CZ SK

VIFITO

# VIFITO SKI TRAINER Ultra

## BĚŽKAŘSKÝ TRENAŽÉR - BEŽKÁRSKY TRENAŽÉR

## NÁVOD K OBSLUZE - NÁVOD NA POUŽITIE



# OBSAH

**CZ**


| | |
|---|---|
| Obsah | 2 |
| Bezpečnostní pokyny | 3 |
| Montáž trenažéru | 4 - 9 |
| Údržba | 10 - 11 |
| Návod k obsluze | 12 - 17 |
| Tipy na trénink | 18 - 20 |
| Ostatní informace | 21 |


**SK**


| | |
|---|---|
| Bezpečnostné pokyny | 23 |
| Montáž trenažéra | 24 - 29 |
| Údržba | 30 - 31 |
| Návod k obsluhe | 32 - 37 |
| Typy na tréning | 38 - 40 |
| Ostatné informácie | 41 |

CZ

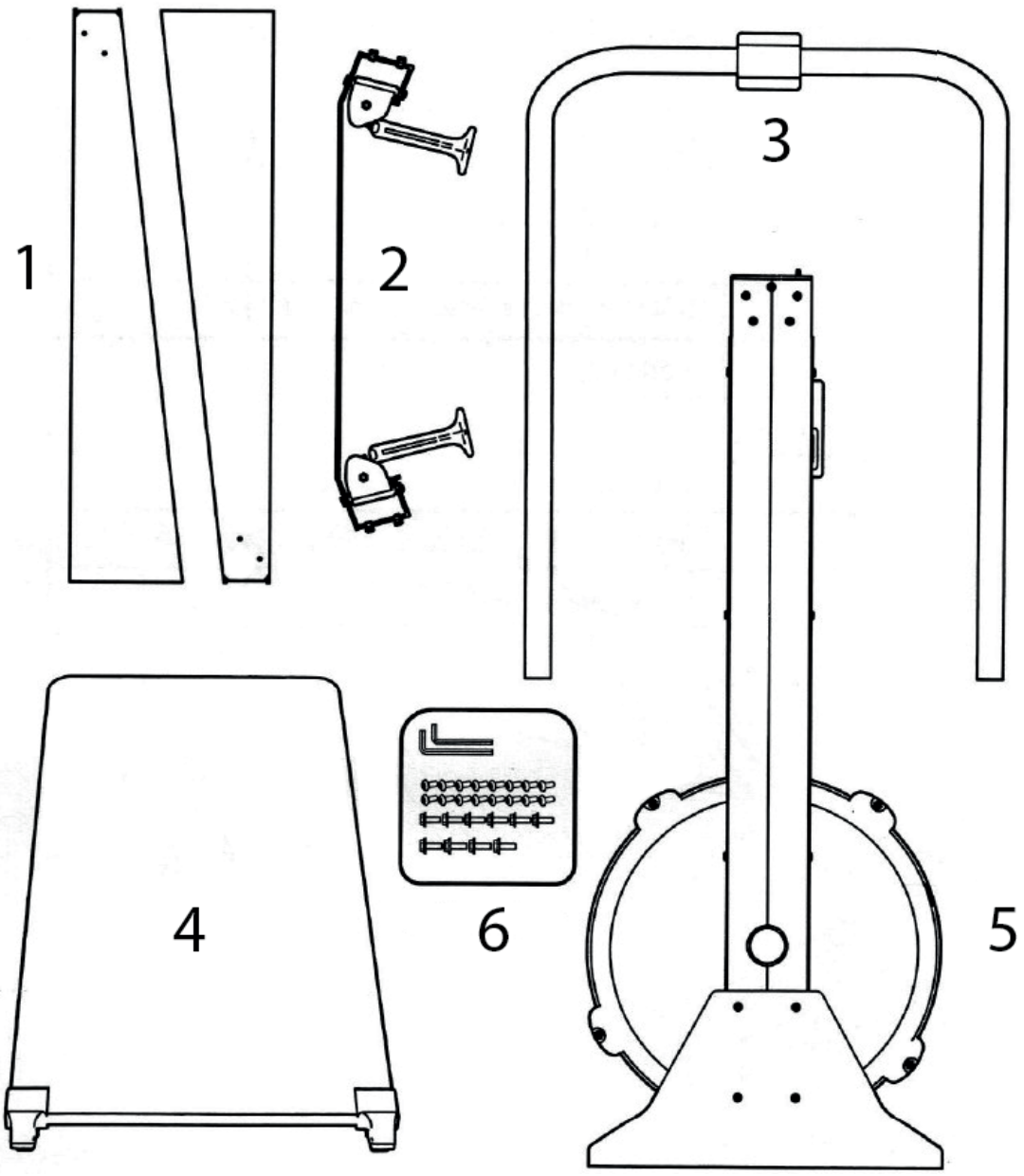


# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. Před použitím LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU si přečtěte následující bezpečnostní pokyny, abyste snížili riziko vážného zranění.
2. Tyto pokyny uschovejte a zajistěte, aby si je přečetli i ostatní cvičící.
3. Přečtěte si všechna varování a upozornění uvedená na LYŽAŘSKÉM TRENAŽÉRU.
4. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR používejte pouze po důkladném prostudování návodu k obsluze. Před použitím se ujistěte, že je správně sestaven a utažen.
5. K montáži trenažéru je vhodná pomoc další osoby.
6. Udržujte děti mimo dosah LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU. Nedovolte dětem používat LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR nebo si na něm hrát. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU, když je v provozu.
7. Trenažér je vhodné umístit na podložku
8. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR umístěte na pevný a rovný povrch. Neumisťujte jej volně na koberce nebo nerovné povrchy.
9. Ujistěte se, že je k LYŽAŘSKÉMU TRENAŽÉRU dostatečný přístup a prostor kolem něj.
10. Před použitím vždy zkontrolujte, zda LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR nemá uvolněné díly, pokud ano, utáhněte je.
11. Před použitím zkontrolujte stav HNACÍHO ŘEMENE
12. Před zahájením cvičení se poraďte s vaším lékařem a řiďte se jeho doporučeními při sestavování tréninkového plánu. Pokud se kdykoli během cvičení cítíte na omdlení, máte závratě nebo pociťujete bolest, přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem. Nedodržení těchto varování a pokynů může zapříčinit vážné zranění nebo dokonce smrt.
13. Vždy si zvolte cvičení, které nejlépe odpovídá úrovni vaší fyzické síly. Při cvičení vždy používejte zdravý rozum.
14. Při používání LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU nenoste volné oblečení.
15. Trenažér je určen pro domácí i komerční použití dle normy EN ISO 20957.
16. Necvičte naboso nebo v ponožkách; vždy noste správnou sportovní obuv, jako jsou běžecké, vycházkové nebo crossové boty, které vám dobře padnou, poskytují oporu chodidlu a mají protiskluzovou gumovou podrážku.
17. Při používání a montáži LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU dbejte na udržení rovnováhy, ztráta rovnováhy může mít za následek pád a zranění.
18. Při jakékoliv manipulaci s trenažérem zabraňte přístupu dětí.
20. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR by v danou chvíli měla používat pouze jedna osoba.
21. Upravovat, či měnit konstrukční vlastnosti trenažéru je zakázáno. V případě provedení úprav nemusí platit záruční lhůta.

# MONTÁŽ TRENAŽÉRU

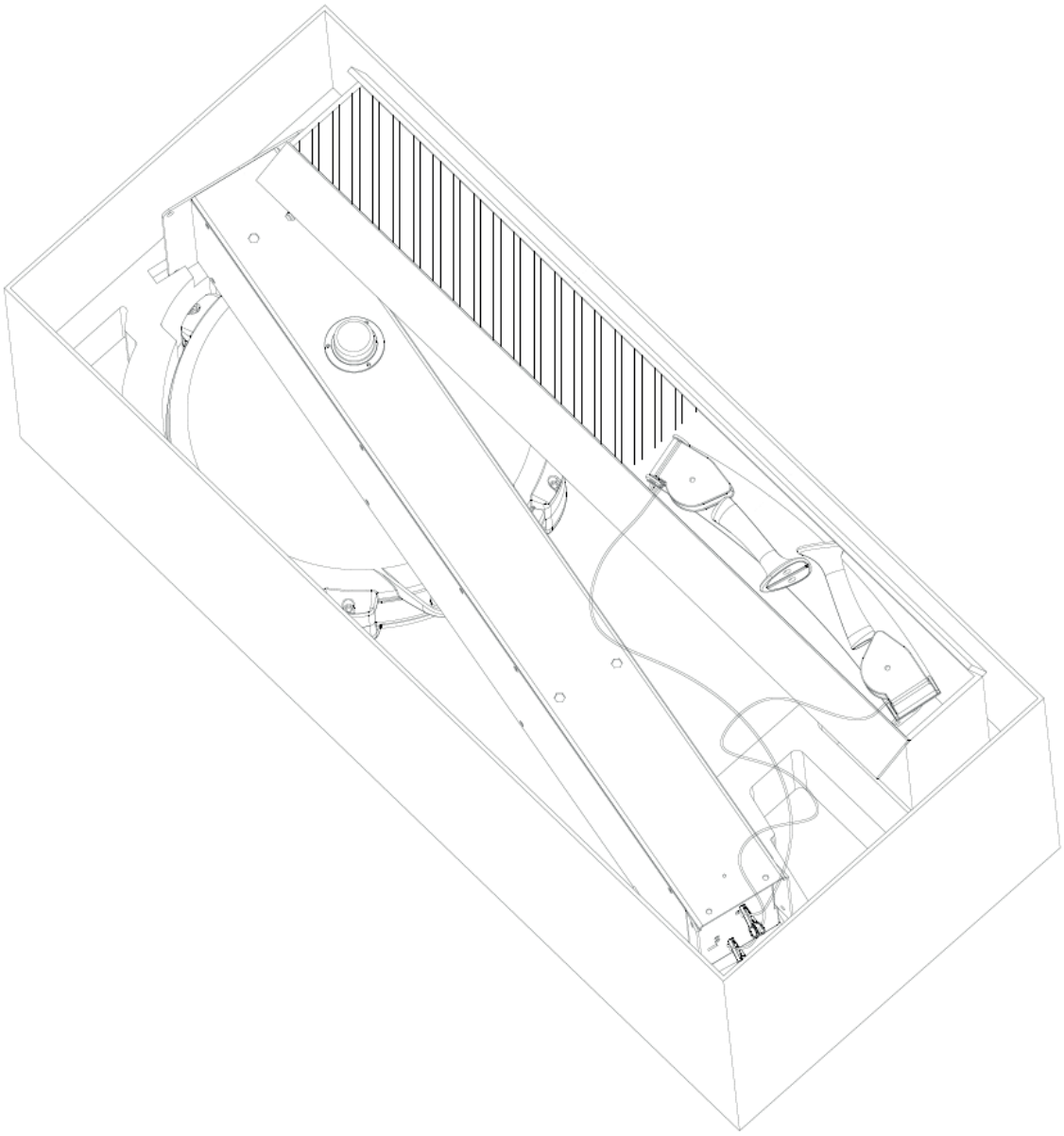



| Č. | Popis | Počet |
|---|---|---|
| 1 | Horní rameno | 2 |
| 2 | Horní rám s madly | 1 |
| 3 | Podpůrný rám | 1 |
| 4 | Základna | 1 |
| 5 | Hlavní rám | 1 |
| 6 | Montážní sada | 1 |
| | Šroub M6x10 mm | 16 |
| | Šroub M8x16 mm | 6 |
| | Šroub M8x25mm | 4 |
| | Imbusový klíč 5 mm | 1 |
| | Imbusový klíč 4 mm | 1 |



