CZ SK

TRINFIT T7 PRO

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-10
Údržba	11
Přesun pásu	12
Návod k obsluze	13-26
Tipy na trénink	27-32
Průvodce řešením problémů	33-34

SK

Obsah	37
Bezpečnostné pokyny	38
Montáž trenažéru	39-45
Údržba	46
Presun pásu	47
Návod k obsluhe	48-62
Tipy na tréning	63-68
Sprievodca riešením problémov	69-70



Upozornění:

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

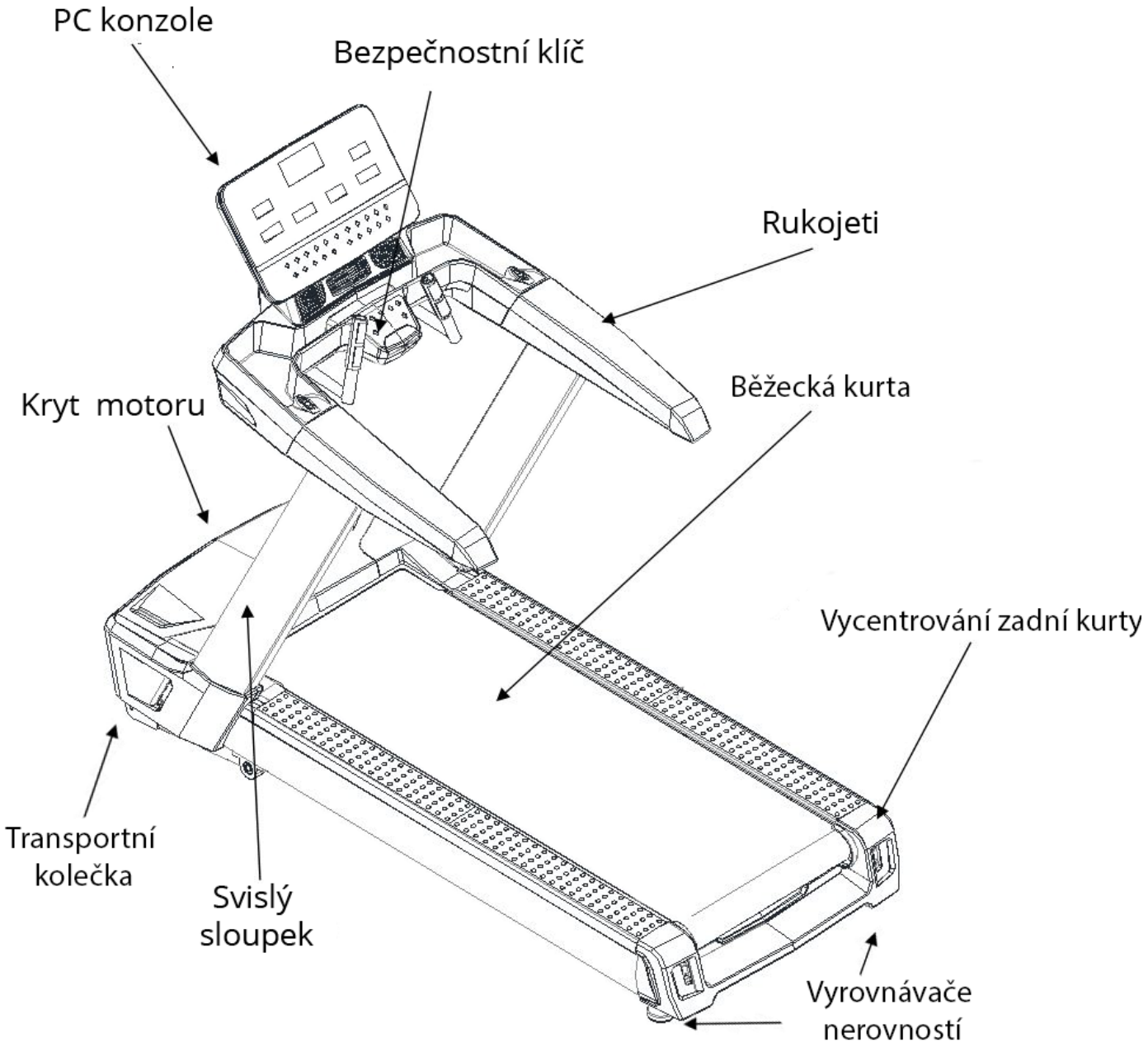
CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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

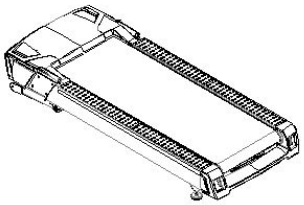
1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
4. Trenažér je určen k použití při napětí 220-240 V a musí být řádně uzemněn. Proto je vybavený přívodním kabelem se zástrčkou s uzemňovacím kolíkem. 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. Pro bezproblémový rozběh trenažéru doporučujeme použití 16 A jističe.
5. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku. Pokud nefunguje správně, byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou.Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérem tak, aby jste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
7. Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
8. Nezakrývejte větrací otvory, aby nedocházelo k přehřívání.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom 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. Připojte trenažér pouze do řádně uzemněné zásuvky.
13. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
14. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
15. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosi!
16. Tento trenažér je určen jak pro domácí, tak i plně komerční provoz (fitness centra, hotelové wellness, soukromé kluby apod.) použití dle normy EN ISO 20957.



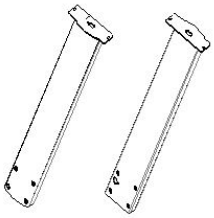
Tento model běžeckého pásu značky Trinfit splňuje tzv. třídu SA dle klasifikace normy EN ISO 20957. Díky třídě SA je možné tento trenažér využívat jak v domácím, tak i plně komerčním provozu s ověřením bezpečnosti těchto strojů.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

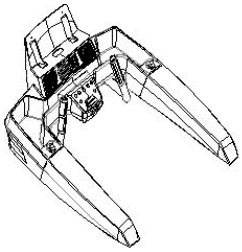
PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:



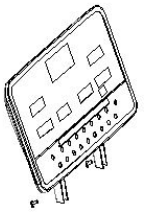
A Hlavní rám



B Boční sloupky



C Ovládací konzole



D PC konzole (displej)



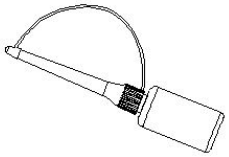
E Zadní kryt konzole



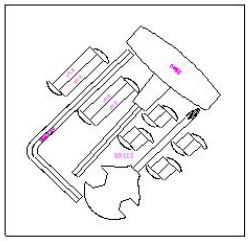
F Levý kryt na sloupek



G Pravý kryt na sloupek



I Silikonové mazivo



J Montážní sada



H Manuál

MONTÁŽNÍ SADA



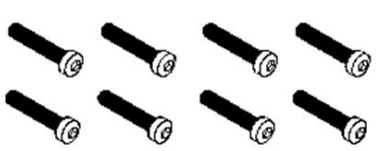
(1)
Samořezný šroub
ST4*16 – 10 kusů



(2)
Metrický šroub
M4*16 – 4 kusy



(3)
Imbusový šroub M8*20 – 8 kusů



(4)
Imbusový šroub M8*80 – 8 kusů



(5)
Klíč – 1 kus



(6)
Imbusový klíč
S6 – 1 kus



(7)
Křížový šroubovák -
1 kus

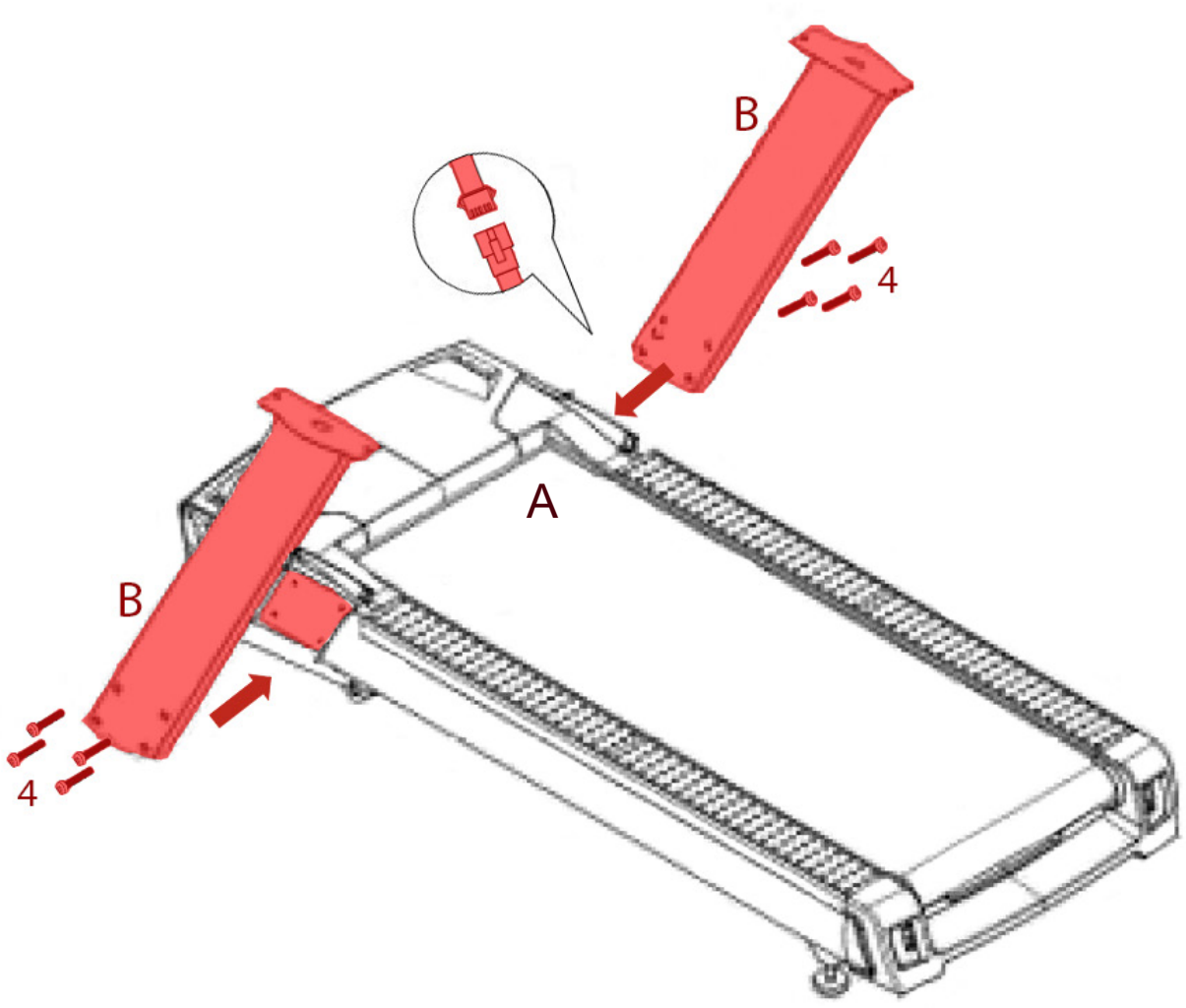
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
A	Hlavní rám	1 ks
B	Boční sloupky	2 ks
C	Ovládací konzole	1 ks
D	PC konzole (displej)	1 ks
E	Zadní kryt konzole	1 ks
F	Levý kryt na sloupek	1 ks
G	Pravý kryt na sloupek	1 ks
H	Manual	1 ks
I	Silikonové mazivo	1 ks
J	Montážní sada	1 ks
1	Samořezný šroub ST4*15	10 ks
2	Metrický šroub ST4*16	4 ks
3	Imbus. šroub M8*20	8 ks
4	Imbus. šroub M8*80	8 ks
5	Klíč	1 ks
6	Imbusový klíč S6	1 ks
7	Křížový šroubovák	1 ks

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

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.

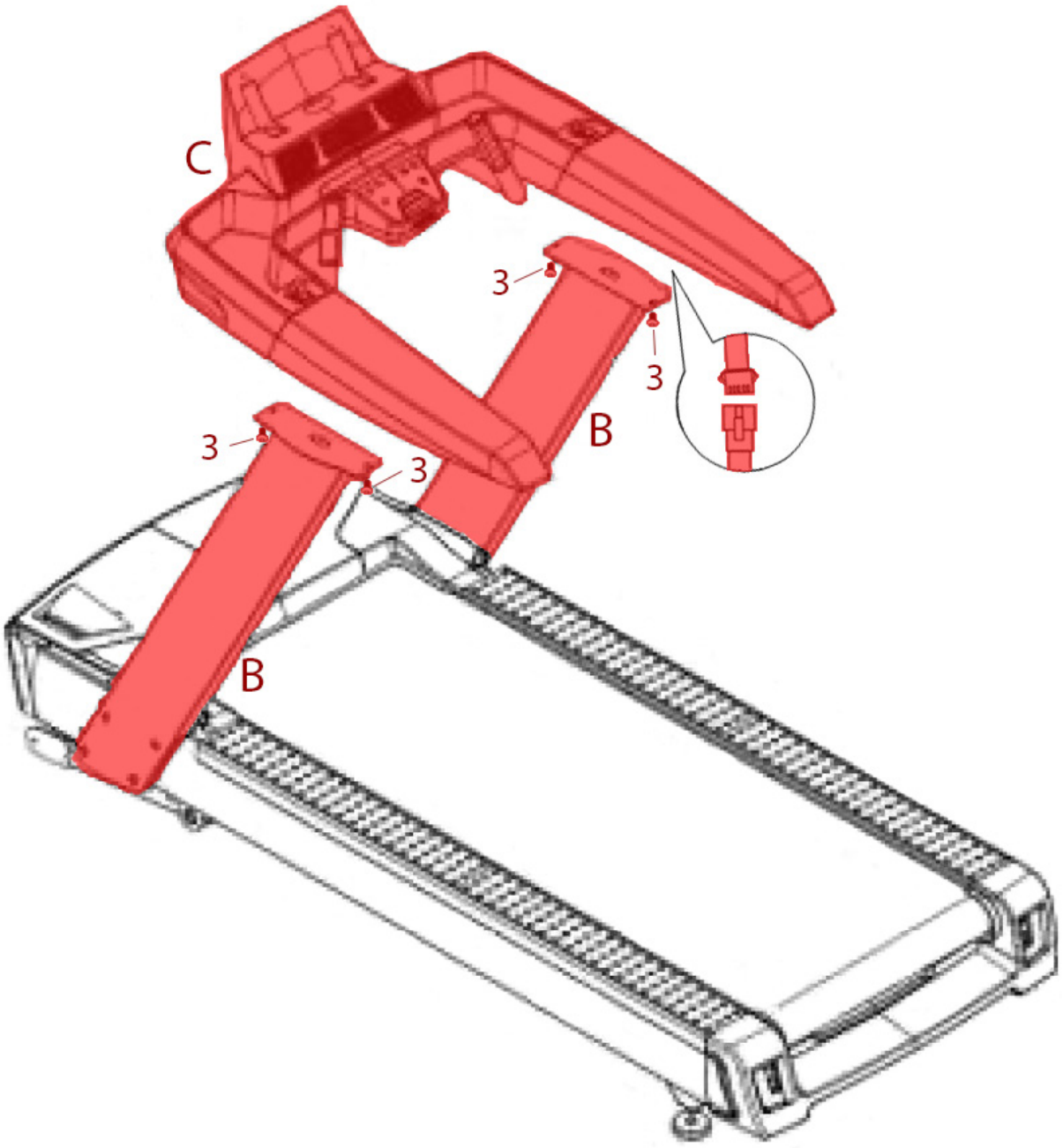


Krok 1

Montáž vyžaduje asistenci alespoň 2 osob. Vyjměte běžecký pás z krabice a umístěte ho na rovnou podlahu.

Propojte kabely pro ovládání trenažéru vycházející ze spodní části pravého (B) sloupku s kabely vycházejícími z hlavního rámu (A). Pomocí 4 šroubů M8*80 (4) připevněte pravý sloupek k hlavnímu rámu. Následně připevněte levý sloupek (B) opět pomocí 4 šroubů M8*80 (4). Šrouby utáhněte imbusovým klíčem (6).

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

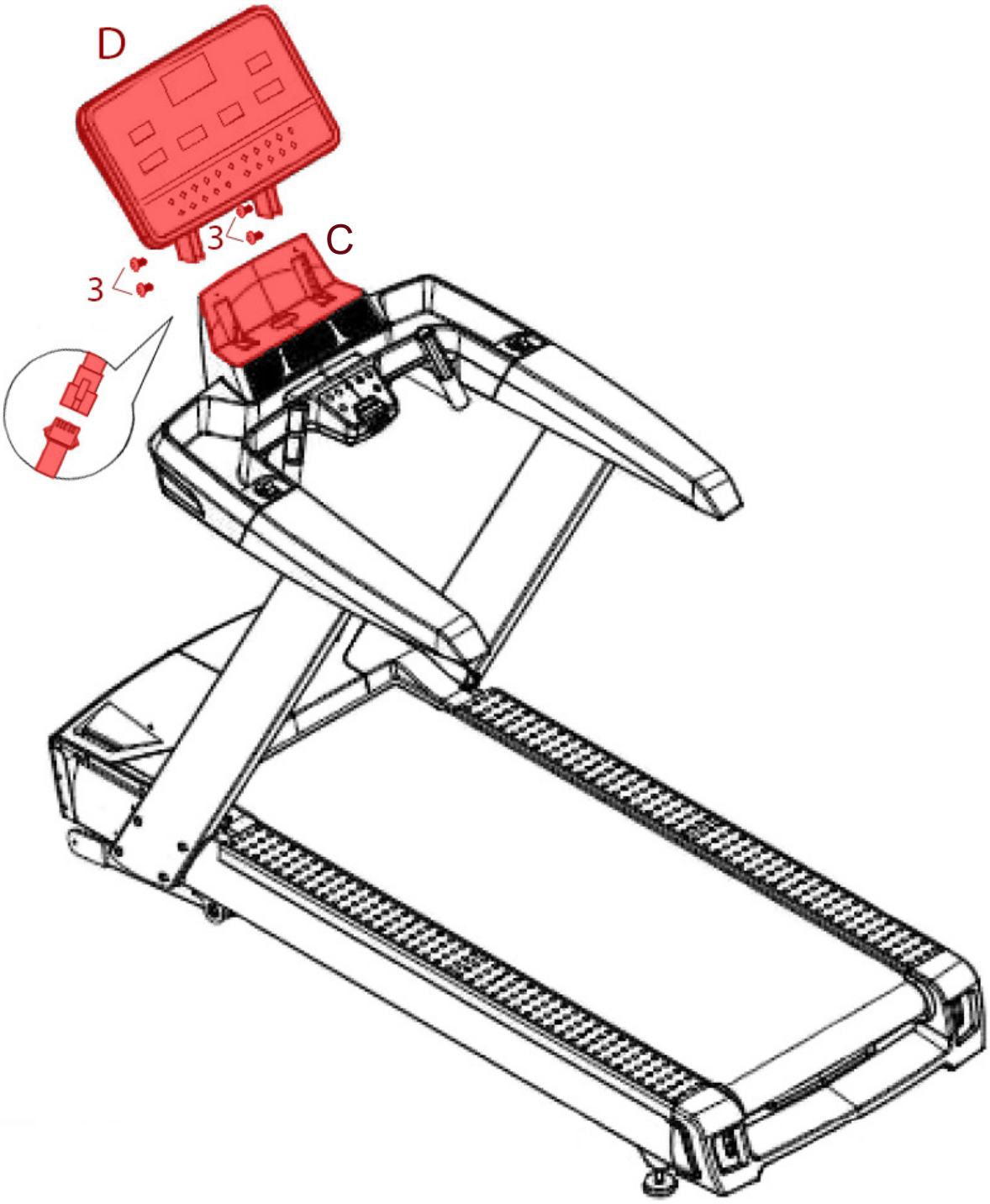


Krok 2

Montáž vyžaduje asistenci alespoň 2 osob. Propojte kabely vycházející z horní části pravého sloupku (B) s kabely vycházejícími z ovládací konzole(C).

