CZ SK

VIFITO

VIFITO AIR BIKE ULTRA

AirBike

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-10
Údržba	11
Návod k obsluze	12-18
Tipy na trénink	19-21
Průvodce řešením problémů	22

SK

Bezpečnostné pokyny	23
Montáž trenažéra	24-31
Údržba	32
Návod na obsluhu	33-39
Tipy na tréning	40-42
Sprievodca riešením problémov	43

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte 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.
5. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
6. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
7. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím).
8. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
9. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
10. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a spojů.
11. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
12. Společnost Trinteco spol. s r.o., se sídlem Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt info@trinteco.cz tímto prohlašuje, že produkt VIFITO Air Bike Cross splňuje požadavky uvedené v NAŘÍZENÍ (EU) 2023/988 EVROPSKÉHO PARLAMENTU a RADY ze dne 10.května 2023 o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR). Všechna upozornění a bezpečnostní informace jsou uvedeny v návodu k produktu.
13. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
14. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
15. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.

Poznámka: Pokud nenaleznete některé díly v montážní sadě, tak jsou již z pravidla předmontované na komponentech z výroby.

SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	RÁM	1	17	PRAVÉ RAMENO PEDÁLU	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	20	LEVÝ PEDÁL	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	21	PRAVÝ PEDÁL	1
4	KABEL POČÍTAČE	1	22	IMBUSOVÝ ŠROUB M8*20	6
5	KONZOLE	1	23	PRUŽNÁ PODLOŽKA 12*8,5*1,5	12
6	SLOUPEK KONZOLE	1	24	PODLOŽKA 18*8,5*1,5	14
7	POJEZD SEDLA	1	25	ŠROUB M5*10	2
8	SLOUPEK SEDLA	1	26	ŠROUB M5*10	2
9	SEDLO	1	30	IMBUSOBÝ ŠROUB M8	2
10	ŘIDÍTKA	1	31	PRUŽNÁ PODLOŽKA 12*8,2*3,5	2
12	ARETAČNÍ ŠROUB	1	32	SAMOJISTNÁ MATICE	2
15	SPOJOVACÍ RAMENA	2	35	DRŽÁK NA LÁHEV	1
16	LEVÉ RAMENO PEDÁLU	1	73	PODLOŽKA 8,5*28*5	1

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



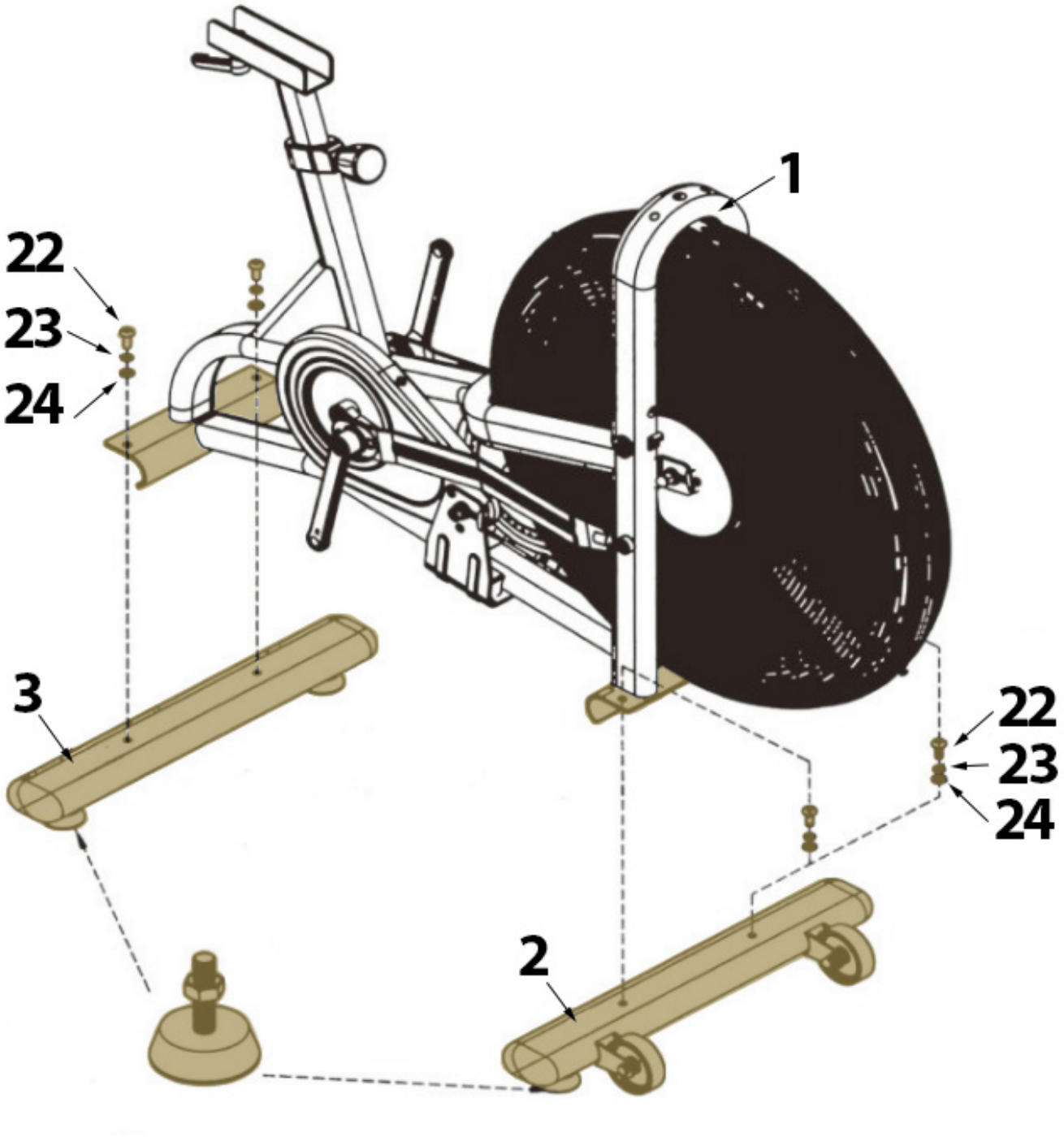
Upozornění:

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

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

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

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

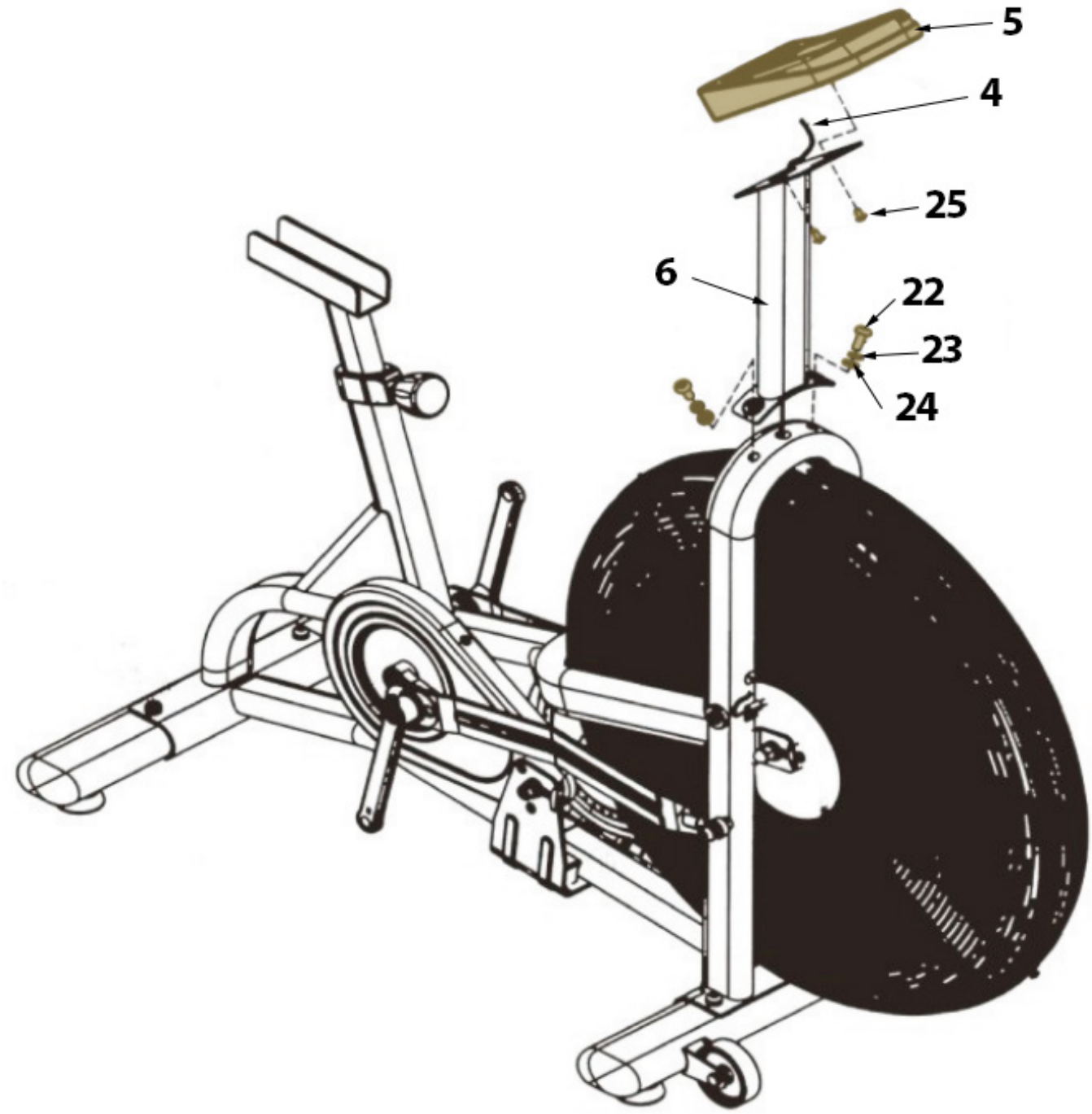


Krok 1 - Montáž předního a zadního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (č. 2) k rámu (č. 1) pomocí 2 imbusových šroubů M8×20 (č. 22), 2 pružných podložek (č. 23) a 2 podložek 18×8,5×1,5 (č. 24). Ujistěte se, že jsou přepravní kolečka na předním stabilizátoru orientována směrem od rámu.

Připevněte zadní stabilizátor (č. 3) k rámu (č. 1) pomocí 2 imbusových šroubů M8×20 (č. 22), 2 pružných podložek (č. 23) a 2 podložek 18×8,5×1,5 (č. 24).

