

CZ

SK



TRINFIT HIIT Runner Pro

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-10
Údržba	11
Návod k obsluze	12-22
Tipy na trénink	23-28

SK

Bezpečnostné pokyny	30
Montáž trenažéra	31-37
Údržba	38
Návod na obsluhu	39-49
Tipy na tréning	50-55



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 pro domácí i komerční 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 na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosí!

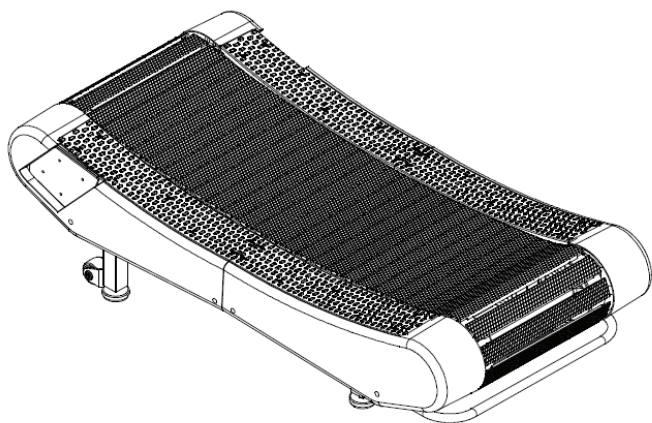
Upozornění:



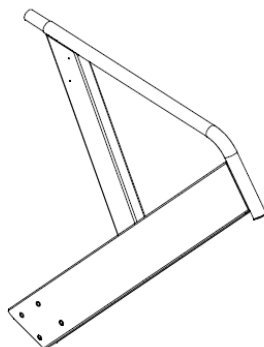
1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup 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.



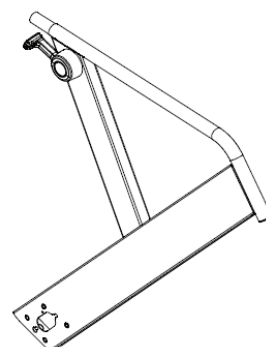
1



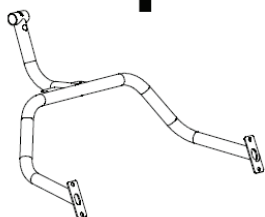
2



3



4



5



6



7



8



9

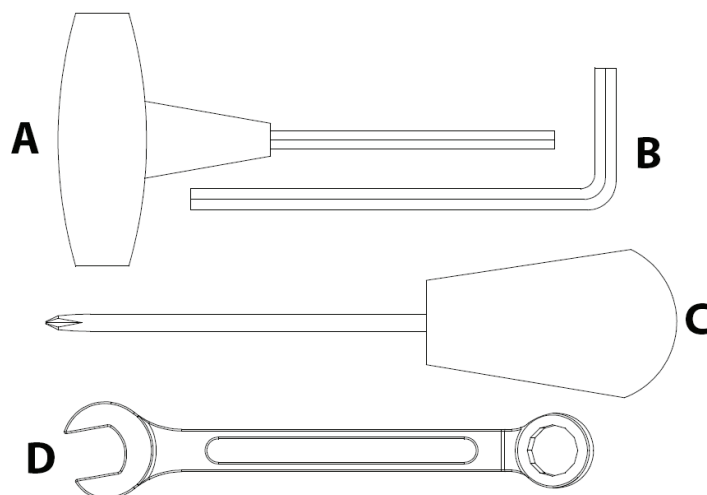
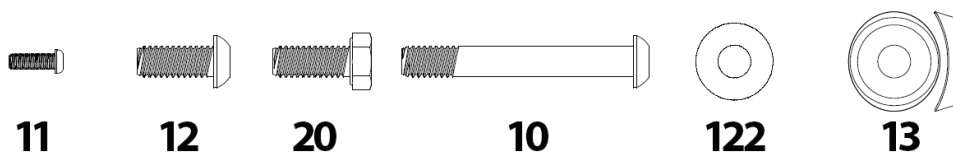


SEZNAM DÍLŮ

Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	6	LEVÁ RUKOJEŤ	1
2	LEVÝ BOČNÍ SLOUPEK	1	7	PRAVÁ RUKOJEŤ	1
3	PRAVÝ BOČNÍ SLOUPEK	1	8	DRŽÁK LÁHVE	1
4	RÁM KONZOLE	1	9	POUZDRO NA RUKOJEŤ	2
5	KONZOLE	1			



MONTÁŽ TRENAŽÉRU



MONTÁŽNÍ SADA

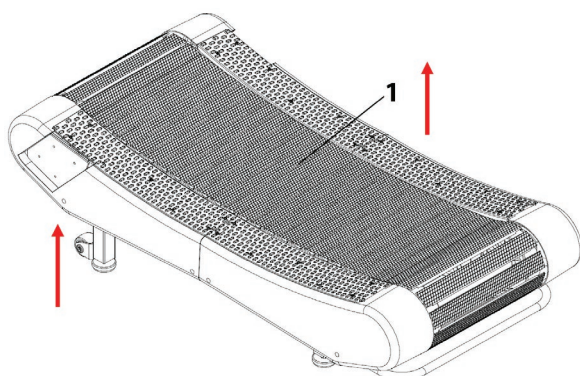
Č	Název	KS	Č	Název	KS
10	ŠROUB M8x60x20	8	122	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
11	ŠROUB M4x16	2	A	IMBUSOVÝ KLÍČ 6x80	1
12	ŠROUB M8x20	4	B	IMBUSOVÝ KLÍČ 6x40x120	1
13	ZAOBLENÁ PODLOŽKA	4	C	ŠROUBOVÁK	1
20	ŠESTIHRANNÝ ŠROUB M8x20	4	D	KLÍČ	1

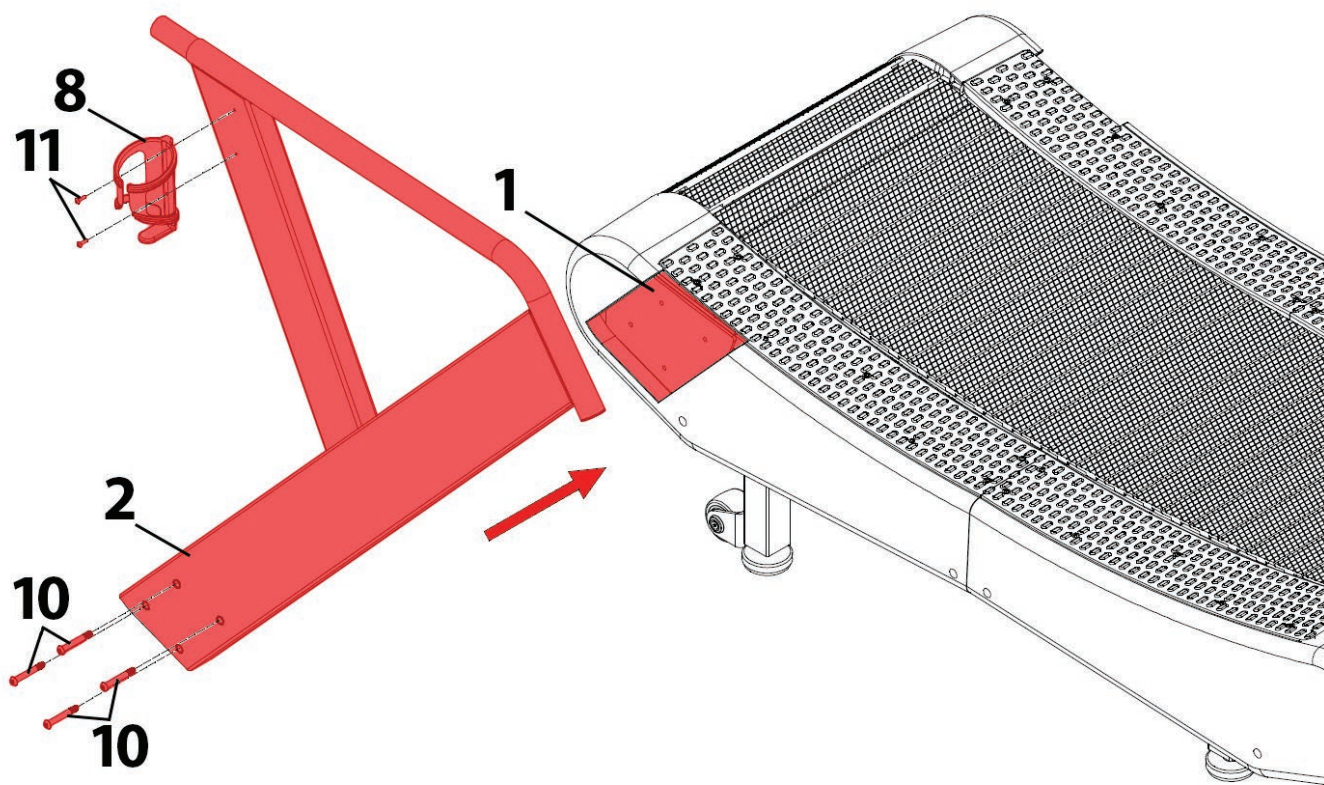
PŘÍPRAVA MONTÁŽE

Z krabice nejprve odstraňte veškerý obalový materiál a jednotlivé díly vyskládejte na rovný povrch.

Hlavní rám (1) běžeckého pásu doporučujeme, vzhledem k jeho hmotnosti, z krabice vyjmout nejméně ve 2 osobách.

TIP: Montáž doporučujeme provádět ve 2 osobách s dostatečně velkým volným prostorem okolo trenažéru.



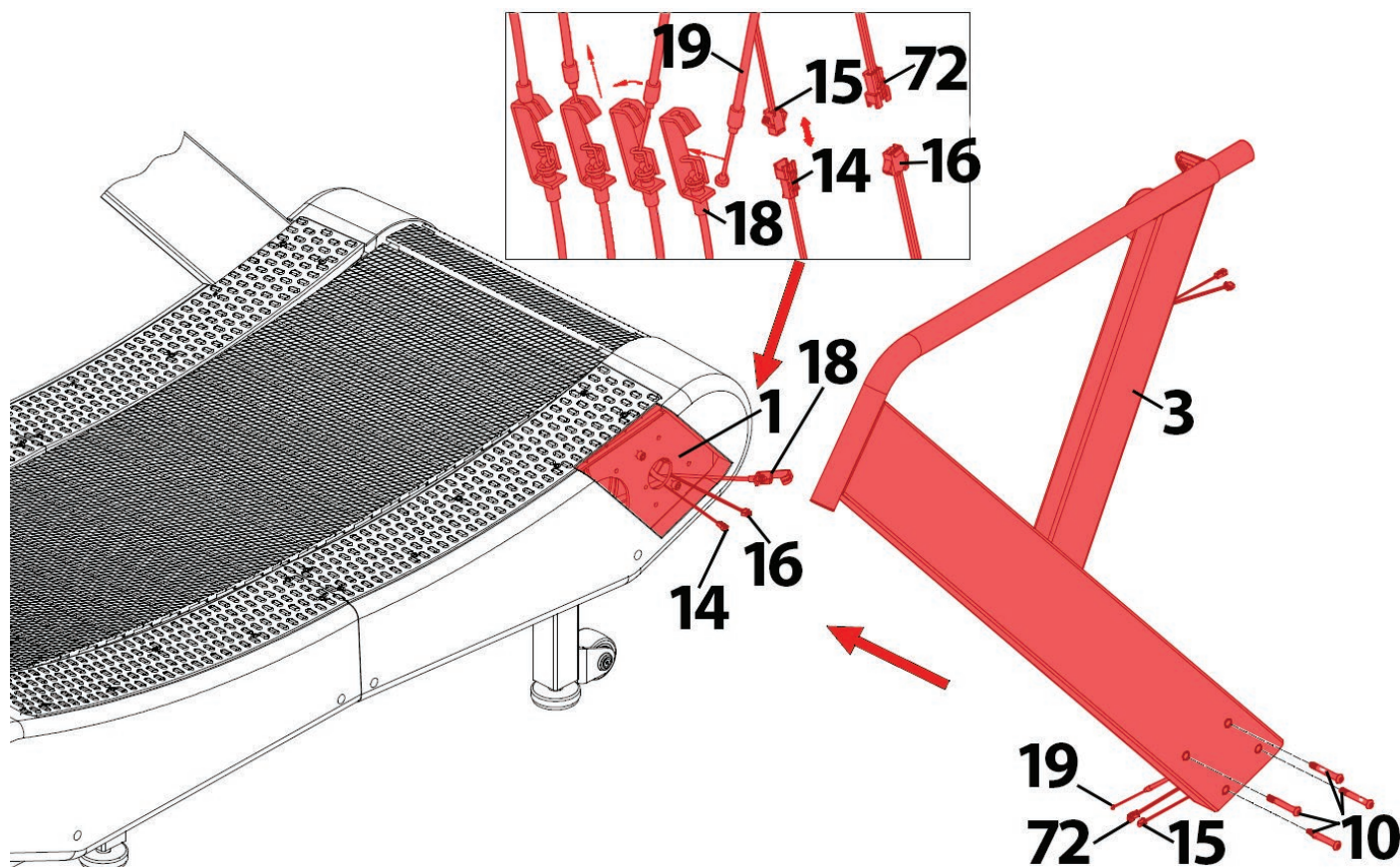


Krok 1: Montáž levého bočního sloupku

Zvedněte levý boční sloupek (2) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M8x60x20 (10) a imbusového klíče (B).

Připevněte držák láhve (8) k levému bočnímu sloupku (2) pomocí 2 šroubů M4x16 (11).

Šrouby (10) zcela nedotahujte.



