

CZ

SK

trinfIt®

TRINFIT MB1000

Minibike

NÁVOD NA POUŽITÍ/NÁVOD NA POUŽITIE



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž	4-7
Návod na použití	8
Tipy na trénink	9

SK

Bezpečnostné pokyny	10
Montáž	11-14
Návod na používanie	15
Tipy na tréning	16

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.

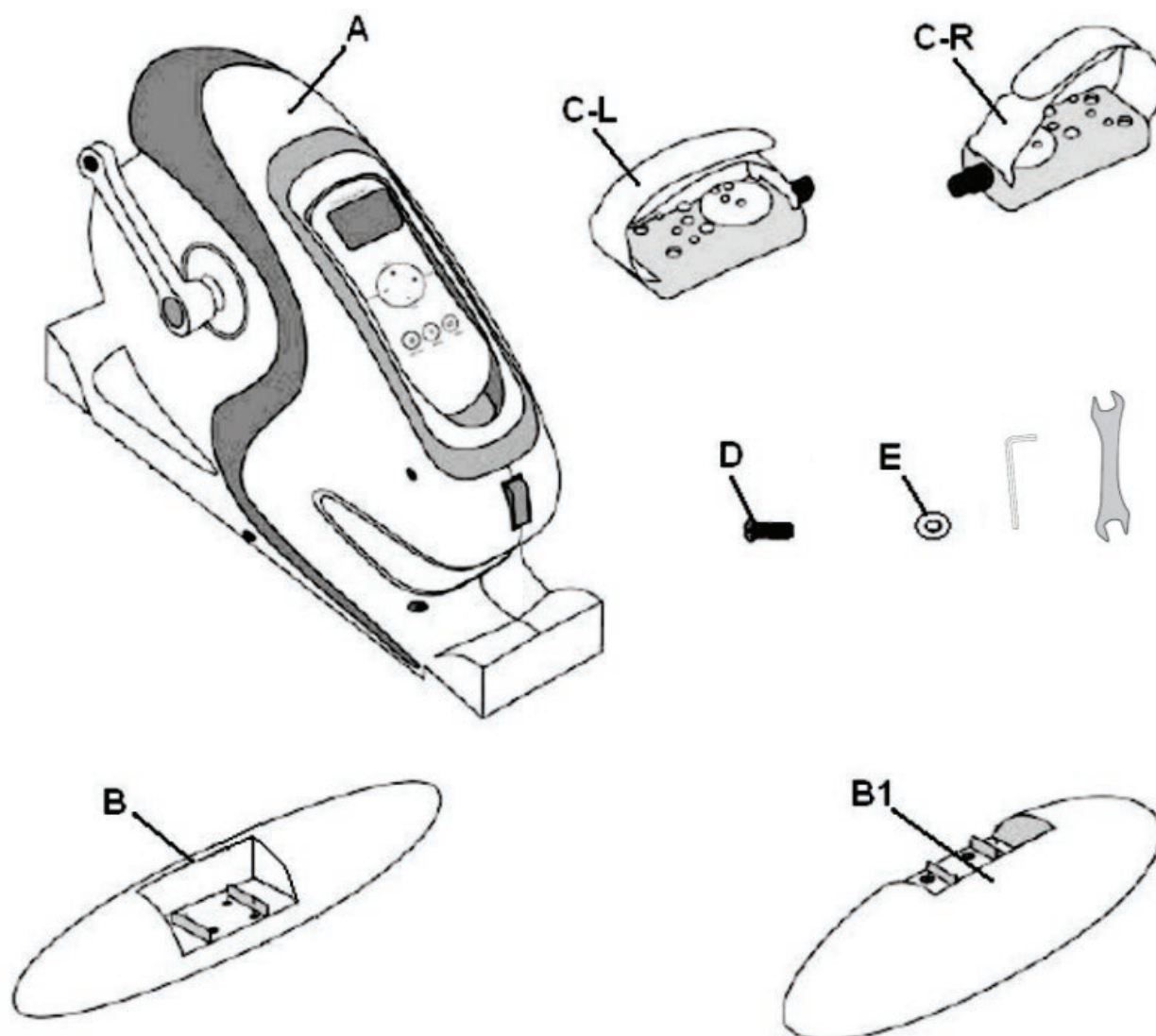




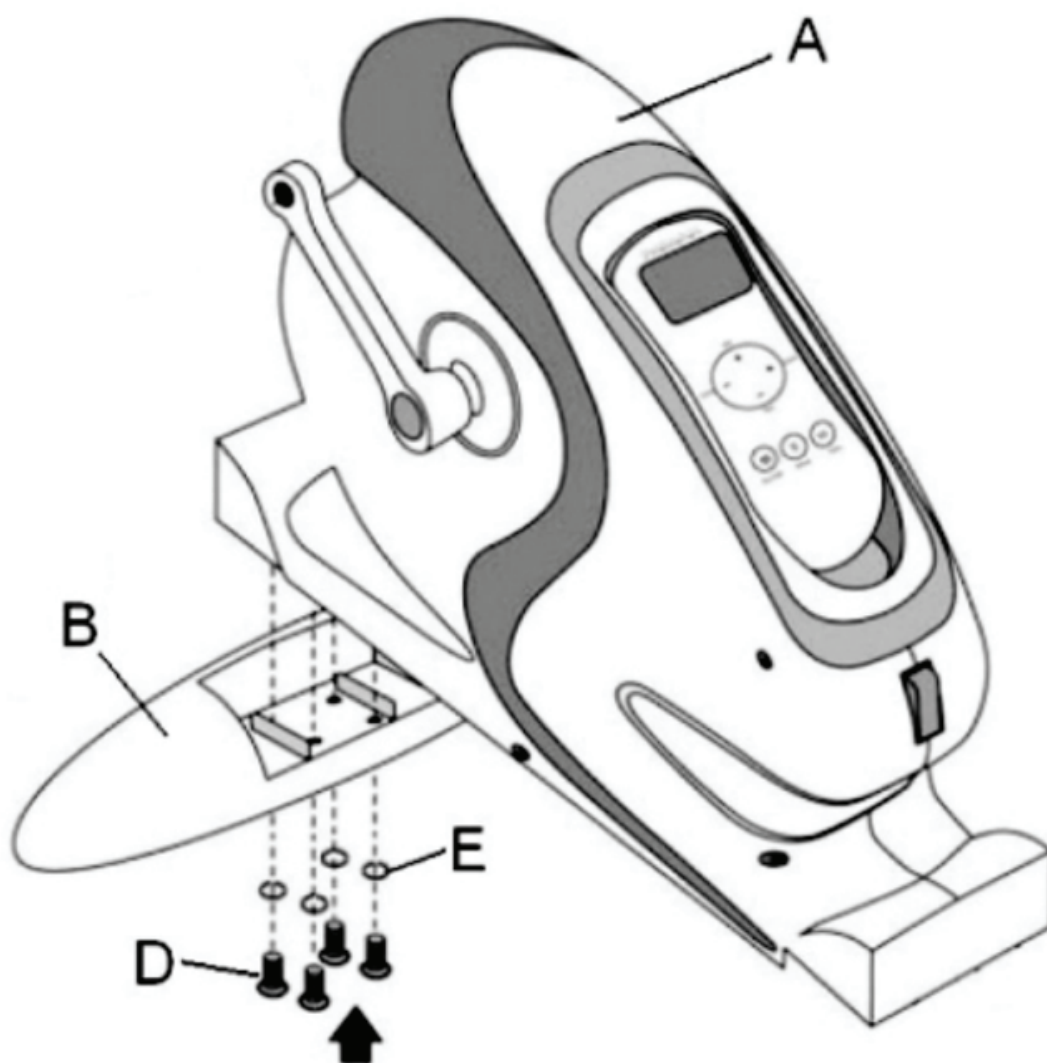
Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
4. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
5. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
6. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
7. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
8. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo jakkoliv zachytit.
9. Tento trenažér se pohybuje pouze dopředu, pohyb trenažéru násilím na opačnou stranu může trenažér poškodit.
10. Před použitím tohoto výrobku se doporučuje poradit se s lékařem nebo fitness trenérem
11. Před použitím prosím zkontrolujte stav trenažéru, pokud zjistíte abnormální poškození, přestaňte je prosím používat.
12. Před zahájením cvičení je nutné 5-10 minut mírného zahřívacího cvičení, jako je běh nebo protažení těla.
13. Pro bezpečnější používání tohoto výrobku cvičte na neklouzavé podlaze.
14. Trenažér používejte pouze v sedě. Při stoupání na trenažér by mohlo dojít ke zranění a poškození trenažéru - maximální nosnost trenažéru je 120 kg.