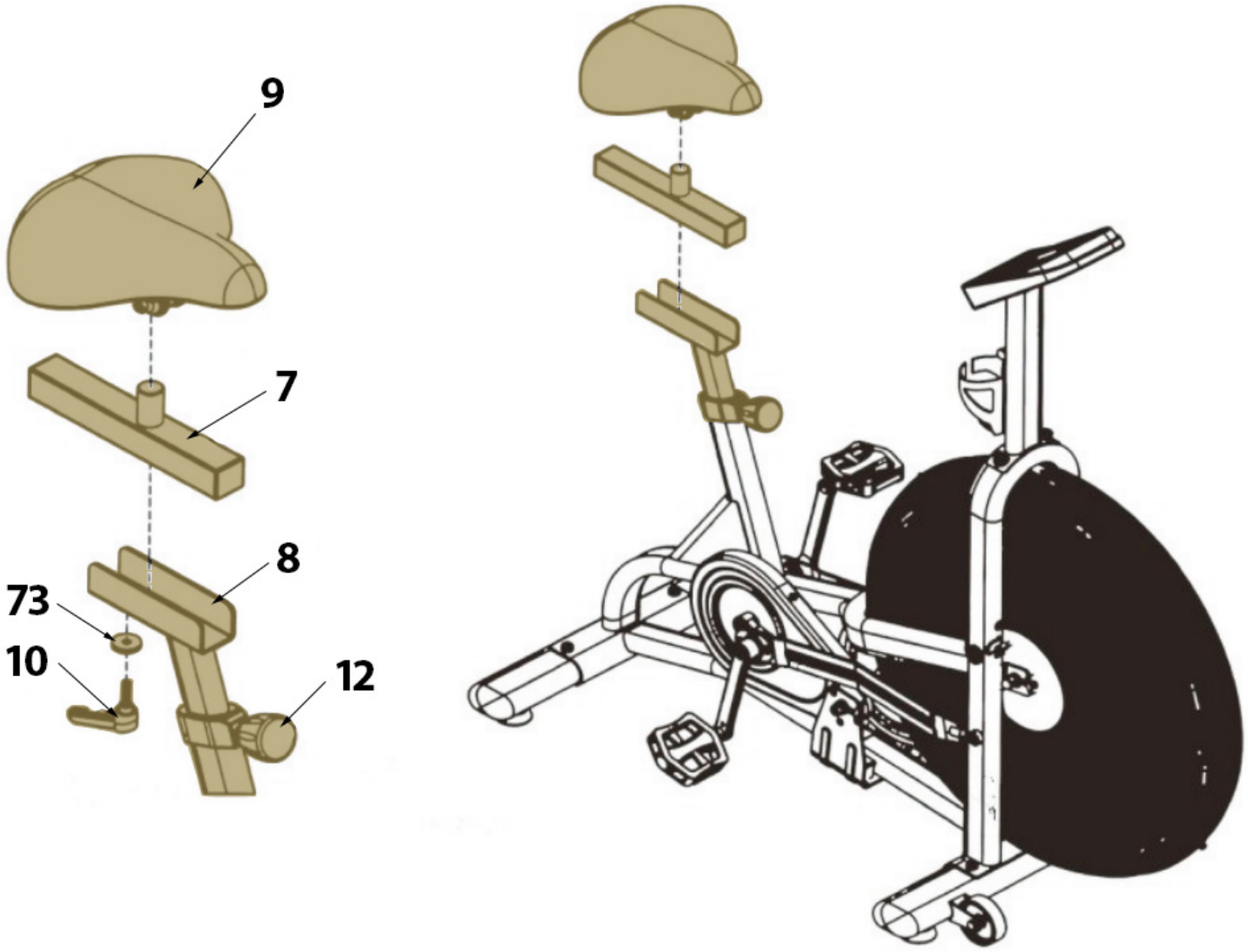
Pomocí výškově nastavitelných patek na spodní straně stabilizátorů vyrovnejte airbike tak, aby se na nerovném povrchu nekýval (obrázek 1).



Krok 2 - Montáž konzole

Opatrně protáhněte kabel počítače (č. 4) skrz sloupek konzole (č. 6) a sloupek nasuňte na příslušnou montážní část rámu (č. 1). Připevněte jej k rámu pomocí 2 imbusových šroubů M8×20 (č. 22), 2 pružných podložek (č. 23) a 2 podložek 18×8,5×1,5 (č. 24).

Vložte 2 baterie do zadní části konzole (č. 5). Připojte kabel počítače (č. 4) ke konektoru kabelu vycházejícího ze zadní části konzole. Přebytečnou délku kabelu zasuňte do sloupku konzole a poté konzoli nasuňte na montážní část sloupku. Připevněte konzoli pomocí 2 šroubů M5×10 (č. 25).



Krok 3 - Montáž sedla

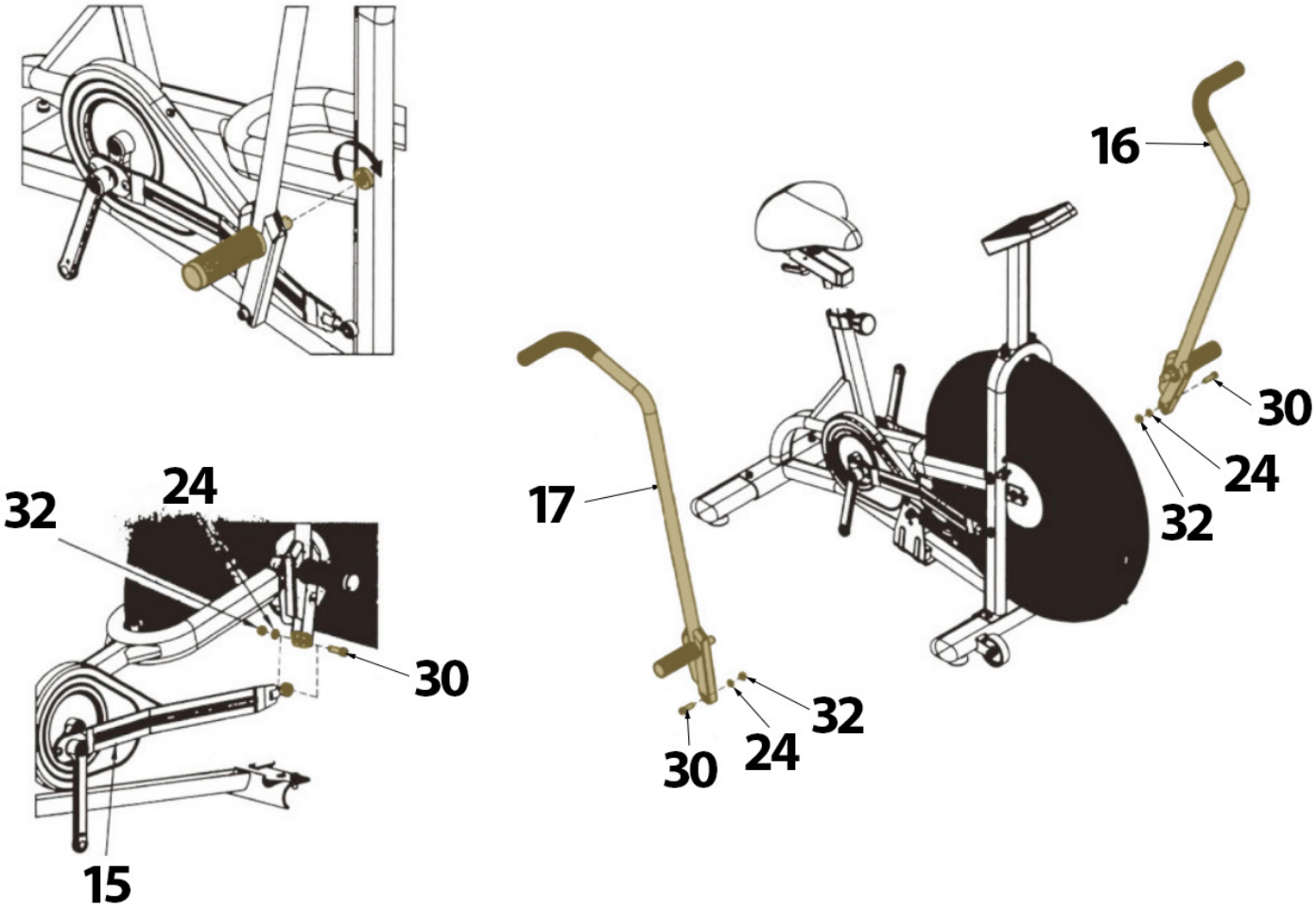
Vložte pojezd sedla (č. 7) do U-profilu sloupku sedla (č. 8). Pojezd sedla zajistěte pomocí aretačního šroubu (č. 10).

Nasaďte sedlo (č. 9) na vroubkovaný čep pojezdu sedla. Nastavte sedlo do požadované polohy a zajistěte jej utažením upínacího mechanismu na spodní straně sedla. Upínací mechanismus pevně dotáhněte pomocí dlouhého klíče nebo kleští.

Výšku sedla nastavíte povolením a vytažením aretačního šroubu (č. 12). Nastavte sloupek sedla do požadované výšky a aretační šroub znovu pevně utáhněte.

Nastavte výšku sedla tak, aby při sešlápnutí pedálu do nejnižší polohy zůstalo koleno mírně pokrčené.

