CZ SK

TRINFIT GARA T900i

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-8
Údržba	9
Návod k obsluze	10-23
Tipy na trénink	24-29
Průvodce řešením problémů	30

SK

Obsah	32
Bezpečnostné pokyny	33
Montáž trenažéra	34-38
Údržba	39
Návod na obsluhu	40-53
Tipy na tréning	54-59
Sprievodca riešením problémov	60

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

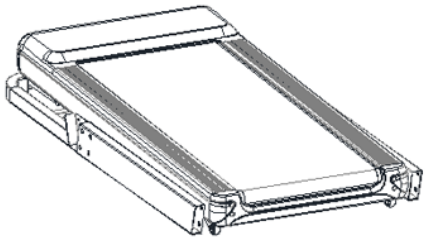
Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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 přerušte trénink.
9. 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!

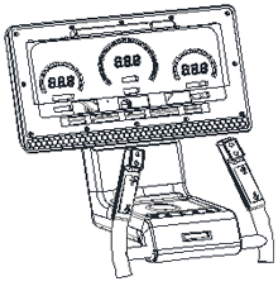


Upozornění:

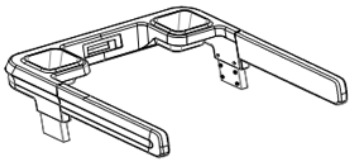
1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup 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.



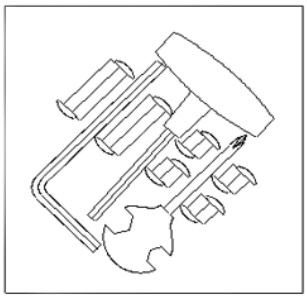
1



6



7



A



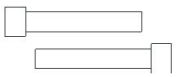
B



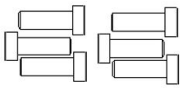
C

SEZNAM DÍLŮ

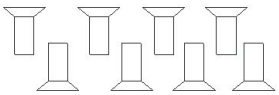
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	A	MONTÁŽNÍ SADA	1
6	RÁM MONITORU	1	B	SILIKONOVÝ OLEJ	1
v	RÁM PC KONZOLE	1	C	MANUÁL	1



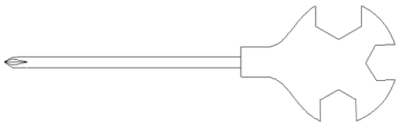
31



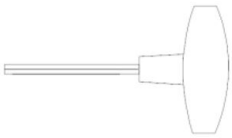
27



32



A



B

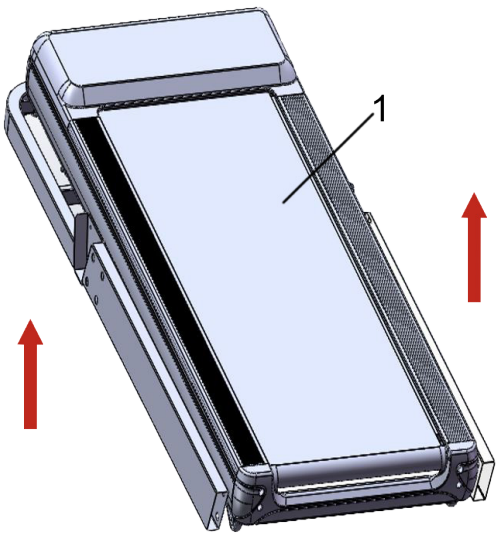


C

MONTÁŽNÍ SADA

Č	Název	KS	Č	Název	KS
27	ŠROUB M8x35	6	A	STRANOVÝ KLÍČ S14-17	1
31	ŠROUB M8x45	2	B	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
32	ŠROUB M8x25	8	C	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1

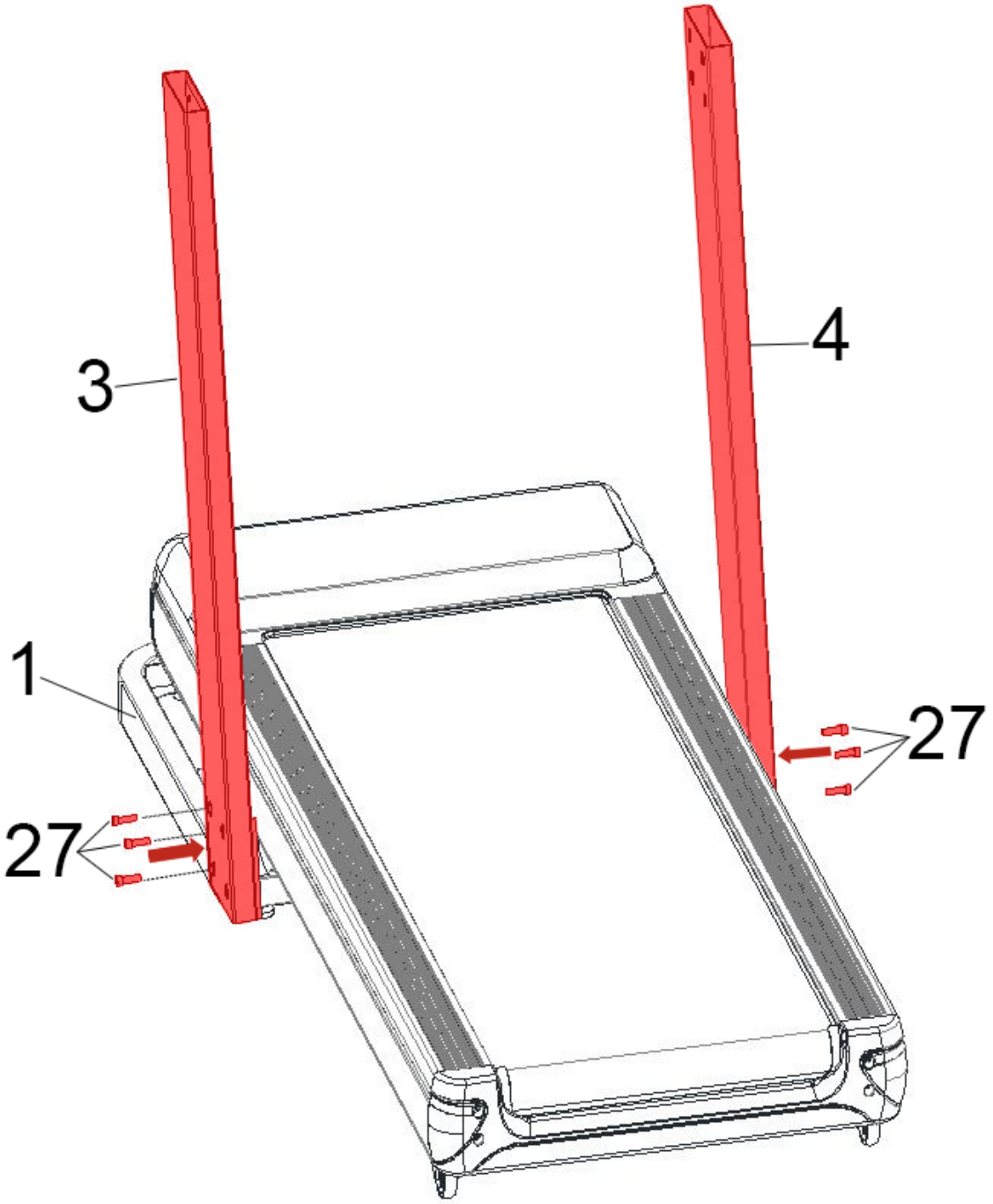
PŘÍPRAVA MONTÁŽE



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

Hlavní rám (1) běžeckého pásu 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.



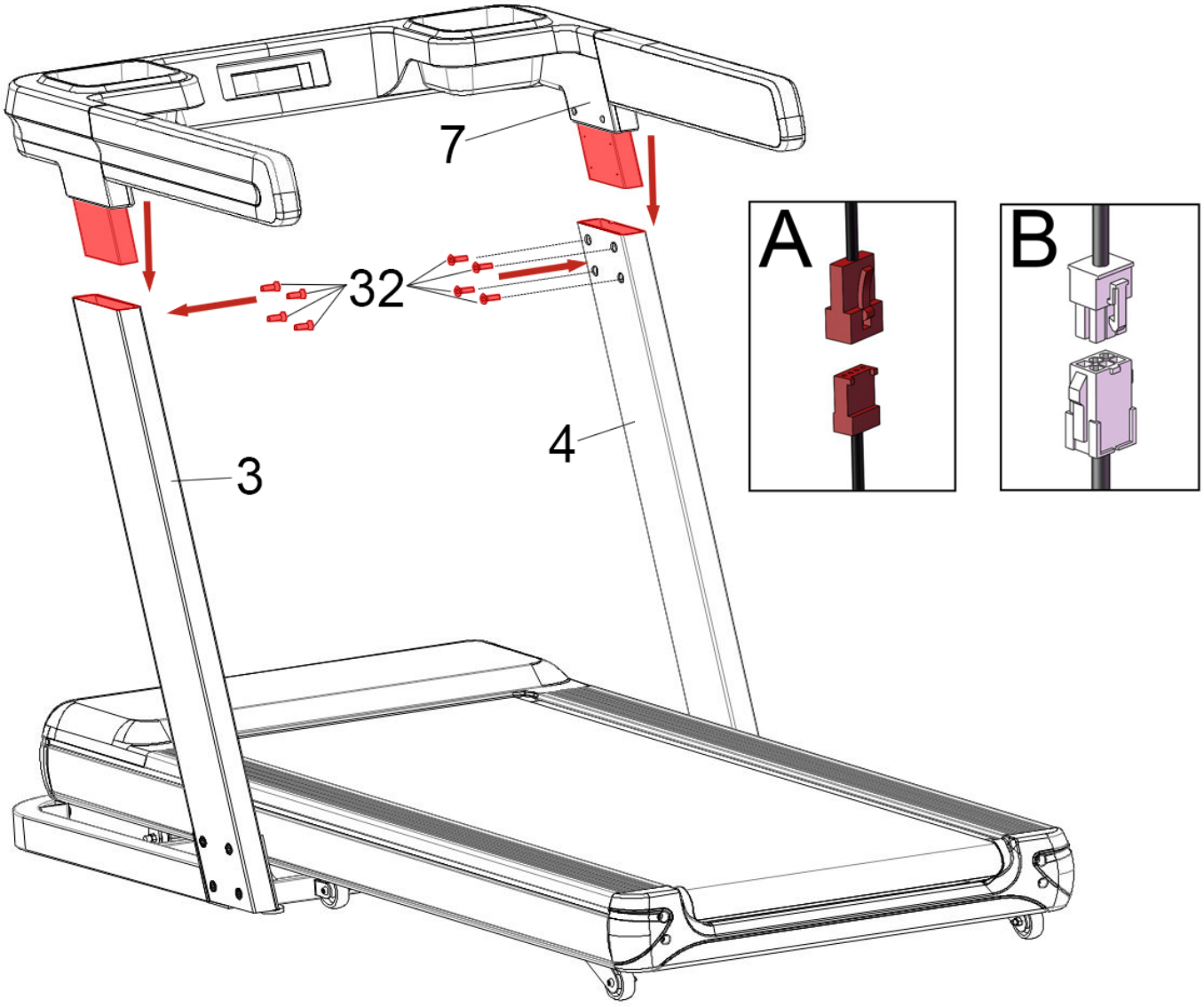
Krok 1: Montáž bočních sloupků

Zvedněte levý sloupek (3) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 3 šroubů M8x35 (27) a imbusového klíče (B).

Zvedněte pravý sloupek (4) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 3 šroubů M8x35 (27) a imbusového klíče (B).

Šrouby (27) zcela nedotahujte.

