CZ SK

TRINFIT MONTA C200

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-16
Údržba	17
Návod k obsluze	18-21
Tipy na trénink	22-25
Průvodce řešením problémů	26

SK

Obsah	27
Bezpečnostné pokyny	28
Montáž trenažéru	29-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-46
Tipy na tréning	47-50
Sprievodca riešením problémov	51

Upozornění:

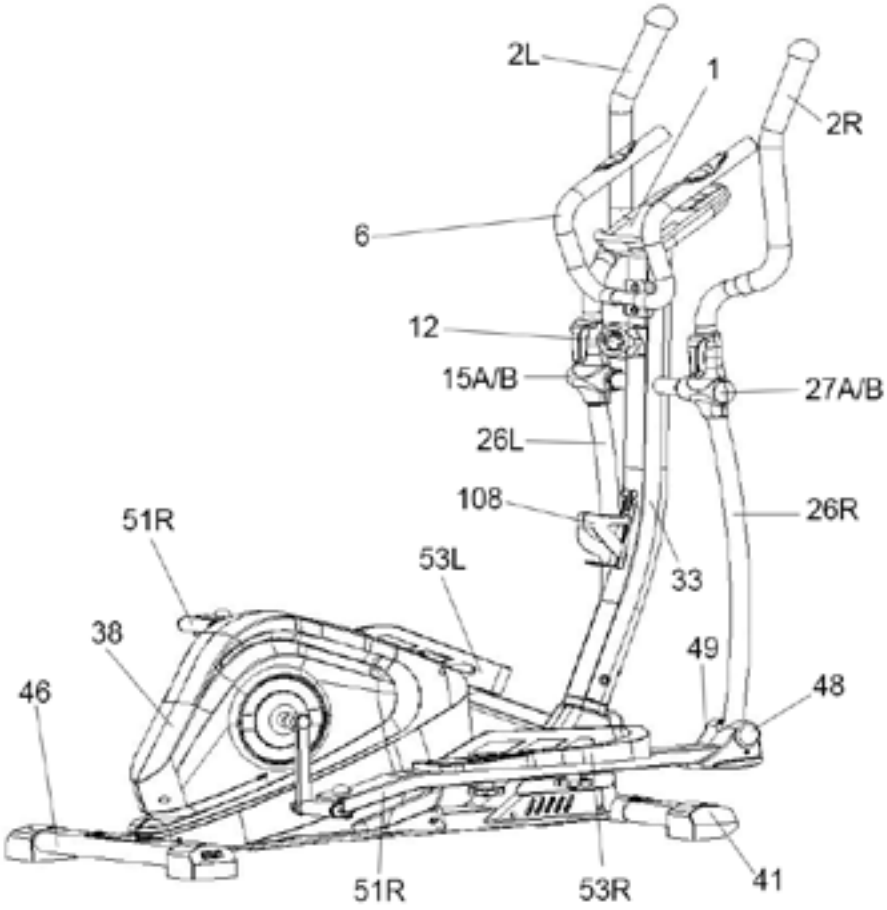
1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

Při používání vašeho trenažéru je 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 mějte umístěn v dostatečně velkém prostoru, abyste mohli trénovat při plném rozpětí madel a nášlapů.
4. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených.
5. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
6. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
7. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
8. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
9. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
10. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
11. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na eliptickém trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

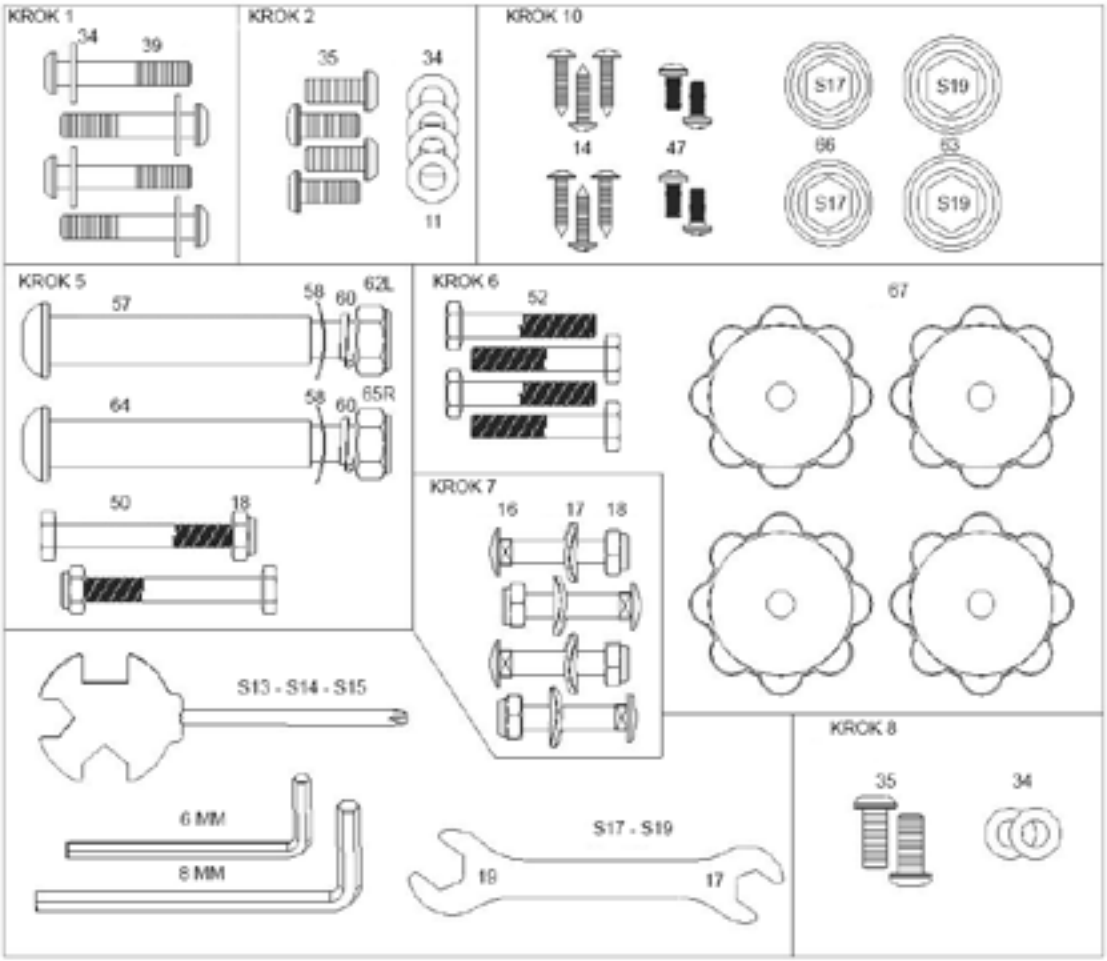
Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.



SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLE	1	38	HLAVNÍ RÁM	1
2L	LEVÉ MADLO	1	41	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
2R	PRAVÉ MADLO	1	46	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
6	PEVNÁ STŘEDOVÁ MADLA	1	48	PLASTOVÝ KRYT	2
12	REGULÁTOR ZÁTĚŽE	1	49	PLASTOVÝ KRYT	2
15A/B	PLASTOVÝ KRYT	2	51L	LEVÁ TRUBKA PEDÁLU	1
26L	LEVÉ POHYBLIVÉHO RAMENO	1	51R	PRAVÁ TRUBKA PEDÁLU	1
26R	PRAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	53L	LEVÝ PEDÁL	1
27A/B	PLASTOVÝ KRYT	2	53R	PRAVÝ PEDÁL	1
33	PŘEDNÍ SLOUPEK	1	108	DRŽÁK NA LAHEV	1

MONTÁŽNÍ SADA



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

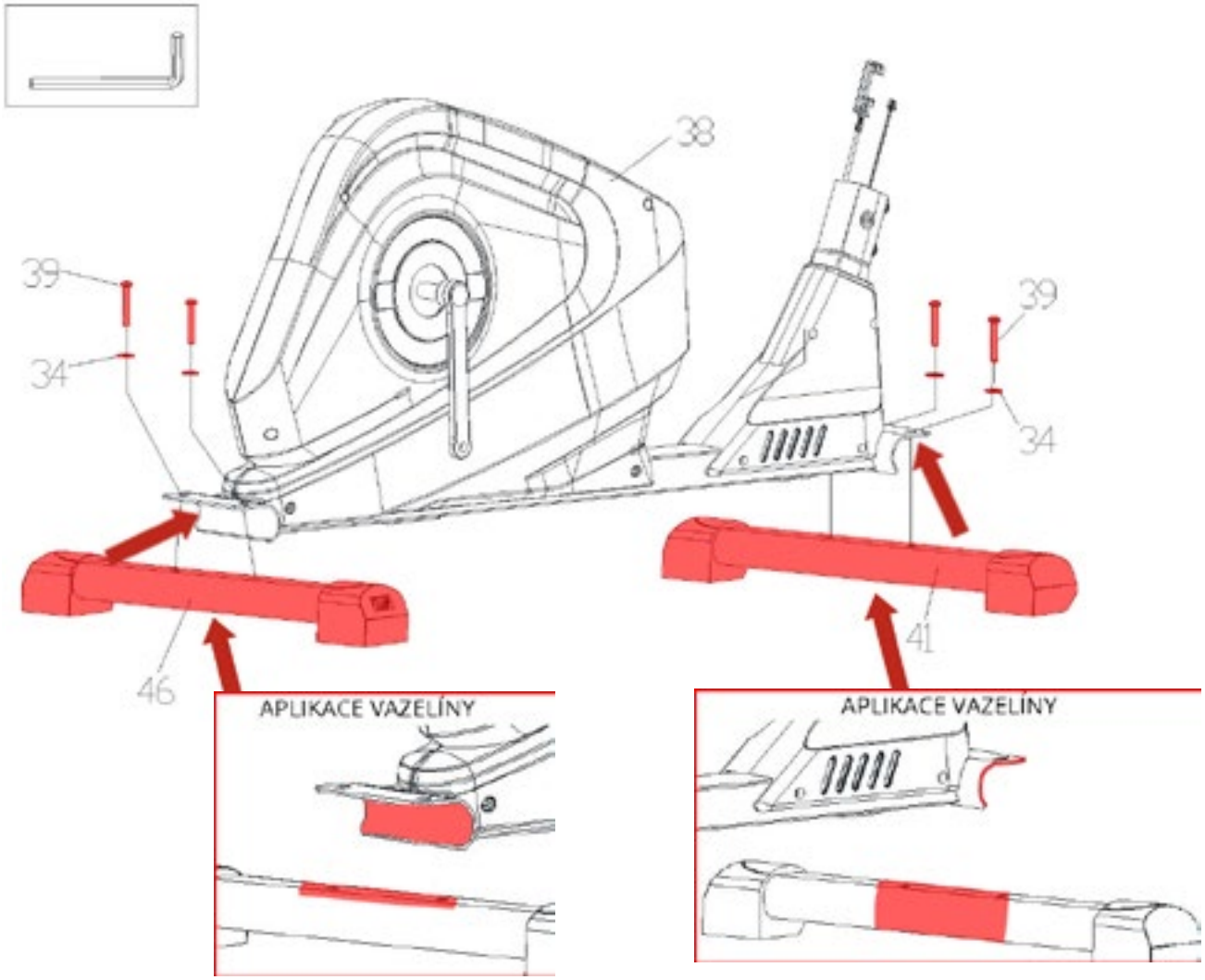
Upozornění:

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

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

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

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



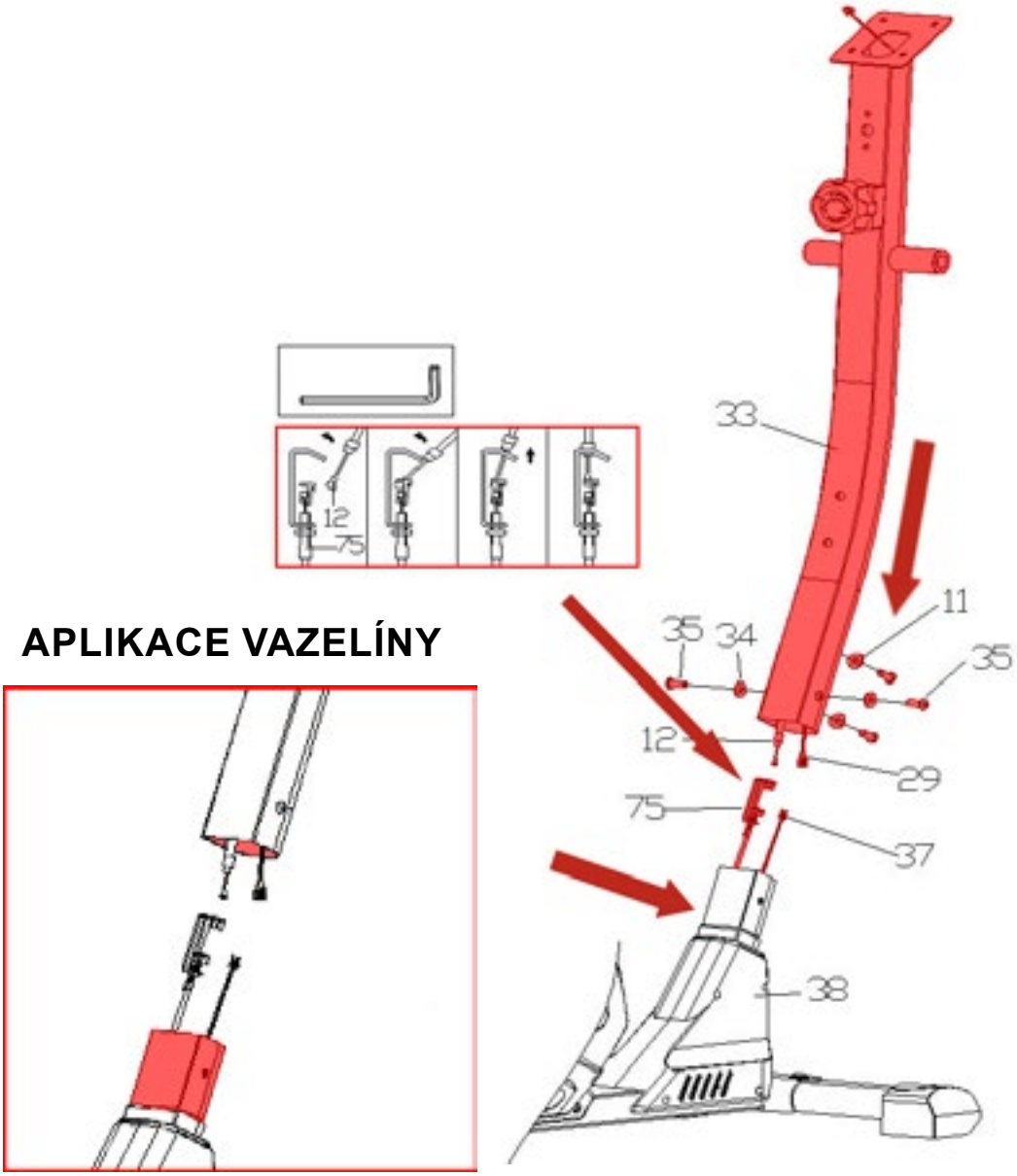
Krok 1 - Montáž stabilizátorů

Odstraňte veškerý obalový materiál.

