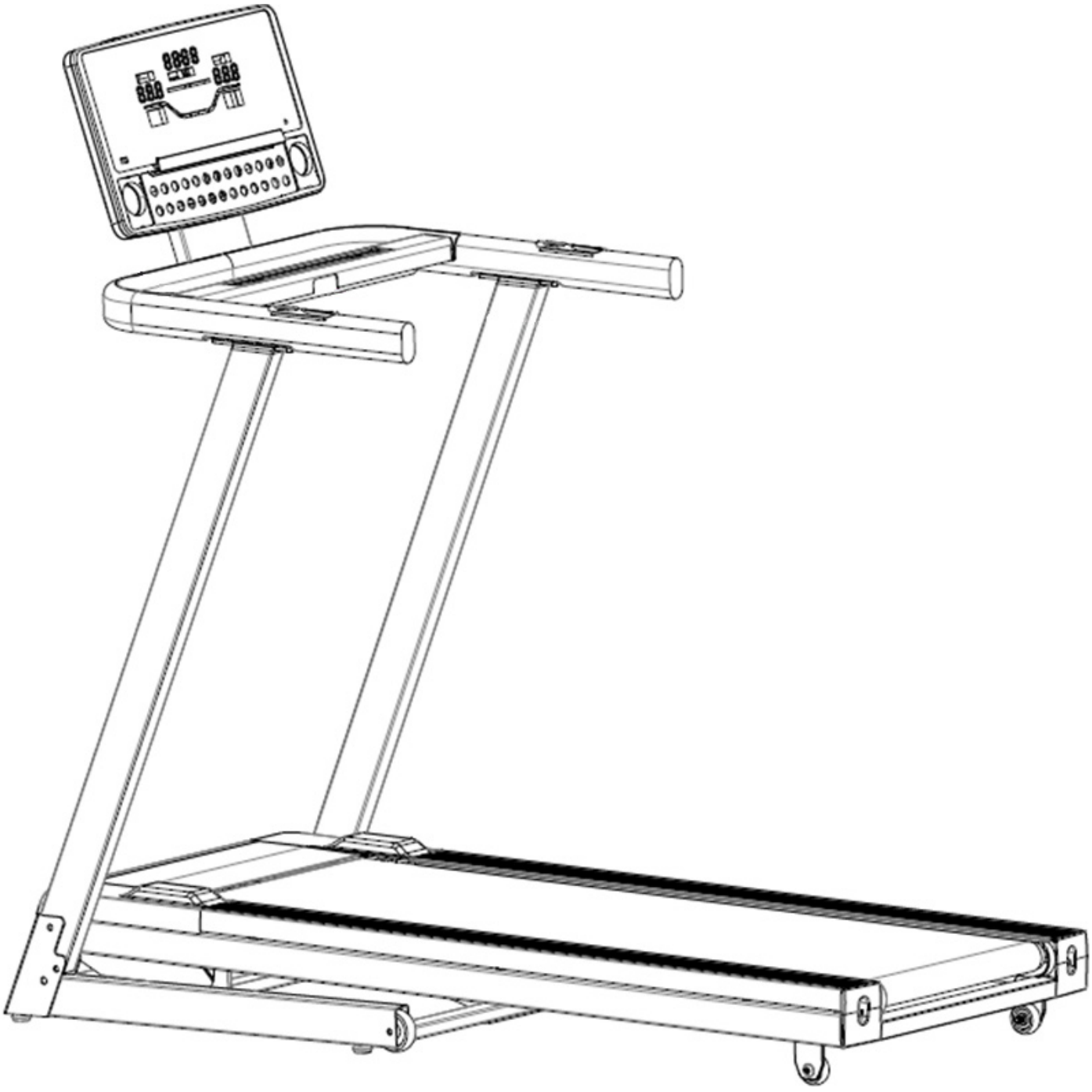
CZ SK

TRINFIT GARA T250

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-8
Údržba	9
Složení běžeckého pásu	10
Návod k obsluze	11-23
Tipy na trénink	24-29
Průvodce řešením problémů	30-31

SK

Obsah	32
Bezpečnostné pokyny	33
Montáž trenažéru	34-38
Údržba	39
Zloženie běžeckého pásu	40
Návod k obsluhe	41-52
Tipy na tréning	53-58
Sprievodca riešením problémov	59-60



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.

CZ



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

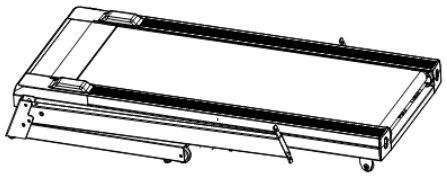
Nebezpečí – pro minimalizaci rizika úrazu elektrickým proudem:
Vždy ihned po použití a před čištěním odpojte trenažér z elektrické zásuvky.
Varování – pro snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:

1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
4. Trenažér je určen k použití při napětí 220-240 V a musí být řádně uzemněn. Proto je vybavený přívodním kabelem se zástrčkou s uzemňovacím kolíkem. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami. Nesprávné připojení trenažéru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je vaše zásuvka řádně uzemněna, poraďte se s elektrikářem. Pro bezproblémový rozběh trenažéru doporučujeme použití 16 A jističe.
5. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku. Pokud nefunguje správně, byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou.Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérem tak, aby jste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
7. Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
8. Nezakrývejte větrací otvory, aby nedocházelo k přehřívání.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím)
10. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
11. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
12. Připojte trenažér pouze do řádně uzemněné zásuvky.
13. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
14. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
15. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
16. U trenažéru s elektronickým sklonem a možností složení se vždy ujistěte, že je trenažér v neutrální startovní pozici než budete trenažér skládat do skladovací pozice.
17. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
18. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosi!

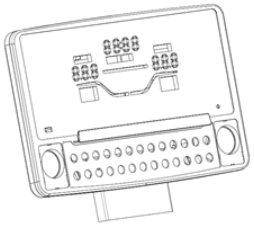
CZ

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:



