CZ SK

TRINFIT STAIR PRO

NEKONEČNÉ SCHODY

Návod k použití - Návod na použitie

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-9
Údržba	10
Návod k obsluze	11-19
Tipy na trénink	20-22
Průvodce řešením problémů	23

SK

Bezpečnostné pokyny	25
Montáž trenažéra	26-31
Údržba	32
Návod na obsluhu	33-41
Tipy na tréning	42-44
Sprievodca riešením problémov	45

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
4. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
5. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
6. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
7. Trenažér je určen pro domácí i komerční použití dle normy EN ISO 20957.
8. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
9. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trénažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Nechoďte bosi!

Upozornění:

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.

SEZNAM DÍLŮ

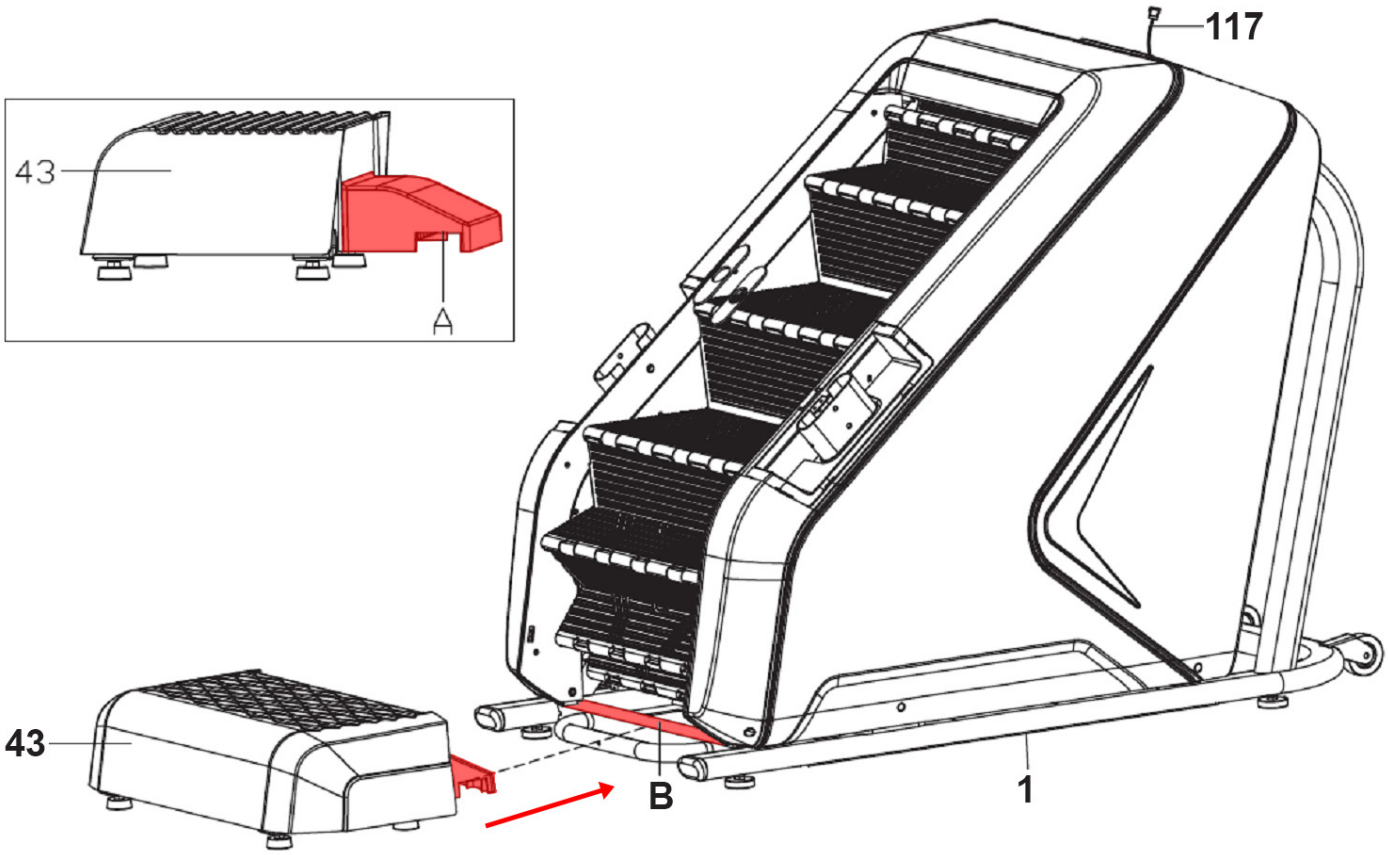
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	Hlavní rám	1	75	Šroub s podložkami M5*15	6
2	Zábradlí L/R	2	82	Šroub s podložkou M4*8	4
3	Rám konzole	1	83	Závitový šroub ST4*8	6
4	Zadní zábradlí	1	96	Vroubkovaná podložka Φ10	8
5	Madlo L/R	2	97	Vroubkovaná podložka Φ8	4
35	Konzole	1	99	Podložka Φ10	4
36	Zadní kryt konzole	1	113	Kabel ke konzoly	1
42	Kryt zábradlí L/R	2	114	Spodní kabel konzole	1
43	Vstupní schod	1	115	Spodní kabel bezpečnostní poj. 2	1
44	Vnější kryt zábradlí L/R	2	116	Horní kabel bezpečnostní poj. 2	1
45	Vnitřní kryt zábradlí L/R	2	117	Pulzní spodní kabel L	1
48	Kryt rámu konzole	1	119	Pulzní spodní kabel R	2
57	Držák na pití	1	120	Hlavní pulzní kabel	2
66	Šroub M10*30	4	122	Spodní kabel START/STOP tl.	1
67	Šroub M10*20	4	123	Hl. kabel START/STOP tlačítka	1
70	Šroub M8*40	2	125	Spodní kabel rychlostního tl.	1
71	Šroub M8*15	4	126	Hl. kabel rychlostního tl.	1
72	Šroub M6*25	2			

PŘÍPRAVA MONTÁŽE

Z krabice nejprve odstraňte veškerý obalový materiál a jednotlivé díly vyskládejte na rovný povrch.

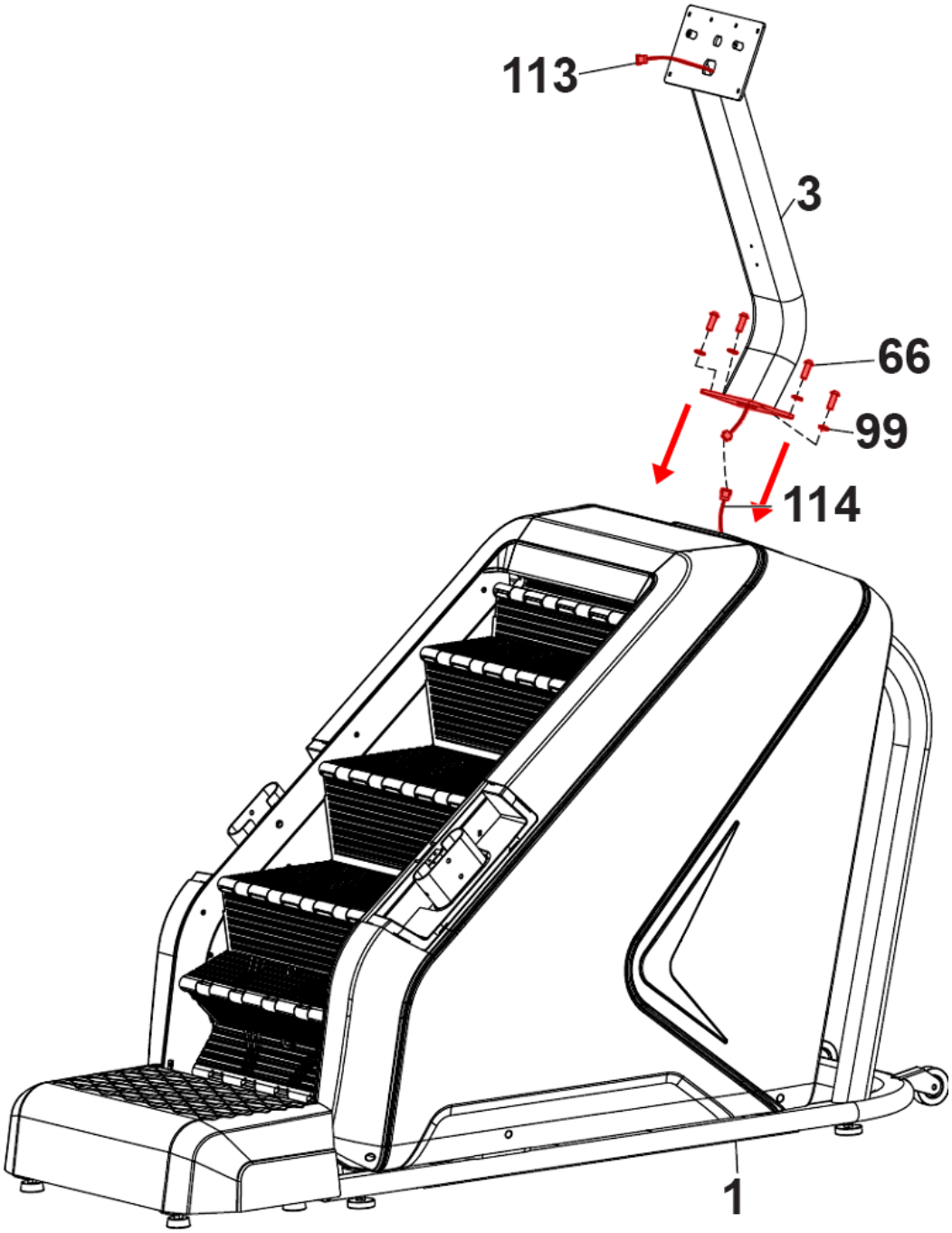
Hlavní rám (1) schodů doporučujeme, vzhledem k jeho hmotnosti, z krabice vyjmout nejméně ve 2 osobách.

TIP: Montáž doporučujeme provádět ve 2 osobách s dostatečně velkým volným prostorem okolo trenažéru.



Krok 1: Montáž vstupního schodu

Nasaďte vstupní schod (43) částí A na část B hlavního rámu (1). Dbejte na to, aby byl schod uprostřed.v



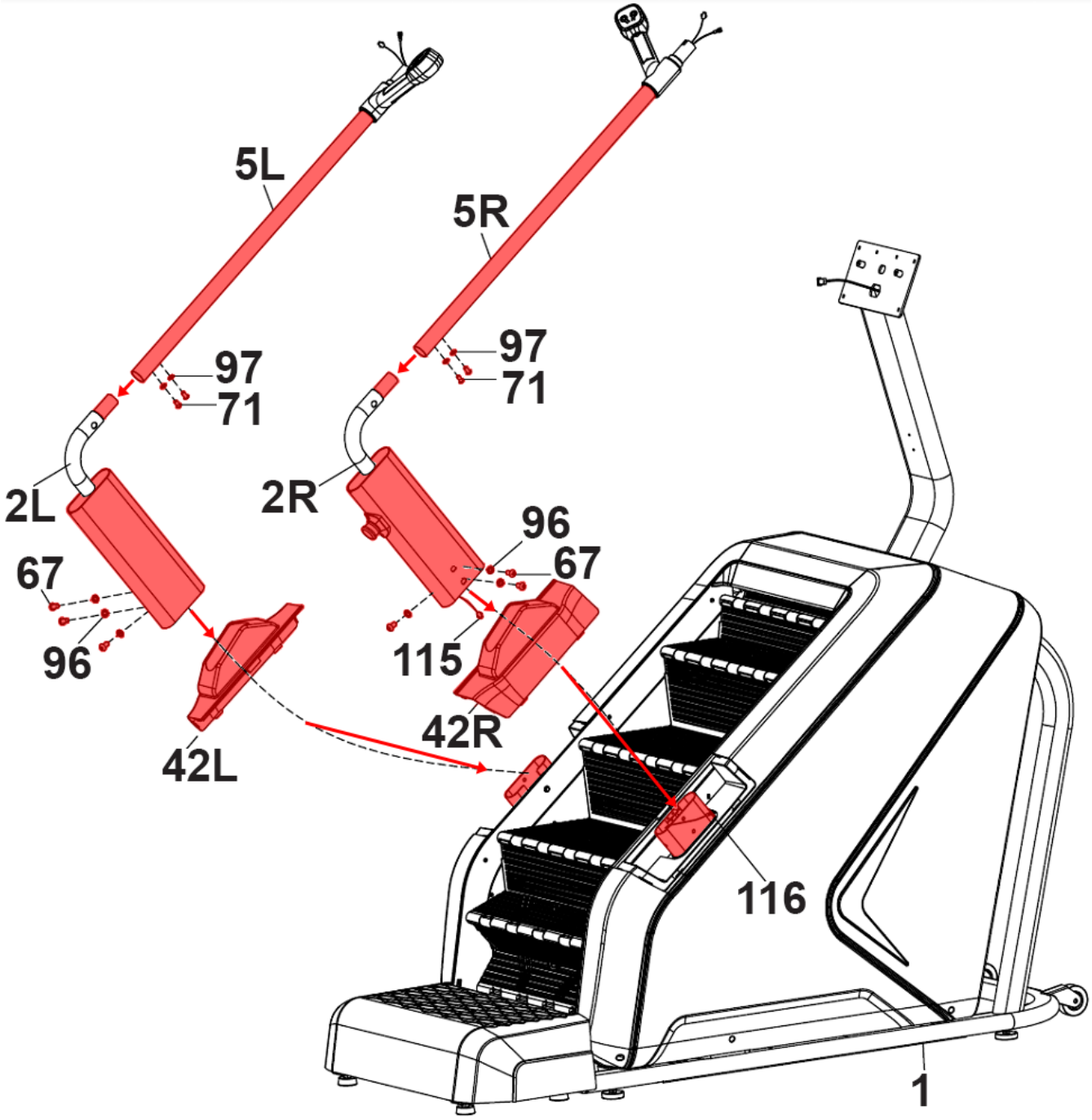
Krok 2: Montáž rámu konzole

Připojte kabel konzole (113) ke spodnímu kabelu konzole (114).

