CZ SK

TRINFIT AIR ROWER PRO

VESLOVACÍ TRENAŽÉR



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba	13
Návod k obsluze	14-22
Skladování	23
Tipy na trénink	24-26
Ostatní informace	27

SK

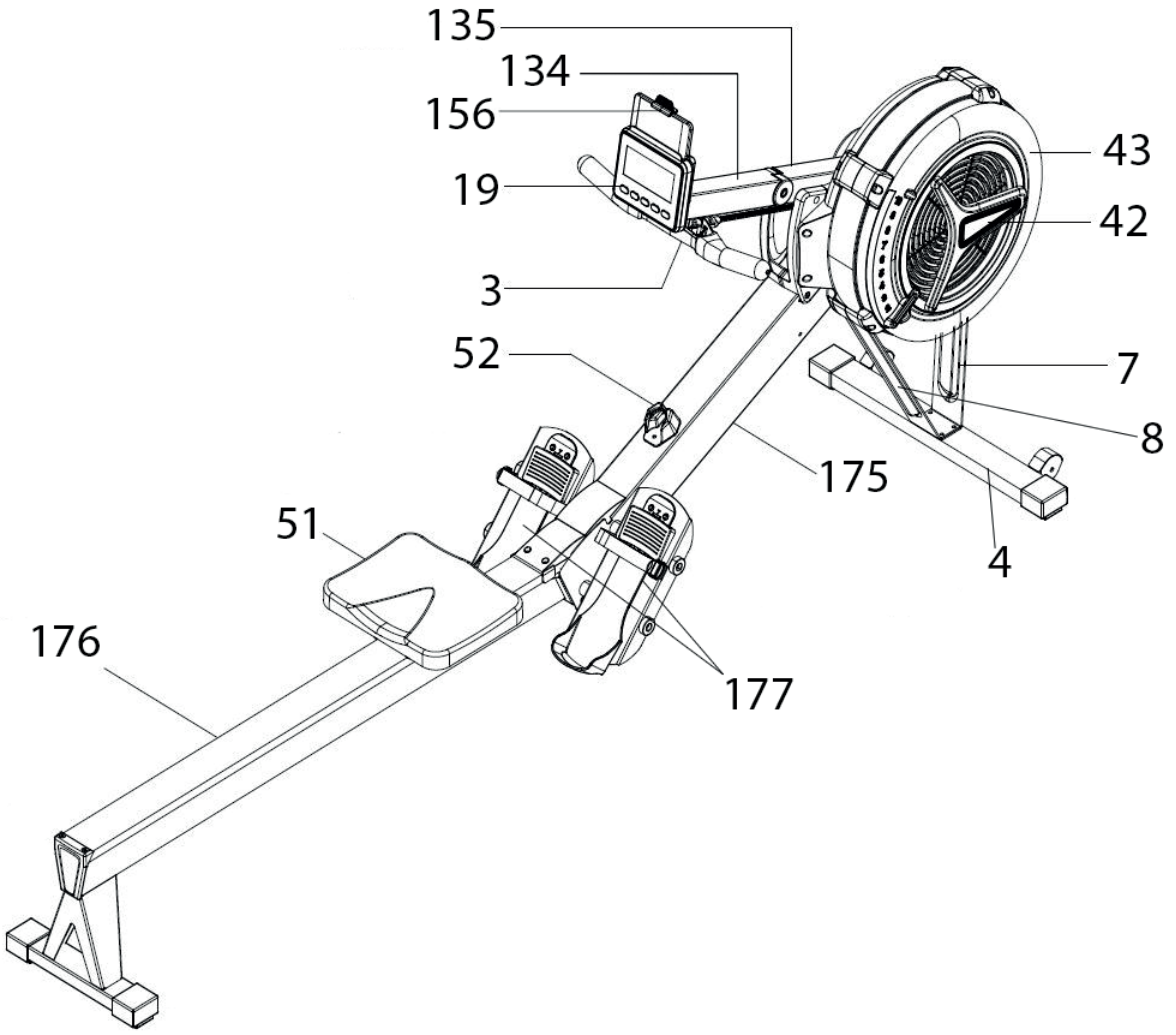
Bezpečnostné pokyny	29
Montáž trenažéra	30-38
Údržba	39
Návod k obsluhe	40-48
Skladovanie	49
Typy na tréning	50-52
Ostatné informácie	53



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Abyste snížili riziko vážného zranění, před použitím ROWERU si přečtěte následující Bezpečnostní pokyny. Uschovejte si tyto pokyny a zajistěte, aby si ostatní cvičenci přečetli tuto příručku před prvním použitím.

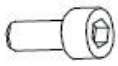
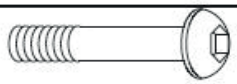
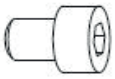
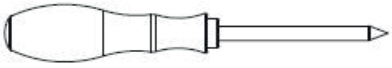
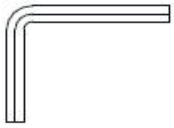
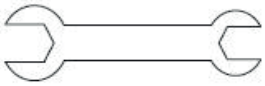
1. Přečtěte si všechna varování a upozornění umístěná na trenažéru.
2. AIR ROWER by měl být používán pouze po důkladném prostudování návodu k obsluze. Ujistěte se, že je před použitím správně sestaven a utažen.
3. Doporučujeme, aby pro montáž tohoto produktu byly k dispozici dvě osoby.
4. Udržujte děti mimo dosah trenažéru. Nedovolte dětem používat nebo hrát na veslovacím trenažéru.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru, když je v provozu.
6. Doporučujeme trenažér umístit na podložku. Umístěte a provozujte AIR ROWER na pevném rovném povrchu. Neumisťujte trenažér na nerovný povrch.
7. Ujistěte se, že je k dispozici dostatečný prostor pro přístup k trenažéru a kolem něj.
8. Před použitím zkontrolujte trenažér, zda nemá opotřebované nebo uvolněné součásti, a před použitím všechny opotřebené nebo uvolněné součásti bezpečně utáhněte nebo vyměňte.
9. Před použitím zkontrolujte stav řetězu (36). Vyměňte řetěz (36), pokud je prasklý nebo zlomený.
10. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
11. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
12. Vždy si vyberte cvičení, které nejlépe odpovídá úrovni vaší fyzické síly a flexibility. Při cvičení vždy používejte zdravý rozum.
13. Buďte opatrní, abyste udrželi rovnováhu při používání, montáži, demontáži nebo přesunu trenažéru, ztráta rovnováhy může mít za následek pád a zranění.
14. Trenažér je určen pouze pro komerční použití dle normy EN ISO 20957.
15. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru do 215 kg.
16. AIR ROWER smí být používán vždy pouze jednou osobou.
17. Vyjměte a bezpečně zlikvidujte vybité baterie.
18. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
19. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru, jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
3	MADLO	1	134	PŘEDNÍ SLOUPEK PC KONZOLE	1
4	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	135	ZADNÍ SLOUPEK PC KONZOLE	1
7	PŘEDNÍ PODPĚRNÁ NOHA	1	156	DRŽÁK TELEFONU	1
8	PŘEDNÍ PODPĚRNÁ NOHA	1	175	HLAVNÍ RÁM	1
19	PC KONZOLE	1	176	KOLEJNICOVÝ RÁM	1
42	REGULACE ZÁTĚŽE	1	177	PEDÁL	2
43	PRAVÝ KRYT VENTILÁTORU	1	185	LEVÝ BOČNÍ KRYT	1
51	SEDÁK	1	186	PRAVÝ BOČNÍ KRYT	1
52	DRŽÁK RUKOJETI	1			

Spojovací prvky pro montáž trenažéru:

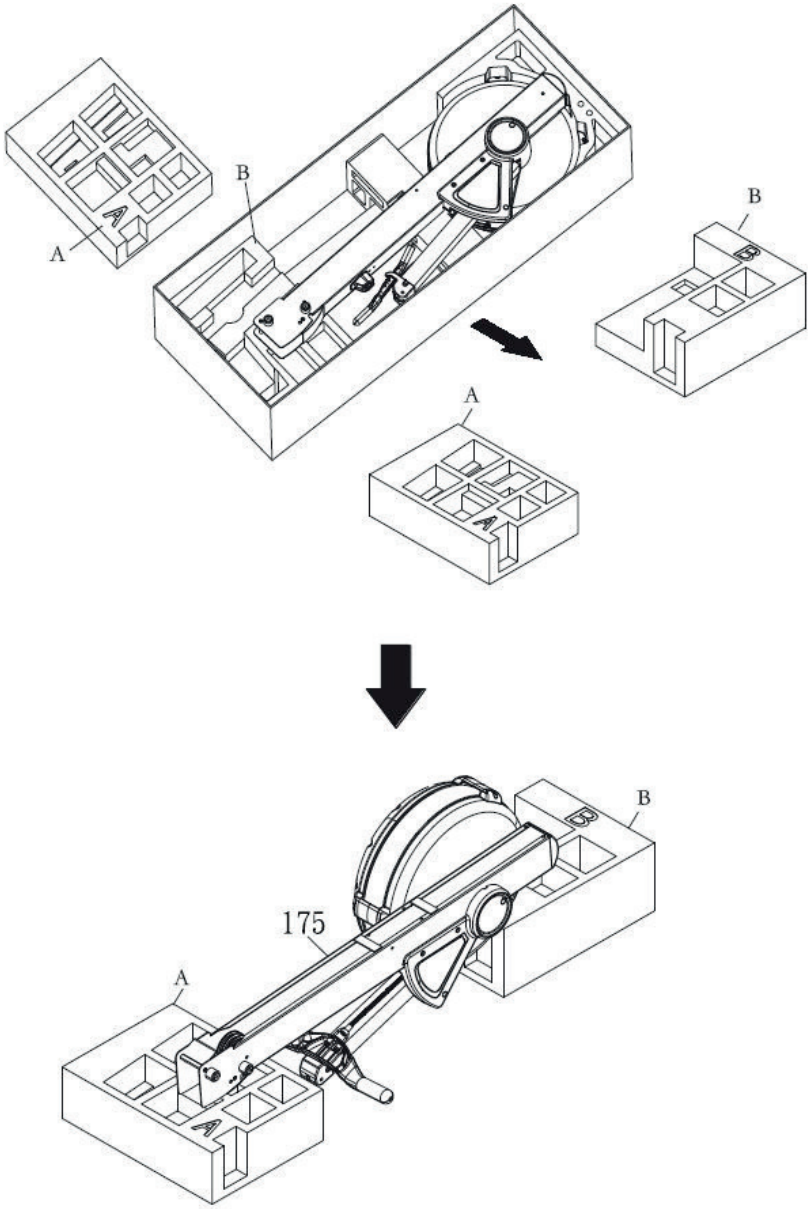
OBRÁZEK	Č.	POPIS	KS
	173	ŠROUB M8x20	2
	131	ŠROUB M6x12	3
	78	ŠROUB M8x75	1
	81	ŠROUB M6x16	8
	79 76	PODLOŽKA M8 PODLOŽKA M6	1 8
	98	ZAJIŠŤOVACÍ KOLÍK	1
	178	KONCOVKA PEDÁLU	2
	80	MATKA M8	1
	102	ŠROUBOVÁK	1
	103 114	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	2 1
	104	STRANOVÝ KLÍČ	1
	139	OSA PEDÁLŮ - 16 mm	1
	140	OSA PEDÁLŮ - 12 mm	1

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



Upozornění:

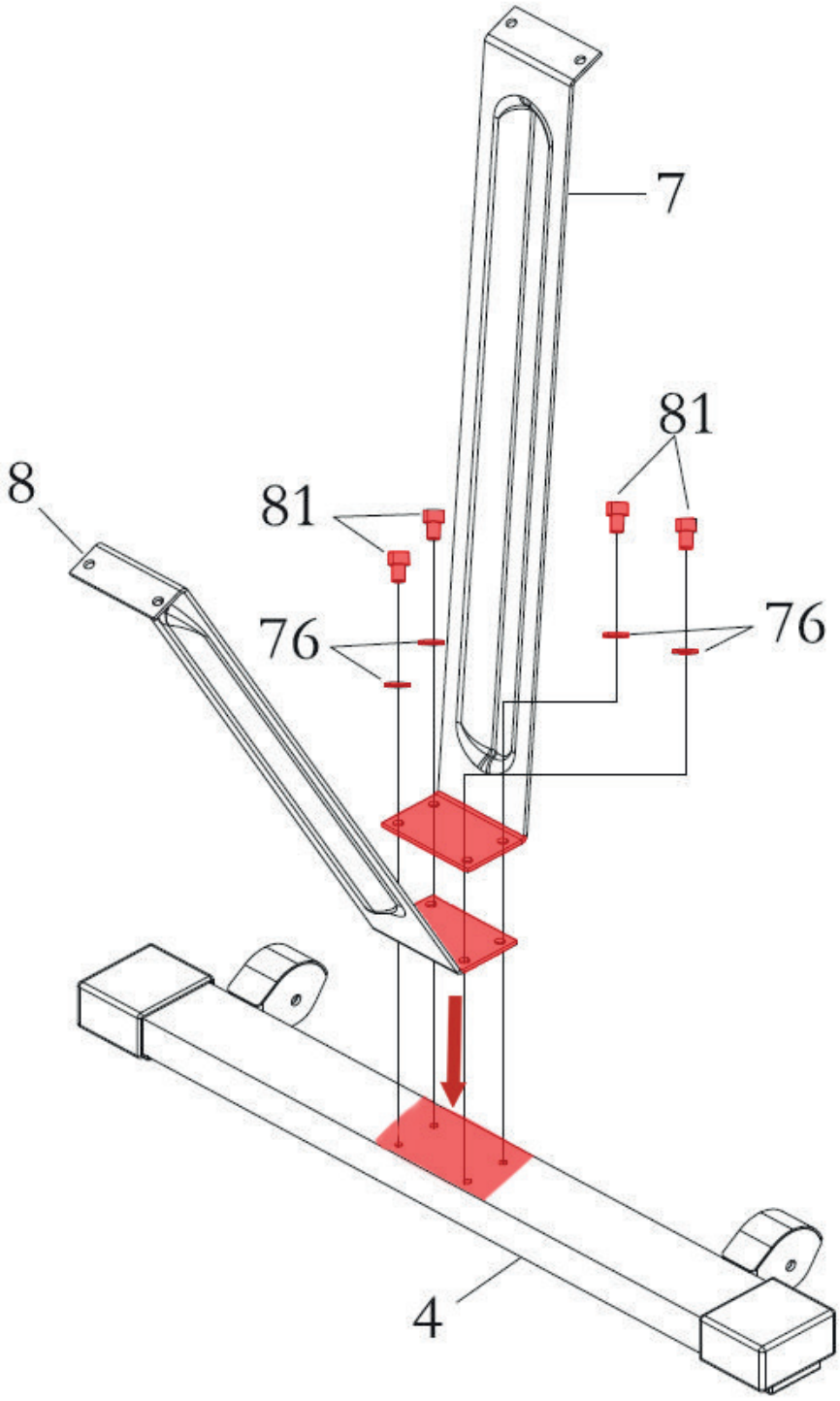
1. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
2. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



Krok 1 - Příprava montáže

Nejprve vyjměte karton (A) a karton (B). Pak je otočte tak, aby strany s vyřezávaným písmenem směřovaly nahoru.
Vyjměte hlavní rám (175) z kartonu a položte jej na oba kartony (A&B), jak je znázorněno na obrázku. Pravý a levý kryt ventilátoru (43 a 44) by měly být umístěny v drážce lepenky (B).

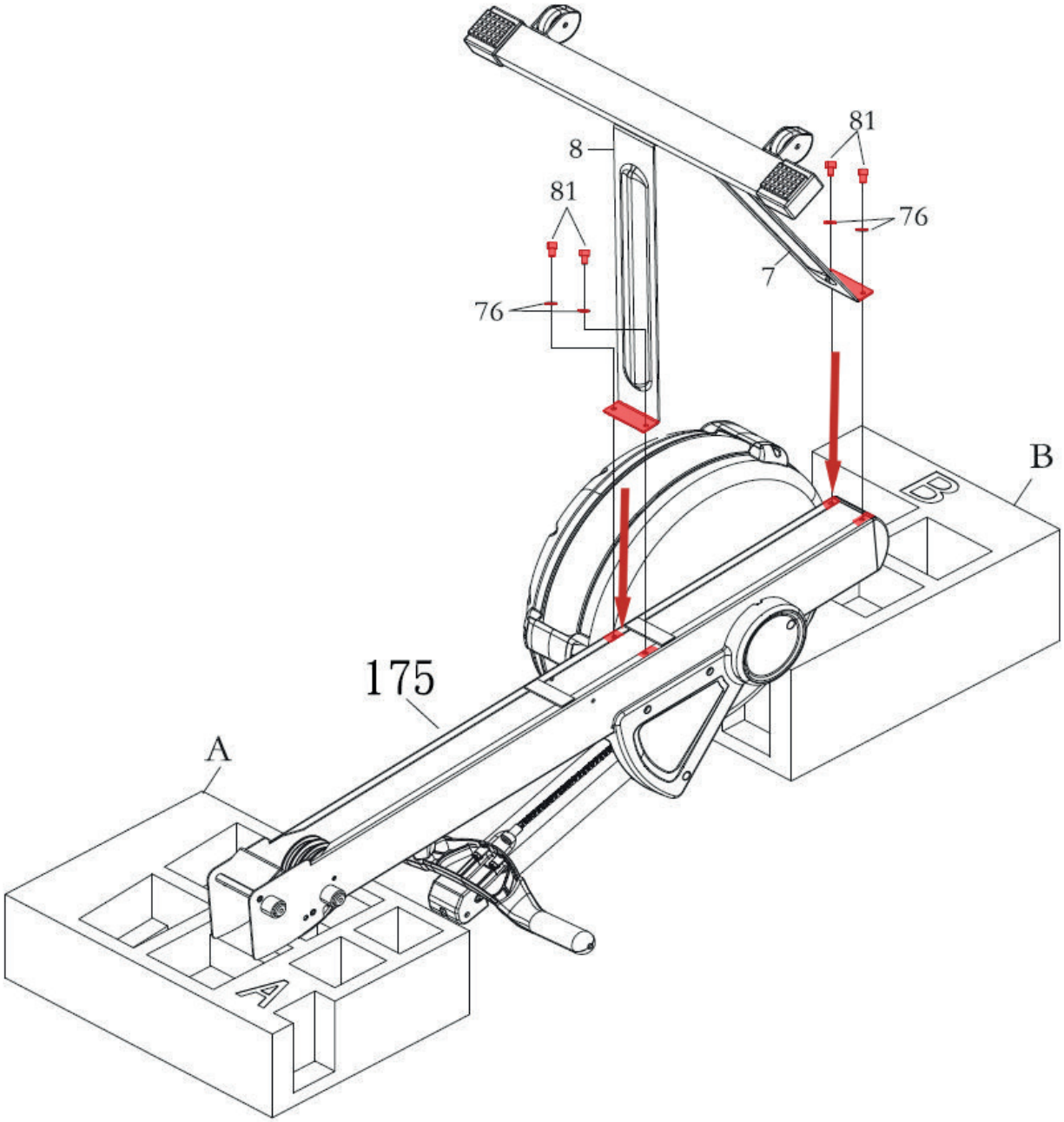
POZNÁMKA: Kryty ventilátorů se snadno poškodí, pokud je celý výrobek umístěn na zem přímo během montáže



Krok 2 - Montáž předního stabilizátoru

Připevněte přední podpěrnou nohu (7) a přední podpěrnou nohu (8) k přednímu stabilizátoru (4) pomocí 4 šroubů M6X16mm (81) a ploché podložky M6 (76).

