

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT MONTA C950i

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-14
	Údržba	15
	Návod k obsluze	16-22
	Tipy na trénink	23-26
	Průvodce řešením problémů	27

SK	Bezpečnostné pokyny	28
	Montáž trenažéru	29-39
	Údržba	40
	Návod k obsluze	41-47
	Tipy na tréning	48-51
	Sprievodca riešením problémov	52



Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně přečtěte 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.



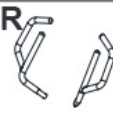
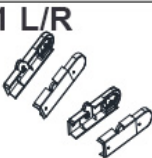
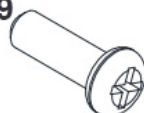
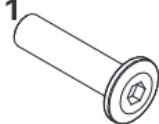
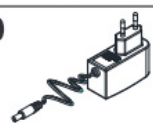
Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

Nebezpečí – pro minimalizaci rizika úrazu elektrickým proudem:

Vždy ihned po použití a před čištěním odpojte trenažér z elektrické zásuvky.

Varování – pro snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:

1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době, kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsáným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
4. Trenažér je určen k použití při napětí 220-240 V a musí být řádně uzemněn. Proto je vybavený přívodním kabelem se zástrčkou s uzemňovacím kolíkem. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami. Nesprávné připojení trenažéru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je vaše zásuvka řádně uzemněna, poraďte se s elektrikářem.
5. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku. Pokud nefunguje správně, byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérem tak, abyste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
7. Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
8. Trenažér mějte umístěn v dostatečně velkém prostoru, abyste mohli trénovat při plném rozpětí madel a nášlapů.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, kromě k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
10. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
11. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
12. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
13. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
14. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
15. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
16. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na eliptickém trenažéru, jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

1		2		7 L/R		10	
Hlavní rám		Nosný rám		Pohyblivá madla		Madla	
35		51 L/R		53 L/R		54	
Konzole		Levý a pravý kryt pedálů		Levý a pravý pedál		Protiskluzové podložky na ped.	
134		135		136		120	
Imbusový klíč		Imbusový klíč		Křížový klíč		Klíč	
70		72		74		92	
Šroub M6*15 - 4 ks		Šroub M8*15 - 3 ks		Šroub M8*20 - 6 ks		Podložka - 4 ks	
93		99		103		111	
Podložka - 9 ks		Šroub M4*12 - 8 ks		Šroub M6*12 - 12 ks		Šroub M10*48,5 - 2 ks	
112		142		130			
M8*12 - 10 ks		Matice M10 - 2 ks		Napájení			

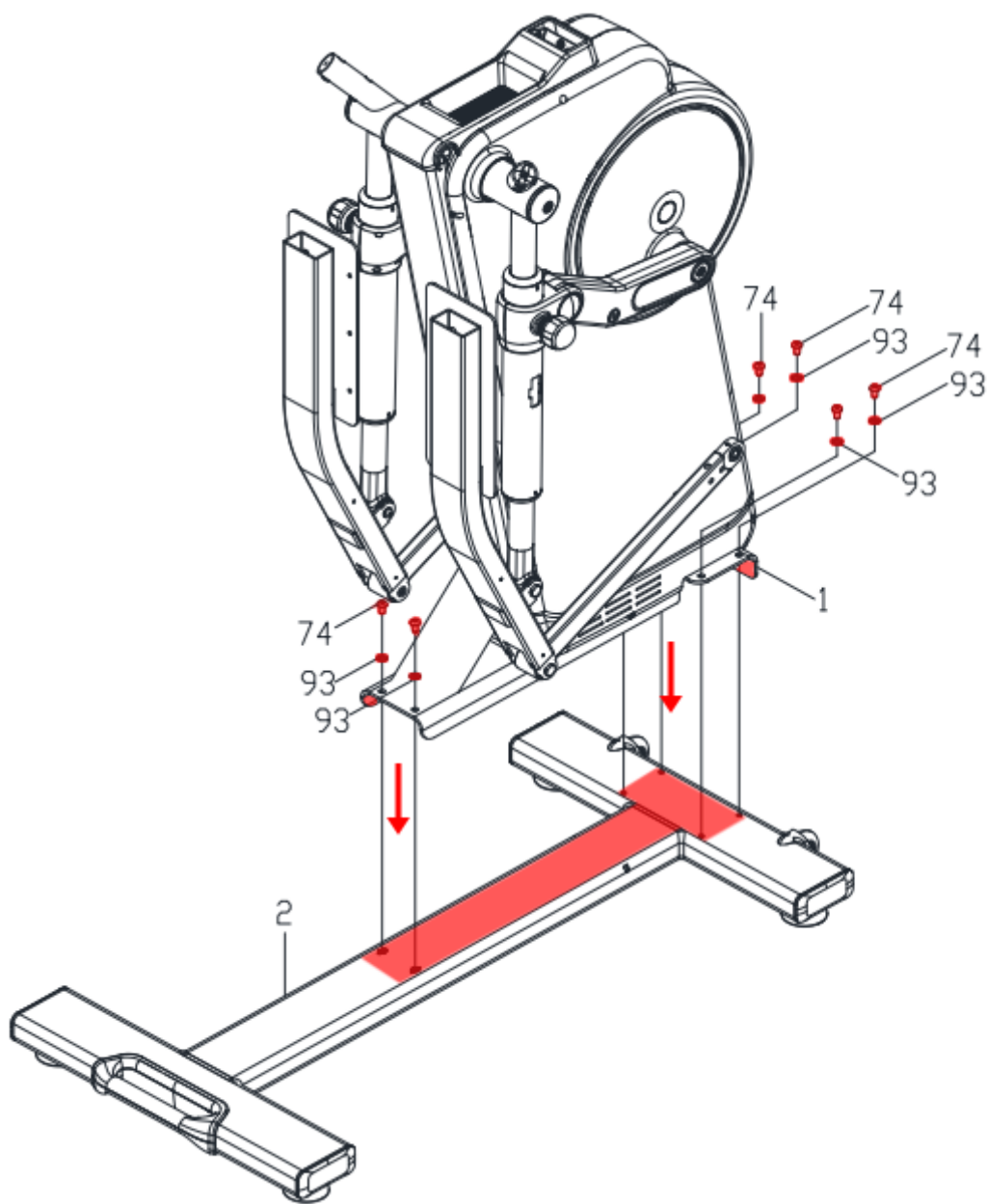
Upozornění:

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

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

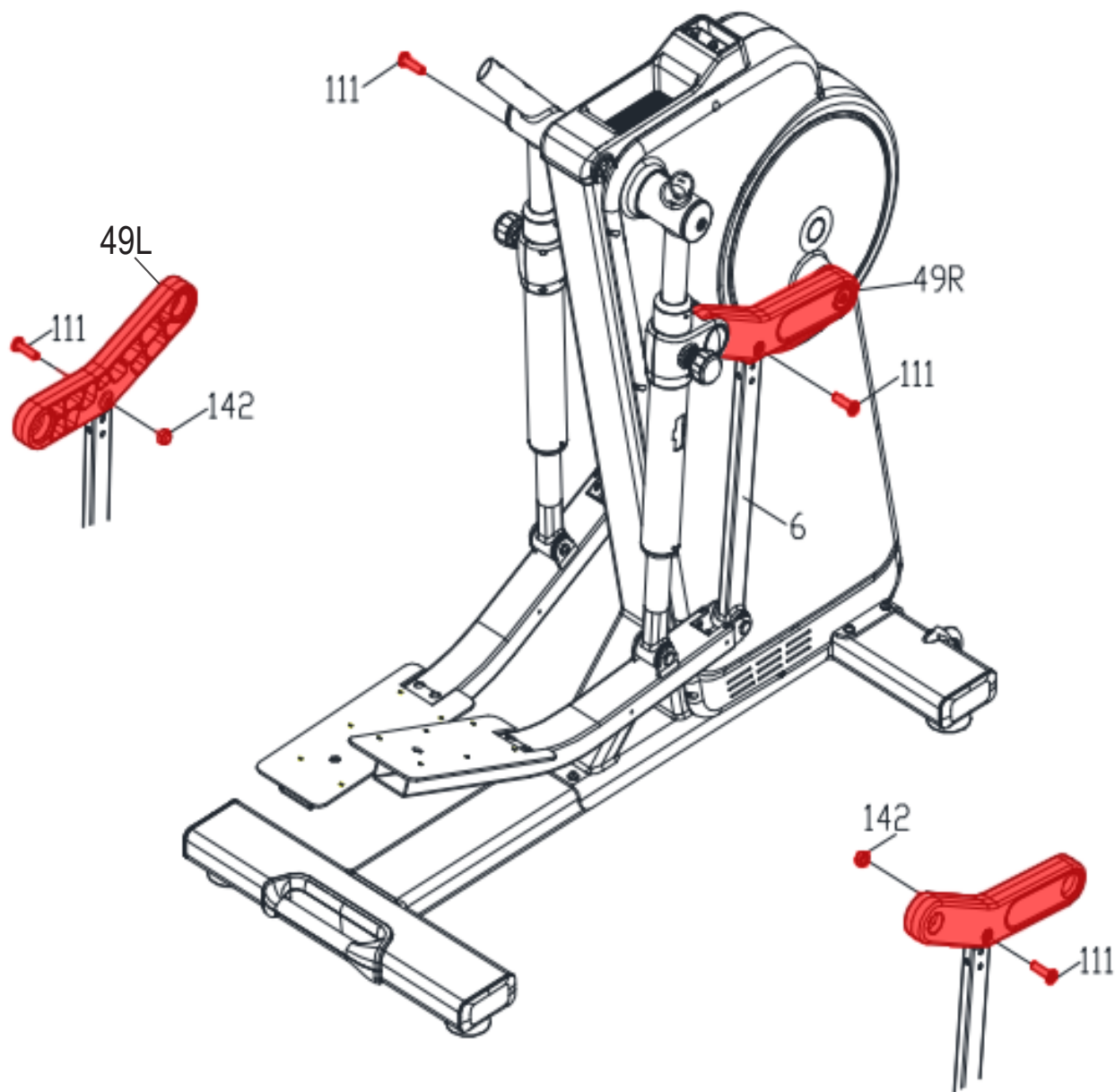
Pro maximální komfort je většina komponentů již předmontována a na vás už zbyde jen pár úkonů. Před finálním sestavením si tedy prosím pozorně přečtěte veškeré instrukce. Zkontrolujte, že všechny vyobrazené díly pro montáž jsou součástí balení.

1. Vyjměte všechny komponenty z krabice a přehledně si je po jednom seřadte a zkontrolujte.
2. Ujistěte se, že máte na montáž dostatečně volný prostor pro manipulaci



Krok 1 - Hlavní rám

Připevněte hlavní rám (1) k nosnému rámu (2) pomocí imbusového klíče (134), šesti šroubů M8x20 (74) a šesti podložek M8 (93).

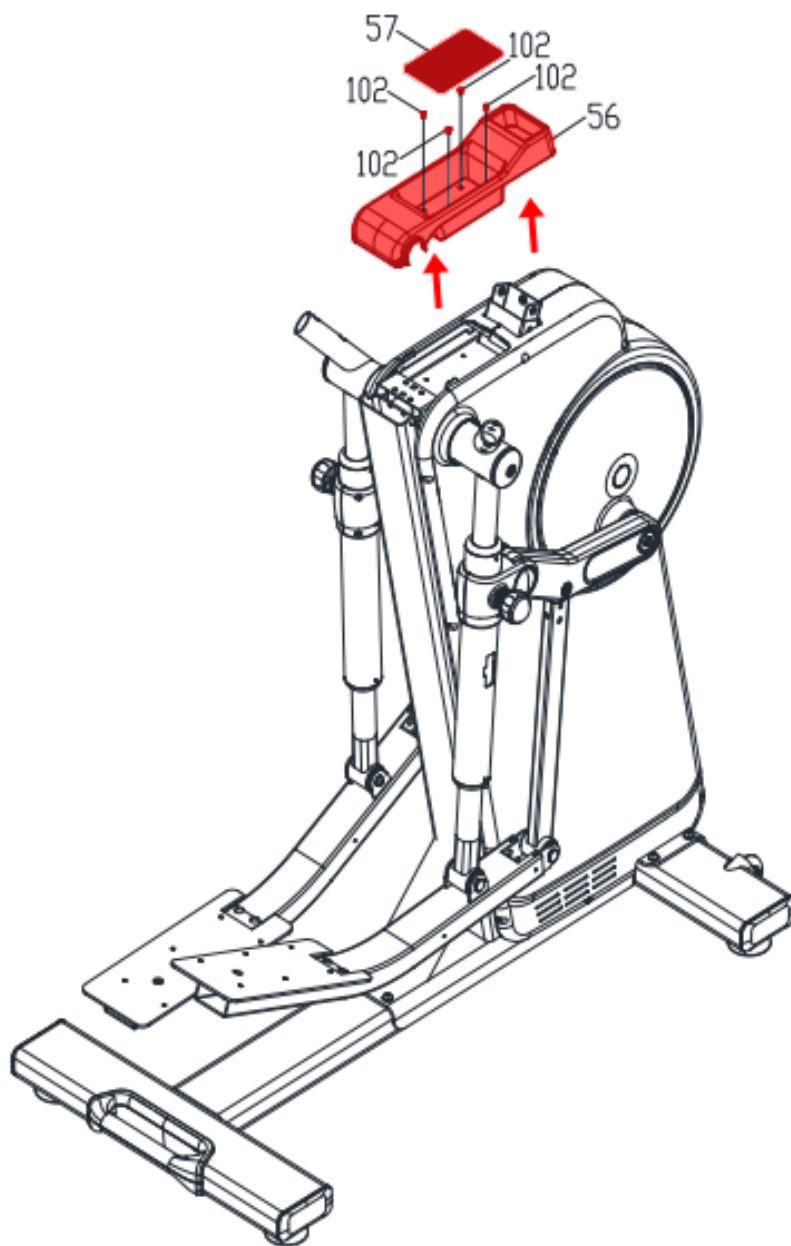


Krok 2 - Spojovací část

Připevněte dvě spodní spojovací trubky model (6) samostatně k levému a pravému spojovacímu držáku (49L/49R). Pomocí klíče (135) pootočte dva zapuštěné šrouby s šestihrannou hlavou M10x48,5 (111).