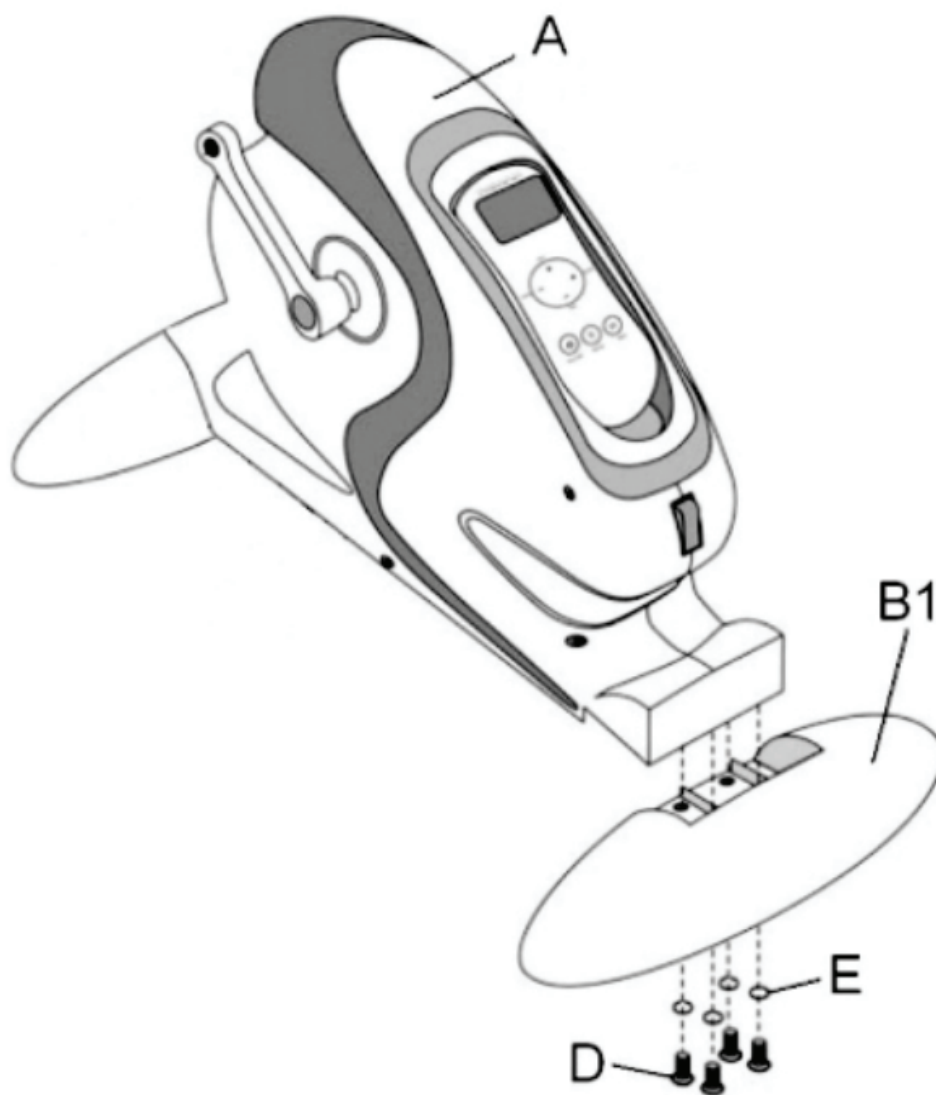


Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	Hlavní rám	1
B	Zadní stabilizátor	1
B1	Přední stabilizátor	1
C-L	Levý pedál	1
C-R	Pravý pedál	1
D	Šroub	8
E	Podložka	8
F	Imbus	1
G	Klíč	1



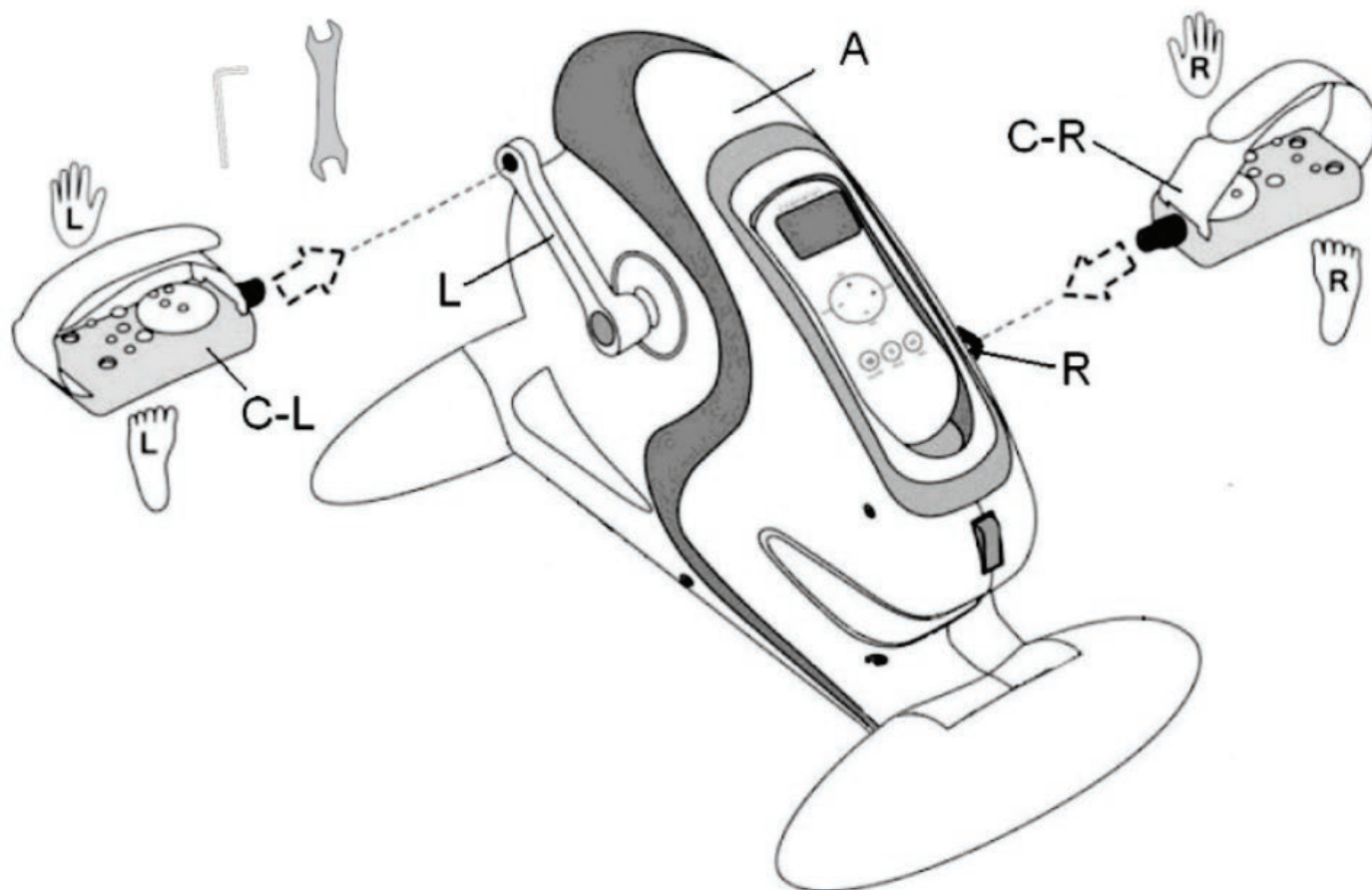
Krok 1: Montáž zadního stabilizátoru

Přišroubujte zadní stabilizátor (B) k hlavnímu rámu (A) pomocí 4 šroubů (D) a 4 podložek (E).