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního (41) a zadního stabilizátoru (46) s hlavním rámem (38) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Připevněte přední stabilizátor (41) a zadní stabilizátor (46) k hlavnímu rámu (38) pomocí 4 šroubů (39), 4 podložek (34) a pevně je utáhněte imbusovým klíčem.

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené



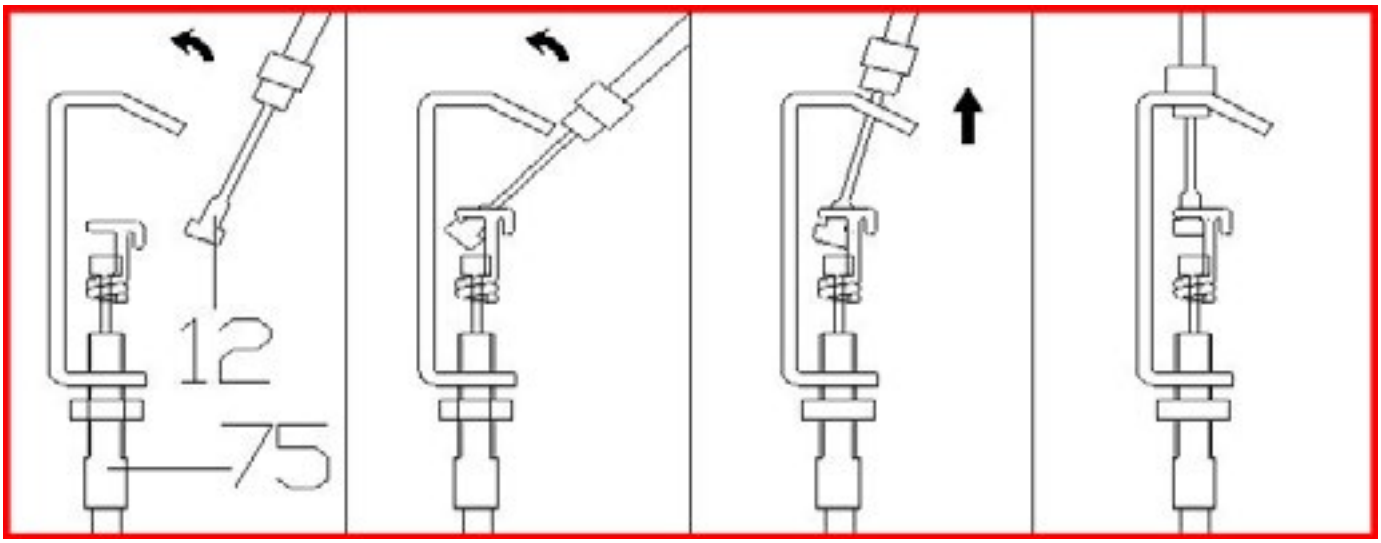
Krok 2 - Montáž předního sloupku a propojení kabelů PC konzole

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního sloupku (33) s hlavním rámem (38) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Propojte horní část kabelu PC konzole (29) se spodní částí kabelu PC konzole (37) vedoucí z hlavního rámu (38). Ujistěte se, že žádný z pinů není ohnutý, mohlo by dojít k poškození drátu PC konzole.
Spojte spodní část lanka ovládání zátěže (75) s vrchní částí lanka (12) tak, **jak je zobrazeno na detailu na následující straně návodu.**
Nasuňte přední sloupek (33) na hlavní rám (38) a zafixujte jej čtyřmi šrouby (35), dvěma plochými podložkami (34) a dvěma prohnutými podložkami (11). Šrouby zatím pevně neutahujte.

Poznámka: Šrouby (35) z tohoto kroku utáhněte až po kroku 4.
Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

FÁZE 1 FÁZE 2

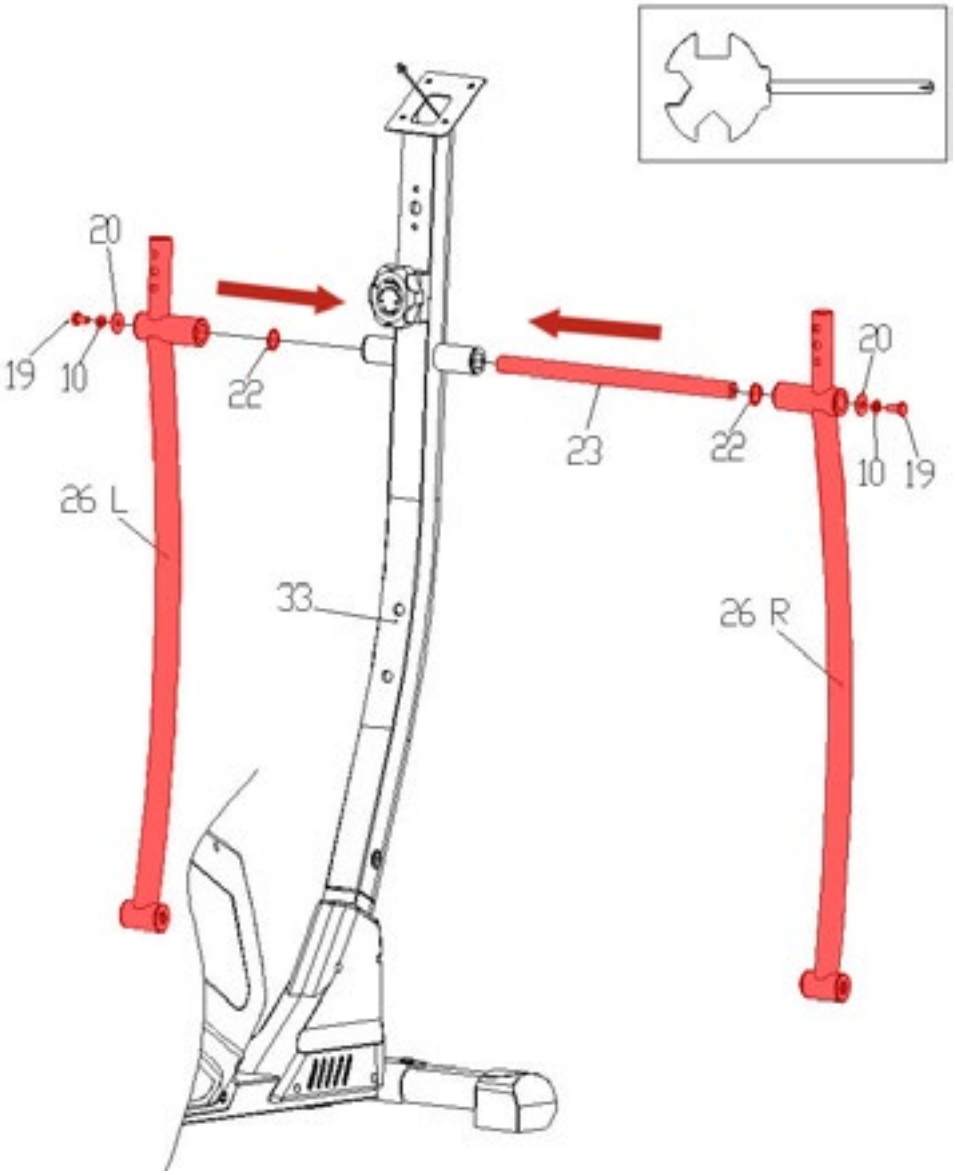


Krok 3 - Detail spojení lanka regulace zátěže

Při spojování lanka regulace zátěže otočte otočným regulátorem zátěže do krajní polohy, tak aby se lanko ve spodní části co nejvíce vysunulo.

Při samotném spojování lanka je nutno dodržet dvě fáze:
1. zaháknout konec horního lanka do pohyblivé vnitřní části lankové spojky,
2. silou natáhnout a zajistit lanko/bowden do otvoru/drážky na okraji lankové spojky.

Jedině tak vytvoříte potřebné předpětí celému lanovodu a pouze tak se bude správně přenášet otáčivý pohyb regulátoru po lanku k magnetické brzdě u setrvačníku uvnitř stroje.



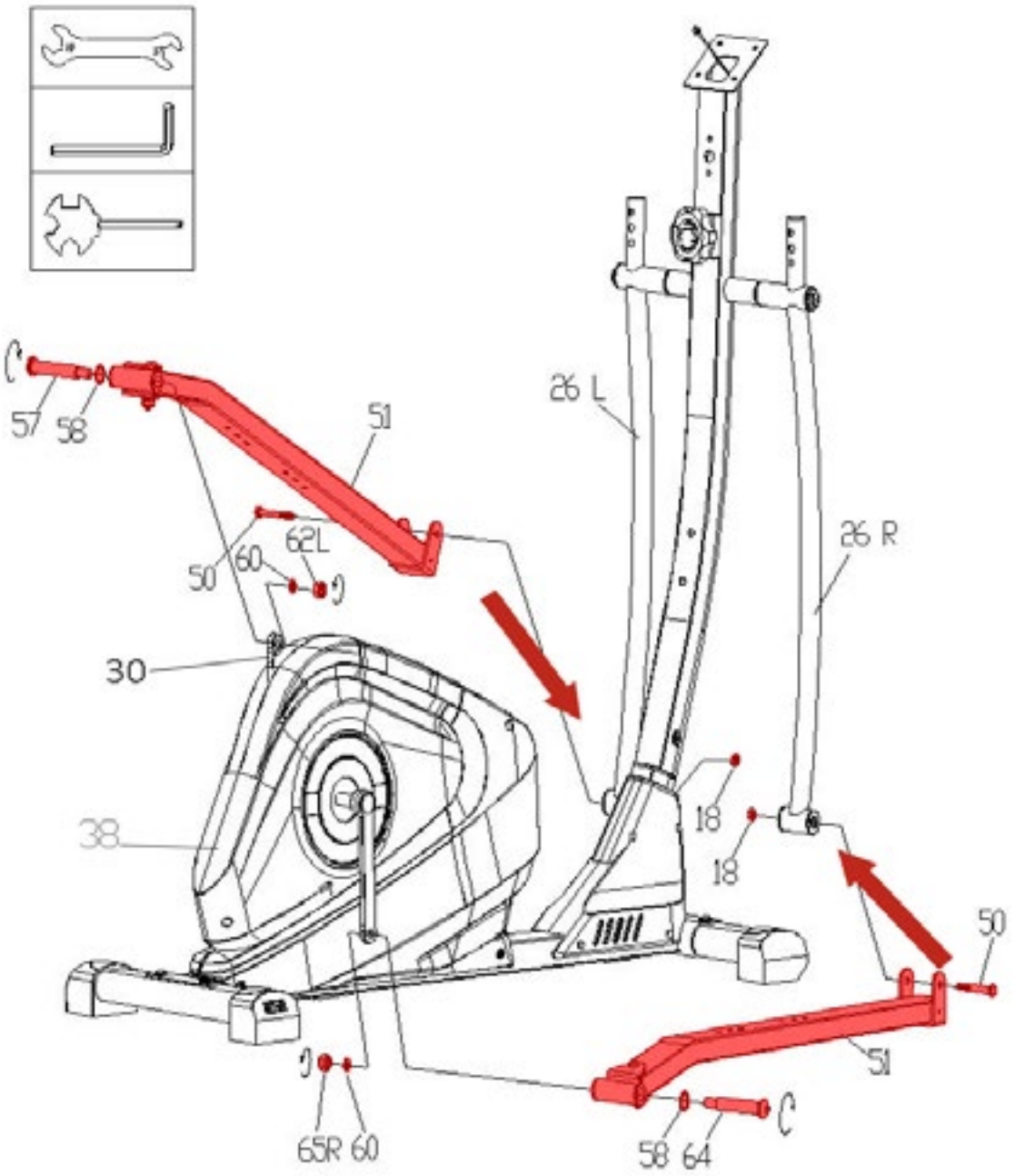
Krok 4 - Montáž pohyblivých ramen

Vložte středovou osu (23) do upevňující trubky na předním sloupku (33) a následně na ní z obou stran nasuňte plochou podložku (22).

Poté na osu (23) nasaďte levé pohyblivé rameno (26L) a pravé pohyblivé rameno (26R). Pohyblivá ramena připevněte dvěma plochými podložkami (20), dvěma pružinovými podložkami (10), dvěma šestihrannými šrouby (19) a pevně utáhněte stranovým klíčem.

Nyní utáhněte šrouby z kroku 2.

Poznámka: Šrouby utahujte tak, aby se pohyblivá ramena mohla plynule hýbat.



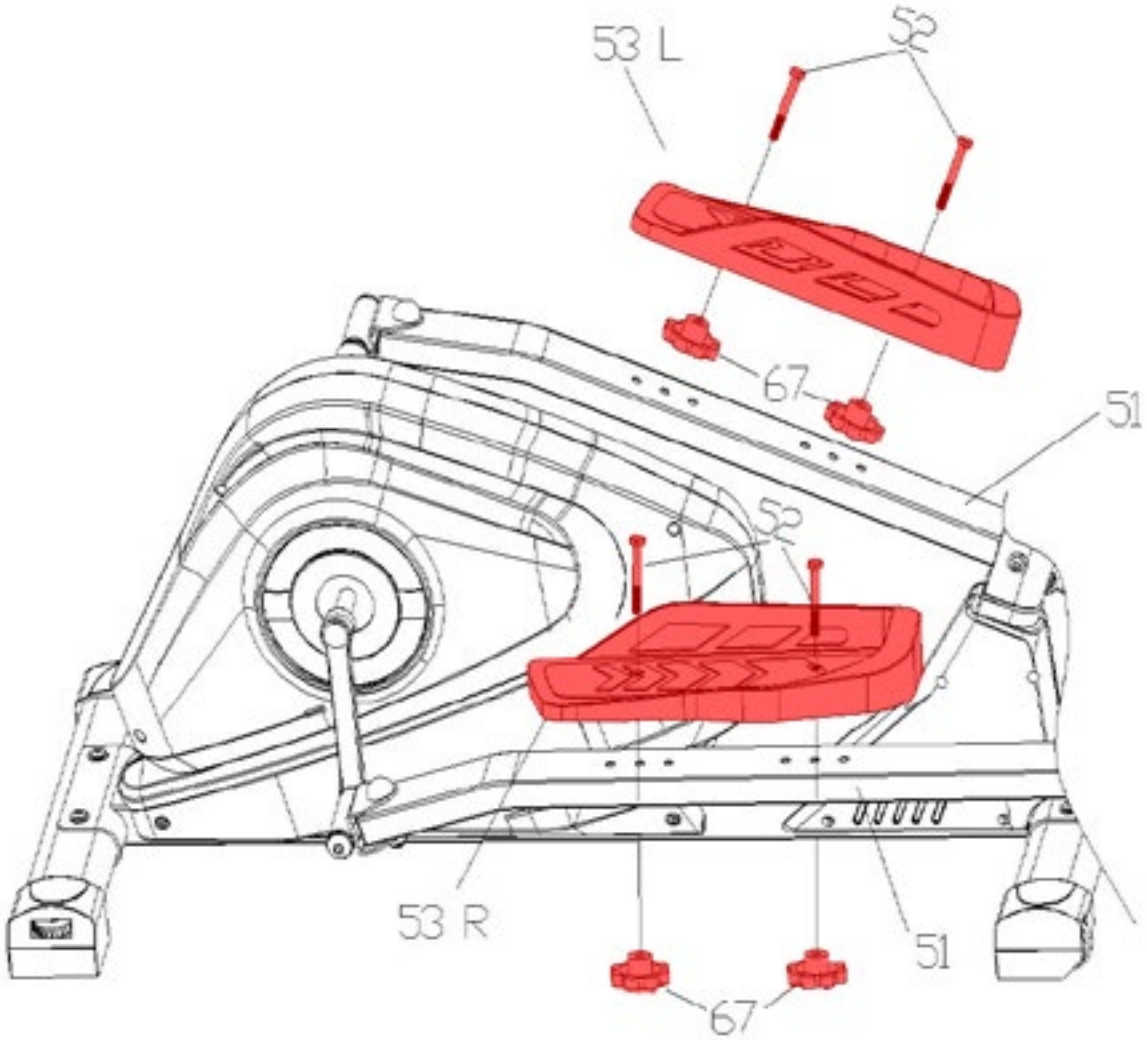
Krok 5 - Montáž trubek pedálů

Nasaďte zadní část levé trubky pedálu (51L, Left = levý) na kliku (30) na levé části hlavního rámu (38), zafixujte ji na místě šroubem klikové hřídele (57L), prohnutou podložkou (58), pružinovou podložkou (60) a matkou (62L).
Šrouby zatím neutahujte.