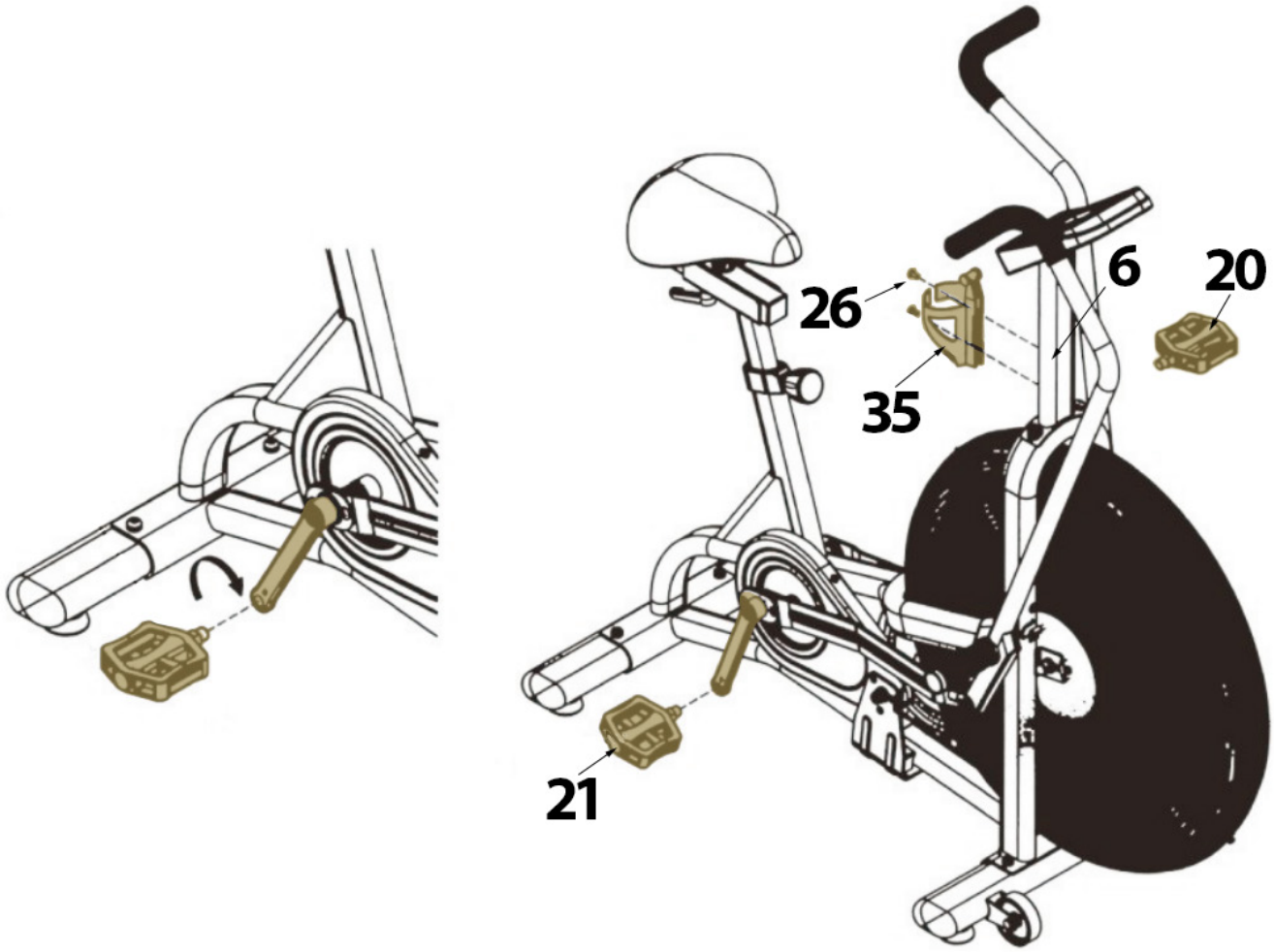
Vodorovnou polohu sedla můžete upravit pomocí pojezdu sedla (č. 7).



Krok 4 - Připevnění řidítek

Namontujte pravé a levé rameno pedálu (č. 16 a 17) našroubováním předinstalovaných čepů do příslušných závitových otvorů na rámu (č. 1). Pomocí běžného půlměsícového klíče (není součástí balení) našroubujte jednotlivé čepy otáčením ve směru hodinových ručiček. Každý čep pevně dotáhněte tak, aby rameno těsně dosedalo k montážní části rámu (viz obrázek 3).

Po namontování obou ramen k rámu připojte jejich konce ke spojovacím ramenům (č. 15) pomocí 1 čepového šroubu M8×30 (č. 30), 1 podložky 23×1,5 (č. 23), 1 pružné podložky (č. 31) a 1 samojistné matice (č. 32) na každé straně.



Krok 5 - Montáž pedálů

Namontujte pravý pedál (č. 20) na pravou kliku pedálu na rámu (č. 1). Pedál našroubujte na kliku ve směru hodinových ručiček a pevně jej dotáhněte přiloženým klíčem na pedály.

Namontujte levý pedál (č. 21) na levou kliku pedálu na rámu (č. 1). Pedál našroubujte na kliku proti směru hodinových ručiček a pevně jej dotáhněte přiloženým klíčem na pedály.

Připevněte držák na láhev (č. 35) ke sloupku konzole (č. 6) pomocí 2 šroubů M5×10 (č. 26).

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené.



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.

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, jak je zmíněno v montážní sekci.

TIP: Po aplikaci vazelíny se snažte přebytečnou vazelínu setřít papírovou utěrkou. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

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 VIFITO.
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. Po každém tréninku otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru do 150 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

PŘIZPŮSOBENÍ TRENAŽÉRU

Trenažér je možné přizpůsobit požadavkům uživatele, v závislosti na jeho výšce. Nastavitelné je sedlo v horizontální i vertikální poloze.

NASTAVENÍ VYROVNÁVAČŮ NEROVNOSTÍ

Trenažér disponuje vyrovnávači nerovností. Pokud není trenažér stabilní, otočte kolečky pro vyrovnání.

NASTAVENÍ HORIZONTÁLNÍ POZICE SEDLA

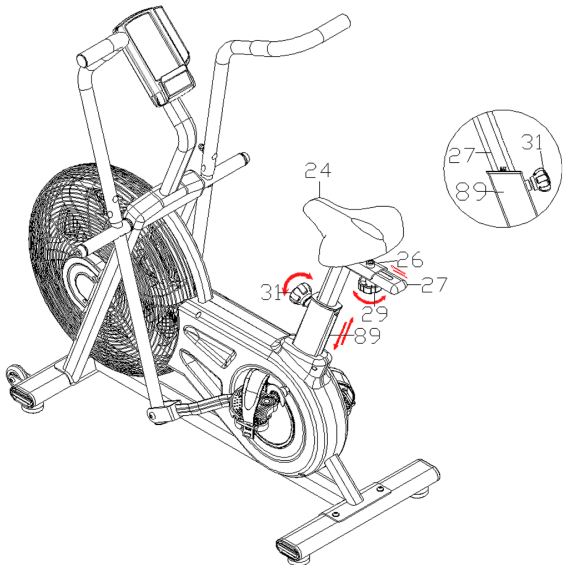
Sedlo může být nastaveno horizontálně dle vašich požadavků.

- Povolte aretační šroub sedla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.

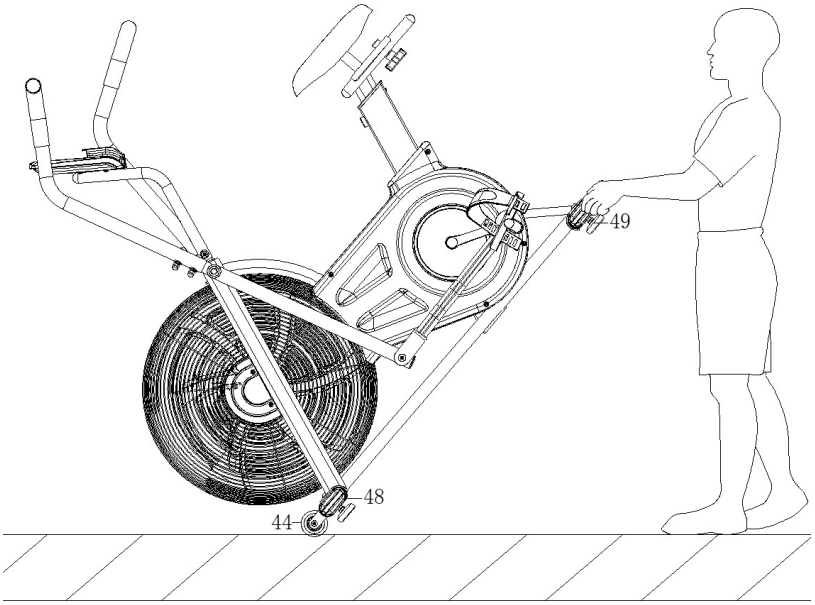
NASTAVENÍ VERTIKÁLNÍ POZICE SEDLA.

Sedlo může být nastaveno vertikálně dle vašich požadavků. Nohy by měly být téměř napnuté k zemi, na pedálech by měly být v nejnižší pozici mírně pokrčené.

- Povolte aretační šroub sedadla.
- Sedlo dejte do požadované pozice.
- Opět utáhněte aretační šroub.



Trenažér disponuje v přední části transportním kolečky pro snadný přesun.



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



NASTAVENÍ PC KONZOLE

BATERIE:

- K napájení PC konzole se používají 2 baterie typu AAA.

ZAPNUTÍ:

- Stisknutím libovolného tlačítka přejdete do pohotovostního režimu

VYPNUTÍ:

- V pohotovostním režimu se monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Při spuštění intervalového programu se monitor automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

PŘEHLED DISPLEJE A TLAČÍTEK NA KONZOLI:

START - Pro rychlý start tréninku, nebo pokračování při jeho pozastavení tlačítkem STOP.

STOP - Při zmáčknutí tlačítka pozastavíte trénink, při podržení cca 2 sekund restartujete monitor

UP/DOWN (Nahoru/Dolů) - Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru a zvyšování a snižování nastavovaných hodnot. Stisknutím během tréninku nastavujete úroveň zátěže.

TARGET DISTANCE (Cílová vzdálenost) - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Distance (Cílová vzdálenost).

TARGET CALORIES (Cílové kalorie) - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Calories (Cílové kalorie).

TARGET HEART-RATE - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Heart-rate (Cílová tepová frekvence).

TARGET TIME - Rychlý přístup do tréninkového režimu Target Time (Cílový čas).

INTERVAL - Tlačítky zvolíte mezi intervalovými programy 10/20, 20/10 a CUSTOM (nastavitelný).

ENTER - Tlačítkem ENTER potvrdíte svůj výběr zvolené funkce nebo programu trenažéru. Tímto tlačítkem také potvrdíte všechny zadané hodnoty při nastavování tréninku.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

SPEED - Aktuální rychlost, zobrazené hodnoty 0,0 - 99,9 km/h

TIME - Čas tréninku, zobrazované hodnoty 00:00 - 1:59:59 minut.

DISTANCE - Ujetá vzdálenost od začátku tréninku, zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 km.

CALORIES - Počet spálených kalorií od začátku cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 999 kcal.

WATT - Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech, zobrazované hodnoty 0 - 1999 Watt.

PULSE - Zobrazuje aktualní tepovou frekvenci, zobrazované hodnoty 30 - 230 tepů za minutu.

PROGRAMY

MANUAL MODE (MANUÁLNÍ REŽIM)

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro rychlé spuštění tréninku (ozve se pípnutí po dobu 1 s). Od zahájení tréninku se začnou načítat hodnoty TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM. Pokud je přijímán signál tepové frekvence, bliká symbol srdce a zobrazuje se aktuální tep; bez signálu se zobrazí „P“. Pokud počítač po dobu 30 s nezaznamená žádnou aktivitu, přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka STOP trénink pozastavíte, naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat; po 5 minutách nečinnosti se počítač vrátí do pohotovostního režimu. Tlačítkem START pokračujete v tréninku, opětovným stisknutím STOP jej ukončíte. Poté se zobrazí celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatímco WATT, SPEED a RPM se střídají mezi průměrnými a maximálními hodnotami; při příjmu tepové frekvence se zobrazují také hodnoty 65 %, 85 % a maximální tepové frekvence. Tlačítkem PROGRAM přejdete do zvoleného tréninkového programu.

