

CZ

SK



TRINFIT MultiStep C10

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR

NÁVOD NA POUŽITÍ/NÁVOD NA POUŽITIE



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Návod na použití	4-7

SK

Bezpečnostné pokyny	8
Návod na používanie	9-12

OBSAH BALENÍ



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.
14. Trenažér používejte pouze v sedě. Při stoupání na trenažér by mohlo dojít ke zranění a poškození trenažéru - maximální přímé zatížení pedálu (ve stoje) je 25 kg!





FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

Power:

Vypnutí / Zapnutí

INFO: Zobrazení informací

Direction: Změna směru

Mode:

Výběr přednastavených programů (P1, P2 a P3) nebo přepnutí na manuální

Speed-: Snížení rychlosti / času

Speed+: Zvýšení rychlosti / času



OVLÁDÁNÍ POMOCÍ OVLÁDACÍHO PANELU

1. Zapojte trenažér pomocí napájecího kabelu a počkejte až trenažér přejde do pohotovostního režimu „----“.

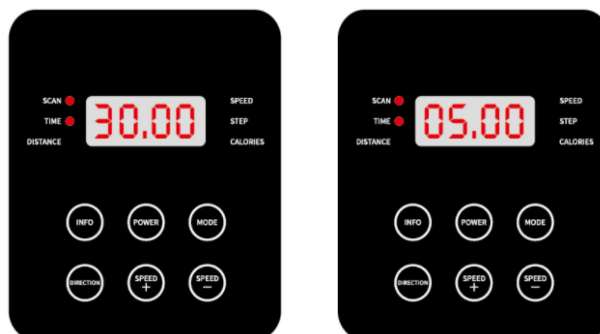


2. Zmáčkněte tlačítko „POWER“ na ovladači. Displej zobrazí přednastavený čas 20 minut. **UPOZORNĚNÍ:** Ovladačem nelze nastavovat čas!

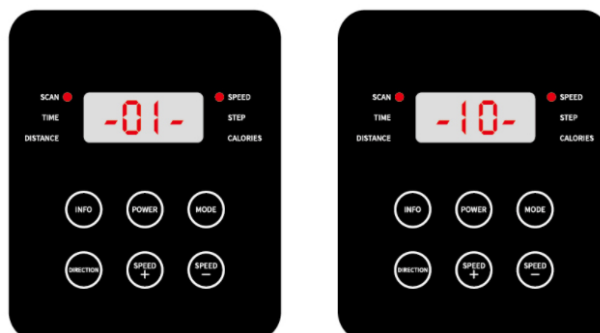




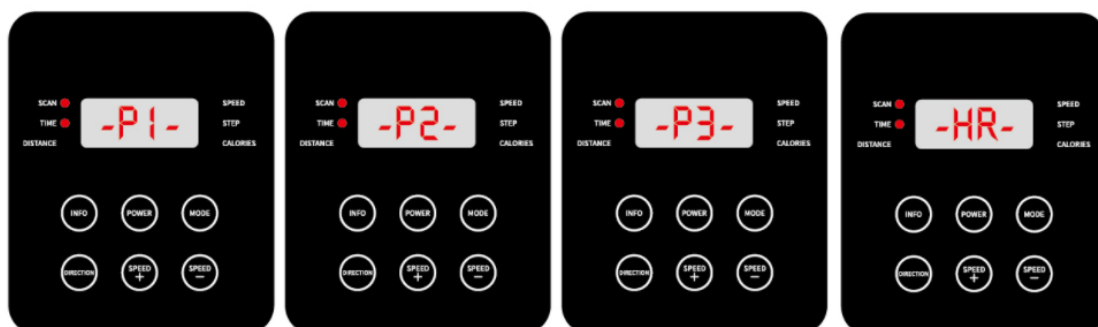
3. Pomocí tlačítka „SPEED“ můžete přenastavit čas v rozmezí 5 - 30 minut.



4. Po nastavení požadovaného času zmáčknete tlačítko „POWER“ pro spuštění tréninku. Zapne se vám manuální program (HR) a na displeji se zobrazí hodnota 1. Ta zobrazuje rychlost, kterou lze změnit od 1 - 10 pomocí tlačítka „SPEED“.