Hlavní rám



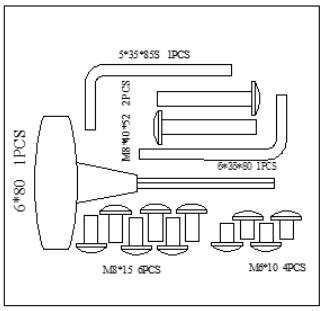
Počítač



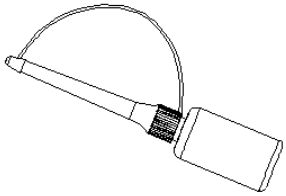
Držák na pití



Bezpečnostní pojistka



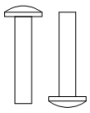
Montážní sada



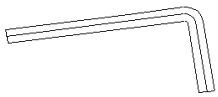
Lubrikant

Manuál

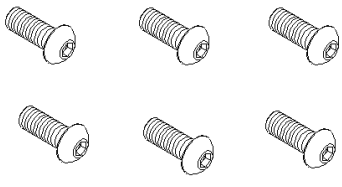
MONTÁŽNÍ SADA



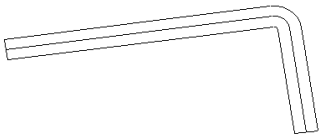
17 Šroub M8x40x20



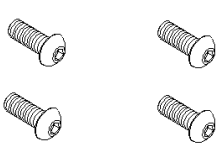
Imbusový klíč 4 mm



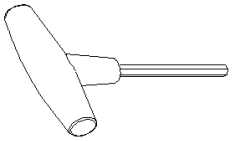
15 Šroub M8x15



Imbusový klíč 6 mm



16 Šroub M6x12



Klíč ve tvaru T

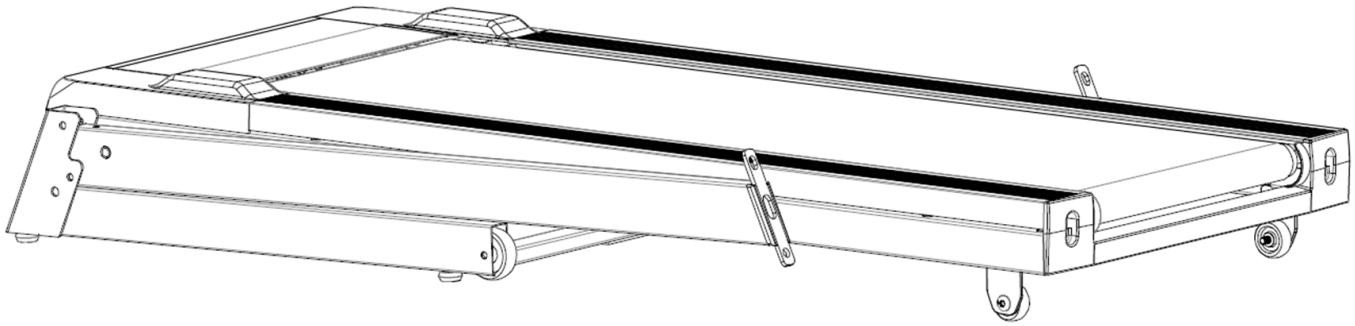
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1 ks
3	Levý sloupek	1 ks
4	Pravý sloupek	1 ks
5	Rám s madly	1 ks
15	Šroub M8x15	6 ks
16	Šroub M6x12	4 ks
17	Šroub M8*40*20	2 ks
44	Bezpečnostní klíč	1 ks
64	Počítač (konzole)	1 ks
67	Držák na pití	1 ks

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

Upozornění:

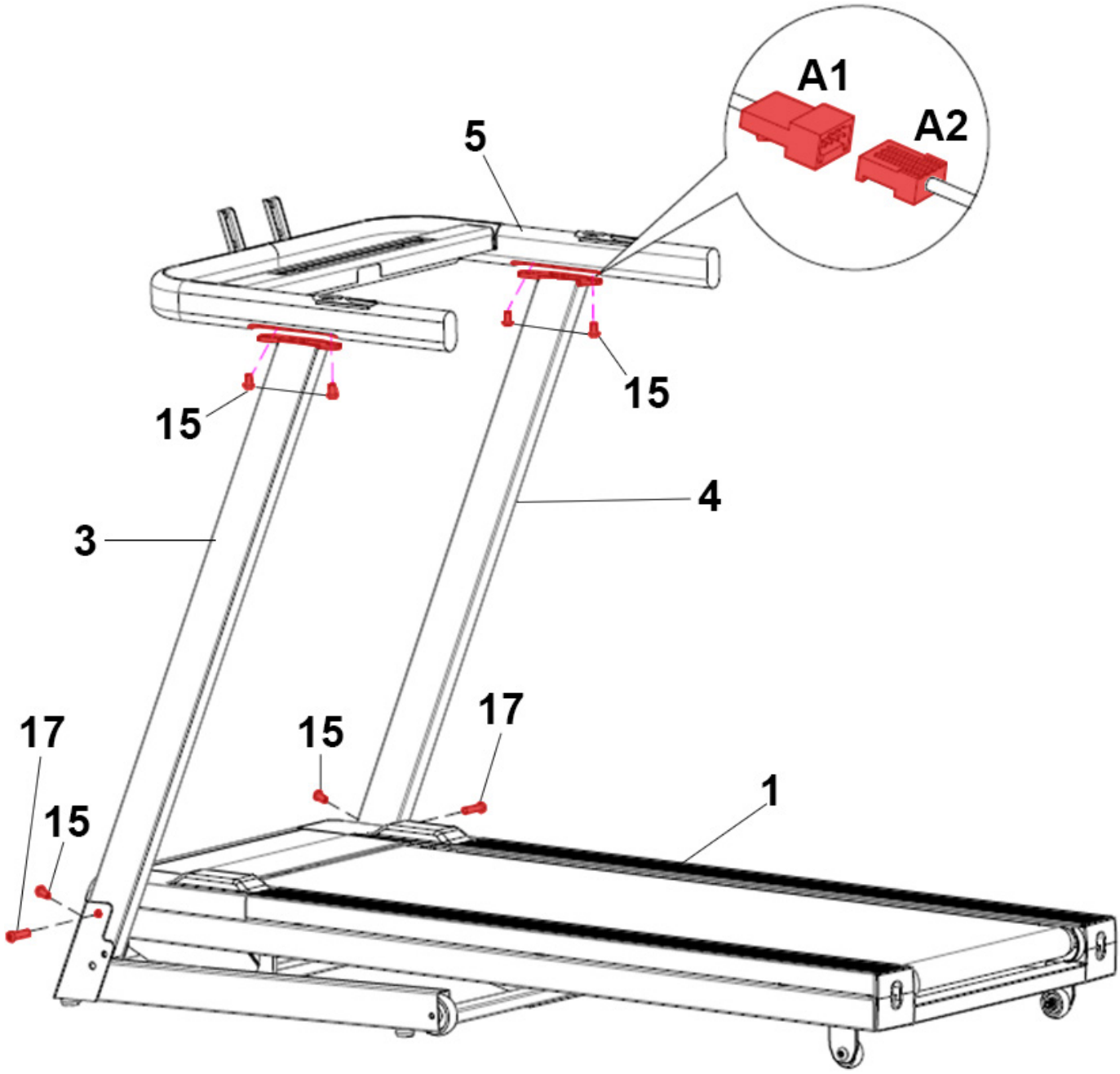
1. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
2. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



Krok 1

Montáž vyžaduje asistenci alespoň 2 osob.