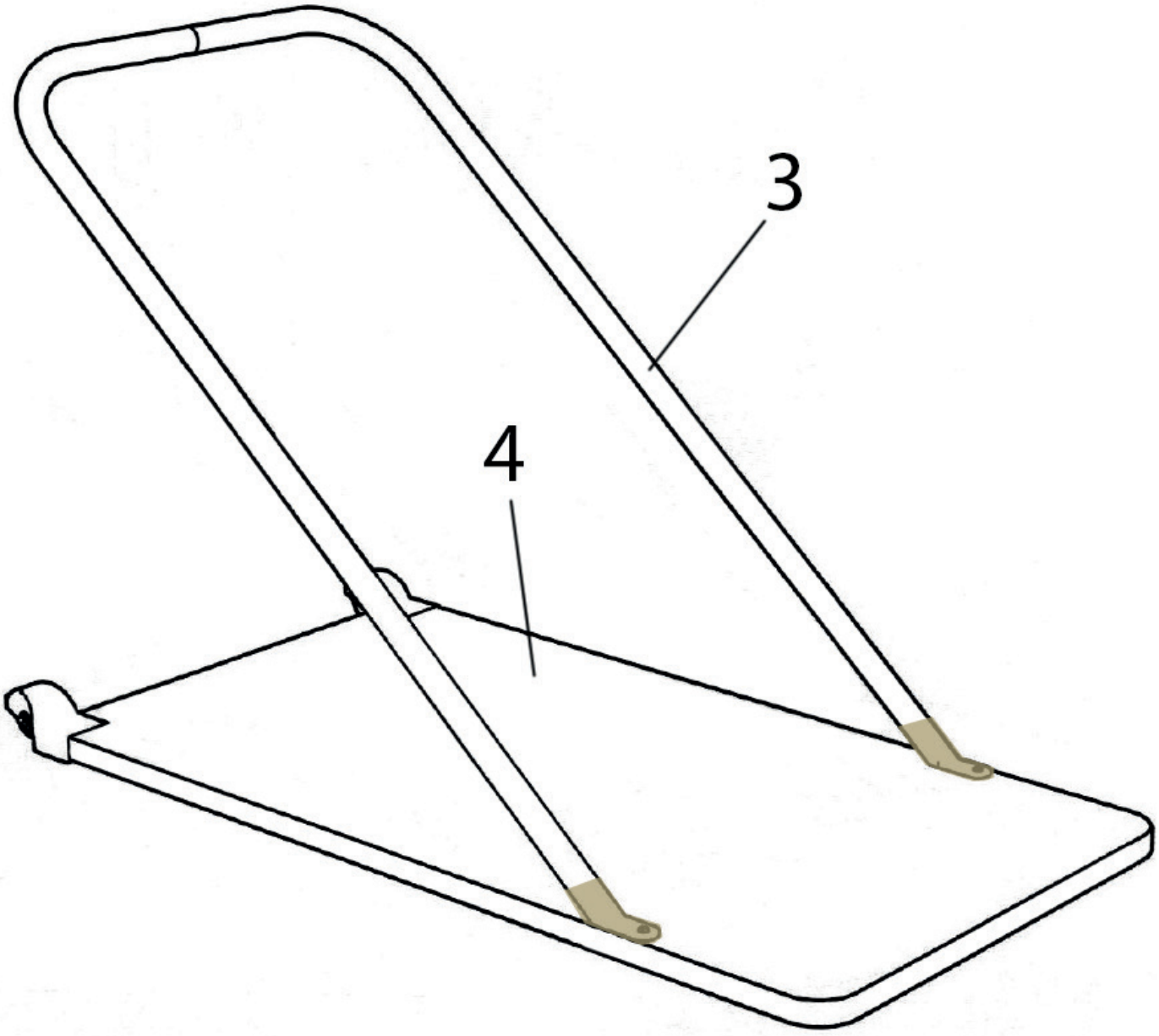
**Upozornění:**

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.



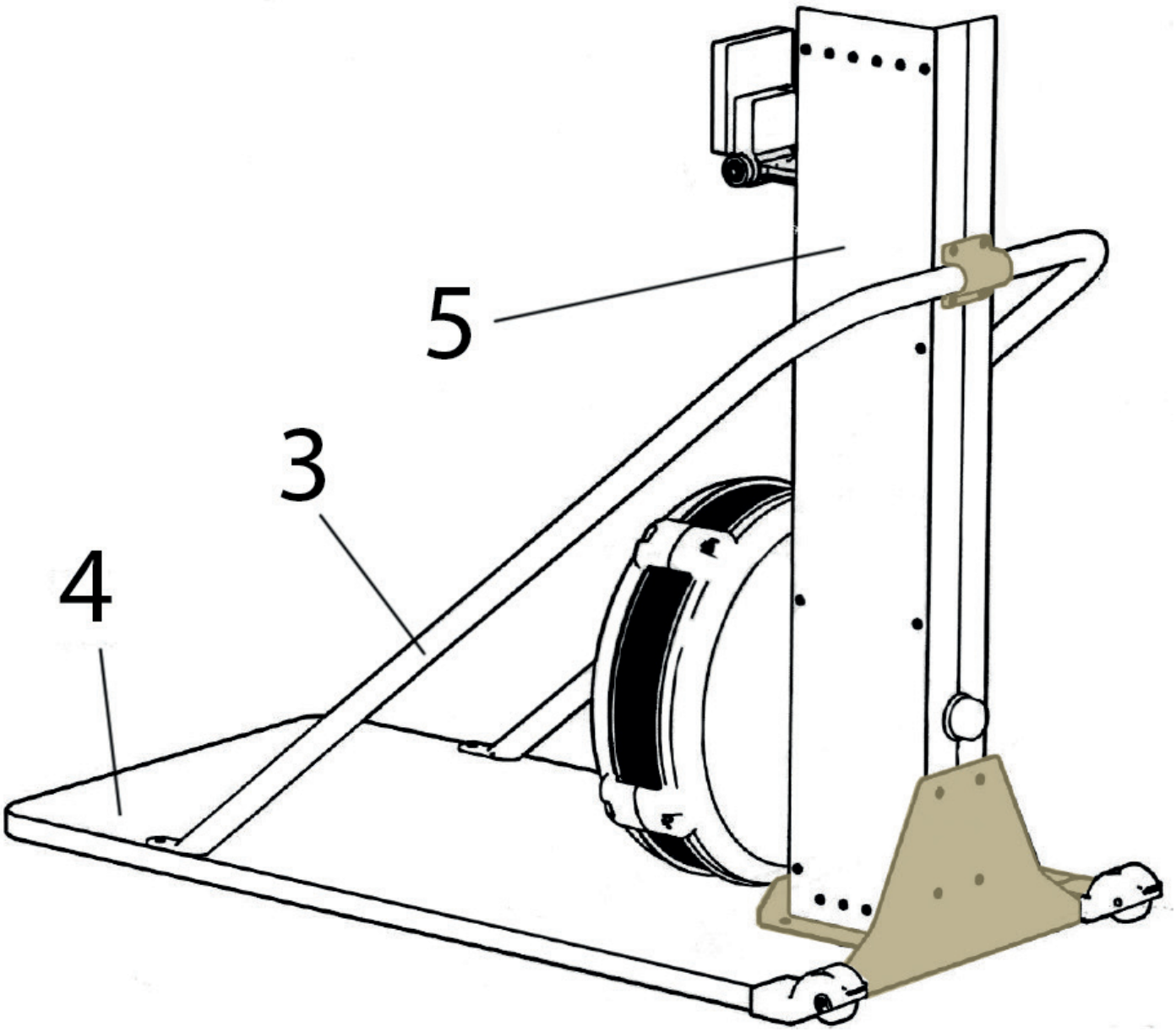
**Krok 1**

Vyjměte všechny díly z transportní krabice a odstraňte obalový materiál.



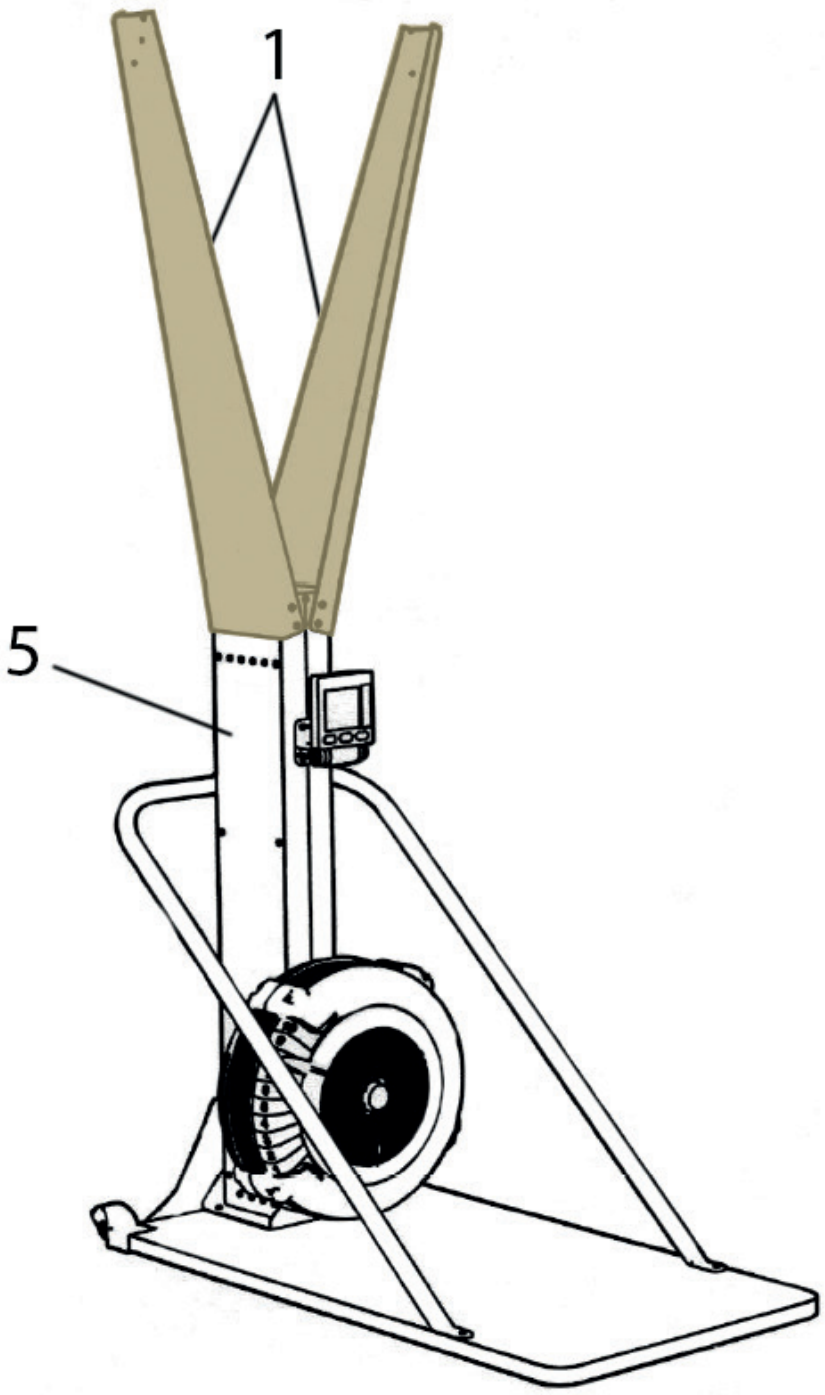

**Krok 2**

Připevněte opěrný rám (3) k základně trenažéru (4)



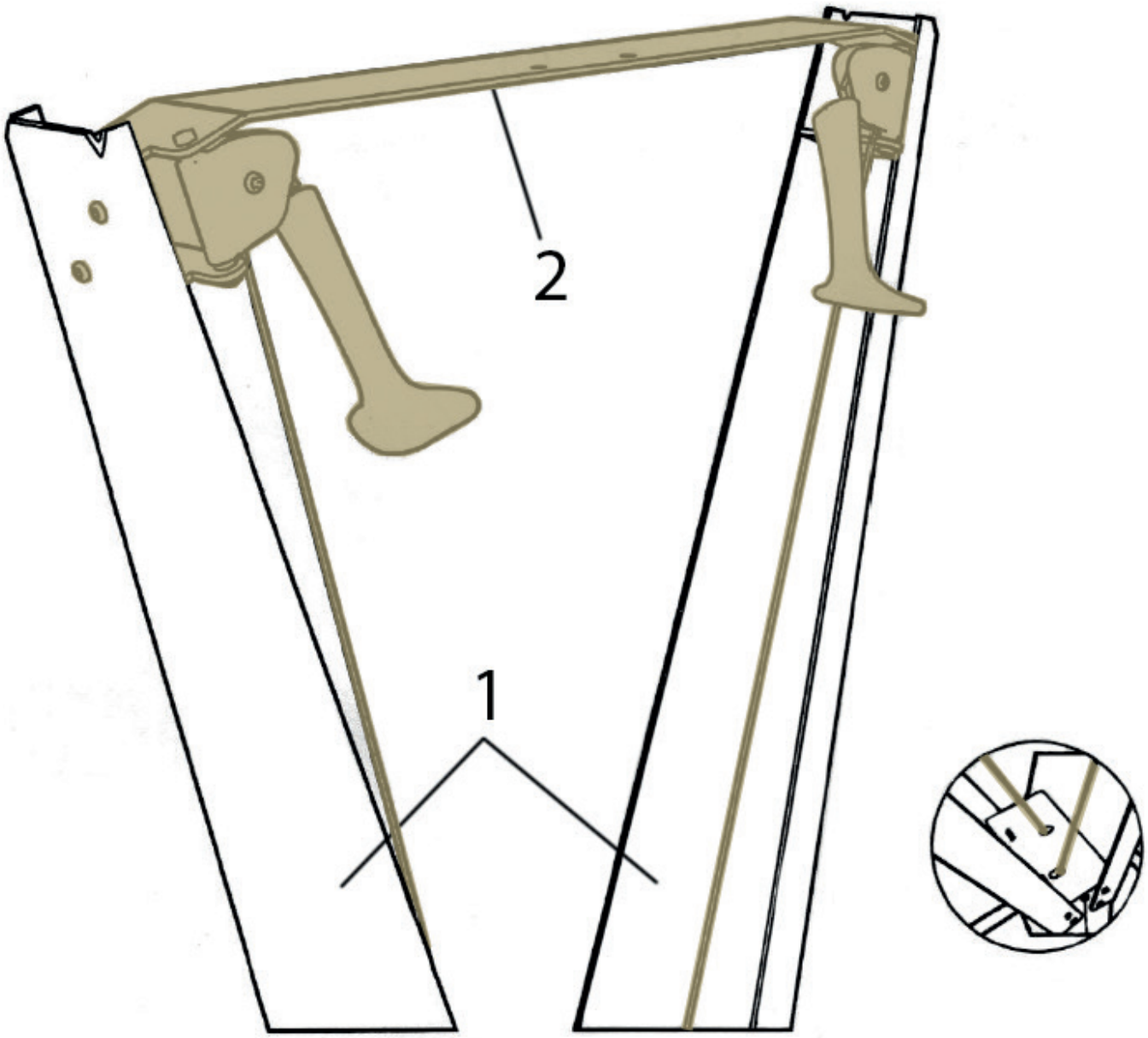

**Krok 3**

Připevněte hlavní rám (5) k základně trenažéru (4) a opěrnému madlu (3).




