertikální poloze.

NASTAVENÍ VYROVNÁVAČŮ NEROVNOSTÍ

Trenažér disponuje vyrovnávači nerovností. Pokud není trenažér stabilní, otočte kolečky pro vyrovnání.

NASTAVENÍ HORIZONTÁLNÍ POZICE SEDLA

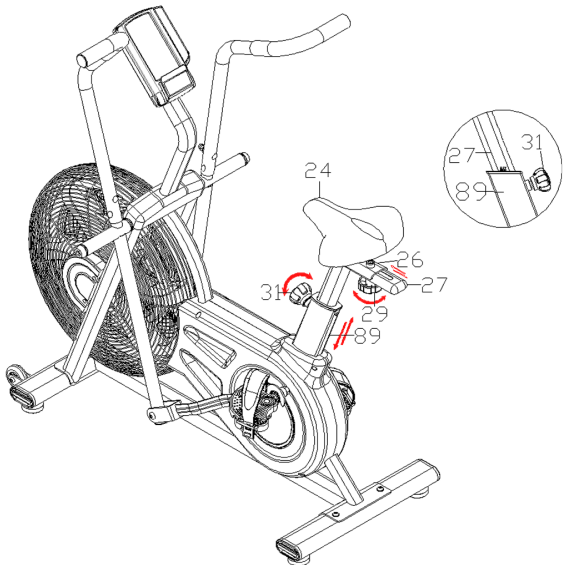
Sedlo může být nastaveno horizontálně dle vašich požadavků.

- Povolte aretační šroub sedla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.

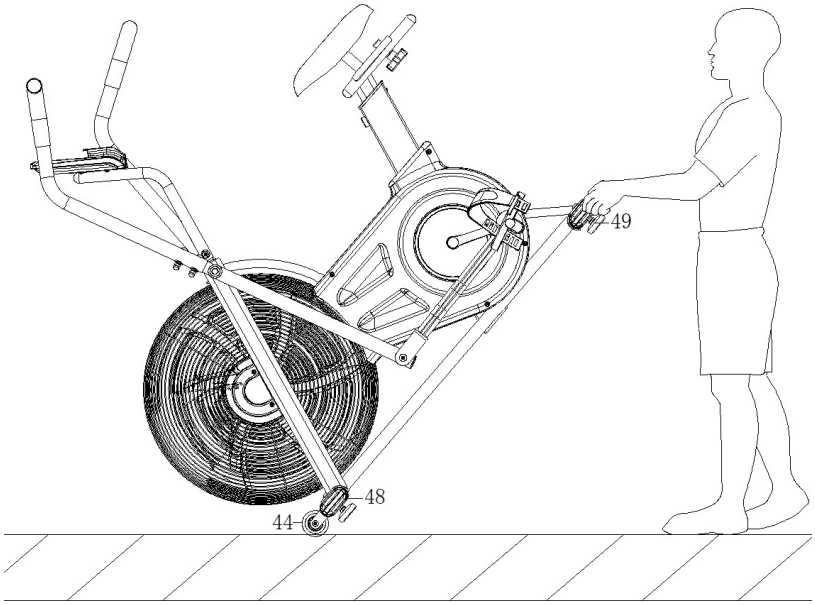
NASTAVENÍ VERTIKÁLNÍ POZICE SEDLA.

Sedlo může být nastaveno vertikálně dle vašich požadavků. Nohy by měly být téměř napnuté k zemi, na pedálech by měly být v nejnižší pozici mírně pokrčené.

- Povolte aretační šroub sedadla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.



Trenažér disponuje v přední části transportním kolečky pro snadný přesun.



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



NASTAVENÍ PC KONZOLE

BATERIE:

- K napájení PC konzole se používají 2 baterie typu AAA.

ZAPNUTÍ:

- Stisknutím libovolného tlačítka přejdete do pohotovostního režimu

VYPNUTÍ:

- V pohotovostním režimu se monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Při spuštění intervalového programu se monitor automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

PŘEHLED DISPLEJE A TLAČÍTEK NA KONZOLI:

START - Pro rychlý start tréninku, nebo pokračování při jeho pozastavení tlačítkem STOP.

STOP - Při zmáčknutí tlačítka pozastavíte trénink, při podržení cca 2 sekund restartujete monitor

UP/DOWN (Nahoru/Dolů) - Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru a zvyšování a snižování nastavovaných hodnot. Stisknutím během tréninku nastavujete úroveň zátěže.

TARGET DISTANCE (Cílová vzdálenost) - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Distance (Cílová vzdálenost).

TARGET CALORIES (Cílové kalorie) - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Calories (Cílové kalorie).

TARGET HEART-RATE - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Heart-rate (Cílová tepová frekvence).

TARGET TIME - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Time (Cílový čas).

INTERVAL - Tlačítky zvolíte mezi intervalovými programy 10/20, 20/10 a CUSTOM (nastavitelný).

ENTER - Tlačítkem ENTER potvrdíte svůj výběr zvolené funkce nebo programu trenažéru. Tímto tlačítkem také potvrdíte všechny zadané hodnoty při nastavování tréninku.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

RPM - Počet otáček za minutu, zobrazené hodnoty 0 - 199 otáček.

SPEED - Aktuální rychlost, zobrazené hodnoty 0,0 - 99,9 km/h

TIME - Čas tréninku, zobrazované hodnoty 00:00 - 1:59:59 minut.

DISTANCE - Ujetá vzdálenost od začátku tréninku, zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 km.

CALORIES - Počet spálených kalorií od začátku cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 999 kcal.

WATT - Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech, zobrazované hodnoty 0 - 1999 Watt.

PULZ - Zobrazuje aktualní tepovou frekvenci, zobrazované hodnoty 30 - 230 tepů za minutu.

PROGRAMY

MANUAL MODE (MANUÁLNÍ REŽIM)

V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko START pro rychlé spuštění tréninku (ozve se pípnutí po dobu 1 s), který začne počítat celkový čas, aktuální čas tréninku, vzdálenost, kalorie, watty, rychlost a otáčky. Pokud máte připojený hrudní pás, bliká vám kontrolka srdce a ukazuje se tep (pokud nemáte připojený hrudní pás zobrazuje se „P“). Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 4 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

INTERVAL 20/10

Po zvolení programu „INTERVAL 20/10 “ stiskněte klávesu ENTER (tlačítko INTERVAL 20/10 se rozsvítí a zazní pípnutí po dobu 1 s). Pro zahájení programu stiskněte tlačítko START. Každé kolo začne odpočítáváním od 3 do 0 (každou vteřinu zazní pípnutí). „20“ představuje 20 sekund na cvičení a „10“ je 10 sekund na odpočinek (interval má 8 kol). Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 4 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

INTERVAL 10/20

Po zvolení programu „INTERVAL 10/20 “ stiskněte klávesu ENTER (tlačítko INTERVAL 10/20 se rozsvítí a zazní pípnutí po dobu 1 s). Pro zahájení programu stiskněte tlačítko START. Každé kolo začne odpočítáváním od 3 do 0 (každou vteřinu zazní pípnutí). „10“ je 10 sekund tréninku a „20“ představuje 20 sekund odpočinku (interval má 8 kol). Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 4 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

