

CZ

SK

trinfit®

TRINFIT STAIR TRAINER

NEKONEČNÉ SCHODY

Návod k použití - Návod na použitie



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-13
Údržba	14
Návod k obsluze	15-24
Tipy na trénink	25-27
Průvodce řešením problémů	28

SK

Obsah	30
Bezpečnostné pokyny	31
Montáž trenažéra	32-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-52
Tipy na tréning	53-55
Sprievodca riešením problémov	56



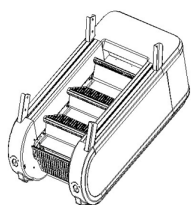
Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
4. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
5. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
6. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
7. Trenažér je určen pro domácí i komerční použití dle normy EN ISO 20957.
8. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
9. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trénažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Nechodte bosí!

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.



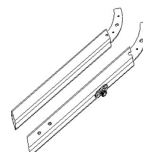
1



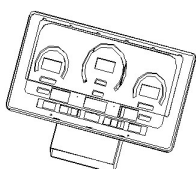
2



3



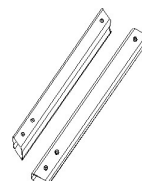
96 98



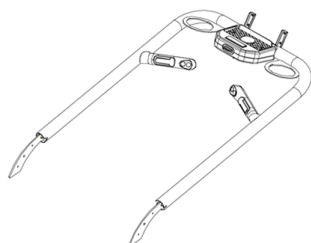
120



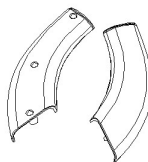
129



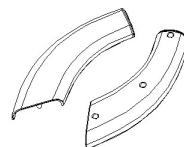
97 99



107



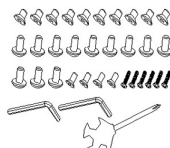
100 101



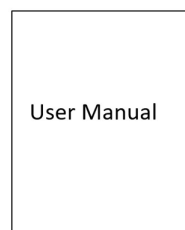
102 103



125



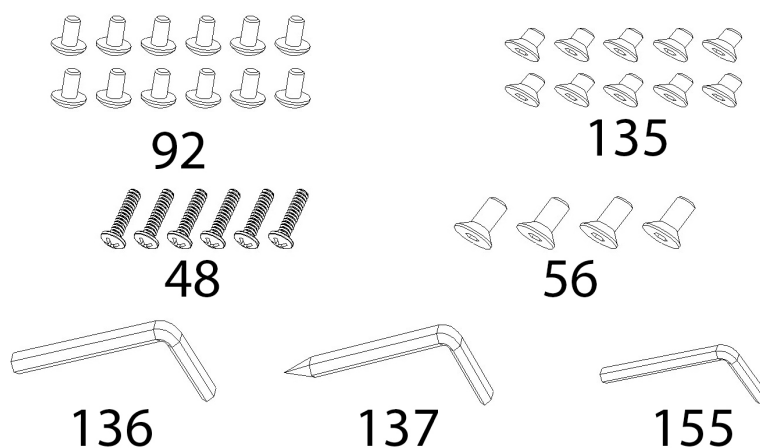
A



B

SEZNAM DÍLŮ

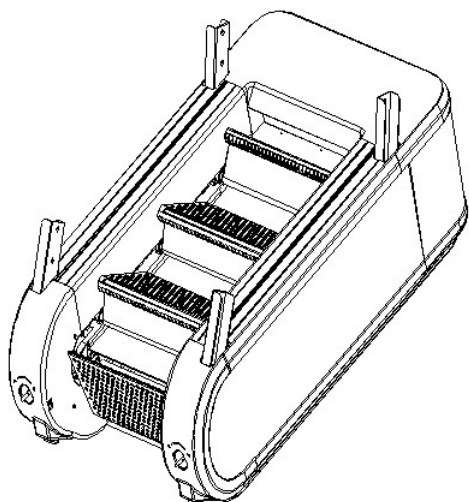
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	107	MADLA	1
2	PODPŮRNÝ RÁM	1	100	LEVÝ KRYT	1
3	SPOJOVACÍ RÁM	1	101	LEVÝ KRYT	1
96	ZADNÍ LEVÝ SLOUPEK	1	102	PRAVÝ KRYT	1
98	ZADNÍ PRAVÝ SLOUPEK	1	103	PRAVÝ KRYT	1
120	KONZOLE	1	125	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1
129	DRŽÁK NA LÁHEV	2	A	MONTÁŽNÍ SADA	1
97	PŘEDNÍ LEVÝ SLOUPEK	1	B	MANUÁL	1
99	PŘEDNÍ PRAVÝ SLOUPEK	1			



MONTÁŽNÍ SADA

Č	Název	KS	Č	Název	KS
92	IMBUSOVÝ ŠROUB M8x15	12	136	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
135	IMBUSOVÝ ŠROUB M8x12	10	137	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1
48	ŠROUB ST4x16	6	155	IMBUSOVÝ KLÍČ 4 mm	1
56	IMBUSOVÝ ŠROUB M6x15	4			

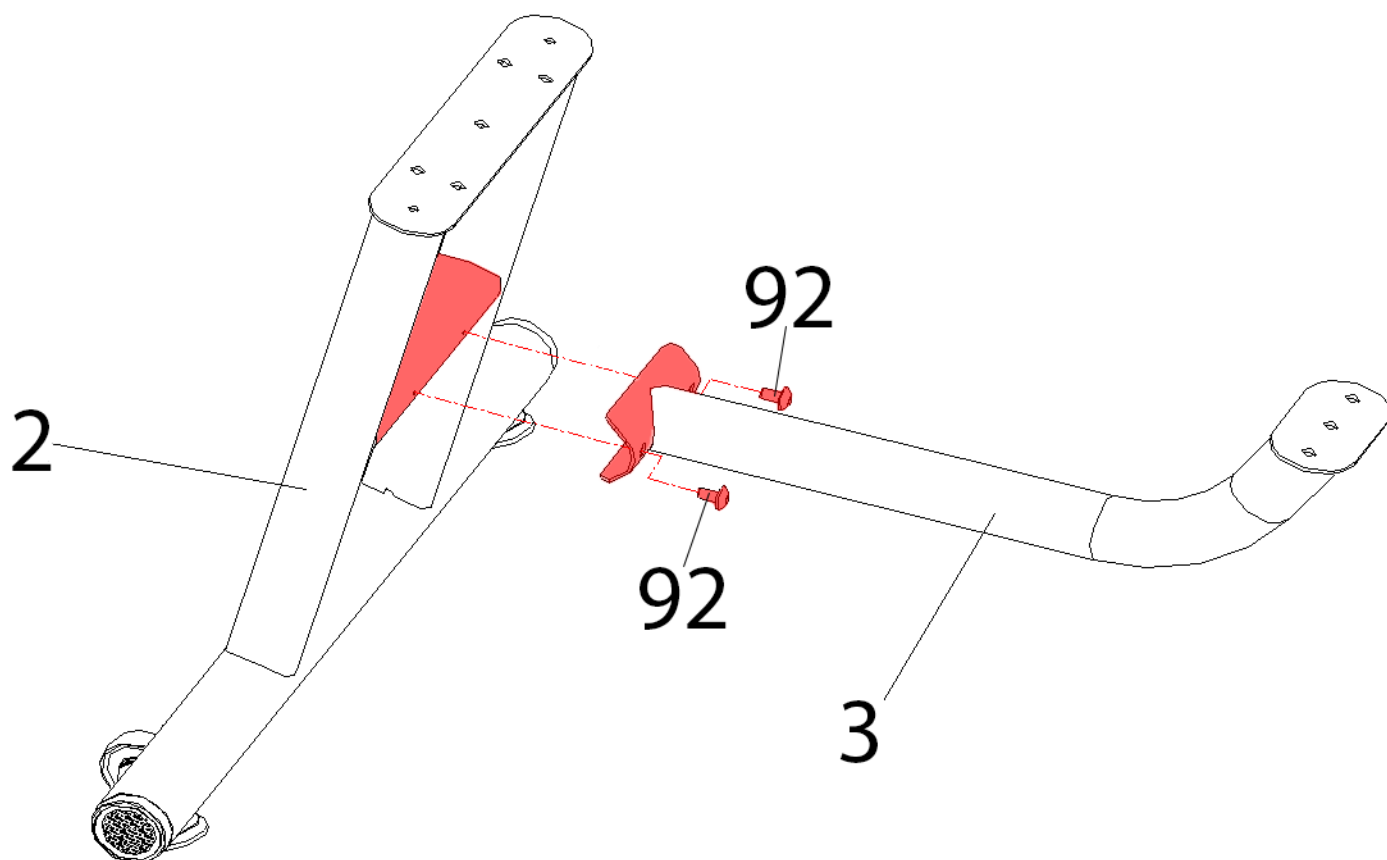
PŘÍPRAVA MONTÁŽE



Z krabice nejprve odstraňte veškerý obalový materiál a jednotlivé díly vyskládejte na rovný povrch.

Hlavní rám (1) schodů doporučujeme, vzhledem k jeho hmotnosti, z krabice vyjmout nejméně ve 2 osobách.

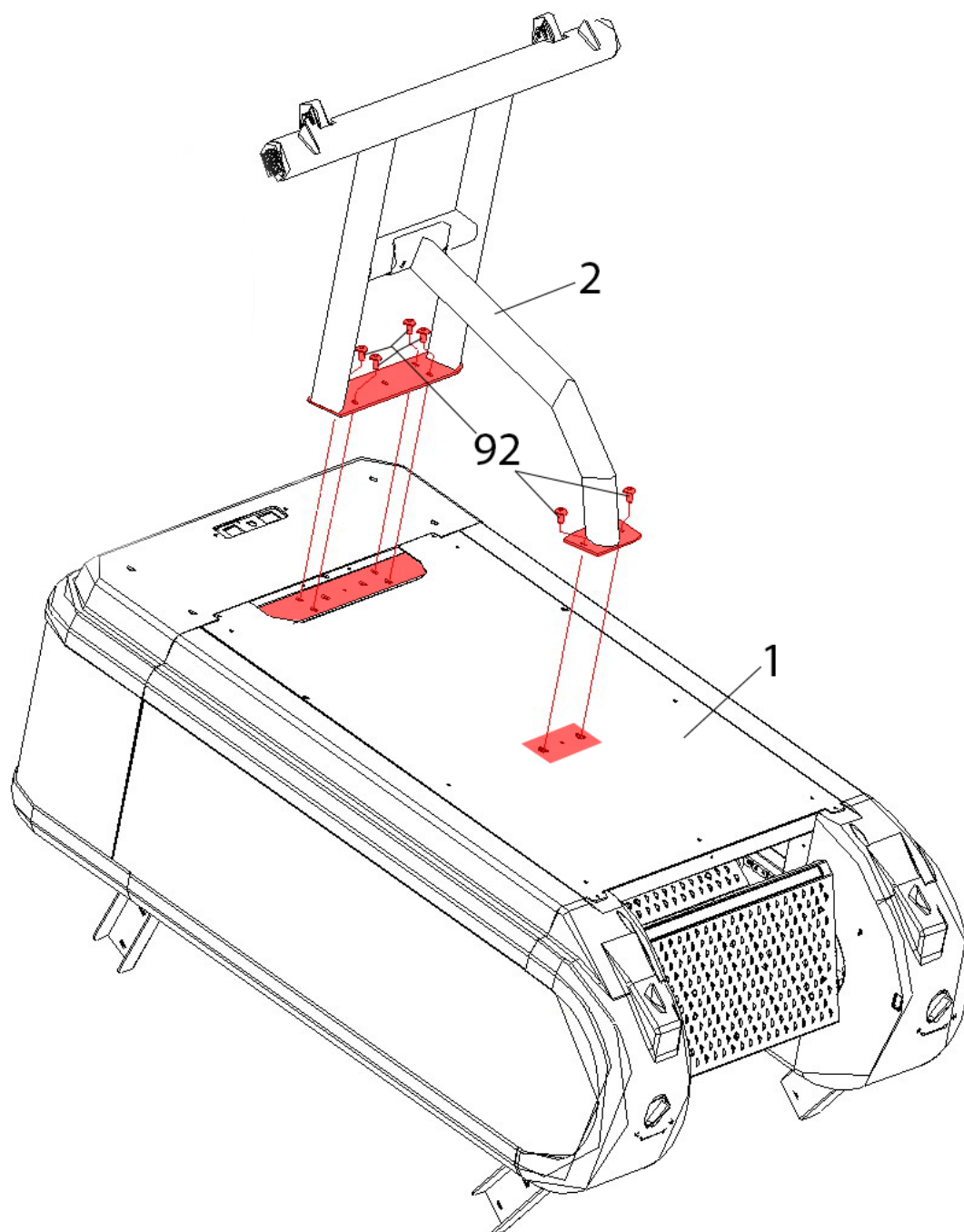
TIP: Montáž doporučujeme provádět ve 2 osobách s dostatečně velkým volným prostorem okolo trenažéru.



Krok 1: Montáž podpůrného rámu

Zvedněte spojovací rám (3) a připevněte jej k podpůrnému rámu (2) pomocí 2 imbusových šroubů M8x15 (92) a imbusového klíče.

Šrouby (92) zcela nedotahujte.

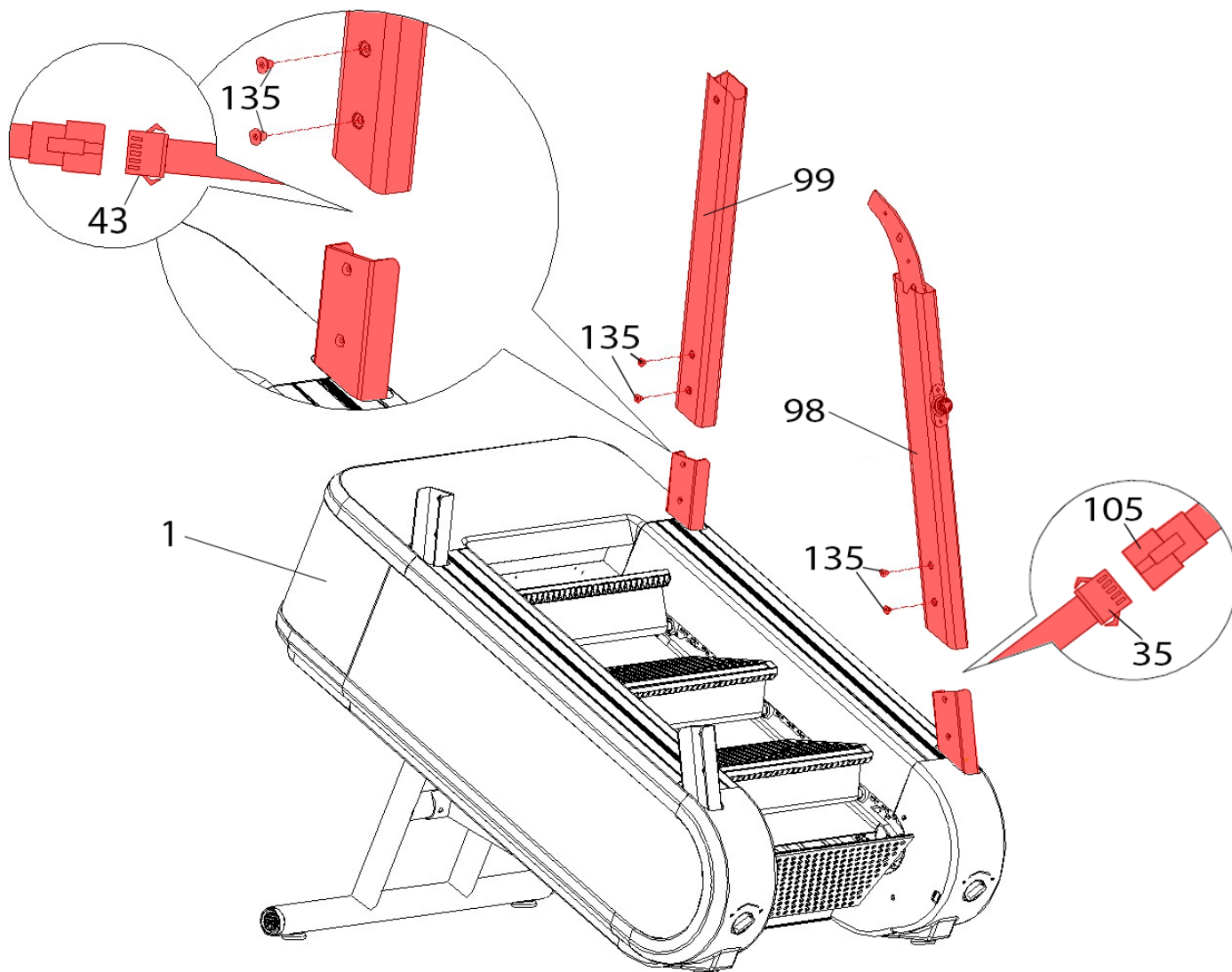


Krok 2: Montáž podpůrného rámu k hlavnímu rámu

Otočte hlavní rám (1) spodní částí nahoru, vezměte smontovaný podpůdný rám (2) a pomocí 6 imbusových šroubů M8x15 (92) a imbusového klíče ho připevněte k hlavnímu rámu (1).

