CZ SK

VIFITO

VIFITO EVO 200

ROTOPED

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba	13
Návod k obsluze	14-18
Tipy na trénink	19-21
Průvodce řešením problémů	22

SK

Bezpečnostné pokyny	23
Montáž trenažéra	24-32
Údržba	33
Návod na obsluhu	34-38
Tipy na tréning	39-41
Sprievodca riešením problémov	42

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

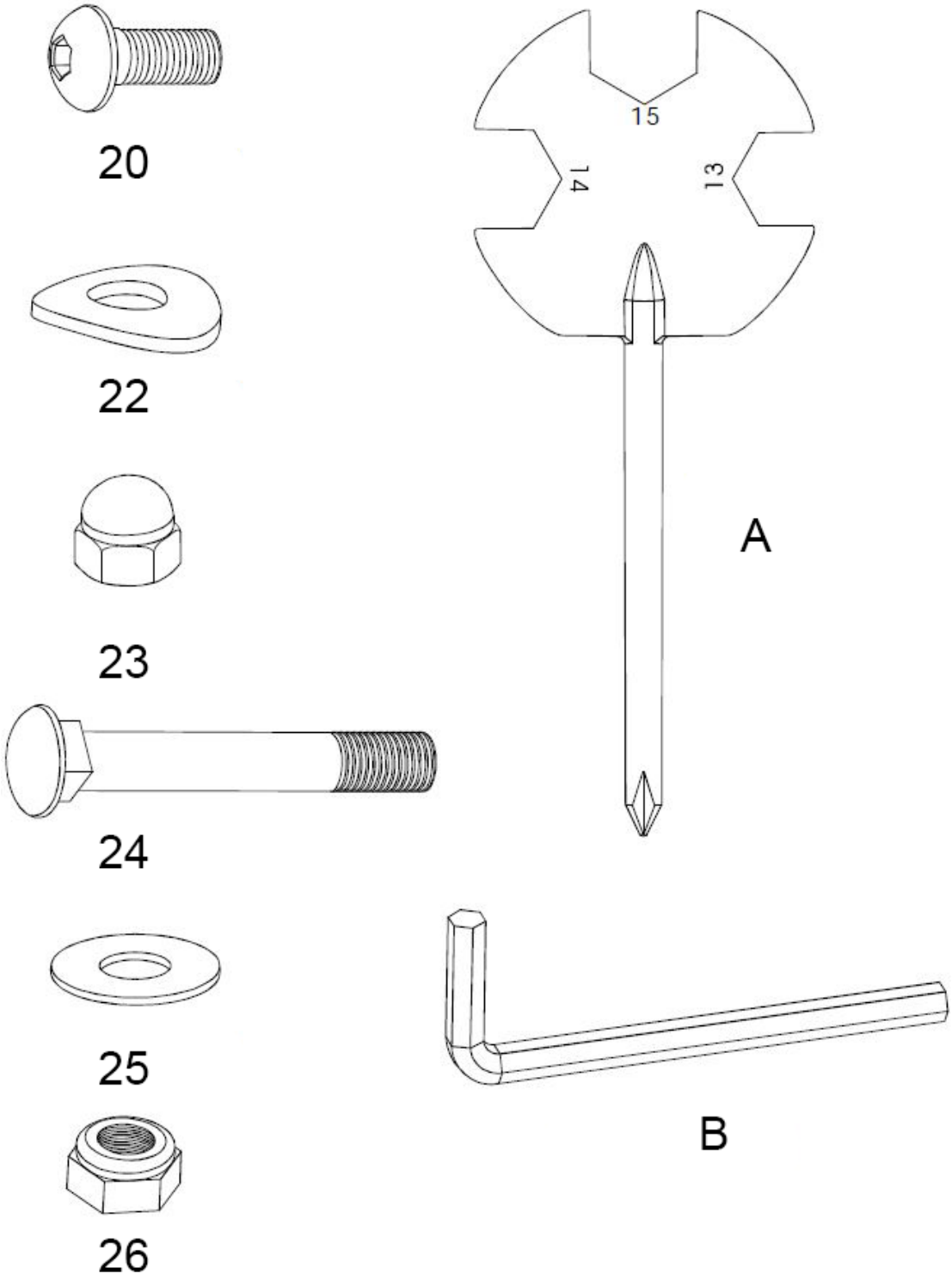
Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
5. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
6. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
7. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
8. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
9. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
10. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
11. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
12. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
13. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

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

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



SEZNAM DÍLŮ

KS	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	14	VYMEZOVACÍ POUZDRO	1
2	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	15	PLASTOVÁ KRYTKA	1
3	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	16	KABELY	1
4	PŘEDNÍ SLOUPEK	1	17	KABELY	1
5	ŘÍDÍTKA	1	18	KABELY	1
6	POČÍTAČ	1	19	LANKO NASTAVENÍ ZÁTĚŽE	1
7	SEDLO	1	20	ŠROUB M8X15	4
8	SLOUPEK SEDLA	1	22	PROHNUTÁ PODLOŽKA M8	8
10L	LEVÝ PEDÁL	1	23	MATICE M8	4
10P	PRAVÝ PEDÁL	1	24	ŠROUB M8X65	4
12	LANKO NASTAVENÍ ZÁTĚŽE	1	25	PODLOŽKA M8	4
11	ARETAČNÍ ŠROUB	1	26	MATICE M8	3
13	ARETAČNÍ ŠROUB	1			

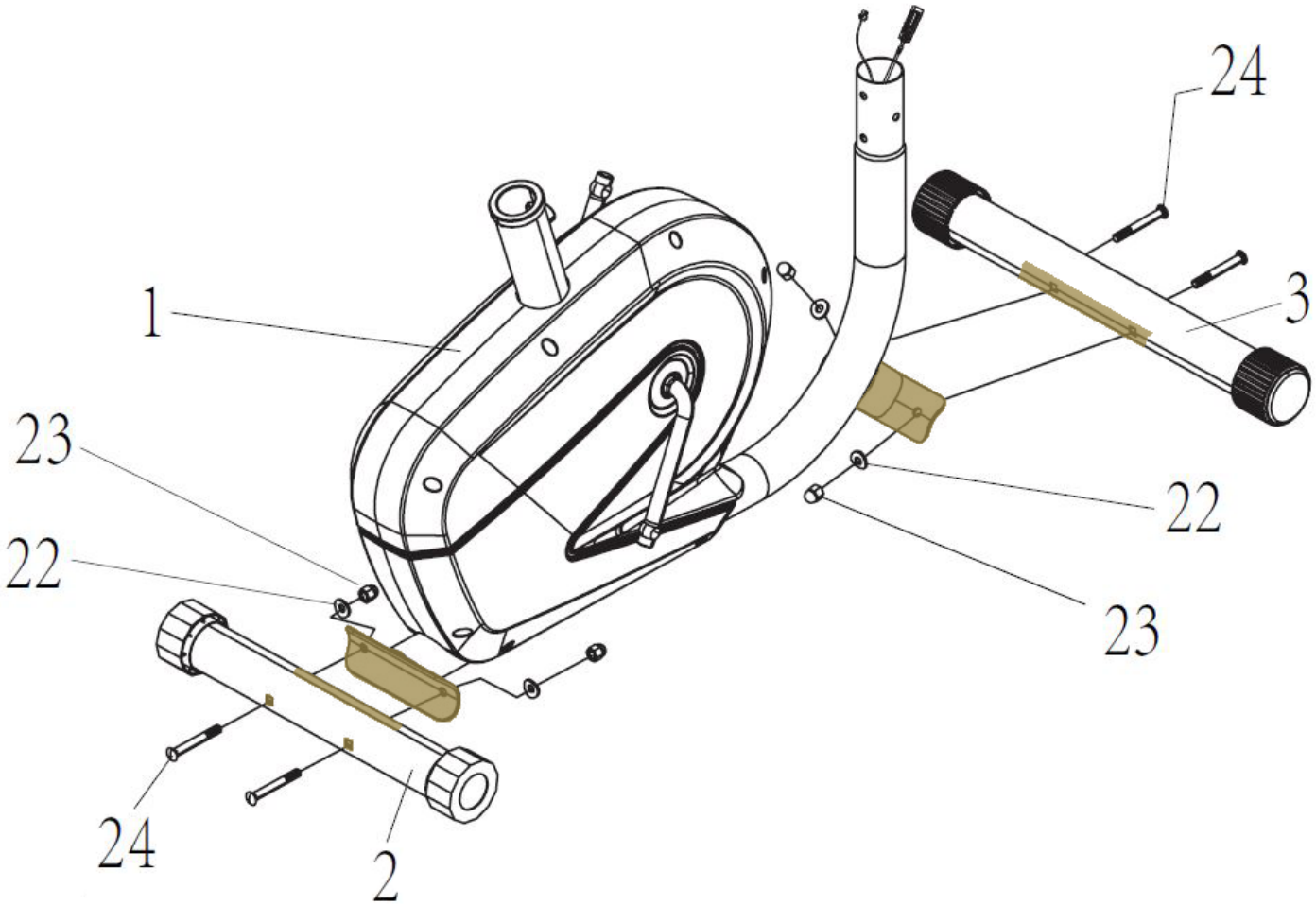
Upozornění:

