CZ SK

TRINFIT REMO R300

VESLOVACÍ TRENAŽÉR



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba a přesun	13
Návod k obsluze	14-16
Tipy na trénink	17-21
Průvodce řešením problémů	22

SK

Obsah	23
Bezpečnostné pokyny	24
Montáž trenažéru	25-33
Údržba a presun	34
Návod k obsluze	35-37
Tipy na tréning	38-42
Sprievodca riešením problémov	43



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.

CZ

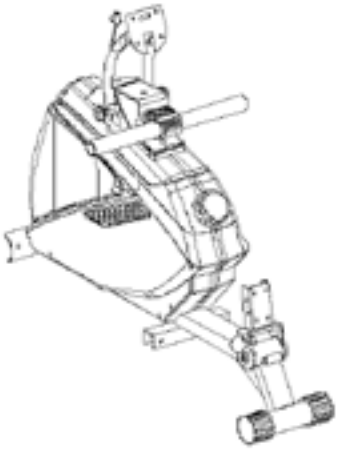


BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Trenažér vyžaduje použití baterií AAA. Ujistěte se, že používáte správnou velikost baterií. Nesprávné použití trenažéru může vést k riziku úrazu či poškození trenažéru.
4. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru
5. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
6. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
7. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
8. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
9. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
10. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
11. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
12. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

SEZNAM DÍLŮ



1



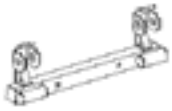
3



9



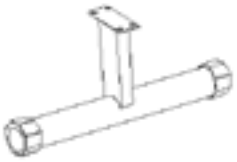
14



17



26



28

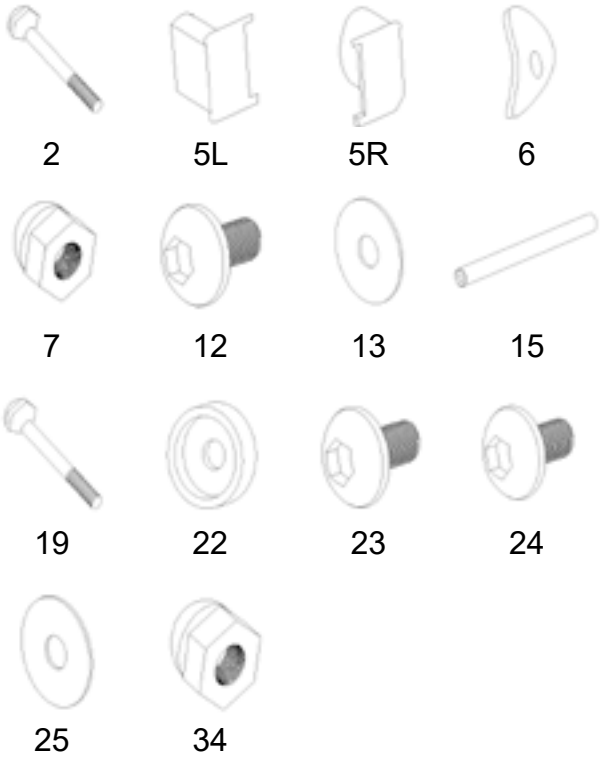


11

ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
1	HLAVNÍ RÁM	1
3	PŘEDNÍ STABILIZÉR (NOHA) S VYROVNÁVAČI NEROVNOSTI	1
9	PC KONZOLE	1
14	LEVÝ A PRAVÝ PEDÁL (NÁŠLAPY)	1/1
17	PODPORA NÁŠLAP	1
26	POJEZDOVÁ KOLEJNICE	1
28	ZADNÍ STABILIZÉR (NOHA)	1
11	SEDÁK	1

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

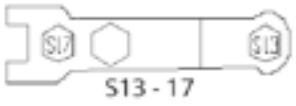
Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.



SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS
2	ŠROUB S ODSAZENÍM	2
5L	PLASTOVÁ KONCOVKA - LEVÁ	1
5R	PLASTOVÁ KONCOVKA - PRAVÁ	1
6	ZAHNUTÁ PODLOŽKA	2
7	OZDOBNÁ MATICE	2
12	IMBUSOVÝ ŠROUB M6 X 12	4
13	PODLOŽKA	4
15	PEDÁLOVÁ OSA	2
19	ŠROUB S ODSAZENÍM M8 X 45	2
22	PLASTOVÝ DORAZ	4
23	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 X 20	4
24	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 X 16	10
25	PODLOŽKA	12
34	OZDOBNÁ MATICE M8	2
	NÁŘADÍ 1 - KLÍČ	1
	NÁŘADÍ 2 - IMBUS 4 MM	2
	NÁŘADÍ 3 - IMBUS 6MM / ŠROUBOVÁK	1

MONTÁŽNÍ SADA



NÁŘADÍ 1



NÁŘADÍ 2



NÁŘADÍ 3

CZ

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



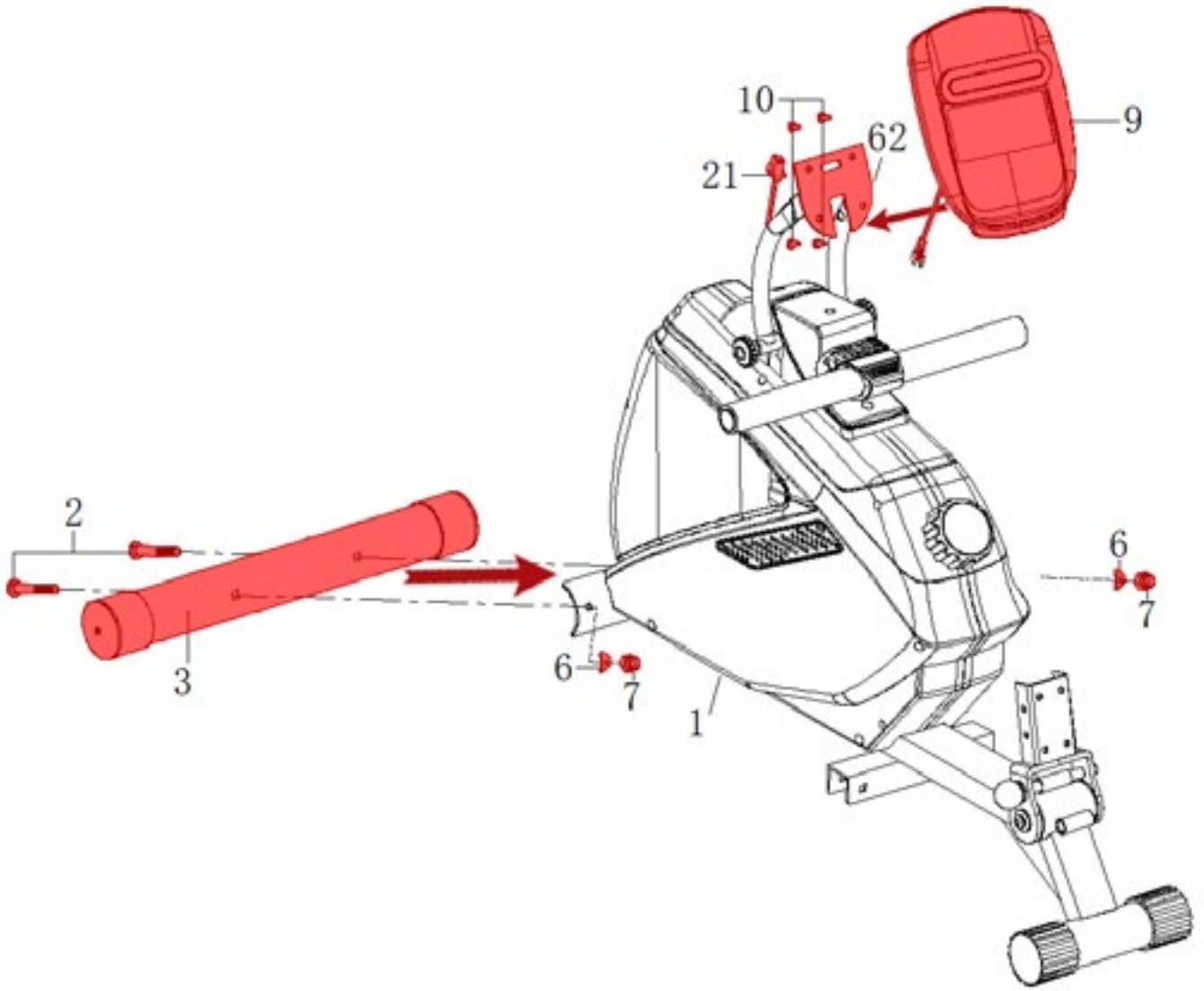
Upozornění:

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:

Před finálním sestavením si prosím pozorně pročtěte veškeré instrukce. Zkontrolujte, že všechny vyobrazené díly pro montáž jsou součástí balení. Doporučujeme montáž provádět při asistenci 2 osob.

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.