Nyní pevně utáhněte všechny šrouby i z předchozího kroku montáže.

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



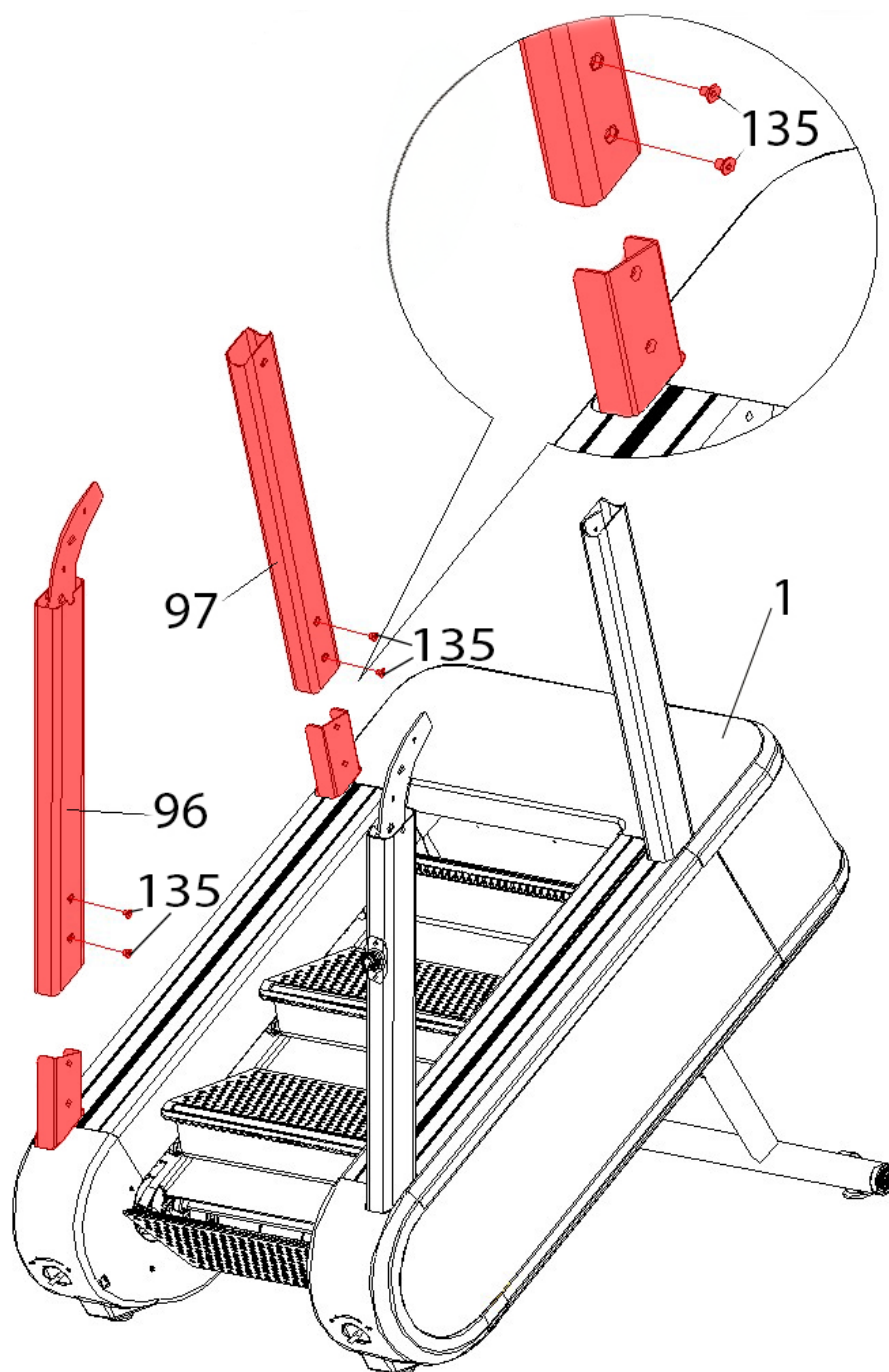
Krok 3: Montáž pravých bočních sloupků

Zvedněte pravý přední sloupek (99) a kabel vedený z hlavního rámu (43) připojte ke kabelu bezpečnostní pojistky a vsuňte jej do svislého sloupku (99). Pravý přední sloupek (99) připevněte k přední části hlavního rámu (1) pomocí 2 imbusových šroubů M8x12 (135) a imbusového klíče.

Zvedněte zadní pravý sloupek (98) a kabel vedený z hlavního rámu (35) připojte ke kabelu bezpečnostní pojistky (105) a vsuňte jej do svislého sloupku (98) a připevněte jej k zadní části hlavního rámu (1) pomocí 2 imbusových šroubů M8x12 (135) a imbusového klíče.

Šrouby (135) zcela nedotahujte.

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

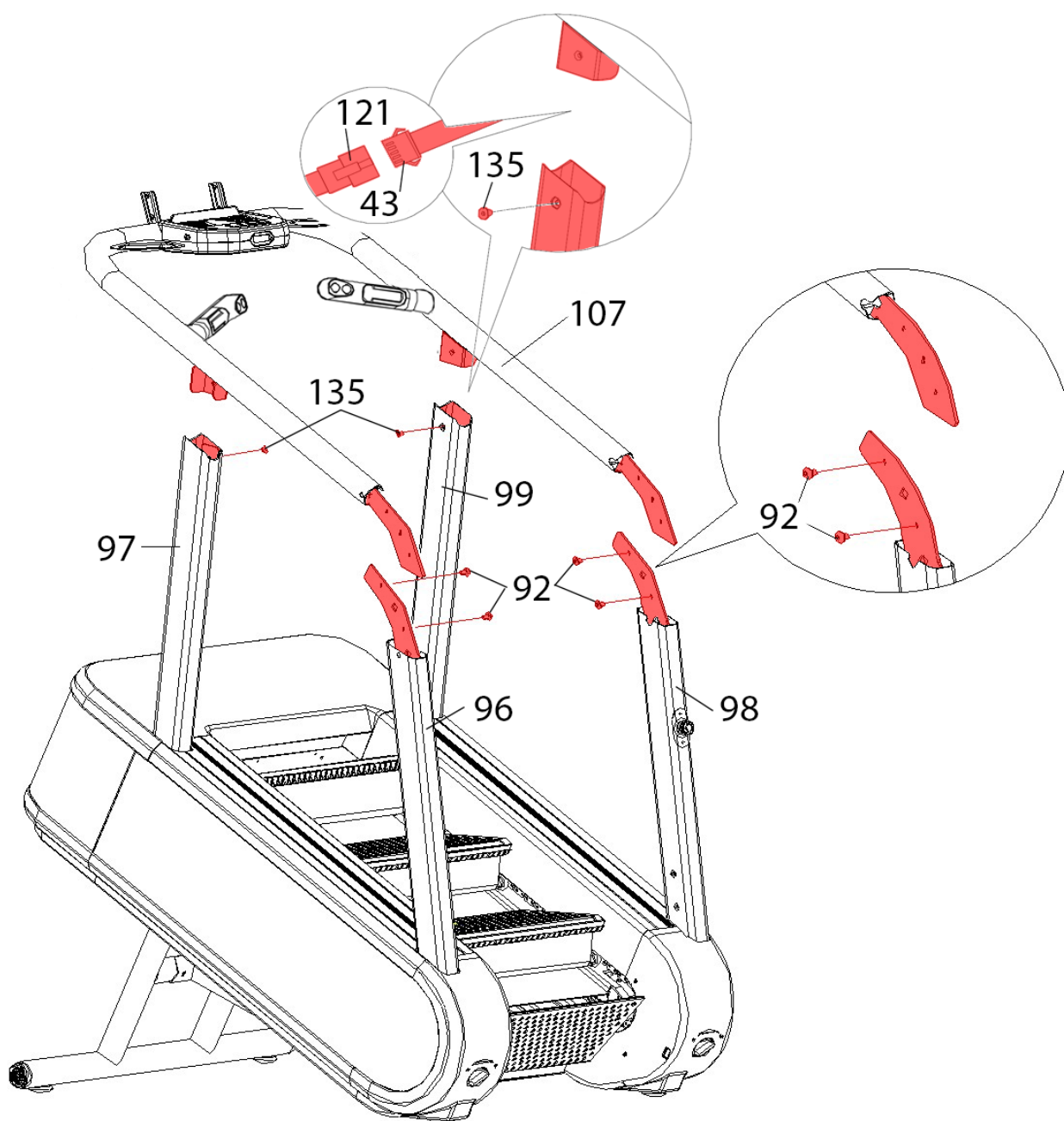


Krok 4: Montáž levých bočních sloupků

Levý přední sloupek (97) připevněte k přední části hlavního rámu (1) pomocí 2 imbusových šroubů M8x12 (135) a imbusového klíče.

Zvedněte zadní levý sloupek (96) a připevněte jej k zadní části hlavního rámu (1) pomocí 2 imbusových šroubů M8x12 (135) a imbusového klíče.

Šrouby (135) zcela nedotahujte.



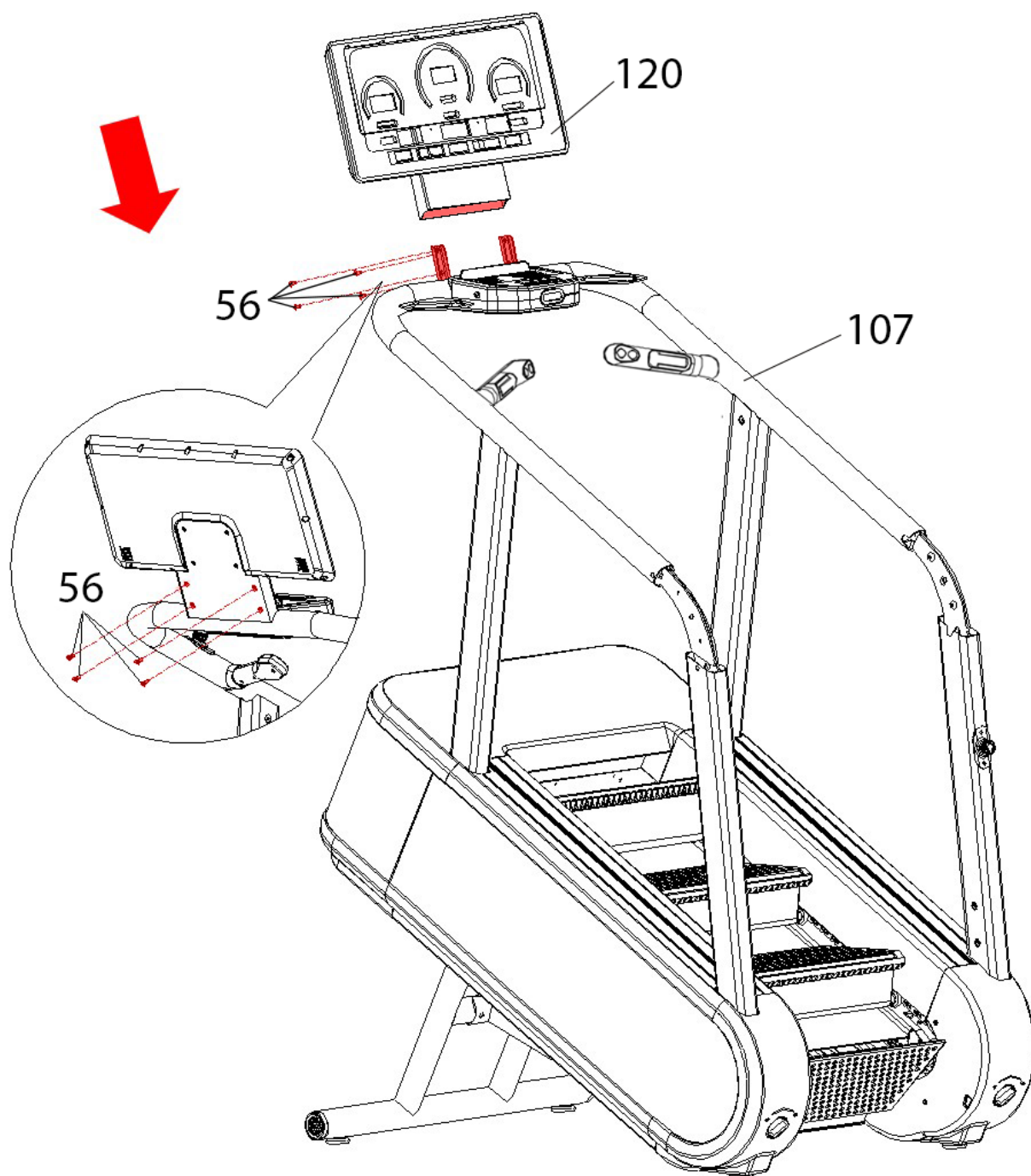
Krok 5: Montáž madel

Zvedněte madla (107) a v přední části připojte kabel (43) vedený z pravého sloupku (99) ke kabelu (121) vedeného v madlech. Nyní nasadte madla (107) na boční sloupky (96, 97, 98 a 99), k předním sloupkům (99 a 97) připevněte madla (107) pomocí 2 imbusových šroubů M8x12 (135) a imbusového klíče. K zadním sloupkům (98 a 96) připevněte madla (107) pomocí 4 imbusových šroubků M8x15 (92) a imbusového klíče.

Dejte pozor na správné zvolení otvorů pro šrouby, musí zůstat volné 3 otvory pro krok montáže 7!

Nyní pevně utáhněte všechny šrouby i z předchozího kroku montáže.