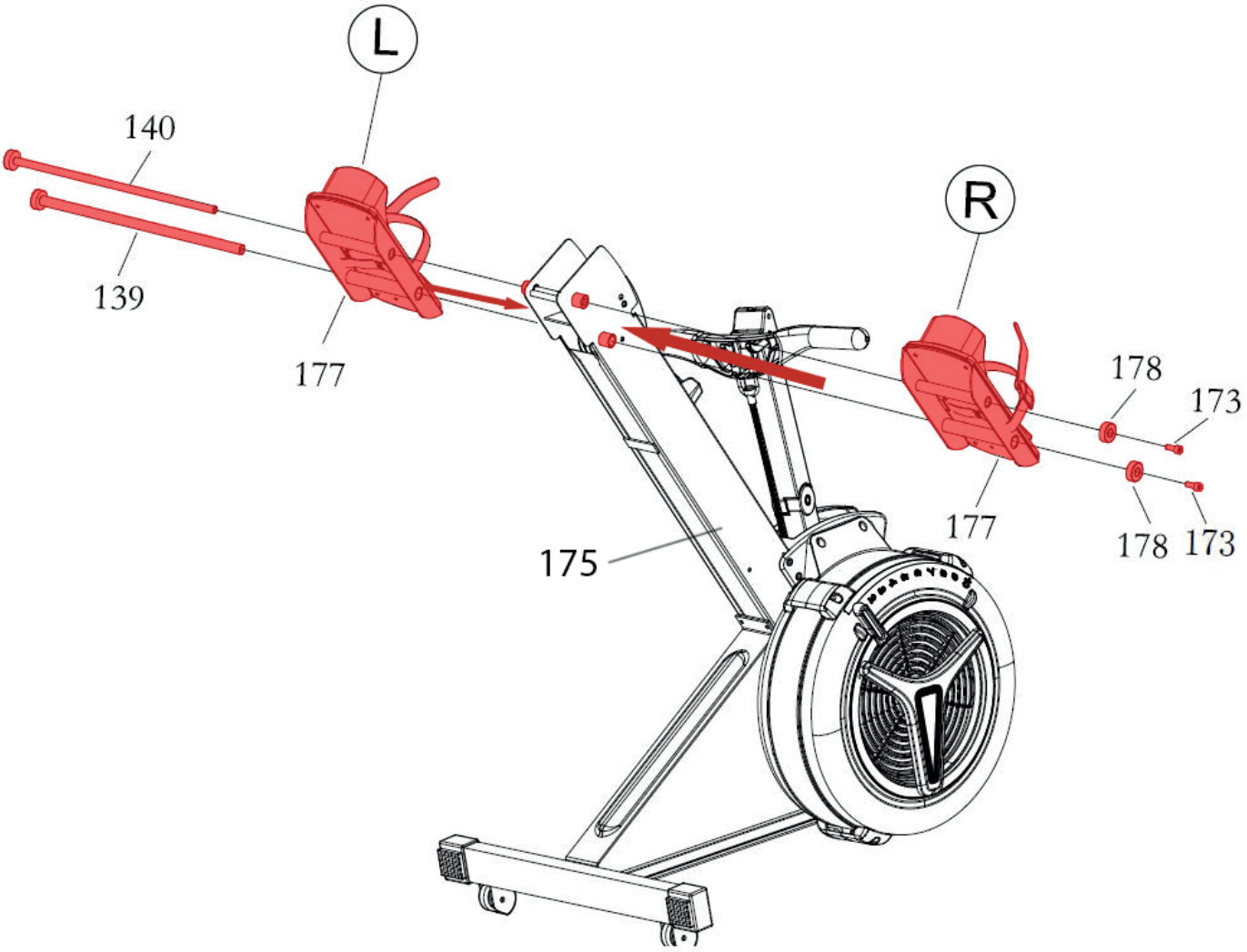
POZNÁMKA: Neutahujte šrouby úplně, dokud k tomu nebudete vyzváni.



Krok 3 - Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední nosnou nohu (7) a přední nosnou nohu (8) k hlavnímu rámu (175) pomocí 4 šroubů M6x16mm (81) a 4 plochých podložek (76).

POZNÁMKA: Tento krok proveďte před vyjmutím hlavního rámu (175) z kartonu A a B.

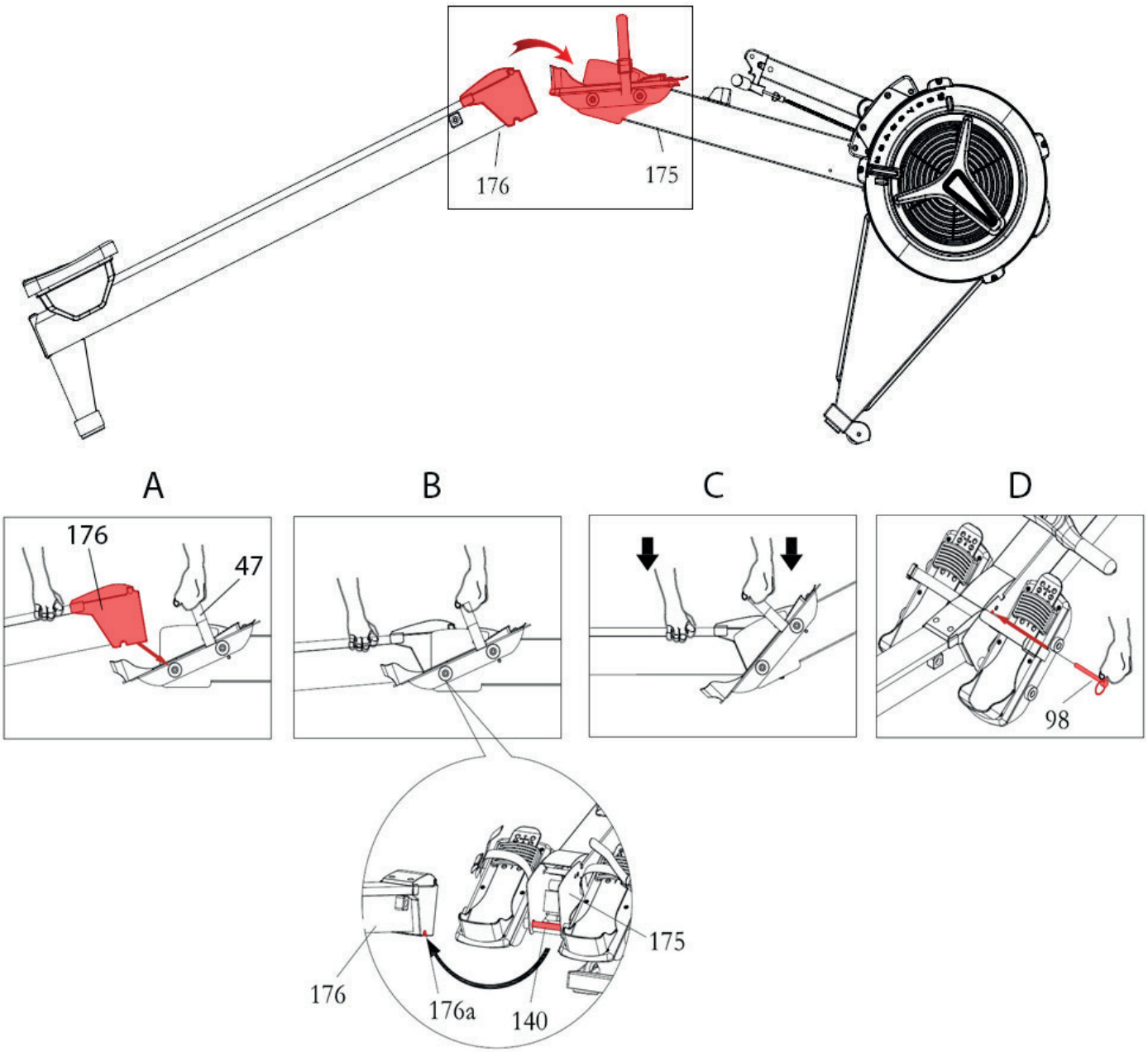


Krok 4 - Montáž pedálů

Zvedněte hlavní rám (175). Vložte osu pedálů 16 mm (139) a osu pedálů 12 mm (140) do levého pedálu (177 - označený L=Left=levý) a poté vložte obě osy (139 a 140) do otvorů v hlavním rámu (175).

Nasaďte na osy i pravý pedál (177 - označený R=right=pravý) a utáhněte vše pomocí 2 šroubů M8x20 (173) a dvou koncovek pedálů (178).

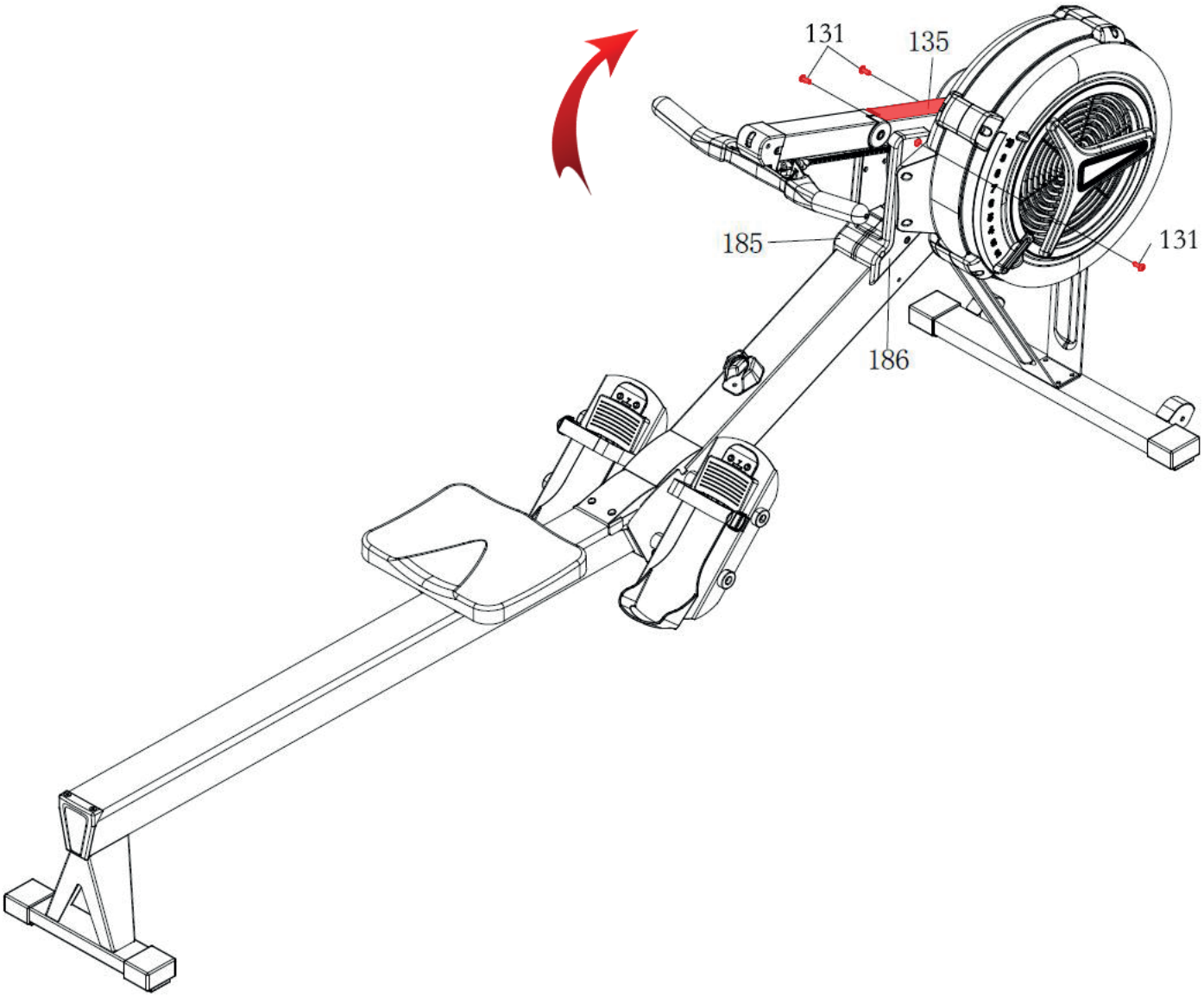
POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela utáhněte všechny šrouby.



Krok 5 - Složení trenažéru

Jedna ruka drží řemínek pedálu (47) a zvedá hlavní rám (175), zatímco druhá ruka zvedá kolejnicový rám (176). Vložte kolejnicový rám (176) do hlavního rámu (175). Zajistěte, aby hřídel pedálu 12 mm (140) zapadl do mezery v rámu kolejnice (176). Nakonec vložte zajišťovací kolík (98) do hlavního rámu (175).

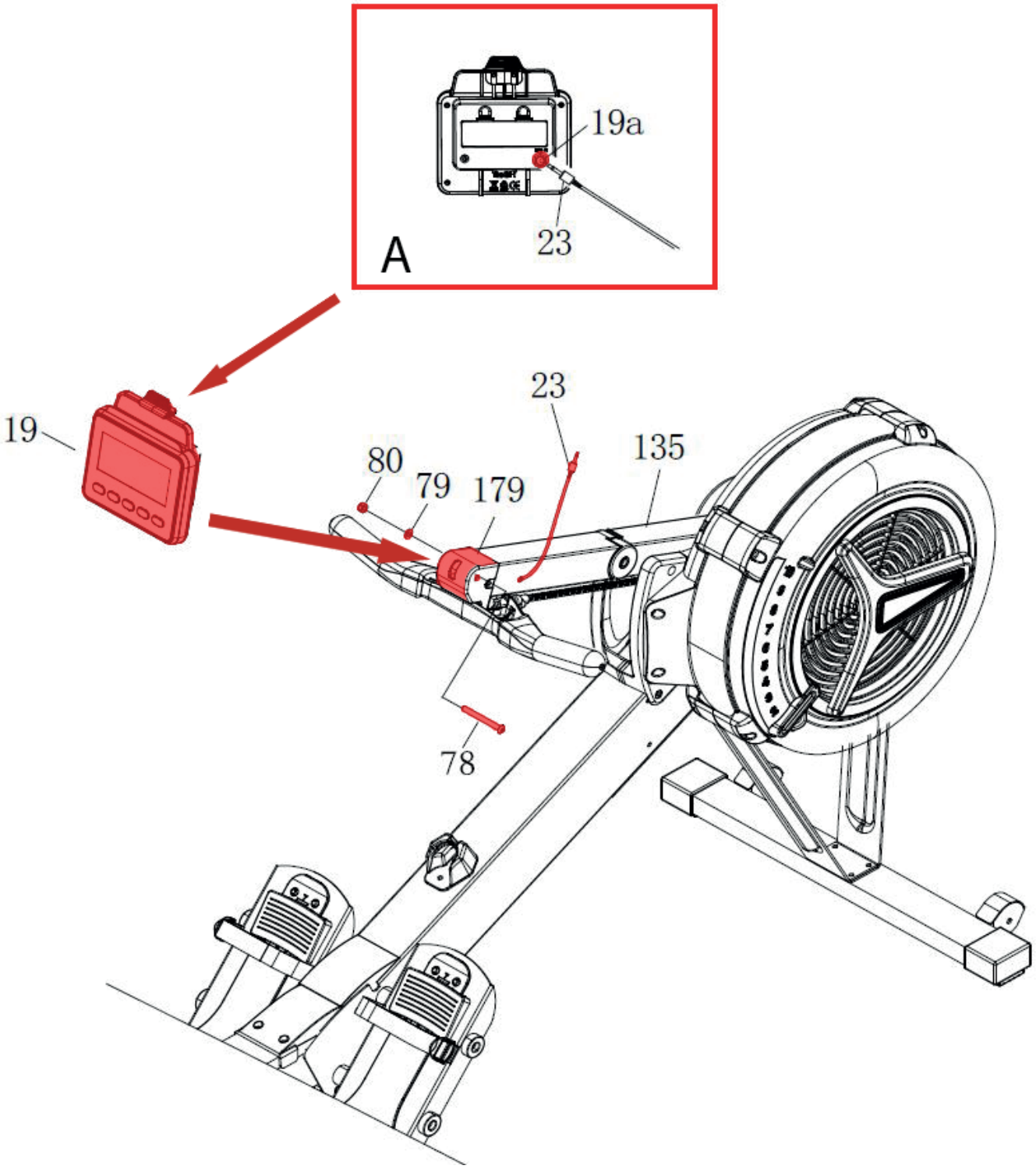
Postupujte, jak je znázorněno v detailech A - D.



Krok 6 - Montáž sloupku PC konzole

Zvedněte spodní sloupek PC konzole (135). Připevněte spodní sloupek PC konzole (135) na levý a pravý boční kryt (185 a 186) pomocí 3 ks šroubů s křížovou hlavou M6x12mm (131).

POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela utáhněte šrouby.



Krok 7 - Připevnění PC konzole

Připevněte PC konzoli (19) k držáku konzole (179) pomocí šroubu M8x75mm (78), ploché podložky M8 (79) a matice M8 (80).

Připojte kabel senzoru (23) k zadní části konzolového monitoru (19a).

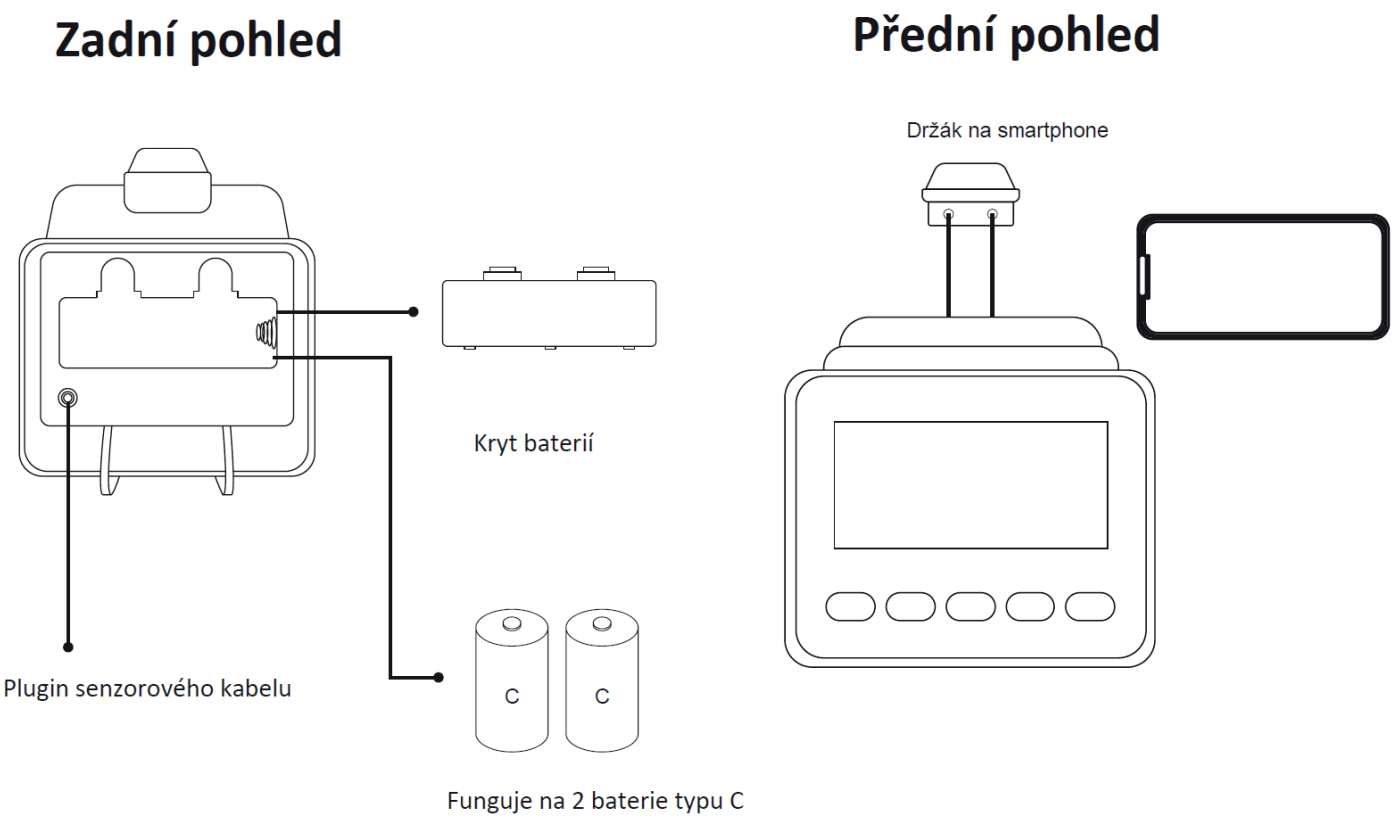
Upozornění: V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

Údržba trenažéru:

Bezpečnost VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU lze zajistit pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícímu:

1. Zatáhněte za řídítka (3) a ověřte, že magnetický systém poskytuje napětí a zda je zdvih sedadla
2. hladký a stabilní.
3. Vyčistěte válečkové dráhy v nerezové kolejnici (14) savým hadříkem.
4. Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny matice a šrouby a zda jsou řádně utaženy. Vyměňte chybějící matice a šrouby. Utáhněte uvolněné šrouby a matice.
5. Zkontrolujte stav řetězu (36). Vyměňte řetěz (36), pokud je prasklý nebo zlomený.
6. Zkontrolujte, zda je výstražný štítek na svém místě a zda je snadno čitelný.
7. Je výhradní odpovědností uživatele/majitele zajistit provádění pravidelné údržby.
8. Opotřebované nebo poškozené součásti musí být okamžitě vyměněny, nebo musí být veslovací trenažér vyřazen z provozu, dokud nebude provedena oprava.
9. K údržbě/opravě veslovacího trenažéru by měly být používány pouze komponenty dodané TRINFIT.
10. Udržujte trenažér čistý tím, že jej po každém cvičení otřete navlhčeným hadříkem.

Návod k obsluze počítače:



Funguje na 2 baterie typu C

VESLOVACÍ TRENAŽÉR využívá systém vzduchového ventilátoru, který vytváří odpor při vašem tréninku. Doporučujeme, abyste počítačovou konzoli používali k obměně tréninků a zaznamenávání zlepšení vaší kondice. Při pravidelném používání se počítačová konzole může stát důležitým zdrojem motivace a přehledu o tréninku.