**Krok 4**

K hlavnímu rámu (5) připevněte obě horní ramena (1)




**Krok 5**

K horním ramenům (1) připevněte horní rám s madly (2). Provázky pro pohon trenažéru připevněte k hlavnímu rámu (5) jak je znázorněno v detailu.

# Údržba trenažéru:

**Bezpečnost LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU** lze zajistit pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Vadné součásti ihned vyměňte, aby byla zajištěna bezpečnost a správná funkce stroje, případně stroj až do opravy nepoužívejte. Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícímu:

## PRAVIDELNĚ ROZMOTÁVEJTE ŠŇŮRY

Při uchopení madel během používání SkiErgu může nechtěně docházet k překrucování šňůr, podobně jako se může překroutit kabel u telefonního sluchátka. Postupem času se tak mohou šňůry navzájem omotávat uvnitř SkiErgu, což se může při zatažení za madla projevovat nerovnoměrným nebo trhavým chodem. Zároveň může docházet k předčasnému opotřebení šňůr.

Abyste tomu zabránili, šňůry pravidelně kontrolujte a podle potřeby je rozmotávejte. Překroucení šňůry je možné snadno rozpoznat – stačí madlo otáčet opačným směrem, než ve kterém je šňůra překroucená.

Šňůry pravidelně rozmotávejte. Práce bude jednodušší, pokud vám pomůže další osoba.
1. Vytáhněte obě madla co nejdále.
2. Přidržte šňůry u horní konzoly tak, aby madla mohla volně viset a otáčet se.
3. Rukou přejeďte po celé délce každé šňůry směrem dolů a šňůru tak rozmotávejte.
4. Vraťte madla do horní polohy.
5. Celý postup od kroku 1 zopakujte alespoň dvakrát.

## ČIŠTĚNÍ MADEL

Podle potřeby čistěte madla jemným mýdlem nebo vhodným čisticím prostředkem.

## KAŽDÝCH 500 000 METRŮ (PŘIBLIŽNĚ PO 50 HODINÁCH POUŽÍVÁNÍ)

### Kontrola šňůr

Je třeba kontrolovat dvě samostatné šňůry a dvě pružné bungee šňůry.

**Důležité!** Každá šňůra je určitého typu a při zjištění výrazného opotřebení nebo poškození musí být nahrazena odpovídajícím náhradním typem.

### Kontrola šňůr

1. Šňůry madel lze snadno zkontrolovat tak, že madla zcela vytáhnete a vizuálně zkontrolujete jejich opotřebení.
2. Zkontrolujte šňůry, které vedou uvnitř svislého rámu. Nejprve sejměte spodní pravý kryt vyšroubováním 8 šroubů pomocí 6hranného šroubováku dodaného se SkiErgem.
3. Po sejmutí krytu budou viditelné všechny šňůry a kladky.
4. Požádejte pomocníka, aby pomalu vytáhl madla až do krajní polohy, a přitom sledujte stav šňůr madel a bungee šňůry. Měli byste být schopni zkontrolovat celou pracovní délku všech šňůr.

### Popis opotřebení / poškození šňůr

Povrch šňůry se může postupem času začít třepit. Pokud se třepení na jednom místě výrazně zhoršuje, je čas šňůru vyměnit. Doporučuje se vyměnit obě šňůry současně.

## KONTROLA PRACHU V PROSTORU SETRVAČNÍKU

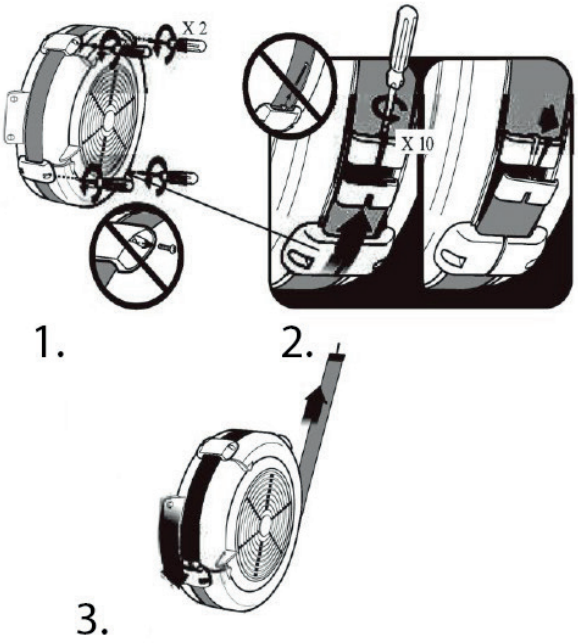
Frekvence: každých 250 hodin.

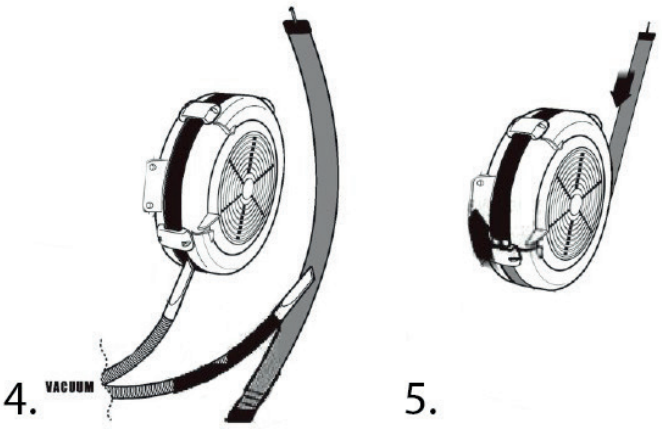
Zkontrolujte, zda se uvnitř krytu setrvačníku nenahromadil prach. V případě potřeby jej vysajte vysavačem.

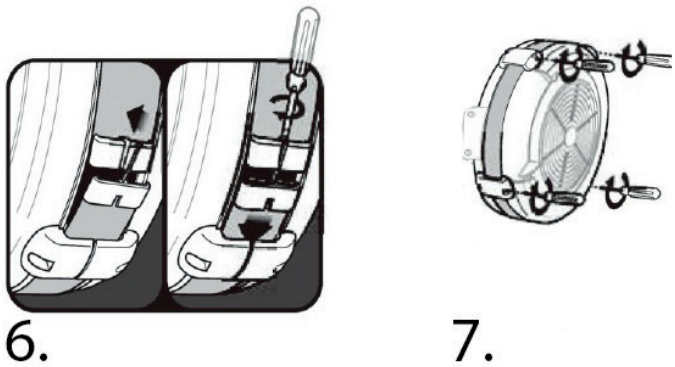
### Postup podle obrázku:

1. Uvolněte upevňovací prvky krytu setrvačníku podle vyobrazení.
2. Pomocí šroubováku uvolněte příslušné západky / upevnění krytu.
3. Sejměte krycí díl.
4. Vnitřní prostor ventilační část a krycí díl setrvačníku důkladně vysajte.
5. Kryt vraťte zpět do původní polohy.
6. Zkontrolujte správné usazení a zajištění západek.
7. Všechny upevňovací prvky opět řádně zajistěte.

**Při demontáži nepoužívejte nadměrnou sílu, aby nedošlo k poškození plastových západek nebo krytu.**



# TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ




**LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR** využívá systém vzduchového ventilátoru, který vytváří odpor při vašem tréninku. Doporučujeme, abyste počítačovou konzoli používali k obměně tréninků a zaznamenávání zlepšení vaší kondice. Při pravidelném používání se počítačová konzole může stát důležitým zdrojem motivace a přehledu o tréninku.

## Počáteční nastavení

### ZAPNUTÍ:

- Pohybem madel začněte cvičit v programu Quick Start, nebo dlouhým stisknutím tlačítek MODE nebo RESET přejděte do pohotovostního režimu.

### VYPNUTÍ

- Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.

## PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

**Tlačítko UP** - slouží pro zvýšení nastavované hodnoty. Dlouhým stisknutí se hodnota navyšuje rychleji.
**Tlačítko MODE** - slouží pro potvrzení tréninkového režimu a potvrzení nastavených hodnot.
**Tlačítko RESET**

- Při výběru funkcí se jedním stisknutí vrátíte do předchozí nabídky.
- Stisknutím při nastavení tréninku se vynuluje nastavovaná hodnota.
- Při aktivním tréninku stisknutím tlačítka trénink pozastavíte, nebo znova odstartujete.
- Podržením tlačítka na 2 sekundy na úvodní obrazovce změníte jednotky mezi metrickými (metry) a imperiálními (míle).

**Tlačítko INTERVAL 20/10** - Stisknutím tlačítka vstoupíte do intervalového tréninkového režimu.
**Tlačítko INTERVAL 10/20** - Stisknutím tlačítka vstoupíte do intervalového tréninkového režimu.
**Tlačítko RECOVERY** - Stisknutím tlačítka vstoupíte do režimu vyhodnocení fyzické kondice.
**Tlačítko BLUETOOTH ON/OFF** - Slouží pro zapnutí nebo vypnutí Bluetooth připojení.
**Tlačítko TOTAL RESET -** Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete všechny hodnoty na displeji a počítač se uvede do pohotovostního režimu.

## ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

**TIME:** Čas tréninku, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minut.
**SPM:** Počet záběrů za minutu, zobrazované hodnoty 0 - 999 záběrů.
**/500:** Zobrazuje čas potřebný na zdolání 500 m
**DISTANCE:** Ujetá vzdálenost od začátku tréninku, zobrazované hodnoty 0,0 - 9999 km.
**TOTAL STROKES:** Celkový počet záběrů, zobrazované hodnoty 0 - 99999 záběrů.
**STROKES:** Počet záběrů od začátku aktuálního cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 9999 záběrů.
**WATT:** Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech. Zobrazované hodnoty 0–999 watt.
**CALORIES:** Počet spálených kalorií od začátku cvičení, zobrazované hodnoty 0 - 9999 kcal.
**PULSE:** Aktuální tepová frekvence - nutnost připojení Bluetooth hrudního pásu, zobrazované hodnoty 40 - 240 tepů za minutu.

## VÝMĚNA BATERIÍ TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

Frekvence: přibližně každých 800 hodin provozu nebo podle potřeby.
Tréninkový počítač používá 4× baterii AA.

Při výměně baterií postupujte tak, aby nedošlo ke ztrátě nastavení data, času, jazyka, uživatelských údajů nebo uložených hodnot.
Před vyjmutím starých baterií se ujistěte, že je monitor zapnutý. Při výměně baterií nenechávejte monitor bez napájení déle než přibližně 5 minut.

## ODPOR ŘÍZENÝ UŽIVATELEM

Čím silněji táhnete, tím větší odpor pocítíte. SkiErg totiž využívá vzduchový odpor, který vzniká otáčením setrvačníku. Čím rychleji setrvačník roztočíte, tím větší odpor vzniká.
Můžete tedy trénovat s libovolnou intenzitou podle svých potřeb. SkiErg vás nenutí cvičit s žádnou předem nastavenou úrovní intenzity.

### Nastavení klapky odporu

SkiErg je vybaven spirálovou regulační klapkou s nastavením od 1 do 10. Nastavení klapky lze přirovnat k převodům na jízdním kole. Ovlivňuje pocit při tréninku, ale neurčuje přímo velikost odporu.
Změnou nastavení klapky můžete napodobit různé podmínky, které se vyskytují při běhu na lyžích na sněhu. Vyšší hodnoty připomínají jízdu v pomalejších sněhových podmínkách nebo do kopce. Nižší hodnoty odpovídají rychlejšímu sněhu, jízdě po rovině nebo z kopce.
Pro běžný kondiční a aerobní trénink doporučujeme používat nastavení klapky mezi 1 a 4.

