

CZ

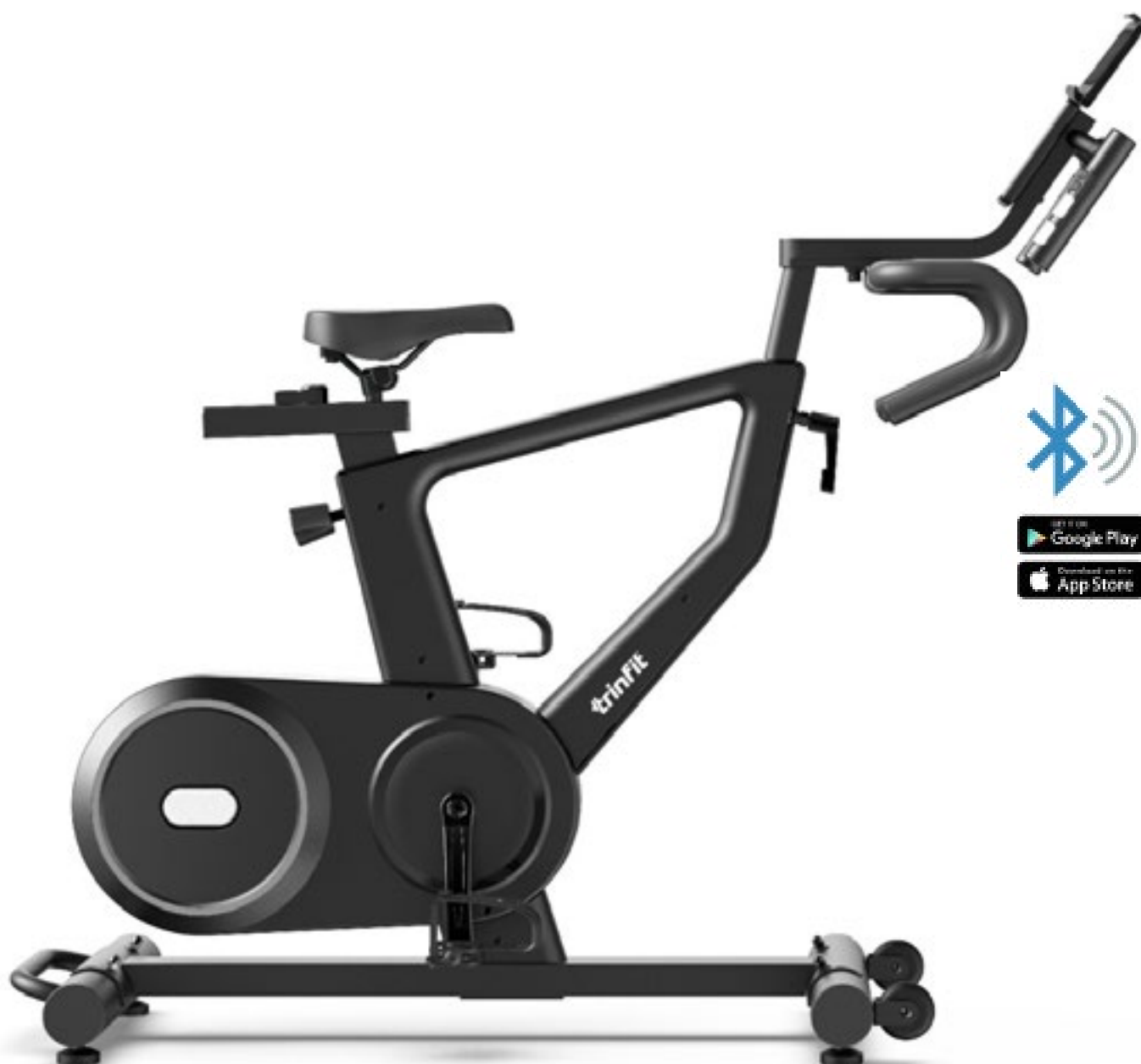
SK

trinfIt®

TRINFIT SPIN S600i

CYKLOTRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-11
	Údržba	12
	Návod k obsluze	13-25
	Tipy na trénink	26-29
	Průvodce řešením problémů	30

SK	Obsah	31
	Bezpečnostné pokyny	32
	Montáž trenažéru	33-40
	Údržba	41
	Návod na obsluhu	42-54
	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.



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.

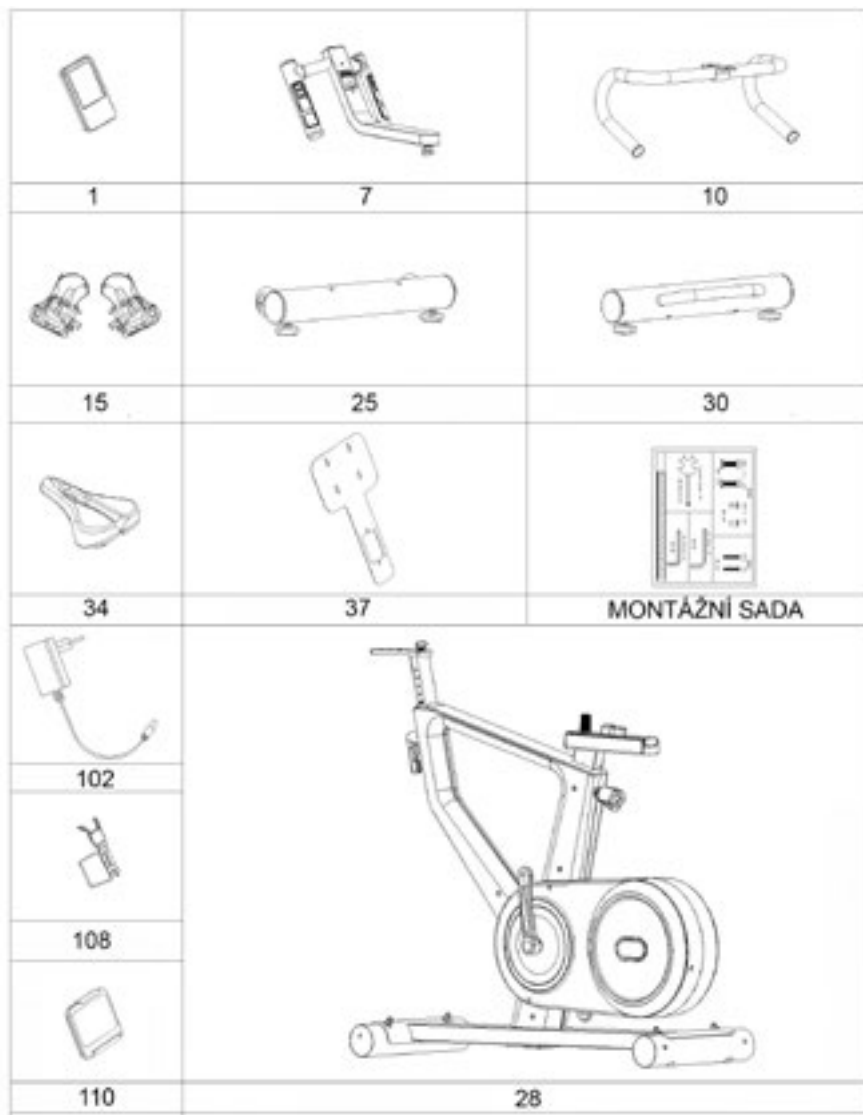
Varování – pro snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:

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 popsáným 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 obraťte se na servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
7. Nemanipulujte s trenažérem tak, abyste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
8. Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, kromě k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
10. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
11. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
12. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
13. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
14. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
15. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
16. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na cyklotrenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

**PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:**

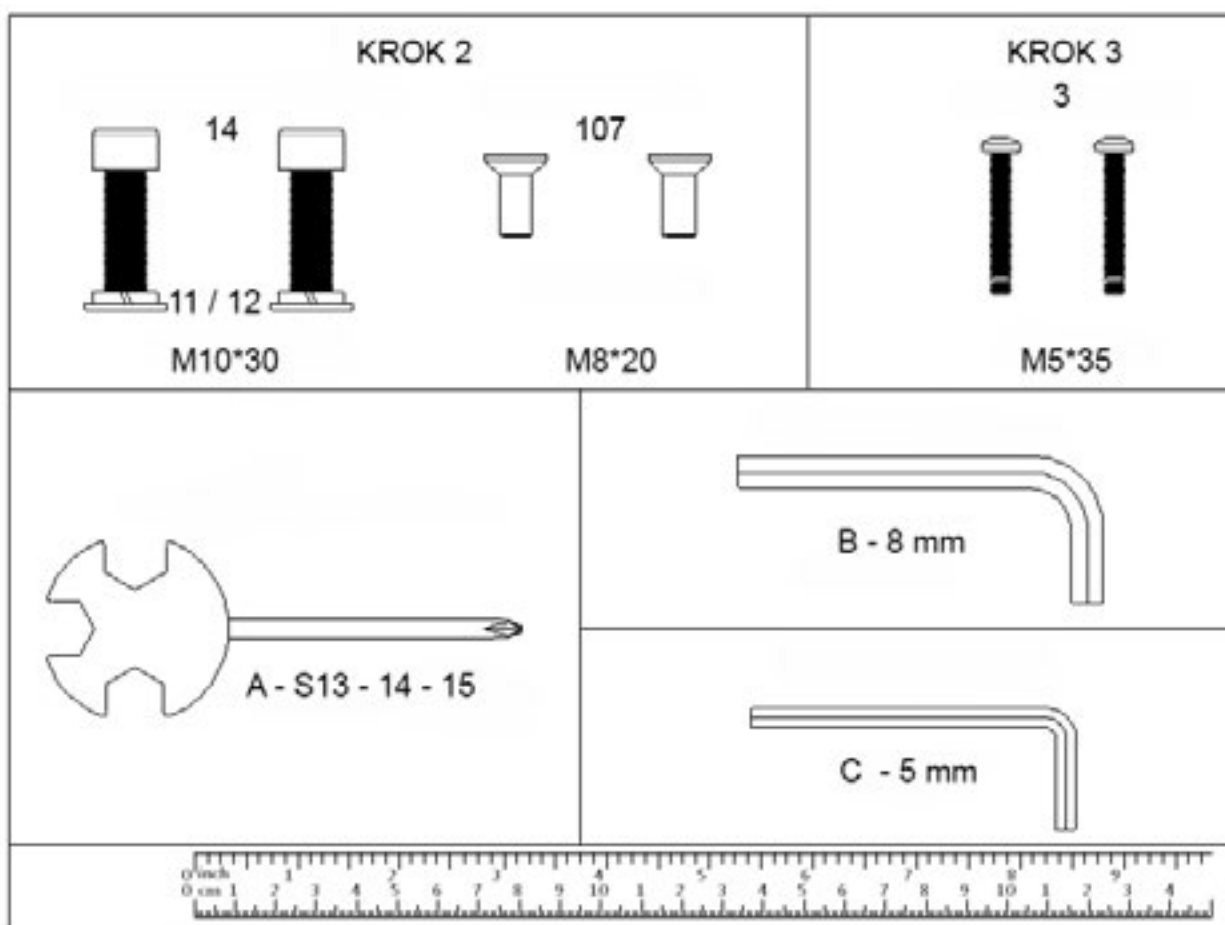
Před montáží si pozorně přečtete postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.

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

**SEZNAM DÍLŮ**

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLE	1	34	SEDLO	1
7	SLOUPEK PC KONZOLE	1	37	PLATFORMA DRŽÁKU TABLETU	1
10	ŘÍDÍTKA	1	102	NAPÁJECÍ ADAPTÉR	1
15	PEDÁL	2	108	DRŽÁK NA LAHEV	1
25	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	110	DRŽÁK TABLETU	1
28	HLAVNÍ RÁM	1		MONTÁŽNÍ SADA	1
30	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1			

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



MONTÁŽNÍ SADA

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
3	ŠROUB M5*35	2	107	ŠROUB M8*20	2
11	PLOCHÁ PODLOŽKA	2	A	STRANOVÝ KLÍČ S13-14-15	1
12	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	2	B	IMBUSOVÝ KLÍČ 8 mm	1
14	ŠROUB M10*30	2	C	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1



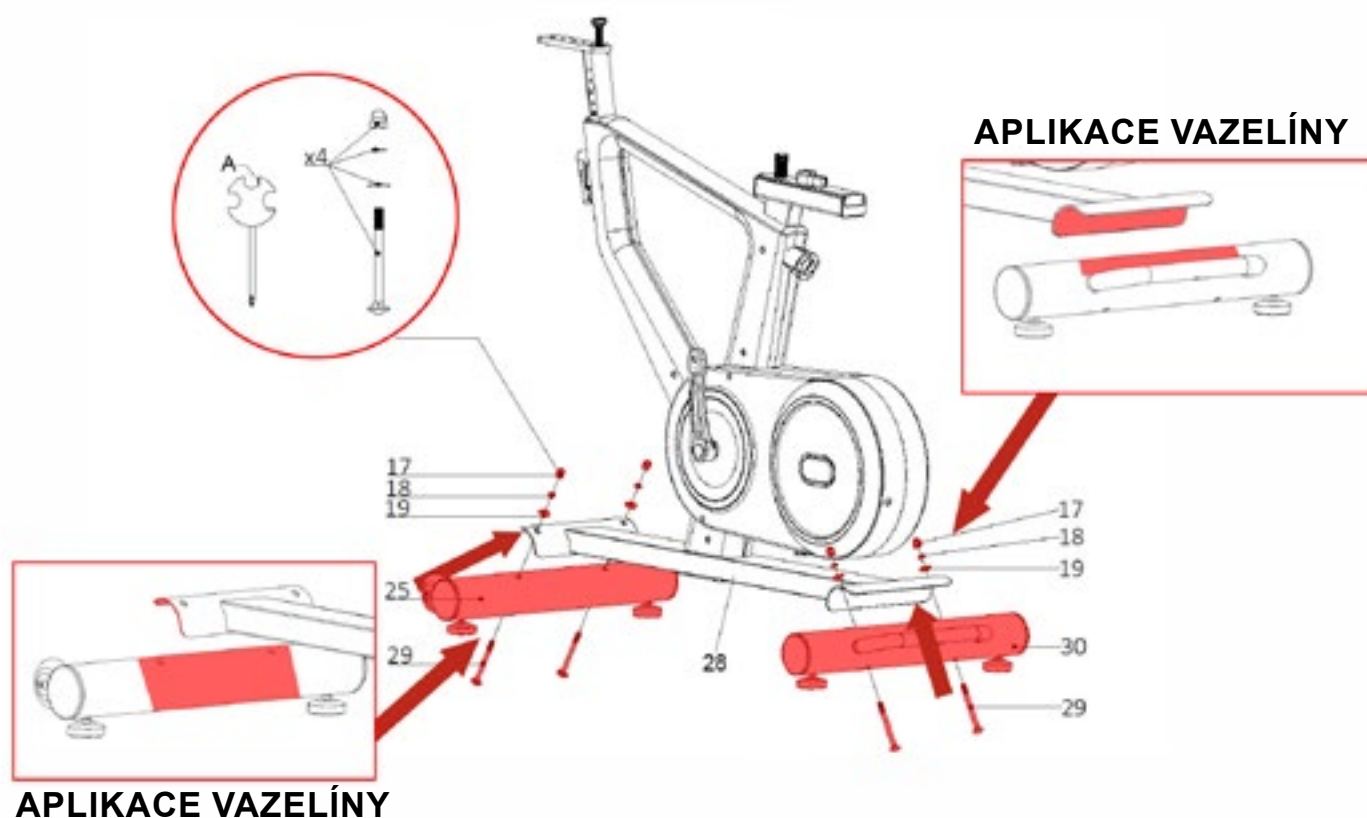
Upozornění:

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 předmontováno a na vás už zbyde jen pár úkonů. Před finálním sestavením si tedy prosím pozorně přečtěte veškeré instrukce. Zkontrolujte, že všechny vyobrazené díly pro montáž jsou součástí balení.