Nasaďte přední část levé trubky pedálu (51L) na spodní část levého pohyblivého ramene (26L, left = levý) a zafixujte ji pomocí šestihranného šroubu (50) a nylonové matky (18).

Stejný postup opakujte pro pravou trubku pedálu (51R, right = pravý).

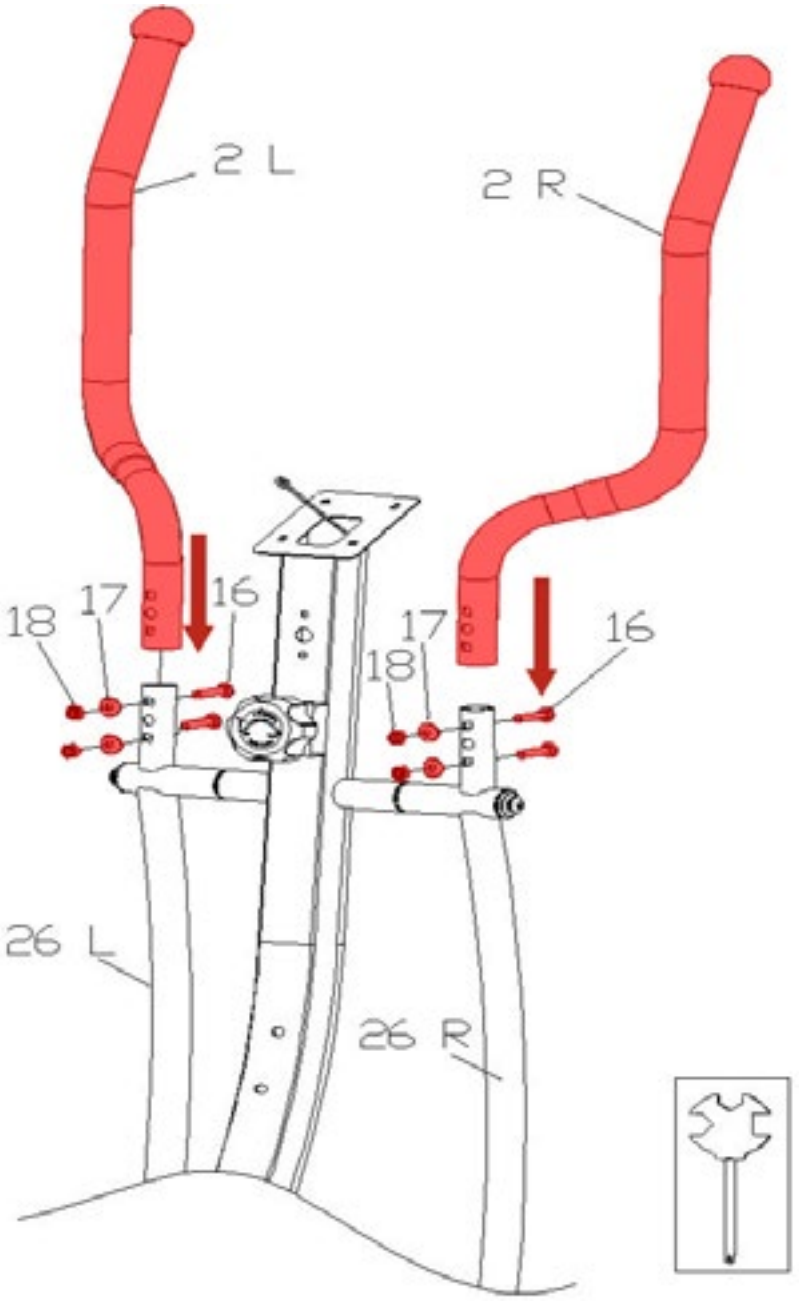
Nyní pevně utáhněte všechny šrouby z toho kroku.



Krok 6 - Montáž pedálů

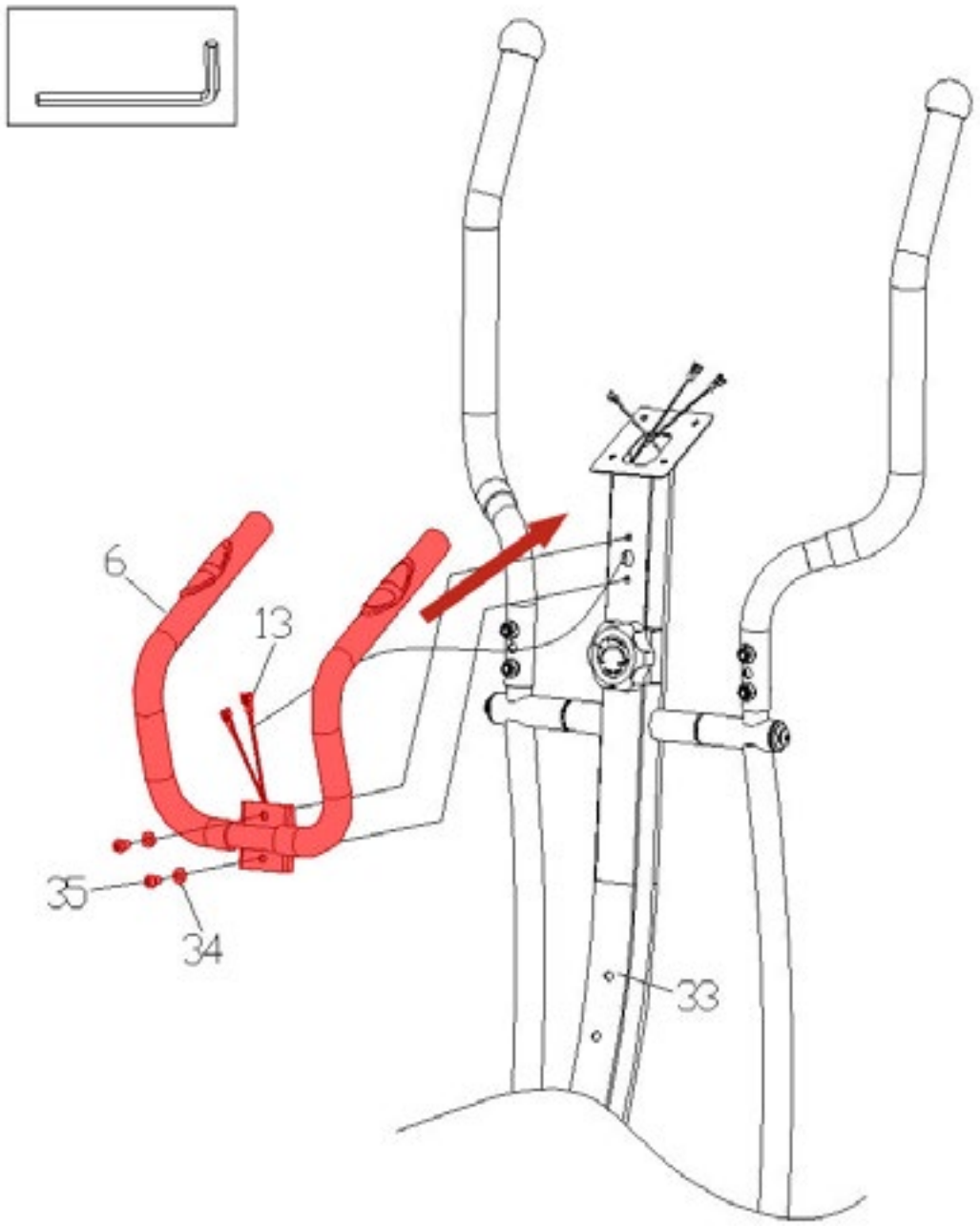
Připevněte levý pedál (53L) na levou trubku pedálu (51L) dvěma šrouby (52) a dvěma plastovými matkami (67), pro pravý pedál (53R) postupujte stejně.

Tip: Pedály můžete nastavit do 3 pozic pro optimální postoj při tréninku. Pedály si nastavte symetricky ve stejné poloze.



Krok 7 - Připevnění madel na pohyblivá ramena

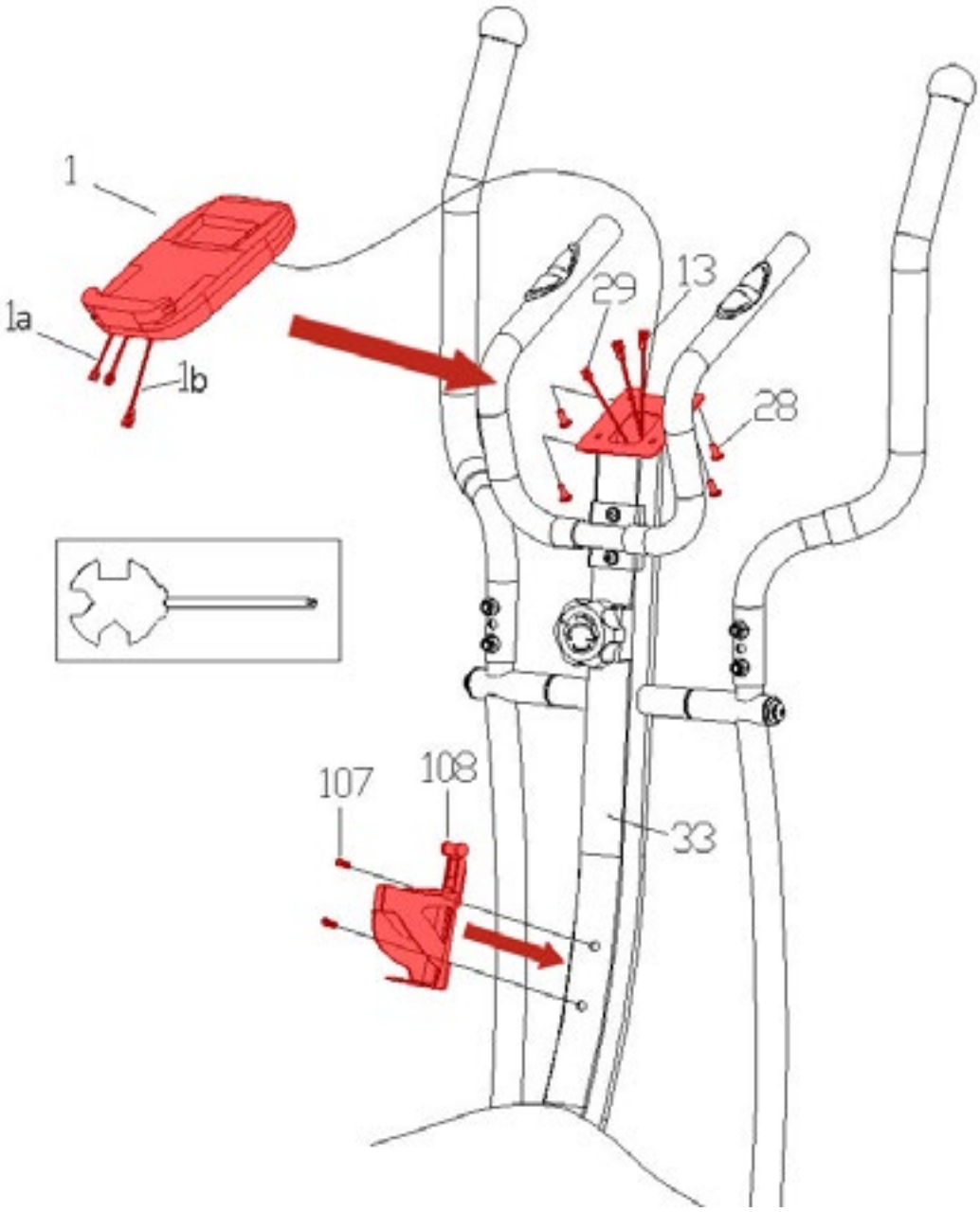
Připevněte levé madlo (2L) na levé pohyblivé rameno (26L), pravé madlo (2R) na pravé pohyblivé rameno (26R). Pro zafixování použijte 4 šrouby (16), 4 prohnuté podložky (17) a 4 nylonové matky (18) a pevně utáhněte stranovým klíčem.



Krok 8 - Montáž pevných madel

Protáhněte kabely snímačů tepové frekvence (13) skrz přední sloupek (33). Následně připevněte pevná madla (6) k přednímu sloupku (33) pomocí dvou šroubů (35) a dvou podložek (34).