**Poznámka:** Stupnice nastavení klapky 1–10 slouží jako praktická pomůcka pro nastavení požadovaného „převodu“.

# TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

RYCHLÝ START (QUICK START)
INTERVALOVÉ TRÉNINKY
MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
TRÉNINKOVÉ APLIKACE

## QUICK START (PROGRAM RYCHLÉHO SPUŠTĚNÍ)

Pokud tréninkový počítač v pohotovostním režimu zaznamená signál otáček, automaticky se spustí režim QUICK START. Současně se na 1 sekundu rozsvítí všechny segmenty displeje.

Během tréninku se načítají všechny tréninkové hodnoty na displeji.

Jedním stisknutím tlačítka MODE trénink pozastavíte (funkce Pause). Pro pokračování v počítání znovu zmáčkněte tlačítko MODE.

## INTERVALOVÉ TRÉNINKY

### 20/10 INTERVALOVÝ PROGRAM

Stisknutím tlačítka 20/10 vyberte intervalový program 20/10 a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Na displeji začne blikat hodnota 20/10. Stisknutím tlačítka MODE spusťte program 20/10.
Jakmile se na displeji trvale zobrazí READY, začne odpočítávání posledních 3 sekund. Každou sekundu zazní zvukový signál. Po 3 sekundách se zobrazí WORK 01/08.
Začne odpočítávání 20 sekund cvičení. Na displeji se zobrazují všechny tréninkové údaje.
Po skončení pracovního intervalu se zobrazí REST 01/08. Začne odpočítávání 10 sekund odpočinku. Poslední 3 sekundy odpočinku bliká nápis READY a zazní zvukový signál. Pracovní a odpočinkové intervaly se opakují, dokud není dokončeno všech 8 cyklů.

Po dokončení osmého cyklu zazní zvukový signál.

### 10/20 INTERVALOVÝ PROGRAM

Stisknutím tlačítka 10/20 vyberte intervalový program 10/20 a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Na displeji začne blikat hodnota 10/20. Stisknutím tlačítka MODE spusťte program 10/20.
Jakmile se na displeji trvale zobrazí READY, začne odpočítávání posledních 3 sekund. Každou sekundu zazní zvukový signál. Po 3 sekundách se zobrazí WORK 01/08.
Začne odpočítávání 10 sekund cvičení. Na displeji se zobrazují všechny tréninkové údaje.
Po skončení pracovního intervalu se zobrazí REST 01/08. Začne odpočítávání 20 sekund odpočinku. Poslední 3 sekundy odpočinku bliká nápis READY a zazní zvukový signál. Pracovní a odpočinkové intervaly se opakují, dokud není dokončeno všech 8 cyklů.

Po dokončení osmého cyklu zazní zvukový signál.

## CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM (NASTAVITELNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM)

Tlačítkem UP vyberte intervalový program CUSTOM a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

### SET ROUND

Na displeji se zobrazí SET ROUND a hodnota 01 začne blikat. Pomocí tlačítka UP nastavte počet kol. Rozsah nastavení je 01–99 kol

Po nastavení stiskněte tlačítko MODE.

**SET WORK**
Na displeji se zobrazí SET WORK. Začne blikat hodnota času 0:05. Pomocí tlačítek nastavte požadovanou délku pracovního intervalu. Rozsah nastavení je 0:05–10:00
Nastavení lze měnit po jednotlivých krocích. Po nastavení stiskněte tlačítko MODE.

**SET REST**
Na displeji se zobrazí SET REST. Začne blikat hodnota času 0:05. Nastavte požadovanou délku odpočinku. Rozsah nastavení je 0:05–10:00
Následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a přechod do tréninkového režimu.

Na displeji se zobrazí READY a začne odpočítávání posledních 3 sekund. Každou sekundu zazní zvukový signál. Poté se zobrazí WORK 01/XX a začne odpočítávání nastaveného pracovního intervalu.
Po pracovním intervalu se zobrazí REST 01/XX a začne odpočítávání nastaveného odpočinkového intervalu. Poslední 3 sekundy začne blikat READY.

Pracovní a odpočinkové intervaly se opakují podle nastaveného počtu kol. Po dokončení všech kol zazní zvukový signál.

## MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, VZDÁLENOSTI A KALORIÍ

### TIME COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU)

Tlačítkem UP vyberte program TIME a stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do režimu podle odpočtu času.

Výchozí hodnotu nastavte pomocí tlačítka UP v rozsahu 0:00 - 99:00 minut. Během tréninku se načítají všechny tréninkové hodnoty na displeji.
Stiskněte tlačítko MODE pro zahájení tréninku. Trénink můžete pomocí tlačítka MODE pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka MODE bude znovu pokračovat v tréninku.

### DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁNÍ VZDÁLENOSTI)

Tlačítkem UP vyberte program DISTANCE a stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do režimu podle odpočtu vzdálenosti.

Výchozí hodnotu nastavte pomocí tlačítka UP v rozsahu 0–9990 kcal. Během tréninku se načítají všechny tréninkové hodnoty na displeji.
Stiskněte tlačítko MODE pro zahájení tréninku. Trénink můžete pomocí tlačítka MODE pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka MODE bude znovu pokračovat v tréninku.

### CALORIES COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ)

Tlačítkem UP vyberte program CALORIES a stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do režimu podle odpočtu spálených kalorií.

Výchozí hodnotu nastavte pomocí tlačítka UP v rozsahu 0–9990 kcal. Během tréninku se načítají všechny tréninkové hodnoty na displeji.
Stiskněte tlačítko MODE pro zahájení tréninku. Trénink můžete pomocí tlačítka MODE pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka MODE bude znovu pokračovat v tréninku.

## TRÉNINKOVÉ APLIKACE

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

### Připojení chytrého telefonu

Stisknutím tlačítka BLUETOOTH na tréninkové počítači zapněte možnost připojení tréninkových aplikací. Pokud je funkce zapnutá, na displeji svítí ikona Bluetooth.

Na chytrém telefonu / tabletu zapněte funkci Bluetooth a určování polohy.
Vyberte kompatibilní tréninkovou aplikaci a v ní vyhledejte trenažér.
Po vyhledání se připojte k trenažéru.

### Tréninkové aplikace

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

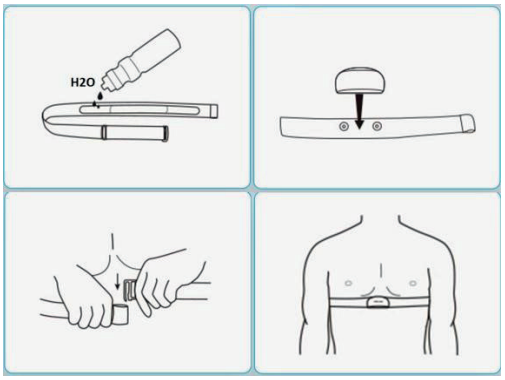



*POZNÁMKA: Tréninkové aplikace jsou produktem třetí strany a proto doporučujeme vyzkoušet, zda je váš tablet či telefon s konkrétní aplikací kompatibilní. Výrobce VIFITO nemůže zaručit funkčnost aplikací a nést za kompatibilitu s trenažérem odpovědnost.*

## 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.***

## REŽIM RECOVERY - POTRÉNINKOVÝ REŽIM

Po ukončení tréninku můžete přes režim RECOVERY zjistit vaši aktuální kondici. Tento režim po stisknutí tlačítka RECOVERY změří vaši tepovou frekvenci po dobu 1 minuty a následně po probliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6. Níže si dle tabulky můžete vyhodnotit váš výsledek.

| Hodnocení srdečního rytmu | Stav srdečního rytmu uživatele | Rozdílná hodnota srdečního rytmu (před a po testování) |
|---|---|---|
| F1 | vynikající | více než 50 |
| F2 | velmi dobrý | 40-49 |
| F3 | normální | 30-39 |
| F4 | ucházející | 20-29 |
| F5 | potřeba více cvičení | 10-19 |
| F6 | nedostatek cvičení | méně než 10 |

Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na výchozí obrazovku displeje.

## 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 svalechna 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 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.

## 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

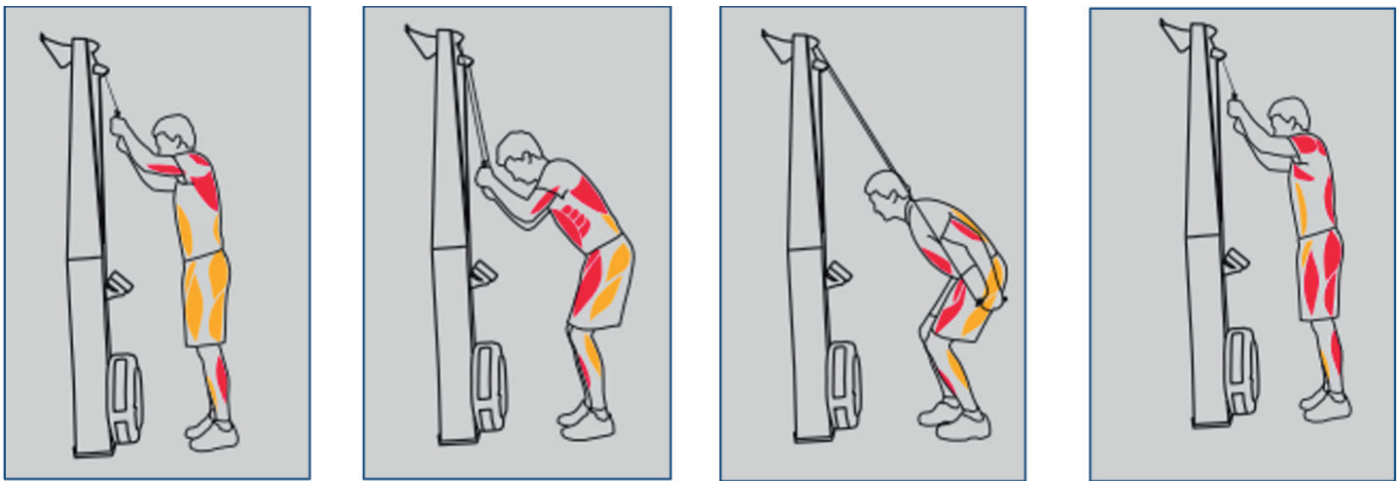
Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle 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.

## JAK TRÉNOVAT?

1. Začněte s rukama v šířce ramen od sebe v úrovni očí. Paže by měly být ohnuté, nohy rozkročené.
2. Držte rukojeti směrem dolů pomocí břišních svalů a s ohnutými koleny. Udržujte ohyb tak, aby držadla byly poměrně blízko k Vaší tváři.
3. Dokončete ohyb s mírně ohnutými koleny a rameny, která se táhnou podél stehen. Pohyb rukou by přitom měl končit podél těla, nikolv za tělem!
4. Dejte ruce zpět a vyrovnejte své tělo, abyste se vrátili zpět do počáteční polohy.




## KLASICKÁ BĚŽKAŘSKÁ TECHNIKA (STŘÍDÁNÍ RAMEN)

1. Začněte s jednou zvednutou mírně ohnutou ruku. Táhněte dolů horní rameno, zatímco postupně zvedáte spodní rameno. Pokračujte ve střídání ramen.

## JINÉ ZPŮSOBY TRÉNINKU

- Jakmile jste si dostatečně zažili základy techniky, můžete přidat trochu variability do tréninku jako např. posunutí jedné nohy vpřed, nebo zhoupnutí na prsty chodidel před zátahem jako na lyžích.

- V případě potřeby, lze Ski trainer také použít jen pro trénink vrchní části těla, je proto skvělý i pro udržení formy při úrazech spodní části těla.

## NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

## COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

Společnost TRINTECO s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti TRINTECO s.r.o. Společnost TRINTECO s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

**Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**

• použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno

• zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem,

nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením

• opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

• neodvratnou událostí, živelnou pohromou

• nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním

• vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry.