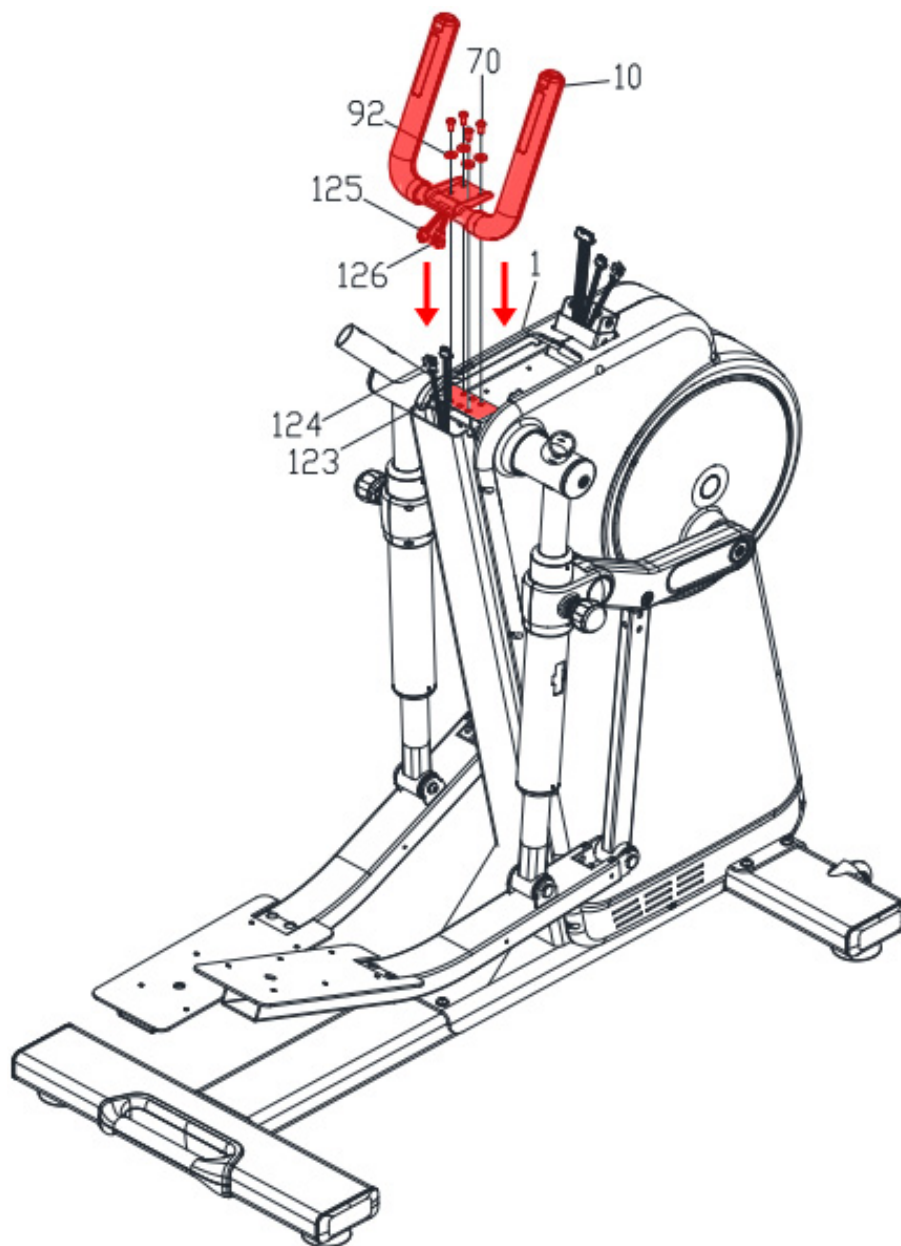
Pozor: Šrouby nevkládejte přímo, protože uvnitř jsou závity!

Poté pomocí klíče (120) a klíče (135) dotáhněte dva šrouby M10x48,5 (111) a dvě matice M10 (142).



Krok 3 - Odkládací přihrádka

Vyndejte protiskluzovou podložku (57) z odkládací přihrádky (56). Použijte křížový klíč (136) a odšroubujte čtyři předmontované šrouby M4 (102). Vyjměte odkládací přihrádku z trenažéru (56)

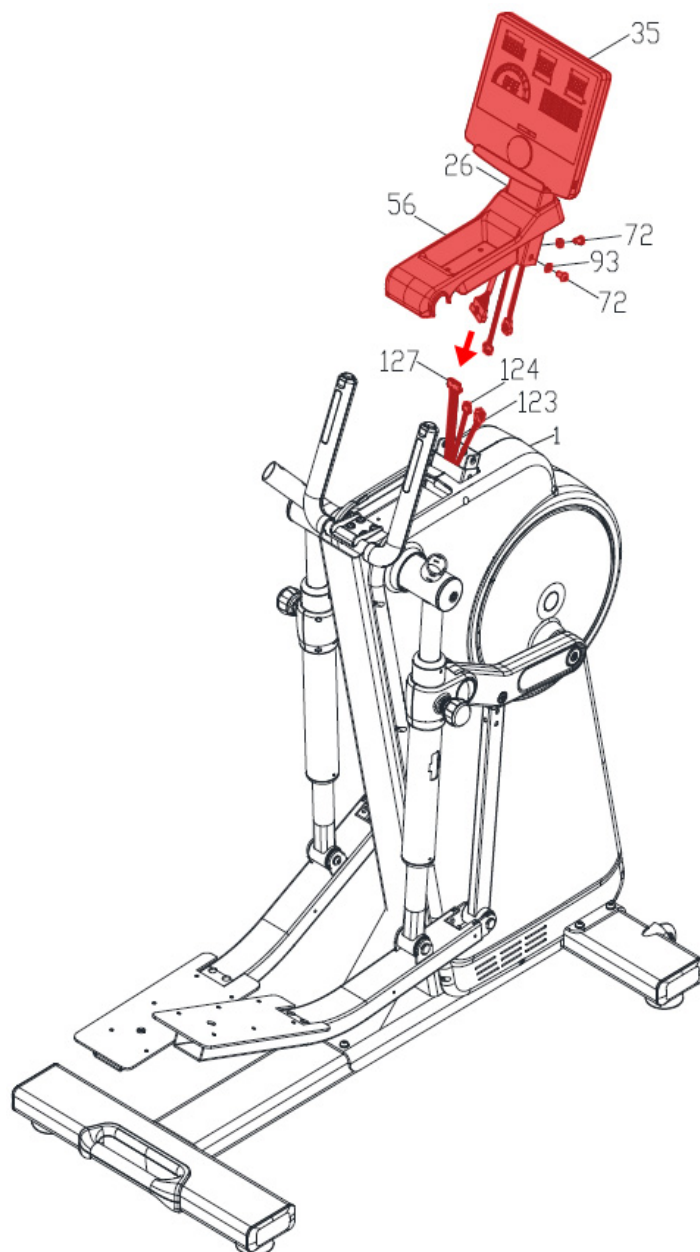


Krok 4 - Připevnění madel

Propojte kabel (123) s kabelem (126). Poté propojte kabel (124) s kabelem (125). Následně připevněte madla (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového klíče (134), čtyř podložek M6 (92) a čtyř šroubů M6x15 (70).

UPOZORNĚNÍ:

V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů vedoucích uprostřed sloupku.

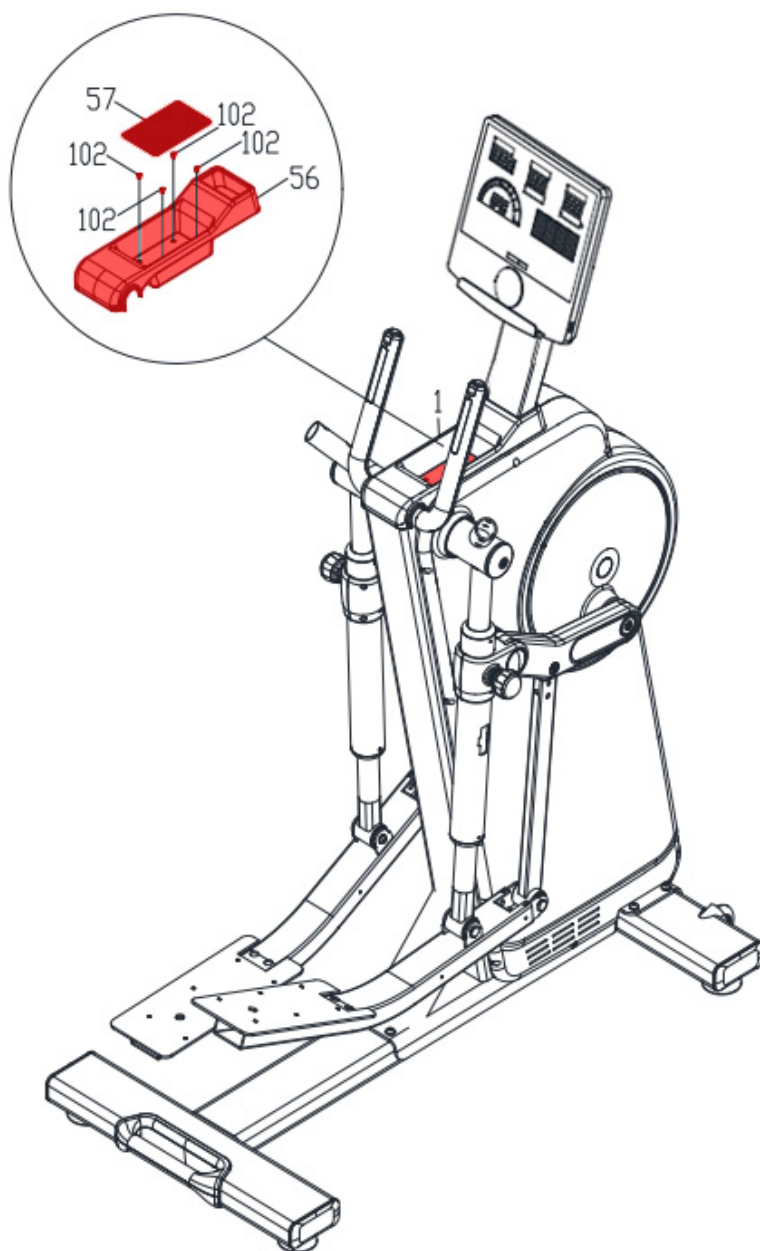


Krok 5 - Připojení konzole

Protáhněte sloupek konzole (26) skrz odkládací přihrádku (56). Poté připojte konzoly (35) ke kabelům (123, 124 a 127). Následně připevněte sloupek konzole (26) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového klíče (134), tří podložek M8 (93) a tří šroubů M8x15 (72).

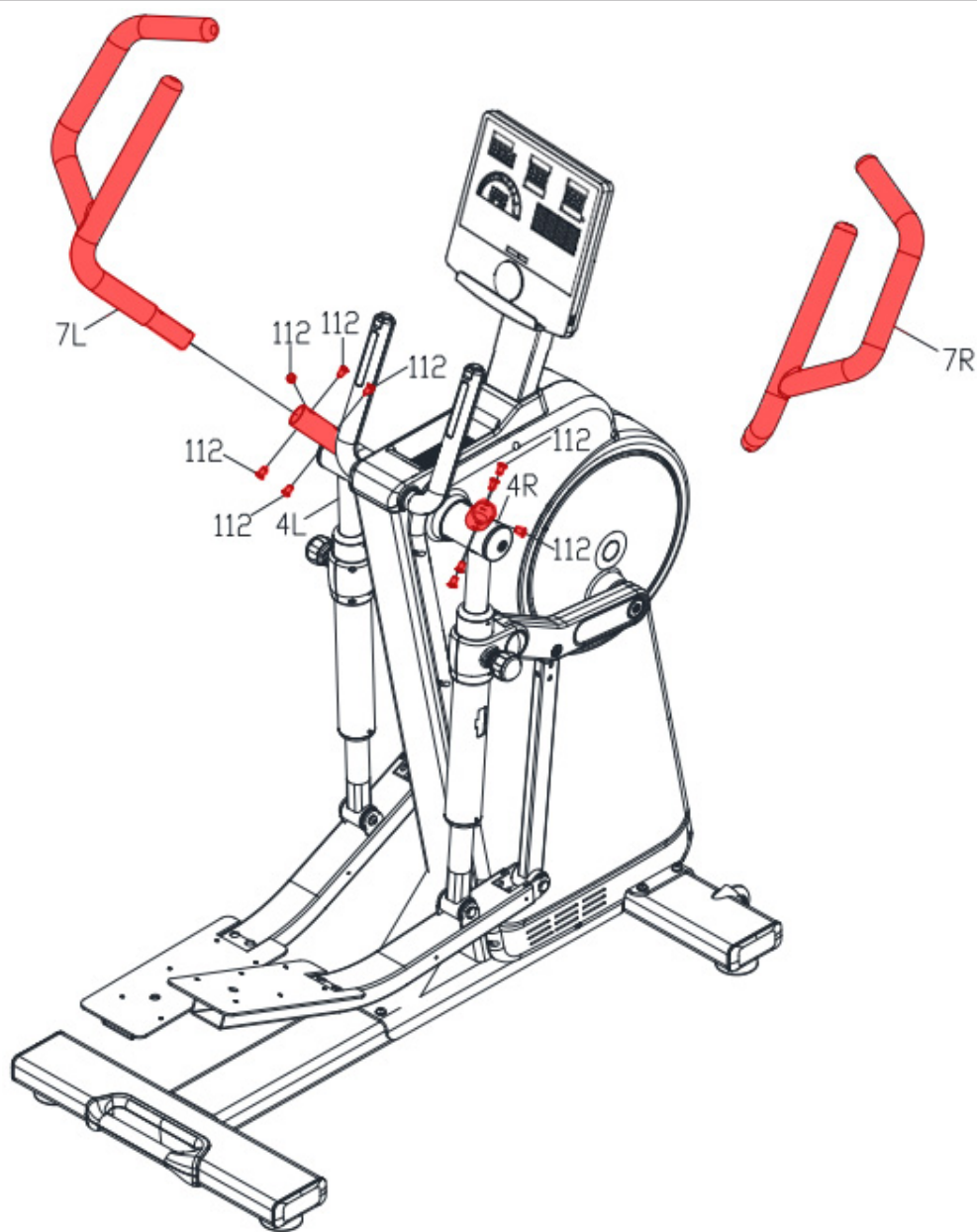
UPOZORNĚNÍ:

V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů vedoucích uprostřed sloupku.