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



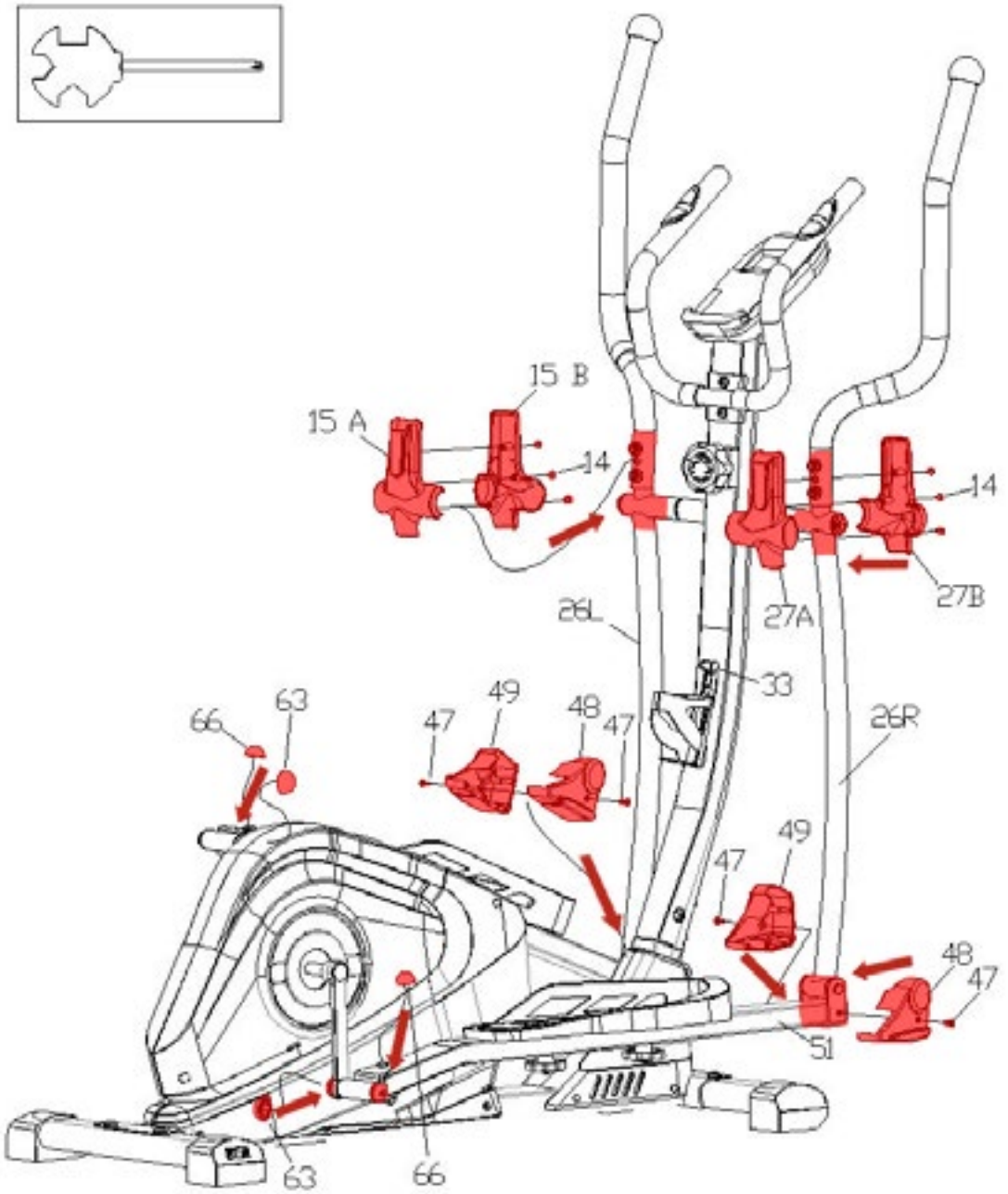
Krok 9 - Připojení PC konzole

Propojte kabely snímačů tepové frekvence (13), vycházející z předního sloupku (33), a kabely snímačů tepové frekvence (1a, 1b) na PC konzoli (1) a následně propojte i kabely PC konzole (29).

PC konzoli (1) připevněte na přední sloupek (33) pomocí čtyř šroubů (28) a utáhněte křížovým šroubovákem.

Připevněte držák na láhev (108) k přednímu sloupku (33) dvěma šrouby (107) a pevně je utáhněte křížovým šroubovákem.

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



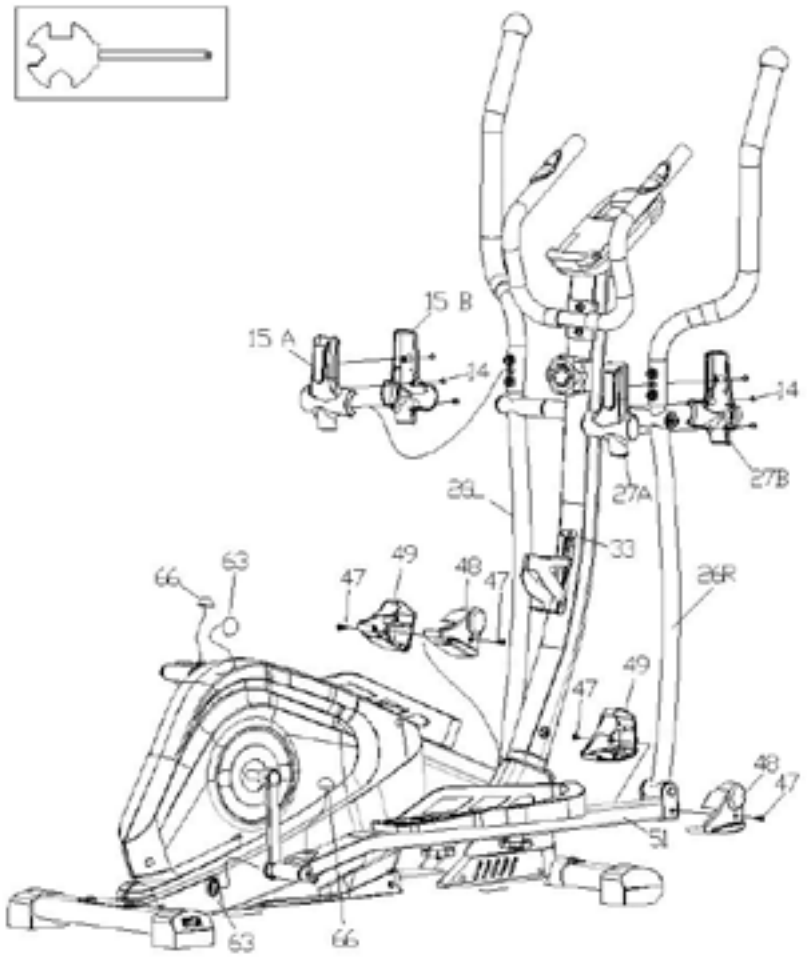
Krok 10 - Montáž ochranných krytů

Nasaďte plastové kryty (15a, 15b) na levé pohyblivé rameno (26L) a plastové kryty (27a, 27b) na pravé pohyblivé rameno (26R), jak je vyobrazeno na obrázku. Kryty upevněte šesti šrouby (14).

Nasaďte ozdobné kryty (66) na odhalené hlavy šroubů na obou trubkách pedálů (51L, 51R).

Další ozdobné kryty (63) nasaďte na vnitřní strany spojů trubek pedálů s klikami setrvačníku.

Nasaďte plastové kryty (48, 49) na spoje pohyblivých ramen (26L, 26R) s trubkami pedálů (51L, 51R) a upevněte je pomocí čtyř šroubů (47).



Krok 11 - Baterie

Vložte 4 baterie typu AAA do bateriového boxu na zadní straně PC konzole pro zapnutí.

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Trenažér byl předem namazán ve výrobě, ale doporučujeme překontrolovat jeho stav ihned po sestavení 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.

ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

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

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

APLIKACE VAZELÍNY PRO ZAMEZENÍ VRZÁNÍ

Vazelínu je potřeba aplikovat na všechny třecí kovové plochy a spoje. Pokud by časem nějaký kloubní spoj vydával vrzavý zvuk je třeba opět aplikovat vazelínu a případný přebytek otřít papírovou utěrkou.

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

TIP: Trenažér disponuje v přední části transportními kolečky pro snadný přesun.

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. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením.
10. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 110 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítko MODE**: Stisknutím tohoto tlačítka si můžete vybrat mezi funkcemi PC konzole.
2. **Tlačítko SET**: Tímto tlačítkem potvrdíte všechny zadané hodnoty při výběru funkcí jako TIME (Čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (tepová frekvence).
3. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete veškeré zadávané hodnoty.

NASTAVENÍ PC KONZOLE

- **Automatické zapnutí:** Trenažér se automaticky zapne při zaznamenání pohybu setrvačníku, nebo při zmáčknutí jakéhokoliv tlačítka
- **Automatické vypnutí:** Displej se automaticky vypíná po 4 minutách nečinnosti.
- **Reset:** Pro restartování můžete vyjmout baterie, nebo podržet tlačítko “MODE” po dobu alespoň 3 sekund.
- **MODE:** Můžete si vybrat ze dvou možností zobrazení informací na displeji. Pomocí tlačítka “MODE” si zvolíte hodnotu, kterou chcete zobrazovat. Druhou možností je funkce SCAN, kdy se zobrazované hodnoty mění každých 6 sekund.

Poznámka: Pokud displej neukazuje žádné hodnoty a zdá se být vypnutý, vyměňte baterie displeje.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

1. RYCHLÝ START
2. MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

1) RYCHLÝ START

Pro okamžité spuštění tréninku stačí pouze sešlápnutí pedálu a počítač ihned začne načítat měřené hodnoty. V průběhu tréninku můžete zvyšovat / snižovat
zátěž otáčením manuálního otočného regulátoru. Po ukončení tréninku se po 4 minutách nečinnosti trenažér sám vypne.

2) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

Tlačítkem “MODE” zvolte hodnotu, kterou chcete nastavit. Následně prostřednictvím tlačítka “SET” nastavíte požadovanou hodnotu. Poté již stačí rozpohybovat trenažér a spustí se trénink. Hodnoty se začnou odečítat k nule, až odpočet dosáhne nuly, trénink se ukončí.

Je možné nastavit hodnoty pro vzdálenost (DISTANCE), čas (TIME), kalorie (CALORIES) a tepovou frekvenci (PULSE) - při překročení cílové hodnoty tepové frekvence vás trenažér upozorní, abyste snížili intenzitu cvičení.

ÚPRAVA ZÁTĚŽE

Zátěž si můžete upravit otáčením kolečka na hlavním rámu trenažéru pod PC konzolí.

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

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), SPEED (rychlost), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), ODOMETER (celková vzdálenost), PULSE (tepová frekvence).

B) FUNKCE ČASU (TIME)

Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “TIME,” na displeji se zobrazí uplynulý čas od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minut.

C) FUNKCE RYCHLOSTI (SPEED)

Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “SPEED,” na displeji se zobrazí vaše aktuální rychlost. Zobrazované hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.

D) FUNKCE VZDÁLENOSTI (DISTANCE)

Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “DISTANCE,” následně se zobrazí ujetá vzdálenost od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 0,00 - 99,99 km.

E) FUNKCE KALORIE (CALORIES)

Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “CALORIE,” následně se zobrazí počet spálených kalorií od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 kcal.

F) FUNKCE ODOMETER

Displej zobrazí celkovou naakumulovanou vzdálenost, kterou jste odcvičili na trenažéru. Zobrazované hodnoty 0 - 9999 km.

G) FUNKCE PULSE

Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “PULSE”. Zobrazí se váš aktuální srdeční tep. Zobrazované hodnoty 60 - 240 tepů za minutu.

FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech.

1. Položte obě ruce pevně na dlaňové snímače na madlech. Pro co nejpřesnější čtení je důležité používat obě ruce a stisk nepovolovat (v rytmu vašeho tepu bude na displeji blikat symbol srdce).
2. Vaše srdeční frekvence se zobrazí v okně PULSE na displeji cca po 10 sekundách (tep se načítá postupně).
3. Naměřená hodnota tepové frekvence přes dlaňové snímače není 100% přesná, pro orientační představu, v jaké tepové zóně se pohybujete je však dostatečná.

JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

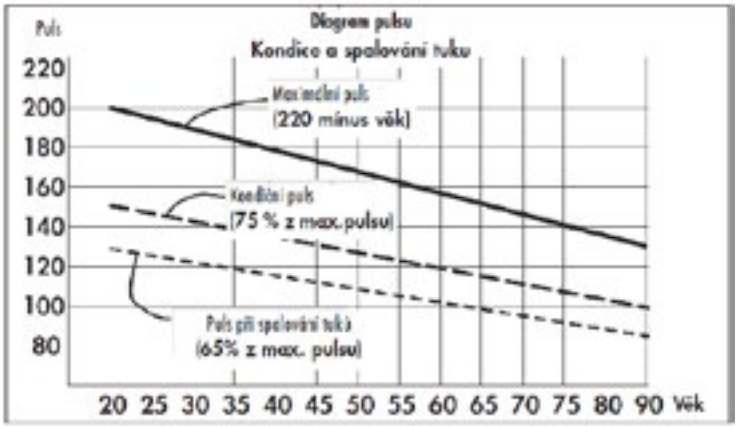
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

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



ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech dle tabulky níže. Nízká intenzita šlapání = chůze a vysoká intenzita šlapání = běh.

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

- V první řadě by jste se při nástupu na trenažér měli přidržovat oběma rukama!
- Důležité je správné držení těla!
- Chodidla jsou v paralelním postavení, v rovnoběžné pozici mezi sebou a stejné vzdálenosti od madel pro horní končetiny.
- Trup je ve vzpřímené pozici.
- Pánev je v neutrálním postavení.
- Hlava je vzpřímená.
- Ramena a paže jsou uvolněné.
- Paže mají sekundární význam při samotném pohybu, do pohybu jsou zapojeny především dolní končetiny!
- Trenažér uvedeme do pohybu silou svých svalů, nikoliv hmotností.
- Chodidla jsou na nášlapech přirozeně, paty se v případě potřeby zvedají od nášlapu (záleží na flexibilitě šlach).
- Těžiště těla se snaží přirozeně pohybovat směrem dolů a nahoru, nikoliv do stran!
- Žádná rotace nebo vyklánění pánve!
- 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!