VLASTNÍ INTERVAL

Po zvolení programu „CUSTOM INTERVAL“ máte možnost nastavit hodnoty intervalu 00/XX v rozmezí 1-99 pomocí tlačítek „UP/DOWN“. Potvrďte výběr tlačítkem ENTER (tlačítko INTERVAL 00/XX se rozsvítí a zazní pípnutí po dobu 1 s). V druhém kroku vyberte čas tréninkového kola v rozmezí 0:00 - 9:59 minut a potvrďte tlačítkem ENTER (ozve se pípnutí po dobu 1 s). Poté vyberte čas odpočinkového kola v rozmezí 0:00 - 9:59 minut a potvrďte tlačítkem ENTER (ozve se pípnutí po dobu 1 s). Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 4 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

TARGET TIME

V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko Target Time (rozsvítí se TIME a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN si upravte požadovanou hodnotu času a potvrďte ji tlačítkem ENTER (ozve se pípnutí po dobu 1 s). Během tréninku bude program „TIME“ odpočítávat čas od přednastavené hodnoty. Program se spustí, jakmile uživatel zmáčkne tlačítko START. Po dokončení programu zazní zvukový alarm. Hodnotu cílového času lze nastavit od 0:00 do 1:59:59h. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 2 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

TARGET DISTANCE

V pohotovostním režimu máčkněte tlačítko Target Distance (rozsvítí se DISTANCE a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN si upravte požadovanou hodnotu vzdálenosti a potvrďte ji tlačítkem ENTER (ozve se pípnutí po dobu 1 s). Během tréninku bude program „DISTANCE“ odpočítávat od přednastavené hodnoty vzdálenosti. Program se spustí, jakmile uživatel zmáčkne tlačítko START. Po dokončení programu zazní zvukový alarm. Hodnotu cílové vzdálenosti lze nastavit od 100 do 9999 metrů. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 2 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

TARGET CALORIES

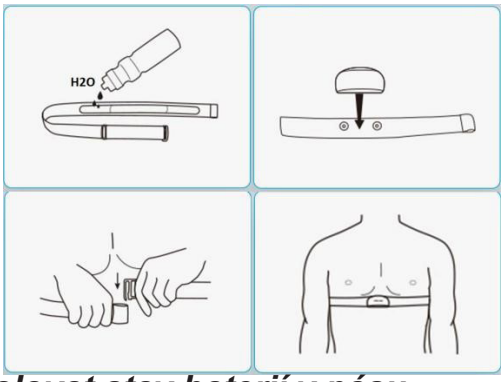
Zmáčkněte tlačítko Target Calories (rozsvítí se CALORIES a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN si upravte požadovanou hodnotu kalorií. Během tréninku bude program „CALORIES“ odpočítávat od přednastavené hodnoty kalorií. Program se spustí, jakmile uživatel zmáčkne tlačítko START. Po dokončení programu zazní zvukový alarm. Hodnotu cílového počtu kalorií lze nastavit od 0 do 999 kalorií. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 2 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

TARGET HEART-RATE

Zmáčkněte tlačítko Target Heart-Rate (rozsvítí se HR a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN si nastavte svůj věk. Během tréninku bude program „HEART-RATE“ hlásit překročení tepových hodnot, a to, pokud tepová frekvence klesne pod 65% hodnoty nebo pokud přesáhne 85% hodnoty, ideální tepové rozmezí je mezi 65-85 %. Program se spustí, jakmile uživatel zmáčkne tlačítko START. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku, pozastavíte trénink (ozve se pípnutí po dobu 0,5 s každých 30 s a všechny hodnoty budou zobrazovány na displeji každé 2 s). Opětovným zmáčknutím START znovu spustíte trénink. Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP (na displeji se zobrazí všechny měřené hodnoty).

FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE

Snímání tepu přes bluetooth hrudní pás:



1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasaďte si hrudní pás na hrudník těsně pod bradavky na střed hrudníku.
4. Počkejte pár vteřin než se vyobrazí hodnota tepu na displeji. Spojení proběhne automaticky, není potřeba nic zapínat.

TIP: Při nefunkčnosti snímání doporučujeme překontrolovat stav baterií v pásu.

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.

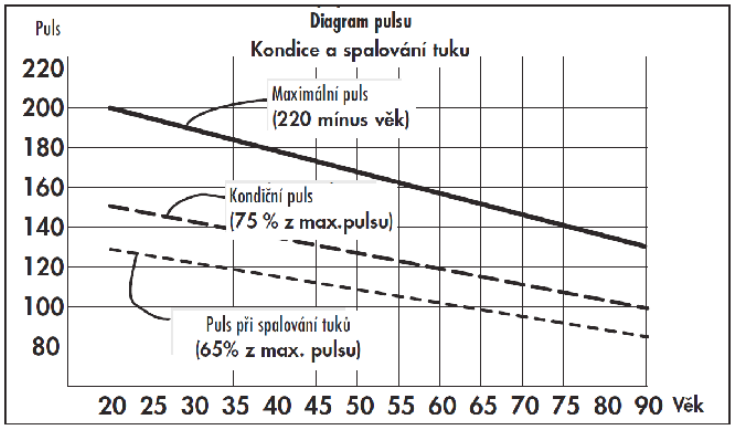
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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 šlapání a na druhé straně brzdou. Se stoupající rychlostí se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa šlapání 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.

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 měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.
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. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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.

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 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.

Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Viklající se rám	Nerovná podlaha, případně nesprávně nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéru	Zkontrolujte, že trenažér stojí na rovném povrchu a nejsou pod ním nečistoty.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Na PC konzoli se nic nezobrazuje	Vybité baterie, nebo špatně zapojený komunikační kabel.	Vyměňte baterie a zkontrolujte propojení komunikačních kabelů	V případě, že problém přetrvává kontaktujte 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. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri, okrem na to určených (držiaky na fľašu s pitím).
4. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
5. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
6. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
7. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
8. Spoločnosť Trinteco spol. s r.o., so sídlom Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt info@trinteco.cz týmto prehlasuje, že produkt VIFITO Air Bike Cross spĺňa požiadavky uvedené v NARIADENÍ (EU) 2023/988 EURÓPSKEHO PARLAMENTU a EUROPSKÉHO PARLAMENTU. Všetky upozornenia a bezpečnostné informácie sú uvedené v návode k produktu.
9. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
10. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
11. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.



Upozornenie:

1. Pred montážou trenažéru a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržujte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
4. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov k údržbe a používaniu trenažéra v rozpore s návodom k použitiu môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zo taviť podľa čísel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textácii číslovkou v zátvorkách.

Poznámka: Pokiaľ nenájdete niektoré diely v montážnej sade, tak sú už z pravidla predmontované na komponentoch z výroby.

ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	MONITOR	1	26	UCHYTENIE SEDLA	1
2	SKRUTKA M5*10	4	27	SEDLOVÁ RÚRKA	1
4	STĹPIK MONITORU	1	28	PODLOŽKA M12	1
5	KÁBEL	1	29	ARETAČNÁ SKRUTKA	1
7	SKRUTKA M8*20	2	31	ARETAČNÁ SKRUTKA	1
8	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8	11	34	SKRUTKA M10	2
9	PODLOŽKA M8	9	35	PODLOŽKA M10	2
10	SKRUTKA M8*16	7	36	MATICE M10	2
11	ZAOBLENÁ PODLOŽKA M8	6	37	VODIACI TYČ L/R	2
13	RIEDÍTKA L/R	2	39	PODLOŽKA M17	2
14	SKRUTKA M8*43	4	40	DISTANČNÁ VLOŽKA	2
15	KRYTKA MATIC M8	4	41	MATICE M12	2
16	KRYTKA	2	42	PEDÁLE L/R	2
17	SKRUTKA M8*16	2	48	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
18	PODLOŽKA M8	2	49	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
21	VLNOVÁ PODLOŽKA M19	2	50	KÁBEL	1
22	DLHÝ HRIADEĽ	1	51	SPOJOVACÍ DIEL	1
23	HYBNÁ TYČ L/R	2	76	KĽUČKA	2
24	SEDLO	1	89	HLAVNÝ RÁM	1
25	MATICE M8	5	98	PODLOŽKA M8	3

MONTÁŽ TRENAŽÉRA



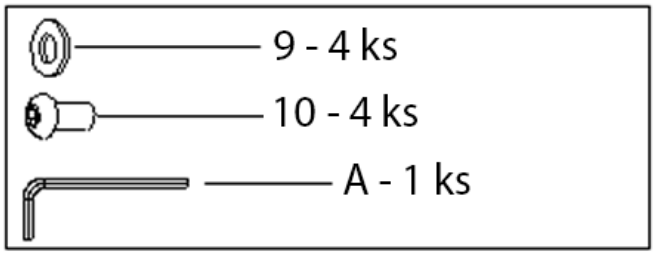
Upozornenie:

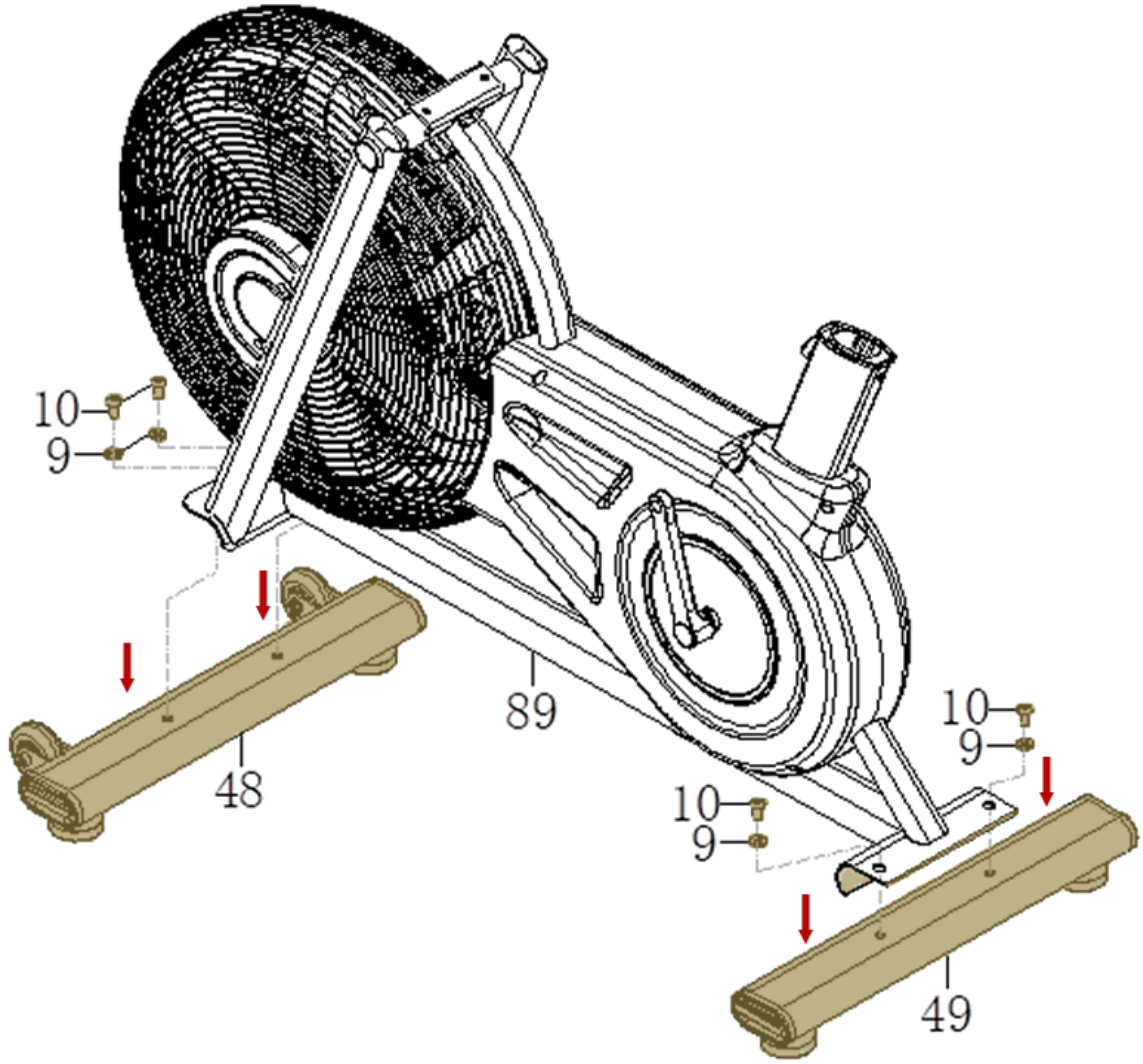
1. 1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnost venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov k údržbe a používánie trenažéru v rozpore s návodom k použitiu môžu viesť k poškodeniu trenažéru, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

Pre maximálny komfort je väčšina komponentov už predmontovaná a na vás už zostane len pár úkonov. Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie. Skontrolujte, že všetky vyobrazené diely pre montáž sú súčasťou balenia.

1. Vyberte všetky komponenty z krabice a prehľadne si ich po jednom zoraďte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor na manipuláciu.