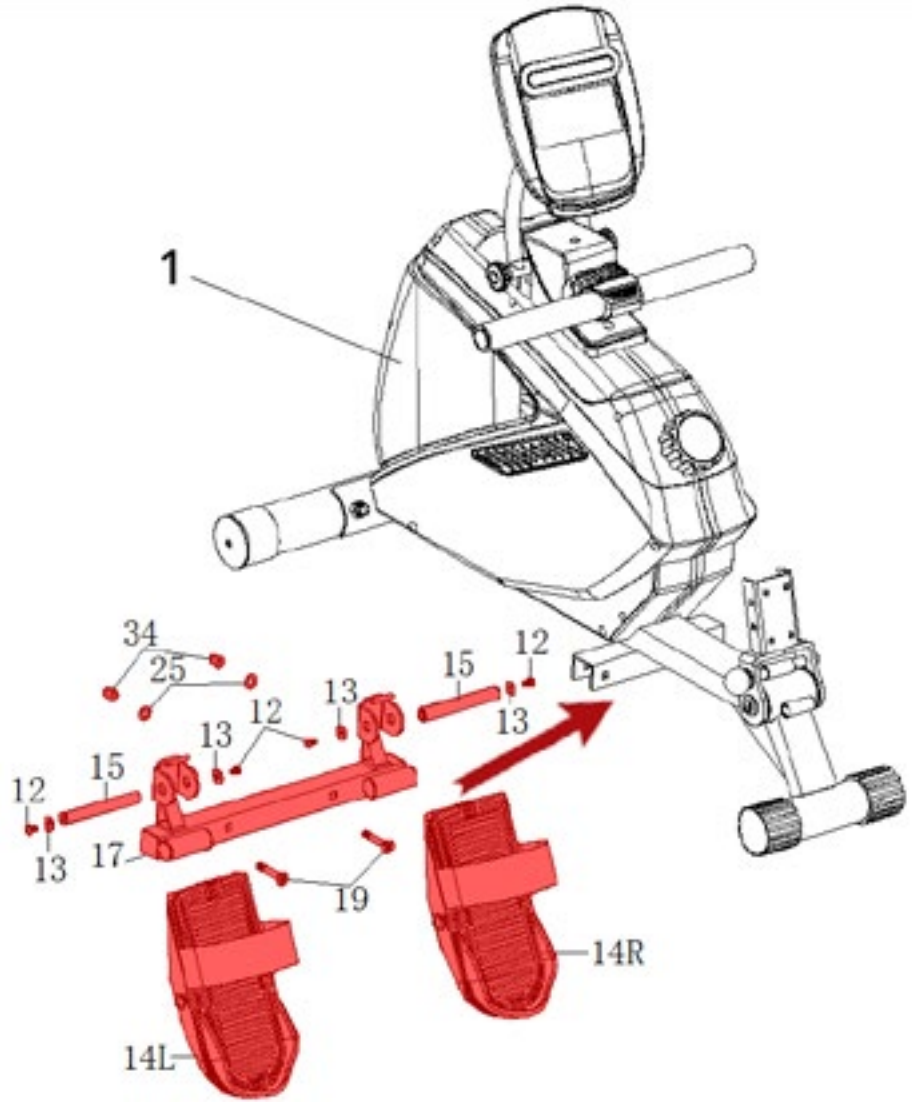


Krok 1 - Začínáme montovat

Co budeme potřebovat? Imbusový klíč s křížovým šroubovákem, který je součástí montážní sady.
Přimontujte přední nohu (3) k hlavnímu rámu (1) s pomocí šroubů s odsazením (2) a 2 prohnutých podložek (6) a dvou ozdobných matic (7).

Připojte kabely trenažéru (21) k zadní části PC konzole (9). Upevněte PC konzoli (9) k držadlu PC konzole na hlavnímu rámu (62) čtyřmi již přichycenými šrouby (10).

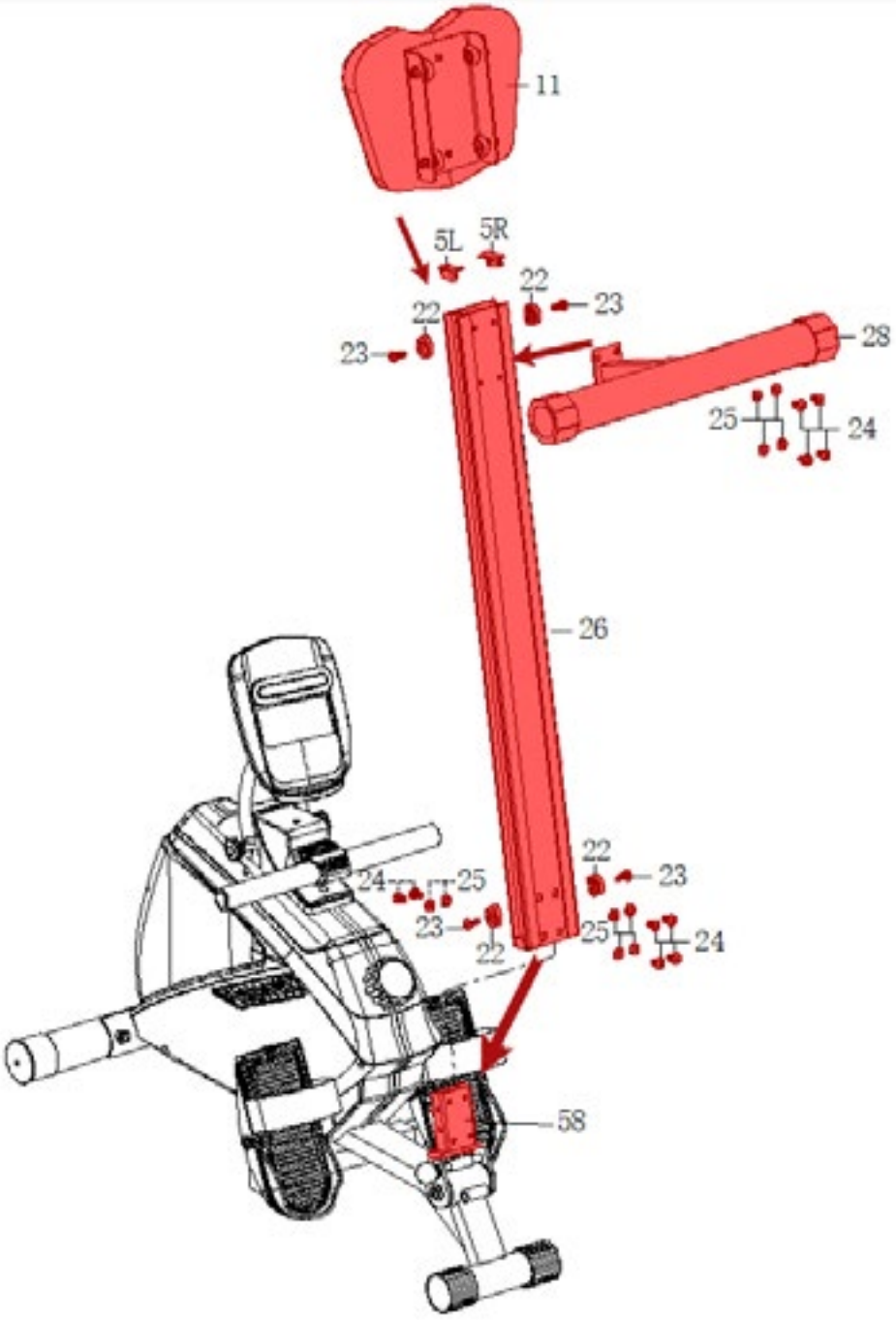
Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením kabelů.



Krok 2 - Montáž nášlapů

Připevněte podporu nášlap (17) ke spodní části hlavního rámu (1). Zafixujte dvěma šrouby s odsazením (19), dvěma podložkami (25) a dvěma ozdobnými maticemi M8 (34).

Připevněte levý pedál (14L) k levé podpěře nášlap (17). Prostrčte pedálovou osu (15) skrze pedál a podpěru (14L),(17) a zafixujte 2 imbusovými šrouby M6x12 (12) a 2 podložkami (13). Tento proces zopakujte i pro pravý pedál (14R) na pravé straně podpěry nášlap (17).



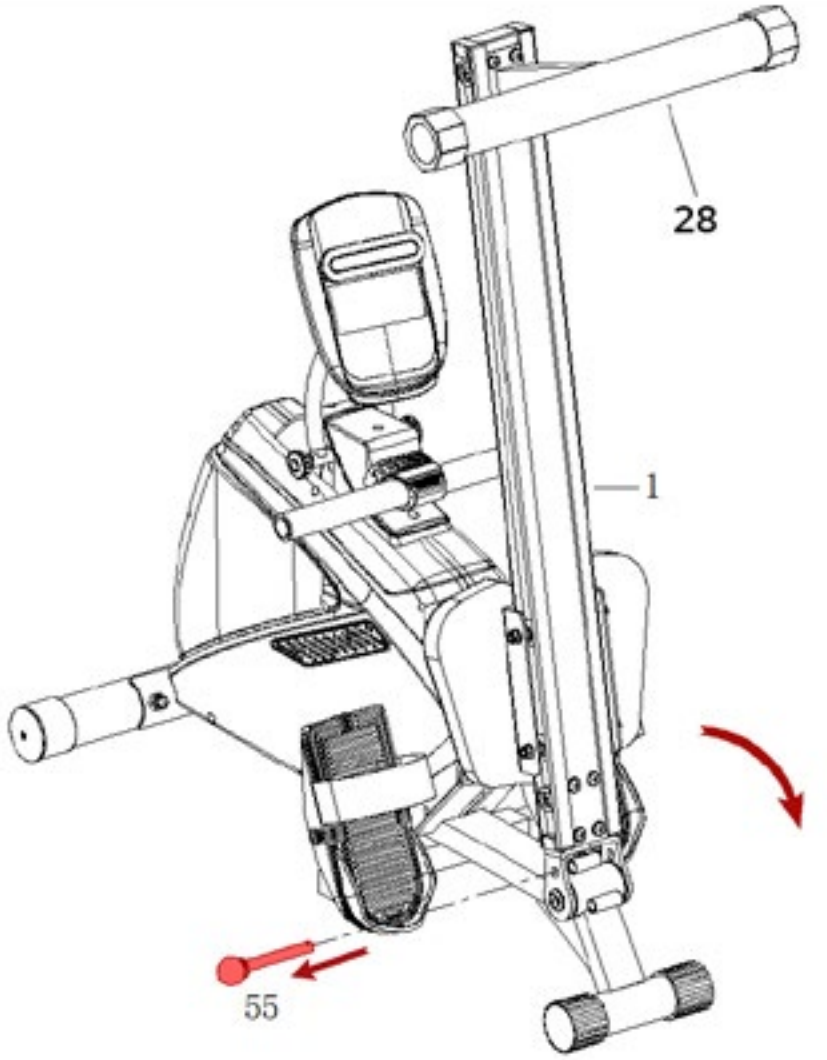
Krok 3 - Připojení kolejnice a sedáku

Vložte pojezdovou kolejnici (26) do U-čkového uchycení na hlavním rámu (58) a připevněte pomocí 6 imbusových šroubů M8x16 (24).