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



Krok 2: Montáž rámu PC konzole

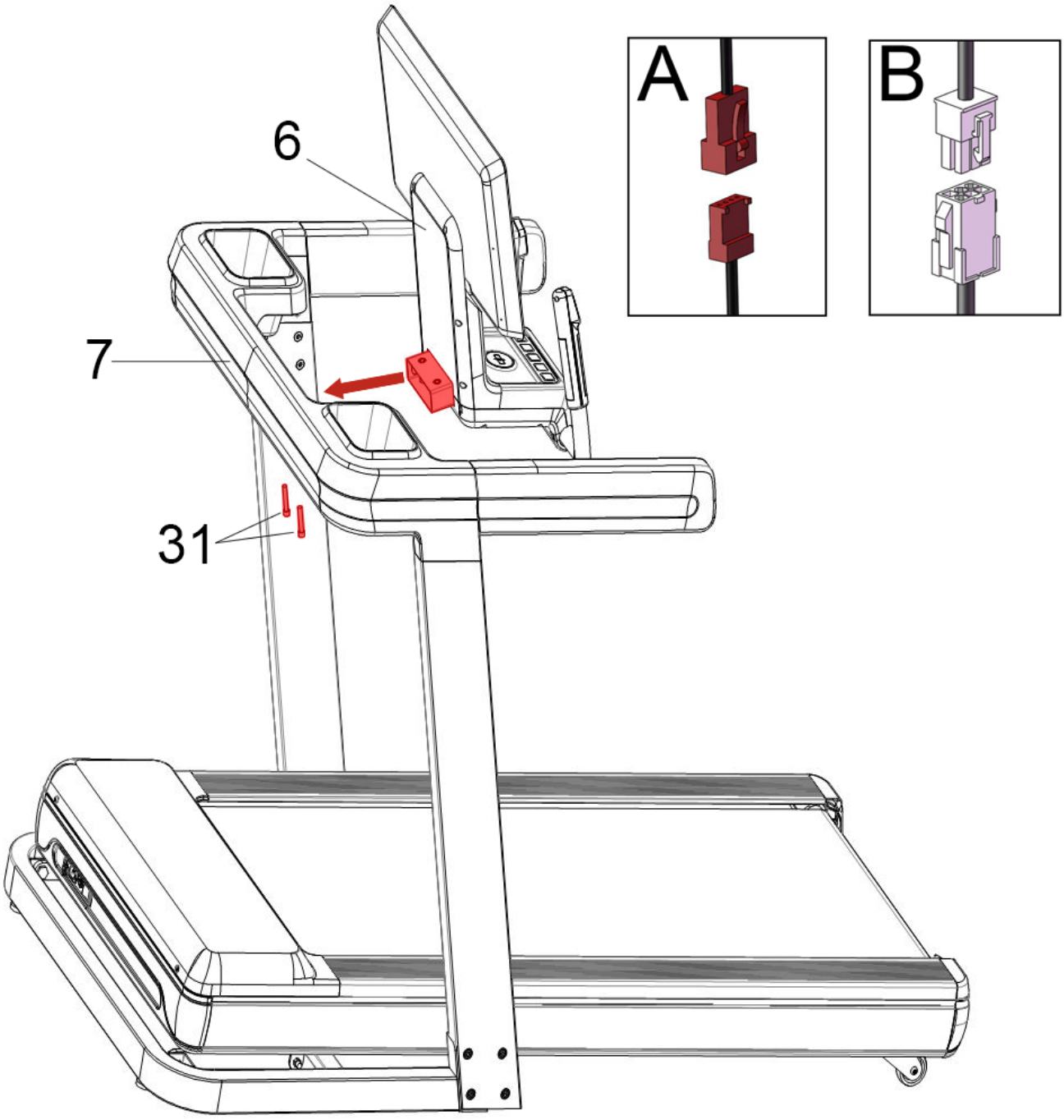
Nejprve propojte kabel led osvětlení vycházející z pravého sloupku (4) s druhým koncem kabelu led osvětlení vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu A.

Propojte hlavní komunikační kabel vycházející z pravého sloupku (4) s druhým koncem hlavního komunikačního kabelu vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu B.

Poté nasaďte rám PC konzole (7) na levý sloupek (3) a pravý sloupek (4). Rám PC konzole (7) zafixujte pomocí 8 šroubů M8x25 (32) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (B).

Nyní pevně utáhněte všechny šrouby i z předchozího kroku montáže.

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



Krok 3: Montáž PC konzole

Nejprve propojte kabel led osvětlení vycházející z rámu monitoru (6) s druhým koncem kabelu led osvětlení vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu A.

Nejprve propojte hlavní komunikační kabel vycházející z rámu monitoru (6) s druhým koncem hlavního komunikačního kabelu vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu B.

Poté nasaďte rám monitoru (6) do rámu PC konzole (7) a upevněte ho pomocí dvou šroubů M8x45 (31) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (B).

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

ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrchy běžeckého pásu čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

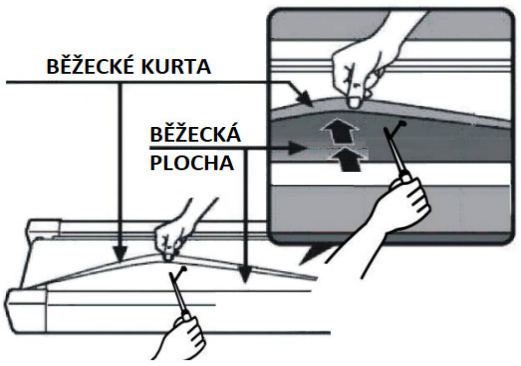
UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro běžecké pásy a 1x týdně vysávat nečistoty pod běžeckým trenažérem.

MAZÁNÍ
Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti je důležité, aby běžecká kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Je proto třeba pravidelně každých 30 dní nebo 15 hodin provozu odchlípnout běžeckou kurtu a hmatem vyzkoušet, zda má došlapová deska na vrchní straně na sobě 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 (viz postup níže). Pro promazání běžecké kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecké pásy!

Tento pás byl předmazán ve výrobě a disponuje deskou nenáročnou na údržbu, přesto ale doporučujeme stav došlapové desky zkontrolovat před první tréninkem. Doporučujeme pravidelné kontrolování stavu došlapové desky a její mazání podle následujícho využití:

- Malé využití (méně než 3 hodiny týdně) - každých 6 měsíců
- Střední využití (3 - 5 hodin týdně) - každé 2 měsíce
- Velké využití (více než 5 hodin týdně) každých 14 dní až 1 měsíc

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.



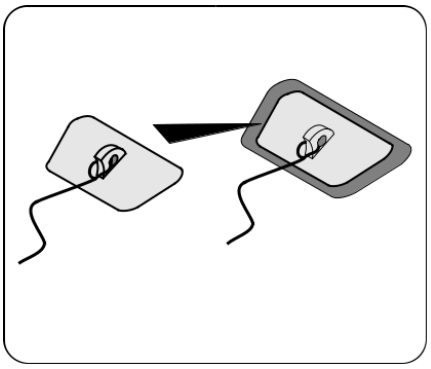
VAROVÁNÍ: Pozor na nadbytečné aplikování lubrikantu. Povrch by měl být lehce mastný na dotek. Přebytečné mazivo je třeba otřít papírovou utěrkou.

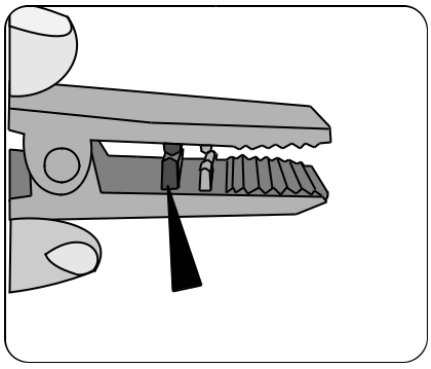
BEZPEČNOSTNÍ RADY

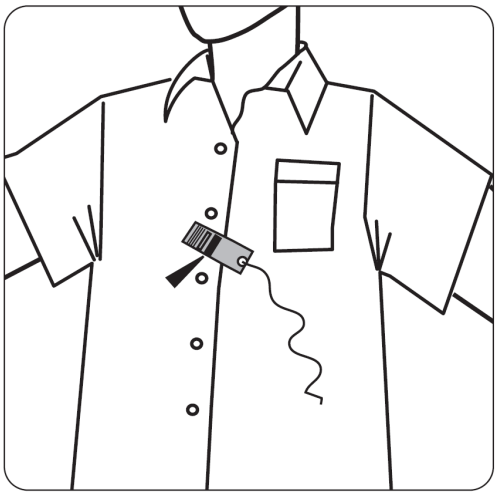
CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

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. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 170 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!

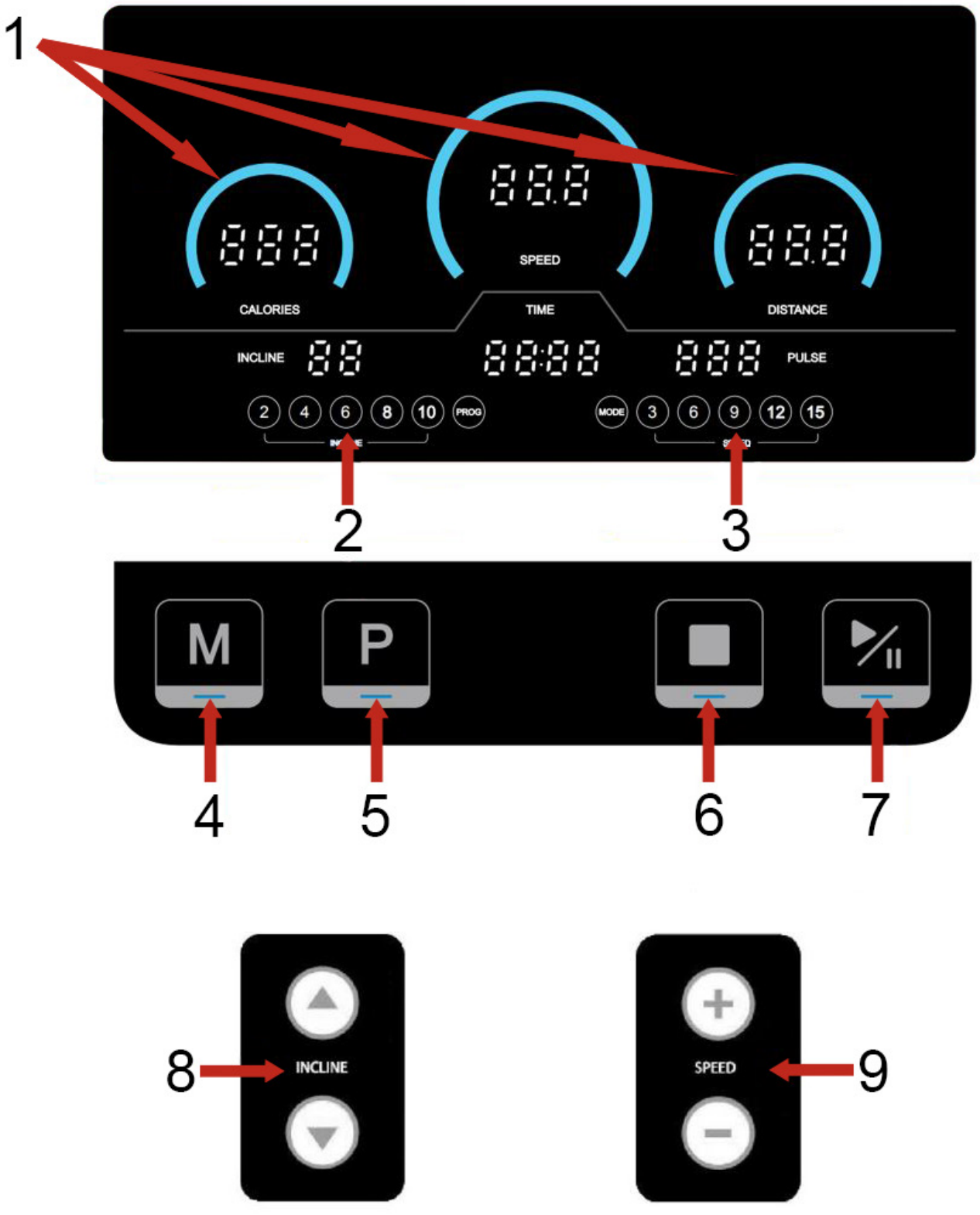






Pokud uživatel ztratí koordinaci a spadne z trenažéru, bezpečnostní klíč se uvolní z počítače a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby nedošlo k dalšímu zranění.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

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

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozmezí 1 - 22 km/h.