Nasaďte ovládací konzoli (C) na oba sloupky (B) a následně ji na každé straně připevněte 2 šrouby M8*20 (3) pomocí imbusového klíče (6).

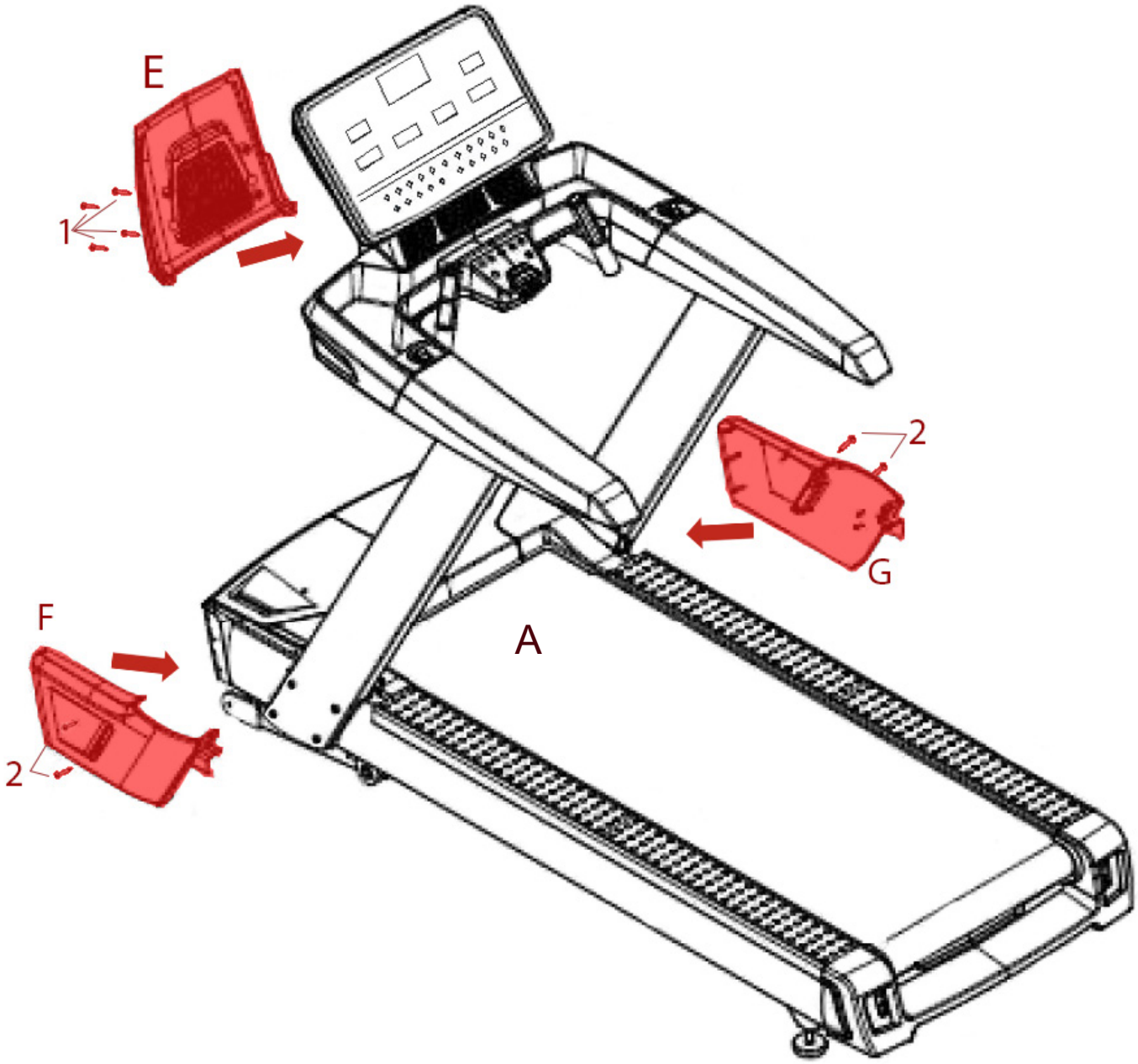
Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 3

V tomto kroku spojte propojovací kabely PC konzole (D) s kabely rámu ovládací konzole (C) a poté je bezpečně zasuňte do rámu. Poté nasaďte displej PC konzole (D) do ovládací konzole (C) a zafixujte pomocí 4 šroubů M8*20 (3) imbusovým klíčem (6).

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



Krok 4

Nasaďte zadní kryt PC konzole (E) jak je vyobrazeno na obrázku a zafixujte pomocí 4 šroubů ST4*16 (1).

Na závěr nasaďte levý kryt sloupku (F) k hlavnímu rámu (A) a připevněte dvěma šrouby M4*16 (2), jak je vyobrazeno na obrázku. Stejný postup zopakujte na pravé straně s pravým krytem sloupku (G). Následně připevněte kryt motoru pomocí 6 šroubů ST4*16 (1).

POZNÁMKA:
Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené.

Běžecký pás byl předem namazán ve výrobě, ale doporučujeme překontrolovat stav namazání běžecké kurty ihned po sestavení viz kapitola Údržba.

Blahopřejeme, Váš běžecký trenažér je úspěšně sestaven!



Upozornění:

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

VAROVÁNÍ!

Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, než provedete čištění nebo údržbu, ujistěte se, že je běžecký trenažér vypnutý a odpojen od elektrické zásuvky!

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

Otřete povrchy běžeckého pásu čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty. Po každém tréninku překontrolujte a utáhněte všechny šrouby.

UDRŽUJTE POŘÁDEK

Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro běžecké pásy a 3x týdně vysávat nečistoty pod běžeckým trenažérem.

VYCHLADNUTÍ

Po skončení cvičení nechte běžecký pás běžet naprázdno cca 5 minut na rychlost 4 km/h z důvodu vychladnutí motoru.

ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PROSTORU

Každé dva měsíce je potřeba odmontovat kryt motorového prostoru a vysát prach a nečistoty, které se mohou usazovat na základní desce, motorech a kabeláži. Předejde se tak případnému zkratu elektřiny a přehřívání motoru. V případě potřeby kontaktujte pro pomoc svého prodejce, či naše servisní středisko.

MAZÁNÍ

Mazání je zcela zásadní kapitola pro bez problémové a dlouhodobé používání. Proto dodržujte následující pokyny.

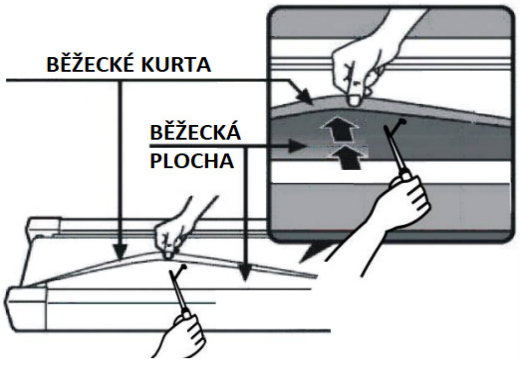
Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti motoru je důležité, aby běžecká kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Je proto třeba pravidelně každých 15 dní nebo 10 hodin provozu odchlípnout běžeckou kurtu a hmatem vyzkoušet, zda má došlapová deska na vrchní straně mastný film po celé ploše. Pokud je povrch došlapové desky mastný, není nutné další mazání. Pokud je povrch došlapové desky na dotek suchý, je nutné ji namazat.

Tento model disponuje speciálním systémem bezúdržbového mazání po dobu prvních 1000 hodin provozu. Nicméně i přes to je potřeba pravidelně kontrolovat aktuální stav běžecké kurty, jak je popsáno níže. Po uplynutí této doby je ale již potřeba pravidelně lubrikant aplikovat na běžeckou kurtu dle popsaného návodu.

Základní lubrikant pro mazání je součástí dodávky trenažéru, pro jeho následné dokoupení se můžete obrátit na svého prodejce, nebo zavolejte na servisní linku ohledně výběru vhodného lubrikantu. Pro promazání běžecké kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecké pásy!

APLIKACE LUBRIKANTU NA BĚŽECKOU KURTU

Dle obrázku aplikujte lubrikant pod běžeckou kurtu - přesněji mezi běžeckou kurtu a došlapovou desku pásu, tak aby se olej rozprostřel po celé ploše. Po aplikaci lubrikantu je vhodné pár minut nechat trenažér běžet v nízkých rychlostech pro samovolné rozprostření maziva po celé ploše.

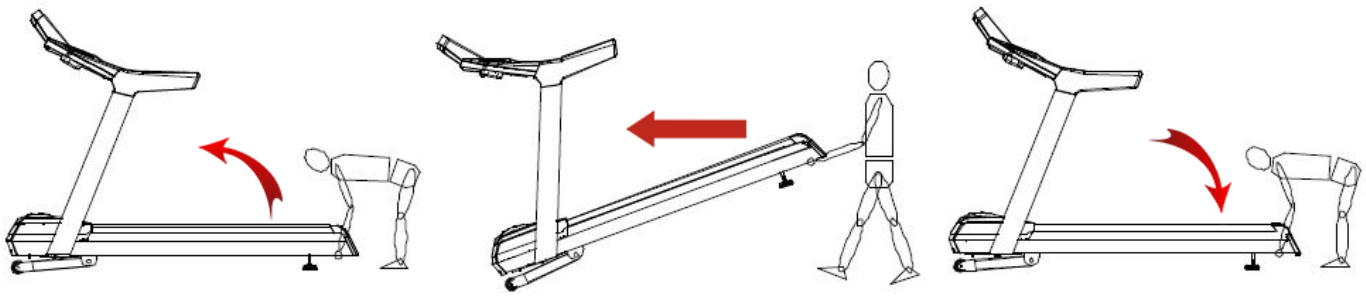


VAROVÁNÍ: Pozor na nadbytečné aplikování lubrikantu. Povrch by měl být lehce mastný na dotek. Přebytečné mazivo je třeba otřít papírovou utěrkou.

PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

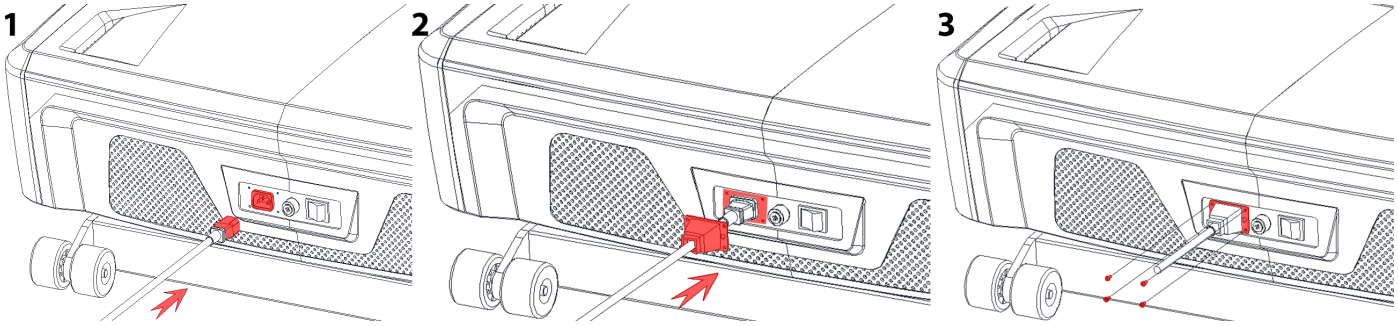
Trenažérem nikdy nepohybujte, pokud je zapnut či zapojen v napájení.

1. Před přesunem běžeckého trenažéru odpojte napájecí kabel.
2. Držte madla dle obrázku a zvedněte zadní část pásu.
3. Nakloňte běžecký pás dopředu, dokud se volně nepohybuje na kolečkách.
4. Opatrně trenažér přesuňte na požadované místo a opětovně položte.



ZAPOJENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Zapojte kabel
2. Nasuňte krytku kabelu směrem k pásu
3. Zajistěte krytku pomocí 4 šroubků M3x10

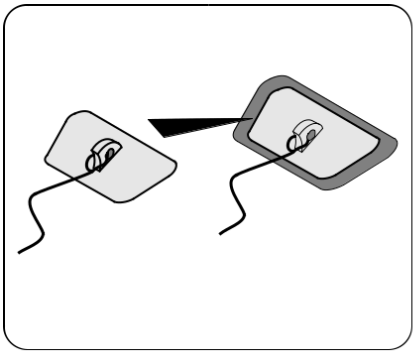


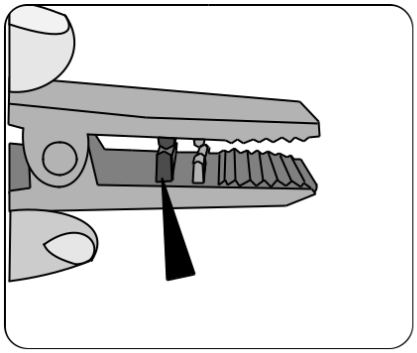
BEZPEČNOSTNÍ RADY

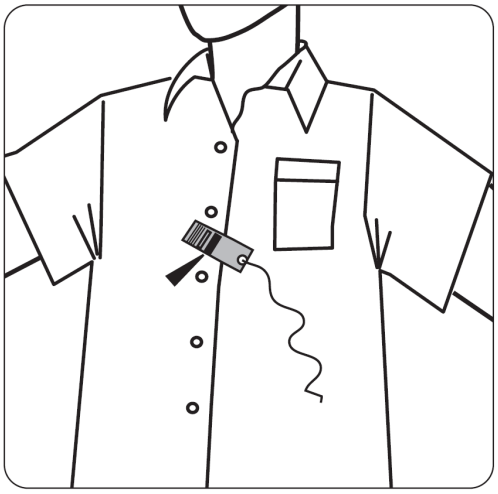
CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

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.
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. Zkontrolujte bezpečnostní klíč (tzv. STOP pojistku) před začátkem tréninku.
6. Připojte červený bezpečnostní klíč k počítači (trenažér bez bezpečnostního klíče nebude fungovat). Před cvičením si připněte druhý konec bezpečnostního klíče k oděvu, abyste se ujistili, že se trenažér zastaví v případě nutnostI (např. pád či nebezpečný pohyb v zadní části běžecké plochy).
7. Kontrola bezpečnostního klíče před zahájením tréninku:
   Postavte se na bočnice trenažéru a spusťte trenažér s minimální nastavenou rychlostí.
   – Vytáhněte bezpečnostní klíč.
   – Trenažér se musí ihned zastavit.
   – Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení.
   – Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače při pádu či pohybu v zadní části běžecké plochy.
   – Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení.
   – Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.
8. Při startu nestůjte na běžecké ploše. Obkročte pás a postavte se na boční lišty.
9. Běžecký pás se po odpočítávání startu začne pohybovat rychlostí 1,0 km/h. Pokud jste začátečník, ponechte si nastavenou nízkou rychlost a přidržujte se madel, dokud se nebudete na pásu cítit jistě a pohodlně.
10. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
11. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
12. 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.
13. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
14. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
15. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 200 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

Jak zajistit váš běžecký trenažér? Nekontrolovanému použití běžeckého trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Uschovejte si tedy pečlivě váš bezpečnostní klíč před dosahem dětí!