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

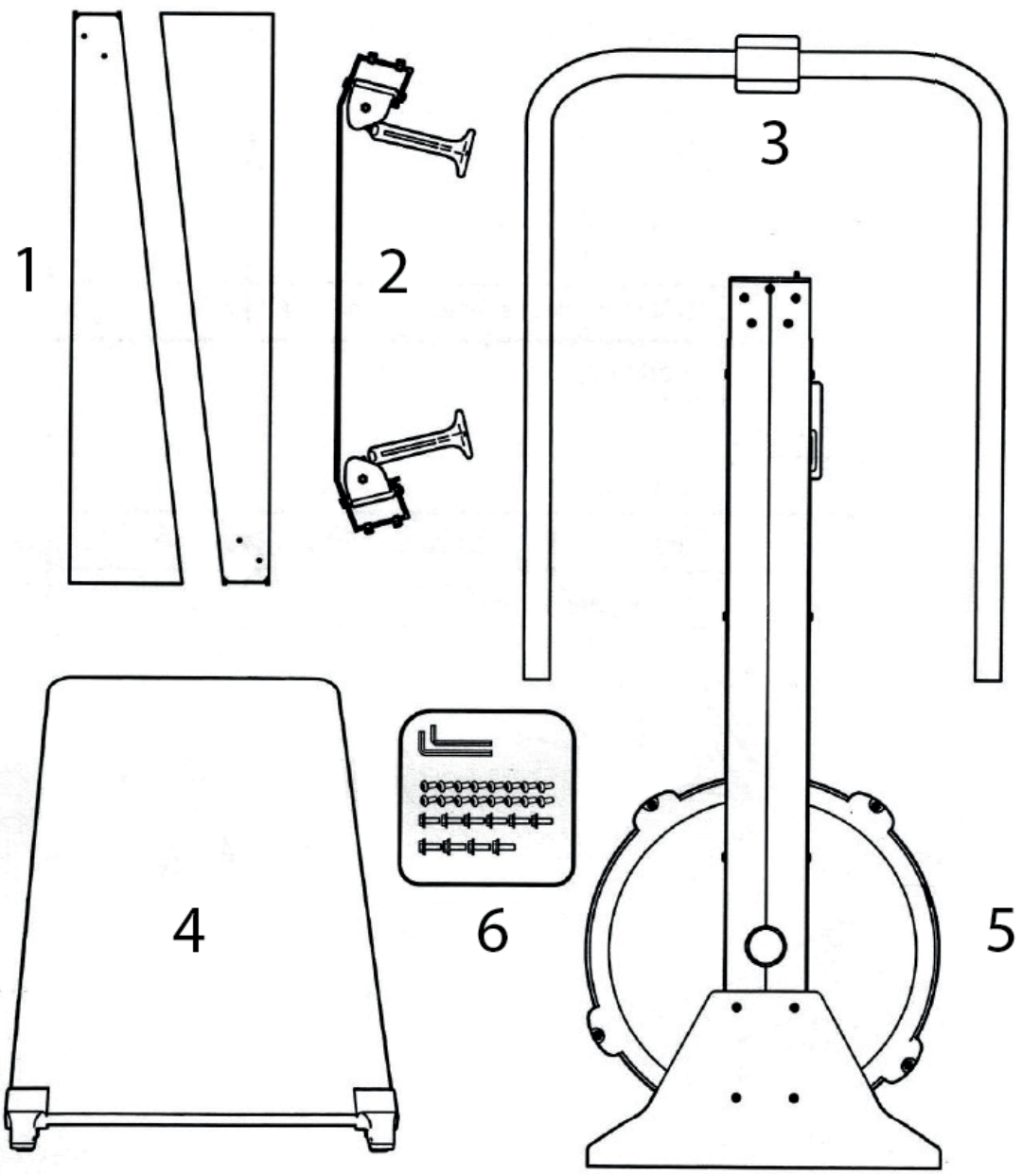
SK

# BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

1. Pred použitím SKI TRAINER si prečítajte nasledujúce bezpečnostné pokyny, aby ste znížili riziko vážneho zranenia.
2. Dodržiavajte tieto pokyny a uistite sa, že ich čítajú ostatní praktizujúci.
3. Prečítajte si všetky varovania a upozornenia na LYŽIARSKOM TRENAŽÉRI.
4. Lyžiarsky simulátor používajte až po dôkladnom preštudovaní návodu na obsluhu. Pred použitím sa uistite, že je správne zmontovaný a utiahnutý.
5. Pomoc inej osoby je vhodná na inštaláciu trenažéra.
6. Držte deti ďalej od lyžiarskeho trenažéra. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa na LYŽIARSKOM SIMULÁTORE. Uchovávajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu SKI TRAINER, keď je v prevádzke.
7. Je vhodné umiestniť trenažér na podložku
8. Lyžiarsky trenažér položte na pevný a rovný povrch. Neumiestňujte ho voľne na koberce alebo nerovné povrchy.
9. Uistite sa, že je dostatočný prístup k SKI TRAINER a priestor okolo neho.
10. Pred použitím vždy skontrolujte, či v SKI TRAINER nie sú voľné diely, ak áno, utiahnite ich.
11. Pred použitím skontrolujte stav ZÁVESNÉHO PÁSU.
12. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom a pri zostavovaní tréningového plánu postupujte podľa jeho odporúčaní. Ak kedykoľvek počas cvičenia pocítite mdloby, závraty alebo bolesť prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom. Nedodržanie týchto upozornení a pokynov môže mať za následok vážne zranenie alebo dokonca smrť.
13. Vždy si vyberte cvičenie, ktoré najlepšie zodpovedá vašej úrovni fyzickej sily. Pri cvičení vždy používajte zdravý rozum
14. Pri používaní lyžiarskeho simulátora nenoste voľné oblečenie.
15. Trenažér je určený iba pre komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
16. Necvičte naboso alebo v ponožkách; Vždy noste správnu športovú obuv, ako je beh, chôdza alebo krížová obuv, ktorá dobre sedí, poskytuje podporu nohe a má protišmykovú gumovú podrážku.
17. Pri používaní a inštalácii SKI TRAINER dbajte na udržanie rovnováhy, strata rovnováhy môže mať za následok pády a zranenia.
18. Zabráňte deťom akýmkoľvek spôsobom vstúpiť do trénera.
19. Lyžiarsky trenažér by sa mal používať na tréningovej ploche 61 x 132 x 215,9 cm.
20. SKI TRAINER by mala používať naraz len jedna osoba.
21. Upravovať, či meniť konštrukčné vlastnosti trenažéra je zakázané. V prípade vykonania úprav nemusí platiť záručná lehota.

# MONTÁŽ TRENAŽÉRA

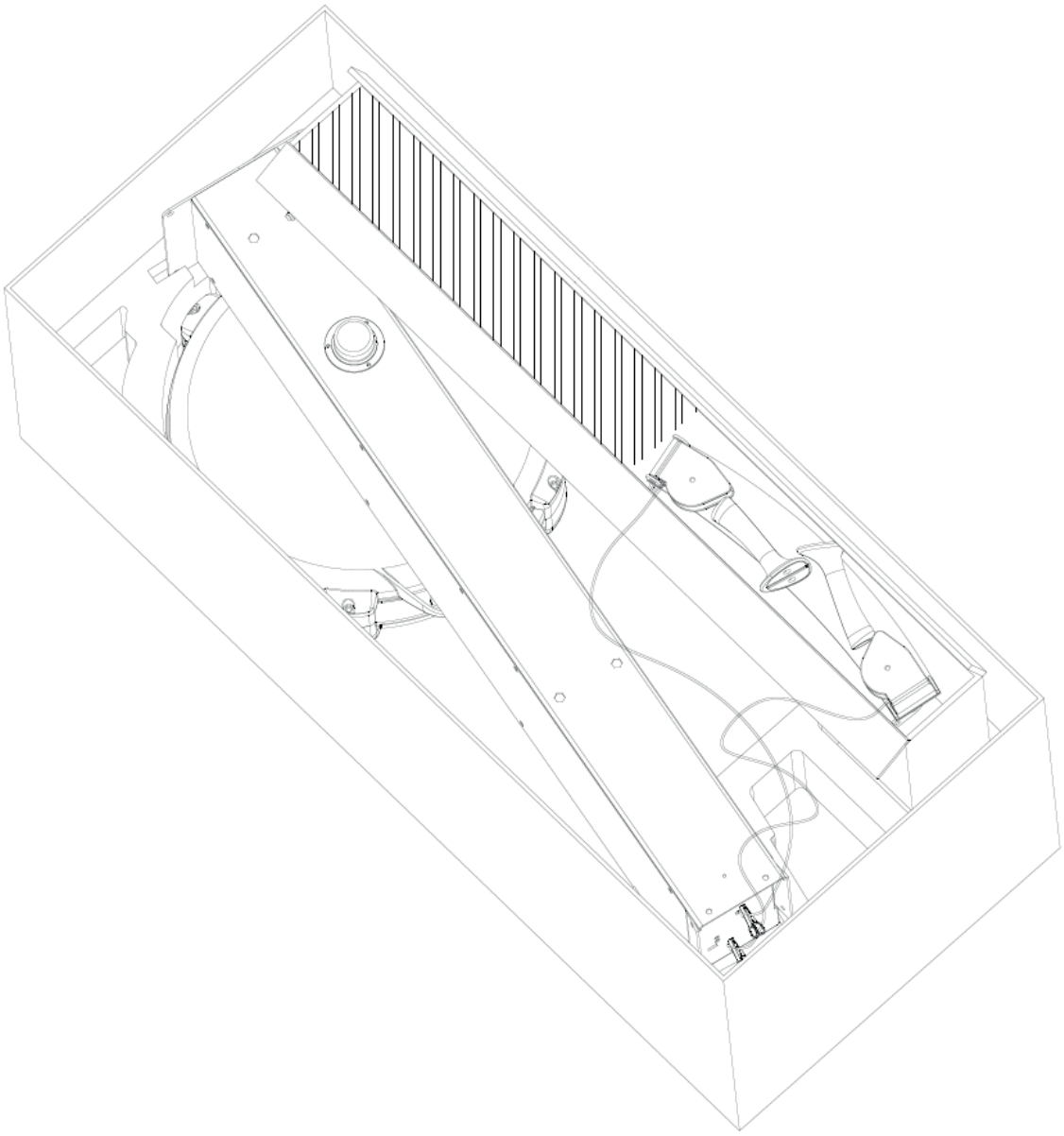



| Č. | Popis | Počet |
|---|---|---|
| 1 | Horné rameno | 2 |
| 2 | Horný rám s rukoväťami | 1 |
| 3 | Oporný rám | 1 |
| 4 | Základňa | 1 |
| 5 | Hlavný rám | 1 |
| 6 | Montážna súprava | 1 |
| | Skrutka M6x10 mm | 16 |
| | Skrutka M8x16 mm | 6 |
| | Skrutka M8x25mm | 4 |
| | Imbusový kľúč 5 mm | 1 |
| | Imbusový kľúč 4 mm | 1 |



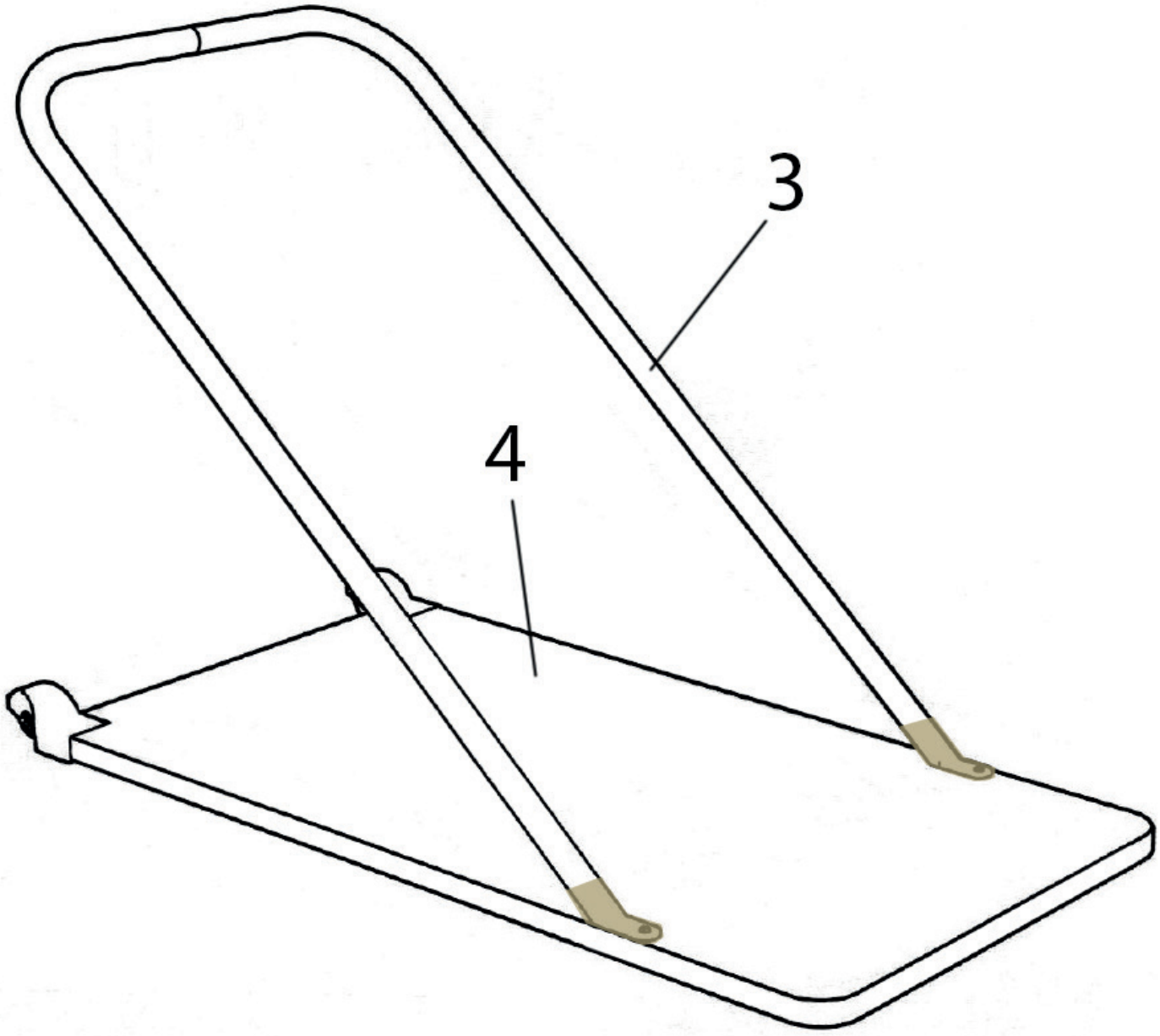
**Upozornění:**

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.



