CZ SK

TRINFIT REMO R700 Air

VESLOVACÍ TRENAŽÉR

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba	13
Návod k obsluze	14-25
Tipy na trénink	26-31
Průvodce řešením problémů	32

SK

Obsah	33
Bezpečnostné pokyny	34
Montáž trenažéru	35-43
Údržba	44
Návod k obsluze	45-56
Tipy na tréning	57-62
Sprievodca riešením problémov	63

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:

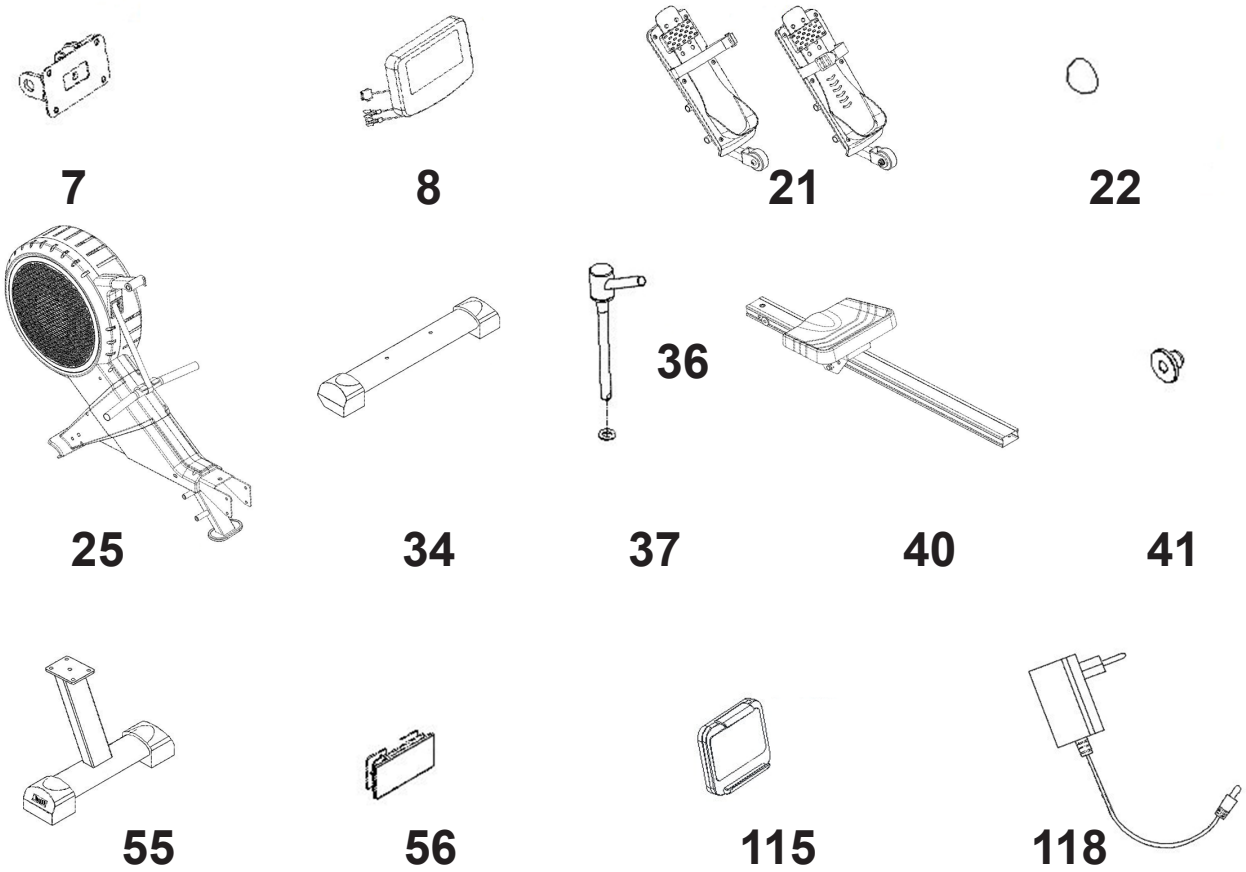
Nebezpečí – pro minimalizaci rizika úrazu elektrickým proudem:
Vždy ihned po použití a před čištěním odpojte trenažér z elektrické zásuvky.
Varování – pro snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:

1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době, kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
4. Trenažér je určen k použití při napětí 220-240 V a musí být řádně uzemněn, proto je vybavený přívodním 9V/1A adaptérem s kabelem napájení. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami. Nesprávné připojení trenažéru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je vaše zásuvka řádně uzemněna, poraďte se s elektrikářem.
5. Vhodný napájecí adaptér je 9V / 230V 1000mA.
6. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený adaptér, kabel nebo zástrčku. Pokud nefunguje správně, byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
7. Nemanipulujte s trenažérem tak, abyste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
8. Adaptér udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
10. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
11. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
12. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
13. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
14. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
15. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
16. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
17. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na veslovacím trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

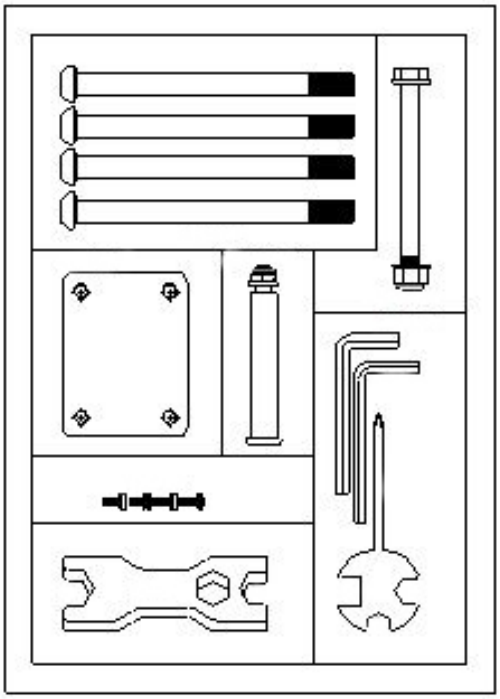
Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.

SEZNAM DÍLŮ



ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
7	PLATFORMA PC KONZOLE	1
8	PC KONZOLE	1
21L/R	NÁŠLAP	2
22	PLASTOVÁ KRYTKA	2
25	HLAVNÍ RÁM	1
34	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
36	ARETAČNÍ KOLÍK	1
37	PLOCHÁ PODLOŽKA	1
40	POJEZDOVÁ KOLEJNICE	1
41	POJEZDOVÁ ZARÁŽKA	2
55	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
56	HLINÍKOVÁ ZÁTKA	1
115	DRŽÁK TABLETU	1
116	KŘÍŽOVÉ ŠROUBY	4
117	PLATFORMA PRO DRŽÁK TABLETU	1
118	NAPÁJECÍ ADAPTÉR	1

MONTÁŽNÍ SADA



Trenažér disponuje v přední noze transportními kolečky pro snadný přesun.

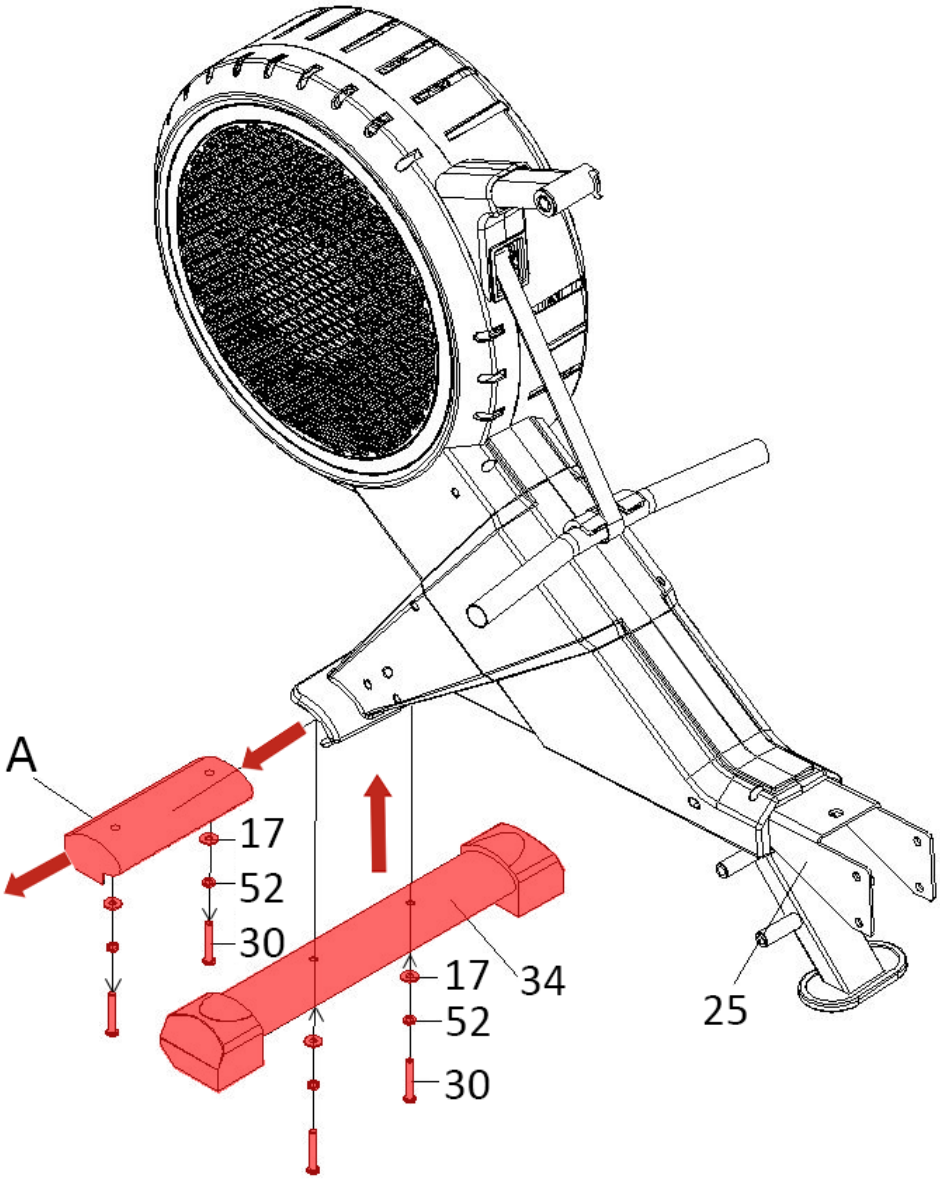
Upozornění:

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.

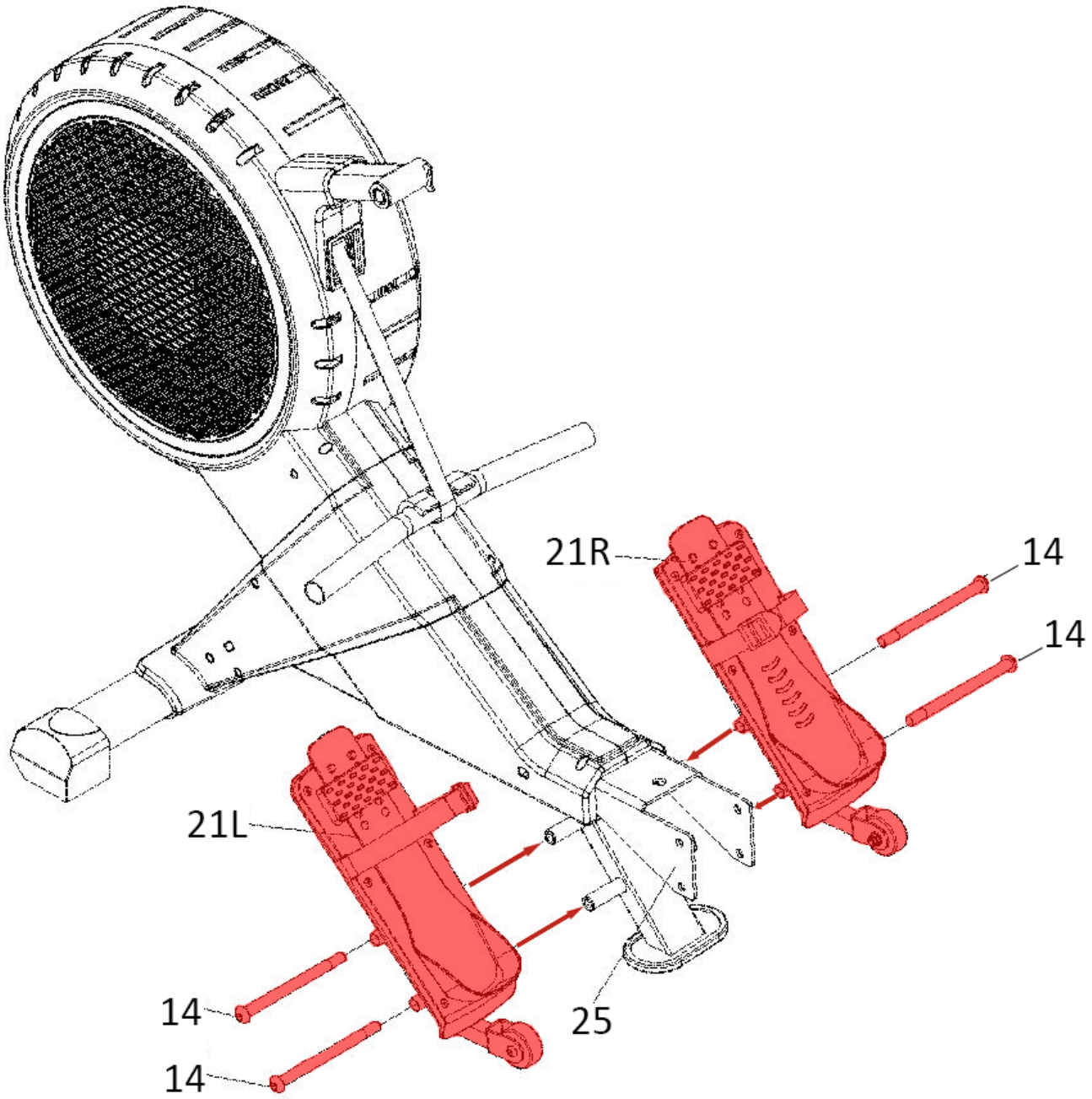
1. Vyjměte všechny komponenty z krabice a přehledně si je po jednom seřaďte a zkontrolujte.
2. Ujistěte se, že máte na montáž dostatečně volný prostor pro manipulaci.



