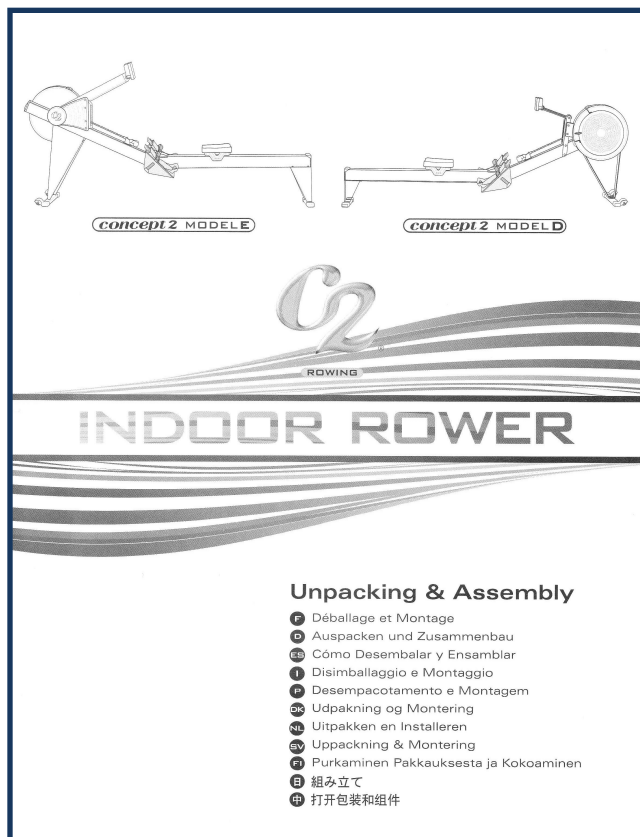




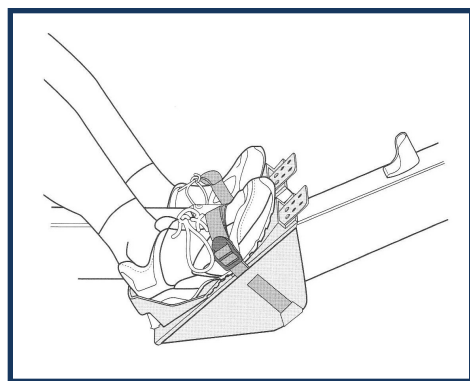
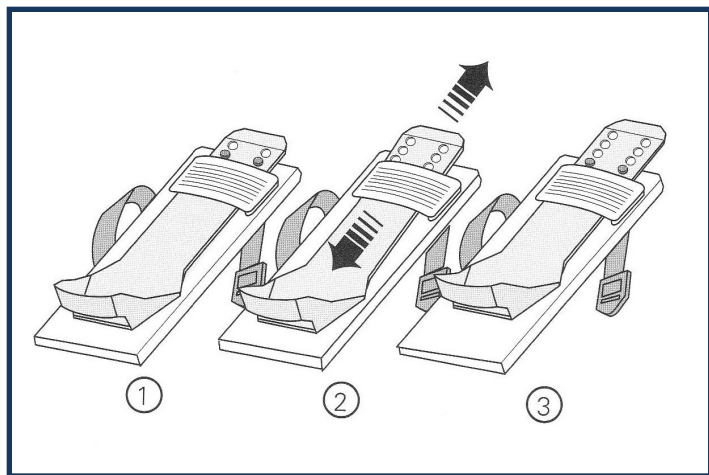
Manuál k veslařskému trenažéru

Sestavení trenažéru



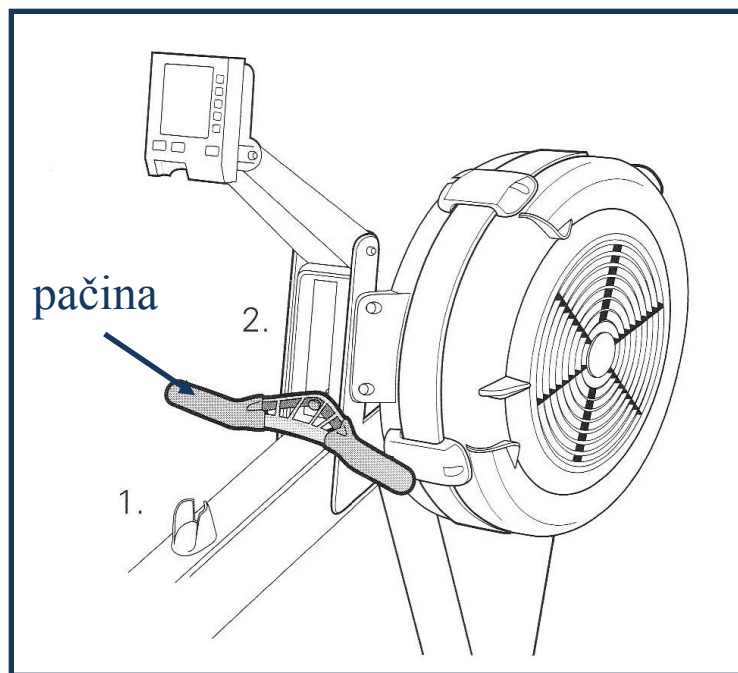
- K sestavení veslařského trenažéru využijte schematický návod v manuálu. (najdete v obálce)
- Podle typu trenažéru D nebo E si vyberte vhodný návod a trenažér sestavte podle rozpracovaného postupu nebo využijte video na našem Youtube kanálu (Concept2CR)

Nastavení nohavek



- Nastavení správné polohy nohavek je důležité k pohodlnému veslování.
- Plastový konec vytáhněte z úchytů a zvedněte nahoru nebo dolů.
- Správná pozice pro popruhy přes nárt je zobrazena na druhém obrázku.

Využití úchytů pro pačinu

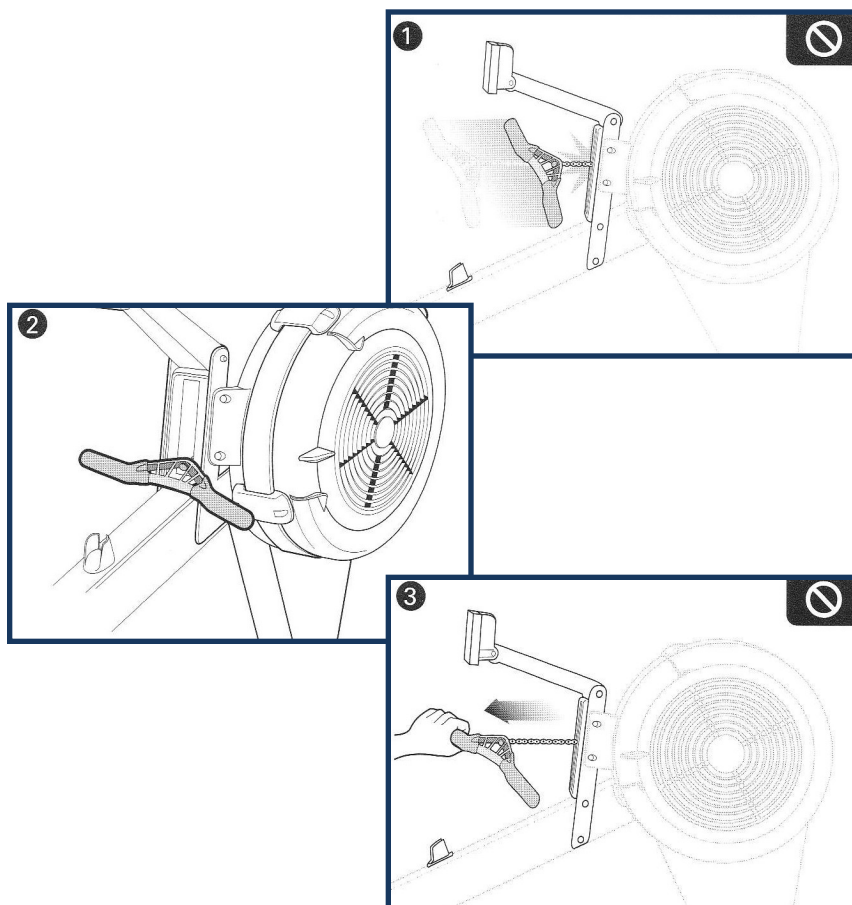


- Umístěte pačinu do uchycení v bodu číslo 1. před každým veslováním. Bude snadněji dostupná při tréninku.
- Po každém tréninku vraťte pačinu do polohy v bodu číslo 2.
- Předejdete tak opotřebení řetězu a vytažení kurt.