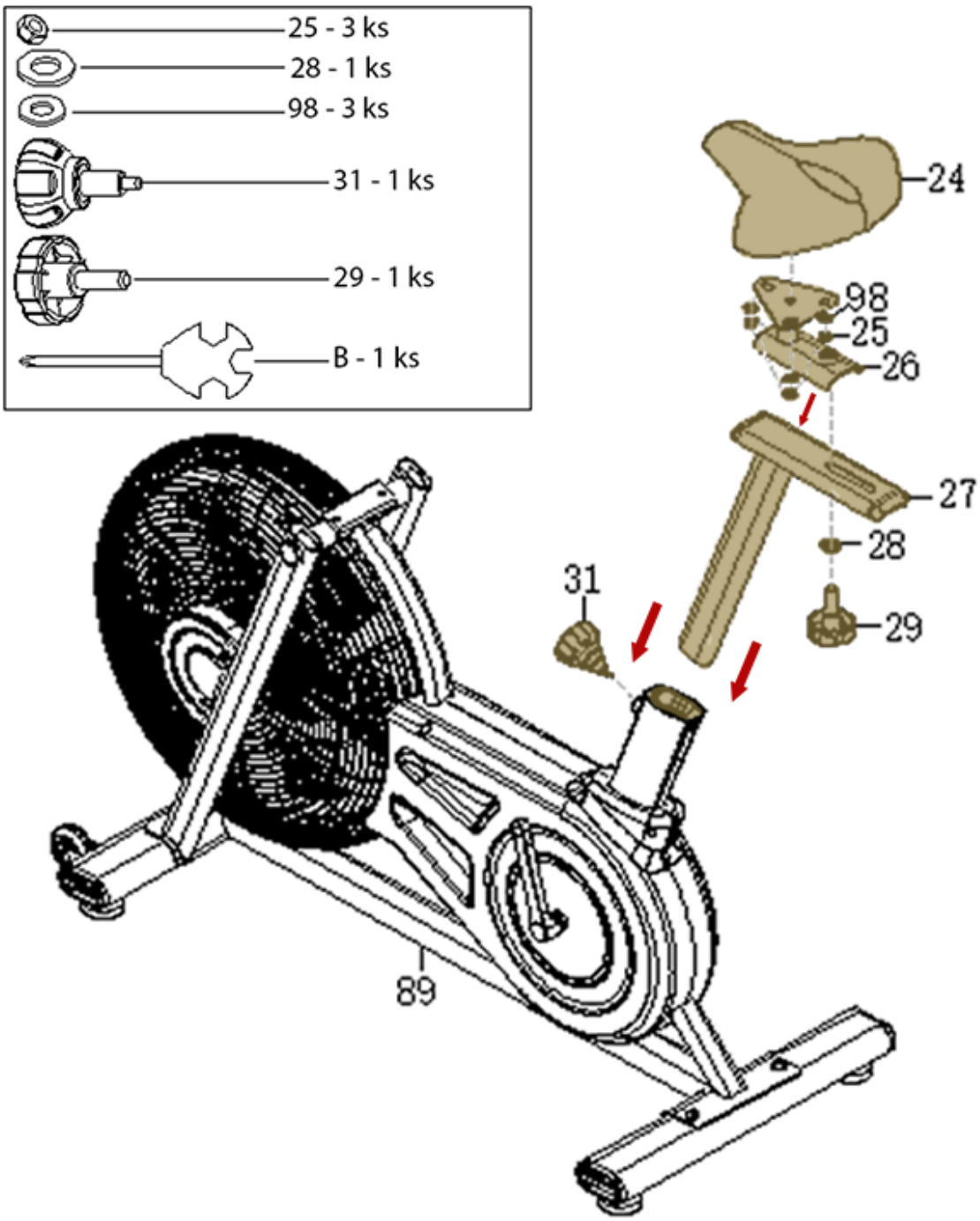


Krok 1 - Montáž predného a zadného stabilizátora

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného (48) a zadného stabilizátora (49) s hlavným rámom (89) tenkú vrstvu vazelíny na elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Odskrutkujte štyri skrutky M8*16 (10) a zložte štyri podložky M8 (9) z predného (48) a zadného stabilizátora (49) pomocou imbusového kľúča (A).

Imbusovým kľúčom (A) priskrutkujte predný (48) a zadný stabilizátor (49) k hlavnému rámu (89) pomocou štyroch skrutiek M8*16 (10) a štyroch podložiek M8 (9).



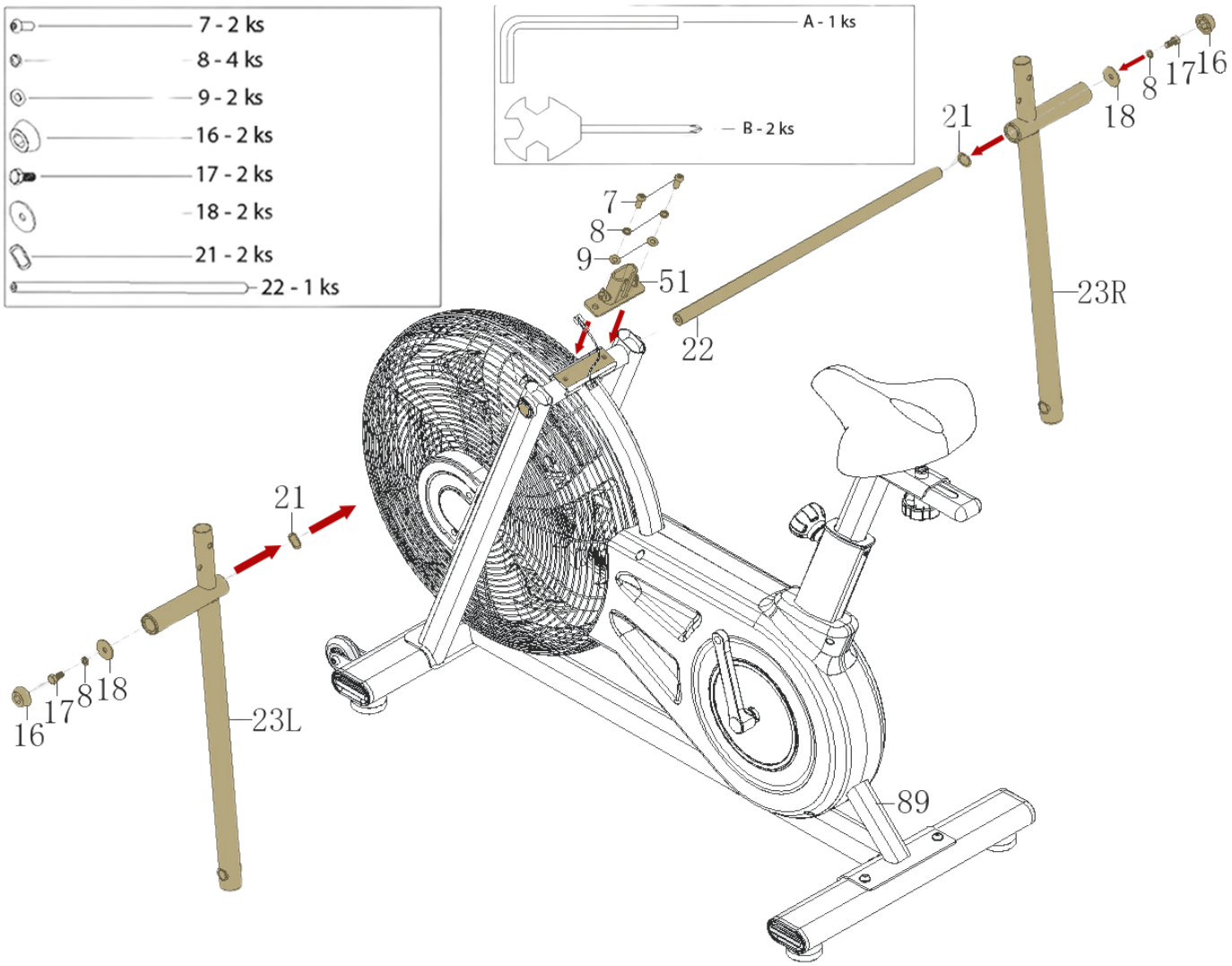
Krok 2 - Montáž sedla

Vložte sedlovú rúrku (27) do hlavného rámu (89) a zaistite ju aretačným kolíkom (31).

Vložte uchytenie sedla (26) na sedlovú rúrku (27) a zaistite ho aretačným kolíkom (29) s podložkou M12 (28).

Odstráňte tri matice M8 (25) a tri podložky M8 (98) zo sedla (24) pomocou kľúča (B). Potom kľúčom (B) pripevnite sedlo (24) na uchytenie sedla (26) pomocou troch matíc M8 (25) a troch podložiek M8 (98).

