

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT AB WHEEL A200

POSILOVACÍ KOLEČKO

NÁVOD NA POUŽITÍ/NÁVOD NA POUŽITIE



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Návod na použití	4-5
SK	Bezpečnostné pokyny	6
	Návod na používanie	7-8

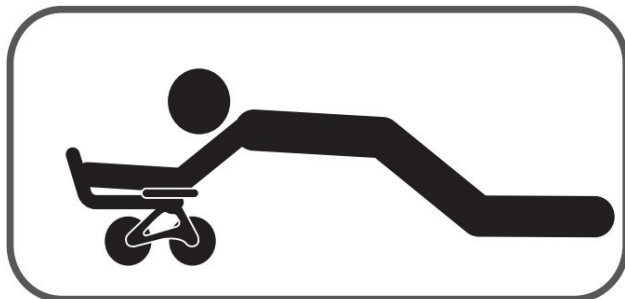


Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
4. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
5. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
6. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
7. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
8. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo jakkoliv zachytit.
9. Tento trenažér se pohybuje pouze dopředu, pohyb trenažéru násilím na opačnou stranu může trenažér poškodit.
10. Před použitím tohoto výrobku se doporučuje poradit se s lékařem nebo fitness trenérem
11. Před použitím prosím zkontrolujte stav trenažéru, pokud zjistíte abnormální poškození, přestaňte je prosím používat.
12. Před zahájením cvičení je nutné 5-10 minut mírného zahřívacího cvičení, jako je běh nebo protažení těla.
13. Pro bezpečnější používání tohoto výrobku cvičte na neklouzavé podlaze.



NÁVOD NA POUŽITÍ

**Trénink pro začátečníky:**

1. Začněte v pozici klečmo na kolenou, kolena na podložce, lokty na loketních opěrkách, uchopte madla a držte je jako v pozici pro klik.
2. Udržujte stabilní trup, mírně prohněte záda a kontrolovaně vytahujte ruce dopředu.
3. Poté stáhněte břišní svaly a kolečko posouvejte zpět k sobě.

*Tréninkové tipy: Během cvičení musíte dávat pozor, aby se vám nepropadala záda dolů.
Udržujte záda rovná a dýchejte do břicha!*

**Trénink pro pokročilé:**

1. Začněte v pozici kliku s nohama na špičkách na šířku ramen, lokty položte na loketní opěrky.
2. Udržujte stabilní trup, mírně prohněte záda a kontrolovaně vytahujte ruce dopředu.
3. Poté stáhněte břišní svaly a stáhněte břišní kolečko.

*Tréninkové tipy: Během cvičení musíte dávat pozor, aby se vám nepropadala záda dolů.
Udržujte záda rovná a dýchejte do břicha!*



POUŽITÍ POČÍTAČE



FUNKCE TLAČÍTEK

- **Tlačítko START/STOP:** Slouží pro zapnutí, či vypnutí počítáče a potvrzení nastaveného času.
- **Tlačítko MIN:** Slouží pro nastavení času v minutách.
- **Tlačítko SEC:** Slouží pro nastavení času v sekundách



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

1. Ak stroj používajú deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, musí naň dohliadať kvalifikovaná osoba.
2. Dbajte na to, aby ste výrobok používali len na účely opísané v tejto príručke. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo zraneniu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
3. Trenažér nepoužívajte vo vonkajších podmienkach alebo v oblasti s nestabilnou teplotou a vlhkosťou.
4. Trenažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosólové výrobky a spreje.
5. Zachovajte dostatočný voľný priestor okolo trenažéra na manipuláciu.
6. Trenažér je určený len na domáce použitie v súlade s normou EN ISO 20957.
7. Ak sa u vás vyskytnú mdloby, závraty alebo dýchavičnosť, okamžite prestaňte trénovať.
8. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo akýmkoľvek spôsobom zachytiť.
9. Tento trenažér sa pohybuje len dopredu, násilné presúvanie trenažéra na opačnú stranu môže viesť k jeho poškodeniu.
10. Pred použitím tohto výrobku sa odporúča poradiť sa s lekárom alebo fitness trénerom.
11. Pred použitím skontrolujte stav trenažéra, ak zistíte neobvyklé poškodenie, prestaňte ho používať.
12. Pred začatím cvičenia je potrebné 5 - 10 minút mierneho zahrievacieho cvičenia, ako je beh alebo natiahovanie tela.
13. Pre bezpečnejšie používanie tohto výrobku cvičte na protišmykovej podlahe.



NÁVOD NA POUŽÍVANIE

**Tréning pre začiatočníkov:**

1. Začnite v pozícii kľačmo, kolená na podložke, lakte na opierkach, uchopte držte sa držadiel ako v pozícii kliku.
2. Trup udržiavajte stabilný, mierne vyhrbte chrbát a kontrolovane ťahajte ruky dopredu.
3. Potom stiahnite brušné svaly a posuňte koliesko späť k sebe.

*Tréningový tip: Musíte si dať pozor, aby vám počas cvičenia neklesol chrbát.
Chrbát držte rovno a dýchajte do brucha!*

**Tréning pre pokročilých:**

1. Začnite v pozícii push-up s nohami na šírku ramien pri špičkách, lakte položte na opierky.
2. Trup udržiavajte stabilný, mierne vyhrbte chrbát a kontrolovane vystierajte ruky dopredu.
3. Potom stiahnite brušné svaly a napnite brušný valec.

*Tréningový tip: Musíte si dať pozor, aby vám počas cvičenia neklesol chrbát.
Chrbát držte rovno a dýchajte do brucha!*



POUŽÍVANIE POČÍTAČA



FUNKCE TLAČIDEL

- **Tlačidlo START/STOP:** slúži na zapnutie alebo vypnutie počítacza a potvrdenie nastaveného času.
- **Tlačidlo MIN:** slúži na nastavenie času v minútach.
- **Tlačidlo SEC:** slúži na nastavenie času v sekundách.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz

Telefon: +420 725 552 257