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

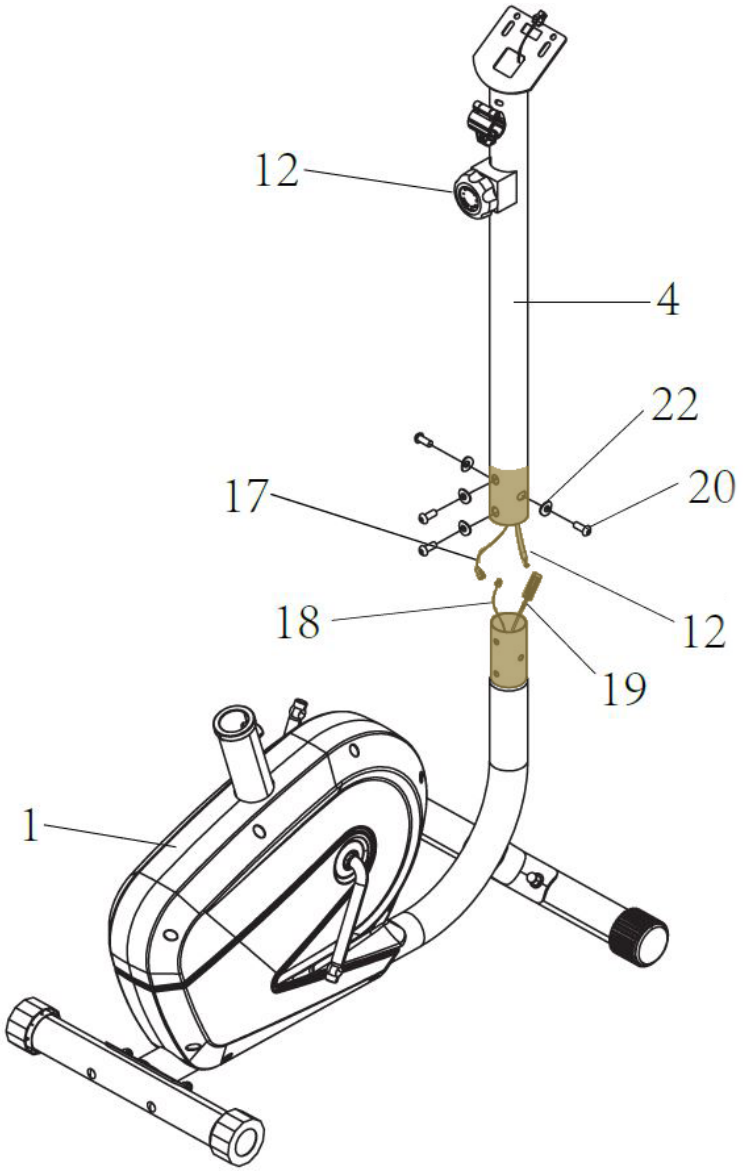


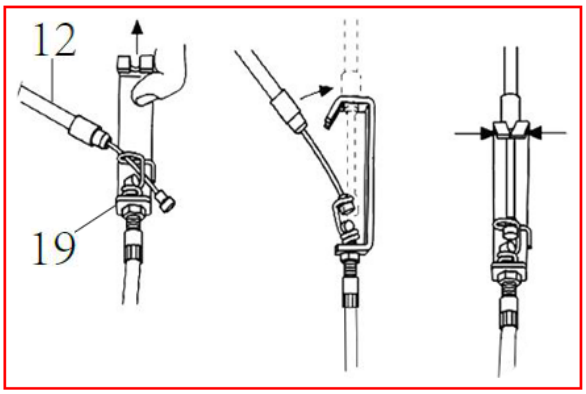
Krok 1 - Montáž předního a zadního stabilizátoru

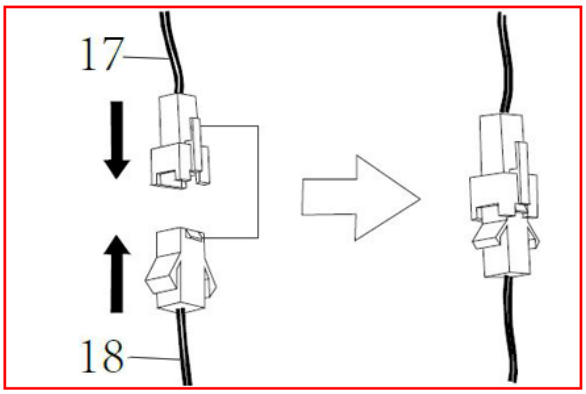
1. Připevněte zadní stabilizátor (2) pomocí 2 šroubů M8x65 (24), 2 prohnutých podložek M8 (22) a 2 matic M8 (23) k hlavnímu rámu (1).

2. Stejný postup opakujte pro montáž předního stabilizátoru (3).

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na kontaktní plochy zadního (2) a předního stabilizátoru (3) s hlavním rámem (1) tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.







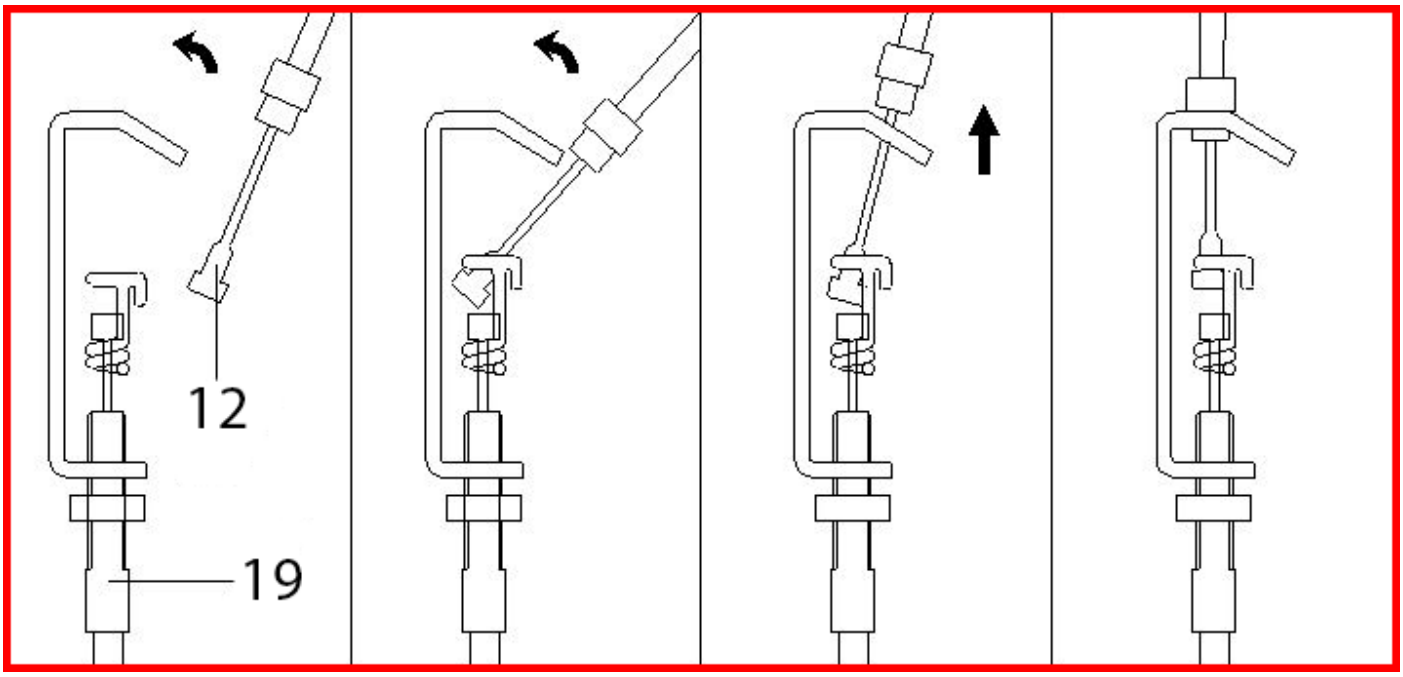
Krok 2.1 - Montáž sloupku

1. Propojte kabel (18) vycházející z hlavního rámu (1) s kabelem (17) vycházejícím z předního sloupku (4).

2. Propojte lanko pro nastavení zátěže (19) vycházející z hlavního rámu (1) s lankem pro nastavení zátěže (12) vycházejícím z předního sloupku (4) a spojte je podle detailu v kroku 2.2 na následující straně.

