CZ SK

TRINFIT MONTA C500i

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba	13
Návod k obsluze	14-25
Tipy na trénink	26-29
Průvodce řešením problémů	30

SK

Obsah	31
Bezpečnostné pokyny	32
Montáž trenažéru	33-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-54
Tipy na tréning	55-58
Sprievodca riešením problémov	59



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:

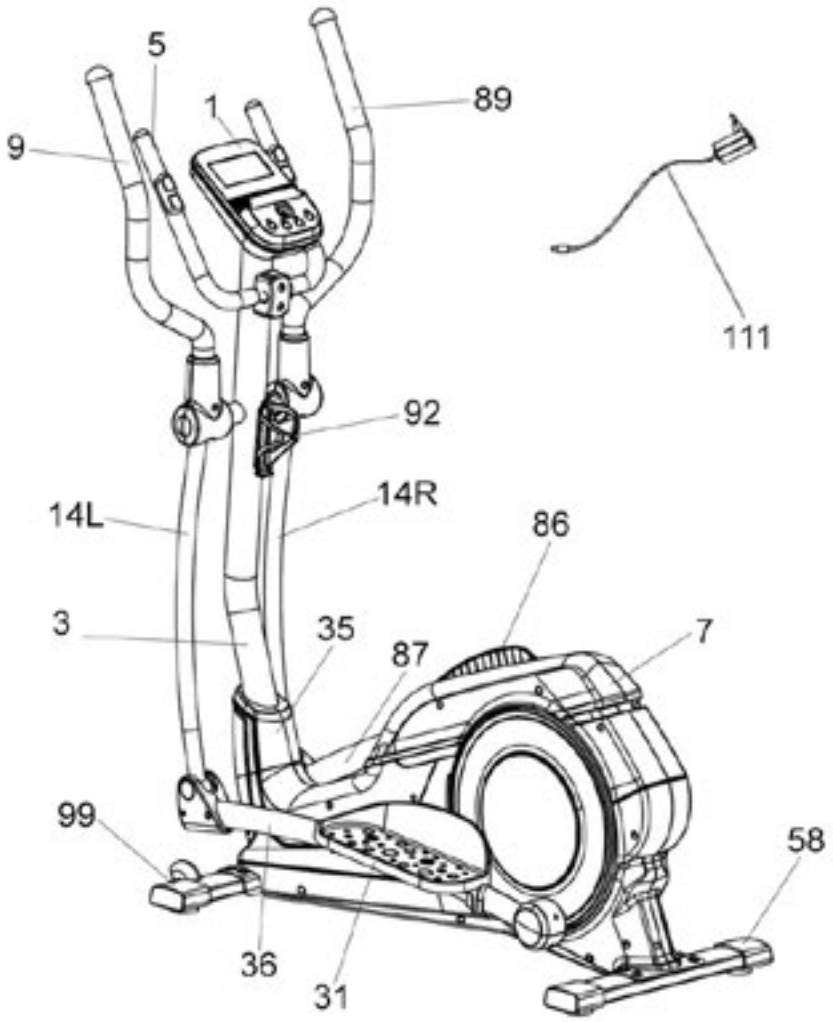
1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době, kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům 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 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. Trenažér mějte umístěn v dostatečně velkém prostoru, abyste mohli trénovat při plném rozpětí madel a nášlapů.
10. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
11. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
12. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
13. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
14. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
15. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
16. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
17. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
18. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na veslovacím trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

CZ

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

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.

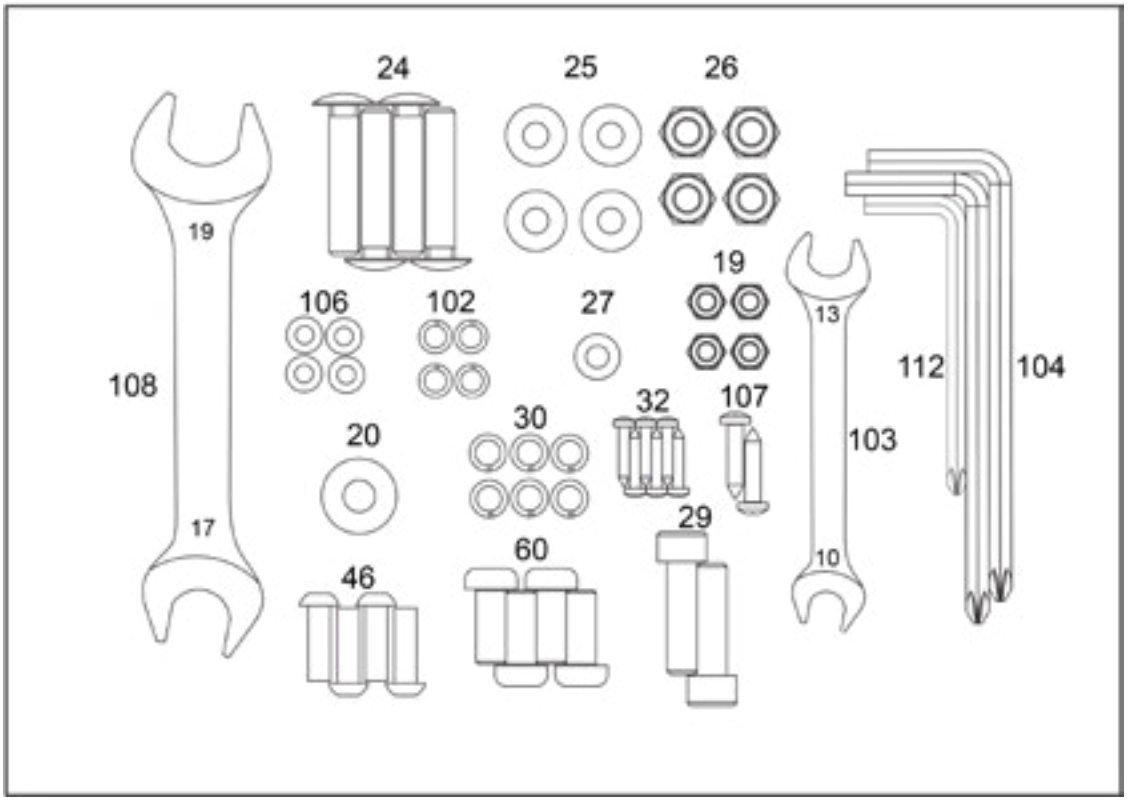


SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLE	1	36	LEVÁ TRUBKA PEDÁLU	1
3	PŘEDNÍ SLOUPEK	1	58	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
5	PEVNÁ STŘEDOVÁ MADLA	1	86	PRAVÝ PREDÁL	1
7	HLAVNÍ RÁM	1	87	PRAVÝ TRUBKA PEDÁLU	1
9	LEVÉ MADLO	1	89	PRAVÉ MADLO	1
14L	LEVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	92	DRŽÁK NA LAHEV	1
14R	PRAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	99	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
31	LEVÝ PEDÁL	1	111	NAPÁJECÍ ADAPTÉR	1
35	PLASTOVÝ KRYT	1			

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

MONTÁŽNÍ SADA



Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
19	MATKA M6	4	46	ŠROUB M6*20	4
20	PLOCHÁ PODLOŽKA	12	60	ŠROUB M8*20	16
24	ŠROUB M8*40	4	102	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	4
25	PROHNUTÁ PODLOŽKA	8	103	STRANOVÝ KLÍČ S10-13	1
26	MATKA M8	4	104	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 MM	2
27	PLOCHÁ PODLOŽKA	2	106	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
29	ŠROUB M8*30	2	107	ŠROUB ST4*20	2
30	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	14	108	STRANOVÝ KLÍČ S17-19	1
32	ŠROUB ST3*20	6	112	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 MM	1



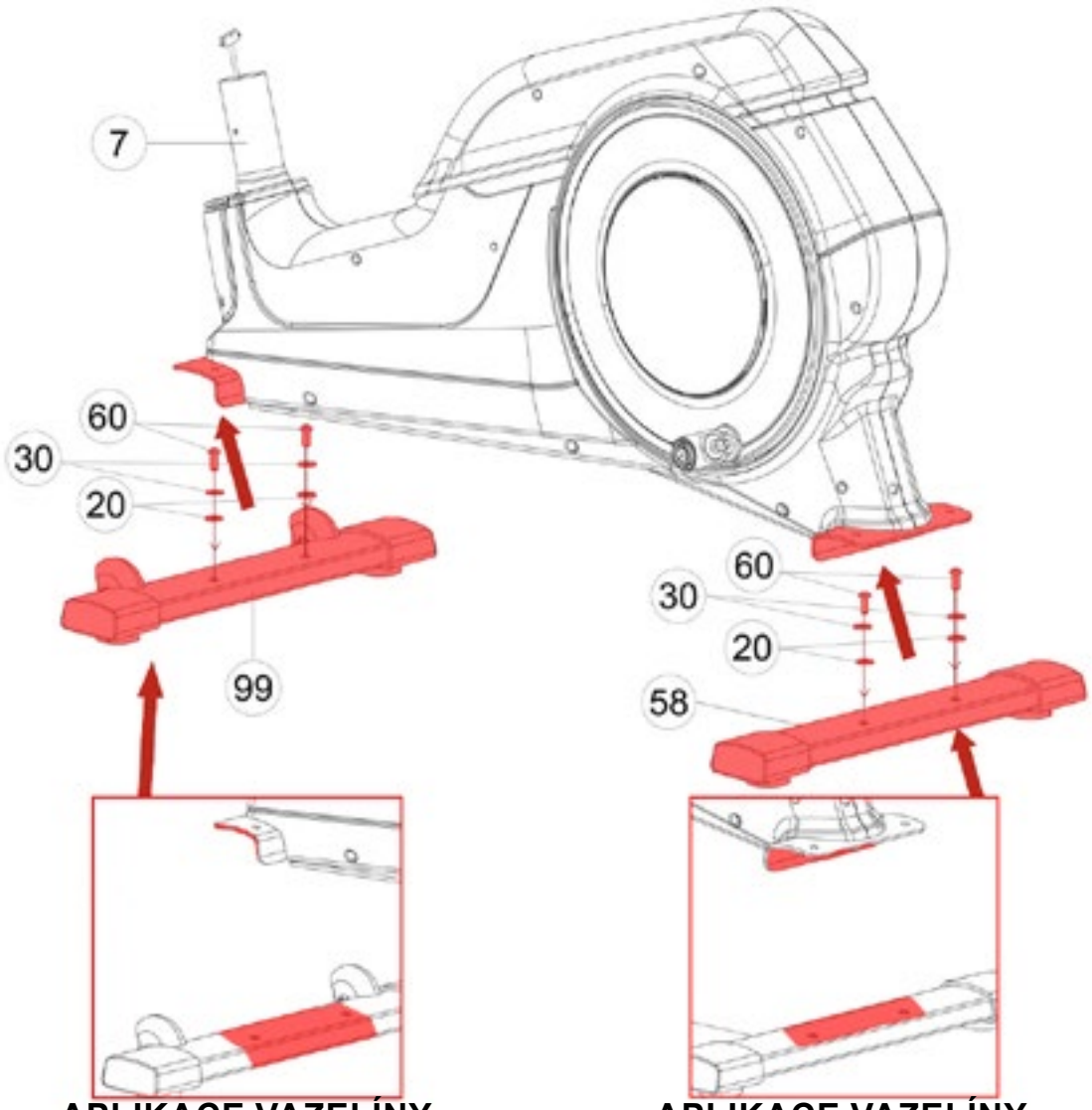
Upozornění:

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



APLIKACE VAZELÍNY APLIKACE VAZELÍNY

Krok 1 - Začínáme montovat

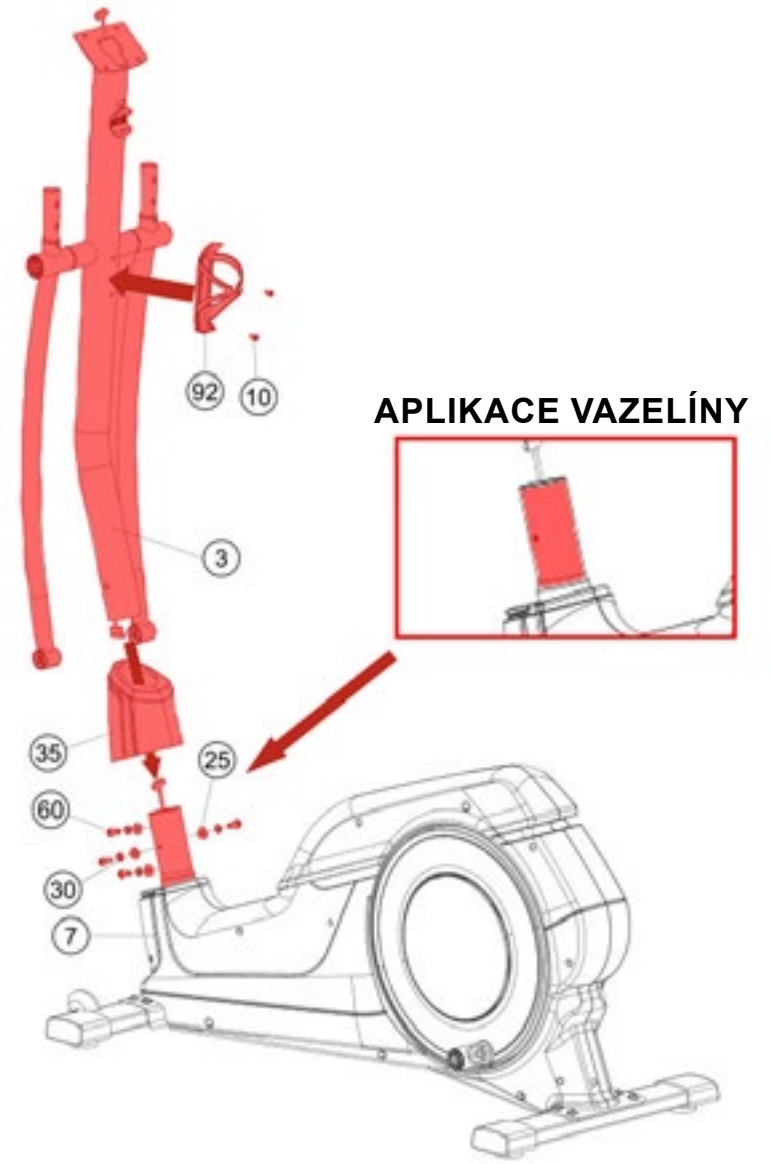
Odstraňte veškerý obalový materiál.

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního (99) a zadního stabilizátoru (58) s hlavním rámem (7) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Připojte přední stabilizátor (99) k hlavnímu rámu (7) dvěma plochými podložkami (20), dvěma pružinovými podložkami (30) a dvěma šrouby M8*20 (60) pomocí imbusového klíče (104).

Připojte zadní stabilizátor (58) k hlavnímu rámu (7) a zafixujte dvěma plochými podložkami (20), dvěma pružinovými podložkami (30) a dvěma šrouby M8*20 (60) pomocí imbusového klíče (104).

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené



Krok 2 - Montáž předního sloupku

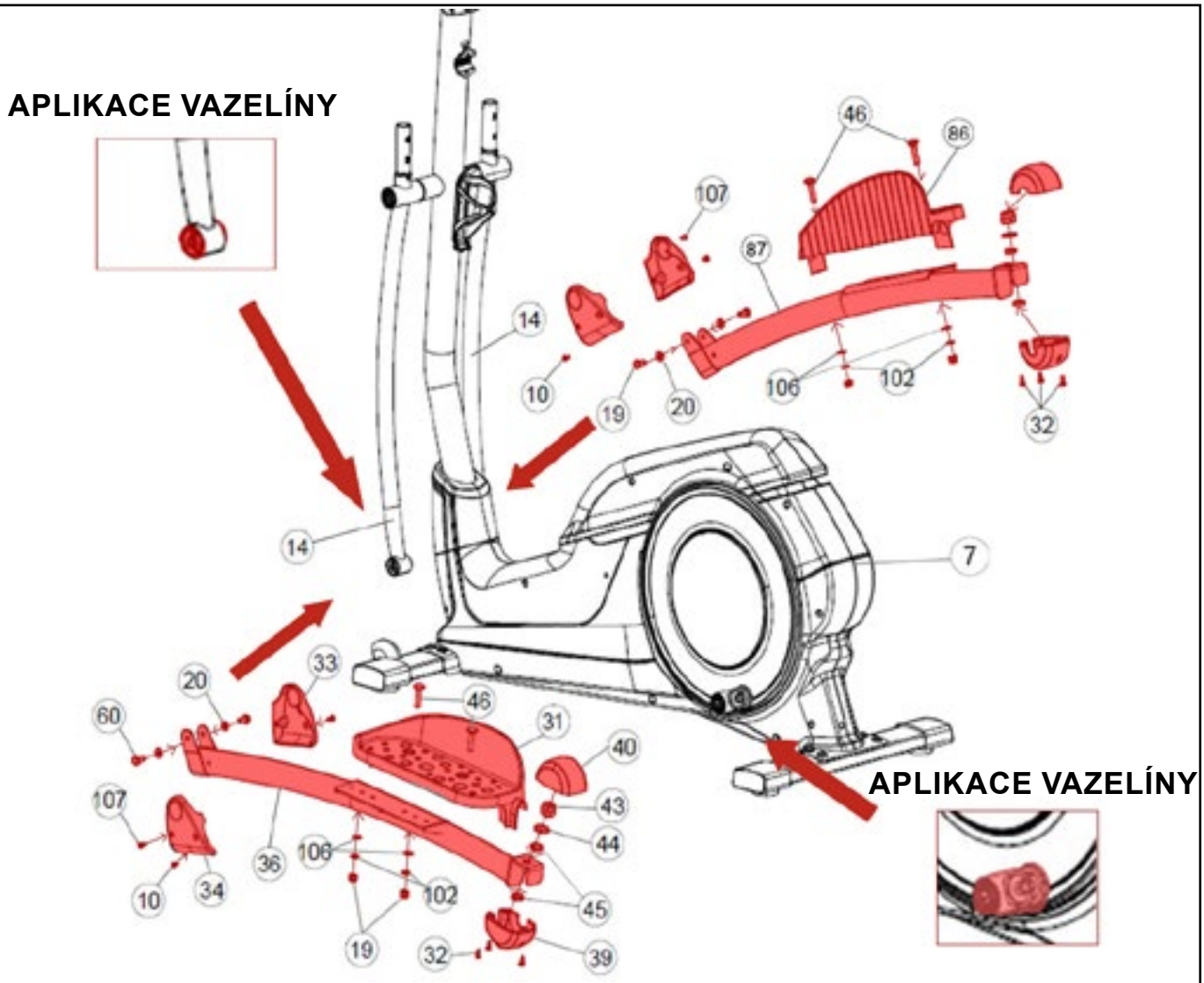
Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního sloupku (3) s hlavním rámem (7) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Nasuňte plastový kryt (35) na přední sloupek (3).

Následně propojte komunikační kabel vycházející z hlavního rámu (7) s kabelem vycházejícím z předního sloupku (3).
Nasuňte přední sloupek (3) na hlavní rám (7) a zafixujte jej 4 šrouby M8*20 (60), 4 prohnutými podložkami (25), 4 pružinovými podložkami (30) a pevně dotáhněte pomocí imbusového klíče (104).

Připevněte držák na lahev (92) k přednímu sloupku (3) pomocí dvou šroubů M5*14 (10) a opět utáhněte imbusovým klíčem (104).

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



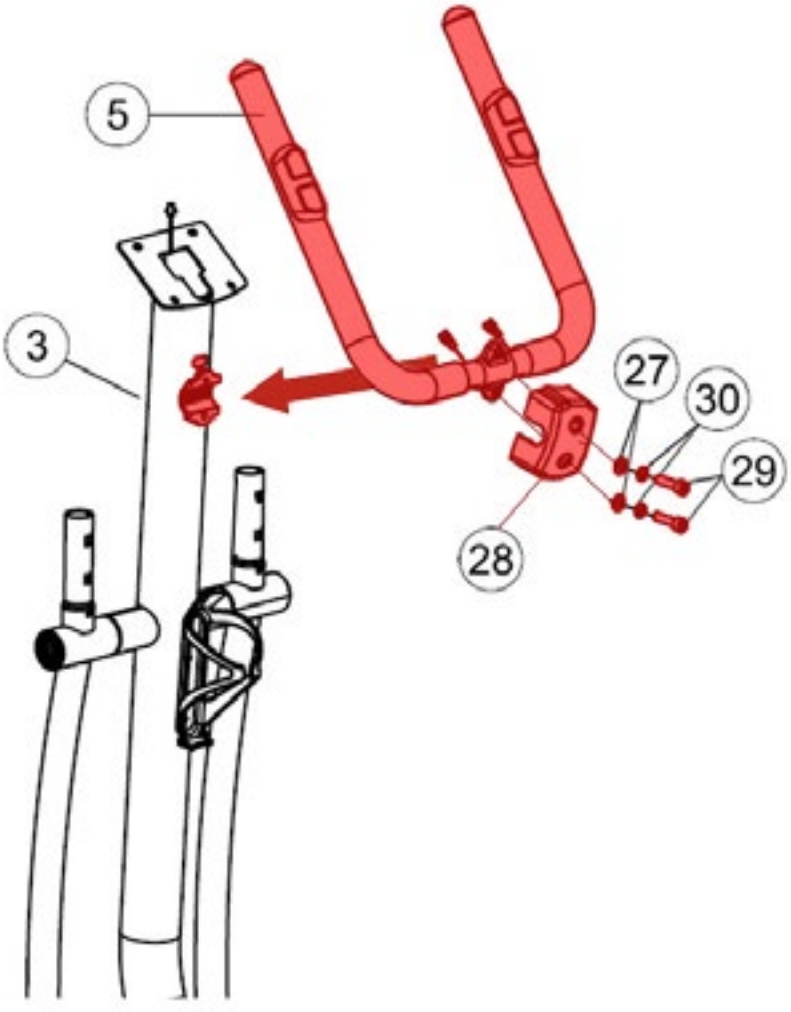
Krok 3 - Montáž trubek pedálů a pedálů

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy pohyblivých ramen (14) s trubkami pedálů (36) a (87) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Připojte levou trubku pedálu (36) k levému pobyblivému ramenu (14) pomocí dvou šroubů M8*20 (60), dvou plochých podložek (20) a utáhněte imbusovým klíčem (104).
Zadní část levé trubky pedálu (36) připevněte k hřídeli v zadní části hlavního rámu (7) pomocí dvou plastových podložek (45), ploché podložky (44) a matky (43) a utáhněte stranovým klíčem (108).

Připevněte levý pedál (31) na levou trubku pedálu (36) dvěma šrouby M6*20 (46), dvěma plochými podložkami (106), dvěma pružinovými podložkami (102) a dvěma matkami (19) a pevně utáhněte pomocí stranového klíče (103).

Poté připevněte plastové kryty (33) a (34) na spoj trubky pedálu (36) s pohyblivým ramenem (14) pomocí šroubu M4*20 (107) a dvou šroubů M5*14 (10) a utáhněte imbusovým klíčem (109)
Na spoj v zadní části trubky pedálu (36) připevněte plastové kryty (39) a (40) pomocí 3 šroubů ST3*20 (32)
Pro montáž pravé trubky pedálu (87) opakujte stejný postup.