Připevněte 2 plastové dorazy (22) do přední části pojezdové kolejnice (26) pomocí 2 imbusových šroubů M8x20 (23). Nasuňte sedák (11) na pojezdovou kolejnici (26).

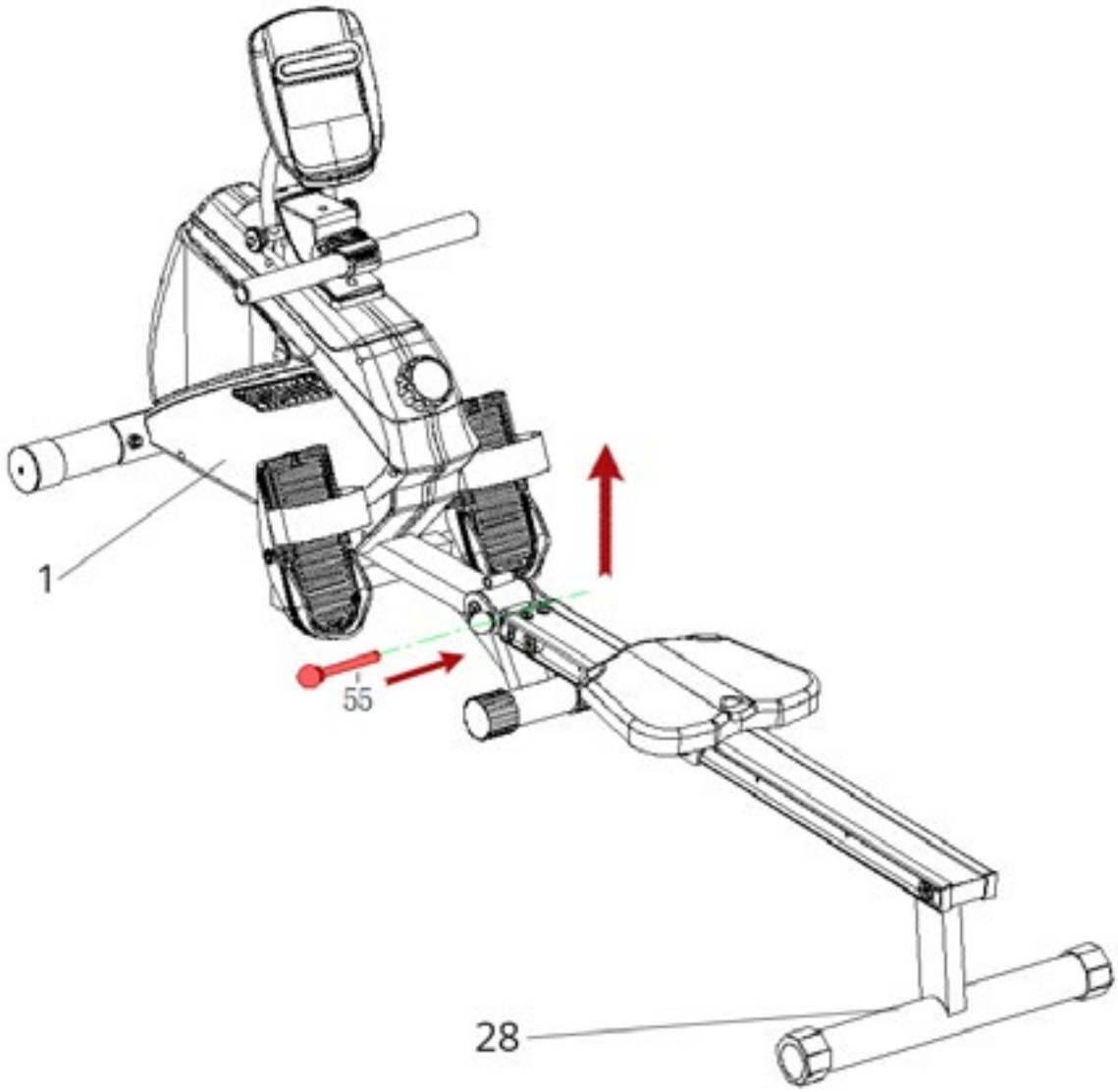
Připevněte další 2 plastové dorazy (22) na zadní část pojezdové kolejnice (26) pomocí 2 imbusových šroubů M8x20 (23) a nasuňte plastové koncovky (5L a 5R) na konec pojezdové kolejnice (26)

Přichyťte zadní stabilizér (nohu) (28) na zadní část pojezdové kolejnice (26) pomocí 4 imbusových šroubů M8x16 (24) a 4 podložek (25).



Krok 4 - Sklopení trenažéru

Vytáhněte aretovací kolik (55) z hlavního rámu (1) a sklopte pojezdovou kolejnici pomalu dolů a položte zadní stabilizátor (nohu) (28) zcela na zem.



Krok 5 - Zajištění trenažéru

Ujistěte se, že zadní stabilizátor (noha) (28) je na zemi, a vsuňte aretační kolík (55) do hlavního rámu (1)

Poznámka: Při vkládání aretačního kolíku doporučujeme mírně nadzdvihnout středový stabilizátor (28) pro snadnější manipulaci. V opačném případě můžete při vkládání cítit odpor.

POZNÁMKA:
Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Doporučujeme překontrolovat stav trenažéru ihned po sestavení a zejména čistotu kolejnic viz kapitola Údržba.

Blahopřejeme, Váš trenažér je úspěšně sestaven!



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.

VAROVÁNÍ!
Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, než provedete čištění nebo údržbu, ujistěte se, že je trenažér vypnutý!

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

PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty po cvičení.

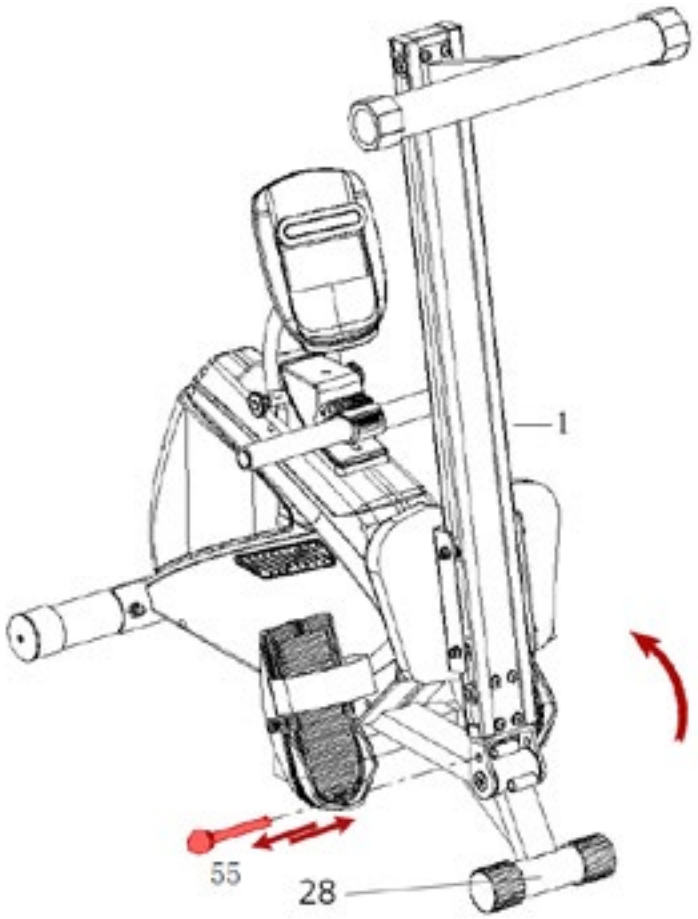
UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

SLOŽENÍ A PŘESUN
Trenažér složíte vyjmutím aretačního kolíku u prostředního stabilizátoru (nohy) a zdvyhnutím zadní části pojezdové kolejnice do vzduchu.

Jakmile bude pojezdová kolejnice otočená minimálně o 90°, vložte aretační kolík opět do středu hlavního rámu u prostředního stabilizátoru a upevněte tak polohu trenažeru. V této složené poloze provádějte přesun trenažeru na kolečkách a skladujte.

Při rozložení aplikujte stejný postup, kdy vyjmete aretační kolík, položíte pomalu pojezdovou kolejnici tak, aby se zadní stabilizátor (noha) dotýkala země a opět zasunete aretační kolík do středu hlavního rámu.

Poznámka: Při vkládání aretačního kolíku doporučujeme mírně nadzdvihnout středový stabilizátor (28) pro snadnější manipulaci. V opačném případě můžete při vkládání cítit odpor.



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 TRINFIT.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.
10. Maximální nosnost trenažéru je 110 kg.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítko MODE**: Stisknutím tohoto tlačítka si můžete přepínat mezi jednotlivými funkcemi.
2. **Tlačítko SET**: Tímto tlačítkem potvrdíte zadané hodnoty při nastavování funkcí, jako je například TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), COUNT (počet záběrů).
3. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete zadávané a naměřené hodnoty.

Poznámka: Pokud displej neukazuje žádné hodnoty a zdá se být vypnutý, vyměňte baterie displeje. Displej se automaticky vypíná po 4 minutách nečinnosti.

TYPY NASTAVITELNÝCH FUNKCÍ:

A) FUNKCE SCAN:
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “SCAN.” V této funkci bude monitor zobrazovat všech 6 měřitelných hodnot vždy po dobu 6 sekund každou. Displej zobrazuje TIME (čas), COUNT (počet záběrů), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), ODOMETR (celková vzdálenost), RPM (záběrů za minutu).