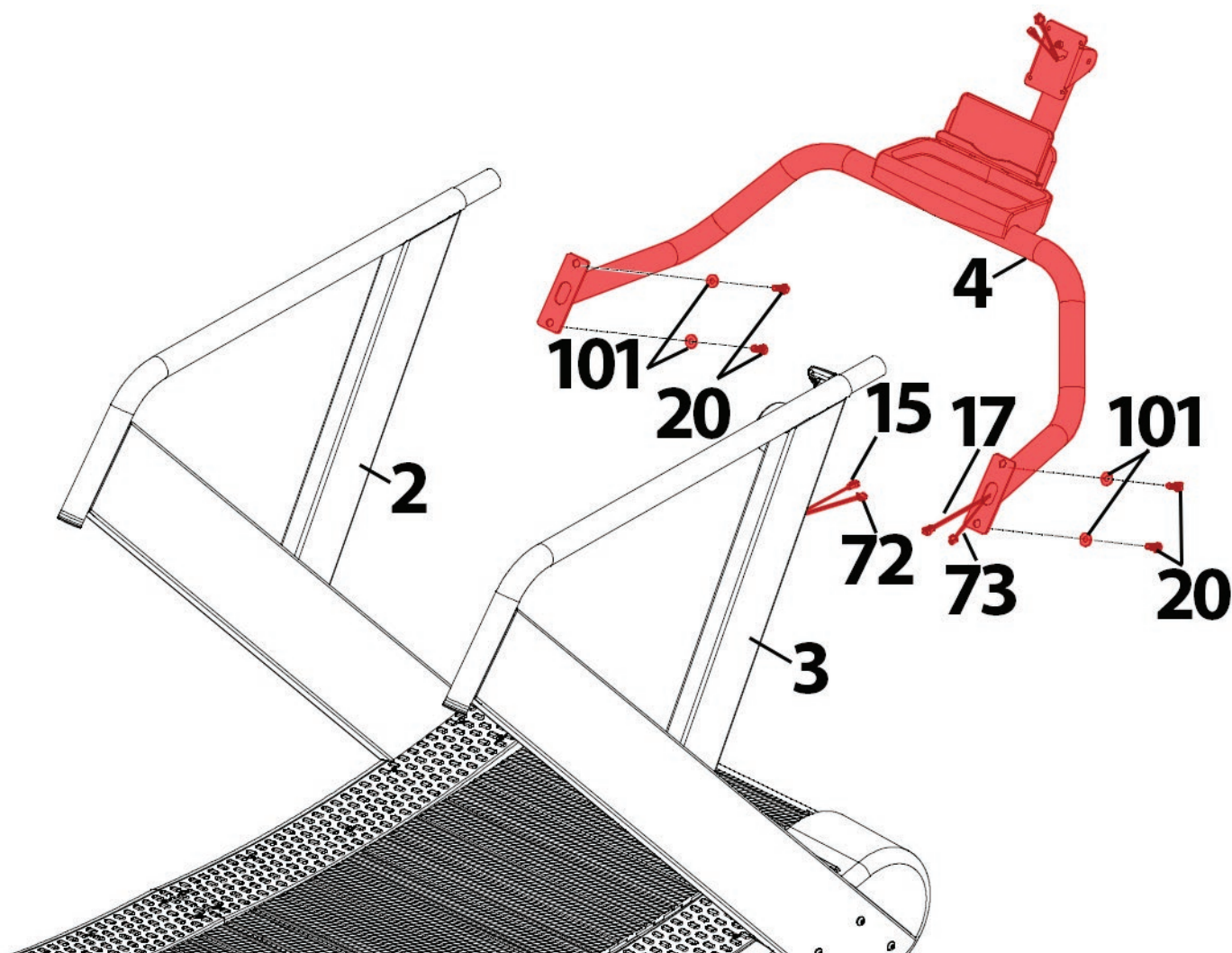
Krok 2: Montáž pravého bočního sloupku

Propojte kabel magnetického senzoru (14) s komunikačním kabelem (15), komunikační kabel (16) připojte ke komunikačnímu kabelu (72), dolní lanko ovládání zátěže (18) připojte k hornímu lanku ovládání zátěže (19), poté vložte všechny kabely (14, 15, 16, 72, 18, 19) do pravého bočního sloupku (3).

Zvedněte pravý boční sloupek (3) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M8x60x20 (10).

Šrouby (10) zcela nedotahujte.

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



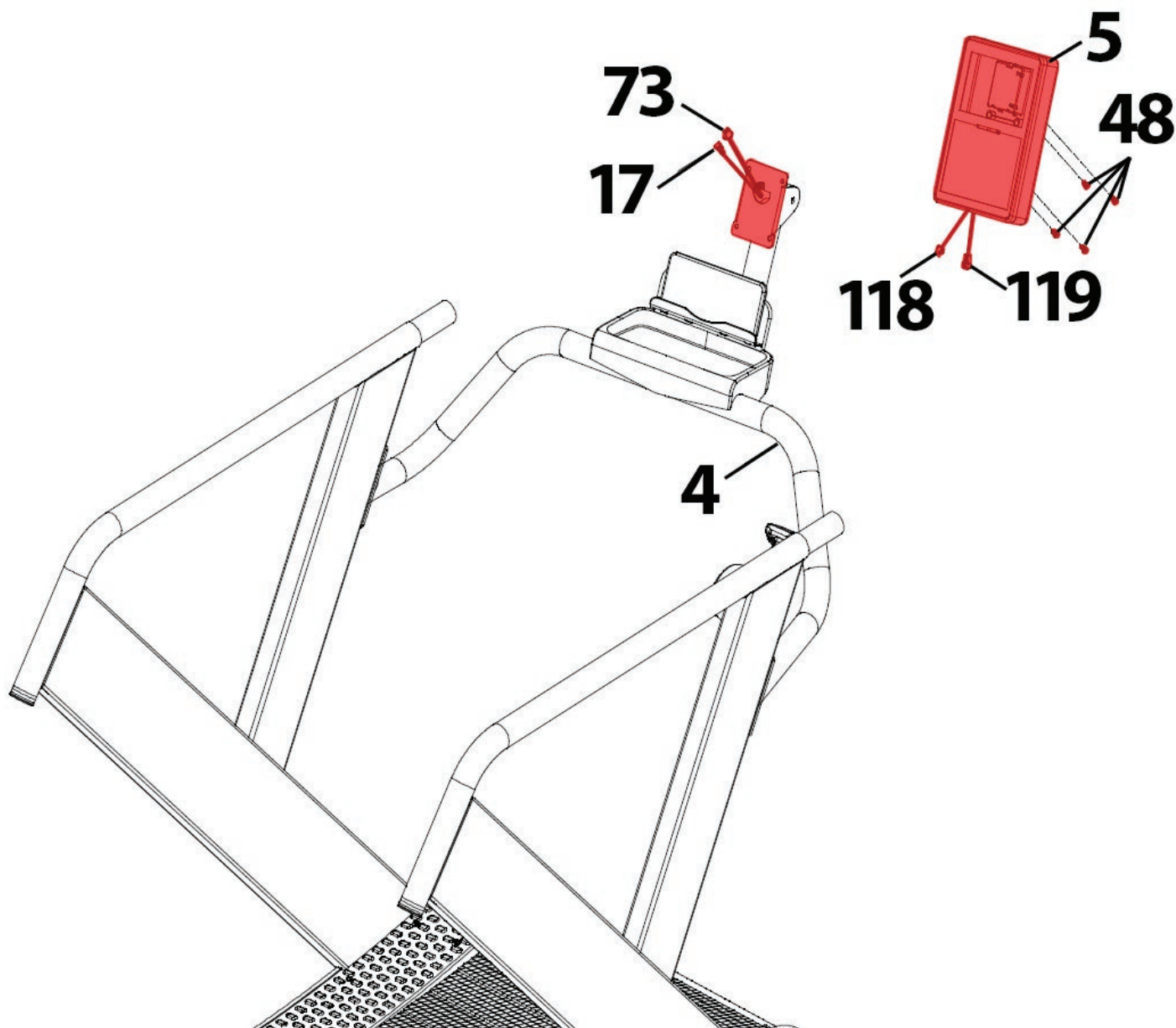
Krok 3: Montáž rámu konzole

Propojte komunikační kabel (15) s komunikačním kabelem (17) a komunikační kabel (72) s komunikačním kabelem (73). Poté vložte všechny kabely (15, 17, 72, 73) do rámu konzole (4).

Připevněte rám konzole (4) k levému bočnímu sloupku (2) a pravému bočnímu sloupku (3) pomocí 4 šestihranných šroubů M8x20 (20) a 4 plochých podložek (101).

Nyní všechny šrouby (10, 20) z předchozích kroků zcela dotáhněte.

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

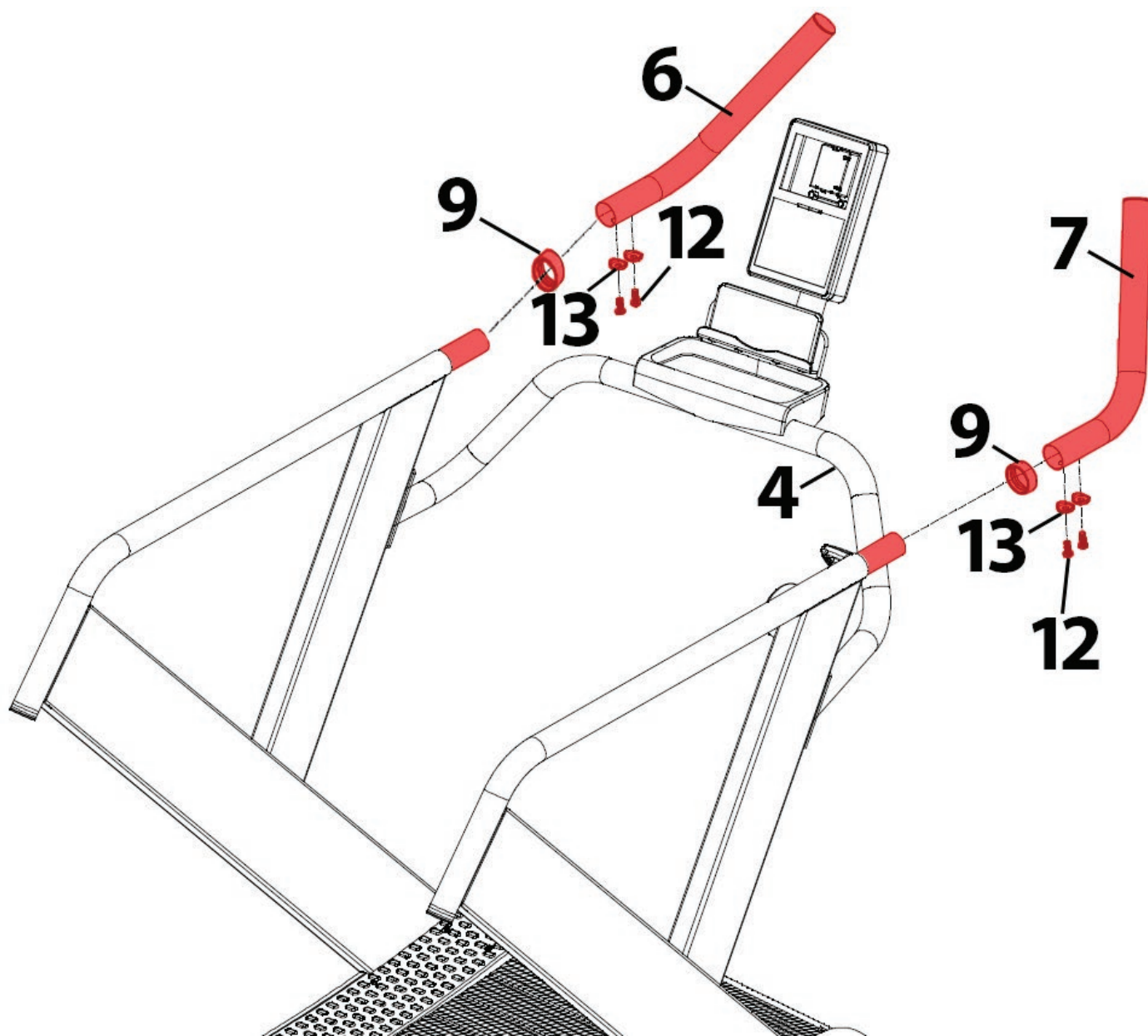


Krok 4: Montáž konzole

Propojte komunikační kabel (17) s kabelem konzole (118) a komunikační kabel (73) s lankem ovládání zátěže konzole (119). Poté vložte všechny kabely (17, 118, 73, 119) do rámu konzole (4).

Nyní připevněte konzoli (5) k rámu konzole (4) pomocí 4 šroubů M5x15 (48).

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 5: Montáž rukojetí

K levému bočnímu sloupku (2) připevněte pouzdro na rukojeť (9) a levou rukojeť (6) pomocí 2 zaoblených podložek (13) a 2 šroubů M8x20 (12).

K pravému bočnímu sloupku (3) připevněte pouzdro na rukojeť (9) a pravou rukojeť (7) pomocí 2 zaoblených podložek (13) a 2 šroubů M8x20 (12).

**ČIŠTĚNÍ**

Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE POŘÁDEK

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



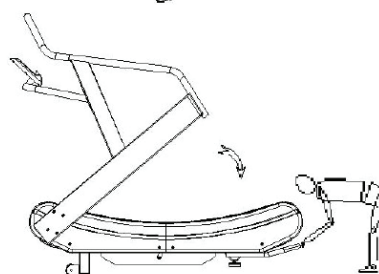
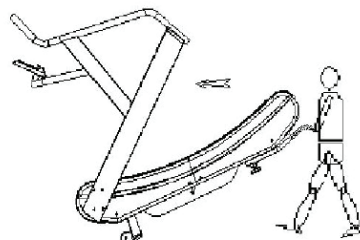
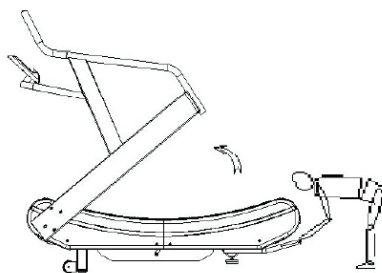
BEZPEČNOSTNÍ RADY

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.
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 TRINFIT.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Běžecský trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
10. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 180 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Opatrně zvedněte běžecský pás.
2. Nakloňte běžecský pás dozadu, dokud se nezačne volně pohybovat na kolečkách.
3. Opatrně běžecský pás položte na zvolené místo.





TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCE NA DISPLEJI

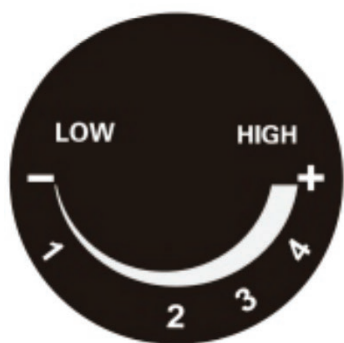
1. **TOTAL TIME (CELKOVÝ ČAS):** Celkový čas tréninku (0:00 - 99,59 min.).
2. **TIME (ČAS):** Čas intervalového tréninku, samostatných tréninků nebo odpočinkové fáze (0:00 - 99,59 min.).
3. **DISTANCE (VZDÁLENOST):** Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost (0,00 – 99,99 km).
4. **CALORIES (KALORIE):** Zobrazuje přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).
5. **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):** Zobrazuje tepovou frekvenci při použití hrudního pásu pro měření tepové frekvence (0-220BPM).
6. **WATT:** Zobrazuje automaticky každých 5 sekund spotřebovanou energii během tréninku.
7. **RPM:** Zobrazuje automaticky každých 5 sekund rychlost otáček během tréninku.
8. **SPEED (RYCHLOST):** Zobrazuje aktuální rychlost pásu.
9. **PACE:** Zobrazuje aktuální tempo pro uběhnutí cílové vzdálenosti.
10. **RESISTANCE (ODPOR):** Zobrazuje se při nastavování odporu pomocí otočného regulátoru odporu ve WATT poli (1 - 4).