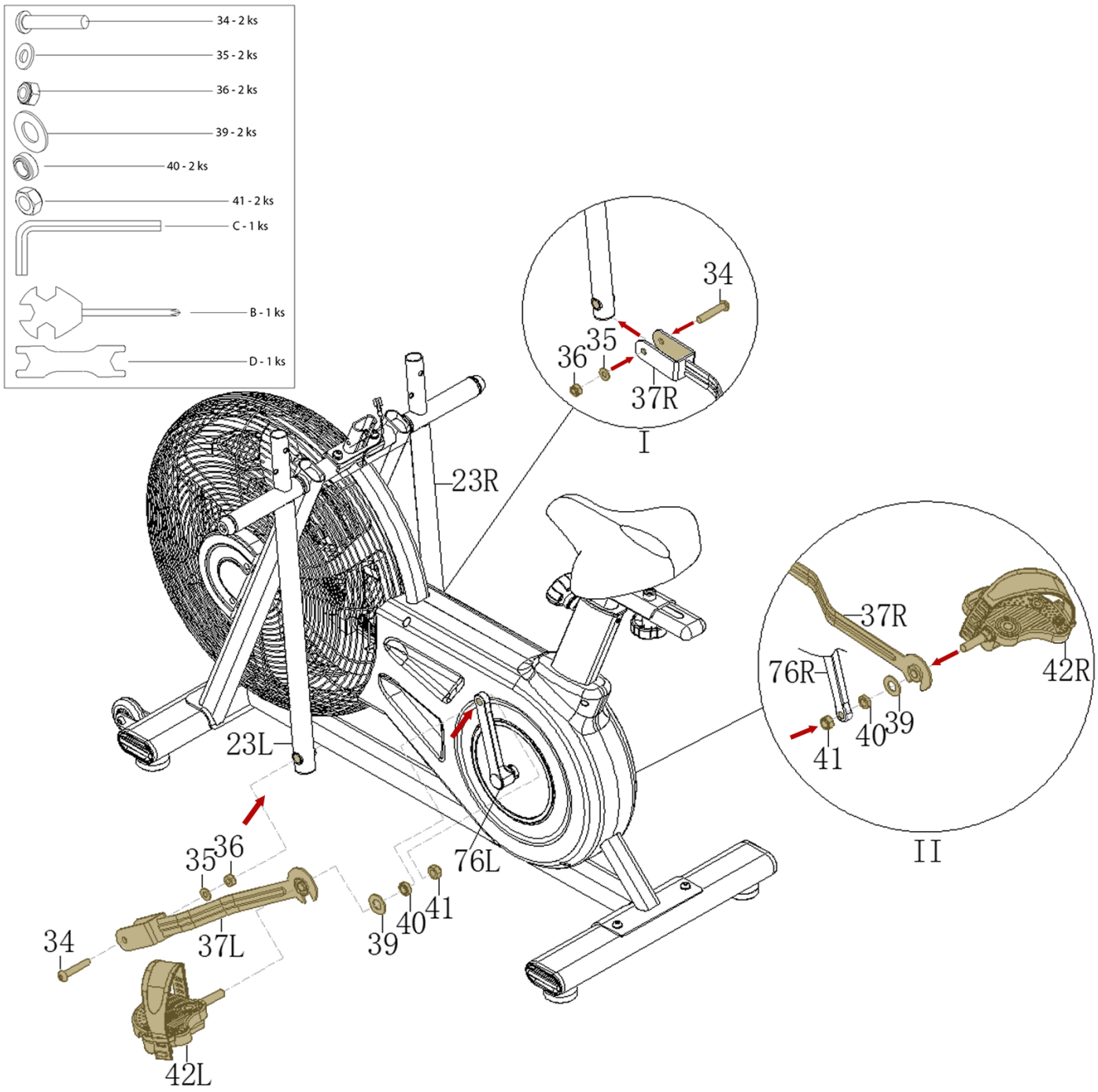
Poznámka: Sedlo si môžete kedykoľvek upraviť podľa vašich potrieb v horizontálnej aj vertikálnej polohe povolením a následným utiahnutím aretačných skrutiek (31 a 29).



Krok 3 - Montáž riadidiel

Odstráňte dve skrutky M8*16 (17), dve pružinové podložky M8 (8), dve podložky M8 (18), dve vlnové podložky M19 (21) a dva kryty (16) z dlhého hriadeľa (22). Potom pretiahnite dlhý hriadeľ (22) cez hlavný rám (89) tak, aby bol v strede. Nakoniec zaistite hybné tyče (23 L/R) k dlhému hriadeľu (22) pomocou dvoch skrutiek M8*16 (17), dvoch pružinových podložiek M8 (8), dvoch podložiek M8 (18), dvoch vlnových podložiek M19 (21) a dvoch krytov (16) na skrutky M8*16.

Imbusovým kľúčom (A) pripevnite spojovací diel (51) k hlavnému rámu (89) pomocou dvoch skrutiek M8*20 (7), dvoch pružinových podložiek M8 (8) a dvoch podložiek M8 (9).

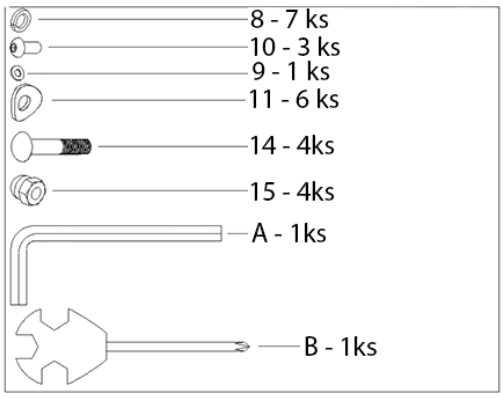


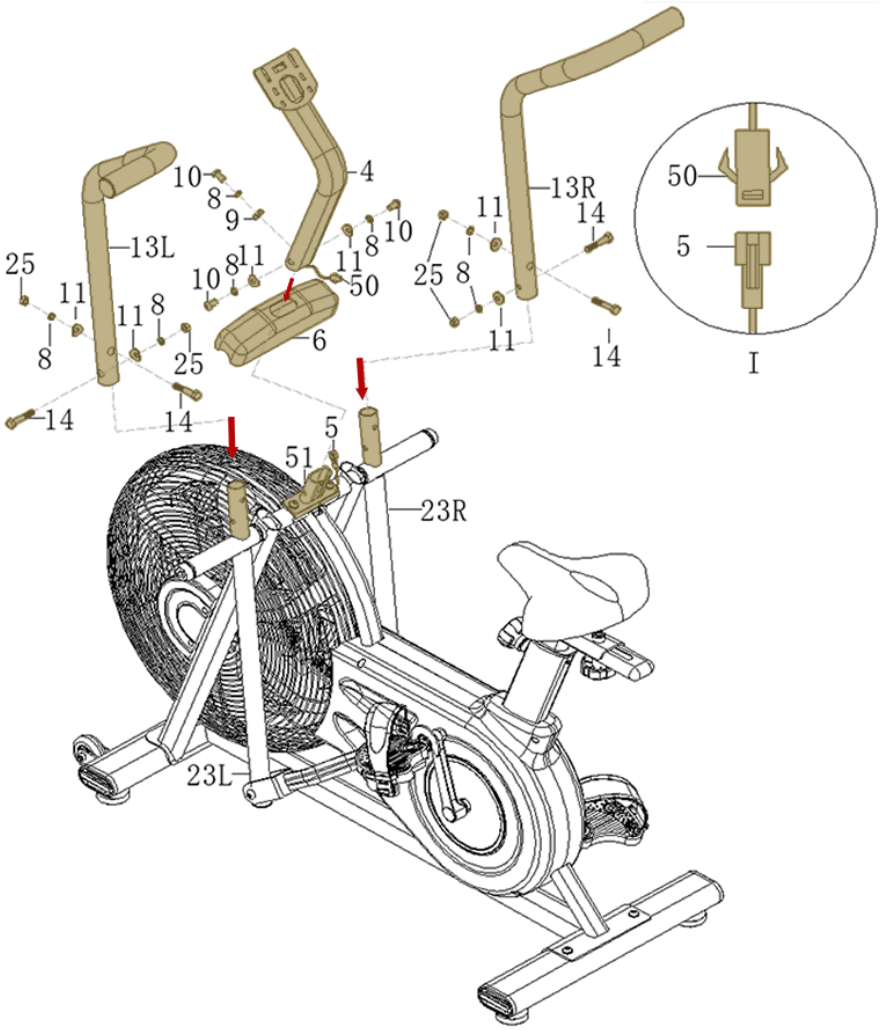
Krok 4 - Pripevnenie pedálov

Odstráňte dve matice M12 (41) z pedálov (42 L/R).