Před prvním tréninkem

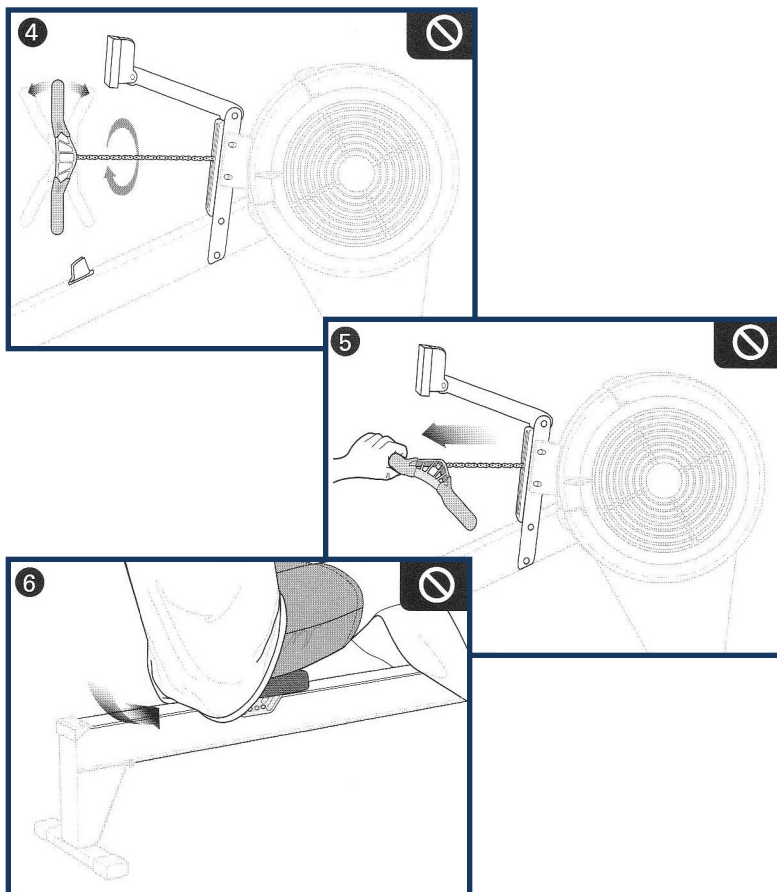
- Konzultujte svůj zdravotní stav s doktorem a ujistěte se, že veslování na trenažéru je vhodným sportem pro Vás.
- Pečlivě si nastudujte techniku veslařského tempa tak, abyste se vyvarovali špatným návykům.
- Před každým tréninkem se nejprve lehce rozveslujte 4-7 minut.
- Začněte s veslařským tréninkem postupně v průběhu prvních tří týdnů.
- Nejprve jezděte lehce, do té doby, než si zafixujete správnou techniku tempa. Až poté můžete přidávat sílu.
- Na začátek je dobré si nastavit zátěž mezi čísly 3-5.
- Frekvence tempa by pro začátek měla být mezi 24-30 temp za minutu.

Bezpečnost



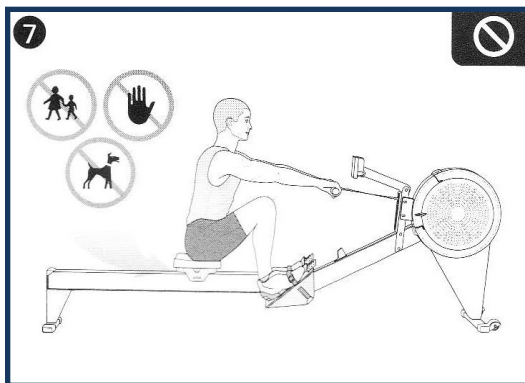
- 1. Nenechte si pačinu vyklouznout z ruky.
- 2. Po tréninku vraťte pačinu pomalu zpět na místo.
- 3. Veslujte vždy rovně s oběma rukama.

Bezpečnost



- 4. Nikdy nepřekrucujte řetěz.
- 5. Veslujte vždy pouze s oběma rukama. Nesprávné zatížení může způsobit zranění.
- 6. Veslujte pouze v oblečení, které se vám nezachytí do koleček od trenažéru (triko si zastrčte za krátké kalhoty).

Bezpečnost

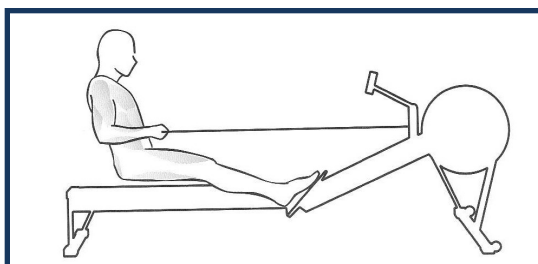
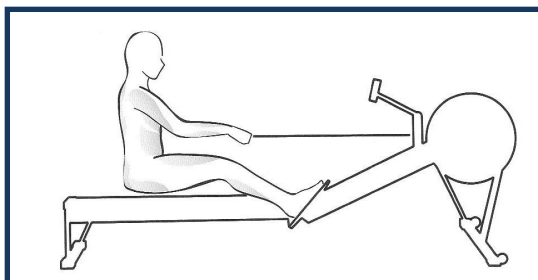
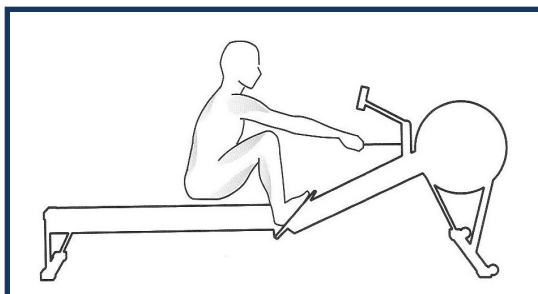


- 7. Děti by neměly přijít do styku s ložiskovými kolečky u sedátka. Kolečka můžou způsobit zranění při nepozorném zacházení.



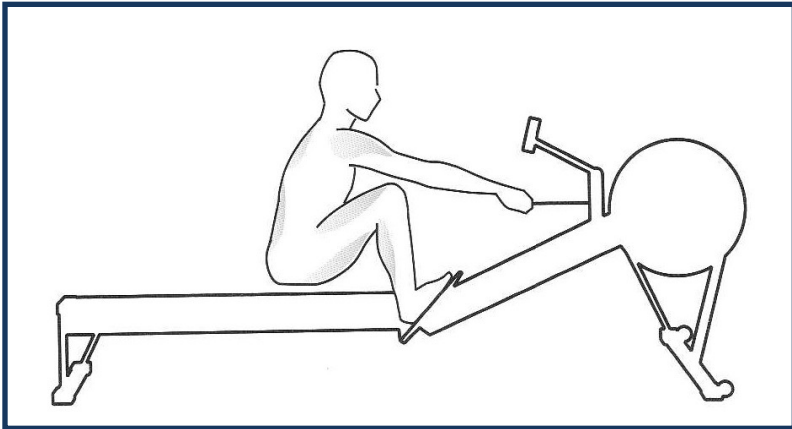
- 8. Jednou za měsíc promažte řetěz.

Technika



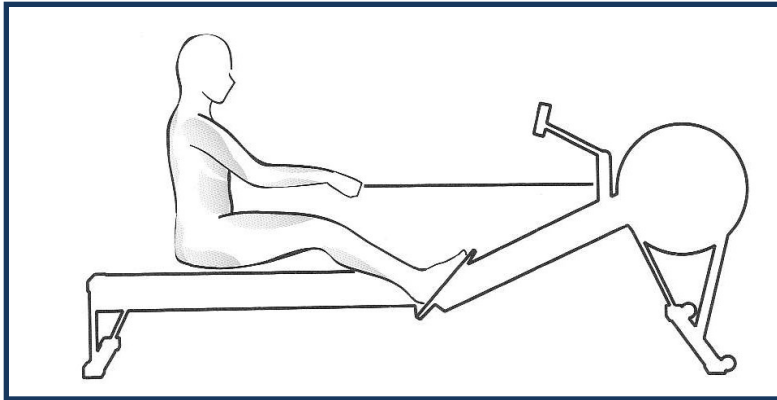
- Veslařské tempo se skládá ze dvou částí. Ze zátahu a z odpočinku, ale tyto dvě hlavní části jsou plynule propojené tak, že veslařské tempo je stále se opakující.
- Doporučujeme využít videa na Youtube s veslařskou technikou ke snadnějšímu začátku nebo poproste někoho, aby zkontroloval Vaši techniku tak, abyste předešli zraněním.