Počáteční nastavení

ZAPNUTÍ:

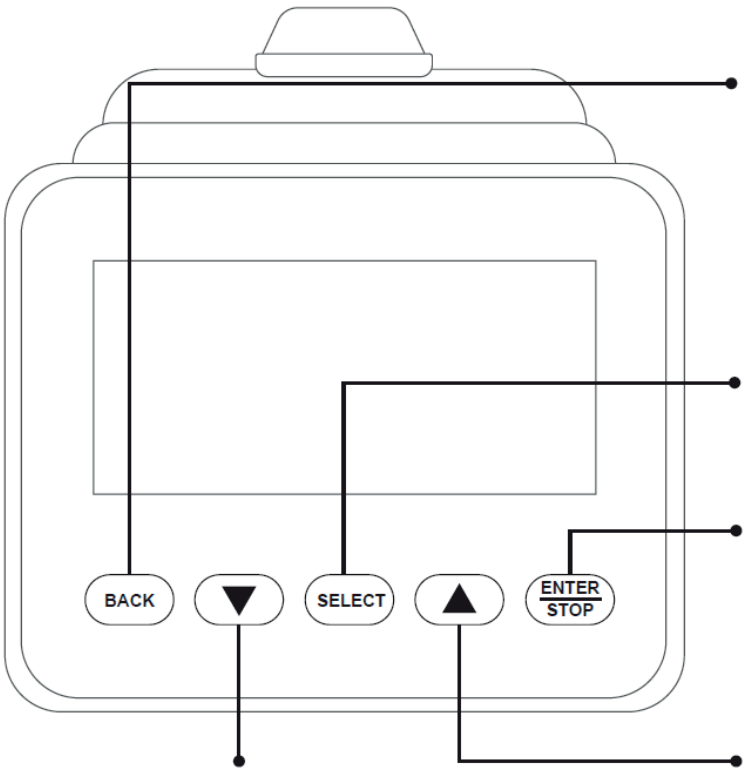
- Pohybem madel začněte cvičit v programu Quick Start, nebo stisknutím libovolného tlačítka přejděte do pohotovostního režimu.
- Pokud nejsou do monitoru vloženy žádné baterie, monitor může stále pracovat v programu Quick Start.

VYPNUTÍ

- V pohotovostním režimu se monitor automaticky vypne po 20 sekundách nečinnosti.
- Při spuštění intervalového programu se monitor automaticky vypne po 2 minutách nečinnosti.
- Ve všech ostatních programech se monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Monitor se nevypne při připojení k Bluetooth.

Návod k obsluze počítače:

Funkční tlačítka



TLAČÍTKO BACK:

- Při výběru programů se stisknutím tlačítka vrátíte k předchozímu programu.
- Když ukončíte běžecký program, stiskněte tlačítko pro přechod do pohotovostního režimu.

TLAČÍTKO SELECT:

- V pohotovostním režimu stiskněte a uvolněte tlačítko SELECT pro procházení jednotlivých možností programu. Zastavte se na programu, který si vyberete.

POZNÁMKA: Výchozí režim cvičení je program Quick start.

TLAČÍTKO ENTER/STOP:

- Při výběru programů a přednastavení cílových hodnot stiskněte tlačítko pro potvrzení.
- Stisknutím tlačítka a jeho podržením po dobu tří sekund vynulujete všechny funkce a restartujete počítač.

▼ TLAČÍTKO DOWN:

- Stisknutím snížíte přednastavené hodnoty. Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté, pro zastavení uvolněte tlačítko.

▲ TLAČÍTKO UP:

- Stisknutím zvýšíte přednastavené hodnoty. Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté, pro zastavení uvolněte tlačítko.

Když svítí podsvícení, stiskněte poprvé tlačítko STOP pro pozastavení počítání hodnot všech funkcí. Druhým stisknutím tlačítka STOP zobrazíte souhrn tréninku. Stiskněte tlačítko STOP potřetí pro návrat do pohotovostního režimu.

* Když je podsvícení vypnuté, stiskněte libovolné tlačítko nebo pokračujte pro zapnutí podsvícení.

Návod k obsluze počítače:

Displej

PULSE

- Zobrazuje srdeční frekvenci od 40 do 220 tepů za minutu během cvičení. Pro použití této funkce musí mít uživatel nasazený hrudní pás pro měření tepové frekvence.

STROKE RATE

- Zobrazení aktuálního počtu záběrů za minutu během cvičení.
- Zesvětlený půlkruh se rovná počtu záběrů, který se zobrazuje v číslech. Čím více mřížek se zobrazuje, tím vyšší je frekvence záběrů.

BLUETOOTH

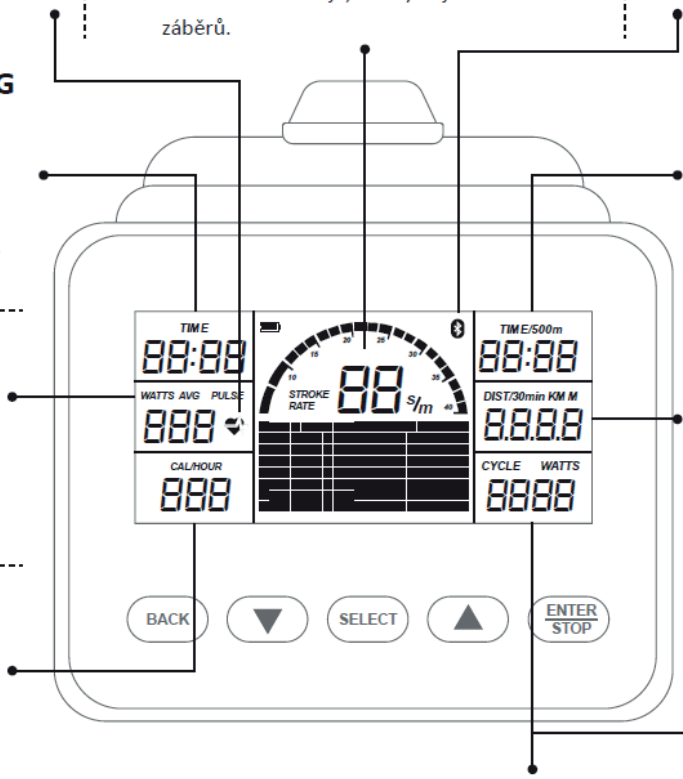
- Zobrazuje ikonu Bluetooth v horní části obrazovky monitoru, je-li monitor připojený k aplikaci.

TIME & TIME/500mAVG

- Celková doba cvičení
- Odhadovaná průměrná doba pro dosažení 500 metrů na základě vaší aktuální frekvence záběrů.

TIME/500m

- Odhadovaný čas pro dosažení 500 metrů na základě vaší aktuální frekvence záběrů.



WATTS AVG

- Zobrazuje průměrné watty během cvičení.

DIST & DIST/30min

- DIST je uražená vzdálenost (v metrech).
- DIST/30min je odhadovaná vzdálenost za 30 minut na základě aktuální frekvence záběrů.

CAL & CAL/HOUR

- CAL zobrazuje množství kalorií spálených během cvičení.
- CAL/HOUR zobrazuje odhadovaný počet spálených kalorií za hodinu.

WATTS

- Zobrazuje množství wattů kdykoli během tréninku.

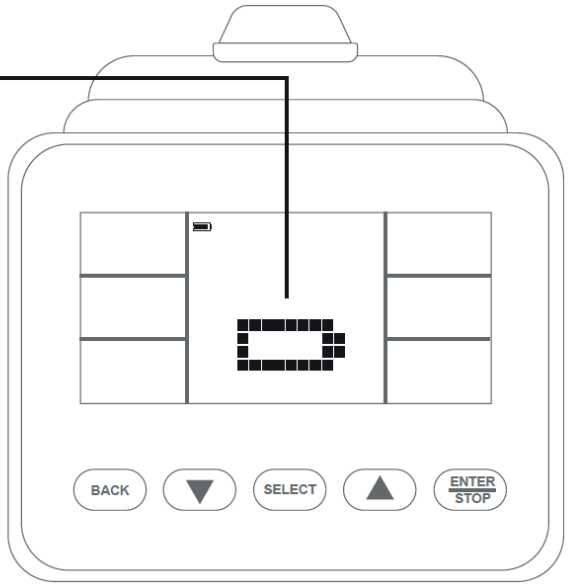
CYCLE

- Zobrazuje různé cykly v intervalových programech.

Návod k obsluze počítače:

SLABÁ BATERIE

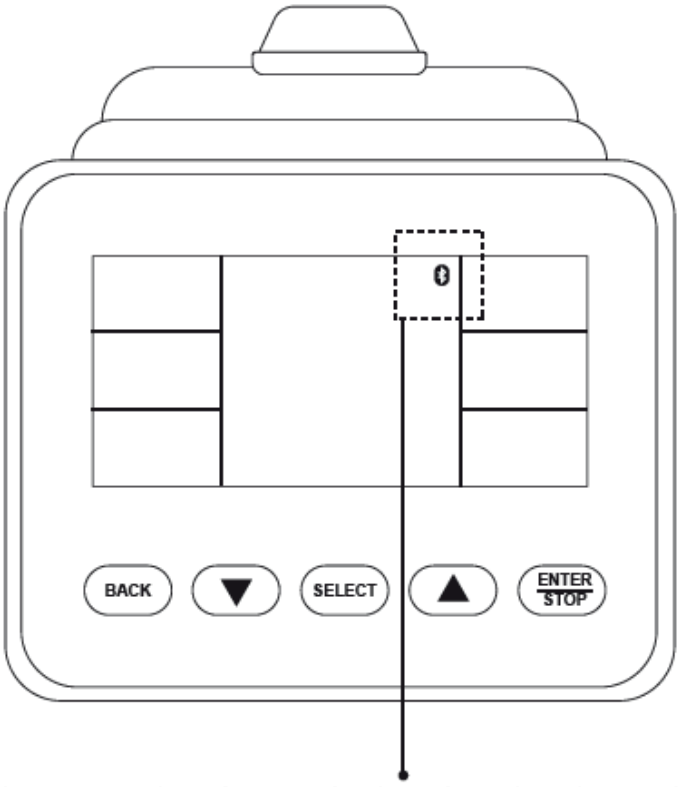
- Symbol baterie se zobrazí pouze v případě, že je baterie vybitá.



SUMMARY (SOUHRN)

- Dvakrát stiskněte tlačítko ENTER/STOP pro vstup do režimu SUMMARY.
- Když uživatel zatáhne za madla (3) v režimu SUMMARY, monitor se vrátí zpět a zobrazí všechna data se zvukem „pípnutí“.

Připojení Bluetooth



DOSTUPNÉ APLIKACE

Kinomap

PROTOKOL FTMS

Ikona se zobrazí v pravém horním rohu obrazovky konzoly, když je připojena k aplikaci.

*** Přejděte do nastavení svého zařízení a povolte aplikacím přístup k připojení Bluetooth.**

Návod k obsluze počítače:

Programy

Monitor disponuje 8 programy. Stiskněte tlačítko SELECT pro změnu programů podle následujícího pořadí.

Program Quick Start > Distance Countdown > Time Countdown > Calories Countdown > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Customize Interval.

---

1. PROGRAM QUICK START (Program rychlého spuštění)

Chcete-li program rychle spustit, zatáhněte za madla (3), načtou se všechny hodnoty jednotlivých funkcí.

- Jedním stisknutím tlačítka „STOP“ dočasně zastavíte počítání všech hodnot (funkce Pause). Pro pokračování v počítání znovu zatáhněte za madla (3). Dlouhým stisknutím tlačítka „STOP“ vymažete všechna data.

- Pro rychlý start a všechny tři odpočítávací programy stiskněte tlačítko „SELECT“ a vyberte data zobrazená ve stejném okně displeje, včetně času a prům. času/500 m (Time & Time/500m AVG).

- U ostatních sedmi programů stiskněte tlačítko „BACK“ pro vstup do pohotovostního režimu. Nebo stiskněte a podržte tlačítko „ENTER/STOP“ déle než 3 sekundy pro restart konzole. Pro přepínání mezi programy použijte tlačítko „SELECT“. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ upravte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka „ENTER/STOP“.

2. DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁNÍ VZDÁLENOSTI)

Během tréninku bude program „DISTANCE“ odpočítávat od přednastavené hodnoty vzdálenosti.

- Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu se na monitoru zobrazí „WINNER“ a zazní zvukový alarm. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.

- Hodnotu cílové vzdálenosti lze nastavit od 100 do 9999 metrů.

3. TIME COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU)

- Během tréninku bude program „TIME“ odpočítávat čas od přednastavené hodnoty. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu zazní zvukový alarm. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.

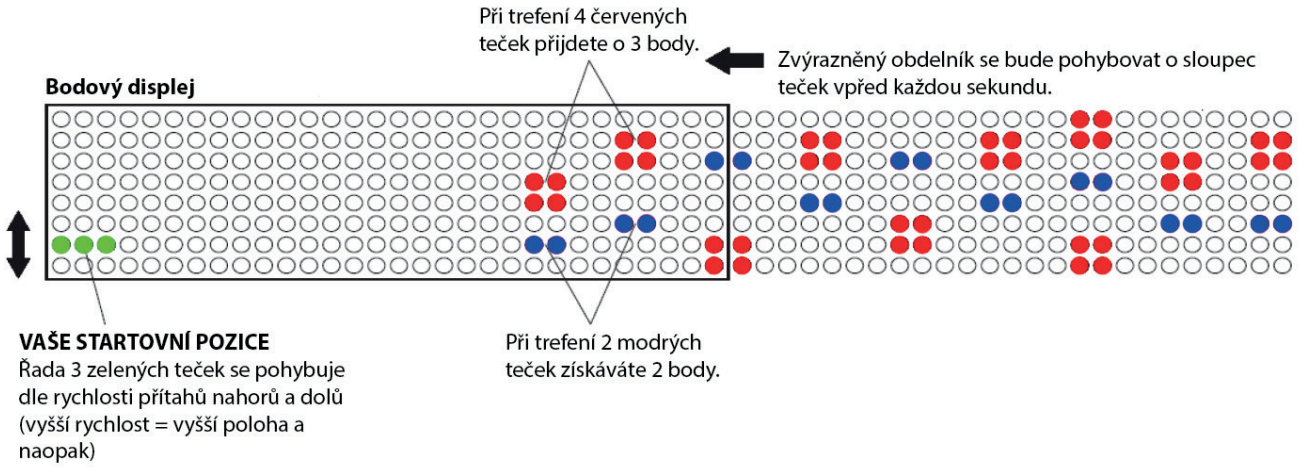
- Hodnotu cílového času lze nastavit od 1:00 do 99:00 minut.

4. CALORIES COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ)

- Během tréninku bude program „CALORIES“ odpočítávat kalorie od přednastavené hodnoty. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu se na monitoru zobrazí „END“ a zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.
- Cílovou hodnotu kalorií lze nastavit od 10 do 999 kalorií.

5. GAME PROGRAM (HERNÍ PROGRAM)

- Program „GAME“ se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla. Není zde zadána žádná přednastavená hodnota. Po dokončení programu monitor zobrazí vaše skóre a zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.



6. 20/10 INTERVAL PROGRAM (INTERVALOVÝ PROGRAM 20/10)

- Po zvolení programu „20/10 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu. „20“ představuje 20 sekund na cvičení a „10“ je 10 sekund na odpočinek. Poté může uživatel pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol. Uživatel bude cvičit 20 sekund a poté 10 sekund odpočívat. Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režimu.

7. 10/20 INTERVAL PROGRAM (INTERVALOVÝ PROGRAM 10/20)

- Po zvolení programu „10/20 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu.
Uživatel může pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol. Program se spustí, jakmile uživatel
zatáhne za madla (3). Uživatel bude cvičit 10 sekund a poté 20 sekund odpočívat. Po dokončení programu zazní
zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režimu.

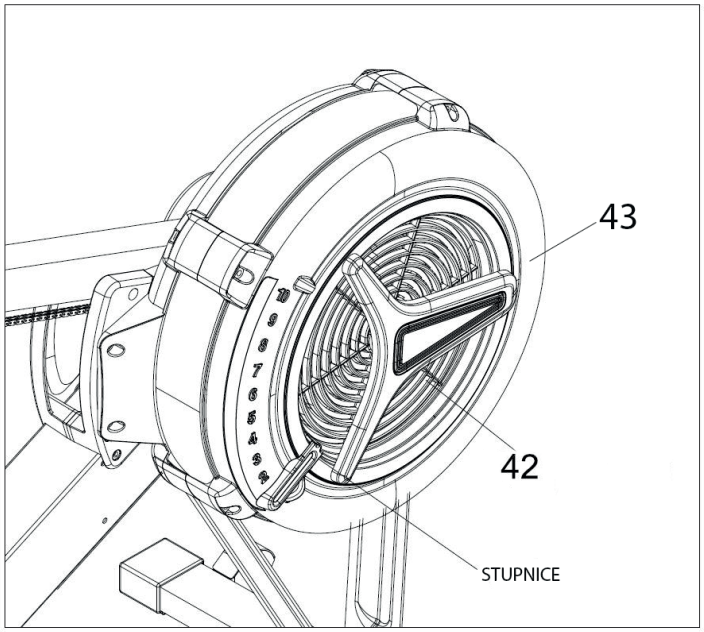
8. 10/10 CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM (NASTAVITELNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM)

- Po zvolení programu „10/10 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu. Uživatel může pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol, čas tréninku a čas odpočinku. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režim.

Provozní pokyny:

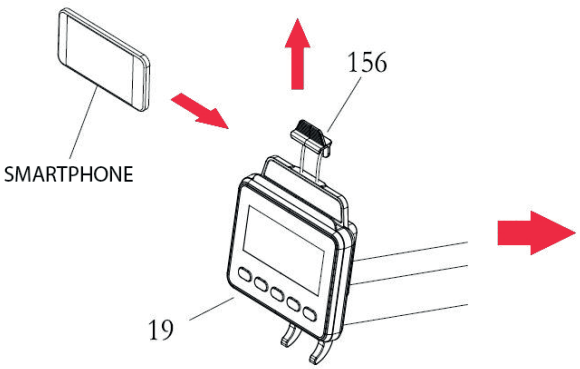
ÚPRAVA ZÁTĚŽE

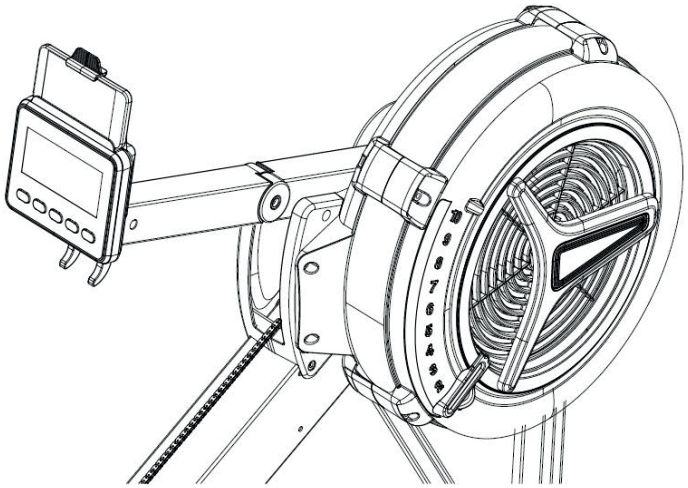
V pravém krytu ventilátoru (43) je zabudována regulace odporu (42). Posuňte indikátor v tlumiči (42) tak, aby ukazoval na čísla na pravém krytu ventilátoru (43) pro nastavení zátěže. K dispozici jsou nastavení od 1 do 10. Nastavení 1 zajistí nejnižší odpor, nastavení 10 nejvyšší odpor.



POUŽITÍ DRŽÁKU MOBILNÍHO TELEFONU

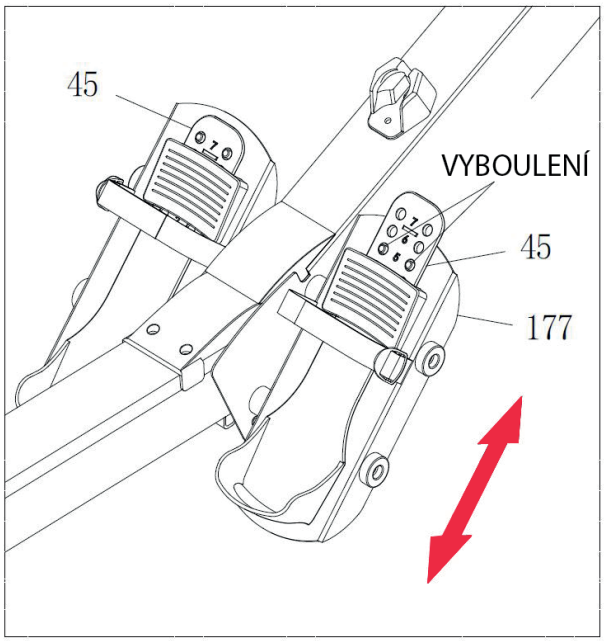
Držák mobilního telefonu (156) se může pohybovat nahoru a dolů. Posuňte držák mobilního telefonu (156) nahoru a poté zasuňte mobilní telefon do mezery mezi držákem mobilního telefonu (156) a monitorem (19). Posuňte držák mobilního telefonu (156) dolů, aby se mobilní telefon připnul na místo.