Připevněte rám konzole (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M10*30 (66) a čtyř podložek Φ10 (99).

Šrouby M10*30 (66) zcela nedotahujte.

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



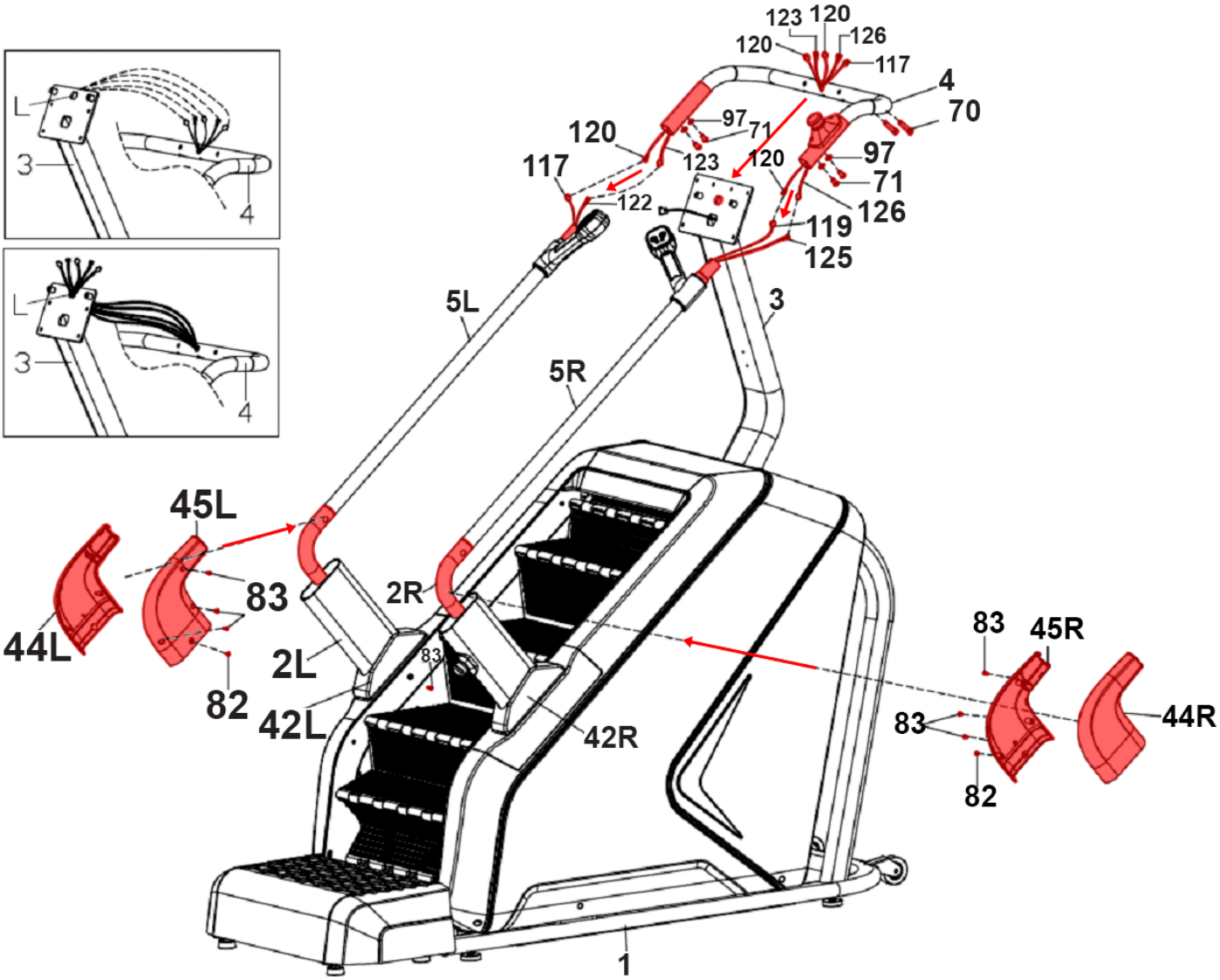
Krok 3: Montáž zábradlí

Protáhněte spodní kabel bezpečnostní pojistky 2 (115) skrz pravý kryt zábradlí (42R) a připojte ho k hornímu kabelu bezpečnostní pojistky 2 (116).

Nasaďte levý a pravý kryt zábradlí (42L/R) na levé a pravé zábradlí (2L/R) a připevněte je k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M10*20 (67) a čtyř vroubkovaných podložek Φ10 (96).

Připevněte, ale zcela nedotahujte levé a pravé madlo (5L/R) k levému a pravému zábradlí (2L/R) pomocí čtyř šroubů M8*15 (71) a čtyř vroubkovaných podložek Φ8 (97).

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 4: Montáž zadního zábradlí a krytů

Připojte spodní pulzní kabel R (119) k hlavnímu pulznímu kabelu (120), spodní pulzní kabel L (117) k hlavnímu pulznímu kabelu (120), spodní kabel START/STOP tlačítka (122) k hlavnímu kabelu START/STOP tlačítka (123), a spodní kabel rychlostního tlačítka (125) k hlavnímu kabelu rychlostního tlačítka (126).

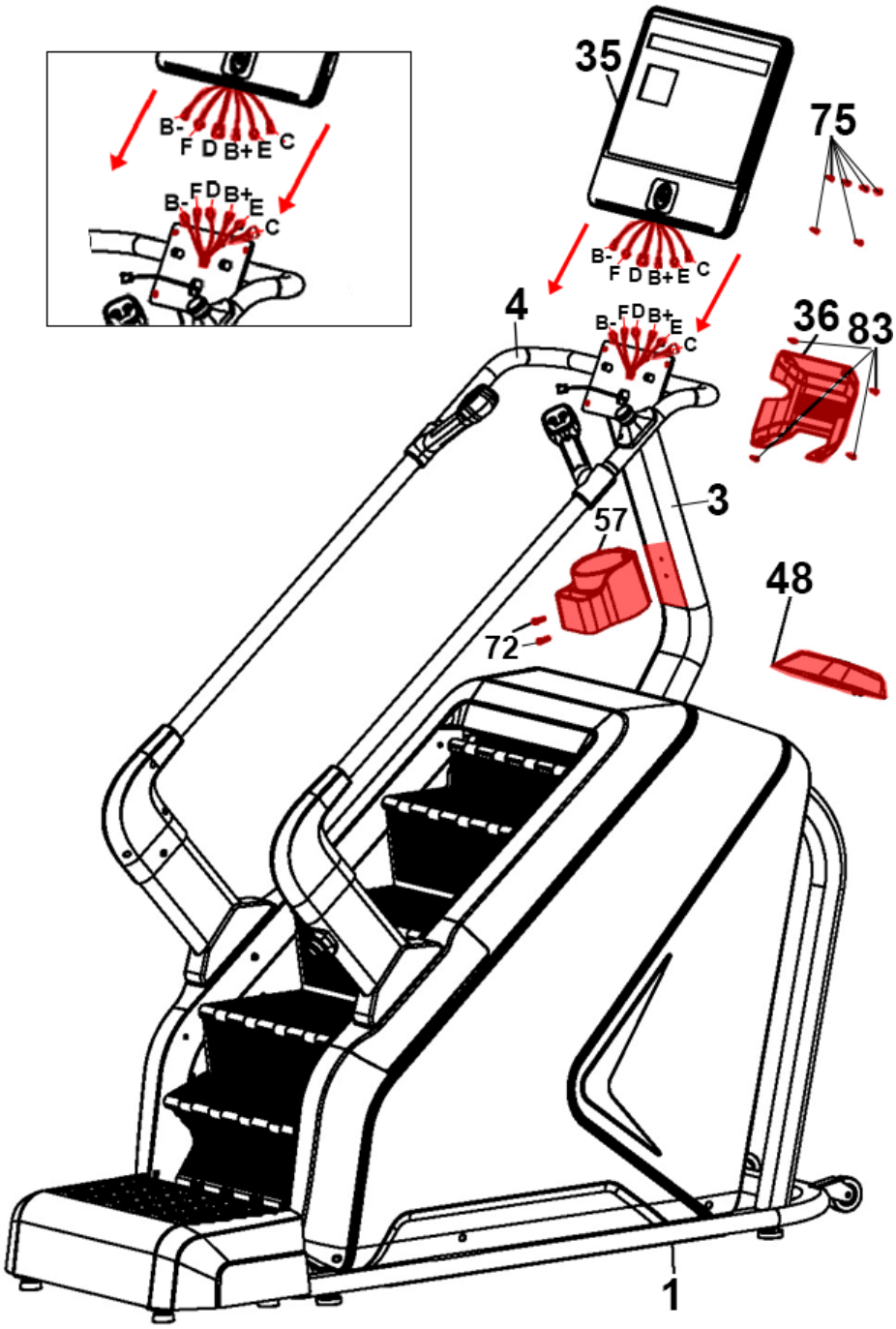
Následně připevněte, ale zcela nedotahujte zadní zábradlí (4) k levému a pravému madlu (5L a 5R) pomocí čtyř šroubů M8*15 (71), čtyř vroubkovaných podložek Φ8 (97).

Protáhněte kabely (120, 123, 126 a 117) vedoucí ze středového otvoru zadního zábradlí (4) skrz otvor L v rámu konzole (3).

Připevněte, ale zcela nedotahujte zadní zábradlí (4) k rámu konzole (3) pomocí dvou šroubů M8*40 (70). Nyní zcela utáhněte všechny šrouby, které jste v průběhu montáže připevnili.

Upevněte levý a pravý kryt zábradlí (42L/R) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů ST4*8 (83). Připevněte levý a pravý vnitřní a vnější kryt zábradlí (44L/R a 45L/R) k levému a pravému zábradlí (2L/R) pomocí dvou šroubů s podložkou M4*8 (82) a šesti závitových šroubů ST4*8 (83).

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.



Krok 5: Montáž konzole

Připojte všechny kabely (B-, F, D, B+, E, C) vedoucí z konzole (35) s příslušnými kabely (B-, F, D, B+, E, C) vedoucími z rámu konzole (3). *Připojte vždy totožná písmena k sobě!*

Připevněte konzoli (35) k rámu konzole (3) pomocí šroubů s podložkami M5*15 (75), poté upevněte zadní kryt konzole (36) ke konzoli (35) pomocí čtyř závitových šroubů ST4*8 (83).

Nyní připevněte držák pití (57) k rámu konzole (3) pomocí dvou šroubů M6*25 (72). Gratulujeme montáž je kompletní!

Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrch schodů čistým, mírně vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pod trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

UTÍRÁNÍ PRACHU
Pravidelně otírejte prach ze všech částí trenažéru pro dlouhou životnost a bezproblémový chod.

PRAVIDELNÁ KONTROLA
Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací prvky řádně utaženy a správně připojeny. Kontrolujte a utahujte všechny součásti vašeho zařízení každé tři měsíce.

UPOZORNĚNÍ: Při každé údržbě trenažéru, schody vytáhněte ze zásuvky!