Začátek tempa



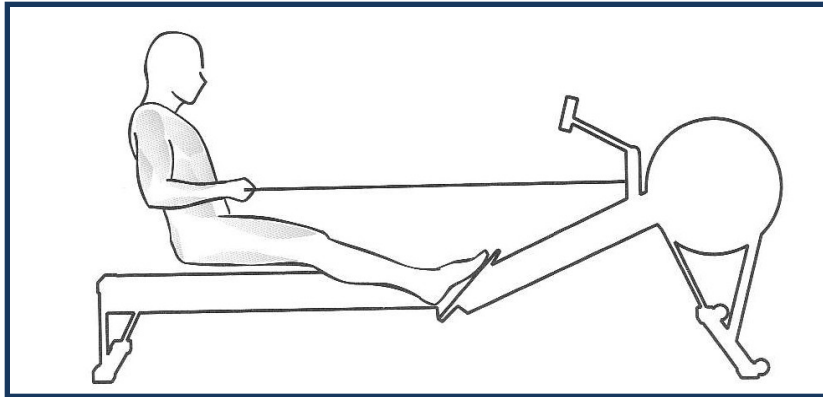
- Zásek – veslař je ve výchozí pozici, kdy má kolena pokrčené, ruce natažené a tělo se předklání vpřed v úhlu 10-15°
- Zátah začíná odkopnutím nohou, které vykonávají v začátku veškerou práci.
- Ruce jsou natažené a ramena uvolněná. Záda jsou zpevněná.

Zátah



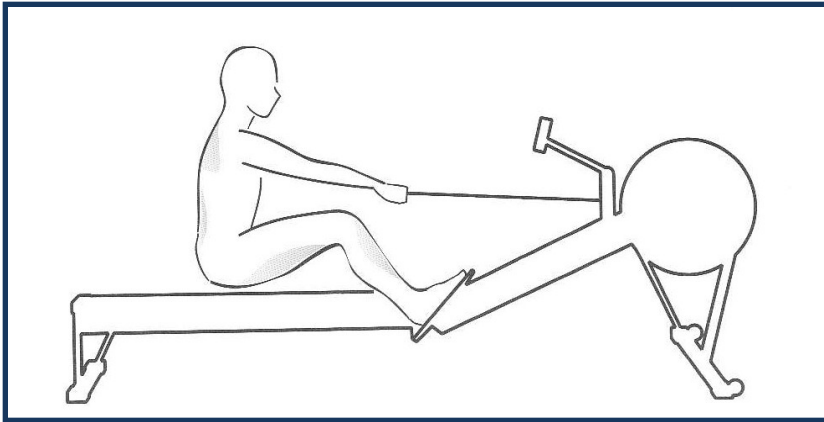
- Zátah – v průběhu zátahu veslař postupně narovnává nohy a překlápí záda do záklonu (úhel záklonu 10-15 stupňů za kolmicí).
- V polovině zátahu jsou ruce stále natažené a ramena uvolněná.

Dotažení



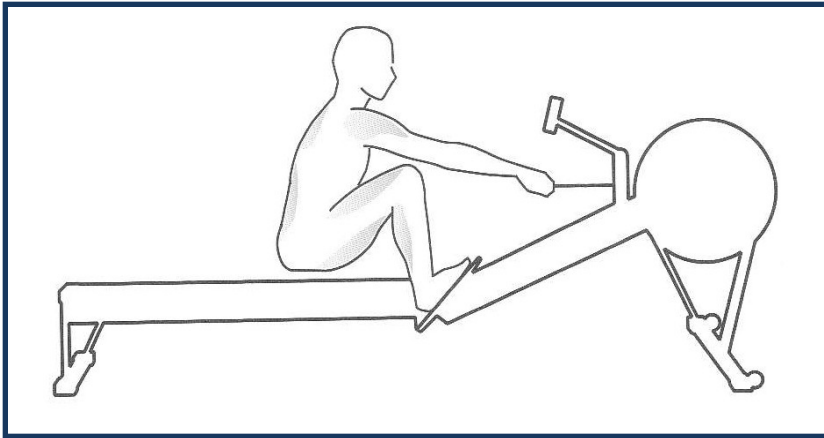
- Dotažení – Na konci zátahu je pačina dotažena rukama a rameny těsně před tělo (těsně pod prsa, pačina se jen lehce dotkne břišních svalů).
- Nohy jsou natažené, záda jsou v mírném záklonu a ruce s pačinou pokrčené.

Návrat



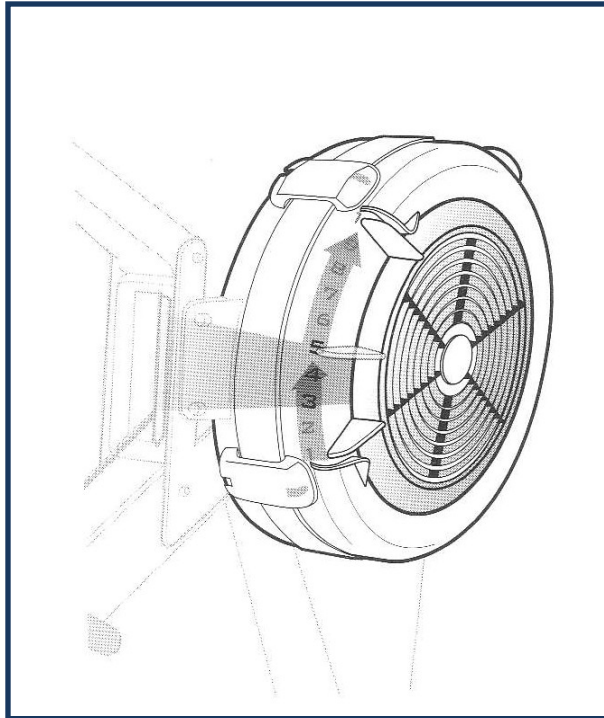
- Návrat do výchozí pozice, začátku je odpočinkovou fází.
- Nejprve narovnáme ruce, poté překlopíme záda do úhlu 10-15 stupňů před kolmicí.
- Nakonec pokrčíme nohy a začneme pohybovat slajdem (vozítkem) směrem dopředu.

Začátek tempa



- Zásek – tělo je ve výchozí pozici připraveno na další tempo.
- Nohy jsou pokrčené a připravené k odkopnutí. Ruce jsou natažené a záda zpevněná.
- Poznámka: veslařské tempo je nekončící pohyb bez zastavení.

Intenzita tréninků



- Nastavení zátěže u Concept2 je podobné nastavení zátěže u kola. Zátěž ovlivňuje pocit z jízdy, nikoliv však přímo odpor.
- Proto doporučujeme nastavení zátěže mezi 3-5 pro aerobní tréninky. Je to také zátěž, která je nejbližší veslování na vodě.
- Na monitoru můžete vidět průměrný čas na 500m, waty a kalorie.

Intenzita tréninků

- Intenzita veslování na trenažéru Concept2 je dána silou, kterou aplikujete do zátahu. Čím více zatáhnete, tím větší odpor vytvoříte.
- Je to z toho důvodu, že Concept2 využívá odpor vzduchu, který je generován pomocí lopatek uvnitř kola.
- Čím rychleji kolo roztočíte, tím víc odporu pocítíte.
- Z tohoto důvodu je jen na Vás, jak „lehce“ nebo „těžce“ chcete veslovat, kolik chcete vyprodukovat wattů, spálit kalorií, ujet metrů...
- Všechny tyto informace můžete najít na monitoru a využít je tak ke zlepšení fyzické kondice.