Kľúčmi (B a D) zaistite vodiace tyče (37 L/R) ku kľučkám (76 L/R) pomocou pedálov (42 L/R), dvoch podložiek M17 (39), dvoch dištančných vložiek (40) a dvoch matíc M12 (41).

Odstráňte dve skrutky M10 (34), dve podložky M10 (35) a dve matice M10 (36) z vodiacej tyče (37 L/R) pomocou imbusového kľúča (C) a kľúča (D). Kľúčmi (C a D) pripevnite vodiace tyče (37 L/R) k hybným tyčiam (23 L/R) pomocou dvoch skrutiek M10 (34), dvoch podložiek M10 (35) a dvoch matíc M10 (36).



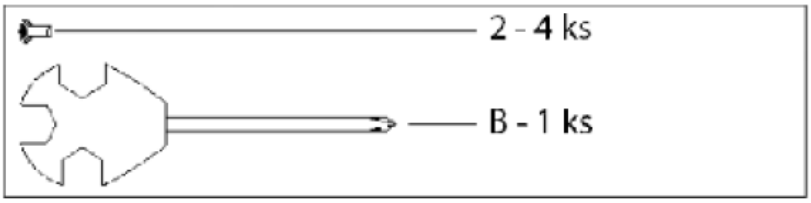


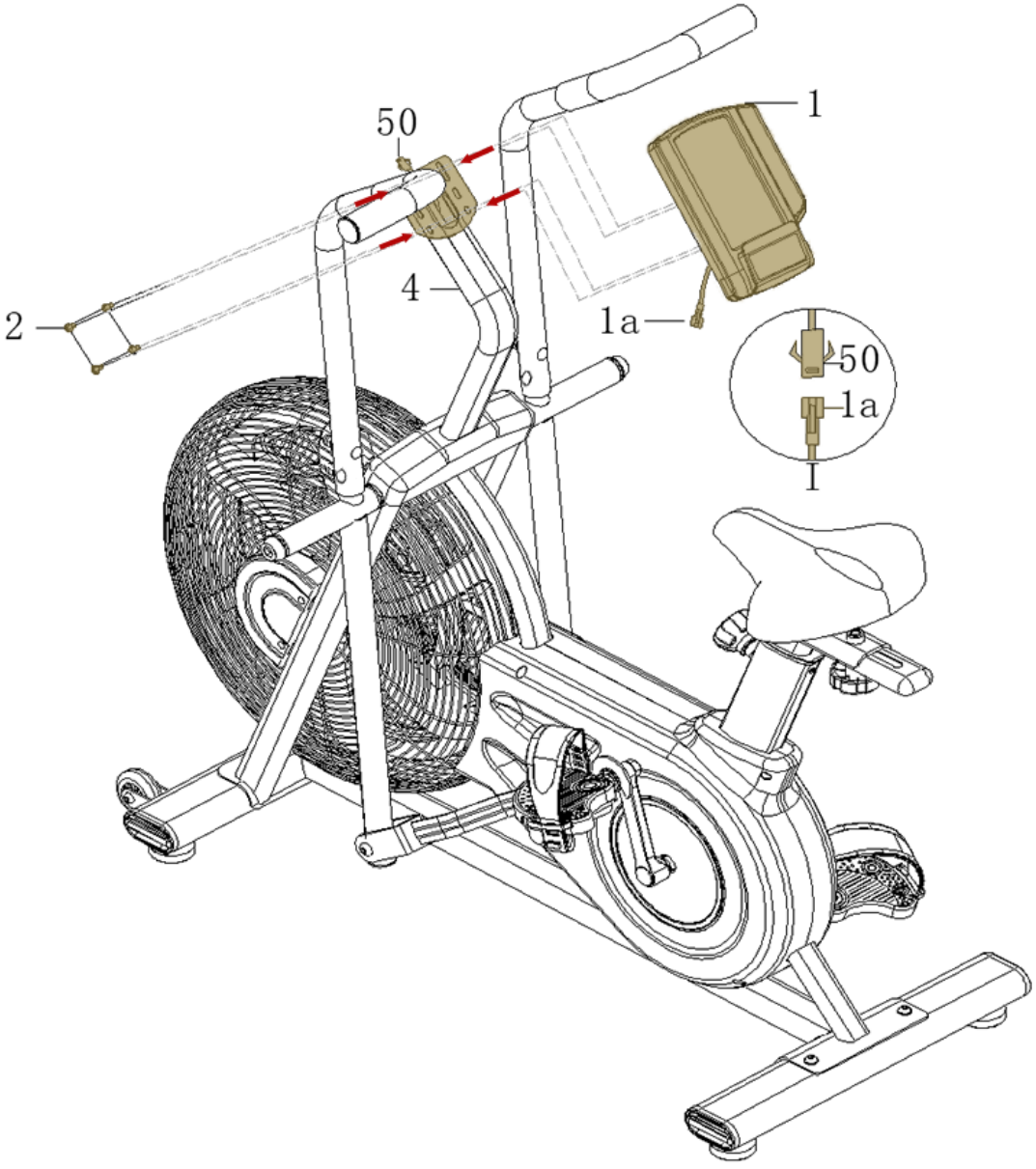
Krok 5 - Montáž riadidiel

Odstráňte skrutky M8*16 (10), podložku M8 (9), pružinové podložky M8 (8) a zaoblené podložky M8 (11) zo spojovacieho dielu (51) pomocou imbusového kľúča (A).

Nasaďte kryt (6) na stĺpik počítača (4), pripojte kábel 1 (50) s káblom 2 (91). Nasaďte stĺpik počítača (4) na spojovací diel (51), a potom pomocou imbusového kľúča (A) zaistite skrutky M8*16 (10), pružinovými podložkami M8 (8), podložkami M8 (9) a zaoblenými podložkami M8 (11). Následne to zakryte krytom (6).

Vložte riadidlá (13 L/R) na hybné tyče (23 L/R) a zaistite kľúčom (B) pomocou skrutiek M8*43 (14), zaoblených podložiek M8 (11), pružinových podložiek M8 (8) a krytky matíc M8 (15).





Krok 6 - Pripevnenie PC konzoly

Odskrutkujte štyri skrutky M5*10 (2) z počítača (1) pomocou kľúča (B).

Pripojte kábel 1 (50) ku káblu počítača (1 a).

Zaistite počítač (1) k stĺpiku počítača (4) pomocou štyroch skrutiek M5*10 (2) a kľúča (B).

Upozornenie: V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Trenažér bol vopred namazaný vo výrobe, ale odporúčame prekontrolovať jeho stav ihneď po zostavení viď kapitola Údržba.