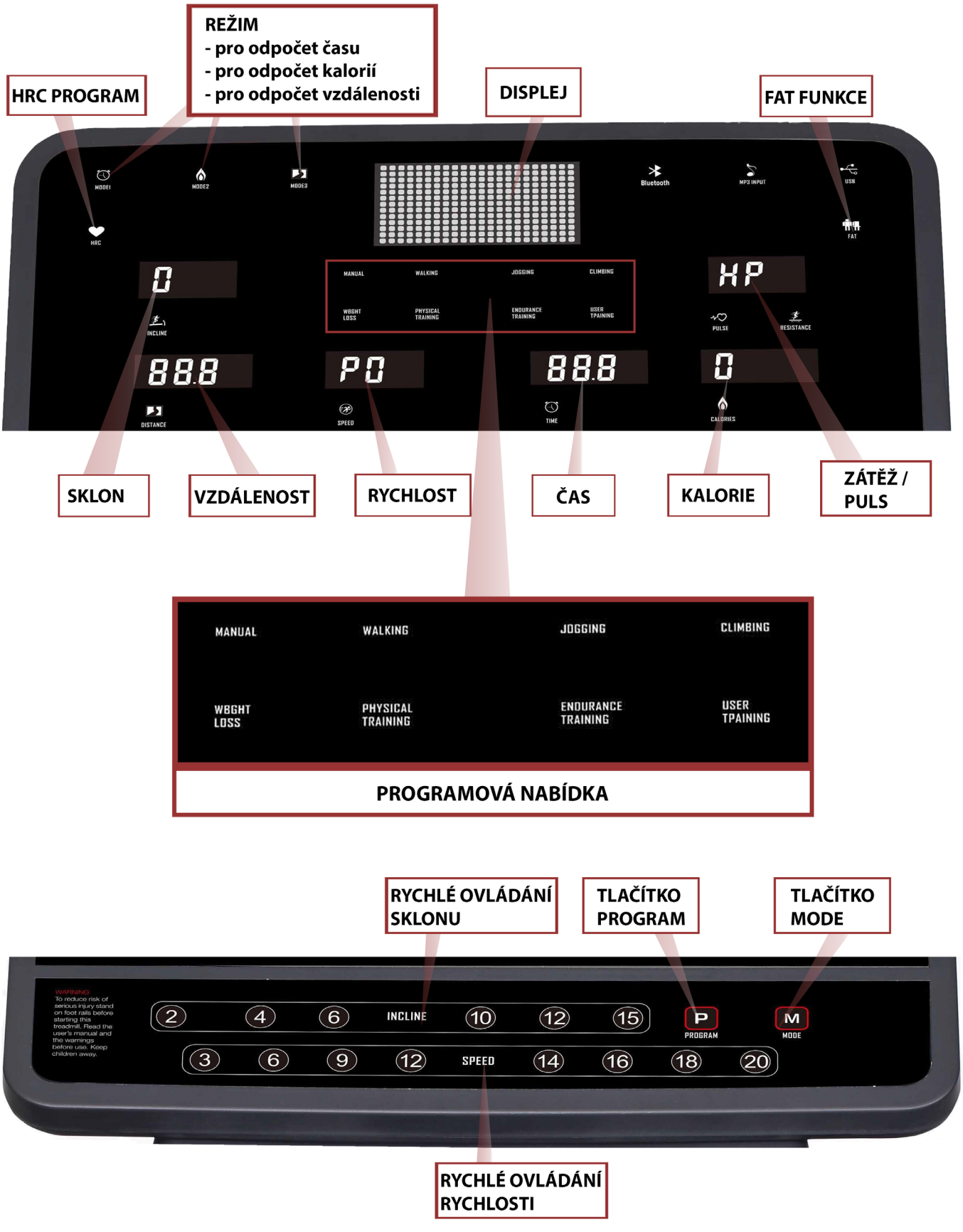




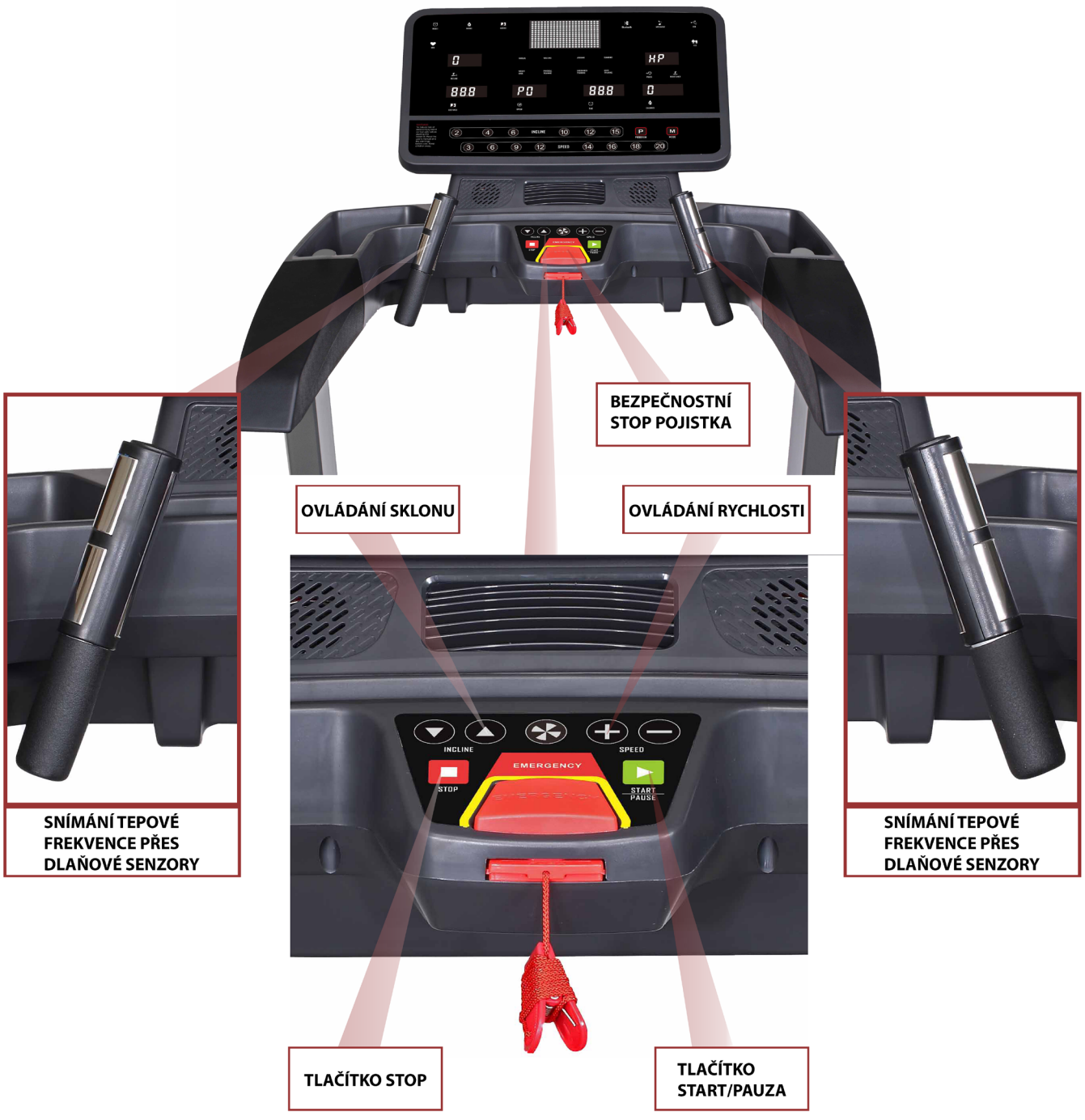


Pokud uživatel ztratí koordinaci a spadne z trenažéru, bezpečnostní klíč se uvolní z počítače a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby nedošlo k dalšímu zranění.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



Upozornění: Některá tlačítka na PC konzoli nemusí být aktivní pro tento model.


BEZPEČNOSTNÍ STOP POJISTKA
OVLÁDÁNÍ SKLONU
OVLÁDÁNÍ RYCHLOSTI
SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE PŘES DLAŇOVÉ SENZORY
SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE PŘES DLAŇOVÉ SENZORY
INCLINE
SPEED
EMERGENCY
STOP
START PAUSE
TLAČÍTKO STOP
TLAČÍTKO START/PAUZA

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

DISTANCE (VZDÁLENOST): Sčítá celkovou délku tréninku od 0,0 do 99,9 kilometrů.

INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuální sklon v rozsahu od 1 do 15 %.

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku od 00:00 do 99:00 minut.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Když je detekován puls prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech nebo pomocí hrudního pásu, zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu od 50 do 220.

CALORIES (KALORIE): Načítá přibližně spálené kalorie během cvičení. Maximální hodnota je 990 KCAL.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozsahu 1,0 km/h do 25 km/h.

PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

Tlačítko MODE: Prostřednictvím tlačítka MODE si potvrzujete zvolené hodnoty pro trénink jako je čas, vzdálenost a kalorie. Pokud si vyberete manuální program P0, tak si přes tlačítko MODE potvrdíte jaká hodnota času, vzdálenosti, či kalorií se má odpočítávat. Cílovou hodnotu si nastavíte pomocí tlačítek “+” a “-”.

Tlačítko PROGRAM (pro výběr programu): Prostřednictvím tohoto tlačítka si můžete vybrat: manuální program P0 (pro odečítání času, vzdálenosti a kalorií), přednastavené programy P01-P36, uživatelsky nastavitelné programy U01-U03, program řízený dle tepové frekvence HRC1-HRC3 či režim pro měření tělesného tuku (FAT)

Tlačítko “START”: Slouží pro spuštění či pozastavení tréninku.

Tlačítko “STOP”: Pro zastavení tréninku. Běžecký pás se nezastaví okamžitě, ale postupně zpomaluje. Při dvojitém zmáčknutí tlačítka STOP dojde k nouzovému zastavení pásu.

Tlačítka pro rychlost “SPEED” “+” a “-”: Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat.

Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv. “SPEED INSTANT KEYS”:
tlačítka 3, 6, 9 až 20 km/h slouží pro okamžité nastavení rychlosti.

Tlačítka pro sklon “INCLINE” se šipkami “^” a “v”: Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 1% sklonu.

Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu tzv. “INCLINE INSTANT KEYS”: tlačítka 2, 4 až 15% slouží pro okamžitému nastavení sklonu.

ZAČÍNÁME



1. Zkontrolujte, zda nic nebrání pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájecí kabel a zapněte běžecký pás.
3. Postavte se na bočnice běžeckého trenažéru.
4. Připevněte červenou sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Vložte červený bezpečnostní klíč do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a běžecký trenažér bude připraven ke spuštění.

ZMĚNA METRICKÉHO A IMPERIÁLNÍHO SYSTÉMU JEDNOTEK

Běžecký pás Trinfit T7 Pro umožňuje zobrazovat vzdálenost v kilometrech (metrický systém), nebo v mílích (imperiální systém).

Změna na metrický systém: Vytáhněte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka „Program“ a „Mode“, na obrazovce se zobrazí KM. Tímto způsobem změníte jednotky z imperiálního systému na metrický systém.

Změna na imperiální systém: Vytáhněte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka „Program“ a „Mode“, na obrazovce se zobrazí M. Tímto způsobem změníte jednotky z metrického systému na imperiální systém.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM

E) PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE (HRC)

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začněte. Váš běžecký pás se rozjede a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky. Režim Quick start je ideální pro každého, kdo chce ihned začít trénovat. Není potřeba nic zadávat a nastavovat, stačí zmáčknout pouze tlačítko start a začít běhat.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje. Běžecký pás pak bude připraven ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED (RYCHLOST) +/- nebo SPEED INSTANT KEYS (= přímá volba rychlosti 3 až 20 km/h) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.
Pomocí tlačítek INCLINE (SKLON) ^/v nebo INCLINE INSTANT KEYS (= přímá volba sklonu 2 až 15%) můžete libovolně upravit sklon pásu během tréninku.

KROK 3: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: ČAS (TIME), KALORIE (CAL) a VZDÁLENOST (DISTANCE).

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech / případně si nasaďte analogový hrudní pás o frekvenci 5 kHz s přesností EKG před tréninkem. Než se tepová frekvence načte na displeji, můžete to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli PULSE.

TIP2: Stisknutím tlačítka START můžete svůj trénink přerušit (na pití, toaletu) a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI (P0)

Tento tréninkový režim je určen pro cvičence, kteří mají rádi tréninkový řád a chtějí mít přehled o své kondici. Můžete si zde nastavit svoji cílovou hodnotu, která vás bude motivovat do tréninku a s každým tréninkem překonávat nové cíle. V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), KALORIÍ (CAL) a VZDÁLENOSTI (DISTANCE), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat.
Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, program se ukončí a pás se zastaví.
Pokud budete chtít znovu pokračovat, stiskněte tlačítko START pro zahájení nového tréninku.

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje běžeckého pásu a následně budete připraveni ke startu.

KROK 2: Stiskněte tlačítko MODE, v poli TIME se zobrazí 30:00, stiskněte tlačítko SPEED +/- pro nastavení odpočítávaného času od 5:00 do 99:00 minut.

Pokud nechcete nastavit čas pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně DIST se zobrazí 1,0 km, můžete nastavit odpočítávání vzdálenosti od 1,0 km - 99 km.

Pokud nechcete nastavit odpočítávanou vzdálenost, stiskněte znovu MODE, v okně kalorií se zobrazí číslo 50 a můžete nastavit odpočítávání kalorií v rozsahu od 20 KCAL do 990 KCAL. Vždy lze nastavit pouze jednu z uvedených hodnot odpočtu.

KROK 3: Po dokončení nastavení odpočítávané hodnoty stiskněte START a po odpočítávání zahájíte trénink.

KROK 4: Během programu můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE ^/v nebo tlačítek SPEED INSTANT KEYS (= přímá volba rychlosti 3 až 20 km/h) a INCLINE INSTANT KEYS (= přímá volba sklonu 2 až 15%).

KROK 5: Stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink.

C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P36)

Tyto programy jsou určené jak pro budování kondice, tak pro redukci tuku. Proto jsou ideální pro cvičence, kteří si rychle chtějí vybrat z široké nabídky 36 programů s konkrétním tréninkovým cílem. Prostřednictvím tlačítek MODE a PROGRAM na konzoli trenažéru můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřenými na spalování tuku a kondici apod.

Všechny přednastavené programy mají 16 časových úseků; rychlost a sklon jsou určeny pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů.

POZNÁMKA: kompletní přehled přednastavených programů naleznete na straně 25.

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje; běžecký pás pak bude připraven ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka PROGRAM si můžete vybrat jeden z 36 přednastavených programů (P1 až P36). Pozn.: Dále zde naleznete funkci FAT (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU).

Po výběru tréninkového programu upravíte cílový čas stisknutím tlačítek SPEED +/-. Přednastavený cílový čas pro každý program je 30:00 minut a lze jej upravit od 05:00 do 99:00 minut.

KROK 3: Následně potvrďte a začněte trénink stisknutím tlačítka START.

KROK 4: V průběhu tréninkového programu si můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE ^/v nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení SPEED INSTANT KEYS (= přímá volba rychlosti 3 až 20 km/h) a INCLINE INSTANT KEYS (= přímá volba sklonu 2 až 15%)

Nastavená RYCHLOST a SKLON se budou regulovat dle vašeho nastavení, ale po ukončení časového úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 5: Stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink.

Tréninkový počítač dále nabízí zrychlenou volbu pro přímě spuštění přednastavených programů:

WALKING - tréninková chůze, která je ideální pro nízko-intenzivní trénink a prohřátí svalů
JOGGING - běžecký trénink pro hobby sportovce
CLIMBING - běh s velkým převýšením
WEIGHT LOSS - běžecký trénink pro redukci hmotnosti
PHYSICAL TRAINING - běžecký trénink pro budování kondice
ENDURANCE TRAINING - vytrvalostní běžecký trénink

D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM (U1-U3)

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segment navolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Máte tak možnost si vytvářet tréninkové profily dle vašich specifických potřeb a vybraného tréninkového cíle.

Tento program nabízí 16 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. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 uživatelských programů.

Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký trenažér připraven k tréninku, držte stisknuté tlačítko PROGRAM, dokud nenaskočí v okně pro vyobrazení rychlosti označení U-1 (Uživatel č.1), po potvrzení se vyobrazí v okně TIME 30:00 a stisknutím tlačítka SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

KROK 2: Dále stiskněte tlačítko MODE pro nastavení segmentu 1, následně si stisknutím tlačítka INCLINE ^/v nastavíte sklon a přes tlačítka SPEED +/- rychlost v tomto segmentu. Po dokončení nastavení segmentu 1 stiskněte tlačítko MODE pro nastavení všech ostatních segmentů 2-16.

KROK 3: Po dokončení nastavení všech 16 segmentů se program uloží a poté stisknutím tlačítka START načtete tento program.

TIP: Pro opětovné vyvolání již vámi vytvořeného uživatelského programu je potřeba použít tlačítko PROGRAM, nastavit na displeji parametr U-1 a opět spustit program tlačítkem START

E. PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC (HRC1-HRC3)

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

Princip HRC programu:

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

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

TIP: Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem START.
VAROVÁNÍ: Je třeba být pozorný při tréninku, protože se u tohoto programu automaticky upravuje zátěž běhu.

Nastavení HRC Programů:

K dispozici jsou 3 programy tepové frekvence (HRC), které regulují zátěž dle vaši aktuální tepové frekvence:

HRC 1

U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti do 9 km/h.

HRC 2

U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti do 11 km/h

HRC 3

U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti do 13 km/h

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký pás připraven k tréninku. Stisknutím tlačítka PROGRAM si vyberte HRC1 až HRC3.
KROK 2: : Po výběru programu potvrďte svoji volbu tlačítkem MODE, okno displeji se rozbliká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si v něm nastavíte svůj věk.
Když následně znovu stisknete tlačítko MODE, displej se rozbliká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCI. Při dalším stisknutí tlačítka MODE, začne blikat dispej a prostřendnictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.
KROK 3: : Po dokončení nastavení doby trvání programu spusťte program stisknutím tlačítka START.

ORIENTAČNÍ TABULKA PRO NASTAVENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

VĚK	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
SPALOVÁNÍ TUKŮ	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AEROBNÍ ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE												

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

KROK 1: Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

KROK 2: Zapněte vámi vybranou aplikaci, v ní vyhledejte běžecký pás a připojte jej.

Tréninkové aplikace

Tréninkové aplikace rozšiřují základní programovou nabídku běžeckých pásů o videa z tras po celém světě, závody, cvičební tipy a nabízí také vytvoření vlastní trasy na mapě.

Většina aplikací nabízí zkušební verzi zdarma a následně je zpoplatněna na bázi měsíčního, nebo ročního předplatného. Některé aplikace nabízí kompletní obsah zdarma.



kinomap

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.

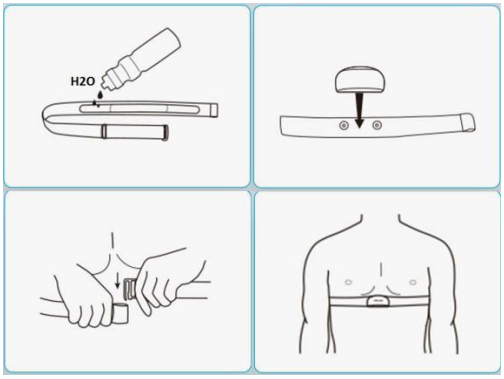
Funkce tepové frekvence

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

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

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

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



Můžete využívat hrudní pás jakékoliv značky, která má tuto specifikaci s nekódovanou frekvencí.

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

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (FAT)

Tato funkce slouží k čistě orientačnímu odhadu tělesného tuku dle tělesných parametrů vašeho těla jako je pohlaví, výška a hmotnost.

KROK 1: Prostřednictvím tlačítka PROGRAM si vyberte funkci FAT. Následně stiskněte tlačítko MODE a vyberte jednotlivé parametry: VĚK, POHLAVÍ, VÝŠKA a HMOTNOST.

KROK 2: Následně se vyobrazí F1 a v poli PULSE přednastavená hodnota pohlaví 01 (MUŽ) a tlačítkem SPEED+/- si můžete vybrat 02 (ŽENA). Poté potvrdíte svůj výběr tlačítkem MODE pro další krok.

KROK 3: Následně se vyobrazí F2 a přednastavená hodnota věku 25 let. Díky tlačítku SPEED+/- si můžete donastavit váš přesný věk v rozsahu 10 - 99 let. Poté potvrďte váš výběr tlačítkem MODE k dalšímu kroku.