Krok 1 - Montáž předního stabilizátoru

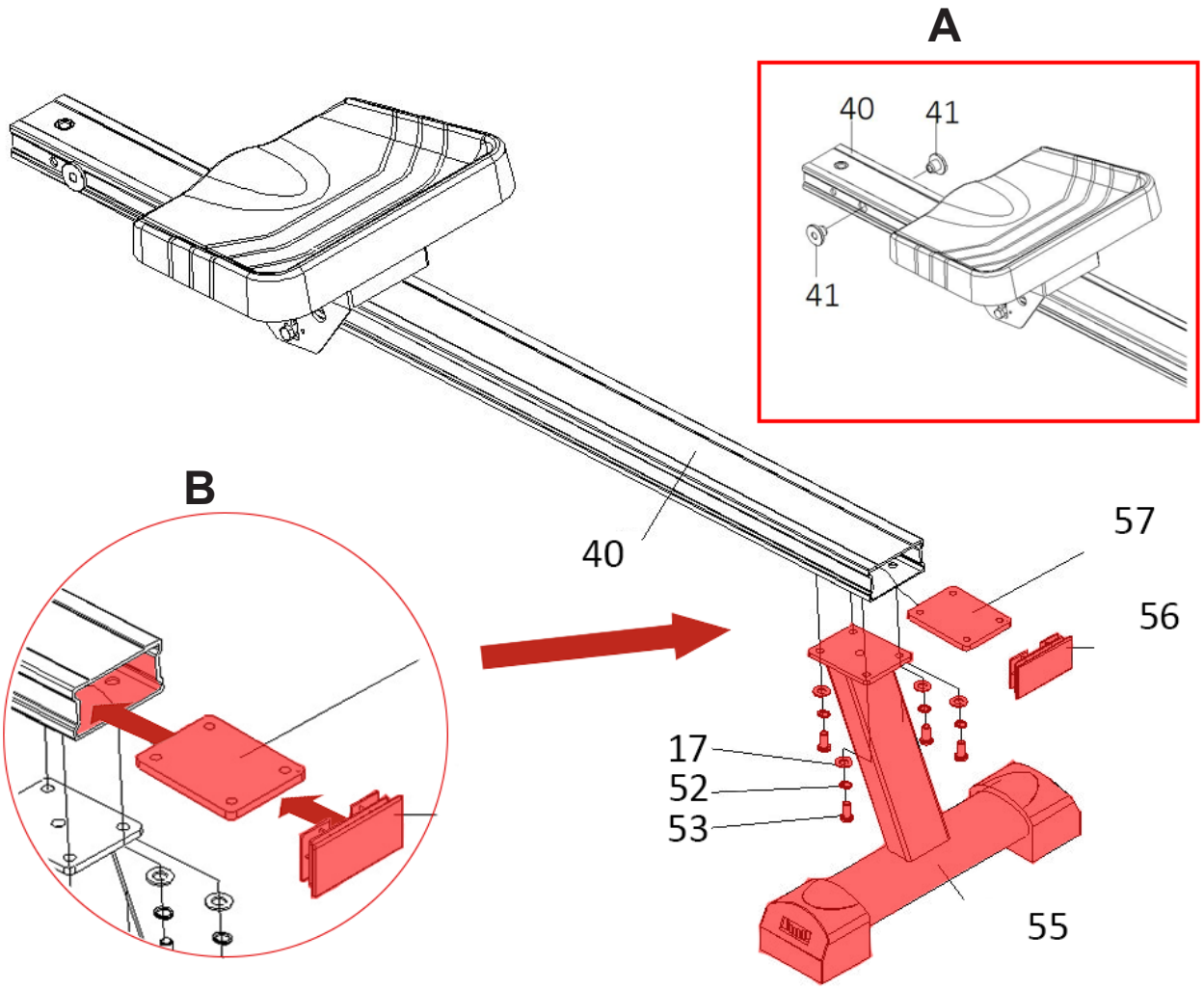
Pomocí imbusového klíče odmontujte 2 šrouby (30), 2 pružinové podložky (52) a 2 ploché podložky (17) z plastové výplně (A) z přední části hlavního rámu (25) a výplň (A) odstraňte. ***(Šrouby ani podložky nevyhazujte!)***

Připevněte přední stabilizátor (34) k hlavnímu rámu (25) pomocí právě odmontovaných šroubů (30), pružinových podložek (52) a plochých podložek (17). Pevně utáhněte imbusovým klíčem.



Krok 2 - Montáž nášlapů

Připevněte levý nášlap (21L) a pravý nášlap (21R) k hlavnímu rámu (25) pomocí 4 šroubů (14) a pevně je utáhněte imbusovým klíčem.

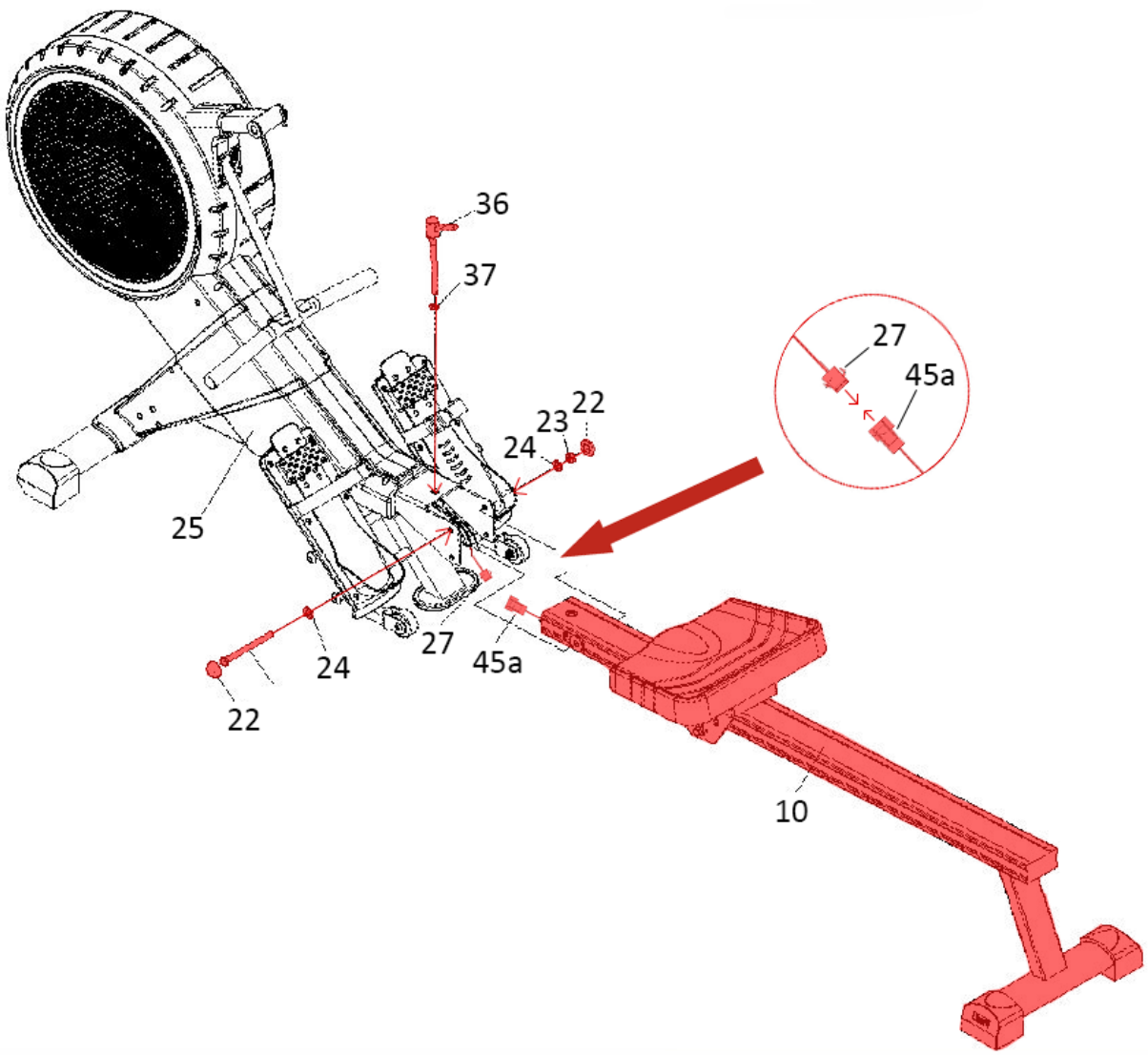


Krok 3 - Montáž zadního stabilizátoru

Nejprve vložte zarážky (41) do pojezdové kolejnice (40), jak znázorňuje detail A.

Poté vložte plát se závity (57) dovnitř pojezdové kolejnice (40), jak znázorňuje detail B. Následně připevněte zadní stabilizátor (55) do plátu se závity (57) pomocí 4 imbusových šroubů (53), 4 pružinových podložek (52), 4 plochých podložek (17) a utáhněte imbusovým klíčem.

Zacvakněte hliníkovou zátku (56) na konec pojezdové kolejnice (40)

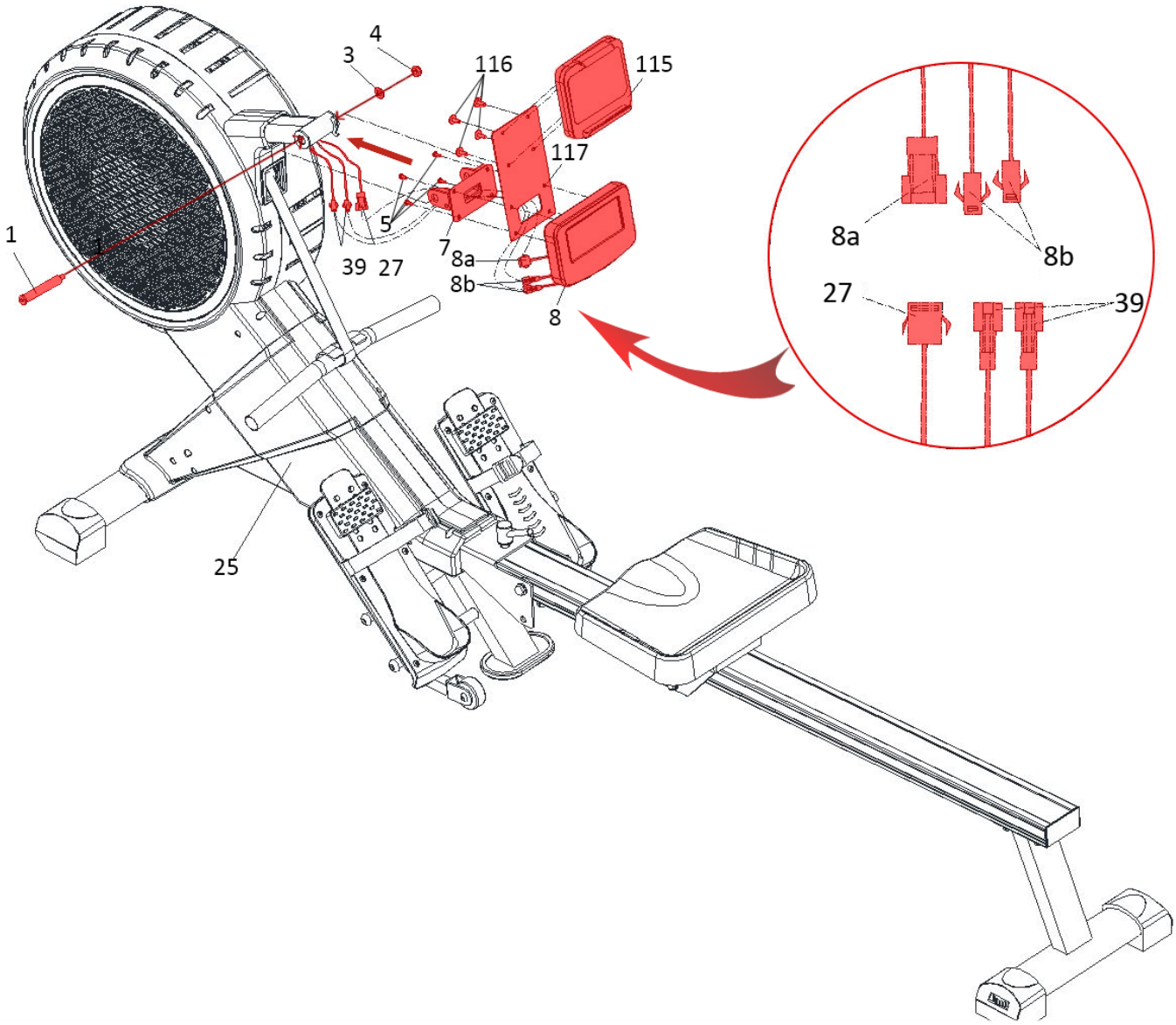


Krok 4 - Připojení pojezdové kolejnice

Propojte kabel (45a) s prodlužovacím kabelem (27) a poté vložte kabely do pojezdové kolejnice (40).

Nasaďte pojezdovou kolejnici (40) do hlavního rámu (25) a zafixujte ji pomocí šestihranného šroubu (28) z každé strany jednou plochou podložkou (24) a nylonovou matkou (23), pevně utáhněte stranovým klíčem. Následně na obě strany spoje nasaďte plastové krytky (22)

Poté zafixujte pojezdovou kolejnici (40) aretačním kolíkem (36) a plochou podložkou (37) do hlavního rámu (25).
Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 5 - Montáž PC konzole

Pomocí imbusového šroubu (1), ploché podložky (3) a nylonové matice (4) zafixujte platformu PC konzole (7) do hlavního rámu (25) a pevně utáhněte imbusovým klíčem.

Poté propojte kabel PC konzole (8a) s prodlužovacím kabelem (27) a kabel PC konzole (8b) s kabelem senzoru (39).