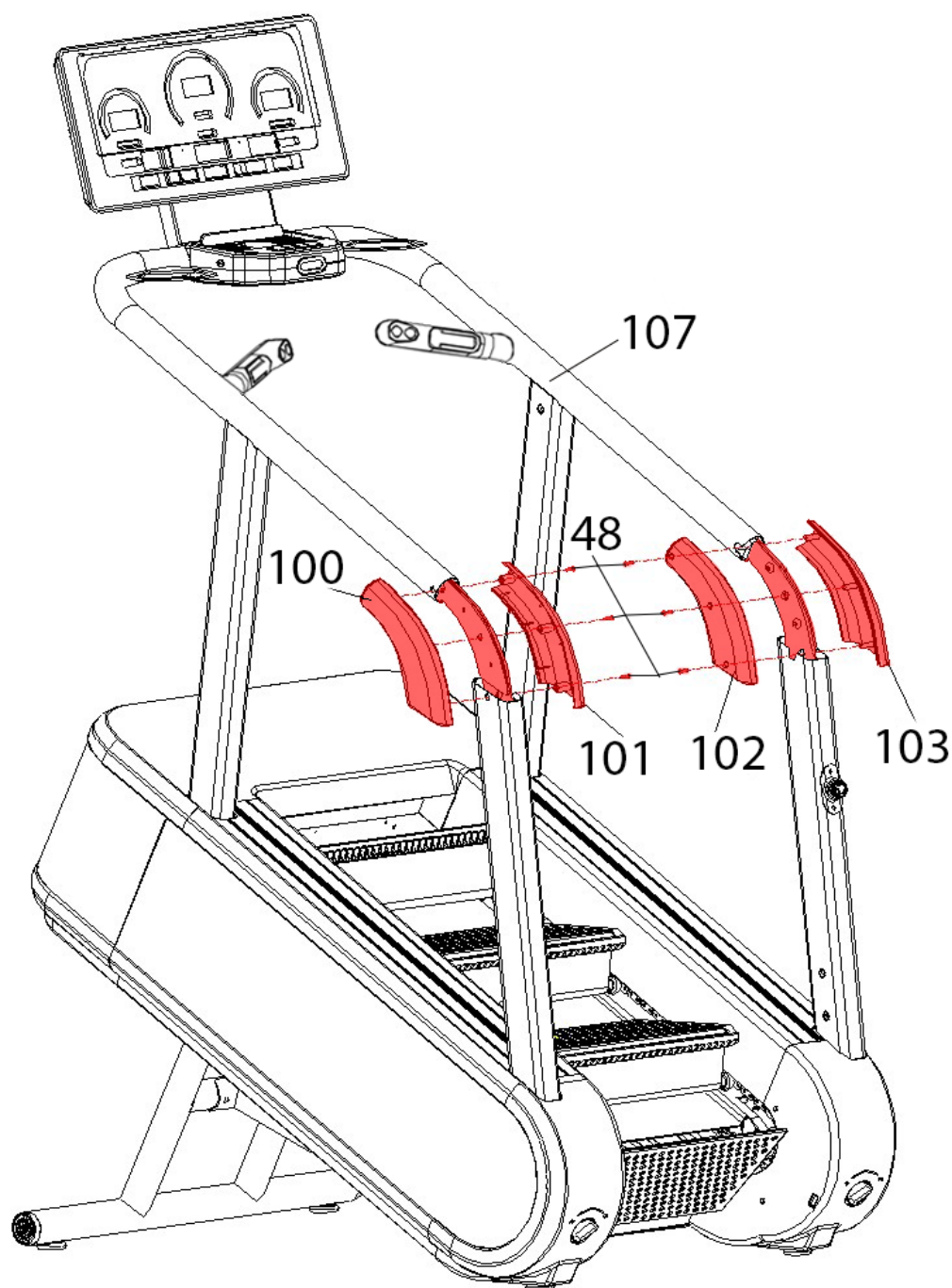
Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 6: Montáž rámu PC konzole

Vezměte si konzoli (120) a propojte komunikační kabel, následně konzoli (120) nasuňte na konstrukci v přední části model (107). Konzoli (120) připevněte 4 imbusovými šrouby M6x15 (56) a utáhněte imbusovým klíčem.

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

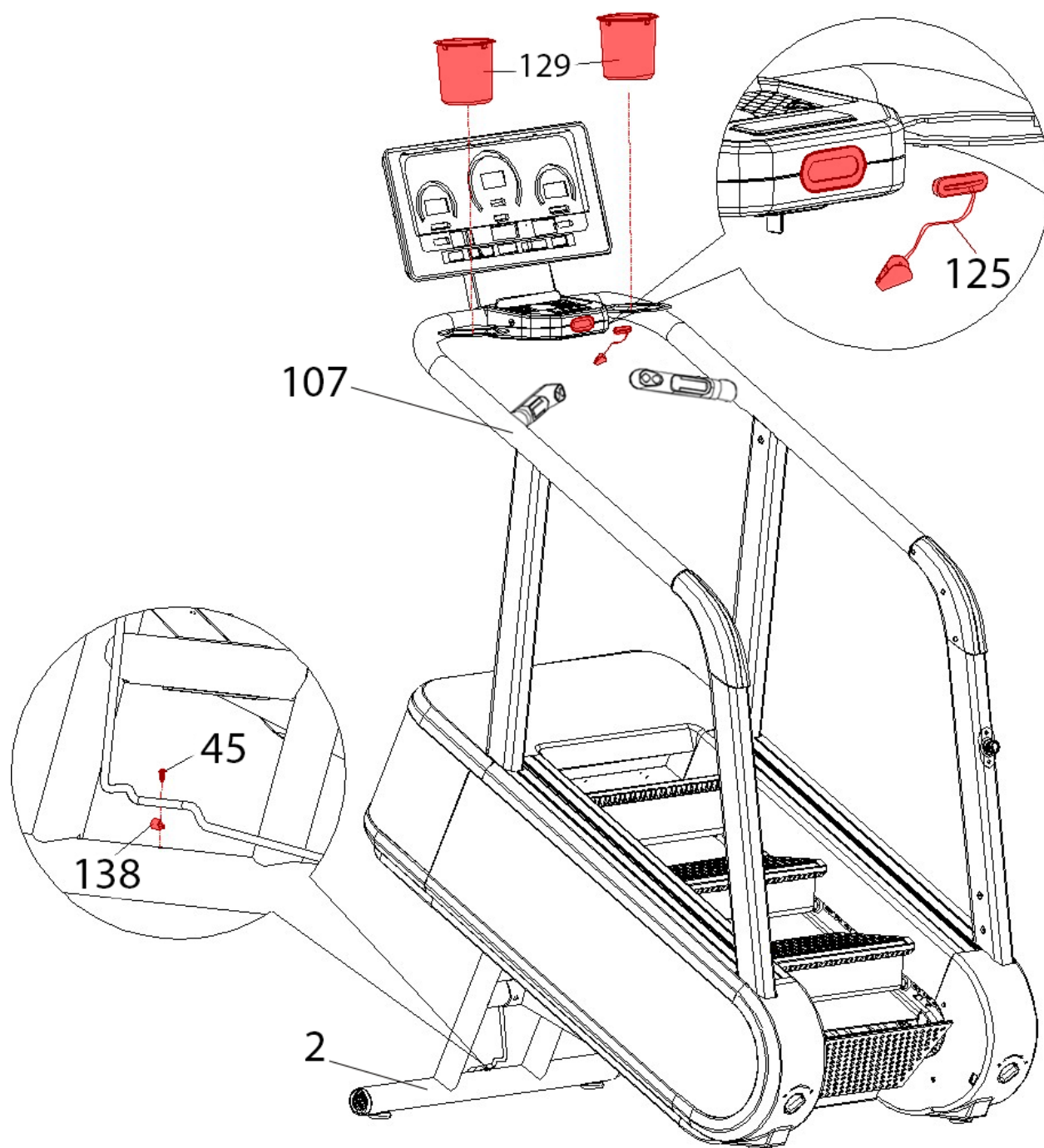


Krok 7: Montáž krytů bočních sloupků

Vezměte si levé kryty (100 a 101) a připevněte je pomocí 3 šroubů ST4x16 (48) ke spojovací konstrukci madla (107) a levého bočního sloupku (96).

Vezměte si pravé kryty (102 a 103) a připevněte je pomocí 3 šroubů ST4x16 (48) ke spojovací konstrukci madla (107) a pravého bočního sloupku (98).

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

**Krok 8: Montáž zbylých částí**

Uvolněte svorku (138) na podpůrném rámu (2), upněte do něj napájecí kabel a svorkou (138) znovu upevněte. Poté vložte 2 držáky na láhev (129) do otvorů v přední části model (107). Zkontrolujte všechny instalované části, že drží pevně a všechny šrouby, že jsou pevně dotažené. Nyní připojte bezpečnostní pojistku (125) a instalace je kompletní.



ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

Otřete povrch schodů čistým, mírně vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE POŘÁDEK

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

UTÍRÁNÍ PRACHU

Pravidelně otírejte prach ze všech částí trenažéru pro dlouhou životnost a bezproblémový chod.

PRAVIDELNÁ KONTROLA

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny. Kontrolujte a utahujte všechny součásti vašeho zařízení každé tři měsíce.

UPOZORNĚNÍ: Při každé údržbě trenažéru, schody vytáhněte ze zásuvky!

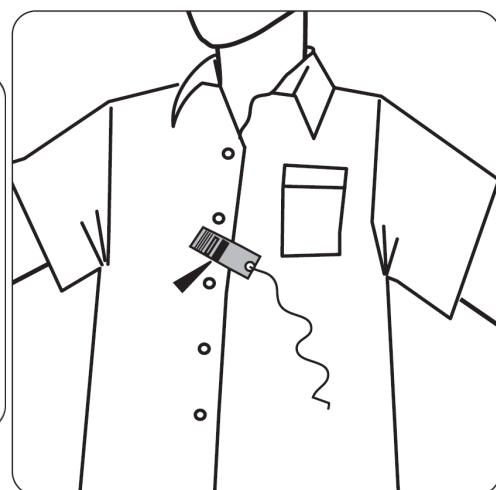
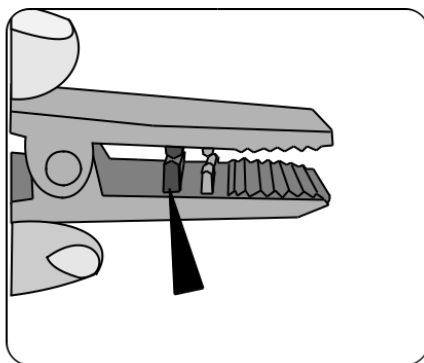
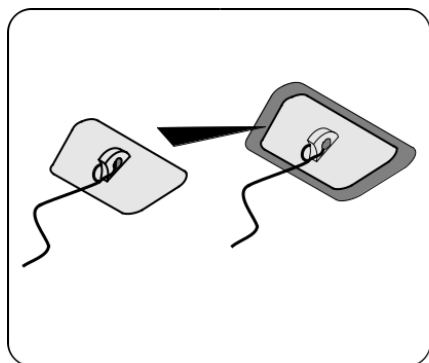


BEZPEČNOSTNÍ RADY

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. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
8. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink chůze do schodů dospělých osob.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

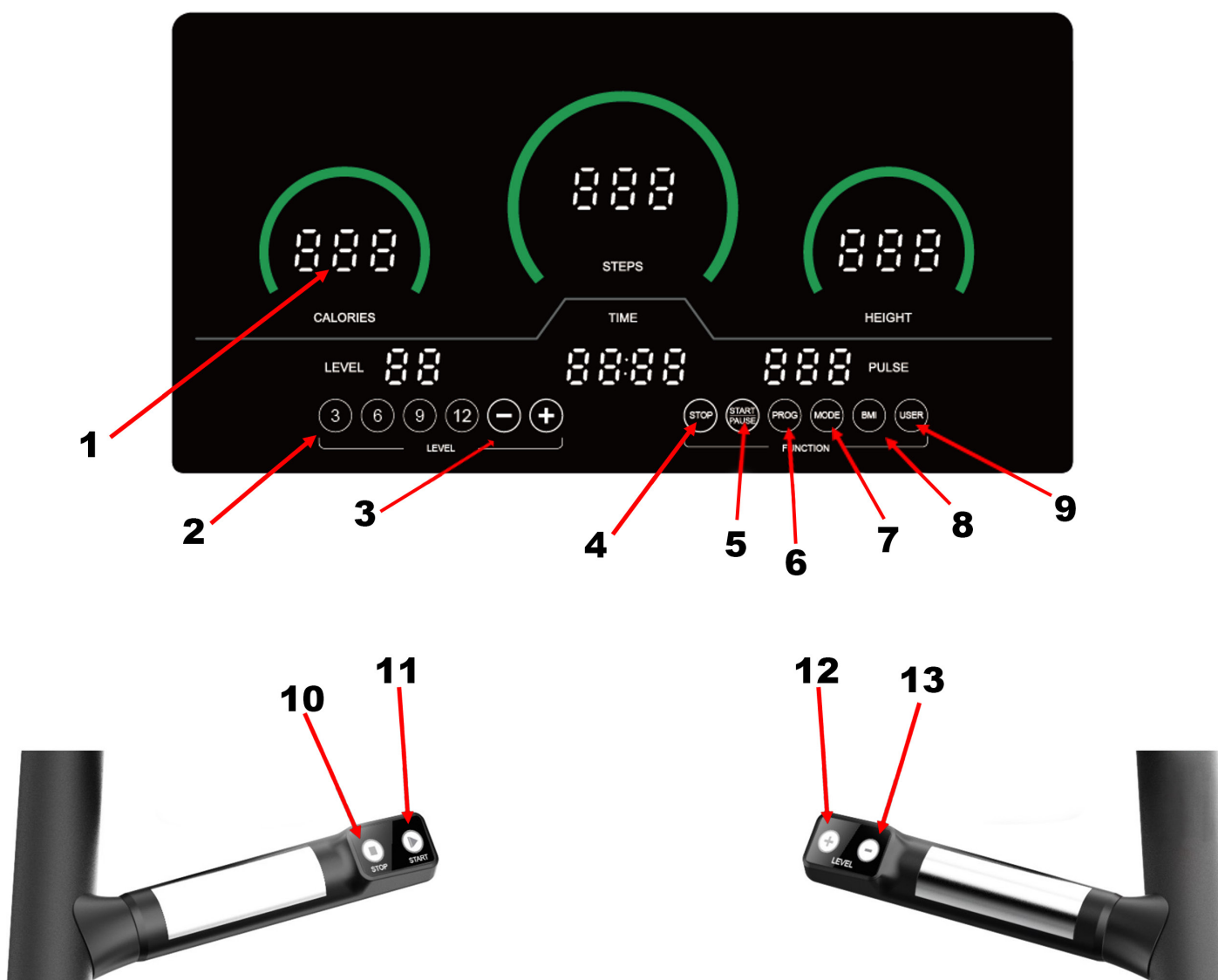
Jak zajistit váš trenažér? Nekontrolovanému použití trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Uchovejte si tedy pečlivě váš bezpečnostní klíč před dosahem dětí!



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



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

CALORIES (KALORIE): Zobrazuje přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).

LEVEL (OBTÍŽNOST): Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 1 – 15 úrovní (14 – 140 kroků za minutu).

HEIGHT (VÝŠKA): Ukazuje výšku, kterou jste dosáhli.

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku (0:00 - 99,59 min.)

STEPS (KROKY): Zobrazuje počet kroků.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence (50-220BPM).