INCLINE (SKLON): Ukazuje sklon běžecké plochy v rozsahu 0 – 15 %.

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

DISTANCE (VZDÁLENOST): Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost (0,00 – 99,9 km).

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 a sklonu, tlačítko „PROG“ (Program) a tlačítko „MODE“
2. **Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv “QUICK SPEED”:** 3, 6, 9, 12 a 15 km/h slouží pro okamžité nastavení rychlosti. Vedle tlačítek rychlosti se nachází také tlačítko „PROG“ (Program), viz. popis níže.
3. **Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu tzv “QUICK INCLINE”:** 2, 4, 6, 8, 10 % slouží pro okamžité nastavení sklonu. Vedle tlačítek sklonu se nachází také tlačítko „MODE“, viz. popis níže.
4. **Tlačítko MODE / M:** Stisknutím tlačítka v pohotovostním režimu můžete vybrat manuální režim (Quick Start,) nebo tři různé režimy pro odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti a odpočítávání kalorií.
5. **Tlačítko PROG / P (pro výběr programu):** V pohotovostním režimu můžete stisknutím tohoto tlačítka zvolit programy „P0-P36, U1-U3, HRC1-HRC3, BMI“. Jako výchozí je nastavený manuální režim, výchozí rychlost je 1,0 km/h a výchozí sklon je 0%.
6. **Tlačítko “STOP”:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
7. **Tlačítko “START/PAUSE”:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku. Pokud pás běží, stisknutím tohoto tlačítka se trénink pozastaví.
8. **Tlačítka pro sklon (INCLINE) “^” a “v”:** Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 1 % sklonu.
9. **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.

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 běžecký pás.
3. Postavte se na bočnice běžeckého trenažéru.
4. Připevněte sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Vložte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a běžecký trenažér bude připraven ke spuštění.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
D) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY
E) PROGRAMY ŘÍZENÉ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začněte Váš trénink. Běžecký pás se rozjede 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. Běžecký pás pak bude připraven ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START po dobu 3 sekund zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED (RYCHLOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 6, 9, 12 a 15 km/h) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.
Pomocí tlačítek INCLINE (SKLON) “^” a “v” nebo QUICK INCLINE (= přímá volba sklonu 2, 4, 6, 8, 10 %) můžete libovolně upravit sklon pásu během tréninku.

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

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech, nebo si nasaďte analogový hrudní pás s frekvencí 5 kHz (není součástí balení). 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 / PAUSE můžete svůj trénink přerušit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), KALORIÍ (CALORIES), VZDÁLENOSTI (DISTANCE), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat. Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, ozve se zvukový signál, 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 bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, 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 odpočítávanou vzdálenost, 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 čas pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně DISTANCE se zobrazí 1,0, můžete nastavit odpočítávání vzdálenosti od 1,0 km - 99,0 km.

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 +/- nebo tlačítek QUICK SPEED a QUICK INCLINE pro rychlou změnu rychlosti nebo sklonu.

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, pás se pomalu zastaví a trénink se ukončí.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje; běžecký pás pak bude připraven 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, programy řízené dle tepové frekvence tzv. HRC a funkci BMI (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU). Cílový čas můžte upravit 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 +/- nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení QUICK SPEED a QUICK INCLINE. Nastavená RYCHLOST a SKLON se budou 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	RYCHLOST	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	SKLON	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	RYCHLOST	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	SKLON	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	RYCHLOST	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	SKLON	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	RYCHLOST	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	SKLON	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	RYCHLOST	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	SKLON	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	RYCHLOST	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	SKLON	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	RYCHLOST	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	SKLON	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	RYCHLOST	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	SKLON	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	RYCHLOST	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	SKLON	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	RYCHLOST	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	SKLON	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	RYCHLOST	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	SKLON	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	RYCHLOST	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	RYCHLOST	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	SKLON	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	RYCHLOST	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	SKLON	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	RYCHLOST	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	SKLON	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	RYCHLOST	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	SKLON	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	RYCHLOST	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	SKLON	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	RYCHLOST	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	SKLON	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	RYCHLOST	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	SKLON	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3

	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P20	RYCHLOST	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	SKLON	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	RYCHLOST	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	SKLON	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	RYCHLOST	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	SKLON	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	RYCHLOST	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	SKLON	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	RYCHLOST	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	SKLON	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	RYCHLOST	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	SKLON	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	RYCHLOST	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	RYCHLOST	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	RYCHLOST	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	SKLON	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	RYCHLOST	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	SKLON	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	RYCHLOST	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	SKLON	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	RYCHLOST	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	SKLON	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	RYCHLOST	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	SKLON	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	RYCHLOST	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	SKLON	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	RYCHLOST	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	SKLON	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	RYCHLOST	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	SKLON	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	RYCHLOST	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	SKLON	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segment navolíte, 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 popsaných níže.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký trenažér připraven k tréninku, mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí označení U01, U02 nebo U03 (Uživatel 1-3), po potvrzením 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 „INCLINE+“/„INCLINE-“, „SPEED+/-“ pro nastavení doby běhu, stiskněte MODE pro potvrzení zadání nastavení.

Poté nastavte parametry v první časové sekci; nastavte rychlost pomocí SPEED +/ SPEED a nastavte sklon pomocí INCLINE +/ INCLINE; stiskněte MODE pro dokončení nastavení prvního časového úseku a vstupte do stavu pro nastavení parametrů pro druhý časový úsek 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.

E. PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

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 STOP.

VAROVÁNÍ: Je třeba být pozorný při tréninku, protože se u tohoto programu automaticky upravuje rychlost běhu.

Funkce tepové frekvence

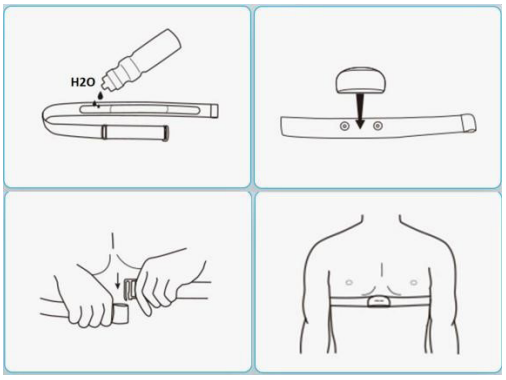
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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 analogového pásu o frekvenci 5 kHz s nekodovanou frekvencí.

Snímání tepu přes hrudní pás:

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.



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

Nastavení HRC Programů:

K dispozici jsou 3 programy tepové frekvence (HRC), které regulují rychlost dle vaši aktuální tepové frekvence (sklon pásu se dá měnit pouze manuálně):

HRC 1: U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti. Maximální rychlost u tohoto programu je 9 km/h.

HRC 2: U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti. Maximální rychlost u tohoto programu je 11 km/h.

HRC 3: U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti. Maximální rychlost u tohoto programu je 13 km/h.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký pás připraven k tréninku. Stisknutím tlačítka PROG si vyberte HRC program č. 1 až HRC program č.3

KROK 2: Po výběru programu potvrďte svoji volbu tlačítkem MODE, okno INCLINE se rozbliká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si v něm nastavíte svůj věk.
Když následně znovu stisknete tlačítko MODE, okno PULSE se rozbliká a zobrazí se výchozí tepová frekvence podle vzorce (220-věk)*0,6. Prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si můžete nastavit požadovanou CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCI v rozpětí 80 - 180 tepů za minutu.

Při dalším stisknutí tlačítka MODE, začne blikat okno TIME a prostřendnictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte čas tréninku v rozmezí 5 - 99 minut, výchozí hodnota je 30 minut.

KROK 3: Po dokončení nastavení doby trvání programu spusťte program stisknutím tlačítka START / PAUSE.

ZMĚNA RYCHLOSTI PÁSU BĚHEM HRC PROGRAMU

HRC program detekuje srdeční tep pro změnu rychlosti každých 30 sekund (srdeční tep se zobrazuje na obrazovce neustále).

Rychlost pásu se mění podle následujících hodnot srdečního tepu:

1. Rychlost se zvýší o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
2. Rychlost se zvýší o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 6 až 29 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
3. Rychlost se sníží o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
4. Rychlost se sníží o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
5. Rychlost zůstane stejná, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min nižší nebo vyšší než cílový srdeční tep.

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												

TIP: Pokud se po dobu 30 sekund nebude načítat žádná hodnota tepové frekvence, HRC program se ukončí.

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 rychlosti zobrazí funkce parametru (F-X) a v okně TIME 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: 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 - 150 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 5 sekund, než se na displeji zobrazí index testu tělesného tuku.

Tabulka výsledných hodnot:

HODNOTA	VÝSLEDEK
=, ◄ 19	Podváha
= 20 - 25	Normální hmotnost
= 25 - 29	Nadváha
=, ► 30	Obezita

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

MyHome FIT

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.

PŘIPOJENÍ K BLUETOOTH HUDBĚ

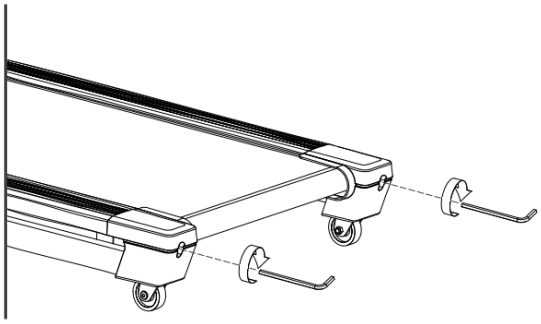
Zapněte Bluetooth na vašem telefonu. Pokud se připojujete k hudebnímu Bluetooth poprvé, vyhledejte v ostatních zařízeních Bluetooth zařízení s názvem "Run Music" a připojte se k němu. Po úspěšném spárování můžete přehrávat hudbu.

NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

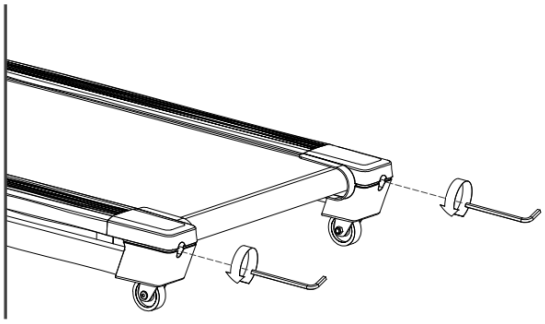
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecké kurty, mohou k tomu být následující důvody:

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



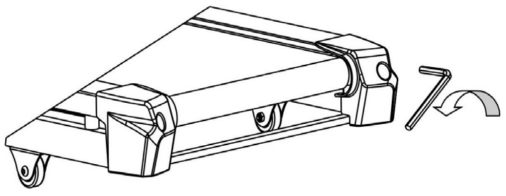
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecké kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

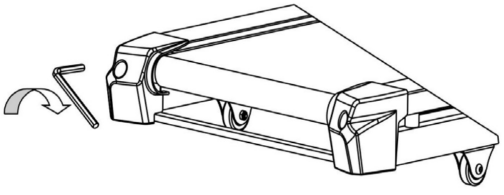
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu otočte šroubem na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě chůze 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 chůze nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce protisměru hodinových ručiček.



JAK TRÉNOVAT?

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma 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.

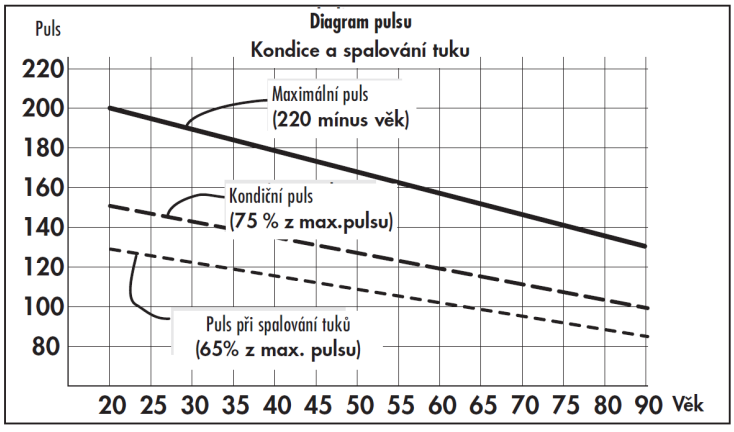
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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.