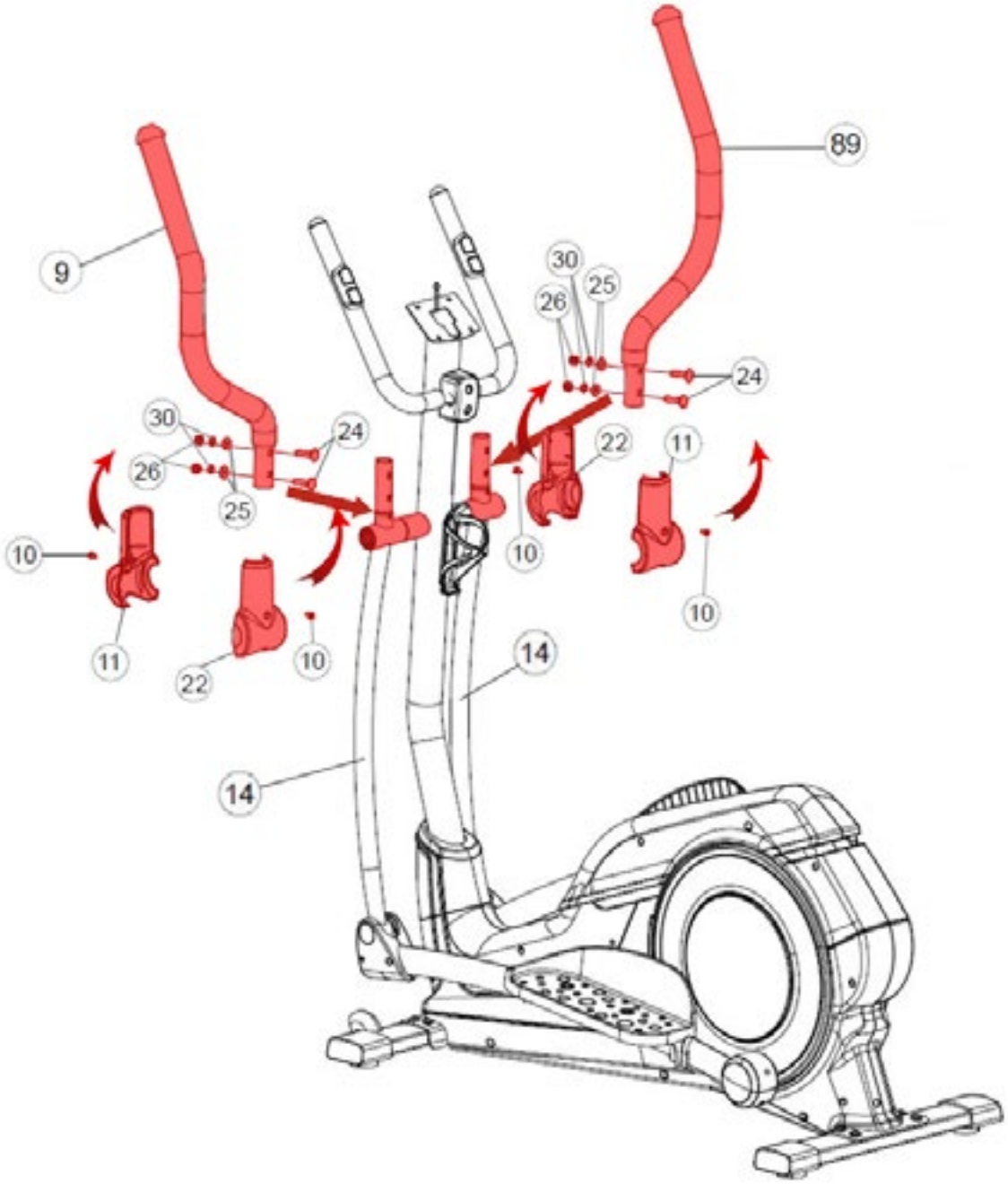


Krok 4 - Montáž pevných středových madel

Prostrčte kabely senzorů tepové frekvence, vycházející z pevných středových madel (5), otvorem v předním sloupku (3) a vytáhněte je otvorem v horní části předního sloupku (3).

Přiložte pevná středová madla (5) včetně plastového krytu (28) na přední sloupek (3) a připevněte je dvěma šrouby M8*20 (29), dvěma pružinovými podložkami (30) a dvěma plochými podložkami (27). Madla (5) pevně utáhněte imbusovým klíčem (104).

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

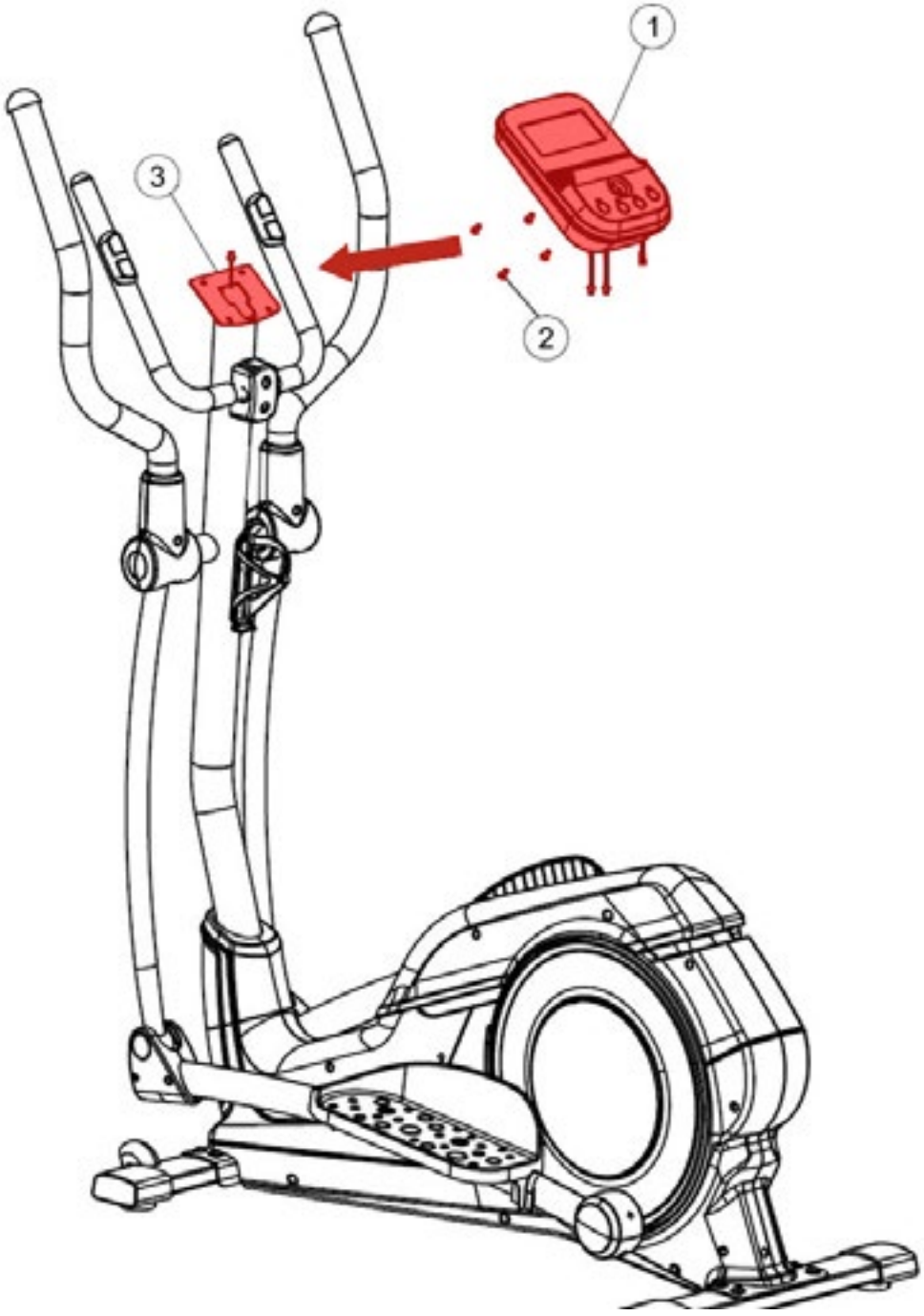


Krok 5 - Montáž madel na pohyblivá ramena

Připevněte levé madlo (9) na levé pohyblivé rameno (14) pomocí dvou šroubů M8*40 (24), dvou prohnutých podložek (25), dvou pružinových podložek (30), dvou matek (26) a utáhněte stranovým klíčem (103).

Stejný způsobem připevněte i pravé madlo (89).

Následně na spoje nasaďte plastové kryty (11) a (22), zafixujte čtyřmi šrouby M5*14 (10) a utáhněte imbusovým klíčem (104).



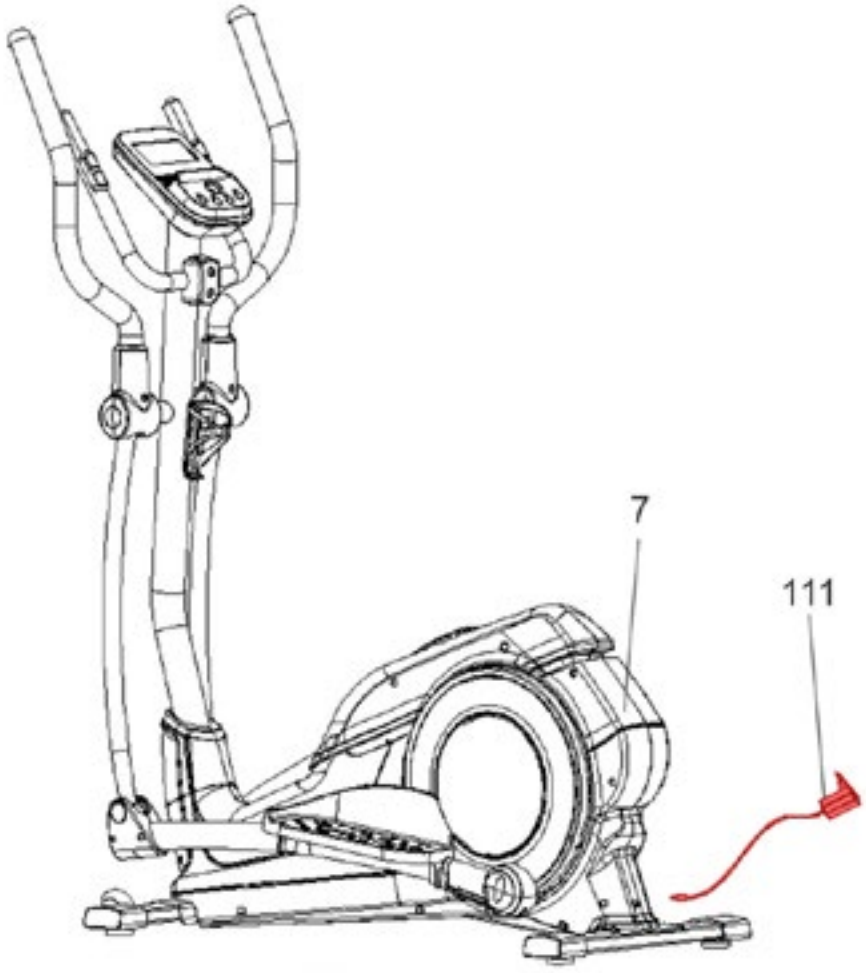
Krok 6 - Montáž PC konzole

Nejprve odmontujte šrouby M5*12 (2) ze zadní části PC konzole (1) imbusovým klíčem (104). ***Šrouby nevyhazujte!***

Propojte kabely vycházející z otvoru v předním sloupku (3) s kabely z PC konzole (1)

Následně přiložte PC konzoli (1) na držák PC konzole na předním sloupku (3) a zafixujte ji pomocí 4 šroubů M5*12 (2). Šrouby (2) utáhněte imbusovým klíčem (104).

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



Krok 7 - Zapojení napájecího adaptéru

Zapojte napájecí adaptér (111) do hlavního rámu trenažéru (7) a poté do zásuvky.

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.

TIP2: 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 100 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





TLAČÍTKO RECOVERY
Potréninkový režim

TLAČÍTKO BODY FAT
Funkce pro měření tělesného tuku

TLAČÍTKO MODE
Kolečko pro snižování a zvyšování hodnot

TLAČÍTKO START / STOP

TLAČÍTKO RESET

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **UP (NAHORU) / DOWN (DOLŮ):** Otáčení kolečka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru a zvyšování a snižování nastavovaných hodnot. Otáčením během tréninku nastavujete úroveň zátěže.
2. **Tlačítko MODE**: Tlačítkem MODE potvrdíte svůj výběr zvolené funkce nebo programu trenažéru. Tímto tlačítkem také potvrdíte všechny zadané hodnoty při nastavování tréninku.
3. **Tlačítko START/STOP:** Stisknutím toho tlačítka spustíte, nebo zastavíte trénink na PC konzoli.
4. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na úvodní obrazovku displeje. Podržením tohoto tlačítka po dobu 2 sekund restartujete PC konzoli.
5. **Tlačítko BODY FAT:** Stisknutím toho tlačítka vyvoláte funkci měření tělesného tuku (BODY FAT). Po stisknutí tlačítka zadejte hodnoty pro pohlaví (SEX), věku (AGE), váhy (WEIGHT) a výšky (HEIHGT).
6. **Tlačítko Recovery:** Stisknutím spustíte program RECOVERY, který vám ohodnotí vaši aktuální kondici. Přes toto tlačítko se po ukončení tréninku dozvíte prostřednictvím hrudního pásu, jaký je váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 viz str. 24.