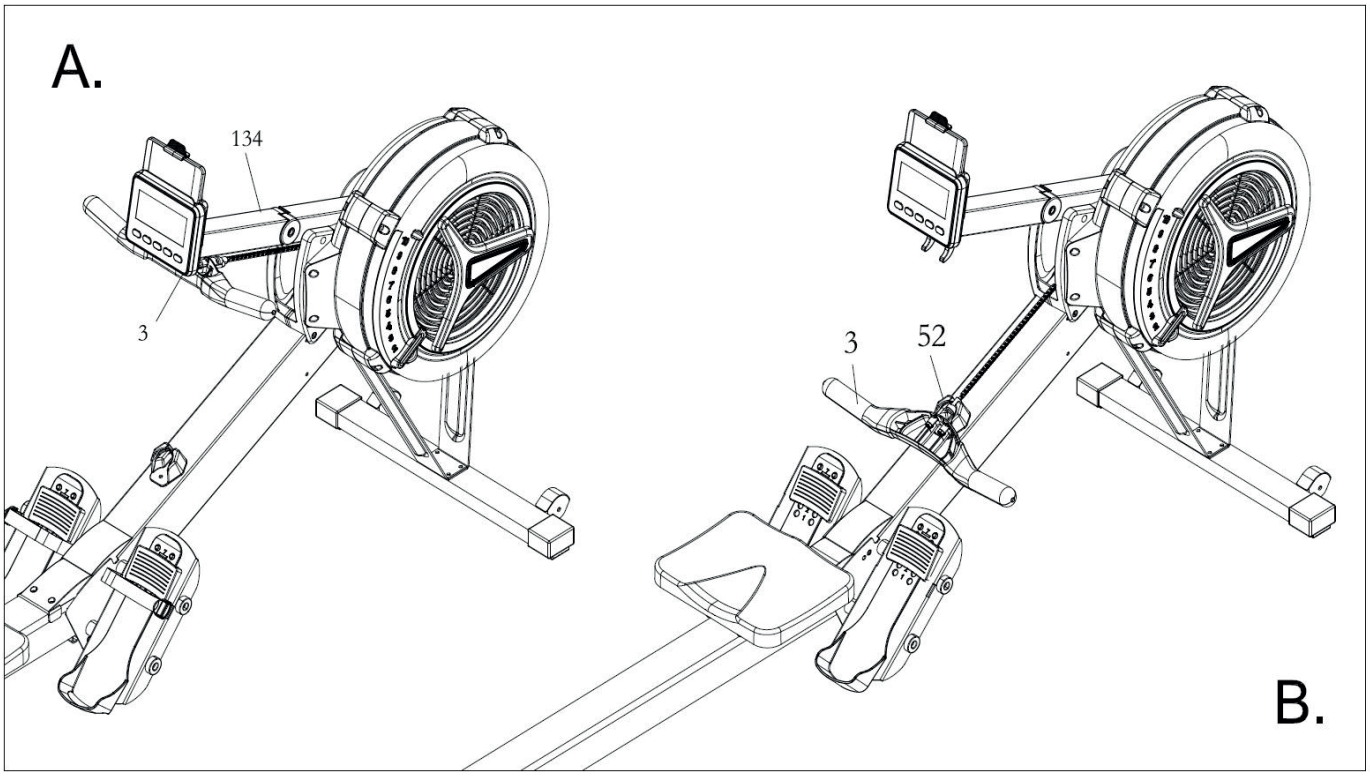
NASTAVENÍ PEDÁLŮ

Polohu nožního pedálu (45) lze upravit. Viz obrázek. Vytáhněte nožní pedál (45) ze dvou vyboulenin v podpěrné desce pedálu (177), poté spusťte nebo zvedněte nožní pedál (45) do požadované polohy. Zajistěte nožní pedál (45) v poloze zatlačením nastavovacích otvorů v požadované poloze na dvě vyboulení. Podívejte se na čísla na nožním pedálu (45), abyste se ujistili, že nožní pedál (45) je na obou stranách nastaven ve stejné poloze.

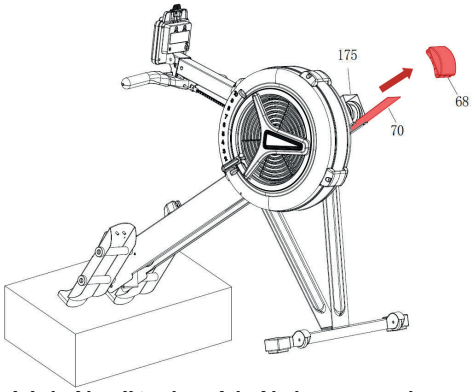


POZICE MADEL

Madlo rukojeti (3) lze umístit na hák ve sloupku monitoru (134) viz obrázek A. Nebo můžete madlo rukojeti (3) umístit na držák rukojeti (52, jak je znázorněno na obrázku B.



UPRAVENÍ NAPĚTÍ BUNGEE LANA



V průběhu času, zhruba po 250 000 záběrech, se bungee lano (38) může natáhnout. To může způsobit nedostatečné napětí řetězu a madel při veslování.

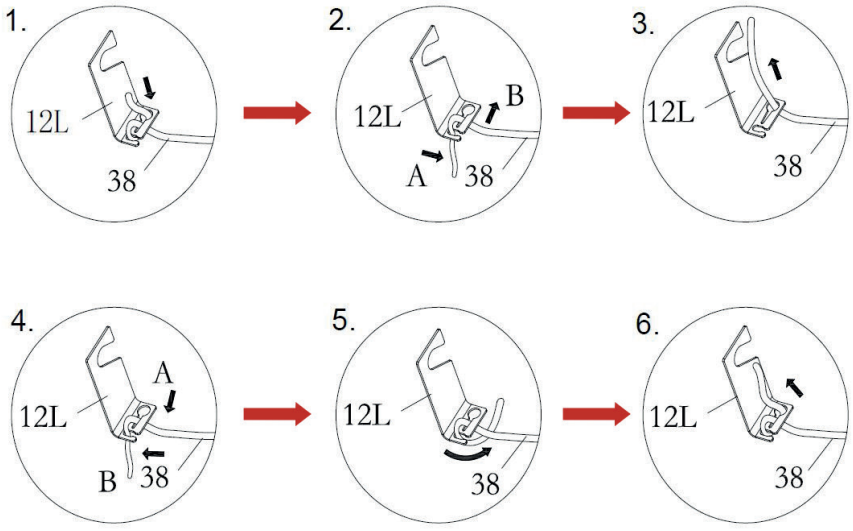
Při úpravě postupujte podle následujícího postupu:
1. Umístěte sestavu hlavního rámu (175) podle obrázku. Odstraňte kryt hlavního rámu (68) z hlavního rámu (175). Vysuňte spodní kryt (70) z hlavního rámu (175).

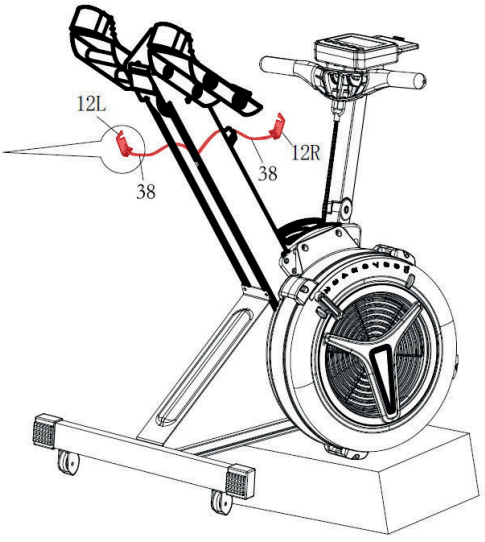
2. Umístěte sestavu hlavního rámu (175) podle obrázku níže. Vyhákněte levý hák bungee lana (12L) z hlavního rámu (175). Udělejte si značku na laně (38), odvažte šňůru (38) od levého háčku bungee lana (12L) a posuňte háček dopředu zhruba o 5 cm, viz. detail 1–3.

Znovu uvažte bungee lano (38) k levému háku lana (12L), viz. detail 4–6.
Zahákněte levý hák zábrany (12L) zpět do hlavního rámu (175) a zatlačte háček na levou stranu, aby se dotýkal vnitřní stěny hlavního rámu (175).

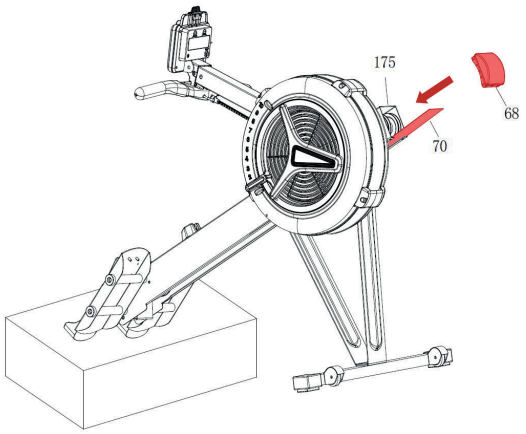
Uvolněte pravý hák bungee lana (12R) z hlavního rámu (175). Stejným způsobem jako výše upravte bungee lano (38) i na pravé straně.

UPOZORNĚNÍ: Při opětovném připojování háčků bungee lana (12L a 12R) vždy používejte obě ruce s pevným uchopením bungee lana (38), abyste zabránili vyklouznutí lana (38).



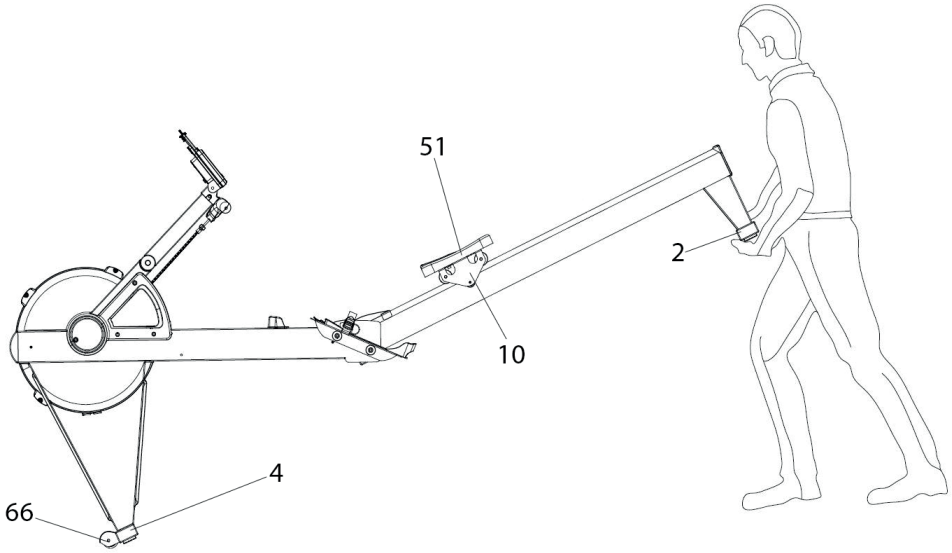


3. Umístěte sestavu hlavního rámu (175) podle obrázku.
Zasuňte spodní kryt (70) zpět do hlavního rámu (175). Zatlačte kryt hlavního rámu (68) do hlavního rámu (175).



Skladování trenažéru:

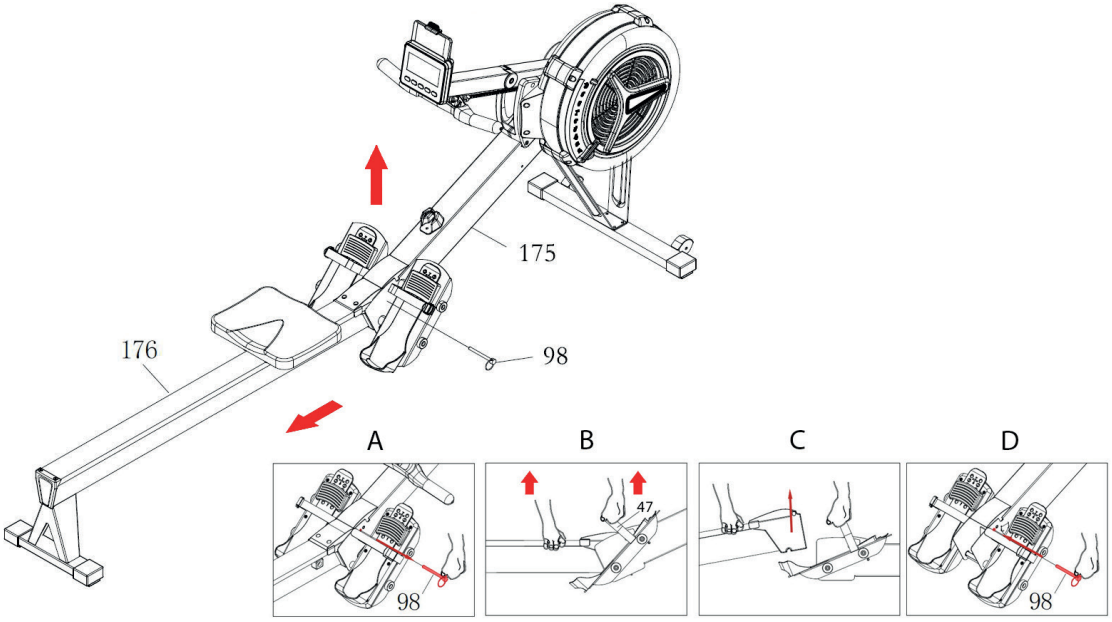
1. Veslovací trenažér uchovávejte pouze na čistém a suchém místě.
2. Abyste předešli poškození elektroniky při skladování po dobu jednoho roku nebo déle, před uložením vyjměte baterie z PC konzole (19) veslařského trenažéru
3. Přesouvejte veslovací trenažér pouze pomocí transportních koleček (66) na předním stabilizátoru (4). Pro manipulaci uchopte trenažér za zadní stabilizátor (2) Viz. obrázek níže.
4. K přesunu nepoužívejte sedadlo (51). Sedadlo (51) se bude pohybovat a vozík sedadla (10) vám může přiskřípnout ruku nebo prsty.



Složení trenažéru:

Hlavní rám (175) a kolejnicový rám (176) lze oddělit, aby se minimalizovala velikost jednotky pro skladování. Postupujte následovně:

1. Odstraňte zajišťovací kolík (98) z hlavního rámu (175) - detail A.
2. Zvedněte hlavní rám (175) uchopením jednoho z pedálových popruhů (47) a vytažením kolejnicového rámu (176) oddělte - detail B a C.
3. Zasuňte zajišťovací kolík (98) zpět do otvoru v hlavním rámu (175) pro uložení detail D.



ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

- Důležité je správné držení těla!
- Hlava je vzpřímená.
- Ramena a paže jsou uvolněné.
- Tah začněte odtlačováním nohou směrem vzad, paže jsou stále nataženy.
- Tah musí probíhat se spevněným zápěstím
- Vždy mějte nohy mírně ohnuté, kolena nikdy zcela nepropínejte!
- Chodidla jsou na nášlapech přirozeně, paty se v případě potřeby zvedají od nášlapu (záleží na flexibilitě šlach).
- Svaly máme v neustálé svalové tenzi a kolena nikdy nepropínáme kvůli hrozbě zranění.
- Kolena by se měly pohybovat ve stejné rovině a nesnažíme se je vytáčet do stran!

NA CO SI DÁT PŘI CVIČENÍ POZOR

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

FÁZE SPRÁVNÉ TECHNIKY JÍZDY

1) STARTOVNÍ POZICE - optimální držení těla, úchop madel je nadhmatem na šíři ramen, ruce natažené dopředu, nohy pokrčené, tělo je v mírném předklonu s rovnými zády a ramena jsou před kyčlemi.

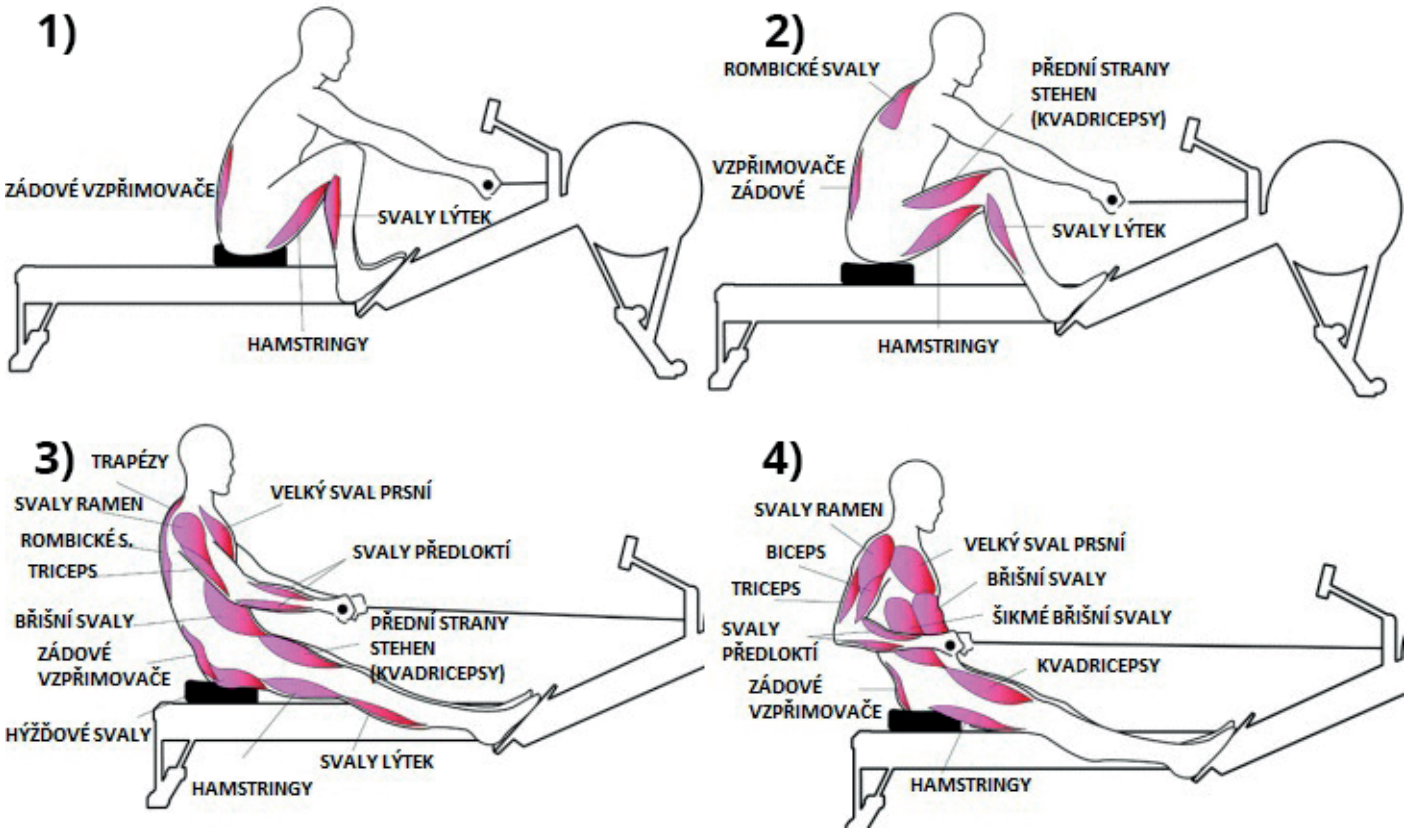
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

3) TRUP PŘI JÍZDĚ - když se nohy dostanou do půlky dráhy pohybu, přidává se i trup a směřuje pohyb dozadu, který vychází z kyčlí a bederní páteře s rovnými zády. Paže jsou stále neaktivní.

4) PAŽE V MODU "ON" - Když už jsou nohy takřka natažené a trup prochází kolmou pozicí, přidají se i samotné paže. Trup stále pokračuje v mírném záklonu a paže začnou rázně přitahovat madlo trenažéru k bránici.

5) NÁVRAT NA PŮVODNÍ POZICI - návrat = odpočinek, tato fáze by měla být 2x tak dlouhá a pomalejší jako samotný záběr, nejprve jdou první ruce a až se dostanou nad kolena, začíná se překlápět trup směrem do předu (záda jsou opět rovné), až na závěr jdou samotné nohy.

Pro začínající cvičence doporučujeme začít trénovat jednotlivé fáze postupně a postupně si navyknout na správnou techniku. Nejprve se zaměřte jenom na vaše paže, dále na práci trupu a paží, následně na tzv. "částečný skluz", kdy se učíte správnou pozici těla a sekvenci každého záběru a návratu. Následně se zaměříme na práci dolních končetin, dále přidáme trup a pak celý pohyb spojíme dohromady.



NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

Společnost TRINTECO s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti TRINTECO s.r.o. Společnost TRINTECO s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

• použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno

• zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem,

nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením

• opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

• neodvratnou událostí, živelnou pohromou

• nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním

• vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry.