B) FUNKCE ČASU (TIME)
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “TIME,” následně mačkejte “SET” a nastavte si hodnotu časového odpočtu, po kterou chcete cvičit. Po dosažení nuly počítač zazvoní po dobu pěti sekund.

C) FUNKCE ODPOČTU ZÁBĚRŮ (COUNT)
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “COUNT,” následně mačkejte “SET” a nastavte si hodnotu odpočtu záběrů, které chcete během cvičení provést. Po dosažení nuly počítač zazvoní po dobu pěti sekund.

D) FUNKCE VZDÁLENOSTI (DISTANCE)
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “DIST,” následně mačkejte “SET” a nastavte si hodnotu odpočtu vzdálenosti, které chcete během cvičení dosáhnout. Po dosažení nuly počítač zazvoní po dobu pěti sekund.

E) FUNKCE KALORIE (CALORIES)
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “CAL,” následně mačkejte “SET” a nastavte si hodnotu odpočtu kalorií. Po dosažení nuly počítač zazvoní po dobu pěti sekund.

F) FUNKCE ODOMETR
Displej zobrazí celkovou naakumulovanou vzdálenost, kterou jste odcvičili na trenažéru.

G) FUNKCE POČTU ZÁBĚRŮ ZA MINUTU (COUNT/MIN - RPM)
Displej zobrazí přepočet tempa cvičení neboli záběrů provedených za minutu s hodnotou “RPM”.

ÚPRAVA ZÁTĚŽE
Zátěž si můžete upravit otáčením kolečka na hlavním rámu trenažéru pod PC konzolí viz obrázek vpravo.

Trenažér má 8 nastavitelných poloh zatížení pro méně či více náročný trénink.



JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

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

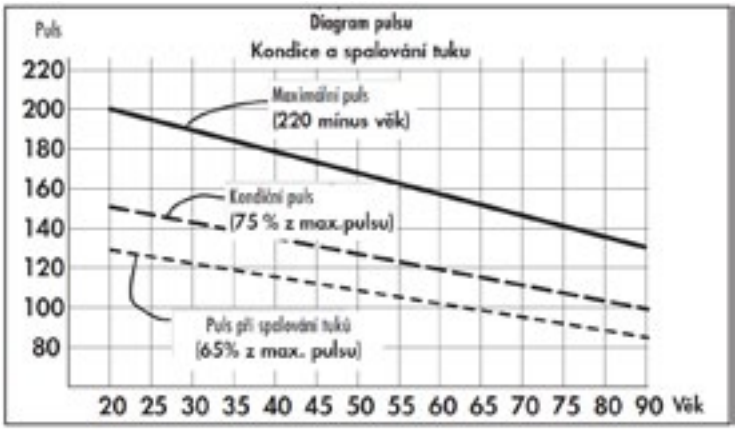
Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

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

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

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

Upozornění: Tento model neměří tepovou frekvenci, pokud chcete trénovat podle tepové frekvence, doporučujeme zakoupení sporttesteru/pulsmetru.



ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

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

NA CO SI DÁT PŘI CVIČENÍ POZOR

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

Fáze správné techniky jízdy

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

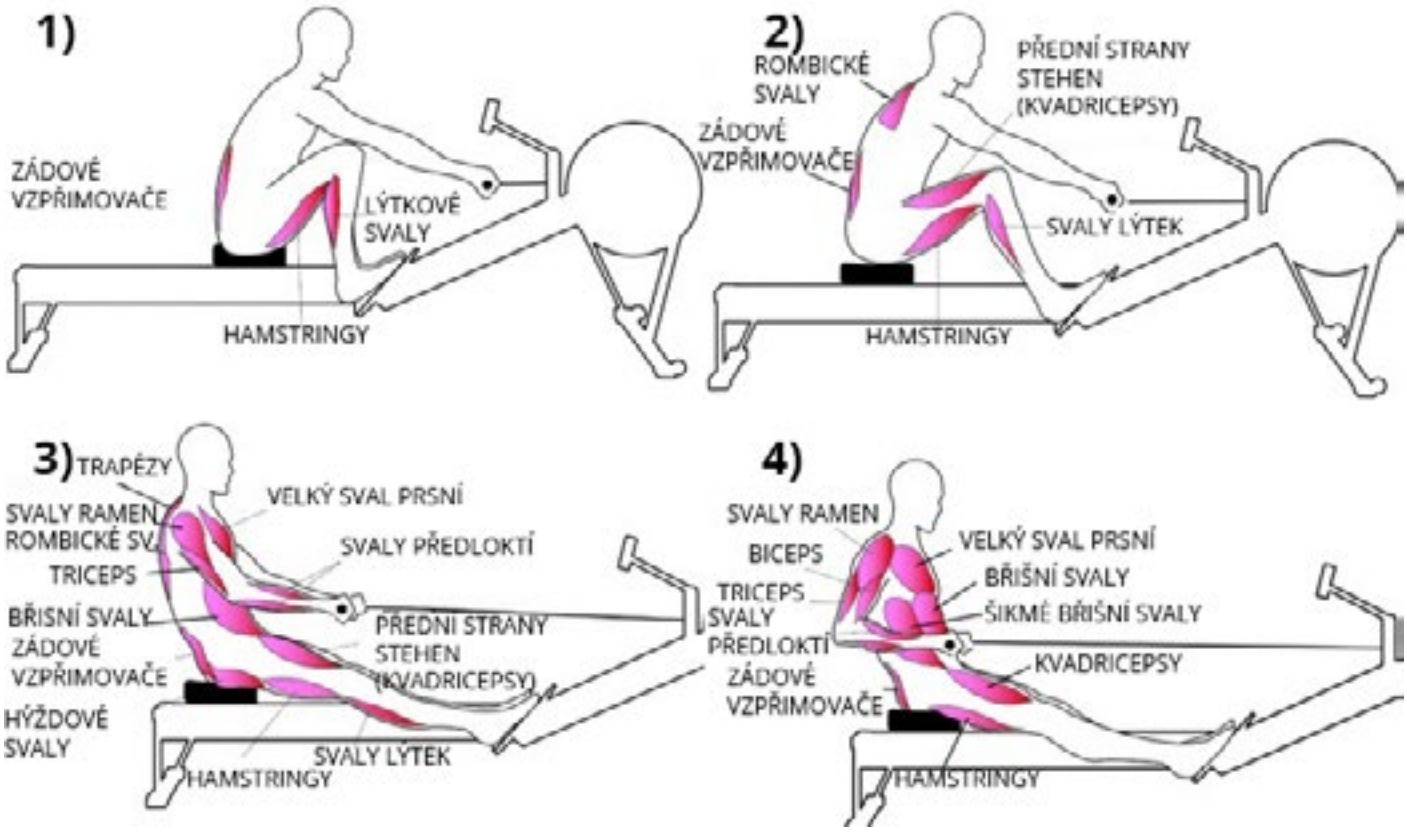
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

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

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

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

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



ROZCVIČENÍ

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

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



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



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



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



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



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



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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu snižovat rychlost záběrů.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

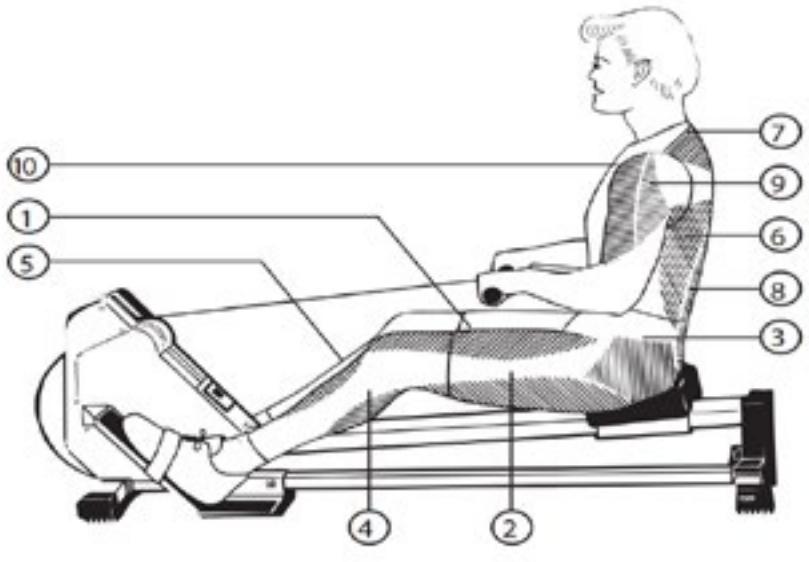
Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

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

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

Jaké partie při veslování aktivujeme?

Při veslování aktivujete všechny svalové partie, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku. Jak ilustruje obrázek, tak při pohybu na trenažéru zatěžujeme jak horní, tak i dolní část těla. Primární napětí pocítíme především u partií jako jsou extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4).
V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýžďové svalstvo (3). V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



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

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku

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

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

SK

Obsah	23
Bezpečnostné pokyny	24
Montáž trenažéru	25-33
Údržba a presun	34
Návod k obsluze	35-37
Tipy na tréning	38-42
Sprievodca riešením problémov	43



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.

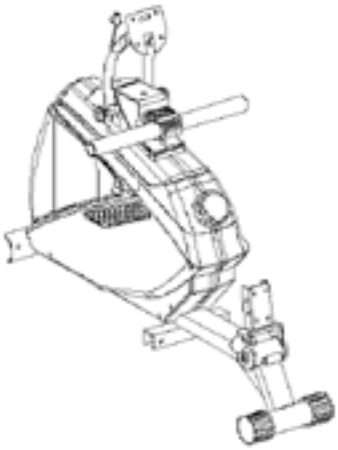
SK



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate len k účelom popísaným v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Trenažér vyžaduje použitie batérií AAA. Uistite sa, že používate správnu veľkosť batérií. Nesprávne použitie trenažéru môže viesť k riziku úrazu alebo poškodeniu trenažéra.
4. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
5. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri.
6. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
7. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
8. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
9. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
10. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
11. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
12. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.