5. Stiskněte tlačítko „MODE“ pro výběr přednastavených programů (P1, P2 nebo P3) nebo manuální program (HR).





FUNKCE OVLADAČE

Start/Stop:

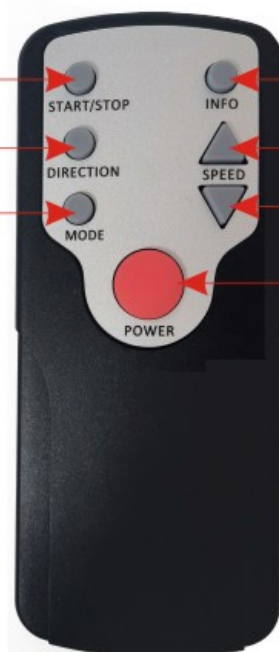
Spuštění / Zastavení trenažéru

Direction:

Změna směru

Mode:

Výběr přednastavených programů (P1, P2 a P3) nebo přepnutí na manuální



INFO : Zobrazení informací

Speed+: Zvýšení rychlosti

Speed-: Snížení rychlosti

Power: Vypnutí / Zapnutí

Ovladač je napájen 2xAAA bateriemi (nejsou součástí balení)

Zaměřte ovladač na ovládací panel ze vzdálenosti max. 2 m

Ovladačem nelze nastavit čas

OVLÁDÁNÍ POMOCÍ OVLADAČE

1. Zapojte trenažér pomocí napájecího kabelu a počkejte až trenažér přejde do pohotovostního režimu „----“.
2. Zmáčknete tlačítko „**POWER**“ na ovladači. Displej zobrazí přednastavený čas 20 minut.
UPOZORNĚNÍ: Ovladačem nelze nastavovat čas!
3. Zmáčknete „**START**“ ke spuštění tréninku.
4. V manuálním režimu (HR) pomocí tlačítka „**SPEED**“ upravujete rychlost.
5. Pro změnu programu na přednastavené (P1, P2 nebo P3) stisknete tlačítko „**MODE**“ a vyberte si z již vytvořených programů. Opětovným zmáčknutím „**MODE**“ zvolíte znovu manuální program (HR).

UPOZORNĚNÍ! Před vypnutím trenažéru musíte snížit rychlost pomocí tlačítka „**SPEED-**“ následně stisknete tlačítko „**POWER**“ na displeji nebo „**STOP**“ na ovladači.



MANUÁLNÍ PROGRAM (HR)

1. Manuální program (HR) je základní program.
2. Pro spuštění manuálního programu zmáčkněte tlačítko „MODE“ dokud se na displeji nezobrazí „HR“
3. OVLÁDACÍ PANEL - Přenastavte si čas tréninku tlačítkem „SPEED“ a zmáčkněte tlačítko „POWER“ pro spuštění tréninku
4. OVLADAČ - Zmáčkněte tlačítko „START“ pro spuštění tréninku. *UPOZORNĚNÍ: Ovladačem nelze nastavovat čas!*
5. V průběhu tréninku můžete měnit směr pohybu pedálu pomocí tlačítka „DIRECTION“ a zároveň měnit rychlost tlačítky „SPEED“

AUTOMATICKÝ PROGRAM (P1, P2 a P3)

1. Zmáčkněte tlačítko „MODE“ jednou pro program „P1“, dvakrát pro „P2“ nebo třikrát pro „P3“.
2. Před zapnutím automatického programu lze nastavit pouze čas. Rychlost a směr jsou přednastavené a nelze je měnit.

AUTOMATICKÝ PROGRAM P1		
Denní trénink: Ideální pro simulaci nenáročné chůze, rehabilitační cvičení a pro osoby se špatnou mobilitou.		
ČAS	SMĚR	ROZSAH RYCHLOSTI
20 min	Mění se každých 60 sekund	1-2-3-4-5-4-3-2-1-3-5 cyklus (mění se každých 30 sekund)

AUTOMATICKÝ PROGRAM P2		
Lehký trénink: Ideální pro osoby se sedavým zaměstnáním, které postrádají pohyb.		
ČAS	SMĚR	ROZSAH RYCHLOSTI
20 min	Mění se každých 90 sekund	2-3-4-5-6-7-8-4-6-8-4-cyklus (mění se každých 30 sekund)

AUTOMATICKÝ PROGRAM P1		
Intenzivní trénink: Pro osoby, které chtějí spalovat tuk a budovat sílu.		
ČAS	SMĚR	ROZSAH RYCHLOSTI
20 min	Mění se každých 120 sekund	5-6-7-8-9-10-8-6-8-10-8-cyklus (mění se každých 30 sekund)

UPOZORNĚNÍ! Trenažér lze využívat, ikdyž není v zásuvce. Pedály se stále mohou hýbat dopředu, dozadu se hýbou o trochu náročněji.