3. Přední sloupek (4) nasuňte na hlavní rám (1) a přidělejte jej pomocí 4 šroubů M8x15 (20) a 4 podložek M8 (22).

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

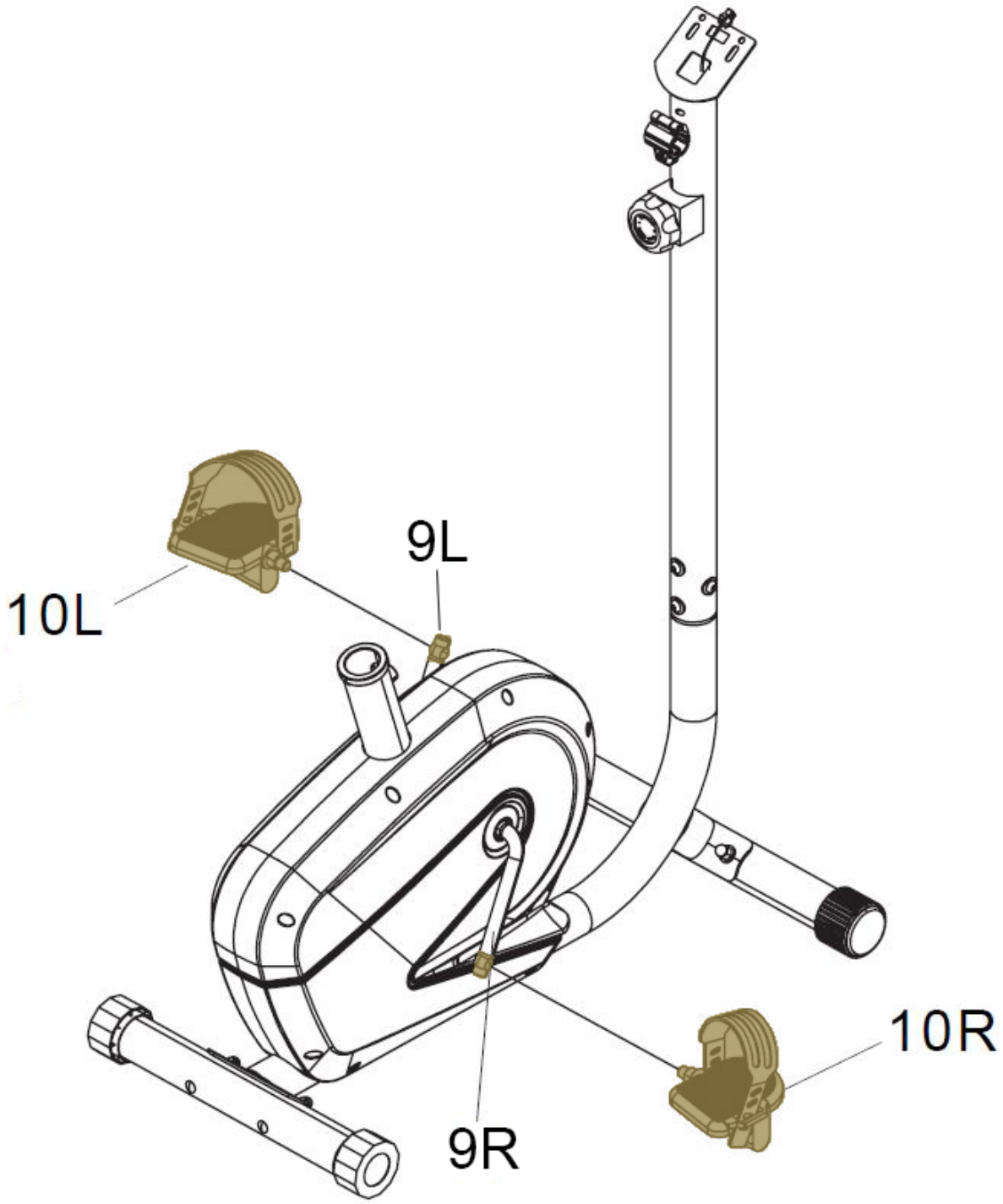


Krok 2.2 - Detail spojení lanka regulace zátěže

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

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

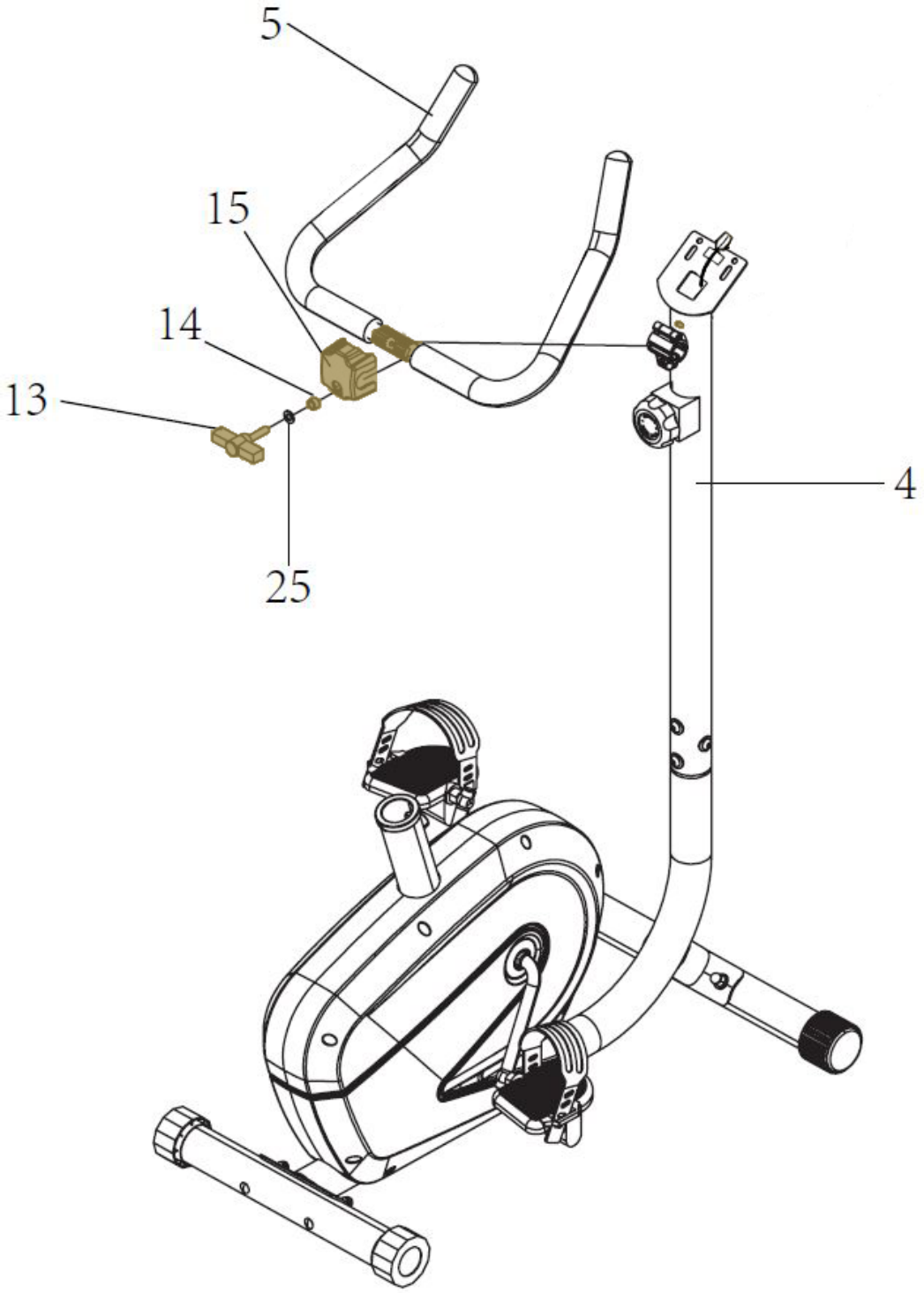
Jedině tak vytvoříte potřebné předpětí celému lanovodu a pouze tak se bude správně přenášet otáčivý pohyb regulátoru po lanku k magnetické brzdě u setrvačníku uvnitř stroje.



Krok 3 - Montáž pedálů

K levé klice (9L) přidělejte levý pedál (10L) a pevně jej utáhněte proti směru hodinových ručiček. K pravé klice (9R) pak přidělejte pravý pedál (10R) a pevně jej utáhněte po směru hodinových ručiček.

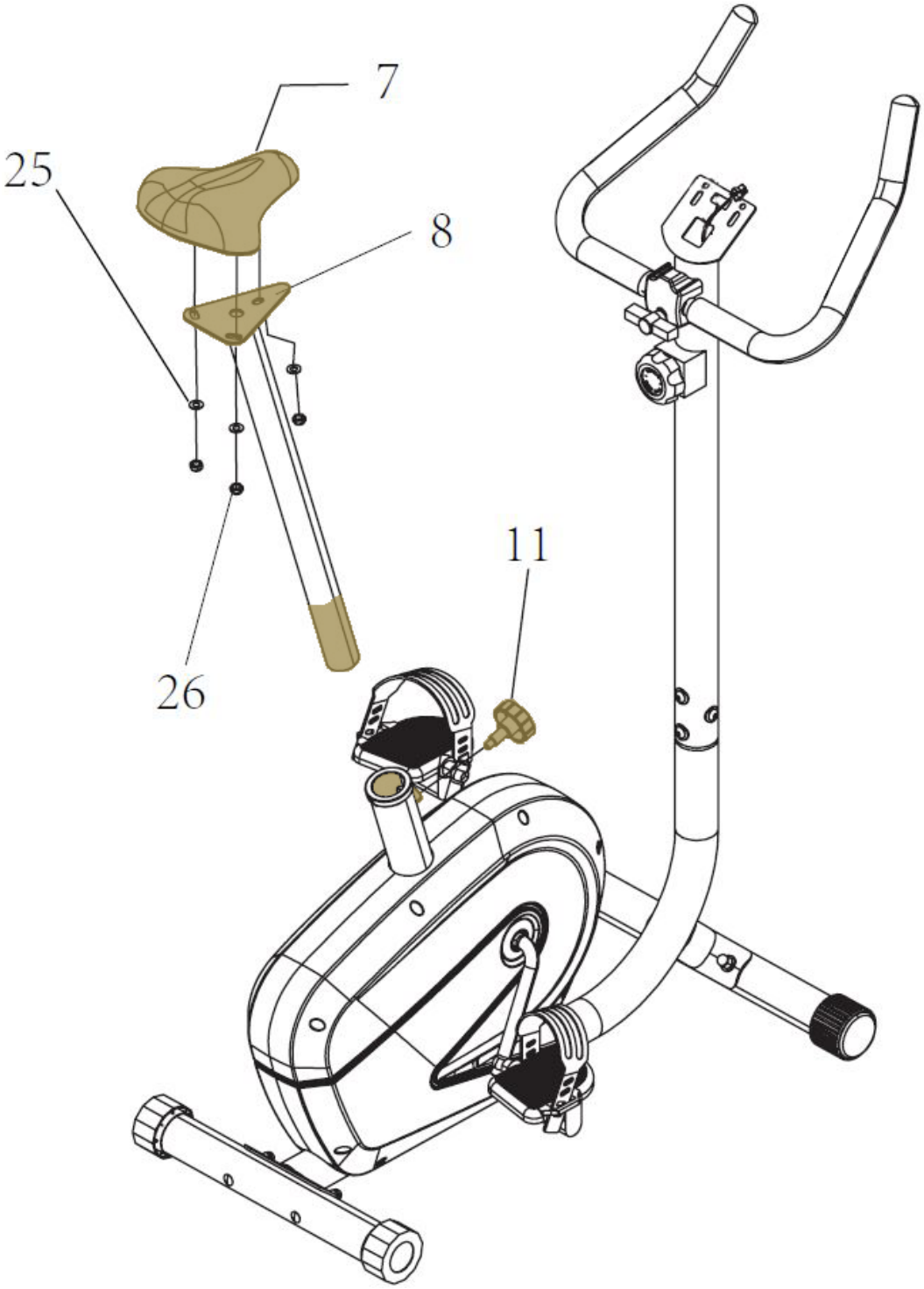
Upozornění: Kliky jsou také označené „L“ (left = levý) a „R“ (right = pravý) pro lepší identifikaci. Pokud jsou pedály namontovány opačně, mohou se poškodit závity. Pedály musí být dotažené, v opačném případě se mohou uvolnit a odpadnout.



Krok 4 - Montáž řídítek

1. Přiložte řídítka (5) včetně plastového krytu (15) na přední sloupek (4) a připevněte je pomocí aretačního šroubu ve tvaru T (13), podložky M8 (25) a vymezovacího pouzdra (14).

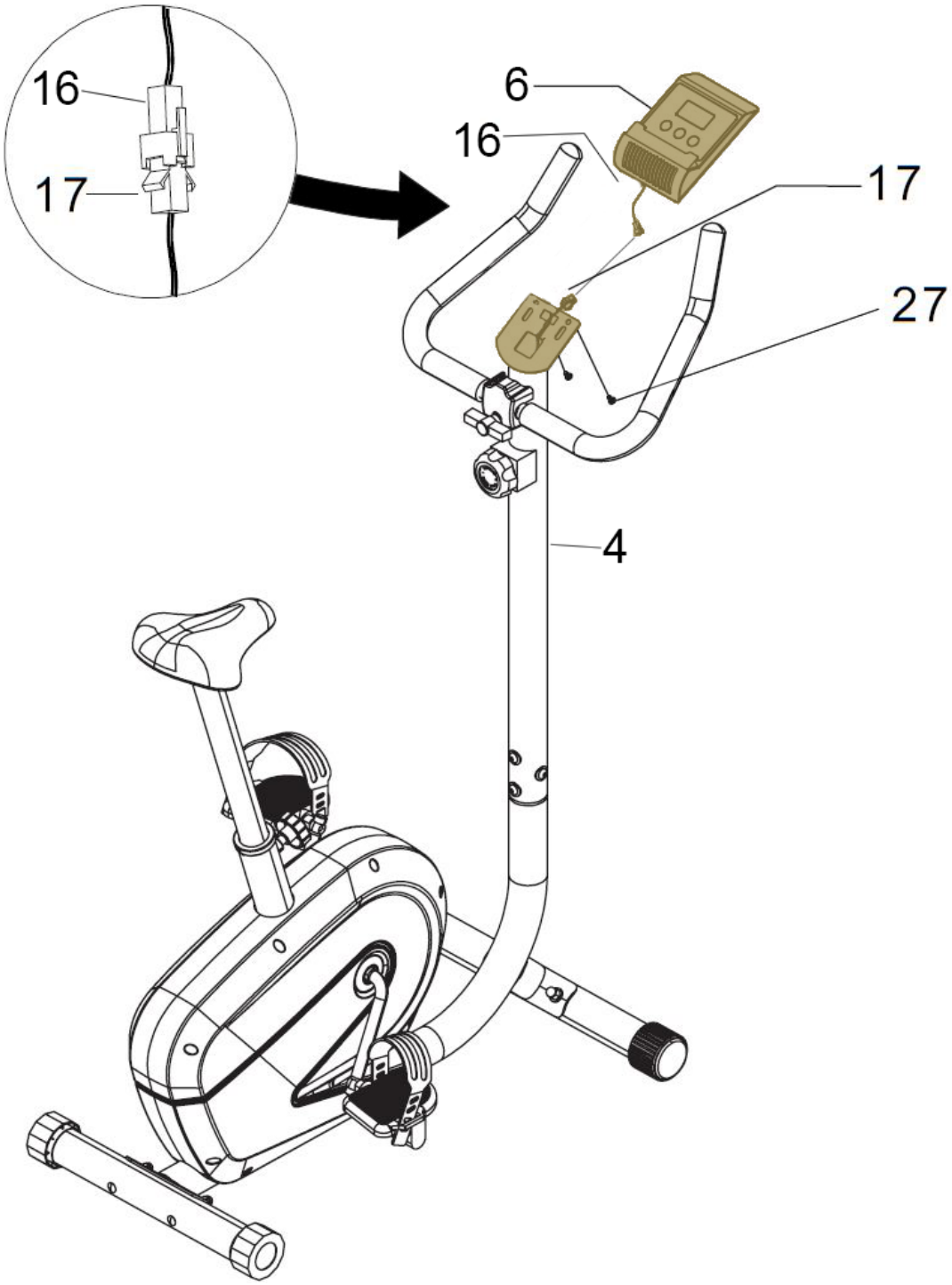
Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 5 - Montáž sedla