Připevněte PC konzoli (8) a platformu pro držák tabletu (117) do platformy displeje (7) pomocí 4 křížových šroubů (5) a utáhněte křížovým šroubovákem. Následně připevněte držák tabletu (115) k platformě pro držák tabletu (117) pomocí 4 křížových šroubů (116) a pevně utáhněte křížovým šroubovákem.

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

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 a odpojen od elektrické zásuvky!

ČIŠTĚNÍ

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

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE POŘÁDEK

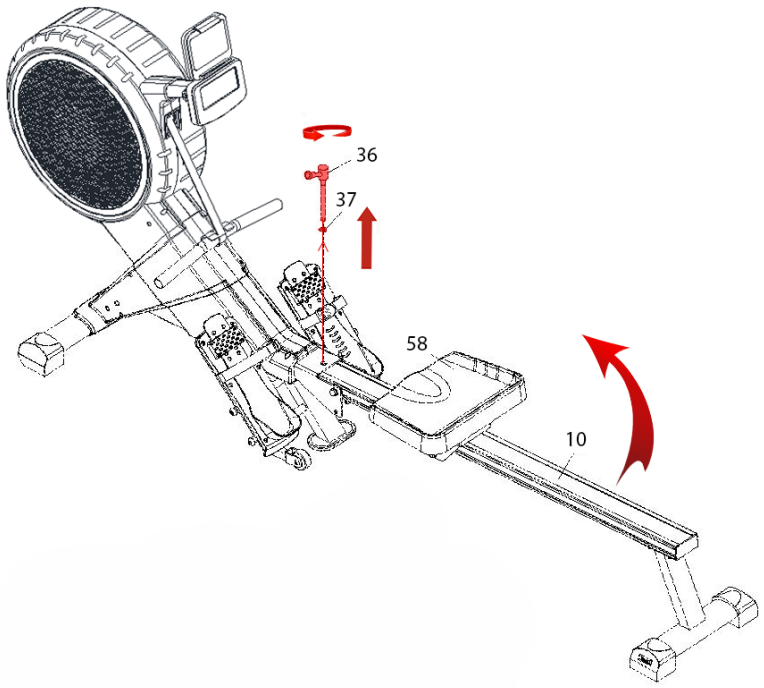
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

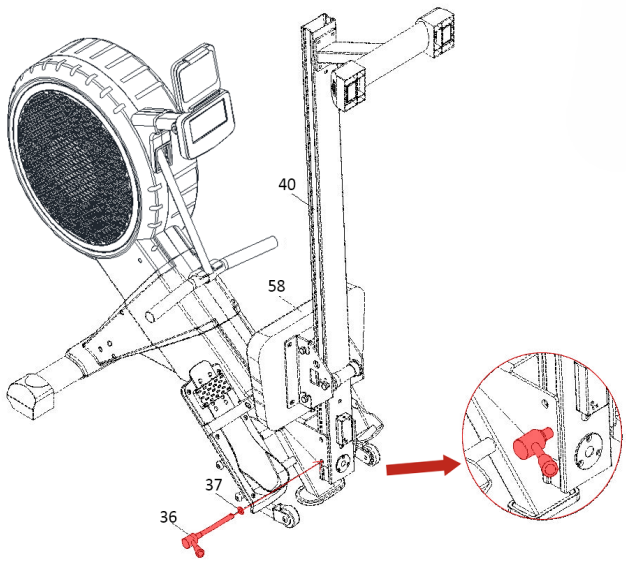
SLOŽENÍ A PŘESUN

Pro co nejnižší nároky na prostor, lze tento model snadno složit do úsporné polohy.

1. Nejdříve vytáhněte šroub (36) a podložku (37)
2. Následně přendejte pojezdovou lištu (40) do vertikální pozice.
3. Na závěr vložte opět šroub (36) s podložkou (37) do otvoru tak, aby pojezdová lišta (40) zůstala ve vertikální pozici, jak je vyobrazeno na obrázku.

Následně pomocí pojezdových koleček můžete trenažér snadno přesunout.



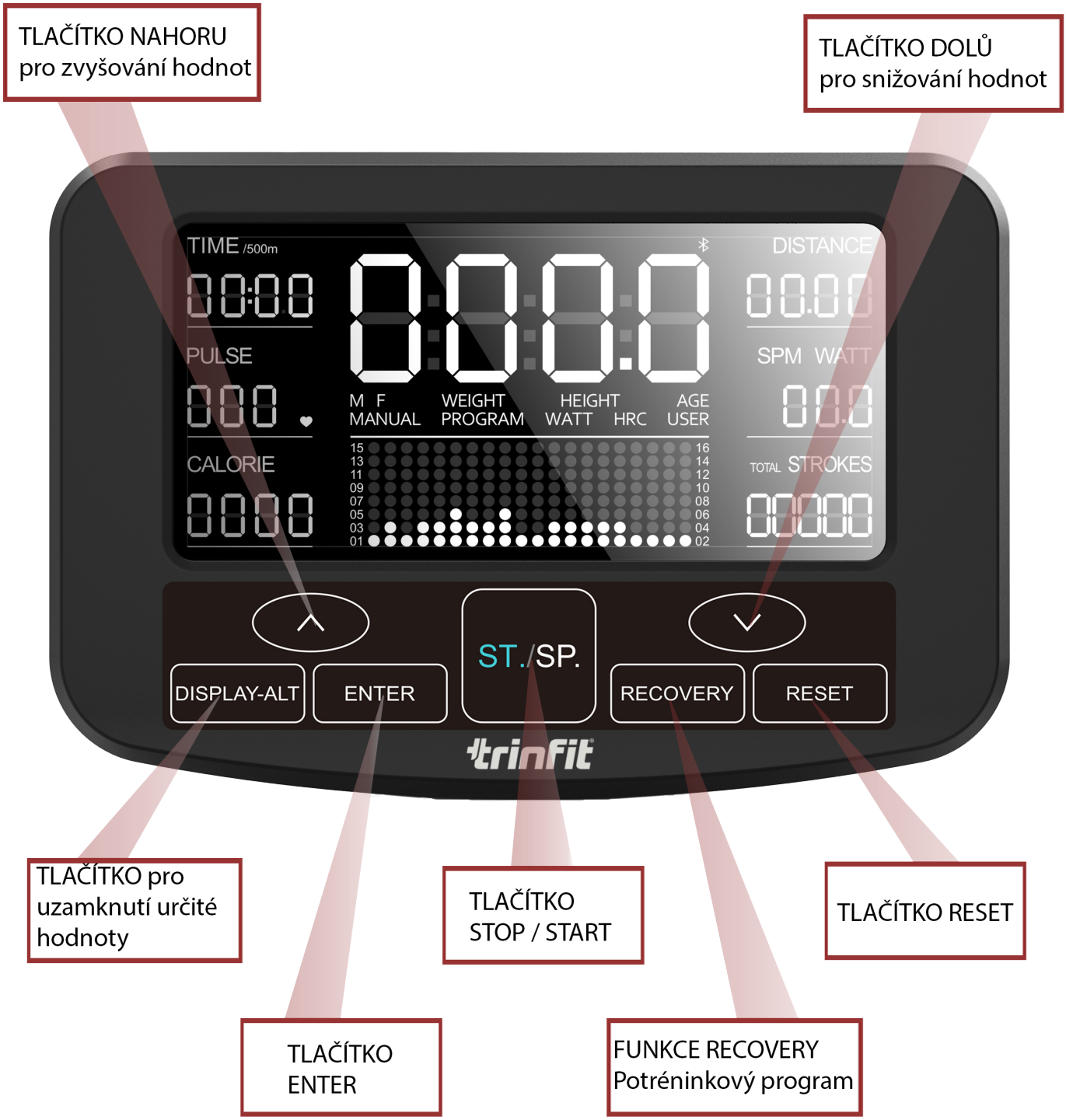


BEZPEČNOSTNÍ RADY

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 135 kg.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ


TLAČÍTKO NAHORU
pro zvyšování hodnot
TLAČÍTKO DOLŮ
pro snižování hodnot
TIME /500m
DISTANCE
PULSE
SPM WATT
M F
MANUAL
WEIGHT
PROGRAM
HEIGHT
WATT HRC
AGE
USER
CALORIE
TOTAL STROKES
ST./SP.
DISPLAY-ALT
ENTER
RECOVERY
RESET
trinfit
TLAČÍTKO pro uzamknutí určité hodnoty
TLAČÍTKO STOP / START
TLAČÍTKO RESET
TLAČÍTKO ENTER
FUNKCE RECOVERY
Potréninkový program

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítka NAHORU ^ / DOLŮ v:** Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru a zvyšování a snižování nastavovaných hodnot. Během tréninku pomocí těchto tlačítek nastavujete úroveň zátěže.
2. **Tlačítko ENTER**: Tlačítkem ENTER potvrdíte svůj výběr zvolené funkce nebo programu trenažéru. Tímto tlačítkem také potvrdíte všechny zadané hodnoty při nastavování tréninku. Během tréninku slouží k procházení hodnot zobrazovaných na displeji.
3. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete veškeré zadávané hodnoty.
4. **Tlačítko ST. / SP.**: Při stisknutí tohoto tlačítka spustíte, nebo zastavíte trénink na PC konzoli
5. **Tlačítko RECOVERY:** Stisknutím spustíte program RECOVERY, který vám ohodnotí vaši aktuální kondici. Přes toto tlačítko se po ukončení tréninku dozvíte prostřednictvím hrudního pásu, jaký váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 viz str. 24.
6. **Tlačítko DISPLAY-ALT:** Tlačítko, které slouží pro zafixování měřené hodnoty pro sledování na displeji v průběhu veslování.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLI

MANUAL / PROGRAM / H.R.C. / WATT / USER: Zobrazuje zvolený program / režim
TIME / 500M: Ukazuje čas potřebný pro ujetí 500 metrů při aktuální rychlosti, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minut.
TIME: Čas tréninku, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minut.
SPM: Počet záběrů za minutu, zobrazované hodnoty 0 - 999 záběrů.
DISTANCE: Ujetá vzdálenost od začátku tréninku, zobrazované hodnoty 0,0 - 9999 km.
TOTAL STROKES: Celkový počet záběrů, zobrazované hodnoty 0 - 99999 záběrů.
STROKES: Počet záběrů od začátku aktuálního cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 9999 záběrů.
WATT: Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech. Zobrazované hodnoty 0–899 watt.
CALORIES: Počet spálených kalorií od začátku cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 9999 kcal.
PULSE: Aktuální tepová frekvence - nutnost připojení analogového hrudního pásu, zobrazované hodnoty 40 - 240 tepů za minutu.
LOAD: Aktuální nastavená zátěž

Funkce SCAN: při zapnutí trenažéru se vám budou po 6 vteřinách vyobrazovat hodnoty: TIME (čas) -> DISTANCE (vzdálenost) -> PLUSE (puls) -> SPM/WATT (počet tahů za minutu / Watty) -> CALORIE (kalorie) -> STROKES/TOTAL STROKES (tahy / celkové tahy). Prostřednictvím tlačítka Display-ALT zafixujete vámi požadovanou hodnotu pro sledování v průběhu veslování.

V sekci displeje, kde máte na výběr ze dvou hodnot, jako je tomu například u TIME / TIME/500M (čas / čas na 500 m), SPM/WATT (počet tahů za minutu / Watty), STROKES/TOTAL STROKES (tahy / celkové tahy) si můžete měnit hodnoty prostřednictvím tlačítka ENTER

Další informace

Automatické zapnutí a vypnutí trenažéru
Pokud uživatel zmáčkne jakékoliv tlačítko na PC konzoli trenažéru, trenažér se automaticky ihned zapne. Pokud trenažér nebude v pohybu a nezmáčkne se žádné tlačítko po dobu 4 min., trenažér přejde do režimu spánku.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) RYCHLÝ START
B) MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
C) PROGRAM - PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ
D) WATT - PROGRAM DLE VYNALOŽENÉ ENERGIE
E) HRC - PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE
F) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY
G) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Vyberte si vhodný tréninkový program, či režim: (MANUAL) / přednastavené programy **(PROGRAM)** / program ovládaný dle tepové frekvence **(H.R.C) /** WATT program / Uživatelské programy

Uživatelé si mohou pro cvičení zvolit různé režimy ovládání, viz popis režimů níže.

A) RYCHLÝ START

Stisknutím tlačítka START / STOP zahájíte trénink, případně můžete po zapnutí trenažéru začít veslovat. V průběhu tréninku můžete zvyšovat / snižovat zátěž prostřednictvím tlačítek NAHORU / DOLŮ na PC konzoli. Na displeji se budou zobrazovat aktuální hodnoty.

Stisknutím tlačítka START/STOP trénink ukončíte.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ^/v na PC konzoli.

B) MANUAL (P1) - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

V tomto režimu **dle odpočtu cílové hodnoty** (čas, vzdálenost, kalorie) si můžete navolit odpor zátěže v rozsahu 1 - 16 a můžete si nastavit cílové hodnoty jako je úroveň zátěže (RESISTANCE), čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), počet záběrů (STROKES), kalorie (CALORIES), či tepová frekvence (PULSE).

Pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ si zvolíte funkci MANUAL (P1) a potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítky NAHORU a DOLŮ vyplníte osobní nastavení a opět potvrdíte stiskem ENTER. Postupně se zobrazí následují hodnoty: Hodnota odporu 1 - 16, čas, vzdálenost, kalorie a tepová frekvence. Tlačítky NAHORU a DOLŮ opět nastavíte požadované hodnoty (po výběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 a následně se trénink ukončí).

Následně spustíte váš trénink tlačítkem START/STOP a přes tlačítka NAHORU / DOLŮ si na PC konzoli můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ^/v na PC konzoli.

C) PROGRAM - PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ

Zde si můžete vybrat jeden ze 11 přednastavených programů, které nabízí různé zátěžové profily. Tyto profily jsou určeny pro budování kondice a spalování tuku.

Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ si zvolíte funkci PROGRAM, vyberete si zátěžový profil P2 - P12, potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítky NAHORU / DOWM si můžete nastavit hodnoty pro čas, vzdálenost, kalorie a počet záběrů.