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

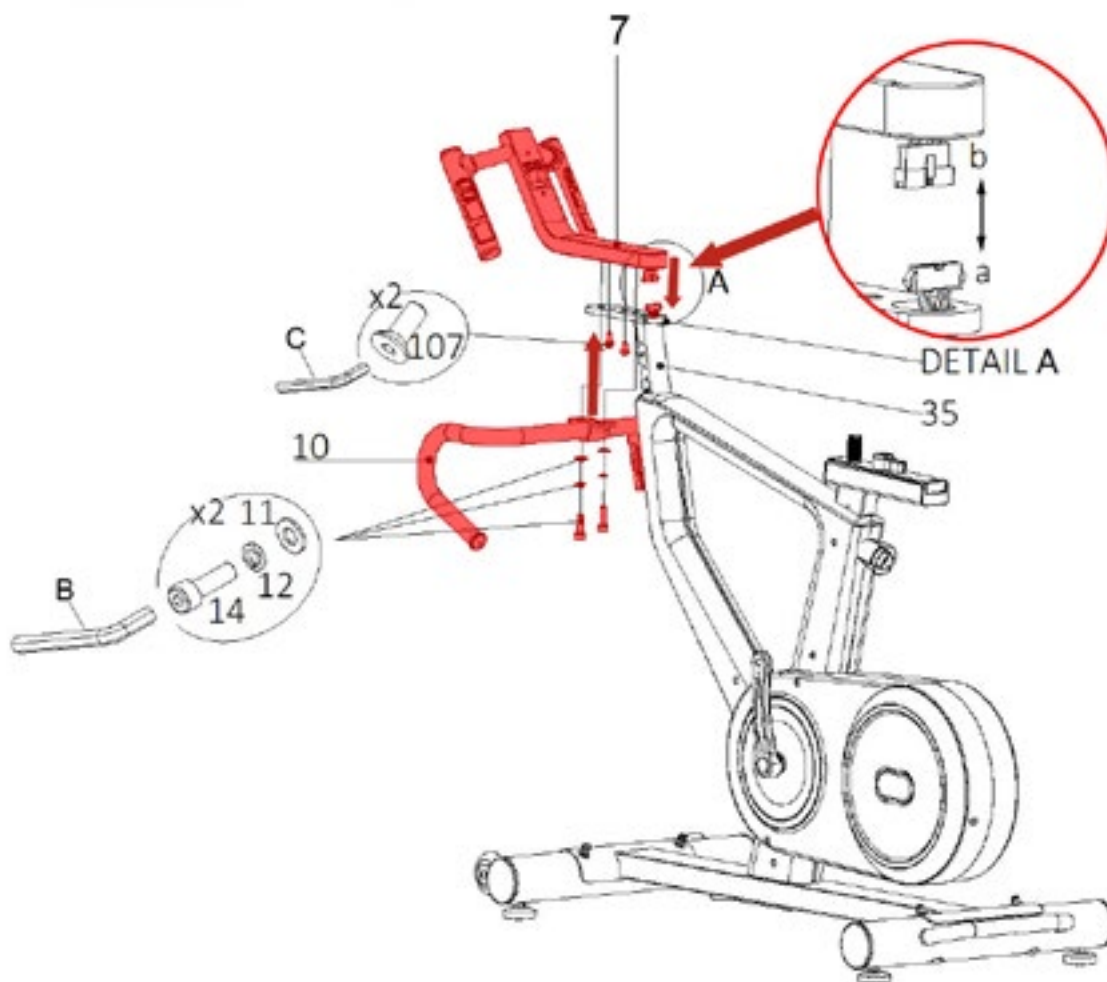


Krok 1 - Montáž předního a zadního stabilizátoru

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy předního (25) a zadního stabilizátoru (30) s hlavním rámem (28) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

Připevněte přední stabilizátor (25) k hlavnímu rámu (28) pomocí 2 prohnutých podložek (19), 2 podložek (18), 2 šroubů M8*90 (29) a dvou matek M10 (17). Pevně utáhněte stranovým klíčem (A)

Připevněte zadní stabilizátor (30) k hlavnímu rámu (28) pomocí 2 prohnutých podložek (19), 2 podložek (18), 2 šroubů M8*90 (29) a dvou matek M10 (17). Pevně utáhněte stranovým klíčem (A)



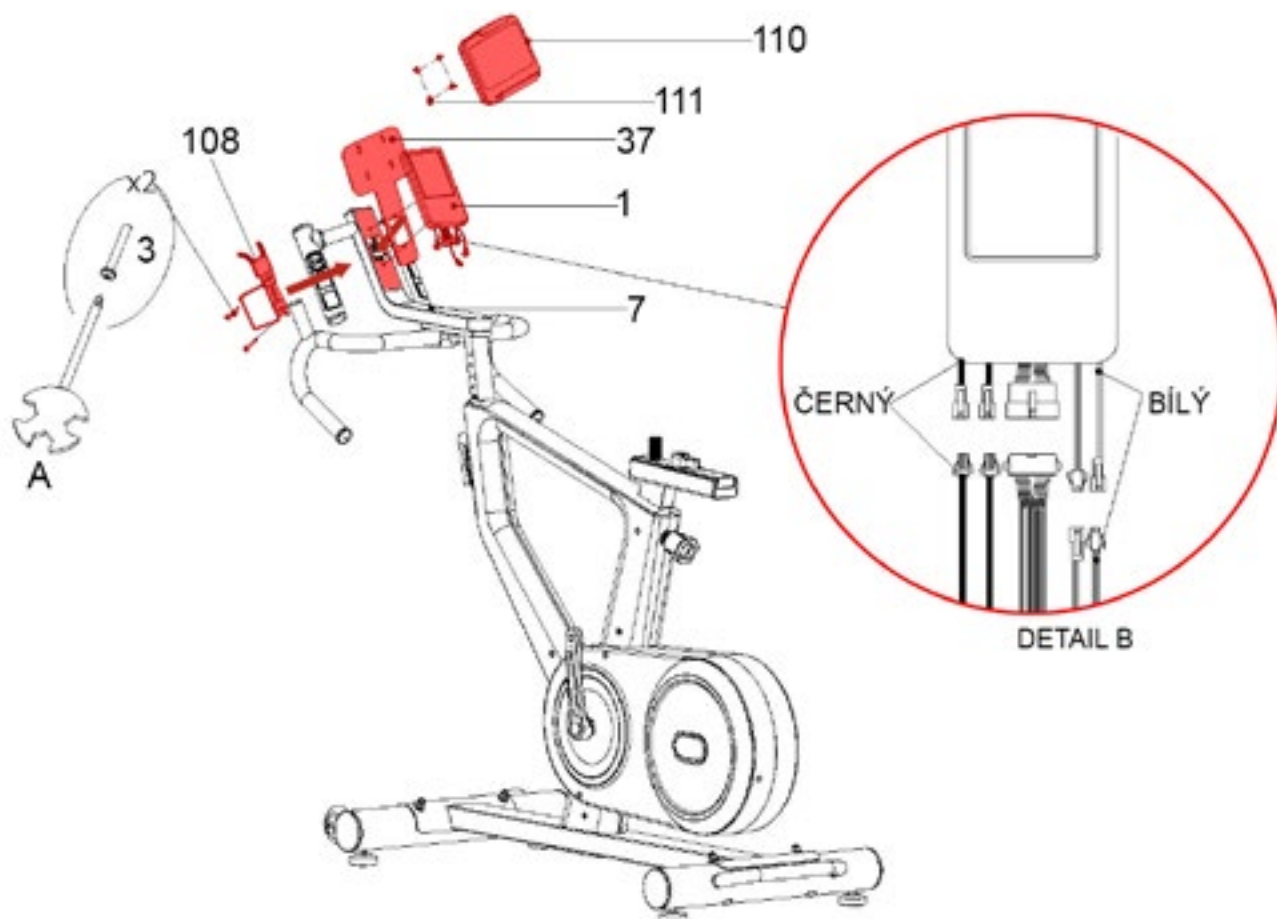
Krok 2 - Montáž řídítek a sloupku PC konzole

Propojte komunikační kabel (a) vycházející z předního sloupku (35) s komunikačním kabelem (b) vycházejícím ze sloupku PC konzole (7), ***jak je vyobrazeno v detailu A.***

Následně zafixujte sloupek PC konzole (7) na přední sloupek (35) pomocí 2 šroubů M8*20 (107) a imbusového klíče (C).

Připevněte řídítka (10) na přední sloupek (7) pomocí 2 šroubů M10*30 (14), 2 pružinových podložek (12) a 2 plochých podložek (11). Šrouby pevně utáhněte imbusovým klíčem (B).

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



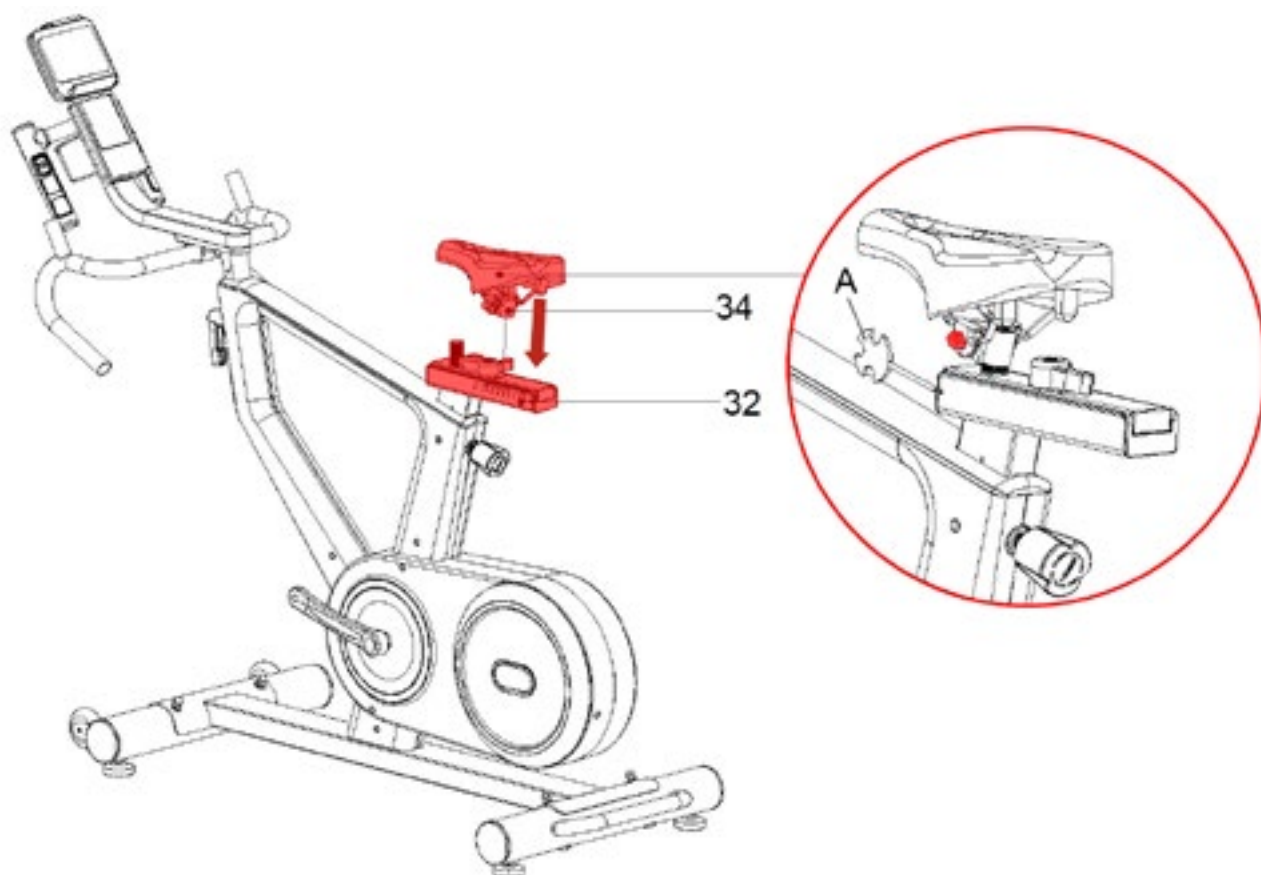
Krok 3 - Montáž PC konzole

Nejprve protáhněte komunikační kabely vycházející ze sloupku PC konzole (7), skrz držák tabletu (37) a poté je připojte do PC konzole (1), ***jak je vyobrazeno v detailu B.***