1. Sedlo (7) přidělejte ke sloupku sedla (8) pomocí 3 podložek M8 (25) a 3 matic M8 (26).

2. Sloupek sedla (8) s namontovaným sedlem (7) zasuňte do hlavního rámu (1) a v požadované výšce jej zajistěte pomocí aretačního šroubu (11).



Krok 6 - Montáž PC konzole

1. Kabel (17) vycházející z předního sloupku (4) propojte s kabelem (16) vycházejícími z počítače (6).

2. Následně přidělejte počítač (6) k přednímu sloupku (4) pomocí 2 šroubů (27).

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

Blahopřejeme, Váš trenažér je úspěšně sestaven!

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Doporučujeme překontrolovat stav trenažéru ihned po sestavení.

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.

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 VIFITO.
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 110 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 (viz. obrázek níže).

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.

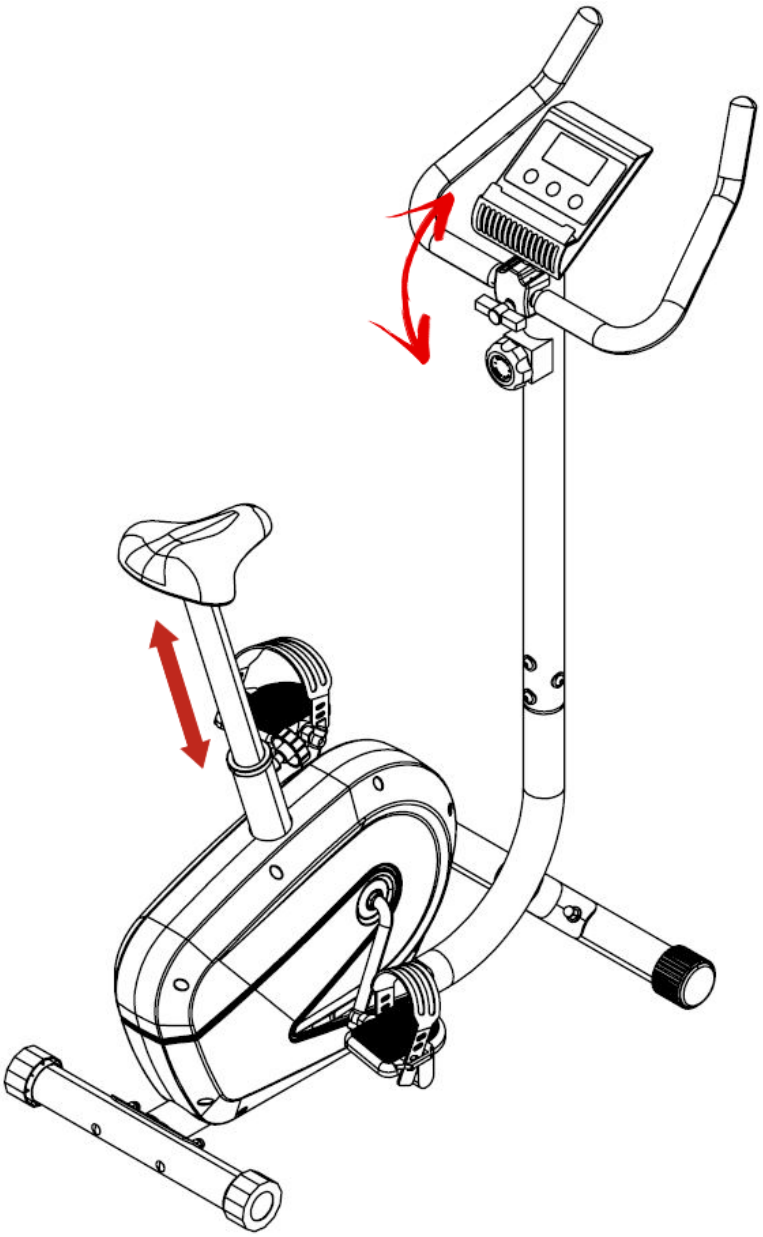
- Povolte aretační šroub sedadla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.

NASTAVENÍ SKLONU ŘÍDÍTEK

Řídítka trenažéru je možné nastavit do požadovaného sklonu pro maximální ergonomii při cvičení.

- Povolte areateční šroub na předním sloupku.
- Zvolte požadovaný sklon řídítek pohybem k sobě, nebo od sebe.
- Opět utáhněte aretační šroub.

Trenažér disponuje v přední části transportními kolečky pro snadný přesun.



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítko SET:** Tímto tlačítkem potvrdíte všechny zadané hodnoty při výběru funkcí jako TIME (Čas), CALORIES (kalorie), DISTANCE (vzdálenost), SPEED (rychlost) atd.
2. **Tlačítko MODE**: Stisknutím tohoto tlačítka si můžete vybrat mezi funkcemi PC konzole.
3. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tlačítka vynulujete aktuální hodnoty pro čas, vzdálenost a kalorie.

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 3 minutách nečinnosti.
- **Reset:** Pro restartování podržte tlačítko “RESET” po dobu alespoň 3 sekund.
- **Úplný reset:** Vyjměte baterie z PC konzole.
- **MODE:** Můžete si vybrat ze dvou možností zobrazení informací na displeji. Pomocí tlačítka “MODE” si zvolíte hodnotu, kterou chcete zobrazovat. Druhou možností je funkce SCAN, kdy se zobrazované hodnoty mění každých 5 sekund.

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

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

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

1) RYCHLÝ START

Pro okamžité spuštění tréninku stačí pouze sešlápnutí pedálu a počítač ihned začne načítat měřené hodnoty. V průběhu tréninku můžete zvyšovat / snižovat zátěž otáčením manuálního otočného regulátoru. Po ukončení tréninku se po 3 minutách nečinnosti trenažér sám vypne.

2) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

Tlačítkem “MODE” zvolte hodnotu, kterou chcete nastavit. Následně prostřednictvím tlačítka “SET” nastavíte požadovanou hodnotu. Poté již stačí rozpohybovat trenažér a spustí se trénink. Hodnoty se začnou odečítat k nule, až odpočet dosáhne nuly, ozve se zvukový signál po dobu 10 sekund a trénink se ukončí.

Je možné nastavit hodnoty pro vzdálenost (DISTANCE), čas (TIME), kalorie (CALORIES).

TYPY NASTAVITELNÝCH FUNKCÍ:

A) FUNKCE SCAN:
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “SCAN.” V této funkci bude monitor zobrazovat všech 6 měřitelných hodnot vždy po dobu 5 sekund každou. Displej zobrazuje TIME (čas), SPEED (rychlost), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), ODOMETER (celková vzdálenost).

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

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

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

E) FUNKCE VZDÁLENOSTI (DISTANCE)
Mačkejte tlačítko “MODE” dokud se na displeji nerozsvítí “DISTANCE,” následně se zobrazí ujetá vzdálenost od začátku tréninku. Zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 km.

F) FUNKCE CELKOVÁ VZDÁLENOST (TOTAL DISTANCE)
Displej zobrazí celkovou naakumulovanou vzdálenost, kterou jste odcvičili na trenažéru od výměny baterií nebo vyresetování. Zobrazované hodnoty 0 - 999,9 km.

JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

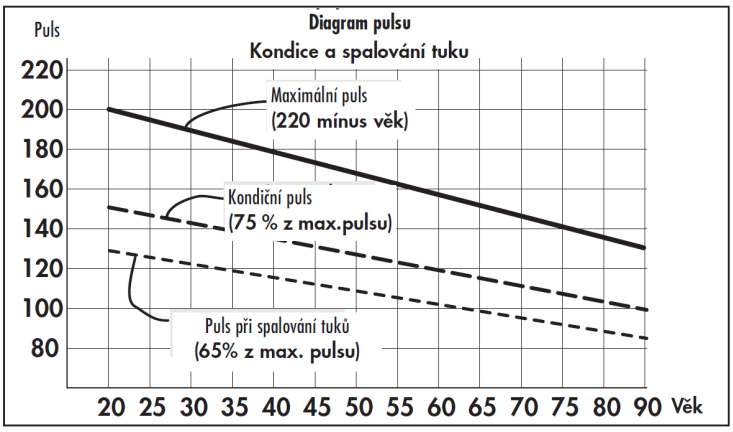
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí 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.

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.

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

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.