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.
14. Trenažér používajte iba v sede. Pri stúpaní na trenažéri by mohlo dôjsť k zraneniu a poškodeniu trenažéra - maximálne priame zaťaženie pedála (v stoji) je 25 kg!





FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Power:

Vypnutie / Zapnutie

INFO: Zobrazenie informácií**Direction:** Zmena smeru**Mode:**

Výber prednastavených programov (P1, P2 a P3) alebo prepnutie na manuálny režim

Speed-: Zníženie rýchlosti/času**Speed+:** Zvýšenie rýchlosti/času

OVLÁDANIE CEZ OVLÁDACÍ PANEL

1. Zapojte trenažér pomocou napájacieho kábla a počkajte, kým sa trenažér prepne do pohotovostného režimu „----“.

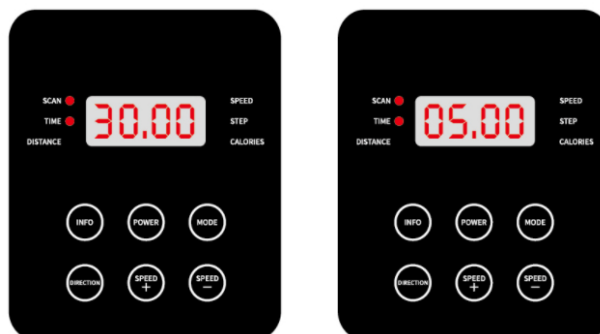


2. Stlačte tlačidlo „POWER“ na ovládači. Na displeji sa zobrazí prednastavený čas 20 minút. POZNÁMKA: Na nastavenie času nie je možné použiť diaľkový ovládač! v

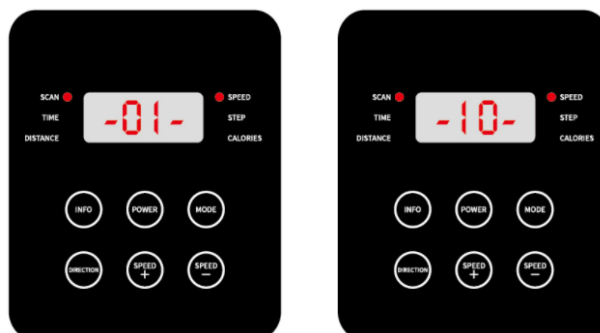




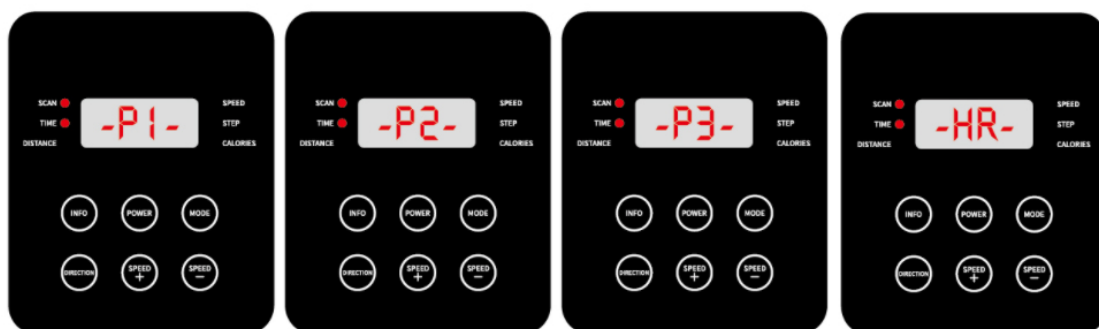
3. Pomocou tlačidla „SPEED“ nastavte čas v rozsahu 5 až 30 minút.



4. Po nastavení požadovaného času stlačte tlačidlo „POWER“, čím spustíte tréning. Zobrazí sa rýchlosť, ktorú môžete meniť v rozsahu 1 - 10 pomocou tlačidla „SPEED“.