PŘEHLED DISPLEJE A TLAČÍTEK NA KONZOLI

1. **LED Displej:** Na LED displeji se zobrazuje všech 6 hodnot podstatných pro trénink. Součástí displeje jsou také tlačítka pro přímou volbu rychlosti, tlačítko „PROG“ (Program), tlačítko „MODE“, tlačítko „BMI“ a „USER“.
2. **Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv „QUICK SPEED“:** 3, 6, 9 a 12 slouží pro okamžité nastavení rychlosti. Vedle tlačítek rychlosti se nachází také tlačítko „PROG“ (Program), viz. popis níže.
3. **Tlačítka pro rychlost "+" a "-":** Slouží pro nastavení rychlosti po jednotlivých úrovních
4. **Tlačítko „STOP“:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
5. **Tlačítko „START/PAUSE“:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku. Pokud trenažér běží, stisknutím tohoto tlačítka se trénink pozastaví.
6. **Tlačítko PROG (pro výběr programu):** V pohotovostním režimu můžete stisknutím tohoto tlačítka zvolit programy „P0-P36, U1-U3, FAT“. Jako výchozí je nastavený manuální režim, výchozí rychlost je 14 kroků za minutu.
7. **Tlačítko MODE:** Stisknutím tlačítka v pohotovostním režimu můžete vybrat manuální režim (Quick Start,) nebo tři různé režimy pro odpočítávání času a odpočítávání kalorií.
8. **Tlačítko "BMI":** Slouží pro změření tělesného tuku v procentech.
9. **Tlačítko "USER":** Slouží pro rychlé nastavení uživatelského programu U1-U3.
10. **Tlačítko "STOP" na madlech:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
11. **Tlačítko "START" na madlech:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku.
12. **Tlačítko "+" na madlech:** Slouží k zvýšení rychlosti.
13. **Tlačítko "-" na madlech:** Slouží ke snížení rychlosti.



ZMĚNA JEDNOTEK MEZI KILOMETRY A MÍLEMI

Vyjměte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka PROGRAM a MODE na několik sekund. Pokud monitor zobrazí 0.6, znamená to převod z km na míle.

Vyjměte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka PROGRAM a MODE na několik sekund. Pokud monitor zobrazí 1.0, znamená to převod z mil na km.

ZAČÍNÁME

NEZAPOMEŇTE:

1. Zkontrolujte, zda nic nebrání pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájecí kabel a zapněte schody.
3. Vstupte na schody.
4. Připevněte sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Vložte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a trenažér bude připraven ke spuštění.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

- A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
- B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU A KALORIÍ
- C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začnete Váš trénink. Schody se rozjedou a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje. Schody pak budou připraveny ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START po dobu 3 sekund zahájíte pohyb trenažéru. Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 6, 9 a 12) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.

KROK 3: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: KALORIE (CALORIES), ČAS (TIME), KROKY (STEPS) a VÝŠKA (HEIGHT).



TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech, nebo si nasadte hrudní pás s bluetooth (není součástí balení). Než se tepová frekvence načte na displeji, může to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli PULSE.

TIP2: Stisknutím tlačítka START / PAUSE můžete svůj trénink přerušit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU A KALORIÍ

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

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, ozve se zvukový signál, program se ukončí a schody se zastaví.

Pokud budete chtít znovu pokračovat, stiskněte tlačítko START pro zahájení nového tréninku.

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU a KALORIÍ

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje trenažéru a následně budete připraveni ke startu.

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

Stiskněte znovu MODE, v okně CALORIES se zobrazí číslo 50 a můžete nastavit odpočítávání kalorií v rozsahu od 20 KCAL do 999 KCAL.

Pokud nechcete nastavit kalorie pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně TIME se zobrazí 30:00 můžete nastavit odpočítávání času od 5:00 do 99:00 minut.

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

KROK 4: Během programu můžete upravit rychlost stisknutím tlačítek +/- nebo tlačítek QUICK SPEED pro rychlou změnu rychlosti.

KROK 5: Stisknutím tlačítka STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostřednictvím tlačítka PROG na konzoli trenažéru můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku a kondici apod. Všechny přednastavené programy mají 10 časových úseků; rychlost je určena pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů. Po uplynutí zadaného času se ozve zvukový signál, trenažér se pomalu zastaví a trénink se ukončí.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje; schody pak budou připraveny ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka PROG. si můžete vybrat jeden z 36 přednastavených programů (P1 až P36). Pozn.: Dále zde naleznete uživatelsky nastavitelné programy U01 - U03 a funkci FAT (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU). Cílový čas můžete upravit stisknutím tlačítek +/- . 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 stisknutím tlačítek +/- nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení QUICK SPEED. Nastavená RYCHLOST se bude regulovat dle vašeho nastavení, ale po ukončení úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 5: Tlačítkem STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



TABULKA HODNOT PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0



D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu zvolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 uživatelských programů a nastavení 10 časových úseků. Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude trenažér připraven k tréninku, mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí označení U01, U02 nebo U03 (Uživatel 1-3), po potvrzení tlačítkem MODE se vyobrazí v okně TIME 30:00 a stisknutím tlačítka SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

KROK 2: V pohotovostním stavu mačkejte tlačítko PROG. na požadovaný program (U01~ U03); současně bliká okénko „TIME“, zobrazte přednastavený čas, stiskněte „+/-“ pro nastavení doby tréninku, stiskněte MODE pro potvrzení zadání nastavení.

Poté nastavte parametry v první časové sekci; nastavte rychlost pomocí SPEED +/-; stiskněte MODE pro dokončení nastavení prvního časového úseku, vstupte do stavu pro nastavení parametrů pro druhý časový úsek, opakujte až do dokončení nastavení všech 10 časových úseků.

Nastavené parametry budou trvale uloženy až do dalšího nastavení. Tyto parametry se v důsledku přerušení napájení neztratí.

KROK 3 (SPUŠTĚNÍ): V pohotovostním stavu mačkejte tlačítko PROG. na požadovaný program (U01~ U03). Po nastavení doby provozu stiskněte START.

Pomocí tlačítka "USER" můžete rychle zvolit program U01.



Funkce tepové frekvence



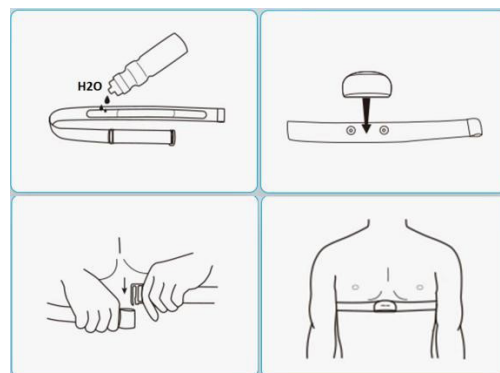
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

1. Položte obě ruce pevně na dlaňové snímače na madlech. Pro co nejpřesnější čtení je důležité používat obě ruce.
2. Vaše odhadovaná srdeční frekvence se zobrazí v okně PULSE přibližně několik sekund po uchopení.
3. Hodnota tepové frekvence přes dlaňové snímače není samozřejmě 100 % přesná, ale čistě orientační.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech, nebo prostřednictvím hrudního pásu s bluetooth.

Snímání tepu přes hrudní pás:

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



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



MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BMI)

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

Po vstupu do stavu nastavení testu tělesného tuku se v okně CALORIES zobrazí funkce parametru (F-X) a v okně PULSE se zobrazí nastavená hodnota. Stisknutím tlačítka rychlosti +/- upravte nastavenou hodnotu a stisknutím tlačítka MODE vyberte další nastavení.

1. První je nastavení pohlaví (F-1): rozsah nastavení 1 - 2, 1 pro muže; 2 pro ženy.
2. Druhá položka je nastavení věku (F-2): rozsah nastavení je 1 - 99 let. Výchozí hodnota je 25 let.
3. Třetí položka je nastavení výšky (F-3): rozsah nastavení je 100 - 220 cm. Výchozí hodnota je 170 cm
4. Čtvrtá položka je nastavení hmotnosti (F-4): rozsah nastavení je 20 - 200 kg. Výchozí hodnota je 70 kg
5. Pátá položka je test tělesného tuku (F-5): Po dokončení nastavení zadejte test tělesného tuku a zpočátku se zobrazí „--“. V tomto okamžiku podržte obě ruce na snímačích pro měření tepové frekvence po dobu asi 8 sekund, než se na displeji zobrazí index testu tělesného tuku.

Tabulka výsledných hodnot:

BMI	Tělesný stav
FAT<19	Štíhlý
19<FAT<25	Normální
25<FAT<29	Nadváha
FAT>30	Obezita



JAK TRÉNOVAT?

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

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

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

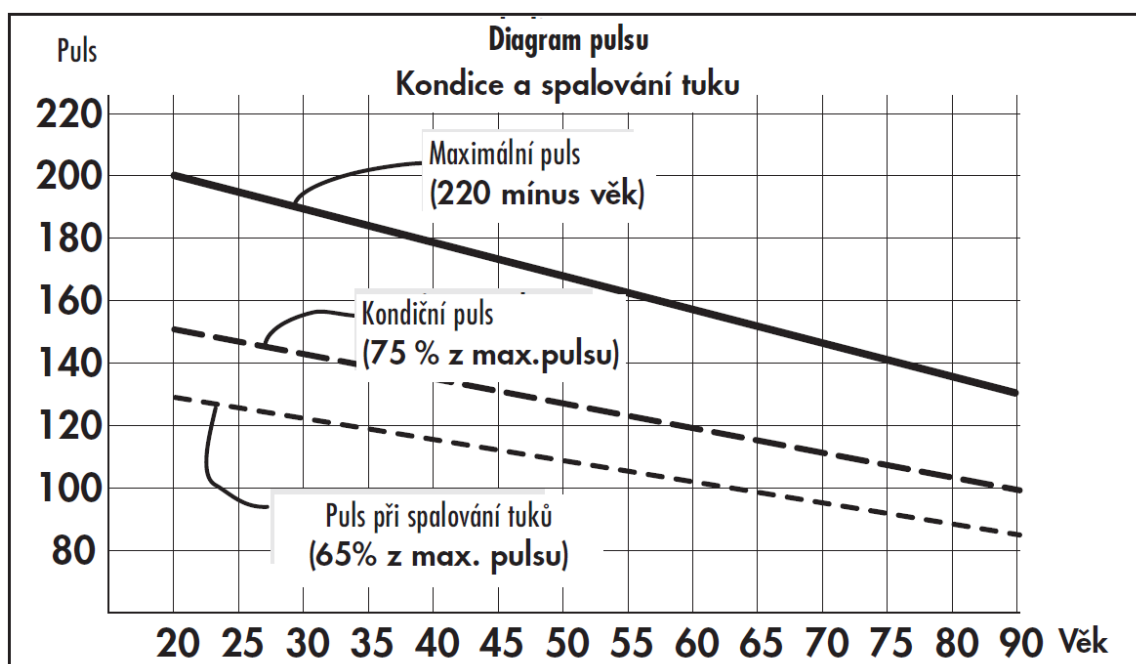
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75 % individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65 % = tréninkový cíl spalování tuků

75 % = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s trenažérem regulována rychlostí chůze. Se stoupající rychlostí chůze se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa chůze, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle níže uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.





ROZCVIČENÍ

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

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

Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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





ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty jít volnějším tempem.

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.

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 chůzi 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 schodů a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

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

1. Chodte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed Schodů.



PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Trenažér nefunguje	1. Napájecí kabel není správně zapojen. 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení. 3. Bezpečnostní pojistka není vložena	1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu. 2. Správně zapojte konektory. 3. Vložte bezpečnostní pojistku na správné místo
Náhle zastavení trenažéru	1. Bezpečnostní pojistka se vysunula 2. Chyba systému	1. Vložte bezpečnostní pojistku na správné místo 2. Kontaktujte servis prodejce
Chyba neplatného klíče	1. Špatný klíč	1. Vyměňte klávesnici a kabeláž klávesnice 2. Vyměňte základní desku 3. Vyměňte konzoli
Nezobrazuje se srdeční frekvence	1. Indukční drát není vložen nebo je poškozen 2. Poškozený vodič	1. Zkontrolujte zapojení indukce nebo vyměňte rukojeti pro měření pulsu 2. Vyměňte konzoli
Na konzoli se zobrazují neúplné nebo chybějící řádky	1. Uvolněný šroub na displeji 2. Závada systému	1. Utáhněte šroub 2. Vyměňte konzoli

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E-01	Chyba spojení řídicí jednotky a monitoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E-02	IGBT je poškozené nebo není zapojen elektromagnet	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E-05	Ochrana proti nadměrnému proudu poškozena	Kontaktujte servis prodejce
E-06	Porucha snímače infračerveného záření	Zkontrolujte stav zda není snímač zakryt cizím předmětem. Případně kontaktujte servis prodejce
E-08	Přetížený snímač - Snímač magnetického odporu není zapojen nebo je poškozen	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
	Mechanický spínač magnetického rezistoru je rozpojen nebo poškozen	Zkontrolujte zapojení, pokud je správně zapojený - je nutná jeho výměna
	Vypadnutí bezpečnostního klíče nebo chyba konzole	Vložte bezpečnostní klíč na správné místo, pokud i přes to nejde, vyměňte konzoli

V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obraťte na autorizovaný servis zn. TRINFIT či svého prodejce.

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 LT04EB pod obchodním označením TRINFIT Stair Trainer (kat: TRN-39-StairH)

Popis: Nekonečné schody 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:

Waltek Testing Group (Shenzhen) Co., Ltd. Address: 1/F, Room 101, Building 1, Hongwei Industrial Park, Liuxian 2nd Road, Block 70 Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China

Certifikáty/ test reporty:

WTF24X10246216 vydáný: 15.05.2025., WTF24X10246218 vydáný: 25.02.2025., WTF24X10246237J vydáný: 24.02.2025, WTF24X10246203C vydáný: 26.02.2025.

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.



V Praze dne 9.6. 2025
Eduard Nysl, jednatel společnosti



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	30
Bezpečnostné pokyny	31
Montáž trenážera	32-41
Údržba	42
Návod na obsluhu	43-52
Tipy na tréning	53-55
Sprievodca riešením problémov	56



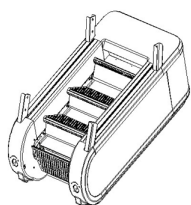
Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad oprávnenej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate iba na účely popísané v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
4. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
5. Pokiaľ je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
6. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor na manipuláciu.
7. Trenažér je určený na domáce aj komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
8. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
9. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežecskom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

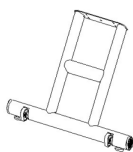
Upozornenie:



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



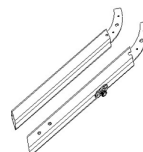
1



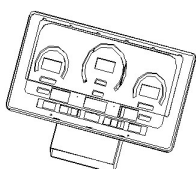
2



3



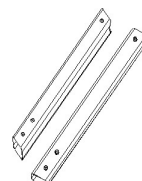
96 98



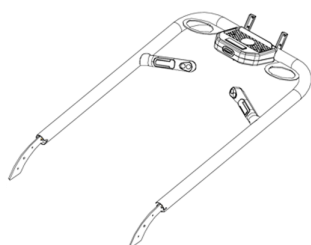
120



129



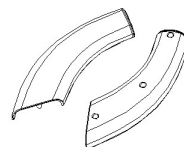
97 99



107



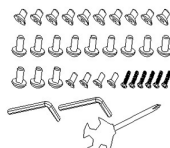
100 101



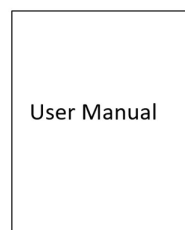
102 103



125



A

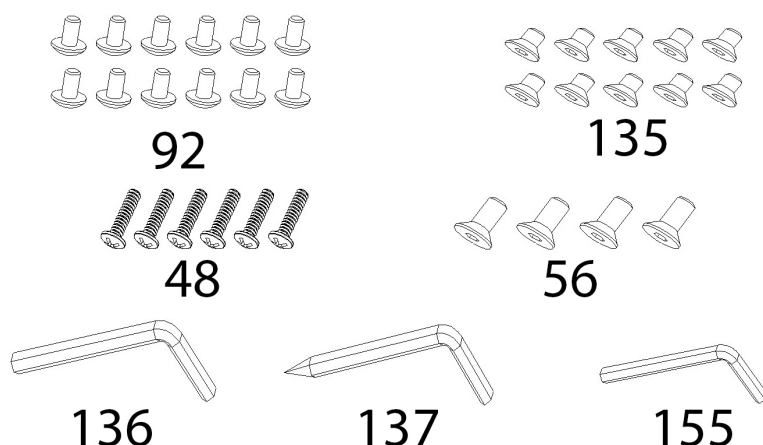


User Manual

B

ZOZNAM DIELOV

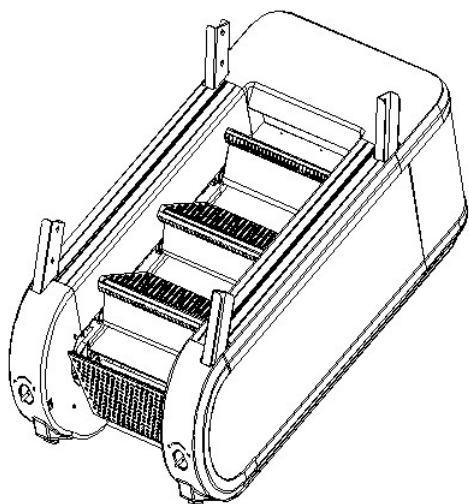
Č	Názov	KS	Č	Názov	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	107	MADLA	1
2	PODPORNÝ RÁM	1	100	ĽAVÝ KRYT	1
3	SPOJOVACÍ RÁM	1	101	ĽAVÝ KRYT	1
96	ZADNÝ ĽAVÝ STĹPIK	1	102	PRAVÝ KRYT	1
98	ZADNÝ PRAVÝ STĹPIK	1	103	PRAVÝ KRYT	1
120	KONZOLA	1	125	BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ	1
129	DRŽIAK FLAŠE	2	A	MONTÁŽNA SÚPRAVA	1
97	PREDNÝ ĽAVÝ STĹPIK	1	B	MANUÁL	1
99	PREDNÝ PRAVÝ STĹPIK	1			



MONTÁŽNA SADA

Č	Názov	KS	Č	Názov	KS
92	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8x15	12	136	IMBUSOVÝ KL'ÚČ 6 mm	1
135	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8x12	10	137	IMBUSOVÝ KL'ÚČ 5 mm	1
48	SKRUTKA ST4x16	6	155	IMBUSOVÝ KL'ÚČ 4 mm	1
56	IMBUSOVÁ SKRUTKA M6x15	4			

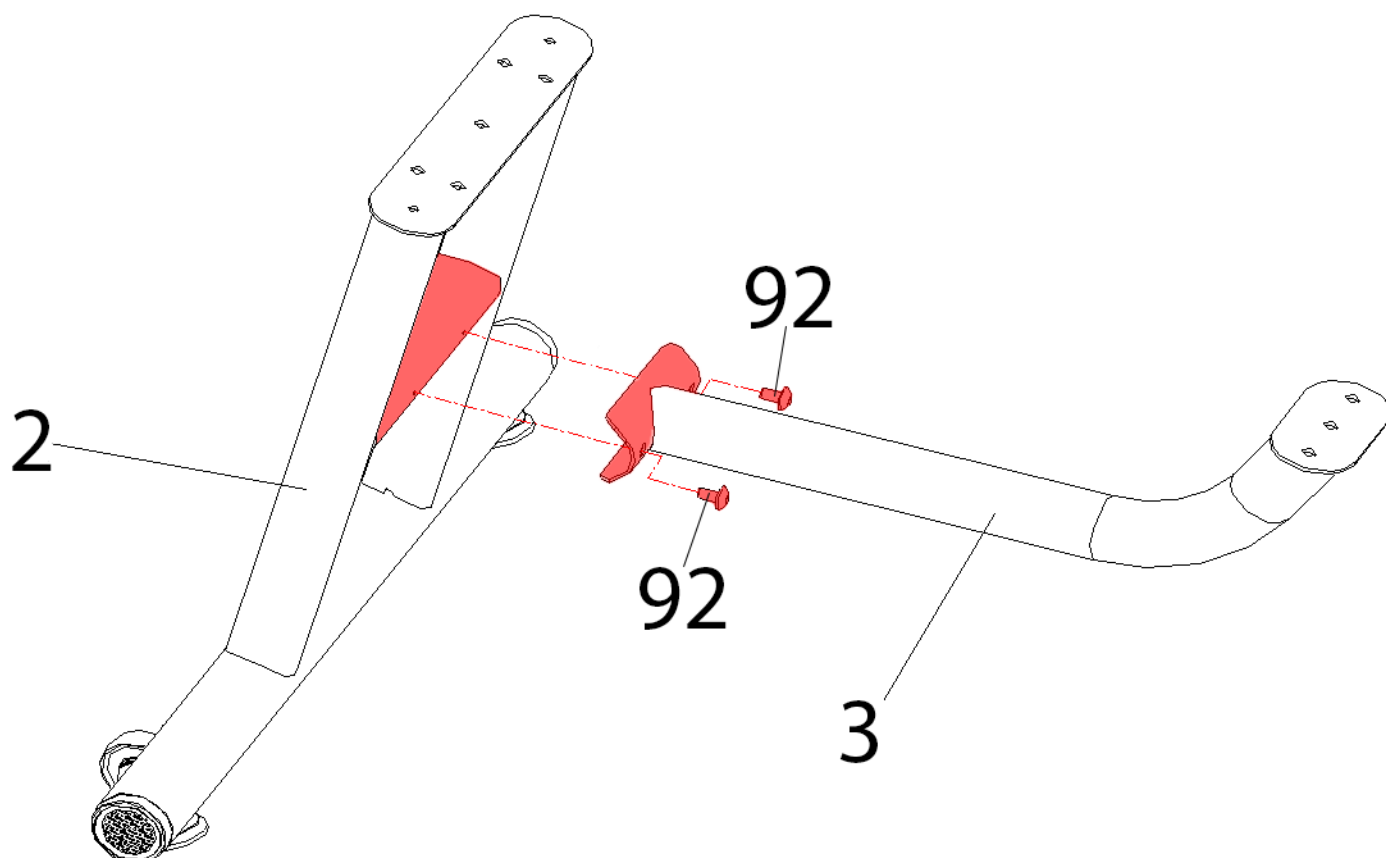
PRÍPRAVA MONTÁŽE



Z krabice najskôr odstráňte všetok obalový materiál a jednotlivé diely vyskladajte na rovný povrch.

Hlavný rám (1) schodov odporúčame, vzhľadom na jeho hmotnosť, z krabice vybrať najmenej v 2 osobách.

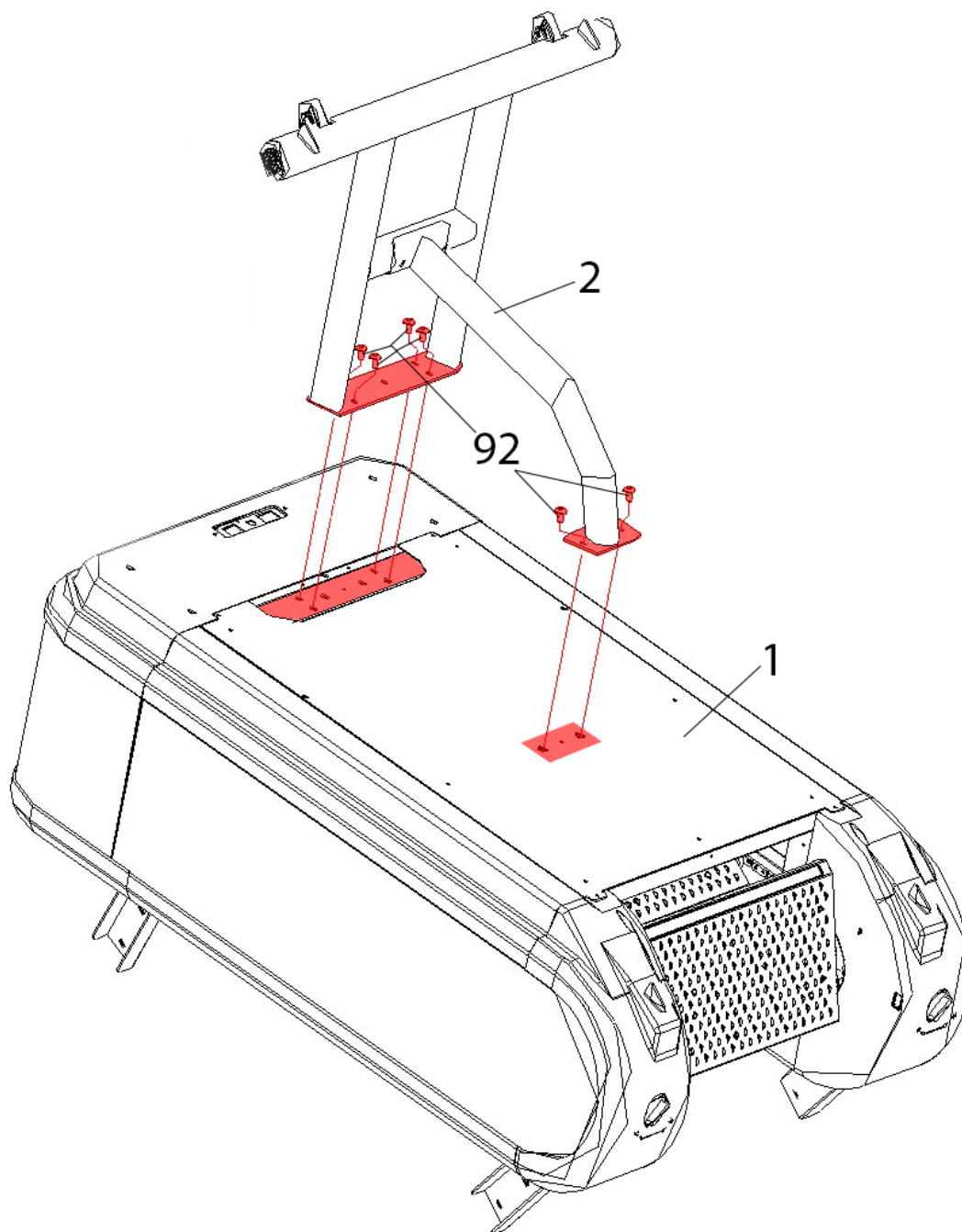
TIP: Montáž odporúčame vykonávať v 2 osobách s dostatočne veľkým voľným priestorom okolo trenažéra.



Krok 1: Montáž podporného rámu

Zdvihnite spojovací rám (3) a pripevnite ho k podpornému rámu (2) pomocou 2 imbusových skrutiek M8x15 (92) a imbusového kľúča.

Skrutky (92) úplne nedotahujte.

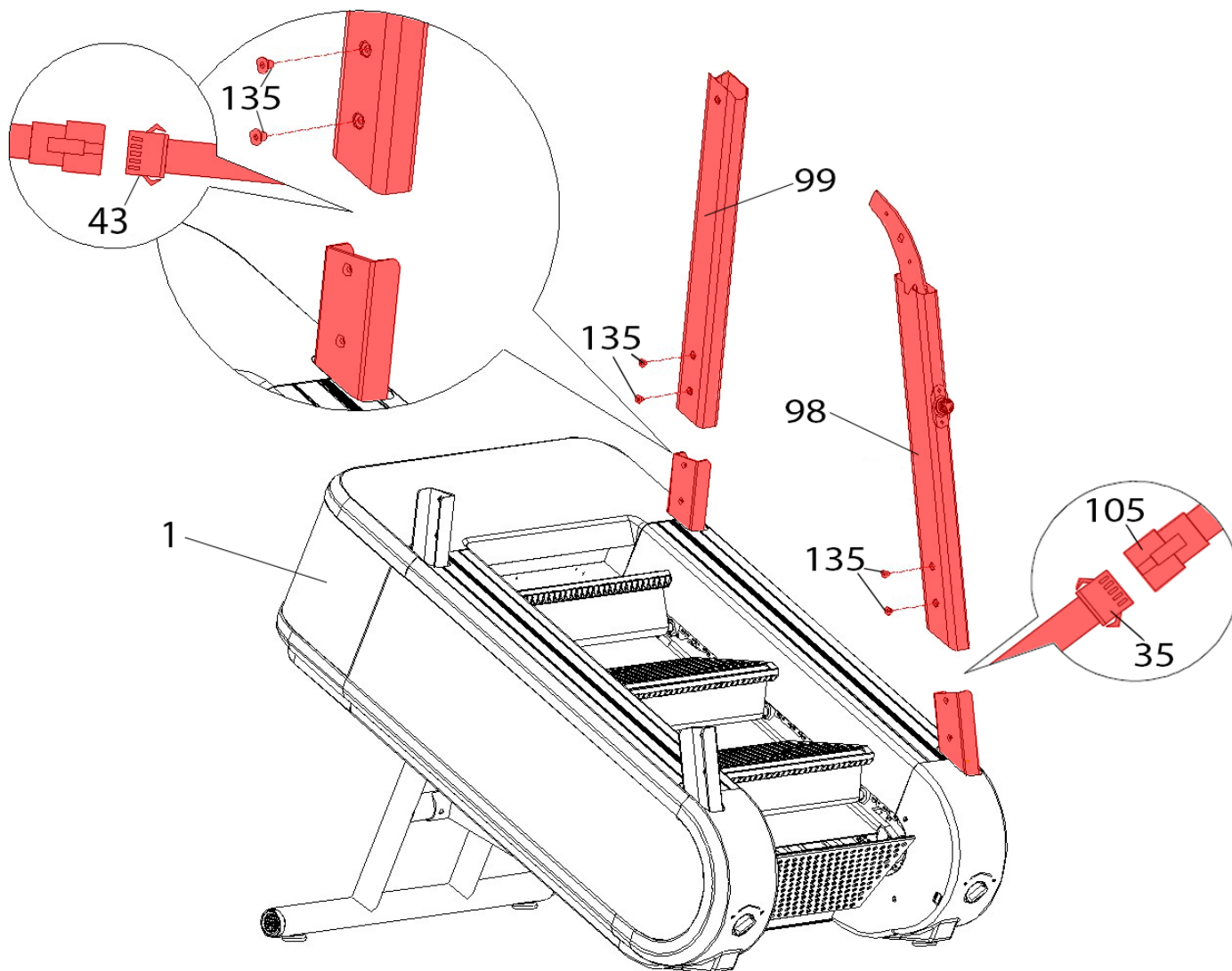


Krok 2: Montáž podporného rámu k hlavnému rámu

Otočte hlavový rám (1) spodnou časťou nahor, vezmite zmontovaný podpodný rám (2) a pomocou 6 imbusových skrutiek M8x15 (92) a imbusového kľúča ho pripevnite k hlavnému rámu (1).

Teraz pevne utiahnite všetky skrutky aj z predchádzajúceho kroku montáže.