ROZCVIČENÍ

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

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

Uvolnění hlavy

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

Předklon

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

Úklon na stranu

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

Lehké pokrčení v kolenou

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

Protažení dolní části zad

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

Protažení hamstringů

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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

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

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

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

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

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
Nestabilní madla	Povolené šrouby	Překontrolujte šrouby a případně dotáhněte.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání pohyblivých částí / rámu	Nepromazané kloubní spoje a rám	Promazejte všechny pohyblivé spoje / rám vazelínou, tak, jak bylo popsáno v kapitole Údržba.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání v setrvačníku	Technický 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	27
Bezpečnostné pokyny	28
Montáž trenažéru	29-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-46
Tipy na tréning	47-50
Sprievodca riešením problémov	51

Upozornenie:

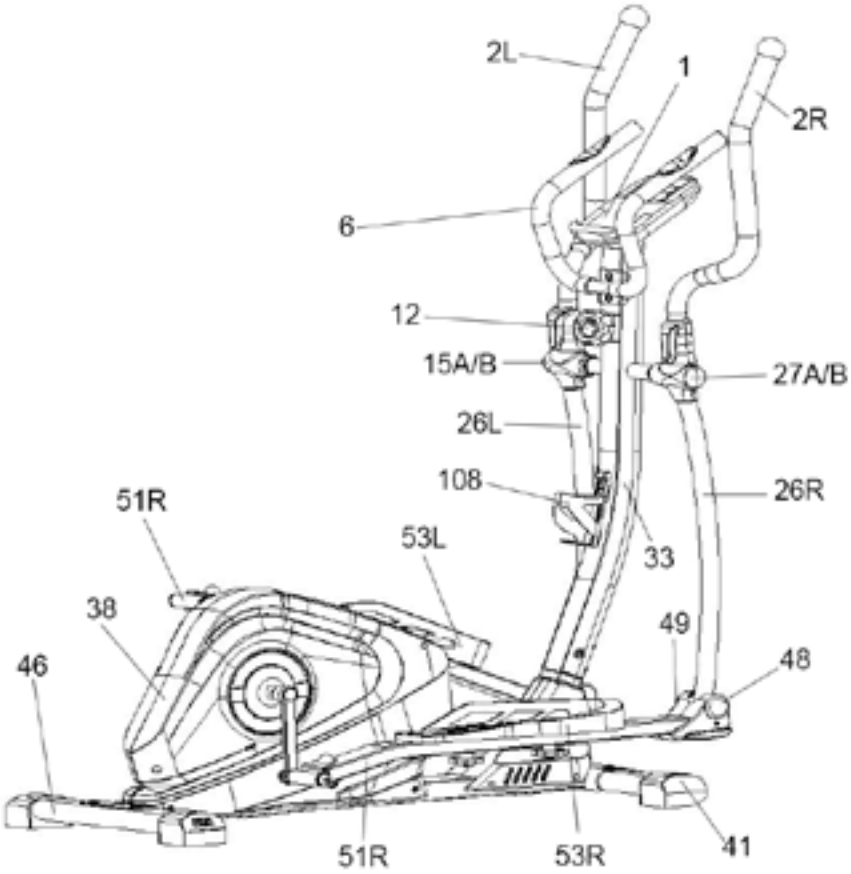
1. Pred montážou trenažéru a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržujte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
4. Nesprávny 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.

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. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko alebo vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
4. Trenažér majte umiestnený v dostatočne veľkom priestore, aby ste mohli trénovať pri plnom rozpätí madiel a nášľapov.
5. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri, okrem na to určených.
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 eliptickom trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

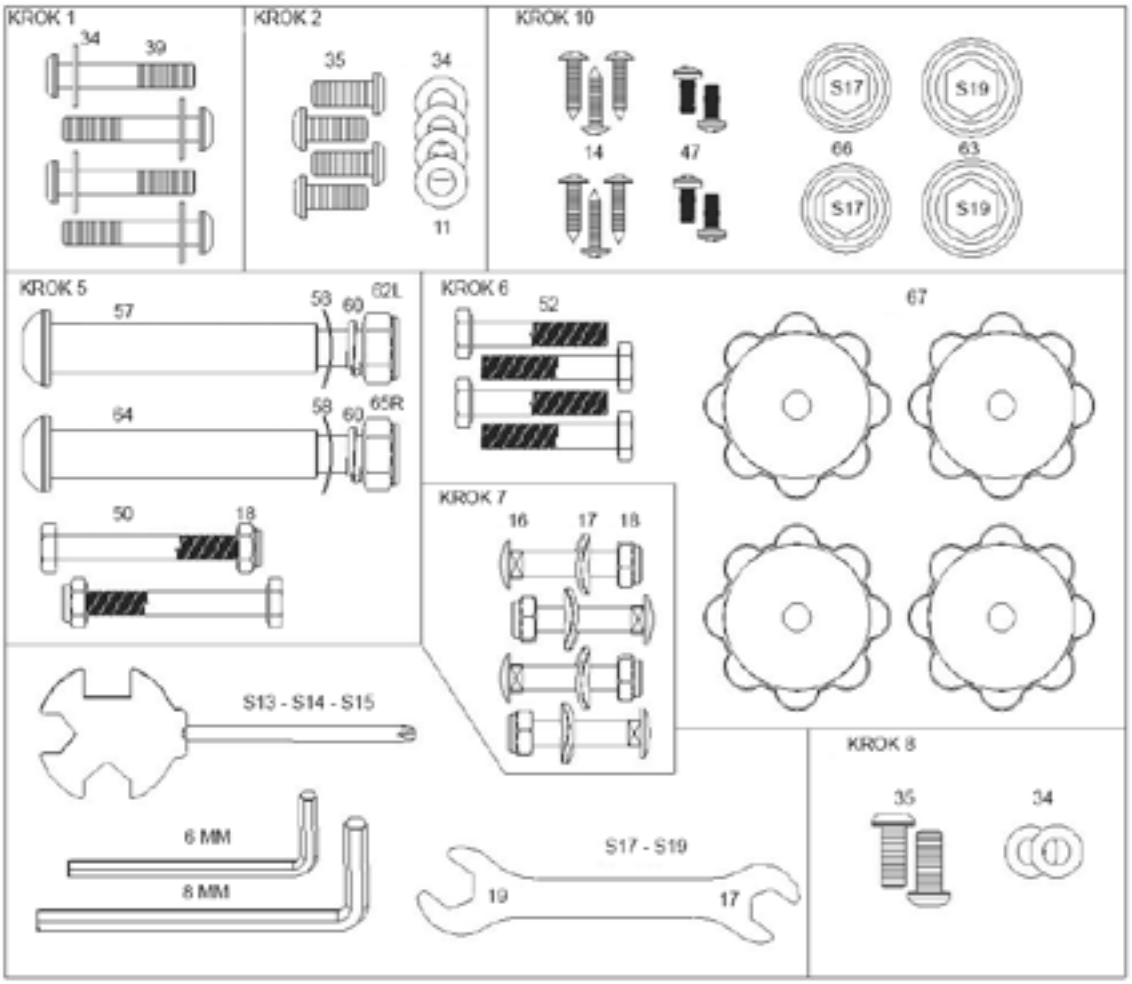
Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zostaviť podľa čísiel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textaci číslovkou v zátvorkách.



ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLE	1	38	HLAVNÝ RÁM	1
2L	ĽAVÉ MADLO	1	41	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
2R	PRAVÉ MADLO	1	46	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
6	PEVNÁ STREDOVÁ MADLÁ	1	48	PLASTOVÝ KRYT	2
12	REGULÁTOR ZÁŤAŽE	1	49	PLASTOVÝ KRYT	2
15A/B	PLASTOVÝ KRYT	2	51L	ĽAVÁ RÚRKA PEDÁLA	1
26L	ĽAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	51R	PRAVÁ RÚRKA PEDÁLA	1
26R	PRAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	53L	ĽAVÝ PEDÁL	1
27A/B	PLASTOVÝ KRYT	2	53R	PRAVÝ PEDÁL	1
33	PREDNÝ STĹPIK	1	108	DRŽIAK NA FĽAŠU	1

MONTÁŽNA SADA



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

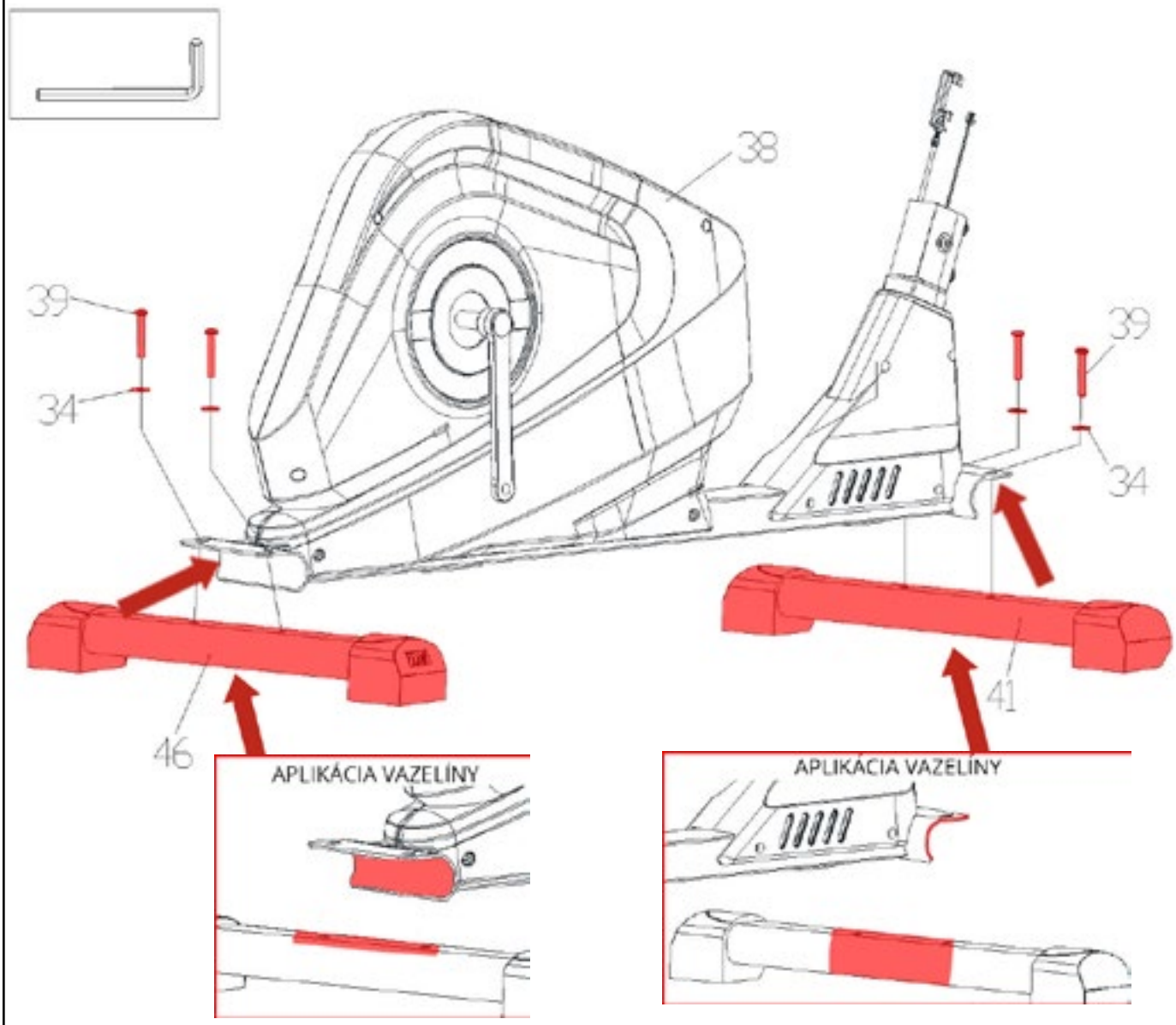
Upozornenie:

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.



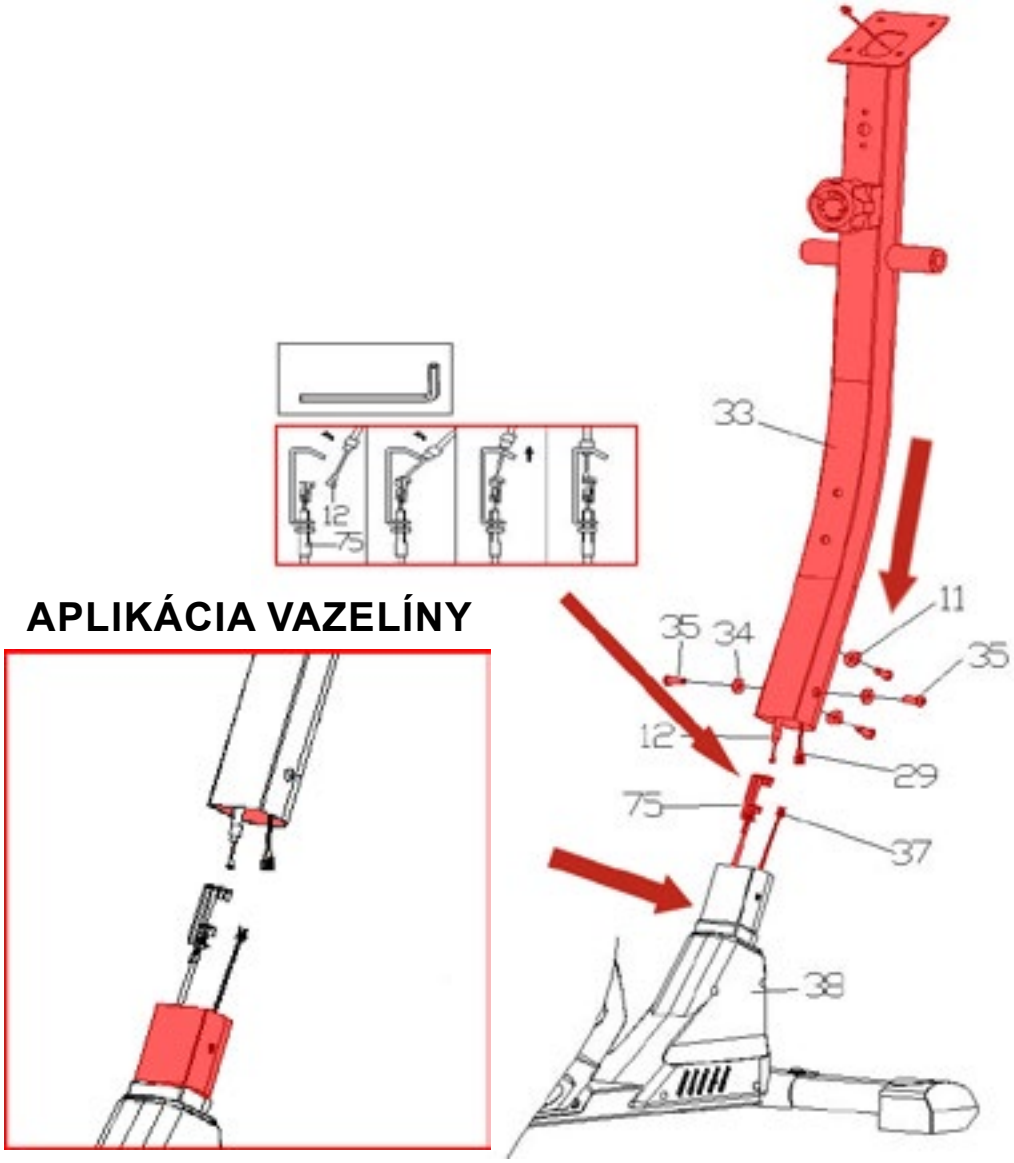
Krok 1 - Začíname montovať

Odstráňte všetok obalový materiál.

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného (41) a zadného stabilizátora (46) s hlavným rámom (38) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Pripevnite predný stabilizátor (41) a zadný stabilizátor (46) k hlavnému rámu (38) pomocou 4 skrutiek (39), 4 podložiek (34) a pevne ich utiahnite imbusovým kľúčom.

Skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté.



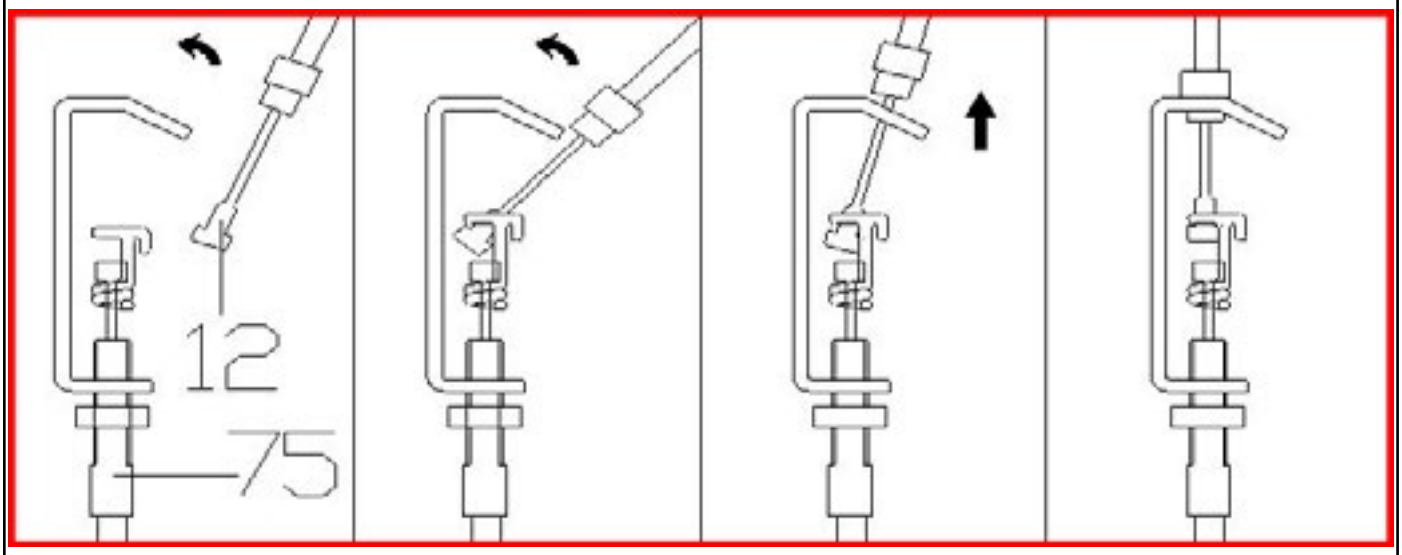
Krok 2 - Montáž predného stĺpika a prepojenie káblov PC konzoly

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného stĺpika (33) s hlavným rámom (38) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Prepojte hornú časť kábla PC konzoly (29) so spodnou časťou kábla PC konzoly (37) vedúci z hlavného rámu (38). Uistite sa, že žiadny z pinov nie je ohnutý, mohlo by dôjsť k poškodeniu drôtu PC konzoly.
Spojte spodnú časť lanka ovládanie záťaže (75) s vrchnou časťou lanka (12) tak, **ako je zobrazené na detaile na nasledujúcej strane návodu.**

Nasuňte predný stĺpik (33) na hlavný rám (38) a zafixujte ho štyrmi skrutkami (35), dvoma plochými podložkami (34) a dvoma prehnutými podložkami (11). Skrutky zatiaľ pevne neuťahujte.

Poznámka: Skrutky (35) z tohto kroku utiahnite až po kroku 4.
Upozornenie: V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.

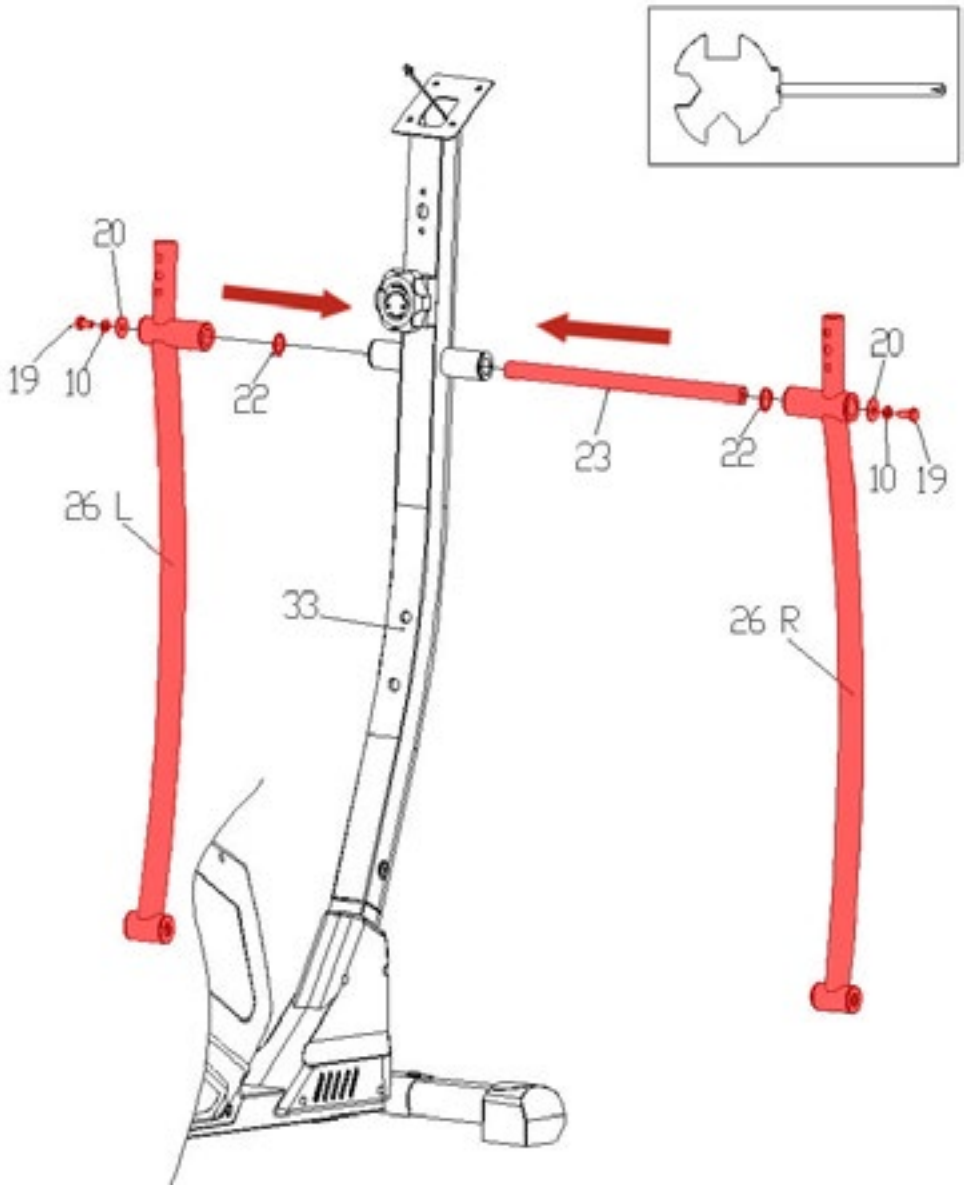


Krok 3 - Detail spojenie lanka regulácie záťaže

Pri spájaní lanka regulácia záťaže otočte otočným regulátorom záťaže do krajnej polohy, tak aby sa lanko v spodnej časti čo najviac vysunulo.

Pri samotnom spájaní lanka je nutné dodržať dve fázy:
1. zaháknuť koniec horného lanka do pohyblivej vnútornej časti lankové spojky,
2. silou natiahnuť a zaistiť lanko / bowden do otvoru / drážky na okraji lankovej spojky.

Jedine tak vytvoríte potrebné predpätie celému lanovodu a len tak sa bude správne prenášať otáčavý pohyb regulátora po lanku k magnetickej brzde u zotrvačníka vnútri stroja.



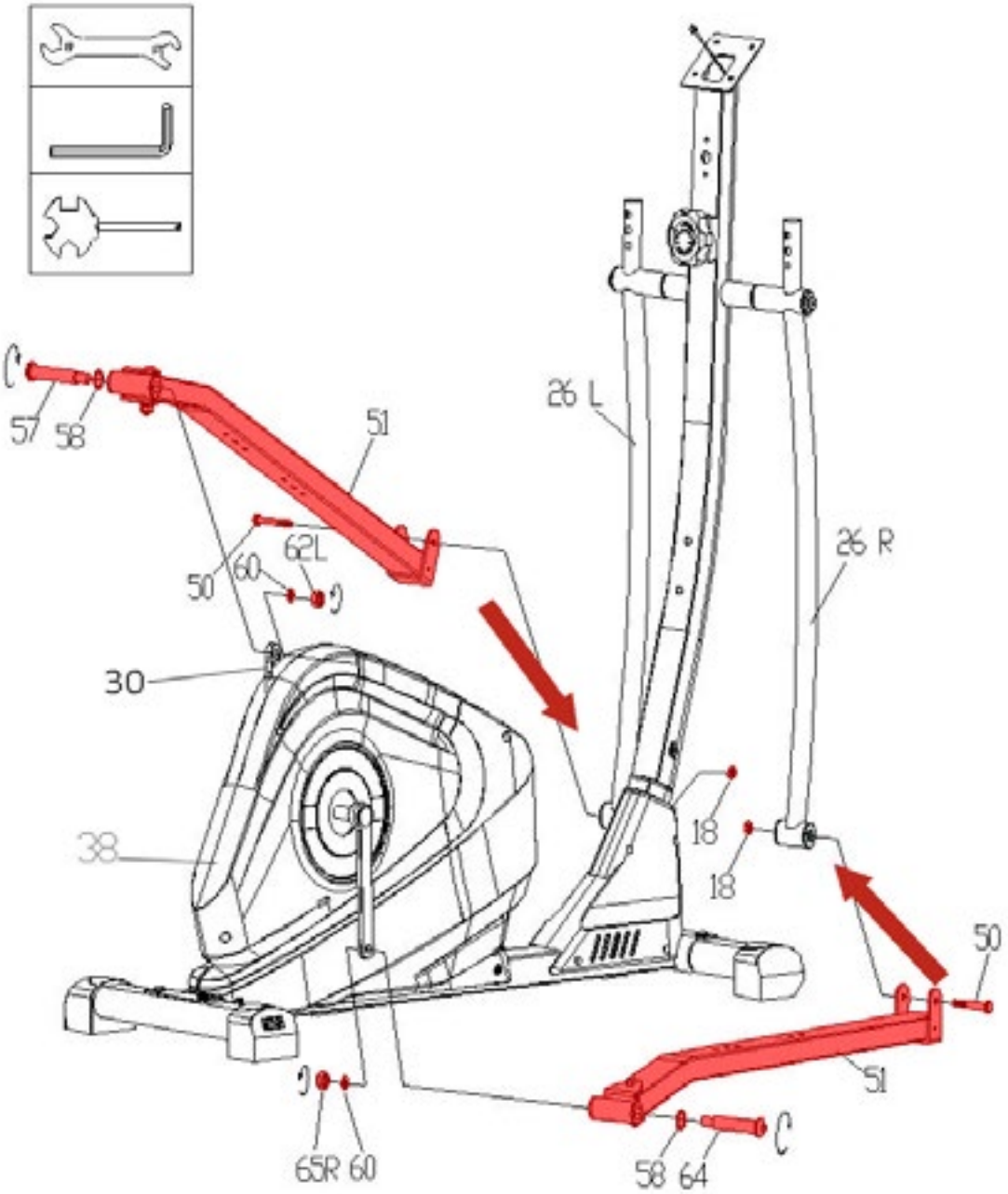
Krok 4 - Montáž pohyblivých ramien

Vložte stredovú os (23) do upevňujúcej rúrky na prednom stĺpiku (33) a následne na nej z oboch strán nasuňte plochú podložku (22).

Potom na os (23) nasaďte ľavé pohyblivé rameno (26L) a pravé pohyblivé rameno (26R). Pohyblivé ramená pripevnite dvomi plochými podložkami (20), dvoma pružinovými podložkami (10), dvomi šesťhrannými skrutkami (19) a pevne utiahnite vidlicovým kľúčom.

Teraz utiahnite skrutky z kroku 2.

Poznámka: Skrutky uťahujte tak, aby sa pohyblivé ramená mohli plynule hýbať.



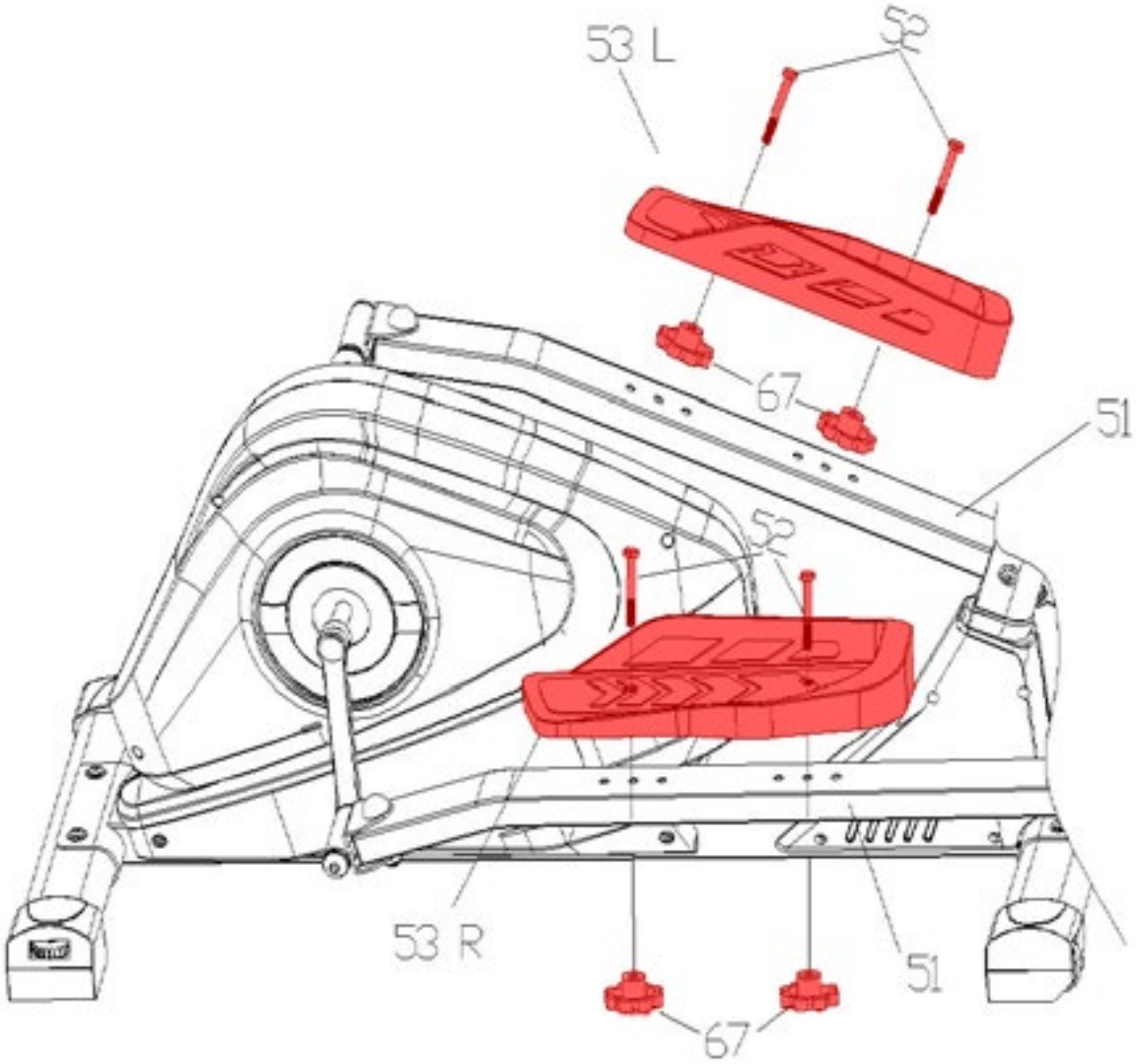
Krok 5 - Montáž trubiek pedálov

Nasaďte zadnú časť ľavej trubky pedála (51L, Left = ľavý) na kľučku (30) na ľavej časti hlavného rámu (38), zafixujte ju na mieste skrutkou kľukového hriadela (57L), prehnutou podložkou (58), pružinovou podložkou (60) a matkou (62L).