Zmáčknutím tlačítka START/STOP můžete začít trénink (po odtrénování přednastaveného programu se následně trénink sám ukončí).

Prostřednictvím tlačítek NAHORU / DOLŮ si vyberete tréninkový profil a potvrzením tlačítka ENTER můžete začít trénink. Přes tlačítka NAHORU / DOLŮ si na PC konzoli zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START / STOP trénink ukončíte. Tlačítkem RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.

Začátečníkům doporučujeme trénovat s nižší úrovní zátěže a postupně ji zvyšovat. Po několika úspěšných trénincích můžete do tréninku zařadit i programy s vyšší intenzitou tréninku a vyšší úrovní zátěže.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ^/v na PC konzoli.

D) WATT - PROGRAM DLE VYNALOŽENÉ ENERGIE

Princip WATT programu:

WATT program je speciální program (P14), který dokáže regulovat zátěž v závislosti na přednastavené cílové hodnotě wattu.

Když si tedy nastavíte cílovou hodnotu wattu, tak trenažér postupně zvyšuje zátěž a nutí cvičence zabírat tak, aby dosáhl přednastavené cílové hodnoty.
Pokud ovšem uživatel dosáhne při tréninku vyšší hodnoty wattu, než je přednastavená cílová hodnota, tak trenažér automaticky postupně snižuje zátěž, až se opět dostane na přednastavenou cílovou hodnotu.

Tlačítky NAHORU/DOLŮ vyberte program WATT (P14) a potvrďte stiskem tlačítka ENTER.

Rozsvítí se pole TIME (čas) a pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte délku tréninku a potvrďte tlačítkem ENTER, stejným způsobem nastavte i vzdálenost tréninku (DISTANCE). Rozbliká se pole WATT, pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte požadovanou hodnotu wattů a zahajte trénink stisknutím tlačítka START/STOP.

Trénink ukončíte stisknutím tlačítka START/STOP, tlačítkem RESET vymažete zobrazené hodnoty a zobrazí se úvodní obrazovka.

E) H.R.C PROGRAM – ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE

Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ si zvolíte funkci H.R.C (P15-18) a potvrdíte tlačítkem ENTER.

Prostřednictvím tlačítek ^/v si vyberete tréninkový profil 65% , 75% , 85% či Target heart rate (cílová tepová frekvence) a potvrzením tlačítka ENTER a zmáčknutím tlačítka START/STOP můžete začít trénink (po odtrénování vybraného H.R.C programu se následně trénink sám ukončí).

a) 65% - určen pro efektivní spalování tuku
b) 75% - určen pro udržení zdravé kondice
c) 85% - určen pro sportovce a budování aktivní kondice
d) T.H.R. - můžete si vybrat cílovou tepovou frekvenci dle Vašeho zadání

Přes tlačítka ^/v si na PC konzoli můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte.

Programová sekvence:

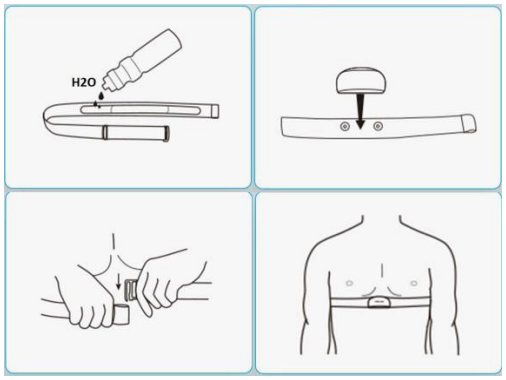
Konzole může nastavit hodnotu odporu, která umožňuje uživateli udržovat stabilní cvičení v cílovém srdečním tepu.

Pokud uživatel cvičí se srdečním tepem pod cílovou tepovou frekvencí, odpor se automaticky zvýší o 1 úroveň za každých 30 sekund.

Pokud je srdeční tep uživatele vyšší než cílová hodnota srdečního tepu, odpor automaticky klesne o 1 úroveň za každých 15 sekund. Pokud odpor již dosáhl nejnižší úrovně “1” a srdeční tep uživatele je stále nad přednastavenou cílovou hodnotou srdečního tepu, bude po 30 sekundách upozorněn signálem zvukového alarmu a konzole automaticky dokončí cvičební program.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ^/v na PC konzoli.

FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE



Snímání tepu přes hrudní pás:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím hrudního analogového pásu o frekvenci 5 kHz s nekódovanou frekvencí.

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

F) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Tyto programy (P19 - P22) vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu navolíte, kdy chcete zvýšit nebo snížit zátěž dle vašich představ.

Tento program nabízí 20 segmentů, ze kterých může uživatel sestavovat cílový tréninkový program. Jakmile je program nastaven, uloží se do počítače a můžete pokračovat v programu stisknutím tlačítka START / STOP.

Nastavení uživatelského programu:

KROK 1: Tlačítky NAHORU nebo DOLŮ vyberte na displeji U1 - U4 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Zobrazí se grafika pro nastavení zátěžového profilu pro první segment.

KROK 2: Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ si navolte požadovanou úroveň zátěže pro první segment, maximální úroveň zátěže je 16, následně potvrďte tlačítkem ENTER. Stejně postupujte u polí 2-20.

KROK 3: Po nastavení všech polí zátěže dokončete dlouhým stisknutím tlačítka ENTER. Následně zvolte cílový čas, vzdálenost, kalorie a počet záběrů cvičení tlačítky NAHORU a DOLŮ a opět potvrďte tlačítek ENTER.

KROK 4: Zmáčknutím tlačítka START/STOP zahájíte vámi navolený program.

Po výběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 nebo nastavené hodnotě a následně se trénink ukončí. V průběhu tréninku můžete úroveň zátěže upravovat tlačítky ^ / v**,** nová hodnota se vždy zobrazí na displeji.

Tlačítkem START/STOP můžete cvičení ukončit a tlačítkem RESET se vrátíte do režimu výběru.

REŽIM RECOVERY - POTRÉNINKOVÝ REŽIM

Po ukončení tréninku můžete přes režim RECOVERY zjistit vaši aktuální kondici. Tento režim po stisknutí tlačítka RECOVERY změří vaši tepovou frekvenci po dobu 1 minuty a následně po probliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6. Níže si dle tabulky můžete vyhodnotit váš výsledek.

Hodnocení srdečního rytmu	Stav srdečního rytmu uživatele	Rozdílná hodnota srdečního rytmu (před a po testování)
F1	vynikající	více než 50
F2	velmi dobrý	40-49
F3	normální	30-39
F4	ucházející	20-29
F5	potřeba více cvičení	10-19
F6	nedostatek cvičení	méně než 10

Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na výchozí obrazovku displeje.

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BODY FAT)

Funkce BODY FAT (P13) slouží k čistě orientačnímu odhadu tělesného tuku dle tělesných parametrů vašeho těla jako je pohlaví, výška, hmotnost a věk.

Stisknutím tlačítek NAHORU / DOLŮ vyberte funkci BODY FAT (P13) a potvrďte tlačítkem ENTER.

Tlačítky NAHORU / DOLŮ vyberte pohlaví (M = male = muž, F = female = žena) a potvrďte tlačítkem ENTER. Dále postupně nastavte hodnoty pro váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a věk (AGE).

Ujistěte se, že máte správně nasazený hrudní pás a tlačítkem START / STOP spusťte měření. Během měření se nehýbejte a buďte v klidu. Po cca 8 sekundách se na displeji zobrazí výsledek.

Upozornění: Tento program funguje pouze nasazeným analogovým hrudním pásem o frekvenci 5kHz s nekódovanou frekvencí.

G) 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

Připojte chytrý telefon / tablet zapnutím Bluetooth na vašem telefonu / tabletu a vyhledejte trenažer. Po vyhledání se připojte k trenažéru.

Tréninkové aplikace

Většina dostupných aplikací je ke stažení zdarma a to jak pro Android (Google play), tak i pro iOS (Apple store). Aplikace vám mohou nabídnout řadu nových tréninkových tratí, které rozšíří programovou nabídku, ale často i řadu videotréninků a map, které si můžete samostatně vytvářet prostřednictvím systému na principu Google Maps.

Kinomap

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

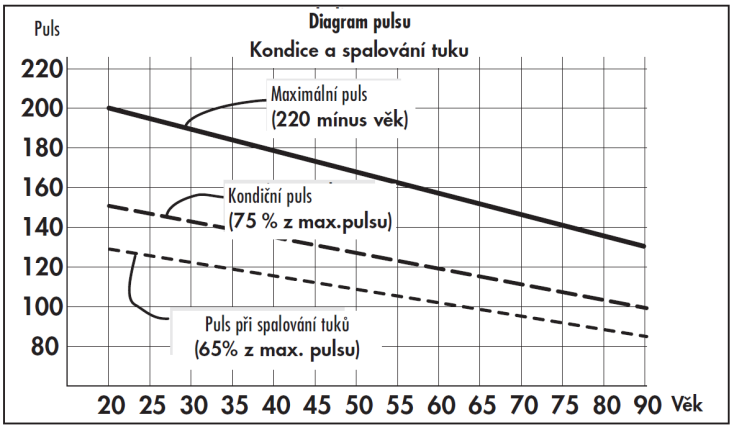
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

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



ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

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

NA CO SI DÁT PŘI CVIČENÍ POZOR

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

Fáze správné techniky jízdy

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

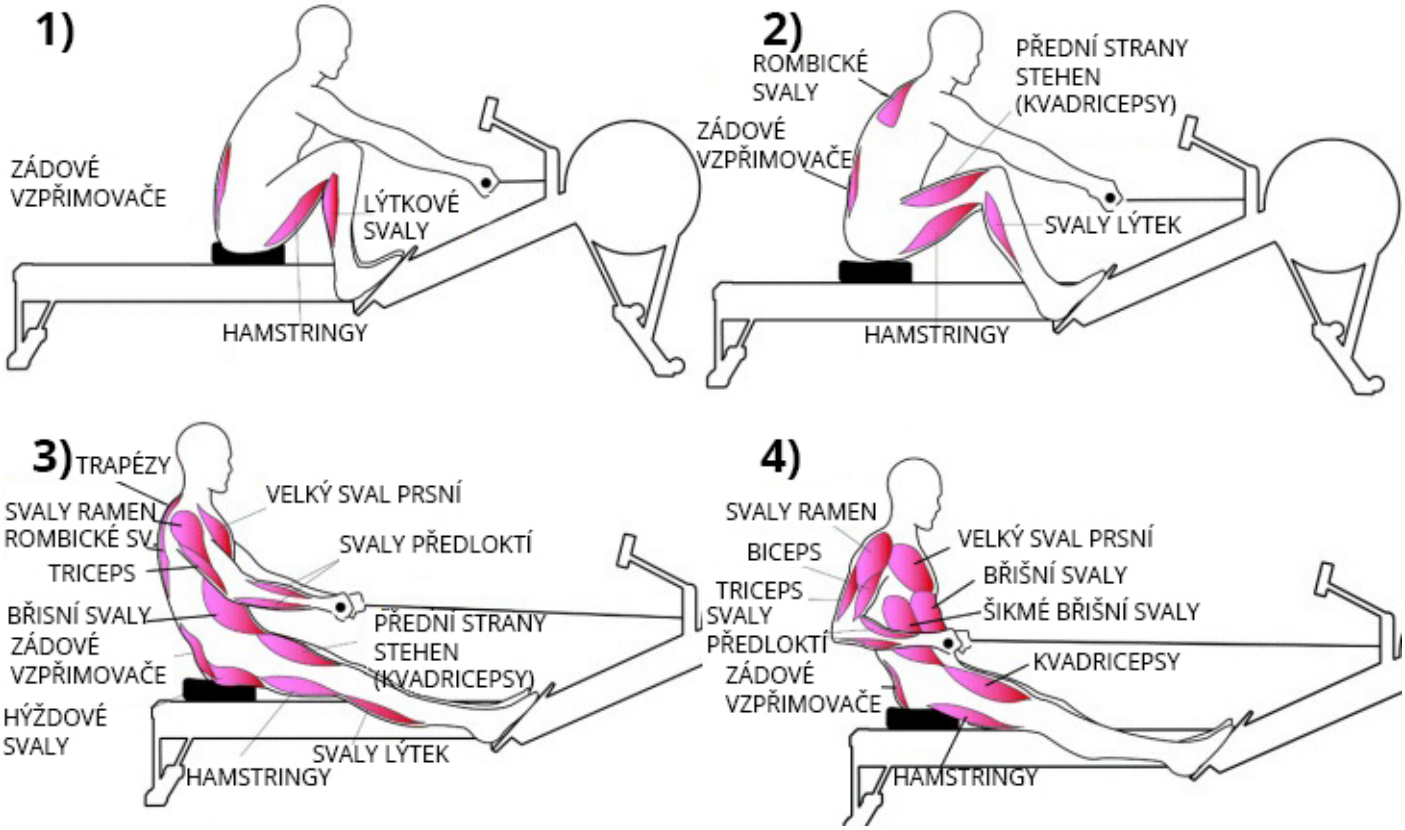
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

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

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

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

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



ROZCVIČENÍ

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

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

Uvolnění hlavy

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

Předklon

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

Úklon na stranu

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

Lehké pokrčení v kolenou

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

Protažení dolní části zad

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

Protažení hamstringů

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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste se měli ještě další 2 - 3 minuty pomaly znižovať rýchlosť záberov.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

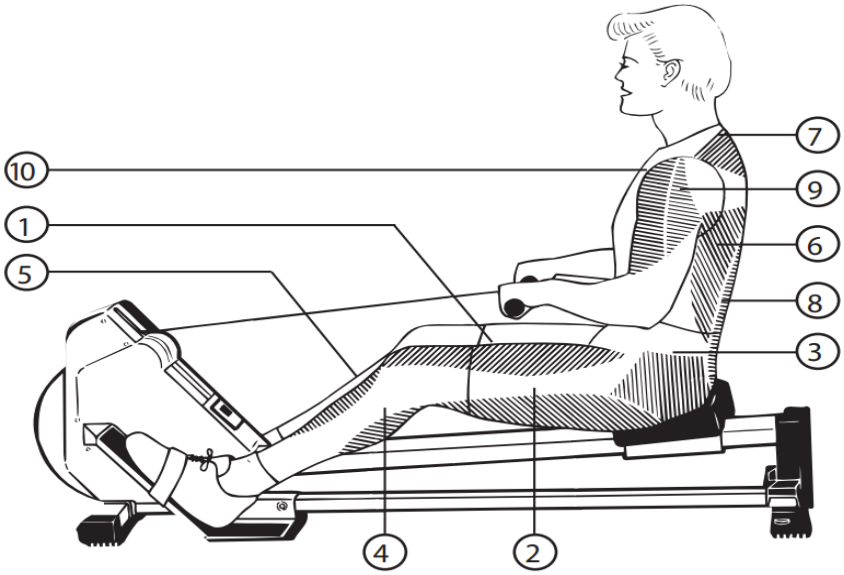
Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

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

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

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLI

Kód problému	Popis problému	Ověření problému	Řešení problému
E1	Na displeji se zobrazí chybová hláška E1.	Chyba motoru, nebo komunikačních kabelů.	Zkontrolujte propojení komunikačních kabelů. V případě přetrvávajícího problému kontaktujte servisní středisko.
E2	Na displeji se zobrazí chybová hláška E2	Nebyl detekován žádný signál z hrudního pásu během měření funkce BODY FAT.	Zkontrolujte baterie v hrudním páse, opakujte měření.