PŘEHLED TLAČÍTEK NA OVLÁDACÍ KONZOLI

- A. Tlačítko **UP “^”**: Zvýšení nastavované hodnoty.
- B. Tlačítko **DOWN “v”**: Snížení nastavované hodnoty.
- C. **“ENTER”**: Slouží k potvrzení výběru.
- D. Tlačítko **“START”**: Tlačítko slouží pro spuštění tréninku.
- E. Tlačítko **“STOP/HOLD TO RESET”**: Slouží k zastavení/pozastavení tréninku. Při podržení 2 sekund dojde k resetování konzole.
- F. Tlačítko **“INTERVAL”**: Slouží k výběru ze 3 programů: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 a CUSTOM INTERVAL (vlastní).
- G. Tlačítko **“TARGET DISTANCE”**: Slouží k rychlému výběru tréninkového režimu "TARGET DISTANCE".
- H. Tlačítko **“TARGET CALORIES”**: Slouží k rychlému výběru tréninkového režimu "TARGET CALORIES".
- CH. Tlačítko **“TARGET HEART-RATE”**: Slouží k rychlému výběru tréninkového režimu "TARGET HEART-RATE".
- I. Tlačítko **“TARGET TIME”**: Slouží k rychlému výběru tréninkového režimu "TARGET TIME".
- J. Tlačítko **“MILE/KILOMETERS”**: Slouží pro změnu metrických jednotek.
- K. Tlačítko **“PACE/TOTAL TIME”**: Tlačítko pro přepínání časového okna a okna PACE, které se automaticky přepíná ve výchozím nastavení každé 3 sekundy.
- L. Tlačítko **“BLUETOOTH SWITCH”**: Tlačítko pro zapnutí/vypnutí bluetooth. Při zapnutí bliká a po připojení k zařízení začne svítit, pokud nedojde během 60 sekund k připojení, bluetooth se automaticky vypne. Defaultně je bluetooth vypnuté.
- M. Tlačítko **“REPRODUKTORU”**: Slouží k vypnutí a zapnutí zvuku.

OTOČNÝ REGULÁTOR ODPORU

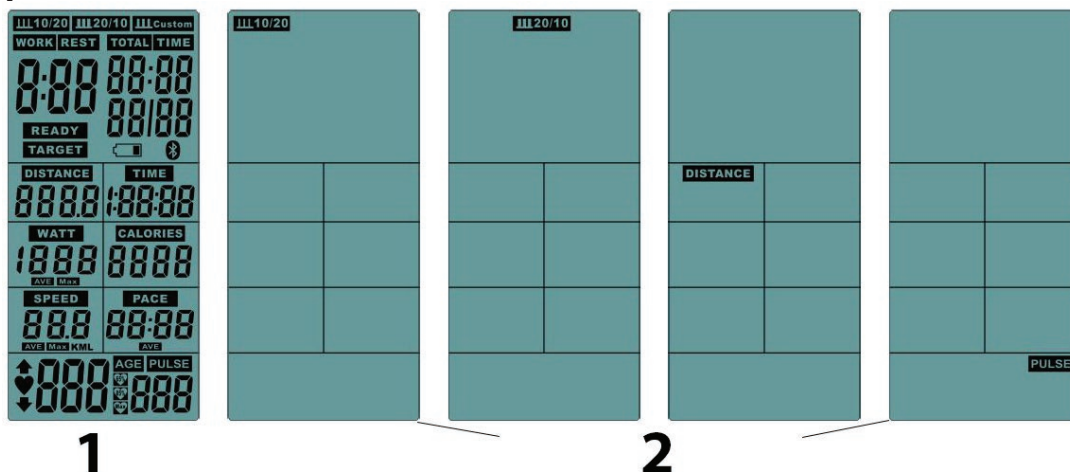
Slouží k rychlému nastavení odporu při tréninku (v rozsahu 1-4).



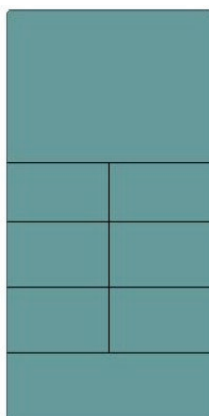


SPUŠTĚNÍ TRENAŽÉRU

- Po spuštění trenažéru se rozsvítí LCD displej a dlouze pípne po dobu 1 sekundy (1). Poté displej přejde do pohotovostního režimu (2). Stisknutím tlačítka "STOP" po dobu 2 sekund se displej restartuje.



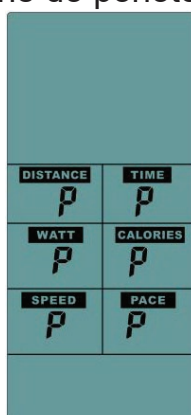
- Pokud po dobu 4 minut nebude zaznamenaná nějaká činnost. Displej automaticky přejde do režimu spánku (3).



3

REŽIM PAUZY

- Po spuštění stiskněte tlačítko "START" pro vstup do režimu pauzy, při kterém každých 30 sekund zazní na 0,5 sekundy zvukový signál. Počítač nadále zobrazuje všechny funkce, ale místo hodnot je všude zobrazeno písmeno "P". Po 5 minutách zazní zvukový signál na 1 sekundu a zařízení se přepne do pohotovostního režimu. Poté stiskněte tlačítko "START" pro pokračování (4).

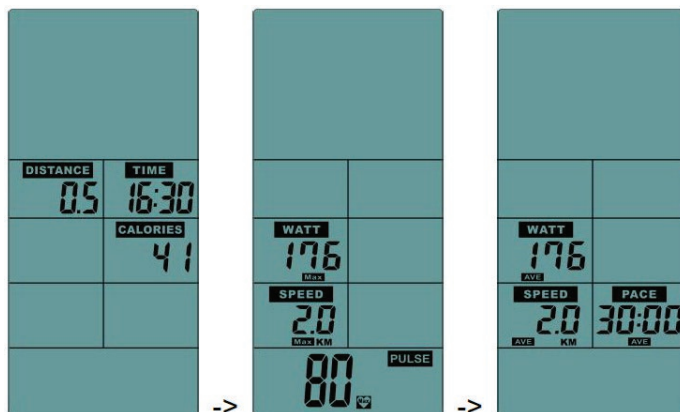


4



ZASTAVENÍ TRÉNINKU

1. Zmačkněte tlačítko "STOP" po zvukovém signálu trvajícím 0,5 sekundy přejdete do režimu pozastavení. Po 0,5 sekundách displej zobrazí hodnoty - time (čas), distance (vzdálenost), calories (kalorie) (5). Po 7 sekundách se zvukovým signálem 0,25 sekundy se zobrazí hodnoty - watts (watty), speed (rychlost), tempo (pace) (5). Poté se každých 7 sekund zobrazí zmíněné hodnoty ještě 2 krát a následně displej přejde do režimu pohotovosti.



5

PROGRAMOVÁ NABÍDKA

- A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
- B) INTERVAL 10/20
- C) INTERVAL 20/10
- D) VLASTNÍ INTERVAL
- E) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, VZDÁLENOST A KALORIÍ
- F) PROGRAMY ŘÍZENÉ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko "START", zvukový signál zazní po dobu 0,5 sekundy, poté se postupně rozsvítí hodnoty (6) - time (čas), calories (kalorie), distance (vzdálenost), watts (watty), speed (rychlost) a pace (tempo).



6



Hodnota pulse (pulz) zobrazí hodnotu pouze tehdy, pokud je k zařízení připojen snímač tepové frekvence, jinak zobrazuje hodnotu "P".

Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Při nastavování pomocí tlačítek, bude v okně WATT zobrazena hodnota každého segmentu.

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci nasadte si analogový hrudní pás s frekvencí 5 kHz (není součástí balení). Než se tepová frekvence načte na displeji, může to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli HEART RATE.

B. INTERVAL 10/20

Stiskněte tlačítko "INTERVAL 10/20" pro spuštění intervalového tréninku 10/20. Na displeji se zobrazí ikonka intervalu 10/20. Pole "READY" odpočítává od 3 sekund do 0 sekund s krátkým zvukovým signálem a displej zobrazuje "01/XX" (7). Pole "WORK" (trénink) problikne každou sekundu se zvukovým signálem, pole "TIME" odpočítává od 10 do 0 sekund, distance (vzdálenost), calories (kalorie), watts (watty), speed (rychlost) a RPM přičítají hodnoty během tréninku (8).



7



8



Po 10 sekundách displej zobrazí "01/08", pole "REST" (odpočinek) bliká se zvukovým signálem každou 1 sekundu. Time (čas) odpočítává od 20 do 0 sekundy. "WORK" a "REST" se zobrazují každý jeden cyklus, cyklus se přičte pokaždé dokud nedosáhne hodnoty "08/08" (maximální počet cyklů je 8). Po dosažení finálního cyklu se režim automaticky vypne.

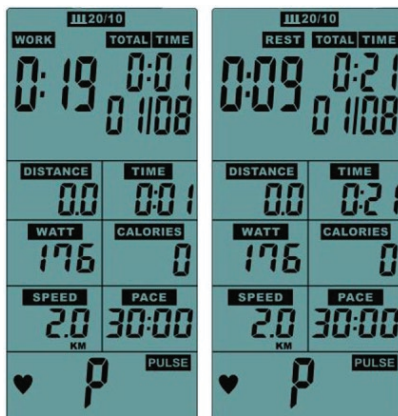
Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.



C. INTERVAL 20/10

Stiskněte tlačítko "INTERVAL 20/10" pro spuštění intervalového tréninku 20/10. Na displeji se zobrazí ikonka intervalu 20/10. Pole "READY" odpočítává od 3 sekund do 0 sekund s krátkým zvukovým signálem a displej zobrazuje "01/XX" (7). Pole "WORK" (trénink) problikne každou sekundu se zvukovým signálem, pole "TIME" odpočítává od 10 do 0 sekund, distance (vzdálenost), calories (kalorie), watts (watty), speed (rychlost) a RPM přičítají hodnoty během tréninku (9).



9

Po 10 sekundách displej zobrazí "01/08", pole "REST" (odpočinek) bliká se zvukovým signálem každou 1 sekundu. Time (čas) odpočítává od 20 do 0 sekundy. "WORK" a "REST" se zobrazují každý jeden cyklus, cyklus se přičte pokaždé dokud nedosáhne hodnoty "08/08" (maximální počet cyklů je 8). Po dosažení finálního cyklu se režim automaticky vypne.

Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

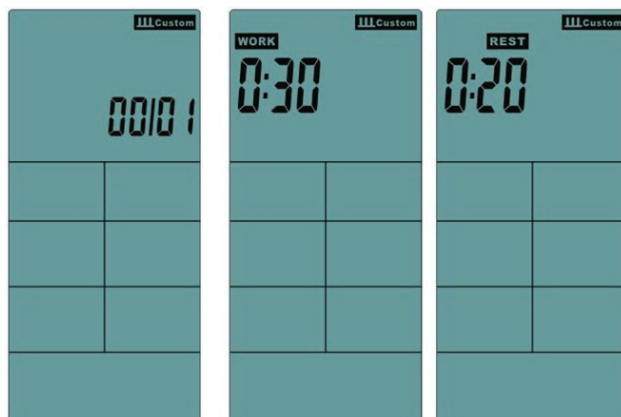
Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

D. VLÁSTNÍ INTERVAL

Stiskněte tlačítko "INTERVAL CUSTOM" pro spuštění vlastního intervalového tréninku. Na displeji se zobrazí ikonka intervalu custom. Displej zobrazí hodnotu cyklu "01", tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte počet cyklů (10). Potvrďte tlačítkem "ENTER".

Pole "WORK" (trénink) se rozblíká, čas se přednastaví na hodnotu 0:30. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovaný čas doby cvičení v rozmezí 0:05 - 30:00 (11). Potvrďte tlačítkem "ENTER".

Pole "REST" (odpočinek) se rozblíká, čas se přednastaví na hodnotu 0:20. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovaný čas doby cvičení v rozmezí 0:05 - 30:00 (12). Potvrďte tlačítkem "ENTER".



10

11

12



Na displeji se zobrazí "01/XX". Pole "WORK" (trénink) problikne každou sekundu se zvukovým signálem, pole "TIME" odpočítává od přednastavené hodnoty, distance (vzdálenost), calories (kalorie), watts (watty), speed (rychlost) a RPM přičítají hodnoty během tréninku (9).

Po přednastaveném čase displej zobrazí "01/XX", pole "REST" bliká se zvukovým signálem každou 1 sekundu. "WORK" a "REST" se zobrazují každý jeden cyklus, cyklus se přičte pokaždé dokud nedosáhne hodnoty "08/08" (maximální počet cyklů je 8). Po dosažení finálního cyklu se režim automaticky vypne.

Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

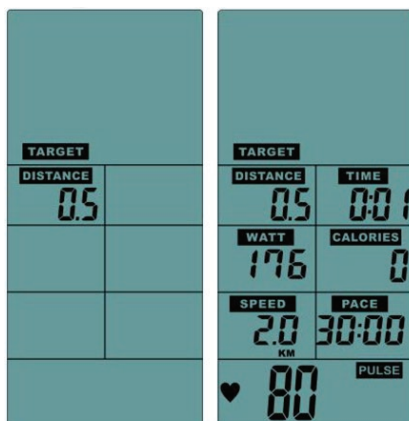
E. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, VZDÁLENOST A KALORIÍ

1. Stiskněte tlačítko "TARGET TIME". V okně "TIME" se zobrazí přednastavená hodnota 1:00 nebo poslední nastavená hodnota. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu v rozmezí 1:00 - 1:59:00. Potvrďte tlačítkem "ENTER". Cílový čas se začne odpočítávat od přednastavené hodnoty (13).



13

2. Stiskněte tlačítko "TARGET DISTANCE". V okně "DISTANCE" se zobrazí přednastavená hodnota 0,5 km/0,5 mil nebo poslední nastavená hodnota. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu v rozmezí 0,5 - 100. Potvrďte tlačítkem "ENTER". Cílová vzdálenost se začne odpočítávat od přednastavené hodnoty (14).



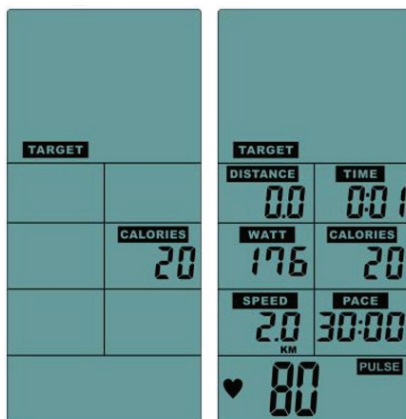
14



3. Stiskněte tlačítko "TARGET CALORIES". V okně "CALORIES" se zobrazí přednastavená hodnota 2:00 nebo poslední nastavená hodnota. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu v rozmezí 1 - 2000. Potvrďte tlačítkem "ENTER". Cílové kalorie se začne odpočítávat od přednastavené hodnoty (15).

Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.