1



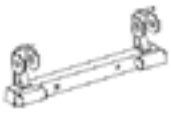
3



9



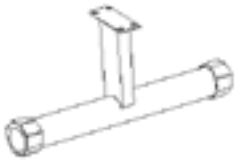
14



17



26



28

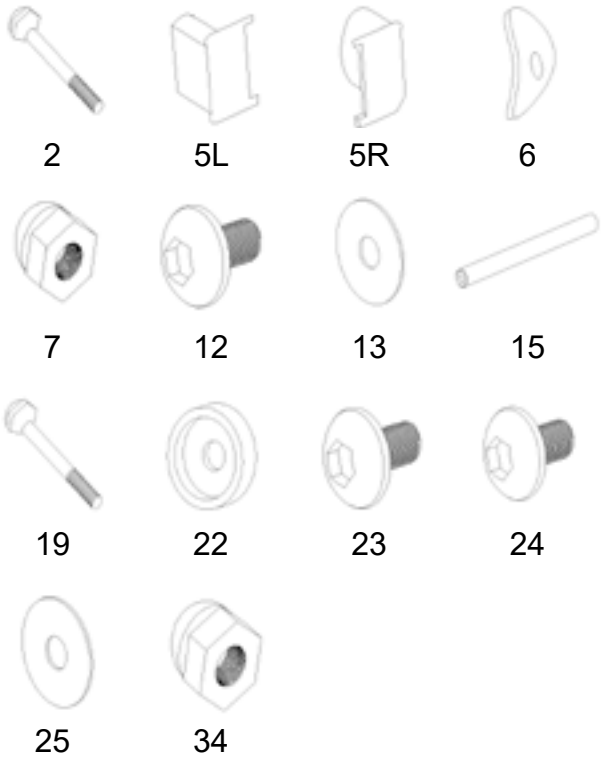


11

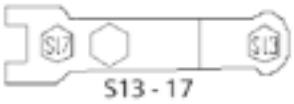
ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
1	HLAVNÍ RÁM	1
3	PREDNÝ STABILIZÉR (NOHA) S VYROVNÁVAČOM NEROVNOSTI	1
9	PC KONZOLA	1
14	ĽAVÝ A PRAVÝ PEDÁL (NÁŠĽAPY)	1/1
17	PODPORA NÁŠĽAP	1
26	POJAZDOVÁ KOĽAJNICE	1
28	ZADNÝ STABILIZÉR (NOHA)	1
11	SEDÁK	1

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zostaviť podľa čísiel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textaci číslovkou v zátvorkách.



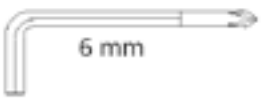
MONTÁŽNÁ SADA



NÁRADIE 1



NÁRADIE 2



NÁRADIE 3

ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS
2	SKRUTKA S ODSAZENÍM	2
5L	PLASTOVÁ KONCOVKA - ĽAVÁ	1
5R	PLASTOVÁ KONCOVKA - PRAVÁ	1
6	ZAHNUTÁ PODLOŽKA	2
7	OZDOBNÁ MATICA	2
12	IMBUSOVÁ SKRUTKA M6 X 12	4
13	PODLOŽKA	4
15	PEDÁLOVÁ OSA	2
19	SKRUTKA S ODSADENÍM M8 X 45	2
22	PLASTOVÝ DORAZ	4
23	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 X 20	4
24	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 X 16	10
25	PODLOŽKA	12
34	OZDOBNÁ MATICA M8	2
	NÁRADIE 1 - KĽÚČ	1
	NÁRADIE 2 - IMBUS 4 MM	2
	NÁRADIE 3 - IMBUS 6MM / SKRUTKOVAČ	1



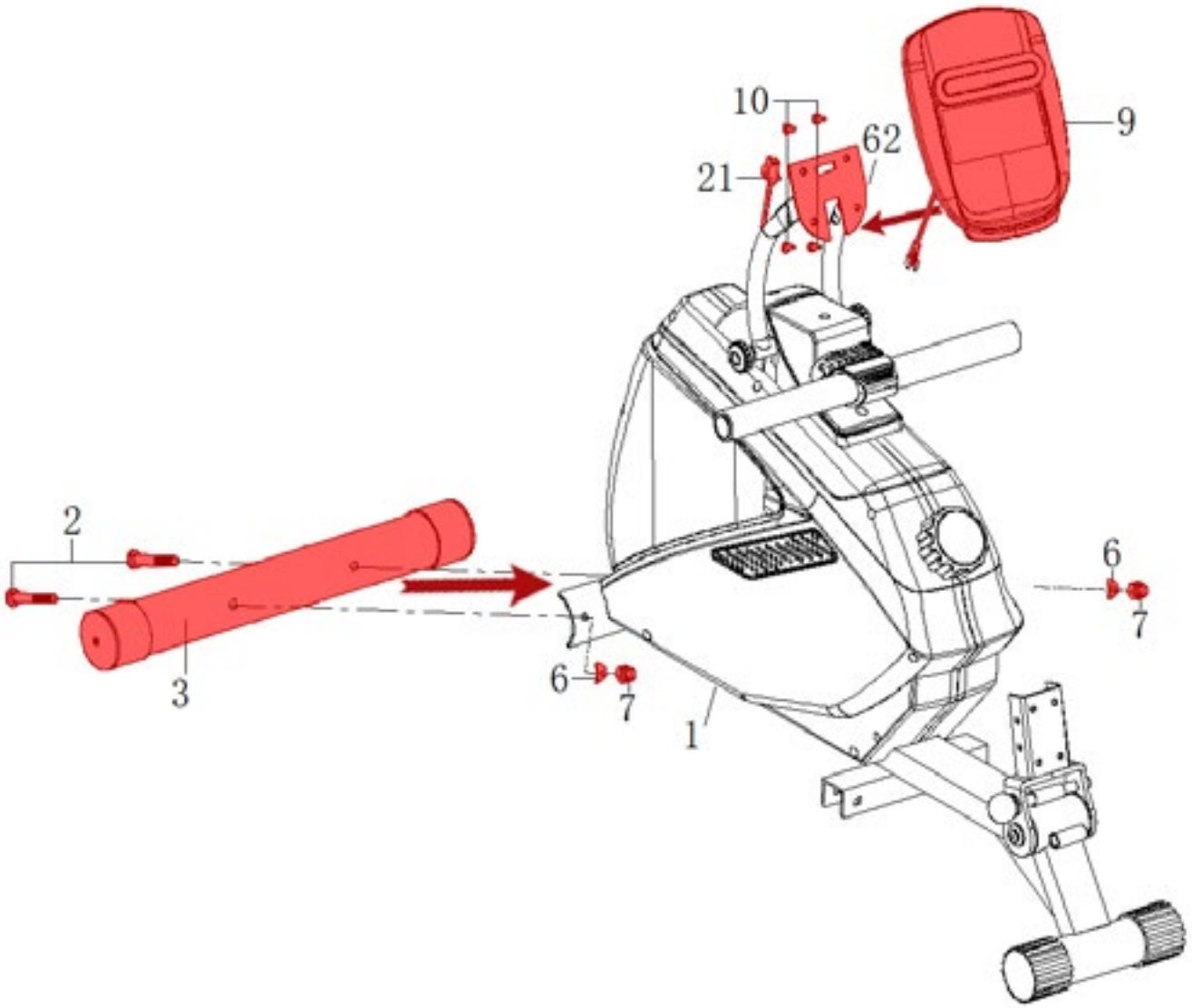
Upozornenie:

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.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

Pre maximálny komfort je väčšina komponentov už predmontovaná a na vás už ostane len pár drobností. Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie. Skontrolujte, či 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 pre manipuláciu.