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	33
Bezpečnostné pokyny	34
Montáž trenažéru	35-43
Údržba	44
Návod k obsluze	45-56
Tipy na tréning	57-62
Sprievodca riešením problémov	63

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.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

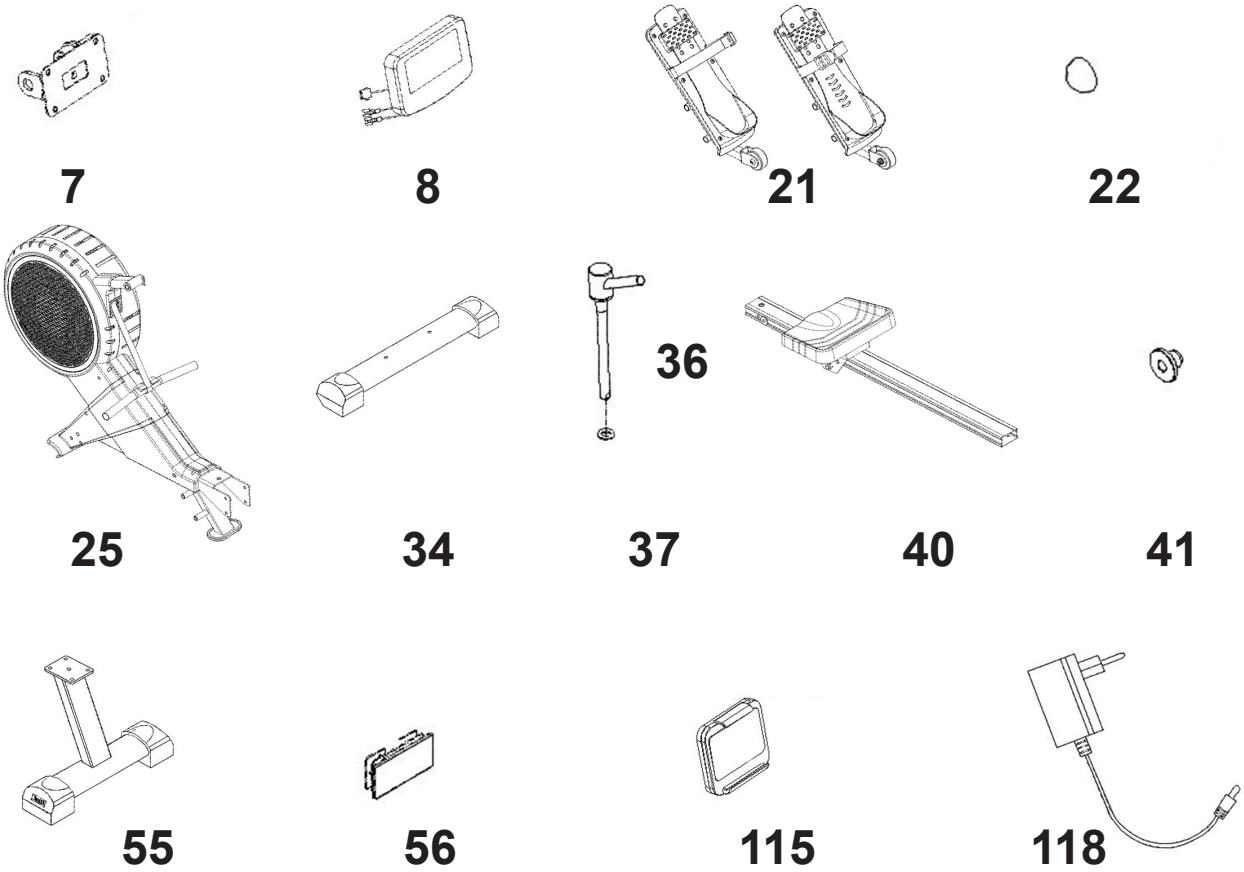
Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:
Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažér z elektrickej zásuvky.
Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Trenažér nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe, keď trenažér nevyužívate, odpojte ho z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
3. 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.
4. Trenažér je určený k použitiu pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený, preto je vybavený prívodným 9V/1A adaptérom s káblom napájania. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažéru môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom.
5. Vhodný napájací adaptér je 9V / 230V 1000mA.
6. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko alebo vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
7. Nemanipulujte s trenažérom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácii napájací kábel.
8. Kábel udržujte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vznietenia.
9. Trenažér majte umiestnený v dostatočne veľkom priestore, aby ste mohli trénovať pri plnom rozpätí madiel a nášľapov.
10. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri.
11. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
12. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
13. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
14. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
15. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
16. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
17. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na eliptickom trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

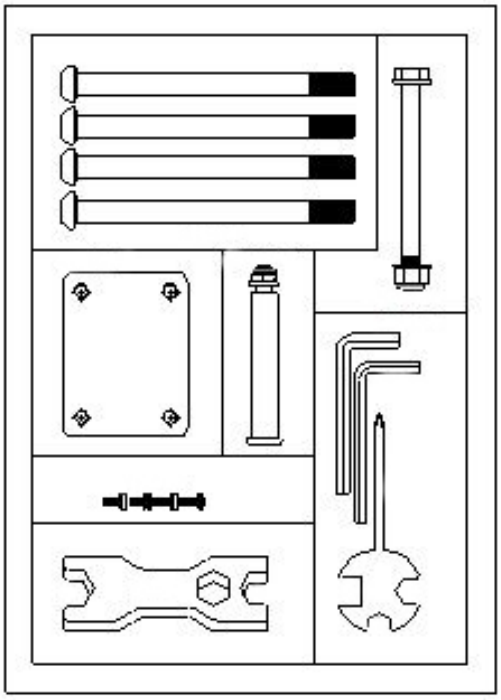
Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zostaviť podľa čísiel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textaci číslovkou v zátvorkách.

ZOZNAM DIELOV



ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
7	PLATFORMA PC KONZOLY	1
8	PC KONZOLA	1
21L/R	NÁŠĽAP	2
22	PLASTOVÁ KRYTKA	2
25	HLAVNÝ RÁM	1
34	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
36	ARETAČNÝ KOLÍK	1
37	PLOCHÁ PODLOŽKA	1
40	POJAZDOVÁ KOĽAJNICA	1
41	POJAZDOVÁ ZARÁŽKA	2
55	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
56	HLINÍKOVÁ ZÁTKA	1
115	DRŽIAK TABLETU	1
116	KRÍŽOVÉ SKRUTKY	4
117	PLATFORMA PRE DRŽIAK TABLETU	1
118	NAPÁJACÍ ADAPTÉR	1

MONTÁŽNA SADA



Trenažér disponuje v prednej časti transportnými kolieskami pre ľahký presun.

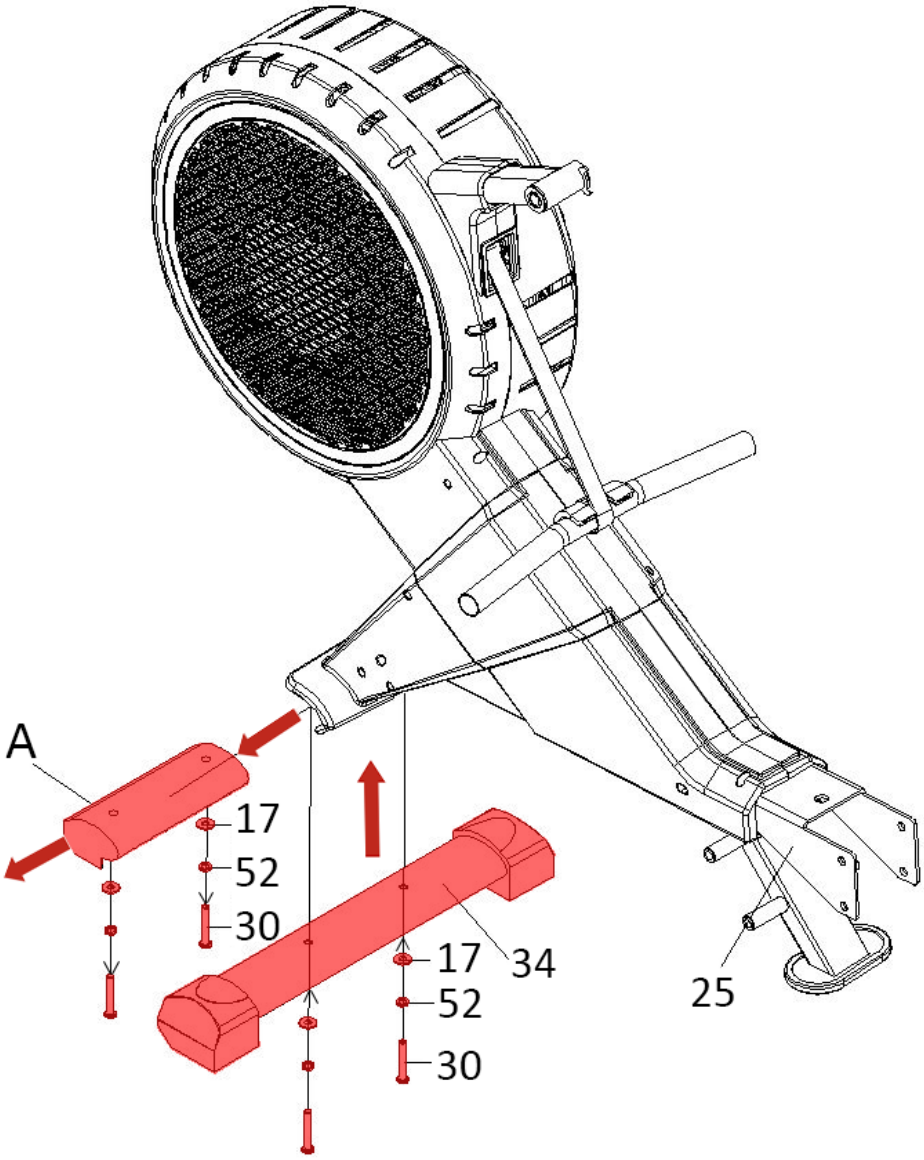
Upozornenie:

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:

Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie krok za krokom. Skontrolujte, či všetky vyobrazené diely pre montáž sú súčasťou balenia. Odporúčame montáž prevádzať pri asistencii 2 osôb.

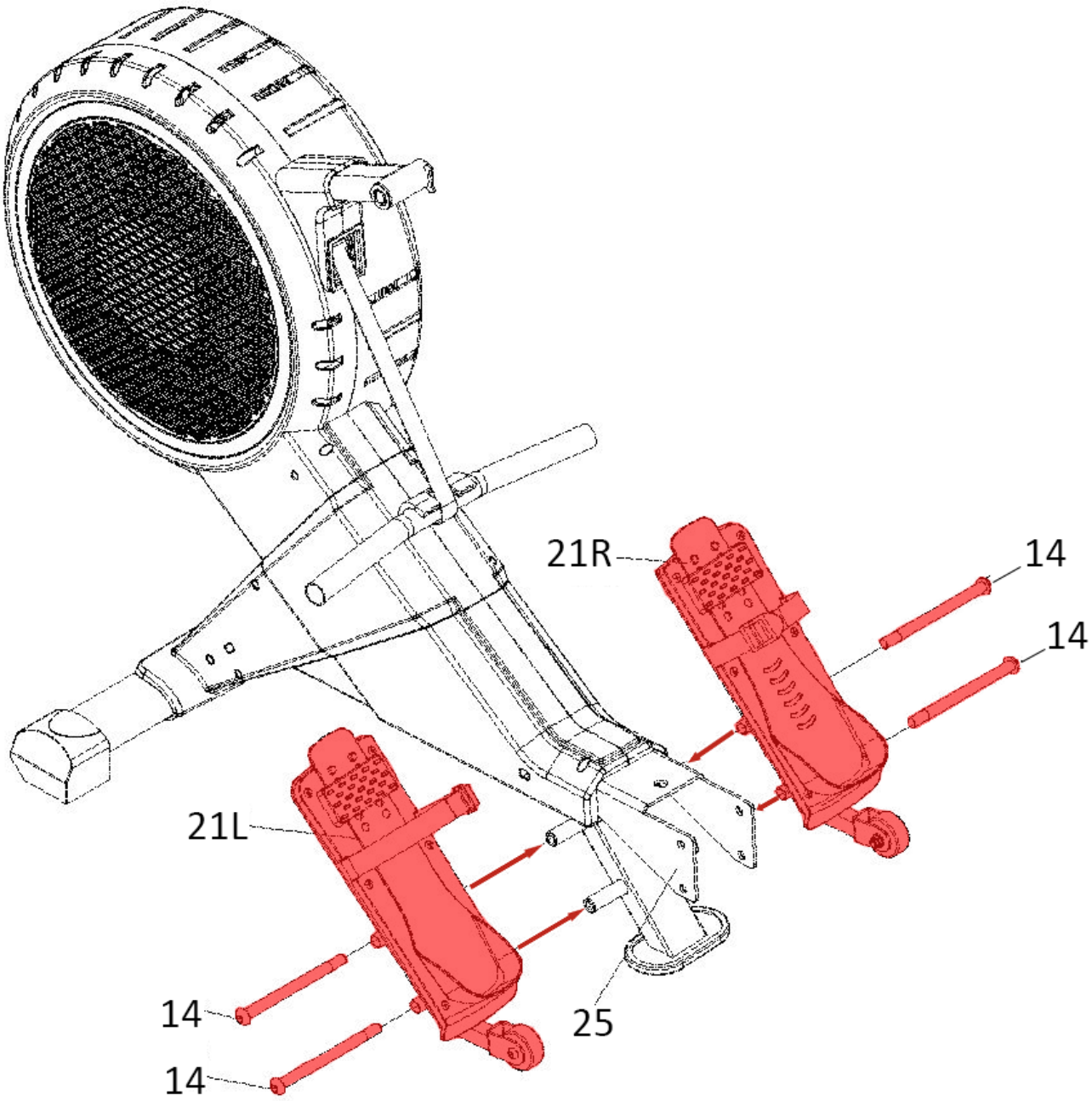
1. Vyberte všetky komponenty z krabice a prehľadne si ich po jednom zoraďte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.