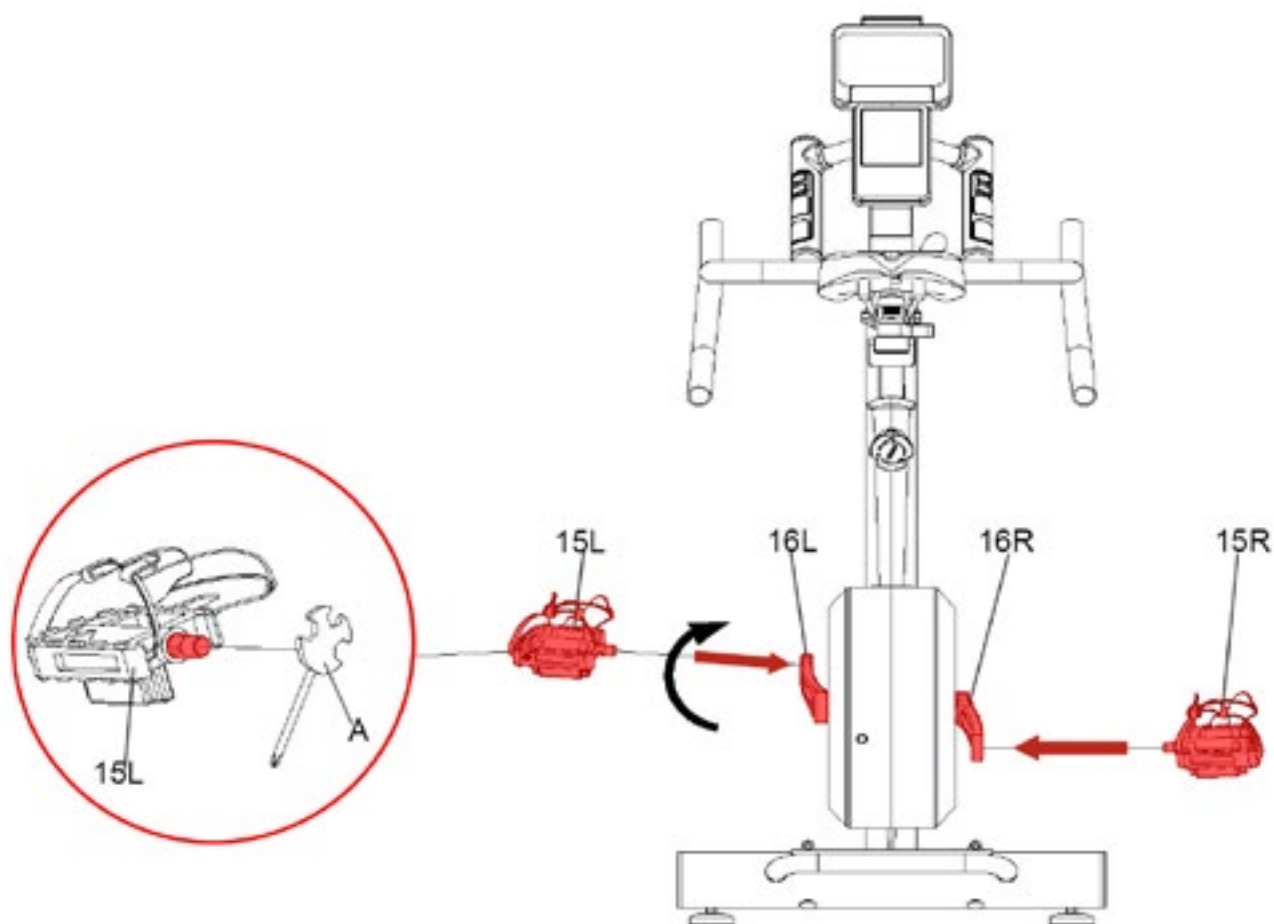
Přiložte platformu držáku na tabletu (37) a PC konzoli (1) na sloupek PC konzole (7). Poté přiložte držák na lahev (108) a vše zafixujte pomocí dvou šroubů M5*35 (3) a utáhněte křížovým šroubovákem na stranovém klíči (A).

Následně připevněte držák tabletu (110) k platformě držáku na tablet (37) pomocí 4 křížových šroubů M5*10 a pevně utáhněte křížovým šroubovákem (A).

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

**Krok 4 - Montáž sedla**

Nasaďte sedlo (34) na sloupek sedla (32) a pevně ho utáhněte stranovým klíčem (A) z obou stran.

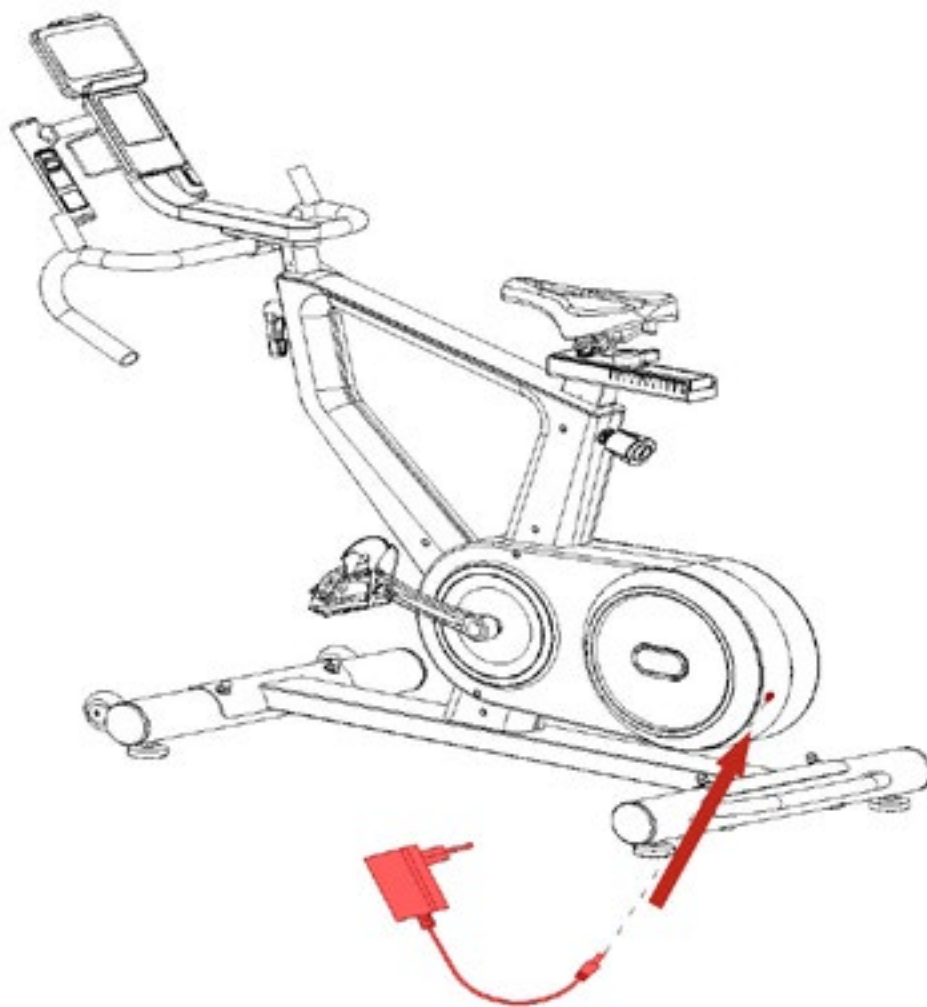


Krok 5 - Montáž pedálů

Připevněte levý pedál (15L, L=left=levý) na levou kliku (16L, L=left=levý) a pevně jej utáhněte proti směru hodinových ručiček pomocí stranového klíče (A).

Připevněte pravý pedál (15R, R=right=pravý) na pravou kliku (16R, R=right=pravý) a pevně jej utáhněte po směru hodinových ručiček pomocí stranového klíče (A).

Upozornění: Pokud jsou pedály namontovány opačně, mohou se poškodit závit. Pedály musí být dotažené, v opačném případě se mohou uvolnit a odpadnout.

**Krok 6 - Zapojení napájecího adaptéru**

Připojte napájecí adaptér (102) do hlavního rámu trenažéru (28) a poté do zásuvky.

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Doporučujeme překontrolovat stav trenažéru 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, jak je vyobrazeno na obrázcích v montážní sekci.

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



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. Po každém tréninku otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru do 130 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.



PŘIZPŮSOBENÍ TRENAŽÉRU

Trenažér je možné přizpůsobit požadavkům uživatele, v závislosti na jeho výšce. Nastavitelná jsou řídítka ve vertikální poloze a sedlo v horizontální i vertikální poloze, včetně sklonu sedla (viz. obrázek níže).

NASTAVENÍ OPĚRNÝCH NOŽÍČEK (VYROVNÁVAČ NEROVNOSTÍ)

Trenažér disponuje čtyřmi opěrnými nožičkami. Pokud není trenažér stabilní, použijte nožičky pro nastavení stability.

- Otočte nožičky do požadované polohy, aby trenažér byl stabilní.

NASTAVENÍ HORIZONTÁLNÍ POZICE SEDLA

Sedlo může být nastaveno horizontálně dle vašich požadavků.

- Povolte aretační šroub sedla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.

NASTAVENÍ VERTIKÁLNÍ POZICE SEDLA.

Sedlo může být nastaveno vertikálně dle vašich požadavků. Nohy by měly být téměř napnuté k zemi, na pedálech by měly být v nejnižší pozici mírně pokrčené.

- Povolte aretační šroub sedadla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.

NASTAVENÍ SKLONU SEDLA

Sedlo cyklotrenažéru si můžete libovolně polohovat do jakéhokoliv sklonu dle vašich potřeb.

- Povolte matky pod sedlovkou stranovým klíčem
- Nastavte si vámi požadovaný sklon sedla
- Řádně utáhněte matky pod sedlovkou stranovým klíčem

NASTAVENÍ MULTIÚCHOPOVÝCH ŘÍDÍTEK

Řídítka je možné nastavit vertikálně dle výšky uživatele.

- Povolte aretační šroub.
- Nastavte madla, řídítka do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.





TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ







POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte do hlavního menu. Stisknutím na několik sekund restartujete PC konzoli.
2. **Tlačítko ENTER:** Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte veškeré hodnoty při nastavování tréninku.
3. **Tlačítka UP $\wedge$ / DOWN $\vee$:** Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru, zvyšování a snižování nastavovaných hodnot.
4. **Tlačítko RECOVERY:** Stisknutím spustíte program RECOVERY, který vám ohodnotí vaši aktuální kondici. Přes toto tlačítko se po ukončení tréninku dozvíte prostřednictvím hrudního pásu, jaký váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 viz str. 24.
5. **Tlačítko START / STOP:** Při stisknutí tohoto tlačítka spustíte, nebo zastavíte trénink na PC konzoli
6. **Front +/-:** Tlačítka na levém madle “Front + / -” slouží k zvyšování a snižování zátěže na předním převodu.
7. **Rear +/-:** Tlačítka na pravém madle “Rear + / -” slouží k zvyšování a snižování zátěže na zadním převodu.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

1. **Čas (TIME):** Zobrazuje délku tréninku v čase. Zobrazované hodnoty 00:00 – 99:99 minut.
2. **Vzdálenost (DISTANCE):** Zobrazuje ujetou vzdálenost od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 0 – 99,99 km.
3. **Kalorie (CALORIES):** Ukazuje množství spálených kalorií od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 0–999 kcal.
4. **Tepová frekvence (PULSE):** zobrazuje aktuální hodnotu tepové frekvence. Zobrazované hodnoty v rozsahu 40–240 tepů za minutu.
5. **Rychlost (SPEED):** Zobrazuje aktuální rychlost. Zobrazované hodnoty 0,0 – 99,9 km/h
6. **Průměrná rychlost (AVERAGE SPEED):** Zobrazuje průměrnou rychlost od začátku cvičení.
7. **Otáčky za minutu (RPM):** Zobrazuje aktuální počet otáček za minutu. Zobrazované hodnoty 0–999.
8. **WATT:** Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech. Zobrazované hodnoty 0–899 watt.
9. **GEAR:** Zobrazuje úroveň zátěže v rozmezí 1 - 24.
10. **FRONT:** Zobrazuje hodnotu zátěže na předním převodu - nastavuje se na levém madle u PC konzole.
11. **REAR:** Zobrazuje hodnotu zátěže na zadním převodu - nastavuje se na pravém madle u PC konzole.



TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

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

Spuštění trenažéru

Po zapojení napájecího adaptéru (nebo stisknutí tlačítka RESET po dobu 2 sekund) se displej na 2 sekundy rozsvítí, vydá sekundové pípnutí a poté se načte úvodní obrazovka.

Poté si můžete vybrat z programové nabídky, nebo tlačítkem START/STOP spustit tzv. Quick Start a začít trénink.

Vyberete si vhodný tréninkový program, či režim: (MANUAL) / přednastavené programy (P1-P6) / program ovládaný dle tepové frekvence (H.R.C) / uživatelské programy (U1-U4).

A) RYCHLÝ START (QUICK START)

Po spuštění trenažéru stačí stisknout tlačítko START/STOP, nebo začít šlapat pro okamžité spuštění tréninku. Zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku můžete pomocí tlačítek +/- na madlech u PC konzole. Na displeji se budou zobrazovat aktuální hodnoty.



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

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), KALORIÍ (CALORIES) a VZDÁLENOSTI (DISTANCE), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat.

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, program se ukončí.

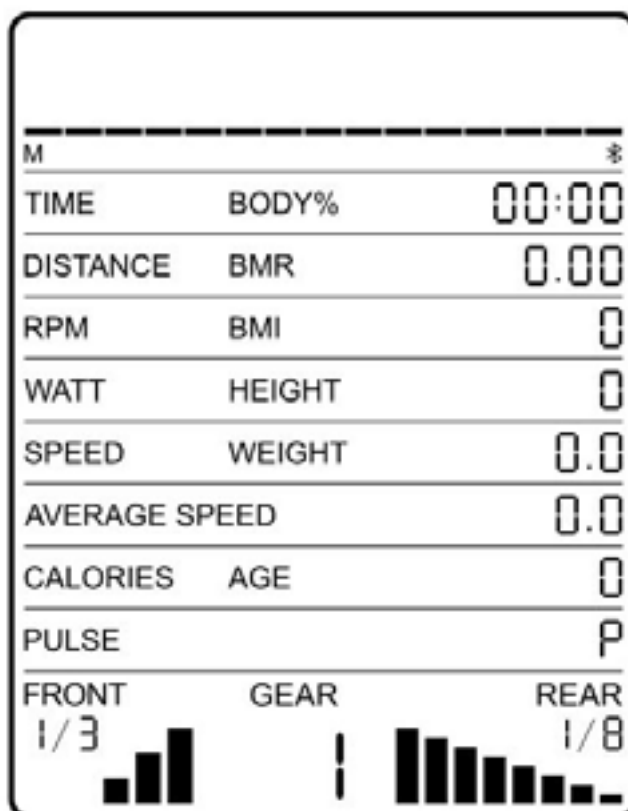
Pomocí tlačítek UP / DOWN (nahoru nebo dolů) zvolte program MANUAL (obrázek 1) a výběr potvrďte tlačítkem ENTER.