KROK 4: V dalším kroku se vyobrazí F3 a přednastavená hodnota 170 (VÝŠKA), díky tlačítku SPEED+/- si vyberete vaši tělesnou výšku v rozsahu 100 až 220 cm a potvrdíte tlačítkem MODE pro další krok.

KROK 5: V předposledním kroku se vyobrazí F4 a přednastavená hodnota 70 (HMOTNOST v kg). Tlačítkem SPEED+/- si nastavíte svoji aktuální tělesnou hmotnost v rozsahu 20 až 150 kg a potvrdíte tlačítkem MODE pro finální krok.

KROK 6: Po dokončení nastavení všech potřebných informací o stavu vašeho těle stiskněte znovu tlačítko MODE, na displeji se zobrazí F5 a “---”, což znamená, že počítač začne počítat tělesný tuk.

Poté přidržte ruce na dlaňových snímačích tepu na madlech. Přibližně po 8 sekundách se zobrazí na displeji výsledek.

TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

Program	Změny rych-losti / Změny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Rychlost km/h	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	Sklon %	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Rychlost km/h	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Sklon %	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Rychlost km/h	2	3	5	5	7	7	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Sklon %	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	Rychlost km/h	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	Sklon %	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Rychlost km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	Sklon %	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	Rychlost km/h	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
	Sklon %	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	Rychlost km/h	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
	Sklon %	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	Rychlost km/h	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
	Sklon %	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	Rychlost km/h	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
	Sklon %	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	Rychlost km/h	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3
	Sklon %	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	Rychlost km/h	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
	Sklon %	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	Rychlost km/h	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
	Sklon %	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	Rychlost km/h	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	Rychlost km/h	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
	Sklon %	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	Rychlost km/h	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
	Sklon %	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	Rychlost km/h	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	Rychlost km/h	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9
	Sklon %	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	Rychlost km/h	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
	Sklon %	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	Rychlost km/h	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4

Program	Změny rych-losti / Změny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P20	Rychlost km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	Rychlost km/h	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6
	Sklon %	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	Rychlost km/h	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6
	Sklon %	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	Rychlost km/h	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
	Sklon %	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	Rychlost km/h	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6
	Sklon %	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	Rychlost km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	Rychlost km/h	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
	Sklon %	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	Rychlost km/h	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
	Sklon %	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	Rychlost km/h	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	Rychlost km/h	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7	7	12	12	10
	Sklon %	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	Rychlost km/h	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7
	Sklon %	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	Rychlost km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	Rychlost km/h	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
	Sklon %	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	Rychlost km/h	3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7	7	12	3	7
	Sklon %	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	Rychlost km/h	5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7
	Sklon %	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	Rychlost km/h	5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
	Sklon %	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	Rychlost km/h	5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7
	Sklon %	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

JAK TRÉNOVAT?

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S tímto profesionálním běžeckým trenažérem můžete doma či v komerčním provozu nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho běžeckého 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 běžeckém 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.

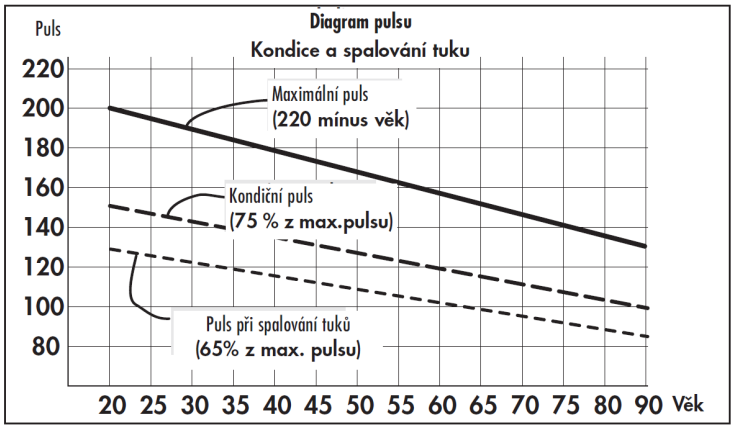
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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 běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech v následujících intervalech:

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

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 svalechna levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste 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 běžeckého 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

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
3. Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
4. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.

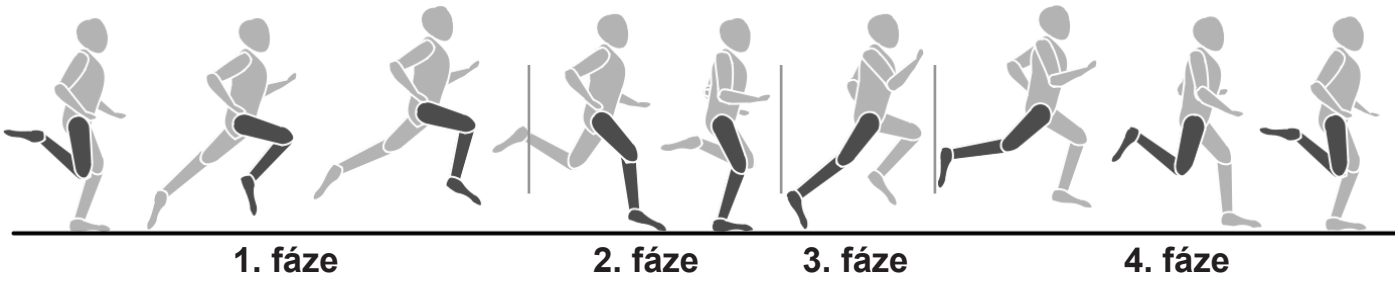
Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
2. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
3. Trénujte pouze uprostřed pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

Na běžeckém trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	**Opěrná noha pod těžištěm těla**	**Došlap**	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzďovacím pohybem
2. Přední opěrná fáze	**Došlap**	**Vertikální držení těla**	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
3. Zadní opěrná fáze	**Vertikální držení těla**	**Odraz z nohy**	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
4. Zadní švihová fáze	**Odraz z nohy**	**Vertikální držení těla**	



BĚŽECKÉ STYLY

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání chodidla.

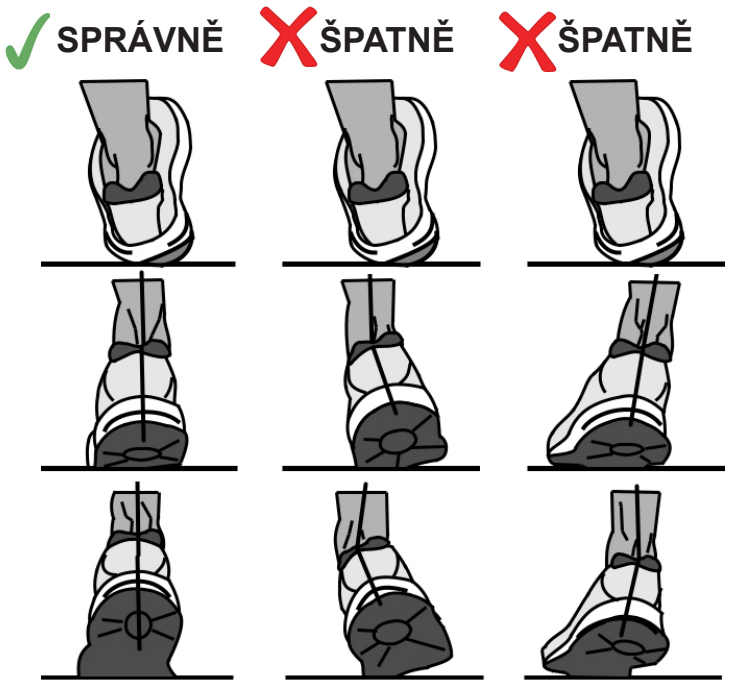
- **Dopad na bříško**: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- **Dopad na celou nohu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na bříško a na patu.

Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:
- rychlost, technika běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- tělesná konstrukce, statika dolních končetin

PRONACE NOHY

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecká obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.

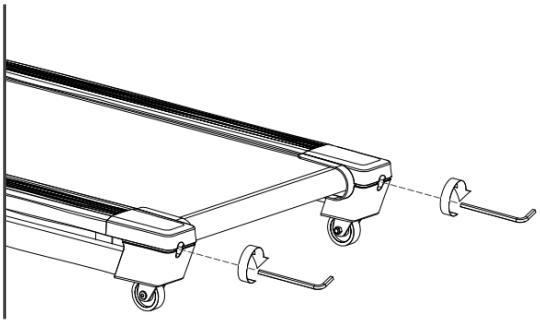


NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

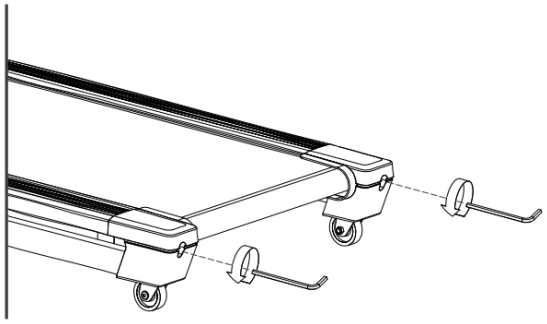
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecké kurty, mohou k tomu být následující důvody:

1. Rám není stabilně položen.
2. Uživatel neběží uprostřed běžeckého pásu.
3. Uživatel došlapuje na každou nohu jinou silou.

Pro napnutí běžecké kurty použijte následující postup:



Zvýšit napětí



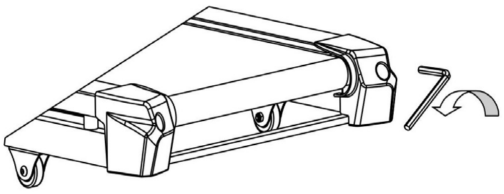
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecké kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

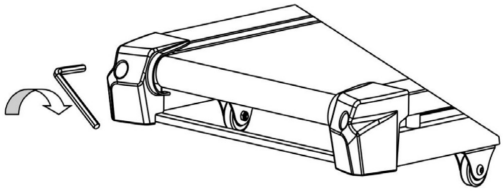
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu a rychlosti 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.



VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce protisměru hodinových ručiček.



CZ

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje	1. Napájecí kabel není správně zapojen. 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení. 3. Ochrana proti přetížení.	1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu. 2. Správně zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti přetížení.
Běžecký pás prokluzuje	1. Běžecký pás je příliš volný. 2. Řemen motoru je volný.	1. Utáhněte běžecký pás. 2. Utáhněte řemen motoru.
Běžecká kurta neobíhá hladce	1. Nedostatek mazacího oleje. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Přidejte mazací olej na pás a desku. 2. Uvolněte běžeckou kurtu.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostní klíč není správně připevněn. 2. Kabel motoru není dobře připojen. 3. Celý kabel není dobře zapojen. 4. Poškozený ovladač. 5. Poškozený motor.	1. Vložte bezpečnostní klíč. 2. Zkontrolujte připojení motorového kabelu. 3. Připojte znovu celý kabel. 4. Vyměňte ovladač. 5. Vyměňte motor.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E02	Chyba teplotního čidla	Kontaktujte servis prodejce
E04 / E06	Nadproud / přepětí zákl. desky	Kontaktujte servis prodejce
E08	Chyba systému náklonu	Kontaktujte servis prodejce
E09	Ochrana proti přehřátí zákl. desky	Kontaktujte servis prodejce
E21 / E22	Chyba softwaru zákl. desky	Kontaktujte servis prodejce
E01 / E23	Nízké napětí	Kontaktujte servis prodejce
E25	Nouzové zastavení	Kontaktujte servis prodejce
E0A / E0B / E0C	Přetížení motoru / zákl. desky / systému	Kontaktujte servis prodejce

V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obracejte na autorizovaný servis zn. Trinfit či svého prodejce.

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TRINTECO

EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175
Výrobek: model 5552EA pod obchodním označením **TRINFIT Gara T7** Pro (kat: TRN-31-T7Pro)
Popis: Běžecký pás pro domácí použití

Prohlašujeme, že výrobek splňuje všechna příslušná ustanovení uvedených směrnic:
Strojní zařízení-směrnice 2006/42/ES, Elektrické zařízení nízkého napětí-směrnice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilita-směrnice 2014/30/EU, Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních-směrnice 2011/65/EU
Toto prohlášení se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.
Osoba pověřená kompletací technické dokumentace: Trinteco spol. sr. o., Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, Česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité k posouzení shody:
EN 55014-1: 2017+All:2021, EN 55014-2: 2015, EN 61000-3-2: 2019, EN 61000-3-3: 2013+Al:2019, EN 957-6:2010+Al:2014, EN ISO 20957-1:2013, EN 603351:2012+AC:2014+All:2014+Al3:2017+ Al:2019+A2:2019 + A14:2019, EN 60335-1: 2012 + All: 2014 + A13: 2017, EN 62233: 2008

Ověření provedl:
No.203, Building B, Jingye Sanjie, Yushu Industrial Park, Guangzhou Economic & Technological Development Zone, Guangzhou, Guangdong, China. No.202, Building A, Jingye Sanjie, Yushu Industrial Park, Guangzhou Economic & Technology Development Zone, Guangzhou, Guangdong, China

Certifikáty/ test reporty:
STURSO220300001HS vydaný: 25.4. 2022, STUESO220400022HS vydaný: 06.05. 2022, STUESO220300004HS vydaný: 10.05. 2022, STUEMO220300005HS vydaný 31.03 2022.

Výrobek je za podmínek obvyklého a určeného použití bezpečný a přijali jsme opatření, kterými zabezpečujeme shodu všech výrobků uváděných na trh s technickou dokumentací a se základními požadavky dle citovaných směrnic a norem.

CE

V Praze dne 27.4. 2023
Eduard Nypl, jednatel společnosti

TRINTECO

TRINTECO spol s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika

Tel.: + 420 725 552 257
email.: info@trinteco.cz
web.: www.trinteco.cz

Společnost zapsaná v obchodním rejstříku vedeném u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 260739

SK

Obsah	37
Bezpečnostné pokyny	38
Montáž trenažéru	39-45
Údržba	46
Zloženie běžeckého pásu	47
Návod na obsluhu	48-62
Tipy na tréning	63-68
Sprievodca riešením problémov	69-70



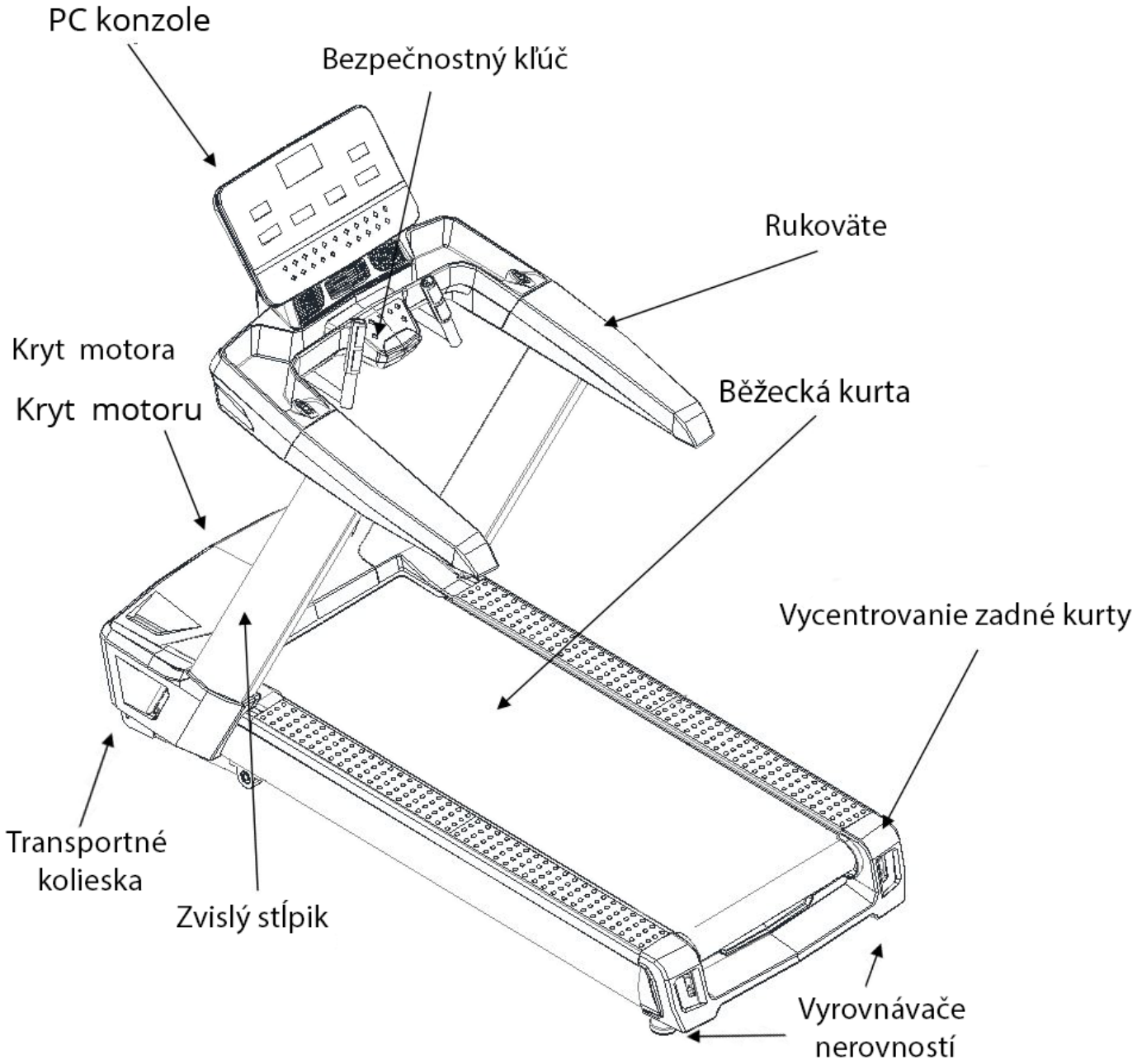
Upozornenie:

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 používanie trenažéru v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéru, neuznaniu záruky či spoplatnenie servisného zásahu.