Krok 2: Montáž předního stabilizátoru

Přišroubujte přední stabilizátor (B1) k hlavnímu rámu (A) pomocí 4 šroubů (D) a 4 podložek (E).

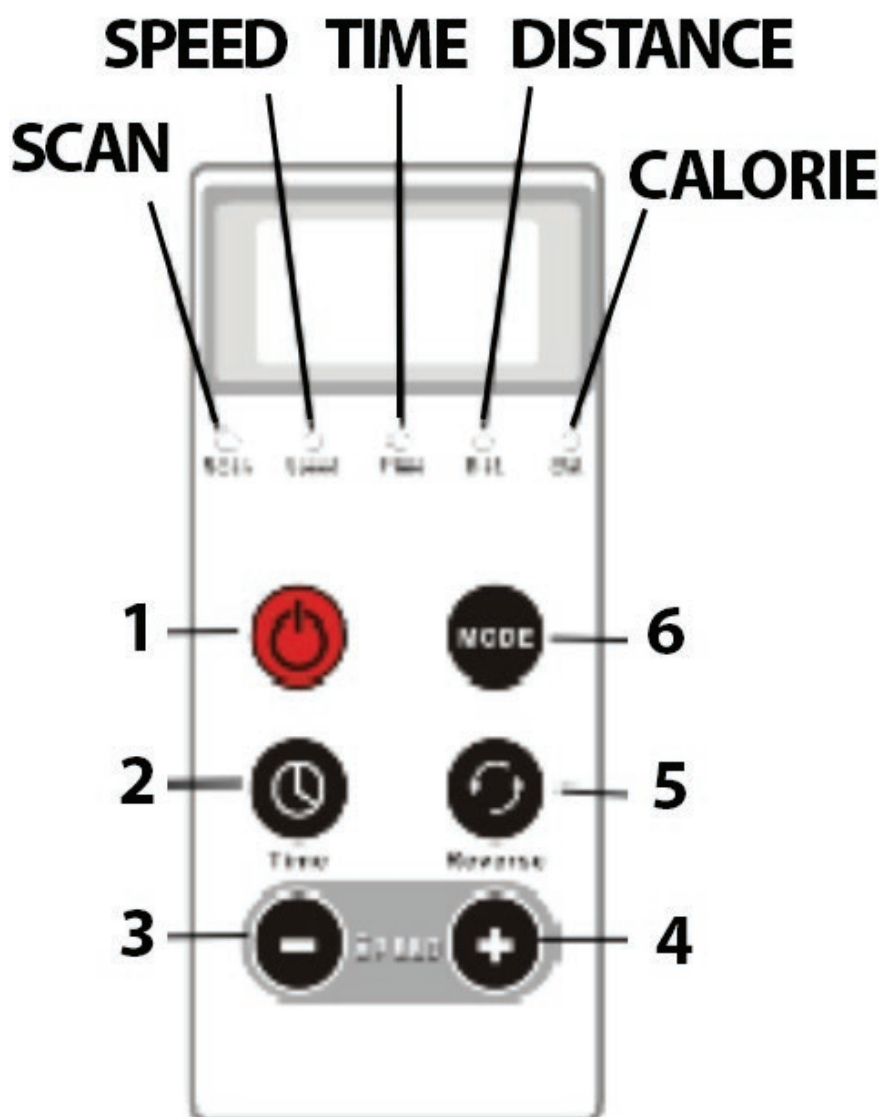


Krok 3: Montáž pedálů

K levé klice (L) na hlavním rámu (A) připevněte levý pedál (C-L). To samé udělejte na pravé straně, k pravé klice (R) připevněte pravý pedál (C-R).



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCE OVLADAČE

1. VYPÍNAČ.
2. TLAČÍTKO PRO VÝBĚR ČASU (1 - 15 minut).
3. RYCHLOST “-” - Tlačítko pro snížení rychlosti (12 úrovní).
4. RYCHLOST “+” - Tlačítko pro zvýšení rychlosti (12 úrovní).
5. TLAČÍTKO PRO ZMĚNU SMĚRU ŠLAPÁNÍ.
6. MODE - Přepíná zobrazené hodnoty na displeji.
7. SCAN - Automaticky přepíná mezi jednotlivými hodnotami na displeji.
8. SPEED - Zobrazuje aktuální rychlost.
9. TIME - Zobrazuje aktuální čas tréninku.
10. DISTANCE - Zobrazuje aktuálně ujetou vzdálenost.
11. CALORIE - Zobrazuje přibližný počet spálených kalorií.