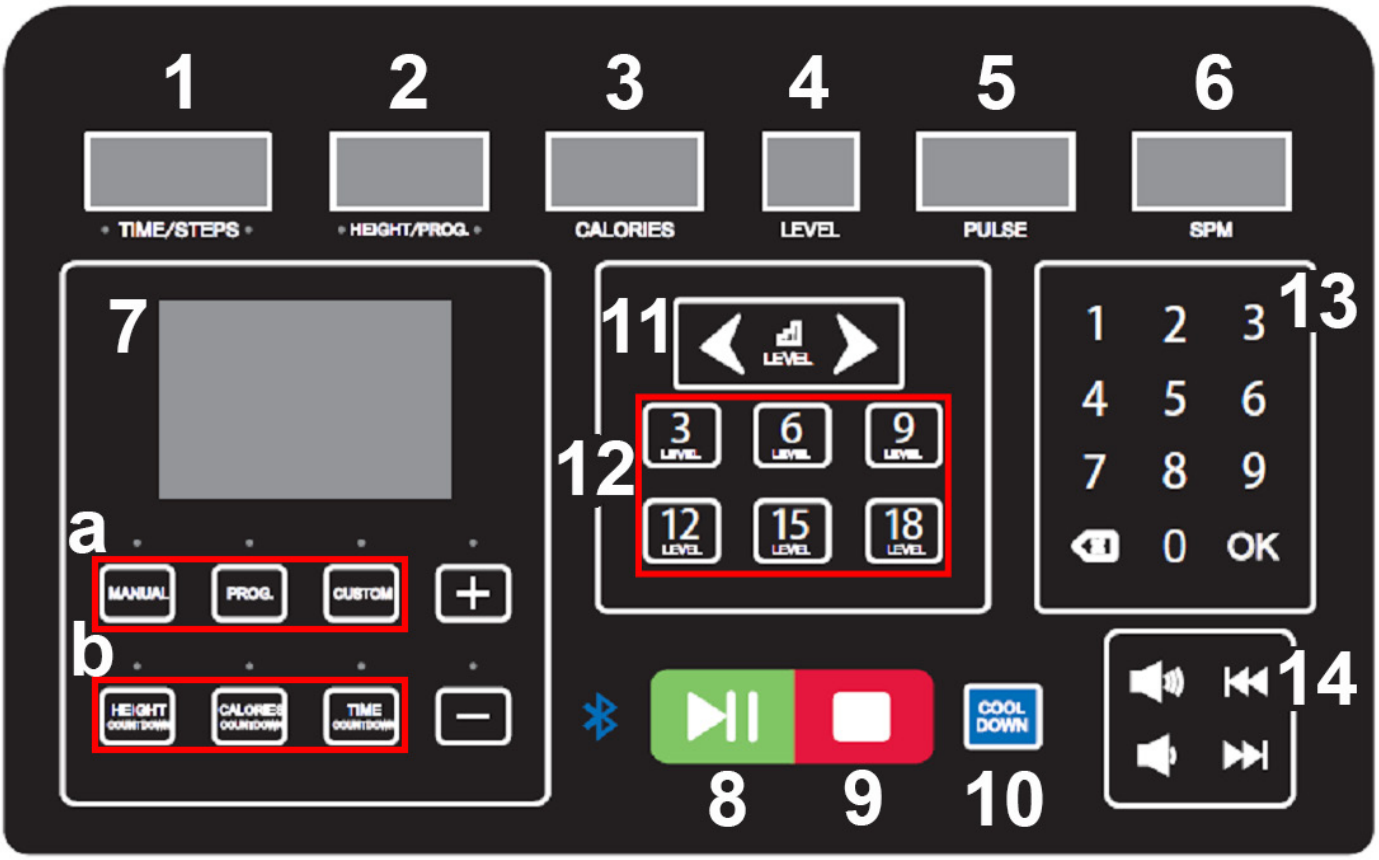
BEZPEČNOSTNÍ RADY

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.
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. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
8. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink chůze do schodů dospělých osob.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 180 kg dle normy použití EN ISO 20957.

Jak zajistit váš trenažér? Nekontrolovanému použití trenažéru třetí osobou může být zabráněno zamáčknutím bezpečnostního tlačítka.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

1. **TIME/STEPS (čas/kroky):** Zobrazuje dobu trvání nebo počet kroků - po 5 vteřinách se vždy zobrazí jiná hodnota čas/kroky. Rozsah zobrazované hodnoty času je 0:00 - 99:59. Jakmile čas dosáhne 99:59, schody se plynule zpomalí až do úplného zastavení. V režimu odpočítávání bude čas odpočítáván až do 0:00 a následně se schody zpomalí až do úplného zastavení. Při zobrazení počtu kroků se zobrazuje aktuální počet kroků.
2. **HEIGHT/PROG (výška/program):** Zobrazuje výšku, kterou jste dosáhli (v metrech) nebo číslo programu. Rozsah zobrazované hodnoty výšky je 0,0 - 999 - 1 metr se rovná 5 kroků. V režimu odpočítávání se výška odpočítává od nastavené hodnoty až do 0,0 a následně se schody zpomalí až do úplného zastavení. Při zobrazení programu se v okně zobrazí číslo aktuálního programu nebo číslo aktuálního segmentu, pokud se nacházíte v uživatelském programu.
3. **CALORIES (kalorie):** Zobrazuje počet spálených kalorií. Rozsah zobrazované hodnoty je 0,0 - 999. V režimu odpočítávání se kalorie budou odpočítávat od nastavené hodnoty až do 0,0 a následně se schody zpomalí až do úplného zastavení.
4. **LEVEL (úroveň):** Zobrazuje hodnotu úrovně rychlosti. Rozsah zobrazované hodnoty je 1 - 25.
5. **PULSE (tepová frekvence):** Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence (50-220BPM).
6. **SPM:** Zobrazuje aktuální rychlost schodů.
7. **HLAVNÍ DISPLEJ:** V programovém a uživatelském režimu zobrazuje programové schéma. V ostatních režimech toto okno zobrazuje postup a počet pater - 1 patro je každých 3,5 m.

PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

a. MANUAL/PROG/CUSTOM: Umožňuje uživateli zvolit pohotovostní, programový a vlastní režim. Pomocí tlačítka "MANUAL" zvolíte pohotovostní režim. Pomocí tlačítka "PROG" zvolíte přednastavené programy. Pomocí tlačítka "CUSTOM" zvolíte uživatelský program. Pro nastavení uživatelského programu stiskněte "OK" na číselné klávesnici. V tuto chvíli můžete nastavovat parametry "+/-".

b. HEIGHT COUNTDOWN/CALORIES COUNTDOWN/TIME COUNTDOWN: Umožnuje nastavit režim odpočítávání. Pomocí "HEIGHT COUNTDOWN" přejdete do režimu odpočítávání výšky. Pomocí "CALORIES COUNTDOWN" přejdete do režimu odpočítávání kalorií. Pomocí tlačítek "TIME COUNTDOWN" přejdete do režimu odpočítávání času.

8. Tlačítko "START/PAUZA": Tlačítko slouží pro spuštění tréninku. Pokud trenažér běží, stisknutím tohoto tlačítka se trénink pozastaví.

9. Tlačítko "STOP": Tlačítko slouží k zastavení trenažéru, všechny hodnoty se vynulují.

10. Tlačítko "COOLDOWN": Stisknutím tohoto tlačítka přejdete do režimu odpočinku, rychlost se následně zpomalí až do úplného zastavení. Stisknutím tlačítka "STOP" ukončíte "COOLDOWN".

11. "< LEVEL >": Slouží k nastavení odporu. Pokud tlačítko podržíte hodnota se plynule zvýší/sníží.

12. "QUICK SPEED": Klávesové zkratky pro rychlé přenastavení obtížnost 3 - 18.

13. Číselná klávesnice (1-9 ,0, OK): Slouží pro rychlé nastavení hodnoty parametrů. Klávesa pro vymazání vymaže zadanou hodnotu. Klávesou "OK" potvrdíte hodnotu. Stisknutím "OK" potvrdíte nastavení. Při zadání hodnoty mimo rozsah povolené hodnoty, se nastaví automaticky max./min. hodnota.

14. Klávesy pro ovládání zvuku: Tlačítky s reproduktorem zvyšujete/snižujete hlasitost. Pomocí šipek "vpřed/vzad" přepínáte skladbu.

ZAČÍNÁME

NEZAPOMEŇTE:

1. Zkontrolujte, zda nic nebrání pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájecí kabel a zapněte schody.
3. Vstupte na schody.
4. Připevněte sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Vložte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a trenažér bude připraven ke spuštění.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU VÝŠKY, KALORIÍ A ČASU
C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
D) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše zapněte trenažér, ujistěte se, že obě bezpečnostní brzdy jsou vycvaknuté a že nejsou žádné překážky v oblasti infračerveného snímání. Zmáčkněte tlačítko "START/PAUZA" na hlavním displeji se zobrazí 3 sekundový odpočet tréninku. Poté se trenažér zapne na obtížnost 1. Obtížnost si upravujete pomocí tlačítka "< LEVEL >", tlačítek "QUICK SPEED" 3 - 18 nebo pomocí klávesnice.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Zapněte trenažér a zkontrolujte, že jsou vycvaknuté obě tlačítka bezpečnostní brzdy.

KROK 2: Stisknutím tlačítka "START/PAUZA" po odpočtu 3 sekund zahájíte pohyb trenažéru. Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) </>, QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3 - 18) nebo klávesnice můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.

KROK 3: V hlavním okně se zobrazí postup v nastoupaném podlaží a v okně "LEVEL" bude zobrazena aktuální úroveň obtížnosti.

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech, nebo si nasaďte analogový hrudní pás o frekvenci 5kHz s přesností EKG (není součástí balení). Než se tepová frekvence načte na displeji, může to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli PULSE.

TIP2: Stisknutím tlačítka START / PAUSE můžete svůj trénink přerušit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU VÝŠKY, KALORIÍ A ČASU

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání VÝŠKY (HEIGHT), KALORIÍ (CALORIES) A ČASU (TIME), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat. Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, trenažér se zpomalí až do úplného zastavení.

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU a KALORIÍ

KROK 1: V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko "TIME COUNTDOWN" ke spuštění programu pro odpočet času. "TIME" displej zobrazí čas "15:00" a začne blikat. Nastavte čas pomocí tlačítka "< LEVEL >", "+/-" nebo klávesnice v rozmezí 5:00 - 99:00.

KROK 2: V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko "HEIGHT COUNTDOWN" ke spuštění programu pro odpočet výšky. "HEIGHT" displej zobrazí výšku "10,0" a začne blikat. Nastavte výšku pomocí tlačítka "< LEVEL >", "+/-" nebo klávesnice v rozmezí 5,0 - 999.

KROK 3: V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko "CALORIES COUNTDOWN" ke spuštění programu pro odpočet kalorií. "CALORIES" displej zobrazí kalorie "50,0" a začne blikat. Nastavte kalorie pomocí tlačítka "< LEVEL >", "+/-" nebo klávesnice v rozmezí 10,0 - 999.

KROK 4: Po výběru a nastavení jednoho ze 3 režimů odpočtu zmáčkněte tlačítko "START/PAUZA". Trenažér se spustí po 3 sekundovém odpočtu. Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) </>, QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3 - 18) nebo klávesnice můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.

C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostřednictvím tlačítka PROG. na konzoli trenažéru můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku, kondici apod. Všechny přednastavené programy mají 20 segmentů; rychlost je určena pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů. Při zobrazení programu se v okně zobrazí číslo aktuálního programu. Po uplynutí zadaného času se trenažér pomalu zastaví a trénink se ukončí.

KROK 1: V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko "PROG", na displeji "HEIGHT/PROG" se zobrazí aktuální program "P1-P36". Tlačítkem "PROG" si zvolte program a potvrďte tlačítkem "OK", na displeji "TIME" se zobrazí čas 10:00.

KROK 2: Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte čas tréninku. U přednastavených programů lze změnit pouze čas.

KROK 3: Pro spuštění zvoleného programu zmáčkněte tlačítko "START/PAUZA". Trenažér se okamžitě spustí a rychlost se pomalu zvýší podle požadovaného segmentu.

Každý z přednastavených programů je rozdělen do 20 segmentů. Jednotlivé segmenty se rovnají nastavený čas/20. Každému časovému úseku odpovídá přednastavená rychlost z tabulky. Při přechodu do dalšího segmentu konzole třikrát pípne.

KROK 4: Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) </>, QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3 - 18) nebo klávesnice můžete změnit rychlost v daném segmentu. Při přechodu do dalšího segmentu se rychlost automaticky upraví podle dalšího segmentu z tabulky.

KROK 5: Po skončení programu konzole třikrát pípne a trenažér se pomalu zastaví. Na hlavním displeji se zobrazí "END". Trenažér po 5 vteřinách přejde do pohotovostního režimu.