INTERVAL 20/10

Po zvolení programu „INTERVAL 20/10“ stiskněte tlačítko ENTER (tlačítko INTERVAL 20/10 se rozsvítí a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Pro zahájení programu stiskněte tlačítko START. Trénink začne odpočítáváním 3 sekund, během kterého bliká nápis READY a každou sekundu se ozve pípnutí. Poté následuje 20 sekund cvičení, kdy bliká nápis WORK, a 10 sekund odpočinku, kdy bliká nápis REST. Program má 8 kol a trvá celkem 4 minuty. Po dokončení programu se zobrazí hodnota „00/08“ a ozve se zvukový signál. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Na displeji se zobrazí celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatímco hodnoty WATT, SPEED a RPM se budou střídavě zobrazovat jako průměrné a maximální hodnoty. Při příjmu signálu tepové frekvence se zobrazí také hodnoty 65 %, 85 % a maximální tepové frekvence.

INTERVAL 10/20

Po zvolení programu „INTERVAL 10/20“ stiskněte tlačítko ENTER (tlačítko INTERVAL 10/20 se rozsvítí a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Pro zahájení programu stiskněte tlačítko START. Trénink začne odpočítáváním 3 sekund, během kterého bliká nápis READY a každou sekundu se ozve pípnutí. Poté následuje 10 sekund cvičení, kdy bliká nápis WORK, a 20 sekund odpočinku, kdy bliká nápis REST. Program má 8 kol a trvá celkem 4 minuty. Po dokončení programu se zobrazí hodnota „00/08“ a ozve se zvukový signál. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Na displeji se zobrazí celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatímco hodnoty WATT, SPEED a RPM se budou střídavě zobrazovat jako průměrné a maximální hodnoty. Při příjmu signálu tepové frekvence se zobrazí také hodnoty 65 %, 85 % a maximální tepové frekvence.

VLASTNÍ INTERVAL

Po zvolení programu „CUSTOM INTERVAL“ stiskněte tlačítko ENTER. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte počet kol v rozmezí 1–99 a potvrďte jej tlačítkem ENTER. Poté nastavte dobu cvičení a dobu odpočinku v rozmezí 0:00–9:59 a každou hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Pro zahájení programu stiskněte tlačítko START. Trénink začne odpočítáváním 3 sekund, během kterého bliká nápis READY a každou sekundu se ozve pípnutí. Během cvičení bliká nápis WORK a během odpočinku nápis REST. Po dokončení nastaveného počtu kol se zobrazí údaj o absolvovaných kolech a ozve se zvukový signál. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Na displeji se zobrazí celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatímco hodnoty WATT, SPEED a RPM se budou střídavě zobrazovat jako průměrné a maximální hodnoty. Při příjmu signálu tepové frekvence se zobrazí také hodnoty 65 %, 85 % a maximální tepové frekvence.

TARGET TIME

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko TARGET TIME (hodnota TIME začne blikat a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte jej tlačítkem ENTER. Poté se začnou podle aktuálního výkonu načítat hodnoty DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM a nastavený čas se bude odpočítávat. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku. Pokud počítač po dobu 30 s nezaznamená žádnou aktivitu, ozve se pípnutí po dobu 1 s a počítač přejde do pohotovostního režimu.

TARGET DISTANCE

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko TARGET DISTANCE (hodnota DISTANCE začne blikat a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN nastavte požadovanou vzdálenost a potvrďte ji tlačítkem ENTER. Poté se začnou podle aktuálního výkonu načítat hodnoty CALORIES, WATTS, SPEED a RPM a nastavená vzdálenost se bude odpočítávat. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku. Pokud počítač po dobu 30 s nezaznamená žádnou aktivitu, přejde do pohotovostního režimu.

TARGET CALORIES

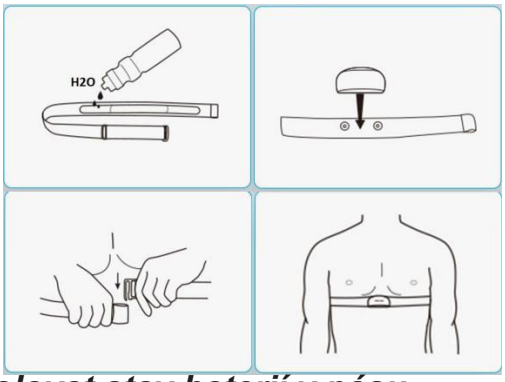
V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko TARGET CALORIES (hodnota TARGET CALORIES začne blikat a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN nastavte požadovaný počet kalorií a potvrďte jej tlačítkem ENTER. Během tréninku se bude každých 5 s střídavě zobrazovat zbývající počet kalorií a aktuální vzdálenost, dokud nebude cílová hodnota odpočítána na nulu. Současně se začnou podle aktuálního výkonu načítat hodnoty TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED a RPM. Stisknutím tlačítka START v průběhu tréninku program pozastavíte; naměřené hodnoty zůstanou zobrazené a budou blikat. Opětovným stisknutím tlačítka START pokračujete v tréninku.

TARGET HEART-RATE

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko TARGET HR (hodnota TARGET HEART RATE začne blikat a ozve se pípnutí po dobu 1 s). Tlačítky UP/DOWN nastavte svůj věk a potvrďte jej tlačítkem ENTER. Poté začne blikat cílová tepová frekvence. Během tréninku se zobrazuje aktuální tepová frekvence a hodnoty odpovídající 65 %, 85 % a maximální tepové frekvenci, zatímco hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM se načítají podle aktuálního výkonu. Pokud tepová frekvence klesne pod 65 %, začne blikat šipka nahoru a hodnota 65 % a každých 10 s se ozve zvukový signál, dokud se tepová frekvence nezvýší. Pokud tepová frekvence překročí 85 %, začne blikat šipka dolů a hodnota 85 % a každých 10 s se ozve zvukový signál, dokud tepová frekvence neklesne. Při tepové frekvenci v rozmezí 65–85 % bliká symbol srdce. Pokud se hodnoty MAX, 65 % a 85 % nezobrazují, není přijímán signál tepové frekvence.

FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE

Snímání tepu přes bluetooth hrudní pás:



1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasaďte 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.

JAK TRÉNOVAT?

S 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.

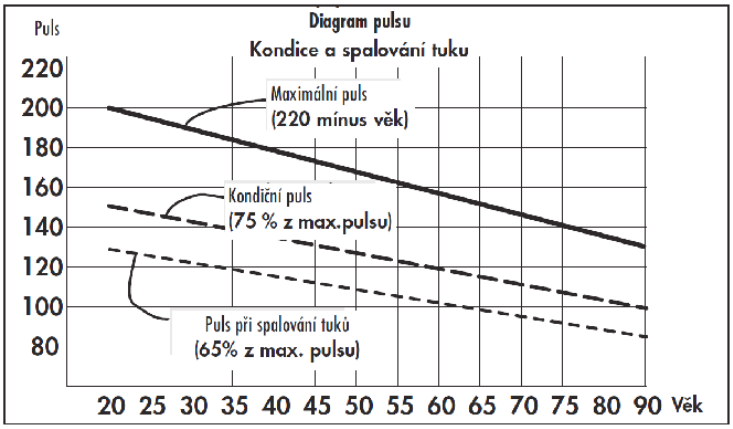
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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 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.

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. Trénujte s odpovídající sportovní obuví.

ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve 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

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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

Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Displej se nezapne	Baterie jsou vloženy nesprávně, jsou vybité nebo mají nedostatečné napětí. Příčinou může být také špatně připojený či poškozený kabel počítače nebo poškozená konzole.	Zkontrolujte správnou polaritu baterií (+/−). Použijte 2 nové baterie AA s napětím 1,5 V. Zkontrolujte, zda jsou všechny konektory správně orientované a pevně zapojené. Ověřte, zda nejsou kabely přiskřípnuté, přerušené nebo jinak poškozené.	Pokud se displej ani po kontrole nezapne, kontaktujte odborný servis.
Trenažér není stabilní	Nerovná podlaha nebo nesprávně nastavené výškově nastavitelné patky stabilizátorů.	Zkontrolujte, zda trenažér stojí na rovném a pevném povrchu. Pomocí výškově nastavitelných patek na spodní straně stabilizátorů trenažér vyrovnejte.	Tento problém lze obvykle odstranit svépomocí v rámci domácí údržby.
Sloupek sedla se pohybuje	Aretační šroub není správně zasunutý do otvoru ve sloupku sedla nebo není dostatečně dotažený.	Nastavte sloupek sedla do požadované polohy. Ujistěte se, že je aretační šroub správně zasunutý do příslušného otvoru, a poté jej pevně dotáhněte.	Před každým použitím zkontrolujte pevné zajištění sedla.
Pedály se kývají	Pedály nejsou správně namontované nebo dostatečně dotažené. Mohlo také dojít k našroubování pedálu přes závit nebo k poškození závitu kliky.	Zkontrolujte správnou orientaci pravého a levého pedálu a pevně je dotáhněte ke klikám. Pokud problém přetrvává, pedály demontujte a zkontrolujte závity pedálů i klik.	Levý pedál má opačný závit a utahuje se proti směru hodinových ručiček. Pravý pedál se utahuje ve směru hodinových ručiček.
Nezobrazuje se rychlost	Kabel počítače není správně připojený nebo snímač rychlosti není správně zarovnaný s magnetem.	Zkontrolujte, zda jsou konektory kabelu počítače správně orientované a pevně zapojené. Zkontrolujte připojení snímače rychlosti a jeho polohu vůči magnetu.	Pokud se rychlost ani po kontrole nezobrazuje, kontaktujte odborný servis.

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

SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
2. 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.
3. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri, okrem na to určených (držiaky na fľašu s pitím).
4. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
5. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
6. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
7. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
8. Spoločnosť Trinteco spol. s r.o., so sídlom Na Strži 2102/61a, Praha 4, Česká republika, kontakt info@trinteco.cz týmto prehlasuje, že produkt VIFITO Air Bike Cross spĺňa požiadavky uvedené v NARIADENÍ (EU) 2023/988 EURÓPSKEHO PARLAMENTU a EUROPSKÉHO PARLAMENTU. Všetky upozornenia a bezpečnostné informácie sú uvedené v návode k produktu.
9. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
10. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
11. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.



Upozornenie:

1. Pred montážou trenažéru a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržujte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
4. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov k údržbe a používaniu trenažéra v rozpore s návodom k použitiu môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zo taviť podľa čísel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textácii číslovkou v zátvorkách.

Poznámka: Pokiaľ nenájdete niektoré diely v montážnej sade, tak sú už z pravidla predmontované na komponentoch z výroby.

ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZEV	KS	Č.	NÁZEV	KS
1	RÁM	1	17	PRAVÉ RAMENO PEDÁLA	1
2	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1	20	ĽAVÝ PEDÁL	1
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1	21	PRAVÝ PEDÁL	1
4	KÁBEL POČÍTAČA	1	22	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8*20	6
5	KONZOLA	1	23	PRUŽNÁ PODLOŽKA 12*8,5*1,5	12
6	STĽPIK KONZOLE	1	24	PODLOŽKA 18*8,5*1,5	14
7	POSUV SEDLA	1	25	SKRUTKA M5*10	2
8	STĽPIK SEDLA	1	26	SKRUTKA M5*10	2
9	SEDLO	1	30	IMBUSOBÁ SKRUTKA M8	2
10	RIADIDLÁ	1	31	PRUŽNÁ PODLOŽKA 12*8,2*3,5	2
12	ARETAČNÁ SKRUTKA	1	32	SAMOISTIACA MATICA	2
15	SPOJOVACIE RAMENÁ	2	35	DRŽIAK NA FĽAŠU	1
16	ĽAVÉ RAMENO PEDÁLA	1	73	PODLOŽKA 8,5*28*5	1



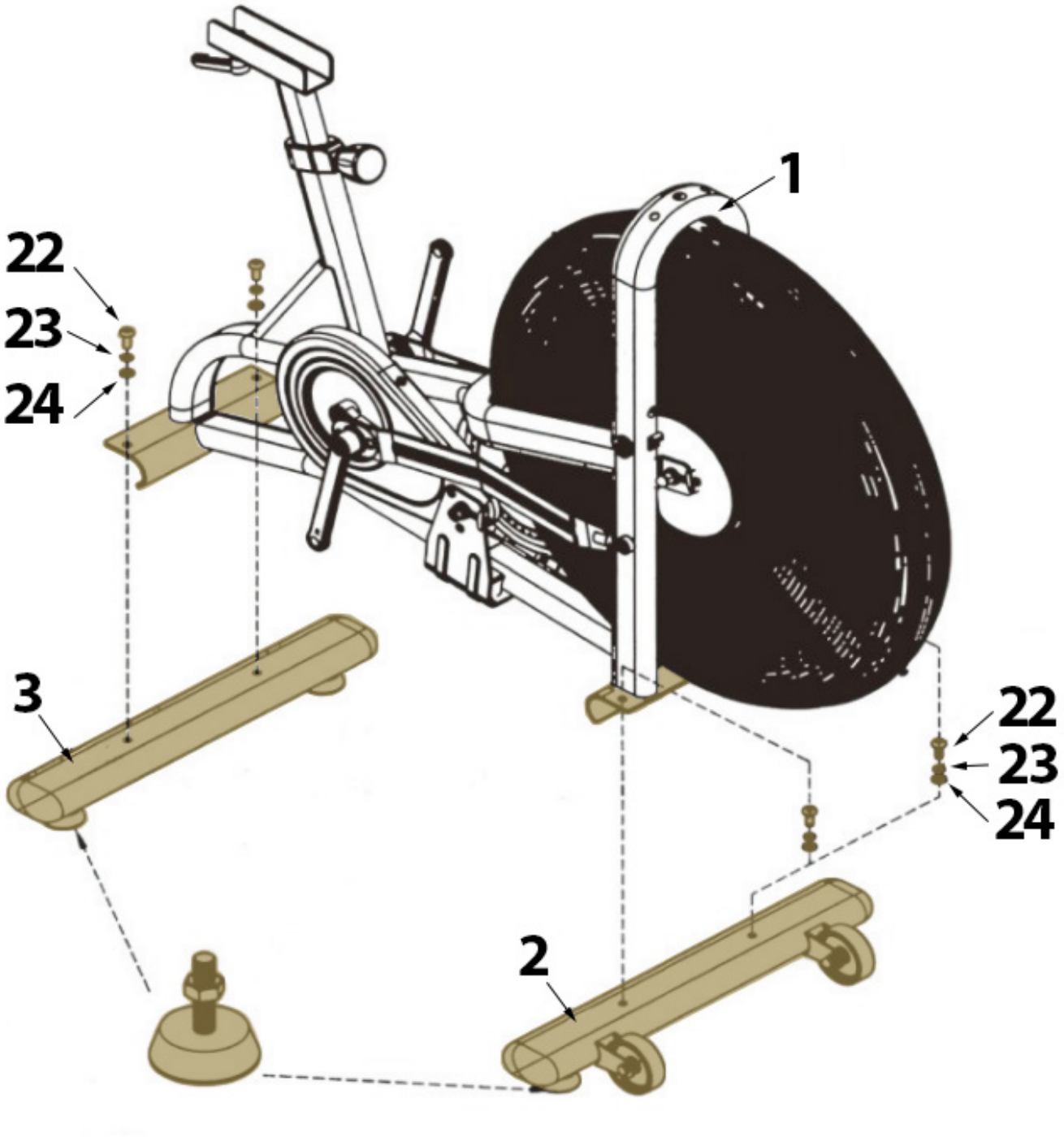
Upozornenie:

1. 1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnost venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov k údržbe a používánie trenažéru v rozpore s návodom k použitiu môžu viesť k poškodeniu trenažéru, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného zásahu.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

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 zoraďte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor na manipuláciu.

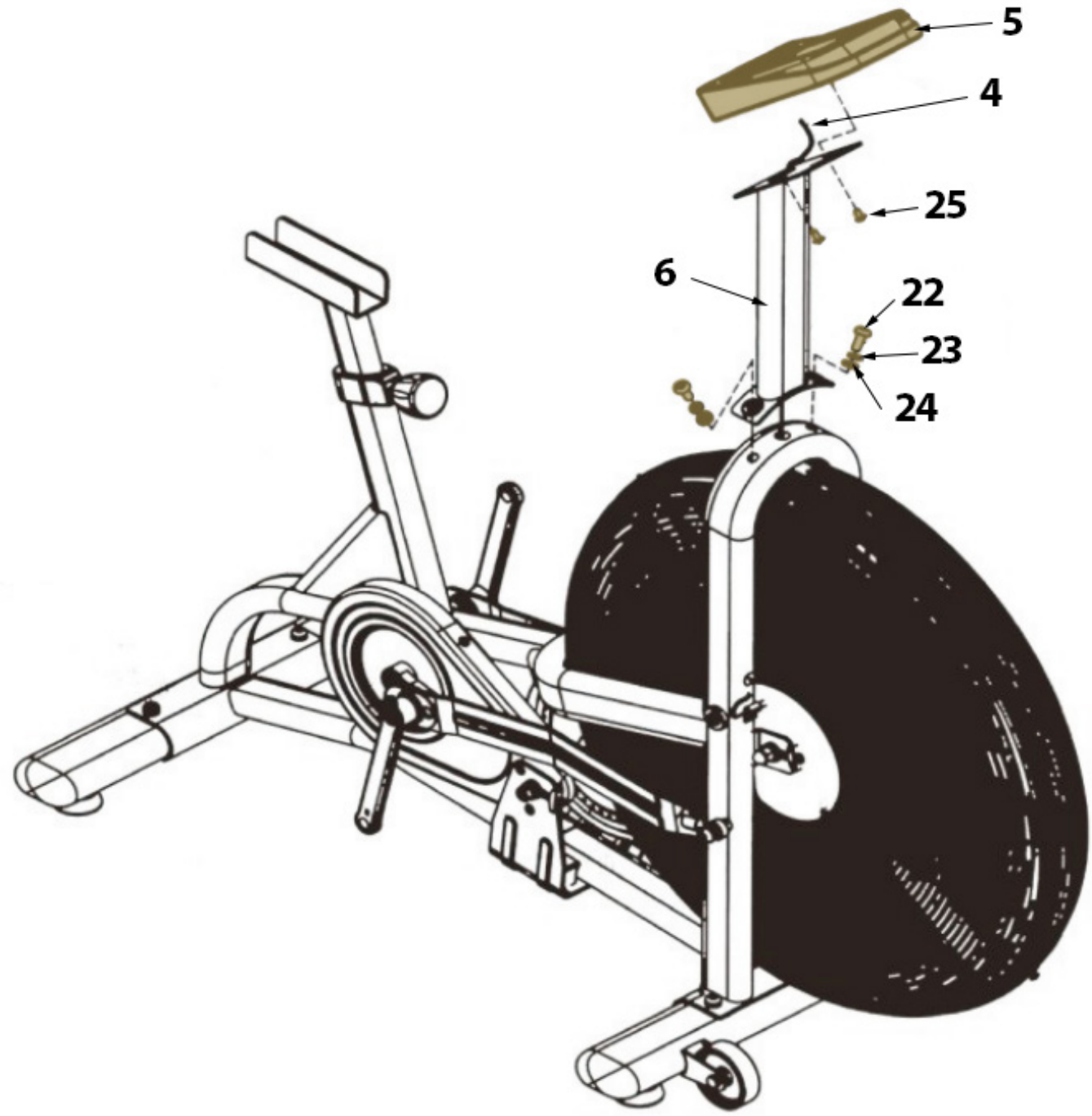


Krok 1 - Montáž predného a zadného stabilizátora

Pripevnite predný stabilizátor (č. 2) k rámu (č. 1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8×20 (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek 18×8,5×1,5 (č. 24). Uistite sa, že sú prepravné kolieska na prednom stabilizátore orientované smerom od rámu.

Pripevnite zadný stabilizátor (č. 3) k rámu (č. 1) pomocou 2 imbusových skrutiek M8×20 (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek 18×8,5×1,5 (č. 24).