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 v setrvačníku	Technický problém v systému setrvačníku	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko
Trenažér má malý odpor zátěže	Magnet, který vytváří odpor je oddálen od systému setrvačníku. Případně mechanické poškození	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku

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

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

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

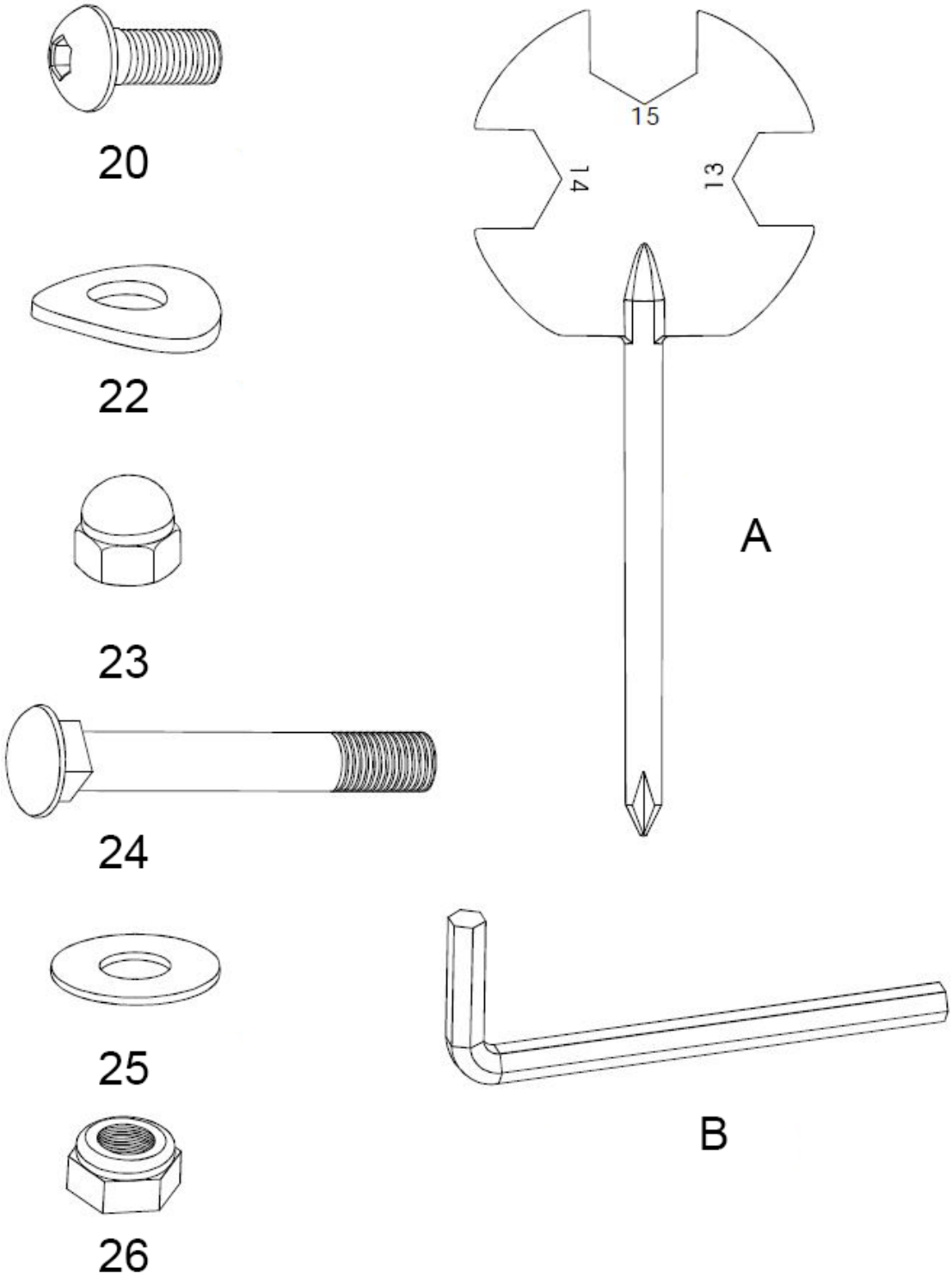
Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

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.
5. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
6. 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.
7. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
8. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
9. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
10. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
11. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
12. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
13. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na 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.

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



ZOZNAM DIELOV

KS	NÁZOV	KS	Č.	NÁZOV	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	14	VYMEDZOVACIE PÚZDRO	1
2	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1	15	PLASTOVÁ KRYTKA	1
3	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1	16	KÁBLE	1
4	PREDNÝ STĹPIK	1	17	KÁBLE	1
5	RIADIDLÁ	1	18	KÁBLE	1
6	POČÍTAČ	1	19	LANKO NASTAVENIA ZÁŤAŽE	1
7	SEDLO	1	20	SKRUTKA M8X15	4
8	STĹPIK SEDLA	1	22	PREHNUTÁ PODLOŽKA M8	8
10L	ĽAVÝ PEDÁL	1	23	MATICA M8	4
10P	PRAVÝ PEDÁL	1	24	SKRUTKA M8X65	4
12	LANKO NASTAVENIA ZÁŤAŽE	1	25	PODLOŽKA M8	4
11	ARETAČNÁ SKRUTKA	1	26	MATICA M8	3
13	ARETAČNÁ SKRUTKA	1			

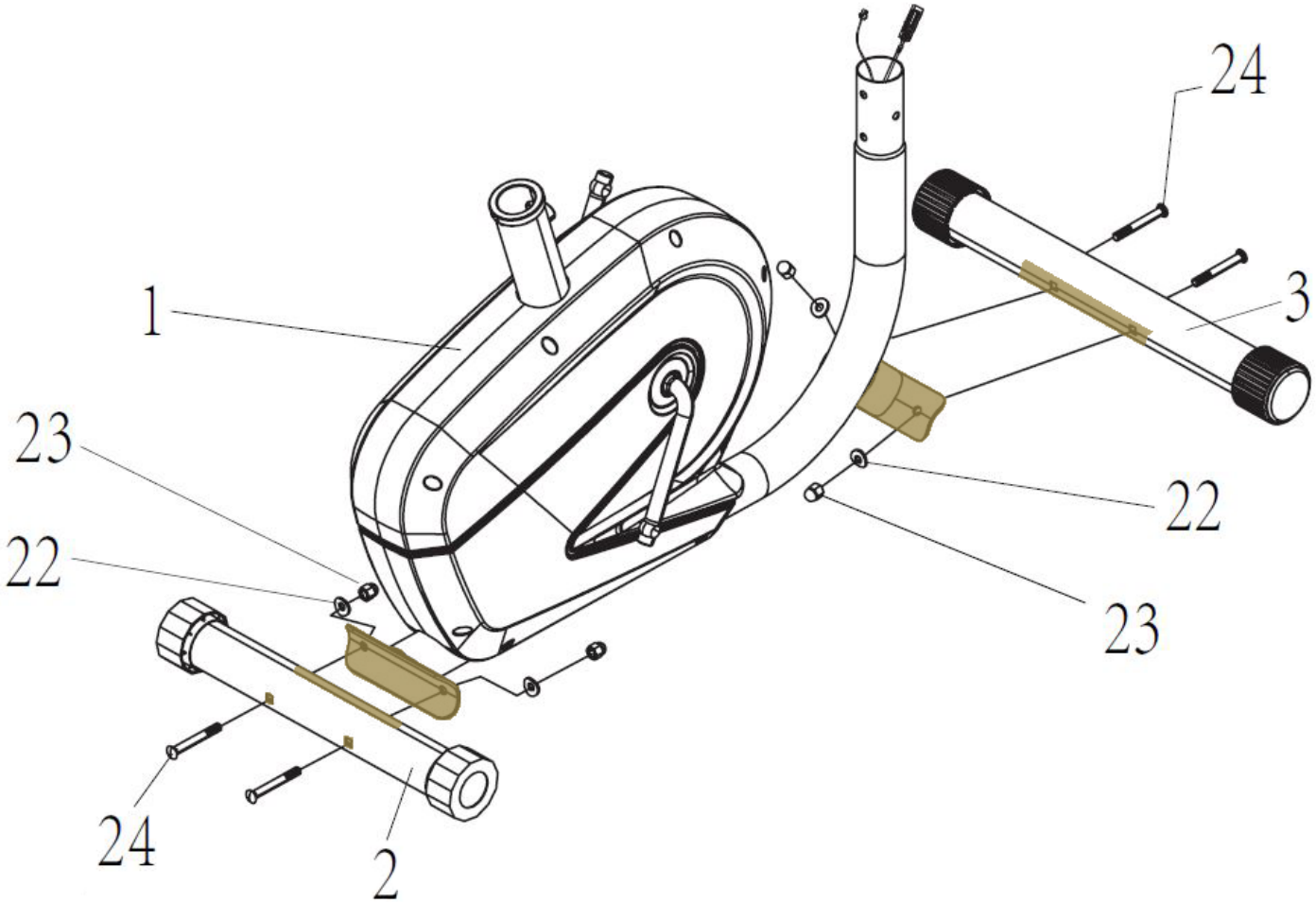
Upozornenie:

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 TRENAŽÉRA:

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

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

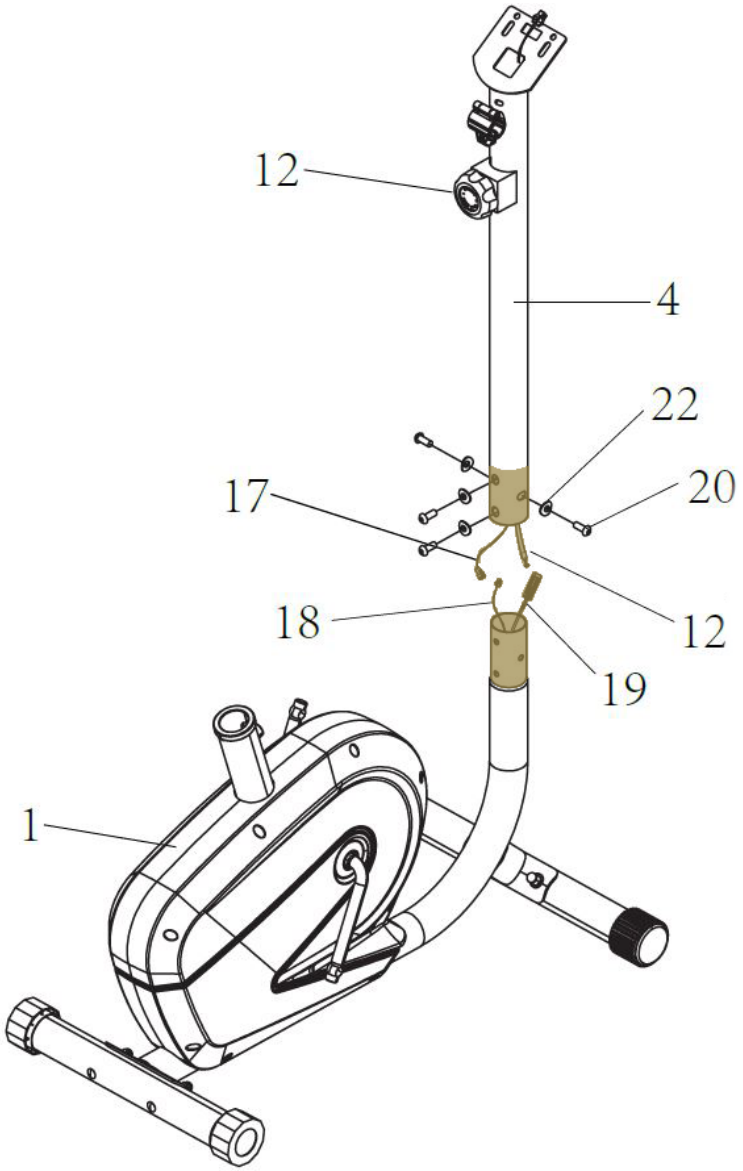


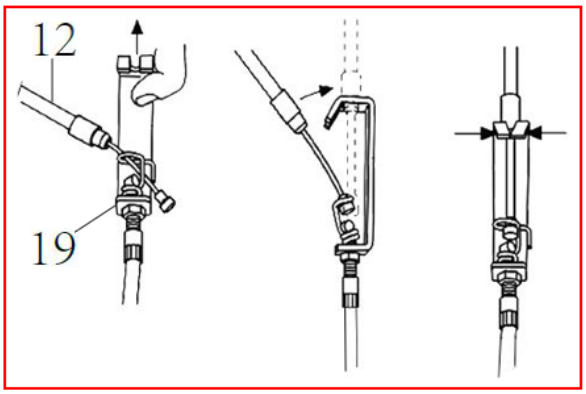
Krok 1 - Montáž predného a zadného stabilizátora