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

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

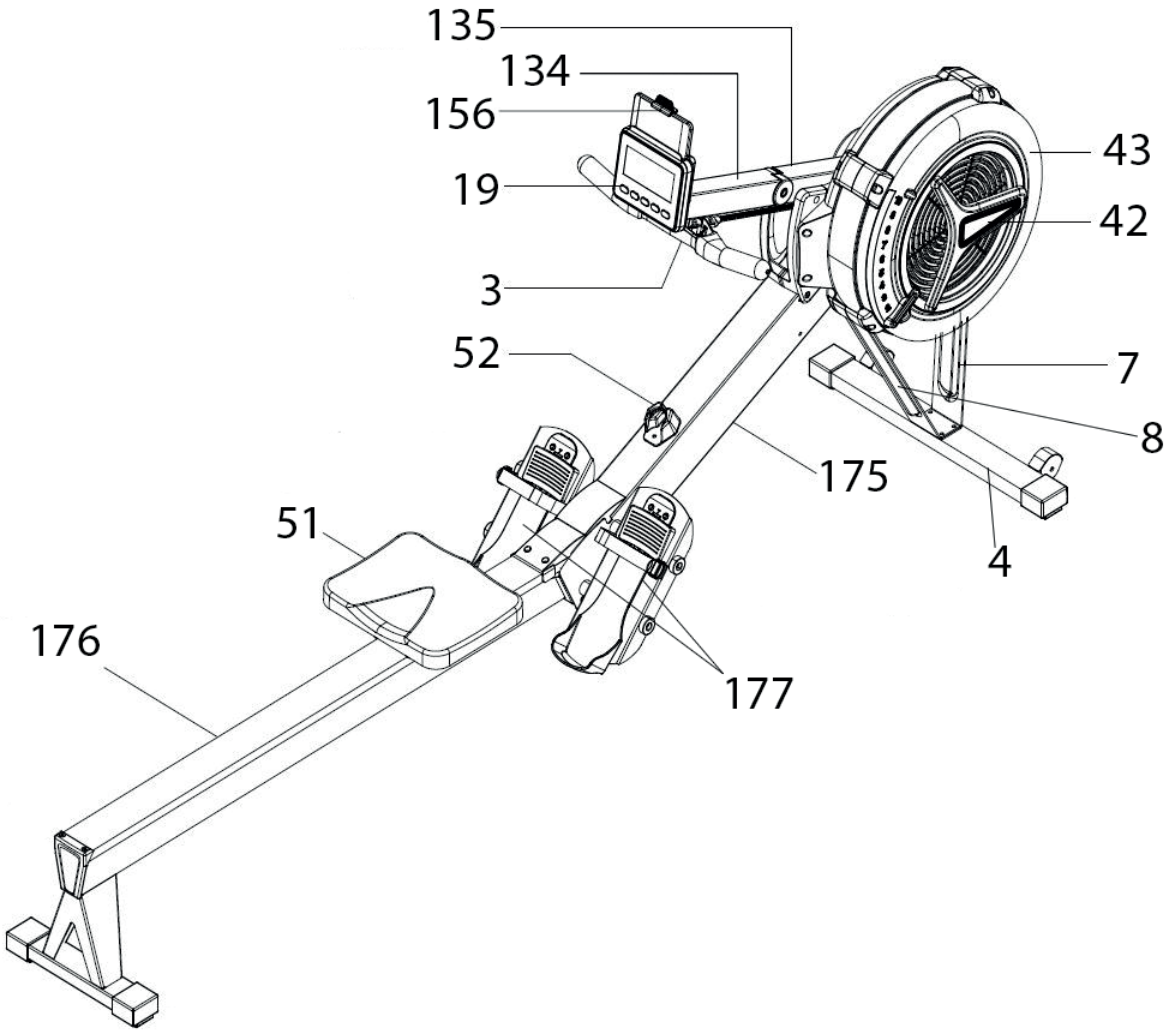
SK



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Abyste snížili riziko vážného zranění, před použitím ROWERU si přečtěte následující Bezpečnostní pokyny. Uschovejte si tyto pokyny a zajistěte, aby si ostatní cvičenci přečetli tuto příručku před prvním použitím.

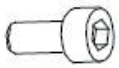
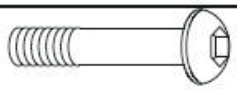
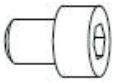
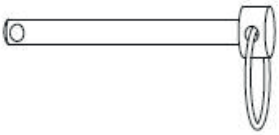
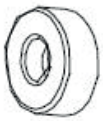
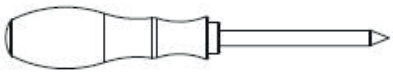
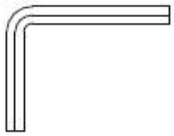
1. 1. Prečítajte si všetky varovania a upozornenia umiestnené na trenažéri.
2. AIR ROWER by mal byť používaný iba po dôkladnom preštudovaní návodu na obsluhu. Uistite sa, že je pred použitím správne zostavený a utiahnutý.
3. Odporúčame, aby pre montáž tohto produktu boli k dispozícii dve osoby.
4. Udržujte deti mimo dosah trenažéra. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa na veslovacom trenažéri.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trenažéra, keď je v prevádzke.
6. Odporúčame trenažér umiestniť na podložku. Umiestnite a prevádzkujte AIR ROWER na pevnom rovnom povrchu. Neumiestňujte trenažér na nerovný povrch.
7. Uistite sa, že je k dispozícii dostatočný priestor pre prístup k trenažéru a okolo neho.
8. Pred použitím skontrolujte trenažér, či nemá opotrebované alebo uvoľnené súčasti, a pred použitím všetky opotrebované alebo uvoľnené súčasti bezpečne utiahnite alebo vymeňte.
9. Pred použitím skontrolujte stav reťaze (36). Vymeňte reťaz (36), ak je prasknutá alebo zlomená.
10. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
11. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
12. Vždy si vyberte cvičenie, ktoré najlepšie zodpovedá úrovni vašej fyzickej sily a flexibility. Pri cvičení vždy používajte zdravý rozum.
13. Buďte opatrní, aby ste udržali rovnováhu pri používaní, montáži, demontáži alebo presune trenažéra, strata rovnováhy môže mať za následok pád a zranenie.
14. Trenažér je určený iba pre komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
15. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra do 215 kg.
16. AIR ROWER smie byť používaný vždy iba jednou osobou.
17. Vyberte a bezpečne zlikvidujte vybité batérie.
18. Pred používaním trenažéra sa poraďte so svojím lekárom.
19. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri, akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.



ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
3	RUKOVÄŤ	1	134	PREDNÝ STĹPIK PC KONZOLY	1
4	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1	135	ZADNÝ STĹPIK PC KONZOLY	1
7	PREDNÁ PODPERNÁ NOHA	1	156	DRŽIAK TELEFÓNU	1
8	PREDNÁ PODPERNÁ NOHA	1	175	HLAVNÝ RÁM	1
19	PC KONZOLA	1	176	KOĽAJNICOVÝ RÁM	1
42	REGULÁCIA ZÁŤAŽE	1	177	PEDÁL	2
43	PRAVÝ KRYT VENTILÁTORA	1	185	LAVÝ BOČNÝ KRYT	1
51	SEDADLO	1	186	PRAVÝ BOČNÝ KRYT	1
52	DRŽIAK RUKOVÄTE	1			

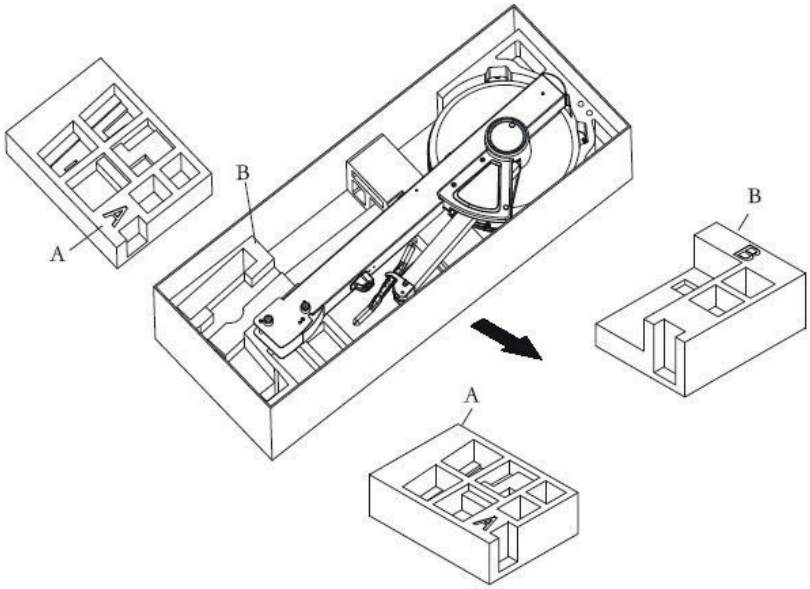
Spojovacie prvky pre montáž tela trenažéra:

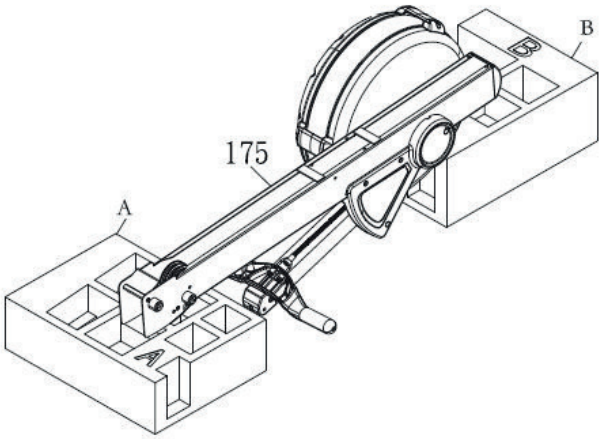
OBRÁZOK	Č.	POPIS	KS
	173	SKRUTKA M8x20	2
	131	SKRUTKA M6x12	3
	78	SKRUTKA M8x75	1
	81	SKRUTKA M6x16	8
	79 76	PODLOŽKA M8 PODLOŽKA M6	1 8
	98	ZAISŤOVACÍ KOLÍK	1
	178	KONCOVKA PEDÁLA	2
	80	MATICA M8	1
	102	SKRUTKOVAČ	1
	103 114	IMBUSOVÝ KĽÚČ 6 mm IMBUSOVÝ KĽÚČ 5 mm	2 1
	104	STRANOVÝ KĽÚČ	1
	139	OS PEDÁLOV - 16 mm	1
	140	OS PEDÁLOV - 12 mm	1



Upozornenie:

1. Pre bezproblémovú prevádzku trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup inštalácie, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéra v rozpore s návodom na použitie môže viesť k poškodeniu trénera, neuznaniu záruky alebo účtovaniu servisného zásahu.

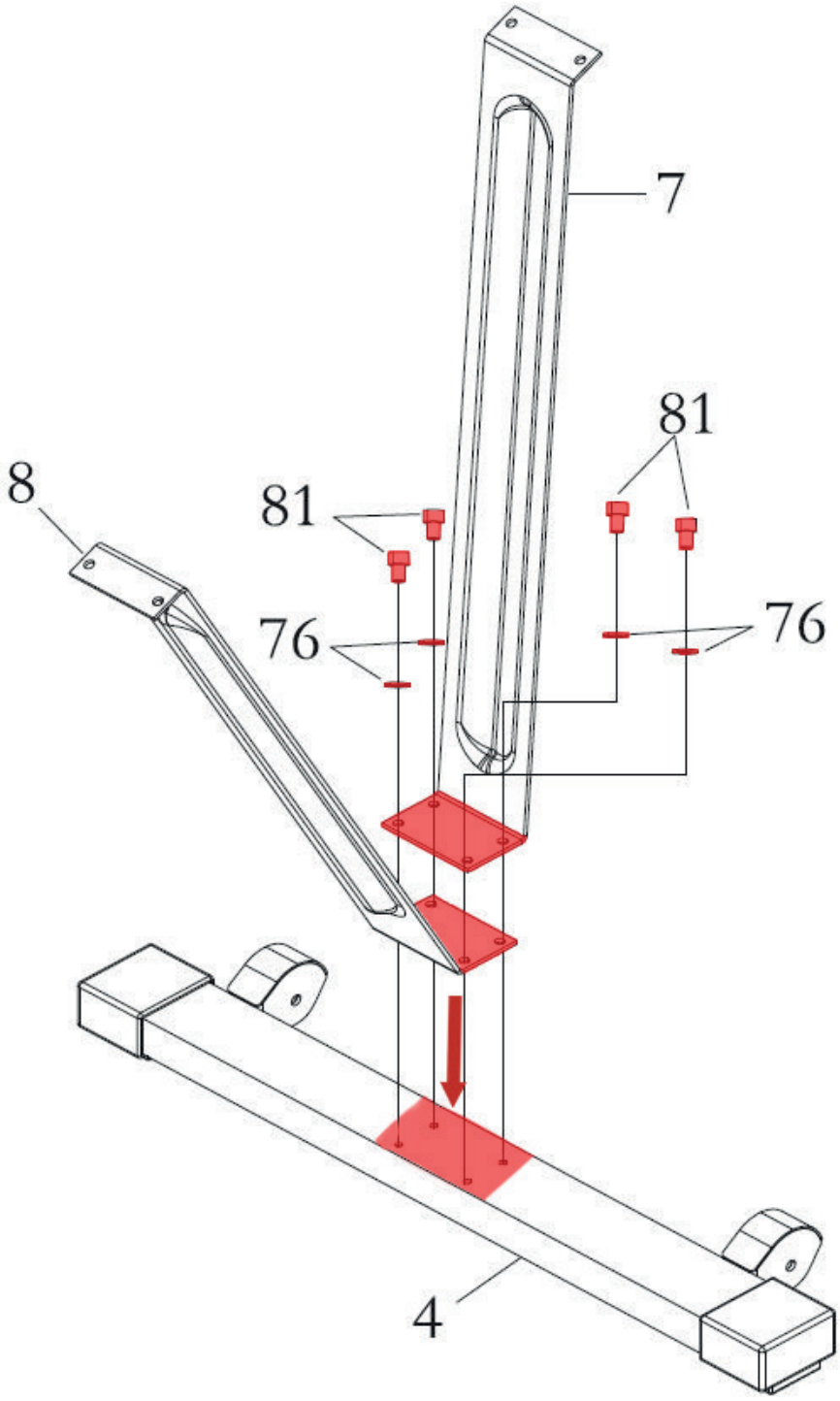




Krok 1 - Príprava montáže

Najprv vyberte kartón (A) a kartón (B). Potom ich otočte tak, aby strany s vyrezávaným písmenom smerovali nahor.
Vyberte hlavný rám (175) z kartónu a položte ho na oba kartóny (A&B), ako je znázornené na obrázku. Pravý a ľavý kryt ventilátora (43 a 44) by mali byť umiestnené v drážke lepenky (B).

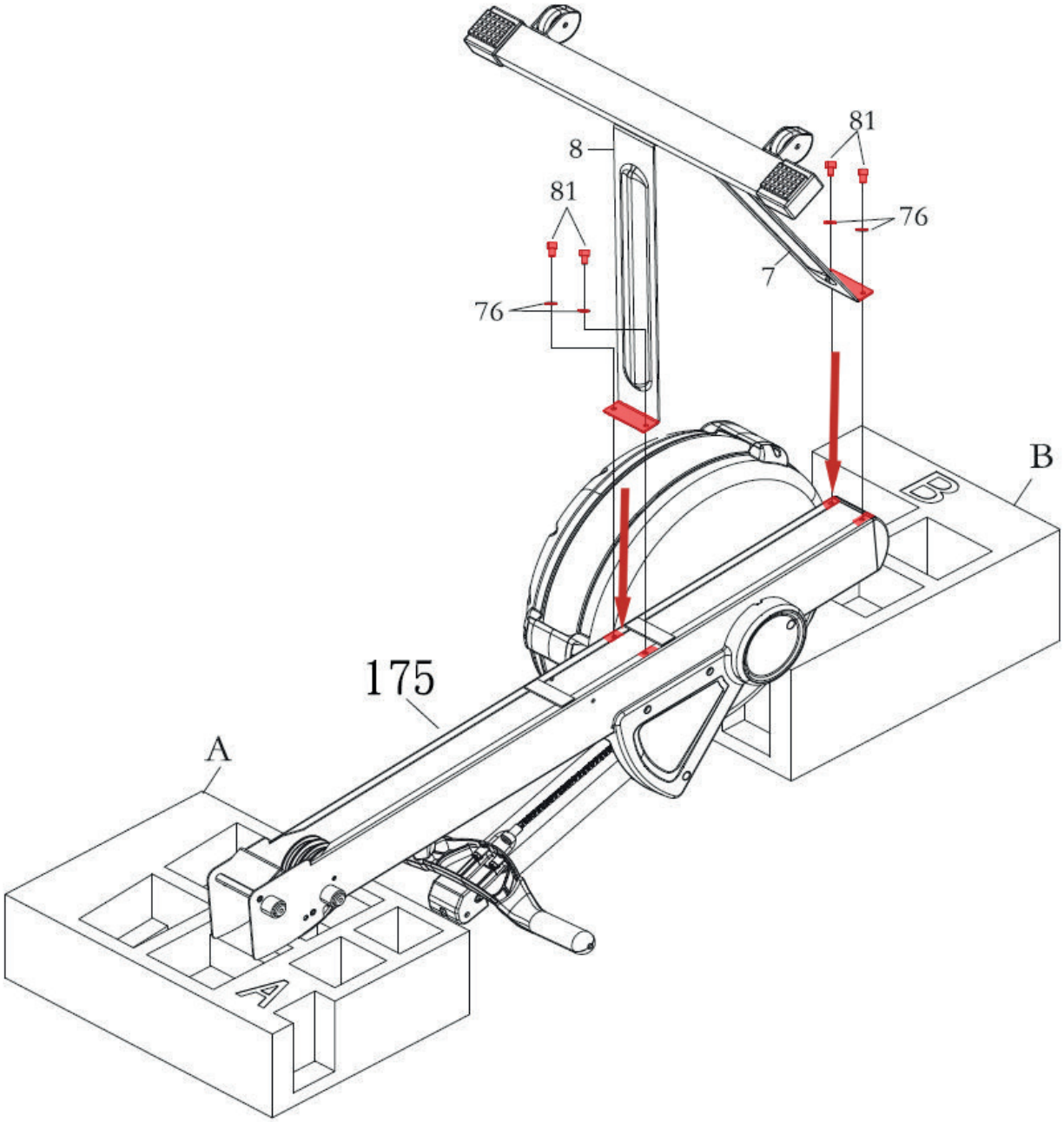
POZNÁMKA: Kryty ventilátorov sa ľahko poškodia, pokiaľ je celý výrobok umiestnený na zem priamo počas montáže.



Krok 2 - Montáž predného stabilizátoru

Pripevnite prednú podperovú nohu (7) a prednú podpernú nohu (8) k prednému stabilizátoru (4) pomocou 4 skrutiek M6X16mm (81) a plochej podložky M6 (76).

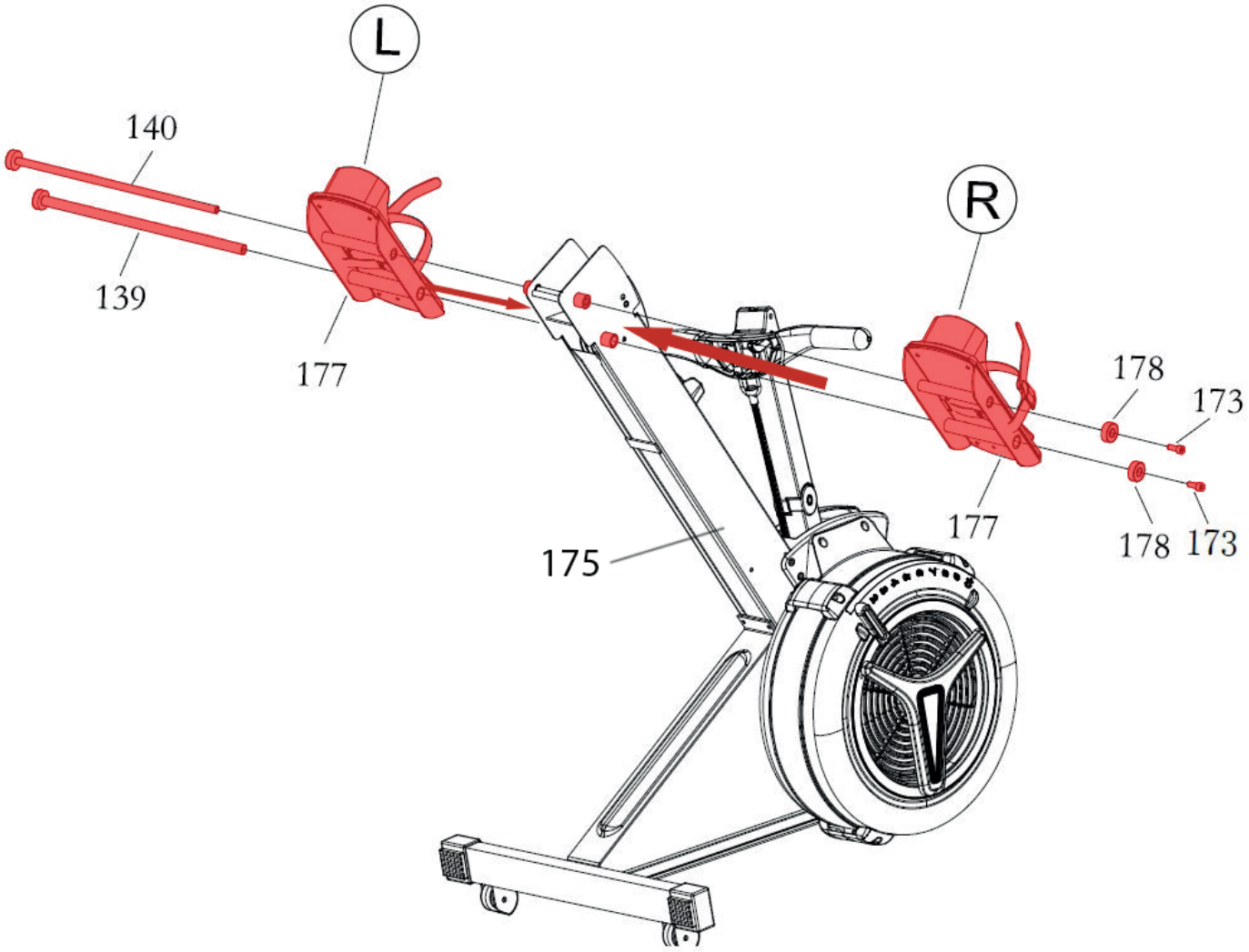
POZNÁMKA: Neutahujte skrutky úplne, kým k tomu nebudete vyzvaní.