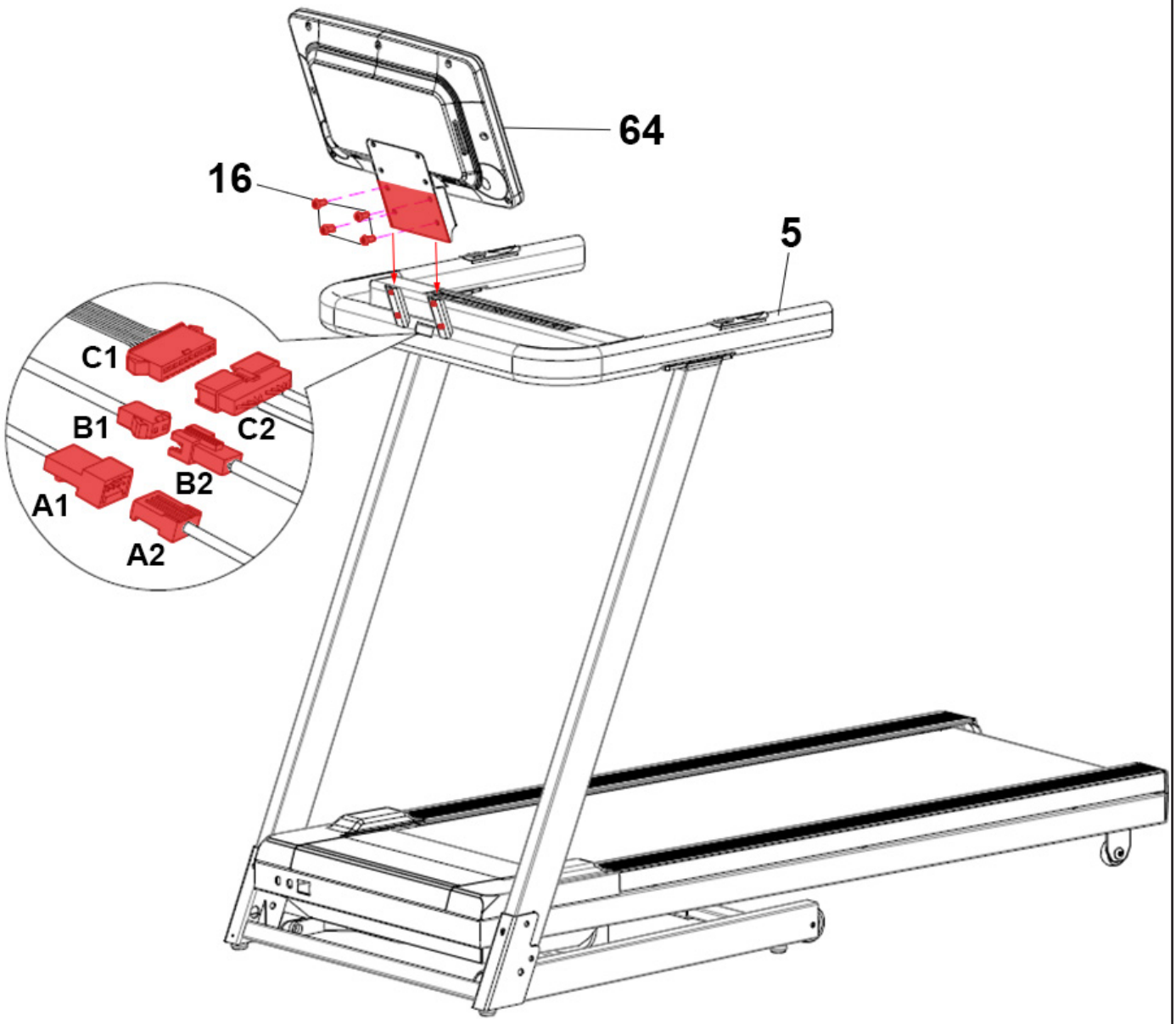
Vyjměte trenažér z kartonové krabice a položte jej na rovnou zem. Odstraňte všechny obalové materiály a přepravní pásky ze stroje.



Krok 2

1. Pomalu zvedejte levý sloupek (3) a pravý sloupek (4) až do maximální možné polohy. Následně zafixujte levý sloupek (3) a pravý sloupek (4) k hlavnímu rámu (1) dohromady dvěma šrouby M8x15 (15), dvěma šrouby M8x40x20 (17) a pevně je dotáhněte pomocí vhodného imbusového klíče.
2. Následně propojte kabel (A2) vedoucí z pravého sloupku (4) s kabelem (A1) vedoucím z rámu s madly (5). Poté přidělejte rám s madly (5) k levému (3) a pravému (4) sloupku pomocí 4 šroubů M8x15 (15).

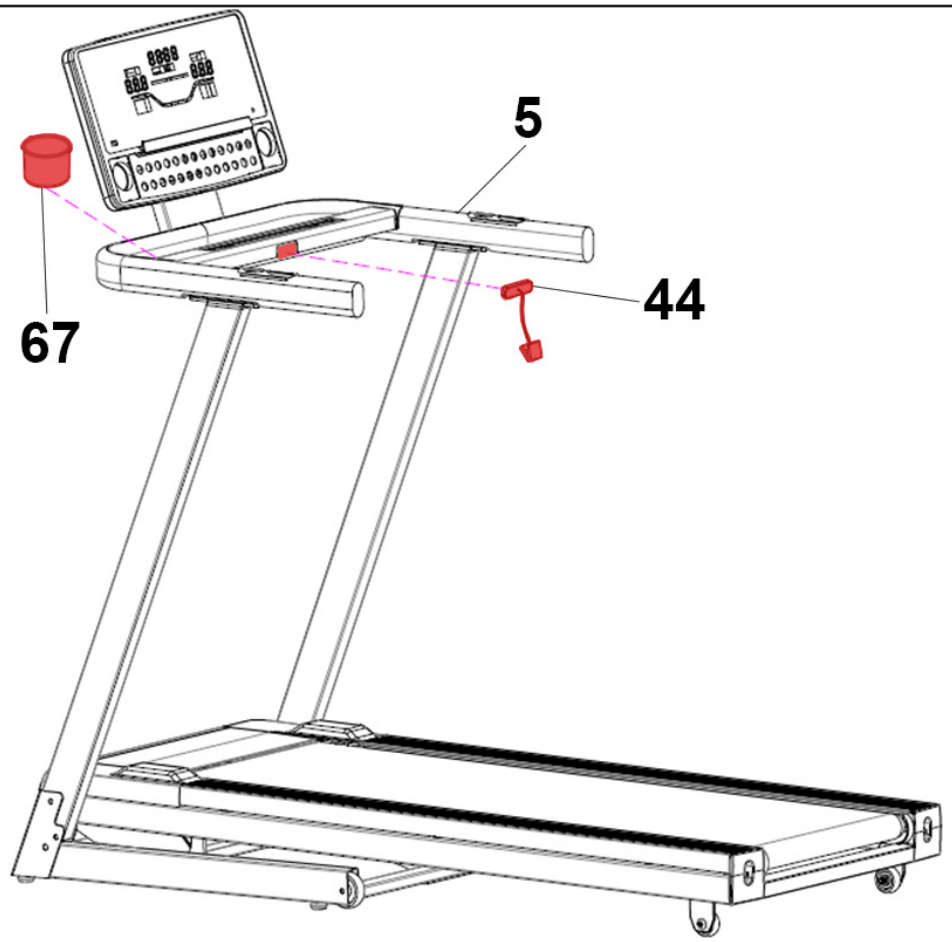
Upozornění: dbejte zvýšené opatrnosti, kvůli možnému skřípnutí kabelů při montáži!