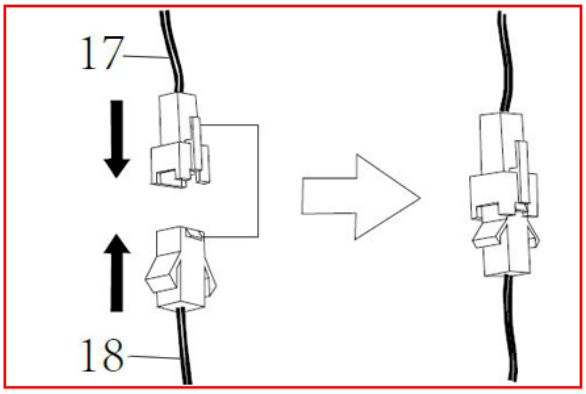
1. Pripevnite zadný stabilizátor (2) pomocou 2 skrutiek M8x65 (24), 2 prehnutých podložiek M8 (22) a 2 matíc M8 (23) k hlavnému rámu (1).

2. Rovnaký postup opakujte pre montáž predného stabilizátora (3).

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na kontaktné plochy zadného (2) a predného stabilizátora (3) s hlavným rámom (1) tenkú vrstvu vazelíny na eliminácíu vŕzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.







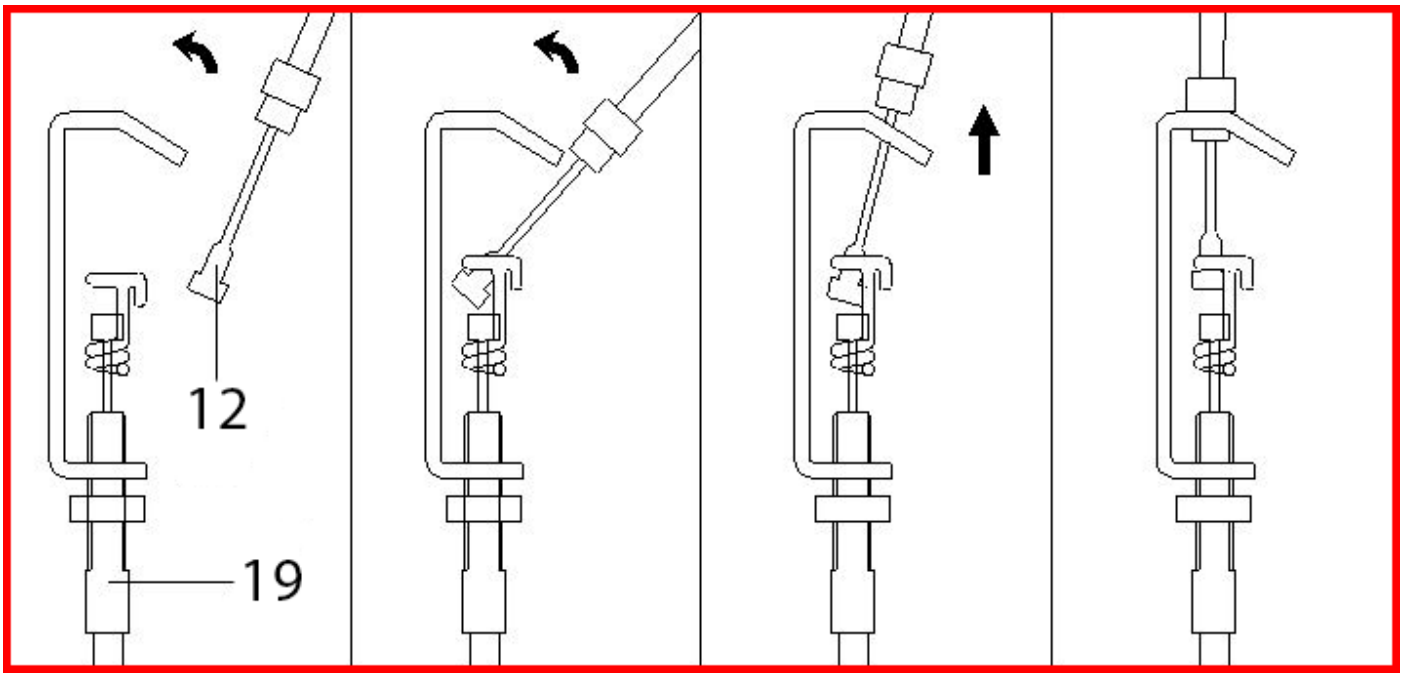
Krok 2.1 - Montáž stĺpik

1. Prepojte kábel (18) vychádzajúci z hlavného rámu (1) s káblom (17) vychádzajúcim z predného stĺpika (4).

2. Prepojte lanko na nastavenie záťaže (19) vychádzajúce z hlavného rámu (1) s lankom na nastavenie záťaže (12) vychádzajúcim z predného stĺpika (4) a spojte ich podľa detailu v kroku 2.2 na nasledujúcej strane.