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. 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.

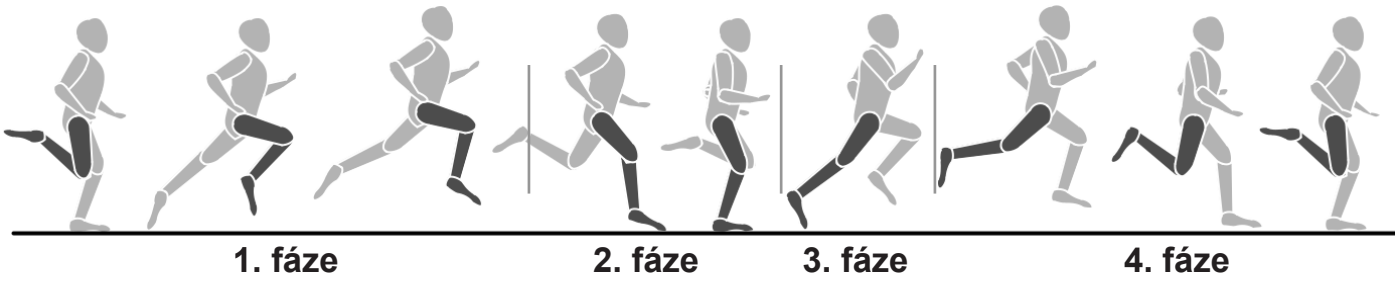
Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. 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**	



1. fáze **2. fáze** **3. fáze** **4. fáze**

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.

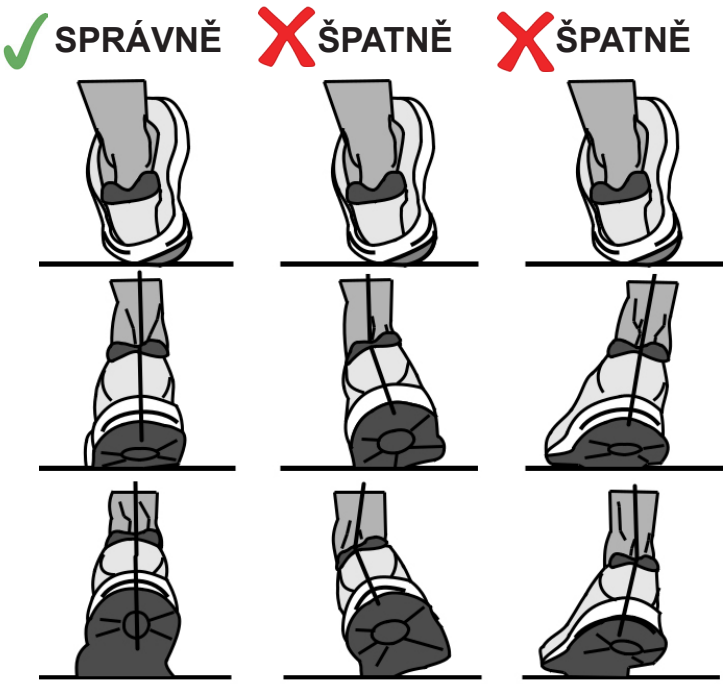
- **Dopad na bříško**: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním 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.





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.
Nefunkční tlačítka	1. Poškozená klávesnice	1. Vyměňte klávesnici či konzoli.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojení řídící jednotky a monitoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E02	Chyba spojení motoru a ovládací konzole	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E03	Chyba rychlostního senzoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E05	Možné zanedbání údržby a zablokování válců pro pohyb běžecké kurty	Zkontrolujte stav došlapové desky a zda nejsou zablokované válce, případně kontaktujte servis prodejce.
E07”	Bezpečnostní pojistka není zapojená, nebo nefunguje senzor	Zapojte bezpečnostní pojistku, případně kontaktujte servis prodejce

V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obracejte 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 7745EA pod obchodním označením **TRINFIT Gara T900i Sport** (kat: TRN-31-T900i)

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

Certifikáty/ test reporty:
WTF24X10234995: 26.12.2024, WTF24X10246203C: 26.02.2024, WTF24X10234998E: 06.12.2024, WTF24X10235005J: 11.01.2025.

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.

CE

V Praze dne 10.2. 2025
Eduard Nypl, 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

OBSAH

SK

Obsah	31
Bezpečnostné pokyny	32
Montáž trenažéra	33-37
Údržba	38
Návod na obsluhu	39-52
Tipy na tréning	53-58
Sprievodca riešením problémov	59

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

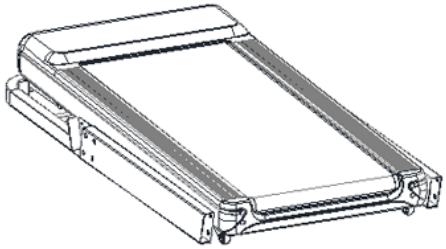
Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

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 bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

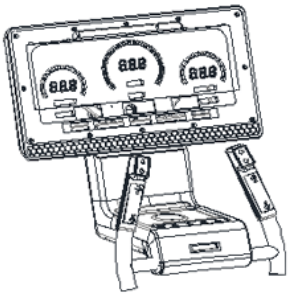


Upozornenie:

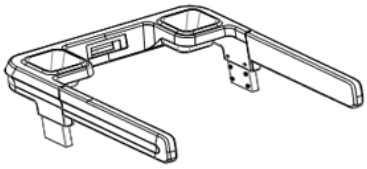
1. Pred montážou trenažéra a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržiavajte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
4. Nesprávny 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.



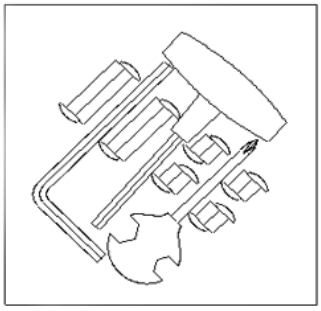
1



6



7



A



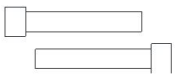
B



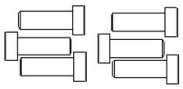
C

ZOZNAM DIELOV

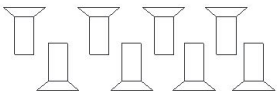
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	A	MONTÁŽNA SADA	1
6	RÁM MONITORU	1	B	SILIKÓNOVÝ OLEJ	1
7	RÁM PC KONZOLY	1	C	NÁVOD	1



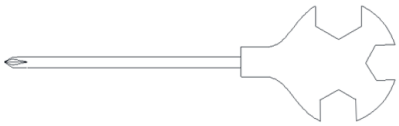
31



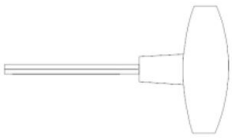
27



32



A



B

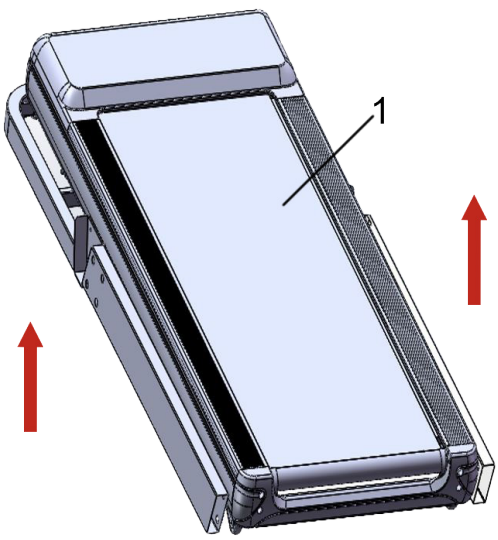


C

MONTÁŽNA SADA

Č	Názov	KS	Č	Názov	KS
27	SKRUTKA M8x35	6	A	STRANOVÝ KĽÚČ S14-17	1
31	SKRUTKA M8x45	2	B	IMBUSOVÝ KĽÚČ 6 mm	1
32	SKRUTKA M8x25	8	C	IMBUSOVÝ KĽÚČ 5 mm	1

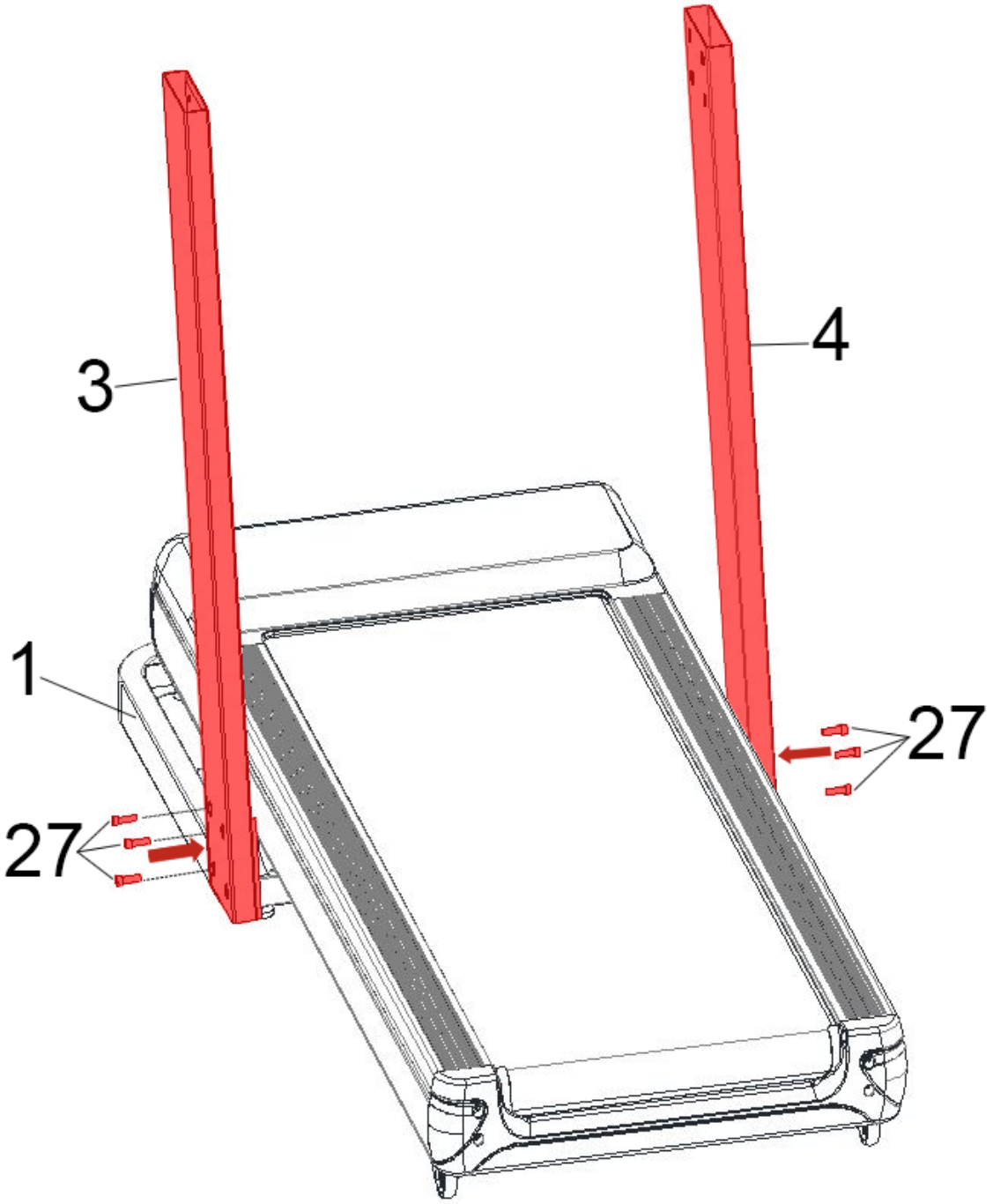
PRÍPRAVA MONTÁŽE



Z krabice najprv odstráňte všetok obalový materiál a jednotlivé diely rozložte na rovný povrch.