15

F. PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

Stiskněte tlačítko "TARGET HEART RATE". V okně "AGE" se zobrazí přednastavená hodnota 30 nebo poslední nastavená hodnota. Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu v rozmezí 11 - 99. Potvrďte tlačítkem "ENTER" (16).

V okně "PULSE" se zobrazí přednastavená hodnota 65 % (17). Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu 65 % nebo 85 % (18). Při nastavování hodnoty pulzu se zobrazí přednastavená hodnota 100 (19). Tlačítka UP "↑" a DOWN "↓" nastavte požadovanou hodnotu v rozmezí 30 - 230. Potvrďte tlačítkem "ENTER". Okno "TARGET" a "PULSE" bude blikat (20).

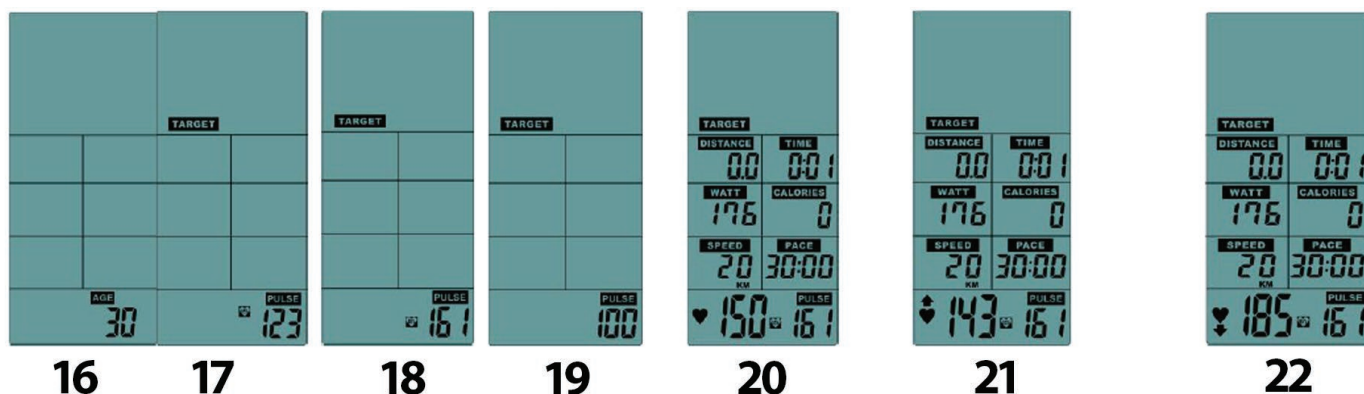
Pokud je hodnota tepové frekvence vyšší nebo nižší než přednastavená hodnota o (+/- 10 %), hodnota bude neustále zobrazena. Pokud je hodnota nižší, ikonka pulzu s šipkou nahoru bliká (21). Pokud je hodnota vyšší, ikonka pulzu s šipkou dolů bliká (22).

Pokud tepová frekvence přesáhne o 100 % přednastavenou hodnotu, displej upozorní uživatele 3 zvukovými signály po dobu 1 sekundy 10 x za sebou. Pokud ani přesto neklesne tepová frekvence pod 100 % od přednastavené hodnoty, displej přejde do pohotovostního režimu.

Pokud po dobu 30 sekund nebude displej přijímat žádný signál ze zařízení pro měření tepové frekvence, displej zobrazí hodnotu "P" a přejde do pohotovostního režimu.

TIP: Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP.

VAROVÁNÍ: Je třeba být pozorný při tréninku, protože se u tohoto programu automaticky upravuje rychlost běhu.



Pokud nedojde k žádnému přijetí signálu po dobu 5 minut, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

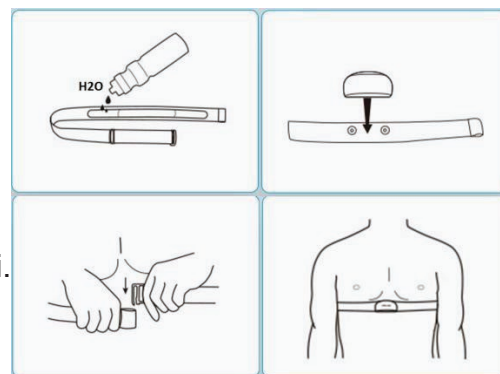
Pokud nedojde k dokončení nastavení tréninku do 30 sekund, zazní zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Funkce tepové frekvence



Snímání tepu přes bluetooth hrudní pás:

1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasadte 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.
5. Hrudní pás je nutné s trenažérem spárovat.



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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci.



TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Pro zpříjemnění Vašeho tréninku, monitoring aktivit a dosažených výsledků je možné využívat vybrané tréninkové aplikace spolupracující s trenažérem prostřednictvím bluetooth připojení.

Připojení chytrého telefonu

KROK 1: Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

KROK 2: Zapněte vámi vybranou aplikaci, v ní vyhledejte běžecký pás a připojte jej.

Tréninkové aplikace

Tréninkové aplikace rozšiřují základní programovou nabídku běžeckých pásů o videa z tras po celém světě, závody, cvičební tipy a nabízí také vytvoření vlastní trasy na mapě.

Většina aplikací nabízí zkušební verzi zdarma a následně je zpoplatněna na bázi měsíčního, nebo ročního předplatného. Některé aplikace nabízí kompletní obsah zdarma.



POZNÁMKA: Tréninkové aplikace jsou produktem třetí strany a proto doporučujeme vyzkoušet, zda je váš tablet či telefon s konkrétní aplikací kompatibilní. Výrobce TRINFIT nemůže zaručit funkčnost aplikací a nést za kompatibilitu s trenažérem odpovědnost.



JAK TRÉNOVAT?

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaši 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 vyšší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení: Intenzita zatížení je při běžeckém 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 minus věk.

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

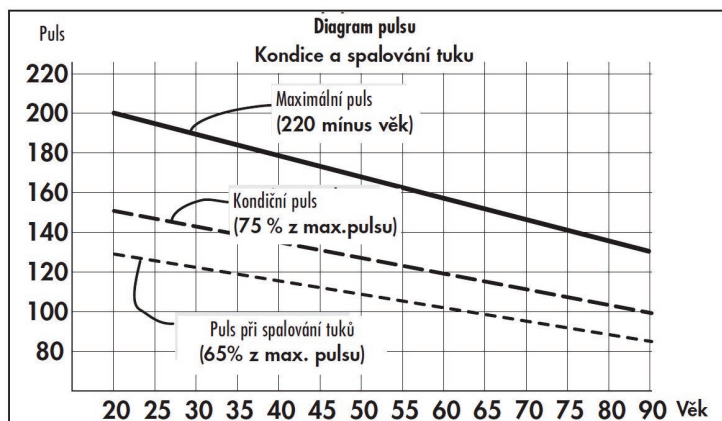
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu 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.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech v následujících intervalech:

Četnos tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehrání 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 prohnutí 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 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 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.

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

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.

Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

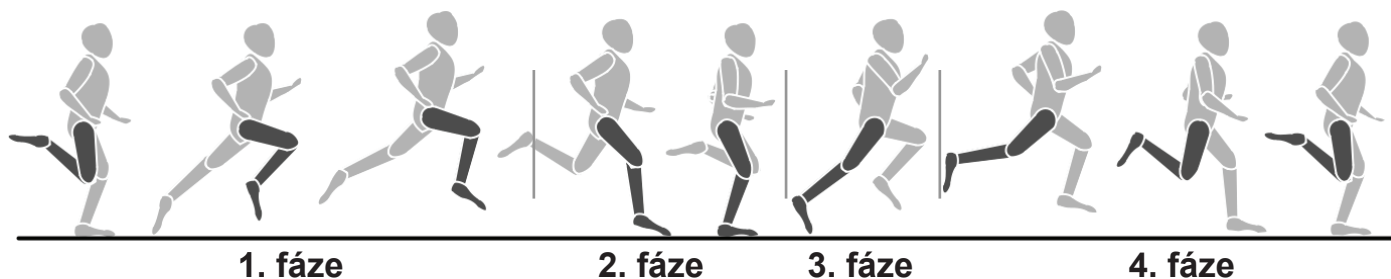
1. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed pásu.



BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

Na běžeckém trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím pohybem
2. Přední opěrná fáze	Došlap	Vertikální držení těla	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
3. Zadní opěrná fáze	Vertikální držení těla	Odráz z nohy	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
4. Zadní švihová fáze	Odráz z nohy	Vertikální držení těla	





BĚŽECKÉ STYL

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání chodidla.

- **Dopad na břicho:** Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu:** Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- **Dopad na celou nohu:** Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na břicho a na patu.

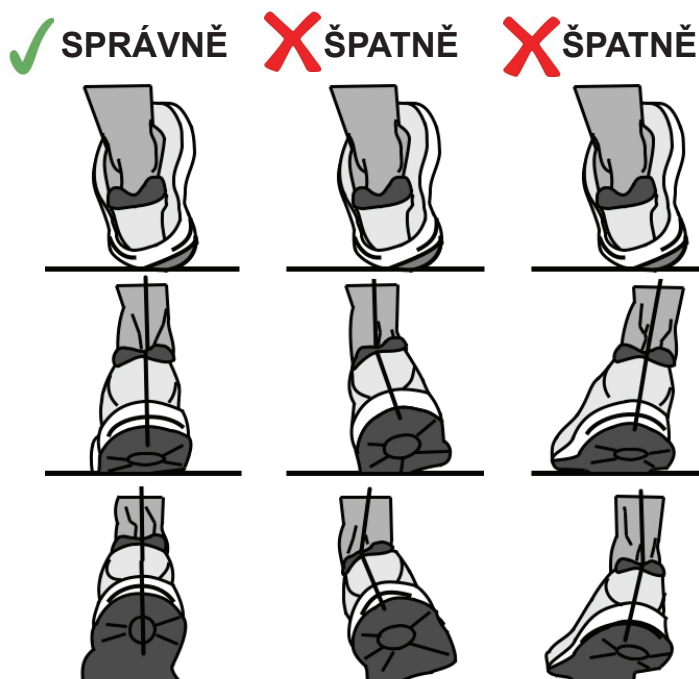
Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:

- rychlost, technika běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- tělesná konstrukce, statika dolních končetin

PRONACE NOHY

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecká obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.



EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: model 6377CB pod obchodním označením **TRINFIT HIIT Runner Pro** (kat: TRN-31-HRunPro)

Popis: Běžecský pás

Prohlašujeme, že výrobek splňuje všechna příslušná ustanovení uvedených směrnic:

Strojní zařízení-směrnice 2006/42/ES, Elektrické zařízení nízkého napětí-směrnice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilita-směrnice 2014/30/EU, Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních-směrnice 2011/65/EU

Toto prohlášení se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.

Osoba pověřená kompletací technické dokumentace: Trinteco spol. sr. o., Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, Česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité k posouzení shody:

EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, IEC 62321-3-1:2013, IEC 62321-4:2013+AMD1:2017 CSV, IEC 62321-5:2013, IEC 62321-7-1:2015, IEC 62321-7-2:2017, IEC 62321-6:2015, IEC 62321-8:2017, EN ISO, 20957-1:2013, EN 957-6:2010+A1:2014

Ověření provedl:

Danny Zhou Waltek Testing Group (Foshan) Co., Ltd., Waltek Testing Group (Shenzhen) Co., Ltd., Ryan Wu Waltek Testing Group (Foshan) Co., Ltd.

Certifikáty/ test reporty:

WTF24F10232315X1 vydaný: 15.11.2024., WTF24X10246203 vydaný: 26.2.2025, WTF24F10232313J vydaný: 8.11.2024

Výrobek je za podmínek obvyklého a určeného použití bezpečný a přijali jsme opatření, kterými zabezpečujeme shodu všech výrobků uváděných na trh s technickou dokumentací a se základními požadavky dle citovaných směrnic a norem.



V Praze dne 10.7. 2025
Eduard Nypl, jednatel společnosti



TRINTECO spol s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika

Tel.: + 420 725 552 257
email.: info@trinteco.cz
web.: www.trinteco.cz

Společnost zapsaná v obchodním
rejstříku vedeném u Městského
soudu v Praze, oddíl C, vložka
260739



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

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad oprávnenej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate iba na účely popísané v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
4. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
5. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor na manipuláciu.
6. Trenažér je určený na domáce aj komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
7. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
8. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

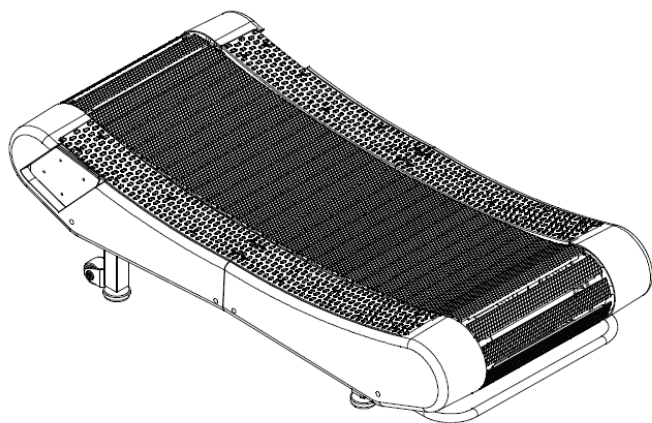
Upozornenie:



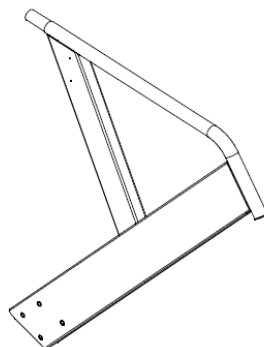
1. Pred montážou trenažéra a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržiavajte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
4. Nesprávny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



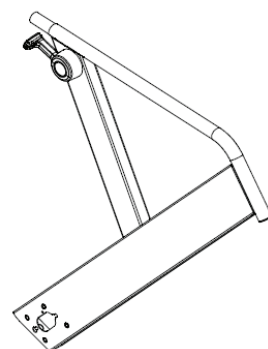
1



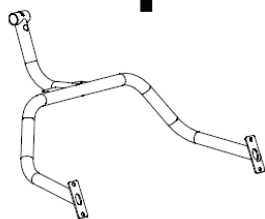
2



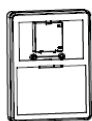
3



4



5



6



7



8



9

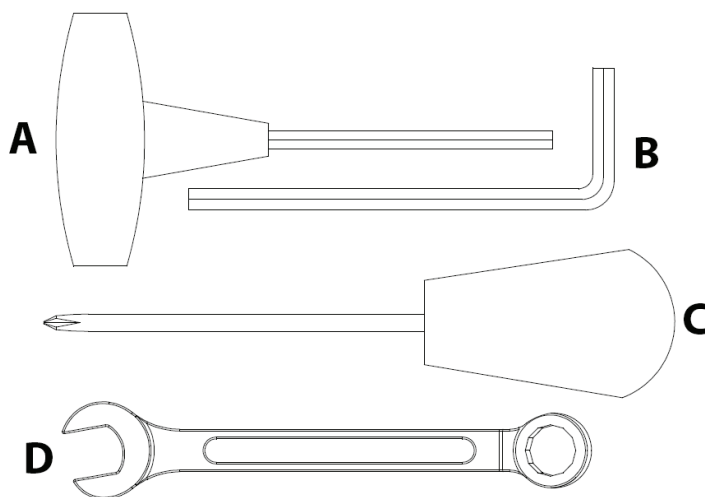
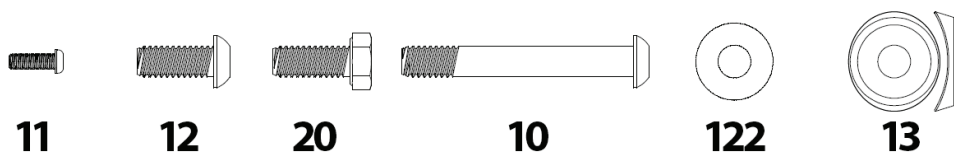