Krok 3 - Pripevnenie predného stabilizátoru

Pripevnite prednú podpernú nohu (7) a prednú podpernú nohu (8) k hlavnému rámu (175) pomocou 4 skrutiek M6x16mm (81) a 4 plochých podložiek (76).

POZNÁMKA: Tento krok vykonajte pred odstránením hlavného rámu (175) z kartónu A a B.

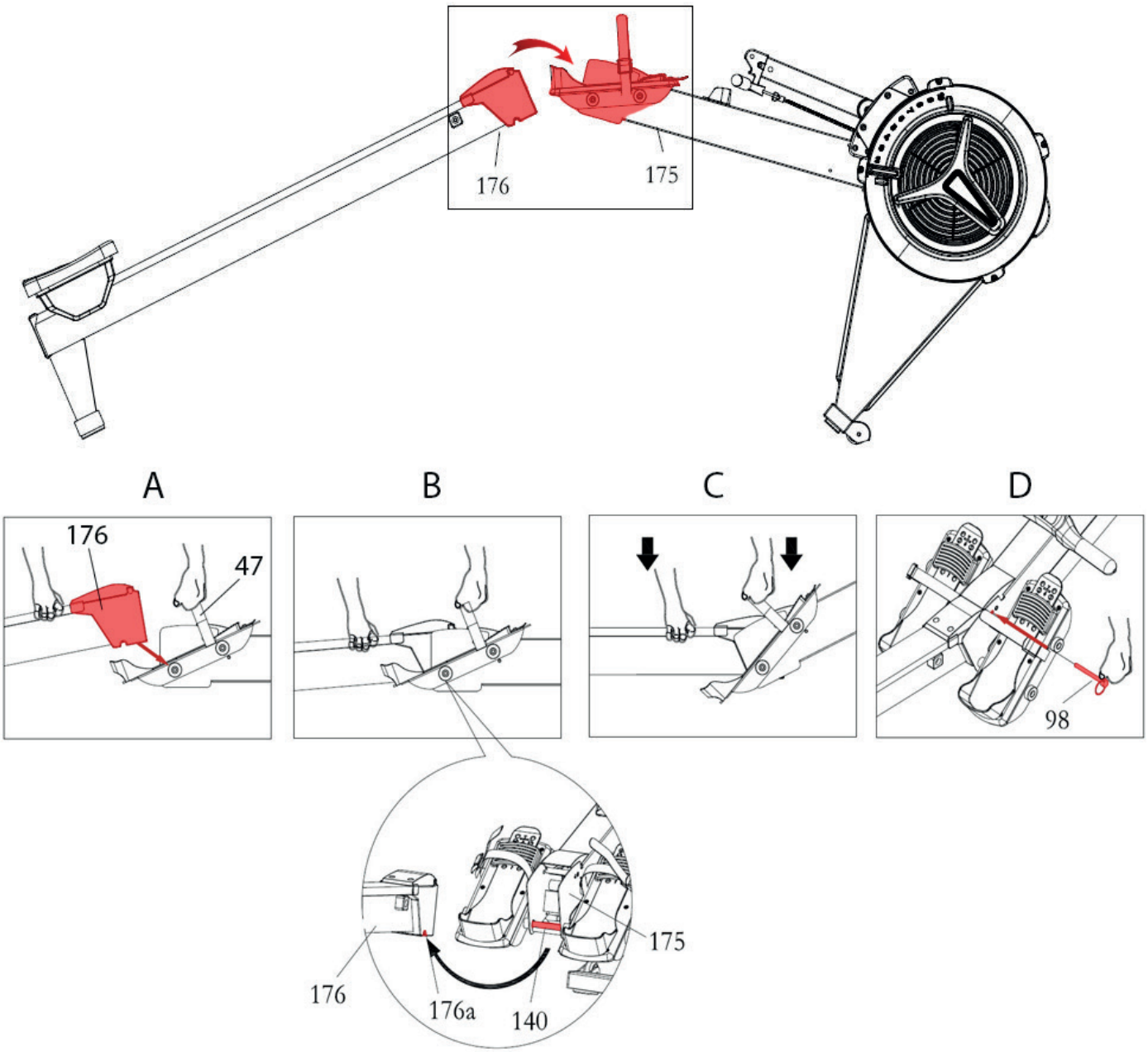


Krok 4 - Montáž pedálov

Zodvihnite hlavný rám (175). Vložte os pedálu 16 mm (139) a os pedálu 12 mm (140) do ľavého pedálu (177 - označený / L=Left = ľavý) a potom vložte osi (139 a 140) do otvorov v hlavnom ráme (175).

Nasaďte na os aj pravý pedál (177 - označený / R=Right = pravý) a utiahnite všetko pomocou 2 skrutiek M8x20 (173) a dvoch koncoviek pedálov (178).

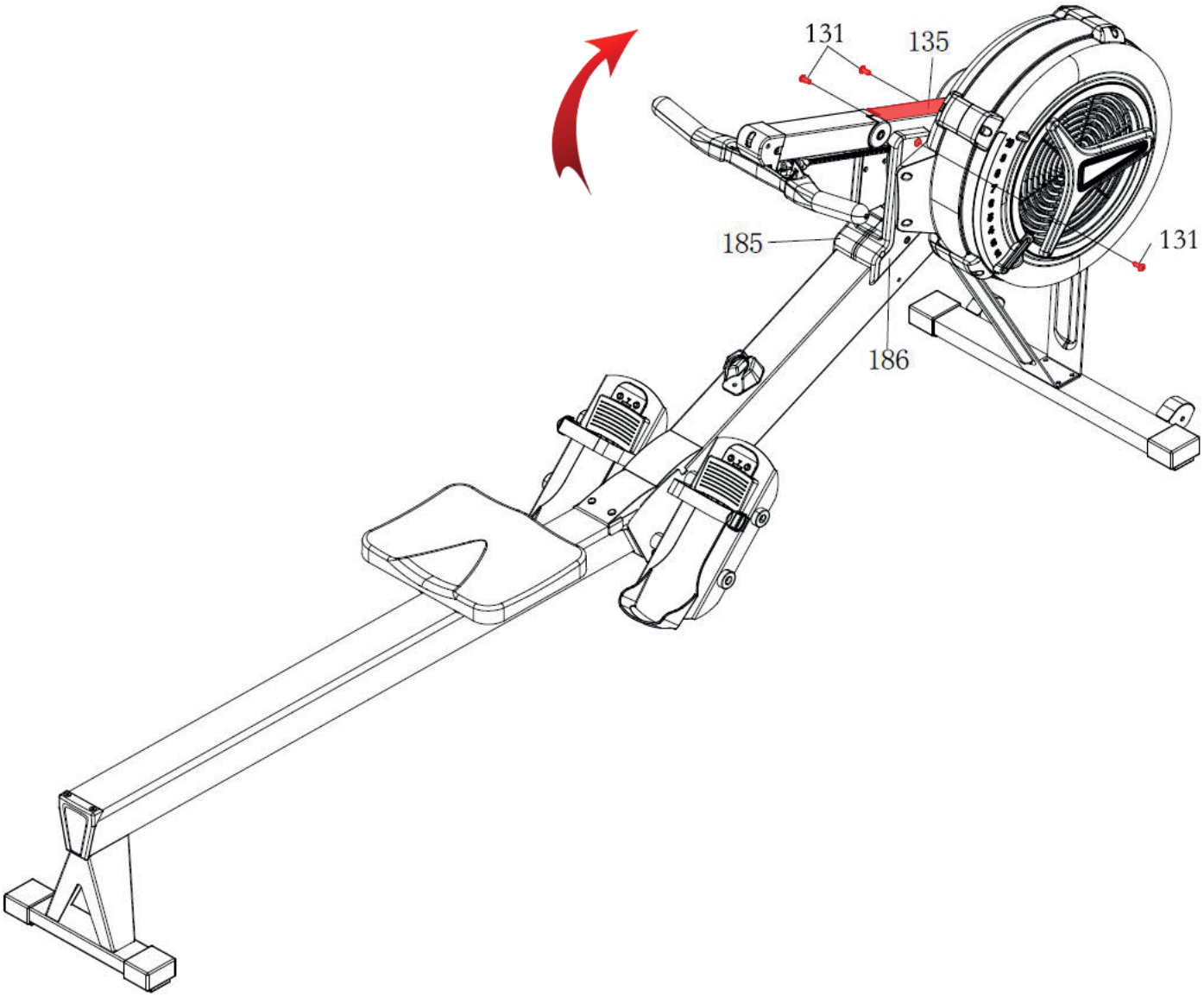
POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite všetky skrutky.



Krok 5 - Zloženie trenažéra

Jedna ruka drží remienok pedálu (47) a zdvíha hlavný rám (175), druhá ruka zdvíha koľajnicový rám (176). Vložte koľajnicový rám (176) do hlavného rámu (175). Zaistite, aby hriadeľ pedálu 12 mm (140) zapadol do medzery v ráme koľajnice (176). Nakoniec vložte zaisťovací kolík (98) do hlavného rámu (175).

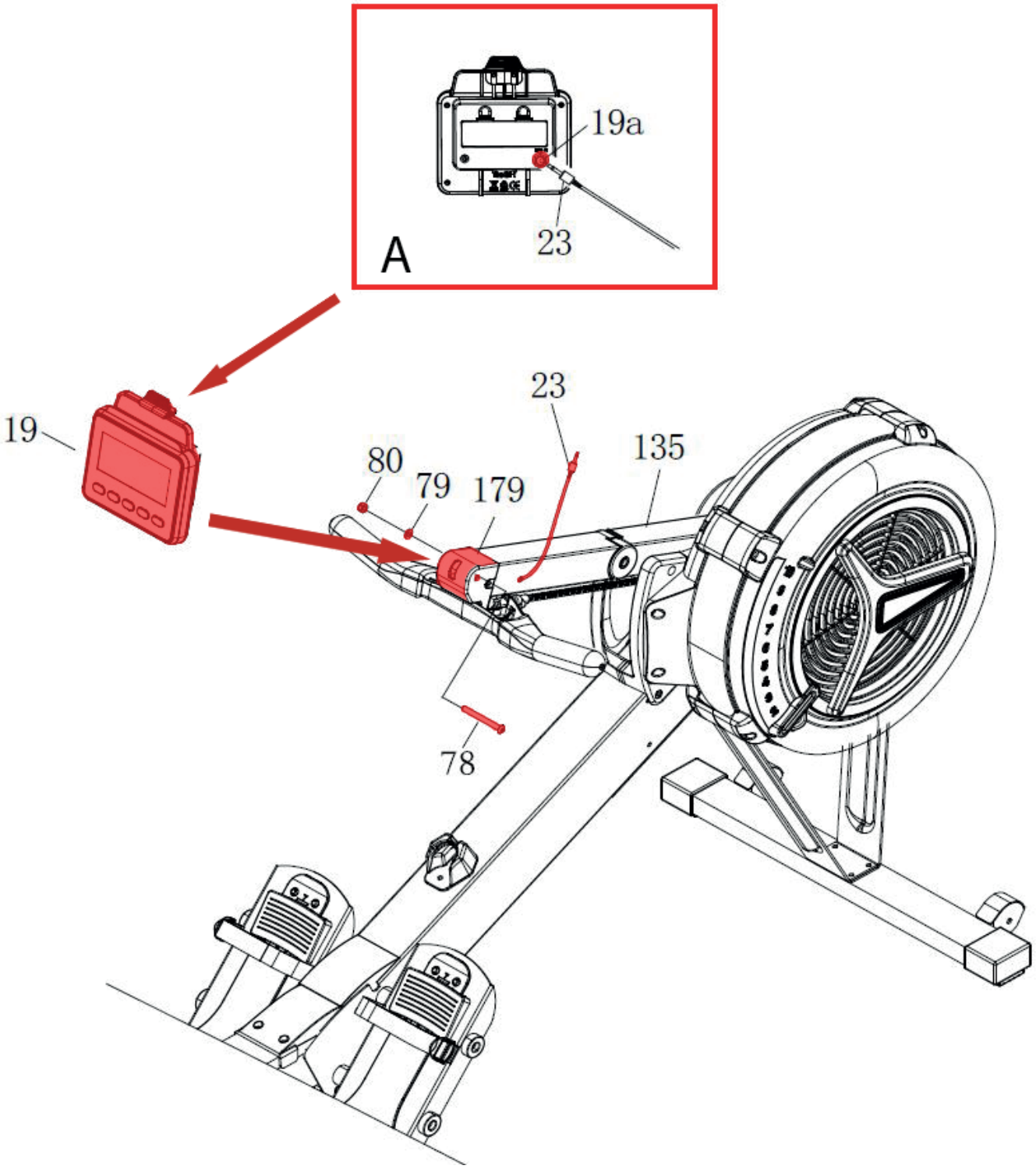
Postupujte, ako je znázornené v detailoch A - D.



Krok 6 - Montáž stĺpika PC konzoly

Zdvihnite spodný stĺpik PC konzoly (135). Pripevnite spodnú PC konzolu (135) na ľavý a pravý bočný kryt (185 a 186) pomocou 3 ks skrutiek s krížovou hlavou M6x12mm (131).

POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite skrutky.



Krok 7 - Pripevnenie PC konzoly

Pripevnite PC konzolu (19) k držiaku konzoly (179) pomocou skrutky M8x75mm (78), plochej podložky M8 (79) a matice M8 (80).

Pripojte kábel senzora (23) k zadnej časti konzolového monitora (19a).

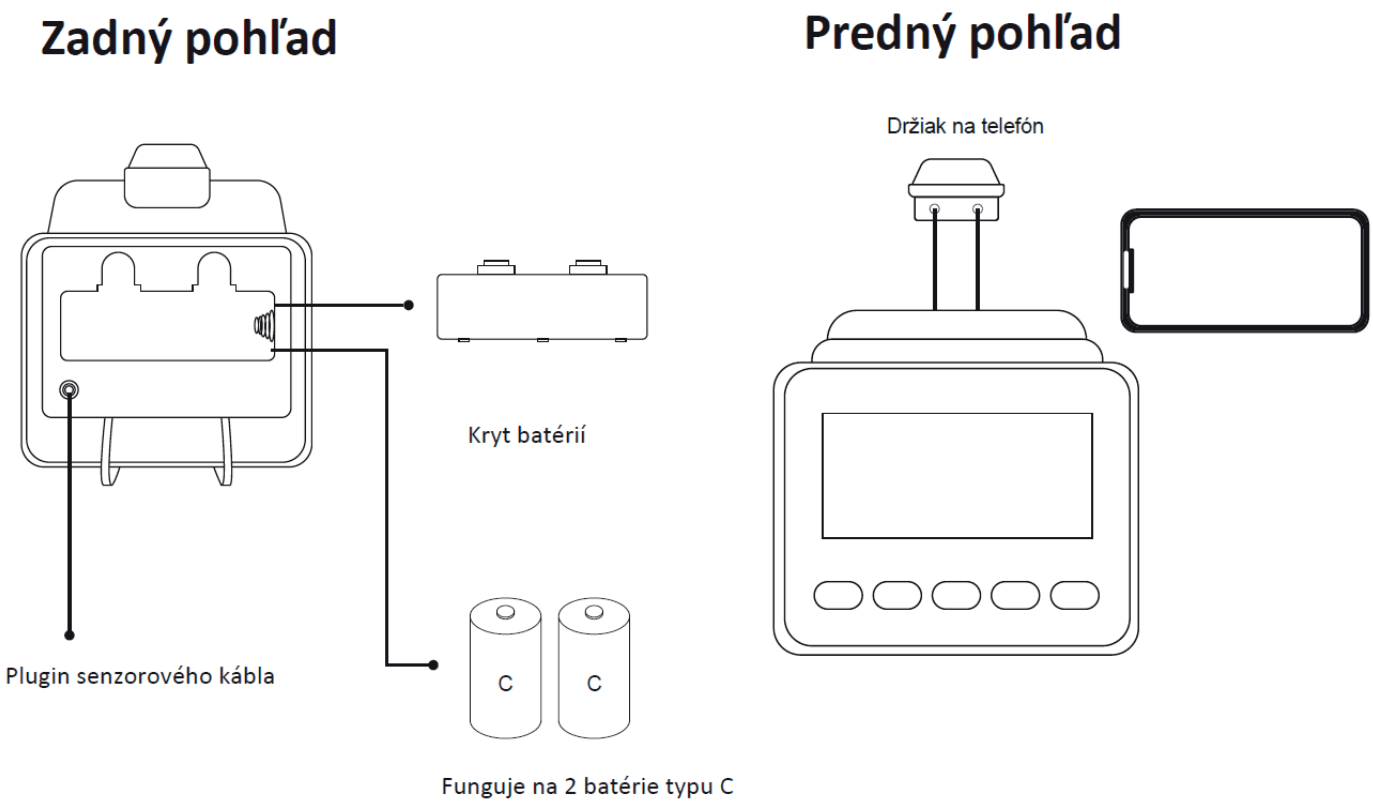
Upozornenie: V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.

Údržba trenažéra:

Bezpečnosť veslovacieho trenažéra: je možné zaistiť iba vtedy, ak je trenažér pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Osobitná pozornosť by sa mala venovať nasledujúcemu:

1. Zatiahnite za riadidlá (3) a overte, že magnetický systém poskytuje napätie a či je zdvih sedadla hladký a stabilný.
2. Vyčistite valčekové dráhy v nerezovej koľajnici (14) savou handričkou.
3. Skontrolujte, či sú prítomné všetky matice a skrutky a či sú riadne utiahnuté.
4. Vymeňte chýbajúce matice a skrutky. Utiahnite uvoľnené skrutky a matice.
5. Skontrolujte stav reťaze (36). Vymeňte reťaz (36), ak je prasknutá alebo zlomená.
6. Skontrolujte, či je výstražný štítok na svojom mieste a či je ľahko čitateľný.
7. Je výhradnou zodpovednosťou užívateľa/majiteľa zabezpečenie vykonávania pravidelnej údržby.
8. Opotrebované alebo poškodené súčasti musia byť okamžite vymenené, alebo musí byť veslovací trenažér vyradený z prevádzky, pokiaľ nebude vykonaná oprava.
9. Na údržbu/opravu veslovacieho trenažéra by mali byť používané iba komponenty dodané TRINFIT.
10. Udržujte trenažér čistý tým, že ho po každom cvičení utriete navlhčenou handričkou.

Návod na obsluhu počítača:



Funguje na 2 batérie typu C

Veslovací trenažér používa systém vzduchového ventilátora, ktorý vytvára odpor počas tréningu. Odporúčame vám používať konzolu počítača na obmieňanie tréningov a zaznamenávanie zlepšení kondície. Pri pravidelnom používaní sa počítačová konzola môže stať dôležitým zdrojom motivácie a tréningového prehľadu.

Počiatočné nastavenie

ZAPNUTIE:

-Pohybom madiel začnite cvičiť v programe Quick Start, alebo stlačením ľubovoľného tlačidla prejdite do pohotovostného režimu.
- Ak nie sú do monitora vložené žiadne batérie, monitor môže stále pracovať v programe Quick Start.

VYPNUTIE:

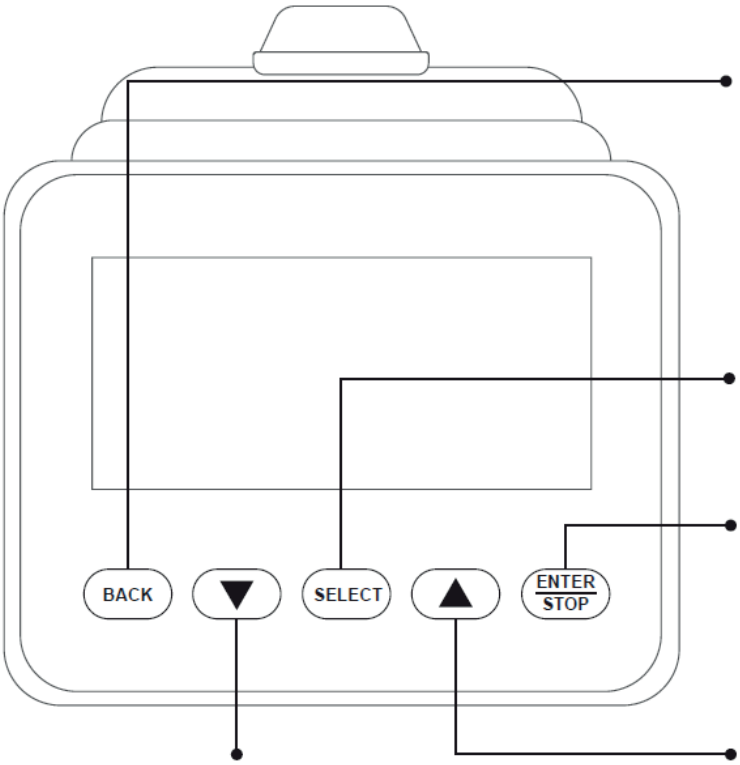
- V pohotovostném režime sa monitor automaticky vypne po 20 sekundách nečinnosti.