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



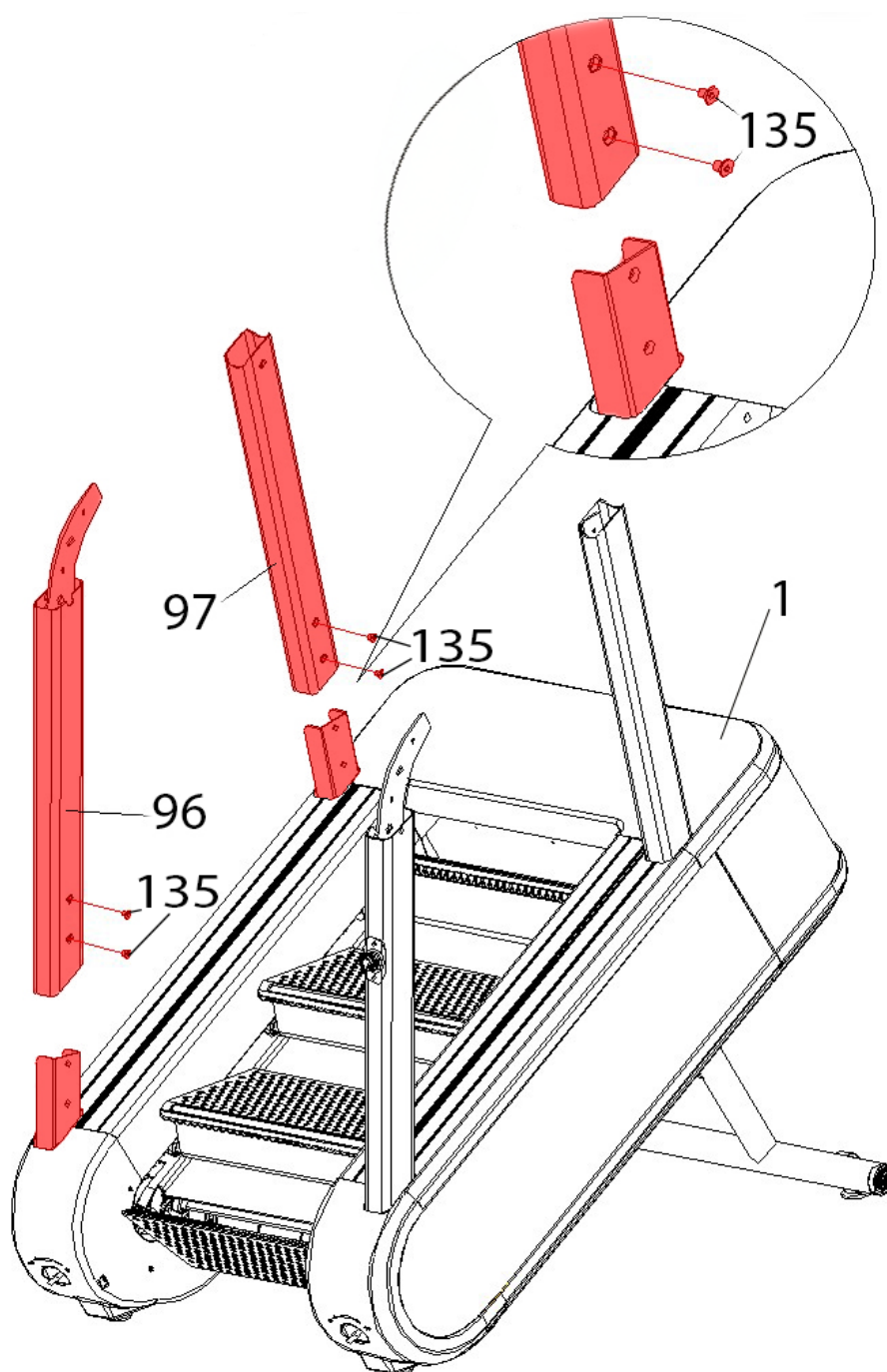
Krok 3: Montáž pravých bočných stĺpikov

Zdvihnite pravý predný stĺpik (99) a kábel vedený z hlavného rámu (43) pripojte ku káblu bezpečnostnej poistky a vsuňte ho do zvislého stĺpika (99). Pravý predný stĺpik (99) pripevnite k prednej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8x12 (135) a imbusového kľúča.

Zdvihnite zadný pravý stĺpik (98) a kábel vedený z hlavného rámu (35) pripojte ku káblu bezpečnostnej poistky (105) a zasuňte ho do zvislého stĺpika (98), následne ho pripevnite k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8x12 (135) a imbusového kľúča.

Skrutky (135) úplne nedotáhujte.

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripenutím či poškodením prepojavacích káblov.

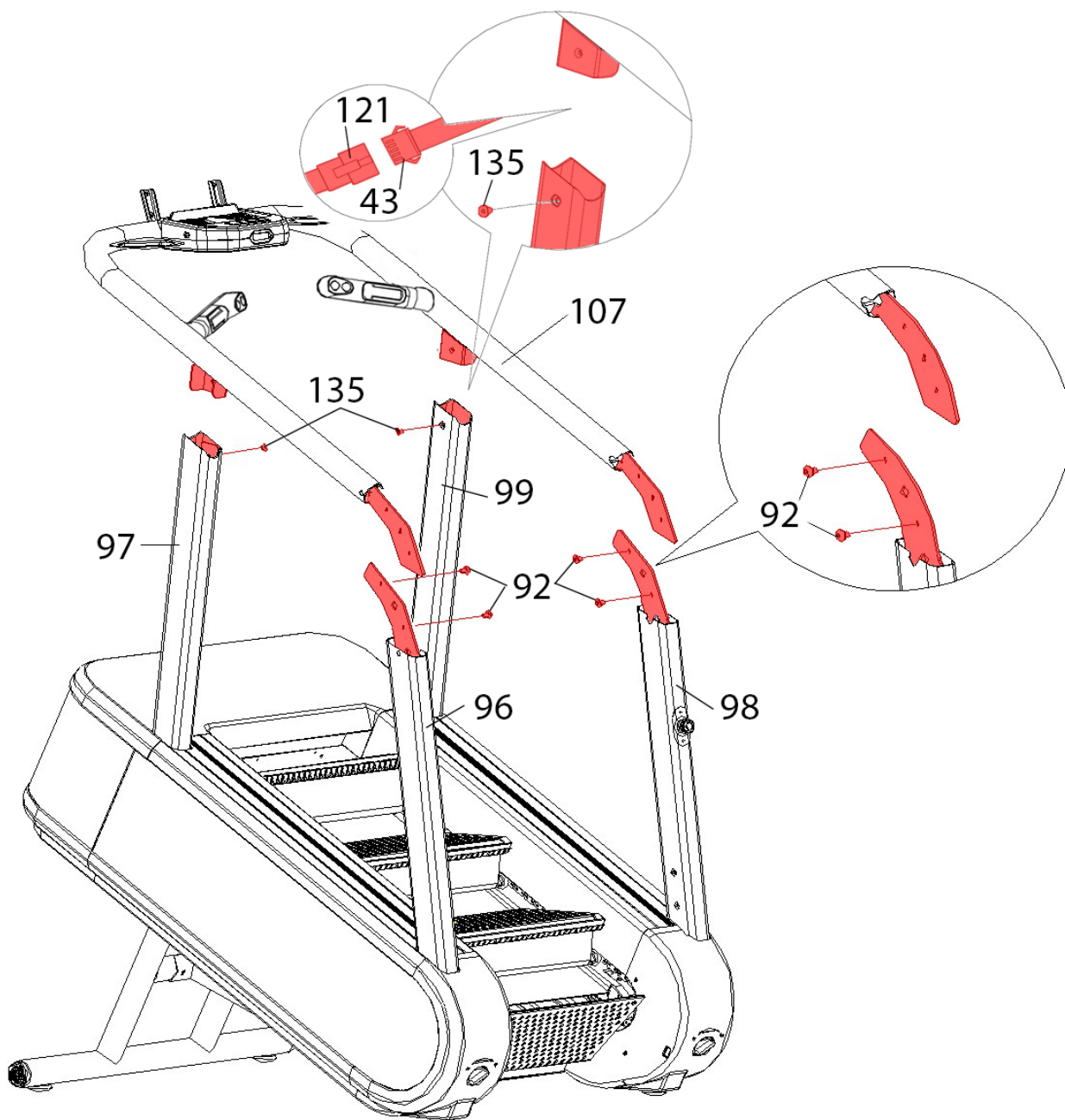


Krok 4: Montáž ľavých bočných stĺpikov

Ľavý predný stĺpik (97) pripevnite k prednej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8×12 (135) a imbusového kľúča.

Zdvihnite zadný ľavý stĺpik (96) a pripevnite ho k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8×12 (135) a imbusového kľúča.

Skrutky (135) úplne nedotáhajte.



Krok 5: Montáž madiel

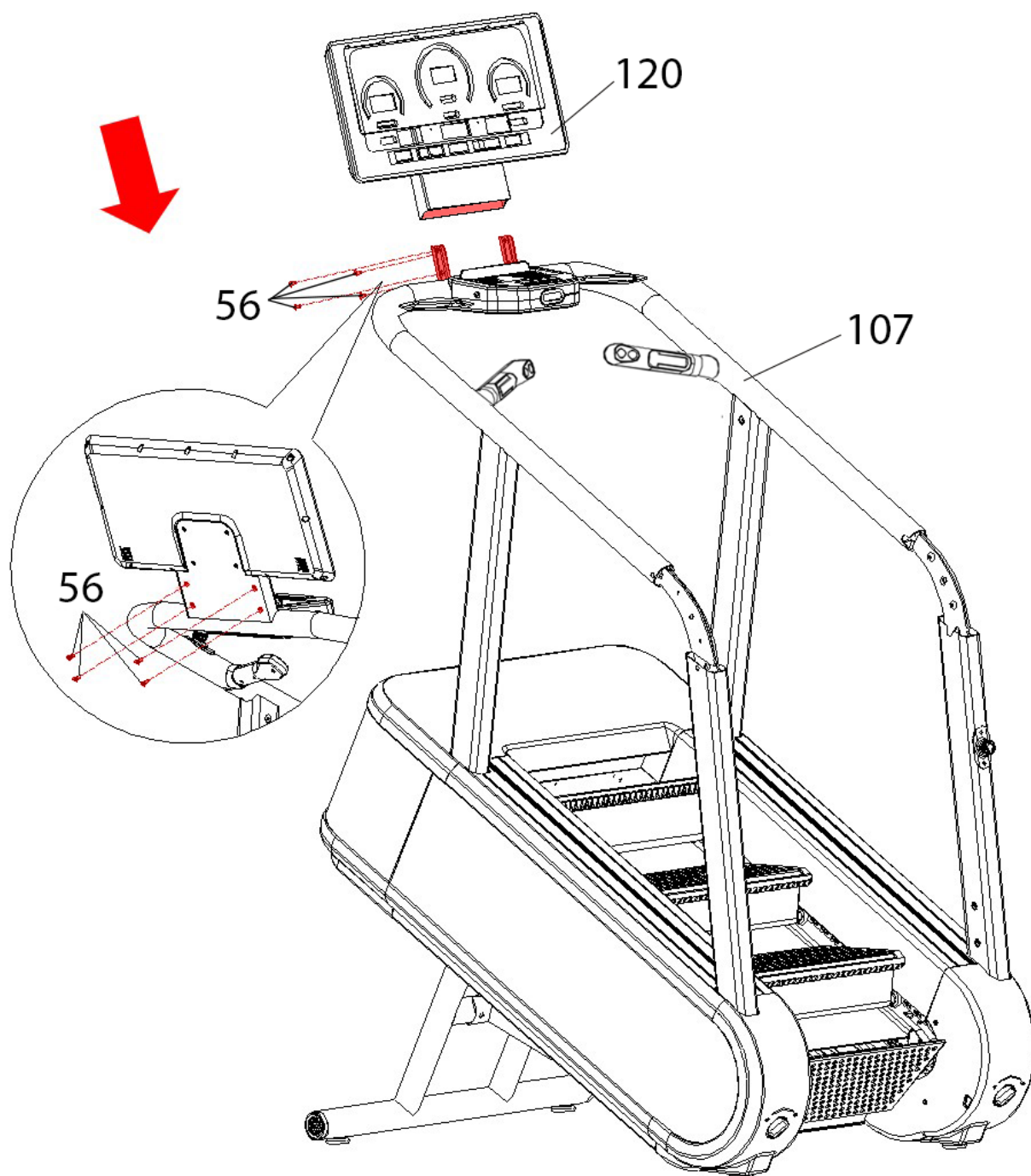
Zdvihnite madlá (107) a v prednej časti pripojte kábel (43) vedený z pravého stĺpika (99) ku káblu (121) vedenému v madlách. Následne nasadte madlá (107) na bočné stĺpiky (96, 97, 98 a 99). K predným stĺpikom (99 a 97) pripevnite madlá (107) pomocou 2 imbusových skrutiek M8×12 (135) a imbusového kľúča.

K zadným stĺpikom (98 a 96) pripevnite madlá (107) pomocou 4 imbusových skrutiek M8×15 (92) a imbusového kľúča.

Dajte pozor na správne zvolenie otvorov pre skrutky, musí zostať voľné 3 otvory pre krok montáže 7!

Teraz pevne utiahnite všetky skrutky aj z predchádzajúceho kroku montáže.

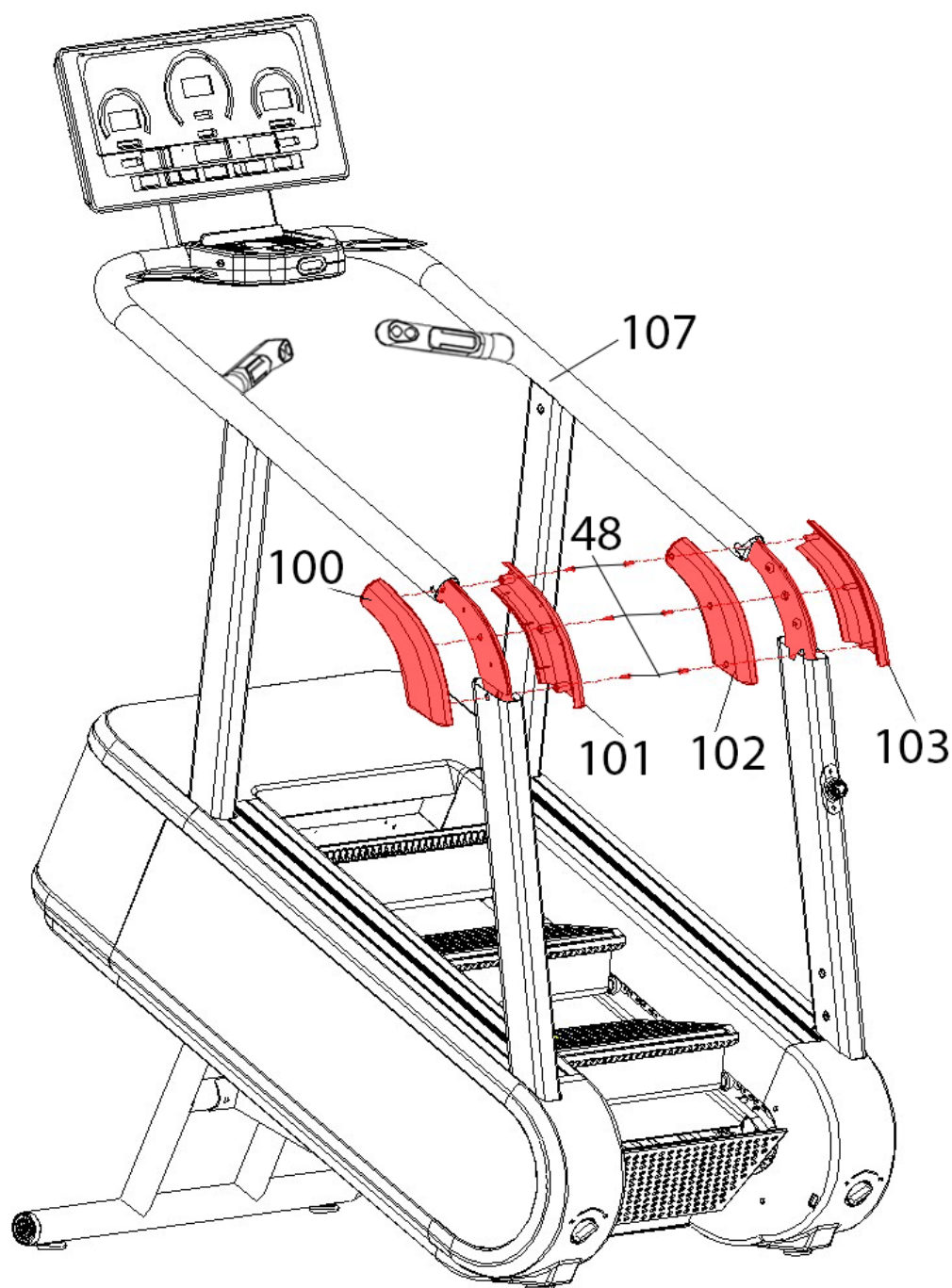
Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripanutím či poškodením prepojujúcich káblov.