Poté se na displeji rozsvítí políčko TIME (čas), tlačítka UP / DOWN nastavte požadovanou hodnotu a potvrďte stiskem tlačítka ENTER.

Stejně postupujte i při zadávání hodnot pro vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES).

Po nastavení všech hodnot spusťte trénink stisknutím tlačítka START/STOP. V průběhu cvičení můžete upravovat zátěž šlapání pomocí tlačítek +/- na madlech u PC konzole.

Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte a tlačítkem RESET ho smažete a vrátíte se na úvodní obrazovku.



OBRÁZEK 1



C) PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ (P1-P6)

Trenažér nabízí 6 přednastavený programů s různými zátěžovými profily. Každý zátěžový profil představuje jiný typ tréninku.

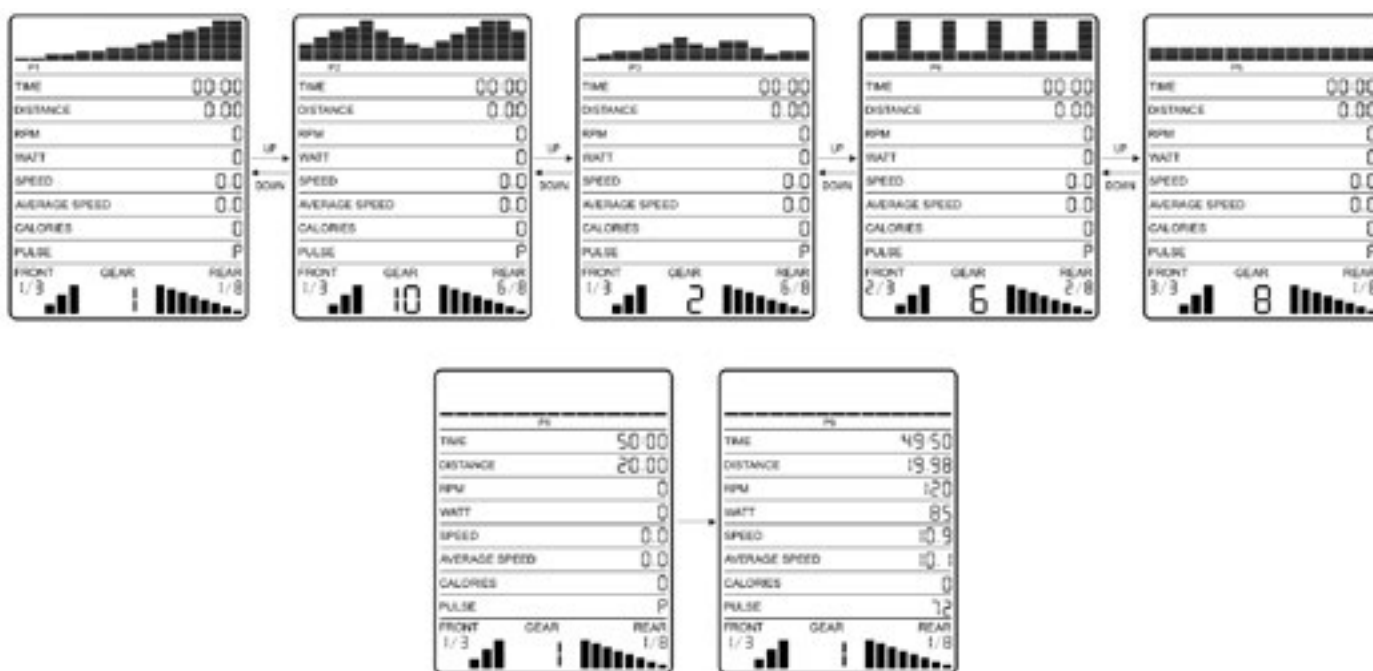
Po zapnutí trenažéru si tlačítka Nahoru / Dolů vyberte zátěžový profil P1 - P6 (obrázek 2) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER, nebo tlačítkem START/STOP ihned spustíte trénink.

Po stisknutí tlačítka ENTER si tlačítka UP/DOWN (nahoru/dolů) nastavte délku tréninku (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES). U programu P6 lze nastavit pouze čas (TIME) a vzdálenost (DISTANCE).

Po nastavení hodnot trénink spustíte stisknutím tlačítka START/STOP.

Přednastavené programy automaticky upravují úroveň zátěže během cvičení. Zátěž si individuálně můžete upravit pomocí tlačítek +/- na madlech vedle PC konzole.

Trénink můžete přerušit stisknutím tlačítka START/STOP, stisknutím tlačítka RESET smažete data a vrátíte se na úvodní obrazovku.



OBRÁZEK 2

PŘEHLED ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ

1. P1 - pozvolné stoupání
2. P2 - horský program
3. P3 - silniční program
4. P4 - intervalový trénink
5. P5 - relaxační program
6. P6 - dráhový program



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

Program HRC je speciální program, který dokáže regulovat zátěž v závislosti na Vaší tepové frekvenci dle přednastavené cílové hodnoty. Snímání tepu lze měřit přes analogový hrudní pás o frekvenci 5 kHz s přesností EKG, nebo přes dlaňové snímače tepové frekvence na madlech vedle PC konzole.

Princip HRC programu:

Když je skutečná srdeční frekvence cvičence nižší než přednastavená cílová hodnota, pak trenážér postupně zvyšuje zátěž, až skutečná srdeční frekvence uživatele dosáhne přednastavenou cílovou hodnotu.

Když je skutečná srdeční frekvence uživatele vyšší než přednastavená cílová hodnota, pak trenážér postupně snižuje zátěž, až skutečná tepová frekvence cvičence dosáhne cílové hodnoty tepu.

Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN si zvolíte funkci H.R.C (obrázek 3) a potvrdíte tlačítkem ENTER.

U přednastaveného H.R.C. programu nastavte délku cvičení (TIME) pomocí tlačítek UP/DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Následně tlačítka UP/DOWN nastavte vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a cílovou tepovou frekvenci (PULSE), poté spusťte trénink tlačítkem START/STOP.

Během cvičení bude trenážér automaticky upravovat zátěž s ohledem na nastavený program a vaši tepovou frekvenci.

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



OBRÁZEK 3



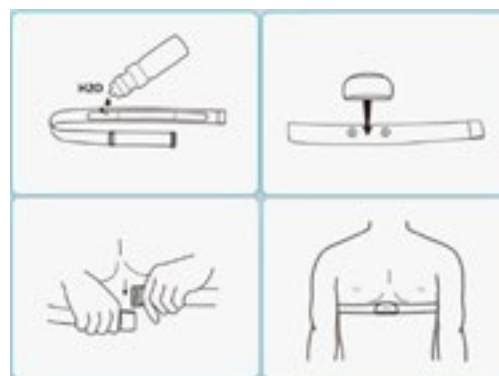
FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE



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.

Snímání tepu přes hrudní pás:

1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasad'te 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.



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



E) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Tyto programy (U1 - U4) vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu navolíte, kdy chcete zvýšit nebo snížit zátěž dle vašich představ.

Tento program nabízí 15 segmentů, ze kterých může uživatel sestavovat cílový tréninkový program. Jakmile je program nastaven, uloží se do počítače a můžete pokračovat v programu stisknutím tlačítka START / STOP.

Nastavení uživatelského programu:

KROK 1: Tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vyberte na displeji U1 - U4 (obrázek 4) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Zobrazí se grafika pro nastavení zátěžového profilu pro první segment.

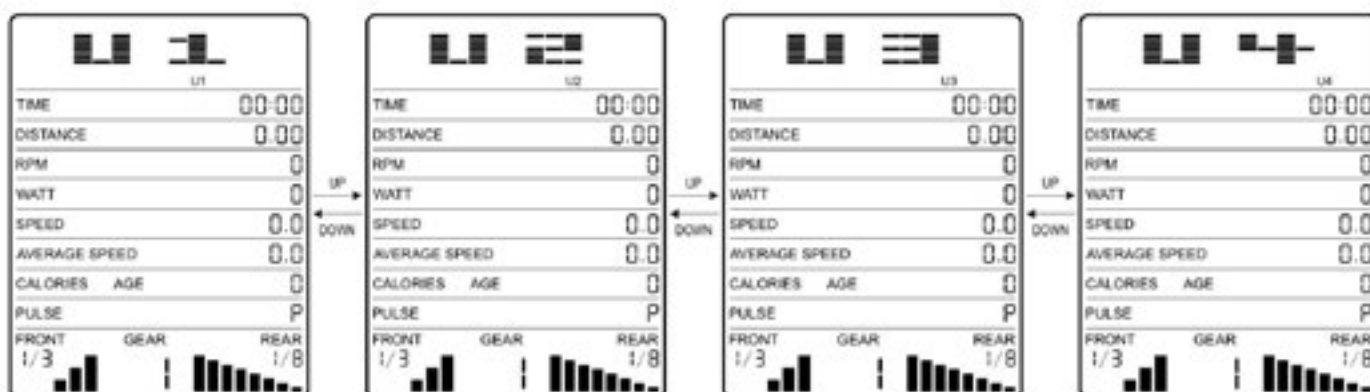
KROK 2: Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ si navolte požadovanou úroveň zátěže pro první segment, maximální úroveň zátěže je 24, následně potvrďte tlačítkem ENTER. Stejně postupujte u polí 2-15.

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

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

Po výběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 a následně se trénink ukončí. V průběhu tréninku můžete úroveň zátěže upravovat tlačítky $\wedge$ / $\vee$, nová hodnota se vždy zobrazí na displeji.

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



OBRÁZEK 4

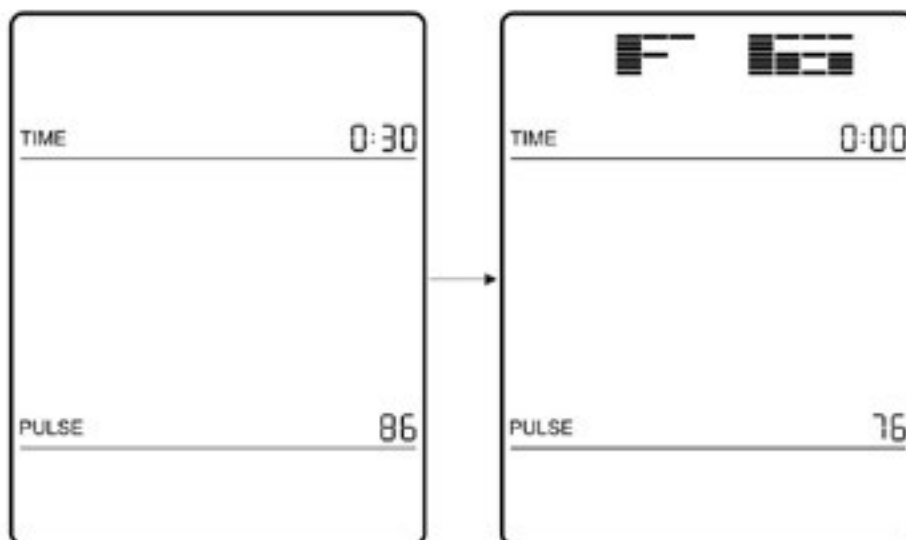


F) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINKOVÝ REŽIM

Po ukončení tréninku můžete přes režim RECOVERY zjistit vaši aktuální kondici. Tento režim po stisknutí tlačítka RECOVERY změří vaši tepovou frekvenci po dobu 1 minuty a následně po probliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6 (obrázek 5). 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 5

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.

Tlačítka NAHORU / DOL" zvolte funkci BODY FAT (FAT) a potvrďte tlačítkem ENTER.

Tlačítka UP / DOWN vyberte pohlaví (SEX) (M = Male = Muž, F = Female = Žena) a potvrďte tlačítkem ENTER. Dále postupně nastavte hodnoty pro váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a věk (AGE).

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).



G) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

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

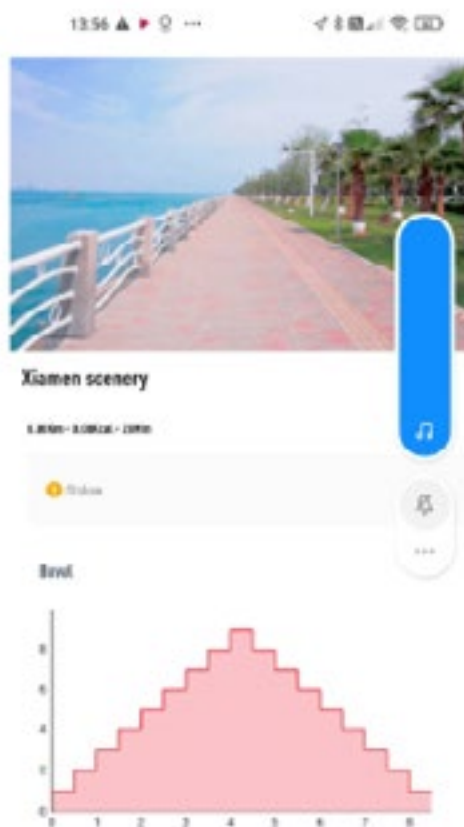
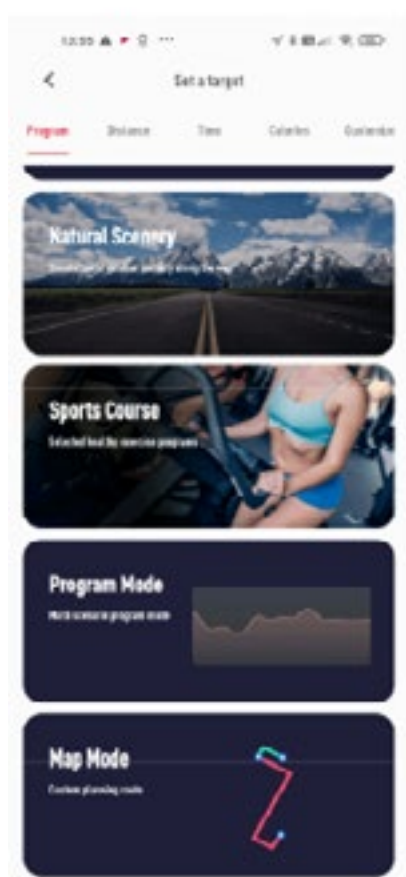
Připojení chytrého telefonu

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

Upozornění: Toto připojení slouží pouze pro tréninkové aplikace.

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.



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 cyklotrenažérem 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 minus věk.