Pri používaní vašeho trenažéru je treba vždy dodržovať základné opatrenia:

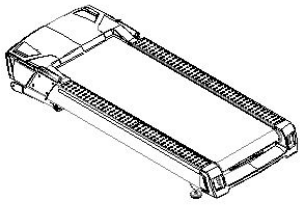
Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:
Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažér z elektrickej zásuvky.
Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Trenažér nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe kedy trenažér nevyužívate ho majte odpojený z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad zpôsobilej osoby.
3. Uistite sa, že produkt používate iba k účelom popísaným v tomto manuále. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nedoporučuje výrobca.
4. Trenažér je určený na použitie pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený. Preto je vybavený prívodným káblom so zástrčkou s uzemňovacím kolíkom. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažéri môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom. Pre bezproblémový rozbeh trenažéri odporúčame použitie 16 A ističa.
5. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vašeho predajcu pre prípadnú opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácií napájací kábel.
7. Kábel udržujte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vzplanutia.
8. Nezakrývejte vetracie otvory, aby nedochádzalo k prehrievaniu.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéry, okrem k tomu určených (držáky na fľašu s pitím)
10. Nepoužívejte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívejte trenažér v priestoroch, kde se používajú aerosolové produkty a spreje.
12. Pripojte trenažér iba do riadne uzemnenej zásuvky.
13. Udržujte okolo trenažéru dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.
14. Ak pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
15. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú na behanie. Nebehajte na boso!
16. Tento trenažér je určený ako pre domáce, tak i plne komerčné prevádzku (fitness centra, hotelové wellness, súkromné kluby a iné) Použitie podľa normy EN ISO 20957.

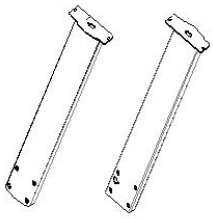


Tento model bežeckého pásu značky Trinfit spĺňa tzv. Triedu SA podľa klasifikačnej normy EN ISO 20957. Vďaka triede SA je možné tento trenažér využívať ako v domácom, tak i v plne komerčnej prevádzke s overením bezpečnosti týchto strojov.

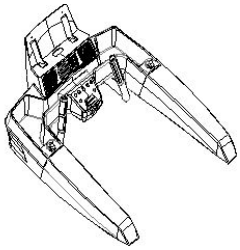
PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCÍ NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:



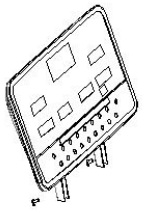
A Hlavný rám



B Bočné stĺpiky



C Ovládacie konzola



D PC konzola (displej)



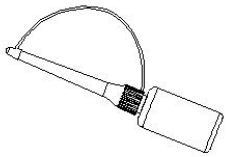
E Zadný kryt konzoly



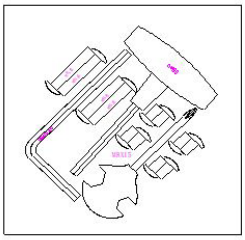
F Ľavý kryt na stĺpik



G Pravý kryt na stĺpik



I Silikónové mazivo



J Montážná sada



H Manuál

MONTÁŽNÁ SADA



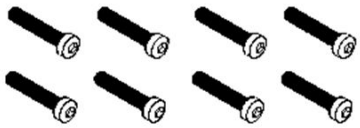
(1)
Samorezná skrutka
ST4*16 – 10 ks



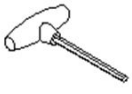
(2)
Metrická skrutka
M4*16 – 4 ks



(3)
Imbusový skrutka
M8*20 – 8 ks



(4)
Imbusový skrutka
M8*80 – 8 ks



(5)
Kľúč – 1 ks



(6)
Imbusový kľúč
S6 – 1 ks



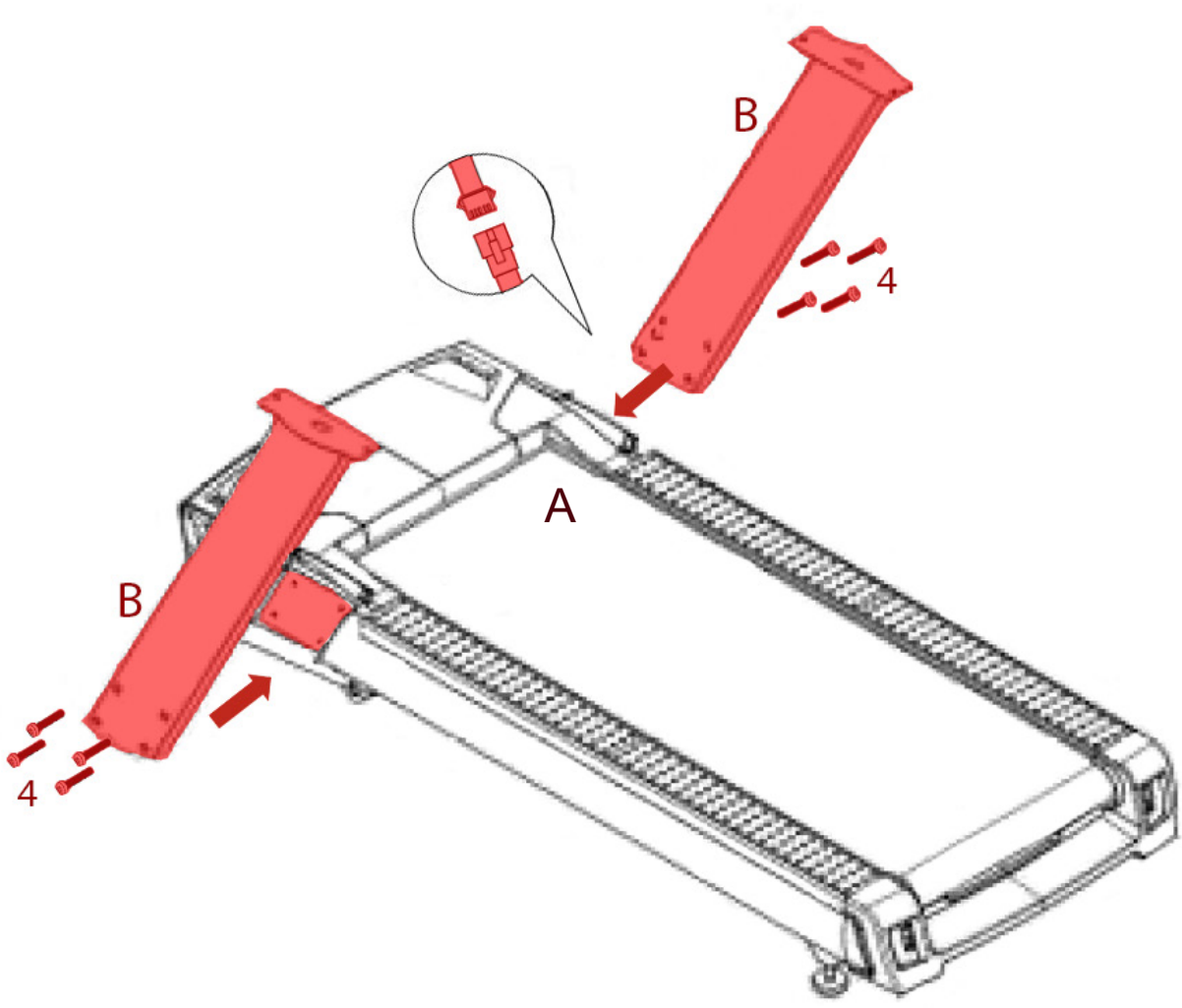
(7)
Krížový skrutkovač – 1 ks

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množství
A	Hlavný rám	1 ks
B	Bočné stĺpiky	2 ks
C	Ovládacia konzola	1 ks
D	PC konzole (displej)	1 ks
E	Zadný kryt na konzoly	1 ks
F	Ľavý kryt na stľpik	1 ks
G	Pravý kryt na stľpik	1 ks
H	Manual	1 ks
I	Silikónové mazivo	1 ks
J	Montážná sada	1 ks
1	Samorezná skrutka ST4*15	10 ks
2	Metrická skrutka ST4*16	4 ks
3	Imbus. skrutka M8*20	8 ks
4	Imbus. skrutka M8*80	8 ks
5	Kľúč	1 ks
6	Imbusový kľúč S6	1 ks
7	Krížový skrutkovač	1 ks

Upozornenie:

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

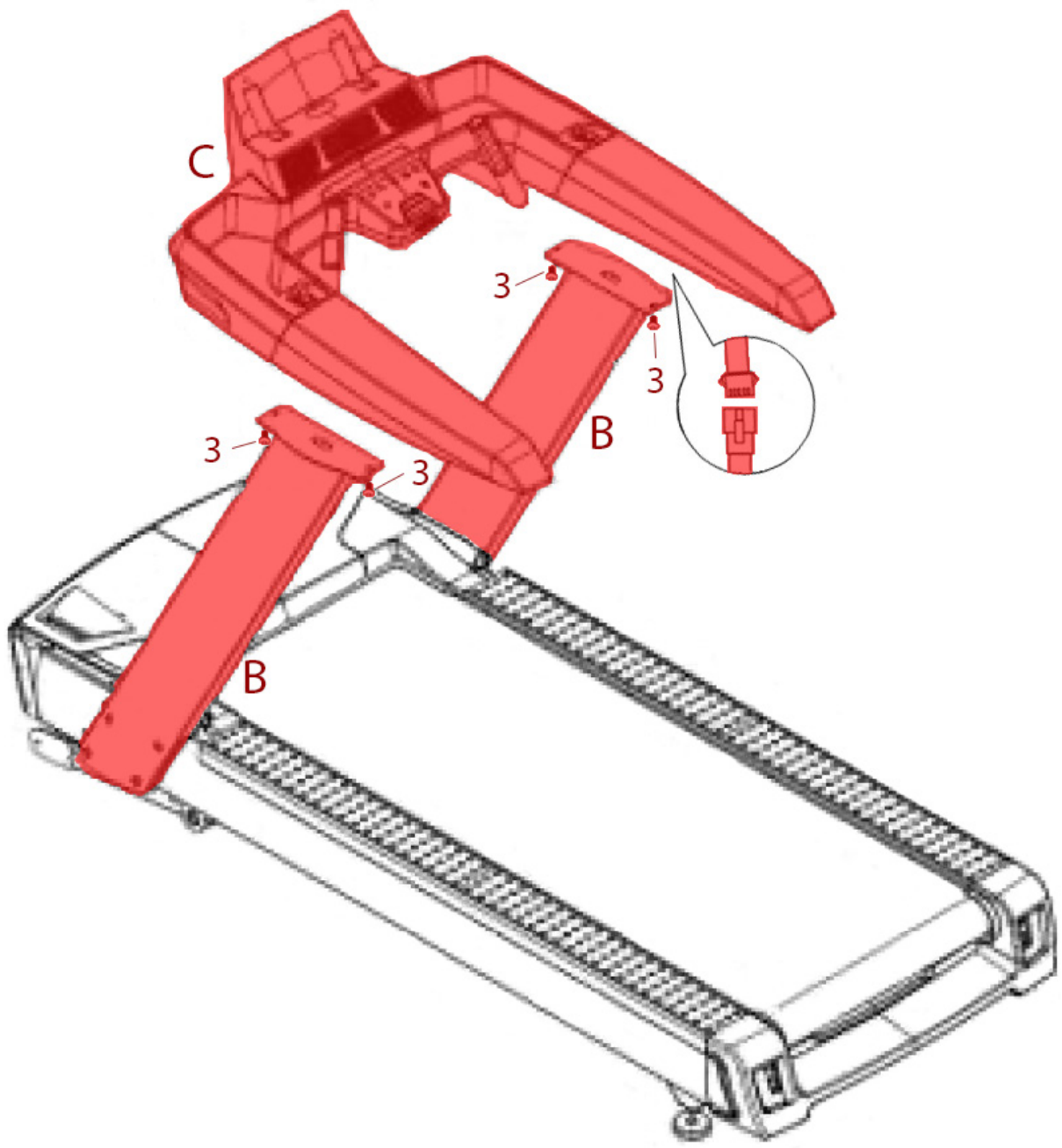


Krok 1

Montáž vyžaduje asistenciu aspoň 2 osôb. Vyberte bežecký pás z krabice a umiestnite ho na rovnú podlahu.

Prepojte kabely pro ovládání trenažéru vychádzajúce zo spodnej časti pravého (B) stĺpiku s káblami vychádzajúcimi z hlavného rámu (A). Pomocou 4 skrutiek M8 * 80 (4) pripevnite pravý stĺpik k hlavnému rámu. Následne pripevnite ľavý stĺpik (B) opäť pomocou 4 skrutiek M8 * 80 (4). Skrutky utiahnite imbusovým kľúčom (6).

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.

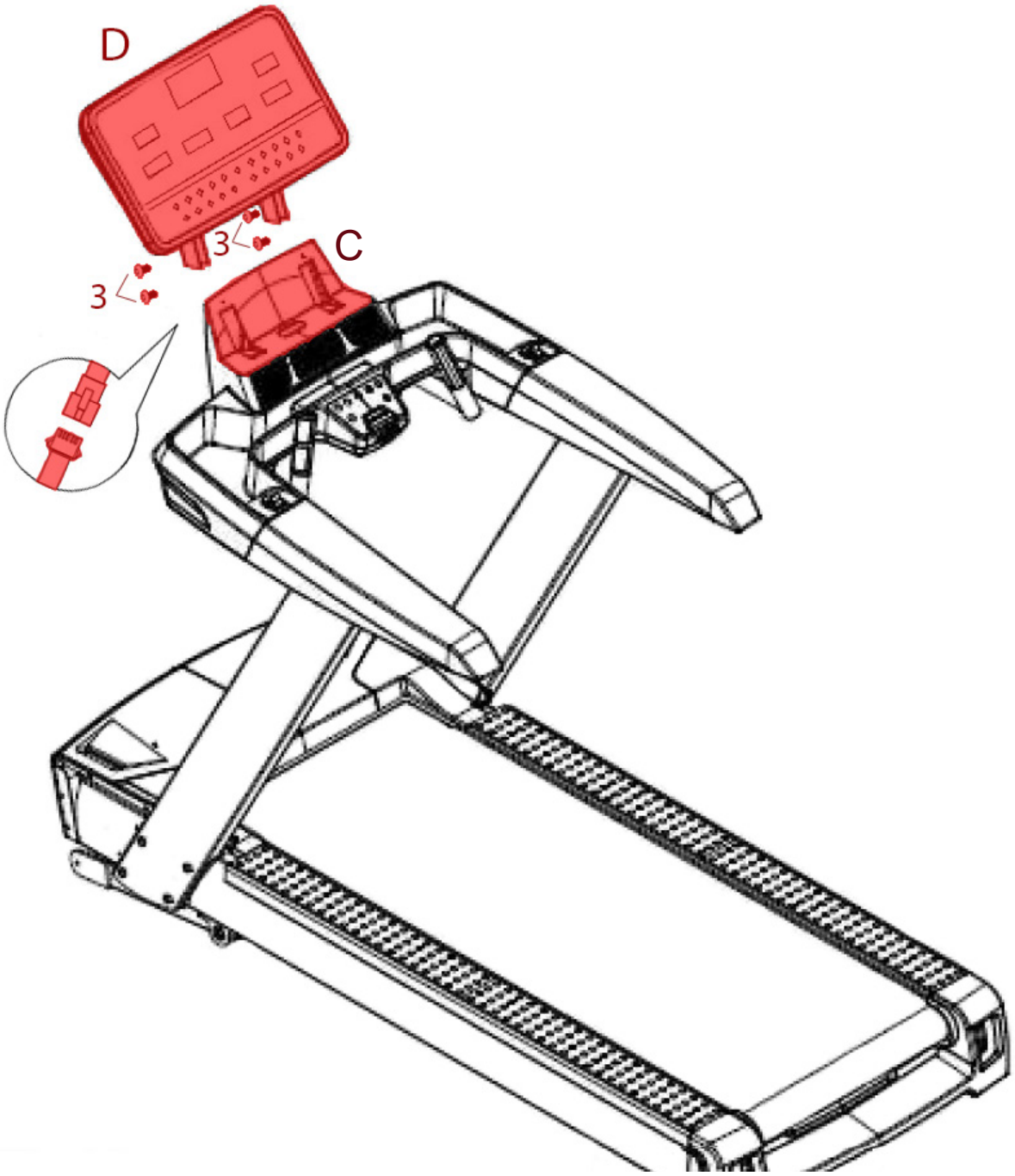


Krok 2

Montáž vyžaduje asistenciu aspoň 2 osôb.

Prepojte káble vychádzajúce z hornej časti pravého stĺpika (B) s káblami vychádzajúcimi z ovládacie konzoly (C). Nasaďte ovládacie konzolu (C) na oba stĺpiky (B) a následne ju na každej strane pripevnite 2 skrutkami M8*20 (3) pomocou imbusového kľúča (6).

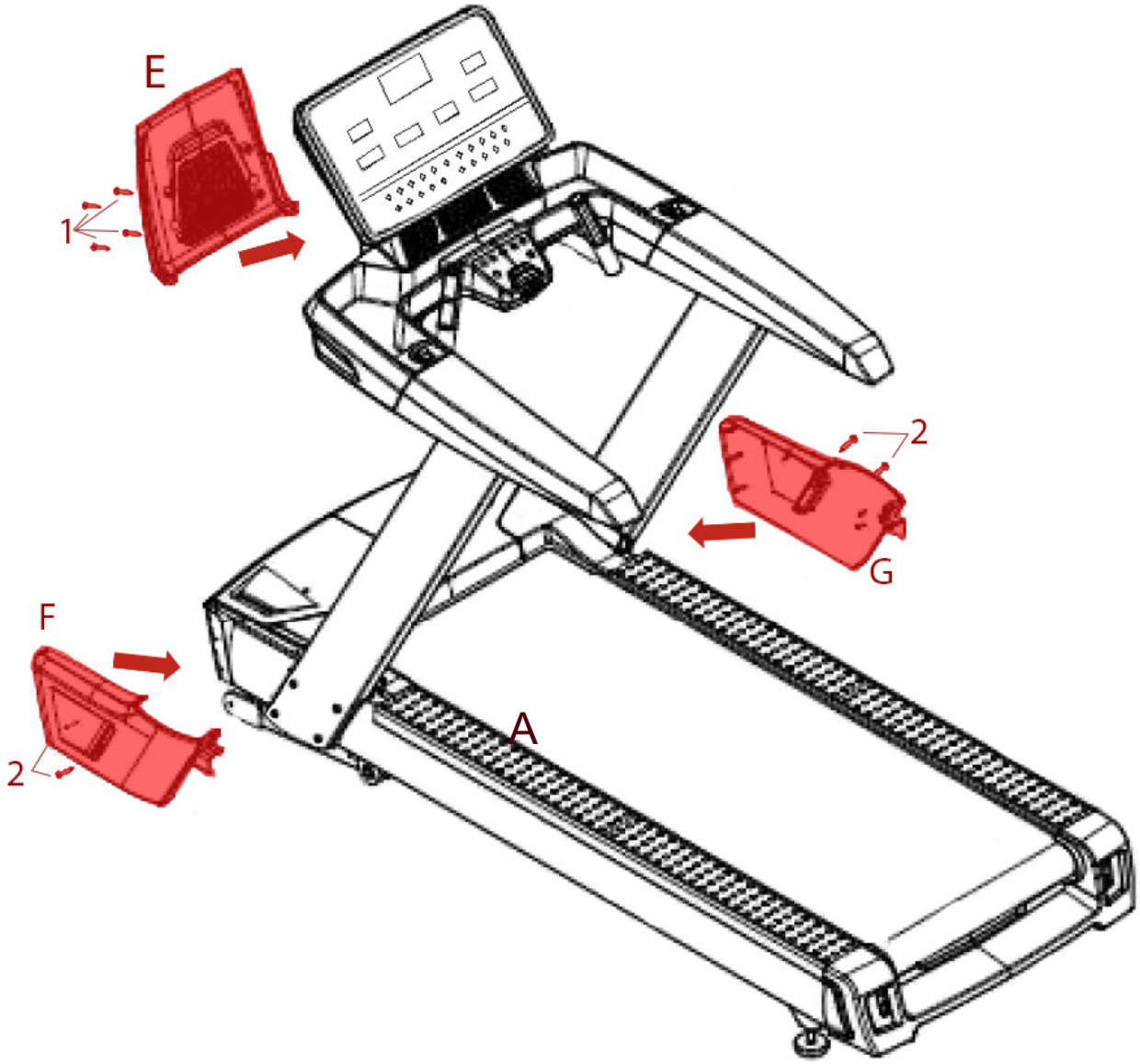
Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 3

V tomto kroku spojte prepojovacie káble PC konzoly (D) s káblami rámu ovládacie konzoly (C) a potom ich bezpečne zasuňte do rámu. Potom nasaďte displej PC konzoly (D) do ovládacej konzoly (C) a zafixujte pomocou 4 skrutiek M8*20 (3) imbusovým kľúčom (6).