TABULKA HODNOT PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

SGT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PRG																				
P1	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
P2	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
P3	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
P4	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
P5	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
P6	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
P7	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
P8	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	5
P9	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
P10	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4

D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu navolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 uživatelských programů a nastavení 20 časových úseků. Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: V pohotovostním režimu zmačkněte tlačítko "CUSTOM" a zvolte jeden z uživatelských programů (U1, U2 nebo U3) tlačítkem "CUSTOM" a potvrďte jej tlačítkem "OK". Na displeji "TIME" se zobrazí čas 10:00. Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte čas tréninku.

KROK 2: Zmáčkněte tlačítko "OK" pro potvrzení nastaveného času. Nyní nastavte rychlost pro každý segment. Displej "HEIGHT/PROG" zobrazí S01 pro první segment. Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte rychlost segmentu a zmáčkněte "OK". Zopakujte to pro každý segment (pro zbývajících 19).

KROK 3: Po úspěšném nastavení jednotlivých segmentů se nastavení uloží až do dalšího přeuložení. Pro spuštění zvoleného programu zmáčkněte tlačítko "START/PAUZA". Trenažér se okamžitě spustí a rychlost se pomalu zvýší podle požadovaného segmentu.

KROK 4: Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) </>, QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3 - 18) nebo klávesnice můžete změnit rychlost v daném segmentu. Při přechodu do dalšího segmentu se rychlost automaticky upraví podle dalšího segmentu z tabulky.

KROK 5: Po skončení programu konzole třikrát pípne a trenažér se pomalu zastaví. Na hlavním displeji se zobrazí "END". Trenažér po 5 vteřinách přejde do pohotovostního režimu.

Funkce tepové frekvence

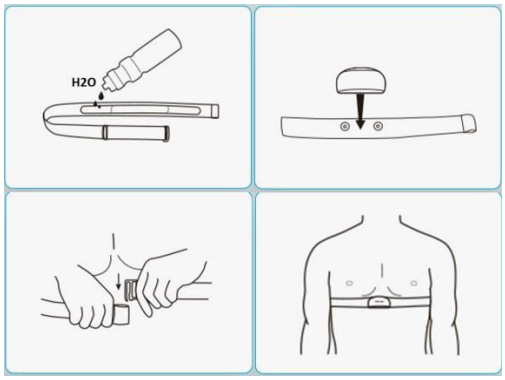
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

1. Položte obě ruce pevně na dlaňové snímače na madlech. Pro co nejpřesnější čtení je důležité používat obě ruce.
2. Vaše odhadovaná srdeční frekvence se zobrazí v okně PULSE přibližně několik sekund po uchopení.
3. Hodnota tepové frekvence přes dlaňové snímače není samozřejmě 100 % přesná, ale čistě orientační.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech, nebo prostřednictvím analogového hrudního pásu o frekvenci 5kHz s přesností EKG.

Snímání tepu přes 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.

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BMI)

Tato funkce slouží k čistě orientačnímu odhadu tělesného tuku dle tělesných parametrů vašeho těla jako je pohlaví, výška a hmotnost.

V pohotovostním režimu zmačkněte 37 krát tlačítko "PROG" pro vstup do funkci BMI (FAT). Na displeji "HEIGHT/PROG" se zobrazí "FAT", zmáčkněte tlačítko "OK" pro vstup do nastavení pohlaví (F-1). Zmačkněte tlačítko "OK" nebo "PROG" pro přepnutí na další nastavení F-2, F-3, F-4 a F-5.

1. První je nastavení pohlaví (F-1): rozsah nastavení 1 - 2, 1 pro muže; 2 pro ženy.

2. Druhá položka je nastavení věku (F-2): rozsah nastavení je 1 - 99 let. Výchozí hodnota je 25 let.

3. Třetí položka je nastavení výšky (F-3): rozsah nastavení je 100 - 220 cm. Výchozí hodnota je 170 cm.

4. Čtvrtá položka je nastavení hmotnosti (F-4): rozsah nastavení je 20 - 200 kg. Výchozí hodnota je 70 kg.

5. Pátá položka je test tělesného tuku (F-5): Po dokončení nastavení zadejte test tělesného tuku a zpočátku se zobrazí „--“. V tomto okamžiku podržte obě ruce na snímačích pro měření tepové frekvence po dobu asi 8 sekund, než se na displeji zobrazí index testu tělesného tuku.

Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte parametry F-1 až F-4. Po nastavení všech parametrů vstupte do testu tělesného tuku F-5. V tuto chvíli držte po dobu 2-3 sekund handpulse madla (madla pro měření tepové frekvence). Na displeji se zobrazí hodnota BMI.

Tabulka výsledných hodnot:

BMI	Tělesný stav
FAT<19	Štíhlý
19<FAT<25	Normální
25<FAT<29	Nadváha
FAT>30	Obezita

JAK TRÉNOVAT?

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení: Intenzita zatížení je při chůzi přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

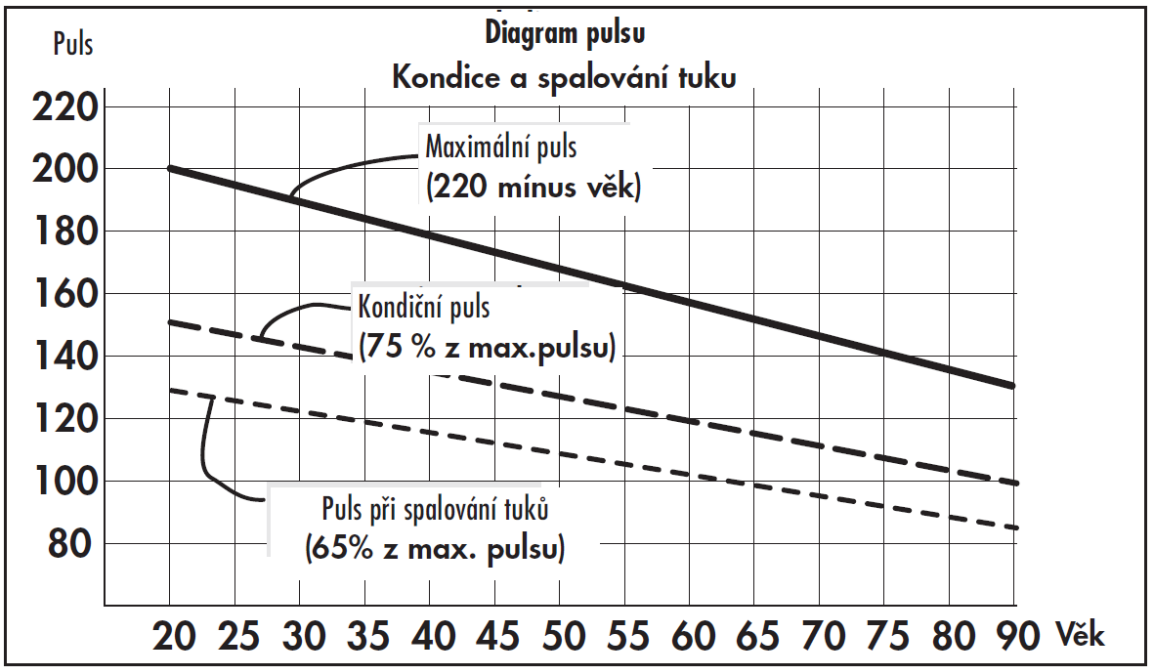
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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 regulována rychlostí chůze. Se stoupající rychlostí chůze se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa chůze, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle níže uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.



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.

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 jít volnějším tempem.

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.

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

Průběh pohybů při chůzi je asi všem znám. Přesto je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu schodů a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Choďte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed Schodů.

PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Trenažér nefunguje	1. Napájecí kabel není správně zapojen. 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení.	1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu. 2. Správně zapojte konektory.
	vložena	správné místo
Náhle zastavení trenažéru	2. Chyba systému	2. Kontaktujte servis prodejce
Nezobrazuje se srdeční frekvence	1. Indukční drát není vložen nebo je poškozen 2. Poškozený vodič	1. Zkontrolujte zapojení indukce nebo vyměňte rukojeti pro měření pulsu 2. Vyměňte konzoli
Trenažér nemá displej	1. Konzole není zapojena	1. Zapojte konzoli
	2. Trenažér není zapnut	2. Zapněte trenažér
	3. Ovládací panel je poškozen	3. Vyměňtě konzoli

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E-01	Ovladač nepřijímá signál konzole	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E-02	Konzole nepříjímá žádný signál	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
	Porucha obvodu konzole	Vyměňte konzoli
	Porucha obvodu ovladače	Vyměňte ovladač
E-08	Infračervený snímač je zablokován	Odstraňte cizí předmět v prostoru snímání
	Porucha infračerveného čidla	Vyměňte snímač
	Porucha řídící jednotky	Vyměňte řídící jednotku
E-48	Není připojen signál vedení rychlosti nebo je snímač poškozen	Znovu připojte vedení signálu nebo vyměňte snímač
	Vedení snímače rychlosti je vadné	Vyměňte ovladač

V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obracejte na autorizovaný servis zn. TRINFIT či svého prodejce.

EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175
Výrobek: model K5317 pod obchodním označením **TRINFIT Stair Trainer** (kat: TRN-39-StairPro)
Popis: Nekonečné schody

Prohlašujeme, že výrobek splňuje všechna příslušná ustanovení uvedených směrnic:
Strojní zařízení-směrnice 2006/42/ES, Elektrické zařízení nízkého napětí-směrnice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilita-směrnice 2014/30/EU, Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních-směrnice 2011/65/EU
Toto prohlášení se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.
Osoba pověřená kompletací technické dokumentace: Trinteco spol. sr. o., Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, Česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité k posouzení shody:
EN 55014-1: 2017+All:2021, EN 55014-2: 2015, EN 61000-3-2: 2019, EN 61000-3-3: 2013+Al:2019, EN 957-6:2010+Al:2014, EN ISO 20957-1:2013, EN 603351:2012+AC:2014+All:2014+Al3:2017+ Al:2019+A2:2019 + A14:2019, EN 60335-1: 2012 + All: 2014 + A13: 2017, EN 62233: 2008

Ověření provedl:
David Guó Technical Manager SGS-CSTC Standards Technical Services Co., Ltd., SGS-CSTC Standards Technical Services Co., Ltd. Guangzhou Branch

Certifikáty/ test reporty:
GZES250400706931 vydaný: 21.05.2025., CANEC25013947701 vydaný: 04.08.2025, GZCR2504000567HS vydaný 25.06. 2025, GZES2504007068HS vydaný: 26.06.2025.

Výrobek je za podmínek obvyklého a určeného použití bezpečný a přijali jsme opatření, kterými zabezpečujeme shodu všech výrobků uváděných na trh s technickou dokumentací a se základními požadavky dle citovaných směrnic a norem.