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

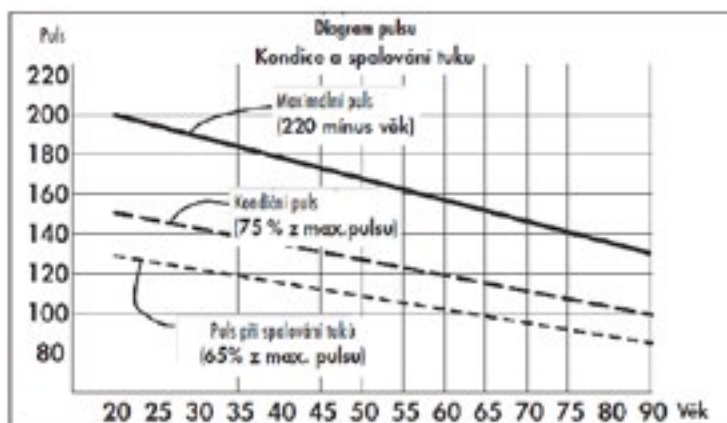
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s 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.



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehrátí 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

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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





ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

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



Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Vyklající se rám	Nerovná podlaha, případně nesprávně nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéru	Zkontrolujte, že vyrovnávače nerovnosti jsou správně nastavené k vaší 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 v setrvačnicku	Technické problém v systému setrvačnicku	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačnicku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko
Trenažér má malý odpor zátěže	Magnet, který vytváří odpor je oddálen od systému setrvačnicku. Případně mechanické poškození	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačnicku 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

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLI

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

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku

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

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



SK	Obsah	31
	Bezpečnostné pokyny	32
	Montáž trenažéru	33-40
	Údržba	41
	Návod na obsluhu	42-54
	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.



Pri používaní vášho trenažeru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:

Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažer z elektrickej zásuvky.

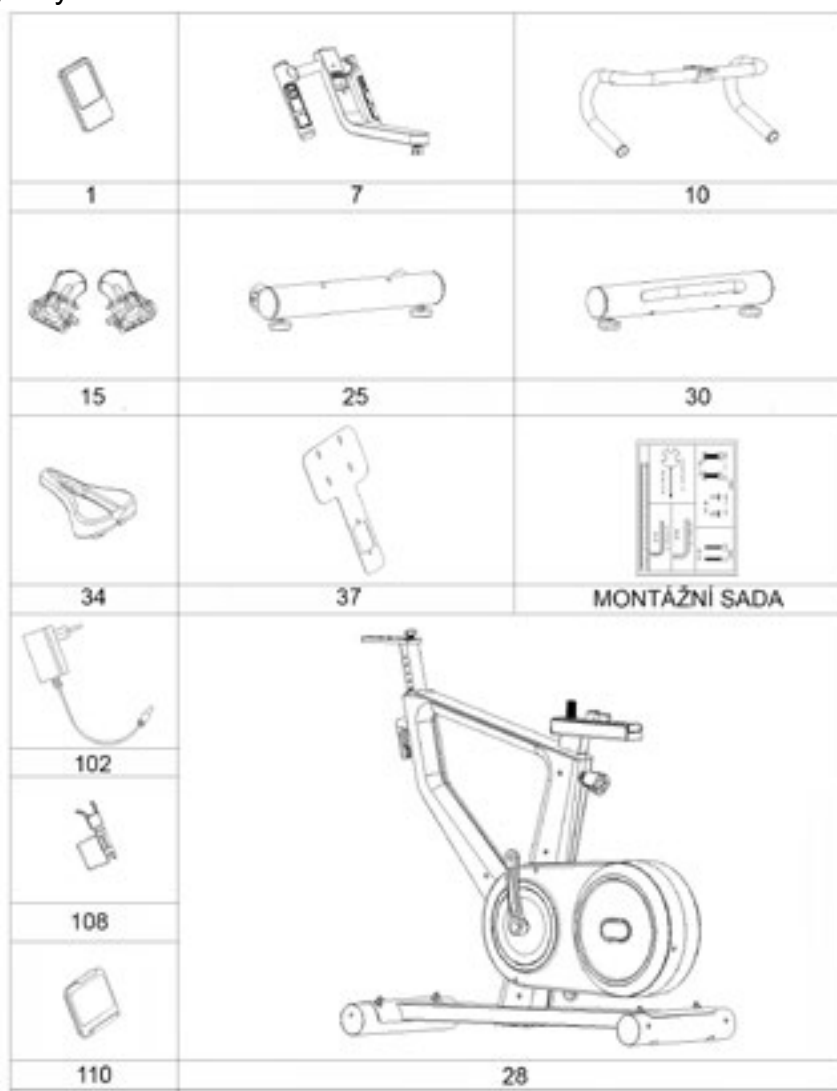
Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Trenažer nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe, keď trenažer nevyužívate, odpojte ho z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažer 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. Trenažer je určený k použitiu pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený, preto je vybavený prírodným 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 trenažeru 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 trenažer nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závalu obratom kontaktujte servisné stredisko alebo vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažera.
7. Nemanipulujte s trenažerom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácii napájací kábel.
8. Kábel udržiajte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vznietenia.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažeri, okrem na to určených (držiačky na fľašu s pitím).
10. Nepoužívajte trenažer vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívajte trenažer v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
12. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kľbové spoje.
13. Trenažer je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
14. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
15. Pred používaním trenažeru sa poraďte so svojím lekárom.
16. Pri používaní trenažeru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na cyklotrenažeri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

**PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:**

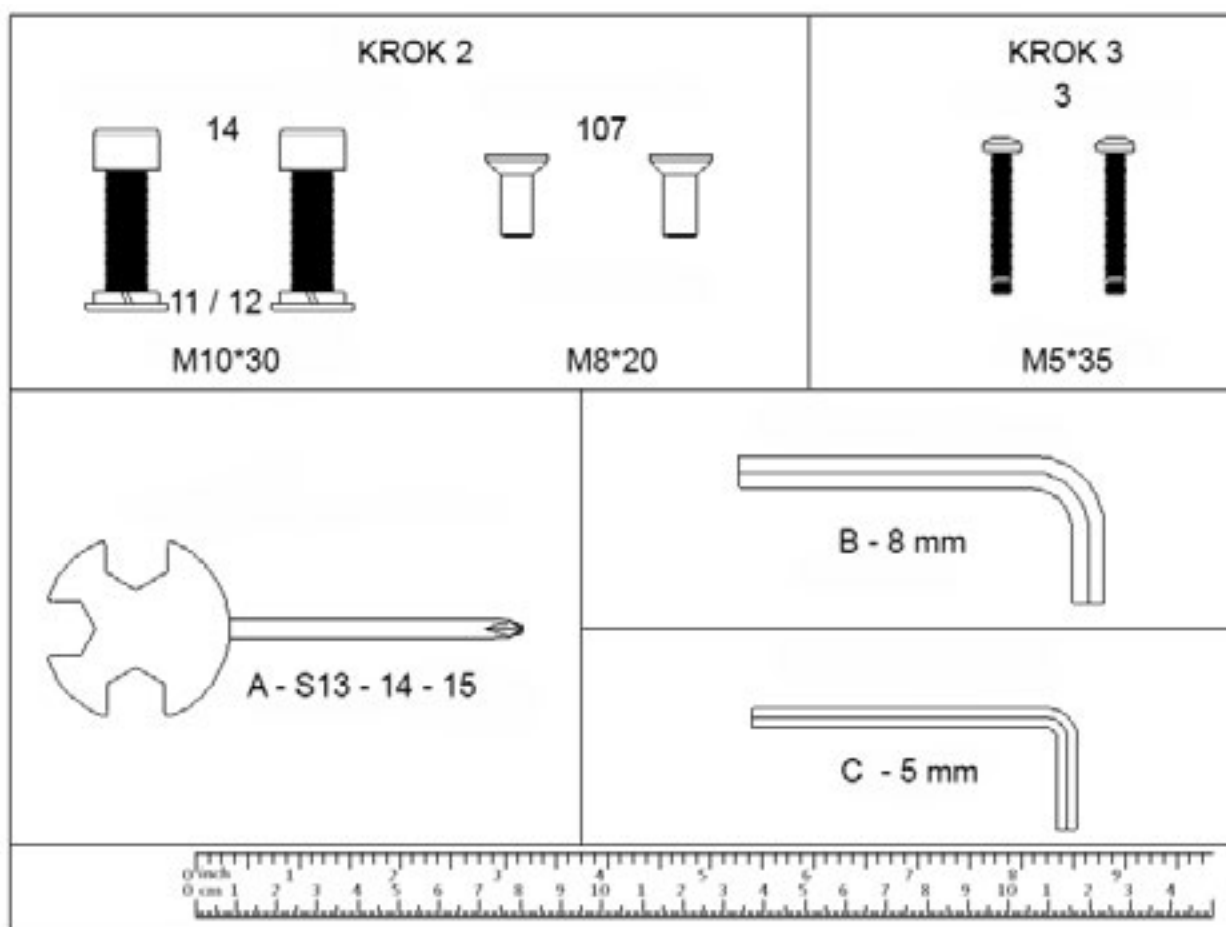
Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zostaviť podľa čísiel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textaci číslkou v zátvorkách.

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

**ZOZNAM DIELOV**

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	PC KONZOLA	1	34	SEDLO	1
7	STĽPIK PC KONZOLY	1	37	PLATFORMA DRŽIAKU TABLETU	1
10	RIADIDLÁ	1	102	NAPÁJACÍ ADAPTÉR	1
15	PEDÁL	2	108	DRŽIAK NA FLAŠU	1
25	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1	110	DRŽIAK TABLETU	1
28	HLAVNÝ RÁM	1		MONTÁŽNĀ SADA	1
30	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1			

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



MONTÁŽNÁ SADA

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
3	SKRUTKA M5*35	2	107	SKRUTKA M8*20	2
11	PLOCHÁ PODLOŽKA	2	A	VIDLICOVÝ KLÚČ S13-14-15	1
12	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	2	B	IMBUSOVÝ KLÚČ 8 mm	1
14	SKRUTKA M10*30	2	C	IMBUSOVÝ KLÚČ 5 mm	1



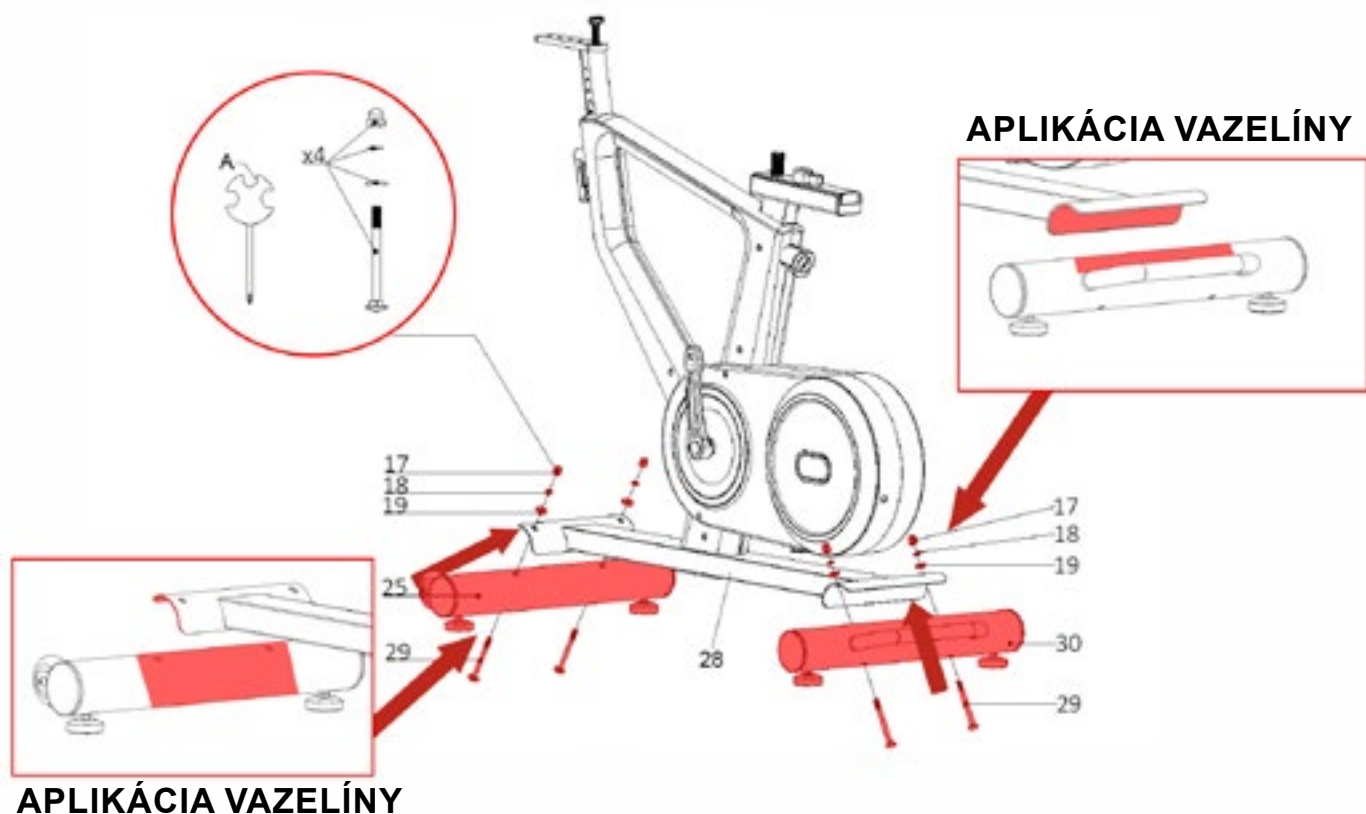
Upozornenie:

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 trenažéru, 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 zoradte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.