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.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLI

1. **TIME:** Čas tréninku, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59, minut nastavitelné hodnoty 5:00 - 99:00 minut.
2. **WATT:** Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech. Zobrazované hodnoty 0–999 watt, nastavitelné hodnoty 10 - 350 watt.
3. **LOAD:** Aktuální nastavená zátěž
4. **SPEED:** Aktuální rychlost, zobrazované hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.
5. **RPM:** Počet otáček za minutu, zobrazované hodnoty 0 - 999 otáček.
6. **PULSE:** Aktuální tepová frekvence zobrazované hodnoty 30 - 230 tepů za minutu, nastavitelné hodnoty 50 - 220 tepů za minutu.
7. **CALORIES:** Počet spálených kalorií od začátku cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 9999 kcal, nastavitelné hodnoty 10 - 9900 kcal.
8. **DISTANCE:** Ujetá vzdálenost od začátku tréninku, zobrazované hodnoty 0,0 - 99,99 km, nastavitelné hodnoty 1,0 - 99,90 km.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

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

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

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

A) RYCHLÝ START

Stisknutím tlačítka START / STOP zahájíte trénink. V průběhu tréninku můžete zvyšovat / snižovat zátěž otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP nebo DOWN. Na displeji se budou zobrazovat aktuální hodnoty (obrázek 1).

Stisknutím tlačítka START/STOP trénink ukončíte a tlačítkem RESET se vrátíte na úvodní obrazovku.



Obrázek 1

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

V tomto režimu **dle odpočtu cílové hodnoty** (čas, vzdálenost, kalorie) si můžete nastavit cílové hodnoty jako je čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), či tepová frekvence (PULSE).

Stisknutím tlačítka MODE si zvolíte funkci MANUAL (bliká - obrázek 2). Následně se rozbliká pole času (TIME) a otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) si nastavte vámi požadovanou hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
Stejným způsobem nastavte hodnoty pro vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a tepovou frekvenci (PULSE). Vždy potvrďte tlačítkem MODE.

Následně spustíte váš trénink tlačítkem START/STOP a otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Po uplynutí jedné z přednastavených hodnot se trénink sám ukončí.

Tlačítkem START/STOP můžete trénink ukončit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.



Obrázek 2

C) PROGRAM - PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ

Zde si můžete vybrat jeden ze 12 přednastavených programů, které nabízí různé zátěžové profily. Tyto profily jsou určeny pro budování kondice a spalování tuku.

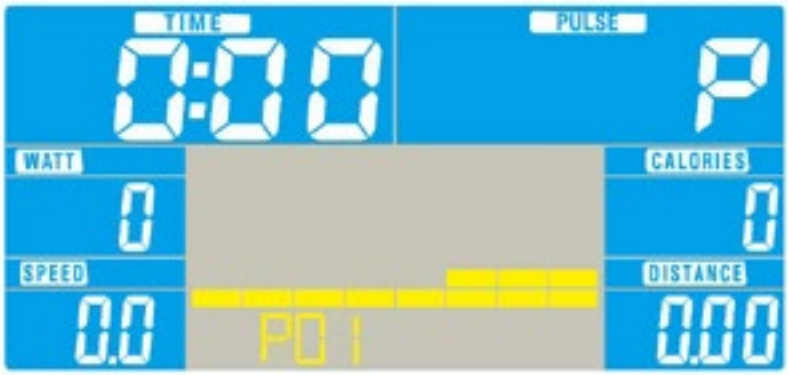
Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) si vyberete zátěžový profil P1 - P12 (obrázek 3) a potvrdíte tlačítkem MODE. Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) si můžete nastavit hodnoty pro čas, vzdálenost a kalorie.

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

Tlačítkem START / STOP můžete trénink ukončit. Tlačítkem RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.

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

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů).



Obrázek 3

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

Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) si zvolíte funkci H.R.C (P13-16 - obrázek 4) a potvrdíte tlačítkem MODE.

Princip HRC programu:
Když je skutečná srdeční frekvence cvičence nižší než přednastavená cílová hodnota, pak trenažér postupně zvyšuje zátěž, až skutečná srdeční frekvence uživatele dosáhne přednastavenou cílovou hodnotu. Když je skutečná srdeční frekvence uživatele vyšší než přednastavená cílová hodnota, pak trenažér postupně snižuje zátěž, až skutečná tepová frekvence cvičence dosáhne cílové hodnoty tepu.

Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) si vyberete tréninkový profil 55%, 75%, 90% či Target heart rate (cílová tepová frekvence) a potvrzením tlačítka MODE a zmáčknutím tlačítka START/STOP můžete začít trénink (po odtrénování vybraného H.R.C programu se následně trénink sám
ukončí).

a) 55% - určen pro efektivní spalování tuku
b) 75% - určen pro udržení zdravé kondice
c) 90% - určen pro sportovce a budování aktivní kondice
d) TAG - můžete si vybrat cílovou tepovou frekvenci dle Vašeho zadání

Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte.



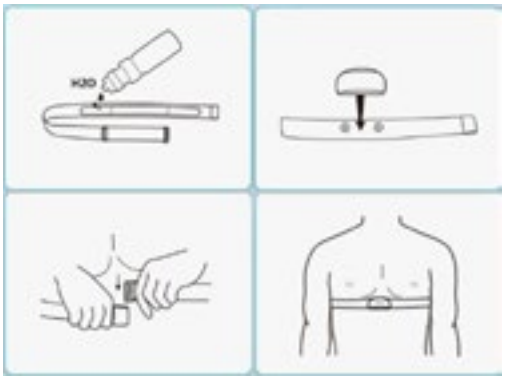
Obrázek 4

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.

Snímání tepu přes analogový hrudní pás o frekvenci 5 kHz s přesností EKG:



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 dlaňových snímačů na madlech nebo prostřednictvím hrudního analogového pásu o frekvenci 5 kHz s nekódovanou frekvencí.

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

E) WATT - PROGRAM DLE VYNALOŽENÉ ENERGIE

Princip WATT programu:

WATT program (P17) je speciální program, 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.

Otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) vyberte program WATT (P17 - obrázek 5) a potvrďte stiskem tlačítka MODE.

Rozsvítí se pole TIME (čas) a otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) nastavte délku tréninku v rozsahu 1 - 99 minut a potvrďte tlačítkem MODE.

Poté se rozbliká pole WATT, otáčením kolečka na PC konzoli ve směru UP / DOWN (nahoru / dolů) nastavte požadovanou hodnotu wattů v rozmezí 10 - 350 wattů, výchozí hodnota je 120 wattů. Následně zahajte trénink stisknutím tlačítka START/STOP.

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



Obrázek 5

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 (obrázek 6) 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.



Obrázek 6

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BODY FAT)

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

Stisknutím tlačítka BODY FAT vyvoláte funkci pro měření tělesného tuku.

Otáčením kolečka ve směru UP / DOWN vyberte pohlaví (SEX) a potvrďte tlačítkem MODE. Dále postupně nastavte hodnoty pro váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a věk (AGE).

Ujistěte se, že správně držíte dlaňové senzory pro měření tepové frekvence. Během měření se nehýbejte a buďte v klidu. Po cca 8 sekundách se na displeji zobrazí výsledek pro tělesný tuk v procentech, BMI (Body Mass Index) a bazální metabolismu - BMR (množství vydaných kalorií v klidovém stavu za den).

F) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

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

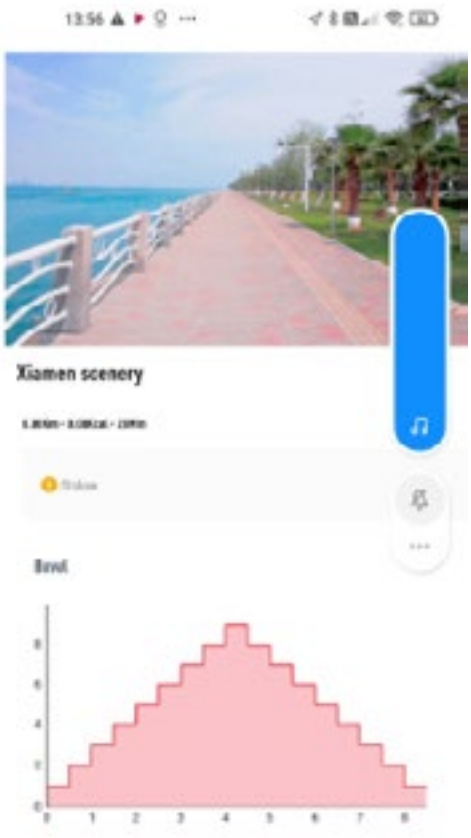
Připojení chytrého telefonu

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.





ZWIFT

MyHome FIT

Kinomap

Google Play

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 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.

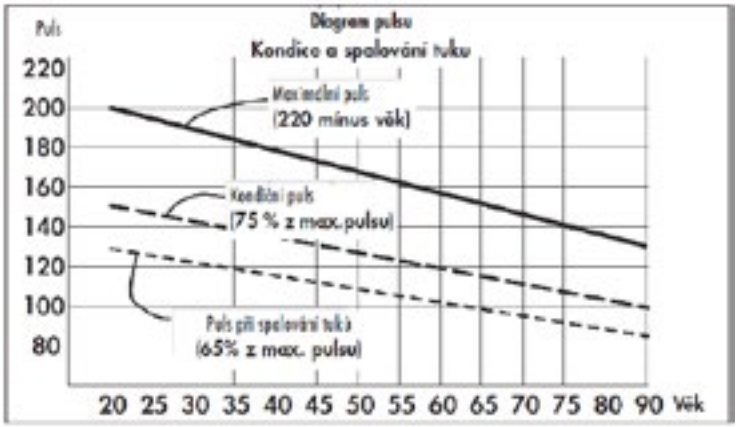
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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
Na PC konzoli se nic nezobrazuje	Vypojený napájecí adaptér, nebo špatně zapojený komunikační kabel.	Zkontrolujte zapojení napájecího adaptéru a zkontrolujte propojení komunikačních kabelů	V případě, že problém přetrvává kontaktujte 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	31
Bezpečnostné pokyny	32
Montáž trenažéru	33-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-54
Tipy na tréning	55-58
Sprievodca riešením problémov	59



Upozornenie:

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

SK



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

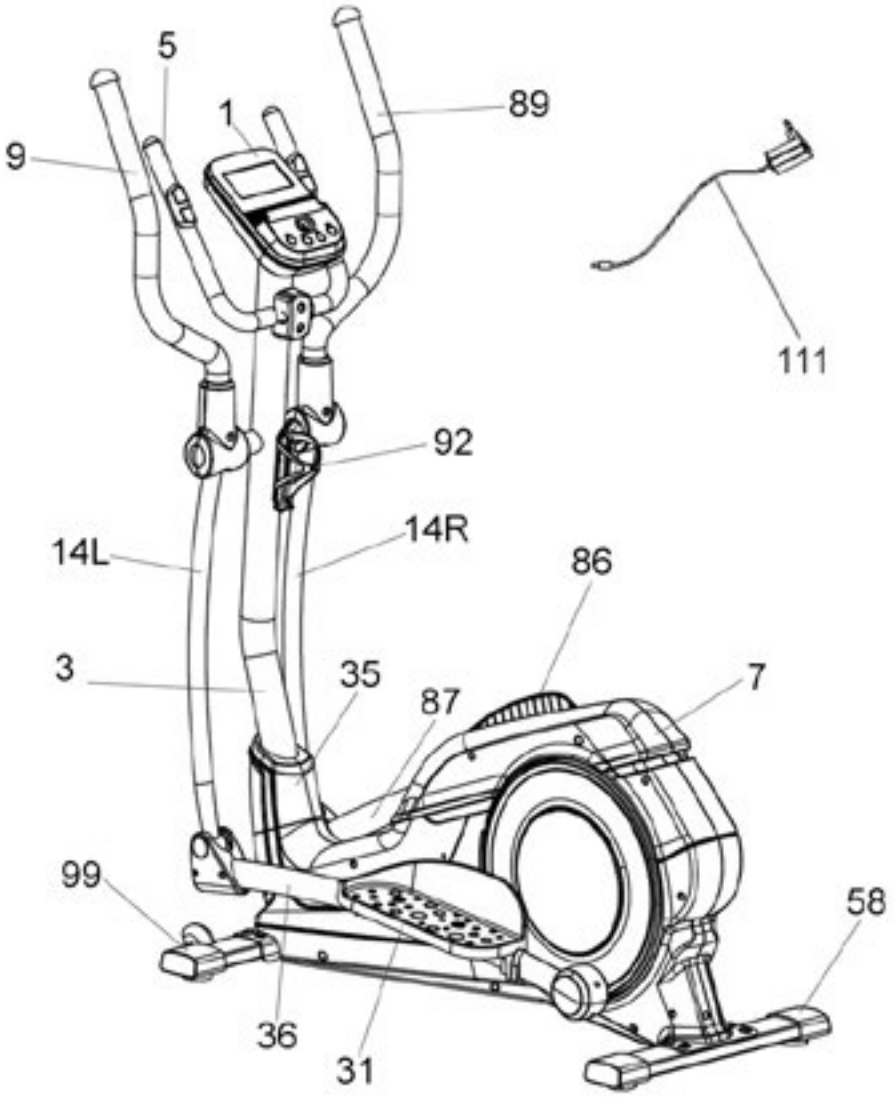
Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

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 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. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.
15. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
16. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
17. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
18. 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.