Krok 3

1. Kabely (A2, B2 a C2) vedoucí z rámu s madly (5) propojte s kabely (A1, B1 a C1) vedoucími z počítače (64).
2. Následně přidělejte počítač (64) k rámu s madly (5) pomocí 4 šroubů M6x12 (16).

Upozornění: dbejte zvýšené opatrnosti, kvůli možnému skřípnutí kabelů při montáži!



Krok 4

1. Do předem připraveného otvoru na rámu s madly (5) vložte a zacvakněte držák na pití (67).
2. Zkontrolujte, jestli jsou všechny šrouby řádně utažené a následně vložte bezpečnostní klíč (STOP pojistku) (44) do přední části rámu s madly (5), jak je vyznačeno na obrázku.

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

Běžecký pás byl předem namazán ve výrobě, ale doporučujeme překontrolovat stav namazání běžecké kurty ihned po sestavení viz kapitola Údržba.

Blahopřejeme, Váš běžecký trenažér je úspěšně sestaven!



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.

VAROVÁNÍ!

Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, než provedete čištění nebo údržbu, ujistěte se, že je běžecký trenažér vypnutý a odpojen od elektrické zásuvky!

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

Otřete povrchy běžeckého pásu čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

UDRŽUJTE POŘÁDEK

Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro běžecké pásy a 1x týdně vysávat nečistoty pod běžeckým trenažérem.

VYCHLADNUTÍ

Po skončení cvičení doporučujeme běžecký pás nechat běžet naprázdno cca 5 minut na rychlost 4 km/h z důvodu vychladnutí motoru.

ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PROSTORU

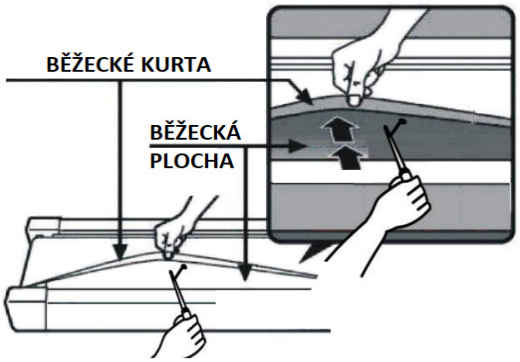
Jednou za rok doporučujeme odmontovat kryt motorového prostoru a vysát prach a nečistoty, které se mohou usazovat na základní desce, motorech a kabeláži. Předejde se tak případnému zkratu elektřiny. V případě potřeby kontaktujte pro pomoc svého prodejce, či naše servisní středisko.

MAZÁNÍ

Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti motoru je důležité, aby běžecká kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Je proto třeba pravidelně každých 30 dní nebo 15 hodin provozu odchlípnout běžeckou kurtu a hmatem vyzkoušet, zda má došlapová deska na vrchní straně na sobě mastný film po celé ploše. Pokud je povrch došlapové desky mastný, není nutné další mazání. Pokud je povrch došlapové desky na dotek suchý, je nutné ji namazat (viz postup níže). Základní lubrikant pro mazání je součástí dodávky trenažéru, pro jeho následné dokoupení se můžete obrátit na svého prodejce, nebo zavolejte na servisní linku ohledně výběru vhodného lubrikantu. Pro promazání běžecké kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecké pásy!

APLIKACE LUBRIKANTU NA BĚŽECKOU KURTU

Dle obrázku aplikujte lubrikant pod běžeckou kurtu - přesněji mezi běžeckou kurtu a došlapovou desku pásu, tak aby se olej rozprostřel po celé ploše.Po aplikaci lubrikantu je vhodné pár minut nechat trenažér běžet v nízkých rychlostech pro samovolné rozprostření maziva po celé ploše.

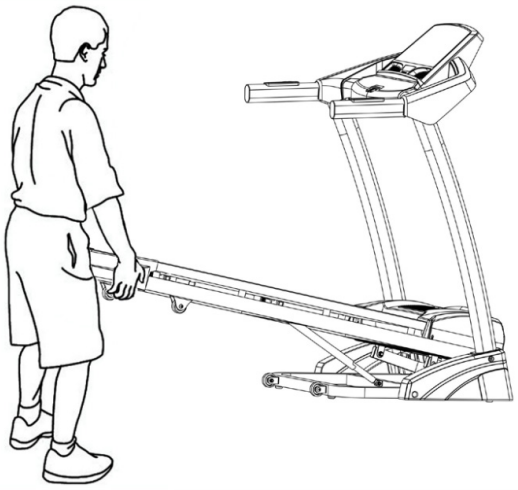


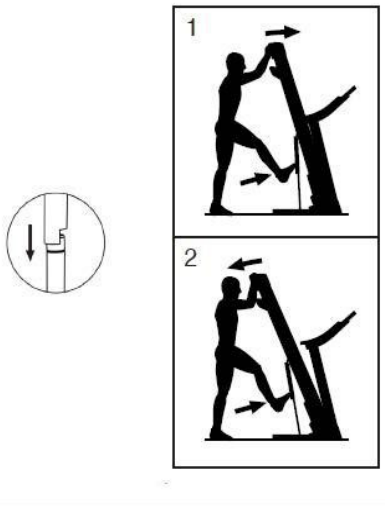
VAROVÁNÍ: Pozor na nadbytečné aplikování lubrikantu. Povrch by měl být lehce mastný na dotek. Přebytečné mazivo je třeba otřít papírovou utěrkou.

SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Před složením běžeckého trenažéru odpojte napájecí kabel.

UPOZORNĚNÍ: Skládání běžeckého pásu do vertikální polohy je snadné, díky mechanice trenažéru a pomocnému hydraulickému pístu to zvládne i méně fyzicky zdatná osoba. Abyste eliminovali možnost zranění, mějte při zvedání vždy rovná záda a pokrčená kolena. Zvedněte běžecký pás nahoru dle obrázku níže vlevo, dokud u pásu “nezapadne” pojistka.”





1. Držte pevně běžecký pás rukama na místech znázorněných na obrázku.
2. Pokud chcete běžecký trenažér uvést do pracovní pozice, srovnejte hydraulický píst do svislé pozice tlakem chodidla, jak ukazuje obrázek, a položte běžeckou plochu na zem.

PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Držte madla dle obrázku a jednu nohu položte na kolečko.
2. Nakloňte běžecký pás dozadu, dokud se volně nepohybuje na kolečkách.
3. Opatrně trenažér přesuňte na požadované místo. Trenažérem nikdy nepohybujte, pokud není ve složené poloze.