- Keď spustíte intervalový program, monitor sa automaticky vypne po 2 minútach nečinnosti.

- Vo všetkých ostatných programoch sa monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Monitor sa nevypne pri pripojení k Bluetooth.

Návod na obsluhu počítača:

Funkčné tlačidlá



TLAČIDLO BACK:

- Pri výbere programov sa stlačením tlačidla vrátite k predchádzajúcemu programu.
- Keď ukončíte bežecký program, stlačte tlačidlo pre prechod do pohotovostného režimu.

TLAČIDLO SELECT:

- V pohotovostném režimu stlačte a uvoľnite tlačidlo SELECT pre prechádzanie jednotlivých možností programu. Zastavte sa na programe, ktorý si vyberiete.

POZNÁMKA: Predvolený režim cvičenia je program Quick start.

TLAČIDLO ENTER/STOP:

- Pri výbere programov a prednastavení cieľových hodnôt stlačte tlačidlo pre potvrdenie.
- Stlačením tlačidla a jeho podržaním po dobu troch sekúnd vynulujete všetky funkcie a reštartujete počítač.

▼ TLAČIDLO DOWN:

- Stlačením znížite prednastavené hodnoty. Stlačte tlačidlo a držte ho stlačené, pre zastavenie uvoľnite tlačidlo.

▲ TLAČIDLO UP:

- Stlačením zvýšite prednastavené hodnoty. Stlačte tlačidlo a držte ho stlačené, pre zastavenie uvoľnite tlačidlo.

Keď je podsvietenie zapnuté, prvým stlačením tlačidla STOP pozastavíte počítanie hodnôt pre všetky funkcie. Druhýkrát stlačte tlačidlo STOP a zobrazí sa súhrn tréningu. Tretím stlačením tlačidla STOP sa vrátite do pohotovostného režimu.

* Keď je podsvietenie vypnuté, stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo pokračujte v zapínaní podsvietenia.

Návod na obsluhu počítača:

Displej

PULSE

- Zobrazuje srdcovú frekvenciu od 40 do 220 tepov za minútu počas cvičenia. Pre použitie tejto funkcie musí mať užívateľ nasadený hrudný pás na meranie tepovej frekvencie.

STROKE RATE

- Zobrazenie aktuálneho počtu záberov za minútu počas cvičenia.
- Zosvetlený polkruh sa rovná počtu záberov, ktorý sa zobrazuje v číslach. Čím viac mriežok sa zobrazuje, tým vyššia je frekvencia záberov.

BLUETOOTH

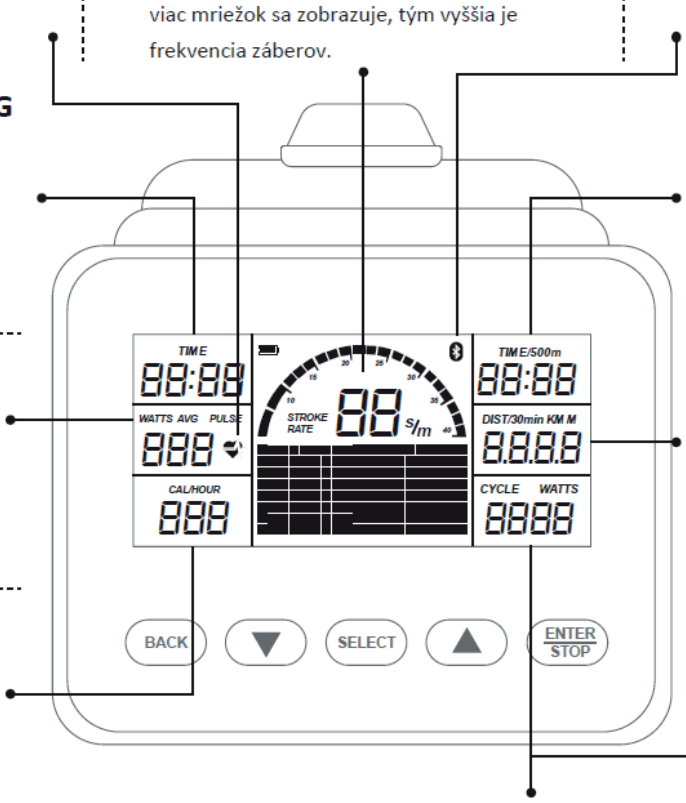
- Zobrazuje ikonu Bluetooth v hornej časti obrazovky monitora, ak je monitor pripojený k aplikácii.

TIME & TIME/500mAVG

- Celková doba cvičenia
- Odhadovaná priemerná doba na dosiahnutie 500 metrov na základe vašej aktuálnej frekvencie záberov.

TIME/500m

- Odhadovaný čas na dosiahnutie 500 metrov na základe vašej aktuálnej frekvencie záberov.



WATTS AVG

- Zobrazuje priemerné watty počas cvičenia.

DIST & DIST/30min

- DIST je urazená vzdialenosť (v metroch).
- DIST/30min je odhadovaná vzdialenosť za 30 minút na základe aktuálnej frekvencie záberov.

CAL & CAL/HOUR

- CAL zobrazuje množstvo kalórií spálených počas cvičenia.
- CAL/HOUR zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií za hodinu.

WATTS

- Zobrazuje množstvo wattov kedykoľvek počas tréningu.

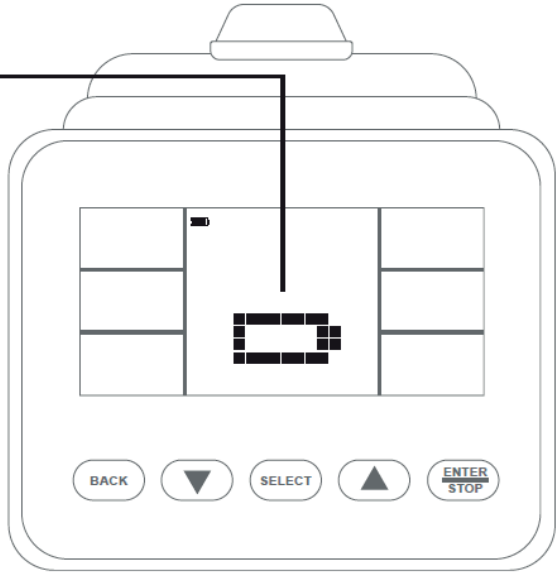
CYCLE

- Zobrazuje rôzne cykly v intervalových programoch.

Návod na obsluhu počítača:

SLABÁ BATÉRIA

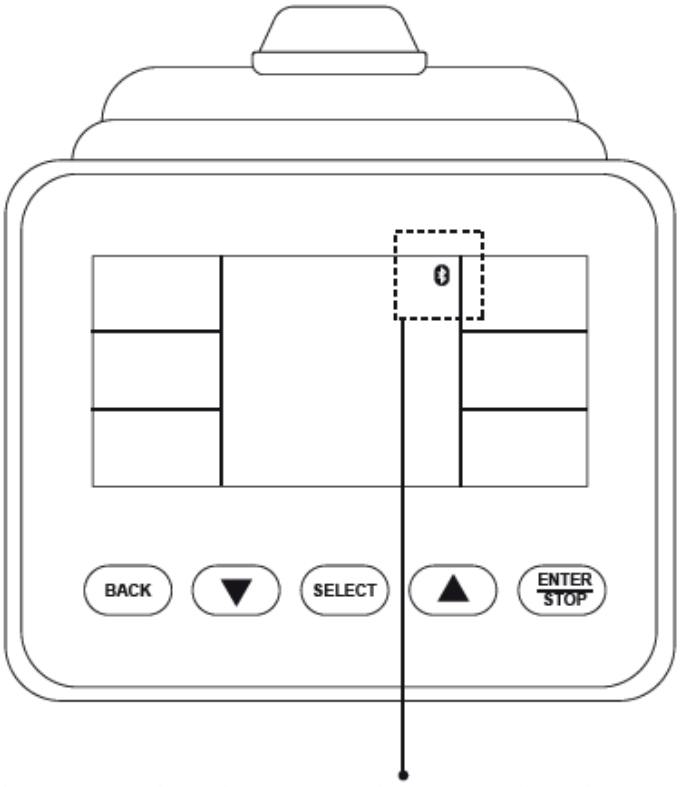
- Symbol batérie sa zobrazí iba v prípade, že je batéria vybitá.



SUMMARY (SÚHRN)

- Dvakrát stlačte tlačidlo ENTER/STOP pre vstup do režimu SUMMARY.
- Keď používateľ zatiahne za madlá (3) v režime SUMMARY, monitor sa vráti späť a zobrazia všetky dáta so zvukom „pípnutie“.

Pripojenie Bluetooth



Dostupné aplikácie

Kinomap

PROTOKOL FTMS

Ikona sa zobrazí v pravom hornom rohu obrazovky konzoly, keď je pripojená k aplikácii.

*** Prejdite do nastavení zariadenia a povoľte aplikáciám prístup k pripojeniu Bluetooth.**

Návod na obsluhu počítača:

Programy

Monitor má 8 programov. Stlačením tlačidla SELECT zmeníte programy v nasledujúcom poradí.

Program Rýchly štart > odpočítavanie vzdialenosti > odpočítavanie času > odpočítavanie kalórií > Hra > interval 20/10 > interval 10/20 > 10/10 prispôsobenie intervalu.

---

1. PROGRAM RÝCHLEHO ŠTARTU

Ak chcete program rýchlo spustiť, potiahnutím rukovätí (3) načítajte všetky hodnoty každej funkcie. Jedným stlačením tlačidla “STOP” dočasne zastavíte počítanie všetkých hodnôt (funkcia Pozastaviť).

Ak chcete pokračovať v počítaní, znova potiahnite rukoväte (3). Dlhým stlačením tlačidla “STOP” vymažete všetky údaje. Ak chcete rýchlo spustiť a všetky tri programy odpočítavania, stlačte tlačidlo “SELECT” a vyberte údaje zobrazené v tom istom okne zobrazenia vrátane času a priemeru. Čas a čas/500 m PRIEMER.

V prípade ostatných siedmich programov stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu. Stlačením a podržaním tlačidla “ENTER/STOP” na viac ako 3 sekundy reštartujte konzolu. Ak chcete prepínať medzi programami, použite tlačidlo “SELECT”. Pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” upravte hodnotu a potvrďte stlačením tlačidla “ENTER/STOP”.

2. PROGRAM ODPOČÍTAVANIA VZDIALENOSTI

Počas tréningu bude program “VZDIALENOSŤ” odpočítavať od prednastavenej hodnoty vzdialenosti. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu sa na monitore objaví “WINNER” a zaznie zvukový alarm. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

Hodnotu cieľovej vzdialenosti je možné nastaviť od 100 do 9999 metrov.

3. PROGRAM ODPOČÍTAVANIA ČASU

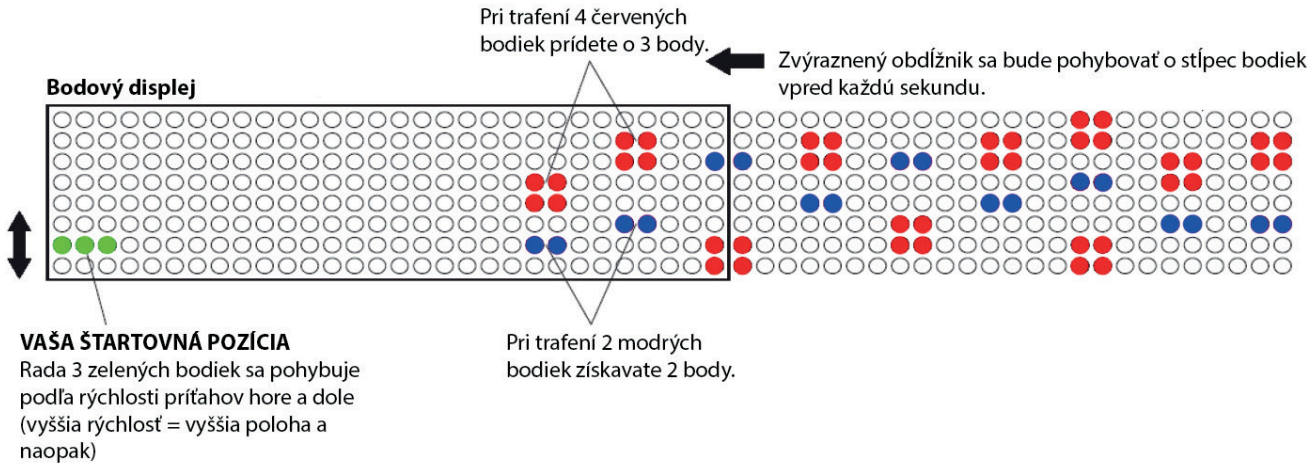
Počas tréningu bude program “TIME” odpočítavať čas od prednastavenej hodnoty. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu zaznie zvukový alarm. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.
Cieľovú hodnotu času je možné nastaviť od 1:00 do 99:00 minút.

4.PROGRAM ODPOČÍTAVANIA KALÓRIÍ

Počas tréningu bude program “CALORS” počítať kalórie z prednastavenej hodnoty. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu sa na monitore objaví “END” a zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.
Cieľovú hodnotu kalórií je možné nastaviť od 10 do 999 kalórií.

5. HERNÝ PROGRAM

- Program “HRA” sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte. Tu nie je špecifikovaná žiadna prednastavená hodnota. Po dokončení programu monitor zobrazí skóre a zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.



6. 20/10 INTERVALOVÝ PROGRAM

- Po výbere programu “20/10 INTERVAL” monitor zobrazí blikajúce “8” pre predvolenú hodnotu cyklu. “20” predstavuje 20 sekúnd na cvičenie a “10” je 10 sekúnd na odpočinok. Potom môže užívateľ pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl. Používateľ bude cvičiť 20 sekúnd a potom odpočívať 10 sekúnd. Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

7. 10/20 INTERVALOVÝ PROGRAM

-Po zvolení programu “10/20 INTERVAL” sa na monitore zobrazí blikajúce “8” pre predvolenú hodnotu cyklu. Užívateľ môže pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl.

Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne rukoväte (3). Používateľ bude cvičiť 10 sekúnd a potom odpočívať 20 sekúnd. Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

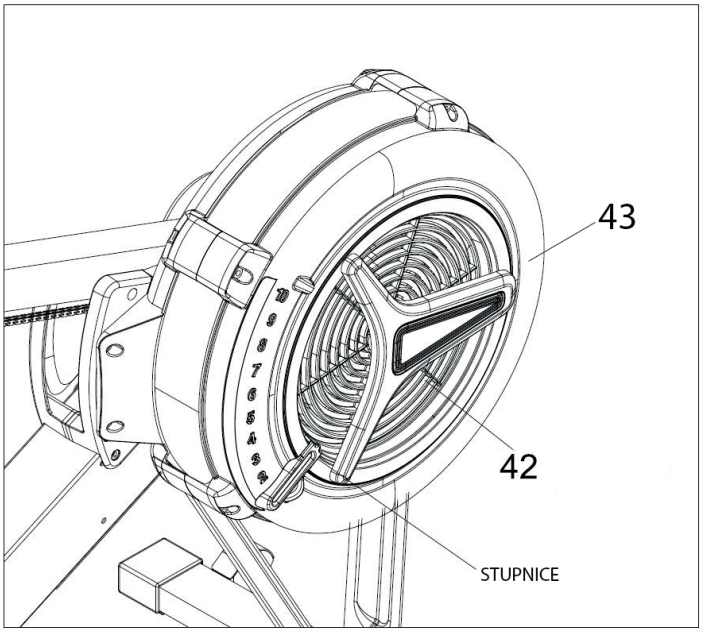
8. 10/10 CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM

- Po výbere programu “10/10 INTERVAL” monitor zobrazí blikajúce “8” pre prednastavenú hodnotu cyklu. Užívateľ môže pomocou tlačidiel “HORE” a “DOLE” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl, čas tréningu a čas odpočinku. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

Prevádzkové pokyny:

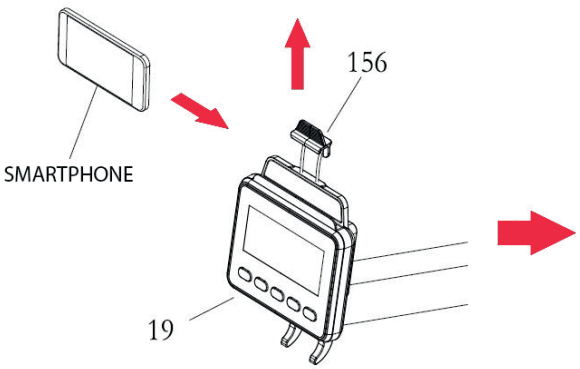
ÚPRAVA ZÁŤAŽE

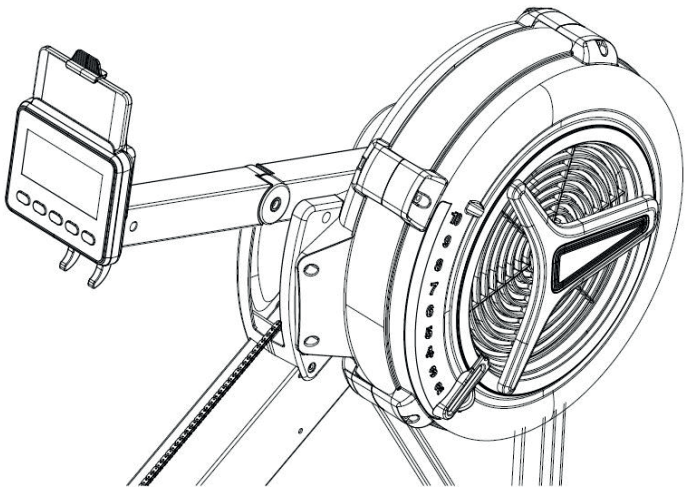
V pravom kryte ventilátora (43) je zabudovaná regulácia odporu (42). Posuňte indikátor v tlmiči (42) tak, aby ukazoval na čísla na pravom kryte ventilátora (43) pre nastavenie záťaže. K dispozícii sú nastavenia od 1 do 10. Nastavenie 1 zaistí najnižší odpor, nastavenie 10 najvyšší odpor.



POUŽITIE DRŽIAKA MOBILNÉHO TELEFÓNA

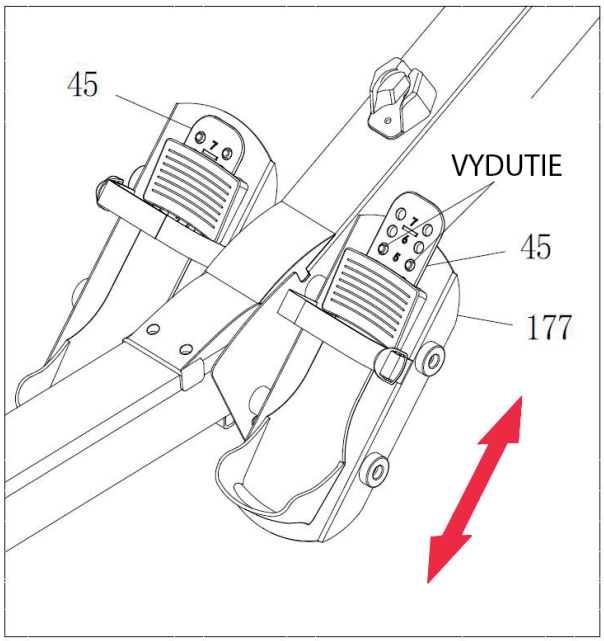
Držiak mobilného telefónu (156) sa môže pohybovať hore a dole. Posuňte držiak mobilného telefónu (156) nahor a potom zasuňte mobilný telefón do medzery medzi držiakom mobilného telefónu (156) a monitorom (19 – PC Konzola). Posuňte držiak mobilného telefónu (156) dole, aby sa mobilný telefón pripol na miesto.