Hlavný rám (1) bežeckého pásu 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.



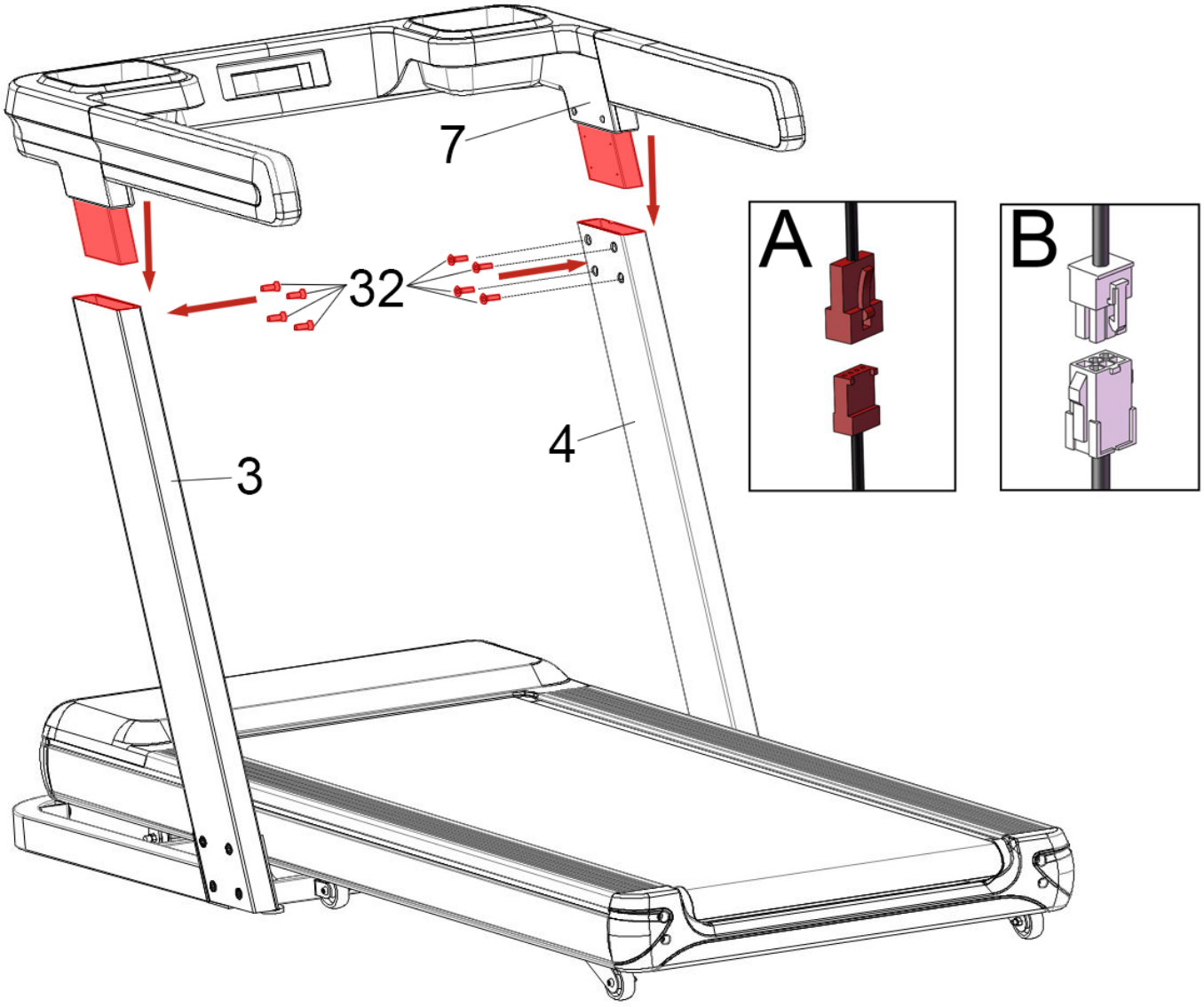
Krok 1: Montáž bočných stĺpikov

Zdvihnite ľavý stĺpik (3) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 3 skrutiek M8x35 (27) a imbusového kľúča (B).

Zdvihnite pravý stĺpik (4) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 3 skrutiek M8x35 (27) a imbusového kľúča (B).

Skrutky (27) úplne nedoťahujte.

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



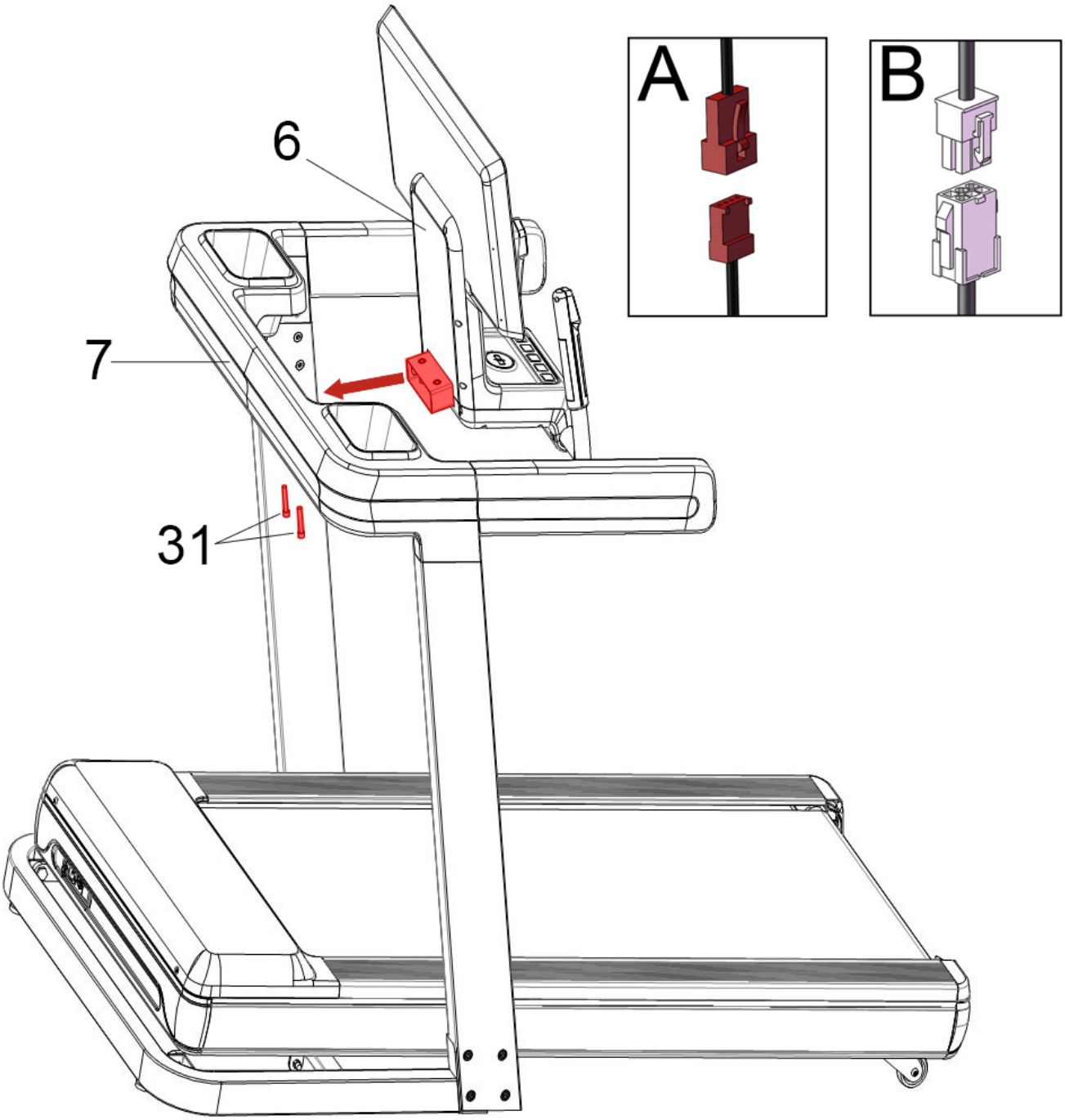
Krok 2: Montáž rámu PC konzoly

Najprv prepojte kábel led osvetlenia vychádzajúci z pravého stĺpika (4) s druhým koncom kábla led osvetlenia vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile A.

Prepojte hlavný komunikačný kábel vychádzajúci z pravého stĺpika (4) s druhým koncom hlavného komunikačného kábla vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile B.

Potom nasaďte rám PC konzoly (7) na ľavý stĺpik (3) a pravý stĺpik (4). Rám PC konzoly (7) zafixujte pomocou 8 skrutiek M8x25 (32) a pevne utiahnite imbusovým kľúčom (B).
Teraz pevne utiahnite všetky skrutky aj z predchádzajúceho kroku montáže.

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



Krok 3: Montáž PC konzoly

Najprv prepojte kábel LED osvetlenia vychádzajúci z rámu monitora (6) s druhým koncom kábla LED osvetlenia vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile A.

Najprv prepojte hlavný komunikačný kábel vychádzajúci z rámu monitora (6) s druhým koncom hlavného komunikačného kábla vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile B.

Potom nasaďte rám monitora (6) do rámu PC konzoly (7) a upevnite ho pomocou dvoch skrutiek M8x45 (31) a pevne utiahnite imbusovým kľúčom (B).

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

ČISTENIE
Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy bežeckého pásu čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

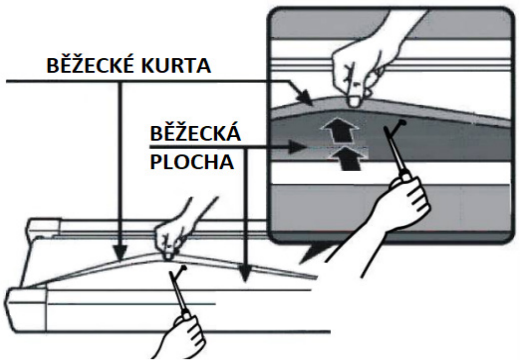
UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre bežecké pásy a 1x týždenne vysávať nečistoty pod bežeckým trenažérom.

MAZANIE
Pre zabezpečenie optimálnej funkcie trenažéra a životnosti je dôležité, aby bežecká kurta po došľapovej doske hladko kĺzala a nedrela nasucho. Je preto potrebné pravidelne každých 30 dní alebo 15 hodín prevádzky odchlipnúť bežeckú kurtu a hmatom vyskúšať, či má došľapová doska na vrchnú strane na sebe mastný film po celej ploche. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky mastný, nie je nutné ďalšie mazanie. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať (viď postup nižšie). Na premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy!

Tento pás bol predmazaný vo výrobe a disponuje doskou nenáročnou na údržbu, napriek tomu ale odporúčame stav došľapovej dosky skontrolovať pred prvým tréningom. Odporúčame pravidelné kontrolovanie stavu došľapovej dosky a jej mazanie podľa nasledujúceho využitia:

- Malé využitie (menej ako 3 hodiny týždenne) - každých 6 mesiacov
- Stredné využitie (3 - 5 hodín týždenne) - každé 2 mesiace
- Veľké využitie (viac ako 5 hodín týždenne) - každých 14 dní až 1 mesiac

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÚ KURTU
Podľa obrázku aplikujte lubrikant pod bežeckú kurtu - presnejšie medzi bežeckú kurtu a došľapovú dosku pásu, tak aby sa olej rozprestrel po celej ploche. Po aplikácii lubrikantu je vhodné pár minút nechať trenažér bežať v nízkych rýchlostiach pre samovoľné rozprestretie maziva po celej ploche.



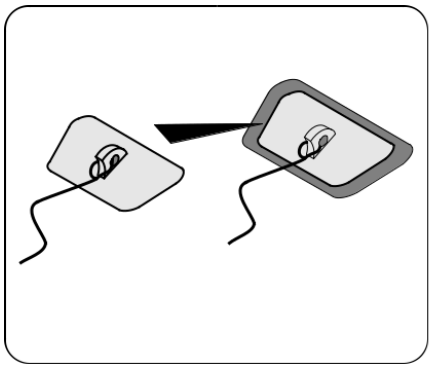
VAROVANIE: Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť ľahko mastný na dotyk. Prebytočné mazivo je potrebné utrieť papierovou utierkou.