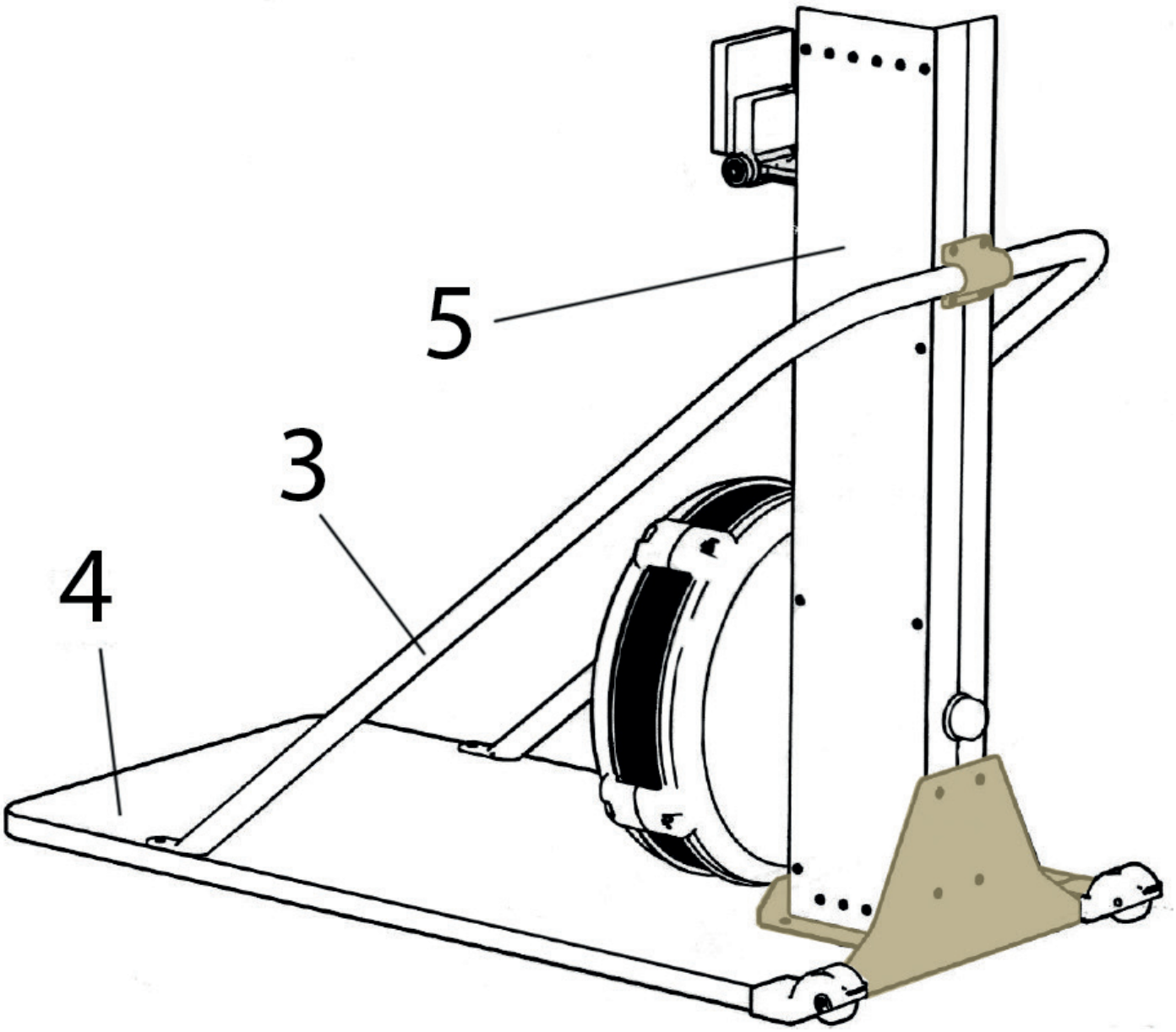
**Krok 1**

Vyberte všetky diely z prepravnej krabice a odstráňte obalový materiál.



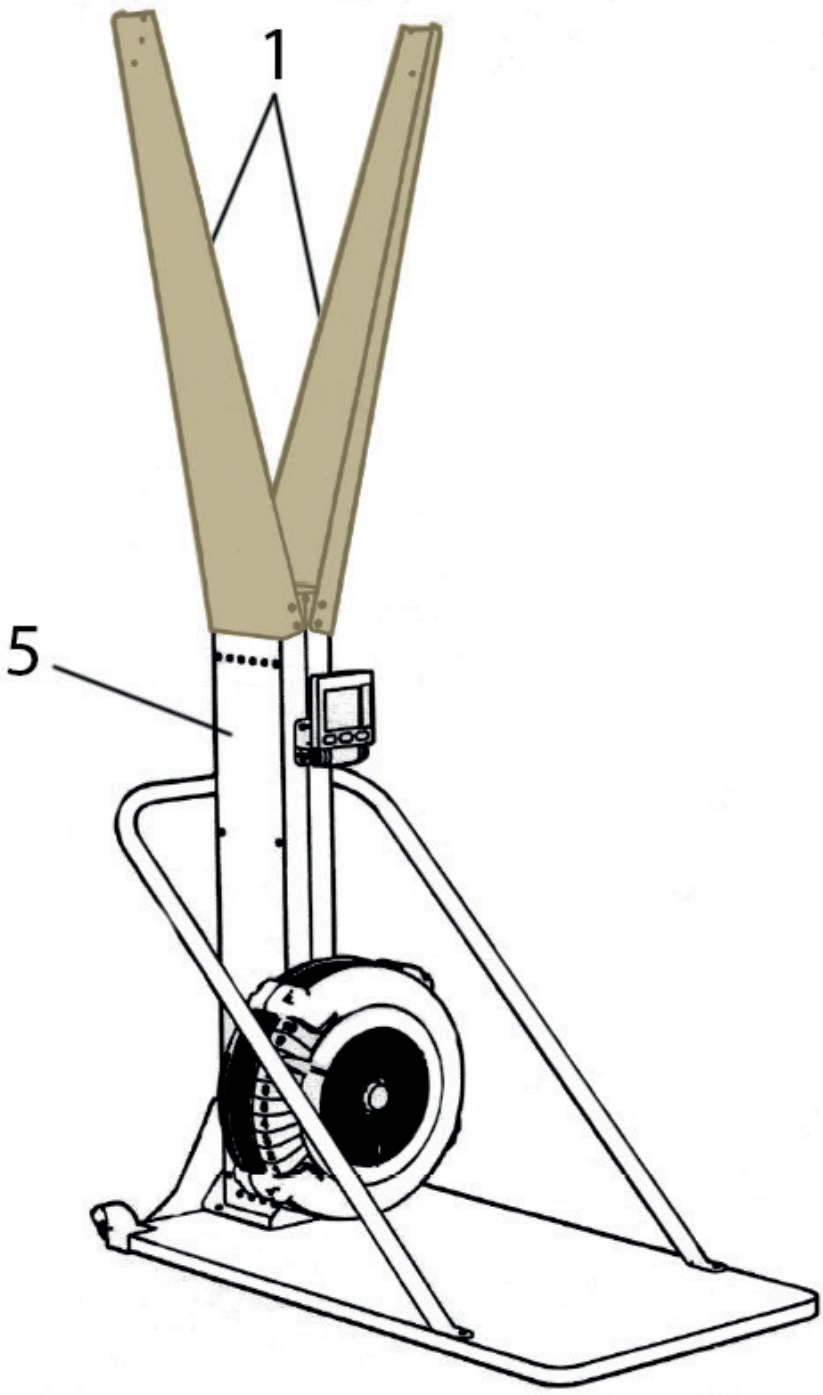

**Krok 2**

Pripevnite oporný rám (3) k základni trenažéra (4)



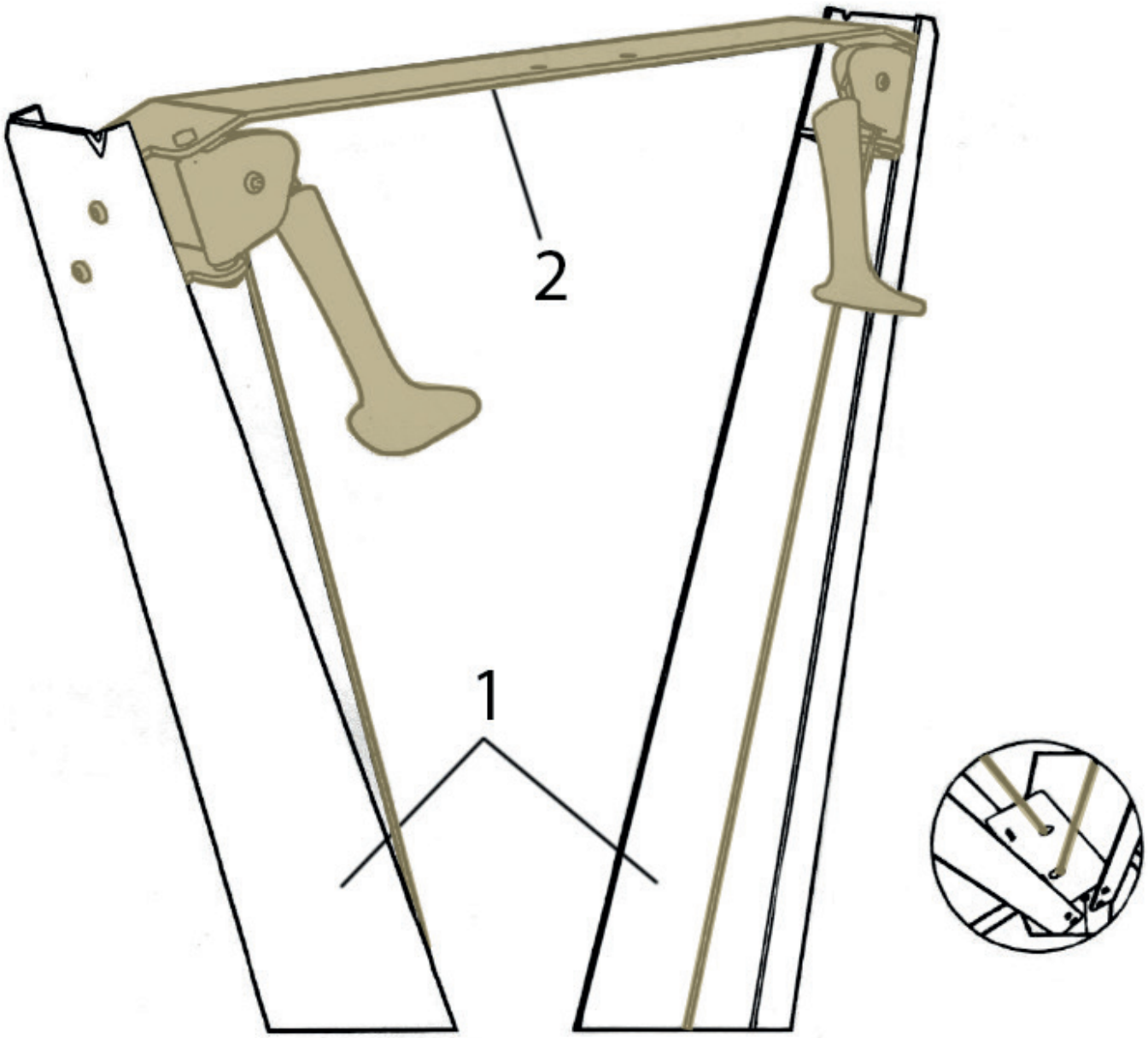

**Krok 3**

Pripevnite hlavný rám (5) k základni trenažéra (4) a opornému držadlu (3).




**Krok 4**

K hlavnému rámu (5) pripevnite obe horné ramená (1)




**Krok 5**

K horným ramenám (1) pripevnite horný rám s rukoväťami (2). Šnúry na pohon trenažéra pripevnite k hlavnému rámu (5), ako je znázornené v detaile.