Skrutky zatiaľ neuťahujte.

Nasaďte prednú časť ľavej trubky pedála (51L) na spodnú časť ľavého pohyblivého ramena (26L, left = ľavý) a zafixujte ju pomocou šesťhrannej skrutky (50) a nylonovej matky (18). Rovnaký postup opakujte pre pravú rúrku pedálu (51R, right = pravý).

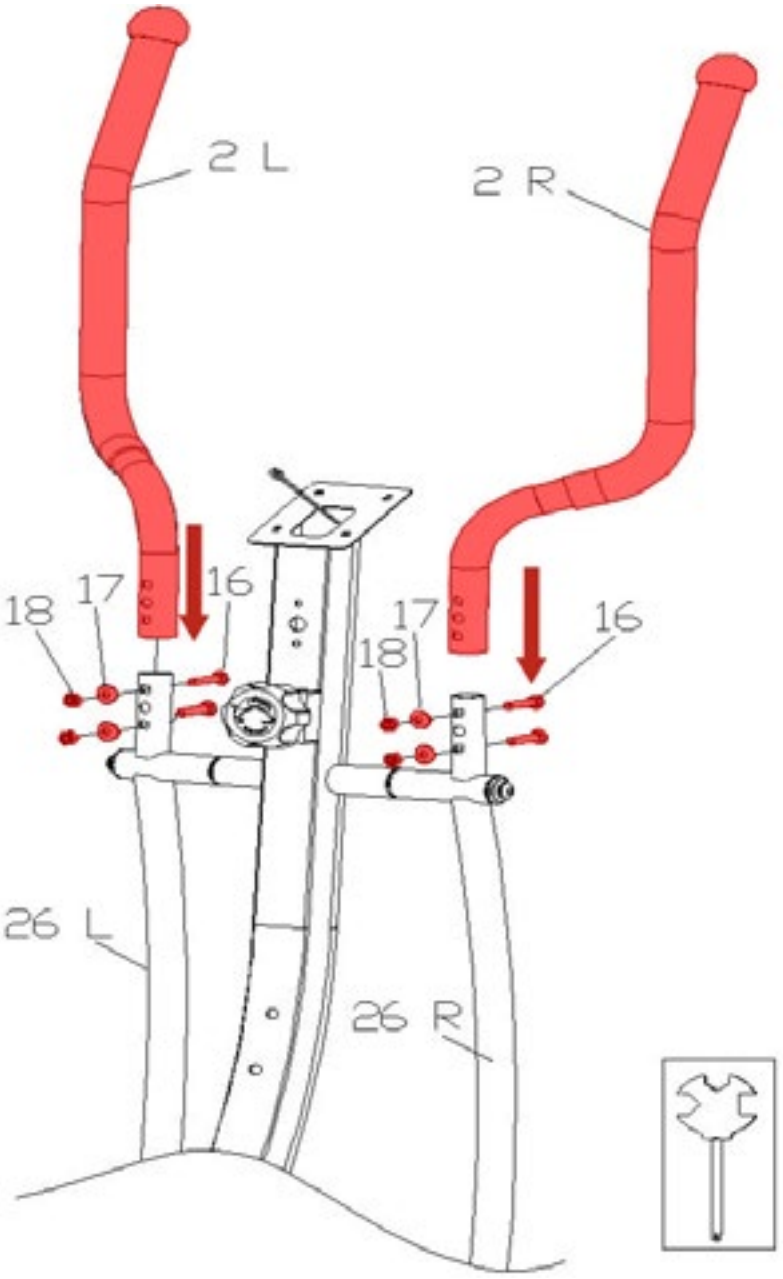
Teraz pevne dotiahnite všetky skrutky z tohto kroku.



Krok 6 - Montáž pedálov

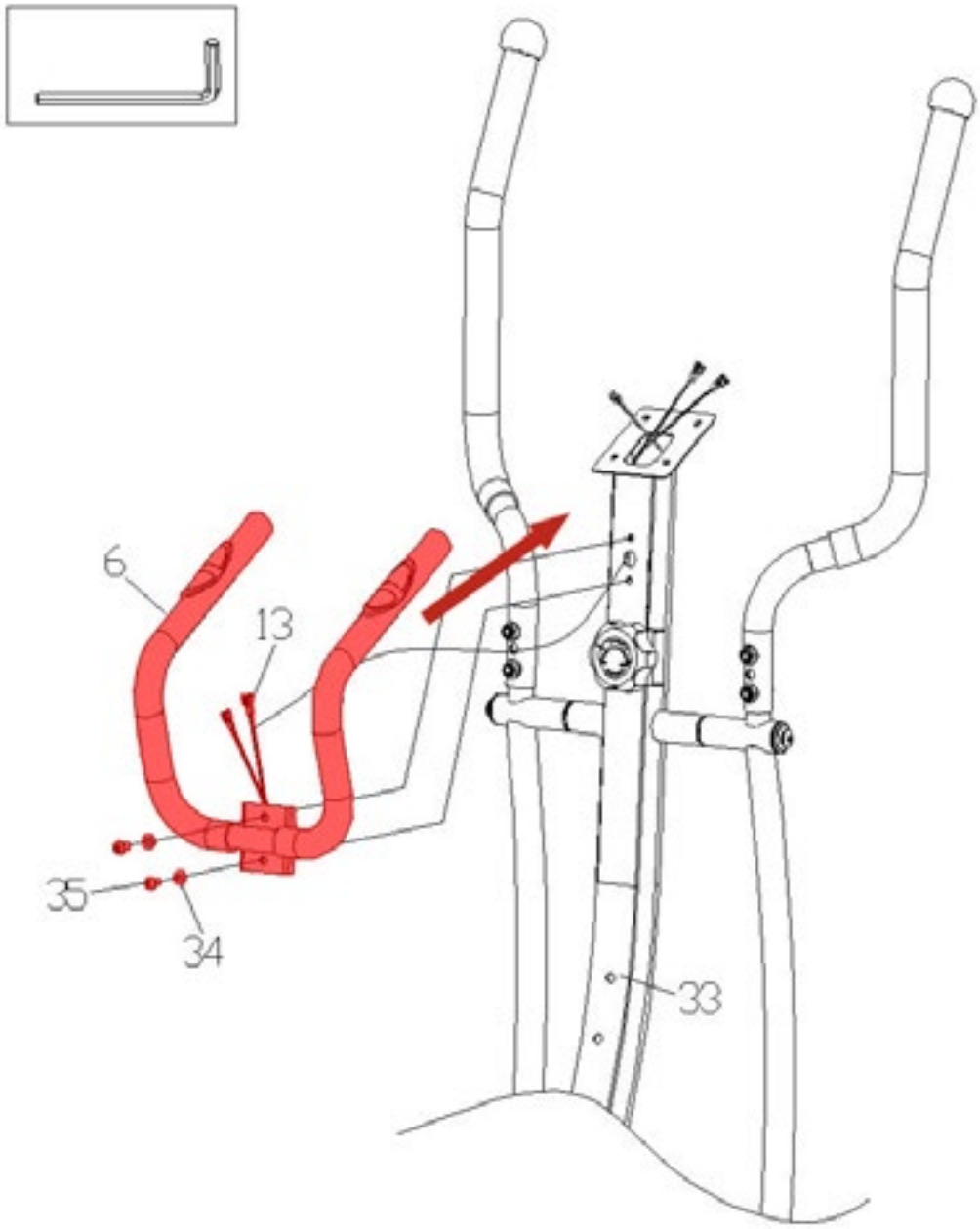
Pripevnite ľavý pedál (53L) na ľavú trubku pedálu (51L) dvoma skrutkami (52) a dvoma plastovými matkami (67), pre pravý pedál (53R) postupujte rovnako.

Tip: Pedále môžete nastaviť do 3 pozícií pre optimálnu postoj pri tréningu. Pedále si nastavte symetricky v rovnakej polohe.



Krok 7 - Pripevnenie madiel na pohyblivé ramená

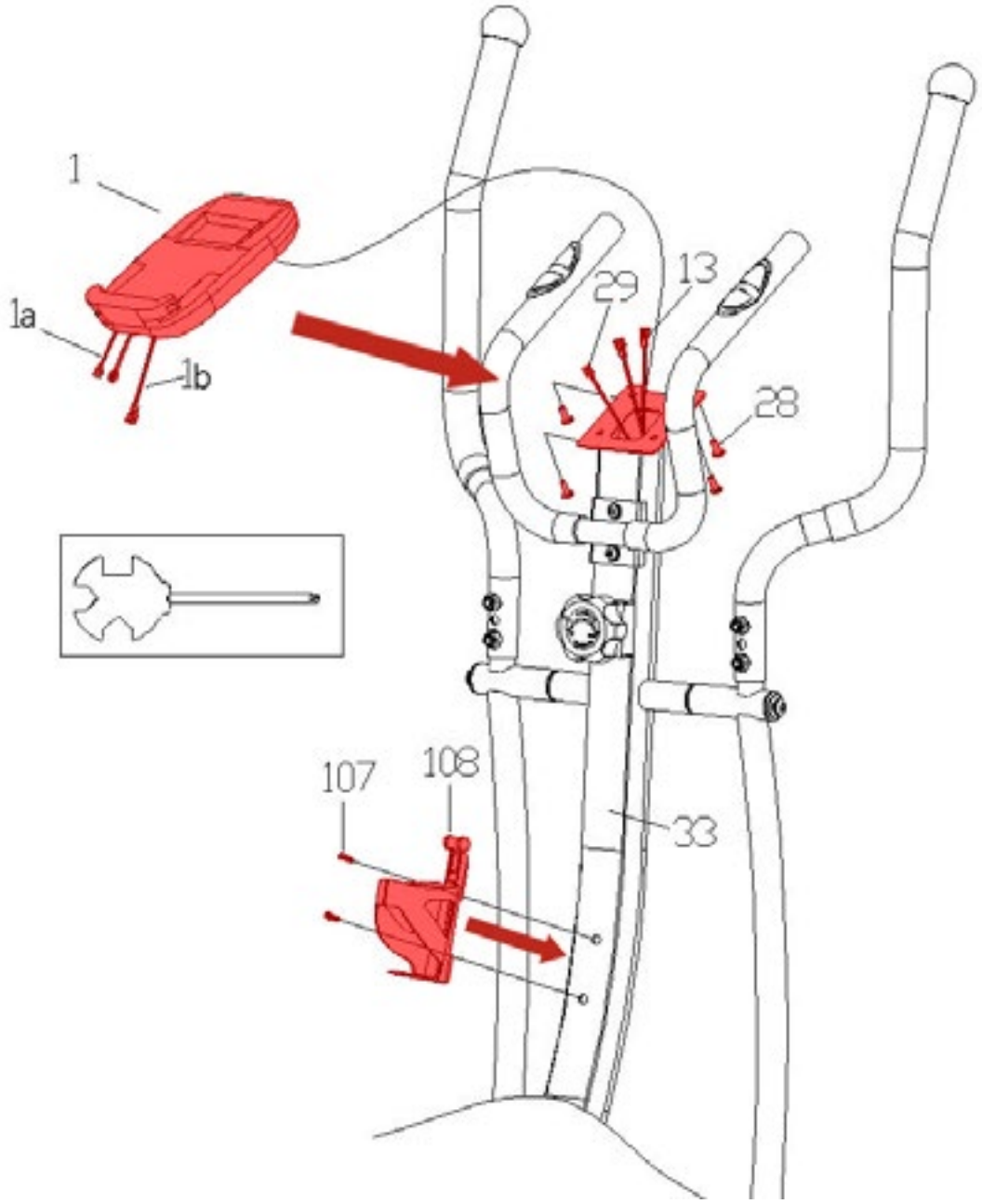
Pripevnite ľavé madlo (2L) na ľavé pohyblivé rameno (26L), pravé madlo (2R) na pravé pohyblivé rameno (26R). Pre zafixovanie použite 4 skrutky (16), 4 prehnuté podložky (17) a 4 nylonové matky (18) a pevne utiahnite vidlicovým kľúčom.



Krok 8 - Montáž pevných madiel

Pretiahnite káble snímačov tepovej frekvencie (13) cez predný stĺpik (33). Následne pripevnite pevné madlá (6) k prednému stĺpiku (33) pomocou dvoch skrutiek (35) a dvoch podložiek (34).