Krok 1 - Montáž predného stabilizátora

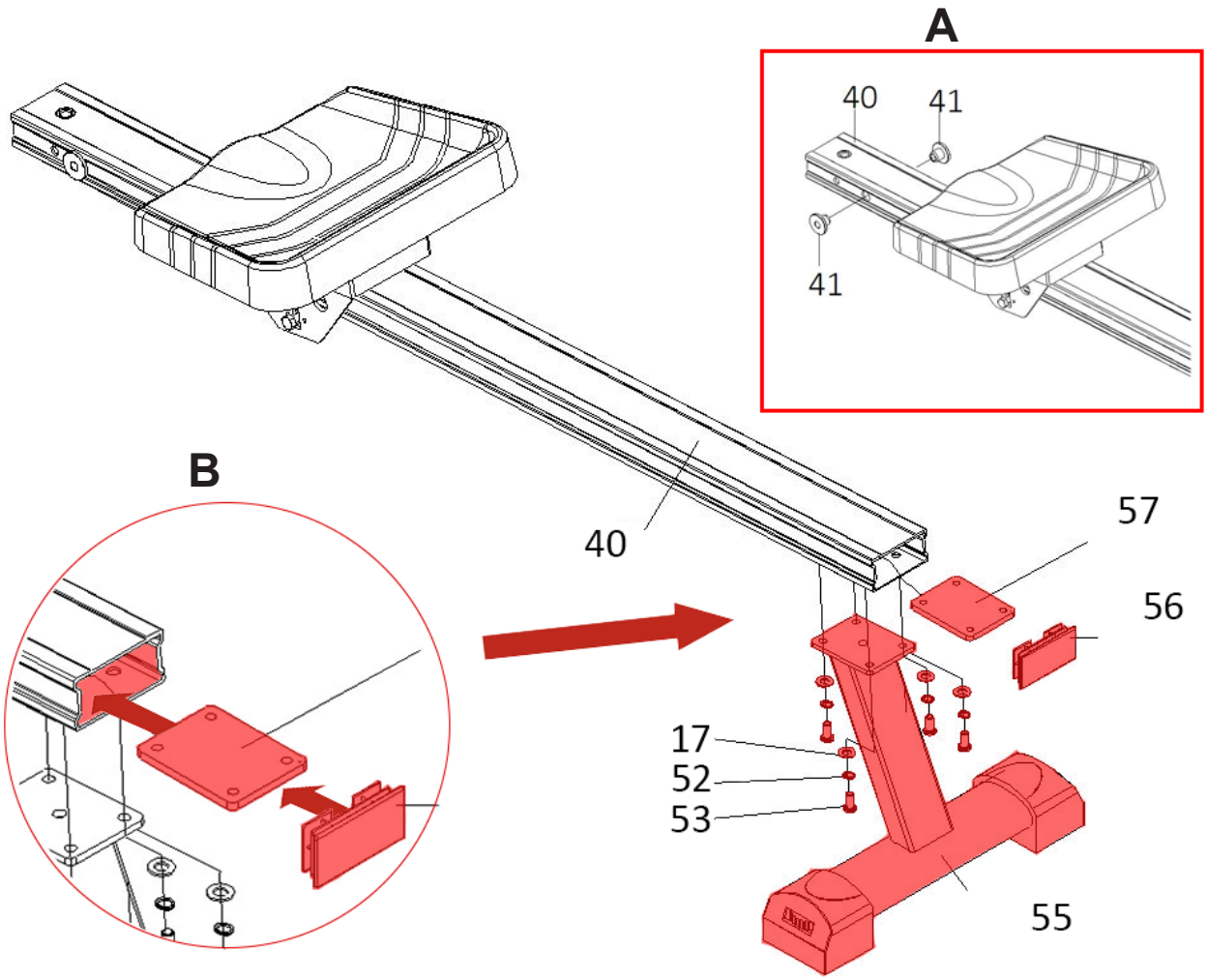
Pomocou imbusového kľúča odmontujte 2 skrutky (30), 2 pružinové podložky (52) a 2 ploché podložky (17) z plastovej výplne (A) z prednej časti hlavného rámu (25) a výplň (A) odstráňte. (Skrutky ani podložky nevyhadzujte!)

Pripevnite predný stabilizátor (34) k hlavnému rámu (25) pomocou práve odstránených skrutiek (30), pružinových podložiek (52) a plochých podložiek (17). Potom pevne dotiahnite imbusovým kľúčom.



Krok 2 - Montáž nášľapov

Pripevnite ľavý nášľap (21L) a pravý nášľap (21R) k hlavnému rámu (25) pomocou 4 skrutiek (14) a pevne ich utiahnite imbusovým kľúčom.

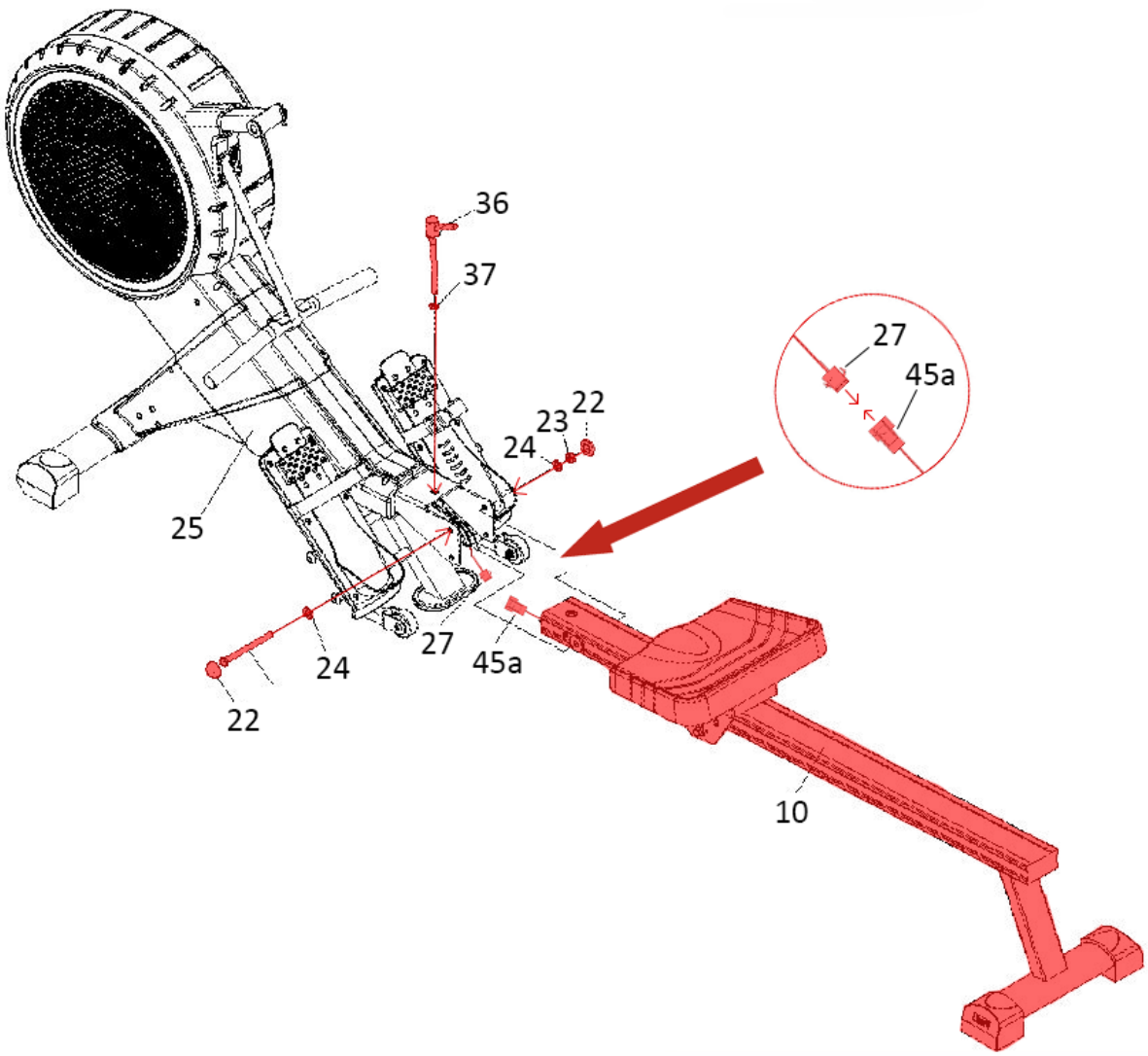


Krok 3 - Montáž zadného stabilizátora

Najprv vložte zarážky (41) do pojazdovej koľajnice (40), ako znázorňuje detail A.

Potom vložte doštičku so závitmi (57) do vnútornej časti pojazdovej koľajnice (40),ako znázorňuje detail B. Následne pripevnite zadný stabilizátor (55) k doštičke so závitmi (57) pomocou 4 imbusových skrutiek (53), 4 pružinových podložiek (52), 4 plochých podložiek (17) a utiahnite imbusovým kľúčom.

Zacvaknite hliníkovú krytku (56) na koniec pojazdovej koľajnice (40).

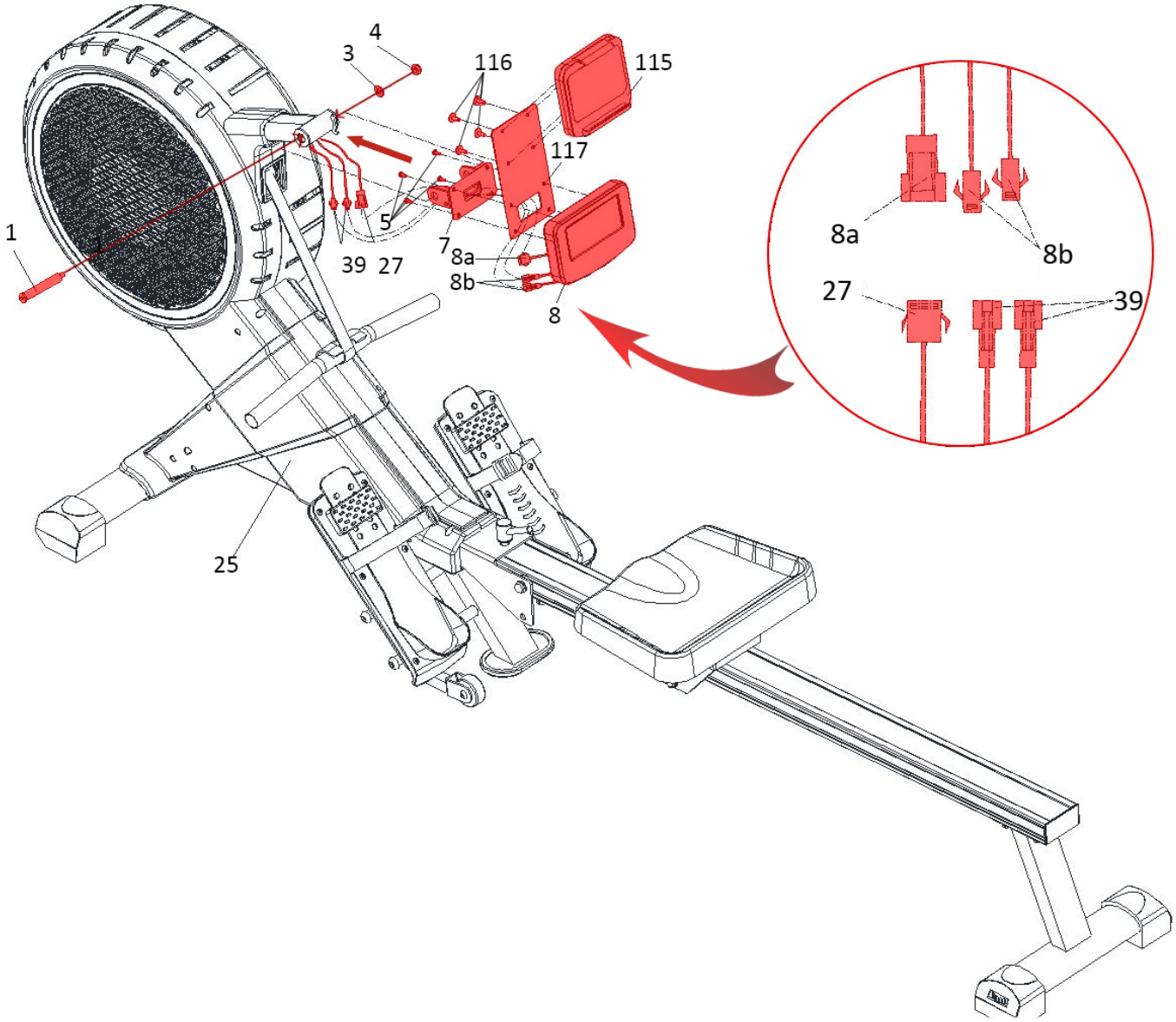


Krok 4 - Pripojenie pojazdové koľajnice

Prepojte kábel (45a) s predlžovacím káblom (27) a potom bezpečne uschovajte káble do pojazdnej koľajnice (40).