ZOZNAM DIELOV

Č	Názov	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	6	ĽAVÁ RUKOVÄŤ	1
2	ĽAVÝ BOČNÝ STĹPIK	1	7	PRAVÁ RUKOVÄŤ	1
3	PRAVÝ BOČNÝ STĹPIK	1	8	DRŽIAK FLAŠE	1
4	RÁM KONZOLY	1	9	POUZDRO NA RUKOJEŤ	2
5	KONZOLA	1			



MONTÁŽ TRENAŽÉRA



MONTÁŽNA SADA

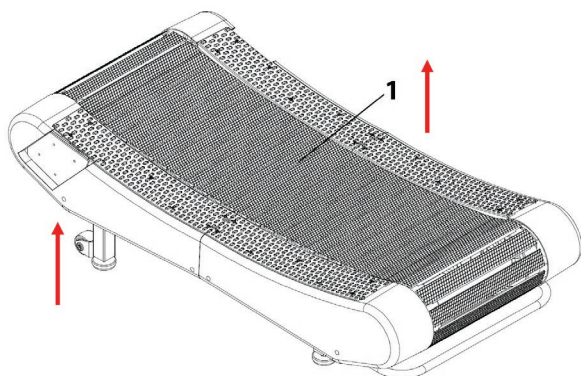
Č	Názov	KS	Č	Název	KS
10	SKRUTKA M8x60x20	8	122	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
11	SKRUTKA M4x16	2	A	IMBUSOVÝ KLÚČ 6x80	1
12	SKRUTKA M8x20	4	B	IMBUSOVÝ KLÚČ 6x40x120	1
13	ZAOBLENÁ PODLOŽKA	4	C	SKRUTKOVAČ	1
20	ŠESTĚHRANNÁ SKRUTKA M8x20	4	D	KLÚČ	1

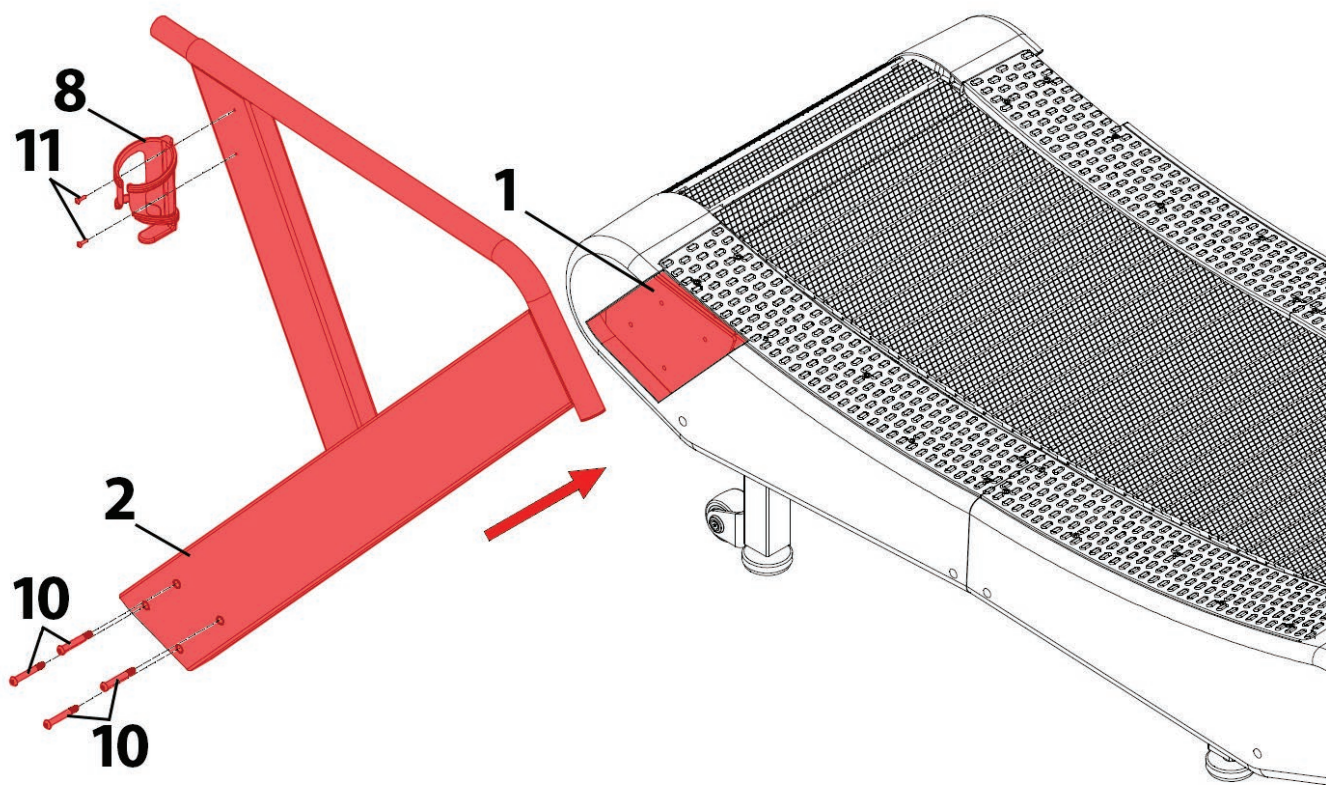
PRÍPRAVA MONTÁŽE

Z krabice najprv odstráňte všetok obalový materiál a jednotlivé diely rozložte na rovný povrch.

Hlavný rám (1) bežeckého pásu odporúčame, vzhľadom na jeho hmotnosť, z krabice vybrať minimálne v 2 osobách.

TIP: Montáž odporúčame vykonávať v 2 osobách s dostatočne veľkým voľným priestorom okolo trenažéra.



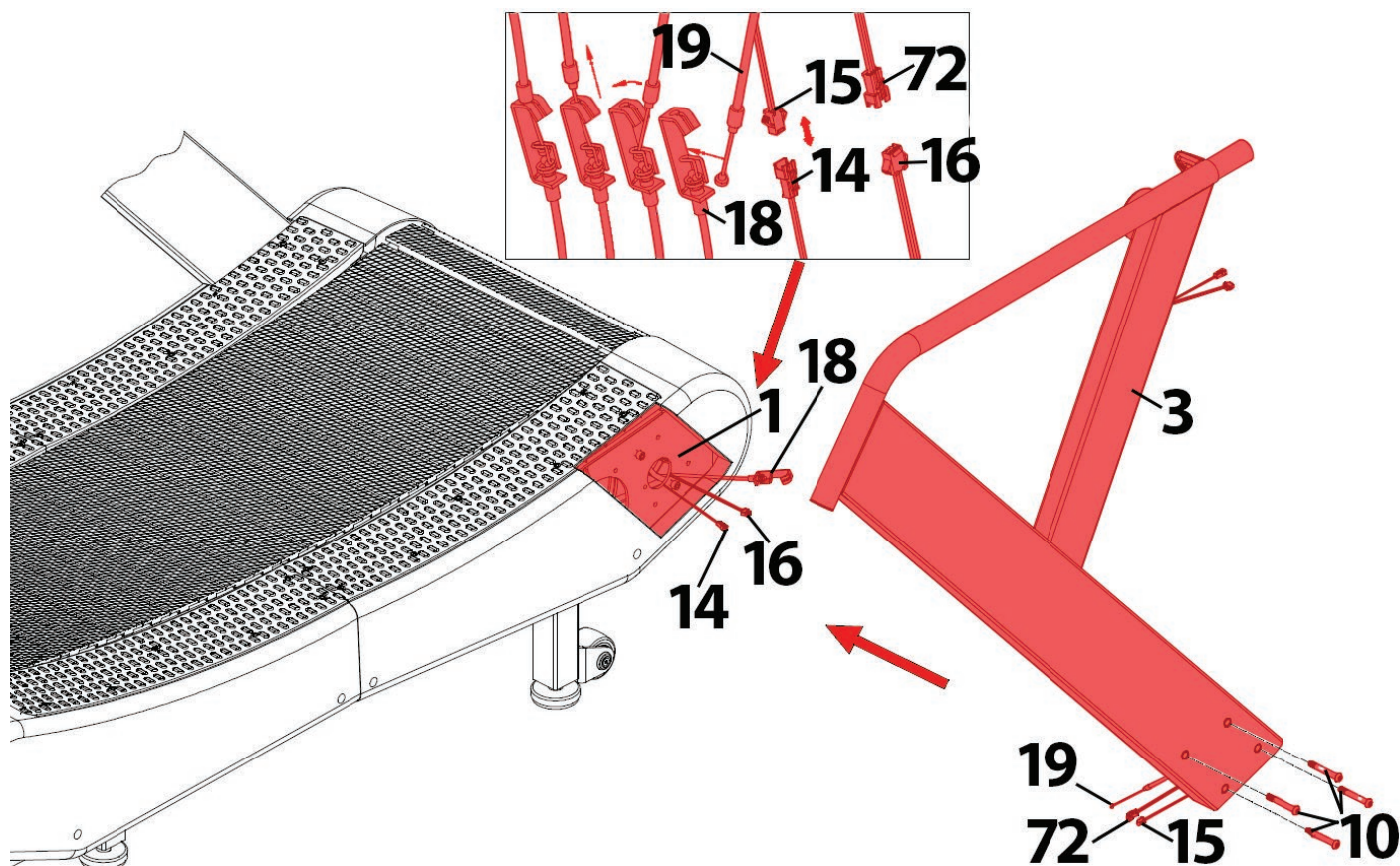


Krok 1: Montáž ľavého bočného stĺpika

Zdvihnite ľavý bočný stĺpik (2) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M8x60x20 (10) a imbusového kľúča (B).

Pripevnite držiak fľaše (8) k ľavému bočnému stĺpiku (2) pomocou 2 skrutiek M4x16 (11).

Skrutky (10) úplne nedotáhajte.



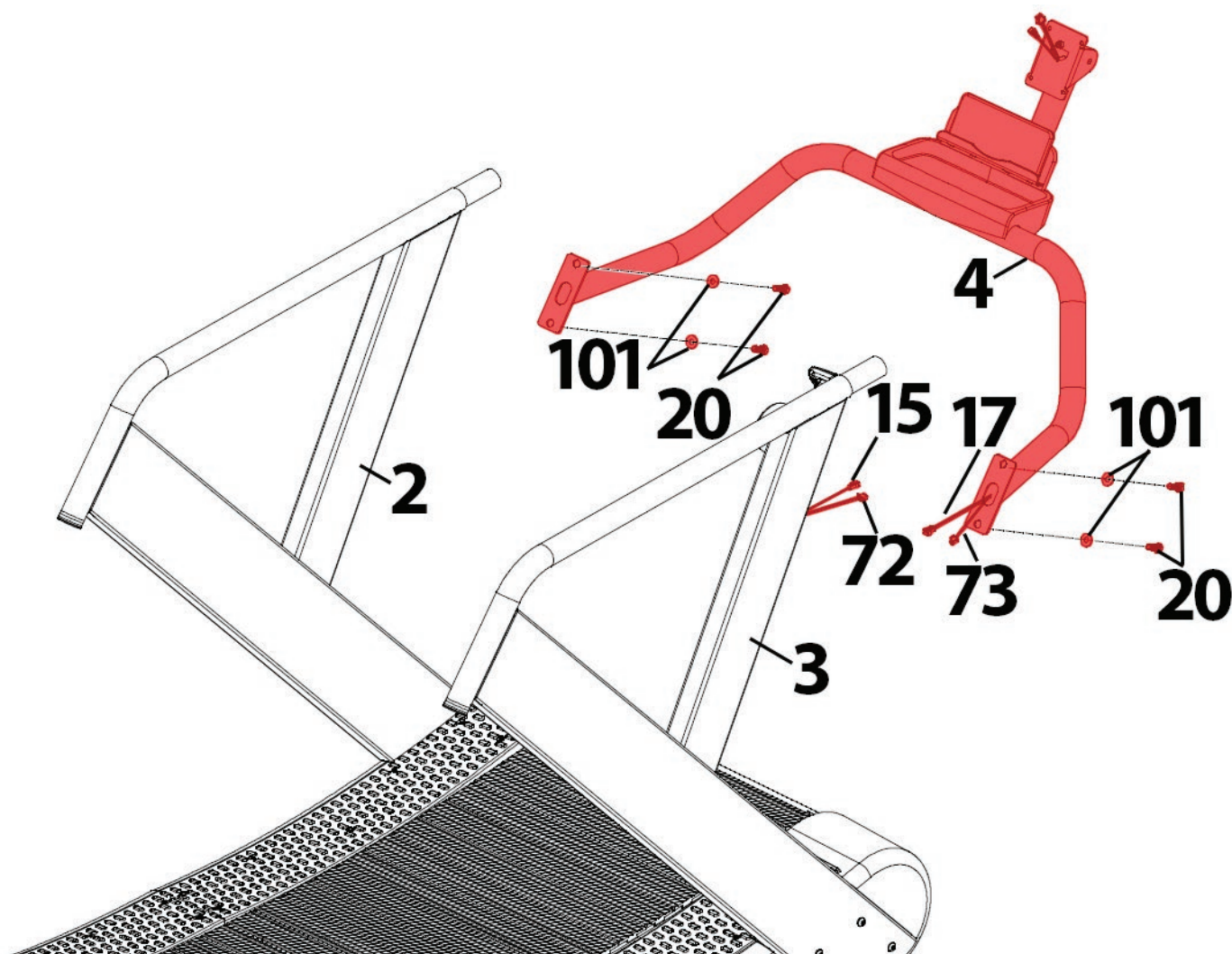
Krok 2: Montáž pravého bočného stĺpika

Prepojte kábel magnetického senzora (14) s komunikačným káblom (15), komunikačný kábel (16) pripojte ku komunikačnému káblu (72), spodné lanko ovládania záťaže (18) pripojte k hornému lanku ovládania záťaže (19), potom vložte všetky káble (14, 15, 16, 72, 18, 19) do pravého bočného stĺpika (3).