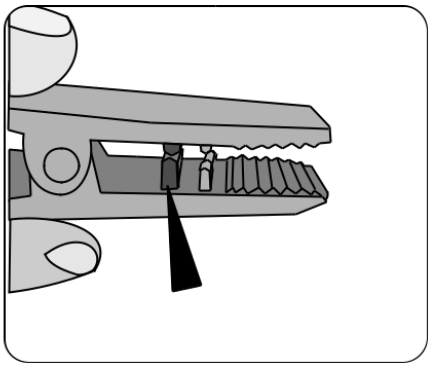
BEZPEČNOSTNÉ RADY

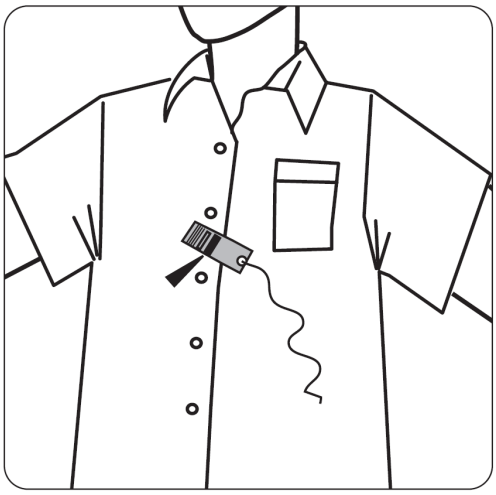
ČO JE POTREBNÉ AKO ZAČNEME?

1. Na zamedzenie zranenia v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéra 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 170 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!

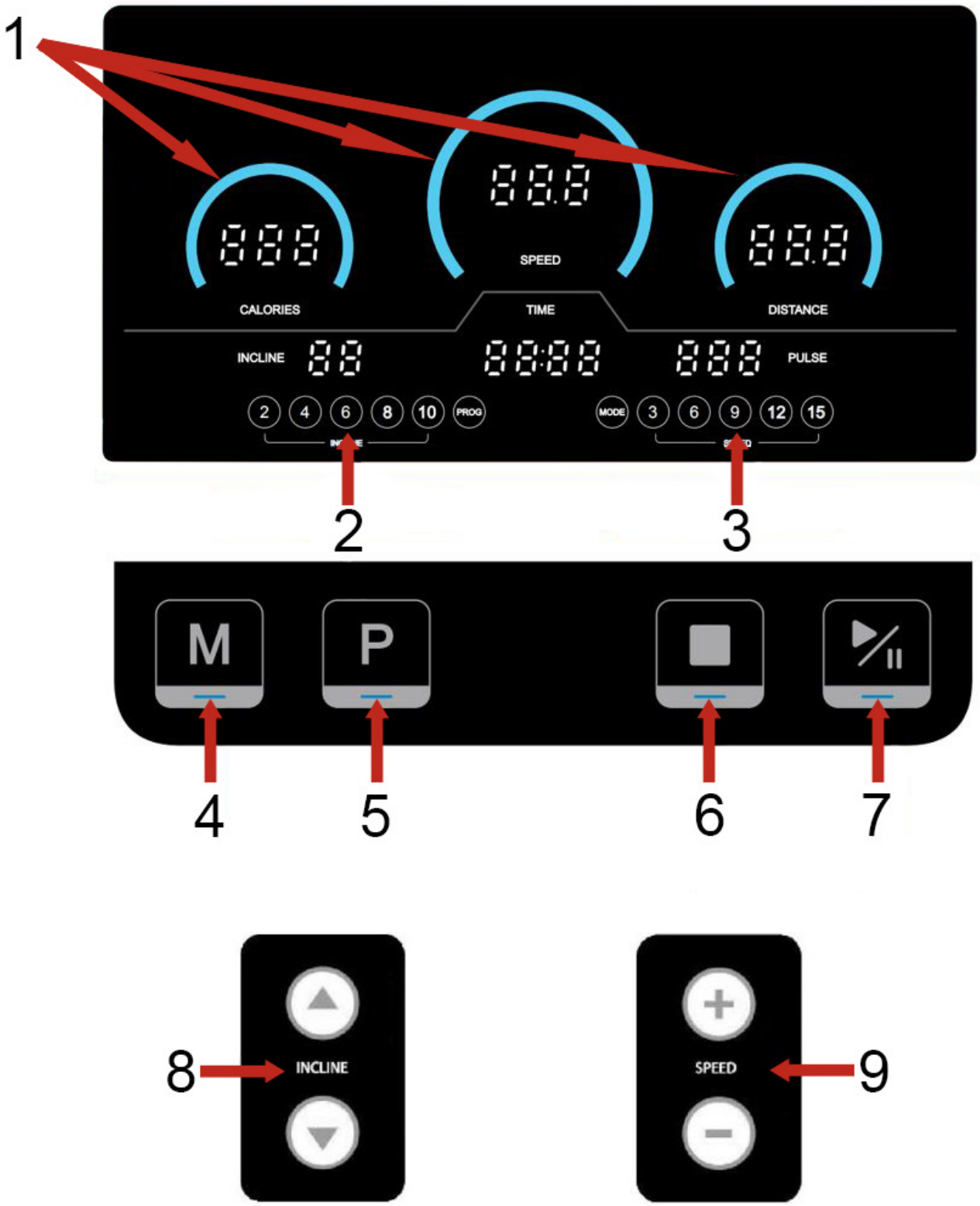






Ak užívateľ stratí koordináciu a spadne z trenažéru, bezpečnostný kľúč se uvoľní z počítača a bežecký pás se okamžite zastaví, aby nedošlo k dalšiemu zraneniu.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

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

SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozmedzí 1 - 22 km/h.

INCLINE (SKLON): Ukazuje sklon běžeckej plochy v rozsahu 0 – 15 %.

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

DISTANCE (VZDALENOSŤ): Zobrazuje celkovú ubehnutú vzdialenosť (0,00 – 99,9 km).

PULSE (SRDCOVÁ FREKVENCIA): Zobrazuje srdcovú frekvenciu pri použití dotykových snímačov srdcovej frekvencie (50-220BPM).

PREHĽAD DISPLEJA A TLAČIDIEL NA KONZOLE

1. **LED Displej:** Na LED displeji sa zobrazuje všetkých 6 hodnôt podstatných pre tréning. Súčasťou displeja sú aj tlačidlá pre priamu voľbu rýchlosti a sklonu, tlačidlo „PROG“ (Program) a tlačidlo „MODE“
2. **Tlačidlá pre rychlé nastavenie rýchlosti tzv. “QUICK SPEED”:** 3, 6, 9, 12 a 15 km/h slúži na okamžité nastavenie rýchlosti. Vedľa tlačidiel rýchlosti sa nachádza aj tlačidlo „PROG“ (Program), viď. popis nižšie.
3. **Tlačidlá pre rýchle nastavenie sklonu tzv. “QUICK INCLINE”:** 2, 4, 6, 8, 10 % slúžia na okamžité nastavenie sklonu. Vedľa tlačidiel sklonu sa nachádza aj tlačidlo „MODE“, viď. popis nižšie.
4. **Tlačidlo MODE / M:** Stlačením tlačidla v pohotovostnom režime môžete vybrať manuálny režim (Quick Start,) alebo tri rôzne režimy pre odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti a odpočítavanie kalórií.
5. **Tlačidlo PROG / P (pre výber programov):** V pohotovostnom režime môžete stlačením tohto tlačidla zvoliť programy „P0-P36, U1-U3, HRC1-HRC3, BMI“. Ako predvolený je nastavený manuálny režim, predvolená rýchlosť je 1,0 km/ha východiskový sklon je 0%.
6. **Tlačidlo “STOP”:** Slúži pre zastavenie a ukončenie tréningu.
7. **Tlačidlo “START/PAUSE”:** Tlačidlo slúži na spustenie tréningu. Pokiaľ pás beží, stlačením tohto tlačidla sa tréning pozastaví.
8. **Tlačidlá pre sklon (INCLINE) “^” a “v”:** Slúži na nastavenie sklonu pásu pri behaní po 1 % sklonu.
9. **Tlačidlá pre rýchlosť (SPEED) “+” a“-”:** Slúžia pre nastavenie rýchlosti pri behaní po 0.1 km/h. Pokiaľ budete tlačidlo držať viac ako 2 sekundy, automaticky sa bude rýchlosť zvyšovať / znižovať.

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.

ZAČÍNÁME

NEZABUDNITE:

1. Skontrolujte, či nič nebráni v pohybe trenažéra.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite bežecký pás.
3. Postavte sa po stranách bežeckého pásu.
4. Pripevnite si sponu bezpečnostného kľúča na oblečenie.
5. Vložte bezpečnostný kľúč, takzvaný zámok STOP, do slotu pre bezpečnostný kľúč na konzole a bežecký pás bude pripravený na spustenie.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

D) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

E) PROGRAMY RIADENÉ PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE TZV. HRC

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačidlo ŠTART a začnite trénovať. Bežecký pás sa začne pohybovať a vy začnete načítavať hodnoty. Pri tomto type tréningu zvyčajne manuálne nastavujete rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel.

REŽIM PRE RÝCHLE SPUSTENIE TRÉNINGU

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, takzvanú poistku STOP, aby ste aktivovali displej. Bežecký pás bude potom pripravený na štart.

KROK 2: Stlačením tlačidla ŠTART na 3 sekundy spustíte pohyb pásu. Pomocou tlačidiel SPEED +/- alebo QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 3, 6, 9, 12 a 15 km/h) môžete kedykoľvek počas tréningu nastaviť požadovanú rýchlosť.
Pomocou tlačidiel INCLINE "^" a "v" alebo QUICK INCLINE (= priamy výber sklonu 2, 4, 6, 8, 10%) môžete počas tréningu ľubovoľne nastaviť sklon bežeckého pásu.

KROK 3: Počas programu RÝCHLY ŠTART sa automaticky načítajú nasledujúce hodnoty: KALÓRIE, ČAS a VZDIALENOSŤ

TIP1: Ak chcete sledovať srdcovú frekvenciu, držte ručné senzory na rukovätiach alebo si nasaďte analógový hrudný pás s frekvenciou 5 kHz (nie je súčasťou balenia). Môže trvať niekoľko sekúnd, kým sa váš srdcový tep načíta na displeji. Srdcová frekvencia sa zobrazuje na konzole v poli PULSE.

TIP2: Stlačením tlačidla START / PAUSE pozastavíte tréning a opätovným stlačením tlačidla ŠTART obnovíte
tréning.

B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

V rámci tréningového režimu môžete nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), KALÓRIÍ (CALORIES), VZDIALENOSTI (DISTANCE), ostatné hodnoty sa budú počítať samostatne počas tréningu. Akonáhle jedna z hodnôt odpočítavania dosiahne nulu, zaznie zvukový signál, program sa skončí a bežecký pás sa zastaví.

Ak chcete pokračovať, stlačením tlačidla START začnite nový tréning.

REŽIM PRE SPUSTENIE ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč, takzvaný zámok STOP, aby ste aktivovali displej na bežeckom páse a potom ste pripravení začať.

KROK 2: Stlačte tlačidlo MODE, v poli TIME sa zobrazí 30:00, stlačením tlačidla SPEED +/- nastavte čas odpočítavania od 5:00 do 99:00 minút.

Ak nechcete nastaviť vzdialenosť odpočítavania, stlačte tlačidlo MODE, v okne CALORIES sa zobrazí číslo 50 a môžete nastaviť odpočítavanie kalórií v rozsahu od 20 KCAL do 999 KCAL.

Ak nechcete nastaviť čas odpočítavania, stlačte znova MODE, v okne DISTANCE sa zobrazí 1,0.
Môžete nastaviť odpočítavanie vzdialenosti od 1,0 km - 99,0 km.

KROK 3: Po dokončení nastavenia hodnoty odpočítavania stlačte tlačidlo START a po odpočítavaní sa spustí tréning.