V Praze dne 1.7. 2025
Eduard Nypl, jednatel společnosti

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad oprávnenej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate iba na účely popísané v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
4. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
5. Pokiaľ je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
6. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor na manipuláciu.
7. Trenažér je určený na domáce aj komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
8. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
9. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

Upozornenie:

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

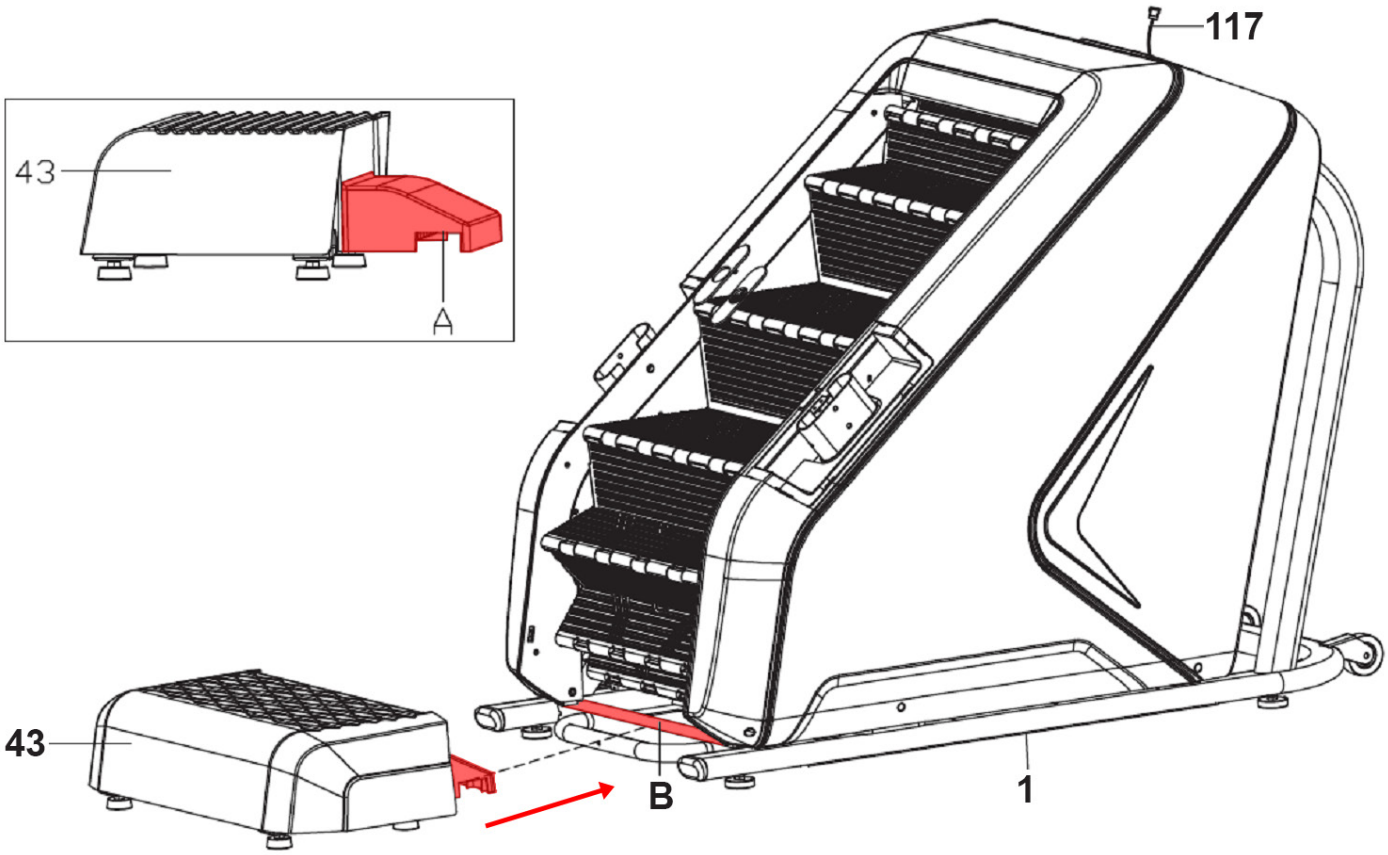
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	Hlavný rám	1	75	Skrutka s podložkami M5*15	6
2	Zábradlie L/R	2	82	Skrutka s podložkou M4*8	4
3	Rám konzoly	1	83	Závitová skrutka ST4*8	6
4	Zadné zábradlie	1	96	Vrúbkovaná podložka Φ10	8
5	Madlo L/R	2	97	Vrúbkovaná podložka Φ8	4
35	Konzola	1	99	Podložka Φ10	4
36	Zadný kryt konzoly	1	113	Kábel ku konzole	1
42	Kryt zábradlia L/R	2	114	Spodný kábel konzoly	1
43	Vstupný schod	1	115	Spodný kábel bezpečnostný spoj 2	1
44	Vonkajší kryt zábradlia L/R	2	116	Horný kábel bezpečnostný poj. 2	1
45	Vnútorný kryt zábradlia L/R	2	117	Pulzný spodný kábel L	1
48	Kryt rámu konzoly	1	119	Pulzný spodný kábel R	2
57	Držiak na pitie	1	120	Hlavný pulzný kábel	2
66	Skrutka M10*30	4	122	Spodný kábel START/STOP hr.	1
67	Skrutka M10*20	4	123	Hl. kábel START/STOP tlačítka	1
70	Skrutka M8*40	2	125	Spodný kábel rýchlostného hr.	1
71	Skrutka M8*15	4	126	Hl. kábel rýchlostného hr.	1
72	Skrutka M6*25	2			

PRÍPRAVA MONTÁŽE

Z krabice najskôr odstráňte všetok obalový materiál a jednotlivé diely vyskladajte na rovný povrch.

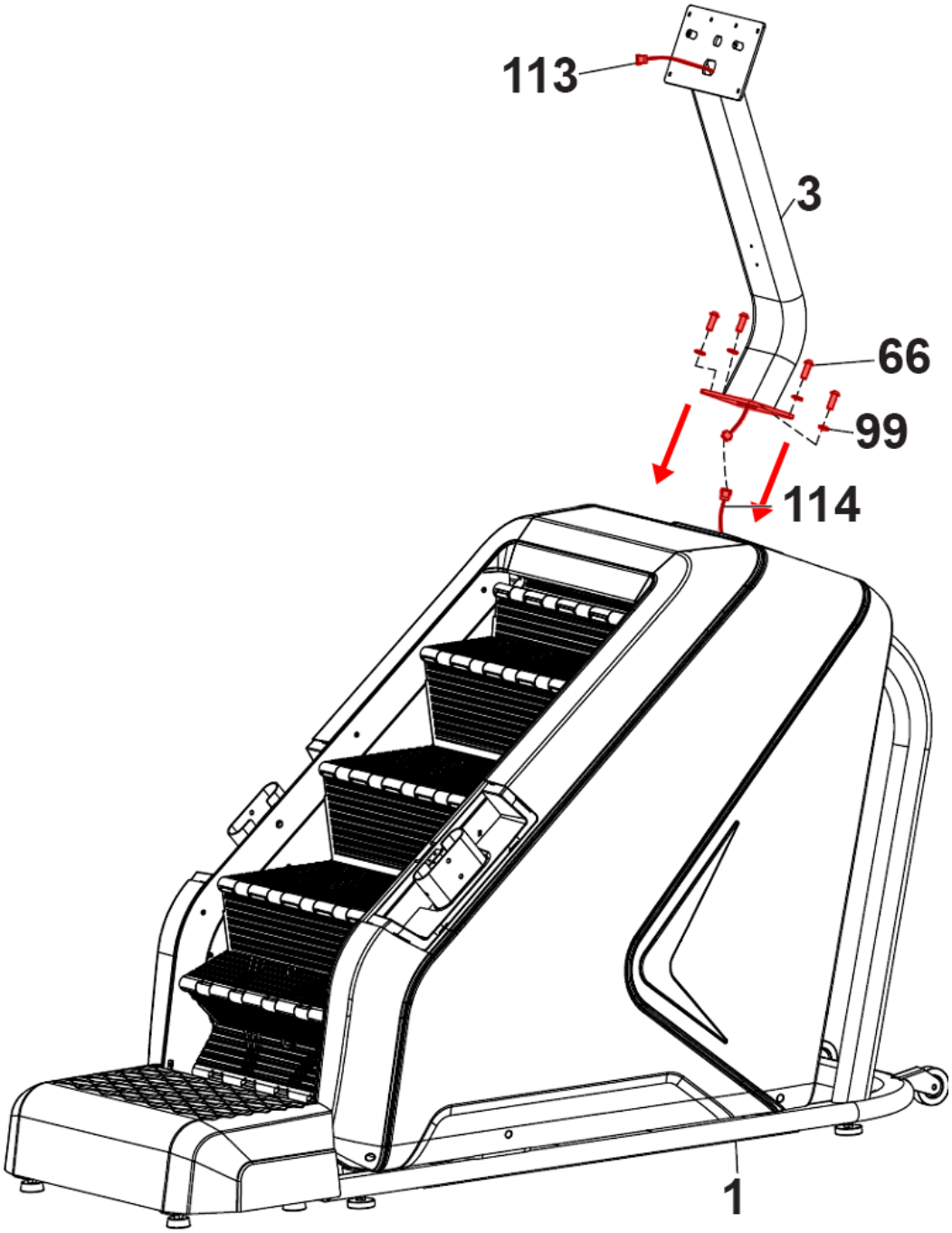
Hlavný rám (1) schodov odporúčame, vzhľadom na jeho hmotnosť, z krabice vybrať najmenej v 2 osobách.

TIP: Montáž odporúčame vykonávať v 2 osobách s dostatočne veľkým voľným priestorom okolo trenažéra.



Krok 1: Montáž vstupného schodu

Nasaďte vstupný schod (43) častí A na časť B hlavného rámu (1). Dbajte na to, aby bol schod uprostred.



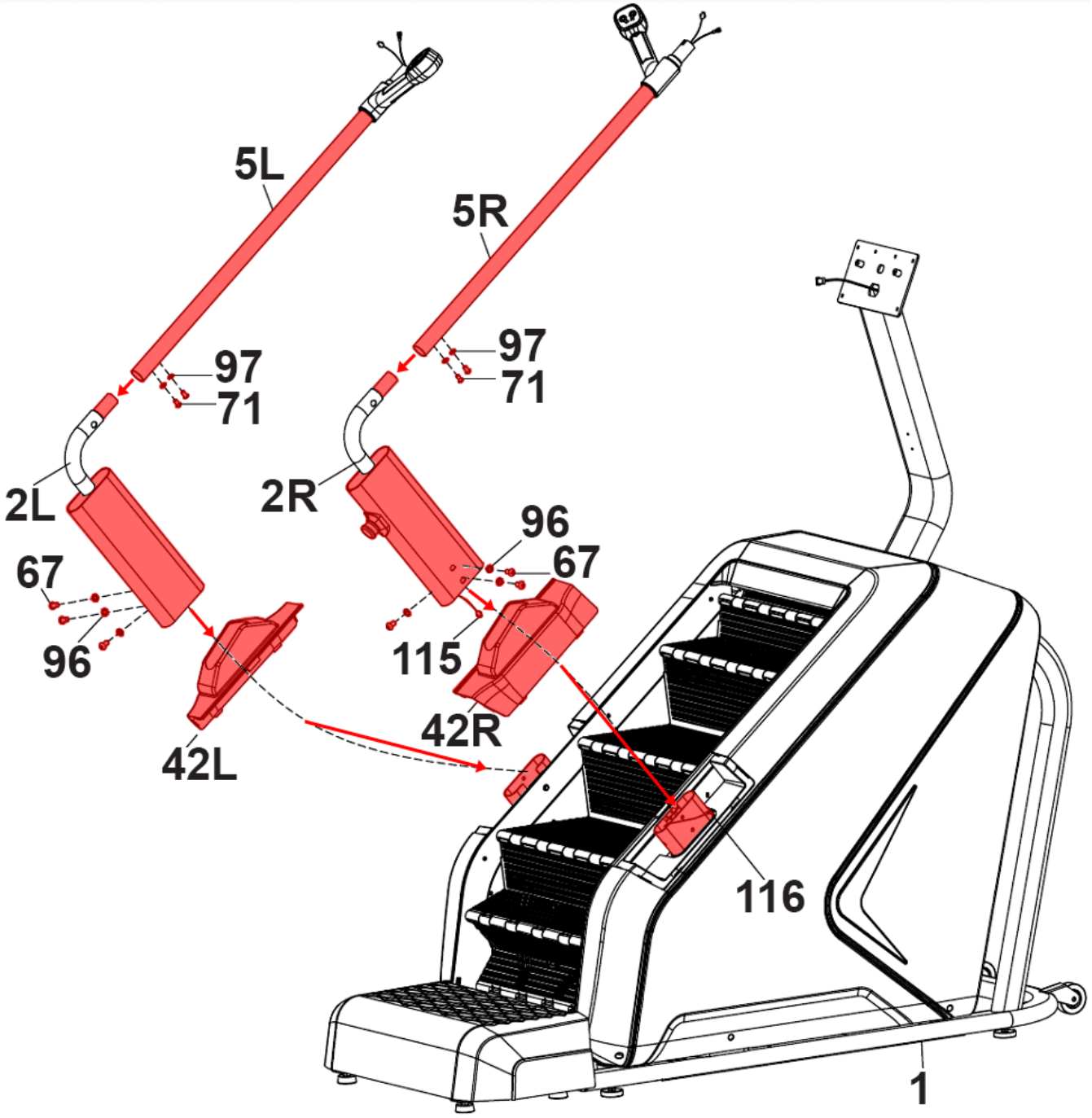
Krok 2: Montáž rámu konzoly

Pripojte kábel konzoly (113) k spodnému káblu konzoly (114).

Pripevnite rám konzoly (3) k hlavnému rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M10*30 (66) a štyroch podložiek Φ10 (99).

Skrutky M10*30 (66) úplne nedoťahujte.

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.