Zdvihnite pravý bočný stĺpik (3) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M8x60x20 (10).

Skrutky (10) úplne nedotáhajte.

Upozornění: Dbajte zvýšenej pozornosti pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.



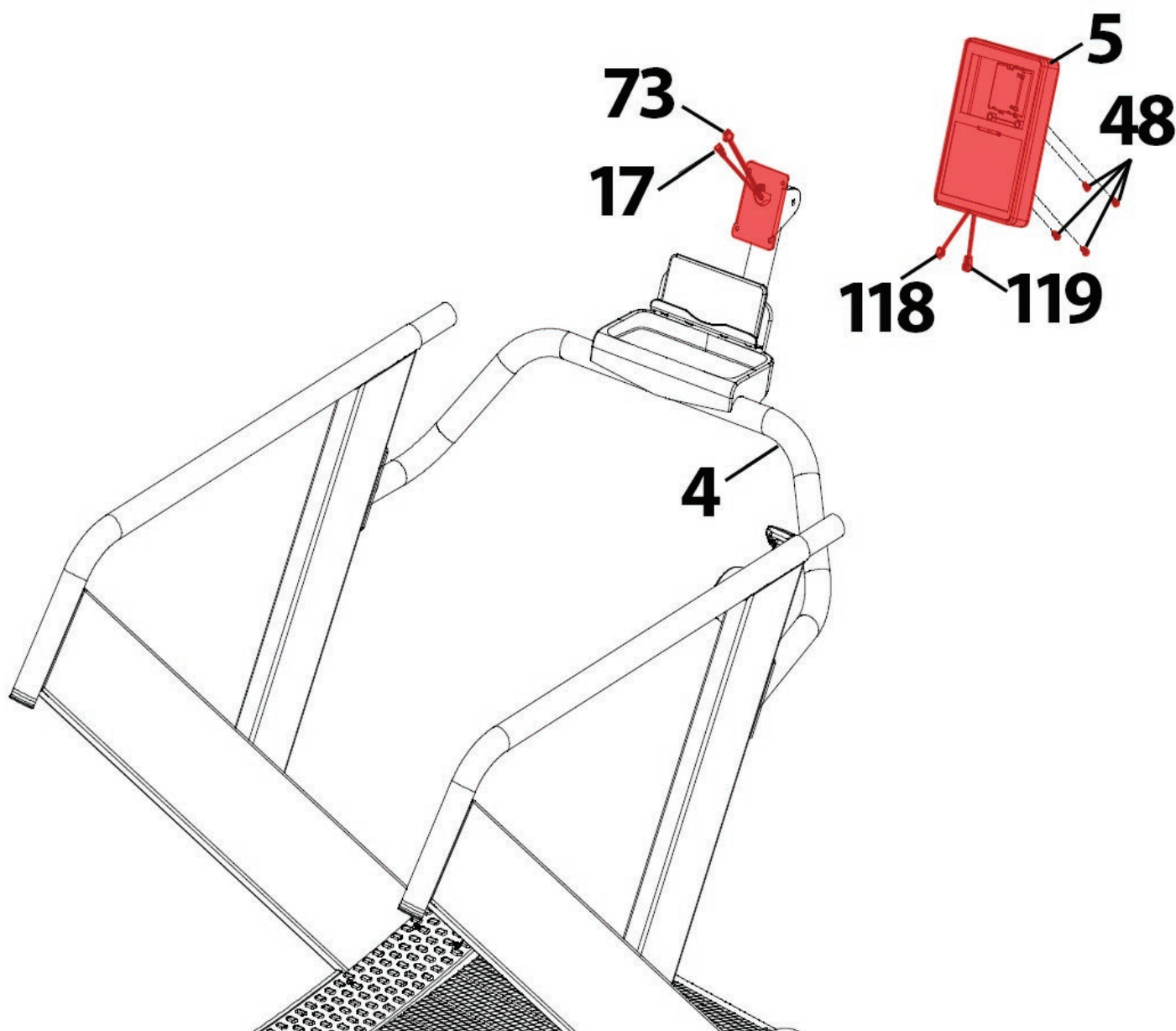
Krok 3: Montáž rámu konzoly

Prepojte komunikačný kábel (15) s komunikačným káblom (17) a komunikačný kábel (72) s komunikačným káblom (73). Potom vložte všetky káble (15, 17, 72, 73) do rámu konzoly (4).

Pripevnite rám konzoly (4) k ľavému bočnému stĺpiku (2) a pravému bočnému stĺpiku (3) pomocou 4 šesťhranných skrutiek M8x20 (20) a 4 plochých podložiek (101).

Teraz všetky skrutky (10, 20) z predchádzajúcich krokov úplne dotiahnite.

Upozornění: Dbajte zvýšenej pozornosti pred možným pricviknutím či poškodením prepojuvacích káblov.

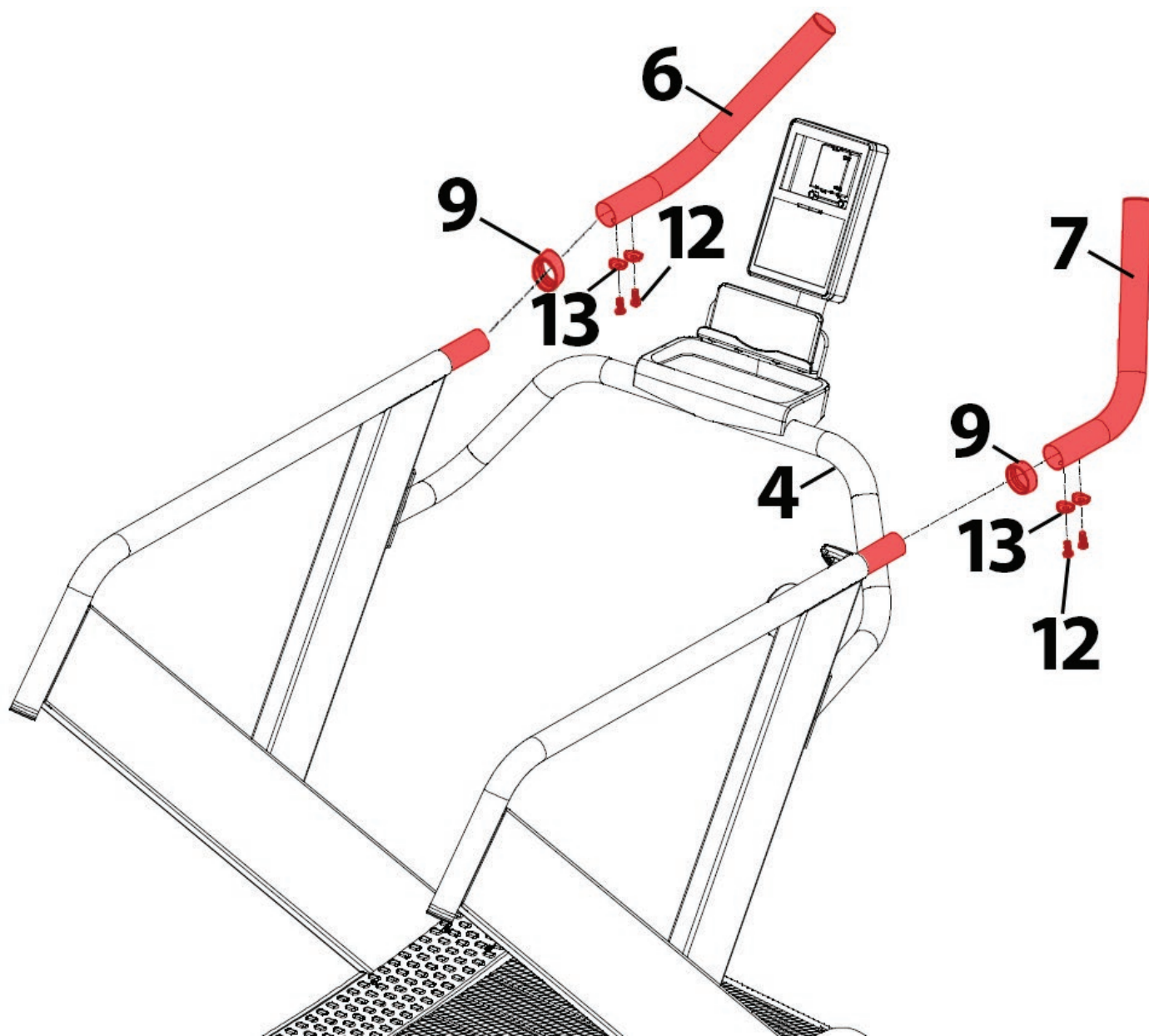


Krok 4: Montáž konzoly

Prepojte komunikačný kábel (17) s káblom konzoly (118) a komunikačný kábel (73) s lankom ovládania záťaže konzoly (119). Potom vložte všetky káble (17, 118, 73, 119) do rámu konzoly (4).

Teraz pripevnite konzolu (5) k rámu konzoly (4) pomocou 4 skrutiek M5x15 (48).

Upozornění: Dbajte zvýšenej pozornosti pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 5: Montáž rukovätí

K ľavému bočnému stĺpiku (2) pripevnite puzdro na rukoväť (9) a ľavú rukoväť (6) pomocou 2 zaoblených podložiek (13) a 2 skrutiek M8x20 (12).

K pravému bočnému stĺpiku (3) pripevnite puzdro na rukoväť (9) a pravú rukoväť (7) pomocou 2 zaoblených podložiek (13) a 2 skrutiek M8x20 (12).

**ČISTENIE**

Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE PORIADOK

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



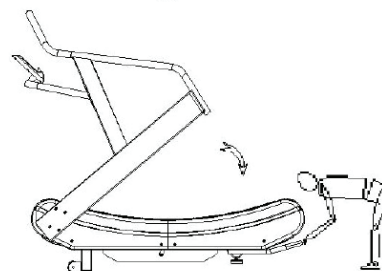
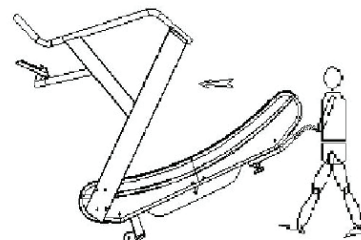
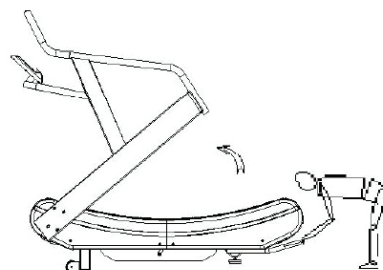
BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ KÝM ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnjej alebo nadmernej záťaže môže byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred zahájením tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopný na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lékařský nález by mal byť podkladom pre zostavenie vašeho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Doporučujeme pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéru.
6. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
7. Defektné alebo poškodené konstrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať iba kvalifikovaný personál. Používajte iba originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
8. Ak je trenažér v servisnom stavu, tak nesmie byť do opravy používaný.
9. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdze dospelých osôb.
10. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru 180 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

PRESUN BEŽECKÉHO PÁSA

1. Opatrne zdvihnite bežecký pás.
2. Nakloňte bežecký pás dozadu, kým sa nezačne voľne pohybovať na kolieskach.
3. Opatrne bežecký pás položte na zvolené miesto.





TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCIE NA DISPLEJI

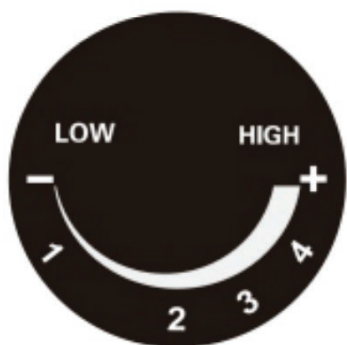
1. **TOTAL TIME (CELKOVÝ ČAS):** Celkový čas tréningu (0:00 - 99,59 min.).
2. **TIME (ČAS):** Čas intervalového tréningu, samostatných tréningov alebo odpočinkovej fázy (0:00 – 99:59 min.).
3. **DISTANCE (VZDIALENOSŤ):** Zobrazuje celkovú odbehnutú vzdialenosť (0,00 – 99,99 km).
4. **CALORIES (KALÓRIE):** Zobrazuje približne spálené kalórie počas cvičenia (0,0 – 999 kcal).
5. **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):** Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití hrudného pásu po merateľný frekvenčný rozsah (0–220 BPM).
6. **WATT:** Zobrazuje automaticky každých 5 sekúnd spotrebovanú energiu behom tréningu.
7. **RPM:** Zobrazuje automaticky každých 5 sekúnd rýchlosť otáčok behom tréningu.
8. **SPEED (RYCHLOSŤ):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu.
9. **PACE:** Zobrazuje aktuálne tempo pre odbehnutie cieľovej vzdialenosti.
10. **RESISTANCE (ODPOR):** Zobrazuje, že pri nastavovaní odporu pomocou otočného regulátora odporu sa vo WATT polí (1 – 4).

PREHĽAD TLAČIDIEL NA OVLÁDACOM PANEĽI

- A. Tlačidlo UP “^”: Zvýšenie nastavenej hodnoty.
- B. Tlačidlo DOWN “v”: Zníženie nastavenej hodnoty.
- C. “ENTER”: Slúži na potvrdenie výberu.
- D. Tlačidlo “START”: Slúži na spustenie tréningu.
- E. Tlačidlo “STOP/HOLD TO RESET”: Slúži na zastavenie/pozastavenie tréningu. Pri podržaní 2 sekundy dôjde k resetovaniu konzoly.
- F. Tlačidlo “INTERVAL”: Slúži na výber z 3 programov: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 a CUSTOM INTERVAL (vlastný).
- G. Tlačidlo “TARGET DISTANCE”: Slúži na rýchly výber tréningového režimu “TARGET DISTANCE”.
- H. Tlačidlo “TARGET CALORIES”: Slúži na rýchly výber tréningového režimu “TARGET CALORIES”.
- CH. Tlačidlo “TARGET HEART-RATE”: Slúži na rýchly výber tréningového režimu “TARGET HEART-RATE”.
- I. Tlačidlo “TARGET TIME”: Slúži na rýchly výber tréningového režimu “TARGET TIME”.
- J. Tlačidlo “MILE/KILOMETERS”: Slúži na zmenu medzi míľami a kilometrami.
- K. Tlačidlo “PACE/TOTAL TIME”: Slúži na prepínanie časového okna o tacho a PACE, ktoré sa automaticky prepína v nastavenom čase každé 3 sekundy.
- L. Tlačítko “BLUETOOTH SWITCH”: Tlačidlo na zapnutie/vypnutie Bluetooth. Po zapnutí bliká a po pripojení k zariadeniu začne svietiť. Ak sa pripojenie neuskutoční do 60 sekúnd, Bluetooth sa automaticky vypne. V predvolenom nastavení je Bluetooth vypnuté.
- M. Tlačidlo “REPRODUKTOR”: Slúži na vypnutie a zapnutie zvuku.

OTOČNÝ REGULÁTOR ODPORU

Slúži na rýchle nastavenie odporu pri tréningu (v rozsahu 1–4).