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehrátí 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 přiblížte k podlaze. Opatrně se posadte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

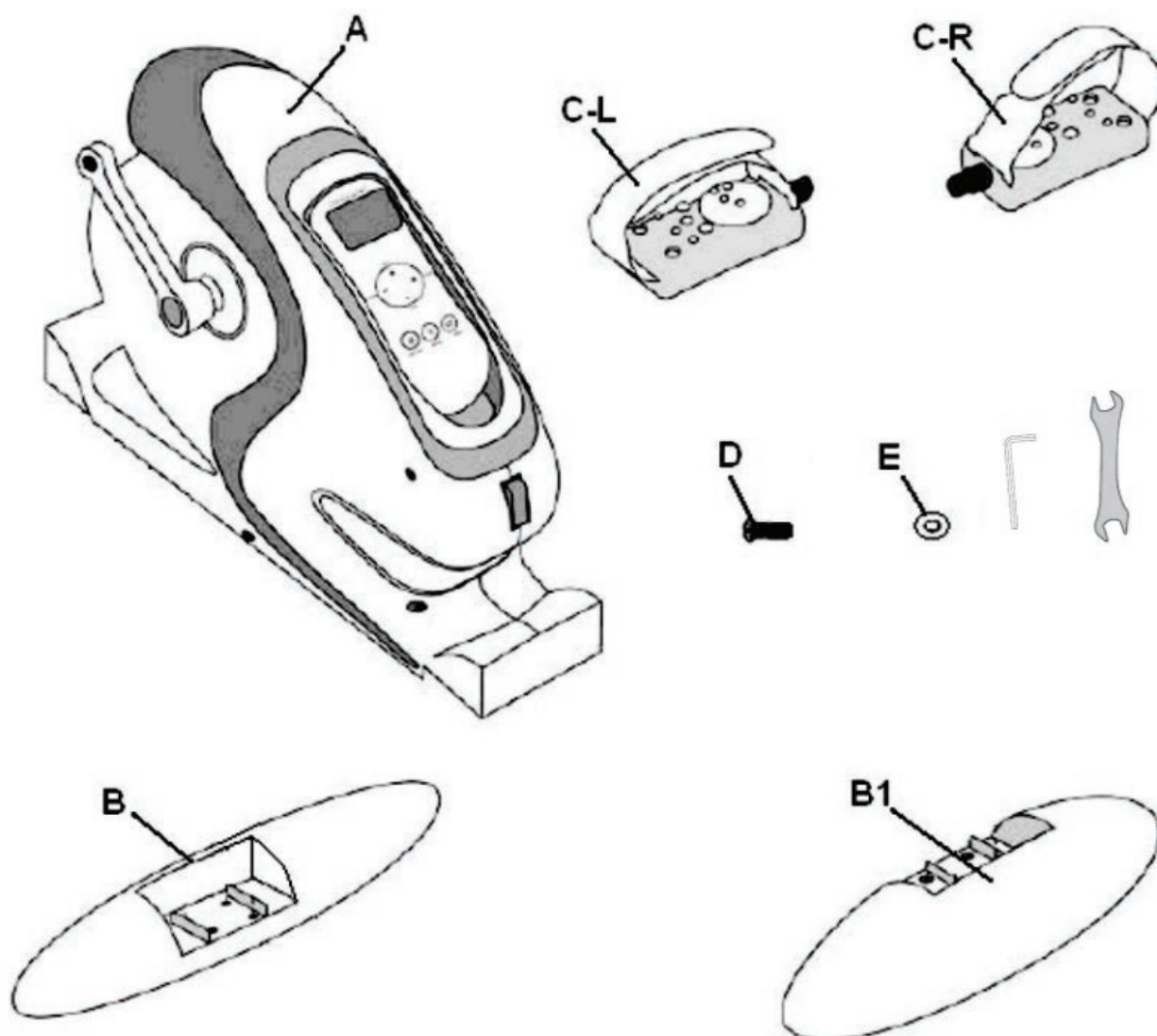
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