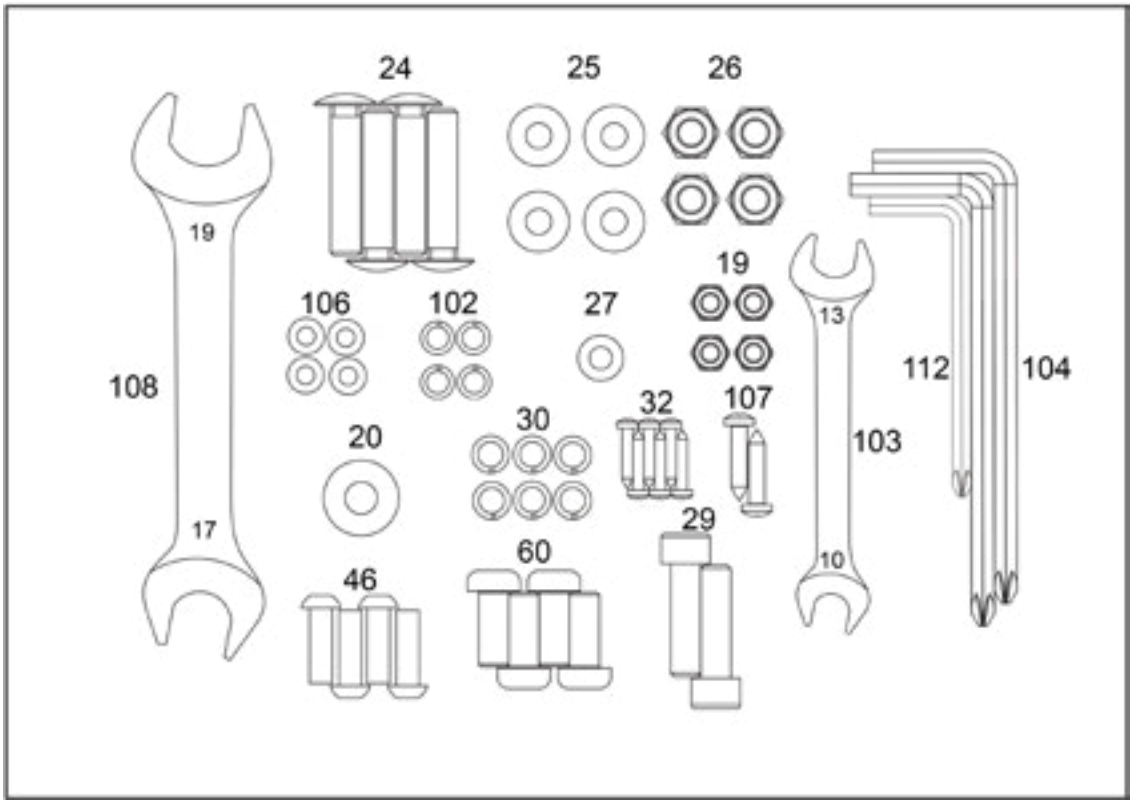


ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLA	1	36	ĽAVÁ RÚRKA PEDÁLU	1
3	PREDNÝ STĹPIK	1	58	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
5	PEVNÁ STREDOVÁ MADLÁ	1	86	PRAVÝ PEDÁL	1
7	HLAVNÝ RÁM	1	87	PRAVÁ RÚRKA PEDÁLU	1
9	ĽAVÉ MADLO	1	89	PRAVÉ MADLO	1
14L	ĽAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	92	DRŽIAK NA FĽAŠU	1
14R	PRAVÉ POHYBLIVÉ RAMENO	1	99	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
31	ĽAVÝ PEDÁL	1	111	NAPÁJACÍ ADAPTÉR	1
35	PLASTOVÝ KRYT	1			

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

MONTÁŽNA SADA



Č.	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
19	MATKA M6	4	46	SKRUTKA M6*20	4
20	PLOCHÁ PODLOŽKA	12	60	SKRUTKA M8*20	16
24	SKRUTKA M8*40	4	102	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	4
25	PREHNUTÁ PODLOŽKA	8	103	VIDLICOVÝ KĽÚČ 10-13	1
26	MATKA M8	4	104	IMBUSOVÝ KĽÚČ 6 MM	2
27	PLOCHÁ PODLOŽKA	2	106	PLOCHÁ PODLOŽKA	4
29	SKRUTKA M8*30	2	107	SKRUTKA ST4*20	2
30	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	14	108	VIDLICOVÝ KĽÚČ 17-19	1
32	SKRUTKA ST3*20	6	112	IMBUSOVÝ KĽÚČ 5 MM	1



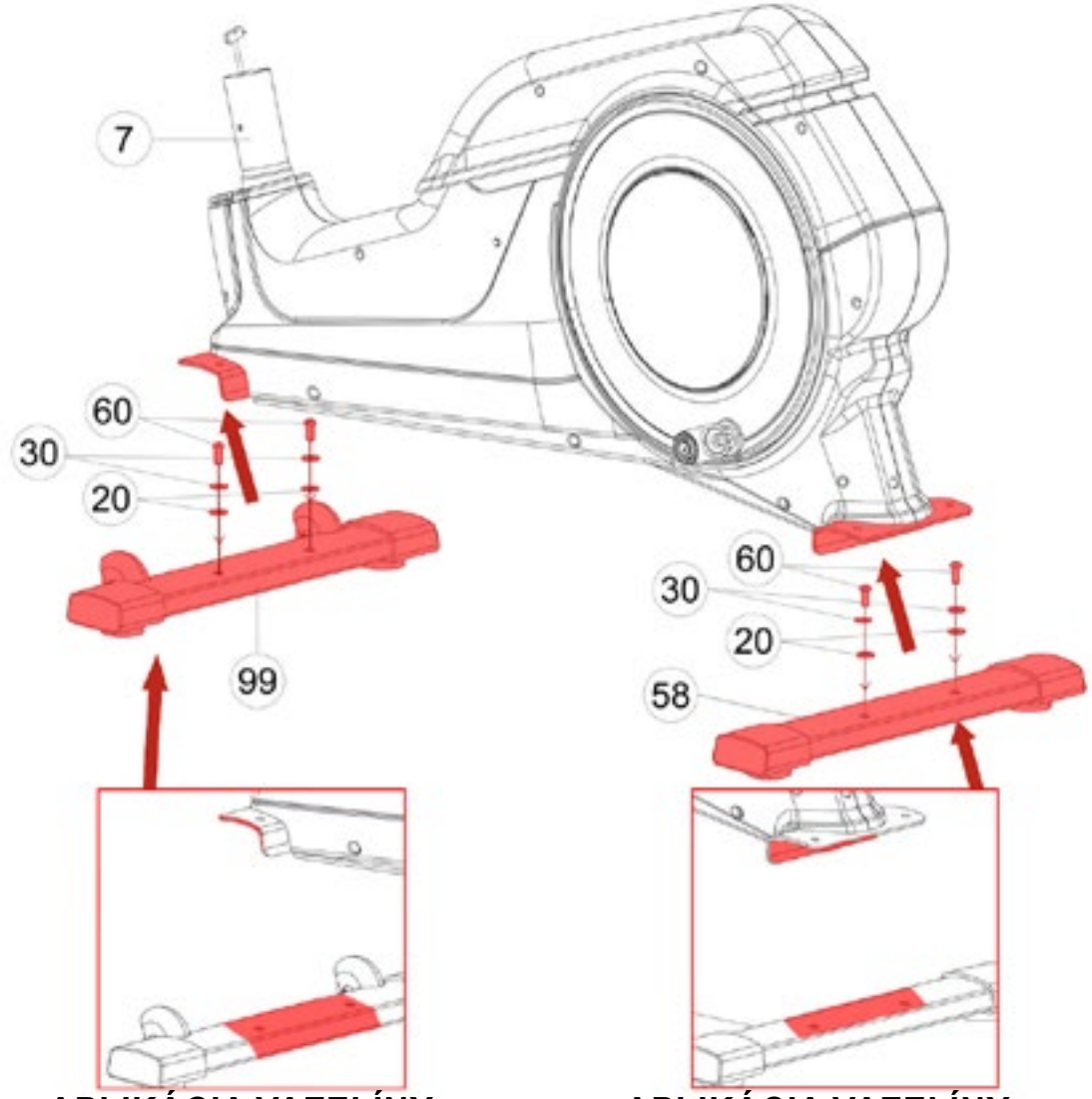
Upozornenie:

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéru v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznanie záruky či spoplatnenie servisného zásahu.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

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

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



APLIKÁCIA VAZELÍNY

APLIKÁCIA VAZELÍNY

Krok 1 - Začíname montovať

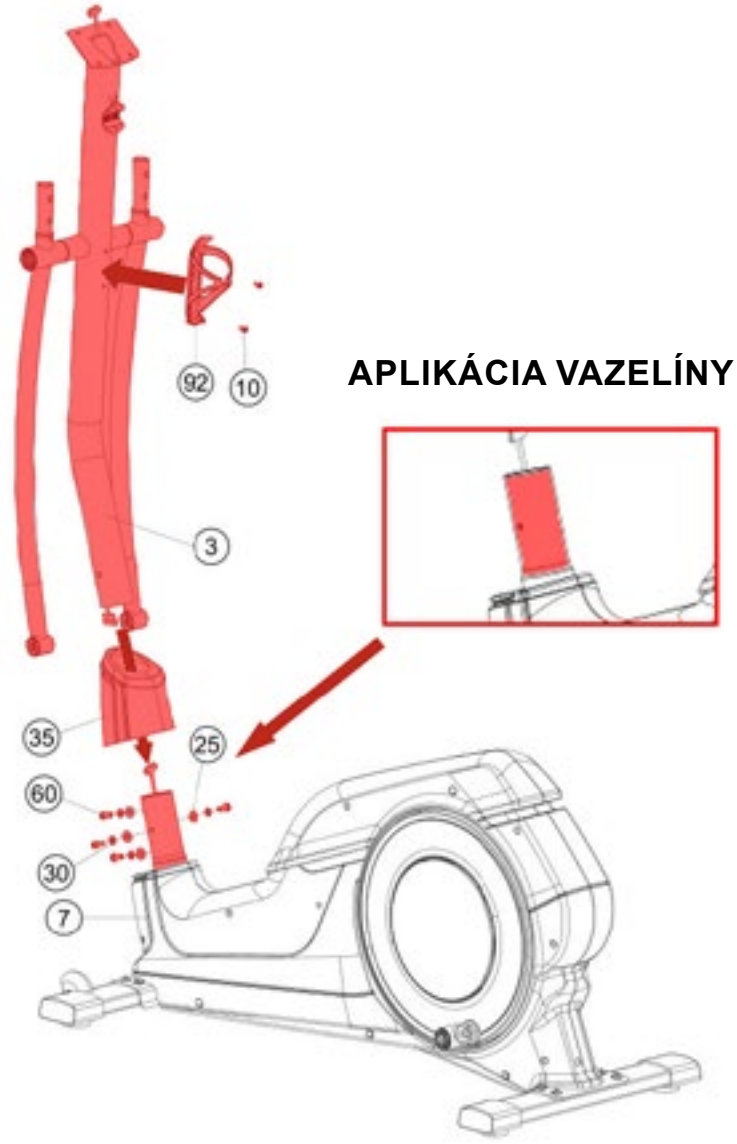
Odstráňte všetok obalový materiál.