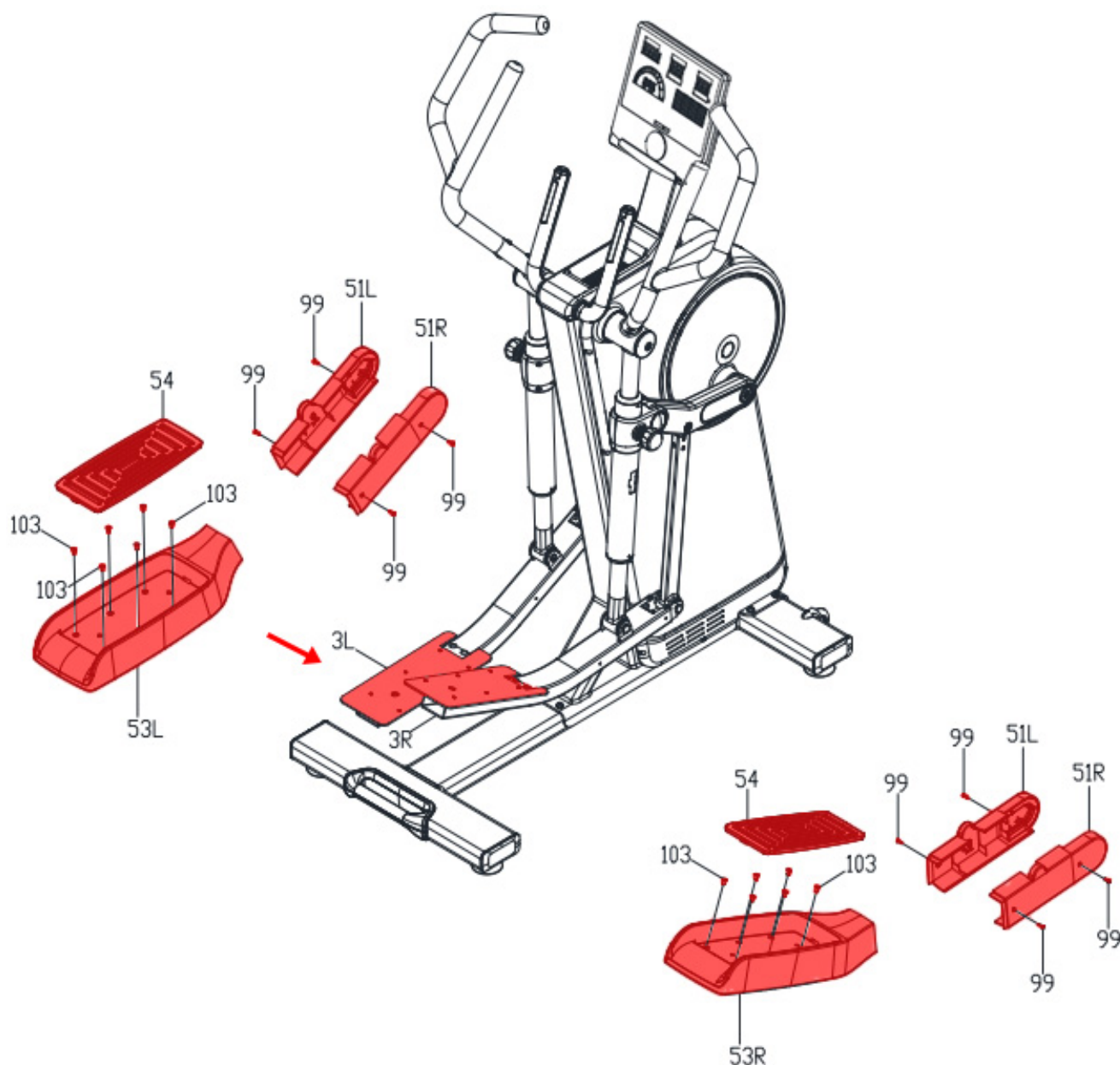
Krok 6 - Odkládací přihrádka

Připevněte odkládací přihrádku (56) zpět k hlavní rámu (1) pomocí křížového klíče (136), čtyř předmontovaných šroubů M4 (102). Poté vložte protiskluzovou podložku (57) zpět do odkládací přihrádky (56).



Krok 7 - Připevnění madel

Připevněte levé a pravé pohyblivé madlo (7L a 7R) k levému a pravému rameni (4L a 4R) pomocí imbusového klíče (134) a pěti šroubů M8x12 (112).



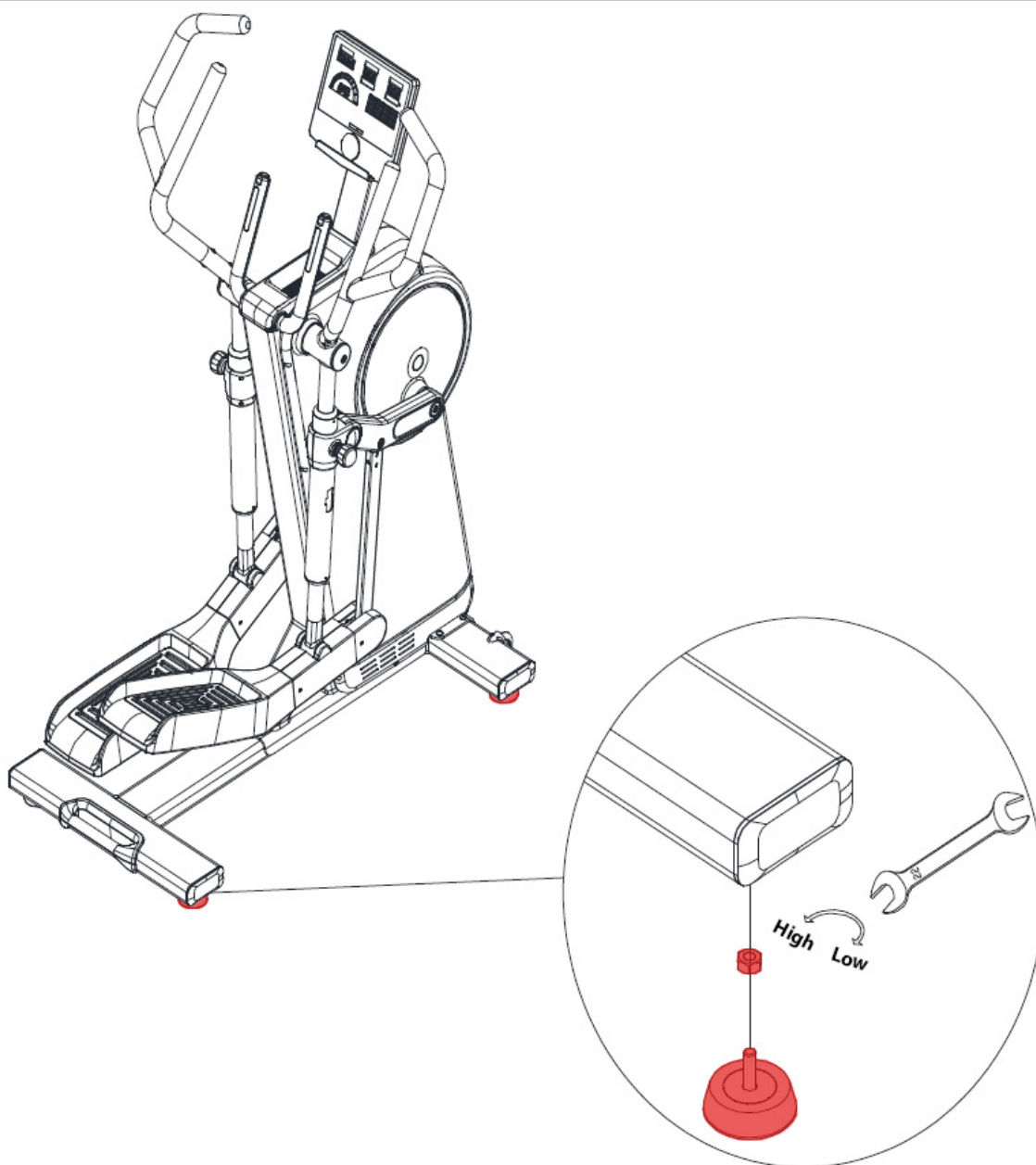
Krok 8 - Montáž pedálů

Připevněte levý a pravý kryt pohyblivého ramene (51L a 51R) k levému a pravému pohyblivému rameni (3L a 3R) pomocí křížového klíče (136) a čtyř šroubů M4x12 (99) na každé straně.

Následně připevněte levý a pravý pedál (53L a 53R) k pohyblivému rameni (3L a 3R) pomocí křížového klíče (136) a šesti šroubů M6x12 (103) na každé straně.

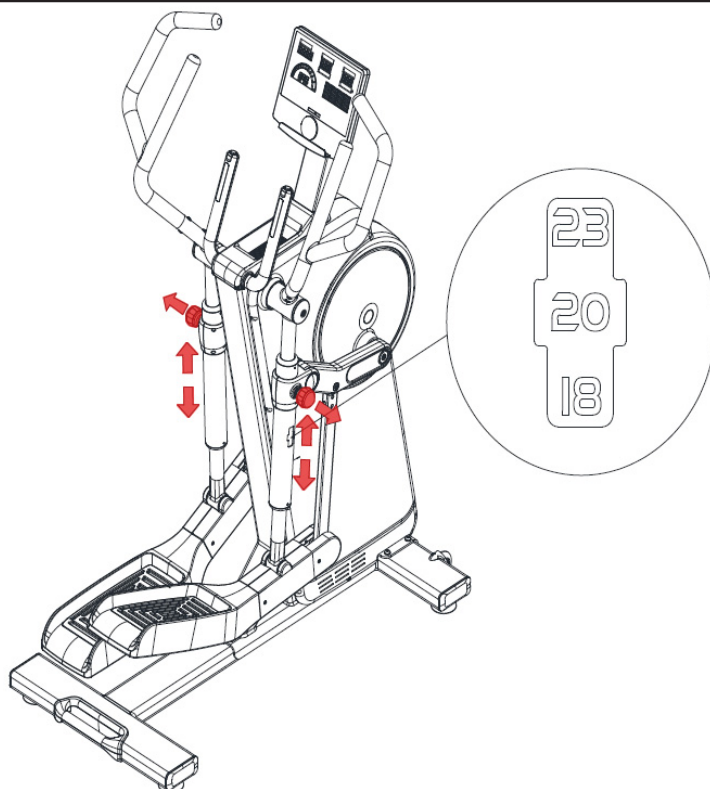
Poté připevněte protiskluzové podložky na pedály (54) na levý a pravý pedál (53L a 53R) - odtrhněte papírovou část na zadní straně podložky a připevněte ji k pedálu.

UPOZORNĚNÍ: Úzká část podložky pedálů (54) musí být v přední části pedálu (53)!



Krok 9 - Vyrovnávače nerovnosti

Díky vyrovnávačům nerovnosti vyrovnáte trenažér i na nerovném povrchu, pomocí otočením doleva nebo doprava.



Krok 10 - Nastavení

Uvolněte aretační kolík a upravte výšku do 3 možných úrovní.

UPOZORNĚNÍ: Aretační kolík zacvakněte do předvrtaných otvorů!

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Trenažér byl předem namazán ve výrobě, ale doporučujeme překontrolovat jeho stav ihned po sestavení viz kapitola Údržba.

Blahopřejeme, Váš trenažér je úspěšně sestaven!



Upozornění:

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

**VAROVÁNÍ!**

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

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

Otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE POŘÁDEK

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

APLIKACE VAZELÍNY PRO ZAMEZENÍ VRZÁNÍ

Vazelínu je potřeba aplikovat na všechny třecí kovové plochy a spoje na obrázku níže. Pokud by časem nějaký kloubní spoj vydával vrzavý zvuk je třeba opět aplikovat vazelínu a případný přebytek otřít papírovou utěrkou.

TIP: po aplikaci vazelíny se snažte přebytečnou vazelínu setřít papírovou utěrkou. Kolečnice s pojezdy udržujte v čistotě a nikdy na ně neaplikujte vazelínu.



BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů, ale doporučujeme jej dělat před každým cvičením.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutné bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od značky TRINFIT.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením.
10. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.



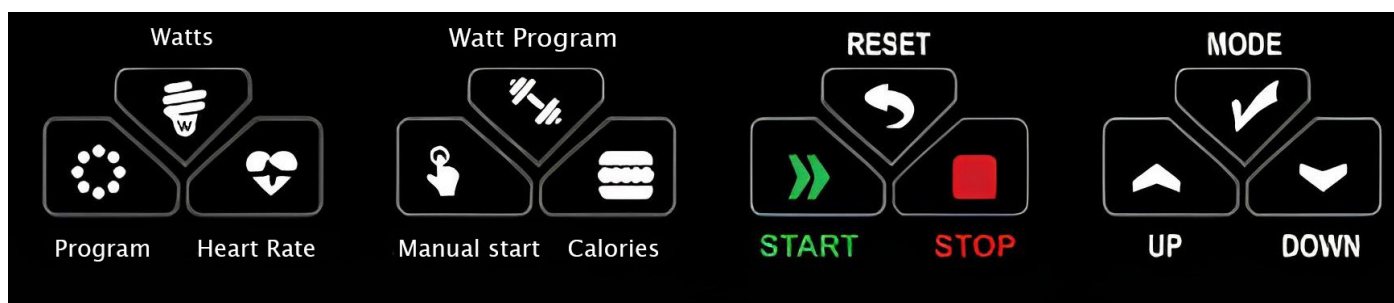
TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



BARVA/BLOK	ZELENÁ 1~8	ORANŽOVÁ 1~5	ČERVENÁ 1~3
RYCHLOST (KM)	1~24	25~39	40 A VÍCE
RYCHLOST (MI)	1~15	16~24	25 A VÍCE
OTÁČKY (RPM)	15~66	67~105	106 A VÍCE



KONZOLE S TLAČÍTKY



POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítko MODE:** Stisknutím tohoto tlačítka si můžete vybrat mezi ovládáním tréninkového režimu dle odpočtu kalorií, času či vzdálenosti (MANUAL) / přednastavených programů s přednastavenými zátěžovými profily (PROGRAM) / programem, který reguluje zátěž dle vaší tepové frekvence (H.R.C).
2. **Tlačítko se symbolem ▲ ▼ (UP/DOWN):** Zvyšování/snižování hodnot nebo procházení funkcí.
3. **Tlačítko RESET:** Návrat do hlavního menu, když je konzole zastavena.
4. **Tlačítko START:** Stiskněte pro spuštění tréninku.
5. **Tlačítko STOP:** Stiskněte pro přerušení/pauzu.
6. **Tlačítko Watt Program:** Rychlý vstup do wattového tréninku (z domovské obrazovky).
7. **Tlačítko Manual Start:** Rychlý vstup do manuálního režimu (z domovské obrazovky).
8. **Tlačítko Calories:** Rychlý vstup do kalorického programu (z domovské obrazovky).
9. **Tlačítko Watts:** Rychlý vstup do režimu s konstantním výkonem (Watt Constant) (z domovské obrazovky).
10. **Tlačítko Program:** Rychlý vstup do režimu trenéra (Coach) (z domovské obrazovky), pro výběr programů.
11. **Tlačítko Heart Rate:** Rychlý vstup do režimu řízeného srdečním tepem (H.R.C.) (z domovské obrazovky).