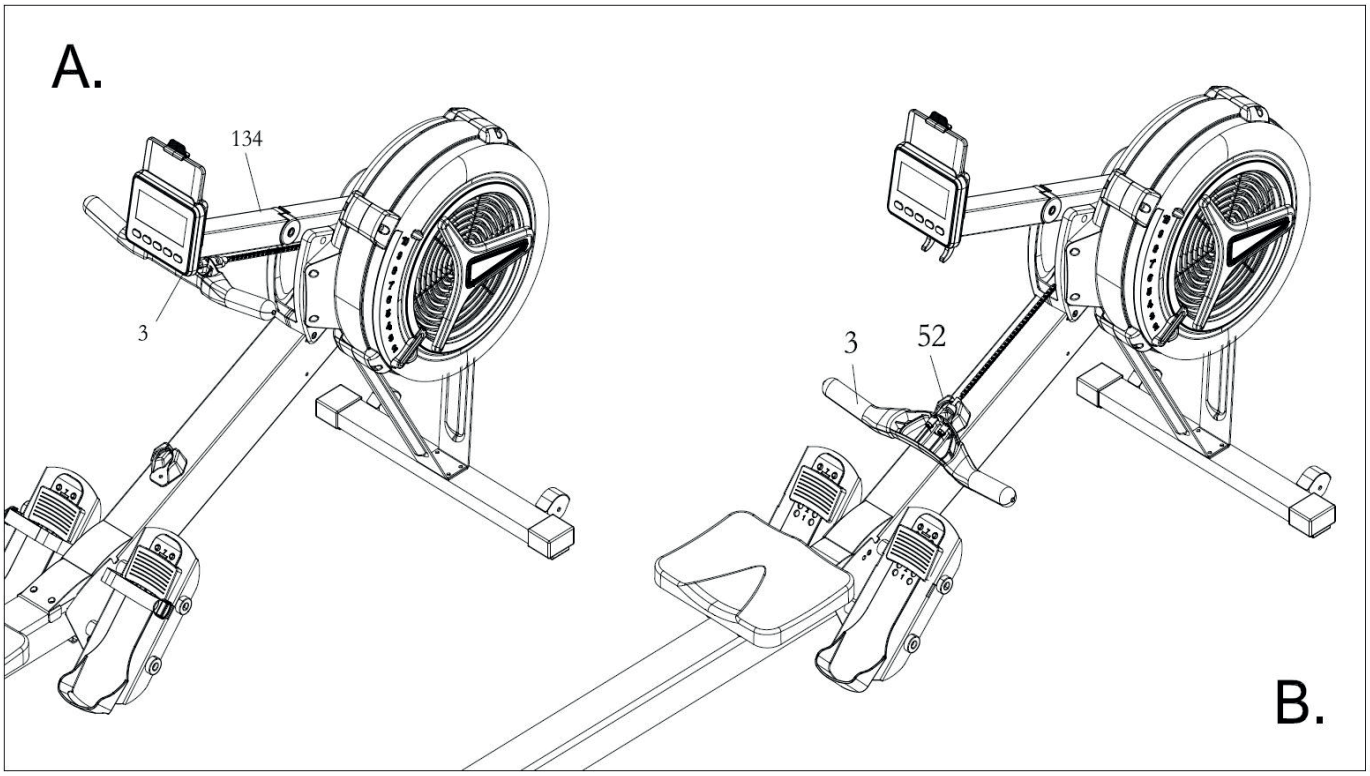
NASTAVENIE PEDÁLOV

Polohu nožného pedála (45) je možné upraviť. Pozri obrázok. Vytiahnite nožný pedál (45) z dvoch vydutí v podpornej doske pedála (177), potom spustite alebo zdvihnite nožný pedál (45) do požadovanej polohy. Zaistite nožný pedál (45) v polohe zatlačením nastavovacích otvorov v požadovanej polohe na dve vydutia. Pozrite sa na čísla na nožnom pedáli (45), aby ste sa uistili, že nožný pedál (45) je na oboch stranách nastavený v rovnakej polohe.

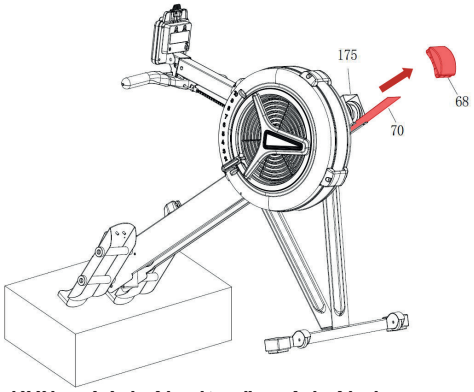


POZÍCIA RUKOVÄTÍ

Madlo rukoväte (3) je možné umiestniť na hák v stĺpiku monitora (134) viď. obrázok A. Alebo môžete madlo rukoväte (3) umiestniť na držiak rukoväte (52), ako je znázornené na obrázku B.



UPRAVENÍ NAPĚTÍ BUNGEE LANA



V priebehu času, zhruba po 250 000 záberoch, sa bungee lano (38) môže natiahnuť. To môže spôsobiť nedostatočné napätie reťaze a rukovätí pri veslovaní.

Postupujte podľa následujícího postupu:

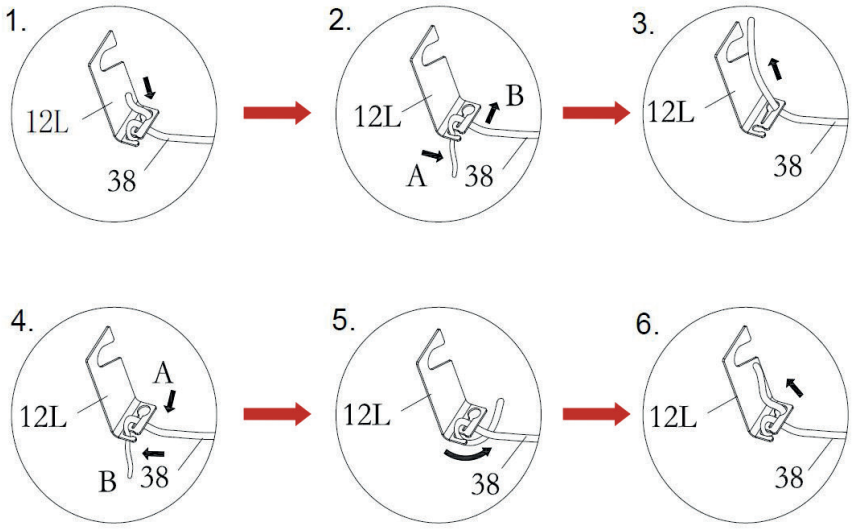
1. Umiestnite zostavu hlavného rámu (175) podľa obrázku. Odstráňte kryt hlavného rámu (68) z hlavného rámu (175). Vysuňte spodný kryt (70) z hlavného rámu (175).

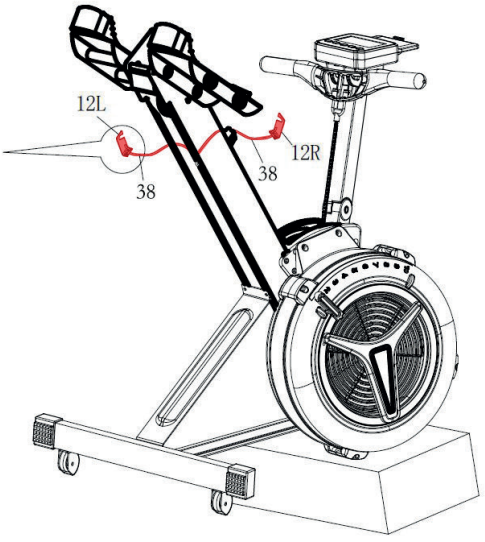
2. Umiestnite zostavu hlavného rámu (175) podľa obrázku nižšie. Vyháknite ľavý hák bungee lana (12L) z hlavného rámu (175). Urobte si značku na lane (38), odviažte šnúru (38) od ľavého háčika bungee lana (12L) a posuňte háčik dopredu zhruba o 5 cm, viď. detail 1–3.

Znovu uviažte bungee lano (38) k ľavému háku lana (12L), viď. detail 4–6.

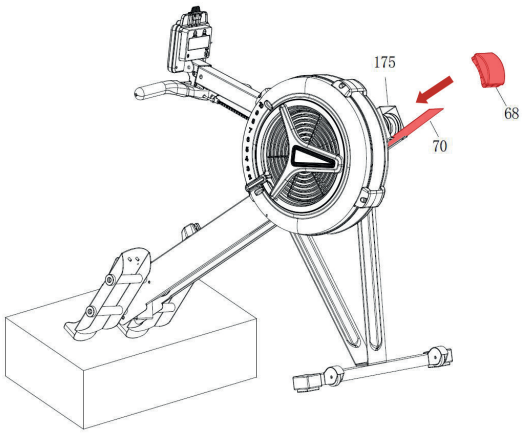
Zaháknite ľavý hák zábrany (12L) späť do hlavného rámu (175) a zatlačte háčik na ľavú stranu, aby sa dotýkal vnútornej steny hlavného rámu (175).
Uvoľnite pravý hák bungee lana (12R) z hlavného rámu (175). Rovnakým spôsobom ako vyššie upravte bungee lano (38) aj na pravej strane.

UPOZORNENIE: Pri opätovnom pripájaní háčikov bungee lana (12L a 12R) vždy používajte obe ruky s pevným uchopením bungee lana (38), aby ste zabránili vykĺznutiu lana (38).



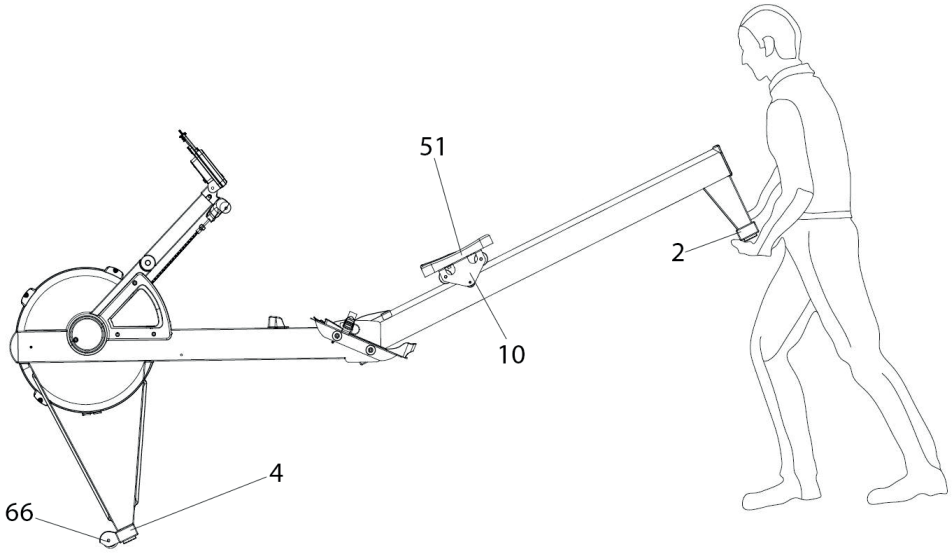


3. Umiestnite zostavu hlavného rámu (175) podľa obrázku.
Zasuňte spodný kryt (70) späť do hlavného rámu (175). Zatlačte kryt hlavného rámu (68) do hlavného rámu (175).



Skladovanie trenažéra:

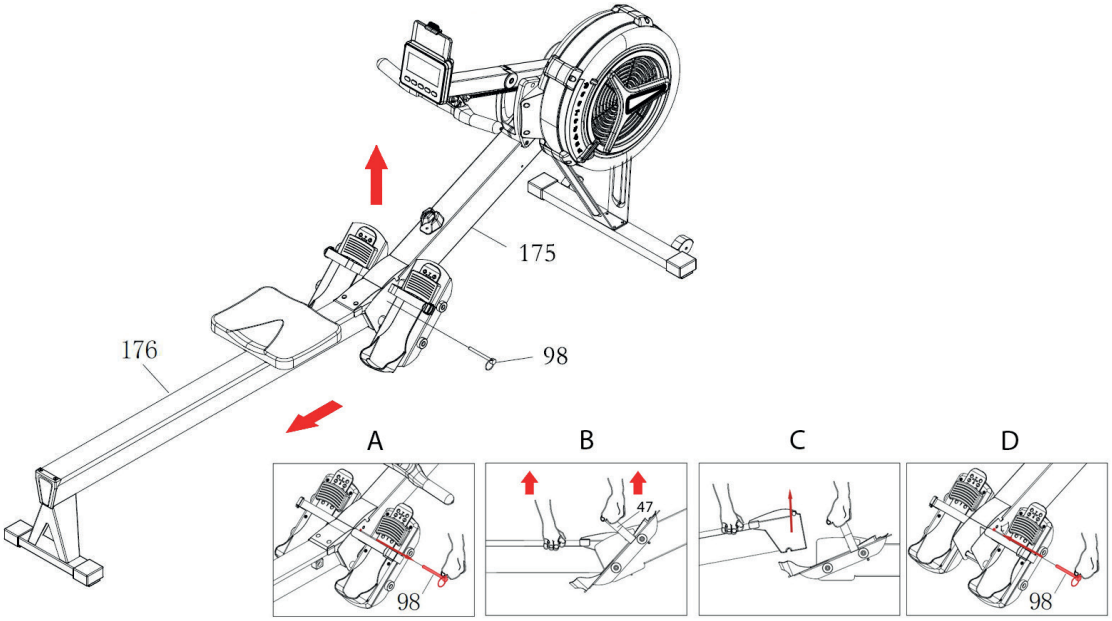
1. Veslovací trenažér uchovávajte iba na čistom a suchom mieste.
2. Aby ste predišli poškodeniu elektroniky pri skladovaní po dobu jedného roka alebo dlhšie, pred uložením vyberte batérie z PC konzoly (19) veslárske-ho trenažéra.
3. Presúvajte veslovací trenažér iba pomocou transportných koliesok (66) na prednom stabilizátore (4). Pre manipuláciu uchopte trenažér za zadný stabi-lizátor (2) Viď. obrázok nižšie.
4. Na presun nepoužívajte sedadlo (51). Sedadlo (51) sa bude pohybovať a vozík sedadla (10) vám môže priškripnúť ruku alebo prsty.



Zloženie trenažéra:

Hlavný rám (175) a koľajnicový rám (176) je možné oddeliť, aby sa minimalizovala veľkosť jednotky na skladovanie. Postupujte nasledovne:

1. Odstráňte zaisťovací kolík (98) z hlavného rámu (175) - detail A.
2. Zdvihnite hlavný rám (175) uchopením jedného z pedálových popruhov (47) a vytiahnutím koľajnicového rámu (176) oddeľte - detail B a C.
3. Zasuňte zaisťovací kolík (98) späť do otvoru v hlavnom ráme (175) pre uloženie detail D.



ROZCVIČENIE

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

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



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



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



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



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



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



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

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

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

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

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PRI CVIČENÍ

- Dôležité je správne držanie tela!
- Hlava je vzpriamená.
- Ramená a paže sú uvoľnené.
- Ťah začnite odtlačovaním nôh smerom vzad, paže sú stále natiahnuté.
- Ťah musí prebiehať so spevneným zápästím.
- Vždy majte nohy mierne ohnuté, kolená nikdy úplne neprepínajte!
- Chodidlá sú na nášľapoch prirodzene, päty sa v prípade potreby dvíhajú od nášľapu (záleží na flexibilite šliach).
- Svaly máme v neustálej svalovej tenzii a kolená nikdy neprepíname kvôli hrozbe zranenia.
- Kolená by sa mali pohybovať v rovnakej rovine a nesnažíme sa ich vytáčať do strán!
-

NA ČO SI DAŤ PRI CVIČENÍ POZOR

- • Okrúhly chrbát počas jednotlivých fáz pohybu.
- • Úplné prepínanie paží. To môže viesť k problémom v oblasti lakťového kĺbu.
- • Úplné prepínanie nôh. Toto môže podnietiť problémy v oblasti kolenného kĺbu.

FÁZA SPRÁVNEJ TECHNIKY JAZDY

1) ŠTARTOVNÁ POZÍCIA - optimálne držanie tela, úchop rukovätí je nadhmatom na šírku ramien, ruky natiahnuté dopredu, nohy pokrčené, telo je v miernom predklone s rovným chrbtom a ramená sú pred bedrami.

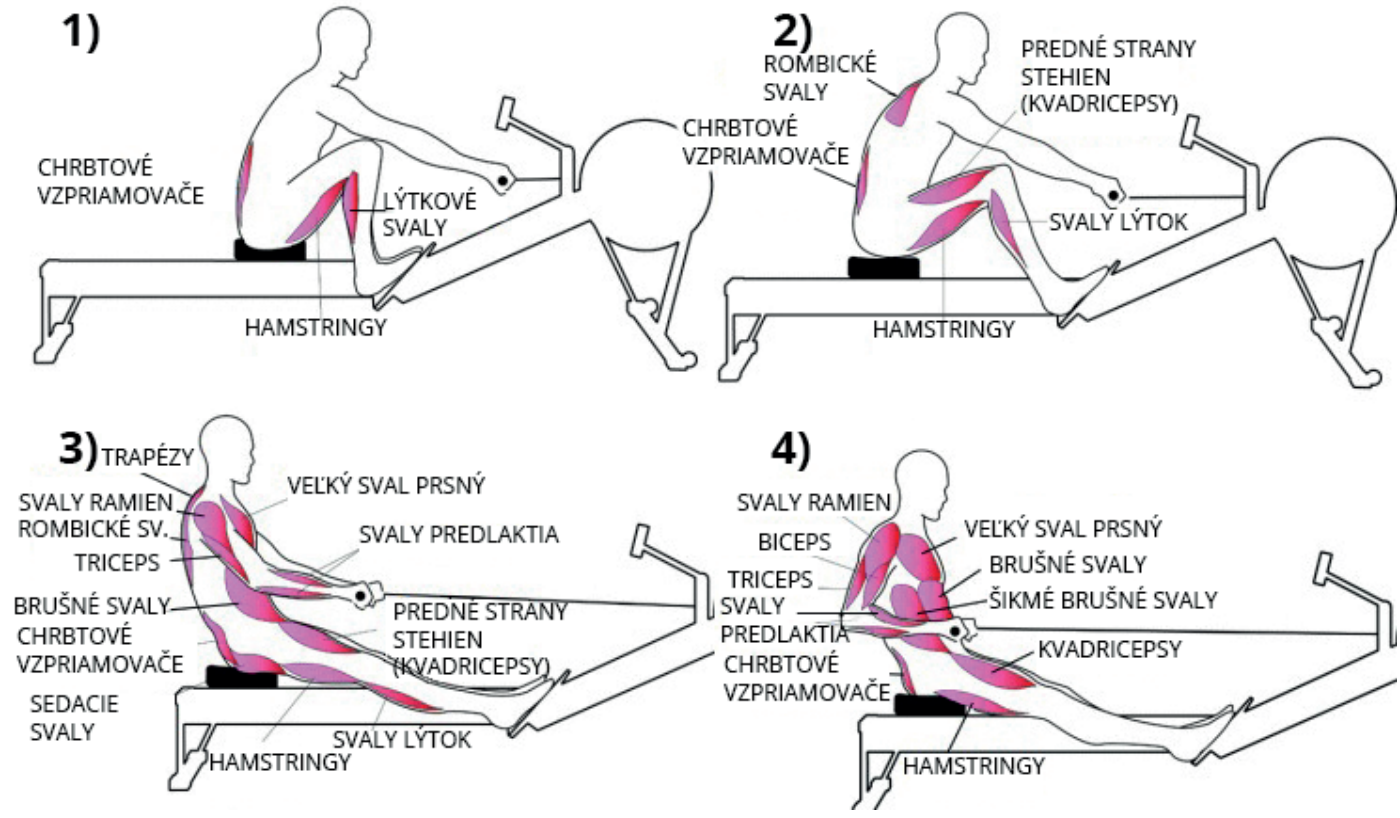
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

3) TRUP PRI JAZDE - keď sa nohy dostanú do polovice dráhy pohybu, pridáva sa aj trup a smeruje pohyb dozadu, ktorý vychádza z bedier a bedrovej chrbtice s rovným chrbtom. Ruky sú stále neaktívne.

4) PAŽE V MODE "ON" - Keď už sú nohy takmer natiahnuté a trup prechádza kolmou pozíciou, pridajú sa aj samotné paže. Trup stále pokračuje v miernom záklone a paže začnú rázne priťahovať rukoväť trenažéra k bránici.

5) NÁVRAT NA PÔVODNÚ POZÍCIU - návrat = odpočinok, táto fáza by mala byť 2x taká dlhá a pomalšia ako samotný záber, najprv idú prvé ruky a až sa dostanú nad kolená, začína sa preklápať trup smerom dopredu (chrbát je opäť rovný), až na záver idú samotné nohy.

Pre začínajúcich cvičencov odporúčame začať trénovať jednotlivé fázy postupne a postupne si navyknúť na správnu techniku. Najprv sa zamerajte len na vaše paže, ďalej na prácu trupu a paží, následne na tzv. "čiastočný sklz", kedy sa učíte správnu pozíciu tela a sekvenciu každého záberu a návratu. Následne sa zameriame na prácu dolných končatín, ďalej pridáme trup a potom celý pohyb spojíme dohromady.



NAKLADANIE S ODPADMI

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohlo byť dôsledkom nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

Spoločnosť TRINTECO s. r. o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti TRINTECO s. r. o.. Spoločnosť TRINTECO s. r. o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

• použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než pre ktoré je zariadenie určené

• zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením

• opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

• vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom, alebo rozmermi



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

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