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 4

Nasaďte zadný kryt PC konzoly (E) ako je vyobrazené na obrázku a zafixujte pomocou 4 skrutiek ST4 * 16 (1).

Na záver nasaďte ľavý kryt stĺpika (F) k hlavnému rámu (A) a pripevnite dvoma skrutkami M4*16 (2), ako je vyobrazené na obrázku. Rovnaký postup zopakujte na pravej strane s pravým krytom stĺpika (G). Následne pripevnite kryt motora pomocou 6 skrutiek ST4*16 (1).

POZNÁMKA:
Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky šróby pevne dotiahnuté.

Bežecký pás bol vopred namazaný vo výrobe, ale doporučujeme prekontrolovať stav namazania bežeckého gurtu ihneď po zostavení viď kapitola Údržba.

Blahoželáme, Váš bežecký trenažér je úspešne zostavený!



Upozornenie:

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

VAROVANIE!
Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, před tým než vykonáte čistenie alebo údržbu, uistite sa, že je bežecký trenažér vypnutý a odpojený od elektrickej zásuvky!

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy bežeckého pásu čistým, vodou navlhčenou makkou handrou, aby ste odstránili pot a nečistoty. Po každom tréningu prekontrolujte a utiahnite všetky skrutky.

UDRŽUJTE POŘIADOK
Pre praktickú údržbu je potrebné mať trenažér umiestnený na podložke určené pre bežecké pásy a aspoň 3x týždenne vysávať nečistoty pod bežeckým trenažérom.

VYCHLADNUTIE
Po skončení cvičenia nechajte bežecký pás bežať naprázdno cca 5 minút na rýchlosť 4 km/h z dôvodu vychladnutí motora.

ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PRIESTORU
Každé dva mesiace je potreba odmontovať kryt motorového priestoru a povysávať prach a nečistoty, ktoré sa môžu usadzovať na základnej doske, motoroch a kabeláži. Predíde sa tak prípadnému skratu elektriny a prehrievanie motora. V prípade potreby kontaktujte pre pomoc svojho predajcu, či naše servisné stredisko.

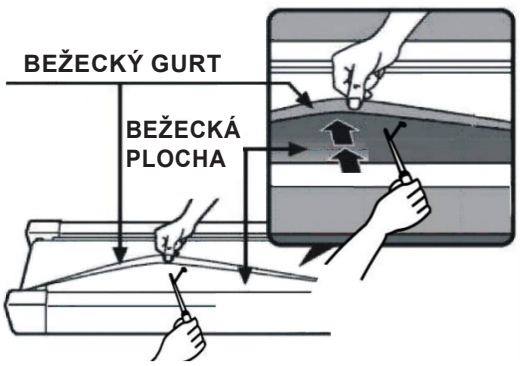
MAZÁNÍE
Mazanie je úplne zásadné kapitola pre bez problémové a dlhodobé používanie. Preto dodržujte nasledujúce pokyny.

Pre zaistenie optimálnej funkcie trenažéru a životnosti motora je dôležité, aby bežecká kurta po došľapové doske hladko kĺzala a nedrela nasucho. Preto je potrebné pravidelne každých 15 dní alebo 10 hodín prevádzky odchlípnout bežeckú kurtu a hmatom vyskúšať, či má došľapová doska na vrchnej strane mastný film po celej ploche. Ak je povrch došlapové dosky mastný, nie je nutné ďalšie mazanie. Ak je povrch došľapové dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať.

Tento model disponuje špeciálnym systémom bezúdržbového mazania počas prvých 1000 hodín prevádzky. Avšak aj napriek to je potrebné pravidelne kontrolovať aktuálny stav bežecké kurty, ako je popísané nižšie. Po uplynutí tejto doby je ale už potrebné pravidelne lubrikant aplikovať na bežeckú kurtu podľa popísaného návodu.

Základný lubrikant pre mazanie je súčasťou dodávky trenažéra, pre jeho následné dokúpenia sa môžete obrátiť na svojho predajcu, alebo zavolajte na servisnú linku ohľadom výberu vhodného lubrikantu. Pre premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy!

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÝ GURT
Podľa obrázku aplikujte lubrikant pod bežeckou kurte - presnejšie medzi bežeckú kurte a došlapové dosku pásu, tak aby sa olej rozprestrel po celej ploše.Po aplikácii lubrikantu je vhodné pár minút nechať trenažér bežať v nízkych rýchlostiach pre samovoľné rozkladanie maziva po celej ploche.

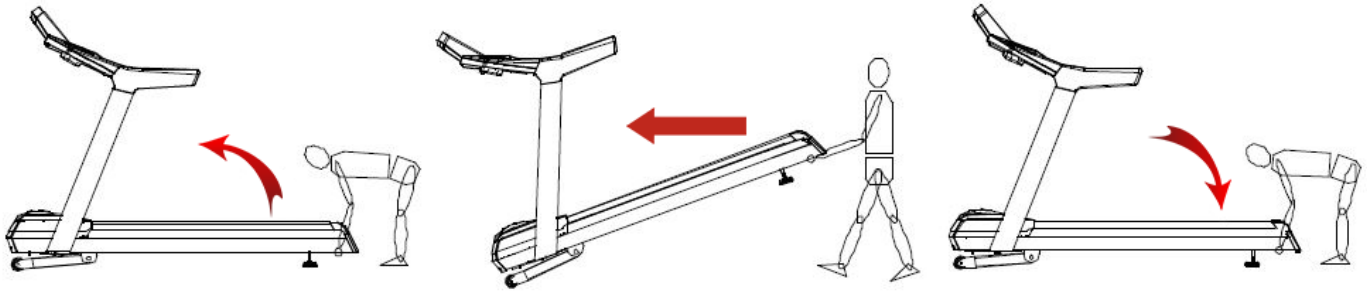


VAROVANIE: Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť trochu mastný na dotyk. Prebytočné mazivo je treba otrieť papierovou utierkou.

PRESUN BEŽECKÉHO PÁSU

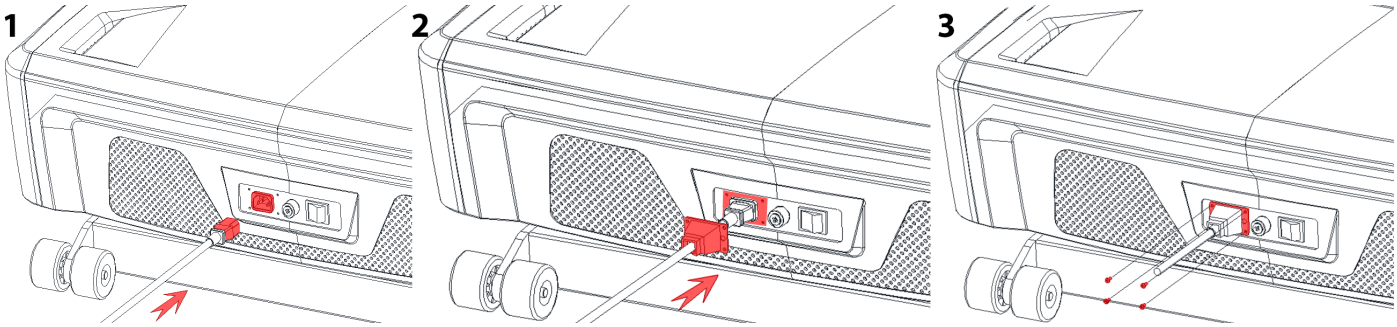
Trenažérom nikdy nepohybujte, ak je zapnutý alebo zapojený v napájaní.

1. Pred presunom bežeckého trenažéru odpojte napájací kábel.
2. Držte madlá podľa obrázku a zdvihnite zadnú časť pásu.
3. Nakloňte bežecký pás dopredu, kým sa voľne nepohybuje na kolieskach.
4. Opatrne trenažér presuňte na požadované miesto a opätovne položte.



ZAPOJENIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Zapojte kábel
2. Nasuňte krytku kábla smerom k pásu
3. Zaistite krytku pomocou 4 skrutiek M3x10

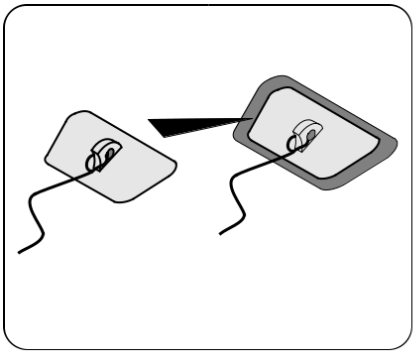


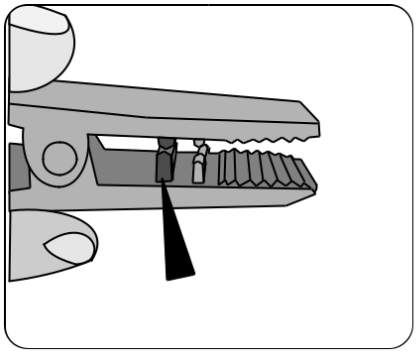
BEZPEČNOSTNÉ RADY

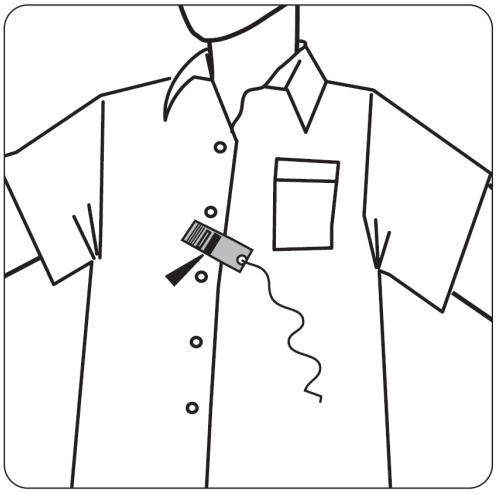
ČO JE POTREBNÉ KÝM ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže môže byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred zahájením tréningu si nechajte svojim lékárom potvrdiť, či ste schopný na tomto trenažéry trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lékársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vašeho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Zkontrolujte bezpečnostný kľúč (tzv. STOP poistku) pred začiatkom tréningu.
6. Pripojte červený bezpečnostný kľúč k počítači (trenažér bez bezpečnostného kľúča nebude fungovať). Pred cvičením si pripnite druhý koniec bezpečnostného kľúču k odevu, aby ste sa uistili, že sa trenažér zastaví v prípade nutnosti (napr. pád či nebezpečný pohyb v zadnej časti bežeckej plochy).
7. Kontrola bezpečnostného kľúča pred zahájením tréningu:
   Postavte se na bočnice trenažéru a spustite trenažér s minimálnou nastavenou rýchlosťou.
   – Vytiahnite bezpečnostný kľúč.
   – Trenažér sa musí ihneď zastaviť.
   – Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač a šnúru na vaše oblečenie.
   – Bezpečnostný kľúč sa musí uvolniť z bezpečnostného vypínaču pri páde či pohybe v zadnej časti bežeckej plochy.
   – Šnúra by mala byť stále pevne pripevnená na oblečenie.
   – Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač.
8. Pri štarte nestojte na bežeckej ploche. Obkročte pás a postavte se na bočné lišty.
9. Bežecký pás sa po odpočítávaní štartu začne pohybovať rychlosťou 1,0 km/h. Ak ste začiatočník, nechajte si nastavenú nízku rýchlosť a pridržujte sa madiel, až kým sa nebudete na páse cítiť isto a pohodlne.
10. Doporučujeme pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéru.
11. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
12. Defektné alebo poškodené konstrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať iba kvalifikovaný personál. Používajte iba originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
13. Ak je trenažér v servisnom stavu, tak nesmie byť do opravy používaný.
14. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdze dospelých osôb.
15. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru 200 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

Ako zaistiť váš bežecký trenažér? Nekontrolovanému použitiu bežeckého trenažéru treťou osobou môže byť zabránené vytiahnutím a uschovaním bezpečnostného kľúču. Uschovejte si teda poctivo váš bezpečnostný kľúč pred dosahom detí!