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného (99) a zadného stabilizátora (58) s hlavným rámom (7) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Pripojte predný stabilizátor (99) k hlavnému rámu (7) dvoma plochými podložkami (20), dvoma pružinovými podložkami (30) a dvoma skrutkami M8*20 (60) pomocou imbusového kľúča (104).

Pripojte zadný stabilizátor (58) k hlavnému rámu (7) a zafixujte dvoma plochými podložkami (20), dvoma pružinovými podložkami (30) a dvoma skrutkami M8*20 (60) pomocou imbusového kľúča (104).

Skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté.



Krok 2 - Montáž predného stĺpika

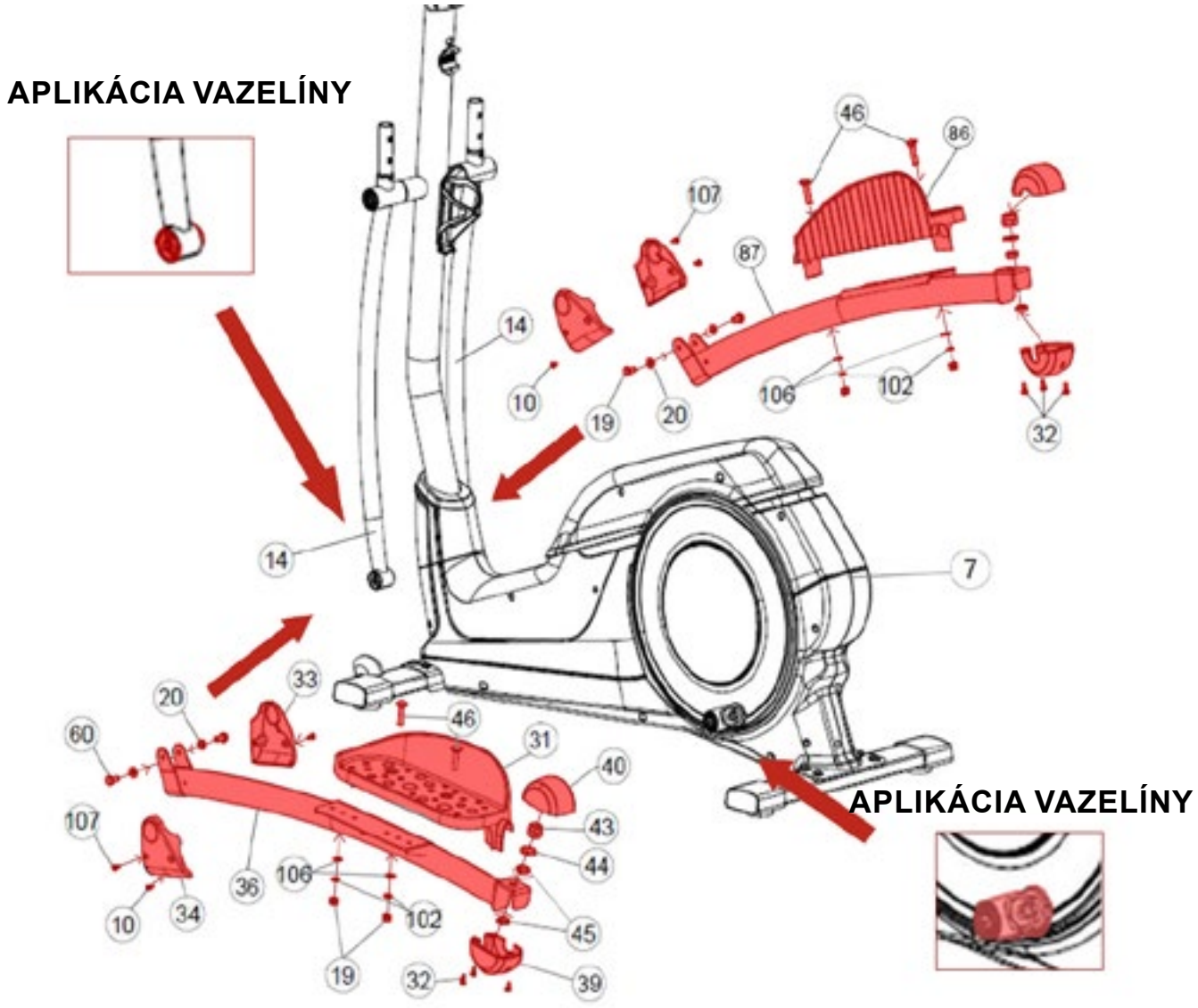
Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného stĺpika (3) s hlavným rámom (7) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Nasuňte plastový kryt (35) na predný stĺpik (3).

Následne prepojte komunikačný kábel vychádzajúci z hlavného rámu (7) s káblom vychádzajúcim z predného stĺpika (3).
Nasuňte predný stĺpik (3) na hlavný rám (7) a zafixujte ho 4 skrutkami M8*20 (60), 4 prehnutými podložkami (25), 4 pružinovými podložkami (30) a pevne dotiahnite pomocou imbusového kľúča (104).

Pripevnite držiak na fľašu (92) k prednému stĺpiku (3) pomocou dvoch skrutiek M5 * 14 (10) a opäť utiahnite imbusovým kľúčom (104).

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



Krok 3 - Montáž rúrok pedálov a pedálov

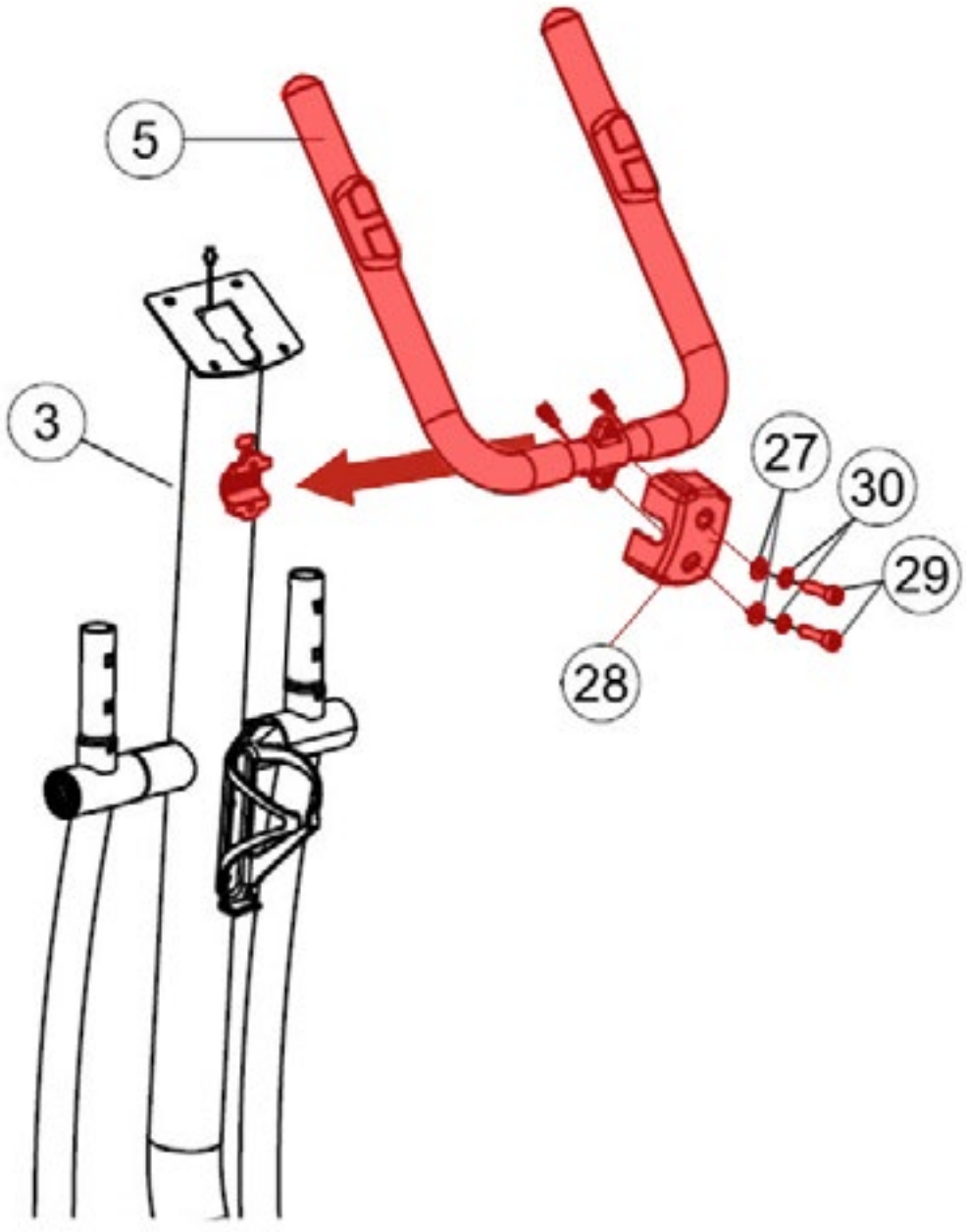
Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy pohyblivých ramien (14) s rúrkami pedálov (36) a (87) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Pripojte ľavú trubku pedálu (36) k ľavému pohyblivému ramenu (14) pomocou dvoch skrutiek M8*20 (60), dvoch plochých podložiek (20) a utiahnite imbusovým kľúčom (104).
Zadnú časť ľavej trubky pedálu (36) pripevnite k hriadeľu v zadnej časti hlavného rámu (7) pomocou dvoch plastových podložiek (45), plochej podložky (44) a matky (43) a utiahnite vidlicovým kľúčom (108).

Pripevnite ľavý pedál (31) na ľavú trubku pedálu (36) dvoma skrutkami M6*20 (46), dvoma plochými podložkami (106), dvoma pružinovými podložkami (102) a dvoma matkami (19) a pevne utiahnite pomocou vidlicového kľúča (103).
Potom pripevnite plastové kryty (33) a (34) na spoj rúrky pedálu (36) s pohyblivým ramenom (14) pomocou skrutky M4*20 (107) a dvoch skrutiek M5*14 (10) a utiahnite imbusovým kľúčom (109).

Na spoj v zadnej časti rúrky pedálu (36) pripevnite plastové kryty (39) a (40) pomocou 3 skrutiek ST3 * 20 (32).

Pre montáž pravej rúrky pedálu (87) opakujte rovnaký postup.