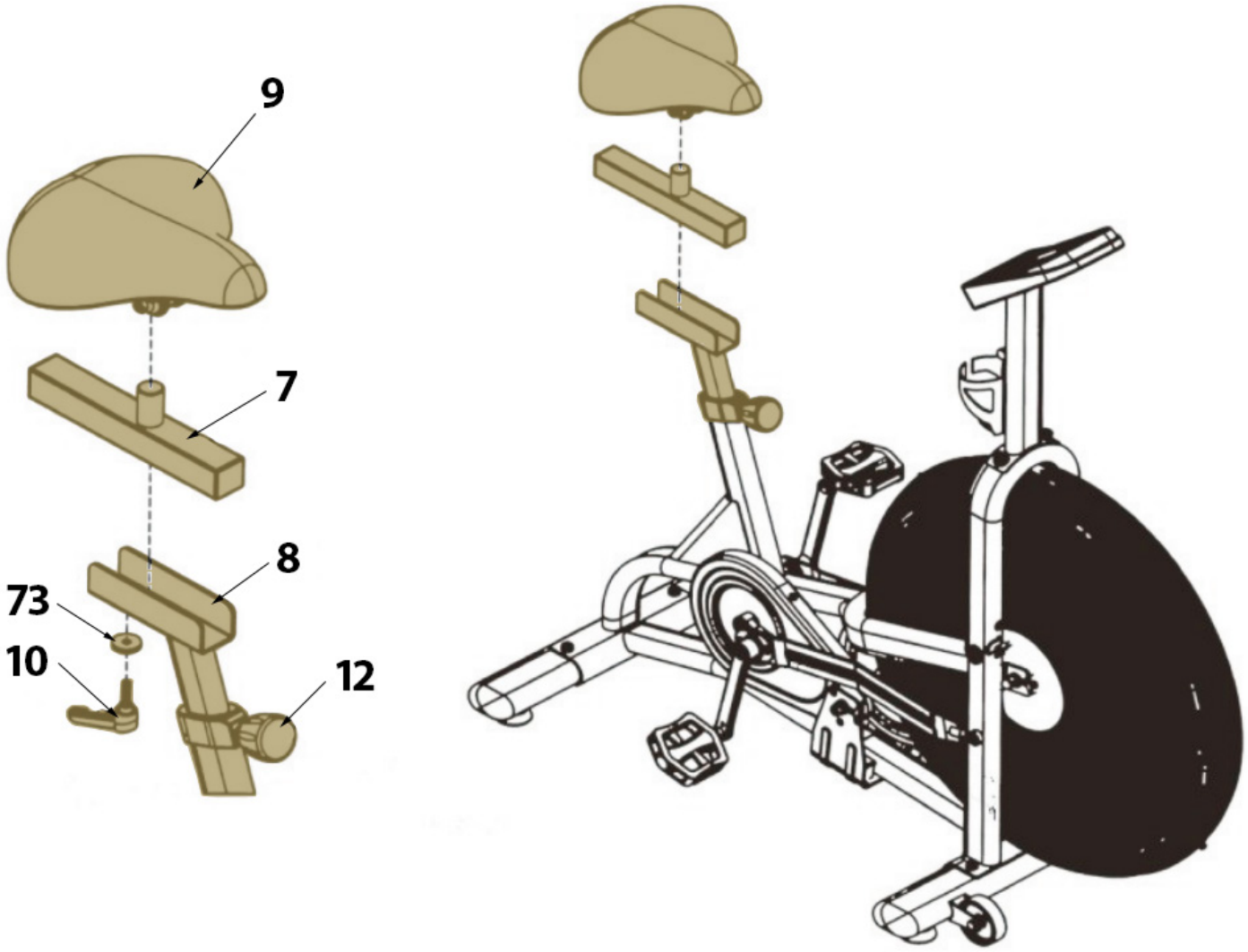
Pomocou výškovo nastaviteľných pätiek na spodnej strane stabilizátorov vyrovnajte airbike tak, aby sa na nerovnom povrchu nekýval (obrázok 1).



Krok 2 - Montáž konzoly

Opatrne pretiahnite kábel počítača (č. 4) cez stĺpik konzoly (č. 6) a stĺpik nasuňte na príslušnú montážnu časť rámu (č. 1). Pripevnite ho k rámu pomocou 2 imbusových skrutiek M8×20 (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek 18×8,5×1,5 (č. 24).

Vložte 2 batérie do zadnej časti konzoly (č. 5). Pripojte kábel počítača (č. 4) ku konektoru kábla vychádzajúceho zo zadnej časti konzoly. Prebytočnú dĺžku kábla zasuňte do stĺpika konzoly a potom konzolu nasuňte na montážnu časť stĺpika. Pripevnite konzolu pomocou 2 skrutiek M5×10 (č. 25).



Krok 3 - Montáž sedla

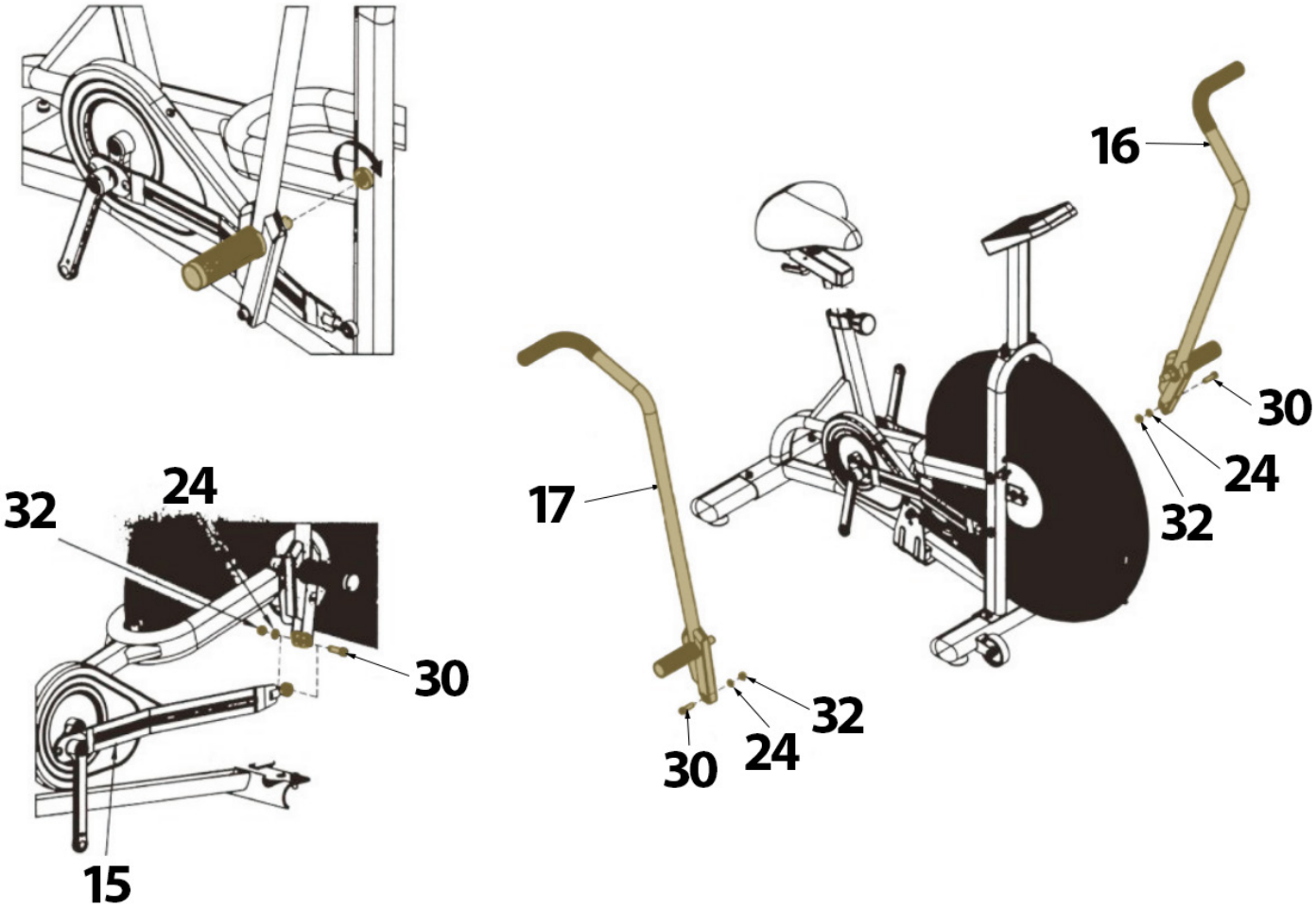
Vložte posuv sedla (č. 7) do U-profilu stĺpika sedla (č. 8). Posuv sedla zaistite pomocou aretačnej skrutky (č. 10).

Nasaďte sedlo (č. 9) na vrúbkovaný čap posuvu sedla. Nastavte sedlo do požadovanej polohy a zaistite ho utiahnutím upínacieho mechanizmu na spodnej strane sedla. Upínací mechanizmus pevne dotiahnite pomocou dlhého kľúča alebo klieští.

Výšku sedla nastavíte povolením a vytiahnutím aretačnej skrutky (č. 12). Nastavte stĺpik sedla do požadovanej výšky a aretačnú skrutku znovu pevne utiahnite.

Nastavte výšku sedla tak, aby pri zošliapnutí pedála do najnižšej polohy zostalo koleno mierne pokrčené.

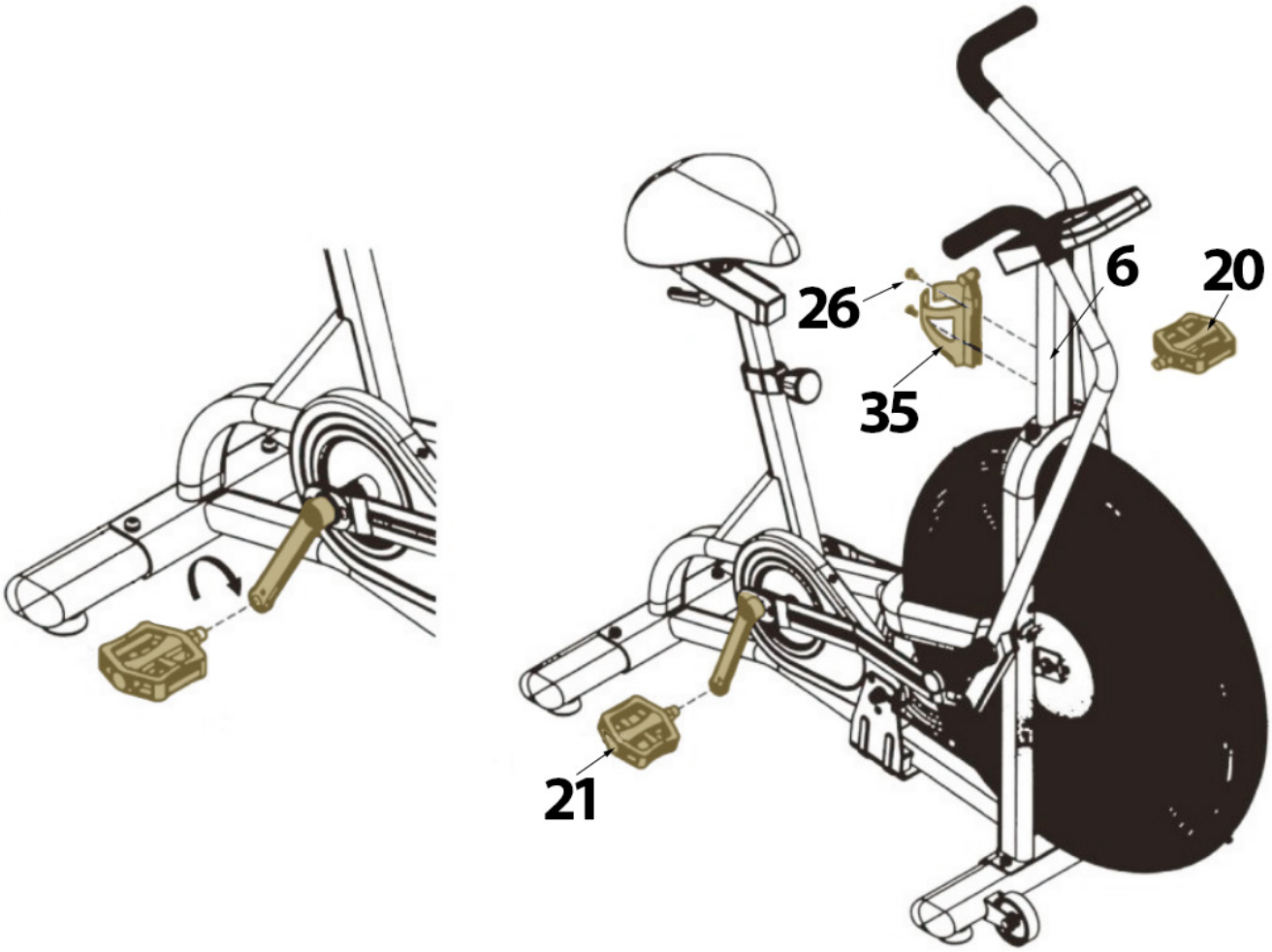
Vodorovnú polohu sedla môžete upraviť pomocou posuvu sedla (č. 7).