3. Predný stĺpik (4) nasuňte na hlavný rám (1) a prirobte ho pomocou 4 skrutiek M8x15 (20) a 4 podložiek M8 (22).

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

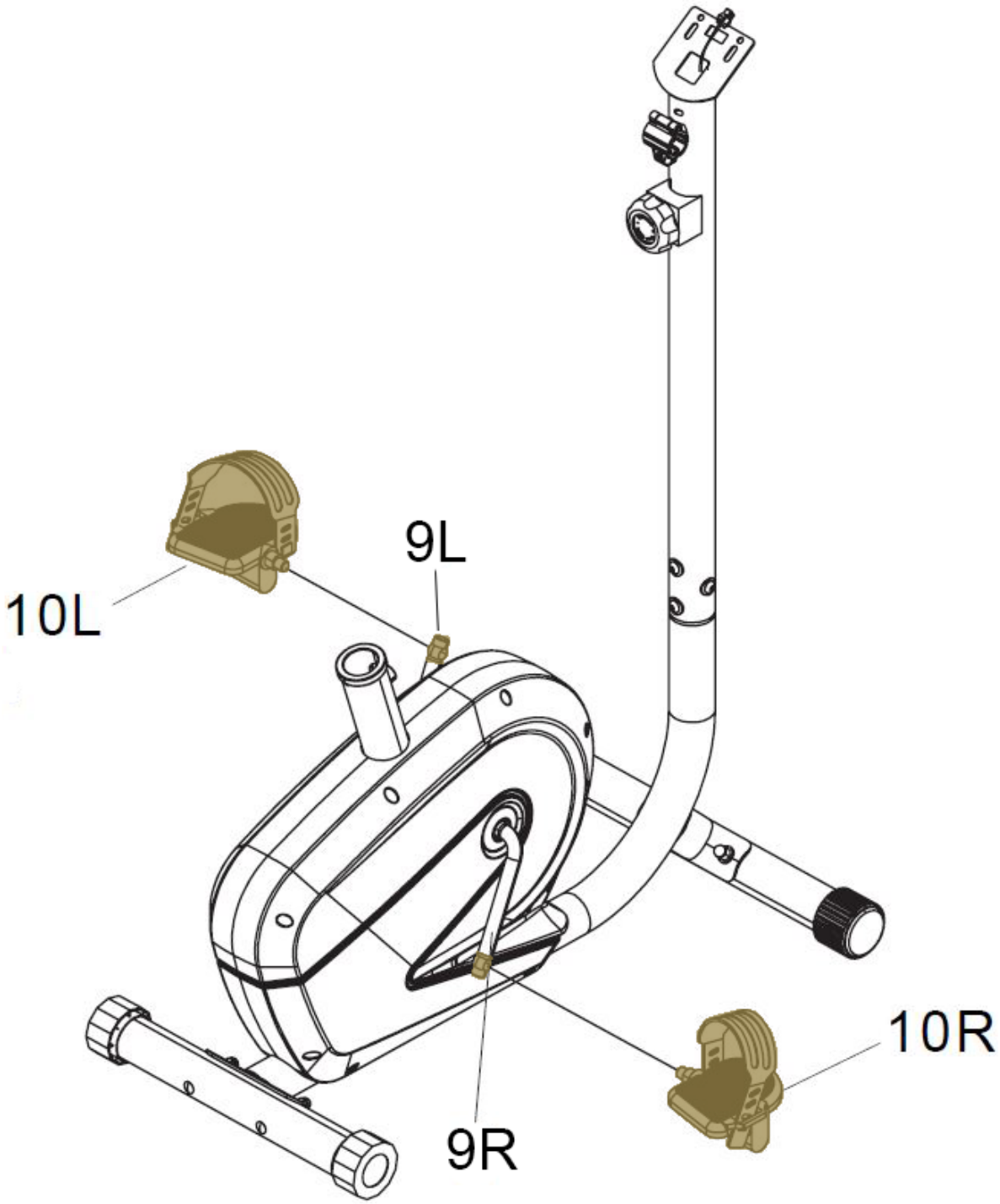


Krok 2.2 - Detail spojenia lanka regulácia záťaže

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

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

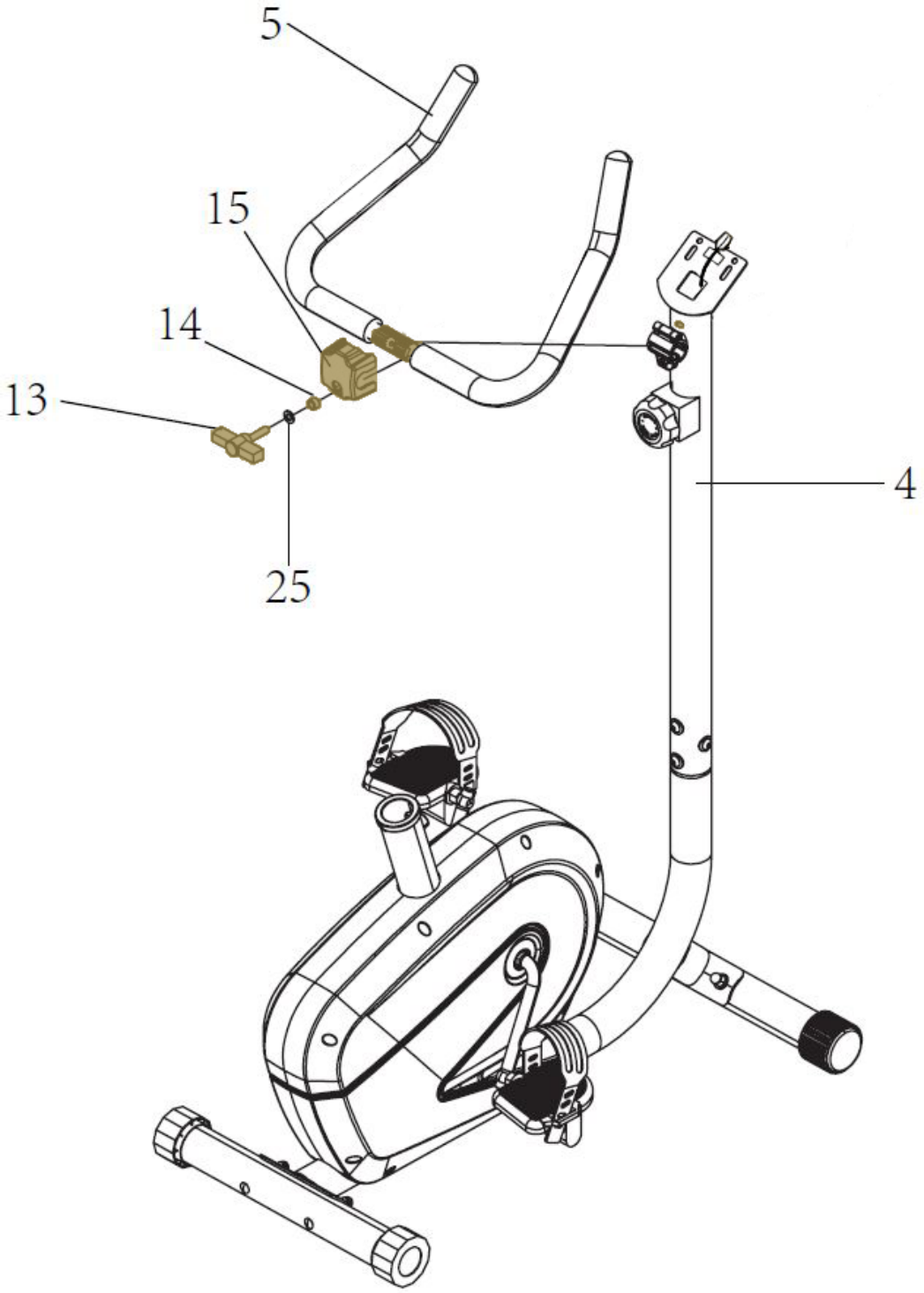
Jedine tak vytvoríte potrebné predpätie celému lanovodu a len tak sa bude správne prenášať otáčavý pohyb regulátora po lanku k magnetickej brzde u zotrvačníka vnútri stroja.



Krok 3 - Montáž pedálov

K ľavej kľučke (9L) prirobte ľavý pedál (10L) a pevne ho utiahnite proti smeru hodinových ručičiek. K pravej kľuke (9R) potom prirobte pravý pedál (10R) a pevne ho utiahnite v smere hodinových ručičiek.

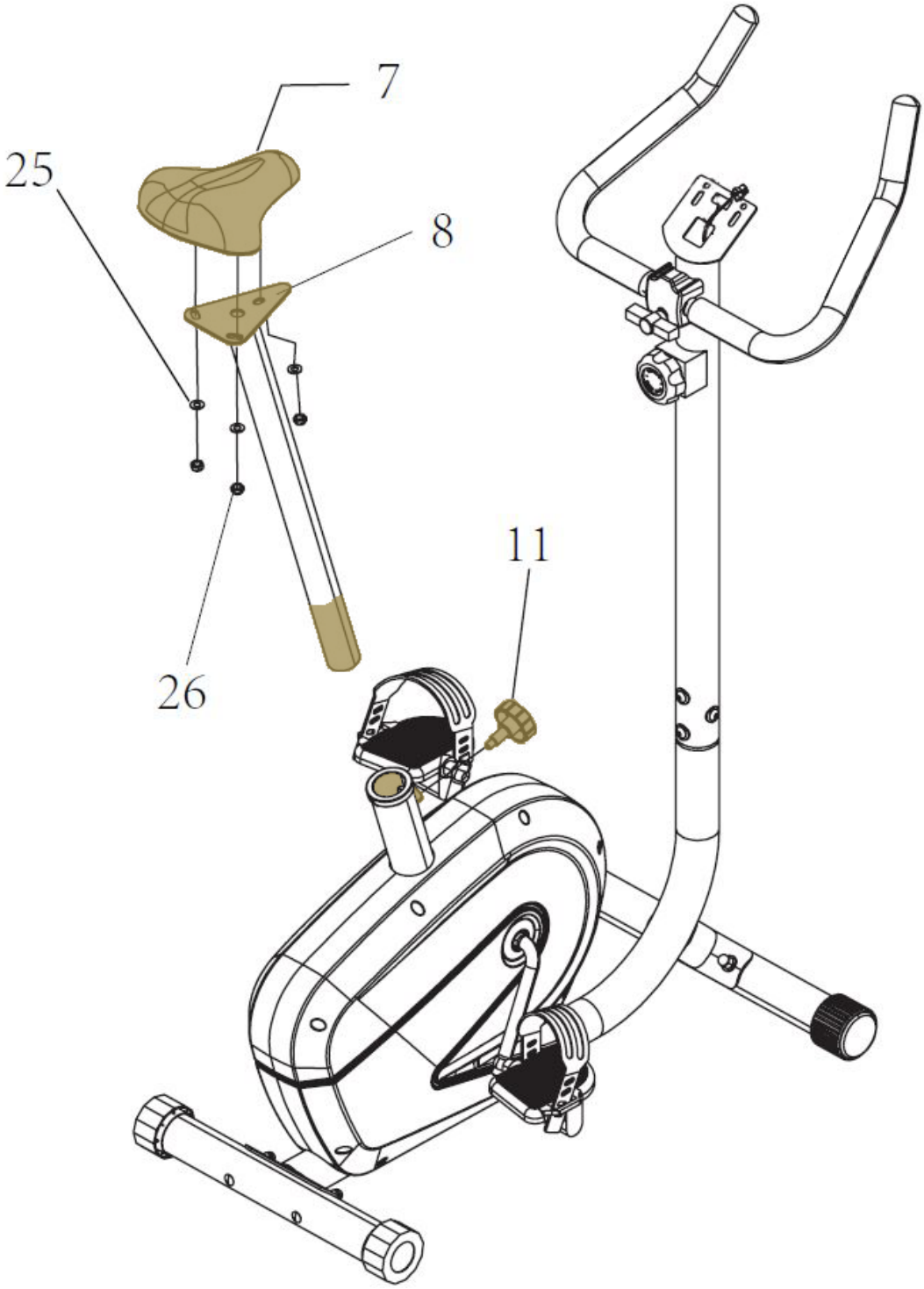
Upozornenie: Kľučky sú tiež označené „L“ (left = ľavý) a „R“ (right = pravý) pre lepšiu identifikáciu. Pokiaľ sú pedále namontované opačne, môžu sa poškodiť závity. Pedále musia byť dotiahnuté, v opačnom prípade sa môžu uvoľniť a odpadnúť.



Krok 4 - Montáž riadidiel

1. Priložte riadidlá (5) vrátane plastového krytu (15) na predný stĺpik (4) a pripevnite ich pomocou aretačnej skrutky v tvare T (13), podložky M8 (25) a vymedzovacieho puzdra (14).

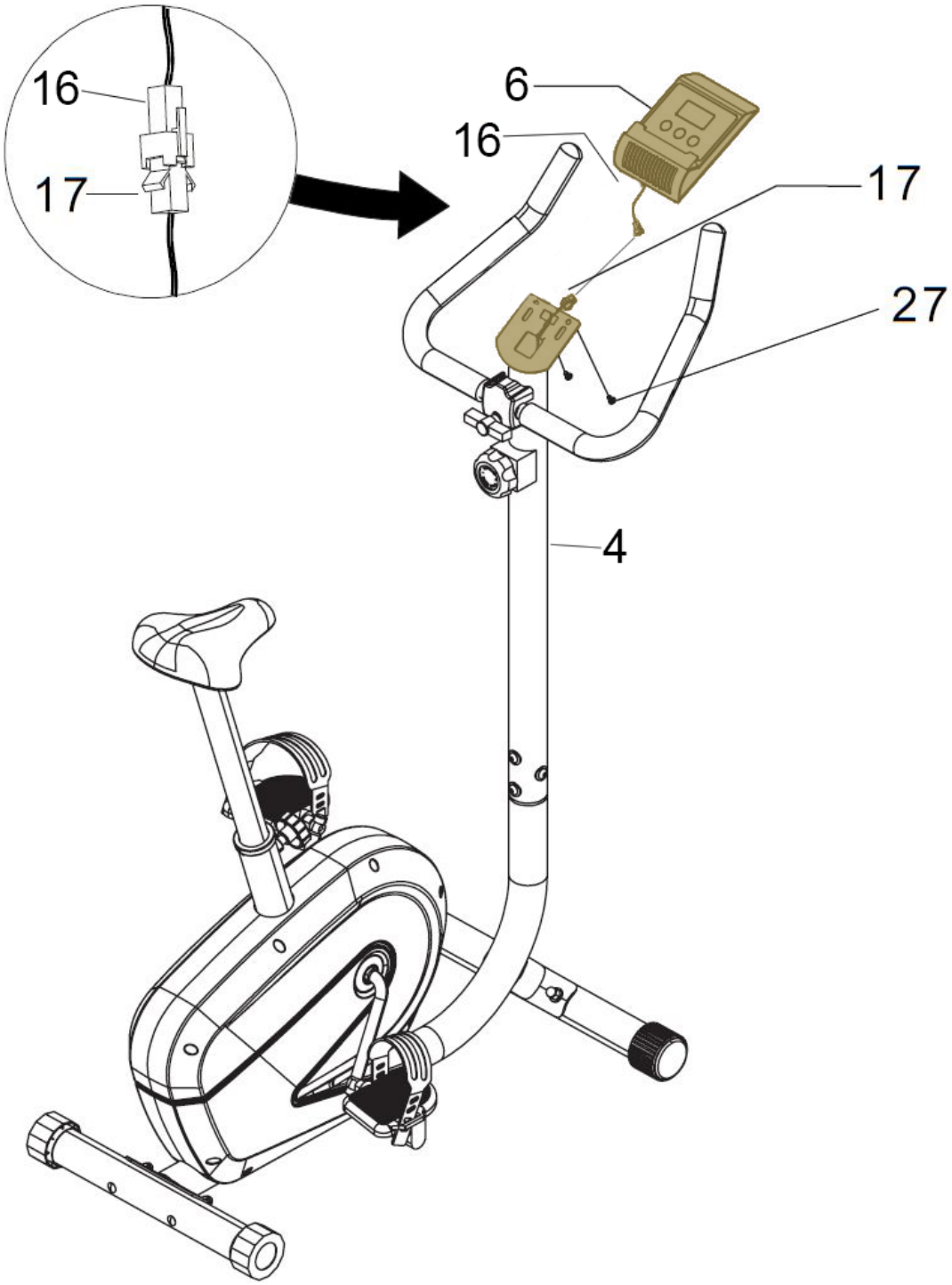
Upozornenie: V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 5 - Montáž sedla