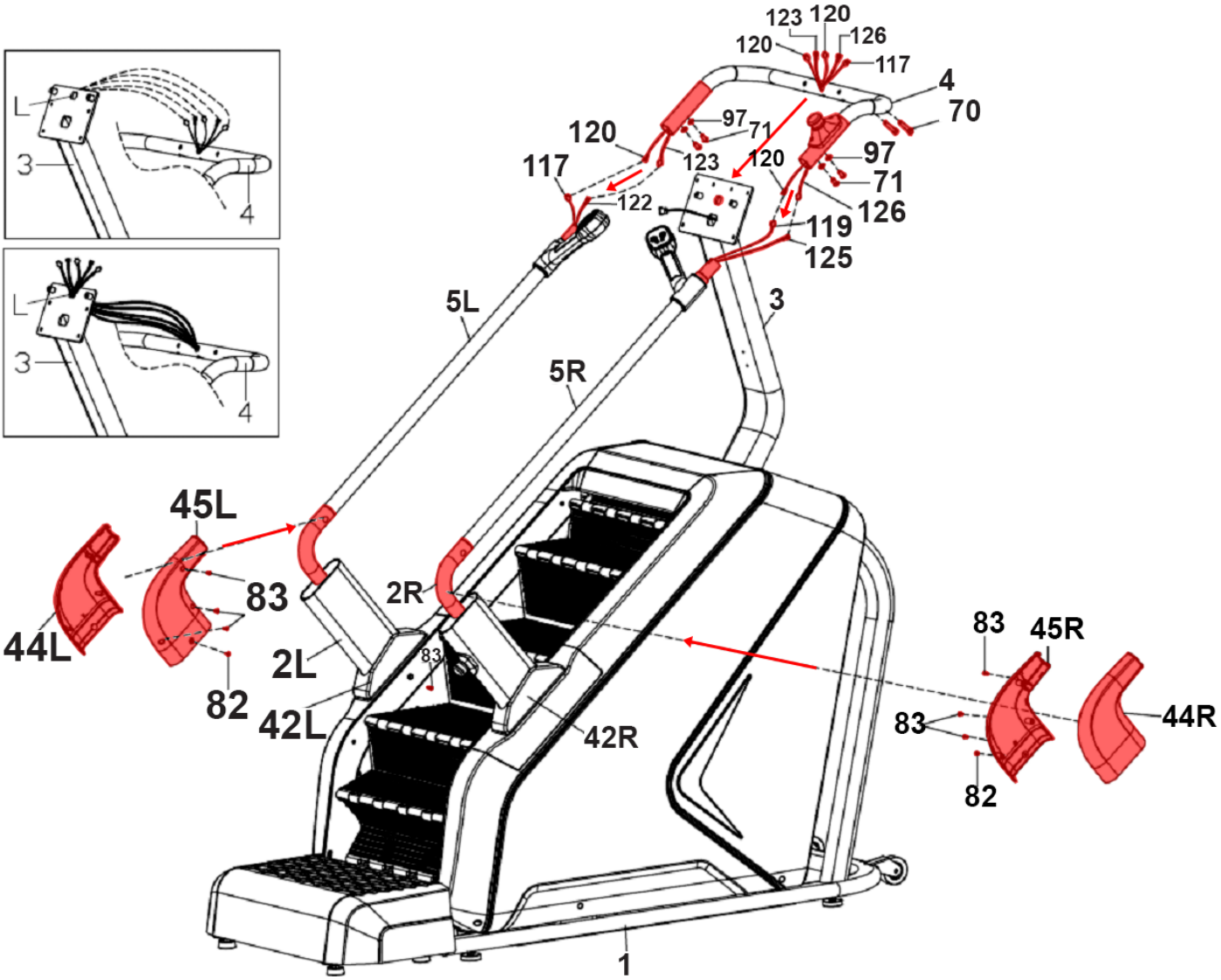
Krok 3: Montáž zábradlia

Pretiahnite spodný kábel bezpečnostnej poistky 2 (115) cez pravý kryt zábradlia (42R) a pripojte ho k hornému káblu bezpečnostnej poistky 2 (116).

Nasaďte ľavý a pravý kryt zábradlia (42L/R) na ľavé a pravé zábradlie (2L/R) a pripevnite ich k hlavnému rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M10*20 (67) a štyroch vrúbkovaných podložiek Φ10 (96).

Pripevnite, ale úplne nedoťahujte ľavé a pravé madlo (5L/R) k ľavému a pravému zábradliu (2L/R) pomocou štyroch skrutiek M8*15 (71) a štyroch vrúbkovaných podložiek Φ8 (97).

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 4: Montáž zadného zábradlia a krytov

Pripojte spodný pulzný kábel R (119) k hlavnému pulznému káblu (120), spodný pulzný kábel L (117) k hlavnému pulznému káblu (120), spodný kábel START/STOP tlačidla (122) k hlavnému káblu START/STOP tlačidla (123), a spodný kábel rýchlostného tlačidla (12).

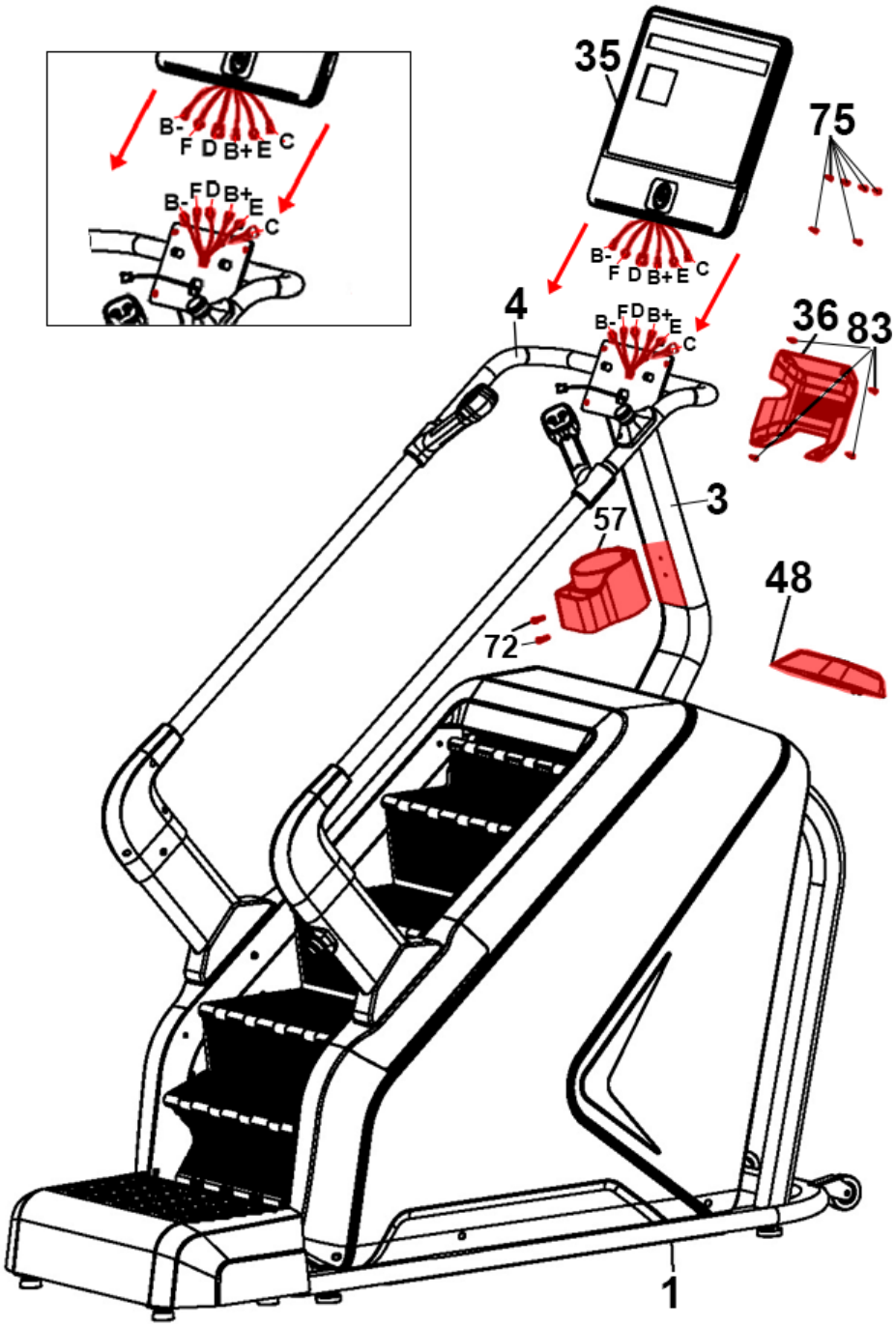
Následne pripevnite, ale úplne nedoťahujte zadné zábradlie (4) k ľavému a pravému madlu (5L a 5R) pomocou štyroch skrutiek M8*15 (71), štyroch vrúbkovaných podložiek Φ8 (97).

Pretiahnite káble (120, 123, 126 a 117) vedúce zo stredového otvoru zadného zábradlia (4) cez otvor L v ráme konzoly (3).

Pripevnite, ale úplne nedoťahujte zadné zábradlie (4) k rámu konzoly (3) pomocou dvoch skrutiek M8*40 (70). Teraz úplne utiahnite všetky skrutky, ktoré ste v priebehu montáže pripevnili.

Upevnite ľavý a pravý kryt zábradlia (42L/R) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek ST4*8 (83). Pripevnite ľavý a pravý vnútorný a vonkajší kryt zábradlia (44L/R a 45L/R) k ľavému a pravému zábradliu (2L/R) pomocou dvoch skrutiek s podložkou M4*8 (82) a šiestich závitových skrutiek ST4*8 (83).

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.



Krok 5: Montáž konzole

Pripojte všetky káble (B-, F, D, B+, E, C) vedúce z konzoly (35) s príslušnými káblami (B-, F, D, B+, E, C) vedúcimi z rámu konzoly (3). Pripojte vždy totožné písmená k sebe!

Pripevnite konzolu (35) k rámu konzoly (3) pomocou skrutiek s podložkami M5*15 (75), potom upevnite zadný kryt konzoly (36) ku konzole (35) pomocou štyroch závitových skrutiek ST4*8 (83).

Teraz pripevnite držiak pitia (57) k rámu konzoly (3) pomocou dvoch skrutiek M6*25 (72). Gratulujeme montáž je kompletná!

Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.

ČISTENIE
Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrch schodov čistou, mierne vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pod trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

UTIERANIE PRACHU
Pravidelne utierajte prach zo všetkých častí trenažéra pre dlhú životnosť a bezproblémový chod.

PRAVIDELNÁ KONTROLA
Pravidelne kontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky riadne utiahnuté a správne pripojené. Kontrolujte a uťahujte všetky súčasti vášho zariadenia každé tri mesiace.

UPOZORNENIE: Pri každej údržbe trenažéra, schody vytiahnite zo zásuvky!

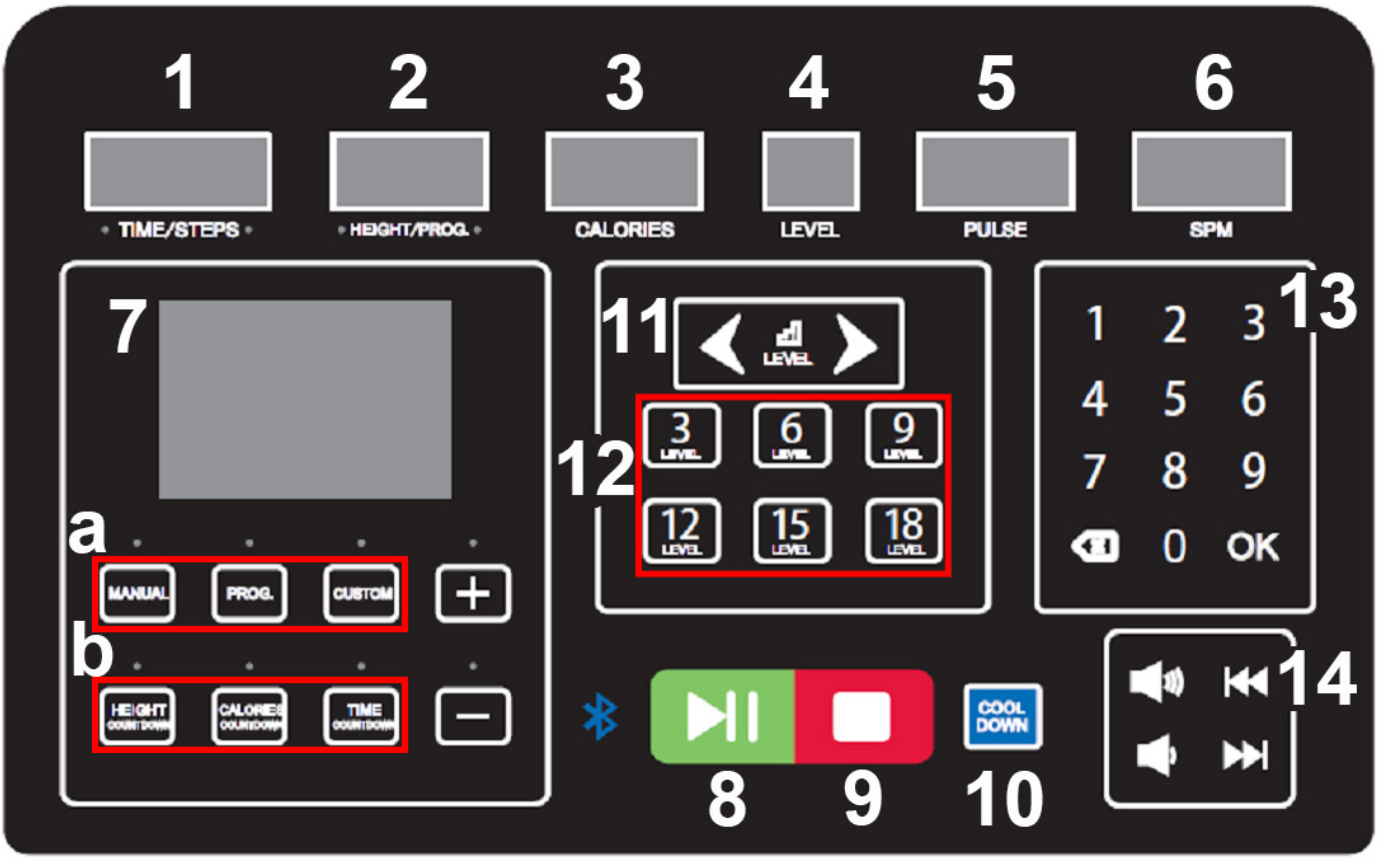
BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ AKO ZAČNEME?