Krok 4 - Připevnění řidítek

Namontujte pravé a ľavé rameno pedála (č. 16 a 17) naskrutkovaním predinštalovaných čapov do príslušných závitových otvorov na ráme (č. 1). Pomocou bežného polmesiacového kľúča (nie je súčasťou balenia) naskrutkujte jednotlivé čapy otáčaním v smere hodinových ručičiek. Každý čap pevne dotiahnite tak, aby rameno tesne dosadalo k montážnej časti rámu (pozri obrázok 3).

Po namontovaní oboch ramien k rámu pripojte ich konce k spojovacím ramenám (č. 15) pomocou 1 čapovej skrutky M8×30 (č. 30), 1 podložky 23×1,5 (č. 23), 1 pružnej podložky (č. 31) a 1 samoistiacej matice (č. 32) na každej strane.



Krok 5 - Montáž pedálov

Namontujte pravý pedál (č. 20) na pravú kľuku pedála na ráme (č. 1). Pedál naskrutkujte na kľuku v smere hodinových ručičiek a pevne ho dotiahnite priloženým kľúčom na pedále.

Namontujte ľavý pedál (č. 21) na ľavú kľuku pedála na ráme (č. 1). Pedál naskrutkujte na kľuku proti smeru hodinových ručičiek a pevne ho dotiahnite priloženým kľúčom na pedále.

Pripevnite držiak na fľašu (č. 35) k stĺpiku konzoly (č. 6) pomocou 2 skrutiek M5×10 (č. 26).

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 viď kapitola Údržba.



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 trenažéra, neuznanie záruky či spoplatnenie servisného zásahu.

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 trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

APLIKÁCIA VAZELÍNY NA ZAMEDZENIE VŔZGANIA

Vazelínu je potrebné aplikovať na všetky trecie kovové plochy a spoje, ako je spomenuté v montážnej sekcii.

TIP: Po aplikácii vazelíny sa snažte prebytočnú vazelínu zotrieť papierovou utierkou. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ SKÔR AKO ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnej 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 VIFITO.
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. Po každom tréningu utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
11. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru do 150 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

PRISPÔSOBENIE TRENAŽÉRA

Trenažér je možné prispôsobiť požiadavkám používateľa, v závislosti na jeho výške. Nastaviteľné je sedlo v horizontálnej aj vertikálnej polohe.

NASTAVENIE VYROVNÁVAČOV NEROVNOSTÍ

Trenažér disponuje vyrovnávačmi nerovností. Pokiaľ nie je trenažér stabilný, otočte kolieskami na vyrovnanie.

NASTAVENIE HORIZONTÁLNEJ POZÍCIE SEDLA

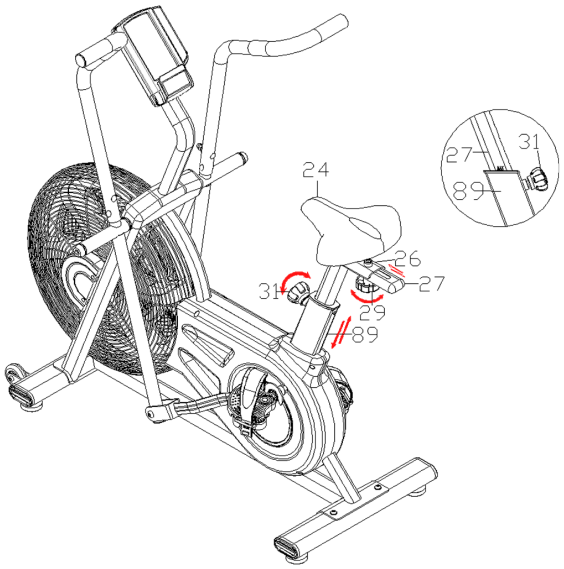
Sedlo môže byť nastavené horizontálne podľa vašich požiadaviek.

- Povoľte aretačnú skrutku sedla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.

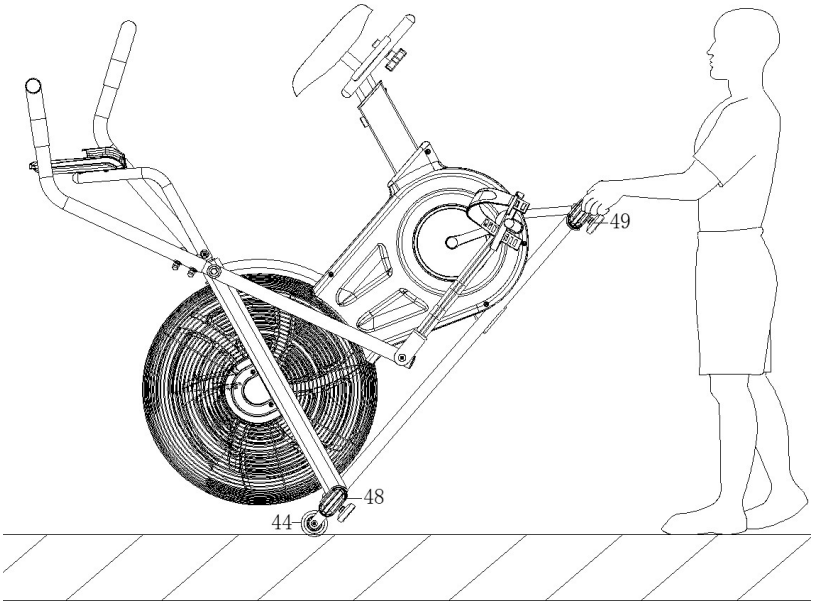
NASTAVENIE VERTIKÁLNEJ POZÍCIE SEDLA.

Sedlo môže byť nastavené vertikálne podľa vašich požiadaviek. Nohy by mali byť takmer napnuté k zemi, na pedáloch by mali byť v najnižšej pozícii mierne pokrčené.

- Povoľte aretačnú skrutku sedadla.
- Sedlo dajte do požadovanej pozície.
- Opäť utiahnite aretačnú skrutku.



Trenažér disponuje v prednej časti transportným kolieskami pre ľahký presun.



TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



NASTAVENIE PC KONZOLY

BATÉRIE:

- Na napájanie PC konzoly sa používajú 2 batérie typu AAA.

ZAPNUTIE:

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prejdete do pohotovostného režimu.

VYPNUTIE:

- V pohotovostnom režime sa monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Pri spustení intervalového programu sa monitor automaticky vypne po 60 sekundách nečinnosti.

PREHĽAD DISPLEJA A TLAČIDIEL NA KONZOLI:

START - Pre rýchly štart tréningu, alebo pokračovanie pri jeho pozastavení tlačidlom STOP.
STOP - Pri stlačení tlačidla pozastavíte tréning, pri podržaní cca 2 sekúnd reštartujete monitor.

UP/DOWN (Hore/Dole) - Tlačidlá „Hore“ a „Dole“ slúžia na prechádzanie funkcií trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt. Stlačením počas tréningu nastavujete úroveň záťaže.

TARGET DISTANCE (Cieľová vzdialenosť) - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Distance (Cieľová vzdialenosť).

TARGET CALORIES (Cieľové kalórie) - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Calories (Cieľové kalórie).

TARGET HEART-RATE - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Heart-rate (Cieľová tepová frekvencia).

TARGET TIME - Rýchly prístup do tréningového režimu Target Time (Cieľový čas).

INTERVAL - Tlačidlami zvolíte medzi intervalovými programami 10/20, 20/10 a CUSTOM (nastaviteľný).

ENTER - Tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéra. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

SPEED - Aktuálna rýchlosť, zobrazené hodnoty 0,0 - 99,9 km/h.

TIME - Čas tréningu, zobrazované hodnoty 00:00 - 1:59:59 minút.

DISTANCE - Prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu, zobrazované hodnoty 0,0 - 999,9 km.

CALORIES - Počet spálených kalórií od začiatku cvičenia, zobrazované hodnoty 0 - 999 kcal.

WATT - Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch, zobrazované hodnoty 0 - 1999 Watt.

PULSE - Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, zobrazované hodnoty 30 - 230 tepov za minútu.

PROGRAMY

MANUAL MODE (MANUÁLNY REŽIM)

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo START na rýchle spustenie tréningu (ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Od spustenia tréningu sa začnú načítavať hodnoty TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM. Ak je prijímaný signál tepovej frekvencie, bliká symbol srdca a zobrazuje sa aktuálny tep; bez signálu sa zobrazí „P“. Pokiaľ počítač po dobu 30 s nezaznamená žiadnu aktivitu, prejde do pohotovostného režimu. Stlačením tlačidla STOP tréning pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Po 5 minútach nečinnosti sa počítač vráti do pohotovostného režimu. Tlačidlom START pokračujete v tréningu, opätovným stlačením STOP ho ukončíte. Potom sa zobrazia celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatiaľ čo WATT, SPEED a RPM sa budú striedať medzi priemernými a maximálnymi hodnotami; pri príjme tepovej frekvencie sa zobrazia aj hodnoty 65 %, 85 % a maximálna tepová frekvencia. Tlačidlom PROGRAM prejdete do zvoleného tréningového programu.

INTERVAL 20/10

Po zvolení programu „INTERVAL 20/10“ stlačte tlačidlo ENTER (tlačidlo INTERVAL 20/10 sa rozsvieti a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Na spustenie programu stlačte tlačidlo START. Tréning začne odpočítavaním 3 sekúnd, počas ktorého bliká nápis READY a každú sekundu sa ozve pípnutie. Potom nasleduje 20 sekúnd cvičenia, počas ktorých bliká nápis WORK, a 10 sekúnd odpočinku, počas ktorých bliká nápis REST. Program má 8 kôl a trvá celkovo 4 minúty. Po dokončení programu sa zobrazí hodnota „00/08“ a ozve sa zvukový signál. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu. Stlačením tlačidla STOP tréning ukončíte. Na displeji sa zobrazia celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatiaľ čo hodnoty WATT, SPEED a RPM sa budú striedavo zobrazovať ako priemerné a maximálne hodnoty. Pri príjme signálu tepovej frekvencie sa zobrazia aj hodnoty 65 %, 85 % a maximálna tepová frekvencia.