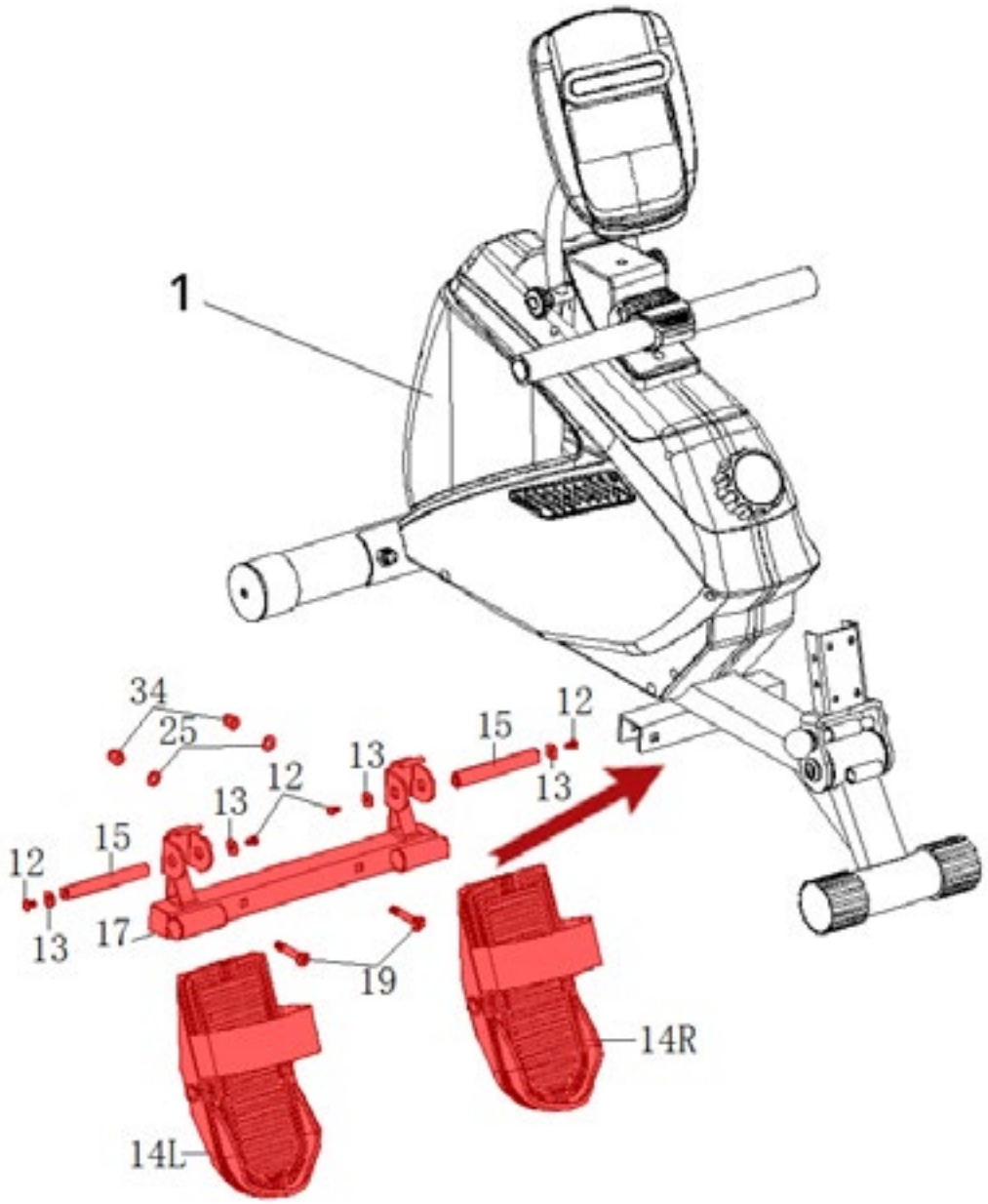


Krok 1 - Začíname montovať

Čo budeme potrebovať? Imbusový kľúč s krížovým skrutlovačom, ktorý je súčasťou montážnej sady.
Primontujte prednú nohu (3) k hlavnému rámu (1) s pomocou skrutiek s odsadením (2) a 2 prehnutých podložiek (6) a dvoch ozdobných matíc (7).

Pripojte káble trenažéru (21) k zad-nej časti PC konzoly (9). Upevnite PC konzolu (9) k držadlu PC konzoly na hlavnom ráme (62) štyrmi už prichytenými skrutkami (10).

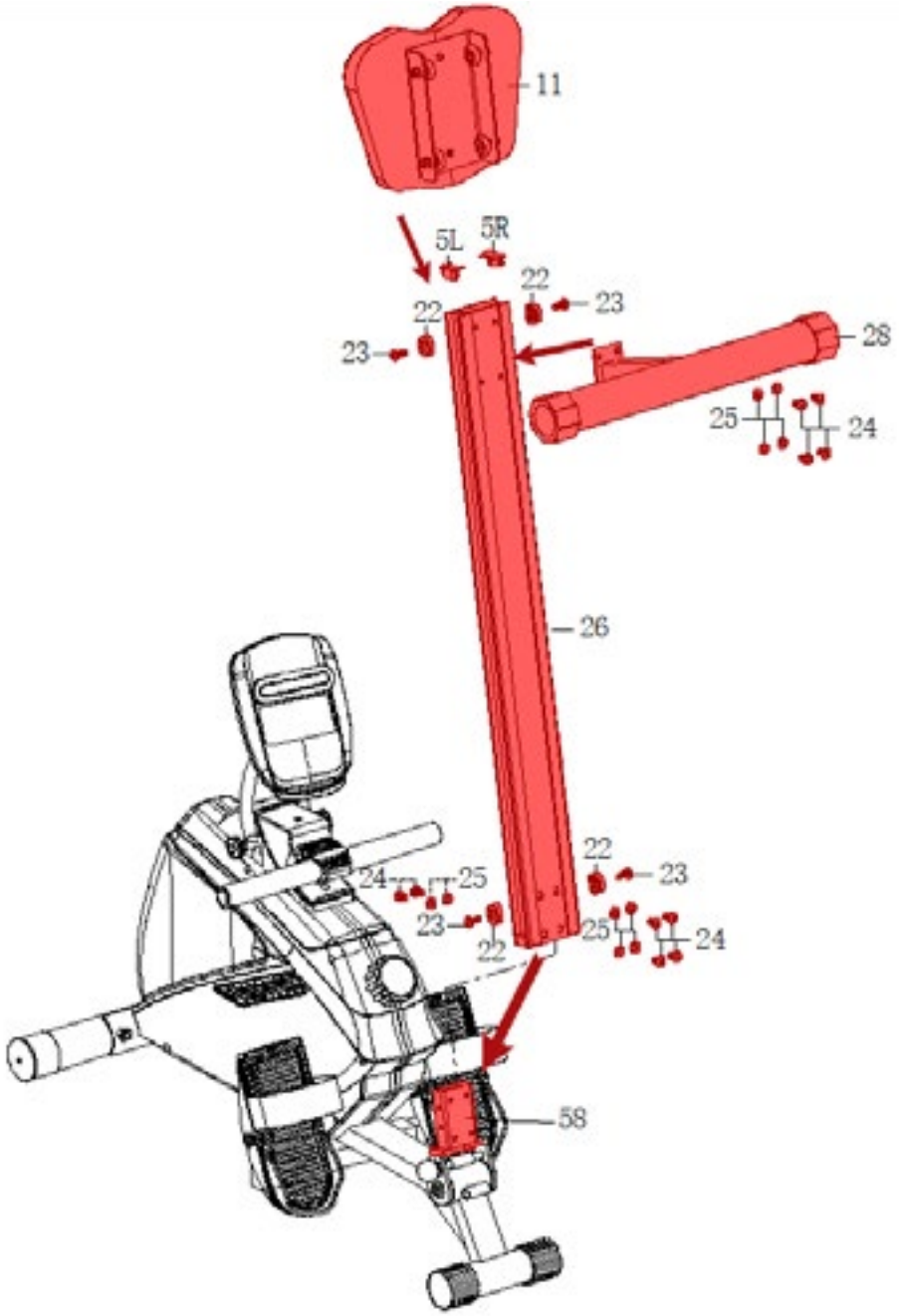
Upozornenie: V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením káblov.



Krok 2 - Montáž nášľapov

Pripevnite podporu nášľapu (17) k spodnej časti hlavného rámu (1). Za-fixujte dvomi skrutkami s odsadením (19), dvomi podložkami (25) a dvomi ozdobnými maticami M8 (34).

Pripevnite ľavý pedál (14L) k ľavej podpere nášľapu (17). Prestrčte pedálovú osu (15) skrz pedál a podperu (14L),(17) a zafixujte 2 imbusovými skrutkami M6x12 (12) a 2 podložkami (13). Tento proces zopakujte aj pre pravý pedál (14R) na pravej strane podpery nášľapu (17).

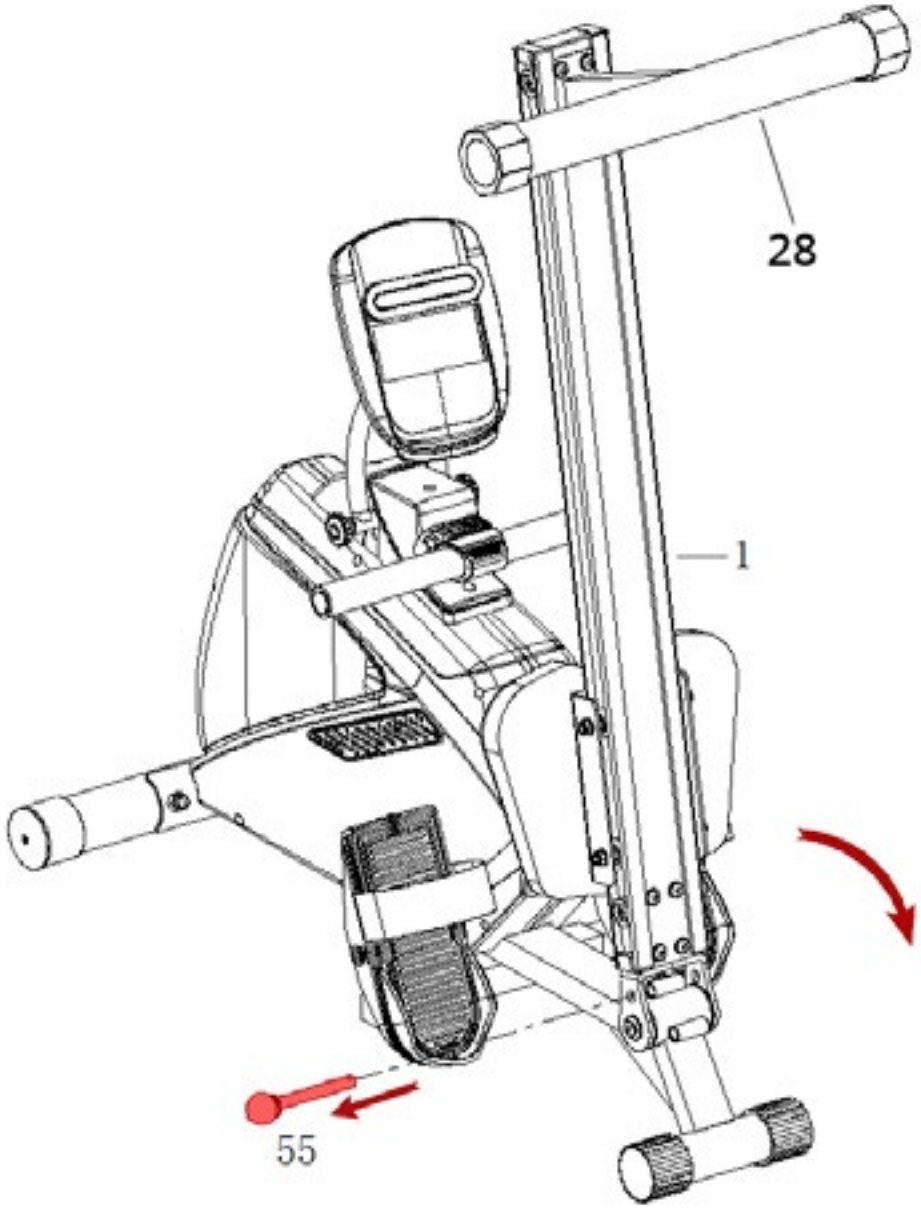


Krok 3 - Pripojenie koľajnice a sedáku

Vložte pojazdovú koľajnicu (26) do U-čkového uchytenia na hlavnom ráme (58) a pripevnite pomocou 6 imbusových skrutiek M8x16 (24).