OVLÁDÁNÍ A PROGRAMY

Zapnutí trenažéru: Po zapojení trenažéru do zásuvky a jeho zapnutí se ozve pípnutí. Následně se všechny displeje na 2 sekundy rozsvítí a poté se zobrazí úvodní obrazovka s anglickou hláškou „**PROSÍM STISKNĚTE TLAČÍTKO PRO VÝBĚR FUNKCE**“. Následně vyberete vámi požadovaný program/režim.

Programy:

- 1. Manuální režim** - Stiskněte tlačítko **Manual Start** pro vstup do manuálního režimu. Postupně nastavte hodnoty **ČAS**, **KALORIE**, **VZDÁLENOST** a **TEP**, nebo rovnou stiskněte **START** pro zahájení tréninku. Při nastavování hodnot displej bliká. Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** upravte cílové hodnoty. Pro přechod na další údaj stiskněte **MODE**. Po nastavení všech hodnot stiskněte **START** pro spuštění tréninku. Během cvičení můžete tlačítka **UP/DOWN ▲ ▼** upravovat zátěž. Trénink se ukončí stisknutím tlačítka **STOP** nebo po dosažení cíle. Stisknutím **RESET** se vrátíte na úvodní obrazovku.
- 2. Režim pro výběr programů** - Stiskněte tlačítko **Program** pro vstup do režimu COACH. V tomto režimu je na výběr z 12 přednastavených programů. Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** zvolte požadovaný program. Stiskněte **MODE** pro potvrzení výběru a následné nastavení **ČASU**. Po nastavení (nebo i bez nastavení) času můžete spustit trénink. Zátěž během tréninku upravíte pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼**. Trénink se ukončí stisknutím tlačítka **STOP** nebo po vypršení nastaveného času. Stisknutím **RESET** se vrátíte na úvodní obrazovku.
- 3. Režim pro výběr kalorického programu** - Stiskněte tlačítko **Calories** pro vstup do režimu kalorií (Calories Program). V tomto režimu lze vybrat ze 3 obtížností pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** přepínáte mezi třemi úrovněmi:

Snadná (Easy) – cíl: 300 kcal

Střední (Medium) – cíl: 600 kcal

Náročná (High) – cíl: 900 kcal

Stiskněte **MODE** pro potvrzení zvolené obtížnosti. Poté stiskněte **START** pro zahájení tréninku. Zátěž (**LOAD**) se automaticky přizpůsobuje kadenci (**RPM**). Jak trénink postupuje, na displeji se postupně vyplňují segmenty podle dosažených kalorií, až do naplnění celkového cíle (např. 300 kcal u snadné úrovně). Konzole se zastaví po dokončení programu, nebo jej můžete kdykoli ukončit stisknutím **STOP**. Stiskněte **RESET** pro návrat na úvodní obrazovku.
- 4. Režim HRC (programů řízených tepovou frekvencí)** - Stiskněte tlačítko **Heart Rate** pro vstup do režimu HRC (řízení podle srdečního tepu). Nejprve nastavte svůj věk (výchozí hodnota je 25 let). Věk je nutné zadat při každém vstupu do režimu HRC. Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** upravte hodnotu. Stiskněte **MODE** pro potvrzení a pokračování v nastavení cílového tepu.



Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** zvolte jeden z následujících režimů:

- **55 % cílového tepu**
- **75 % cílového tepu**
- **90 % cílového tepu**
- **Manuální nastavení cílového tepu**

Zvolenou hodnotu potvrďte stisknutím **MODE** a pokračujte nastavením **ČASU**. Po nastavení času spusťte trénink stisknutím **START**, případně lze spustit i bez nastavení času. Zátěž se bude automaticky přizpůsobovat dle aktuálního srdečního tepu. Pokud nebude tep detekován, na displeji se zobrazí ikona „♥?“ jako upozornění na chybějící vstup. Trénink lze ukončit stisknutím **STOP** nebo po vypršení nastaveného času. Stiskněte **RESET** pro návrat na úvodní obrazovku.

5. Režim Watt (pro konstantní výkon) - Stiskněte tlačítko **Watts** pro vstup do režimu Watt Constant. V tomto režimu si můžete ručně nastavit cílovou hodnotu výkonu ve wattech. Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** nastavte požadovaný výkon ve wattech (výchozí hodnota je 120 W). Stiskněte **MODE** pro potvrzení a pokračujte nastavením **ČASU**. Po nastavení času spusťte trénink stisknutím **START**, nebo trénink spustíte rovnou i bez nastavení času. Během tréninku můžete pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** upravovat výkon (**WATT**), čímž ovlivňujete i zátěž (**LOAD**). Trénink se ukončí po vypršení nastaveného času, nebo ho můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka **STOP**. Stiskněte **RESET** pro návrat na úvodní obrazovku.

6. Režim Watt Training s Watt programy - Stiskněte tlačítko **Watt Training** pro vstup do režimu Watt Program. V tomto režimu je na výběr ze 6 tréninkových programů. Pomocí tlačítek **UP/DOWN ▲ ▼** procházejte dostupné programy. Na displeji se postupně zobrazí programy W1 až W6. Vybraný program potvrďte stisknutím **MODE** a pokračujte na nastavení **ČASU** (výchozí hodnota je 20 minut, rozsah nastavení je 20 až 99 minut). Po nastavení času spusťte trénink stisknutím **START**, nebo jej spusťte rovnou bez nastavení času. Během tréninku můžete pomocí **UP/DOWN ▲ ▼** upravovat cílový výkon (**WATT**). Zátěž (**LOAD**) se bude automaticky přizpůsobovat podle výkonu (**WATT**) a kadence (**RPM**). Trénink se ukončí po vypršení nastaveného času nebo ho můžete kdykoli přerušit stisknutím **STOP**. Stiskněte **RESET** pro návrat na úvodní obrazovku.



FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE



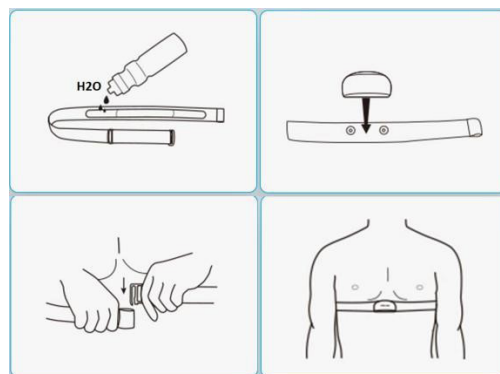
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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 nekódovanou frekvencí.

Snímání tepu přes hrudní pás:

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



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



TRÉNINKOVÉ APLIKACE

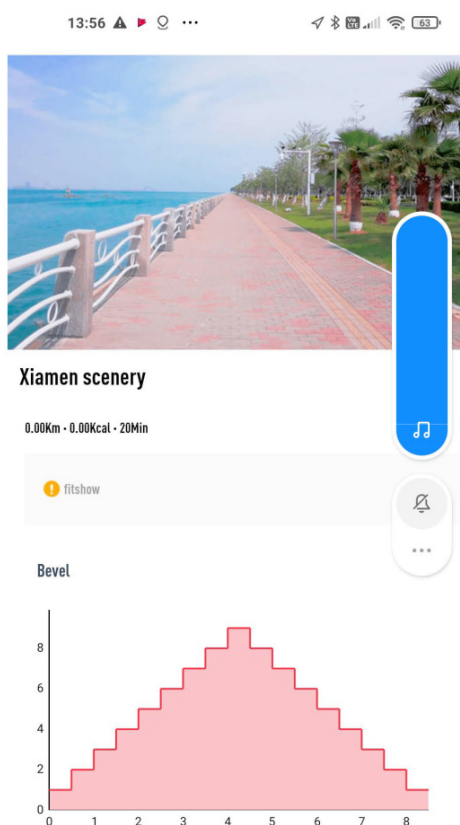
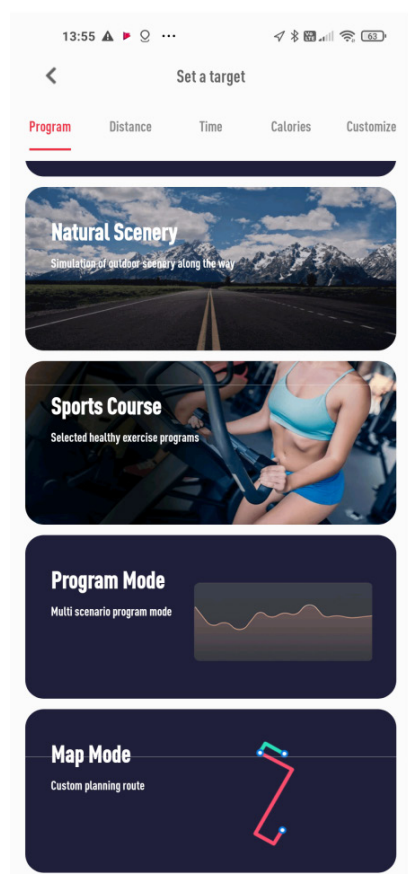
Pro zpříjemnění Vašeho tréninku, monitoring aktivit a dosažených výsledků je možné využívat vybrané tréninkové aplikace spolupracující s trenažérem prostřednictvím bluetooth připojení.

Připojení chytrého telefonu

Připojte chytrý telefon / tablet zapnutím Bluetooth na vašem telefonu / tabletu a vyhledejte trenažer. Po vyhledání se připojte k trenažéru.

Tréninkové aplikace

Většina dostupných aplikací je ke stažení zdarma a to jak pro Android (Google play), tak i pro iOS (Apple store). Aplikace vám mohou nabídnout řadu nových tréninkových tratí, které rozšíří programovou nabídku, ale často i řadu videotréninků a map, které si můžete samostatně vytvářet prostřednictvím systému na principu Google Maps.



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.



JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

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

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

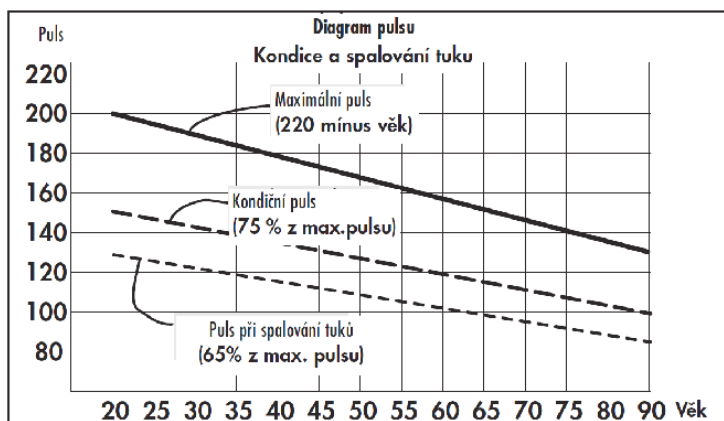
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí šlapání a na druhé straně magnetickou brzdou. Se stoupající rychlostí se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa šlapání nebo tréninku s vysokým zatížením brzdy, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost a zátěž tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.





ROZSAH ZÁTĚŽE

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Doporučení:

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

Tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech dle tabulky níže. Nízká intenzita šlapání = chůze a vysoká intenzita šlapání = běh.

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

- V první řadě by jste se při nástupu na trenažér měli přidržovat oběma rukama!
- Důležité je správné držení těla!
- Chodidla jsou v paralelním postavení, v rovnoběžné pozici mezi sebou a stejné vzdálenosti od madel pro horní končetiny.
- Trup je ve vzpřímené pozici.
- Pánev je v neutrálním postavení.
- Hlava je vzpřímená.
- Ramena a paže jsou uvolněné.
- Paže mají sekundární význam při samotném pohybu, do pohybu jsou zapojeny především dolní končetiny!
- Trenažér uvedeme do pohybu silou svých svalů, nikoliv hmotností.
- Chodidla jsou na nášlapech přirozeně, paty se v případě potřeby zvedají od nášlapu (záleží na flexibilitě šlach).
- Těžiště těla se snaží přirozeně pohybovat směrem dolů a nahoru, nikoliv do stran!
- Žádná rotace nebo vyklánění pánve!
- 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!



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehtání 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 prohnutí 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 horečky.”

Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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





ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pohyblivých ramen a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající sportovní obuví.

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

1. Začátečníci by neměli zátěž nastavovat do příliš vysokých hodnot, aby se vyvarovali přetížení.
2. Trénujte pokud možno rovnoměrným rytmem.



Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Vyklájí se rám	Nerovná podlaha, případně nesprávně nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéru	Zkontrolujte, že vyrovnávače nerovnosti jsou správně nastavené k vaši podlaze. Překontrolujte, že pod trenažérem nejsou nečistoty nebo jiné předměty, které by mohly způsobovat nestabilitu trenažéru.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Nestabilní madla	Povolené šrouby	Překontrolujte šrouby a případně dotáhněte.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání pohyblivých částí / rámu	Nepromazané kloubní spoje a rám	Promazejte všechny pohyblivé spoje / rám vazelínou, tak, jak bylo popsáno v kapitole Údržba.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání v setrvačnicku	Technické problém v systému setrvačnicku	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačnicku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko
Trenažér má malý odpor zátěže	Magnet, který vytváří odpor je oddálen od systému setrvačnicku. Případně mechanické poškození	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačnicku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku

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



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





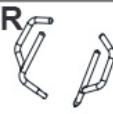
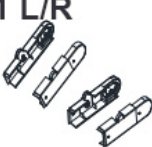
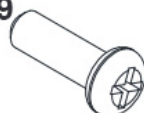
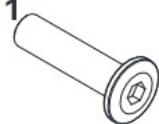
Pri používaní vášho trenažeru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:

Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažer z elektrickej zásuvky.

Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Trenažer nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe, keď trenažer nevyužívate, odpojte ho z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažer deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
3. Uistite sa, že produkt používate len k účelom popísaným v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
4. Trenažer je určený k použitiu pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený. Preto je vybavený privodným káblom so zástrčkou s uzemňovacím kolíkom. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažeru môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom.
5. Nikdy trenažer nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závalu obratom kontaktujte servisné stredisko alebo vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažera.
6. Nemanipulujte s trenažerom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácii napájací kábel.
7. Kábel udržiajte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vznietenia.
8. Trenažer majte umiestnený v dostatočne veľkom priestore, aby ste mohli trénovať pri plnom rozpätí madiel a nášľapov.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažeri, okrem na to určených (držiačky na fľašu s pitím).
10. Nepoužívajte trenažer vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívajte trenažer v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
12. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
13. Trenažer je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
14. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
15. Pred používaním trenažeru sa poraďte so svojím lekárom.
16. Pri používaní trenažeru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na eliptickom trenažeri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

1		2		7 L/R		10	
	Hlavný rám		Nosný rám		Pohyblivé madlá		Madlá
35		51 L/R		53 L/R		54	
	Konzola		Ľavý a pravý kryt pedálov		Ľavý a pravý pedál		Protišmykové podložky na pedále
134		135		136		120	
	Imbusový kľúč		Imbusový kľúč		Križový kľúč		Kľúč
70		72		74		92	
	Skrutka M6*15 - 4 ks		Skrutka M8*15 - 3 ks		Skrutka M8*20 - 6 ks		Podložka - 4 ks
93		99		103		111	
	Podložka - 9 ks		Skrutka M4*12 - 8 ks		Skrutka M6*12 - 12 ks		Skrutka M10*48,5 - 2 ks
112		142		130			
	Skrutka M8*12 - 10 ks		Matica M10 - 2 ks		Napájanie		



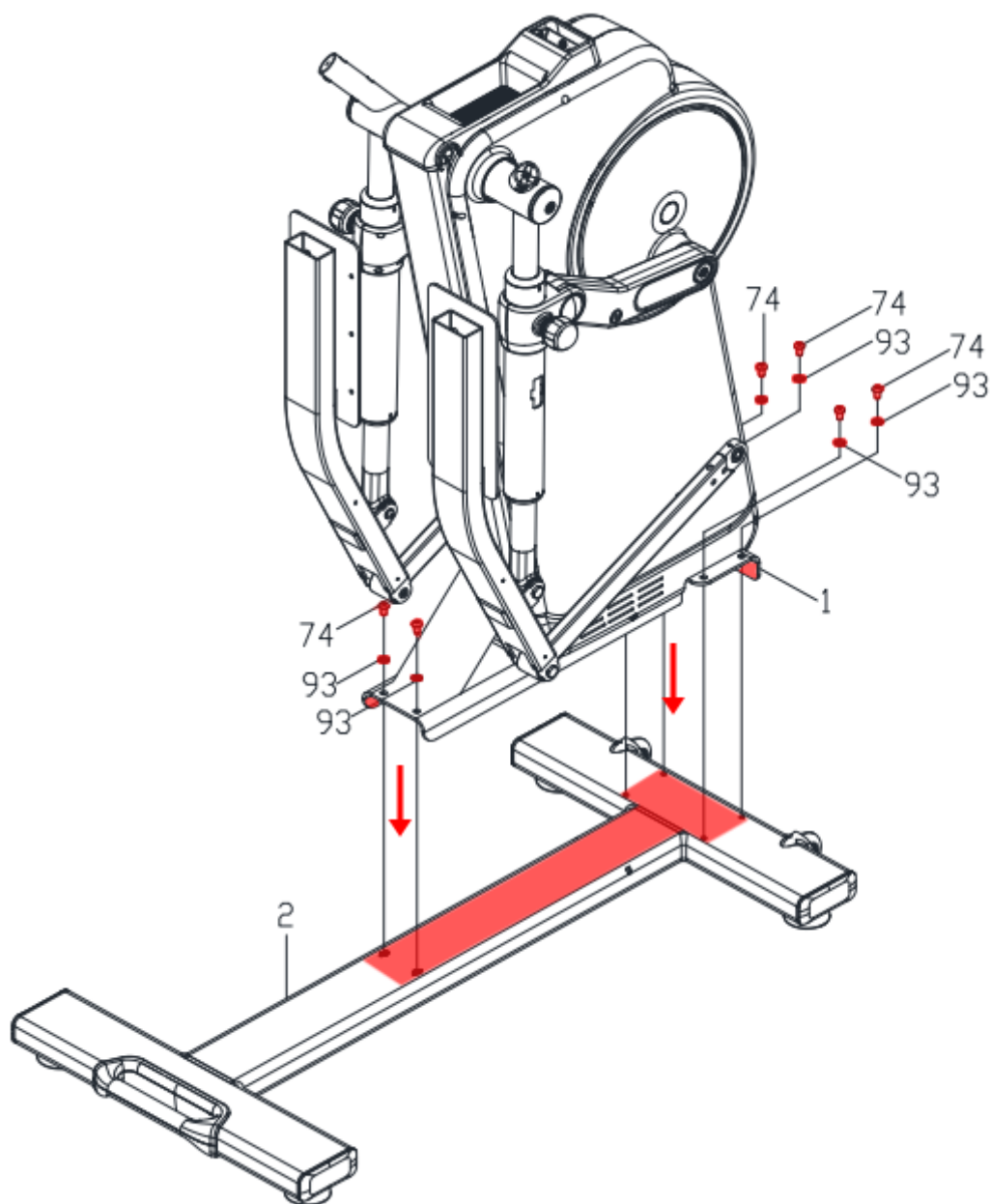
Upozornenie:

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. 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.

MONTÁŽ TRENAŽÉRA:

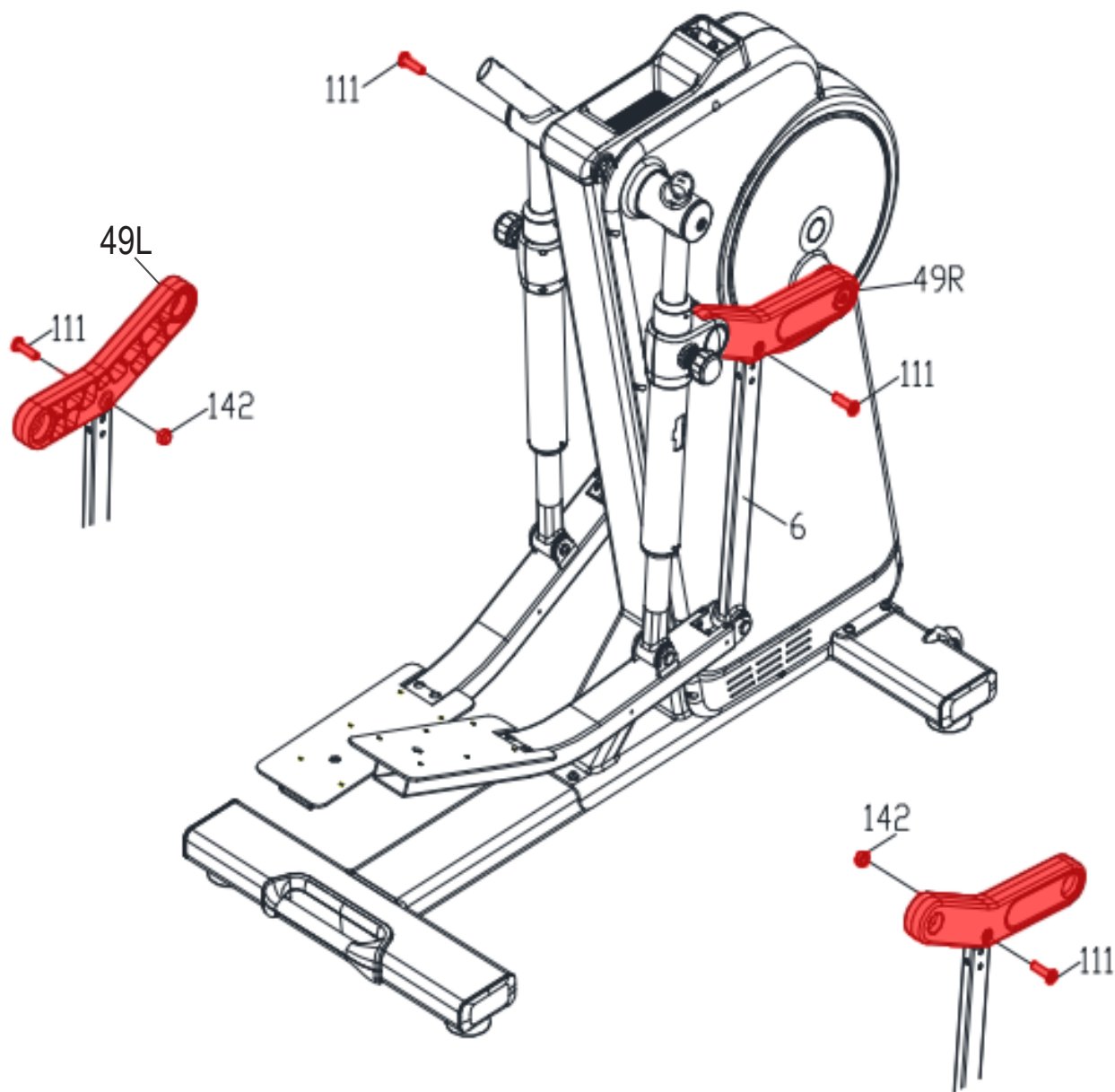
Pre maximálny komfort je väčšina komponentov už predmontovaná a na vás už zostane len pár úkonov. Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie. Skontrolujte, že všetky vyobrazené diely pre montáž sú súčasťou balenia.

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



Krok 1 - Hlavný rám

Pripevnite hlavný rám (1) k nosnému rámu (2) pomocou imbusového kľúča (134), šiestich skrutiek M8x20 (74) a šiestich podložiek M8 (93).

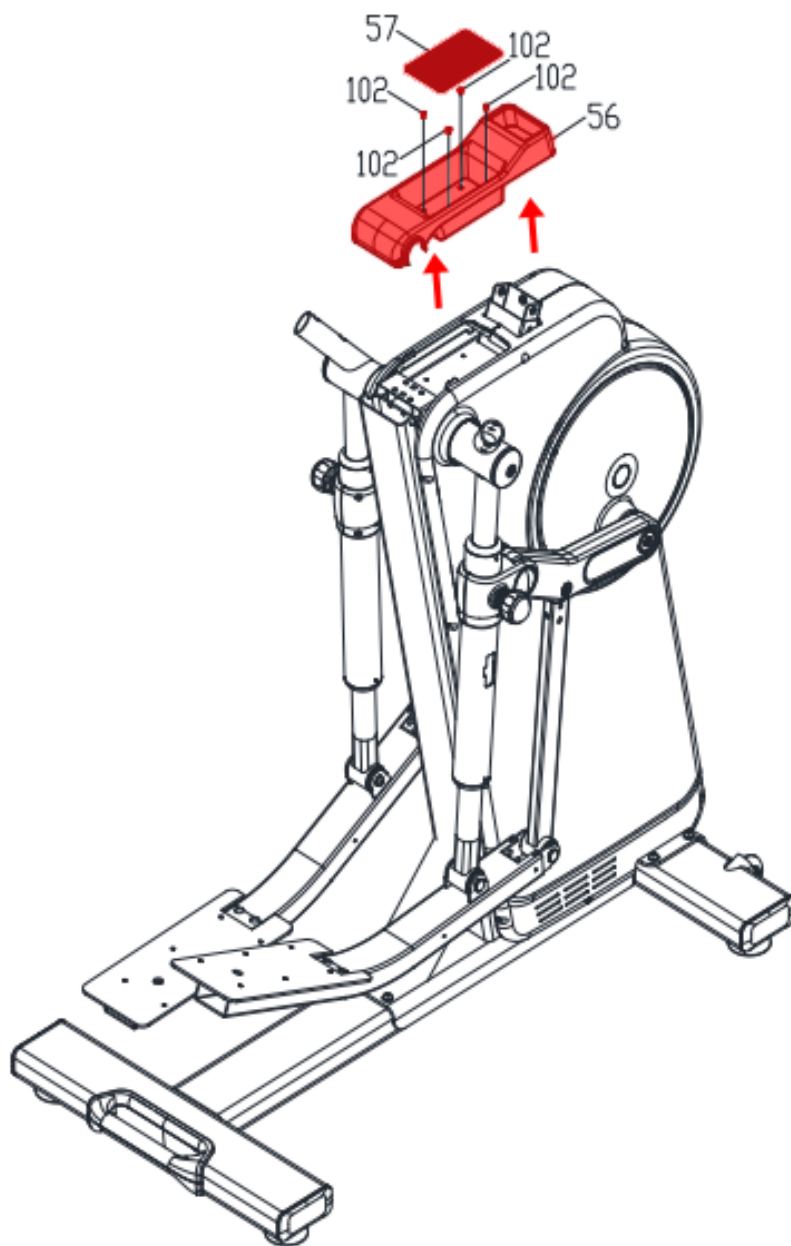


Krok 2 - Spojovacia časť

Pripevnite dve spodné spojovacie rúrky madiel (6) samostatne k ľavému a pravému spojovaciemu držiaku (49L/49R). Pomocou kľúča (135) pootočte dve zapustené skrutky so šesťhrannou hlavou M10x48,5 (111).

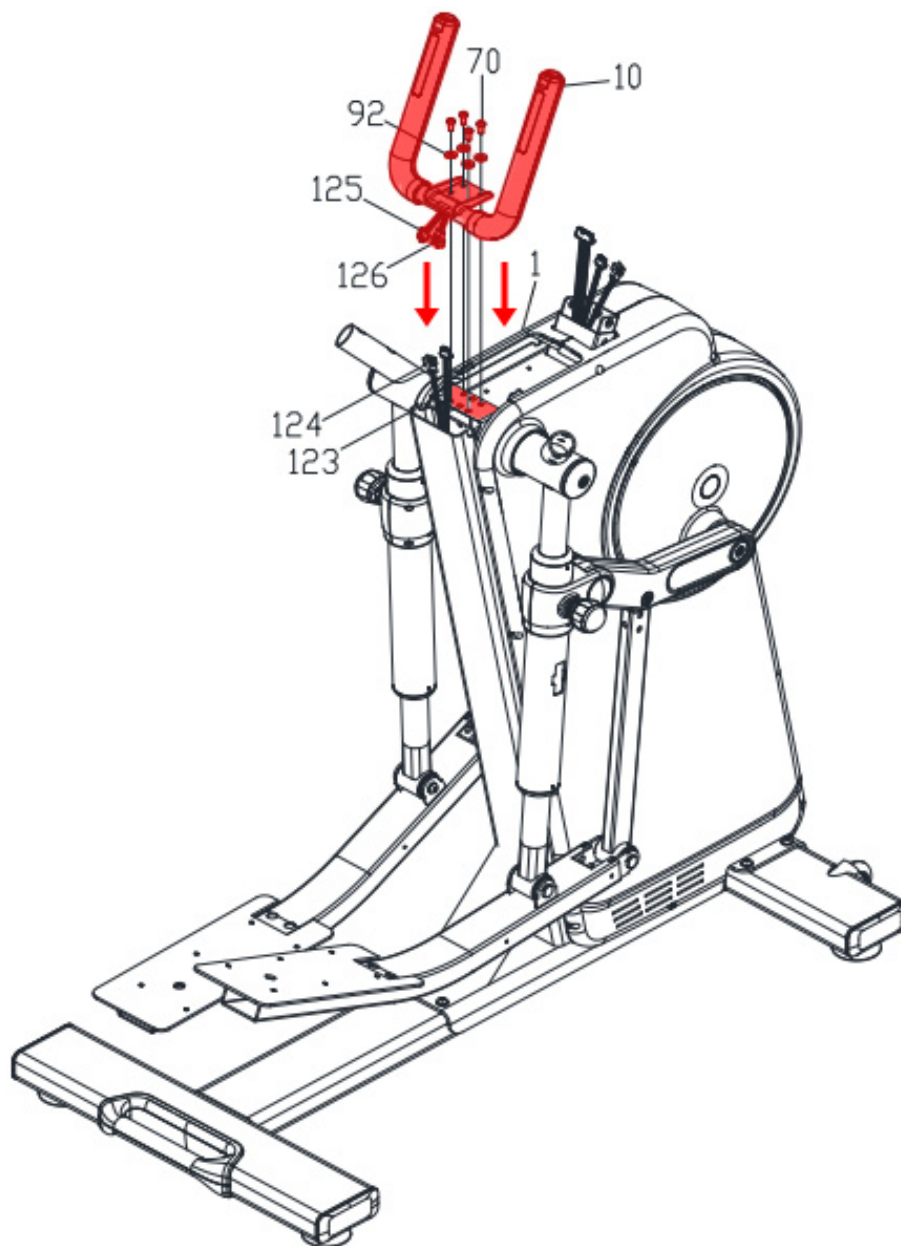
Pozor: Skrutky nevkladajte priamo, pretože vo vnútri sú závit!