INTERVAL 10/20

Po zvolení programu „INTERVAL 10/20“ stlačte tlačidlo ENTER (tlačidlo INTERVAL 10/20 sa rozsvieti a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Na spustenie programu stlačte tlačidlo START. Tréning začne odpočítavaním 3 sekúnd, počas ktorého bliká nápis READY a každú sekundu sa ozve pípnutie. Potom nasleduje 10 sekúnd cvičenia, počas ktorých bliká nápis WORK, a 20 sekúnd odpočinku, počas ktorých bliká nápis REST. Program má 8 kôl a trvá celkovo 4 minúty. Po dokončení programu sa zobrazí hodnota „00/08“ a ozve sa zvukový signál. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu. Stlačením tlačidla STOP tréning ukončíte. Na displeji sa zobrazia celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatiaľ čo hodnoty WATT, SPEED a RPM sa budú striedavo zobrazovať ako priemerné a maximálne hodnoty. Pri príjme signálu tepovej frekvencie sa zobrazia aj hodnoty 65 %, 85 % a maximálna tepová frekvencia.

VLASTNÝ INTERVAL

Po zvolení programu „CUSTOM INTERVAL“ stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte počet kôl v rozsahu 1–99 a potvrďte ho tlačidlom ENTER. Potom nastavte dĺžku cvičenia a dĺžku odpočinku v rozsahu 0:00–9:59 a každú hodnotu potvrďte tlačidlom ENTER. Na spustenie programu stlačte tlačidlo START. Tréning začne odpočítavaním 3 sekúnd, počas ktorého bliká nápis READY a každú sekundu sa ozve pípnutie. Počas cvičenia bliká nápis WORK a počas odpočinku nápis REST. Po dokončení nastaveného počtu kôl sa zobrazí údaj o absolvovaných kolách a ozve sa zvukový signál. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu. Stlačením tlačidla STOP tréning ukončíte. Na displeji sa zobrazia celkové hodnoty TIME, DISTANCE a CALORIES, zatiaľ čo hodnoty WATT, SPEED a RPM sa budú striedavo zobrazovať ako priemerné a maximálne hodnoty. Pri príjme signálu tepovej frekvencie sa zobrazia aj hodnoty 65 %, 85 % a maximálna tepová frekvencia.

TARGET TIME

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET TIME (hodnota TIME začne blikať a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte ho tlačidlom ENTER. Potom sa začne podľa aktuálneho výkonu načítavať hodnoty DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM a nastavený čas sa bude odpočítavať. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu. Pokiaľ počítač po dobu 30 s nezaznamená žiadnu aktivitu, ozve sa pípnutie po dobu 1 s a počítač prejde do pohotovostného režimu.

TARGET DISTANCE

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET DISTANCE (hodnota DISTANCE začne blikať a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN nastavte požadovanú vzdialenosť a potvrďte ju tlačidlom ENTER. Potom sa začne podľa aktuálneho výkonu načítavať hodnoty CALORIES, WATTS, SPEED a RPM a nastavená vzdialenosť sa bude odpočítavať. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu. Pokiaľ počítač po dobu 30 s nezaznamená žiadnu aktivitu, prejde do pohotovostného režimu.

TARGET CALORIES

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET CALORIES (hodnota TARGET CALORIES začne blikať a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN nastavte požadovaný počet kalórií a potvrďte ho tlačidlom ENTER. Počas tréningu sa budú každých 5 s striedavo zobrazovať počet kalórií a aktuálna vzdialenosť, kým sa nebudú cieľové hodnoty odpočítavať na nulu. Súčasne sa začnú podľa aktuálneho výkonu načítavať hodnoty TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED a RPM. Stlačením tlačidla START počas tréningu program pozastavíte; namerané hodnoty zostanú zobrazené a budú blikať. Opätovným stlačením tlačidla START pokračujete v tréningu.

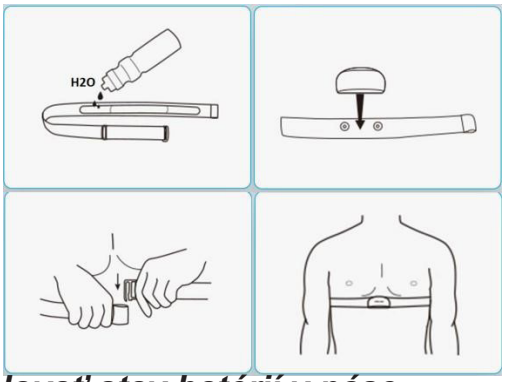
TARGET HEART-RATE

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET HR (hodnota TARGET HEART RATE začne blikať a ozve sa pípnutie po dobu 1 s). Tlačidlami UP/DOWN nastavte svoj vek a potvrďte ho tlačidlom ENTER. Potom začne blikať cieľová tepová frekvencia. Počas tréningu sa zobrazuje aktuálna tepová frekvencia a hodnoty zodpovedajúce 65 %, 85 % a maximálnej tepovej frekvencii, zatiaľ čo hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED a RPM sa načítavajú podľa aktuálneho výkonu.

Pokiaľ je tepová frekvencia nižšia o 65 %, začne blikať šípka nahor a hodnota 65 % a každých 10 s sa ozve zvukový signál, kým sa tepová frekvencia nezvýši. Pokiaľ tepová frekvencia prekročí 85 %, začne blikať šípka nadol a hodnota 85 % a každých 10 s sa ozve zvukový signál, kým tepová frekvencia neklesne. Pri tepovej frekvencii v rozsahu 65–85 % bliká symbol srdca. Pokiaľ sa hodnoty MAX, 65 % a 85 % nezobrazujú, nie je prijímaný signál tepovej frekvencie.

FUNKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE

Snímanie tepu cez bluetooth hrudný pás:



1. Navlhčite diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač.
3. Nasaďte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníka.
4. Počkajte pár sekúnd kým sa vyobrazí hodnota tepu nadispleji. Spojenie prebehne automaticky, nie je potrebnénič zapínať.

TIP: Pri nefunkčnosti snímania odporúčame prekontrolovať stav batérií v páse.

AKO TRÉNOVAŤ?

Jazda na cyklotrenažéri je veľmi efektívna forma kondičního tréningu. S trenažérom môžete doma nezávisle na počasí vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Pred tím ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vašeho tréningu
Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaše aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lékár 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 pamatať nasledujícu zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný tak ako dobou zataženia, tak aj výššou 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 individuálného maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdečná frekvencia je závislá na veku.

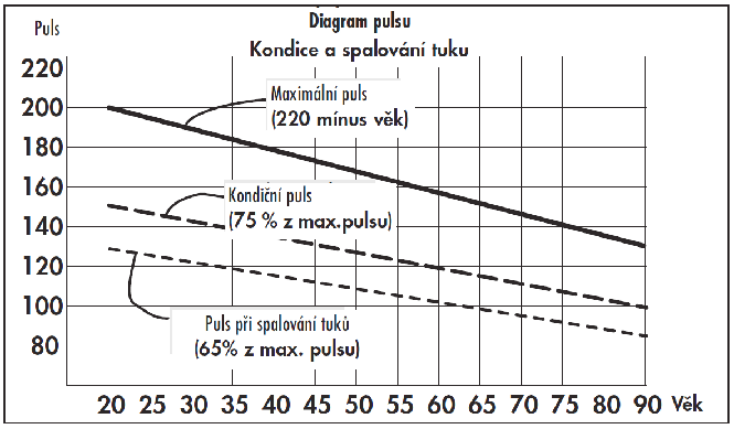
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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 spalovánie tukov
75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície
V závislosti na veku se táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou šlapania a na druhej strane brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa šlapania 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 ich početnosť v týždni:

Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/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 Začiatočníci by nemali začínať tréningovými jDisplej zobrazí celkovú naakumulovanú vzdialenosť, ktorú ste odcvičili na trenažéry. ednotkami 30-60 minút.

ZAHRIEVANIE
Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rastúcim zaťažením zahrievať, aby ste uviedli svoje srdce/krvný obeh a svalstvo „do pohybu“.

UPOKOJENIE
Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 – 3 minúty pomaly dobiehať.
Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x. Popri individuálnom pláne svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači trenažéra vyvolať integrované tréningové programy.

Nasledujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaný účinok:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdcovým / obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s istým srdečným /obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie než predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Trénujte s odpovedajúcou športovou obuvou.

ROZCVIČENIE

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

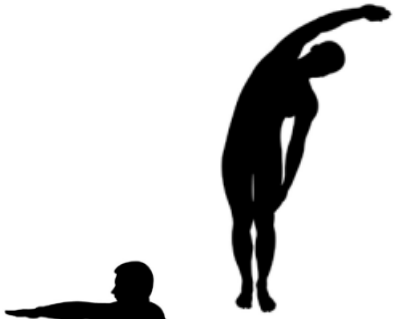
Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný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



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



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



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



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



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



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

Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Displej sa nezapne	Batérie sú vložené nesprávne, sú vybité alebo majú nedostatočné napätie. Príčinou môže byť aj nesprávne pripojený či poškodený kábel počítača alebo poškodená konzola.	Skontrolujte správnu polaritu batérií (+/−). Použite 2 nové batérie AA s napätím 1,5 V. Skontrolujte, či sú všetky konektory správne orientované a pevne zapojené. Overte, či káble nie sú privreté, prerušené alebo inak poškodené.	Ak sa displej ani po kontrole nezapne, kontaktujte odborný servis.
Trenažér nie je stabilný	Nerovná podlaha alebo nesprávne nastavené výškovo nastaviteľné pätky stabilizátorov.	Skontrolujte, či trenažér stojí na rovnom a pevnom povrchu. Pomocou výškovo nastaviteľných pätiek na spodnej strane stabilizátorov trenažér vyrovnajte.	Tento problém je zvyčajne možné odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Stĺpik sedla sa pohybuje	Aretačná skrutka nie je správne zasunutá do otvoru v stĺpiku sedla alebo nie je dostatočne dotiahnutá.	Nastavte stĺpik sedla do požadovanej polohy. Uistite sa, že je aretačná skrutka správne zasunutá do príslušného otvoru, a potom ju pevne dotiahnite.	Pred každým použitím skontrolujte pevné zaistenie sedla.
Pedále sa kývajú	Pedále nie sú správne namontované alebo dostatočne dotiahnuté. Mohlo tiež dôjsť k nesprávnemu naskrutkovaniu pedála alebo k poškodeniu závitu kľuky.	Skontrolujte správnu orientáciu pravého a ľavého pedála a pevne ich dotiahnite ku kľukám. Ak problém pretrváva, pedále demontujte a skontrolujte závity pedálov aj kľúk.	Ľavý pedál má opačný závit a uťahuje sa proti smeru hodinových ručičiek. Pravý pedál sa uťahuje v smere hodinových ručičiek.
Nezobrazuje sa rýchlosť	Kábel počítača nie je správne pripojený alebo snímač rýchlosti nie je správne zarovnaný s magnetom.	Skontrolujte, či sú konektory kábla počítača správne orientované a pevne zapojené. Skontrolujte pripojenie snímača rýchlosti a jeho polohu voči magnetu.	Ak sa rýchlosť ani po kontrole nezobrazuje, kontaktujte odborný servis.



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