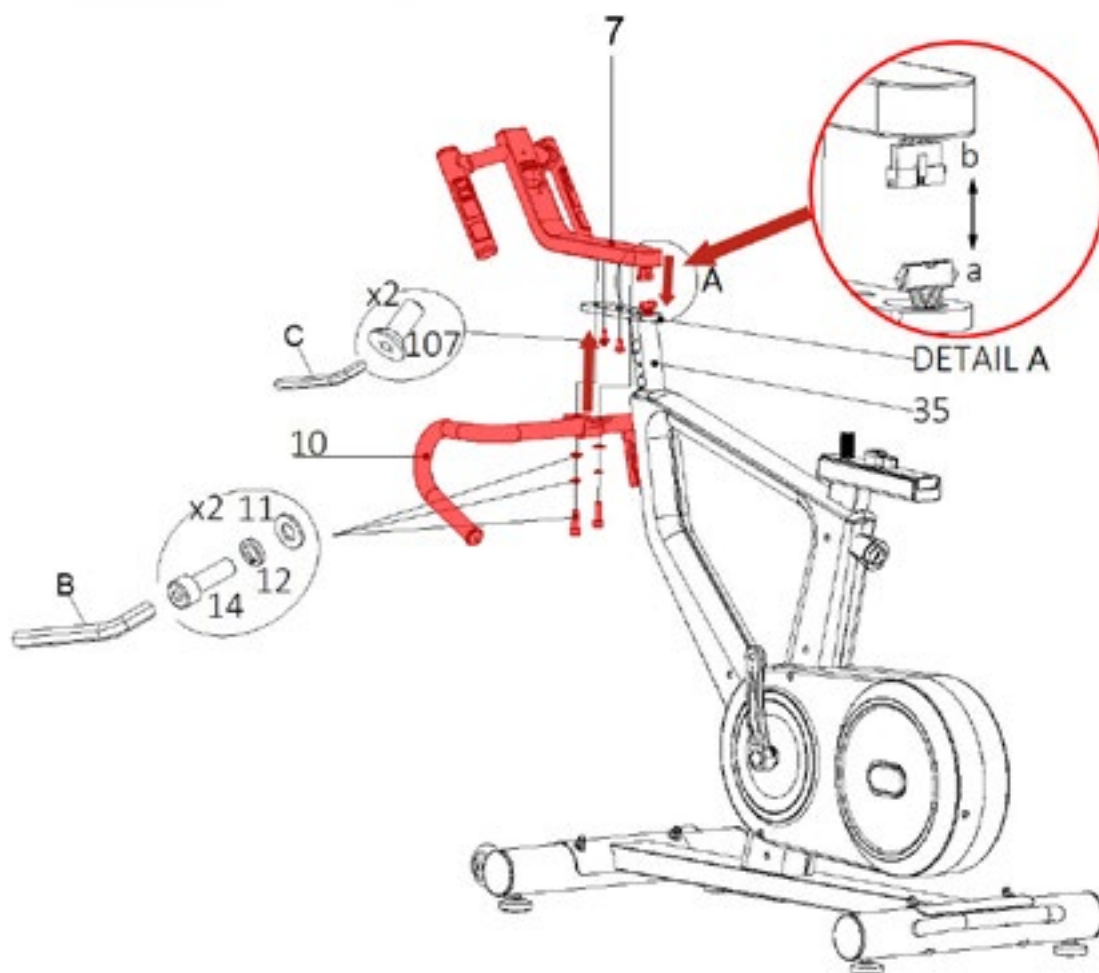


Krok 1 - Montáž predného a zadného stabilizátora

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy predného (25) a zadného stabilizátora (30) s hlavným rámom (28) tenkú vrstvu vazelíny pre elimináciu vrzganí pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

Pripevnite predný stabilizátor (25) k hlavnému rámu (28) pomocou 2 prehnutých podložiek (19), 2 podložiek (18), 2 skrutiek M8 * 90 (29) a dvoch matiek M10 (17). Pevne utiahnite vidlicovým kľúčom (A).

Pripevnite zadný stabilizátor (30) k hlavnému rámu (28) pomocou 2 prehnutých podložiek (19), 2 podložiek (18), 2 skrutiek M8 * 90 (29) a dvoch matiek M10 (17). Pevne utiahnite vidlicovým kľúčom (A).



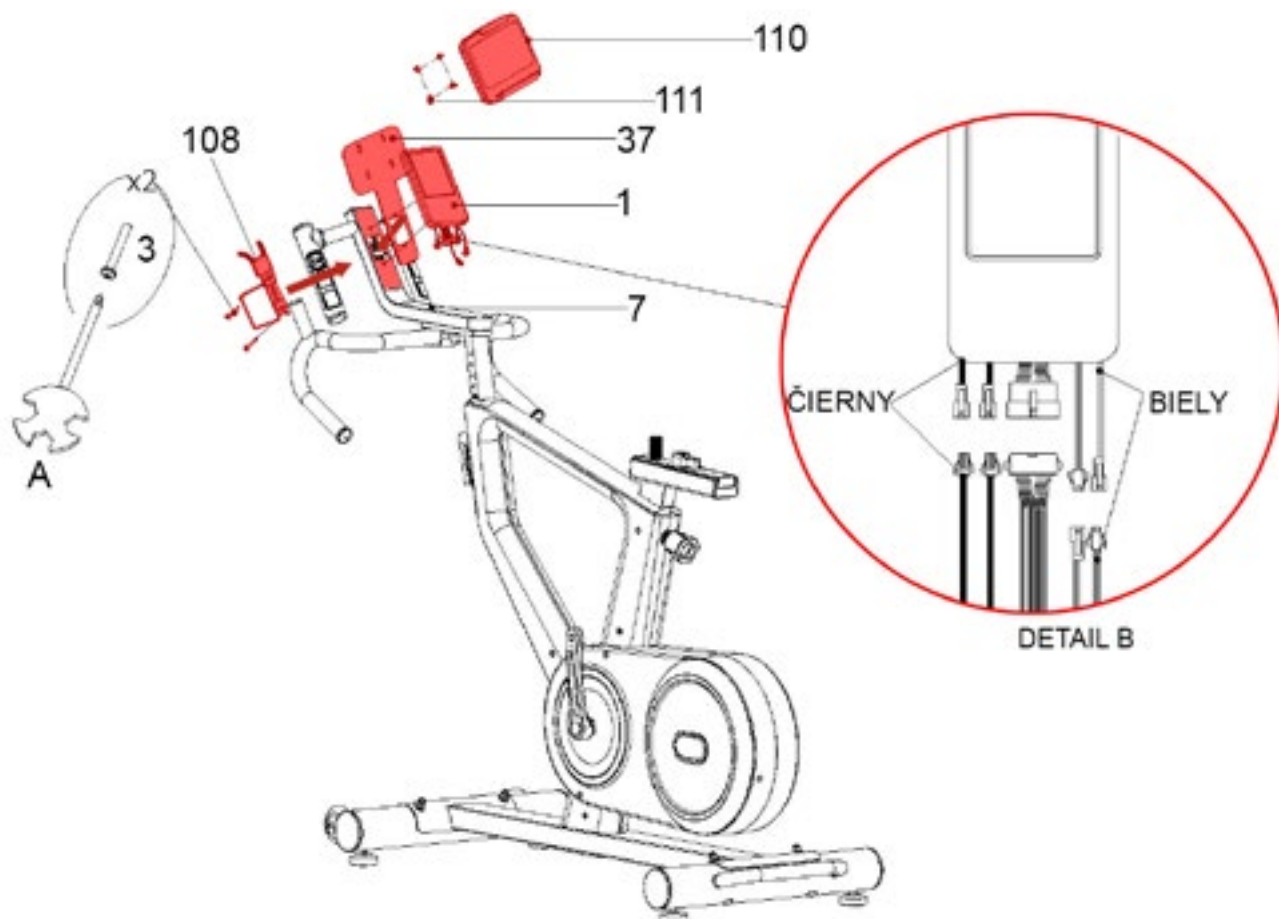
Krok 2 - Montáž riadidiel a stĺpika PC konzoly

Prepojte komunikačný kábel (a) vychádzajúci z predného stĺpika (35) s komunikačným káblom (b) vychádzajúcim zo stĺpika PC konzoly (7), **ako je zobrazené v detaile A**.

Následne zafixujte stĺpik PC konzoly (7) na predný stĺpik (35) pomocou 2 skrutiek M8 * 20 (107) a imbusového kľúča (C).

Pripevnite riadidlá (10) na predný stĺpik (7) pomocou 2 skrutiek M10 * 30 (14), 2 pružinových podložiek (12) a 2 plochých podložiek (11). Skrutky pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (B).

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



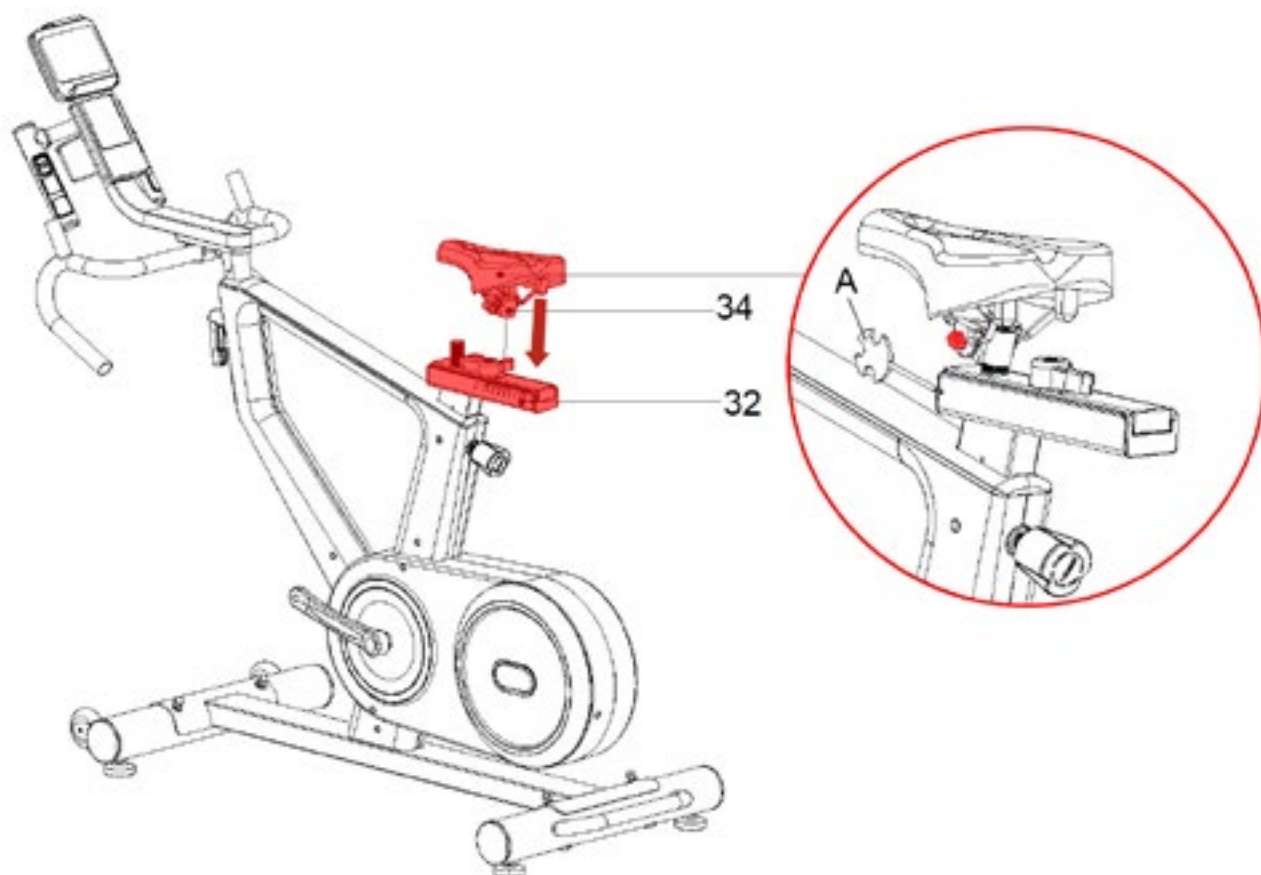
Krok 3 - Montáž PC konzoly

Najprv pretiahnite komunikačné káble vychádzajúce zo stĺpika PC konzoly (7), cez držiak tabletu (37) a potom ich pripojte do PC konzoly (1), **ako je zobrazené v detaile B.**

Priložte platformu pre držiak tabletu (37) a PC konzolu (1) na stĺpik PC konzoly (7). Potom priložte držiak na fľašu (108) a všetko zafixujte pomocou dvoch skrutiek M5 * 35 (3) a utiahnite krížovým skrutkovačom na stranovom kľúči (A).

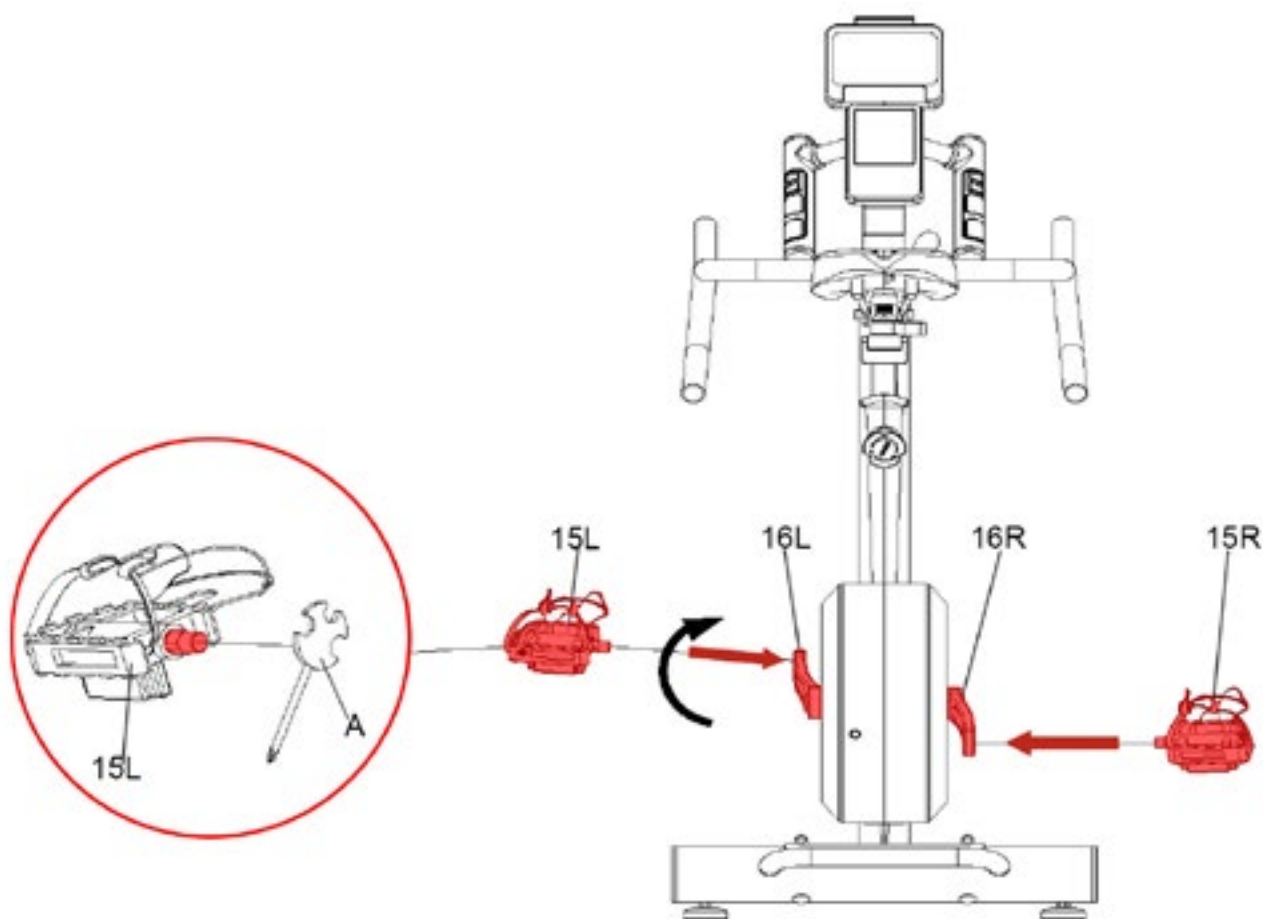
Následne pripevnite držiak tabletu (110) platforme pre držiak talbetu (37) pomocou 4 krížových skrutiek M5*10 a pevne utiahnite krížovým skrutkovačom (A).