5. Stlačením tlačidla „MODE“ vyberte prednastavené programy (P1, P2 alebo P3) alebo manuálny program (HR).





FUNKCIE OVLÁDAČA

Start/Stop:

Spustenie / Zastavenie
trenažéra

Direction:

Zmena smeru

Mode:

Výber prednastavených programov
(P1, P2 a P3) alebo prepnutie na
manuálny režim



INFO : Zobrazenie informácií

Speed+: Zvýšenie rýchlosti

Speed-: Zníženie rýchlosti

Power: Vypnuté / Zapnuté

Ovládač je napájaný batériami 2xAAA
(nie sú súčasťou balenia)

Diaľkový ovládač nasmerujte na ovládací
panel zo vzdialenosti maximálne 2 m

Čas sa nedá nastaviť pomocou ovládača

OVLÁDANIE DIAĽKOVÝM OVLÁDAČOM

1. Zapojte trenažér pomocou napájacieho kábla a počkajte, kým sa trenažér prepne do pohotovostného režimu „----“.
2. Stlačte tlačidlo „POWER“ na ovládači. Na displeji sa zobrazí prednastavený čas 20 minút. **UPOZORNENIE:** Na nastavenie času nie je možné použiť diaľkový ovládač!
3. Stlačením tlačidla „START“ spustíte cvičenie.
4. V manuálnom režime (HR) použite tlačidlo „SPEED“ na nastavenie rýchlosti.
5. Ak chcete zmeniť program na prednastavený (P1, P2 alebo P3), stlačte tlačidlo „MODE“ a vyberte si z už vytvorených programov. Opätovným stlačením tlačidla „MODE“ znovu vyberte manuálny program (HR).

VAROVANIE! Pred vypnutím trenažéra musíte znížiť rýchlosť pomocou tlačidla „SPEED-“ a potom stlačiť tlačidlo „POWER“ na displeji alebo tlačidlo „STOP“ na ovládači.



MANUÁLNY PROGRAM (HR)

1. Manuálny program (HR) je základný program.
2. Ak chcete spustiť manuálny program, stláčajte tlačidlo „MODE“, kým sa na displeji nezobrazí „HR“.
3. OVLÁDACÍ PANEL - Pomocou tlačidla „SPEED“ (RÝCHLOSŤ) nastavte čas tréningu a stlačením tlačidla „POWER“ (ZAPNÚŤ) spustíte tréning.
4. OVLÁDACÍ PANEL - Stlačením tlačidla „START“ spustíte tréning. POZNÁMKA: Ovládač nie je možné použiť na nastavenie času!
5. Počas tréningu môžete meniť smer pohybu pedálov pomocou tlačidla „DIRECTION“ a zároveň meniť rýchlosť pomocou tlačidiel „SPEED“.

AUTOMATICKÝ PROGRAM (P1, P2 a P3)

1. Stlačte tlačidlo „MODE“ jedenkrát pre program „P1“, dvakrát pre „P2“ alebo trikrát pre „P3“.
2. Pred zapnutím automatického programu je možné nastaviť iba čas. Rýchlosť a smer sú prednastavené a nie je možné ich meniť.

AUTOMATICKÝ PROGRAM P1		
Denný tréning: ideálny na simuláciu ľahkej chôdze, rehabilitačné cvičenia a pre osoby so zníženou pohyblivosťou.		
ČAS	SMER	ROZSAH RÝCHLOSTI
20 min	Mení sa každých 60 sekúnd	1-2-3-4-5-4-3-2-1-3-5 cyklus (mení sa každých 30 sekúnd)

AUTOMATICKÝ PROGRAM P2		
Ľahký tréning: ideálny pre ľudí so sedavým zamestnaním, ktorí majú nedostatok pohybu.		
ČAS	SMER	ROZSAH RÝCHLOSTI
20 min	Mení sa každých 90 sekúnd	2-3-4-5-6-7-8-4-6-8-4-cyklus (mení sa každých 30 sekúnd)

AUTOMATICKÝ PROGRAM P1		
Intenzívny tréning: pre ľudí, ktorí chcú spaľovať tuk a budovať silu.		
ČAS	SMER	ROZSAH RÝCHLOSTI
20 min	Mení sa každých 120 sekúnd	5-6-7-8-9-10-8-6-8-10-8-cyklus (mení sa každých 30 sekúnd)

VAROVANIE! Trenažér je možné používať, aj keď nie je zapojený do siete. Pedále sa stále môžu pohybovať dopredu, pohyb dozadu je trochu náročnejší.



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