Krok 6: Montáž rámu PC konzola

Vezmite si konzolu (120) a prepojte komunikačný kábel, následne konzolu (120) nasuňte na konštrukciu v prednej časti madiel (107). Konzolu (120) pripevnite 4 imbusovými skrutkami M6x15 (56) a utiahnite imbusovým kľúčom.

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

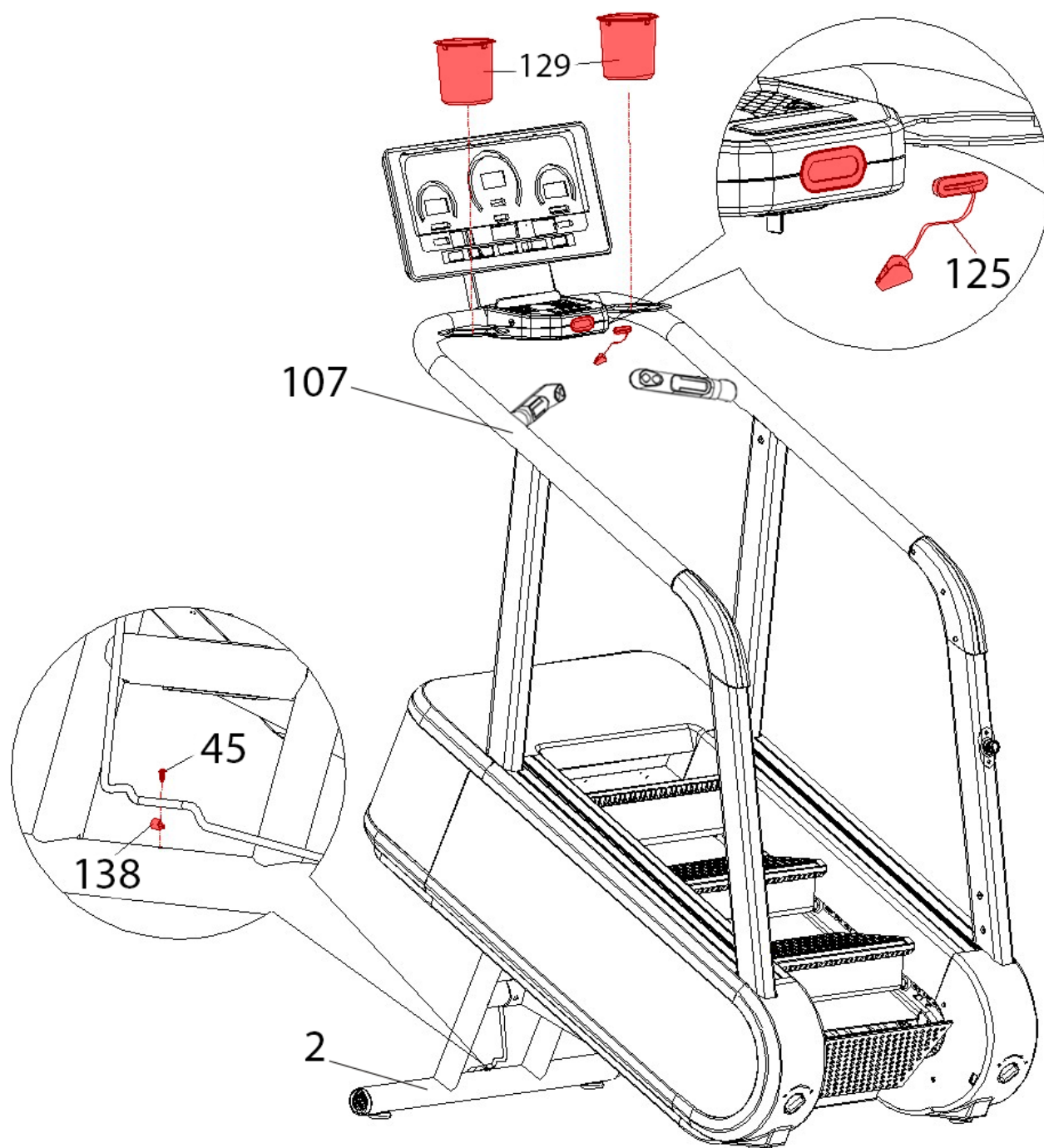


Krok 7: Montáž krytov bočných stĺpikov

Vezmite si ľavé kryty (100 a 101) a pripevnite ich pomocou 3 skrutiek ST4x16 (48) k spojovacej konštrukcii madla (107) a ľavého bočného stĺpika (96).

Vezmite si pravé kryty (102 a 103) a pripevnite ich pomocou 3 skrutiek ST4x16 (48) k spojovacej konštrukcii madla (107) a pravého bočného stĺpika (98).

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



Krok 8: Montáž zvyšných častí

Uvoľnite svorku (138) na podpornom ráme (2), upnite doň napájací kábel a svorkou (138) znovu upevnite. Potom vložte 2 držiačky na fľašu (129) do otvorov v prednej časti madiel (107). Skontrolujte všetky inštalované časti, že držia pevne a všetky skrutky, že sú pevne dotiahnuté. Teraz pripojte bezpečnostnú poistku (125) a inštalácia je kompletná.

**ČISTENIE**

Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ

Utrite povrch schodov čistou, mierne vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE PORIADOK

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

UTIERANIE PRACHU

Pravidelne utierajte prach zo všetkých častí trenažéra pre dlhú životnosť a bezproblémový chod.

PRAVIDELNÁ KONTROLA

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky riadne utiahnuté a správne pripojené. Kontrolujte a uťahujte všetky súčasti vášho zariadenia každé tri mesiace.

UPOZORNENIE: Pri každej údržbe trenažéra, schody vytiahnite zo zásuvky!

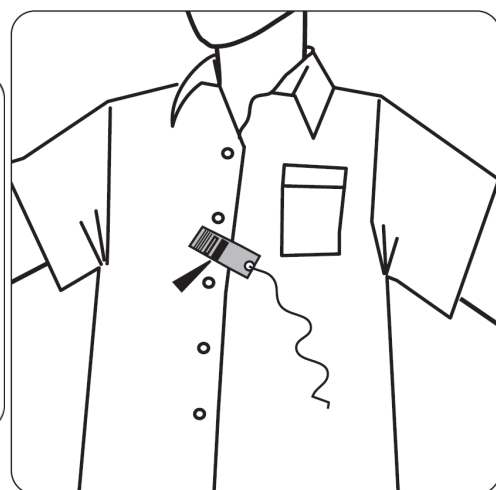
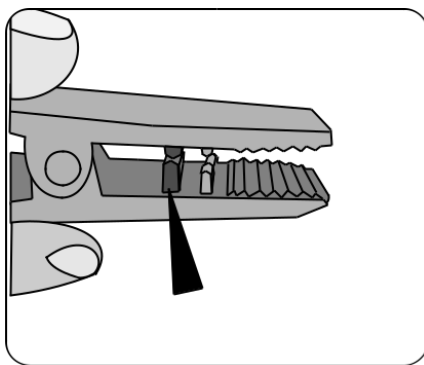
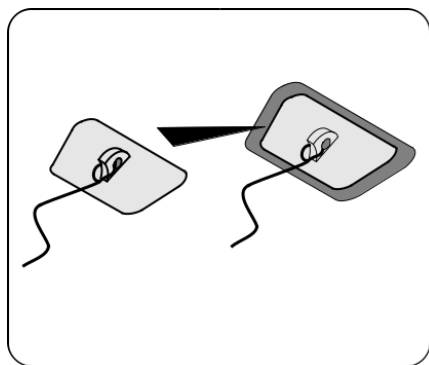


BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ AKO ZAČNEME?

1. Na zamedzenie zranenia v dôsledku chybnjej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéru trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
6. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
7. Pokiaľ je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
8. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdza dospelých osôb.
9. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

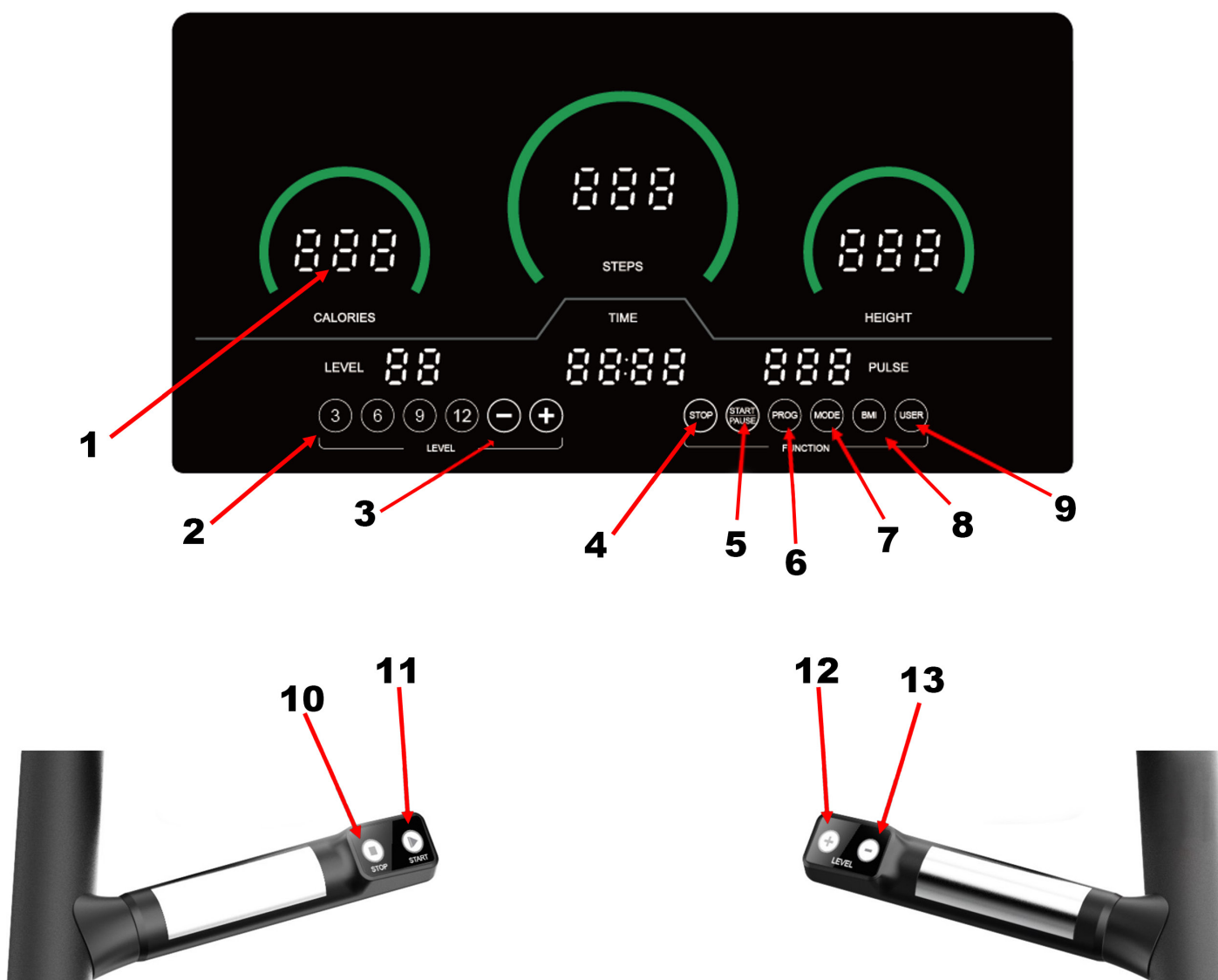
Ako zaistiť váš trenažér? Nekontrolovanému použitiu trenažéru tretou osobou môže byť zabránené vytiahnutím a uschovaním bezpečnostného kľúča. Uschovajte si teda poctivo váš bezpečnostný kľúč pred dosahom detí!



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



TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

CALORIES (KALÓRIE): Zobrazuje približne spálené kalórie počas cvičenia (0,0 – 999 kcal).

LEVEL (OBŤAŽNOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v rozmedzí 1 – 15 úrovní (14 – 140 krokov za minútu).

HEIGHT (VÝŠKA): Ukazuje výšku, ktorú ste dosiahli.

TIME (ČAS): Načíta celkovú dobu tréningu (0:00 - 99,59 min.)

STEPS (KROKY): Zobrazuje počet krokov.

PULSE (Tepová frekvencia): Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití dotykových snímačov tepovej frekvencie (50-220BPM).

PREHĽAD DISPLEJA A TLAČIDIEL NA KONZOLI

1. **LED Displej:** Na LED displeji sa zobrazuje všetkých 6 hodnôt podstatných pre tréning. Súčasťou displeja sú aj tlačidlá pre priamu voľbu rýchlosti, tlačidlo „PROG“ (Program), tlačidlo „MODE“, tlačidlo „BMI“ a „USER“.
2. **Tlačidlá pre rýchle nastavenie rýchlosti tzv. „QUICK SPEED“:** 3, 6, 9 a 12 slúžia na okamžité nastavenie rýchlosti. Vedľa tlačidiel rýchlosti sa nachádza aj tlačidlo „PROG“ (Program), viď. popis nižšie.
3. **Tlačidlá pre rýchlosť "+" a "-":** Slúžia na nastavenie rýchlosti po jednotlivých úrovniach
4. **Tlačidlo „STOP“:** Slúži na zastavenie a ukončenie tréningu.
5. **Tlačidlo „START/PAUSE“:** Tlačidlo slúži na spustenie tréningu. Pokiaľ trenažér beží, stlačením tohto tlačidla sa tréning pozastaví.
6. **Tlačidlo PROG (pre výber programu):** V pohotovostnom režime môžete stlačením tohto tlačidla zvoliť programy „P0-P36, U1-U3, FAT“. Ako predvolený je nastavený manuálny režim, predvolená rýchlosť je 14 krokov za minútu.
7. **Tlačidlo MODE:** Stlačením tlačidla v pohotovostnom režime môžete vybrať manuálny režim (Quick Start,) alebo tri rôzne režimy pre odpočítavanie času a odpočítavanie kalórií.
8. **Tlačidlo "BMI":** Slúži na zmeranie telesného tuku v percentách.
9. **Tlačidlo "USER":** Slúži pre rýchle nastavenie užívateľského programu U1-U3.
10. **Tlačidlo "STOP" na madlách:** Slúži na zastavenie a ukončenie tréningu.
11. **Tlačidlo "ŠTART" na držiadlách:** Tlačidlo slúži na spustenie tréningu.
12. **Tlačidlo "+" na držiadlách:** Slúži na zvýšenie rýchlosti.
13. **Tlačidlo "-" na držiadlách:** Slúži na zníženie rýchlosti.