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



Krok 4 - Montáž sedla

Nasadte sedlo (34) na stĺpik sedla (32) a pevne ho utiahnite vidlicovým kľúčom (A) z oboch strán.

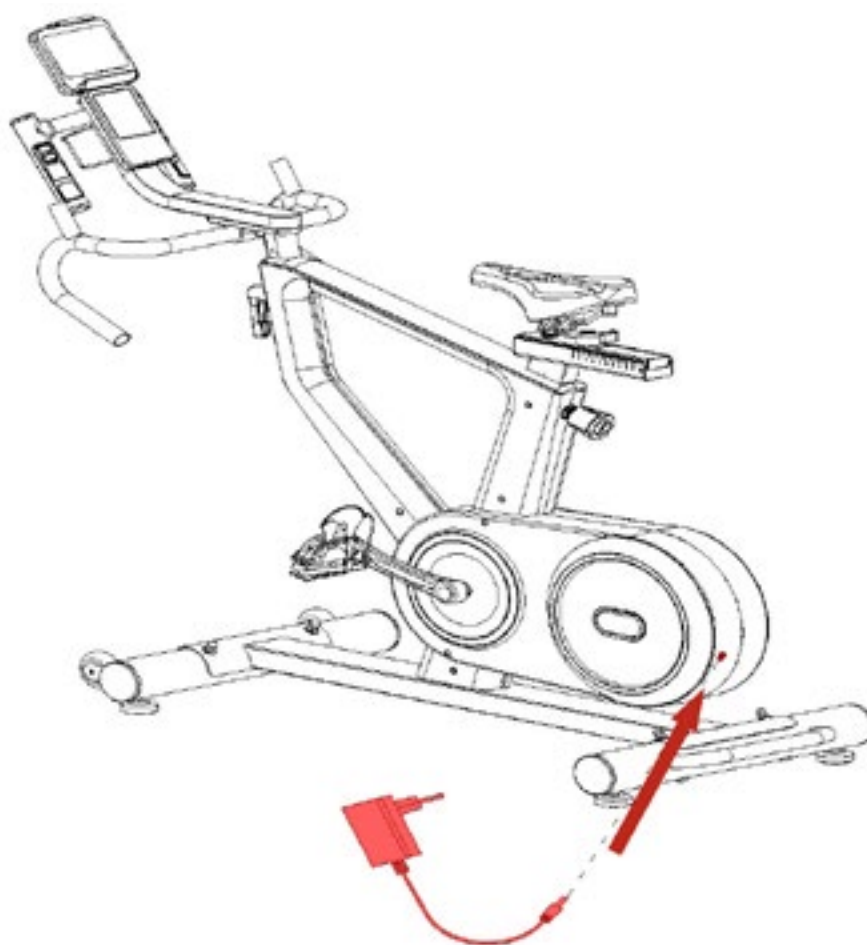


Krok 5 - Montáž pedálov

Pripevnite ľavý pedál (15L, L = left = ľavý) na ľavú kľuku (16L, L = left = ľavý) a pevne ho utiahnite proti smeru hodinových ručičiek pomocou stranového kľúča (A).

Pripevnite pravý pedál (15R, R = right = pravý) na pravú kľuku (16R, R = right = pravý) a pevne ho utiahnite v smere hodinových ručičiek pomocou stranového kľúča (A).

Upozornenie: Ak sú pedále namontované opačne, môžu sa poškodiť závit. Pedále musia byť dotiahnuté, v opačnom prípade sa môžu uvoľniť a odpadnúť.

**Krok 6 - Zapojenie napájacieho adaptéra**

Pripojte napájací adaptér (102) do hlavného rámu trenažéra (28) 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 vid' kapitola Údržba.

Blahoželáme, Váš trenažér je úspešne zostavený!

**Upozornenie:**

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéra 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 VRZGANIU

Vazelínu je potrebné aplikovať na všetky trecie kovové plochy, ktoré ste kompletizovali v priebehu montáže.

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



BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ SKÔR AKO ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybenej 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. Po každom tréningu utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru do 130 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.



PRISPÔSOBENIE TRENAŽÉRU

Trenažér je možné prispôbiť požiadavkám užívateľa, v závislosti na jeho výške. Nastaviteľné sú riadidlá vo vertikálnej polohe a sedlo v horizontálnej i vertikálnej polohe, vrátane sklonu sedla (viď. obrázok nižšie).

NASTAVENIE OPORNÝCH NOŽIČIEK (VYROVNÁVAČ NEROVNOSTÍ)

Trenažér disponuje štyrmi opornými nožičkami. Pokiaľ nie je trenažér stabilný, použite nožičky pre nastavenie stability.

- Otočte nožičky do požadovanej polohy, aby bol trenažér stabilný.

NASTAVENIE HORIZONTÁLNEJ POZÍCIE SEDLA

Sedlo môže byť nastavené horizontálne podľa vašich požiadaviek.

- Povoľte aretačnú skrutku sedla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

NASTAVENIE VERTIKÁLNEJ POZÍCIE SEDLA.

Sedlo môže byť nastavené vertikálne podľa vašich požiadaviek. Nohy by mali byť takmer napnuté k zemi, na pedáloch by mali byť v najnižšej pozícii mierne pokrčené.

- Povoľte aretačnú skrutku sedadla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

NASTAVENIE SKLONU SEDLA

Sedlo cyklotrenažéra si môžete ľubovoľne polohovať do akéhokoľvek sklonu podľa vašich potrieb.

- Povoľte matky pod sedlovkou stranovým kľúčom
- Nastavte si vami požadovaný sklon sedla
- Riadne utiahnite matky pod sedlovkou stranovým kľúčom

NASTAVENIE MULTI ÚCHOPOVÝCH RIADIDIEL

Riadidlá je možné nastaviť podľa výšky užívateľa.

- Povoľte aretačnú skrutku.
- Nastavte madlá, riadidlá do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.





TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



TLAČIDLO RESET

TLAČIDLO HORE

TLAČIDLO ENTER

FUNKCE RECOVERY
Potréningový program

TLAČIDLO DOLE

TLAČIDLO
START / STOP





POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlo RESET:** Stlačením tohto tlačidla sa vrátite do hlavného menu. Stlačením na niekoľko sekúnd reštartujete PC konzolu.
2. **Tlačidlo ENTER:** Stlačením tohto tlačidla potvrdíte všetky hodnoty pri nastavovaní tréningu.
3. **Tlačidlá UP $\wedge$ / DOWN $\vee$:** Tlačidlá „Hore“ a „Dole“ slúžia na prechádzanie funkciami trenažéra, zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt.
4. **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. 53.
5. **Tlačidlo START / STOP:** Pri stlačení tohto tlačidla spustíte, alebo zastavíte tréning na PC konzole
6. **Front +/-:** Tlačidlá na ľavom madle „Front + / -“ slúžia na zvyšovanie a znižovanie záťaže na prednom prevode.
7. **Rear +/-:** Tlačidlá na pravom madle „Rear + / -“ slúžia na zvyšovanie a znižovanie záťaže na zadnom prevode

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

1. **Čas (TIME):** Zobrazuje dĺžku tréningu v čase. Zobrazované hodnoty 00:00 - 99:99 minút.
2. **Vzdialenosť (DISTANCE):** Zobrazuje prejdenú vzdialenosť od začiatku tréningu. Zobrazované hodnoty 0 - 99,99 km.
3. **Kalórie (CALORIES):** Ukazuje množstvo spaľených kalórií od začiatku tréningu. Zobrazované hodnoty 0-999 kcal.
4. **Tepová frekvencia (PULSE):** Zobrazuje aktuálnu hodnotu tepovej frekvencie. Zobrazované hodnoty v rozsahu 40-240 tepov za minútu.
5. **Rýchlosť (SPEED):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Zobrazované hodnoty 0,0 - 99,9 km / h
6. **Priemerná rýchlosť (AVERAGE SPEED):** Zobrazuje priemernú rýchlosť od začiatku cvičenia.
7. **Otáčky za minútu (RPM):** Zobrazuje aktuálny počet otáčok za minútu. Zobrazované hodnoty 0-999.
8. **WATT:** Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch. Zobrazované hodnoty 0-899 watt.
9. **GEAR:** Zobrazuje úroveň záťaže v rozmedzí 1 - 24.
10. **FRONT:** Zobrazuje hodnotu záťaže na prednom prevode - nastavuje sa na ľavom madle PC konzoly.
11. **REAR:** Zobrazuje hodnotu záťaže na zadnom prevode - nastavuje sa na pravom madle PC konzoly.



TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

- A) RÝCHLY ŠTART (QUICK START)
- B) MANUAL - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
- C) PREDNADSTAVENÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV
- D) HRC - PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE
- E) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY
- F) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM
- G) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Spustenie trenažéra

Po zapojení sieťového adaptéra (alebo stlačení tlačidla RESET na 2 sekundy) sa displej na 2 sekundy rozsvieti, vydá sekundové pípnutie a potom sa načíta úvodná obrazovka. Následne si môžete vybrať z programovej ponuky, alebo tlačidlom START / STOP spustiť tzv. Quick Start a začať tréning.

Vyberiete si vhodný tréningový program, či režim: (MANUAL) / prednastavené programy (P1-P6) / program ovládaný podľa tepovej frekvencie (H.R.C) / užívateľské programy (U1-U4).

A) RÝCHLY ŠTART (QUICK START)

Po spustení trenažéra stačí stlačiť tlačidlo START / STOP, alebo začať šliapať pre okamžité spustenie tréningu. Zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu môžete pomocou tlačidiel +/- na držiadlách pri PC konzole. Na displeji sa budú zobrazovať aktuálne hodnoty.



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

V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), KALÓRIÍ (CALORIES) a VZDIALENOSTI (DISTANCE), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať.

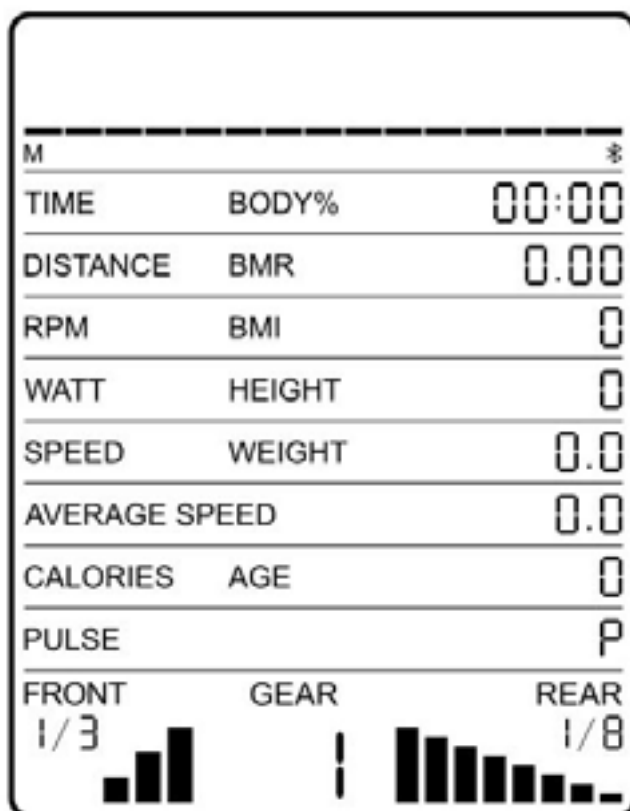
Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, program sa ukončí.

Pomocou tlačidiel UP / DOWN (hore alebo dole) zvolíte program MANUAL (obrázok 1) a výber potvrdíte tlačidlom ENTER.

Potom sa na displeji rozsvieti políčko TIME (čas), tlačidlami UP / DOWN nastavte požadovanú hodnotu a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

Rovnako postupujte aj pri zadávaní hodnôt pre vzdialenosť (DISTANCE) a kalórie (CALORIES). Po nastavení všetkých hodnôt spustíte tréning stlačením tlačidla START / STOP. V priebehu cvičenia môžete upravovať záťaž šliapania pomocou tlačidiel +/- na držadlách pri PC konzole.

Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte a tlačidlom RESET ho zmažete a vrátite sa na úvodnú obrazovku.



OBRÁZOK 1



C) PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ (P1-P6)

Trenažér ponúka 6 prednastavených programov s rôznymi záťažovými profilmi. Každý záťažový profil predstavuje iný typ tréningu.