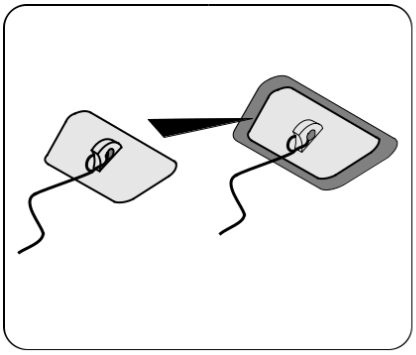


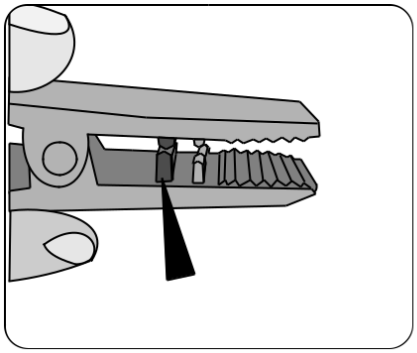
BEZPEČNOSTNÍ RADY

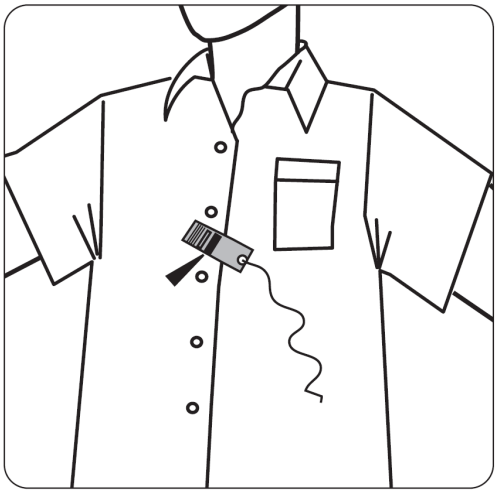
CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

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. Před zahájením tréninku si vyzkoušejte skládání a rozkládání běžeckého pásu přes hydraulický píst viz. kapitola Skládání a přesun.
6. Zkontrolujte bezpečnostní klíč (tzv. STOP pojistku) před začátkem tréninku.
7. Připojte červený bezpečnostní klíč k počítači (trenažér bez bezpečnostního klíče nebude fungovat). Před cvičením si připněte druhý konec bezpečnostního klíče k oděvu, abyste se ujistili, že se trenažér zastaví v případě nutnostl (např. pád či nebezpečný pohyb v zadní části běžecké plochy).
8. Kontrola bezpečnostního klíče před zahájením tréninku:
   Postavte se na bočnice trenažéru a spusťte trenažér s minimální nastavenou rychlostí.
   – Vytáhněte bezpečnostní klíč.
   – Trenažér se musí ihned zastavit.
   – Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení.
   – Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače při pádu či pohybu v zadní části běžecké plochy.
   – Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení.
   – Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.
9. Při startu nestůjte na běžecké ploše. Obkročte pás a postavte se na boční lišty.
10. Běžecký pás se po odpočítávání startu začne pohybovat rychlostí 1,0 km/h. Pokud jste začátečník, ponechte si nastavenou nízkou rychlost a přidržujte se madel, dokud se nebudete na pásu cítit jistě a pohodlně.
11. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
12. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
13. Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutné bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od značky TRINFIT.
14. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
15. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
16. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 100 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

Jak zajistit váš běžecký trenažér? Nekontrolovanému použití běžeckého trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Uschovejte si tedy pečlivě váš bezpečnostní klíč před dosahem dětí!

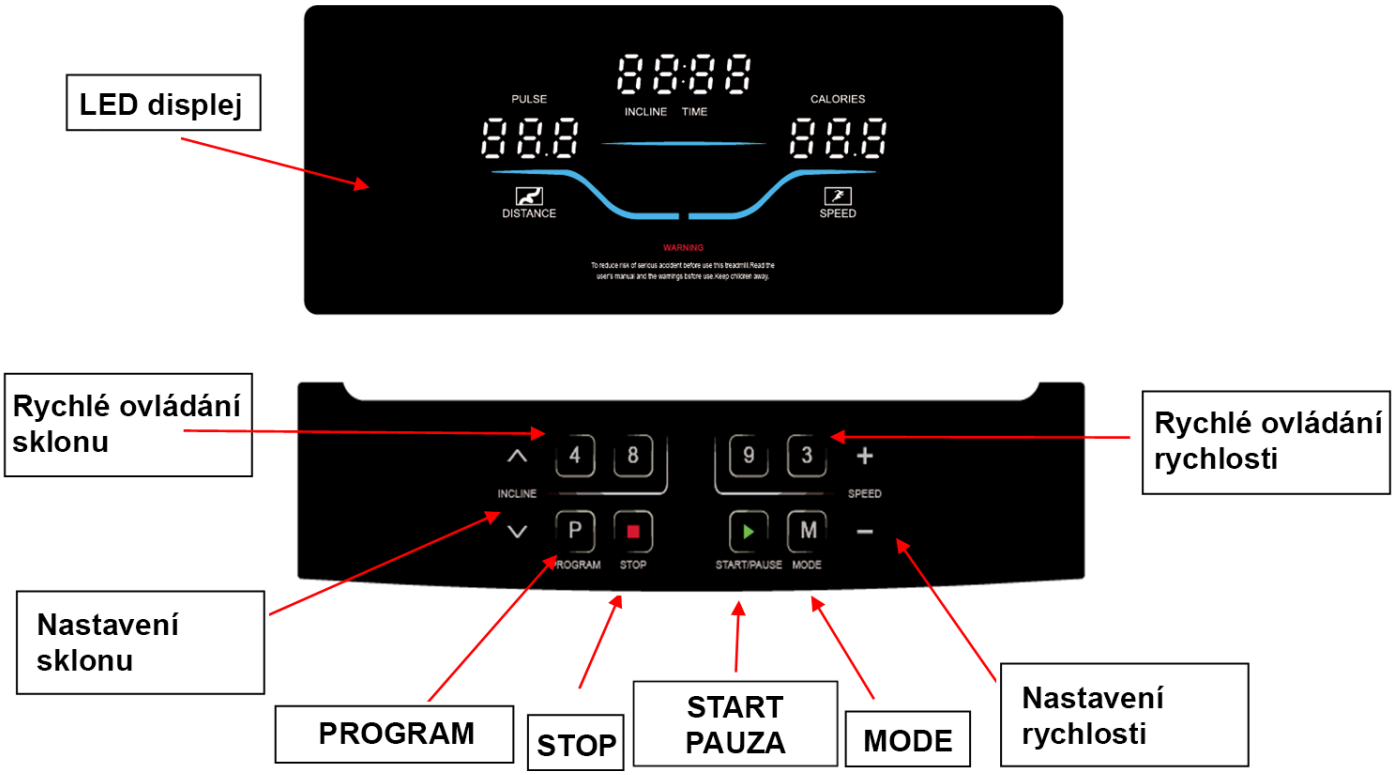






Pokud uživatel ztratí koordinaci a spadne z trenažéru, bezpečnostní klíč se uvolní z počítače a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby nedošlo k dalšímu zranění.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

Tlačítko MODE: Prostřednictvím tlačítka MODE si potvrzujete zvolené hodnoty pro trénink jako je čas, vzdálenost a kalorie. Přes tlačítko MODE potvrdíte jaká hodnota času, vzdálenosti, či kalorií se má odpočítávat. Cílovou hodnotu si nastavíte pomocí tlačítek “+”a “-”.

Tlačítko PROGRAM (pro výběr programu): Prostřednictvím tohoto tlačítka si můžete vybrat: manuální program (P0), přednastavené programy P01- P36, uživatelsky nastavitelné programy U01- U02- U03, či režim pro měření tělesného tuku (BMI)

Tlačítko “START/PAUSE”: Slouží pro spuštění či pozastavení tréninku.