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



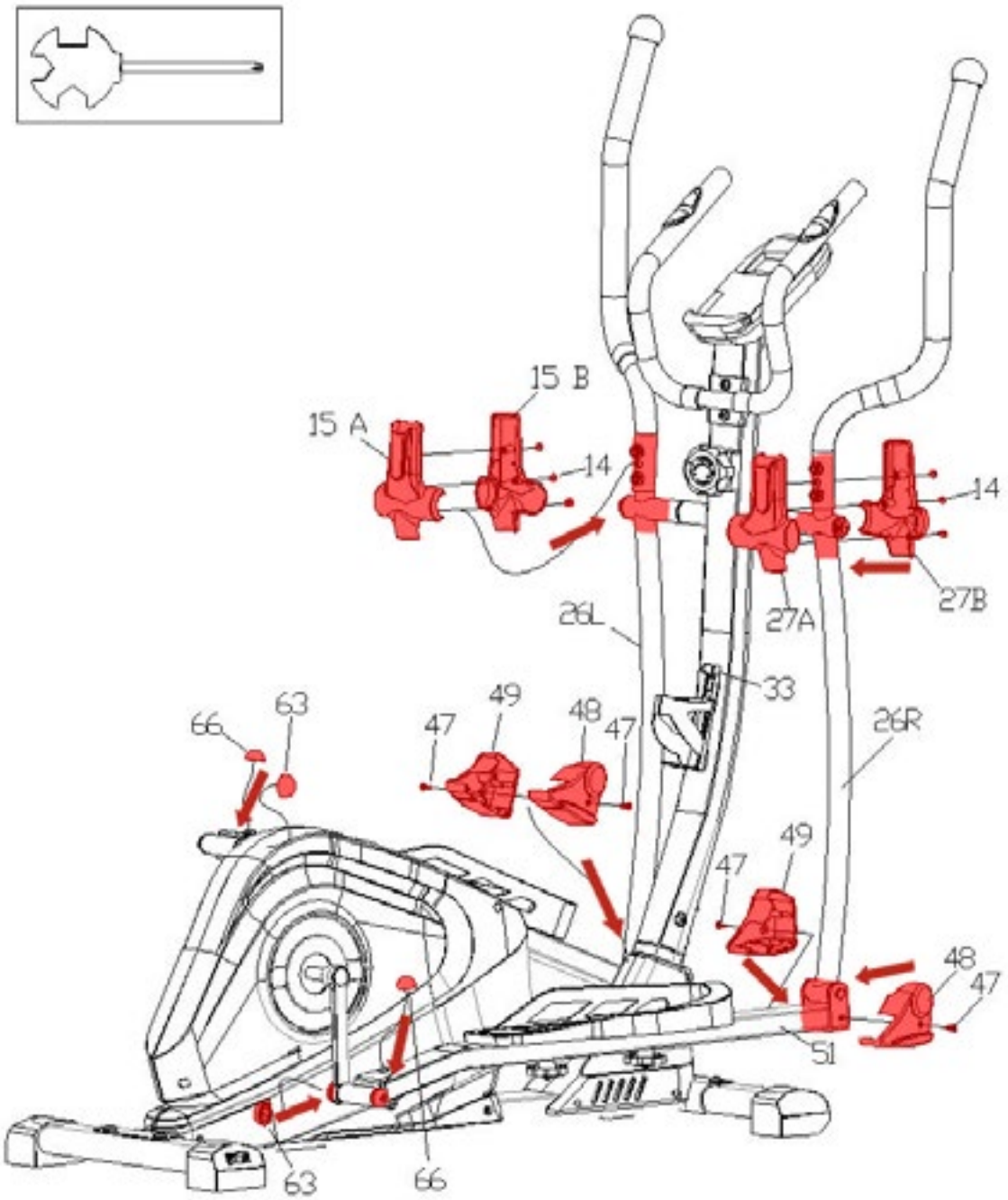
Krok 9 - Pripojenie PC konzoly

Prepojte káble snímačov tepovej frekvencie (13), vychádzajúcich z predného stĺpika (33), a káble snímačov tepovej frekvencie (1a, 1b) na PC konzolu (1) a následne prepojte aj káble PC konzoly (29).

PC konzolu (1) pripevnite na predný stĺpik (33) pomocou štyroch skrutiek (28) a utiahnite krížovým skrutkovačom.

Pripevnite držiak na fľašu (108) k prednému stĺpiku (33) dvoma skrutkami (107) a pevne ich utiahnite krížovým skrutkovačom.

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



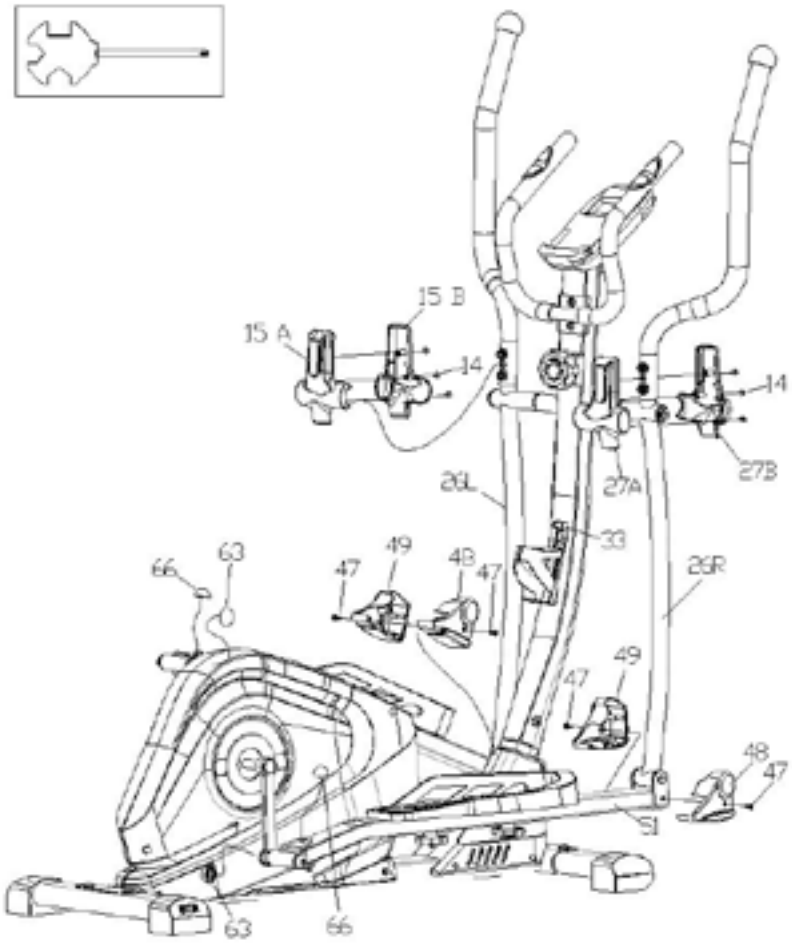
Krok 10 - Montáž ochranných krytov

Nasaďte plastové kryty (15a, 15b) na ľavé pohyblivé rameno (26L) a plastové kryty (27a, 27b) na pravé pohyblivé rameno (26R), ako je vyobrazené na obrázku. Kryty upevnite šiestimi skrutkami (14).

Nasaďte ozdobné kryty (66) na odhalené hlavy skrutiek na oboch rúrkach pedálov (51L, 51R).

Ďalšie ozdobné kryty (63) nasaďte na vnútorné strany spojov rúrok pedálov s kľučkami zotrvačníka.

Nasaďte plastové kryty (48, 49) na spoje pohyblivých ramien (26L, 26R) s rúrkami pedálov (51L, 51R) a upevnite ich pomocou štyroch skrutiek (47).



Krok 11 - Batérie

Vložte 4 batérie typu AAA do batériového boxu na zadnej strane PC konzoly pre zapnutie.

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

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.

ČIŠTENIE
Pravidelné čistenie trenažéru predĺži jeho životnosť.

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

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

APLIKÁCIA VAZELÍNY NA ZABRÁNENIE VŘZGANIU
Vazelínu je potrebné aplikovať na všetky trecie kovové plochy, ktoré ste kompletizovali v priebehu montáže. AK by časom nejaký kĺbový spoj vydával vŕzgavý zvuk treba opäť aplikovať vazelínu a prípadný prebytok utrieť papierovou utierkou.

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

TIP: Trenažér disponuje v prednej časti transportnými kolieskami pre ľahký presun.

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 110 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ

POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlo MODE:** Stlačením tohoto tlačidla si môžete vybrať medzi funkciami PC konzoly.
2. **Tlačidlo SET: T**ýmto tlačidlom potvrdíte všetky zadané hodnoty pri výbere funkcií ako TIME (Čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (tepová frekvencia)
3. **Tlačidlo RESET:** Stlačením tohoto tlačidla vynulujete všetky zadávané hodnoty.

NASTAVENIE PC KONZOLY

- **Automatické zapnutie:** Trenažér sa automaticky zapne pri zaznamenaní pohybu zotrvačníku alebo pri stlačením akéhokoľvek tlačidla.
- **Automatické vypnutie:** Displej sa automaticky vypína po 4 minútach nečinnosti.
- **Reset:** Pre reštartovanie môžete vybrať batérie, alebo podržať tlačidlo „MODE“ počas aspoň 3 sekúnd.
- **MODE:** Môžete si vybrať z dvoch možností zobrazenia informácií na displeji. Pomocou tlačidla „MODE“ si zvolíte hodnotu, ktorú chcete zobrazovať. Druhou možnosťou je funkcia SCAN, kedy sa zobrazované hodnoty menia každých 6 sekund.

Poznámka: Ak displej neukazuje žiadne hodnoty a zdá sa byť vypnutý, vymeňte batérie displeja.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGU:

1. RÝCHLY ŠTART
2. MANUAL - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

1) RÝCHLY ŠTART

Pre okamžité spustenie tréningu stačí len zošliapnutí pedálu a počítač ihneď začne načítať merané hodnoty. V priebehu tréningu môžete zvyšovať / znižovať záťaž otáčaním manuálneho otočného regulátora. Po ukončení tréningu sa po 4 minútach nečinnosti trenažér sám vypne.

2) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

Tlačidlom “MODE” zvoľte hodnotu, ktorú chcete nastaviť. Následne prostredníctvom tlačidla “SET” nastavíte požadovanú hodnotu. Potom už stačí rozpohybovať trenažér a spustí sa tréning. Hodnoty sa začnú odpočítavať k nule, až odpočet dosiahne nulu, tréning sa ukončí.

Je možné nastaviť hodnoty pre vzdialenosť (DISTANCE), čas (TIME), kalórie (CALORIES) a tepovú frekvenciu (PULSE) - - pri prekročení cieľovej hodnoty tepovej frekvencie vás trenažér upozorní, aby ste znížili intenzitu cvičenia.

ÚPRAVA ZÁŤAŽE

Záťaž si môžete upraviť otáčaním kolieska na hlavnom ráme trenažéra pod PC konzolou.

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

TYPY NASTAVITEĽNÝCH FUNKCÍ:

A) FUNKCIA SCAN:

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “SCAN.” V tejto funkcii bude monitor zobrazovať všetkých 6 merateľných hodnôt vždy po dobu 6 sekúnd každú. Displej zobrazuje TIME (čas), SPEED (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), ODOMETER (celková vzdialenosť), PULSE (tepová frekvencia).

B) FUNKCIA ČASU (TIME)

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “TIME,” na displeji sa zobrazí uplynulý čas od začiatku tréningu. Zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minút.

C) FUNKCIA RÝCHLOSTI (SPEED)

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “SPEED,” na displeji sa zobrazí vaša aktuálna rýchlosť. Zobrazované hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.

D) FUNKCIA VZDIALENOSTI (DISTANCE)

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “DISTANCE,” následne sa zobrazí prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu. Zobrazované hodnoty 0,0 - 99,99 km.

E) FUNKCIA KALÓRIE (CALORIES)

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “CALORIE,” následne sa zobrazí počet spálených kalórií od začiatku tréningu. Zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 kcal.

F) FUNKCIA ODOMETER

Displej zobrazí celkovú naakumulovanú vzdialenosť, ktorú ste odcvičili na trenažéri. Zobrazované hodnoty 0 - 9999 km.

G) FUNKCIA PULSE

Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “PULSE”. Zobrazí sa váš aktuálny srdcový tep. Zobrazované hodnoty 60 - 240 tepov za minútu.

FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Snímanie tepu cez dlaňové snímače na madlách:

1. Položte obe ruky pevne na dlaňové snímače na madlách. Pre čo nejpresnějšie načítanie je dôležité používať obe ruky.
2. Vaša odhadovaná srdečná frekvencia se zobrazí v okne PULSE približne niekoľko sekúnd po uchopení.
3. Hodnota tepovej frekvencie cez dlaňové snímače nie je samozrejme 100% presná, ale čisto orientačná.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostrednictvom dlaňových snímačov na madlách.

AKO TRÉNOVAŤ?

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

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

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

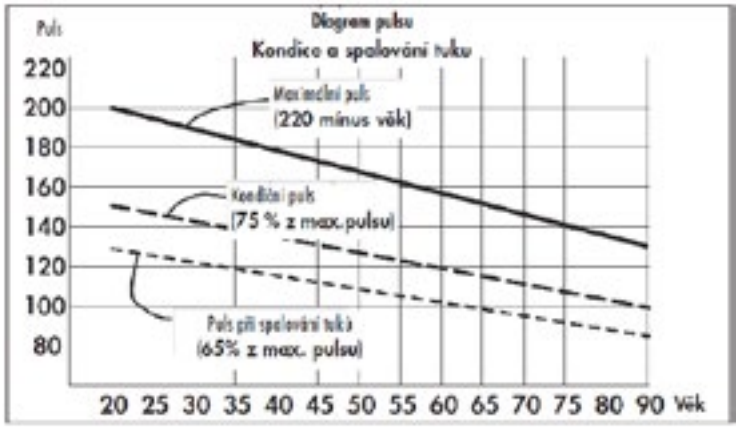
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

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



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a 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.

Tréning začiatočníkov môže byť v prvných 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch. Nízka intenzita šliapania = chôdze a vysoká intenzita šliapania = beh.

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

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

- V prvom rade by ste sa pri nástupe na trenažér mali pridržiavať oboma rukami!
- Dôležité je správne držanie tela!
- Chodidlá sú v paralelnom postavení, v rovnobežnej pozíciu medzi sebou a rovnakej vzdialenosti od madiel pre horné končatiny.
- Trup je vo vzpriamenej polohe
- Panva je v neutrálnom postavení
- Hlava je vzpriamená
- Ramená a paže sú uvoľnené
- Paže majú sekundárny význam pri samotnom pohybe, do pohybu sú zapojené predovšetkým dolné končatiny!
- Trenažér uvedieme do pohybu silou svojich svalov, nie hmotnosťou
- Chodidlá sú na nášľapoch prirodzené, päty sa v prípade potreby dvíhajú od nášľapu (záleží na flexibilite šliach)
- Ťažisko tela sa snaží prirodzene pohybovať smerom nadol a nahor, nie do strán!
- Žiadna rotácia alebo vykláňanie panvy!
- Svaly máme v neustálej svalovej tenzii a kolená nikdy neprepínáme kvôli hrozbe zraneniu
- Kolená by sa mali pohybovať v rovnakej rovine a nesnažíme sa ich vytáčať do strán!

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. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji pohyblivých ramien a držte sa pritom pevne madiel.
3. Trénujte s vhodnou športovov obuvou.

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.
Nestabilné madlá	Povolené skrutky	Prekontrolujte skrutky a prípadne dotiahnite.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Vŕzganie pohyblivých častí / rámu	Nepremazané kĺbové spoje a rám	Premažte všetky pohyblivé spoje / rám vazelínou, tak, ako bolo popísané v kapitole Údržba.	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 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