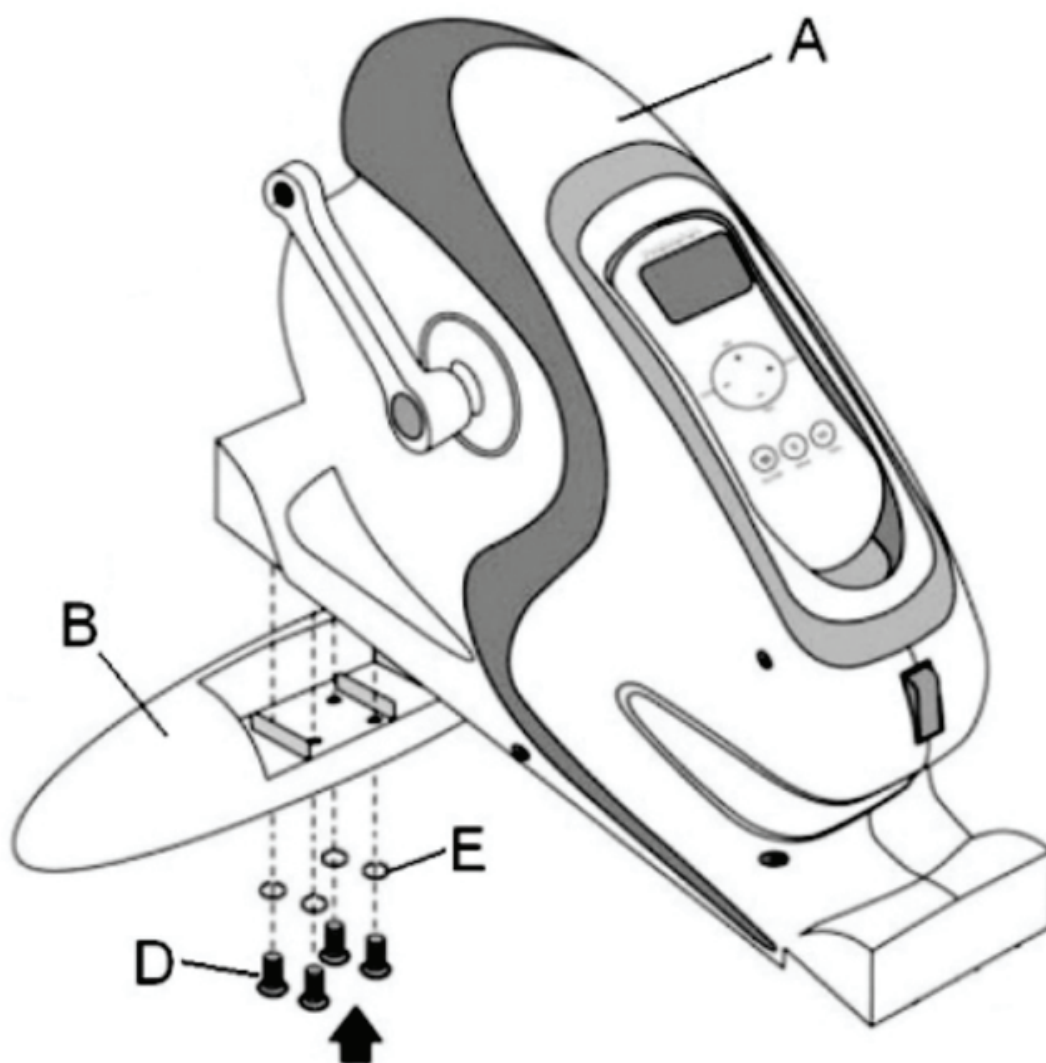
Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak stroj používajú deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, musí naň dohliadať kvalifikovaná osoba.
2. Dbajte na to, aby ste výrobok používali len na účely opísané v tejto príručke. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo zraneniu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
3. Trenažér nepoužívajte vo vonkajších podmienkach alebo v oblasti s nestabilnou teplotou a vlhkosťou.
4. Trenažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosólové výrobky a spreje.
5. Zachovajte dostatočný voľný priestor okolo trenažéra na manipuláciu.
6. Trenažér je určený len na domáce použitie v súlade s normou EN ISO 20957.
7. Ak sa u vás vyskytnú mdloby, závraty alebo dýchavičnosť, okamžite prestaňte trénovať.
8. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo akýmkoľvek spôsobom zachytiť.
9. Tento trenažér sa pohybuje len dopredu, násilné presúvanie trenažéra na opačnú stranu môže viesť k jeho poškodeniu.
10. Pred použitím tohto výrobku sa odporúča poradiť sa s lekárom alebo fitness trénerom.
11. Pred použitím skontrolujte stav trenažéra, ak zistíte neobvyklé poškodenie, prestaňte ho používať.
12. Pred začatím cvičenia je potrebné 5 - 10 minút mierneho zahrievacieho cvičenia, ako je beh alebo natáhovanie tela.
13. Pre bezpečnejšie používanie tohto výrobku cvičte na protišmykovej podlahe.
14. Trenažér používajte iba v sede. Pri stúpaní na trenažéri by mohlo dôjsť k zraneniu a poškodeniu trenažéra - maximálna nosnosť trenažéra je 120 kg.