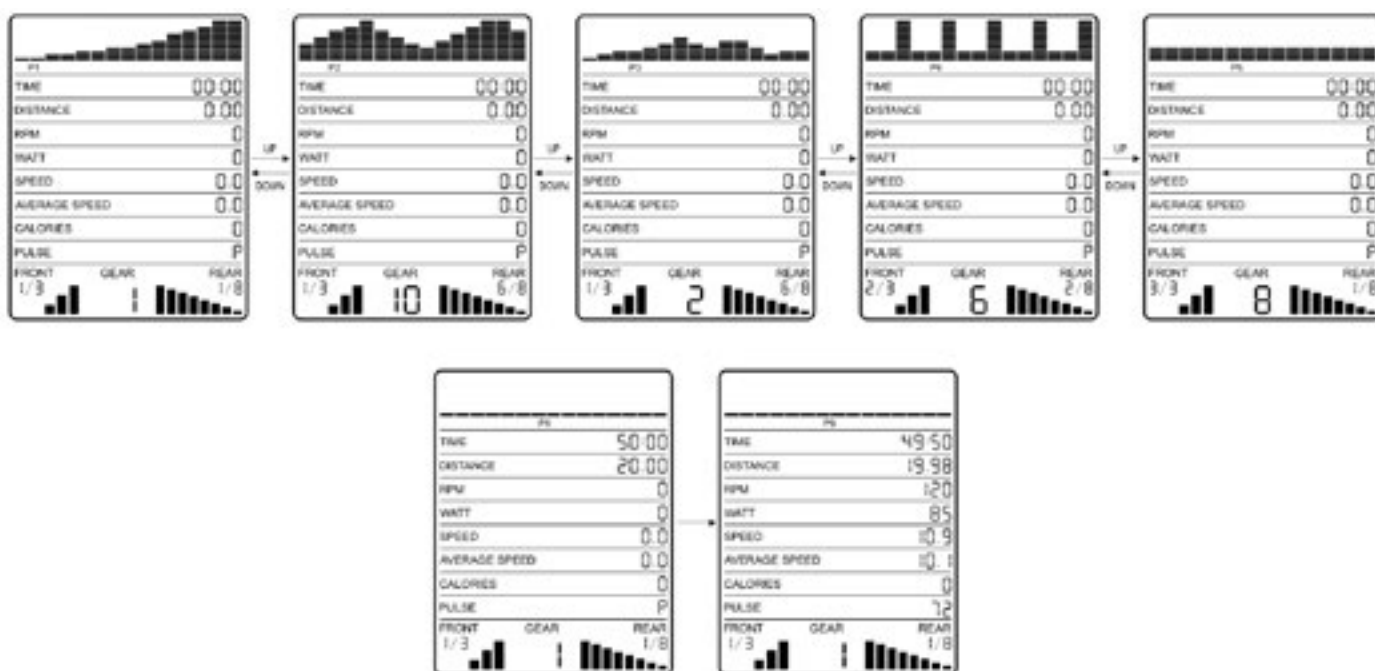
Po zapnutí trenažéra si tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) vyberte záťažový profil P1 - P6 (obrázok 2) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER, alebo tlačidlom START / STOP ihneď spustíte tréning.

Po stlačení tlačidla ENTER si tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) nastavte dĺžku tréningu (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) a kalórie (CALORIES). Pri programe P6 je možné nastaviť len čas (TIME) a vzdialenosť (DISTANCE).

Po nastavení hodnôt tréning spustíte stlačením tlačidla START / STOP.

Prednastavené programy automaticky upravujú úroveň záťaže počas cvičenia. Záťaž si individuálne môžete upraviť pomocou tlačidiel +/- na držadlách vedľa PC konzoly.

Tréning môžete prerušiť stlačením tlačidla START / STOP, stlačením tlačidla RESET zmažete dáta a vrátite sa na úvodnú obrazovku.



OBRÁZOK 2

PREHĽAD ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV

1. P1 - pozvoľné stúpanie
2. P2 - horský program
3. P3 - cestné program
4. P4 - intervalový tréning
5. P5 - relaxačný program
6. P6 - dráhový program



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

Program HRC je špeciálny program, ktorý dokáže regulovať záťaž v závislosti na Vašej tepovej frekvencii podľa prednastavenej cieľovej hodnoty. Pulz možno merať cez analógový hrudný pás o frekvencii 5 kHz s presnosťou EKG, alebo cez dlaňovej snímače tepovej frekvencie na madlách vedľa PC konzoly.

Princíp HRC programu:

Keď je skutočná srdcová frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, potom tréner postupne zvyšuje záťaž, až skutočná srdcová frekvencia užívateľa dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

Keď je skutočná srdcová frekvencia užívateľa vyššia ako prednastavená cieľová hodnota, potom tréner postupne znižuje záťaž, až skutočná tepová frekvencia cvičenca dosiahne cieľovú hodnotu tepu.

Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zvolíte funkciu H.R.C (obrázok 3) a potvrdíte tlačidlom ENTER.

U prednastaveného H.R.C. programu nastavte dĺžku cvičenia (TIME) pomocou tlačidiel UP / DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Následne tlačidlami UP / DOWN nastavte vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a cieľovú tepovú frekvenciu (PULSE), potom spustíte tréning tlačidlom START / STOP.

Počas cvičenia bude tréner automaticky upravovať záťaž s ohľadom na nastavený program a vašu tepovú frekvenciu.

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



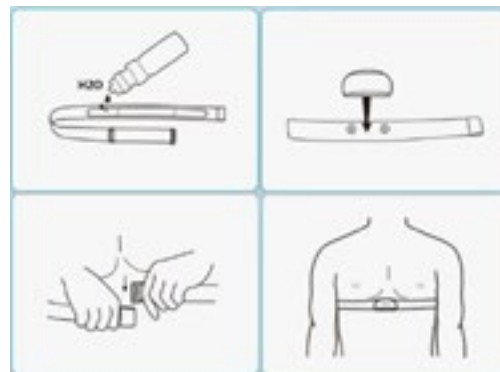
OBRÁZOK 3

**FUNKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE**

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 nekódovanou frekvenciou s presnosťou EKG.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

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



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



E) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

Tieto programy (U1 - U4) vám umožní si vytvoriť vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmente navolíte, kedy chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž podľa vašich predstáv.

Tento program ponúka 15 segmentov, z ktorých môže užívateľ zostavovať cieľový tréningový program. Akonáhle je program nastavený, uloží sa do počítača a môžete pokračovať v programe stlačením tlačidla START / STOP.

Nastavenie užívateľského programu:

KROK 1: Tlačidlami HORE alebo DOLE vyberte na displeji U1 - U4 (obrázok 4) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Zobrazí sa grafika pre nastavenie záťažového profilu pre prvý segment.

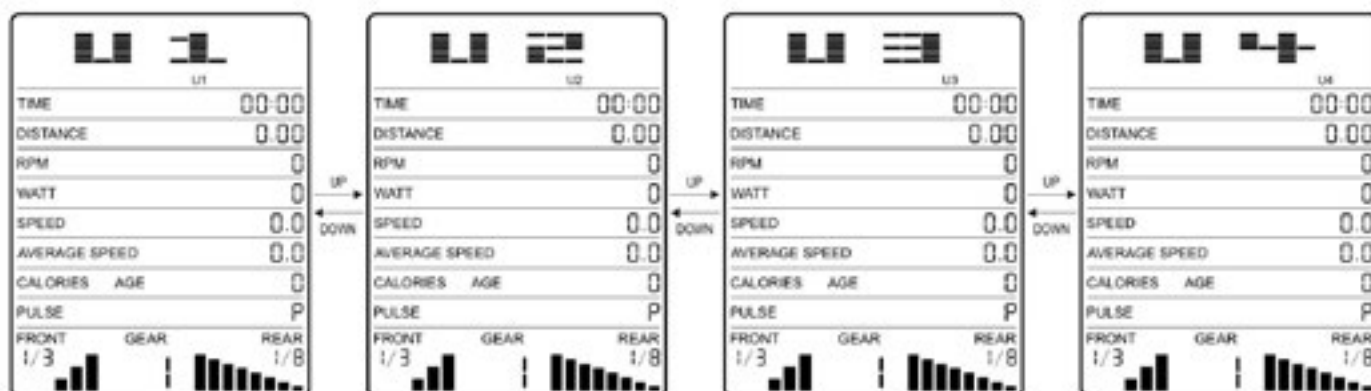
KROK 2: Pomocou tlačidiel HORE a DOLE si navolíte požadovanú úroveň záťaže pre prvý segment, maximálna úroveň záťaže je 24, následne potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnako postupujte pri segmentoch 2-15.

KROK 3: Po nastavení všetkých segmentov záťaže dokončíte dlhým stlačením tlačidla ENTER. Následne zvolíte cieľový čas, vzdialenosť, kalórie a počet záberov cvičení tlačidlami HORE a DOLE a opäť potvrďte tlačidlom ENTER.

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

Po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 a následne sa tréning ukončí. V priebehu tréningu môžete úroveň záťaže upravovať tlačidlami $\wedge$ / $\vee$, nová hodnota sa vždy zobrazí na displeji.

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



OBRÁZOK 4

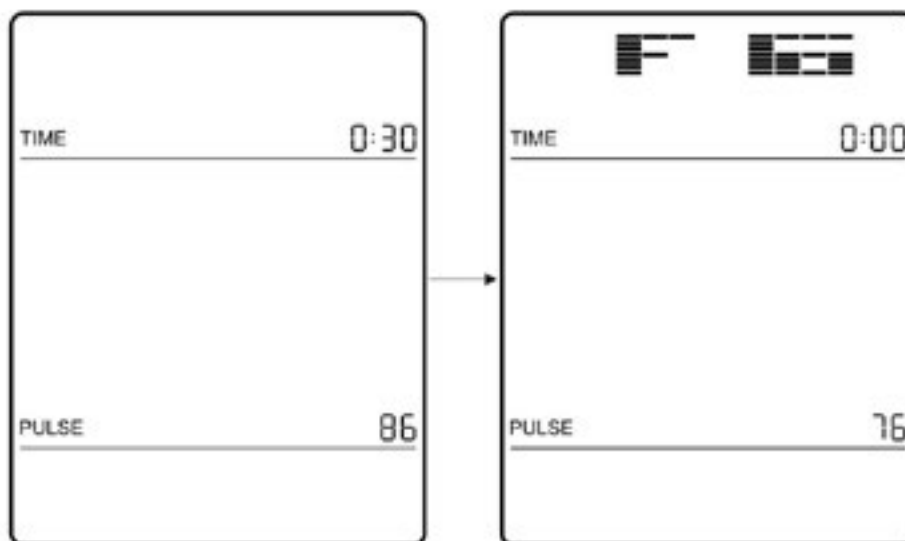


F) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM

Po ukončení tréningu môžete cez režim RECOVERY zistiť vašu aktuálnu kondíciu. Tento režim po stlačení tlačidla RECOVERY zmeria vašu tepovú frekvenciu po dobu 1 minúty a následne po prebliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6 (obrázok 5). 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 5

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.

Tlačidlami HORE / DOLE "zvoľte funkciu BODY FAT (FAT) a potvrdte tlačidlom ENTER.

Tlačidlami UP / DOWN vyberte pohlavia (SEX) (M = Male = Muž, F = Female = Žena) a potvrdte tlačidlom ENTER. Ďalej postupne nastavte hodnoty pre váhu (WEIGHT), výšku (HEIGHT) a vek (AGE).

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).



G) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

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

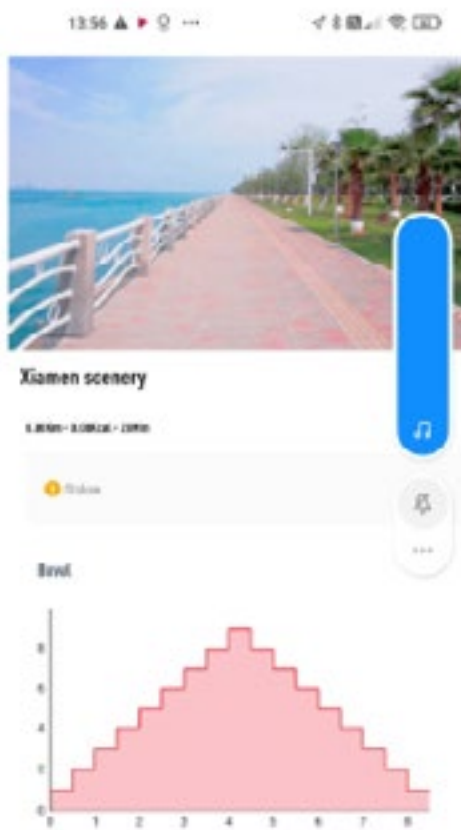
Pripojenie chytrého telefónu

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

Upozornenie: Toto pripojenie slúži len pre tréningové aplikácie.

Tréningové aplikácie

Vačšina dostupných aplikácií je k stiahnutiu k dispozícii zdarma 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 aplikáciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niešť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.



AKO TRÉNOVAŤ?

S cyklotrenažérom môžete doma nezávisle na počasi vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Pred tým ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vášho tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaše aktuálna telesná kondícia. Zátťažovým testom môže Váš lekár 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 záťaží, popr. preťaženia. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný tak ako dobou zataženia, tak aj vyššou intenzitou záťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

Maximálny pulz: Pod maximálnym záťažením sa rozumie dosiahnutie individuálneho 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.

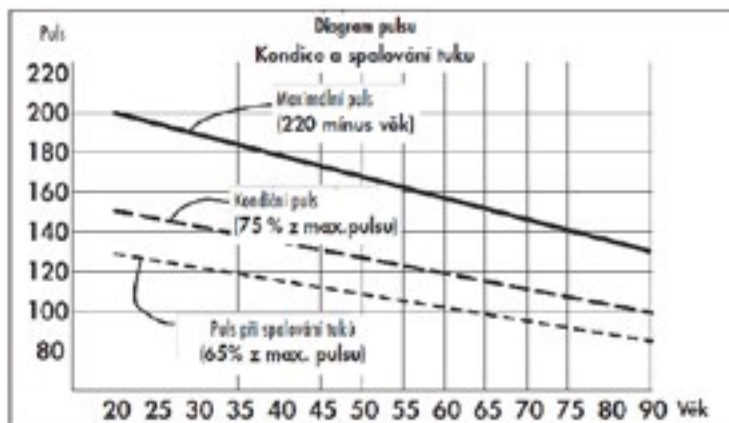
Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdečného/obehového výkonu (srov. diagram).

65% = tréningový cieľ spalovanie tukov

75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície

V závislosti na veku sa táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou šľapania a na druhej strane magnetickou brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné záťaženie. Ako začiatok sa vyvarujte príliš vysokého tempa šľapania alebo tréningu s vysokým záťažením 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

Začiatocníci by nemali začínať tréningovými jednotkami 30-60 minút.



ROZCVIČENIE

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

Následujúce doporučené praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočinite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až päť krát so týždňa. Správne rozohratie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke".



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

Pomalu sa predkloňte dopredu s uvoľnenými zády a pažami. Ohnajte sa čo najviac to pújde a v pozícii setrvajte po dobu desiat sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zvedvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte 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 kolena 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. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na paty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Odpočinite 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 rastúcou záťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

ZKL'UDŇOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané „zkl'udňovanie“. 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 záťaženia, 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 rýchlejšie ako pred tým.

Zvláštné pokyny k tréningu

Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLE

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

Dovozca a distribútor pro Českú a Slovenskú republiku

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

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





Trinteco 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