Tlačítko “STOP”: Pro zastavení tréninku. Běžecký pás se nezastaví okamžitě, ale postupně zpomaluje.

Tlačítka pro rychlost “+” a “-”: Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat. Zároveň slouží pro nastavení cílové hodnoty a při nastavení BMI programu.

Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv “QUICK SPEED”: 3 km/h, 9 km/h slouží pro okamžité nastavení rychlosti.

Tlačítka pro sklon “^” a “v”: Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 1% sklonu.

Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu tzv “QUICK INCLINE”: 4, 8 slouží pro okamžité nastavení sklonu.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

DISTANCE (VZDÁLENOST): Sčítá celkovou délku tréninku od 0,0 do 99,9 kilometrů.

INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuální sklon v rozsahu od 1 do 12 %.

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku od 00:00 do 99:00 minut.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Když je detekován puls prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech, zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu od 50 do 200.

CALORIES (KALORIE): Načítá přibližně spálené kalorie během cvičení. Maximální hodnota je 990 KCAL.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozsahu 1,0 km/h do 16 km/h.

ZAČÍNÁME



1. Zkontrolujte, zda nic nebrání pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájecí kabel a zapněte běžecký pás.
3. Postavte se na bočnice běžeckého trenažéru.
4. Připevněte červenou sponu bezpečnostního klíče ke svému oblečení.
5. Vložte červený bezpečnostní klíč do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a běžecký trenažér bude připraven ke spuštění.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOST
C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM
E) PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC
F) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začněte. Váš běžecký pás se rozjede a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje. Běžecký pás pak bude připraven ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED (RYCHLOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 9 km/h) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.
Pomocí tlačítek INCLINE (SKLON) ^/v nebo QUICK INCLINE (= přímá volba sklonu 4%, 8%) můžete libovolně upravit sklon pásu během tréninku.
Rychlost a sklon lze také upravit manuálně tlačítky na madlech (na levém madle lze nastavit sklon, tlačítky na pravém madle lze nastavit rychlost).

KROK 3: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: ČAS (TIME), KALORIE (CALORIES) a VZDÁLENOST (DISTANCE).

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech. Než se tepová frekvence načte na displeji, můžete to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli PULSE.

TIP2: Stisknutím tlačítka START můžete svůj trénink pozastavit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.

B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOST (P0)

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), KALORIÍ (CALORIES) a VZDÁLENOSTI (DISTANCE), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat. Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, program se ukončí a pás se zastaví. Pokud budete chtít znovu pokračovat, stiskněte tlačítko START pro zahájení nového tréninku.

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje běžeckého pásu a následně budete připraveni ke startu.

KROK 2: Stiskněte tlačítko MODE, v poli TIME se zobrazí 30:00, stiskněte tlačítko SPEED +/- pro nastavení odpočítávaného času od 5:00 do 99:00 minut. Pokud nechcete nastavit čas pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně DIST se zobrazí 1,0, můžete nastavit odpočítávání vzdálenosti od 1,0 km - 99 km.
Pokud nechcete nastavit odpočítávanou vzdálenost, stiskněte znovu MODE, v okně kalorií se zobrazí číslo 50 a můžete nastavit odpočítávání kalorií v rozsahu od 20 KCAL do 990 KCAL.

KROK 3: Po dokončení nastavení odpočítávané hodnoty stiskněte START a po odpočítávání zahájíte trénink.

KROK 4: Během programu můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE ^/v nebo tlačítek QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 9 km/h) a QUICK INCLINE (= přímá volba sklonu 4%, 8%). Rychlost a sklon lze také upravit manuálně tlačítky na madlech (na levém madle lze nastavit sklon, tlačítky na pravém madle lze nastavit rychlost).

KROK 5: Stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink.

C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P36)

Prostřednictvím tlačítek MODE a PROGRAM na konzoli trenažéru můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku a kondici apod.

Všechny přednastavené programy mají 10 časových úseků; rychlost a sklon jsou určeny pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů.

POZNÁMKA: kompletní přehled přednastavených programů naleznete na straně 20.

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč, aby došlo k aktivaci displeje; běžecký pás pak bude připraven ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka PROGRAM si můžete vybrat jeden z 36 přednastavených programů (P1 až P36). Pozn.: Dále zde naleznete funkci BMI (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU).

Po výběru tréninkového programu upravíte cílový čas stisknutím tlačítek SPEED +/-. Přednastavený cílový čas pro každý program je 30:00 minut a lze jej upravit od 05:00 do 99:00 minut.

KROK 3: Následně potvrďte a začněte trénink stisknutím tlačítka START.

KROK 4: V průběhu tréninkového programu si můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE ^/v nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení QUICK SPEED a QUICK INCLINE. Rychlost a sklon lze také upravit manuálně tlačítky na madlech (na levém madle lze nastavit sklon, tlačítky na pravém madle lze nastavit rychlost).

Nastavená RYCHLOST a SKLON se budou regulovat dle vašeho nastavení, ale po ukončení časového úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 5: Stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink.

D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM (U1-U3)

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segment navolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ.

Tento program nabízí 10 segmentů, ze kterých může uživatel sestavovat cílový tréninkový program. Jakmile je program nastaven, uloží se do počítače a můžete pokračovat v programu stisknutím tlačítka START / STOP. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 uživatelských programů.

Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký trenažér připraven k tréninku, držte stisknuté tlačítko PROGRAM, dokud nenaskočí v okně pro vyobrazení rychlosti označení U-1 (Uživatel č.1), po potvrzení se vyobrazí v okně TIME 30:00 a stisknutím tlačítka SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

KROK 2: Dále stiskněte tlačítko MODE pro nastavení segmentu 1, následně si stisknutím tlačítka INCLINE ^/v nastavíte sklon a přes tlačítka SPEED +/- rychlost v tomto segmentu. Po dokončení nastavení segmentu 1 stiskněte tlačítko MODE pro nastavení všech ostatních segmentů 2-10.

KROK 3: Po dokončení nastavení všech 10 segmentů se program uloží a poté stisknutím tlačítka START načtete tento program.

E. PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

Program HRC je speciální program, který dokáže regulovat zátěž v závislosti na Vaší tepové frekvenci dle přednastavené cílové hodnoty. Snímání tepu lze měřit přes dlaňové snímače, či Bluetooth hrudní pás s přesností EKG.

Princip HRC programu:

Když je skutečná srdeční frekvence cvičence nižší než přednastavená cílová hodnota, pak běžecký trenažér postupně zvyšuje zátěž, až skutečná srdeční frekvence uživatele dosáhne přednastavenou cílovou hodnotu.

Když je skutečná srdeční frekvence uživatele vyšší než přednastavená cílová hodnota, pak běžecký trenažér postupně snižuje zátěž, až skutečná tepová frekvence cvičence dosáhne cílové hodnoty tepu.

TIP: Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP.

VAROVÁNÍ: Je třeba být pozorný při tréninku, protože se u tohoto programu automaticky upravuje zátěž běhu.