1. Na zamedzenie zranenia 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.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéra 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. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
7. Pokiaľ je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
8. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdza dospelých osôb.
9. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra 180 kg podľa normy použitia EN ISO 20957.

Ako zaistiť váš trenažér? Nekontrolovanému použitiu trenažéru treťou osobou môže byť zabránené zamačknutie bezpečnostného tlačidla.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

1. **TIME/STEPS (čas/kroky):** Zobrazuje dobu trvania alebo počet krokov - po 5 sekundách sa vždy zobrazí iná hodnota čas/kroky. Rozsah zobrazovanej hodnoty času je 0:00 - 99:59. Akonáhle čas dosiahne 99:59, schody sa plynule spomalia až do úplného zastavenia. V režime odpočítavania bude čas odpočítavaný až do 0:00 a následne sa schody spomalia až do úplného zastavenia. Pri zobrazení počtu krokov sa zobrazuje aktuálny počet krokov.

2. **HEIGHT/PROG (výška/program):** Zobrazuje výšku, ktorú ste dosiahli (v metroch) alebo číslo programu. Rozsah zobrazovanej hodnoty výšky je 0,0 – 999 – 1 meter sa rovná 5 krokov. V režime odpočítavania sa výška odpočítava od nastavenej hodnoty až do 0,0 a následne sa schody spomalia až do úplného zastavenia. Pri zobrazení programu sa v okne zobrazí číslo aktuálneho programu alebo číslo aktuálneho segmentu, ak sa nachádzate v užívateľskom programe.

3. **CALORIES (kalórie):** Zobrazuje počet spálených kalórií. Rozsah zobrazovanej hodnoty je 0,0 - 999. V režime odpočítavania sa kalórie budú odpočítavať od nastavenej hodnoty až do 0,0 a následne sa schody spomalia až do úplného zastavenia.

4. **LEVEL (úroveň):** Zobrazuje hodnotu úrovne rýchlosti. Rozsah zobrazovanej hodnoty je 1 - 25.

5. **PULSE (tepová frekvencia):** Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití dotykových snímačov tepovej frekvencie (50-220BPM).

6. **SPM:** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť schodov.

7. **HLAVNÝ DISPLEJ:** V programovom a užívateľskom režime zobrazuje programovú schému. V ostatných režimoch toto okno zobrazuje postup a počet poschodí - 1 poschodie je každých 3,5 m.

PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLI

a. MANUAL/PROG/CUSTOM: Umožňuje uživateli zvolit pohotovostní, programový a vlastní režim. Pomocí tlačítka "MANUAL" zvolítmožňuje užívateľovi zvoliť pohotovostný, programový a vlastný režim. Pomocou tlačidla "MANUAL" zvolíte pohotovostný režim. Pomocou tlačidla "PROG" zvolíte prednastavené programy. Pomocou tlačidla "CUSTOM" zvolíte užívateľský program. Pre nastavenie užívateľského programu stlačte "OK" na číselnej klávesnici. V tejto chvíli môžete nastavovať parametre "+/-".

b. HEIGHT COUNTDOWN/CALORIES COUNTDOWN/TIME COUNTDOWN: Umožnuje nastaviť režim odpočítavania. Pomocou "HEIGHT COUNTDOWN" prejdete do režimu odpočítavania výšky. Pomocou "CALORIES COUNTDOWN" prejdete do režimu odpočítavania kalórií. Pomocou tlačidiel "TIME COUNTDOWN" prejdete do režimu odpočítavania času.

8. Tlačidlo "START/PAUZA": Tlačidlo slúži na spustenie tréningu. Pokiaľ trenažér beží, stlačením tohto tlačidla sa tréning pozastaví.

9. Tlačidlo "STOP": Tlačidlo slúži na zastavenie trenažéra, všetky hodnoty sa vynulujú.

10. Tlačidlo "COOLDOWN": Stlačením tohto tlačidla prejdete do režimu odpočinku, rýchlosť sa následne spomalí až do úplného zastavenia Stlačením tlačidla "STOP" ukončíte "COOLDOWN".

11. "< LEVEL >": Slúži na nastavenie odporu. Ak tlačidlo podržíte hodnota sa plynule zvýši/zníži.

12. "QUICK SPEED": Klávesové skratky pre rýchle prenastavenie obtiažnosť 3 - 18.

13. Číselná klávesnica (1-9 ,0, OK): Slúži na rýchle nastavenie hodnoty parametrov. Kláves pre vymazanie vymaže zadanú hodnotu. Klávesom "OK" potvrdíte hodnotu. Stlačením "OK" potvrdíte nastavenie. Pri zadaní hodnoty mimo rozsahu povolenej hodnoty, sa nastaví automaticky max./min. hodnota.

14. Klávesy pro ovládanie zvuku: Tlačidlami s reproduktorom zvyšujete/znižujete hlasitosť. Pomocou šípok "vpred/vzad" prepínate skladbu.

ZAČÍNAME

NEZABUDNITE:

1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéra.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite schody.
3. Vstúpte na schody.
4. Pripevnite sponu bezpečnostného kľúča k svojmu oblečeniu.
5. Vložte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku do otvoru pre bezpečnostný kľúč na konzole a trenažér bude pripravený na spustenie.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU VÝŠKY, KALÓRIÍ A ČASU

C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

D) UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho zapnite trenažér, uistite sa, že obe bezpečnostné brzdy sú vycvaknuté a že nie sú žiadne prekážky v oblasti infračerveného snímania. Stlačte tlačidlo "START/PAUZA" na hlavnom displeji sa zobrazí 3 sekundový odpočet tréningu. Potom sa trenažér zapne na obtiažnosť 1. Obtiažnosť si upravujete pomocou tlačidla "< LEVEL >", tlačidiel "QUICK SPEED" 3 - 18 alebo pomocou klávesnice.

REŽIM PRE RÝCHLE SPUSTENIE TRÉNINGU

KROK 1: Zapnite trenažér a skontrolujte, že sú vycvaknuté obe tlačidlá bezpečnostnej brzdy.

KROK 2: Stlačením tlačidla "ŠTART/PAUZA" po odpočte 3 sekúnd zahájite pohyb trenažéra. Pomocou tlačidiel LEVEL (OBŤAŽNOSŤ) </>, QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 3 - 18) alebo klávesnice môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť.

KROK 3: V hlavnom okne sa zobrazí postup v nastúpenom podlaží av okne "LEVEL" bude zobrazená aktuálna úroveň obtiažnosti.

TIP1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách, alebo si nasaďte analógový hrudný pás s frekvenciou EKG (nie je súčasťou balenia) Než sa tepová frekvencia načíta na displeji, môže to pár sekúnd trvať.

TIP2: Stlačením tlačidla ŠTART/PAUSE môžete svoj tréning prerušiť a opätovným stlačením tlačidla ŠTART môžete pokračovať v tréningu.

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU VÝŠKY, KALORIÍ A ČASU

V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie VÝŠKY (HEIGHT), KALÓRIÍ (CALORIES) A ČASU (TIME), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať. Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, trenažér sa spomalí až do úplného zastavenia.

REŽIM NA SPUSTENIE ODPOČTU ČASU a KALÓRIÍ

KROK 1: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo "TIME COUNTDOWN" na spustenie programu pre odpočet času. "TIME" displej zobrazí čas "15:00" a začne blikať. Nastavte čas pomocou tlačidla "< LEVEL >", "+/-" alebo klávesnice v rozmedzí 5:00 - 99:00.

KROK 2: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo "HEIGHT COUNTDOWN" na spustenie programu pre odpočet výšky. "HEIGHT" displej zobrazí výšku "10,0" a začne blikať. Nastavte výšku pomocou tlačidla "< LEVEL >", "+/-" alebo klávesnice v rozmedzí 5,0 - 999.

KROK 3: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo "CALORIES COUNTDOWN" na spustenie programu na odpočet kalórií. "CALORIES" displej zobrazí kalórie "50,0" a začne blikať. Nastavte kalórie pomocou tlačidla "< LEVEL >", "+/-" alebo klávesnice v rozmedzí 10,0 - 999.

KROK 4: Po výbere a nastavení jedného z 3 režimov odpočtu stlačte tlačidlo "ŠTART/PAUZA". Trenažér sa spustí po 3 sekundovom odpočte. Pomocou tlačidiel LEVEL (OBŤAŽNOSŤ) </>, QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 3 - 18) alebo klávesnice môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť.

C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostredníctvom tlačidla PROG. na konzole trenažéra môžete vybrať niektorý z prednastavených tréningov z programovej ponuky. Môžete vyberať medzi prednastavenými programami zamerané na spaľovanie tuku, kondíciu a pod. Všetky prednastavené programy majú 20 segmentov; rýchlosť je určená pre každý úsek. K dispozícii je 36 prednastavených programov. Pri zobrazení programu sa v okne zobrazí číslo aktuálneho programu. Po uplynutí zadaného času sa trenažér pomaly zastaví a tréning sa ukončí.

KROK 1: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo "PROG", na displeji "HEIGHT/PROG" sa zobrazí aktuálny program "P1-P36". Tlačidlom "PROG" si zvoľte program a potvrďte tlačidlom "OK", na displeji "TIME" sa zobrazí čas 10:00.

KROK 2: Pomocou tlačidiel LEVEL </>, +/- alebo klávesnice nastavte čas tréningu. Pri prednastavených programoch je možné zmeniť iba čas.

KROK 3: Pre spustenie zvoleného programu stlačte tlačidlo "ŠTART/PAUZA". Trenažér sa okamžite spustí a rýchlosť sa pomaly zvýši podľa požadovaného segmentu.

Každý z prednastavených programov je rozdelený do 20 segmentov. Jednotlivé segmenty sa rovnajú nastavený čas/20. Každému časovému úseku zodpovedá prednastavená rýchlosť z tabuľky. Pri prechode do ďalšieho segmentu konzola trikrát pípne.

KROK 4: Pomocou tlačidiel LEVEL (OBŤAŽNOSŤ) </>, QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 3 - 18) alebo klávesnice môžete zmeniť rýchlosť v danom segmente. Pri prechode do ďalšieho segmentu sa rýchlosť automaticky upraví podľa ďalšieho segmentu z tabuľky.

KROK 5: Po skončení programu konzola trikrát pípne a trenažér sa pomaly zastaví. Na hlavnom displeji sa zobrazí "END". Trenažér po 5 sekundách prejde do pohotovostného režimu.

TABUĽKA HODNÔT PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

SGT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PRG																				
P1	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
P2	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
P3	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
P4	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
P5	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
P6	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
P7	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
P8	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	5
P9	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
P10	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4

D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu navolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 uživatelských programů a nastavení 20 časových úseků. Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: V pohotovostním režimu zmačkněte tlačítko "CUSTOM" a zvolte jeden z uživatelských programů (U1, U2 nebo U3) tlačítkem "CUSTOM" a potvrďte jej tlačítkem "OK". Na displeji "TIME" se zobrazí čas 10:00. Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte čas tréninku.