Upozornenie:

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéru v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznanie záruky či spoplatnenie servisného zásahu.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE PORIADOK

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

APLIKÁCIA VAZELÍNY NA ZAMEDZENIE VŔZGANIA

Vazelínu je potrebné aplikovať na všetky trecie kovové plochy a spoje, ako je spomenuté v montážnej sekcii.

TIP: Po aplikácii vazelíny sa snažte prebytočnú vazelínu zotrieť papierovou utierkou. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

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. Trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením.
10. Po každom tréningu utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru do 120 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

PRISPÔSOBENIE TRENAŽÉRA

Trenažér je možné prispôsobiť požiadavkám používateľa, v závislosti na jeho výške. Nastaviteľné je sedlo v horizontálnej aj vertikálnej polohe.

NASTAVENIE VYROVNÁVAČOV NEROVNOSTÍ

Trenažér disponuje vyrovnávačmi nerovností. Pokiaľ nie je trenažér stabilný, otočte kolieskami na vyrovnanie.

NASTAVENIE HORIZONTÁLNEJ POZÍCIE SEDLA

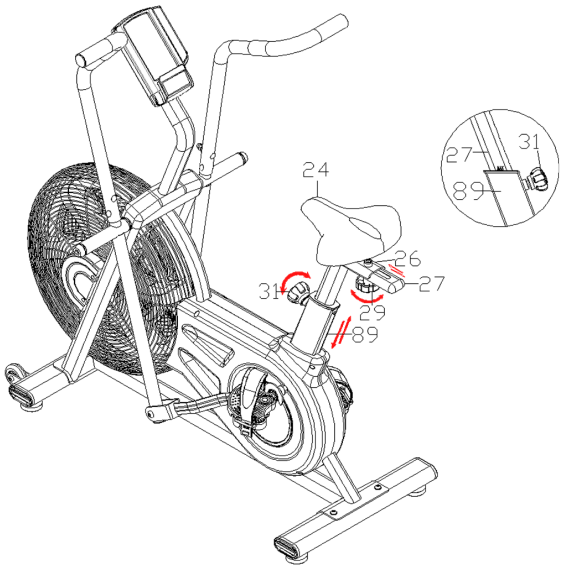
Sedlo môže byť nastavené horizontálne podľa vašich požiadaviek.

- Povoľte aretačnú skrutku sedla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

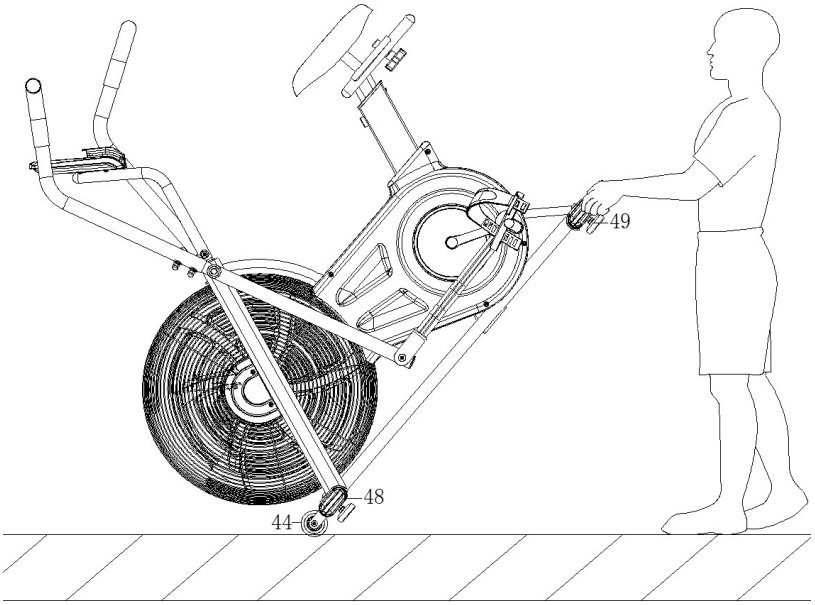
NASTAVENIE VERTIKÁLNEJ POZÍCIE SEDLA.

Sedlo môže byť nastavené vertikálne podľa vašich požiadaviek. Nohy by mali byť takmer napnuté k zemi, na pedáloch by mali byť v najnižšej pozícii mierne pokrčené.

- Povoľte aretačnú skrutku sedadla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.



Trenažér disponuje v prednej časti transportným kolieskami pre ľahký presun.



TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



NASTAVENIE PC KONZOLY

BATÉRIE:

- Na napájanie PC konzoly sa používajú 2 batérie typu AAA.

ZAPNUTIE:

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prejdete do pohotovostného režimu.

VYPNUTIE:

- V pohotovostnom režime sa monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Pri spustení intervalového programu sa monitor automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

PREHĽAD DISPLEJA A TLAČIDIEL NA KONZOLI:

START - Pre rýchly štart tréningu, alebo pokračovanie pri jeho pozastavení tlačidlom STOP.
STOP - Pri stlačení tlačidla pozastavíte tréning, pri podržaní cca 2 sekúnd reštartujete monitor.

UP/DOWN (Hore/Dole) - Tlačidlá „Hore“ a „Dole“ slúžia na prechádzanie funkcií trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt. Stlačením počas tréningu nastavujete úroveň záťaže.

TARGET DISTANCE (Cieľová vzdialenosť) - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Distance (Cieľová vzdialenosť).

TARGET CALORIES (Cieľové kalórie) - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Calories (Cieľové kalórie).

TARGET HEART-RATE - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Heart-rate (Cieľová tepová frekvencia).

TARGET TIME - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Time (Cieľový čas).

INTERVAL - Tlačidlami zvolíte medzi intervalovými programami 10/20, 20/10 a CUSTOM (nastaviteľný).

ENTER - Tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéra. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

RPM - Počet otáčok za minútu, zobrazené hodnoty 0 - 199 otáčok.

SPEED - Aktuálna rýchlosť, zobrazené hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.

TIME - Čas tréningu, zobrazované hodnoty 00:00 - 1:59:59 minút.

DISTANCE - Prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu, zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 km.

CALORIES - Počet spálených kalórií od začiatku cvičenia, zobrazované hodnoty 0 - 999 kcal.

WATT - Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch, zobrazované hodnoty 0 - 1999 Watt.

PULZ - Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, zobrazované hodnoty 30 - 230 tepov za minútu.