Funkce tepové frekvence

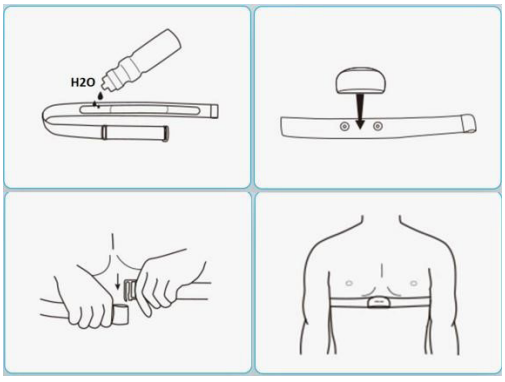
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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 Bluetooth hrudního pásu.

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.

Nastavení HRC Programu:

K dispozici je 1 program tepové frekvence (HRC), který reguluje zátěž dle vaši aktuální tepové frekvence.

HRC 1

U tohoto programu bude běžecký pás udržovat vaši tepovou frekvenci dle zadané cílové tepové frekvence prostřednictvím automatické regulace rychlosti.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký pás připraven k tréninku. Stisknutím tlačítka PROG si vyberte HRC program.

KROK 2: : Po výběru programu potvrďte svoji volbu tlačítkem MODE, okno INCLINE se rozbliká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si v něm nastavíte svůj věk.
Když následně znovu stisknete tlačítko MODE, okno PULSE se rozbliká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCI. Při dalším stisknutí tlačítka MODE, začne blikat okno TIME a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

KROK 3: : Po dokončení nastavení doby trvání programu spusťte program stisknutím tlačítka START / STOP.

VĚK	**20**	**25**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**
SPALOVÁNÍ TUKŮ	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AEROBNÍ ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE												

TIP: Pokud se po dobu 30 sekund nebude načítat žádná hodnota tepové frekvence, HRC program se ukončí.

ZMĚNA RYCHLOSTI PÁSU BĚHEM HRC PROGRAMU

HRC program detekuje srdeční tep pro změnu rychlosti každých 30 sekund (srdeční tep se zobrazuje na obrazovce neustále).

Rychlost pásu se mění podle následujících hodnot srdečního tepu:

1. Rychlost se zvýší o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
2. Rychlost se zvýší o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 6 až 29 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
3. Rychlost se sníží o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
4. Rychlost se sníží o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
5. Rychlost zůstane stejná, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min nižší nebo vyšší než cílový srdeční tep.

F) 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

KROK 1: Zapněte Bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

KROK 2: Zapněte vámi vybranou aplikaci a v ní vyhledejte běžecký pás.

KROK 3: Po připojení uslyšíte upozornění připojení přes reproduktory trenažéru.

Tréninkové aplikace

Většina dostupných aplikací je ke stažení zdarma, a to jak pro Android (Google Play), tak i pro iOS (AppStore). 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 TRINFIT nemůže zaručit funkčnost aplikací a nést za kompatibilitu s trenažérem odpovědnost.

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BMI)

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

KROK 1: Prostřednictvím tlačítka PROGRAM si vyberte funkci BMI. Následně stiskněte tlačítko MODE a vyberte jednotlivé parametry: VĚK, POHLAVÍ, VÝŠKA a HMOTNOST.

KROK 2: Následně se vyobrazí F1 a přednastavená hodnota pohlaví 01 (MUŽ) a tlačítkem SPEED+/- si můžete vybrat 02 (ŽENA). Poté potvrdíte svůj výběr tlačítkem MODE pro další krok.

KROK 3: Následně se vyobrazí F2 a přednastavená hodnota věku 25 let. Díky tlačítku SPEED+/- si můžete donastavit váš přesný věk v rozsahu 10 - 99 let. Poté potvrďte váš výběr tlačítkem MODE k dalšímu kroku.

KROK 4: V dalším kroku se vyobrazí F3 a přednastavená hodnota 170 (VÝŠKA), díky tlačítku SPEED+/- si vyberete vaši tělesnou výšku v rozsahu 100 až 220 cm a potvrdíte tlačítkem MODE pro další krok.

KROK 5: V předposledním kroku se vyobrazí F4 a přednastavená hodnota 70 (HMOTNOST v kg). Tlačítkem SPEED+/- si nastavíte svoji aktuální tělesnou hmotnost v rozsahu 20 až 150 kg a potvrdíte tlačítkem MODE pro finální krok.

KROK 6: Po dokončení nastavení všech potřebných informací o stavu vašeho těle stiskněte znovu tlačítko MODE, na displeji se zobrazí F5 a “---”, což znamená, že počítač začne počítat tělesný tuk.

Poté přidržte ruce na dlaňových snímačích tepu na madlech. Přibližně po 8 sekundách se zobrazí na displeji výsledek.

VÝSLEDEK	HODNOCENÍ
Menší než 19	Podváha
20 - 25	Normální hodnota
26 - 29	Nadváha
Větší než 30	Obezita

TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

Program	Změny rychlosti / Změny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rychlost km/h	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	Sklon %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	Rychlost km/h	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	Sklon %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	Rychlost km/h	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	Sklon %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	Rychlost km/h	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	Sklon %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	Rychlost km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	Sklon %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	Rychlost km/h	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	Sklon %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	Rychlost km/h	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	Sklon %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	Rychlost km/h	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	Sklon %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	Rychlost km/h	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	Sklon %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	Rychlost km/h	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	Sklon %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	Rychlost km/h	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	Sklon %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	Rychlost km/h	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Sklon %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	Rychlost km/h	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	Sklon %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	Rychlost km/h	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	Sklon %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	Rychlost km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	Sklon %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	Rychlost km/h	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Sklon %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	Rychlost km/h	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	Sklon %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	Rychlost km/h	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	Sklon %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	Rychlost km/h	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	Sklon %	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3

Program	Změny rychlosti / Změny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P20	Rychlost km/h	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	Sklon %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	Rychlost km/h	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	Sklon %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	Rychlost km/h	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	Sklon %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	Rychlost km/h	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	Sklon %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	Rychlost km/h	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	Sklon %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	Rychlost km/h	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	Sklon %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	Rychlost km/h	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	Sklon %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	Rychlost km/h	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Sklon %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	Rychlost km/h	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	Sklon %	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	Rychlost km/h	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	Sklon %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	Rychlost km/h	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	Sklon %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	Rychlost km/h	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	Sklon %	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	Rychlost km/h	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	Sklon %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	Rychlost km/h	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	Sklon %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	Rychlost km/h	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	Sklon %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	Rychlost km/h	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	Sklon %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	Rychlost km/h	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	Sklon %	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

JAK TRÉNOVAT?