Trénink

- Stanovte si cíl!
- Mezi důvody, pro které jste si veslařský trenažér pořídili, může patřit:
 - Touha po zhubnutí
 - Zlepšení obecné kondice a zdraví
 - Rehabilitace
 - Cross trénink pro jiné sporty
 - Trénink pro závodní veslování
- Ukázka základních tréninků podle vašich cílů – zhubnutí:
 - Frekvence: 5-6x týdně
 - Čas: 20-50 minut
 - Intenzita: nižší intenzita, jste schopni si při veslování povídat
 - Příklady: 5000m; 30 minut; 1minuta tažená/1 minuta lehce alespoň po dobu 20 minut

Trénink

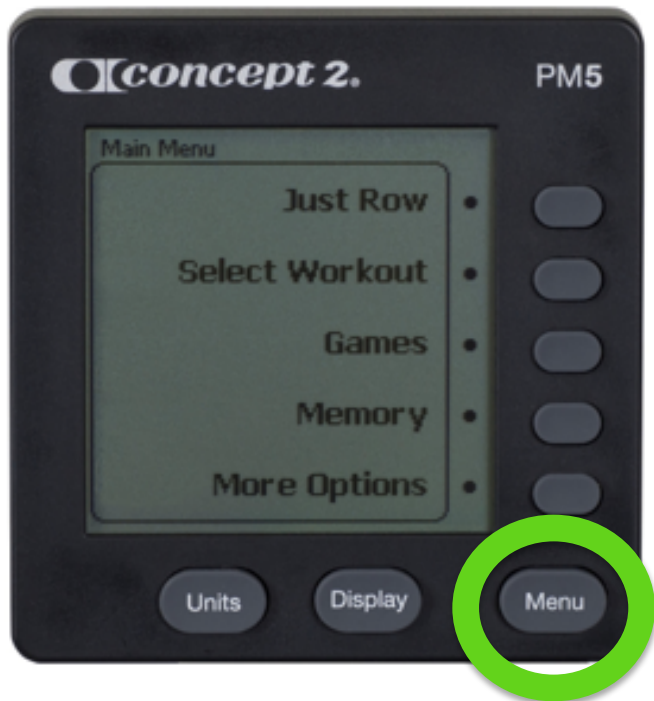
- Zlepšení obecné kondice a zdraví:
 - Frekvence: 3-5x týdně
 - Čas: minimálně 20 minut
 - Intenzita: střídavá zátěž, trénink podle srdeční frekvence
 - Ukázkový trénink: 20 minut, 4000m, 40 vteřin naplno/20 vteřin volně po dobu 15-25 minut
- Rehabilitace:
 - Důležitá je spolupráce s lékařem, který připraví rehabilitační plán tak, abyste v průběhu cvičení byli pod lékařskou kontrolou

Trénink

- Cross trénink pro jiné sporty:
 - Frekvence: 2-4x týdně mimo sezónu; 1-2x týdně v závodní sezóně
 - Čas: 30-60 minut
 - Intenzita: střídavá zátěž, vytrvalost, rychlost, intenzita
 - Ukázkový trénink: 40 minut nebo 10000m; pyramida 1-2-3-4-3-2-1
- Závodní veslování:
 - Pokud nemáte trenéra, který by Vám sestavoval plán tak zde nabízíme ukázkový trénink:
 - Frekvence: 4-6x týdně
 - Čas: 20-60minut v závislosti na intenzitě
 - Intenzita: celá škála - od vytrvalosti až po sprinty
 - Ukázkový trénink: 2x (10x 30 vteřin na 1 min odpočinku)
 - 3x1500m; 30min; 60min



Manuál k monitoru PM5



Jak začít s monitorem PM5?

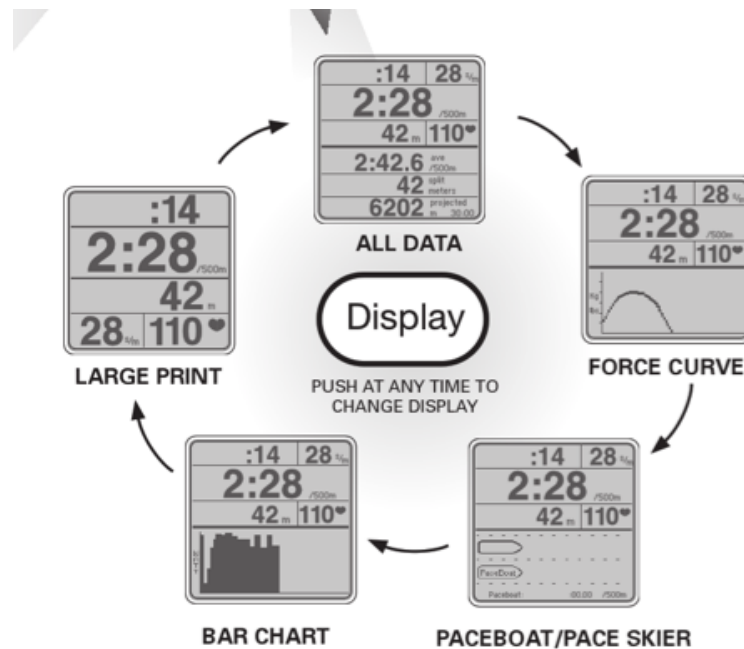
PM5 monitor se spustí automaticky jakmile začnete veslovat nebo když stisknete tlačítko MENU.

Tréninky jsou ukládány automaticky.

Tlačítko MENU Vám umožní přístup ke všem funkcím monitoru.

Další informace jsou k dispozici přes:

Main Menu - More Options – Information.



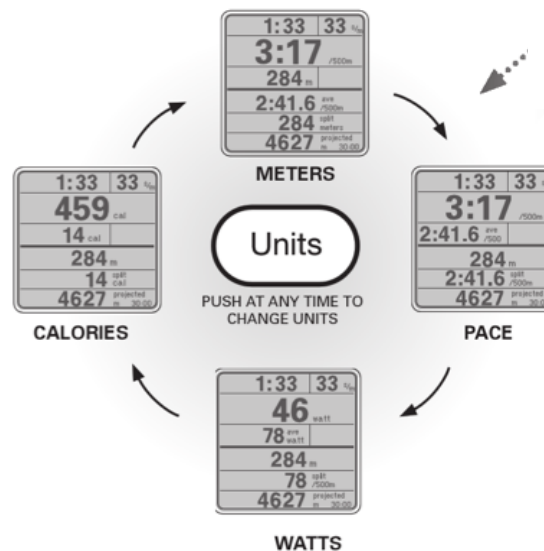
Display / Zobrazení

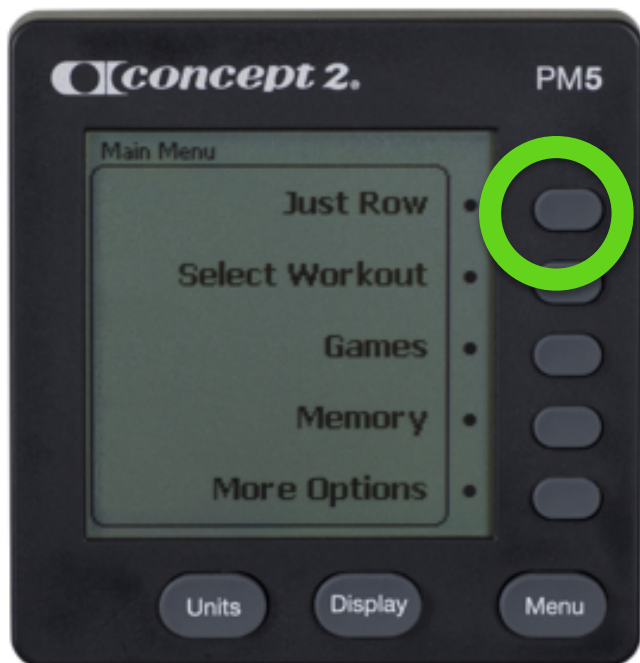
Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení displeje, který nabízí tyto možnosti: zobrazení všech dat, křivku zátahu, zobrazení soupeře, křivku jednotlivých temp a velké zobrazení.



Units / Jednotky

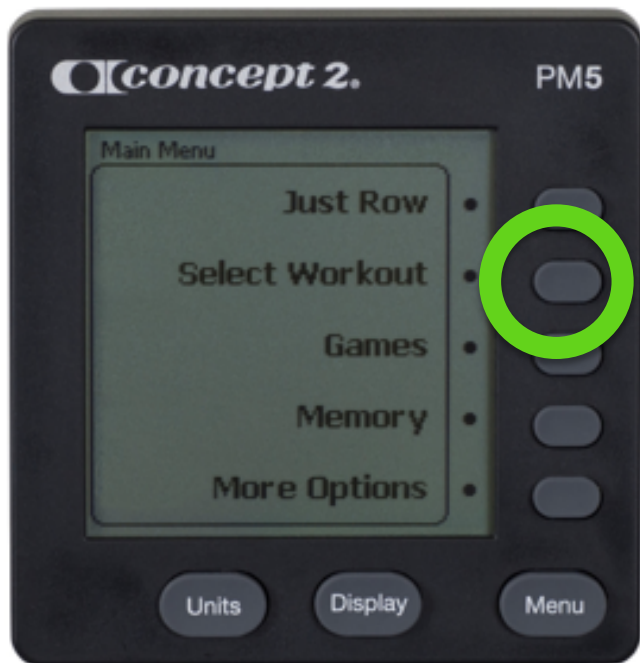
Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení jednotek, mezi kterými si můžete zvolit kalorie, metry, rychlost na 500m nebo waty.





Just Row

Automatická funkce! Není potřeba zapnout monitor přes dotyk. Prvním zátahem/tempem se monitor (PM) automaticky zapne. Váš trénink se automaticky uloží do paměti (Memory) a po minutě neaktivity se monitor automaticky vypne.