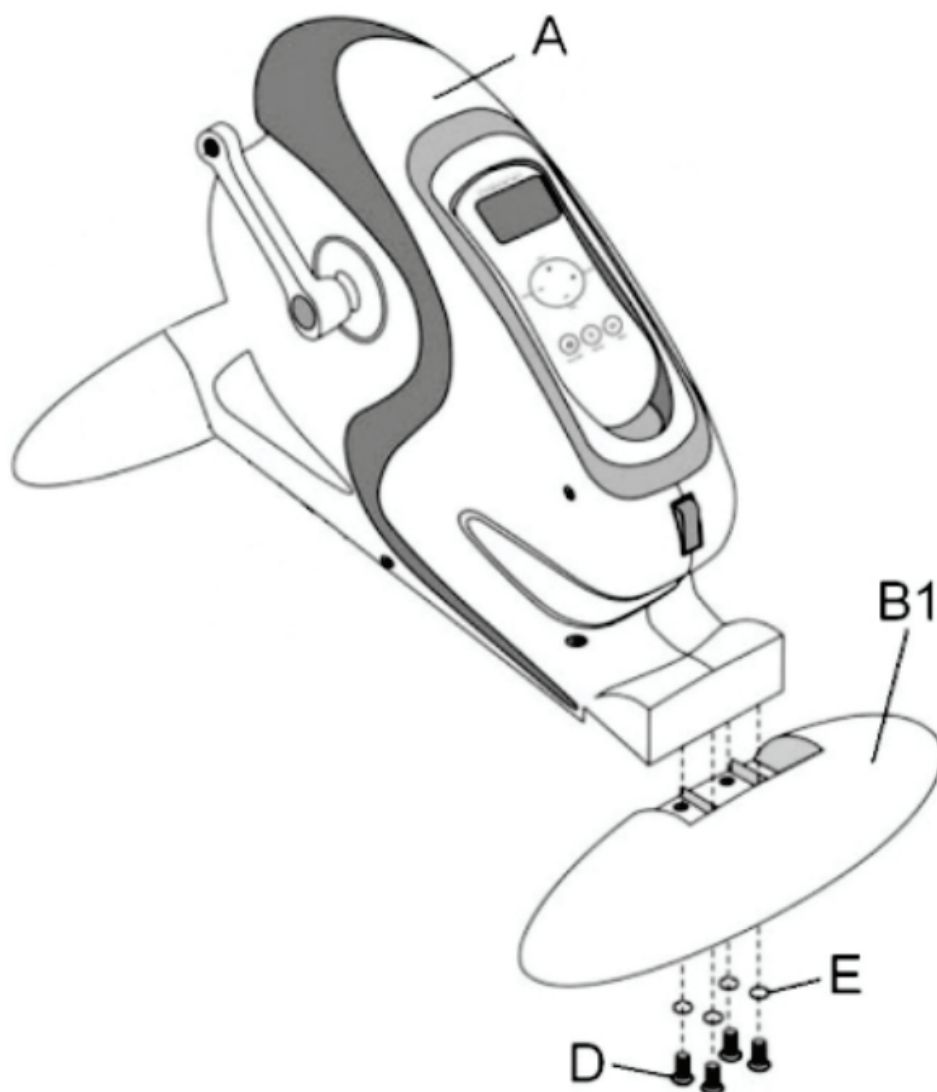


Č.	POPIS	MNOŽSTVO
A	Hlavný rám	1
B	Zadný stabilizátor	1
B1	Predný stabilizátor	1
C-L	Ľavý pedál	1
C-R	Pravý pedál	1
D	Skrutka	8
E	Podložka	8
F	Imbus	1
G	Kľúč	1



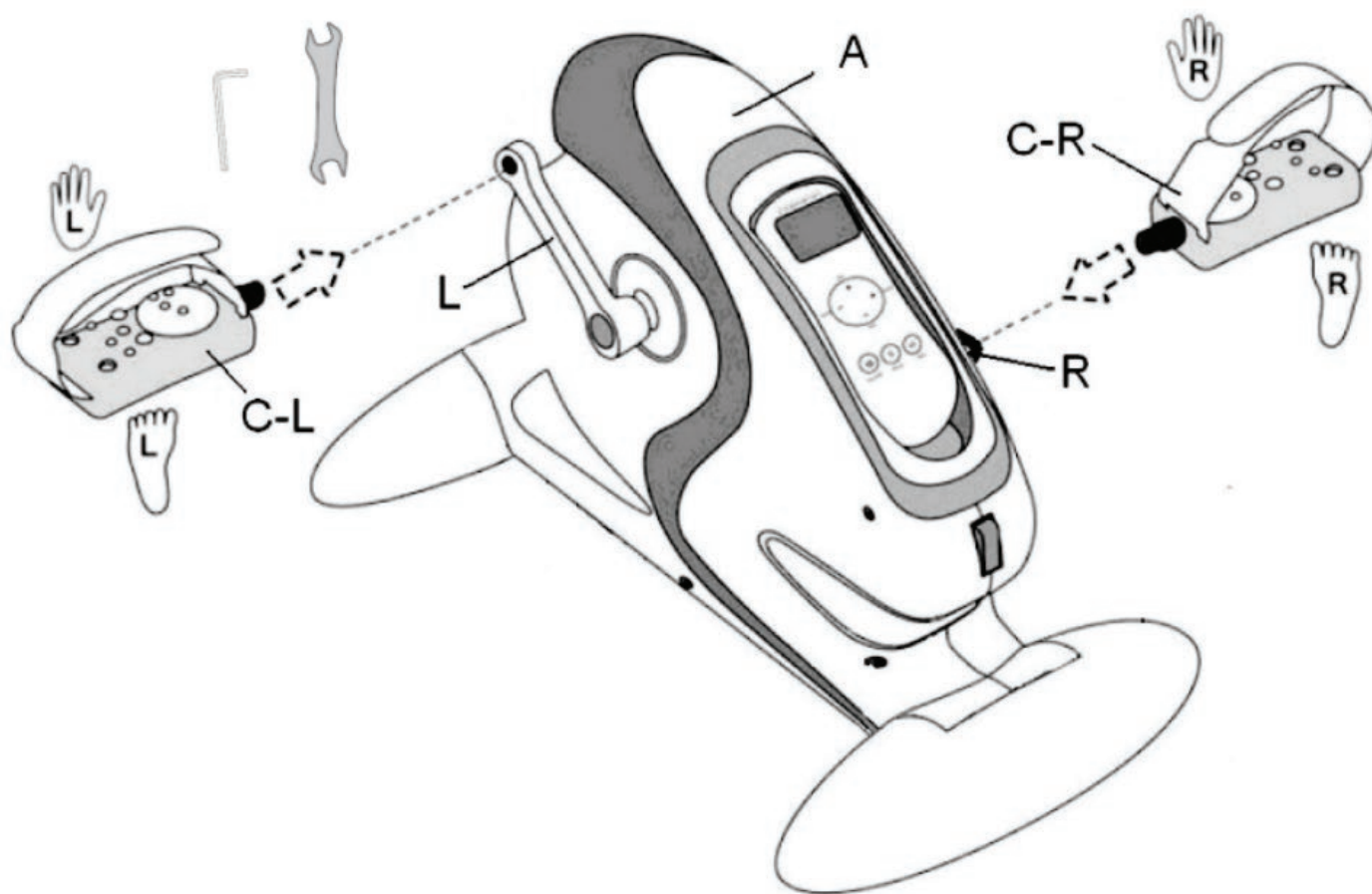
Krok 1: Montáž zadného stabilizátora

Pripevnite zadný stabilizátor (B) k hlavnému rámu (A) pomocou 4 skrutiek (D) a 4 podložiek (E).