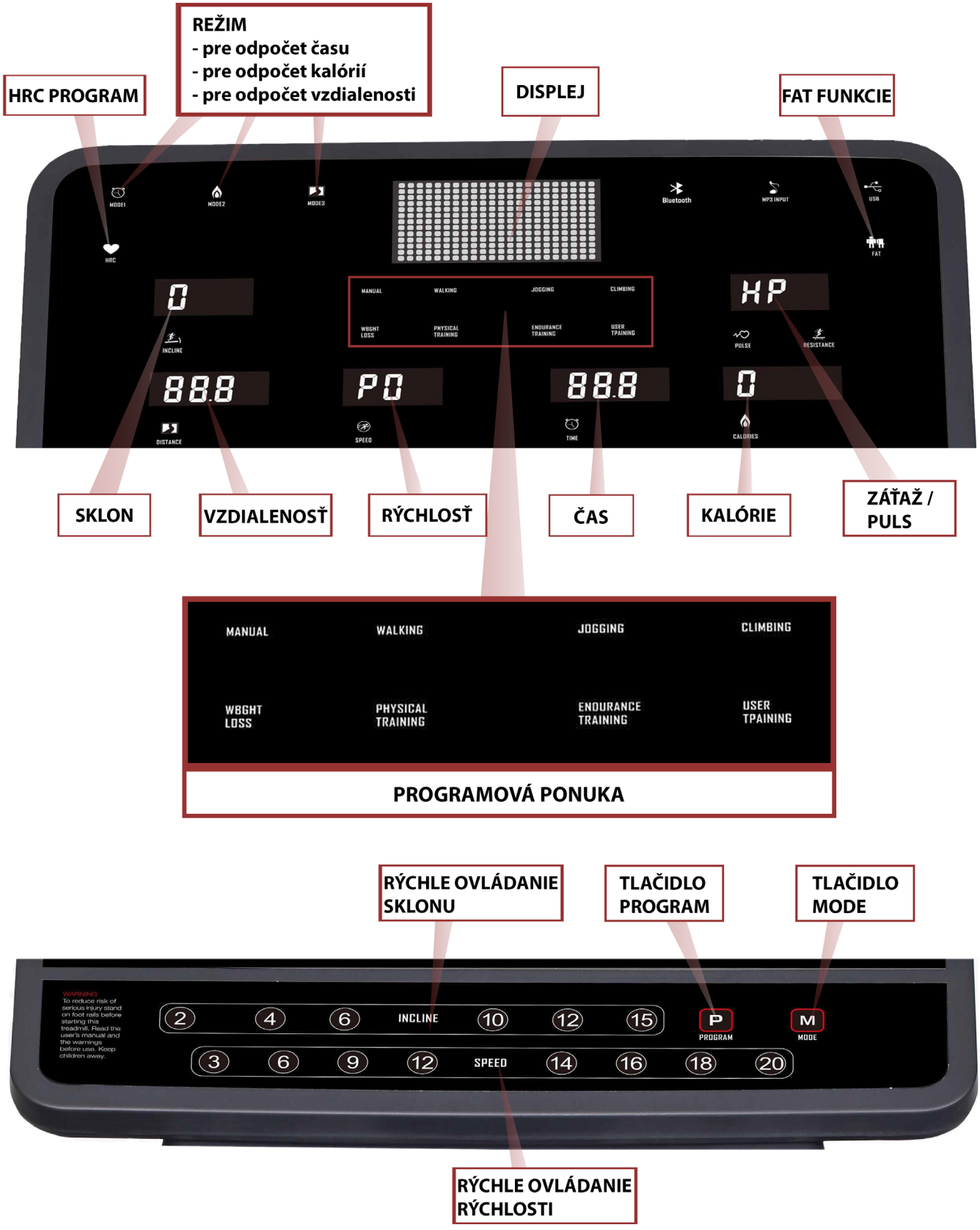




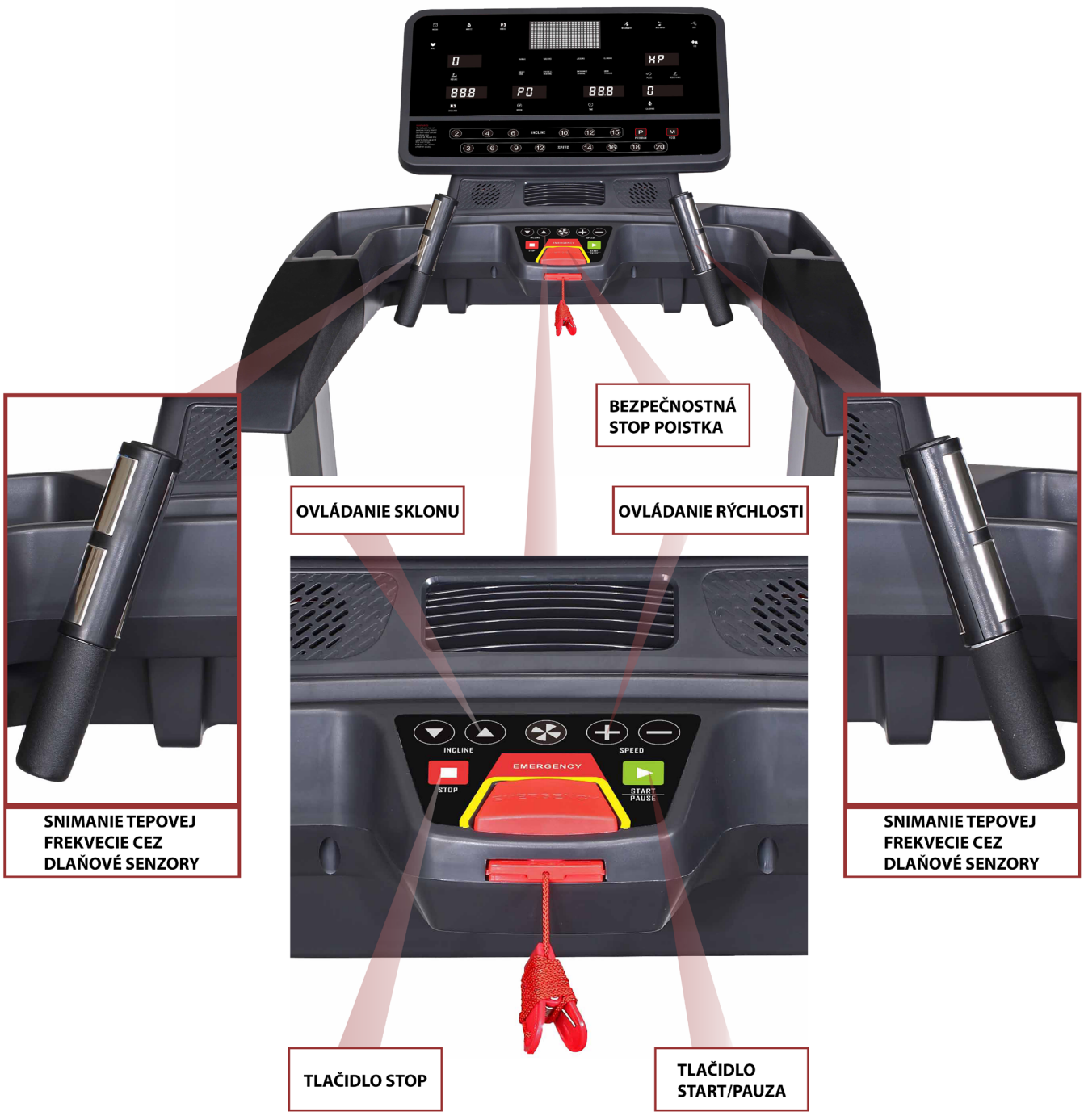


Ak užívateľ stratí koordináciu a spadne z trenažéru, bezpečnostný kľúč se uvoľní z počítača a bežecký pás se okamžite zastaví, aby nedošlo k dalšiemu zraneniu.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



Upozornenie: Niektoré tlačidlá na PC konzolu nemusia byť aktívny pre tento model.


BEZPEČNOSTNÁ STOP POISTKA
OVLÁDANIE SKLONU
OVLÁDANIE RÝCHLOSTI
INCLINE
SPEED
EMERGENCY
STOP
START PAUSE
SNIMANIE TEPOVEJ FREKVECIE CEZ DLAŇOVÉ SENZORY
SNIMANIE TEPOVEJ FREKVECIE CEZ DLAŇOVÉ SENZORY
TLAČIDLO STOP
TLAČIDLO START/PAUZA

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Sčíta celkovú dĺžku tréningu od 0,0 do 99,9 kilometrov.

INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuálny sklon v rozsahu od 1 do 15 %.

TIME (ČAS): Načíta celkovú dobu tréningu od 00:00 do 99:00 minút.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCIA): Keď je detekovaný pulz prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách alebo pomocou hrudného pásu, zobrazí vašu aktuálnu tepovú rekvenciu v tepoch za minútu od 50 do 220.

CALORIES (KALORIE): Načítá približne spálené kalorie behom cvičenia. Maximálna hodnota je 990 KCAL.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozsahu 1,0 km/h do 25 km/h.

PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLU

Tlačidlo MODE: Prostredníctvom tlačidla MODE si potvrdzujete zvolené hodnoty pre tréning ako je čas, vzdialenosť a kalórie. Ak si vyberiete manuálny program P0, tak si cez tlačidlo MODE potvrdíte aká hodnota času, vzdialenosti, či kalórií sa má odpočítavať. Cieľovoú hodnotu si nastavíte pomocou tlačidiel “+” a “-”.

Tlačidlo PROGRAM (pre výber programu): Prostredníctvom tohto tlačidla si môžete vybrať: manuálny program P0 (pre odčítanie času, vzdialenosti a kalórií), prednastavené programy P01 - P36, užívateľom nastaviteľné programy U01 - U03, program řiadený podľa tepovéj frekvencie HRC1-HRC3 či režim pre meranie telesného tuku (FAT).

Tlačidlo “START”: Slúži pre spustenie či pozastavenie tréningu.

Tlačidlo “STOP”: Pre zastavenie tréningu. Bežecký pás sa nezastaví okamžite, ale postupne spomaľuje. Pri dvojitom stlačení tlačidla STOP dôjde k núdzovému zastaveniu pásu.

Tlačidlá pre rýchlosť “+” a “-”: Slúžia na nastavenie rýchlosti pri behaní po 0.1 km / h. Ak budete tlačidlo držať viac ako 2 sekundy, automaticky sa bude rýchlosť zvyšovať / znižovať.

Tlačidlá pre rýchle nastavenie rýchlosti tzv “SPEED INSTANT KEYS”: tlačidla 3, 6, 9 až 20 km / h slúži pre okamžité nastavenie rýchlosti.

Tlačidlá pre sklon “^” a “v”: Slúži pre nastavenie sklonu pásu pri behaní po 1% sklonu.

Tlačidlá pre rýchle nastavenie sklonu tzv “INCLINE INSTANT KEYS”: tlačidla 2, 4 až 15% slúži pre okamžité nastavenie sklonu.

ZAČÍNÁME:



1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite bežecký pás.
3. Postavte sa na bočnicu bežeckého trenažéru.
4. Pripevnite červenú sponu bezpečnostného kľúču ku svojmu oblečeniu.
5. Vložte červený bezpečnostný kľúč do otvoru na bezpečnostný kľúč na konzole a bežecký trenažér bude pripravený k spusteniu.

ZMENA METRICKÉHO A IMPERIÁLNEHO SYSTÉMU JEDNOTIEK

Bežecký pás Trinfit T7 Pro umožňuje zobrazovať vzdialenosť v kilometroch (metrický systém), alebo v míľach (imperiálny systém).

Zmena na metrický systém: Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte súčasne tlačidlá „Program“ a „Mode“, na obrazovke sa zobrazí KM. Týmto spôsobom zmeníte jednotky z imperiálneho systému na metrický systém.

Zmena na imperiálny systém: Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte súčasne tlačidlá „Program“ a „Mode“, na obrazovke sa zobrazí M. Týmto spôsobom zmeníte jednotky z metrického systému na imperiálny systém.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

D) UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

E) PROGRAM ŘÍADENÝ PODĽA TEPOVÉJ FREKVENCIE (HRC)

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačítko START a začnite. Váš bežecký pás se rozíde a začnú se vám načítavať hodnoty. V tomto type tréningu spravidla manuálne upravujete rýchlosť a sklon tlačítkami. Režim Quick Start je ideálny pre každého, kto chce ihneď začať trénovať. Nie je potrebné nič zadávať a nastavovať, stačí stlačiť iba tlačidlo štart a začať behať.

REŽIM PRE RÝCHLE SPUSTENIE TRÉNINGU

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácií displeja. Bežecký pás bude potom pripravený na štart.

KROK 2: Stlačením tlačítka START zahájite pohyb pásu. Pomocou tlačítok SPEED (RYCHLOST) +/- alebo SPEED INSTANT KEYS (= priamá voľba rýchlosti 3 až 20 km/h) môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť.
Pomocou tlačítok INCLINE (SKLON) ^/v alebo INCLINE INSTANT KEYS (= priama voľba sklonu 2 až 15%)môžete ľubovoľne upraviť sklon pásu behom tréningu.

KROK 3: Behom programu QUICK START sa budú automaticky načítavať hodnoty: ČAS (TIME), KALORIE (CAL) a VZDIALENOSŤ (DISTANCE).

TIP 1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách / prípadne si nasaďte analógový hrudný pás o frekvencii 5 kHz s presnosťou EKG pred tréningom. Kým sa tepová frekvencia načíta na displeji, môže to pár sekúnd trvať. Tepová frekvence sa zobrazí na konzoli v poli PULSE.

TIP 2: Stlačením tlačidla START môžete svoj tréning prerušiť (na pitie, toaletu) a opätovným stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI (P0)

Tento tréningový režim je určený pre cvičencov, ktorí majú radi tréningový poriadok a chcú mať prehľad o svojej kondícii. Môžete si tu nastaviť svoju cieľovú hodnotu, ktorá vás bude motivovať do tréningu a s každým tréningom prekonávať nové ciele. V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), KALORIÍ (CAL) a VZDIALENOSTI (DISTANCE), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať. Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nuly, program se ukončí a pás sa zastaví. Ak budete chcieť znovu pokračovať, stlačte tlačítko START pre zahájenie nového tréningu.

REŽIM PRE SPUSTENIE ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácií displeja bežeckého pásu a následne budete pripravený na štat.

KROK 2: Stlačte tlačítko MODE, v poli TIME sa zobrazí 30:00, stlačte tlačítko SPEED +/- pre nastavenie odpočítávaného času od 5:00 do 99:00 minút.

Ak nechcete nastaviť čas pre odpočítávanie, stlačte znovu MODE, v okne DIST sa zobrazí 1,0, môžete nastaviť odpočítávanie vzdialenosti od 1,0 km - 99 km.

Ak nechcete nastaviť odpočítavanú vzdialenosť, stlačte znovu MODE, v okne kalórií sa zobrazí číslo 50 a môžete nastaviť odpočítávanie kalórií v rozsahu od 20 KCAL do 990 KCAL. Vždy je možné nastaviť len jednu z uvedených hodnôt odpočtu.

KROK 3: Po dokončení nastavenia odpočítanej hodnoty stlačte START a po odpočítavaní zahájite tréning.

KROK 4: Behom programu môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačítok SPEED +/- a INCLINE ^/v alebo tlačítok SPEED INSTANT KEYS (= priamá voľba rýchlosti 3 až 20 km/h) a INCLINE INSTANT KEYS (= priama voľba sklonu 2 až 15%).

KROK 5: Stlačením tlačítka STOP zastavíte tréning.

C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P36)

Tieto programy sú určené ako pre budovanie kondície, tak pre redukciu tuku. Preto sú ideálne pre cvičencov, ktorí si rýchlo chcú vybrať zo širokej ponuky 36 programov s konkrétnym tréningovým cieľom. Prostredníctvom tlačítok MODE a PROGRAM na konzoli trenažéru môžete vybrať niektorý z prednastavených tréningov z programovej ponuky. Môžete vyberať medzi prednastavenými programami zameranými na spaľovanie tuku a kondíciu apod.

Všetky prednastavené programy majú 16 časových úsekov; rýchlosť a sklon sú určené pre každý úsek. K dispozícií je 36 prednastavených programov.

POZNÁMKA: kompletný prehľad prednastavených programov nájdete na strane 58.

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácií displeja; bežecký pás potom bude pripravený na štart.

KROK 2: Stlačením tlačítka PROGRAM si môžete vybrať jeden z 36 prednastavených programov (P1 až P36). Pozn.: Ďalej tu nájdete funkciu FAT (MERANIEÍ TELESNÉHO TUKU).

Po výbere upravíte cieľový čas stlačením tlačítok SPEED +/-. Prednastavený cieľový čas pre každý program je 30:00 minút a je možné ho upraviť od 08:00 do 99:00 minút.

Pokračovanie na ďalšej stránke.

KROK 3: Následne potvrďte a začnite tréning stlačením tlačítka START.

KROK 4: V priebehu tréningového programu si môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačítok SPEED +/- a INCLINE ^/v alebo pomocou tlačítok pre rýchlé nastavenie SPEED INSTANT KEYS (= priamá voľba rýchlosti 3, 6 ,9 km/h) a INSTANT INCLINATION (= priama voľba sklonu 2%, 4%, 8%, 12%).

Nastavená RÝCHLOSŤ a SKLON sa budú regulovať podľa vašeho nastavenia, ale po ukončení sa vrátia opať na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

KROK 5: Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning.

Tréningový počítač ďalej ponúka rýchlu voľbu pre priame spustenie prednastavených programov:

WALKING - tréningová chôdza, ktorá je ideálna pre nízko-intenzívny tréning a prehriatie svalov
JOGGING - bežecký tréning pre hobby športovcov
CLIMBING - beh s veľkým prevýšením
WEIGHT LOSS - bežecký tréning pre redukciu hmotnosti
PHYSICAL TRAINING - bežecký tréning pre budovanie kondície
ENDURANCE TRAINING - vytrvalostný bežecký tréning

D. UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (U1-U3)

Tento program vám umožní vytvoriť si vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmente navolíte, kedy chcete zvýšiť záťaž podľa vašich predstáv. Máte tak možnosť si vytvárať tréningové profily podľa vašich špecifických potrieb a vybraného tréningového cieľa.

Tento program ponúka 16 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. Trenažér ponúka vytvorenie celkom 3 užívateľských programov.

Ak chcete program opätovne upraviť, postupujte podľa krokov popísaných nižšie.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč k aktivácii displeja a vďaka tomu bude bežecký trenažér pripravený na tréning, držte stlačené tlačidlo PROGRAM, kým nenaskočí v okne pre vyobrazenie rýchlosti označenie U-1 (Užívateľ č.1), po potvrdení sa vyobrazí v okne TIME 30:00 a stlačením tlačidla SPEED +/- si nastavíte čas tréningu.

KROK 2: Ďalej stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie segmentu 1, následne si stlačením tlačidla INCLINE ^/v, nastavíte sklon a cez tlačidlá SPEED +/- rýchlosť v tomto segmente. Po dokončení nastavenia segmentu 1 stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie všetkých ostatných segmentov 2-16.

KROK 3: Po dokončení nastavenia všetkých 16 segmentov sa program uloží a potom stlačením tlačidla START načítate tento program.

TIP: Pre opätovné vyvolanie už vami vytvoreného užívateľského programu je potreba použiť tlačidlo PROGRAM, nastaviť na displeji parameter U-1 a opäť spustiť program tlačidlom ŠTART

E. PROGRAM ŘÍADENÝ PODĽA TEPOVÉJ FREKVENCIE TZV HRC (HRC1-HRC3)

Program HRC je špeciálny program, ktorý dokáže regulovat záťaž v závislosti na Vašej tepovej frekvencií podľa přednastavenej cieľovej hodnoty. Snímánie tepu je možné merať cez dlaňové snímače, či analogový hrudný pás na frekvencií 5 kHz s presnosťou EKG.

Princíp HRC programu:
Keď je skutočná srdečná frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, tak bežecký trenažér postupne zvyšuje záťaž, až skutočná srdečná frekvencia užívateľa dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

Keď je skutočná srdečná frekvencia uživateľa vyššia než prednastavená cieľová hodnota, tak bežecký trenažér postupne znižuje záťaž, až skutočná tepová frekvencia cvičenca dosiahne cieľovej hodnoty tepu.

TIP: Tréning možno kedykoľvek prerušiť tlačidlom START.
VAROVANIE: Je potrebné byť pozorný pri tréningu, pretože sa u tohoto programu automaticky upravuje záťaž behu.

Nastavenie HRC Programov:
K dispozícii sú 3 programy tepovej frekvencie (HRC), ktoré regulujú záťaž podľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie:

HRC 1
Pri tomto programe bude bežecký pás udržiavať vašu tepovú frekvenciu podľa zadanej cieľovej tepovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti do 9 km/h.

HRC 2
Pri tomto programe bude bežecký pás udržiavať vašu tepovú frekvenciu podľa zadanej cieľovej tepovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti do 11 km/h.

HRC 3
Pri tomto programe bude bežecký pás udržiavať vašu tepovú frekvenciu podľa zadanej cieľovej tepovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti do 13 km/h.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč k aktivácii displeja a vďaka tomu bude bežecký pás pripravený na tréning, na LED displeji sa vyobrazí HRC1. Stlačením tlačidla PROG si vyberte HRC program č. 1 až HRC program č.3.

KROK 2: : Po výbere programu potvrďte svoju voľbu tlačidlom MODE, okno displej sa rozbliká a prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si v ňom nastavíte svoj vek.
Keď následne znova stlačíte tlačidlo MODE, displej sa rozbliká a prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si nastavíte CIEĽOVÚ TEPOVÚ FREKVENCIU. Pri ďalšom stlačení tlačidla MODE, začne blikať displej a prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si nastavíte čas tréningu.

KROK 3: : Po dokončení nastavenia doby trvania programu spustite program stlačením tlačidla START.

ORIENTAČNÁ TABUĽKA PRE NASTAVENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

VEK	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
SPALOVANIE TUKOV	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRO SPALOVANIE TUKOV	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AEROBNA ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE												

TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Pre spríjemnenie Vášho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutých výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie smartfónu

KROK 1: Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

KROK 2: Zapnite vami vybranú aplikáciu, v nej vyhľadajte bežecký pás a pripojte ho.

Tréningové aplikacie

Tréningové aplikácie rozširujú základnú programovú ponuku bežeckých pásov o videá z trás po celom svete, závody, cvičebné tipy a ponúkajú aj vytvorenie vlastnej trasy na mape.

Väčšina aplikácií ponúka skúšobnú verziu zadarmo a následne je spoplatnená na báze mesačného, alebo ročného predplatného. Niektoré aplikácie ponúkajú kompletný obsah zadarmo.



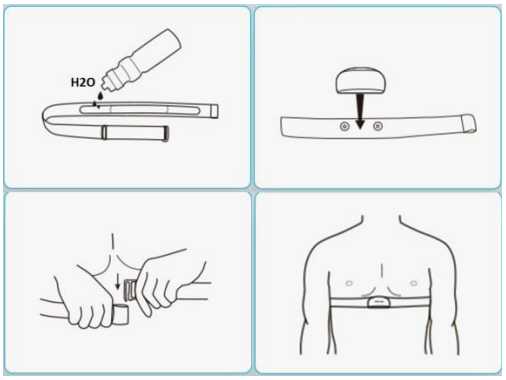
POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany a preto odporúčame vyskúšať, či je váš tablet alebo telefón s konkrétnou aplikáciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niesť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.

FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE

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

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

Snímánie tepu cez analógový hrudný pás o frekvencii 5 kHz s presnosťou EKG:



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

Môžete využívať hrudný pás akejkoľvek značky, ktorá má túto špecifikáciu s air frekvenciou.

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

MERENIE TELESNÉHO TUKU (FAT)

Táto funkcia slúži k čisto orientačnému odhadu telesného tuku podľa telesných parametrov vašeho tela ako je pohlavie, výška a hmotnosť.

KROK 1: Prostrednictvom tlačítka PROGRAM si vyberte funkciu FAT. Následne stlačte tlačítko MODE a vyberte jednotlivé parametre: VEK, POHLAVIE, VÝŠKA a HMOTNOSŤ.

KROK 2: Následne sa vyobrazí F1 a prednastavená hodnota pohlavia 01 (MUŽ) a tlačítkom SPEED+/- si môžete vybrat 02 (ŽENA). Potom potvrdíte svoj výber tlačítkom MODE pre další krok.

KROK 3: Následne sa vyobrazí F2 a prednastavená hodnota veku 25 let. Vďaka tlačítku SPEED+/- si môžete donastaviť váš presný vek v rozsahu 10 - 99 let. Potom potvrďte váš výber tlačítkom MODE k dalšiemu kroku.

KROK 4: V dalšom kroku sa vyobrazí F3 a prednastavená hodnota 170 (VÝŠKA), vďaka tlačítku SPEED+/- si vyberiete vašu telesnú výšku v rozsahu 100 až 200 cm a potvrdíte tlačítkom MODE pre další krok.

KROK 5: V predposlednom kroku sa vyobrazí F4 a prednastavená hodnota 70 (HMOTNOSŤ v kg). Tlačidlom SPEED +/- si nastavíte svoju aktuálnu telesnú hmotnosť v rozsahu 20 až 150 kg a potvrdíte tlačidlom MODE pre finálny krok.

KROK 6: Po dokončení nastavenia všetkých potrebných informácií o stave vašeho tela stlačte znovu tlačítko MODE, na displeji se zobrazí F5 a “---”, čo znamená, že počítač začne počítať telesný tuk.

Potom pridržte ruky na dlaňových snímačoch tepu na madlách. Približne po 8 sekundách sa zobrazí na displeji výsledok.

TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

Program	Zmeny rýchlosti / Zmeny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Rýchlosť km/h	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	Sklon %	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Rýchlosť km/h	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Sklon %	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Rýchlosť km/h	2	3	5	5	7	7	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Sklon %	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	Rýchlosť km/h	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	Sklon %	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Rýchlosť km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	Sklon %	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	Rýchlosť km/h	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
	Sklon %	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	Rýchlosť km/h	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
	Sklon %	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	Rýchlosť km/h	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
	Sklon %	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	Rýchlosť km/h	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
	Sklon %	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	Rýchlosť km/h	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3
	Sklon %	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	Rýchlosť km/h	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
	Sklon %	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	Rýchlosť km/h	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
	Sklon %	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	Rýchlosť km/h	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	Rýchlosť km/h	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
	Sklon %	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	Rýchlosť km/h	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
	Sklon %	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	Rýchlosť km/h	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	Rýchlosť km/h	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9
	Sklon %	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	Rýchlosť km/h	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
	Sklon %	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	Rýchlosť km/h	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Sklon %	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4

Program	Zmeny rýchlosti / Zmeny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P20	Rýchlosť km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	Rýchlosť km/h	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6
	Sklon %	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	Rýchlosť km/h	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6
	Sklon %	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	Rýchlosť km/h	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
	Sklon %	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	Rýchlosť km/h	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6
	Sklon %	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	Rýchlosť km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	Rýchlosť km/h	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
	Sklon %	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	Rýchlosť km/h	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
	Sklon %	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	Rýchlosť km/h	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	Rýchlosť km/h	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7	7	12	12	10
	Sklon %	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	Rýchlosť km/h	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7
	Sklon %	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	Rýchlosť km/h	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Sklon %	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	Rýchlosť km/h	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
	Sklon %	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	Rýchlosť km/h	3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7	7	12	3	7
	Sklon %	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	Rýchlosť km/h	5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7
	Sklon %	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	Rýchlosť km/h	5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
	Sklon %	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	Rýchlosť km/h	5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7
	Sklon %	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívna forma kondičního tréningu. S týmto profesionálnym bežeckým trenažérom môžete doma či v komerčnej prevádzke nezávisle na počasí vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nie jen pre jogging, ale tiež na tréning chôdze. Pred tím ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vašeho bežeckého 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 běžeckom 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.

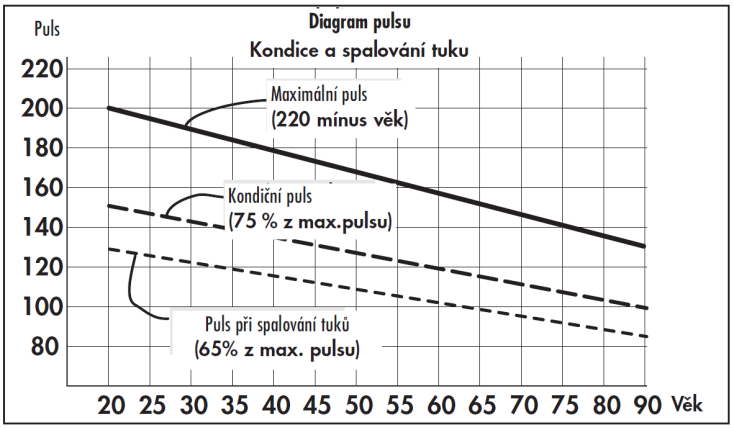
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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 bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rychlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stoupajúcou rychlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Rastie tak isto, ak se zvačší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pri tom mohla byť rýchlo prekročená doporučená tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnej tepovej frekvencie podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

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

Doporučenie:

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

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

Tréning začiatočníkov môže byť v prvných 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch:

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

ROZCVIČENIE

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

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



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



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



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



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



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



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

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané “zľudňovanie“. 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 bežeckého 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

Priebeh pohybu pri behu je asi všetkým známy. Aj napriek tomu je treba pamatať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom kľude pásu a držte sa pri tom pevne madiel.
3. Upevnite si pred spustením bežeckého trenažéru šnúru bezpečnostného kľúču pre zastavenie pásu na oblečenie.
4. Trénujte s vhodnou bežeckou, popr. športovov obuvou.

Beh na bežeckom trenažére sa odlišuje od behu na normálnom podkladu. Preto by ste se mali na bežecký tréning na trenažérov pripraviť pomalou chôdzou.

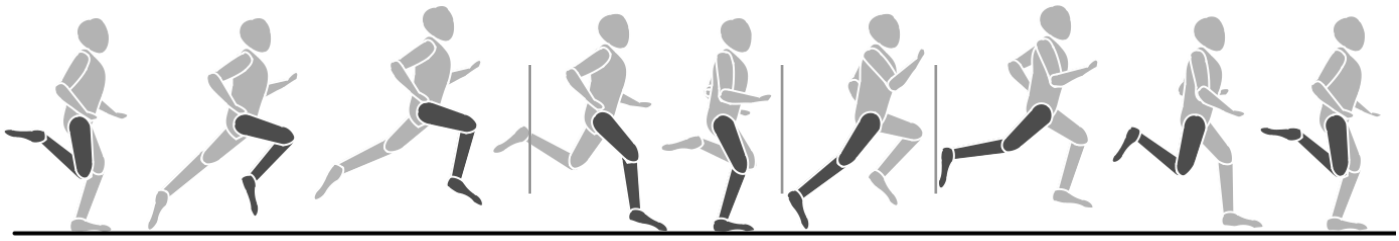
Behom prvých tréningových jednotiek se pevne držte madiel, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí hlavne pri obsluhe počítači behom tréningu.

1. Začiatočníci by nemali sklon pásu nastavovať do príliš vysokej polohy, aby sa vyvarovali preťaženiu.
2. Behajte s rovnomerným rytmom.
3. Trénujte iba uprostred pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽÉRY:

Na bežeckom trenažéry je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonanie pohybu pri chôdzi, joggingu, behu a šprintu sa pritom rozdeľuje do 4 fázií:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	**Oporná noha pod ťažiskom tela**	**Došľap**	Tu prebieha maximálne ohnutie kolena slúži hlavne k vyšvihnuťou nohy dopredu. Pri došlape sú behom 10-20 ms spodné končatiny ztlmené pasivnym zbrzďovacím pohybom
2. Predná operná fáza	**Došľap**	**Vertikálne držanie tela**	Pri došľape vznikajú sily, ktoré sú dvoj až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je treba preto dbať na nosenie vhodnej obuvi pre adekvátne absorbovanie vznikajúcich síl a zaistenie zdravej pronace nohy.
3. Zadná operná fáza	**Vertikálne držanie tela**	**Odraz z nohy**	V konečnej fázi sa noha pokrčí a probehne odraz cez palec
4. Zadná švihová fáza	**Odraz z nohy**	**Vertikálne držanie tela**	



1. fáza **2. fáza** **3. fáza** **4. fáza**

BEŽECKÉ ŠTÝLY

Priebehy pohybov pri behu nie je možné normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálny a závisí predovšetkým na rýchlosti behom a telesnej konštrukcií. Rozlišuje sa medzi rôznými typmi položenie chodidla.

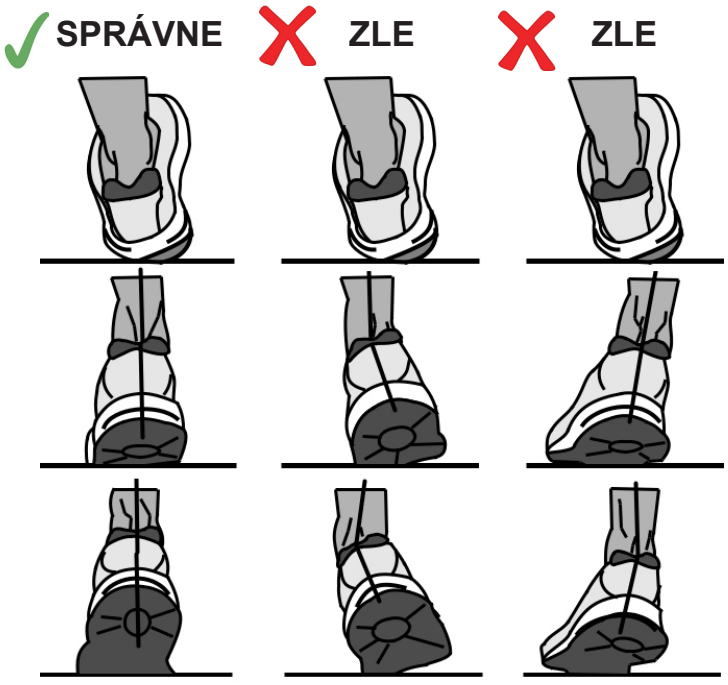
- **Dopad na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednú časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčenú a preto je väčšia časť vznikajúcich síl ztlmená svalstvom.
- **Dopad na patu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha patou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natažené a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
- **Dopad na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Jedná sa o kom bináciu dopadu na bruško a na patu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a predchádzalo zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily záviseli na následujúcich bodoch:
- rýchlosť behu, technika behu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRONACE NOHY

Pronace popisuje prirodzené ztlmenie nohy pre odpruženie nárazu. Pronace nohy môže podľa typu bežca vypadať rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou pronací, nadmernou pronací a supinaciou.

Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou pronaciou vždy podporovať prirodzený pohyb pronace, bez toho aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežca predstavuje predovšetkým nadmerná pronace a supinace veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou je možné však individuálne indispozície a problémy potlačiť.

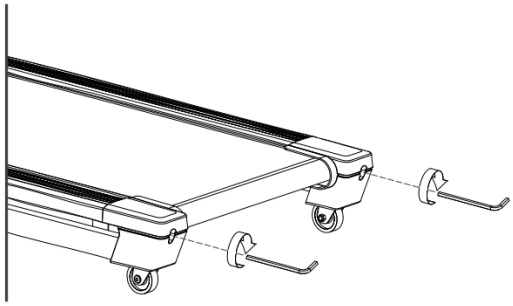


NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

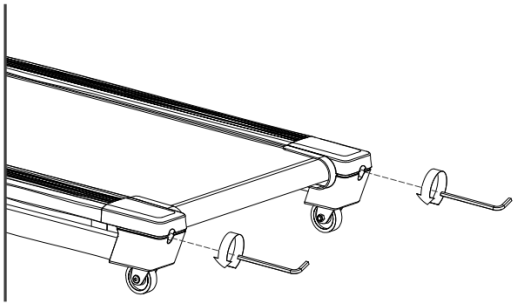
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnou kontrolou QC. Ak by došlo k vychýleniu či prepnutiu bežeckého gurtu, môžu k tomu byť následujúce dôvody:

1. Rám nie je stabilne položený.
2. Užívateľ nebeží uprostred bežeckého pásu.
3. Užívateľ došľapuje na každú nohu inou silou.

Pre napnutie bežeckého gurtu použite nasledujúci postup:



ZVÝŠIŤ NAPÄTIE



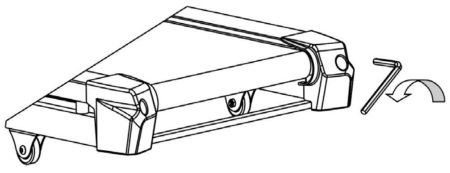
ZNÍŽIŤ NAPÄTIE

Obrátený postup použite pri uvoľnení prepnutia bežeckého gurtu.

VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO GURTU

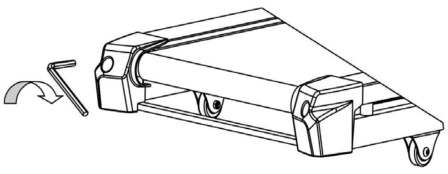
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri zriaďovaní pásu uveďte stroj do pohybu na rýchlosti 4 km/h. Ak sa pás vychýlil doprava, otočte šróbom na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte nebude pás v strede, opakujte tento postup. Ak uvidíte, že sa pás posunul príliš daleko doľava, otočte pravým šróbom mierne proti smeru hodinových ručičiek. Po zriadení pásu môžete začať znovu cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte šróbom na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte nebude pás úplne v strede, tak postup opakujte. Ak uvidíte, že se pás posunul príliš ďaleko doprava, otočte ľavým šróbom mierne proti smeru hodinových ručičiek.



PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje nebo zobrazuje jen částečně	1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie. 3. Ochrana proti preťaženiu 4. Povolené skrutky displeja alebo nefunkčné konzola	1. Zkontrolujte pripojenie napájecieho káblu. 2. Správne zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti preťaženiu. 4. Utiahnite skrutky alebo vymeňte konzolu.
Bežecký pás prekĺzava	1. Bežecký pás je príliš voľný. 2. Remeň motoru je voľný.	1. Utiahnite bežecký pás. 2. Utiahnite remeň motoru
Bežecký gurt neobieha hladko	1. Nedostatek mazacieho oleja. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvoľnite bežecký gurt.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený. 2. Kábel motoru nie je dobre pripojený. 3. Celý kábel nie je dobre zapojený. 4. Poškodený ovládač. 5. Poškodený motor.	1. Vložte bezpečnostný kľúč 2. Zkontrolujte pripojenie motorového káblu. 3. Pripojte znovu celý kábel. 4. Vymeňte ovládač. 5. Vymeňte motor.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E02	Chyba teplotného čidla	Kontaktujte servis predajcu
E04 / E06	Nadprúd / prepätia zákl. dosky	Kontaktujte servis predajcu
E08	Chyba systému náklonu	Kontaktujte servis predajcu
E09	Ochrana proti prehriatiu zákl. dosky	Kontaktujte servis predajcu
E21 / E22	Chyba softvéru zákl. dosky	Kontaktujte servis predajcu
E01 / E23	Nízke napätie	Kontaktujte servis predajcu
E25	Núdzové zastavenie	Kontaktujte servis predajcu
E0A / E0B / E0C	Preťaženie motora / zákl. dosky / systému	Kontaktujte servis predajcu

V prípade náročnejších servisných zásahov sa vždy obracajte na autorizovaný servis zn. Trinfit či svojho predajcu.

Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Česká republika
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TRINTECO

PREKLAD ORIGINÁLNEHO VYHLÁSENIA O ZHODE

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: model 5552EA pod obchodním označením **TRINFIT Gara T7 Pro** (kat: TRN-31-T7Pro)

Popis: Běžecký pás pro domácí použití

Importér:
Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: obchod@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 11

Servisní středisko:
Body Fit s.r.o.
Devínská Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: servis@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 00

Vyhlasujeme, že výrobok spĺňa všetky príslušné ustanovenia uvedených smerníc:
Strojové zariadenia-smernice 2006/42/ES, Elektrické zariadenie nízkeho napatia-smernice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilitasmernica 2014/30/EU, Obmedzenie používania niektorých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach-smernice 2011/65/EU
Toto vyhlásenie sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.
Osoba poverená kompletáciou technickej dokumentácie: Trinteco spol. sr. o., na Strži 2102/61a, Praha 4 - Krč, česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité na posúdenie zhody:
EN 55014-1: 2017+All:2021, EN 55014-2: 2015, EN 61000-3-2: 2019, EN 61000-3-3: 2013+Al:2019, EN 957-6:2010 60335- 1:2012+AC:2014+All:2014+A13:2017+Al:2019+A2:2019+Al4:2019, EN 60335-1: 2012 + All: 2014 + A13: 20

Overenie vykonal:
No.203, Building B, Jingye Sanjie, Yushu Industrial Park, Guangzhou Economic & Technological Development Zone, Guangzhou, Guangdong, China. No.202, Building A, Jingye Sanjie, Yushu Industrial Park, Guangzhou Economic & Technology Development Zone, Guangzhou, Guangdong, China

Certifikáty/test reporty:
STURSO220300001HS vydaný: 25.4. 2022, STUESO220400022HS vydaný: 06.05. 2022, STUESO220300004HS vydaný: 10.05. 2022, STUEMO220300005HS vydaný 31.03 2022.

Výrobok je za podmienok obvyklého a určeného použitia bezpečný a prijali sme opatrenia, ktorými zabezpečujeme zhodu všetkých výrobkov uvádzaných na trh s technickou dokumentáciou a so základnými požiadavkami podl'a citovaných smerníc a noriem.

CE

V Prahe dňa 27.4.2023
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti





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