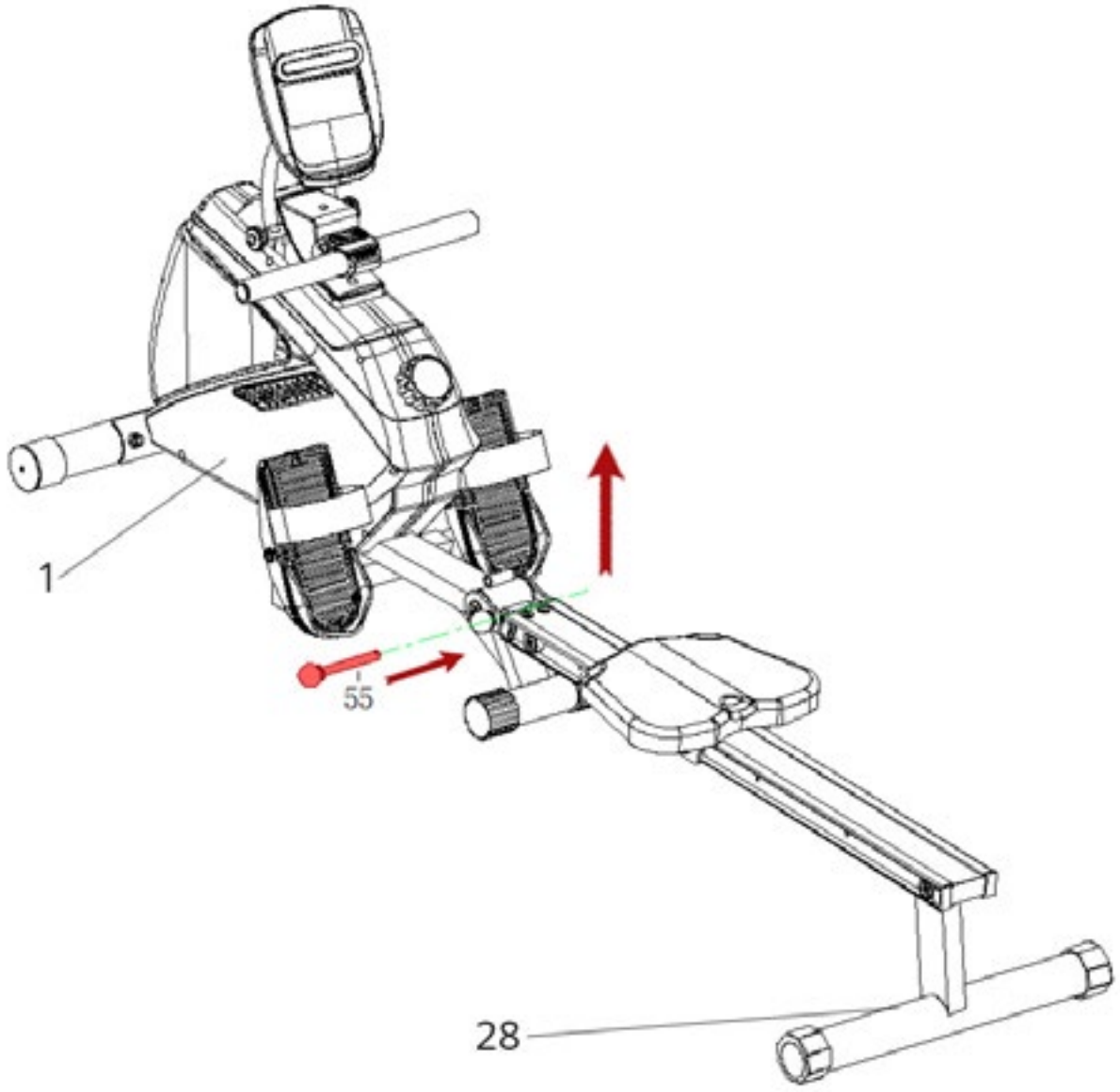
Pripevnite 2 plastové dorazy (22) o prednej časti pojazdovej koľajnice (26) pomocou 2 imbusových skrutiek M8x20 (23). Nasuňte sedák (11) na pojazdovú koľajnicu (26).

Pripevnite ďalšie 2 plastové dorazy
(22) na zadnú časť pojazdovej koľajnice (26) pomocou 2 imbusových skrutiek M8x20 (23) a nasuňte plastové koncovky (5L a 5R) na koniec pojezdovej koľajnice (26) prichyťte zadný stabilizátor (nohu) (28) na zadnú časť pojazdovej koľajnice (26) pomocou 4 imbusových skrutiek M8x16 (24) a 4 podložiek (25).



Krok 4 - Sklopenie trenažéru

Vytiahnite aretovací kolík (55) z hlavného rámu (1) a sklopte po-jazdovú koľajnicu pomaly dole a položte zadný stabilizátor (nohu) (28) úplne na zem.



Krok 5 - Zaistenie trenažéru

Uistite sa, že zadný stabilizátor (noha) (28) je na zemi, a vsuňte aretačný kolík (55) do hlavného rámu (1)

Poznámka: Pri vkladaní are-tačného kolíku odporúčame mierne naddvihnúť stre-dový stabilizátor (28) pre jednoduchšiu manipuláciu.
V opačnom prípade môže pri vkladaní cítiť odpor.

POZNÁMKA:
Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Odporúčame prekontrolovať stav trenažéru ihneď po zostavení a predovšetkým čistotu koľajníc viz kapitola Údržba.

Blahoželáme, Váš trenažér je úspešne zostavený!



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.

VAROVANIE!
Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, kým vykonáte čistenie alebo údržbu, uistite sa, že je trenažér vypnutý!

ČIŠTENIE
Udržujte pojazdovú koľajnicu čistú. Pred každým tréningom ju utrite od nečistôt vlhčenou handrou. Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

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

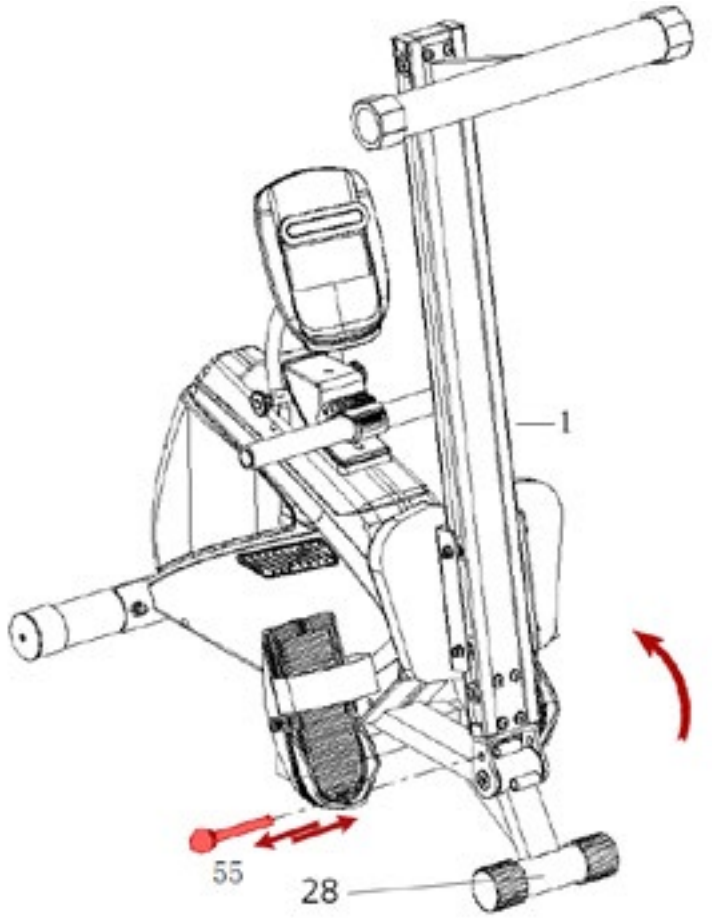
UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

ZLOŽENIE A PRESUN
Trenažér zložíte vytiahnutím aretačného kolíku u prostredného stabilizátoru (nohy) a zdvihnutím zadnej časti pojazdovej koľajnice do vzduchu.

Akonáhle bude pojazdová koľajnica otočená minimálne o 90°, vložte aretačný kolík znovu do stredu hlavného rámu pri prostrednom stabilizátore a upevnite tak polohu trenažéru. V tejto zloženej polohe presúvajte trenažér na kolieskach a skladujte.

Pri rozložení aplikujte rovnaký princíp, kedy vytiahnete aretačný kolík, položíte pomaly pojazdovú koľajnicu tak, aby sa zadný stabilizátor (noha) dotýkala zeme a znovu zasuniete aretačný kolík do stredu hlavného rámu.

Poznámka: Pri vkladaní aretačného kolíku odporúčame mierne nadvihnúť stredový stabilizátor (28) pre jednoduchšiu manipuláciu. V opačnom prípade môže pri vkladaní cítiť odpor.



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 TRINFIT.
8. Ak je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
9. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.
10. Maximálna nosnosť trenažéru je 110 kg.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlo MODE:** Stlačením tohoto tlačidla si môžete prepínať medzi jednotlivými funkciami a programami.
2. **Tlačidlo SET:** Týmto tlačidlom potvrdíte zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu, ako je napríklad TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), COUNT (počet záberov)
3. **Tlačidlo RESET:** Stlačením tohoto tlačidla vynulujete zadávané a namerané hodnoty.