Potom pomocou kľúča (120) a kľúča (135) dotiahnite dve skrutky M10x48,5 (111) a dve matice M10 (142).



Krok 3 - Odkladacia priehradka

Vyberte protišmykovú podložku (57) z odkladacej priehradky (56). Použite krížový kľúč (136) a odskrutkujte štyri predmontované skrutky M4 (102). Vyberte odkladaciu priehradku z trénažéra (56).

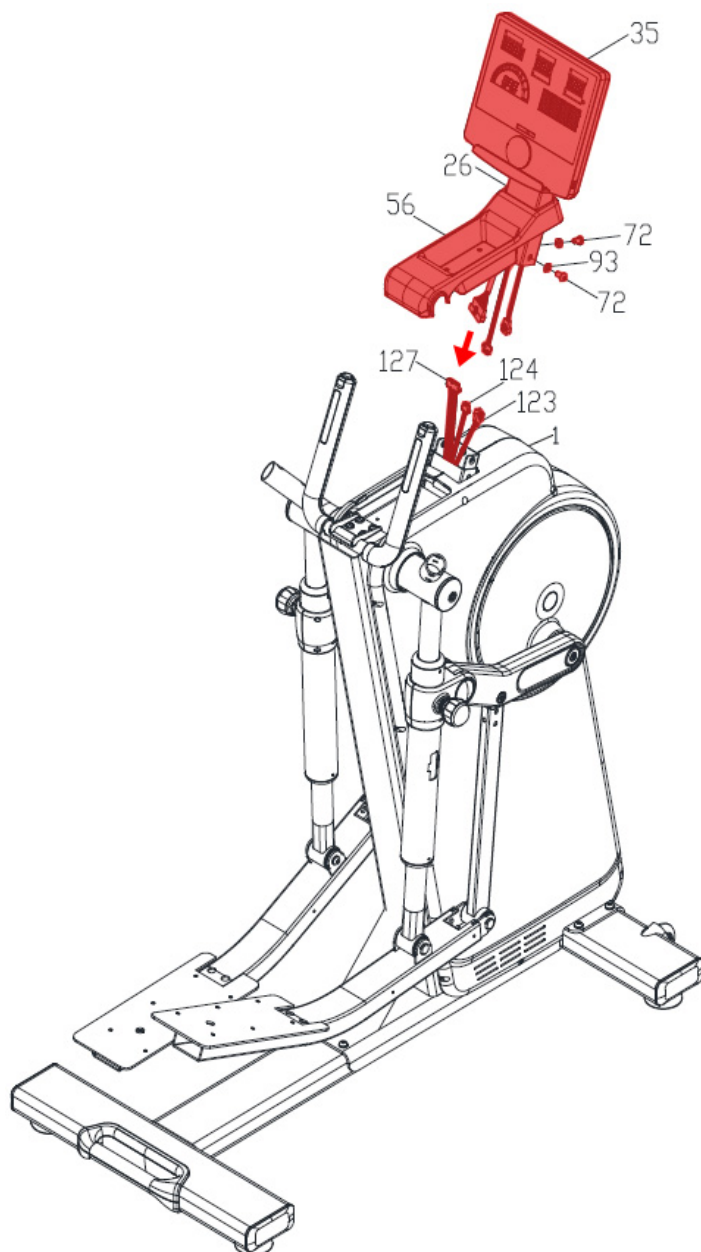


Krok 4 - Pripevnenie madiel

Prepojte kábel (123) s káblom (126). Potom prepojte kábel (124) s káblom (125). Následne pripevnite madlá (10) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusového kľúča (134), štyroch podložiek M6 (92) a štyroch skrutiek M6x15 (70).

UPOZORNENIE:

V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripanutím či poškodením prepojovacích káblov vedúcich uprostred stĺpika.

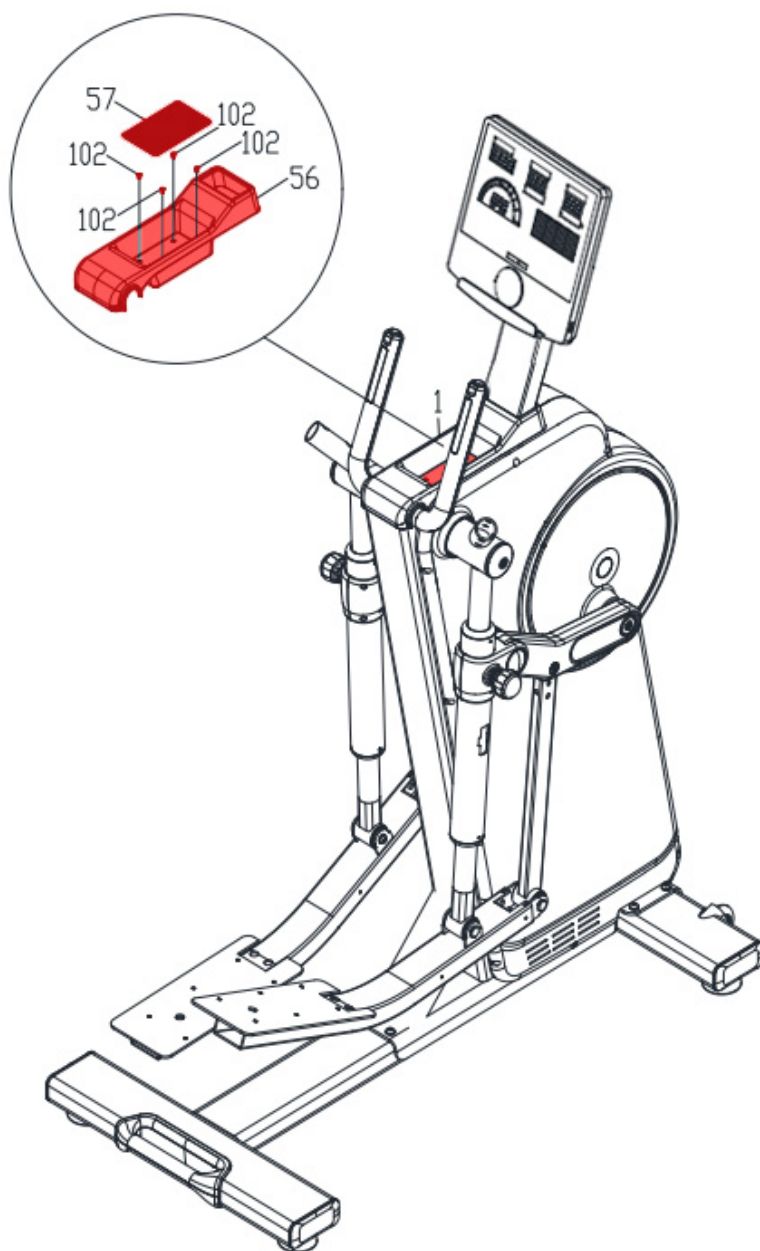


Krok 5 - Pripojenie konzoly

Pretiahnite stĺpik konzoly (26) cez odkladaciu priehradku (56). Potom pripojte konzoly (35) ku káblom (123, 124 a 127). Následne pripevnite stĺpik konzoly (26) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusového kľúča (134), troch podložiek M8 (93) a troch skrutiek M8x15 (72).

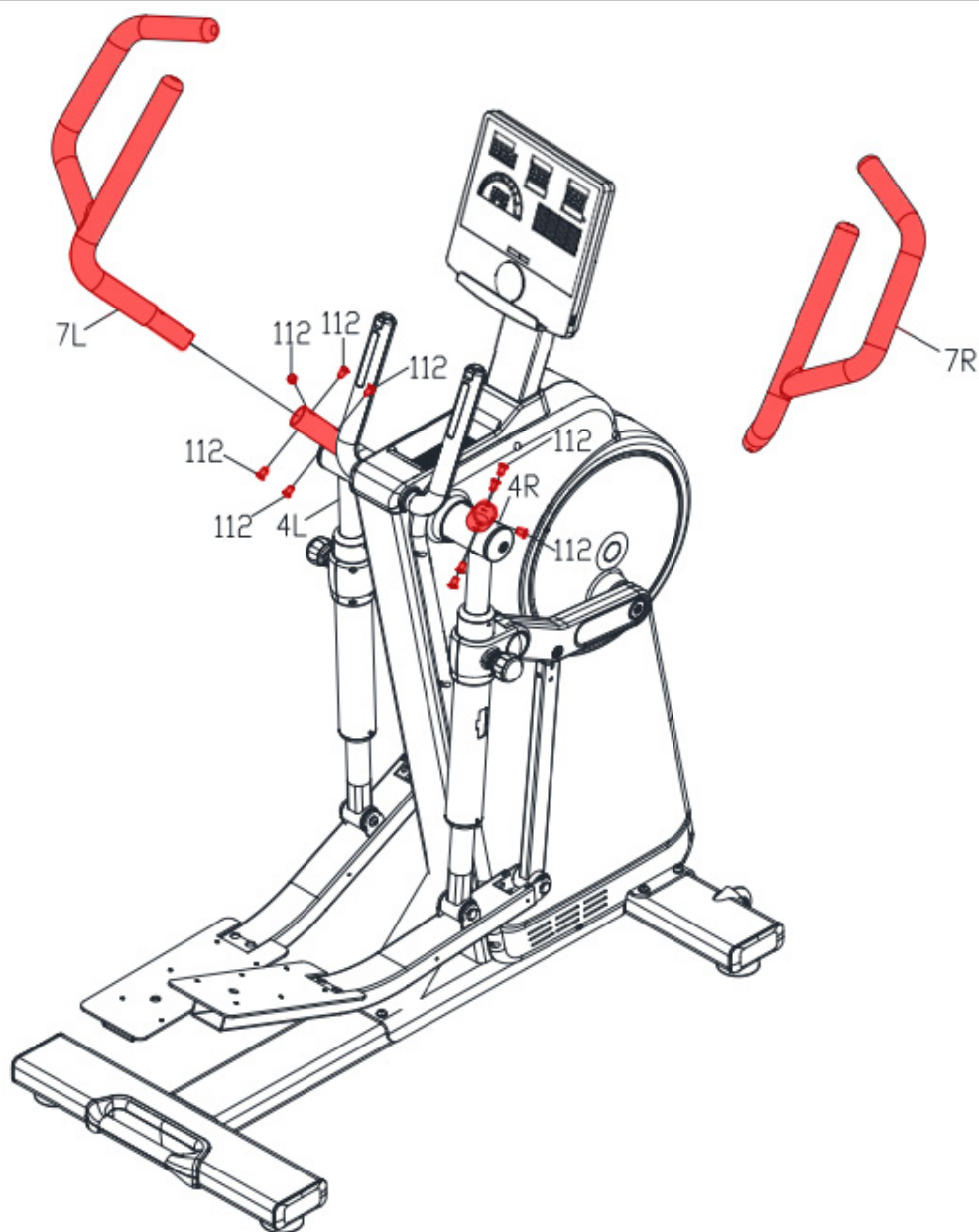
UPOZORNENIE:

V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripením či poškodením prepojavacích káblov vedúcich uprostred stĺpika.