ZMENA JEDNOTIEK MEDZI KILOMETRAMI A MÍĽAMI

Vyberte bezpečnostný kľúč a stlačte súčasne tlačidlá PROGRAM a MODE na niekoľko sekúnd. Pokiaľ monitor zobrazí 0.6, znamená to prevod z km na míle.

Vyberte bezpečnostný kľúč a stlačte súčasne tlačidlá PROGRAM a MODE na niekoľko sekúnd. Pokiaľ monitor zobrazí 1.0, znamená to prevod z míľ na km.

ZAČÍNAME

NEZABUDNITE::

1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéra.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite schody.
3. Vstúpte na schody
4. Pripevnite sponu bezpečnostného kľúča k svojmu oblečeniu.
5. Vložte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku do otvoru pre bezpečnostný kľúč na konzole a trenažér bude pripravený na spustenie.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

- A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)
- B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU A KALÓRIÍ
- C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoduše stisknete tlačítko START a začnete Váš tréning. Schody se rozjedou a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréningu zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje. Schody pak budou připraveny ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START po dobu 3 sekund zahájíte pohyb trenažéru. Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 6, 9 a 12) můžete kdykoli během tréningu upravit požadovanou rychlost.

KROK 3: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: KALORIE (CALORIES), ČAS (TIME), KROKY (STEPS) a VÝŠKA (HEIGHT).



TIP1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách, alebo si nasadíte hrudný pás s bluetooth (nie je súčasťou balenia). Než sa tepová frekvencia načíta na displeji, môže to pár sekúnd trvať. Tepová frekvencia sa zobrazí na konzole v poli PULSE.

TIP2: Stlačením tlačidla ŠTART/PAUSE môžete svoj tréning prerušiť a opätovným stlačením tlačidla ŠTART môžete pokračovať v tréningu.

B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU A KALÓRIÍ

V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME) a KALÓRIÍ (CALORIES), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať. Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, ozve sa zvukový signál, program sa ukončí a schody sa zastavia.

Pokiaľ budete chcieť znovu pokračovať, stlačte tlačidlo ŠTART pre zahájenie nového tréningu.

REŽIM NA SPUSTENIE ODPOČTU ČASU a KALÓRIÍ

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku, aby došlo k aktivácii displeja trenažéra a následne budete pripravení k štartu.

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

Stlačte znovu MODE, v okne CALORIES sa zobrazí číslo 50 a môžete nastaviť odpočítavanie kalórií v rozsahu od 20 KCAL do 999 KCAL.

Ak nechcete nastaviť kalórie pre odpočítavanie, stlačte znovu MODE, v okne TIME sa zobrazí 30:00 môžete nastaviť odpočítavanie času od 5:00 do 99:00 minút.

KROK 3: Po dokončení nastavenia odpočítavanej hodnoty stlačte ŠTART a po odpočítavaní zahájite tréning.

KROK 4: Počas programu môžete upraviť rýchlosť stlačením tlačidiel +/- alebo tlačidiel QUICK SPEED pre rýchlu zmenu rýchlosti.

KROK 5: Stlačením tlačidla STOP, alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostredníctvom tlačidla PROG na konzole trenažéra môžete vybrať niektorý z prednastavených tréningov z programovej ponuky. Môžete vyberať medzi prednastavenými programami zamerané na spaľovanie tuku a kondíciu a pod. . Po uplynutí zadaného času sa ozve zvukový signál, trenažér sa pomaly zastaví a tréning sa ukončí.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku, aby došlo k aktivácii displeja; schody potom budú pripravené na štart.

KROK 2: Stlačením tlačidla PROG. si môžete vybrať jeden z 36 prednastavených programov (P1 až P36). Pozn.: Ďalej tu nájdete užívateľsky nastaviteľné programy U01 - U03 a funkciu FAT (MERANIE TELESNÉHO TUKU). Cieľový čas môžete upraviť stlačením tlačidiel +/- . Prednastavený cieľový čas pre každý program je 30:00 minút a je možné ho upraviť od 05:00 do 99:00 minút.

KROK 3: Následne potvrdíte a začnete tréning stlačením tlačidla ŠTART.

KROK 4: V priebehu tréningového programu si môžete upraviť rýchlosť stlačením tlačidiel +/- alebo pomocou tlačidiel pre rýchle nastavenie QUICK SPEED. Nastavená RÝCHLOSŤ sa bude regulovať podľa vášho nastavenia, ale po ukončení úseku sa vráti opäť na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

KROK 5: Tlačidlom STOP, alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



TABUĽKA HODNÔT PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0



D. UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní vytvoriť si vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmente navolíte, kedy chcete zvýšiť záťaž podľa vašich predstáv. Trenažér ponúka vytvorenie celkom 3 užívateľských programov a nastavenia 10 časových úsekov. Ak chcete program znova upraviť, postupujte podľa krokov popísaných nižšie.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč k aktivácii displeja a vďaka tomu bude trenažér pripravený na tréning, stláčajte tlačidlo PROG, kým sa na displeji nezobrazí označenie U01, U02 alebo U03 (Užívateľ 1-3), po potvrdení tlačidlom MODE sa vyobrazí v okne TIME 30 :00 a stlačením tlačidla SPEED +/- si nastavíte čas tréningu.

KROK 2: V pohotovostnom stave stláčajte tlačidlo PROG. na požadovaný program (U01~U03); súčasne bliká okienko „TIME“, zobrazte prednastavený čas, stlačte „+/-“ pre nastavenie doby tréningu, stlačte MODE pre potvrdenie zadania nastavenia.

Potom nastavte parametre v prvej časovej sekcii; nastavte rýchlosť pomocou SPEED +/-; stlačte MODE pre dokončenie nastavenia prvého časového úseku, vstúpte do stavu pre nastavenie parametrov pre druhý časový úsek, opakujte až do dokončenia nastavenia všetkých 10 časových úsekov.

Nastavené parametre budú trvalo uložené až do ďalšieho nastavenia. Tieto parametre sa v dôsledku prerušenia napájania nestratia.

KROK 3 (SPUSTENIE): V pohotovostnom stave stláčajte tlačidlo PROG. na požadovaný program (U01~ U03). Po nastavení doby prevádzky stlačte ŠTART.

Pomocou tlačidla "USER" môžete rýchlo zvoliť program U01.



Funkcia tepovej frekvencie



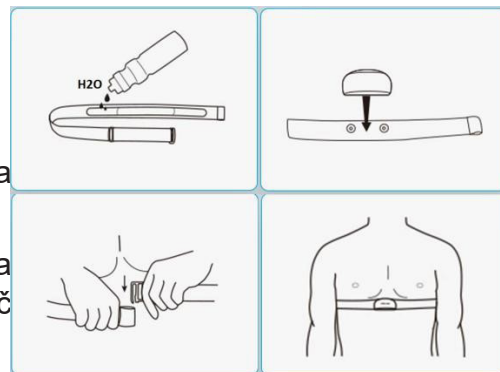
Snímanie tepu cez dlaňové snímače na madlách:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách, alebo prostredníctvom hrudného pásu s bluetooth.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

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



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



MERANIA TELESNÉHO TUKU (BMI)

Táto funkcia slúži na čisto orientačný odhad telesného tuku podľa telesných parametrov vášho tela ako je pohlavie, výška a hmotnosť.

Po vstupe do stavu nastavenia testu telesného tuku sa v okne CALORIES zobrazia funkcie parametra (F-X) av okne PULSE sa zobrazí nastavená hodnota. Stlačením tlačidla rýchlosti +/- upravte nastavenú hodnotu a stlačením tlačidla MODE vyberte ďalšie nastavenia.

1. Prvé je nastavenie pohlavia (F-1): rozsah nastavenia 1 - 2, 1 pre mužov; 2 pre ženy.
2. Druhá položka je nastavenie veku (F-2): rozsah nastavenia je 1 - 99 rokov. Predvolená hodnota je 25 rokov.
3. Tretia položka je nastavenie výšky (F-3): rozsah nastavenia je 100 - 220 cm. Predvolená hodnota je 170 cm.
4. Štvrtá položka je nastavenie hmotnosti (F-4): rozsah nastavenia je 20 - 200 kg. Predvolená hodnota je 70 kg.
5. Piata položka je test telesného tuku (F-5): Po dokončení nastavenia zadajte test telesného tuku a spočiatku sa zobrazí „--“. V tomto okamihu podržte obe ruky na snímačoch na meranie tepovej frekvencie po dobu asi 8 sekúnd, než sa na displeji zobrazí index testu telesného tuku.

Tabuľka výsledných hodnôt:

BMI	Telesný stav
FAT<19	Štíhly
19<FAT<25	Normálny
25<FAT<29	Nadváha
FAT>30	Obezita



AKO TRÉNOVAŤ?

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia: Intenzita zaťaženia je pri chôdzi prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdcovej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením rozumieme dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia je závislá na veku.

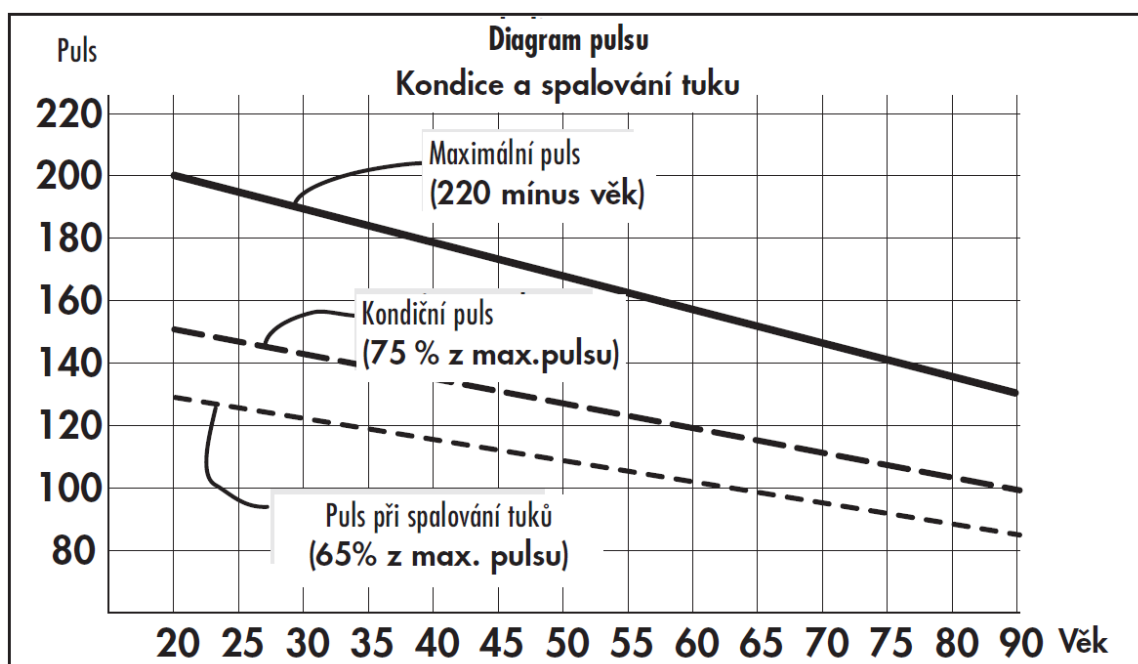
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: Vek 50 rokov > $220 - 50 = 170$ tepov/min.

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

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

Intenzita je pri tréningu s trenažérom regulovaná rýchlosťou chôdze. So stúpajúcou rýchlosťou chôdze sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa chôdze, pretože by pritom mohla byť rýchlosť prekročená odporúčaná tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť tak, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu podľa nižšie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.





ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohriatie a následne po tréningu upokojenie a pretiahnutie.

Nasledujúce odporúčania praktizujte najlepšie trikrát týždenne a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štyri až päťkrát týždenne. Správne prehriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelné preťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke."



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde av pozícii zotrvať po dobu desiatich sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava pokiaľ neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách

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



Pretiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



ZAHRIEVANIE

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rastúcim zaťažením zahrievať, aby ste uviedli svoje srdce/krvný obeh a svalstvo „do pohybu“.

UPOKOJOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané „upokožovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 – 3 minúty ísť voľnejším tempom.

Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne najprv zvyšovať prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x.

Nasledujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaný účinok:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdcovým/obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým srdcovým/obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Priebeh pohybov pri chôdzi je asi všetkým známy. Napriek tomu je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji schodov a držte sa pritom pevne madiel.
3. Trénujte so zodpovedajúcou bežeckou, príp. športovou obuvou.

Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte madiel, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhu počítača počas tréningu.

1. Chodte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred Schodov.



PROBLÉM	MOŽNEJ PRÍČINY	OPRAVA
Trenažér nefunguje	1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie. 3. Bezpečnostná poistka nie je vložená	1. Skontrolujte pripojenie napájacieho kábla. 2. Správne zapojte konektory. 3. Vložte bezpečnostnú poistku na správne miesto
Náhle zastavenie trenažéra	1. Bezpečnostná poistka sa vysunula 2. Chyba systému	1. Vložte bezpečnostnú poistku na správne miesto 2. Kontaktujte servis predajcu
Chyba neplatného kľúče	1. Zlý kľúč	1. Vymeňte klávesnicu a kabeláž klávesnica 2. Vymeňte základnú dosku 3. Vymeňte konzolu Skontrolujte zapojenie indukcie
Nezobrazuje sa srdcová frekvencia	1. Indukčný drôt nie je vložený alebo je poškodený	1. alebo vymeňte rukoväte na meranie pulzu
Na konzole sa zobrazujú neúplné alebo chýbajúce riadky	2. Poškodený vodič 1. Uvoľnená skrutka na displeji 2. Porucha systému	2. Vymeňte konzolu 1. Uťahnite skrutku 2. Vymeňte konzolu

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNEJ PRÍČINY	OPRAVA
E-01	Chyba spojenia riadiacej jednotky a monitora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E-02	IGBT je poškodené alebo nie je zapojený elektromagnet	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E-05	Ochrana proti nadmernému prúdu poškodená	Kontaktujte servis predajcu
E-06	Porucha snímača infračerveného žiarenia	Skontrolujte stav či nie je snímač zakrytý cudzím predmetom. Prípadne kontaktujte servis predajcu
E-08	Preťaženie snímača - Snímač magnetického odporu nie je zapojený alebo je poškodený	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
	Mechanický spínač magnetického rezistora je rozpojený alebo poškodený	Skontrolujte zapojenie, pokiaľ je správne zapojený - je nutná jeho výmena
	Vypadnutie bezpečnostného kľúča alebo chyba konzoly	Vložte bezpečnostný kľúč na správne miesto, pokiaľ aj napriek tomu nejde, vymeňte konzolu

V prípade náročnejších servisných zásahov sa vždy obracajte na autorizovaný servis zn.TRINFIT či vášho predajcu.

PREKLAD ORIGINÁLNEHO VYHLÁSENIA O ZHODE

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

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

Výrobek: model LT04EB pod obchodním označením **TRINFIT Stair Trainer** (kat: TRN-39-StairH)

Popis: Nekonečné schody 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.
Devínska 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 napätia-smernice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilitasmerica 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:

Waltek Testing Group (Shenzhen) Co., Ltd. Address: 1/F., Room 101, Building 1, Hongwei Industrial Park, Liuxian 2nd Road, Block 70 Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China

Certifikáty/test reporty:

WTF24X10246216 vydaný: 15.05.2025., WTF24X10246218 vydaný: 25.02.2025., WTF24X10246237J vydaný: 24.02.2025, WTF24X10246203C vydaný: 26.02.2025.

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 podľa citovaných smerníc a noriem.



V Prahe dňa 9.6.2025
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti



Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07
Bratislava

Tel.: + 421 232 447722
email: obchod@fitham.sk
web: www.fitham.sk



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