1. Sedlo (7) prirobte k stĺpiku sedla (8) pomocou 3 podložiek M8 (25) a 3 matíc M8 (26).

2. Stĺpik sedla (8) s namontovaným sedlom (7) zasuňte do hlavného rámu (1) av požadovanej výške ho zaistite pomocou aretačnej skrutky (11).



Krok 6 - Montáž PC konzoly

1. Kábel (17) vychádzajúci z predného stĺpika (4) prepojte s káblom (16) vychádzajúcimi z počítača (6).

2. Následne prirobte počítač (6) k prednému stĺpiku (4) pomocou 2 skrutiek (27).

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

Blahoželáme, Váš trenažér je úspešne zostavený!

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Odporúčame prekontrolovať stav ihneď po zostavení.

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.

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

PRISPÔSOBENIE TRENAŽÉRU

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

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.

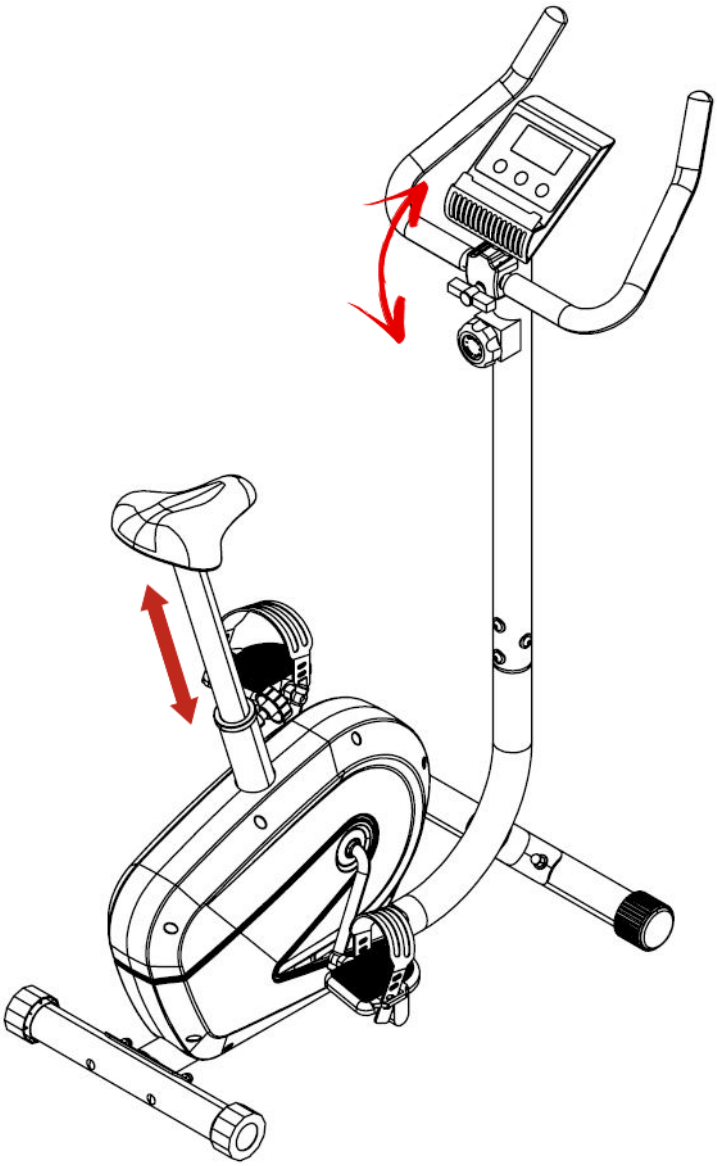
- Povoľte aretačnú skrutku sedadla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

NASTAVENIE SKLONU RIADIDIEL

Riadidlá trenažéra je možné nastaviť do požadovaného sklonu pre maximálnu ergonómiu pri cvičení.

- Povoľte areatečnú skrutku na prednom stĺpiku.
- Zvoľte požadovaný sklon riadidiel pohybom k sebe, alebo od seba.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

Trenažér disponuje v prednej časti transportnými kolieskami pre ľahký presun.



TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ

POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlo SET:** Toto tlačidlo potvrdí všetky zadané hodnoty pri výbere funkcií ako TIME, CALORIES, DISTANCE.
2. **Tlačidlo MODE (REŽIM):** Stlačením tohto tlačidla si môžete vybrať medzi funkciami počítača konzoly.
3. **Tlačidlo RESET:** Stlačením tlačidla obnovíte aktuálne hodnoty času, vzdialenosti a kalórií.

NASTAVENIE PC KONZOLY

- **Automatické zapnutie:** Trenažér sa automaticky zapne, keď si všimnete pohyb zotrvačníka alebo keď stlačíte akékoľvek tlačidlo.
- **Automatické vypnutie:** Displej sa automaticky vypne po 3 minútach nečinnosti.
- **Resetovať:** Ak chcete reštartovať, podržte tlačidlo „RESET“ najmenej 3 sekundy.
- **Úplný reset:** Ak chcete úplne reštartovať konzolu počítača, vyberte batérie z konzoly počítača.
- **REŽIM:** Môžete si vybrať z dvoch možností zobrazenia informácií na displeji. Pomocou tlačidla „MODE“ vyberte hodnotu, ktorú chcete zobraziť. Druhou možnosťou je funkcia SCAN, kde sa zobrazené hodnoty menia každých 5 sekúnd.

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

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

1. RÝCHLY ŠTART
2. MANUÁLNY - REŽIM PODĽA ODPOČÍTAVANIA ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

1) RÝCHLY ŠTART

Ak chcete okamžite začať trénovať, stačí stlačiť pedál a počítač okamžite začne čítať namerané hodnoty. Po ukončení tréningu, po 3 minútach nečinnosti, sa trénažér sám vypne.

2) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČÍTAVANIA ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

Pomocou tlačidla “MODE” vyberte hodnotu, ktorú chcete nastaviť. Potom pomocou tlačidla “SET” nastavte požadovanú hodnotu. Potom už len presuňte trénera a začnite trénovať. Hodnoty sa začnú čítať na nulu, keď odpočítavanie dosiahne nulu, na 10 sekúnd zaznie pípnutie a tréning sa skončí.

Je možné nastaviť hodnoty pre vzdialenosť (VZDIALENOSŤ), čas (ČAS) a kalórie (KALÓRIE).

TYPY NASTAVITEĽNÝCH FUNKCÍ:

A) FUNKCIA SCAN:
Stláčajte tlačidlo “MODE” pokiaľ sa na displeji nerozsvieti “SCAN.” V tejto funkcii bude monitor zobrazovať všetkých 6 merateľných hodnôt vždy po dobu 4 sekúnd každú. Displej zobrazuje TIME (čas), SPEED (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), ODOMETER (celková vzdialenosť).

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

C) FUNKCIA KALÓRIE (CALORIES)
Stlačte tlačidlo “MODE”, kým sa na displeji nerozsvieti “CALORIE”, potom sa zobrazí počet spálených kalórií od začiatku tréningu. Zobrazené hodnoty 0 - 999,9 kcal.

D) D) RÝCHLOSTNÁ FUNKCIA (SPEED)
Stlačte tlačidlo “MODE”, kým sa na displeji nerozsvieti “SPEED” a na displeji sa nezobrazí vaša aktuálna rýchlosť. Zobrazené hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.

E) E) FUNKCIA VZDIALENOSTI (DISTANCE)
Stlačte tlačidlo “MODE”, kým sa na displeji nerozsvieti “DISTANCE”, potom sa zobrazí vzdialenosť prejdená od začiatku tréningu. Zobrazené hodnoty 0,0 - 999,9 km.

F) FUNKCIA CELKOVEJ VZDIALENOSTI (TOTAL DISTANCE)
Displej zobrazuje celkovú nahromadenú vzdialenosť, ktorú ste na trenažéri natrénovali od výmeny batérií alebo resetovania. Zobrazené hodnoty 0 - 999,9 km.

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.

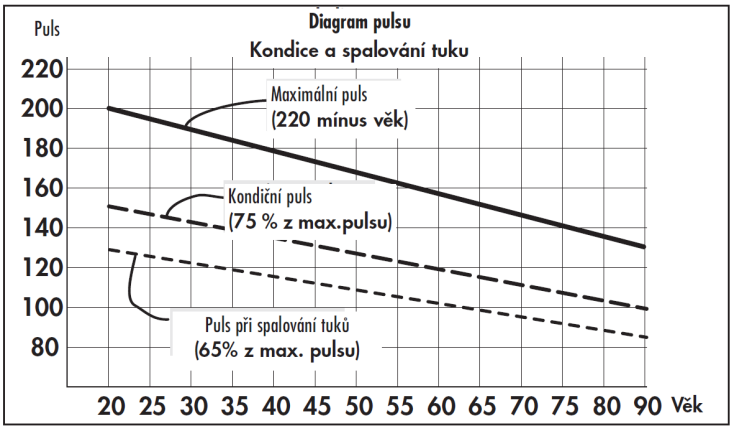
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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.

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané “zkľudňovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.
Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x. Vedľa individuálneho plánu svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači trenažéru vyvolať integrované tréningovej programy.

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

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

Zvláštné pokyny k tréningu

Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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

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

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.

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 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.

TRINTECO

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

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