Poznámka: Ak displej neukazuje žiadne hodnoty a zdá sa byť vypnutý, vymeňte batérie displeja. Displej sa automaticky vypína po 4 minútach nečinnosti.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH FUNKCÍ:

A) FUNKCIE SCAN:
Stláčajte tlačidlo “MODE” dovtedy kým sa na displeji nerozsvieti “SCAN.” V tejto funkcií bude monitor zobrazovať všetkých 6 merateľných hodnôt vždy po dobu 6 sekúnd každú. Displej zobrazuje TIME (čas), COUNT (počet záberov), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), ODOMETR (celková vzdialenosť), RPM (záberov za minútu).

B) FUNKCIA ČASU (TIME)
Stláčajte tlačidlo “MODE” kým sa na displeji nerozsvieti “TIME,” následne stláčajte “SET” a nastavte si časový odpočet, pokým chcete cvičiť. Po dosiahnutí nuly počítač zazvoní po dobu piatich sekúnd.

C) FUNKCIA ODPOČET ZÁBEROV (COUNT)
Stláčajte tlačidlo “MODE” kým sa na displeji nerozsvieti “COUNT,” následne stláčajte “SET” a nastavte si odpočet záberov, ktoré chcete behom cvičenia vykonať. Po dosiahnutí nuly počítač zazvoní po dobu piatich sekúnd.

D) FUNKCIA VZDIALENOSTI (DISTANCE)
Stláčajte tlačidlo “MODE” kým sa na displeji nerozsvieti “DIST,” následne stláčajte “SET” a nastavte si odpočet vzdialenosti, ktorú chcete behom cvičenia dosiahnuť. Po dosiahnutí nuly počítač zazvoní po dobu piatich sekúnd.

E) FUNKCIA KALÓRIE (CALORIES)
Stláčajte tlačidlo “MODE” kým sa na displeji nerozsvieti “CAL,” následne stláčajte “SET” a nastavte si odpočet kalórií. Po dosiahnutí nuly počítač zazvoní po dobu piatich sekúnd.

F) FUNKCIA ODOMETR
Displej zobrazí celkovú naakumulovanú vzdialenosť, ktorú ste odcvičili na trenažéry.

G) FUNKCIA POČTU ZÁBEROV ZA MINÚTU (COUNT/MIN - RPM)
Displej zobrazí prepočet tempa cvičenia respektíve záberov vykonaných za minútu “RPM.”

ÚPRAVA ZÁŤAŽE
Záťaž si môžete upraviť otáčaním kolieska na hlavnom ráme trenažéru pod PC konzolou viz obrázok vpravo.

Trenažér má 8 nastaviteľných polôh zaťaženia pre menej či viac náročný tréning.



AKO TRÉNOVAŤ?

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.

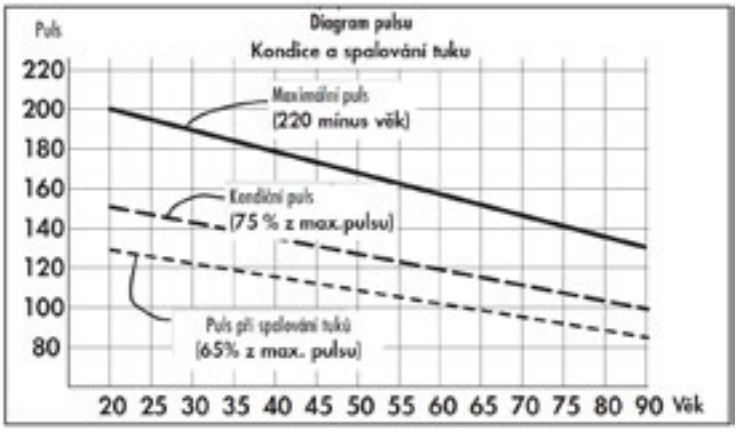
Príklad: Vek 50 let > 220 – 50 = 170 tepov/min.

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

Upozornenie: Tento model nemeria tepovú frekvenciu, ak chcete trénovať podľa tepovej frekvencie, odporúčame zakúpenie športtesteru / pulzmetra.



ROZSAH ZÁŤAŽE

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

Doporučenie:

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

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

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

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

NA ČO SI DAŤ PRI CVIČENÍ POZOR

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

Fáza správnej techniky jazdy

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

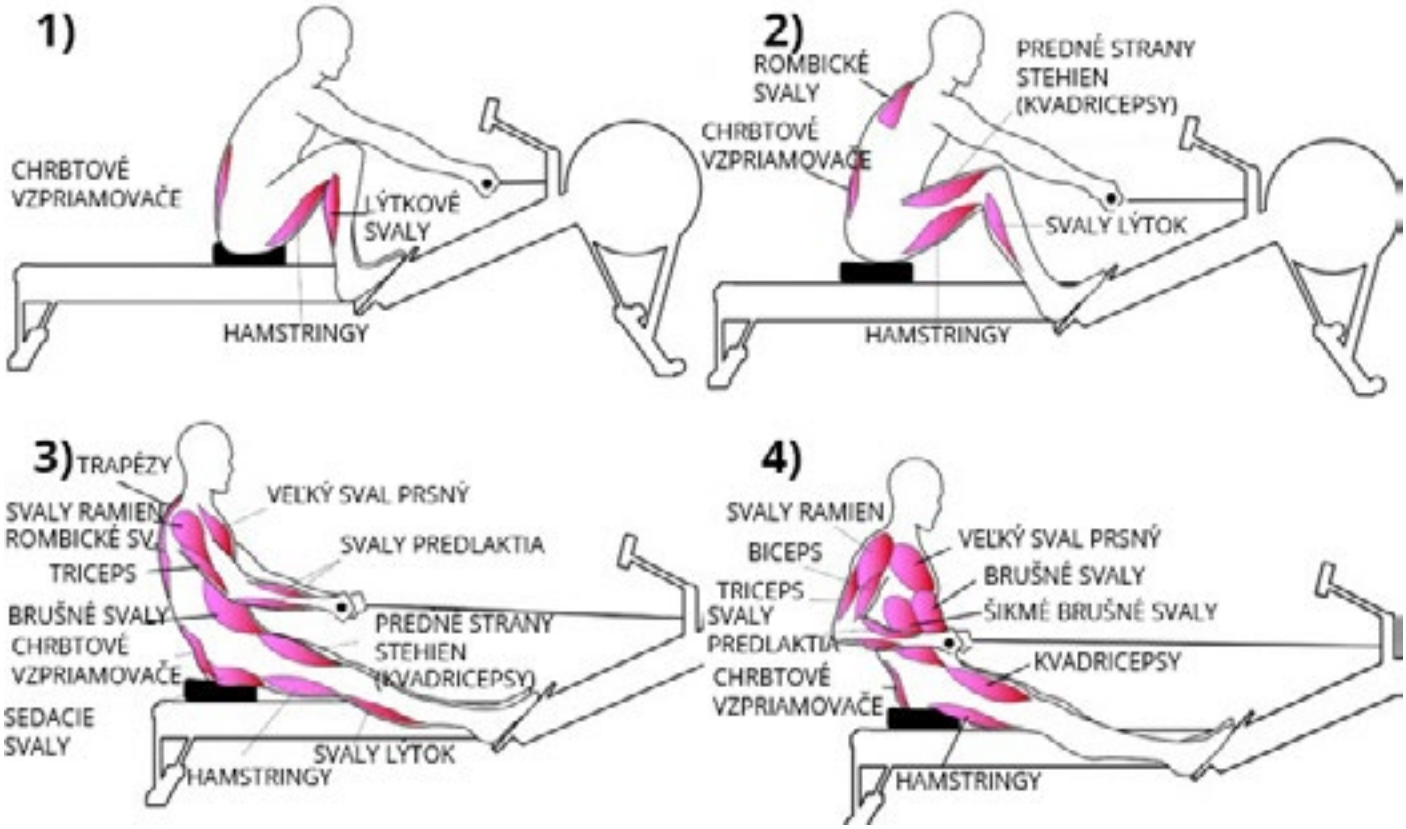
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

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

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

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

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



ROZCVIČENIE

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

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



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



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



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



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



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



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

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

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

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

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

Zvláštné pokyny k tréningu

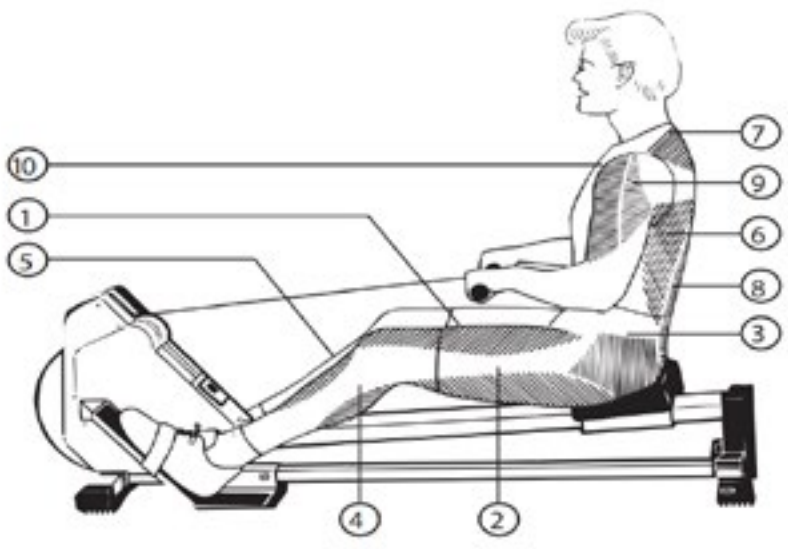
Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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

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

Aké partie pri veslovaní aktivujeme?

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



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

Dovozca a distribútor pro Českú a Slovenskú 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
Telefón: +420 725 552 257

TRINTECO



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