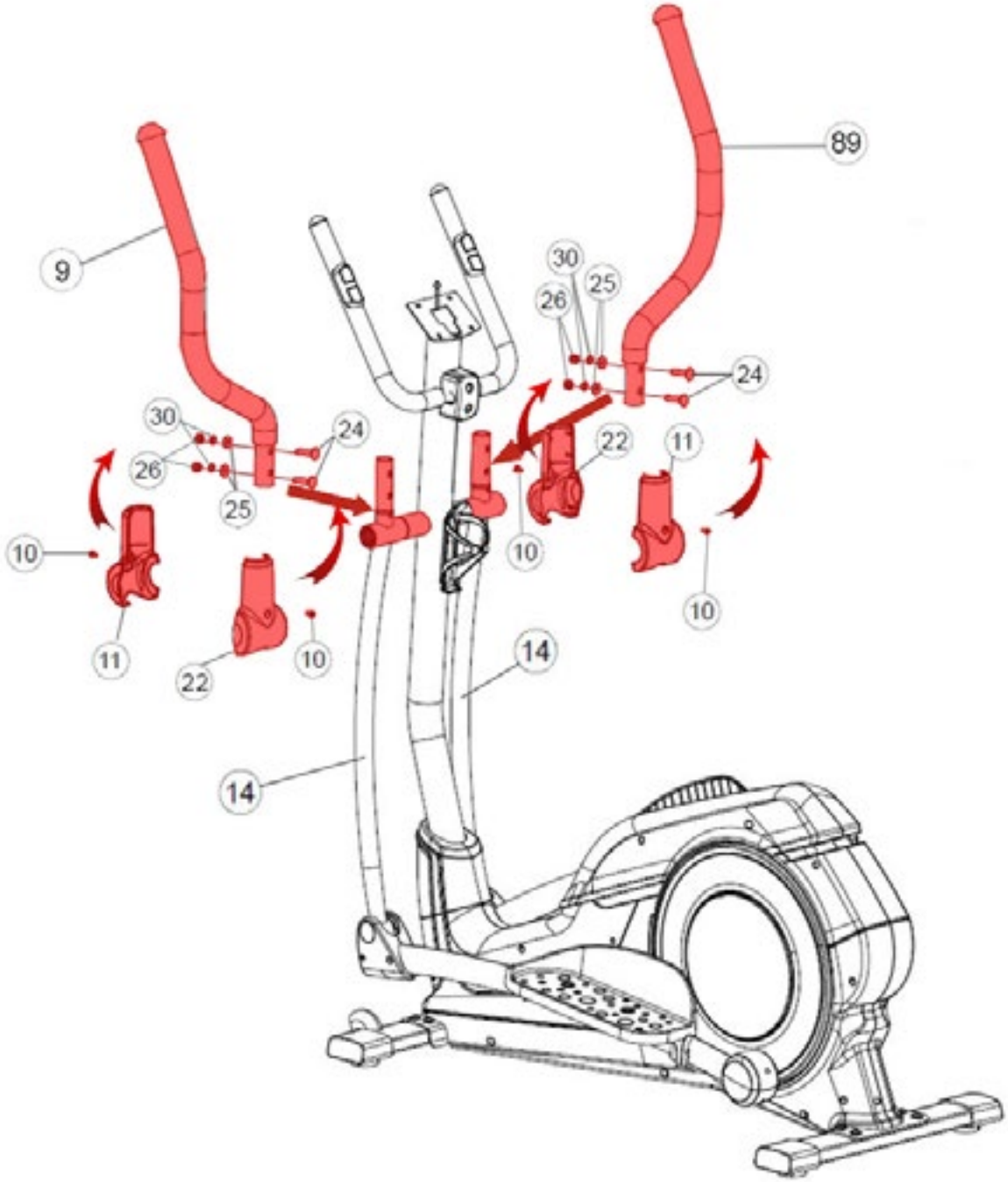


Krok 4 - Montáž pevných stredových madiel

Prestrčte káble senzorov tepovej frekvencie, vychádzajúce z pevných stredových madiel (5), otvorom v prednom stĺpiku (3) a vytiahnite ich otvorom v hornej časti predného stĺpika (3).

Priložte pevné stredové madlá (5) vrátane plastového krytu (28) na predný stĺpik (3) a pripevnite ich dvoma skrutkami M8*20 (29), dvoma pružinovými podložkami (30) a dvoma plochými podložkami (27). Madla (5) pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (104).

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

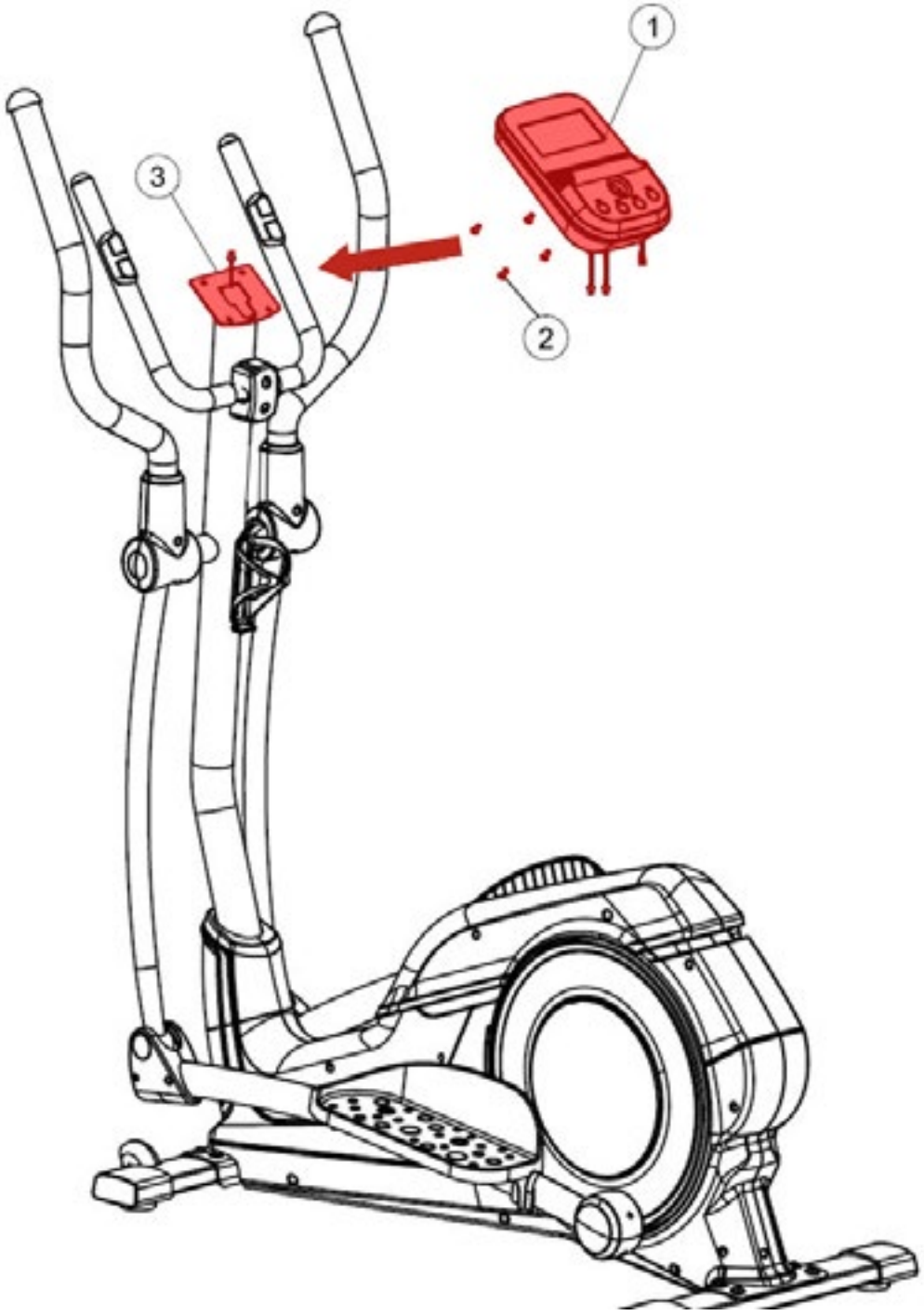


Krok 5 - Montáž madiel na pohyblivé ramená

Pripevnite ľavé držadlo (9) na ľavé pohyblivé rameno (14) pomocou dvoch skrutiek M8*40 (24), dvoch prehnutých podložiek (25), dvoch pružinových podložiek (30), dvoch matiek (26) a utiahnite vidlicovým kľúčom (103).

Rovnaký spôsobom pripevnite aj pravé madlo (89).

Následne na spoje nasaďte plastové kryty (11) a (22), zafixujte štyrmi skrutkami M5*14 (10) a utiahnite imbusovým kľúčom (104).



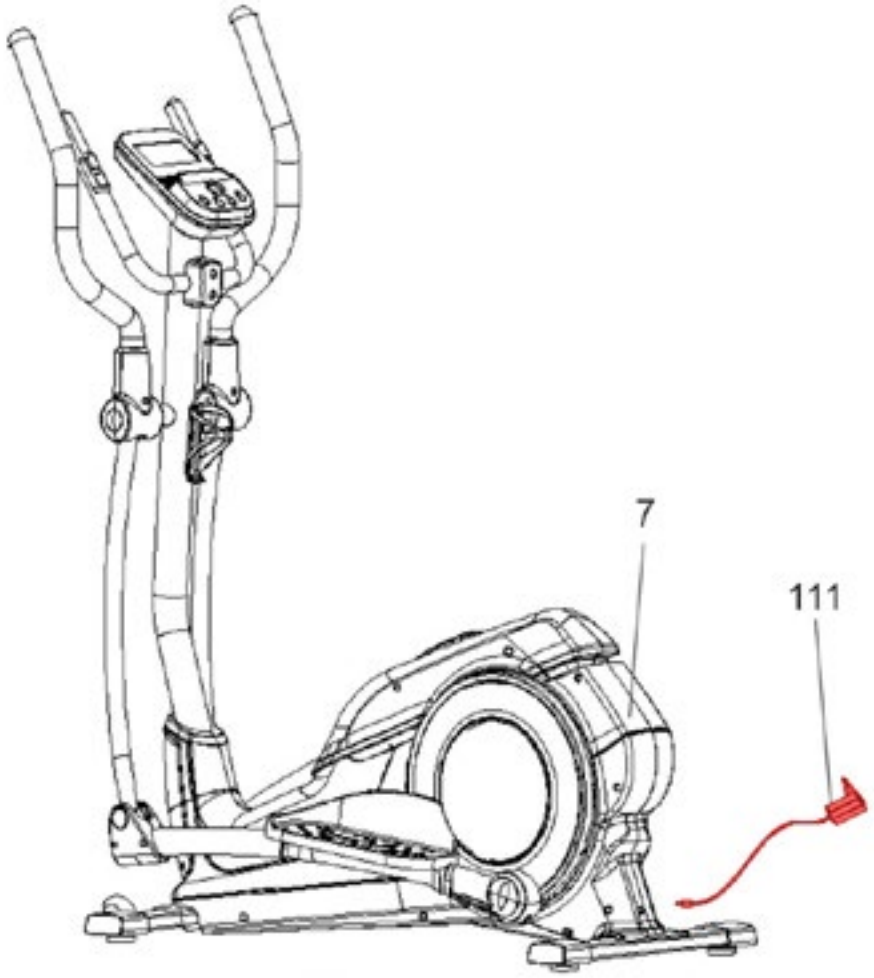
Krok 6 - Montáž PC konzoly

Najprv odmontujte skrutky M5*12 (2) zo zadnej časti PC konzoly (1) imbusovým kľúčom (104). ***Skrutky nevyhadzujte!***

Prepojte káble vychádzajúce z otvoru v prednom stĺpiku (3) s káblami z PC konzoly (1).

Následne priložte PC konzolu (1) na držiak PC konzoly na prednom stĺpiku (3) a zafixujte ju pomocou 4 skrutiek M5*12 (2). Skrutky (2) utiahnite imbusovým kľúčom (104).

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



Krok 7 - Zapojenie napájacieho adaptéra

Zapojte napájací adaptér (111) do hlavného rámu trenažéra (7) a potom do zásuvky.

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 VŔZGANIU
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.

TIP2: 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 100 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





TLAČIDLO RECOVERY
Potréningový režim

TLAČIDLO BODY FAT
Funkcie pre meranie telesného tuku

TLAČÍTKO MODE
Koliesko pre znižovanie a zvyšovanie hodnôt

TLAČIDLO ŠTART / STOP

TLAČIDLO RESET

POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **UP (HORE) / DOWN (DOLE):** Otáčanie kolieska „Hore“ a „Dole“ slúži na prechádzanie funkciami trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt. Otáčaním počas tréningu nastavujete úroveň záťaže.
2. **Tlačidlo MODE:** Tlačidlom MODE potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéra. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu.
3. **Tlačidlo START / STOP:** Stlačením tohoto tlačidla spustíte, alebo zastavíte tréning na PC konzole.
4. **Tlačidlo RESET:** Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku displeja. Podržaním tohto tlačidla na 2 sekundy reštartujete PC konzolu.
5. **Tlačidlo BODY FAT:** Stlačením tohoto tlačidla vyvoláte funkciu merania telesného tuku (BODY FAT). Po stlačení tlačidla zadajte hodnoty pre pohlavie (SEX), vek (AGE), váhy (WEIGHT) a výšky (HEIHGT).
6. **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. 54.