KROK 4: Počas programu môžete nastaviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo tlačidiel QUICK SPEED a QUICK INCLINE na rýchlu zmenu rýchlosti alebo sklonu.

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

C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Pomocou tlačidla PROG na konzole trénera si môžete vybrať jeden z prednastavených tréningov z ponuky programu. Môžete si vybrať medzi prednastavenými programami zameranými napaľovanie tuk a kondícia atď. Všetky prednastavené programy majú 10 časových období; Rýchlosť sa určuje pre každý úsek. K dispozícii je 36 prednastavených programov. Po uplynutí stanoveného času zaznie zvukový signál, bežecký pás sa pomaly zastaví a tréning sa skončí.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč, takzvanú poistku STOP, aby ste aktivovali displej; Bežecký pás bude potom pripravený na štart.

KROK2: Stlačte tlačidlo PROG. môžete si vybrať jeden z 36 prednastavených programov (P1 až P36). Poznámka: Nájdete tu aj užívateľsky nastaviteľné programy U01 - U03, programy riadené tepovou frekvenciou tzv. HRC a funkciu BMI (MERANIE TELESNÉHO TUKU). Cieľový čas môžete upraviť stlačením tlačidiel SPEED +/-. Prednastavený cieľový čas pre každý program je 30:00 minút a je možné ho nastaviť od 05:00 do 99:00 minút.

KROK 3: Následne potvrďte a spustite tréning stlačením tlačidla ŠTART.

KROK 4: Počas tréningového programu môžete nastaviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo pomocou tlačidiel QUICK SPEED a QUICK INCLINE. Nastavené SPEED a INCLINE sa upravia podľa vašich nastavení, ale po skončení úseku sa vrátia na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

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	RÝCHLOSŤ	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	SKLON	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	RÝCHLOSŤ	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	SKLON	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	RÝCHLOSŤ	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	SKLON	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	RÝCHLOSŤ	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	SKLON	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	RÝCHLOSŤ	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	SKLON	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	RÝCHLOSŤ	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	SKLON	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	RÝCHLOSŤ	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	SKLON	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	RÝCHLOSŤ	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	SKLON	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	RÝCHLOSŤ	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	SKLON	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	RÝCHLOSŤ	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	SKLON	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	SKLON	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	RÝCHLOSŤ	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	RÝCHLOSŤ	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	SKLON	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	RÝCHLOSŤ	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	SKLON	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	RÝCHLOSŤ	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	SKLON	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	RÝCHLOSŤ	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	SKLON	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	SKLON	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	SKLON	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	SKLON	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3

	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P20	RÝCHLOSŤ	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	SKLON	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	RÝCHLOSŤ	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	SKLON	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	RÝCHLOSŤ	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	SKLON	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	RÝCHLOSŤ	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	SKLON	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	RÝCHLOSŤ	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	SKLON	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	RÝCHLOSŤ	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	SKLON	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	RÝCHLOSŤ	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	SKLON	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	RÝCHLOSŤ	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	SKLON	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	RÝCHLOSŤ	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	SKLON	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	RÝCHLOSŤ	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	SKLON	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	RÝCHLOSŤ	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	SKLON	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	RÝCHLOSŤ	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	SKLON	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	RÝCHLOSŤ	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	SKLON	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	RÝCHLOSŤ	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	SKLON	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	RÝCHLOSŤ	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	SKLON	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	RÝCHLOSŤ	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	SKLON	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

D. UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožňuje vytvoriť si vlastný profil zaťaženia, t. j. môžete si vybrať, kedy chcete zvýšiť zaťaženie podľa svojich predstáv v každom segmente. Tréner ponúka celkom 3 uživateľských programov a nastavenie 10 časových období. Ak chcete program znova upraviť, postupujte podľa krokov popísaných nižšie.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktiváciu displeja a bežecký pás bude pripravený na tréning, stláčajte tlačidlo PROG, kým sa na displeji nezobrazí štítok U01, U02 alebo U03 (používateľ 1-3), po potvrdení tlačidlom MODE sa zobrazí v okne TIME 30:00 a stlačením tlačidla SPEED +/- nastavte čas tréningu.

KROK 2: V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo PROG. pre požadovaný program (U01~U03);

súčasne bliká okno "TIME", zobrazte prednastavený čas, stlačte "INCLINE+"/"INCLINE-", "SPEED+/- " pre nastavenie času chodu, stlačte MODE na potvrdenie zadania nastavenia.

Potom nastavte parametre v prvej časovej sekcii; nastavte rýchlosť pomocou SPEED +/ SPEED a nastavte sklon pomocou INCLINE +/ INCLINE; stlačením MODE dokončite nastavenie prvého časového obdobia a vstúpte do stavu na nastavenie parametrov pre druhé časové obdobie, kým sa nedokončí nastavenie všetkých 10 časových období.

Nastavené parametre sa natrvalo uložia až do ďalšieho nastavenia. Tieto parametre sa nestratia v dôsledku prerušenia napájania.

KROK 3 (SPUSTENIE): V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROG. na požadovaný program (U01~ U03). Po nastavení prevádzkového času stlačte START.

E. PROGRAM RIADENÝ PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE TZV. HRC

HRC program je špeciálny program, ktorý dokáže regulovať odpor v závislosti od srdcovej frekvencie podľa prednastavenej cieľovej hodnoty. Tepovú frekvenciu je možné merať pomocou ručných senzorov alebo analógového hrudného pásu s frekvenciou 5 kHz s presnosťou EKG.

Princíp HRC programu:

Keď je skutočná srdcová frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, bežecký pás postupne zvyšuje záťaž, až kým skutočná srdcová frekvencia používateľa nedosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

Keď je skutočná srdcová frekvencia používateľa vyššia ako prednastavená cieľová hodnota, bežecký pás postupne znižuje záťaž, až kým skutočná srdcová frekvencia cvičenca nedosiahne cieľovú srdcovú frekvenciu.

TIP: Tréning je možné kedykoľvek prerušiť stlačením tlačidla STOP

VAROVANIE: Je treba byť pozorný pri tréningu, pretože sa u tohto programu automaticky upravuje rýchlosť behu.

Funkcie srdcovej frekvencie

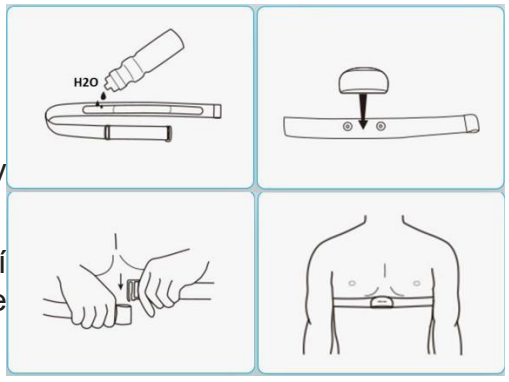
Snímanie srdcového tepu pomocou ručných senzorov na rukovätiach:

1. Obe ruky pevne položte na ručné senzory na rukovätiach. Pre čo najpresnejšie čítanie je dôležité používať obe ruky.
2. Vaša odhadovaná srdcová frekvencia sa zobrazí v okne PULSE približne niekoľko sekúnd po jej uchopení.
3. Hodnota srdcového tepu prostredníctvom senzorov dlane samozrejme nie je 100% presná, ale čisto orientačná.

Pole PULSE zobrazuje vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu, ktorú môžete merať pomocou ručných senzorov na rukovätiach alebo pomocou analógového hrudného pásu s 5 kHz s nekódovanou frekvenciou.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

1. Navlhčite diódy hrudného pásu niekoľkými kvapkami vody.
2. Pripevnite snímač na opasok
3. Nasaďte si hrudný popruh na hrudník tesne pod bradavky v strede hrudníka.
4. Počkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji nezobrazí hodnota srdcového tepu. Pripojenie bude automatické, nie je potrebné nič zapínať.



TIP: Ak skenovanie nefunguje, odporúčame skontrolovať stav batérií v páse.

Nastavenie HRC Programov:

K dispozícii sú 3 programy tepovej frekvencie (HRC), ktoré regulujú rýchlosť podľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie (sklon pásu je možné meniť iba manuálne):

HRC 1: U tohoto programu bude bežecký pás udržiavať vašu srdcovú frekvenciu podľa nastavenej cieľovej srdcovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti. Maximálna rýchlosť pre tento program je 9 km/h.

HRC 2: U tohoto programu bude bežecký pás udržiavať vašu srdcovú frekvenciu podľa nastavenej cieľovej srdcovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti. Maximálna rýchlosť pre tento program je 11 km/h.

HRC 3: U tohoto programu bude bežecký pás udržiavať vašu srdcovú frekvenciu podľa nastavenej cieľovej srdcovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti. Maximálna rýchlosť pre tento program je 13 km/h.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktiváciu displeja a bežecký pás bude pripravený na tréning. Stlačením tlačidla PROG vyberte HRC program č. 1 až HRC program č. 3

KROK 2: Po výbere programu potvrďte svoju voľbu tlačidlom MODE, okno INCLINE bude blikať a vek si môžete nastaviť pomocou tlačidiel SPEED +/-.
Keď znova stlačíte tlačidlo MODE, okno PULSE bude blikať a predvolená srdcová frekvencia sa zobrazí podľa vzorca (220-age)*0.6. Pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete nastaviť požadovaný CIEĽOVÝ SRDCOVÝ TEP v rozsahu 80 - 180 úderov za minútu.

Po opätovnom stlačení tlačidla MODE začne blikať okno TIME a pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete nastaviť čas tréningu v rozmedzí 5 - 99 minút, predvolená hodnota je 30 minút.

KROK 3: Po dokončení nastavenia trvania programu spustite program stlačením tlačidla ŠTART/PAUZA.

ZMENA RÝCHLOSTI PÁSU V PRIEBEHU HRC PROGRAMU

Program HRC detekuje srdcovú frekvenciu pre zmenu rýchlosti každých 30 sekúnd (srdcová frekvencia sa na obrazovke zobrazuje neustále).

Rýchlosť pásu sa mení podľa následujících hodnôt srdcového tepu:

1. Rýchlosť sa zvýši o 2 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 30 úderov za minútu nižšia ako cieľová srdcová frekvencia.
2. Rýchlosť sa zvýši o 1 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 6 až 29 úderov za minútu nižšia ako cieľová srdcová frekvencia.
3. Rýchlosť sa zníži o 2 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 30 úderov/min vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.
4. Rýchlosť sa zníži o 1 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 0 až 5 úderov za minútu vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.
5. Frekvencia zostane rovnaká, keď je srdcová frekvencia používateľa o 0 až 5 úderov za minútu nižšia alebo vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.

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

TIP: Ak sa počas 30 sekúnd nenačíta žiadna hodnota srdcového tepu, program HRC sa ukončí.

MERANIE TELESNÉHO TUKU (BMI)

Táto funkcia sa používa na odhad telesného tuku podľa vašich telesných parametrov, ako je pohlavie, výška a hmotnosť.

Po vstupe do stavu nastavenia testu telesného tuku sa v okne rýchlosti zobrazí funkcia parametrov (F- X) a nastavená hodnota sa zobrazí v okne TIME. Stlačením tlačidla rýchlosti +/- upravte nastavenú hodnotu a stlačením tlačidla MODE vyberte ďalšie nastavenie.

1. Prvým je úprava pohlavia (F-1): rozsah nastavenia 1 - 2, 1 pre mužov; 2 pre ženy.
2. Druhou položkou je nastavenie veku: rozsah nastavení je 1 - 99 rokov. Predvolená hodnota je 25 rokov.
3. Treťou položkou je nastavenie výšky (F-3): rozsah nastavenia je 100 - 220 cm. Predvolená hodnota je 170 cm
4. Štvrtou položkou je nastavenie hmotnosti (F-4): rozsah nastavenia je 20 - 150 kg. Predvolená hodnota je 70 kg
5. Piatou položkou 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 srdcového tepu asi 5 sekúnd, kým sa na displeji zobrazí index testu telesného tuku.

Tabuľka výsledných hodnôt:

HODNOTA	VÝSLEDOK
=, ◄ 19	Podváha
= 20 - 25	Normálná hmotnosť
= 25 - 29	Nadváha
=, ► 30	Obezita

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.