Select Workout (Výběr tréninku)

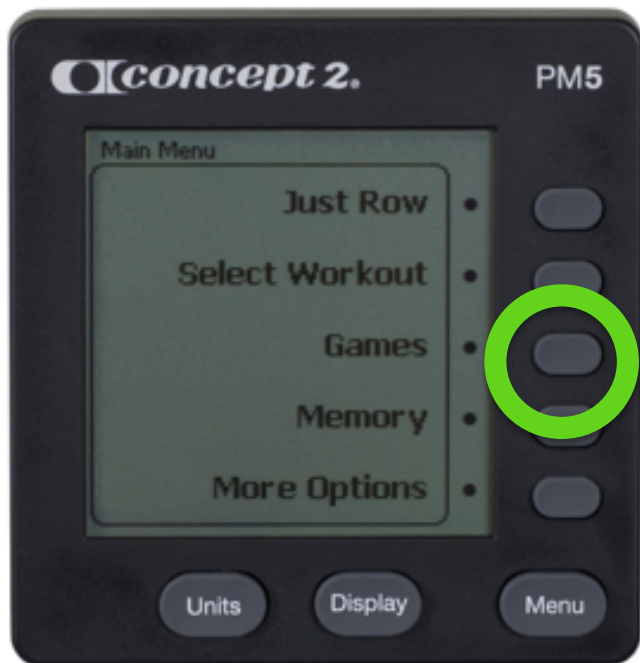
Standard List / výběr z pěti přednastavených tréninků

Custom List / pět nejoblíbenějších tréninků, které mohou být do monitoru zkopírovány z USB flash drive do této podsekcce a uloženy

ReRow / umožňuje trénink proti předcházejícímu tréninku

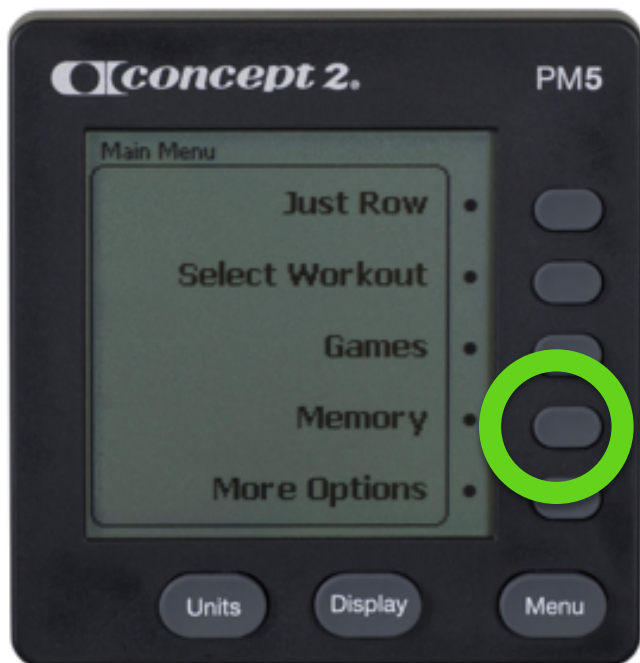
New Workout / umožňuje nastavení individuálního tréninku v následujících formátech: vzdálenost, čas, intervaly (vzdálenost nebo čas), kombinace všeho a také neomezené množství odpočinku mezi jednotlivými úseky

Favorites / zobrazuje 5 tréninků na každý USB flash drive (pokud je USB flash drive použito)



Games / Hry

Fish Game (Rybičky), Darts (Dartové), Target training (Cílený trénink), Racing (Závody), Biathlon (Biatlon)

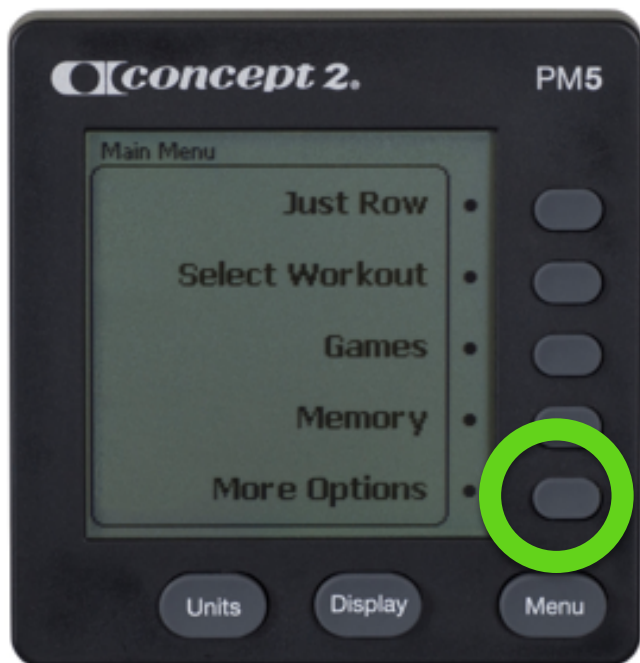


Memory / Paměť

Pokud nepoužíváte USB flash drive, trénink se automaticky ukládá do sekce Memory (Paměť), kde bude uložen podle typu tréninku, data a celkového tréninkového času. Upozornění: nejstarší tréninky budou automaticky smazány a nahrazeny nejnovějšími tréninky.

USB LogBook umožňuje uložit cca 1000 tréninkových jednotek, pět nejoblíbenějších tréninků a přednastavení.

Na Vaše tréninky se můžete podívat přes aplikaci **LogBook Utility** viz. concept2.com



More Options / Více možností

Display Drag Factor / zobrazení Drag faktoru

Connect Heart Rate / propojení s hrudním pásem
na zobrazení tepové frekvence

Information / Obecné informace

Overview / Přehled

PM5 Details / informace ohledně jednotlivých
tlačítek, základní data, grafické zobrazení, tréninky,
USB flash drive

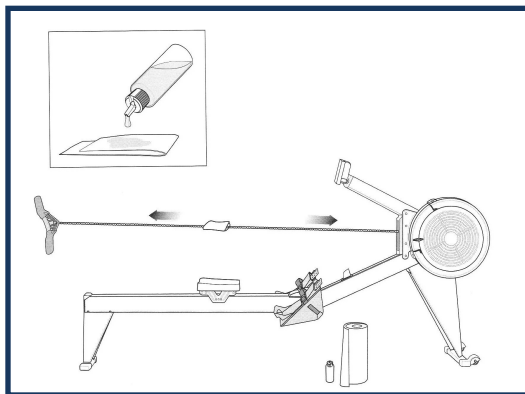
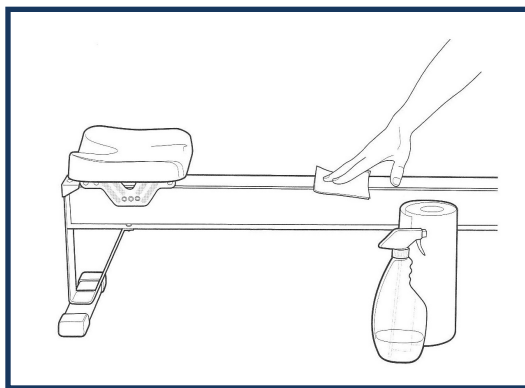
How to Row / Jak veslovat/lyžovat/jezdit na kole –
stručná ukázka veslařské/lyžařské/cyklistické
techniky (animováno)

Drag Factor / vysvětlení použití Drag faktoru

More / Více

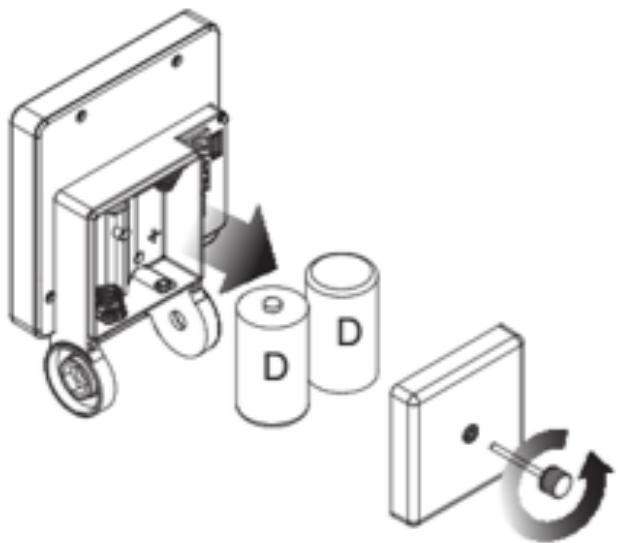
Utilities / Nastavení – nastavení data a času,
nastavení jazyka, úprava displeje, baterie
v %, produktové sériové číslo

Doporučený rozvrh péče o stroj



- Denně: očistěte kolejnici trenažéru před každým tréninkem a po tréninku
- Můžete použít iron, nebo jakýkoliv čistící prostředek na podobné bázi.
- K otření používáme hadr nebo papírový ubrousek.