Nasaďte pojazdovú koľajnicu (40) do hlavného rámu (25) a zafixujte ju pomocou šesťhrannej skrutky (28) z každej strany jednou plochou podložkou (24) a nylonovou matkou (23), pevne utiahnite vidlicovým kľúčom. Následne na obe strany spoja nasaďte plastové krytky (22).

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



Krok 5 - Montáž PC konzole

Pomocou imbusovej skrutky (1), plochej podložky (3) a nylonovej matice (4) zafixujte platformu displeja (7) do hlavného rámu (25) a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom.

Potom prepojte kábel PC konzoly (8a) s predlžovacím káblom (27) a kábel PC konzoly (8b) s káblom senzora (39).

Pripevnite PC konzolu (8) a platformu pre držiak tabletu (117) do platformy displeja (7) pomocou 4 krížových skrutiek (5) a utiahnite krížovým skrutkovačom. Následne pripevnite držiak tabletu (115) k platforme pre držiak tabletu (117) pomocou 4 krížových skrutiek (116) a pevne utiahnite krížovým skrutkovačom.

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

POZNÁMKA:
Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Odporúčame prekontrolovať stav trenažéru ihneď po zostavení a najmä čistotu koľajníc viď 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, než vykonáte čistenie alebo údržbu, uistite sa, že je trenažér vypnutý a odpojený od elektrickej zásuvky!

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

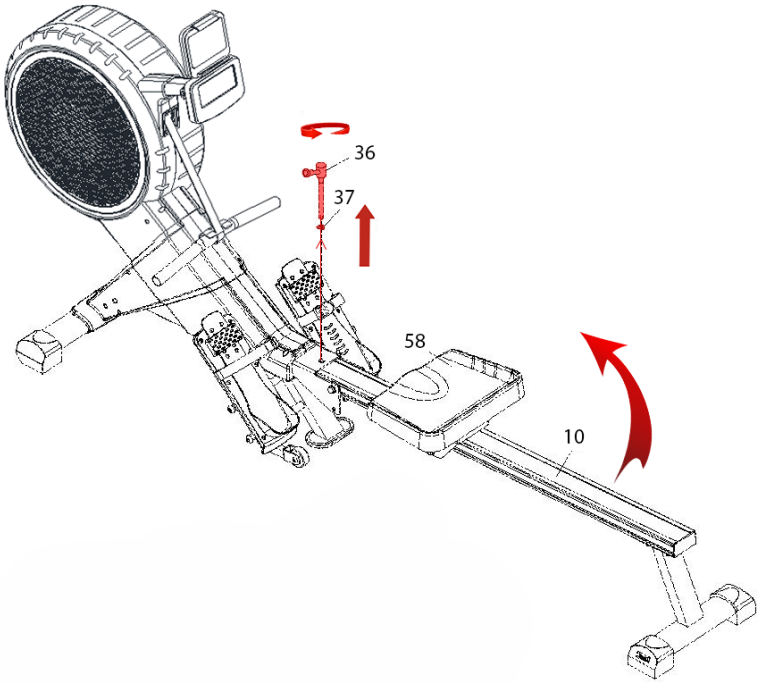
PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

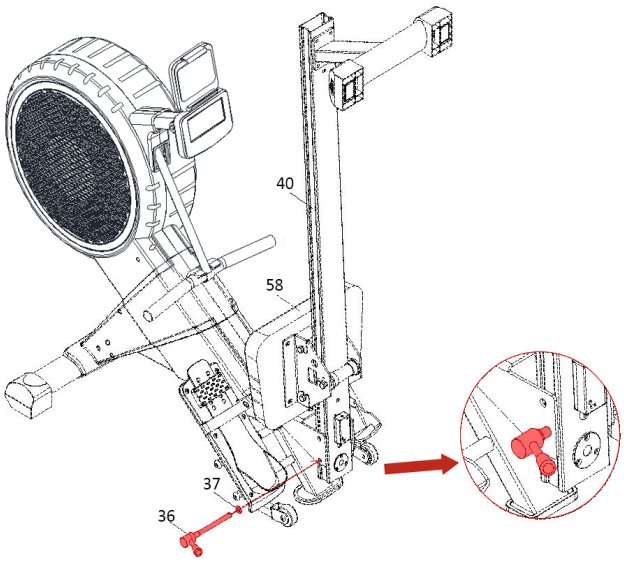
UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

ZLOŽENIE A PRESUN
Pre čo najnižšie nároky na priestor, možno tento model ľahko zložiť do úspornej polohy. Zloženie prevediete podľa nasledujúcich krokov.

1. Najskôr vytiahnite skrutku (36) a podložku (37)
2. Následne preložte pojazdovú lištu (40) do vertikálnej polohy.
3. Na záver vložte opäť skrutku (36) s podložkou (37) do otvoru tak, aby pojazdová lišta (40) zostala vo vertikálnej polohe, ako je vyobrazené na obrázku.

Následne pomocou pojazdových koliesok môžete trenažér ľahko presunúť.





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. Trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením.
10. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.
11. Maximálna nosnosť trenažéru je 135 kg.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ

TLAČIDLO HORE
pre zvyšovanie hodnôt
TLAČIDLO DOLE
pre znižovanie hodnôt
TIME /500m
DISTANCE
PULSE
SPM WATT
M F
MANUAL
WEIGHT
PROGRAM
HEIGHT
WATT
HRC
AGE
USER
CALORIE
TOTAL STROKES
ST./SP.
DISPLAY-ALT
ENTER
RECOVERY
RESET
trinfit
TLAČIDLO pre uzamknutie určité hodnoty
TLAČIDLO STOP / ŠTART
TLAČIDLO RESET
TLAČIDLO ENTER
FUNKCE RECOVERY
Potréningový program

POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlá NAHORU ^ / DOLŮ v:** Tlačidlá „Hore“ a „Dole“ slúžia na prechádzanie funkciami trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt. Počas tréningu pomocou týchto tlačidiel nastavujete úroveň záťaže.
2. **Tlačidlo ENTER:** Tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéru. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu. Počas tréningu na prepínanie hodnôt zobrazovaných na displeji.
3. **Tlačidlo RESET:** Stačením tohoto tlačidla vynulujete všetky zadávané hodnoty.
4. **Tlačidlo ST. / SP.:** Pri stlačení tohoto tlačidla spustíte alebo zastavíte tréning na PC konzole.
5. **Tlačidlo RECOVERY:** Stlačením spustíte program RECOVERY, ktorý vám ohodnotí vašu aktuálnu kondíciu. Cez toto tlačidlo sa po ukončení tréningu dozviete prostredníctvom hrudného pásu, aký je váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 pozri s. 55.
6. **Tlačidlo DISPLAY-ALT:** tlačidlo, ktoré slúži pre zafixovanie merané hodnoty pre sledovanie na displeji v priebehu veslovanie.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLE

STOP / MANUAL / PROGRAM / H.R.C. / RACE / USER: Zobrazuje zvolený program / režim
TIME / 500M: Ukazuje čas potrebný pre najazdenie 500 metrov pri aktuálnej rýchlosti, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minút.
TIME: Čas tréningu, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minút.
SPM: Počet záberov za minútu, zobrazované hodnoty 0 - 999 záberov.
DISTANCE: Prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu, zobrazované hodnoty: 0 - 9999 km.
TOTAL STROKES: Celkový počet záberov, zobrazované hodnoty 0 - 99999 záberov.
STROKES: Počet záberov od začiatku cvičenia, zobrazované hodnoty 0 - 9999 záberov.
WATTS: Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch, zobrazované hodnoty 0 - 899 W.
CALORIES: Počet spálených kalórií, zobrazované hodnoty 0 - 9999 kcal.
PULSE: Aktuálna tepová frekvencia - nutnosť pripojenia analógového hrudného pásu, zobrazované hodnoty 40 - 240 tepov za minútu.
LOAD: Aktuálne nastavená záťaž

Funkcia SCAN: pri zapnutí trenažéra sa vám budú po 6 sekundách zobrazovat hodnoty: TIME (čas) -> DISTANCE (vzdialenosť) -> PLUS (pulz) -> SPM/WATT (počet ťahov za minútu / Watty) -> CALORIE (kalórie) -> Strokes/TOTAL Strokes (ťahy / celkovej ťahy). Prostredníctvom tlačidla Display-ALT zafixujete vami požadovanú hodnotu pre sledovanie v priebehu veslovanie.

V sekcii displeja, kde máte na výber z dvoch hodnôt, ako je tomu napríklad u TIME / TIME/500M (čas / čas na 500 m), SPM/WATT (počet ťahov za minútu / Watty), Strokes/TOTAL Strokes (ťahy / celkovej ťahy) si môžete meniť hodnoty prostredníctvom tlačidla ENTER

Ďalšie informácie

Automatické zapnutie a vypnutie trenažéra
Pokiaľ užívateľ stlačí akékoľvek tlačidlo na PC konzolu trenažéri, trenažér sa automaticky ihneď zapne. Pokiaľ trenažér nebude v pohybe a nestlačíte sa žiadne tlačidlo po dobu 4 min., trenažér prejde do režimu spánku.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) RÝCHLY ŠTART
B) MANUAL - REŽIM PIDĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
C) PROGRAM - PREDNASTAVÉNÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV
D) ZÁVODNÝ TRÉNINGOVÝ REŽIM (RACE)
E) HRC - PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE
F) UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
G) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Vyberte si vhodný tréningový program, či režim: (MANUAL) / prednastavené programy (PROGRAM) / program ovládaný podľa tepovej frekvencie (H.R.C) / WATT program / Užívateľské programy

Užívatelia si môžu pre cvičenie zvoliť rôzne režimy ovládania, viď popis režimov nižšie.

A) RÝCHLY ŠTART

Stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning, prípadne môžete po zapnutí trenažéra začať veslovať. V priebehu tréningu môžete zvyšovať / znižovať záťaž prostredníctvom tlačidiel HORE / DOLE na PC konzole. Na displeji sa budú zobrazovať aktuálne hodnoty.

Stlačením tlačidla START / STOP tréning ukončíte.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^ / v na PC konzole.

B) MANUAL (P1) - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

V tomto režime podľa odpočtu cieľovej hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie) si môžete navoliť odpor záťaže v rozsahu 1 - 16 a môžete si nastaviť cieľové hodnoty ako je úroveň záťaže (RESISTANCE), čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), počet záberov (Strokes), kalórie (CALORIES), či tepovú frekvenciu (PULSE).

Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE si zvolíte funkciu MANUAL (P1) a potvrdíte tlačidlom ENTER. Tlačidlami HORE a DOLE vyplníte osobné nastavenia a opäť potvrdíte stlačením ENTER.

Postupne sa zobrazia nasledujúce hodnoty: Hodnota odporu 1 - 16, čas, vzdialenosť, kalórie a tepová frekvencia. Tlačidlami HORE a DOLE opäť nastavíte požadované hodnoty (po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 a následne sa tréning ukončí).

Následne spustíte váš tréning tlačidlom START / STOP a cez tlačidlá HORE / DOLE si na PC konzole môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku výberu.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^ / v na PC konzole.

C) PROGRAM - PREDNASTAVENÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV

Tu si môžete vybrať jeden z 11 prednastavených programov, ktoré ponúkajú rôzne záťažové profily. Tieto profily sú určené pre budovanie kondície a spaľovanie tuku.

Stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE si zvolíte funkciu PROGRAM, vyberiete si záťažový profil P2 -P12, potvrdíte tlačidlom ENTER. Tlačidlami HORE / DOLE si môžete nastaviť hodnoty pre čas, vzdialenosť, kalórie a počet záberov.

Stlačením tlačidla START / STOP môžete začať tréning (po dotrénovaní prednastaveného programu sa následne tréning sám ukončí).

Prostredníctvom tlačidiel HORE / DOLE si vyberiete tréningový profil a potvrdením tlačidla ENTER môžete začať tréning. Cez tlačidlá HORE / DOLE si na PC konzole môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte. Tlačidlom RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku výberu.

Začiatočníkom odporúčame trénovať s nižšou úrovňou záťaže a postupne ju zvyšovať. Po niekoľkých úspešných tréningoch môžete do tréningu zaradiť aj programy s vyššou intenzitou tréningu a vyššou úrovňou záťaže.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^ / v na PC konzole.

D) WATT - PROGRAM PODĽA VYNALOŽENEJ ENERGIE

Princíp WATT programu:
WATT program je špeciálny program (P14), ktorý dokáže regulovať záťaž v závislosti na prednastavenej cieľovej hodnote wattu.

Keď si teda nastavíte cieľovú hodnotu wattu, tak trenažér postupne zvyšuje záťaž a núti cvičenca zaberať tak, aby dosiahol prednastavené cieľové hodnoty.

Pokiaľ však používateľ dosiahne pri tréningu vyššie hodnoty wattu, než je prednastavená cieľová hodnota, tak trenažér automaticky postupne znižuje záťaž, až sa opäť dostane na prednastavenú cieľovú hodnotu.

Tlačidlami HORE / DOLE vyberte program WATT (P14) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Rozsvieti sa pole TIME (čas) a pomocou tlačidiel HORE / DOLE nastavte dĺžku tréningu a potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnakým spôsobom nastavte aj vzdialenosť tréningu (DISTANCE). Rozbliká sa pole WATT, pomocou tlačidiel HORE / DOLE nastavte požadovanú hodnotu wattov a zahájte tréning stlačením tlačidla START / STOP.

Tréning ukončíte stlačením tlačidla START / STOP, tlačidlom RESET vymažete zobrazované hodnoty a zobrazí sa úvodná obrazovka.