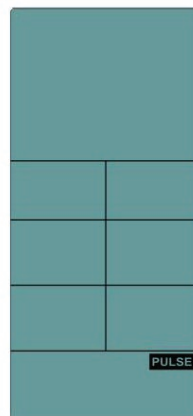
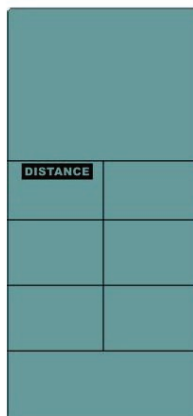
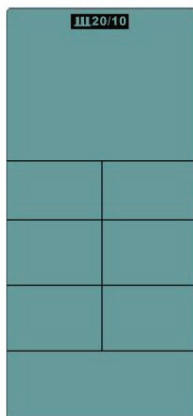
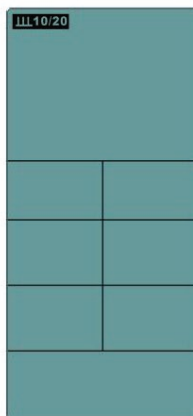


SPUSTENIE TRENAŽÉRA

- Po spustení trenažéra sa rozsvieti LCD displej a dlho zapípa po dobu 1 sekundy (1). Potom displej prejde do pohotovostného režimu (2). Stlačením tlačidla „STOP“ po dobu 2 sekúnd sa displej reštartuje.

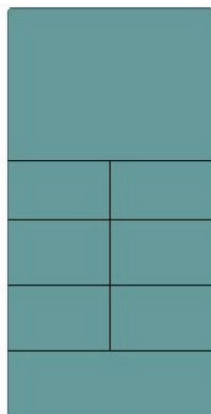


1



2

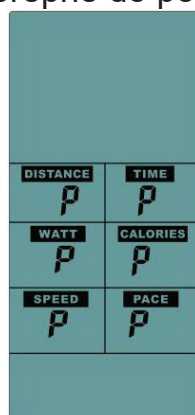
- Ak sa počas 4 minút nezaznamená žiadna činnosť, displej sa automaticky prepne do režimu spánku (3).



3

REŽIM PAUZY

- Po spustení stlačte tlačidlo „START“ pre vstup do režimu pauzy, pri ktorom každých 30 sekúnd zaznie na 0,5 sekundy zvukový signál. Počítač naďalej zobrazuje všetky funkcie, ale namiesto hodnôt je všade zobrazené písmeno „P“. Po 5 minútach zaznie zvukový signál na 1 sekundu a zariadenie sa prepne do pohotovostného režimu. Potom stlačte tlačidlo „START“ pre pokračovanie (4).

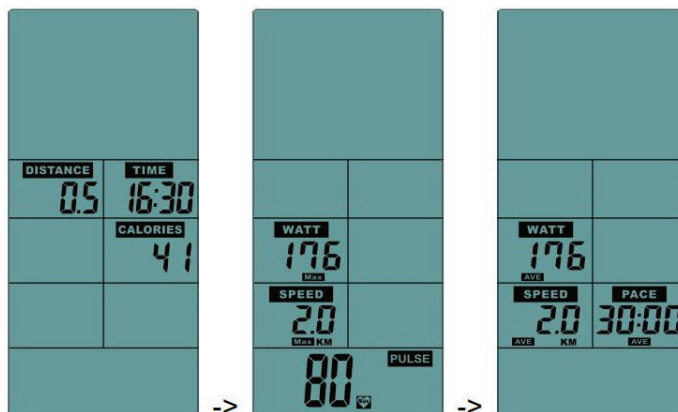


4



ZASTAVENÍ TRÉNINKU

1. Stlačte tlačidlo „STOP“ – po zvukovom signáli trvajúcom 0,5 sekundy prejdete do režimu zastavenia. Po 0,5 sekundách displej zobrazí hodnoty – time (čas), distance (vzdialenosť), calories (kalórie) (5). Po 7 sekundách sa so zvukovým signálom 0,25 sekundy zobrazí hodnota – watts (watty), speed (rýchlosť), tempo (pace) (5). Potom sa každých 7 sekúnd zobrazia uvedené hodnoty ešte 2-krát a následne displej prejde do pohotovostného režimu.



5

PROGRAMOVÁ PONUKA

- A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENI)
- B) INTERVAL 10/20
- C) INTERVAL 20/10
- D) VLASTNÝ INTERVAL
- E) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, VZDIALENOSTI A KALÓRIÍ
- F) PROGRAMY RIADENÉ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE TZV. HRC

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „START“, zvukový signál zaznie po dobu 0,5 sekundy, potom sa postupne rozsvietia hodnoty (6) – time (čas), calories (kalórie), distance (vzdialenosť), watts (watty), speed (rýchlosť) a pace (tempo).



6



Hodnota pulse (pulz) sa zobrazí iba vtedy, keď je k zariadeniu pripojený snímač tepovej frekvencie, inak sa zobrazí hodnota „P“.

Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

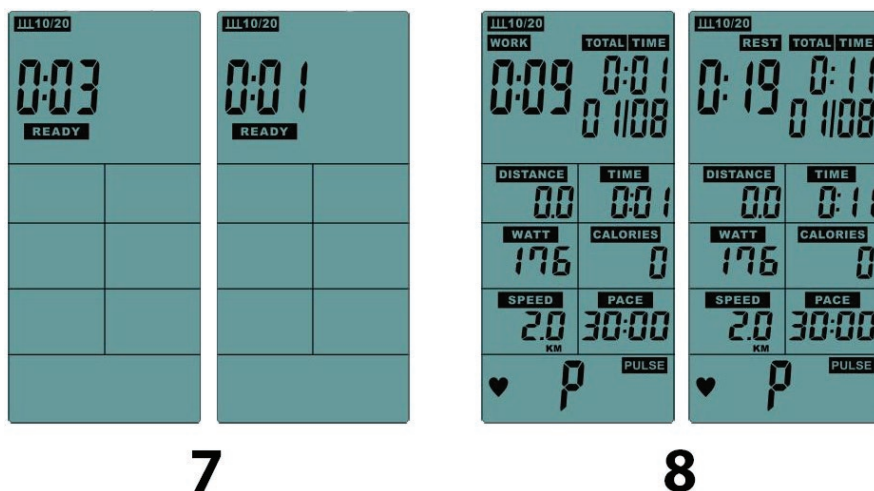
Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

Pri nastavovaní pomocou tlačidiel bude v okne WATT zobrazená hodnota každého segmentu.

TIP1: A k chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, nasadíte si analógový hrudný pás s frekvenciou 5 kHz (nie je súčasťou balenia). Kým sa tepová frekvencia načíta na displeji, môže to trvať pár sekúnd. Tepová frekvencia sa zobrazí na konzole v poli HEART RATE.

B. INTERVAL 10/20

Stlačte tlačidlo „INTERVAL 10/20“ pre spustenie intervalového tréningu 10/20. Na displeji sa zobrazí ikona intervalu 10/20. Pole „READY“ odpočítava od 3 sekúnd do 0 sekúnd s krátkym zvukovým signálom a displej zobrazuje „01/XX“ (7). Pole „WORK“ (tréning) bliká každú sekundu spolu so zvukovým signálom, pole „TIME“ odpočítava od 10 do 0 sekúnd, distance (vzdialenosť), calories (kalórie), watts (watty), speed (rýchlosť) a RPM postupne priradujú hodnoty počas tréningu (8).



Po 10 sekundách displej zobrazí „01/08“, pole „REST“ (odpočinok) bliká so zvukovým signálom každú 1 sekundu. Time (čas) odpočítava od 20 do 0 sekúnd. „WORK“ a „REST“ sa zobrazujú každý jeden cyklus, cyklus sa pritom opakuje, kým sa nedosiahne hodnota „08/08“ (maximálny počet cyklov je 8). Po dosiahnutí finálneho cyklu sa režim automaticky vypne.

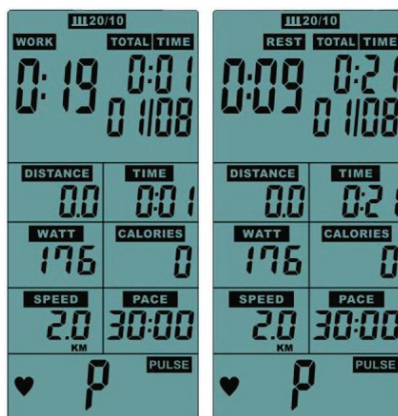
Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.



C. INTERVAL 20/10

Stlačte tlačidlo „INTERVAL 20/10“ pre spustenie intervalového tréningu 20/10. Na displeji sa zobrazí ikona intervalu 20/10. Pole „READY“ odpočítava od 3 sekúnd do 0 sekúnd s krátkym zvukovým signálom a displej zobrazuje „01/XX“ (7). Pole „WORK“ (tréning) bliká každú sekundu so zvukovým signálom, pole „TIME“ odpočítava od 20 do 0 sekúnd, distance (vzdialenosť), calories (kalórie), watts (watty), speed (rýchlosť) a RPM postupne priradujú hodnoty počas tréningu (9).



9

Po 10 sekundách displej zobrazí „01/08“, pole „REST“ (odpočinok) bliká so zvukovým signálom každú 1 sekundu. Time (čas) odpočítava od 10 do 0 sekúnd. „WORK“ a „REST“ sa zobrazujú každý jeden cyklus, cyklus sa opakuje, kým sa nedosiahne hodnota „08/08“ (maximálny počet cyklov je 8). Po dosiahnutí finálneho cyklu sa režim automaticky vypne.

Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

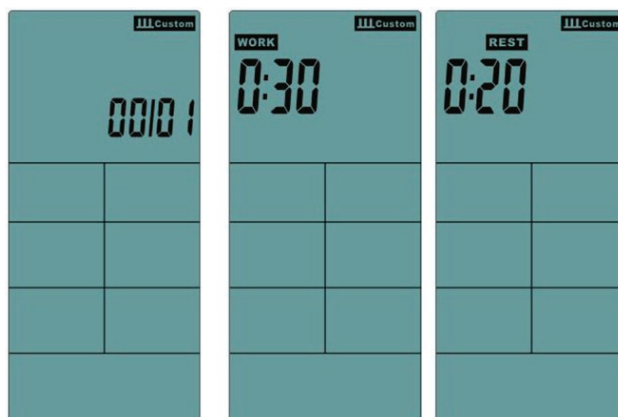
Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

D. VLASTNY INTERVAL

Stlačte tlačidlo „INTERVAL CUSTOM“ pre spustenie vlastného intervalového tréningu. Na displeji sa zobrazí ikona intervalu custom. Displej zobrazí hodnotu počtu cyklov „01“, tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte počet cyklov (10). Potvrďte tlačidlom „ENTER“.

Pole „WORK“ (tréning) sa rozbliká, čas sa prednastaví na hodnotu 0:30. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovaný čas doby cvičenia v rozmedzí 0:05 – 30:00 (11). Potvrďte tlačidlom „ENTER“.

Pole „REST“ (odpočinok) sa rozbliká, čas sa prednastaví na hodnotu 0:20. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovaný čas doby cvičenia v rozmedzí 0:05 – 30:00 (12). Potvrďte tlačidlom „ENTER“.



10

11

12



Na displeji sa zobrazí „01/XX“. Pole „WORK“ (tréning) bliká každú sekundu so zvukovým signálom, pole „TIME“ odpočítava od prednastavenej hodnoty, distance (vzdialenosť), calories (kalórie), watts (watty), speed (rýchlosť) a RPM postupne priradujú hodnoty počas tréningu (9).

Po prednastavenom čase displej zobrazí „01/XX“, pole „REST“ (odpočinok) bliká so zvukovým signálom každú 1 sekundu. „WORK“ a „REST“ sa zobrazujú každý jeden cyklus, cyklus sa pritom opakuje, kým sa nedosiahne hodnota „08/08“ (maximálny počet cyklov je 8). Po dosiahnutí finálneho cyklu sa režim automaticky vypne.

Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

E. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, VZDIALENOSTI A KALÓRIÍ

1. Stlačte tlačidlo „TARGET TIME“. V okne „TIME“ sa zobrazí prednastavená hodnota 1:00 alebo posledná nastavená hodnota. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu v rozmedzí 1:00 – 1:59:00. Potvrďte tlačidlom „ENTER“. Cieľový čas sa začne odpočítavať od prednastavenej hodnoty (13).



13

2. Stlačte tlačidlo „TARGET DISTANCE“. V okne „DISTANCE“ sa zobrazí prednastavená hodnota 0,5 km/0,5 míľ alebo posledná nastavená hodnota. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu v rozmedzí 0,5 – 100. Potvrďte tlačidlom „ENTER“. Cieľová vzdialenosť sa začne odpočítavať od prednastavenej hodnoty (14).



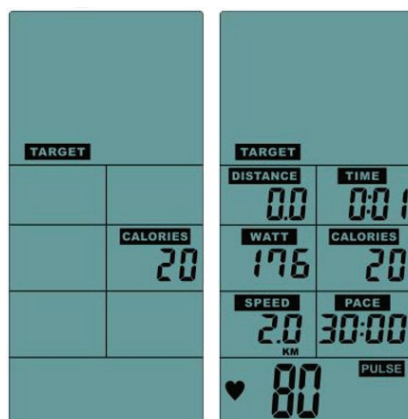
14



3. Stlačte tlačidlo „TARGET CALORIES“. V okne „CALORIES“ sa zobrazí prednastavená hodnota 2:00 alebo posledná nastavená hodnota. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu v rozmedzí 1 – 2000. Potvrďte tlačidlom „ENTER“. Cieľové kalórie sa začnú odpočítavať od prednastavenej hodnoty (15).

Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.



15

F. PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE TZV. HRC

Stlačte tlačidlo „TARGET HEART RATE“. V okne „AGE“ sa zobrazí prednastavená hodnota 30 alebo posledná nastavená hodnota. Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu v rozmedzí 11 – 99. Potvrďte tlačidlom „ENTER“ (16).

V okne „PULSE“ sa zobrazí prednastavená hodnota 65 % (17). Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu 65 % alebo 85 % (18). Pri nastavovaní hodnoty pulzu sa zobrazí prednastavená hodnota 100 (19). Tlačidlami UP „▲“ a DOWN „▼“ nastavte požadovanú hodnotu v rozmedzí 30 – 230. Potvrďte tlačidlom „ENTER“. Okno „TARGET“ a „PULSE“ bude blikať (20).