Výměna baterií & údržba



Údržba

Používejte pouze lehce zvlhčený hadřík na otření monitoru (nepoužívejte čisticí spreje a nenechávejte monitor na dešti).

Baterie

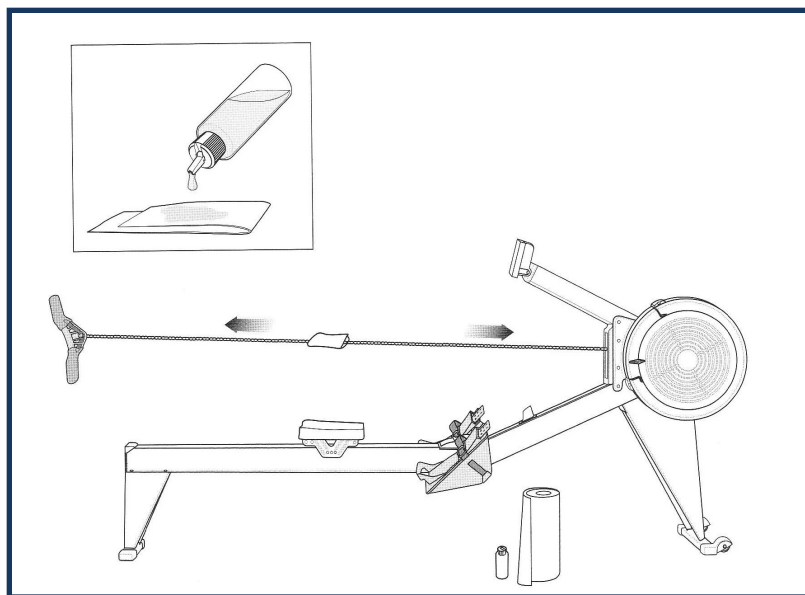
Používejte pouze D baterie (LR20).

V případě, že monitor nebude používán po dobu čtyř měsíců je potřeba baterie vyměnit.

Snímání tepové frekvence

Je možné použít hrudní pásy těchto značek a technologií: Bluetooth Smart, Suunto, Garmin nebo ANT+HR.

Olejování řetězu

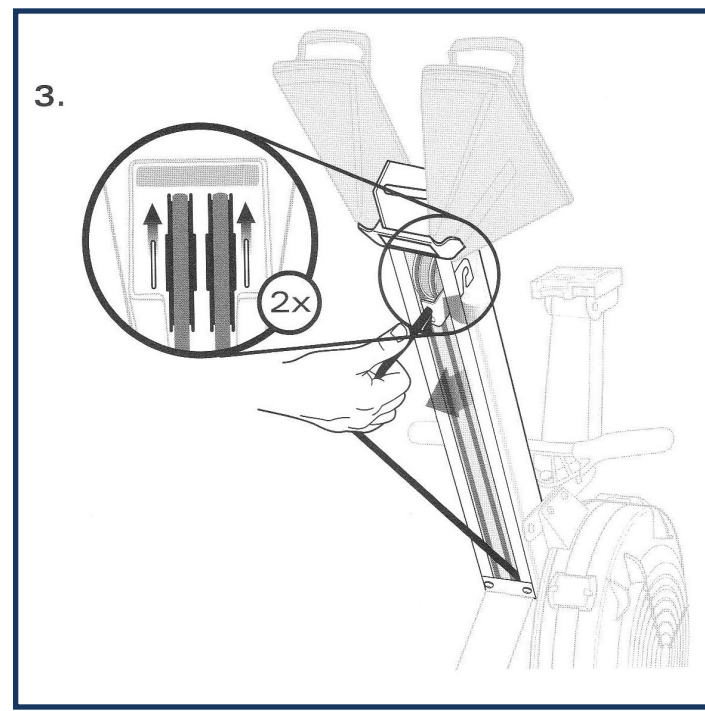
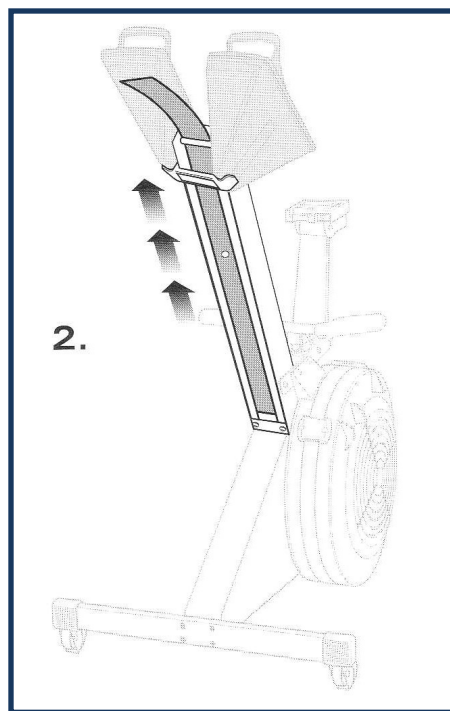
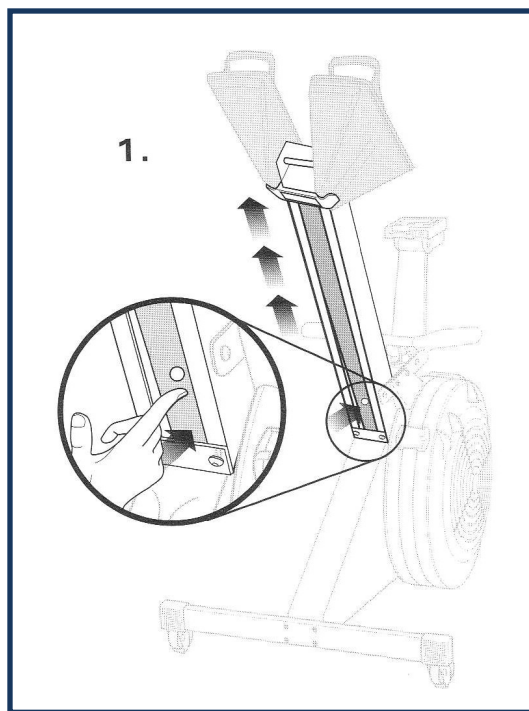


- Pro domácí použití doporučujeme jednou za měsíc naolejovat řetěz.
- Pro komerční využití doporučujeme naolejovat řetěz jednou týdně (po 250 hodinách provozu).

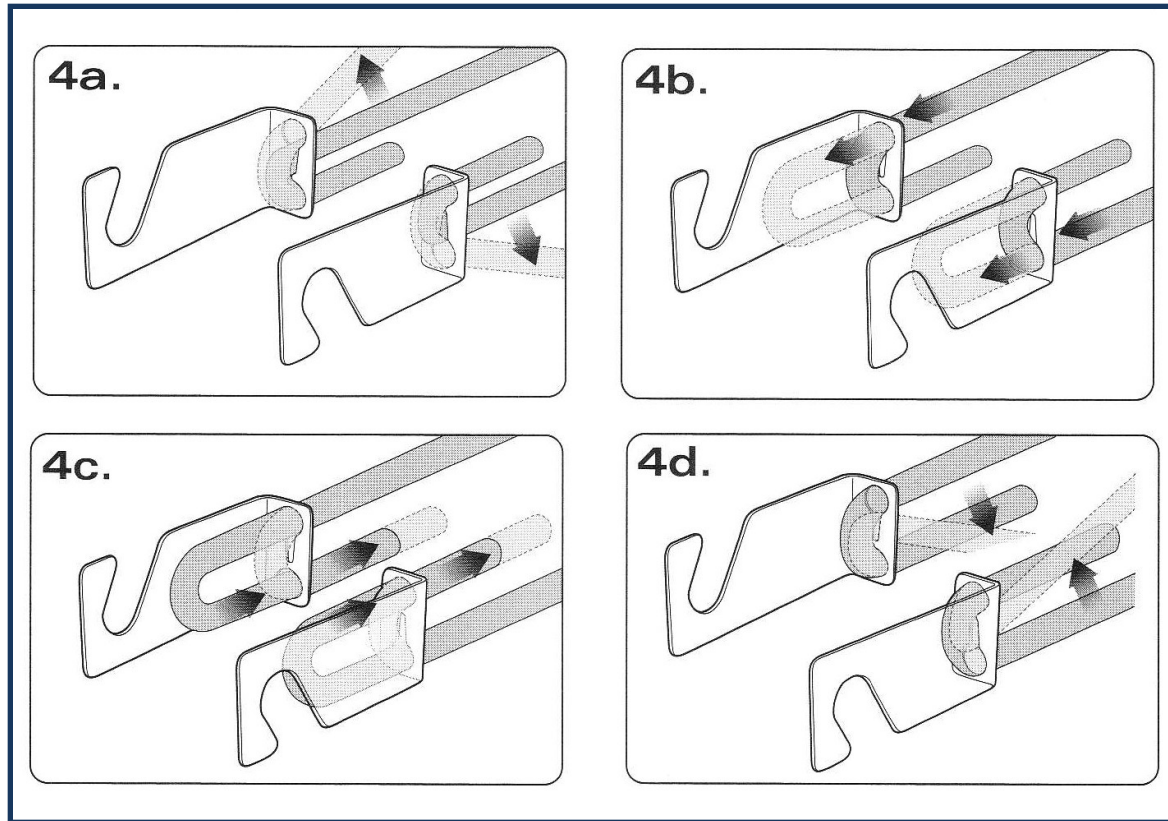
Jednou za čas...