E) H.R.C PROGRAM - RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE

Stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE si zvolíte funkciu H.R.C (P15-18) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Prostredníctvom tlačidiel ^ / v si vyberiete tréningový profil 65%, 75%, 85% či Target heart rate (cieľová tepová frekvencia) a potvrdením tlačidla ENTER a stlačením tlačidla START / STOP môžete začať tréning (po dotrénovaní vybraného H.R.C programu sa následne tréning sám ukončí).

a) 65% - určený pre efektívne spaľovanie tuku
b) 75% - určený pre udržanie zdravej kondície
c) 85% - určený pre športovcov a budovanie aktívnej kondície
d) T.H.R. - môžete si vybrať cieľovú tepovú frekvenciu podľa Vášho zadania

Cez tlačidlá ^ / v si na PC konzole môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte.

Programová sekvencia:

Na konzole môžete nastaviť hodnotu odporu, ktorá umožňuje užívateľovi udržiavať stabilné cvičenie v cieľovom pulze.

Ak používateľ cvičí so srdcovým tepom pod cieľovou tepovou frekvenciou, odpor sa automaticky zvýši o 1 úroveň za každých 30 sekúnd.

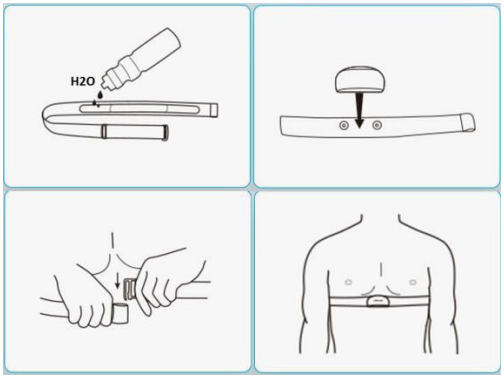
Ak je srdcový tep užívateľa vyššie ako cieľová hodnota srdcového tepu, odpor automaticky klesne o 1 úroveň za každých 15 sekúnd. Ak odpor už dosiahol najnižšiu úroveň “1” a srdcový tep užívateľa je stále nad prednastavenú cieľovou hodnotou srdcového tepu, bude po 30 sekundách upozornený signálom zvukového alarmu a konzola automaticky dokončí cvičebný program.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^/v na PC konzole.

FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Snímánie tepu cez hrudný pás:

1. Navlhčite diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač
3. Nasaďte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníku.
4. Počkajte pár sekúnd kým sa východisková hodnota tepu načíta na displeji. Spojenie prebehne automaticky, nie je treba nič zapínať.



Políčko PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom hrudného analógového pásu o frekvencii 5 kHz s nekódovanou frekvenciou.

TIP: Pri nefunkčnosti snímánia doporučujeme prekontrolovať stav baterií v páse.

D) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

Tieto programy (P19 - P22) vám umožnia vytvoriť si vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmente navolíte, kedy chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž podľa vašich predstáv.

Tento program ponúka 20 segmentov, z ktorých môže užívateľ zostavovať cieľový tréningový program. Akonáhle je program nastavený, uloží sa do počítača a môžete pokračovať v programe stlačením tlačidla START / STOP.

Nastavenie užívateľského programu:

Krok 1: Tlačidlami HORE alebo DOLE vyberte na displeji U1 - U4 a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Zobrazí sa grafika pre nastavenie záťažového profilu pre prvý segment.

Krok 2: Pomocou tlačidiel HORE a DOLE si navoľte požadovanú úroveň záťaže pre prvý segment, maximálna úroveň záťaže je 16, následne potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnako postupujte pri ostatných poliach 2-20.

Krok 3: Po nastavení všetkých polí záťaže dokončite dlhým stlačením tlačidla ENTER. Následne zvoľte cieľový čas, vzdialenosť, kalórie a počet záberov cvičení tlačidlami HORE a DOLE a opäť potvrďte tlačidlom ENTER.

KROK 4: Stlačením tlačidla START / STOP zahájite vami navolený program.

Po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 alebo nastavenej hodnote a následne sa tréning ukončí. V priebehu tréningu môžete úroveň záťaže upravovať tlačidlami ∧ / ∨, nová hodnota sa vždy zobrazí na displeji.

Tlačidlom START / STOP môžete cvičenie ukončiť a tlačidlom RESET sa vrátite do režimu výberu.

REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM

Po ukončení tréningu môžete cez režim RECOVERY zistiť vašu aktuálnu kondíciu. Tento režim po stlačení tlačidla RECOVERY zmeria vašu tepovú frekvenciu po dobu 1 minúty a následne po prebliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6. Nižšie si podľa tabuľky môžete vyhodnotiť váš výsledok

Hodnotenie srdečného rytmu	Stav srdečného rytmu užívateľa	Rozdielna hodnota srdečného rytmu (pred a po testovaní)
F1	vynikajúci	Viac než 50
F2	veľmi dobrý	40-49
F3	normálne	30-39
F4	uchádzajúci	20-29
F5	potreba viac cvičenia	10-19
F6	nedostatok cvičenia	menej než 10

Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na predvolenú obrazovku displeja.

MERANIE TELESNÉHO TUKU (BODY FAT)

Funkcia BODY FAT (P13) slúži k čisto orientačnému odhadu telesného tuku podľa telesných parametrov vášho tela ako je pohlavie, výška, hmotnosť a vek.

Stlačením tlačidiel HORE / DOLE vyberte funkciu BODY FAT (P13) a potvrďte tlačidlom ENTER. Tlačidlami HORE / DOLE vyberte pohlavia (M = male = muž, F = female = žena) a potvrďte tlačidlom ENTER. Ďalej postupne nastavte hodnoty pre váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a vek (AGE).

Uistite sa, že máte správne nasadený hrudný pás a tlačidlom START / STOP spustite meranie. Počas merania sa nehýbte a buďte v pokoji. Po cca 8 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok.

Upozornenie: Tento program funguje iba nasadeným analógovým hrudným pásom o frekvencii 5kHz s nekódovanou frekvenciou.

G) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Pre zpríjemnenie Vašeho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutie výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostrednictvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie chytrého telefónu

Pripojte chytrý telefón / tablet zapnutím Bluetooth na vašom telefóne / tabletu a vyhľadajte trenažér. Po vyhľadaní sa pripojte k trenažéru.

Tréningové aplikácie

Vačšina dostupných aplikácií je k stiahnutiu k dispozicií zdarmo a to ako pre Android (Google play), tak aj pre iOS (Apple store). Aplikácie vám môžu ponúknuť celú radu nových tréningových tratí, ktoré rozšíria programovú ponuku, ale často i radu videotréningov a máp, ktoré si môžete samostatne vytvárať prostredníctvom systému na princípe Google Maps.

Kinomap

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany a preto doporučujeme vyzkúšať, či je váš tablet či telefón s konkrétnou aplikaciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niesť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.

AKO TRÉNOVAŤ?

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

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

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

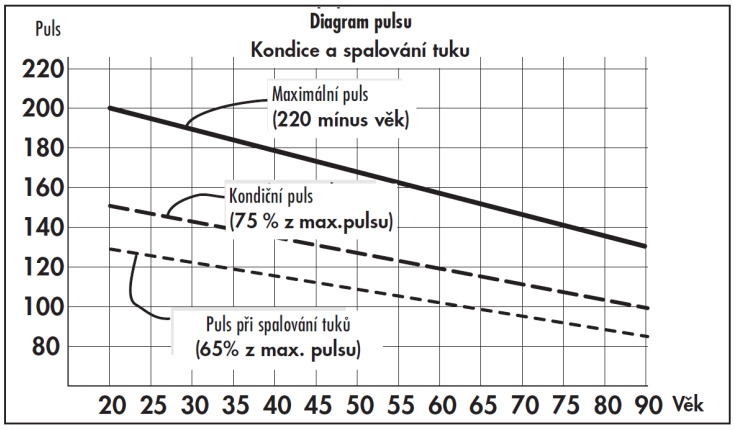
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

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



ROZSAH ZÁŤAŽE

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

Doporučenie:

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

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

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

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

NA ČO SI DAŤ PRI CVIČENÍ POZOR

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

Fáza správnej techniky jazdy

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

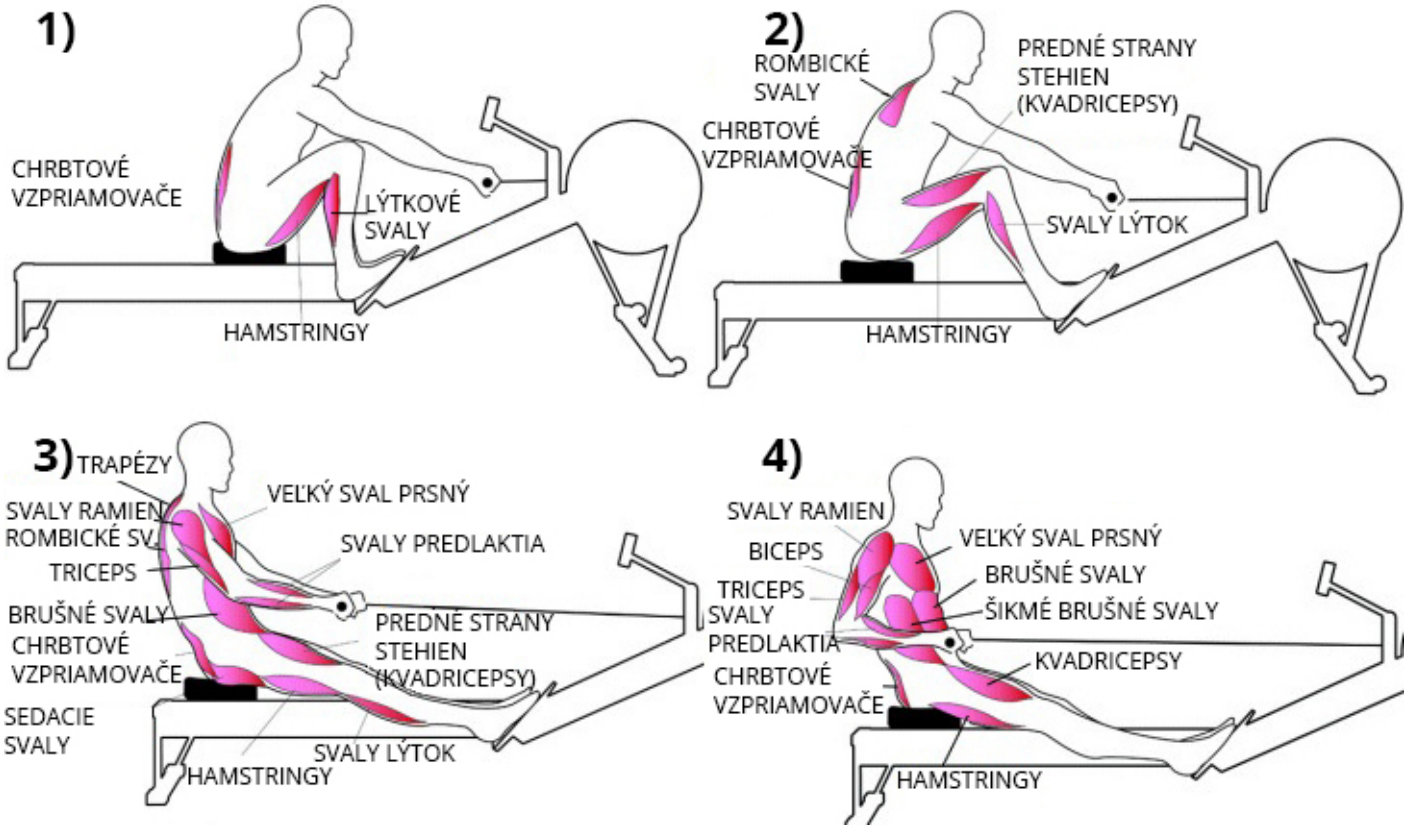
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

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

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

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

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



ROZCVIČENIE

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

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

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

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

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

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

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

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

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané “zkľudňovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.
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. Vedľa individuálneho plánu svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači trenažéru vyvolať integrované tréningovej programy.

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

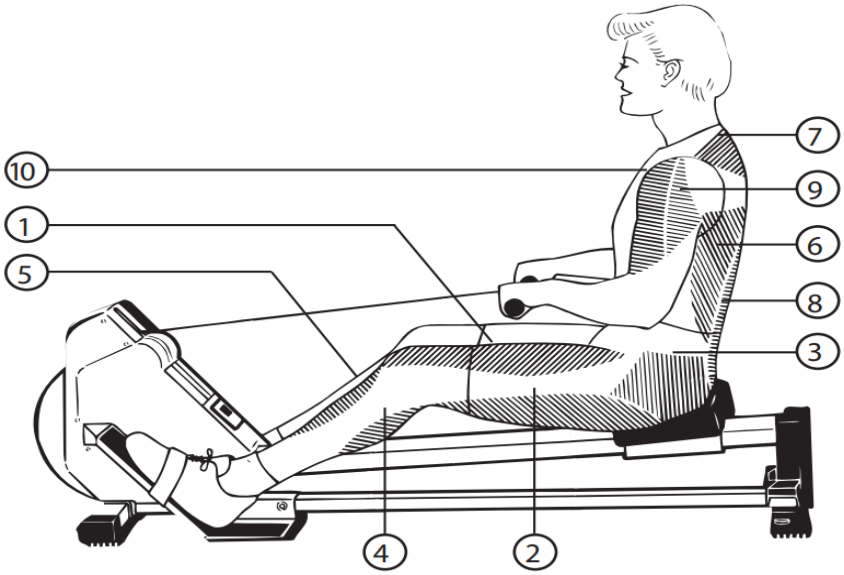
Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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.

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLE

Kód problému	Popis problému	Overenie problému	Riešenie problému
E1	Na displeji sa zobrazí chybová hláška E1.	Chyba motora, alebo komunikačných káblov.	Skontrolujte prepojenie komunikačných káblov. V prípade pretrvávajúceho problému kontaktujte servisné stredisko.
E2	Na displeji sa zobrazí chybová hláška E2.	Nebol detekovaný žiadny signál z hrudného pásu počas merania funkcie BODY FAT.	Skontrolujte batérie v hrudnom páse, opakujte meranie.

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