PRIPOJENIE K BLUETOOTH HUDBE

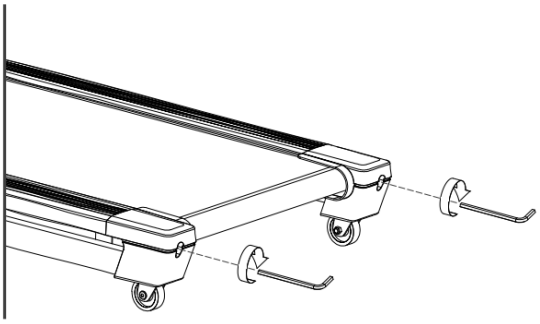
Zapnite Bluetooth na vašom telefóne. Ak sa pripájate k hudobnému Bluetooth prvýkrát, vyhľadajte v ostatných zariadeniach Bluetooth zariadenie s názvom "Run Music" a pripojte sa k nemu. Po úspešnom spárovaní môžete prehrávať hudbu.

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

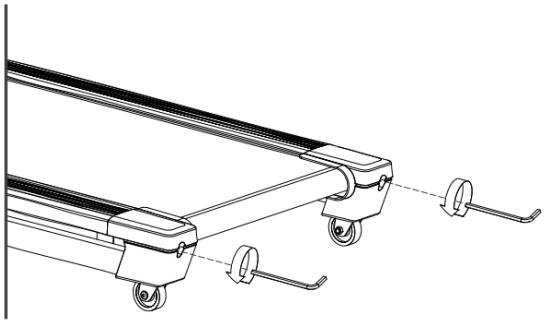
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnou kontrolou QC. Pokiaľ teda dôjde k vychýleniu či predpätiu bežecké kurty, môžu na to byť nasledujúce dôvody:

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

Na napnutie bežeckej kurty použite nasledujúci postup:



Zvýšit napětí



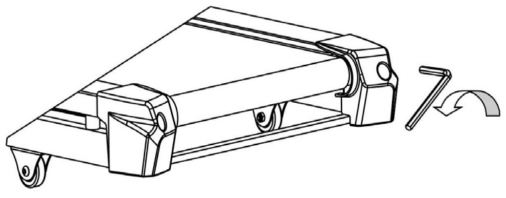
Snížit napětí

Obrátený postup použite na uvoľnenie prepätia bežeckej kurty.

VYCENTROVANIE BEŽECKEJ KURTY

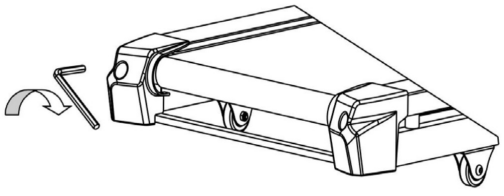
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri nastavovanie pásu otočte skrutkou na pravej strane stroja o ¼ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; pokiaľ po jednej minúte chôdze nebude pás v strede, opakujte tento postup. Pokiaľ uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doľava, otočte pravou skrutkou ľahko proti smeru hodinových ručičiek. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte skrutkou na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte chôdze nebude pás úplne v strede, potom postup opakujte. Ak uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doprava, otočte ľavou skrutkou ľahko protismeru hodinových ručičiek.



AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívnou formou kondičného tréningu. S bežeckým trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nielen pre jogging, ale aj pre tréning chôdze. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaša aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lekár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Pokiaľ ste si nenechali vykonať záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženie. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúce zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný ako dobou zaťaženia, tak aj výškou/intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

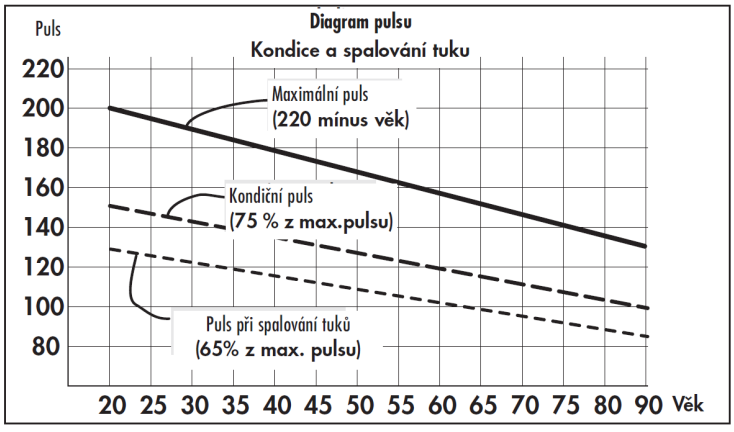
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

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 (pórov. diagram).

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

Intenzita je pri tréningu s bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Rastie rovnako, ak sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepnová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnu tepnovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepnovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a ich početnosť v týždni:
Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/obehového výkonu.

Odporúčanie:

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 prvých 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch:

Početnosť tréningov	Rozsah jednej tréningovej 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 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu
	1 minúta chôdze

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 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 a v pozícii zotrvajte po dobu desiatich sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



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



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



Pretiahnutie hamstringov
Posaďte 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“.

UPOKOJENIE

Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.

Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne najprv zvyšovať prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút miesto 10 minút alebo týždenne 3x miesto 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 behu 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 pásu a držte sa pritom pevne rukoväte.
3. Trénujte so zodpovedajúcou bežeckou, príp. športovou obuvou.

Beh na bežeckom trenažéri sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa mali na bežecký tréning na trenažéri pripraviť pomalou chôdzou.

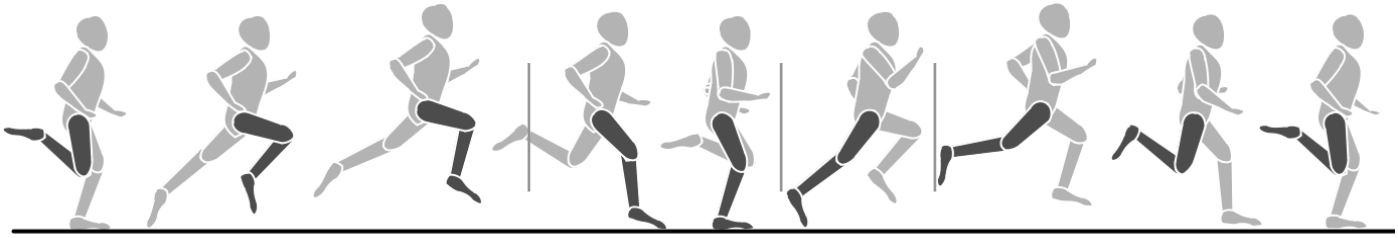
Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte rukovätí, aby ste sa vyvarovali neko trolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhe počítača počas tréningu.

1. Behajte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽERE

Na bežeckom trenažéri je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonávanie pohybov pri chôdzi, joggingu, behu a šprinte sa pritom rozdeľuje do 4 fáz:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	**Oporná noha pod ťažiskom tela**	**Došľap**	Tu prebieha maximálna tela ohnutie kolena a slúži hlavne na vyšvihnutie nohy dopredu. Pri došliapnutí sú počas 10-20 ms spodná končatiny stlmené pasívnym zbrzďovaním pohybom
2. Predná oporná fáza	**Došľap**	**Vertikálne držanie tela**	Pri došľape vznikajú sily, ktoré sú dvoch až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je potrebné preto dbať na nosenie vhodné obuvi pre adekvátnu absorbovanie vznikajúcich síl a zabezpečenie zdravej prenácie nohy.
3. Zadná oporná fáza	**Vertikálne držanie tela**	**Odraz z nohy**	V konečnej fáze sa noha pokrčí a prebehne 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 nemožno normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálne a závisí predovšetkým od rýchlosti behu a telesnej konštrukcii. Rozlišuje sa medzi rôznymi typy pokladanie chodidla.

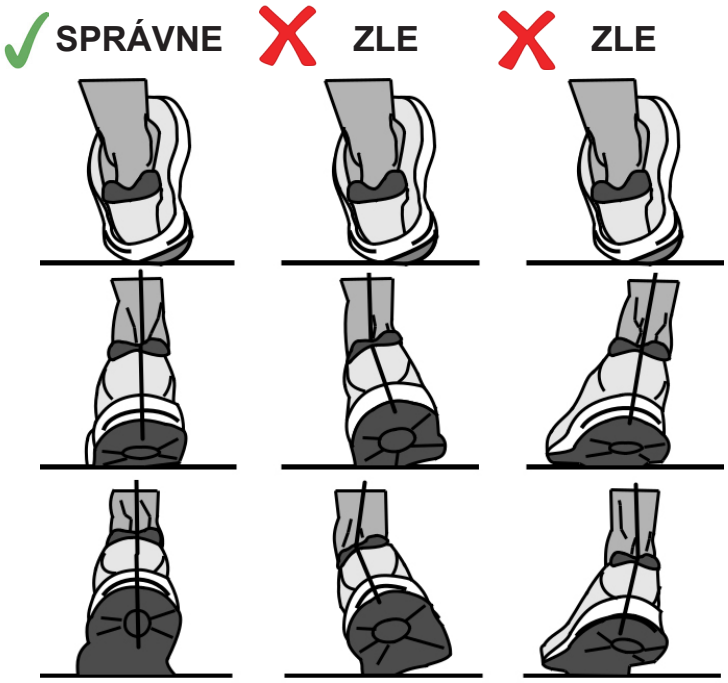
• **Vplyv na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednou časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčené a preto je väčšia časť vznikajúcich síl stlmená svalstvom.
• **Vplyv na pätu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha pätou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natiahnuté a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
• **Vplyv na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Ide o kombináciu vplyvu na bruško a na pätu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a prípadným zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily, ktoré môžu závisieť od nasledujúcich bodov:

- rýchlosť, technika behu
- vlastnosti povrchu / profi l trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRENÁCIA NOHY

Prenácia popisuje prirodzené stlmenie nohy na odpruženie nárazu. Prenácia nohy môže podľa typu bežca vyzerať rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou prenáciou, nadmernou prenáciou a supináciou. Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou prenáciou vždy podporovať prirodzený pohyb prenácie, bez toho, aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežcov predstavuje predovšetkým nadmerná prenácia a supinácia veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou možno však individuálne indispozície a problémy potlačiť.



SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Na monitori sa nič nezobrazuje	1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie. 3. Ochrana proti preťaženiu	1. Skontrolujte pripojenie napájacieho káblu. 2. Správne zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti preťaženiu.
Bežecký pás preklzáva	1. Bežecký pás je príliš voľný. 2. Remeň motoru je voľný.	1. Utiahnite bežecký pás. 2. Utiahnite remeň motoru.
Bežecká kurta neobieha hladko	1. Nedostatok mazacieho oleja. 2. Bežecká kurta je príliš napnutá.	1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvolnite bežeckú kurtu.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený 2. Kábel motora není dobre pripojený. 3. Celý kábel není dobre pripojený. 4. Poškodený ovládač. 5. Poškodený motor.	1. Vložte bezpečnostný kľúč. 2. Skontrolujte pripojenie motorového káblu. 3. Pripojte znovu celý kábel. 4. Vymeňte ovládač. 5. Vymeňte motor.
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnica	1. Vymeňte klávesnici či konzoli.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojenia riadiacej jednotky a monitora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E02	Chyba spojenia motora a ovládacej konzoly	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E03	Chyba rýchlostného senzora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E05	Možné zanedbanie údržby a zablokovanie valcov pre pohyb bežecké kurty	Skontrolujte stav došľapovej dosky a či nie sú zablokované valce, prípadne kontaktujte servis predajcu.
E07”	Bezpečnostná poistka nie je zapojená, alebo nefunguje senzor	Zapojte bezpečnostnú poistku, prípadne kontaktujte servis predajcu

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

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 7745EA pod obchodním označením **TRINFIT Gara T900i Sport** (kat: TRN-31-T900i)

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

Certifikáty/test reporty:
WTF24X10234995: 26.12.2024, WTF24X10246203C: 26.02.2024, WTF24X10234998E: 06.12.2024, WTF24X10235005J: 11.01.2024.

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 10.2.2025
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti





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