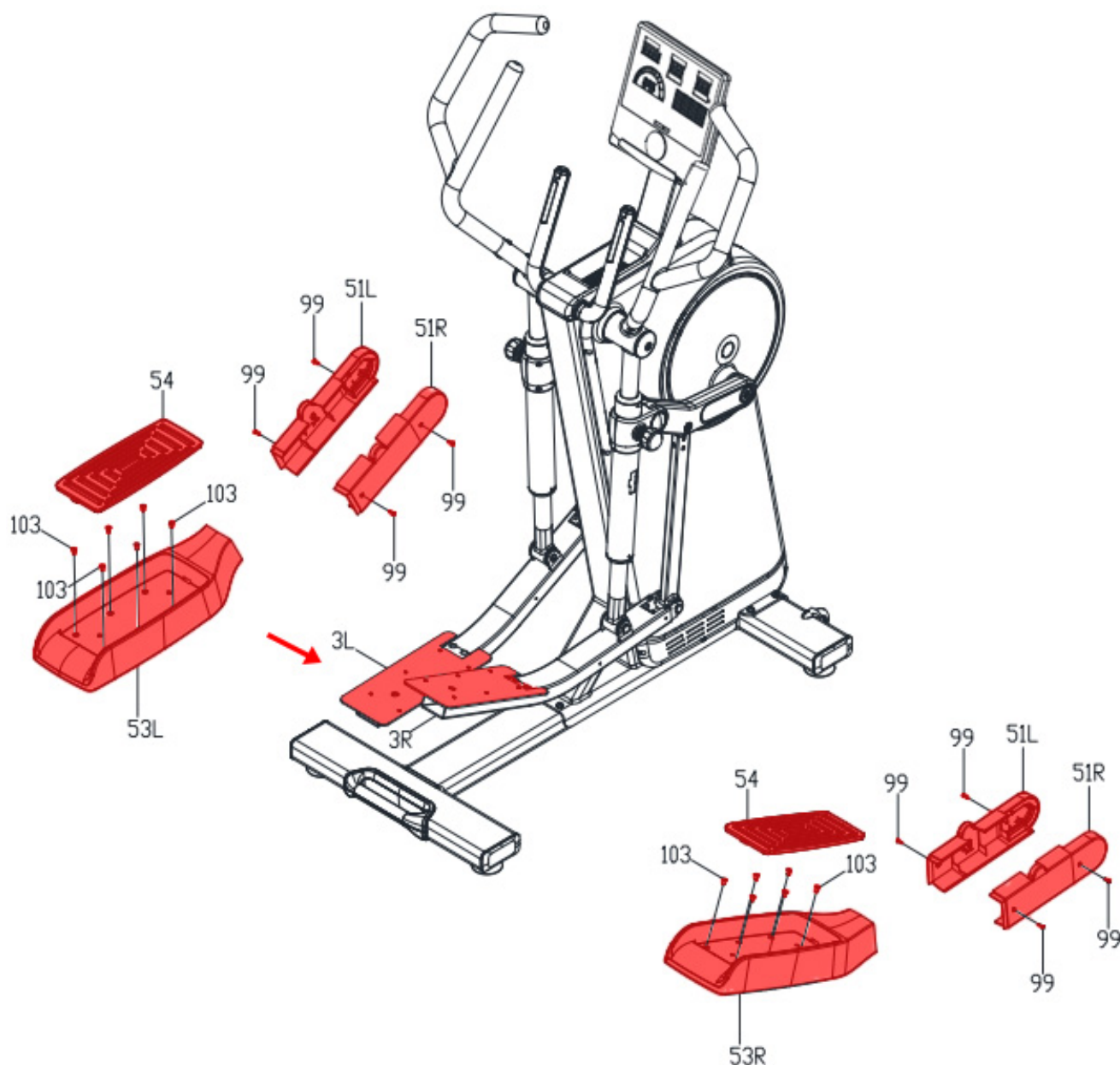
Krok 6 - Odkladacia priehradka

Pripevnite odkladaciu priehradku (56) späť k hlavnej rámu (1) pomocou krížového kľúča (136), štyroch predmontovaných skrutiek M4 (102). Potom vložte protišmykovú podložku (57) späť do odkladacej priehradky (56).



Krok 7 - Pripevnenie madiel

Pripevnite ľavé a pravé pohyblivé madlo (7L a 7R) k ľavému a pravému ramenu (4L a 4R) pomocou imbusového kľúča (134) a piatich skrutiek M8x12 (112).



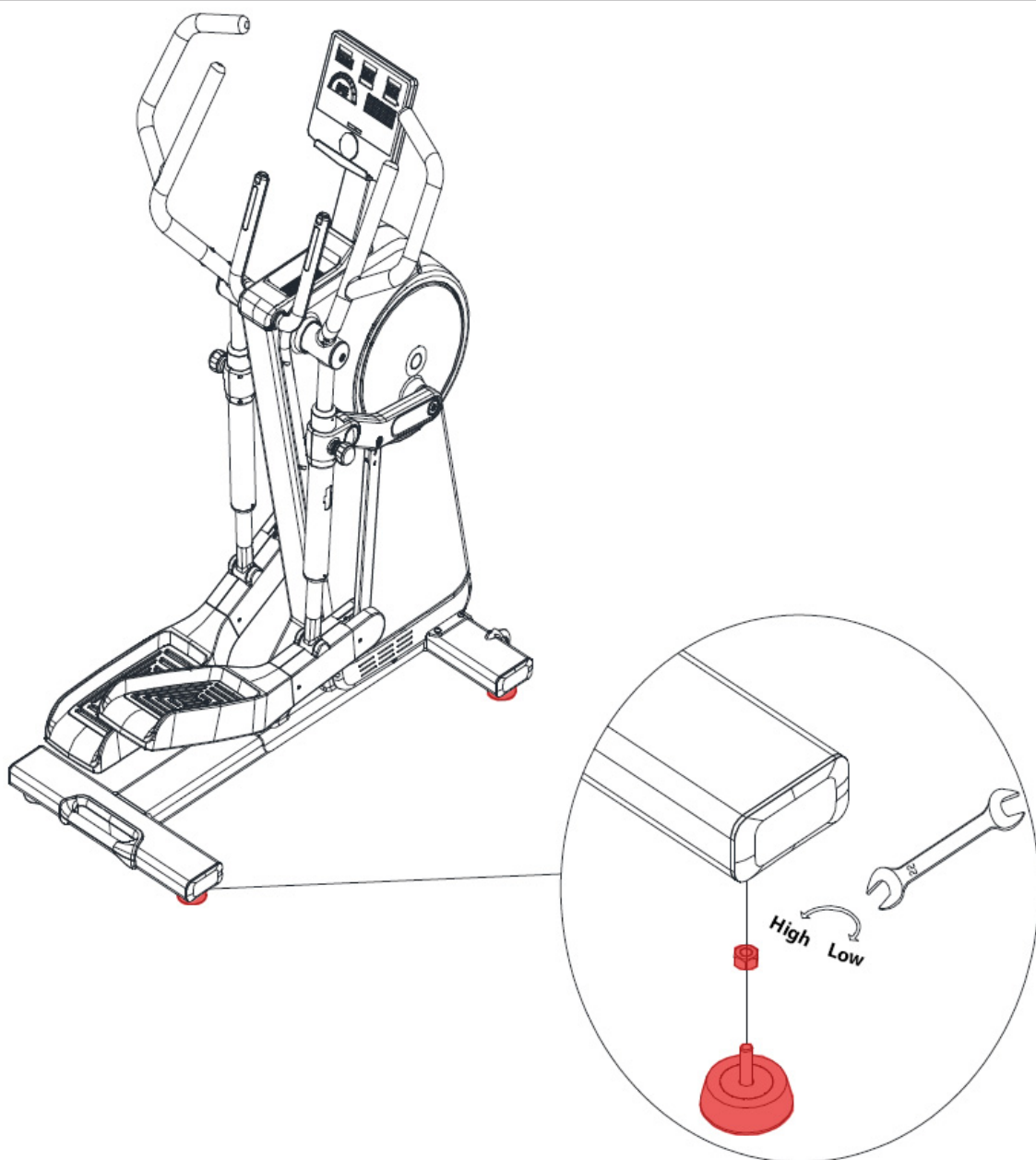
Krok 8 - Montáž pedálov

Pripevnite ľavý a pravý kryt pohyblivého ramena (51L a 51R) k ľavému a pravému pohyblivému ramenu (3L a 3R) pomocou krížového kľúča (136) a štyroch skrutiek M4x12 (99) na každej strane.

Následne pripevnite ľavý a pravý pedál (53L a 53R) k pohyblivému ramenu (3L a 3R) pomocou krížového kľúča (136) a šiestich skrutiek M6x12 (103) na každej strane.

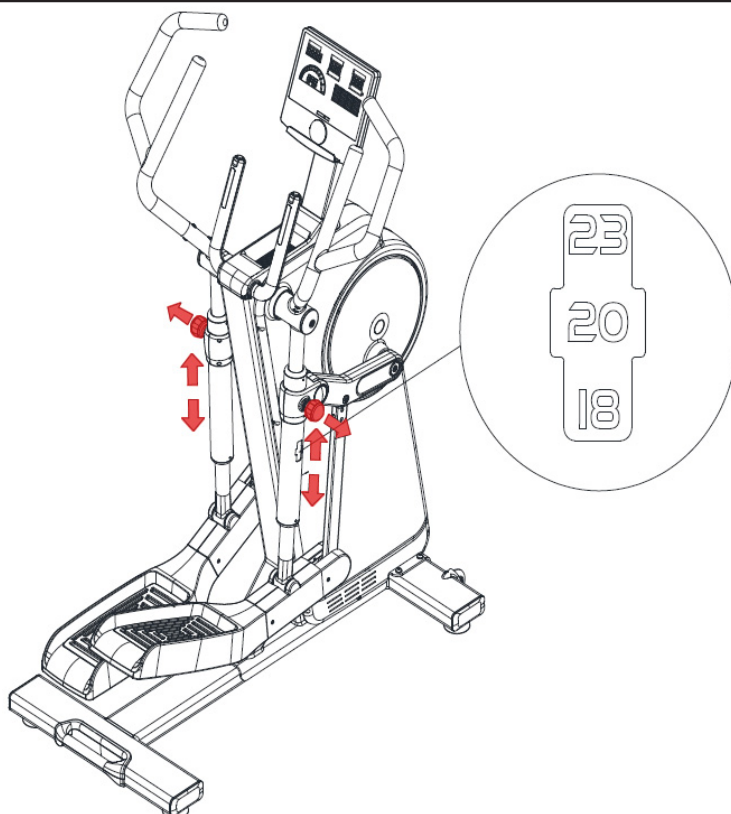
Potom pripevnite protišmykové podložky na pedále (54) na ľavý a pravý pedál (53L a 53R) - odtrhnite papierovú časť na zadnej strane podložky a pripevnite ju k pedálu.

UPOZORNĚNIE: Úzka časť podložky pedálov (54) musí byť v prednej časti pedála (53)!



Krok 9 - Vyrovnávače nerovnosti

Vďaka vyrovnávačom nerovnosti vyrovnáte trenažér aj na nerovnom povrchu, pomocou otočením doľava alebo doprava.



Krok 10 - Nastavenia

Uvoľnite aretačný kolík a upravte výšku do 3 možných úrovní.

UPOZORNENIE: Aretačný kolík zacvaknite do predvŕtaných otvorov!

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Trenažér bol vopred namazaný vo výrobe, ale odporúčame prekontrolovať jeho stav ihneď po zostavení vid' kapitola Údržba.

Blahoželáme, Váš trenažér je úspešne zostavený!



Upozornenie:

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

**VAROVANIE!**

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

ČISTENIE

Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ

Utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE PORIADOK

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

APLIKÁCIA VAZELÍNY NA ZAMEDZENIE VRZGANIA

Vazelínu je potrebné aplikovať na všetky trecie kovové plochy a spoje na obrázku nižšie. Pokiaľ by časom nejaký kĺbový spoj vydával vrzgavý zvuk je treba opäť aplikovať vazelínu a prípadný prebytok utrieť papierovou utierkou.

TIP: po aplikácii vazelíny sa snažte prebytočnú vazelínu zotrieť papierovou utierkou. Koľajnice s pojazdami udržiavajte v čistote a nikdy na ne neaplikujte vazelínu.



BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ SKÔR AKO ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybenej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov, ale odporúčame ho robiť pred každým cvičením.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojím lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
6. Bezpečnostné úroveň prístroja možno udržať len za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebovaním a prípadným poškodením.
7. Defektné alebo poškodené konštrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať len kvalifikovaný personál. Používajte len originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
8. Ak je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
9. Trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením.
10. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.



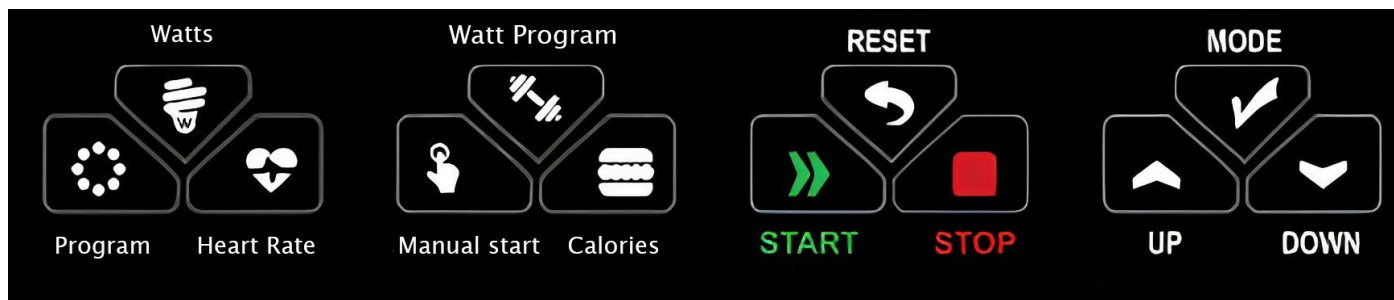
TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



FARBA/BLOK	ZELENÁ 1~8	ORANŽOVÁ 1 ~5	ČERVENÁ 1~3
RÝCHLOSŤ (KM)	1~24	25~39	40 A VIAC
RÝCHLOSŤ (MI)	1~15	16~24	25 A VIAC
OTÁČKY (RPM)	15~66	67~105	106 A VIAC



KONZOLA S TLAČIDLAMI



POPIS OVLÁDACIEHO PANELA PC KONZOLA

1. **Tlačidlo MODE:** Stlačením tohto tlačidla si môžete vybrať medzi ovládaním tréningového režimu podľa odpočtu kalórií, času či vzdialenosti (MANUAL) / prednastavených programov s prednastavenými záťažovými profilmi (PROGRAM) / programom, ktorý reguluje záťaž podľa vašej tepovej frekvencie (H.R.C).
2. **Tlačidlo se symbolom ▲ ▼ (UP/DOWN):** Zvyšovanie/znižovanie hodnôt alebo prechádzanie funkcií.
3. **Tlačidlo RESET:** Návrat do hlavného menu, keď je konzola zastavená.
4. **Tlačidlo START:** Stlačte pre spustenie tréningu.
5. **Tlačidlo STOP:** Stlačte pre prerušenie/pauzu.
6. **Tlačidlo Watt Program:** Rýchly vstup do wattového tréningu (z domovskej obrazovky).
7. **Tlačidlo Manual Start:** Rýchly vstup do manuálneho režimu (z domovskej obrazovky).
8. **Tlačidlo Calories:** Rýchly vstup do kalorického programu (z domovskej obrazovky).
9. **Tlačidlo Watts:** Rýchly vstup do režimu s konštantným výkonom (Watt Constant) (z domovskej obrazovky).
10. **Tlačidlo Program :** Rýchly vstup do režimu trénera (Coach) (z domovskej obrazovky), pre výber programov.
11. **Tlačidlo Heart Rate:** Rýchly vstup do režimu riadeného srdcovým tepom (H.R.C.) (z domovskej obrazovky).



OVLÁDÁNÍ A PROGRAMY

Zapnutie trenažéra: Po zapojení trenažéra do zásuvky a jeho zapnutí sa ozve pípnutie. Následne sa všetky displeje na 2 sekundy rozsvietia a potom sa zobrazí úvodná obrazovka s anglickou hláškou „PROSÍM STLAČTE TLAČIDLO PRE VÝBER FUNKCIE“. Následne vyberiete vami požadovaný program/režim.