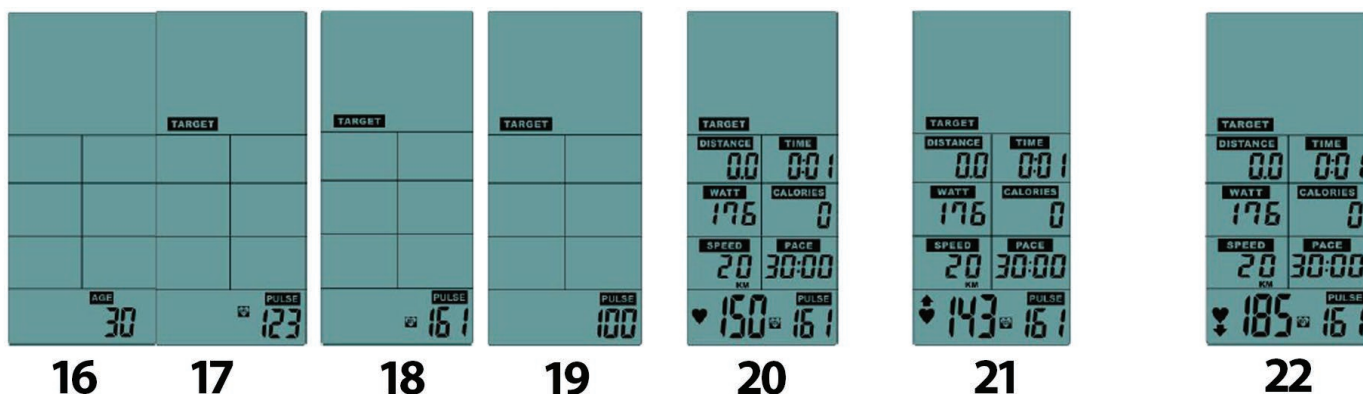
Ak je hodnota tepovej frekvencie vyššia alebo nižšia než prednastavená hodnota o (+/- 10 %), hodnota bude neustále zobrazovaná. Ak je hodnota nižšia, ikona pulzu so šípkou nadol bliká (21). Ak je hodnota vyššia, ikona pulzu so šípkou nahor bliká (22).

Ak tepová frekvencia presiahne o 100 % prednastavenú hodnotu, displej upozorní užívateľa 3 zvukovými signálmi po dobu 1 sekundy 10× za sebou. Ak dôjde k návratu na prednastavenú tepovú frekvenciu alebo pod 100 % od prednastavenej hodnoty, displej prejde do pohotovostného režimu.

Ak po dobu 30 sekúnd nebude displej prijímať žiadny signál zo zariadenia na meranie tepovej frekvencie, displej zobrazí hodnotu „P“ a prejde do pohotovostného režimu.

TIP: Tréning je možné kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP.

VAROVANIE: Je potrebné byť opatrný počas tréningu, pretože sa u tohto programu automaticky upravuje rýchlosť behu.



Ak nedôjde k žiadnemu prijatiu signálu po dobu 5 minút, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

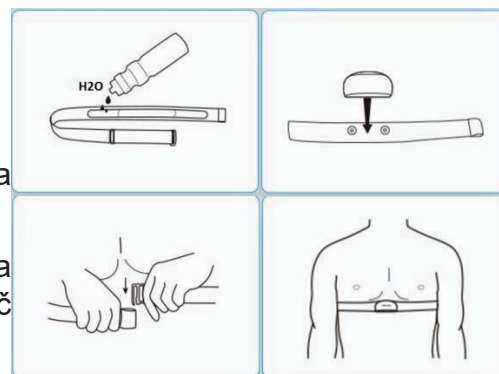
Ak nedôjde k dokončeniu nastavenia tréningu do 30 sekúnd, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 sekundy a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

Funkcia tepovej frekvencie



Snímanie tepu cez bluetooth hrudný pás:

1. Navlhčíte diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač.
3. Nasadíte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníka.
4. Počkajte pár sekúnd, kým sa zobrazí hodnota tepu na displeji. Spojenie prebehne automaticky, nie je potrebné nič zapínať.
5. Hrudný pás je nutné spárovať s trenažérom.



TIP: Pri nefunkčnosti snímania odporúčame skontrolovať stav batérie v páse.

Pole PULSE vám zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu.



TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Pre spríjemnenie vášho tréningu, monitorovanie aktivít a dosiahnutých výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie smartfónu

KROK 1: Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

KROK 2: Zapnite vami vybranú aplikáciu, v nej vyhľadajte bežecký pás a pripojte ho.

TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Tréningové aplikácie rozširujú základnú programovú ponuku bežeckých pásov o videá z trás po celom svete, preteky, cvičebné tipy a ponúkajú aj vytvorenie vlastnej trasy na mape.

Väčšina aplikácií ponúka skúšobnú verziu zdarma a následne je spoplatnená na mesačnej alebo ročnej báze. Niektoré aplikácie ponúkajú kompletný obsah zdarma.



POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany, a preto odporúčame vyskúšať, či je váš tablet alebo telefón s konkrétnou aplikáciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a nenesie zodpovednosť za kompatibilitu s trenažérom.



AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívnou formou kondičného tréningu. S bežeckým trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nielen pre jogging, ale aj pre tréning chôdze. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaša aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lekár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Pokiaľ ste si nenechali vykonať záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových záťaží, popr. preťaženie. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúce zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný ako dobou záťaženia, tak aj výškou/intenzitou záťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita záťaženia: Intenzita záťaženia je pri bežekom tréningu prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdcovej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym záťažením rozumieme dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia je závislá na veku.

Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: Vek 50 rokov > $220 - 50 = 170$ tepov/min.

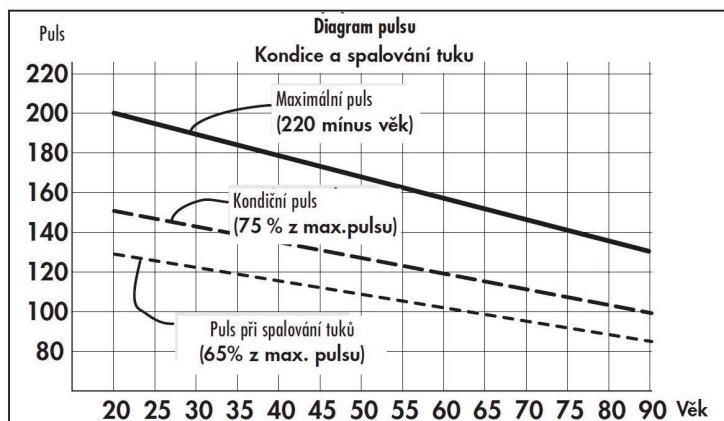
Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdcového/obehového výkonu (pórov. diagram).

65% = tréningový cieľ spaľovania tukov

75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície

V závislosti na veku sa táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné záťaženie. Rastie rovnako, ak sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepnová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnu tepnovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepnovej 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.

Odporúčanie:

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.

Tréning začiatočníkov môže byť v prvých 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch:

Početnosť tréningov	Rozsah jednej tréningovej jednotky
1. týždeň	
3 x týždenne	1 minúta behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 1 minúta behu 1 minúta chôdze
2. týždeň	
3 x týždenne	2 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze
3. týždeň	
3 x týždenne	3 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze
4. týždeň	
3 x týždenne	4 minúty behu 1 minúta chôdze 5 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu
	1 minúta chôdze



ROZCVIČENIE

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

Nasledujúce odporúčania praktizujte najlepšie trikrát týždenne a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štyri až päťkrát týždenne. Správne prehriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelné preťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke."

Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvať po dobu desiatich sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách

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



Pretiahnutie dolnej časti chrbta

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



Pretiahnutie hamstringov

Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.





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 „upokojuvanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.

Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne najprv zvyšovať prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút miesto 10 minút alebo týždenne 3x miesto 2x.

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 rovnakým srdcovým/obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Priebeh pohybov pri behu je asi všetkým známy. Napriek tomu je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji pásu a držte sa pritom pevne rukoväť.
3. Trénujte so zodpovedajúcou bežeckou, príp. športovou obuvou.

Beh na bežeckom trenažéri sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa mali na bežeký tréning na trenažéri pripraviť pomalou chôdzou.

Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte rukovätí, aby ste sa vyvarovali neko trolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhu počítača počas tréningu.

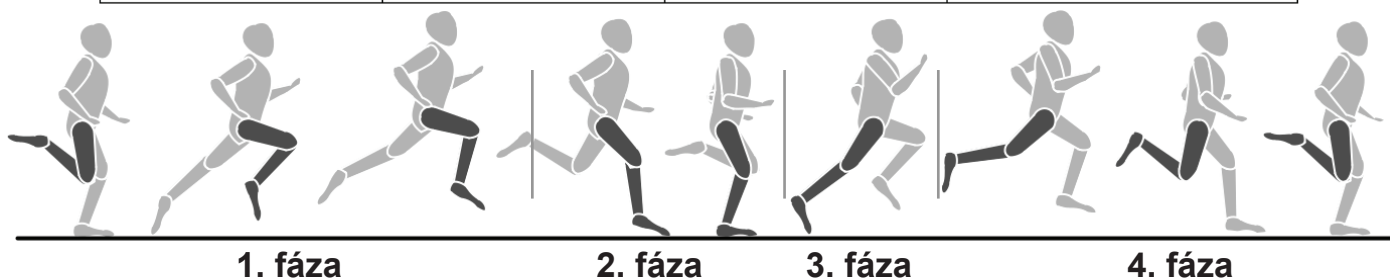
1. Behajte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred pásu.



BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽERE

Na bežeckom trenažéri je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonávanie pohybov pri chôdzi, joggingu, behu a šprinte sa pritom rozdeľuje do 4 fáz:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	Oporná noha pod ťažiskom tela	Došľap	Tu prebieha maximálna tela ohnutie kolena a slúži hlavne na vyšvihnutie nohy dopredu. Pri došliapnutí sú počas 10-20 ms spodná končatiny stlmené pasívnym zbrzdňovaním pohybom
2. Predná oporná fáza	Došľap	Vertikálne držanie tela	Pri došliape vznikajú sily, ktoré sú dvoch až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je potrebné preto dbať na nosenie vhodnej obuvi pre adekvátnu absorbovanie vznikajúcich síl a zabezpečenie zdravej prenácie nohy.
3. Zadná oporná fáza	Vertikálne držanie tela	Odras z nohy	V konečnej fáze sa noha pokrčí a prebehne odras cez palec
4. Zadná švihová fáza	Odras z nohy	Vertikálne držanie tela	





BEŽECKÉ ŠTÝLY

Priebehy pohybov pri behu nemožno normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálne a závisí predovšetkým od rýchlosti behu a telesnej konštrukcii. Rozlišuje sa medzi rôznymi typy pokladanie chodidla.

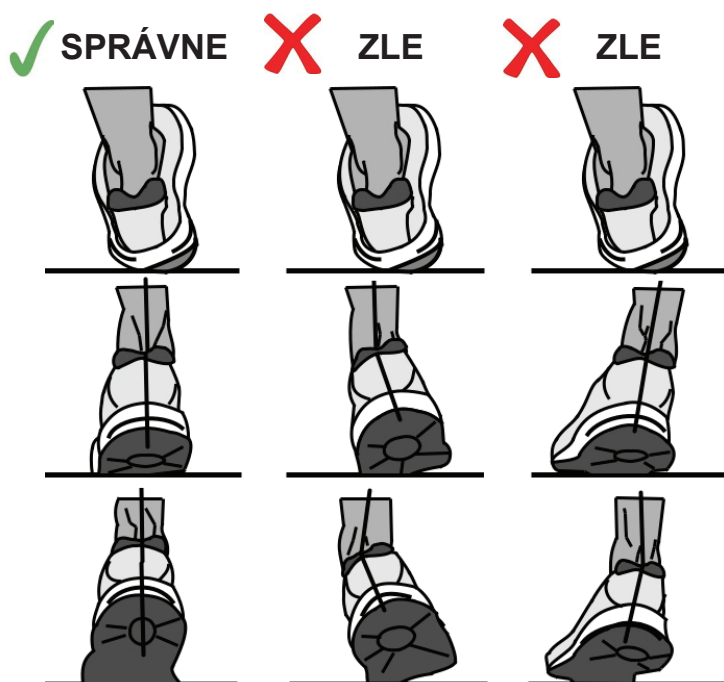
- **Vplyv na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednou časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčené a preto je väčšia časť vznikajúcich síl stlmená svalstvom.
- **Vplyv na pätu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha pätou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natiahnuté a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
- **Vplyv na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Ide o kombináciu vplyvu na bruško a na pätu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a prípadným zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily, ktoré môžu závisieť od nasledujúcich bodov:

- rýchlosť, technika behu
- vlastnosti povrchu / profi l trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRENÁCIA NOHY

Prenácia popisuje prirodzené stlmenie nohy na odpruženie nárazu. Prenácia nohy môže podľa typu bežca vyzeráť rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou prenáciou, nadmernou prenáciou a supináciou. Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou prenáciou vždy podporovať prirodzený pohyb prenácie, bez toho, aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežcov predstavuje predovšetkým nadmerná prenácia a supinácia veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou možno však individuálne indispozície a problémy potlačiť.



PREKLAD ORIGINÁLNEHO VYHLÁSENIA O ZHODE

Zplnomocnený zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: model 6377CB pod obchodním označením **TRINFIT HIIT Runner Pro** (kat: TRN-31-HRunPro) **Popis:** Běžecský pás

Importér:

Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: obchod@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 11

Servisní středisko:

Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: servis@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 00

Vyhlasujeme, že výrobok spĺňa všetky príslušné ustanovenia uvedených smerníc:

Strojové zariadenia-smernice 2006/42/ES, Elektrické zariadenie nízkeho napatia-smernice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilitasmerica 2014/30/EU, Obmedzenie používania niektorých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach-smernice 2011/65/EU

Toto vyhlásenie sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.

Osoba poverená kompletáciou technickej dokumentácie: Trinteco spol. sr. o., na Strži 2102/61a, Praha 4 - Krč, česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité na posúdenie zhody:

EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, IEC 62321-3-1:2013, IEC 62321-4:2013+AMD1:2017 CSV, IEC 62321-5:2013, IEC 62321-7-1:2015, IEC 62321-7-2:2017, IEC 62321-6:2015, IEC 62321-8:2017, EN ISO, 20957-1:2013, EN 957-6:2010+A1:2014

Overenie vykonal:

Danny Zhou Waltek Testing Group (Foshan) Co., Ltd., Waltek Testing Group (Shenzhen) Co., Ltd., Ryan Wu Waltek Testing Group (Foshan) Co., Ltd.

Certifikáty/test reporty:

WTF24F10232315X1 vydaný: 15.11.2024., WTF24X10246203 vydaný: 26.2.2025, WTF24F10232313J vydaný: 8.11.2024

Výrobok je za podmienok obvyklého a určeného použitia bezpečný a prijali sme opatrenia, ktorými zabezpečujeme zhodu všetkých výrobkov uvádzaných na trh s technickou dokumentáciou a so základnými požiadavkami podľa citovaných smerníc a noriem.



V Prahe dňa 10.7. 2025
Eduard Nypš, konateľ spoločnosti



Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07
Bratislava

Tel.: + 421 232 447722
email: obchod@fitham.sk
web: www.fitham.sk



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