# Údržba trenažéra:

**Bezpečnosť LYŽIARSKEHO TRENAŽÉRA** možno zabezpečiť iba vtedy, ak je trenažér pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Chybné súčasti ihneď vymeňte, aby bola zaistená bezpečnosť a správna funkcia stroja, prípadne stroj až do opravy nepoužívajte. Osobitnú pozornosť venujte nasledujúcemu:

## PRAVIDELNE ROZMOTÁVAJTE ŠNÚRY

Pri uchopení rukovätí počas používania SkiErgu môže nechtiac dochádzať k prekrúcaniu šnúr, podobne ako sa môže prekrútiť kábel telefónneho slúchadla. Postupom času sa tak môžu šnúry navzájom omotávať vo vnútri SkiErgu, čo sa môže pri zatiahnutí za rukoväte prejavovať nerovnomerným alebo trhavým chodom. Zároveň môže dochádzať k predčasnému opotrebovaniu šnúr.

Aby ste tomu zabránili, šnúry pravidelne kontrolujte a podľa potreby ich rozmotávajte. Prekrútenie šnúry možno ľahko rozpoznať - stačí rukoväť otáčať opačným smerom, než v ktorom je šnúra prekrútená.

Šnúry pravidelne rozmotávajte. Práca bude jednoduchšia, ak vám pomôže ďalšia osoba.
1. Vytiahnite obe rukoväte čo najďalej.
2. Pridržte šnúry pri hornej konzole tak, aby rukoväte mohli voľne visieť a otáčať sa.
3. Rukou prejdite po celej dĺžke každej šnúry smerom nadol a šnúru tak rozmotávajte.
4. Vráťte rukoväte do hornej polohy.
5. Celý postup od kroku 1 zopakujte aspoň dvakrát.

## ČISTENIE RUKOVÄTÍ

Podľa potreby čistite rukoväte jemným mydlom alebo vhodným čistiacim prostriedkom.

## KAŽDÝCH 500 000 METROV (PRIBLIŽNE PO 50 HODINÁCH POUŽÍVANIA)

### Kontrola šnúr

Je potrebné kontrolovať dve samostatné šnúry a dve pružné bungee šnúry.

**Dôležité!** Každá šnúra je určitého typu a pri zistení výrazného opotrebovania alebo poškodenia musí byť nahradená zodpovedajúcim náhradným typom.

### Kontrola šnúr

1. Šnúry rukovätí možno ľahko skontrolovať tak, že rukoväte úplne vytiahnete a vizuálne skontrolujete ich opotrebovanie.
2. Skontrolujte šnúry, ktoré vedú vo vnútri zvislého rámu. Najprv odstráňte spodný pravý kryt odskrutkovaním 8 skrutiek pomocou 6-hranného skrutkovača dodaného so SkiErgom.
3. Po odstránení krytu budú viditeľné všetky šnúry a kladky.
4. Požiadajte pomocníka, aby pomaly vytiahol rukoväte až do krajnej polohy, a pritom sledujte stav šnúr rukovätí a bungee šnúry. Mali by ste byť schopní skontrolovať celú pracovnú dĺžku všetkých šnúr.

### Opis opotrebovania / poškodenia šnúr

Povrch šnúry sa môže postupom času začať strapkať. Ak sa strapkanie na jednom mieste výrazne zhoršuje, je čas šnúru vymeniť. Odporúča sa vymeniť obe šnúry súčasne.

## KONTROLA PRACHU V PRIESTORE ZOTRVAČNÍKA

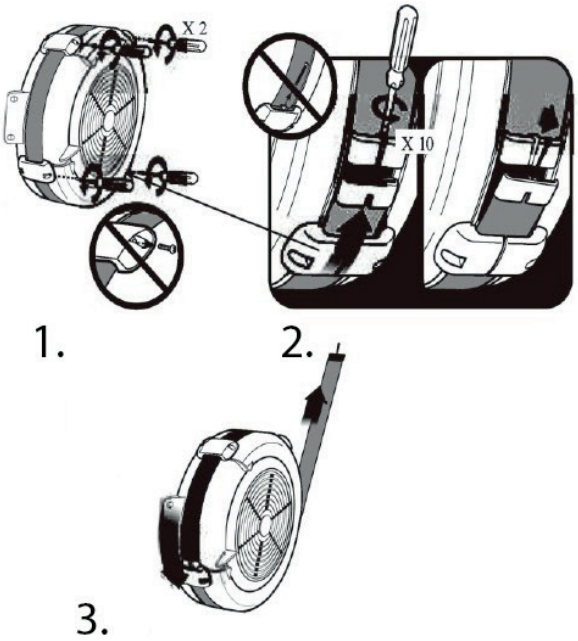
Frekvencia: každých 250 hodín.

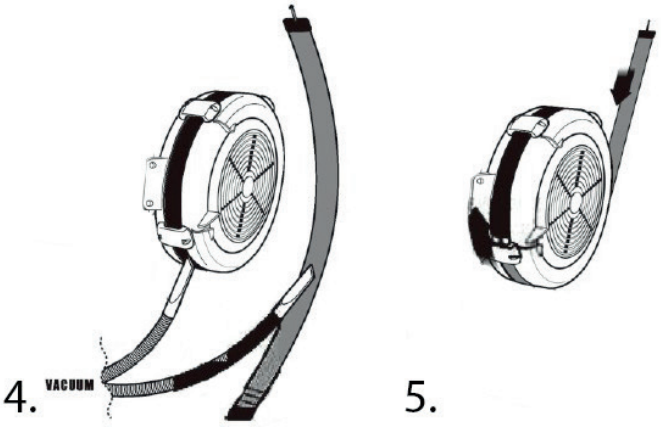
Skontrolujte, či sa vo vnútri krytu zotrvačníka nenahromadil prach. V prípade potreby ho povysávajte vysávačom.

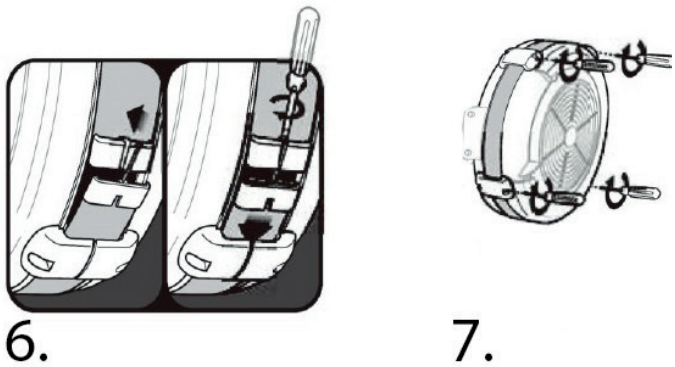
### Postup podľa obrázka:

1. Uvoľnite upevňovacie prvky krytu zotrvačníka podľa vyobrazenia.
2. Pomocou skrutkovača uvoľnite príslušné západky / upevnenia krytu.
3. Odstráňte krycí diel.
4. Vnútorný priestor, ventilačnú časť a krycí diel zotrvačníka dôkladne povysávajte.
5. Kryt vráťte späť do pôvodnej polohy.
6. Skontrolujte správne osadenie a zaistenie západiek.
7. Všetky upevňovacie prvky opäť riadne zaistite.

**Pri demontáži nepoužívajte nadmernú silu, aby nedošlo k poškodeniu plastových západiek alebo krytu.**



# TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ




**LYŽIARSKY TRENAŽÉR** využíva systém vzduchového ventilátora, ktorý vytvára odpor pri vašom tréningu. Odporúčame, aby ste počítačovú konzolu používali na obmenu tréningov a zaznamenávanie zlepšenia vašej kondície. Pri pravidelnom používaní sa počítačová konzola môže stať dôležitým zdrojom motivácie a prehľadu o tréningu.

## Počiatočné nastavenie

### ZAPNUTIE:

- Pohybom rukoväte začnite cvičiť v programe Quick Start alebo dlhým stlačením tlačidiel MODE alebo RESET prejdite do pohotovostného režimu.

### VYPNUTIE

- Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

## PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLE

**Tlačidlo UP -** slúži na zvýšenie nastavovanej hodnoty. Dlhým stlačením sa hodnota zvyšuje rýchlejšie.
**Tlačidlo MODE -** slúži na potvrdenie tréningového režimu a potvrdenie nastavených hodnôt.
**Tlačidlo RESET**

- Pri výbere funkcií sa jedným stlačením vrátite do predchádzajúcej ponuky.
- Stlačením pri nastavovaní tréningu sa vynuluje nastavovaná hodnota.
- Pri aktívnom tréningu stlačením tlačidla tréning pozastavíte alebo znova spustíte.
- Podržaním tlačidla na 2 sekundy na úvodnej obrazovke zmeníte jednotky medzi metrickými (metre) a imperiálnymi (míle).

**Tlačidlo INTERVAL 20/10 -** Stlačením tlačidla vstúpite do intervalového tréningového režimu.
**Tlačidlo INTERVAL 10/20 -** Stlačením tlačidla vstúpite do intervalového tréningového režimu.
**Tlačidlo RECOVERY -** Stlačením tlačidla vstúpite do režimu vyhodnotenia fyzickej kondície.
**Tlačidlo BLUETOOTH ON/OFF -** Slúži na zapnutie alebo vypnutie Bluetooth pripojenia.
**Tlačidlo TOTAL RESET -** Stlačením tohto tlačidla vynulujete všetky hodnoty na displeji a počítač sa uvedie do pohotovostného režimu.

## ZOBRAZENÉ HODNÔTY NA DISPLEJI

**TIME:** Čas tréningu, zobrazované hodnoty 00:00 - 99:59 minút.
**SPM:** Počet záberov za minútu, zobrazované hodnôty 0 - 999 záberov.
**/500:** Zobrazuje čas potrebný na zdolanie 500 m
**DISTANCE:** Prejdená vzdialenosť od začiatku tréningu, zobrazované hodnôty 0,0 - 9999 km.
**TOTAL STROKES:** Celkový počet záberov, zobrazované hodnôty 0 - 99999 záberov.
**STROKES:** Počet záberov od začiatku aktuálneho cvičenia, zobrazované hodnôty 0 - 9999 záberov.
**WATT:** Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch. Zobrazované hodnôty 0–999 watt.
**CALORIES:** Počet spálených kalórií od začiatku cvičenia, zobrazované hodnôty 0 - 9999 kcal.
**PULSE:** Aktuálna tepová frekvencia - nutnosť pripojenia Bluetooth hrudného pásu, zobrazované hodnôty 40 - 240 tepov za minútu.

## VÝMENA BATÉRIÍ TRÉNINGOVÉHO POČÍTAČA

Frekvencia: približne každých 800 hodín prevádzky alebo podľa potreby.
Tréningový počítač používa 4× batériu AA.

Pri výmene batérií postupujte tak, aby nedošlo k strate nastavenia dátumu, času, jazyka, používateľských údajov alebo uložených hodnôt.
Pred vybratím starých batérií sa uistite, že je monitor zapnutý. Pri výmene batérií nenechávajte monitor bez napájania dlhšie než približne 5 minút.

## ODPOR RIADENÝ POUŽÍVATEĽOM

Čím silnejšie ťaháte, tým väčší odpor pocítite. SkiErg totiž využíva vzduchový odpor, ktorý vzniká otáčaním zotrvačníka. Čím rýchlejšie zotrvačník roztočíte, tým väčší odpor vzniká.
Môžete teda trénovať s ľubovoľnou intenzitou podľa svojich potrieb. SkiErg vás nenúti cvičiť so žiadnou vopred nastavenou úrovňou intenzity.

### Nastavenie klapky odporu

SkiErg je vybavený špirálovou regulačnou klapkou s nastavením od 1 do 10. Nastavenie klapky možno prirovnať k prevodom na bicykli. Ovplyvňuje pocit pri tréningu, ale neurčuje priamo veľkosť odporu.
Zmenou nastavenia klapky môžete napodobniť rôzne podmienky, ktoré sa vyskytujú pri behu na lyžiach na snehu. Vyššie hodnoty pripomínajú jazdu v pomalších snehových podmienkach alebo do kopca. Nižšie hodnoty zodpovedajú rýchlejšiemu snehu, jazde po rovine alebo z kopca.
Na bežný kondičný a aeróbny tréning odporúčame používať nastavenie klapky medzi 1 a 4.

**Poznámka:** Stupnica nastavenia klapky 1-10 slúži ako praktická pomôcka na nastavenie požadovaného „prevodu“.

# TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

RÝCHLY ŠTART (QUICK START)
INTERVALOVÉ TRÉNINGY
MANUAL – REŽIM ODPOČÍTAVANIA ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

## QUICK START (PROGRAM RÝCHLEHO SPUSTENIA)

Ak tréningový počítač v pohotovostnom režime zaznamená signál otáčok, automaticky sa spustí režim QUICK START. Súčasne sa na 1 sekundu rozsvietia všetky segmenty displeja.