Programy:

1. Manuálny režim - Stlačte tlačidlo Manual Start pre vstup do manuálneho režimu. Postupne nastavte hodnoty ČAS, KALÓRIE, VZDIALENOSŤ a TEP, alebo rovno stlačte ŠTART pre zahájenie tréningu. Pri nastavovaní hodnôt displej bliká. Pomocou tlačidiel UP/DOWN ▲▼ upravte cieľové hodnoty. Pre prechod na ďalší údaj stlačte MODE. Po nastavení všetkých hodnôt stlačte START pre spustenie tréningu. Počas cvičenia môžete tlačidlami UP/DOWN ▲▼ upravovať záťaž. Tréning sa ukončí stlačením tlačidla STOP alebo po dosiahnutí cieľa. Stlačením RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku.
2. Režim pre výber programov - Stlačte tlačidlo Program pre vstup do režimu COACH. V tomto režime je na výber z 12 prednastavených programov. Pomocou tlačidiel UP/DOWN ▲▼ zvolte požadovaný program. Stlačte MODE pre potvrdenie výberu a následné nastavenie ČASU. Po nastavení (alebo aj bez nastavenia) času môžete spustiť tréning. Záťaž počas tréningu upravíte pomocou tlačidiel UP/DOWN ▲▼. Tréning sa ukončí stlačením tlačidla STOP alebo po vypršaní nastaveného času. Stlačením RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku.
3. Režim pre výber kalorického programu - Stlačte tlačidlo Calories pre vstup do režimu kalórií (Calories Program). V tomto režime je možné vybrať z 3 obtiažností pomocou tlačidiel UP/DOWN ▲▼ prepínate medzi tromi úrovňami:

Snadná (Easy) – cieľ: 300 kcal

Stredná (Medium) – cieľ: 600 kcal

Náročná (High) – cieľ: 900 kcal

Stlačte MODE pre potvrdenie zvolenej obtiažnosti. Potom stlačte ŠTART pre zahájenie tréningu. Záťaž (LOAD) sa automaticky prispôsobuje kadencii (RPM). Ako tréning postupuje, na displeji sa postupne vyplňajú segmenty podľa dosiahnutých kalórií, až do naplnenia celkového cieľa (napr. 300 kcal pri jednoduchej úrovni). Konzola sa zastaví po dokončení programu, alebo ho môžete kedykoľvek ukončiť stlačením STOP. Stlačte RESET pre návrat na úvodnú obrazovku.

4. **Režim HRC programov riadených tepovou frekvenciou** - Stlačte tlačidlo **Heart Rate** pre vstup do režimu HRC (riadenie podľa srdcového tepu). Najprv nastavte svoj vek (predvolená hodnota je 25 rokov). Vek je nutné zadať pri každom vstupe do režimu HRC. Pomocou tlačidiel **UP/DOWN ▲▼** upravte hodnotu. Stlačte **MODE** pre potvrdenie a pokračovanie v nastavení cieľového tepu.



Pomocou tlačidiel **UP/DOWN ▲ ▼** zvolíte jeden z nasledujúcich režimov:

- **55 % cieľového tepu**
- **75 % cieľového tepu**
- **90 % cieľového tepu**
- **Manuálne nastavenie cieľového tepu**

Zvolenú hodnotu potvrdíte stlačením **MODE** a pokračujte nastavením **ČASU**. Po nastavení času spustíte tréning stlačením **START**, prípadne je možné spustiť aj bez nastavenia času. Závaž sa bude automaticky prispôsobovať podľa aktuálneho srdcového tepu. Pokiaľ nebude tep detekovaný, na displeji sa zobrazí ikona „♥?“ ako upozornenie na chýbajúci vstup. Tréning je možné ukončiť stlačením **STOP** alebo po vypršaní nastaveného času. Stlačte **RESET** pre návrat na úvodnú obrazovku.

- 5. Režim Watt (pre konštantný výkon)** - Stlačte tlačidlo **Watt** pre vstup do režimu Watt Constant. V tomto režime si môžete ručne nastaviť cieľovú hodnotu výkonu vo wattoch. Pomocou tlačidiel **UP/DOWN ▲ ▼** nastavte požadovaný výkon vo wattoch (predvolená hodnota je 120 W). Stlačte **MODE** pre potvrdenie a pokračujte nastavením **ČASU**. Po nastavení času spustíte tréning stlačením **START**, alebo tréning spustíte rovno aj bez nastavenia času. Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel **UP/DOWN ▲ ▼** upravovať výkon (**WATT**), čím ovplyvňujete aj záťaž (**LOAD**). Tréning sa ukončí po vypršaní nastaveného času, alebo ho môžete kedykoľvek prerušiť stlačením tlačidla **STOP**. Stlačte **RESET** pre návrat na úvodnú obrazovku.
- 6. Režim Watt Training s Watt programami** - Stlačte tlačidlo **Watt Training** pre vstup do režimu Watt Program. V tomto režime je na výber zo 6 tréningových programov. Pomocou tlačidiel **UP/DOWN ▲ ▼** prechádzajte dostupné programy. Na displeji sa postupne zobrazia programy W1 až W6. Vybraný program potvrdíte stlačením **MODE** a pokračujte na nastavení **ČASU** (predvolená hodnota je 20 minút, rozsah nastavenia je 20 až 99 minút). Po nastavení času spustíte tréning stlačením **START**, alebo ho spustíte rovno bez nastavenia času. Počas tréningu môžete pomocou **UP/DOWN ▲ ▼** upravovať cieľový výkon (**WATT**). Závaž (**LOAD**) sa bude automaticky prispôsobovať podľa výkonu (**WATT**) a kadencie (**RPM**). Tréning sa ukončí po vypršaní nastaveného času alebo ho môžete kedykoľvek prerušiť stlačením **STOP**. Stlačte **RESET** pre návrat na úvodnú obrazovku.



FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE



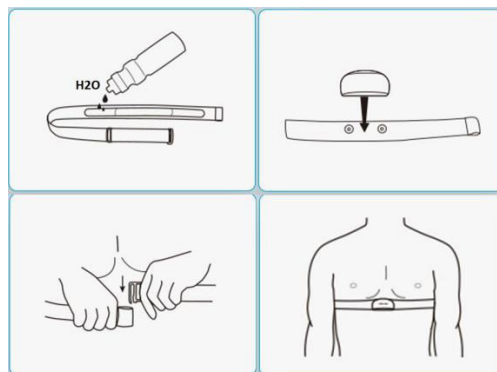
Snímanie tepu cez dlaňové snímače na madlách:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách, alebo prostredníctvom hrudného analogového pásu na frekvencií 5 kHz s nekódovanou frekvenciou.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

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





TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

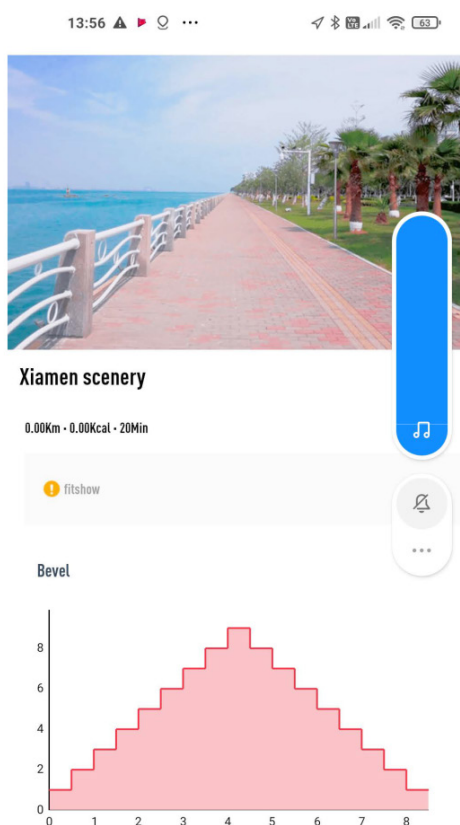
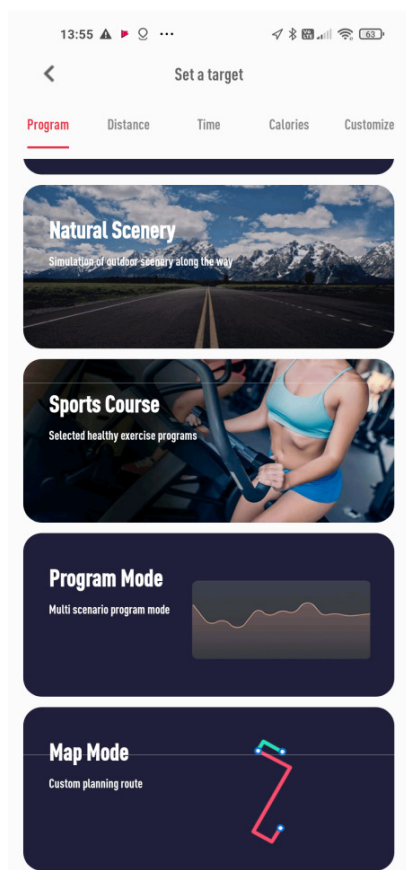
Pre spríjemnenie Vašeho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutie výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie chytrého telefónu

Pripojte chytrý telefón / tablet zapnutím Bluetooth na vašom telefóne / tablete a vyhľadajte trenažér. Po vyhľadaní sa pripojte k trenažéru.

Tréningové aplikácie

Vačšina dostupných aplikácií je k stiahnutiu k dispozícii zdarma a to ako pre Android (Google play), tak aj pre iOS (Apple store). Aplikácie vám môžu ponúknuť celú radu nových tréningových tratí, ktoré rozšíria programovú ponuku, ale často i radu videotréningov a máp, ktoré si môžete samostatne vytvárať prostredníctvom systému na princípe Google Maps.



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



AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívna forma kondičného tréningu. S trenažérom môžete doma nezávisle na počasi vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Pred tým ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vášho tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaše aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lekár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Ak ste si nenechali urobiť záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženia. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný tak ako dobou zataženia, tak aj vyššou intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením sa rozumie dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdečná frekvencia je závislá na veku.

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

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

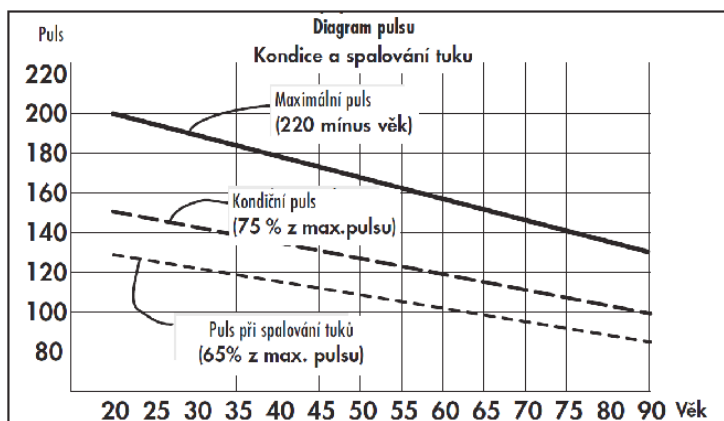
Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdečného/obehového výkonu (srov. diagram).

65% = tréningový cieľ spalovanie tukov

75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície

V závislosti na veku sa táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou šľapania a na druhej strane magnetickou brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatok sa vyvarujte príliš vysokého tempa šľapania alebo tréningu s vysokým zaťažením brzdy, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť a záťaž tak, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.





ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a jej početnosť v týždni:

Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, ak je po dlhší čas dosiahnutý 65 – 75% individuálneho srdečného/obehového výkonu.

Doporučenie:

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

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

Tréning začiatocníkov môže byť v prvých 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch. Nízka intenzita šliapania = chôdze a vysoká intenzita šliapania = beh.

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

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

- V prvom rade by ste sa pri nástupe na trenažér mali pridržovať oboma rukami!
- Dôležité je správne držanie tela!
- Chodidlá sú v paralelnom postavení, v rovnobežnej pozícii medzi sebou a rovnakej vzdialenosti od madiel pre horné končatiny.
- Trup je vo vzpriamenej polohe
- Panva je v neutrálnom postavení
- Hlava je vzpriamená
- Ramená a paže sú uvoľnené
- Paže majú sekundárny význam pri samotnom pohybe, do pohybu sú zapojené predovšetkým dolné končatiny!
- Trenažér uvedieme do pohybu silou svojich svalov, nie hmotnosťou
- Chodidlá sú na nášľapoch prirodzené, päty sa v prípade potreby dvíhajú od nášľapu (záleží na flexibilitě šliach)
- Ťažisko tela sa snaží prirodzene pohybovať smerom nadol a nahor, nie do strán!
- Žiadna rotácia alebo vykláňanie panvy!
- Svaly máme v neustálej svalovej tenszii a kolená nikdy neprepínáme kvôli hrozbe zraneniu
- Kolená by sa mali pohybovať v rovnakej rovine a nesnažíme sa ich vytáčať do strán!



ROZCVIČENIE

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

Následujúce doporučené praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočinite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až päť krát so týždňa. Správne rozohratie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke".



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

Pomalu sa predkloňte dopredu s uvoľnenými zády a pažami. Ohnajte sa čo najviac to pôjde a v pozícii setrvajte po dobu desiat sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zvedvihnite 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 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 kolena a choďte plynule do podrepu. Postrážajte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované. Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbtu

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



Natiahnutie hamstringov

Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebou. 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. Odpočinite 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 rastúcou záťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

ZKLUDŇOVANIE

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

Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu záťaženia, 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 rýchlejšie ako pred tým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji pohyblivých ramien a držte sa pritom pevne madiel.
3. Trénуйте s vhodnou športovou obuvou.

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

1. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji pohyblivých ramien a držte sa pritom pevne madiel.
2. Trénуйте iba uprostred pásu.



Problém	Príčina	Riešenie problému	Poznámka
Kývajúce sa rám	Nerovná podlaha, prípadne nesprávne nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéri	Skontrolujte, či sú vyrovnávače nerovnosti správne nastavené k vašej podlahe. Prekontrolujte, či pod trenažérom nie sú nečistoty alebo iné predmety, ktoré by mohli spôsobovať nestabilitu trenažéra.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Nestabilné madlá	Povolené skrutky	Prekontrolujte skrutky a prípadne dotiahnite.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Vířzanie pohyblivých častí / rámu	Nepremazané kĺbové spoje a rám	Premažte všetky pohyblivé spoje / rám vazelínou, tak, ako bolo popísané v kapitole Údržba.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Vířzanie v zotrvačníku	Technický problém v systéme zotrvačníku	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.
Trenažér má malý odpor záťaže	Magnet, ktorý vytvára odpor je oddialený od systému zotrvačníka. Prípadné mechanické poškodenie.	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.



Trinteco 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