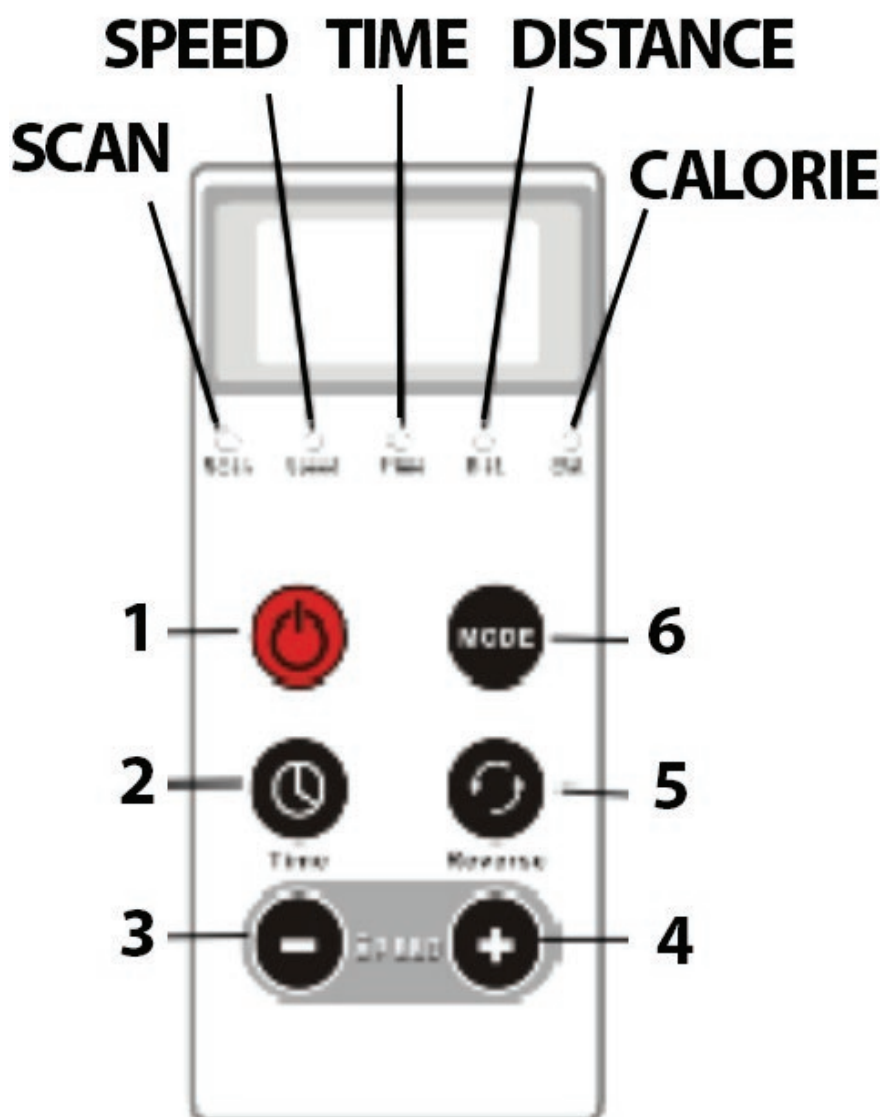
Krok 2: Montáž predného stabilizátora

Pripevnite predný stabilizátor (B1) k hlavnému rámu (A) pomocou 4 skrutiek (D) a 4 podložiek (E).



Krok 3: Montáž pedálov

K ľavej rukoväti (L) na hlavnom ráme (A) pripevnite ľavý pedál (C-L). To isté urobte na pravej strane, k pravej rukoväti (R) pripevnite pravý pedál (C-R).

**TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ****ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCIE OVLÁDAČA**

1. VYPÍNAČ.
2. TLAČÍTKO PRE VÝBOR ČASU (1 - 15 minút).
3. RYCHLOST “-” - Tlačidlo na zníženie rýchlosti (12 úrovní).
4. RYCHLOST “+” - Tlačidlo na zvýšenie rýchlosti (12 úrovní).
5. TLAČIDLO NA ZMENU SMERU ŠLIAPANIA.
6. MODE - Prepína zobrazené hodnoty na displeji.
7. SCAN - Automaticky prepína medzi jednotlivými hodnotami na displeji.
8. SPEED - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
9. TIME - Zobrazuje aktuálny čas tréningu.
10. DISTANCE - Zobrazuje aktuálne prejdenú vzdialenosť.
11. CALORIE - Zobrazuje približný počet spálených kalórií.



ROZOHRIATIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké zahriatie a následne po tréningu upokojenie a pretiahnutie.

Nasledujúce odporúčania praktizujte ideálne trikrát do týždňa a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky zvýšiť na štyrikrát až päťkrát do týždňa. Správne zahriatie a rozohriatie tela pred cvičením je účinnou prevenciou proti zraneniam a zvyšuje efektivitu tréningu. Pravidelné naťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a „svalovice“.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili mierny ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne predkloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najviac to pôjde a v pozícii vydržte desať sekúnd. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Jemne sa nakloňte doľava, kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolena a plynule prejdite do podrepu. Sledujte vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované. Cvik zopakujte niekoľkokrát.



Pretiahnutie spodnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Predkloňte sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvik zopakujte dvakrát až trikrát.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