NASTAVENIE PC KONZOLY

- **Automatické zapnutie:** Trenažér sa automaticky zapne pri zaznamenaní pohybu zotrvačníka, alebo pri stlačení akéhokoľvek tlačidla.
- **Automatické vypnutie:** Displej sa automaticky vypína po 4 minútach nečinnosti.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLE

1. **TIME:** Čas tréningu, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minút, nastaviteľné hodnoty 5:00 - 99:00 minút.
2. **WATT:** Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch. Zobrazované hodnoty 0-999 watt, nastaviteľné hodnoty 10 - 350 watt.
3. **LOAD:** Aktuálna nastavená záťaž.
4. **SPEED:** Aktuálna rýchlosť, zobrazované hodnoty 0,0 - 99,9 km / h.
5. **RPM:** Počet otáčok za minútu, zobrazované hodnoty 0 - 999 otáčok.
6. **PULSE:** Aktuálna tepová frekvencia zobrazované hodnoty 30 - 230 tepov za minútu, nastaviteľné hodnoty 50 - 220 tepov za minútu.
7. **CALORIES:** Počet spálených kalórií od začiatku cvičenia, zobrazované hodnoty 0 - 9999 kcal, nastaviteľné hodnoty 10 - 9900 kcal.
8. **DISTANCE:** prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu, zobrazované hodnoty 0,0 - 99,99 km, nastaviteľné hodnoty 1,0 - 99,90 km.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) RÝCHLY ŠTART
B) MANUAL - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
C) PROGRAM – PREDNASTAVENÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV
D) HRC - PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE
E) WATT - PROGRAM PODĽA VYNALOŽENEJ ENERGIE
F) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

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

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

A) RÝCHLY ŠTART

Stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning. V priebehu tréningu môžete zvyšovať / znižovať záťaž otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP alebo DOWN. Na displeji sa budú zobrazovať aktuálne hodnoty (obrázok 1).

Stlačením tlačidla START / STOP tréning ukončíte a tlačidlom RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku.



Obrázok 1

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

V tomto režime podľa odpočtu cieľovej hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie) si môžete nastaviť cieľové hodnoty ako je čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), či tepovú frekvenciu (PULSE).

Stlačením tlačidla MODE si zvolíte funkciu MANUAL (bliká - obrázok 2). Následne sa rozbliká pole času (TIME) a otáčaním kolieska na PC konzolu v smere UP / DOWN (hore / dole) si nastavte vami požadovanú hodnotu a potvrďte stlačením tlačidla MODE.

Rovnakým spôsobom nastavte hodnoty pre vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a tepovú frekvenciu (PULSE). Vždy potvrďte tlačidlom MODE.

Následne spustíte váš tréning tlačidlom START / STOP a otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Po uplynutí jednej z prednastavených hodnôt sa tréning sám ukončí.

Tlačidlom START / STOP môžete tréning ukončiť. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku výberu.



Obrázok 2

C) PROGRAM – PREDNASTAVENÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV

Tu si môžete vybrať jeden z 12 prednastavených programov, ktoré ponúkajú rôzne záťažové profily. Tieto profily sú určené pre budovanie kondície a spaľovanie tuku.

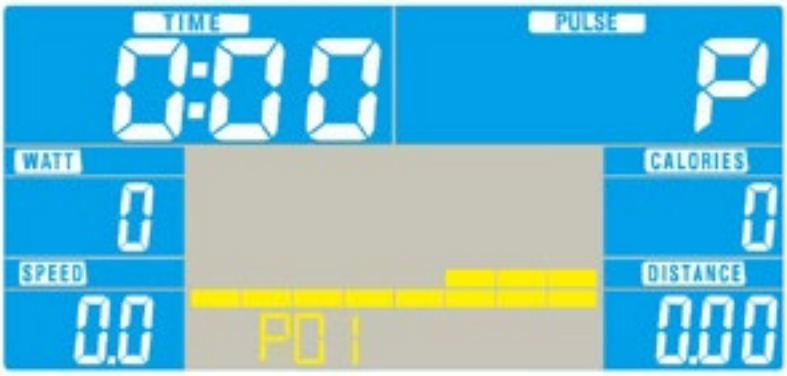
Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) si vyberiete záťažový profil P1 - P12 (obrázok 3) a potvrdíte tlačidlom MODE. Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) si môžete nastaviť hodnoty pre čas, vzdialenosť a kalórie.

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

Tlačidlom START / STOP môžete tréning ukončiť. 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 otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole).



Obrázok 3

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

Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) si zvolíte funkciu H.R.C (P13-16 - obrázok 4) a potvrdíte tlačidlom MODE.

Princíp HRC programu:
Keď je skutočná srdcová frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, potom trenažér postupne zvyšuje záťaž, až skutočná srdcová frekvencia užívateľa dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu. Keď je skutočná srdcová frekvencia užívateľa vyššia ako prednastavená cieľová hodnota, potom trenažér postupne znižuje záťaž, až skutočná tepová frekvencia cvičenca dosiahne cieľovej hodnoty tepu.

Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) si vyberiete tréningový profil 55%, 75%, 90% či target heart rate (cieľová tepová frekvencia) a potvrdíte tlačidlom MODE a stlačením tlačidla START / STOP môžete začať tréning (po odtrénování vybraného HRC programu sa následne tréning sám ukončí).

a) 55% - určený pre efektívne spaľovanie tuku
b) 75% - určený pre udržanie zdravej kondície
c) 90% - určený pre športovcov a budovanie aktívnej kondície
d) TAG - môžete si vybrať cieľovú tepovú frekvenciu podľa Vášho zadania

Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte.



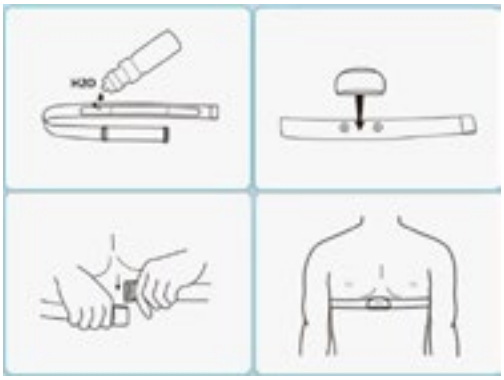
Obrázok 4

FUNKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na držadlách.

1. Položte obe ruky pevne na dlaňovej snímača na držadlách. Pre čo najpresnejšie čítanie je dôležité používať obe ruky a stlačenie nepovoliť (v rytme vášho tepu bude na displeji blikať symbol srdca).
2. Vaša srdcová frekvencia sa zobrazí v okne PULSE na displeji cca po 10 sekundách (tep sa načíta postupne).
3. Nameraná hodnota tepovej frekvencie cez dlaňovej snímače nie je 100% presná, pre orientačný predstavu, v akej tepovej zóne sa pohybujete je však dostatočná.

Snímania pulzu cez analógový hrudný pás o frekvencii 5 kHz s presnosťou EKG:



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 hrudníka.
4. Počkajte pár sekúnd, než sa vyobrazí hodnota tepu na displeji. Spojenie prebehne automaticky, nie je potrebné nič zapínať.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na držadlách alebo prostredníctvom hrudného analógového pásu o frekvencii 5 kHz s air frekvenciou.

TIP: Pri nefunkčnosti snímaní odporúčame prekontrolovať stav batérií v páse.

E) WATT - PROGRAM PODĽA VYNALOŽENEJ ENERGIE

Princíp WATT programu:

WATT program (P17) je špeciálny program, 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.

Otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) vyberte program WATT (P17 - obrázok 5) a potvrďte stlačením tlačidla MODE.

Rozsvieti sa pole TIME (čas) a otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) nastavte dĺžku tréningu v rozsahu 1 - 99 minút a potvrďte tlačidlom MODE.

Potom sa rozbliká pole WATT, otáčaním kolieska na PC konzole v smere UP / DOWN (hore / dole) nastavte požadovanú hodnotu wattov v rozmedzí 10 - 350 wattov, predvolená hodnota je 120 wattov. Následne zahájte tréning stlačením tlačidla START / STOP.

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



Obrázok 5

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 (obrázok 6) 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.



Obrázok 6

MERANIE TELESNÉHO TUKU (BODY FAT)

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

Stlačením tlačidla BODY FAT vyvoláte funkciu pre meranie telesného tuku.

Otáčaním kolieska v smere UP / DOWN vyberte pohlavia (SEX) a potvrďte tlačidlom MODE. Ďalej postupne nastavte hodnoty pre váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a vek (AGE).

Uistite sa, že správne držíte dlaňové senzory pre meranie tepovej frekvencie. Počas merania sa nehýbte a buďte v pokoji. Po cca 8 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok pre telesný tuk v percentách, BMI (Body Mass Index) a bazálny metabolizmu - BMR (množstvo vydaných kalórií v kľudovom stave za deň).

F) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

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

Pripojenie chytrého telefónu

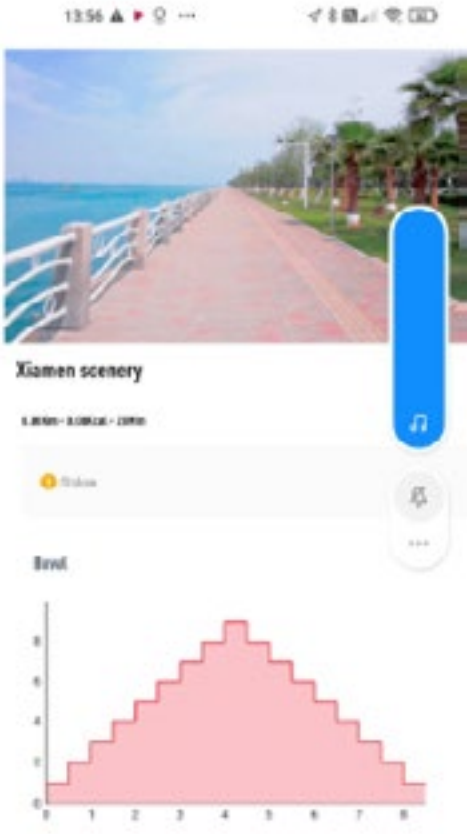
Pripojte chytrý telefón / tablet zapnutím Bluetooth na vašom telefóne / tabletu a vyhľadajte trenažér. Po vyhľadaní sa pripojte k trenažéru.

Upozornenie: Toto pripojenie slúži len pre tréningové aplikácie.

Tréningové aplikácie

Väčšina 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.







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 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.

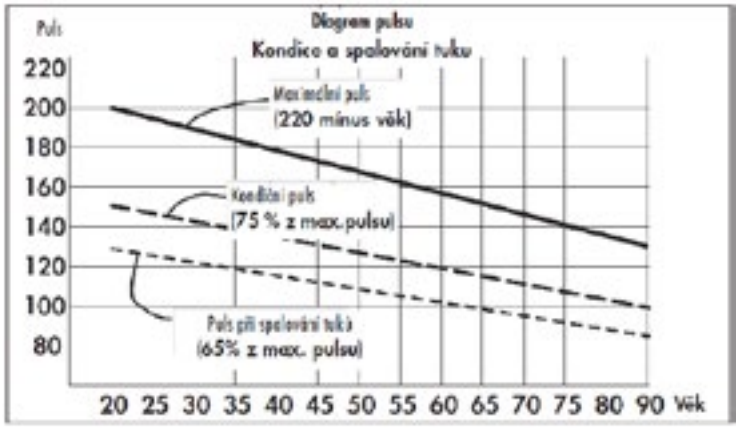
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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.
Na PC konzoly sa nič nezobrazuje	Odpojený napájací adaptér, alebo zle zapojený komunikačný kábel.	Skontrolujte zapojenie napájacieho adaptéra a skontrolujte prepojenia komunikačných káblov.	V prípade, že problém pretrváva kontaktujte 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