KROK 2: Zmáčkněte tlačítko "OK" pro potvrzení nastaveného času. Nyní nastavte rychlost pro každý segment. Displej "HEIGHT/PROG" zobrazí S01 pro první segment. Pomocí tlačítek LEVEL </>, +/- nebo klávesnice nastavte rychlost segmentu a zmáčkněte "OK". Zopakujte to pro každý segment (pro zbývajících 19).

KROK 3: Po úspěšném nastavení jednotlivých segmentů se nastavení uloží až do dalšího přeuložení. Pro spuštění zvoleného programu zmáčkněte tlačítko "START/PAUZA". Trenažér se okamžitě spustí a rychlost se pomalu zvýší podle požadovaného segmentu.

KROK 4: Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) </>, QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3 - 18) nebo klávesnice můžete změnit rychlost v daném segmentu. Při přechodu do dalšího segmentu se rychlost automaticky upraví podle dalšího segmentu z tabulky.

KROK 5: Po skončení programu konzole třikrát pípne a trenažér se pomalu zastaví. Na hlavním displeji se zobrazí "END". Trenažér po 5 vteřinách přejde do pohotovostního režimu.

Funkce tepové frekvence

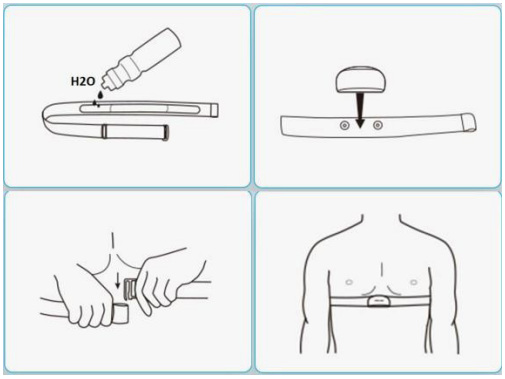
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

1. Položte obě ruce pevně na dlaňové snímače na madlech. Pro co nejpřesnější čtení je důležité používat obě ruce.
2. Vaše odhadovaná srdeční frekvence se zobrazí v okně PULSE přibližně několik sekund po uchopení.
3. Hodnota tepové frekvence přes dlaňové snímače není samozřejmě 100 % přesná, ale čistě orientační.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech, nebo prostřednictvím analogového hrudního pásu o frekvenci 5kHz s přesností EKG.

Snímání tepu přes 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.

MERANIA TELESNÉHO TUKU (BMI)

Táto funkcia slúži na čisto orientačný odhad telesného tuku podľa telesných parametrov vášho tela ako je pohlavie, výška a hmotnosť.

V pohotovostnom režime stlačte 37 krát tlačidlo "PROG" pre vstup do funkcie BMI (FAT). Na displeji "HEIGHT/PROG" sa zobrazí "FAT", stlačte tlačidlo "OK" pre vstup do nastavenia pohlavia (F-1). Stlačte tlačidlo "OK" alebo "PROG" pre prepnutie na ďalšie nastavenia F-2, F-3, F-4 a F-5.

1. Prvé je nastavenie pohlavia (F-1): rozsah nastavenia 1 - 2, 1 pre mužov; 2 pre ženy.

2. Druhá položka je nastavenie veku (F-2): rozsah nastavenia je 1 - 99 rokov. Predvolená hodnota je 25 rokov.

3. Tretia položka je nastavenie výšky (F-3): rozsah nastavenia je 100 - 220 cm. Predvolená hodnota je 170 cm.

4. Štvrtá položka je nastavenie hmotnosti (F-4): rozsah nastavenia je 20 - 200 kg. Predvolená hodnota je 70 kg.

5. Piata položka je test telesného tuku (F-5): Po dokončení nastavenia zadajte test telesného tuku a spočiatku sa zobrazí „--“. V tomto okamihu podržte obe ruky na snímačoch na meranie tepovej frekvencie po dobu asi 8 sekúnd, než sa na displeji zobrazí index testu telesného tuku.

Pomocou tlačidiel LEVEL </>, +/- alebo klávesnice nastavte parametre F-1 až F-4. Po nastavení všetkých parametrov vstúpte do testu telesného tuku F-5. V tejto chvíli držte po dobu 2-3 sekúnd handpulse madla (madlá na meranie tepovej frekvencie). Na displeji sa zobrazí hodnota BMI.

Tabuľka výsledných hodnôt:

BMI	Telesný stav
FAT<19	Štíhlý
19<FAT<25	Normálna
25<FAT<29	Nadváha
FAT>30	Obezita

AKO TRÉNOVAŤ?

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia: Intenzita zaťaženia je pri chôdzi prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdcovej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením rozumieme dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia je závislá na veku.

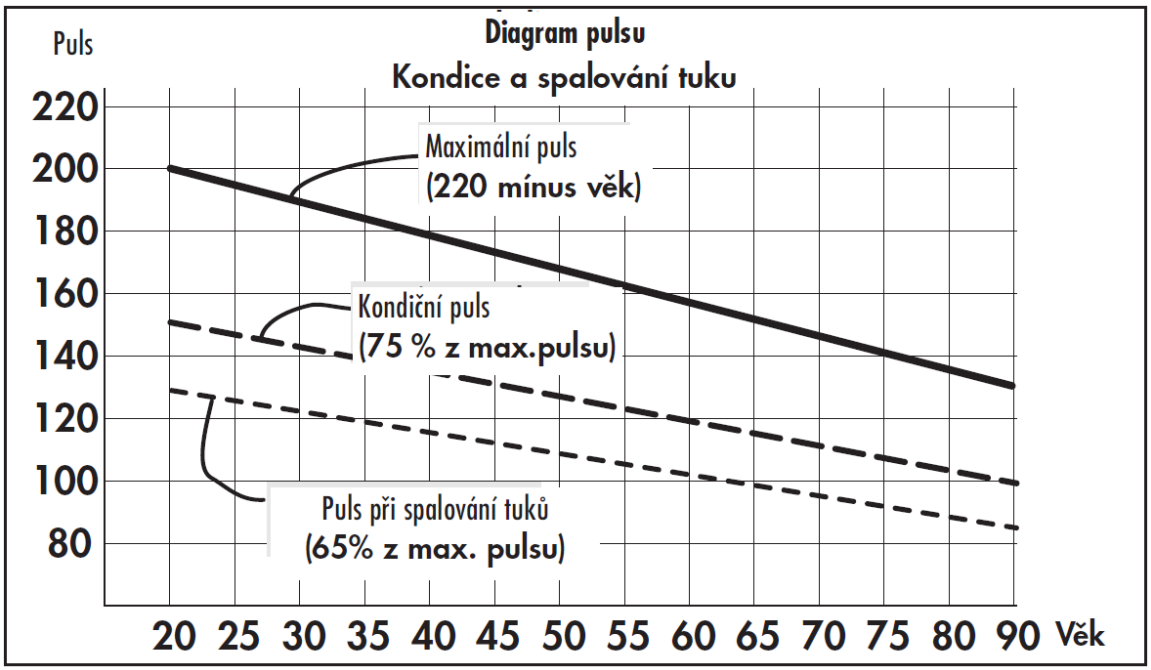
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: Vek 50 rokov > 220 – 50 = 170 tepov/min.

Pulz pri záťaži: Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75 % individuálneho srdcového/obehového výkonu (porov. diagram).

65% = tréningový cieľ spaľovania tukov
75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície
V závislosti na veku sa táto hodnota mení.

Intenzita je pri tréningu s trenažérom regulovaná rýchlosťou chôdze. So stúpajúcou rýchlosťou chôdze sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa chôdze, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť tak, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu podľa nižšie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohriatie a následne po tréningu upokojenie a pretiahnutie.

Nasledujúce odporúčania praktizujte najlepšie trikrát týždenne a jeden deň medzi tréningami si oddýchnite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štyri až päťkrát týždenne. Správne prehriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelné preťahovanie je dôležité aj kvôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a “svalovej horúčke.”

Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.

Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde av pozícii zotrvajte po dobu desiatich sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.

Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava pokiaľ neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát 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.

Pretiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.

Pretiahnutie hamstringov

Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.

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“.

UPOKOJOVANIE

Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 – 3 minúty ísť voľnejším tempom.

Zaťaženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne najprv zvyšovať prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x.

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 rovnakým srdcovým/obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

Priebeh pohybov pri chôdzi je asi všetkým známy. Napriek tomu je potrebné pamätať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom pokoji schodov a držte sa pritom pevne madiel.
3. Trénujte so zodpovedajúcou bežeckou, príp. športovou obuvou.

Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte madiel, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhe počítača počas tréningu.

1. Choďte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred Schodov.

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Trenažér nefunguje	1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábla alebo nesprávne pripojenie.	1. Skontrolujte pripojenie napájacieho kábla. 2. Správne zapojte konektory.
	vložená	správné místo
Náhle zastavenie trenažéra	2. Chyba systému	2. Kontaktujte servis predajcu
Nezobrazuje sa srdcová frekvencia	1. Indukčný drôt nie je vložený alebo je poškodený 2. Poškodený vodič	1. Skontrolujte zapojenie indukcie alebo vymeňte rukoväte na meranie pulzu 2. Vymeňte konzolu
Trenažér nemá displej	1. Konzola nie je zapojená	1. Zapojte konzolu
	2. Trenažér nie je zapnutý	2. Zapnite trenažér
	3. Ovládací panel je poškodený	3. Vymeňte konzolu

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
E-01	Ovládač neprijíma signál konzoly	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E-02	Konzola neprijíma žiadny signál	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
	Porucha obvodu konzoly	Vymeňte konzolu
	Porucha obvodu ovládača	Vymeňte ovládač
E-08	Infračervený snímač je zablokovaný	Odstráňte cudzí predmet v priestore snímania
	Porucha infračerveného snímača	Vymeňte snímač
	Porucha riadiacej jednotky	Vymeňte riadiacu jednotku
E-48	Nie je pripojený signál vedenia rýchlosti alebo je snímač poškodený	Znovu pripojte vedenie signálu alebo vymeňte snímač
	Vedenie snímača rýchlosti je chybné	Vymeňte ovládač

V prípade náročnejších servisných zásahov sa vždy obracajte na autorizovaný servis zn. TRINFIT či svojho predajcu.

PREKLAD ORIGINÁLNEHO VYHLÁSENIA O ZHODE

Zplnomocněný zástupce/dovozce: Trinteco spol. s r.o. Česká republika

Adresa: Na Strži 2102/61a, Praha 4- Krč, IČ 05254175

Výrobek: model K5317 pod obchodním označením **TRINFIT Stair Trainer** (kat: TRN-39-StairPro)

Popis: Nekonečné schody

Importér:
Body Fit s.r.o.
Devínska Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: obchod@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 11

Servisní středisko:
Body Fit s.r.o.
Devínská Nová Ves 7465 841 07 Bratislava
e-mail: servis@fitham.sk
kontakt: 0232 44 77 00

Vyhlasujeme, že výrobok splňa všetky príslušné ustanovenia uvedených smerníc:
Strojové zariadenia-smernice 2006/42/ES, Elektrické zariadenie nízkeho napatia-smernice 2014/35/EU, Elektromagnetická kompatibilitasmernica 2014/30/EU, Obmedzenie používania niektorých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach-smernice 2011/65/EU
Toto vyhlásenie sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.
Osoba poverená kompletáciou technickej dokumentácie: Trinteco spol. sr. o., na Strži 2102/61a, Praha 4 - Krč, česká republika.

Harmonizované technické normy a technické normy použité na posúdenie zhody:
EN 55014-1: 2017+All:2021, EN 55014-2: 2015, EN 61000-3-2: 2019, EN 61000-3-3: 2013+Al:2019, EN 957-6:2010 60335- 1:2012+AC:2014+All:2014+A13:2017+Al:2019+A2:2019+Al4:2019, EN 60335-1: 2012 + All: 2014 + A13: 20

Overenie vykonal:
David Guó Technical Manager SGS-CSTC Standards Technical Services Co., Ltd., SGS-CSTC Standards Technical Services Co., Ltd. Guangzhou Branch

Certifikáty/test reporty:
GZES250400706931 vydaný: 21.05.2025., CANEC25013947701 vydaný: 04.08.2025, GZCR2504000567HS vydaný 25.06. 2025, GZES2504007068HS vydaný: 26.06.2025.

Výrobok je za podmienok obvyklého a určeného použitia bezpečný a prijali sme opatrenia, ktorými zabezpečujeme zhodu všetkých výrobkov uvádzaných na trh s technickou dokumentáciou a so základnými požiadavkami podl'a citovaných smerníc a noriem.

CE

V Prahe dňa 1.7. 2025
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti

Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257