PROGRAMY

MANUAL MODE (MANUÁLNY REŽIM)

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo ŠTART pre rýchle spustenie tréningu (ozve sa pípnutie po dobu 1 s), ktorý začne počítať celkový čas, aktuálny čas tréningu, vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť a otáčky. Ak máte pripojený hrudný pás, bliká vám kontrolka srdca a ukazuje sa tep (ak nemáte pripojený hrudný pás zobrazuje sa „P“). Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 4 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

INTERVAL 20/10

Po zvolení programu „INTERVAL 20/10 “ stlačte kláves ENTER (tlačidlo INTERVAL 20/10 sa rozsvieti a zaznie pípnutie po dobu 1 s). Pre zahájenie programu stlačte tlačidlo ŠTART. Každé kolo začne odpočítavaním od 3 do 0 (každú sekundu zaznie pípnutie). „20“ predstavuje 20 sekúnd na cvičenie a „10“ je 10 sekúnd na odpočinok (interval má 8 kôl). Po dokončení programu zaznie zvukový signál. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 4 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

INTERVAL 10/20

Po zvolení programu „INTERVAL 10/20 “ stlačte kláves ENTER (tlačidlo INTERVAL 10/20 sa rozsvieti a zaznie pípnutie po dobu 1 s). Pre zahájenie programu stlačte tlačidlo ŠTART. Každé kolo začne odpočítavaním od 3 do 0 (každú sekundu zaznie pípnutie). „10“ je 10 sekúnd tréningu a „20“ predstavuje 20 sekúnd odpočinku (interval má 8 kôl). Po dokončení programu zaznie zvukový signál. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 4 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

VLASTNÝ INTERVAL

Po zvolení programu „CUSTOM INTERVAL“ máte možnosť nastaviť hodnoty intervalu 00/XX v rozmedzí 1-99 pomocou tlačidiel „UP/DOWN“. Potvrďte výber tlačidlom ENTER (tlačidlo INTERVAL 00/XX sa rozsvieti a zaznie pípnutie po dobu 1 s). V druhom kroku vyberte čas tréningového kola v rozmedzí 0:00 - 9:59 minút a potvrďte tlačidlom ENTER (ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Potom vyberte čas odpočinkového kolesa v rozmedzí 0:00 - 9:59 minút a potvrďte tlačidlom ENTER (ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 4 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

TARGET TIME

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Target Time (rozsvieti sa TIME a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN si upravte požadovanú hodnotu času a potvrďte ju tlačidlom ENTER (ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Počas tréningu bude program „TIME“ odpočítavať čas od prednastavenej hodnoty. Program sa spustí, akonáhle používateľ stlačí tlačidlo ŠTART. Po dokončení programu zaznie zvukový alarm. Hodnotu cieľového času je možné nastaviť od 0:00 do 1:59:59h. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 2 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

TARGET DISTANCE

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Target Distance (rozsvieti sa DISTANCE a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN si upravte požadovanú hodnotu vzdialenosti a potvrďte ju tlačidlom ENTER (ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Počas tréningu bude program „DISTANCE“ odpočítavať od prednastavenej hodnoty vzdialenosti. Program sa spustí, akonáhle používateľ stlačí tlačidlo ŠTART. Po dokončení programu zaznie zvukový alarm. Hodnotu cieľovej vzdialenosti je možné nastaviť od 100 do 9999 metrov. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 2 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

TARGET CALORIES

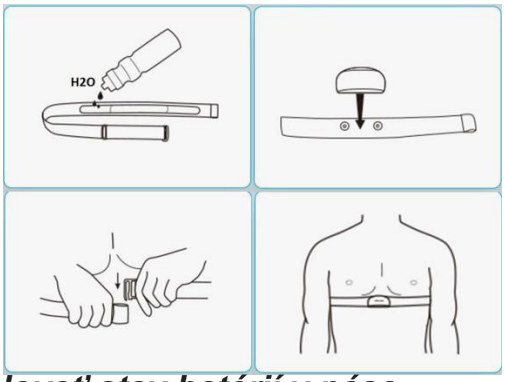
Stlačte tlačidlo Target Calories (rozsvieti sa CALORIES a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN si upravte požadovanú hodnotu kalórií. Počas tréningu bude program „CALORIES“ odpočítavať od prednastavenej hodnoty kalórií. Program sa spustí, akonáhle používateľ stlačí tlačidlo ŠTART. Po dokončení programu zaznie zvukový alarm. Hodnotu cieľového počtu kalórií je možné nastaviť od 0 do 999 kalórií. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 2 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

TARGET HEART-RATE

Stlačte tlačidlo Target Heart-Rate (rozsvieti sa HR a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN si nastavte svoj vek. Počas tréningu bude program „HEART-RATE“ hlásiť prekročenie tepových hodnôt, a to, pokiaľ tepová frekvencia klesne pod 65% hodnoty alebo ak presiahne 85% hodnoty, ideálne tepové rozmedzie je medzi 65-85%. Program sa spustí, akonáhle používateľ stlačí tlačidlo ŠTART. Stlačením tlačidla ŠTART v priebehu tréningu, pozastavíte tréning (ozve sa pípnutie po dobu 0,5 s každých 30 s a všetky hodnoty budú zobrazované na displeji každé 2 s). Opätovným stlačením START znovu spustíte tréning. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP (na displeji sa zobrazia všetky merané hodnoty).

FUNKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE

Snímanie tepu cez bluetooth hrudný pás:



1. Navlhčite diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač.
3. Nasaďte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníka.
4. Počkajte pár sekúnd kým sa vyobrazí hodnota tepu nadispleji. Spojenie prebehne automaticky, nie je potrebnénič zapínať.

TIP: Pri nefunkčnosti snímania odporúčame prekontrolovať stav batérií v páse.

AKO TRÉNOVAŤ?

Jazda na cyklotrenažéri je veľmi efektívna forma kondičního tréningu. S trenažérom môžete doma nezávisle na počasí vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Pred tím ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne 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.

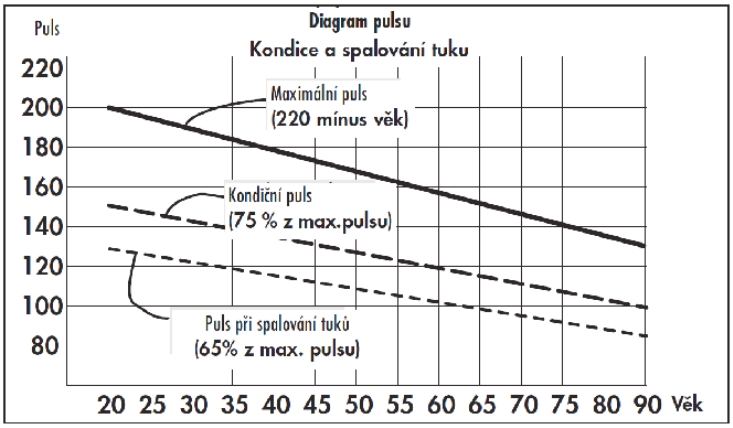
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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 šlapania a na druhej strane brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa šlapania 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 ich početnosť v týždni:

Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/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 jDisplej zobrazí celkovú naakumulovanú vzdialenosť, ktorú ste odcvičili na trenažéry. ednotkami 30-60 minút.

ZAHRIEVANIE
Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rastúcim zaťažením zahrievať, aby ste uviedli svoje srdce/krvný obeh a svalstvo „do pohybu“.

UPOKOJENIE
Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 – 3 minúty pomaly dobiehať.
Zaťaženie 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. Popri individuálnom pláne svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači trenažéra vyvolať integrované tréningové programy.

Nasledujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaný účinok:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdcovým / obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s istým srdečným /obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie než predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

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

ROZCVIČENIE

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

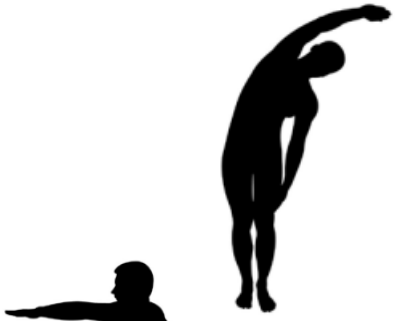
Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný 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.

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.
Na PC konzoly sa nič nezobrazuje	Vybité batérie, alebo zle zapojený komunikačný kábel.	Vymeňte batérie a skontrolujte prepojenia komunikačných káblov.	V prípade, že problém pretrváva kontaktujte 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