- Zkontrolujte řetěz, jestli se stále plynule navíjí. Pokud ani olejování nepomůže, je potřeba řetěz vyměnit.
- Podívejte se na spojení pačiny s řetězem. Pokud je U-šroub uvolněný, nebo vyviklaný, je potřeba jej vyměnit.
- Jestliže se pačina nevrací do výchozí pozice, je potřeba zkrátit kurty (ukázka na dalších stránkách).
- Jednou za čas dotáhněte šrouby u trenažéru, ale i u monitoru.
- Zkontrolujte, jestli větrák trenažéru (lopatky) nejsou zanesené prachem. Pokud ano, je potřeba kryt kola odšroubovat a prach vysát (ukázka na dalších stránkách).

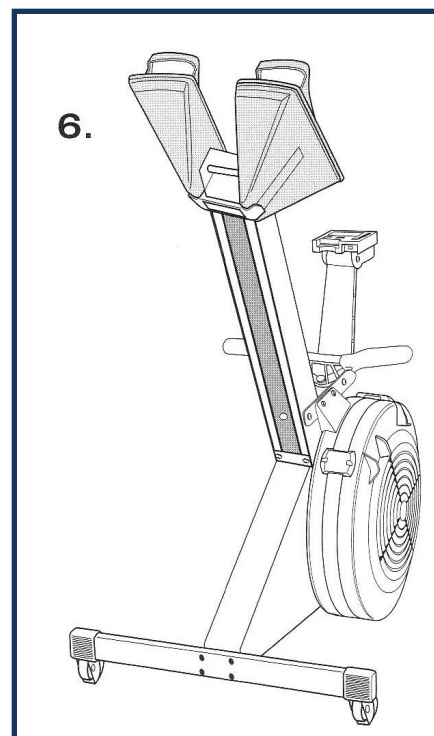
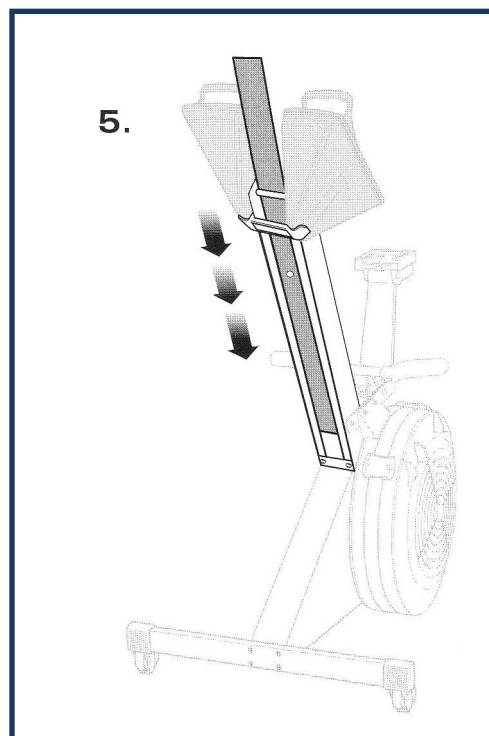
Zkrácení kurt



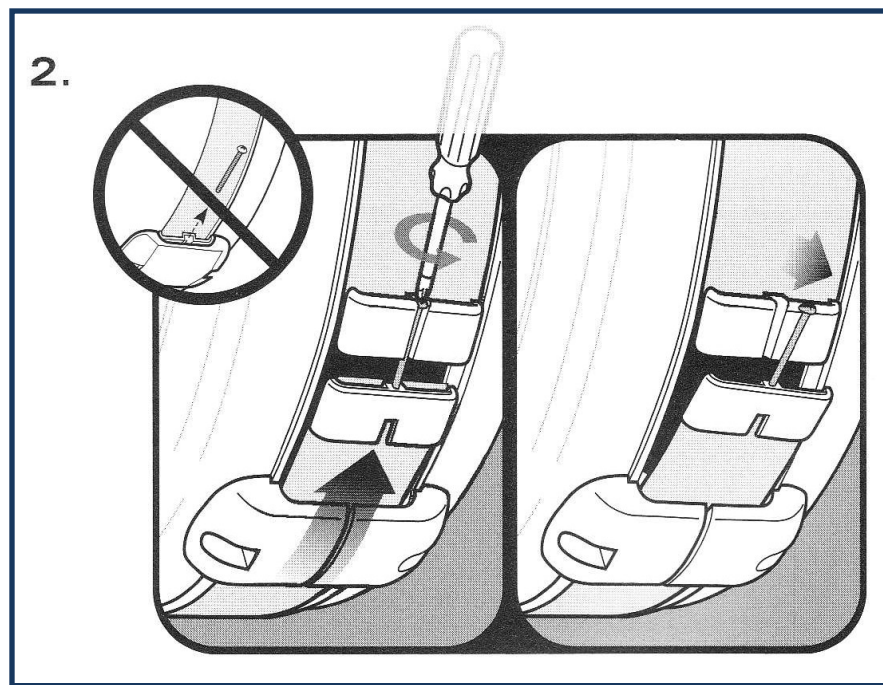
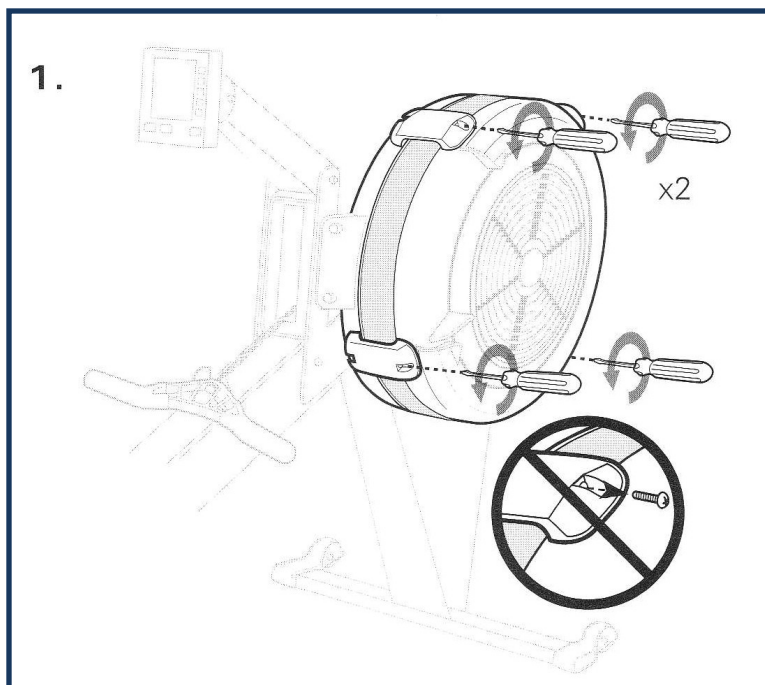
Zkrácení kurt