Počas tréningu sa na displeji zobrazujú všetky tréningové hodnôty.

Jedným stlačením tlačidla MODE tréning pozastavíte (funkcia Pause). Na pokračovanie v počítaní znova stlačte tlačidlo MODE.

## INTERVALOVÉ TRÉNINGY

### 20/10 INTERVALOVÝ PROGRAM

Stlačením tlačidla 20/10 vyberte intervalový program 20/10 a potvrďte stlačením tlačidla MODE.

Na displeji začne blikať hodnota 20/10. Stlačením tlačidla MODE spustite program 20/10.
Keď sa na displeji trvalo zobrazí READY, začne odpočítavanie posledných 3 sekúnd. Každú sekundu zaznie zvukový signál. Po 3 sekundách sa zobrazí WORK 01/08.
Začne odpočítavanie 20 sekúnd cvičenia. Na displeji sa zobrazujú všetky tréningové údaje.
Po skončení pracovného intervalu sa zobrazí REST 01/08. Začne odpočítavanie 10 sekúnd odpočinku. Posledné 3 sekundy odpočinku bliká nápis READY a zaznie zvukový signál. Pracovné a odpočinkové intervaly sa opakujú, kým sa nedokončí všetkých 8 cyklov.

Po dokončení ôsmeho cyklu zaznie zvukový signál.

### 10/20 INTERVALOVÝ PROGRAM 10/20

Stlačením tlačidla 10/20 vyberte intervalový program 10/20 a potvrďte stlačením tlačidla MODE.

Na displeji začne blikať hodnota 10/20. Stlačením tlačidla MODE spustite program 10/20.
Keď sa na displeji trvalo zobrazí READY, začne odpočítavanie posledných 3 sekúnd. Každú sekundu zaznie zvukový signál. Po 3 sekundách sa zobrazí WORK 01/08.
Začne odpočítavanie 10 sekúnd cvičenia. Na displeji sa zobrazujú všetky tréningové údaje.
Po skončení pracovného intervalu sa zobrazí REST 01/08. Začne odpočítavanie 20 sekúnd odpočinku. Posledné 3 sekundy odpočinku bliká nápis READY a zaznie zvukový signál. Pracovné a odpočinkové intervaly sa opakujú, kým sa nedokončí všetkých 8 cyklov.

Po dokončení ôsmeho cyklu zaznie zvukový signál.

## CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM (NASTAVITEĽNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM)

Tlačidlom UP vyberte intervalový program CUSTOM a potvrďte stlačením tlačidla MODE.

### SET ROUND

Na displeji sa zobrazí SET ROUND a hodnota 01 začne blikať. Pomocou tlačidla UP nastavte počet kôl. Rozsah nastavenia je 01–99 kôl.
Po nastavení stlačte tlačidlo MODE.

**SET WORK**
Na displeji sa zobrazí SET WORK. Začne blikať hodnota času 0:05. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú dĺžku pracovného intervalu. Rozsah nastavenia je 0:05–10:00.
Nastavenie možno meniť po jednotlivých krokoch. Po nastavení stlačte tlačidlo MODE.

**SET REST**
Na displeji sa zobrazí SET REST. Začne blikať hodnota času 0:05. Nastavte požadovanú dĺžku odpočinku. Rozsah nastavenia je 0:05–10:00.
Následne stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie a prechod do tréningového režimu.

Na displeji sa zobrazí READY a začne odpočítavanie posledných 3 sekúnd. Každú sekundu zaznie zvukový signál. Potom sa zobrazí WORK 01/XX a začne odpočítavanie nastaveného pracovného intervalu.
Po pracovnom intervale sa zobrazí REST 01/XX a začne odpočítavanie nastaveného odpočinkového intervalu. Posledné 3 sekundy začne blikať READY.

Pracovné a odpočinkové intervaly sa opakujú podľa nastaveného počtu kôl.
Po dokončení všetkých kôl zaznie zvukový signál.

## MANUAL – REŽIM ODPOČÍTAVANIA ČASU, VZDIALENOSTI A KALÓRIÍ

### TIME COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA ČASU)

Tlačidlom UP vyberte program TIME a stlačením tlačidla MODE vstúpite do režimu podľa odpočtu času.

Východiskovú hodnotu nastavte pomocou tlačidla UP v rozsahu 0:00 - 99:00 minút. Počas tréningu sa na displeji zobrazujú všetky tréningové hodnoty.
Stlačte tlačidlo MODE na začatie tréningu. Tréning môžete pomocou tlačidla MODE pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla MODE bude tréning pokračovať.

### DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA VZDIALENOSTI)

Tlačidlom UP vyberte program DISTANCE a stlačením tlačidla MODE vstúpite do režimu podľa odpočtu vzdialenosti.

Východiskovú hodnôtu nastavte pomocou tlačidla UP v rozsahu 0–9990 metrov. Počas tréningu sa na displeji zobrazujú všetky tréningové hodnôty.
Stlačte tlačidlo MODE na začatie tréningu. Tréning môžete pomocou tlačidla MODE pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla MODE bude tréning pokračovať.

### CALORIES COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA KALÓRIÍ)

Tlačidlom UP vyberte program CALORIES a stlačením tlačidla MODE vstúpite do režimu podľa odpočtu spálených kalórií.

Východiskovú hodnôtu nastavte pomocou tlačidla UP v rozsahu 0–9990 kcal. Počas tréningu sa na displeji zobrazujú všetky tréningové hodnôty.
Stlačte tlačidlo MODE na začatie tréningu. Tréning môžete pomocou tlačidla MODE pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla MODE bude tréning pokračovať.

## TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Na spríjemnenie vášho tréningu, monitorovanie aktivít a dosiahnutých výsledkov možno využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom Bluetooth pripojenia.

### Pripojenie smartfónu

Stlačením tlačidla BLUETOOTH na tréningovom počítači zapnite možnosť pripojenia tréningových aplikácií. Ak je funkcia zapnutá, na displeji svieti ikona Bluetooth.

Na smartfóne / tablete zapnite funkciu Bluetooth a určovanie polohy.
Vyberte kompatibilnú tréningovú aplikáciu a v nej vyhľadajte trenažér.
Po vyhľadaní sa pripojte k trenažéra.

### Tréningové aplikácie

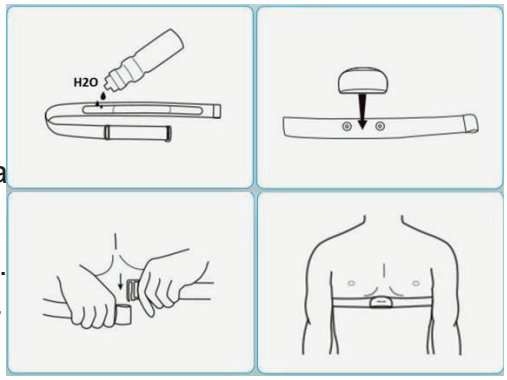
Väčšina dostupných aplikácií je na stiahnutie čirma, a to pre Android (Google play), aj pre iOS (Apple store). Aplikácie vám môžu ponúknuť množstvo nových tréningových trás, ktoré rozšíria programovú ponuku, ale často aj množstvo videotréningov a máp, ktoré si môžete samostatne vytvárať prostredníctvom systému na princípe Google Maps.




*POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany, a preto odporúčame vyskúšať, či je váš tablet alebo telefón s konkrétnou aplikáciou kompatibilný. Výrobca VIFITO nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií ani niesť zodpovednosť za kompatibilitu s trenažérom.*

## 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.***

## REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM

Po ukončení tréningu môžete prostredníctvom režimu RECOVERY zistiť svoju aktuálnu kondíciu. Tento režim po stlačení tlačidla RECOVERY zmeria vašu tepovú frekvenciu počas 1 minúty a následne po prebliknutí kontrolky zobrazí na displeji hodnotu F1-F6. Nižšie môžete podľa tabuľky vyhodnotiť svoj výsledok.

| **Hodnotenie srdcového rytmu** | **Stav srdcového rytmu používateľa** | **Rozdielna hodnota srdcového rytmu (pred a po testovaní)** |
|---|---|---|
| F1 | vynikajúci | viac ako 50 |
| F2 | veľmi dobrý | 40-49 |
| F3 | normálny | 30-39 |
| F4 | uspokojivý | 20-29 |
| F5 | potreba viac cvičenia | 10-19 |
| F6 | nedostatok cvičenia | menej ako 10 |

Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na východiskovú obrazovku displeja.

## 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.

## ZAHRIEVANIE

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rostúcou zaťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

## ZKĽUDŇOVANIE

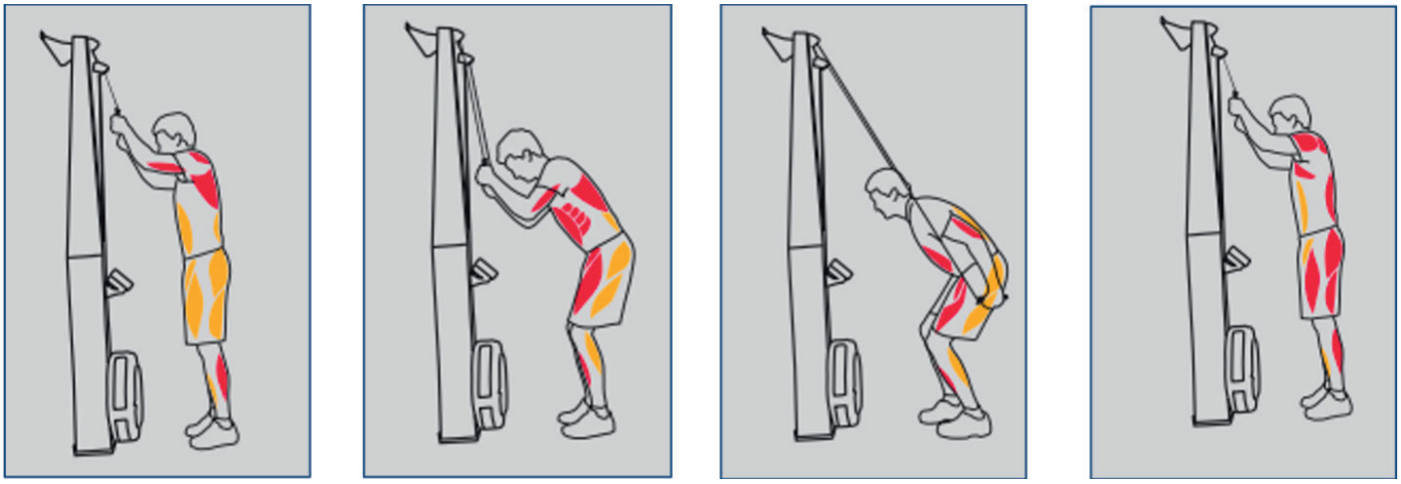
Rovnako dôležité je takzvané “zľudňovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dotrenovať.
Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x. Vedľa individuálneho plánu svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači trenažéru vyvolať integrované tréningovej programy.

Následujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdečným / obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým srdečným / obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdečnom / obehovom výkone sa zotavíte rychlejšie ako před tým.

## AKO TRÉNOVAŤ?

1. Začnite s rukami v šírke ramien od seba v úrovni očí. Ruky by mali byť ohnuté, nohy rozkročené.
2. Držte rukoväte smerom dole pomocou brušných svalov as ohnutými kolenami. Udržujte ohyb tak, aby držadlá boli pomerne blízko k vašej tvári.
3. Dokončite ohyb s mierne ohnutými kolenami a ramenami, ktoré sa tiahnu pozdĺž stehien. Pohyb rúk by pritom mal končiť pozdĺž tela, nikolv za telom!
4. Dajte ruky späť a vyrovnajte svoje telo, aby ste sa vrátili späť do počiatočnej polohy.




## KLASICKÁ BEŽKÁRSKA TECHNIKA (STRIEDANIE RAMIEN)

1. Začnite s jednou zdvihnutou mierne ohnutú ruku. Ťahajte dole horné rameno, zatiaľ čo postupne dvíhate spodné rameno. Pokračujte v striedaní ramien.

## INÉ SPÔSOBY TRÉNINGU

- Akonáhle ste si dostatočne zažili základy techniky, môžete pridať trochu variability do tréningu ako napr. posunutie jednej nohy vpred, alebo zhúpnutie na prsty chodidiel pred záťahom ako na lyžiach.
- V prípade potreby, je možné Ski trainer tiež použiť len na tréning vrchnej časti tela, je preto skvelý aj na udržanie formy pri úrazoch spodnej časti tela.

## NAKLADANIE S ODPADMI

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohlo byť dôsledkom nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

## COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

Spoločnosť TRINTECO s. r. o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti TRINTECO s. r. o.. Spoločnosť TRINTECO s. r. o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

**Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:**

• použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než pre ktoré je zariadenie určené

• zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením

• opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

• vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom, alebo rozmermi




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