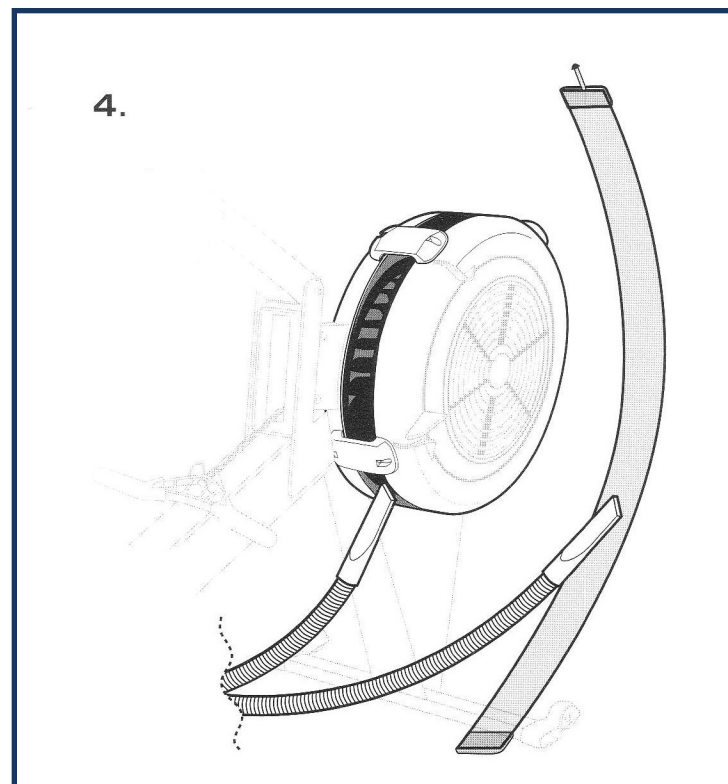
Zkrácení kurt



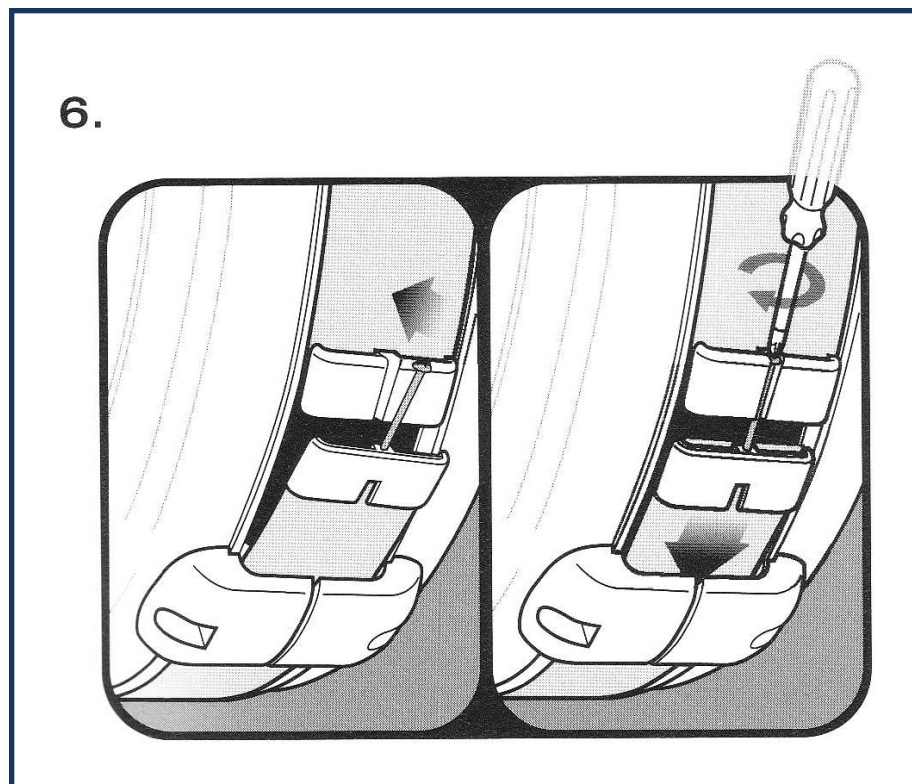
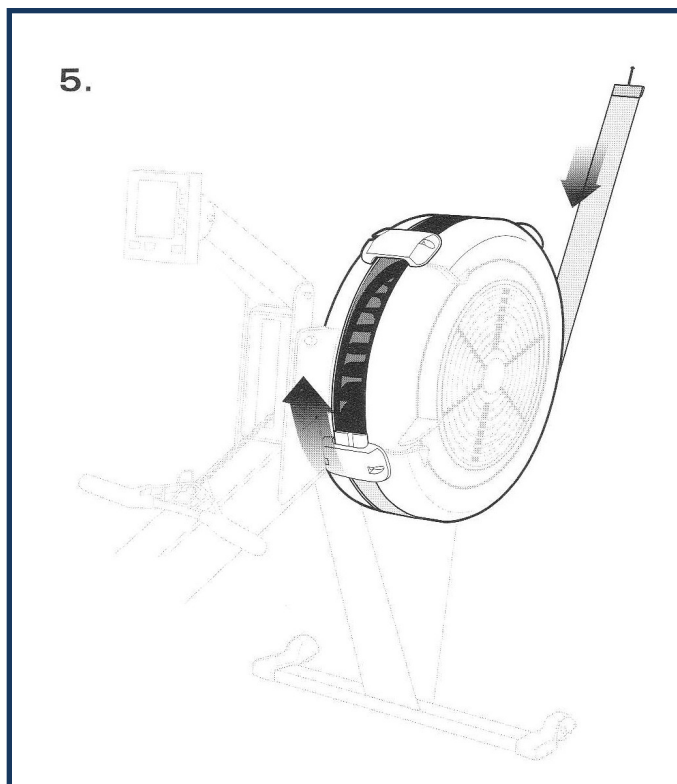
Vysátí kola trenažéru



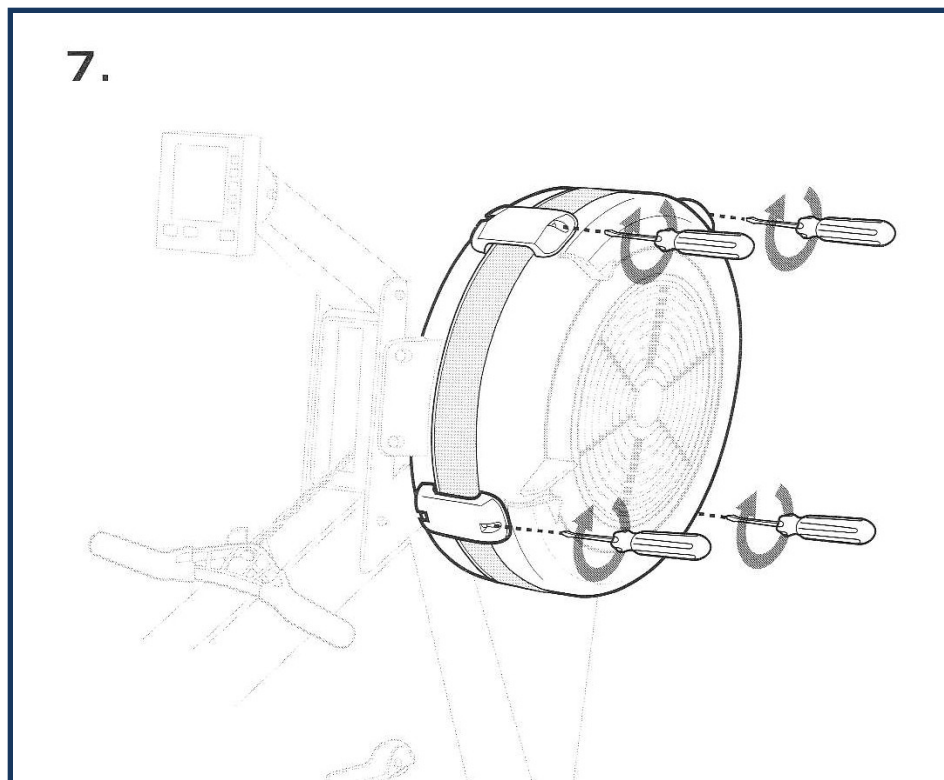
Vysátí větráku u trenažéru



Vysátí větráku u trenažéru



Vysátí větráku u trenažéru



Záruka

Na trenažéry Concept2 se vztahuje dvouletá záruka
a rozšířená pětiletá záruka na rám trenažéru.
Odborný servis je zajišťován Davem Gomezem.



Central & Eastern Europe distributor

Další informace

web: www.concept2.cz

youtube: [Concept2CR](https://www.youtube.com/Concept2CR)

instagram: [Concept2Czech](https://www.instagram.com/Concept2Czech)

blog: concept2.cz/blog

e-mail: daniela@rowline.com



Central & Eastern Europe distributor

Novinky

Doplňky:

- podložka z neoprenu
- držák na smartphone
- podprdelník



 **concept 2**®

Central & Eastern Europe distributor



Děkujeme za zakoupení veslařského
trenažéru Concept2!



Central & Eastern Europe distributor