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaší osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak dobou zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

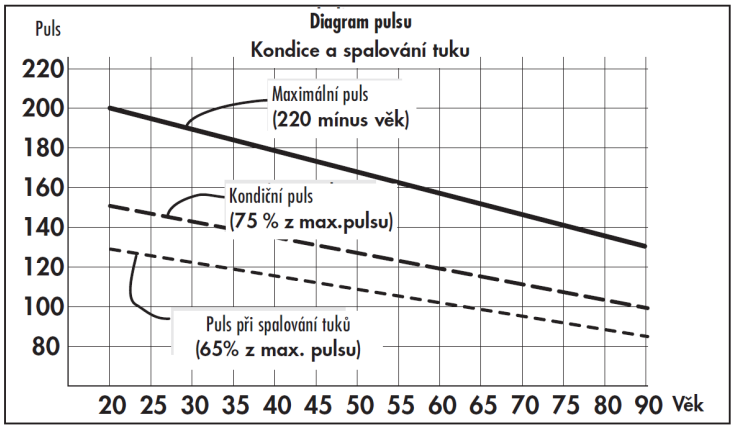
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků
75% = tréninkový cíl zlepšení kondice
V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁTĚŽE

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:
Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Doporučení:

Tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

Tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně
Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech v následujících intervalech:

Četnos tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu
	1 minuta chůze

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 běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu 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 pásu a držte se přitom pevně madel.
3. Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
4. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.

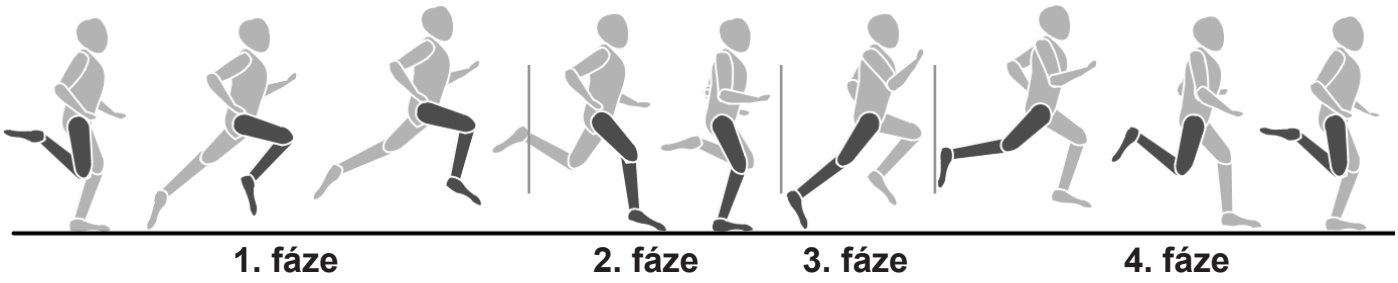
Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
2. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
3. Trénujte pouze uprostřed pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

Na běžeckém trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	**Opěrná noha pod těžištěm těla**	**Došlap**	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzďovacím pohybem
2. Přední opěrná fáze	**Došlap**	**Vertikální držení těla**	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
3. Zadní opěrná fáze	**Vertikální držení těla**	**Odraz z nohy**	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
4. Zadní švihová fáze	**Odraz z nohy**	**Vertikální držení těla**	



1. fáze **2. fáze** **3. fáze** **4. fáze**

BĚŽECKÉ STYLY

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání chodidla.

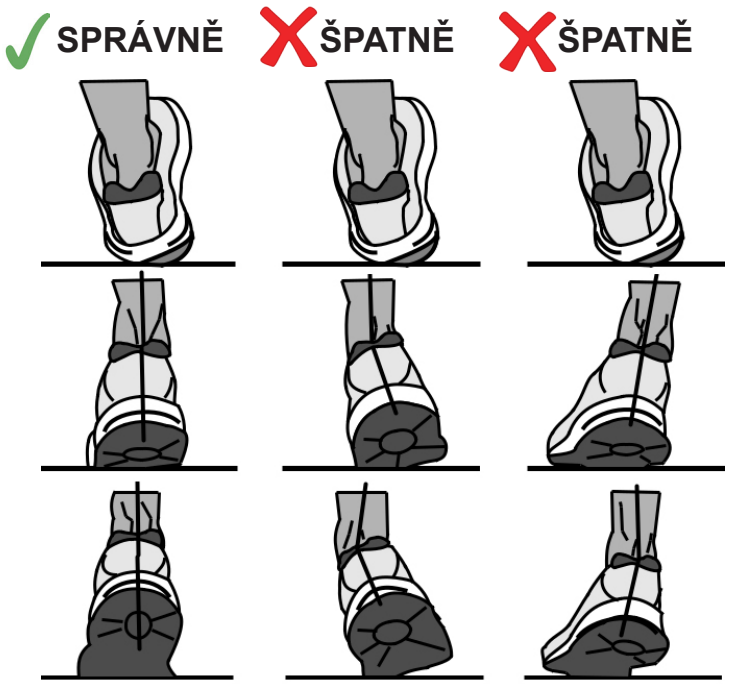
- **Dopad na bříško**: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- **Dopad na celou nohu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na bříško a na patu.

Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:
- rychlost, technika běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- tělesná konstrukce, statika dolních končetin

PRONACE NOHY

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecká obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.

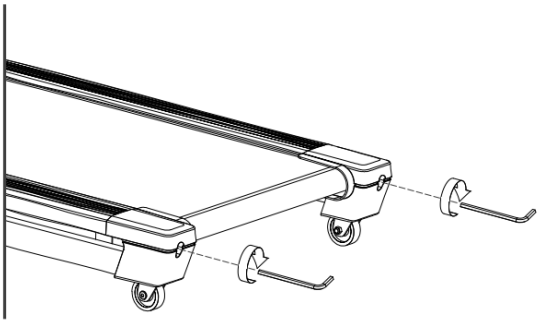


NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

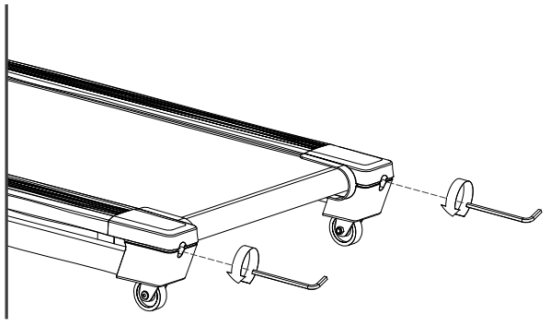
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecké kurty, mohou k tomu být následující důvody:

1. Rám není stabilně položen.
2. Uživatel neběží uprostřed běžeckého pásu.
3. Uživatel došlapuje na každou nohu jinou silou.

Pro napnutí běžecké kurty použijte následující postup:



Zvýšit napětí



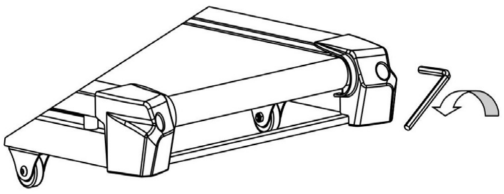
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecké kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

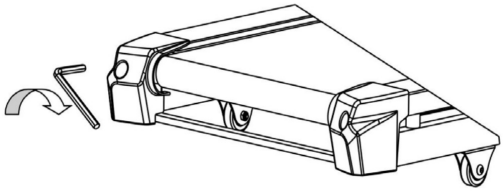
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi důležitý. Postupujte následovně. Při seřizování pásu uveďte stroj do pohybu a rychlosti 4 km/h. Pokud se pás vychýlil doprava, otočte šroubem na pravé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás ve středu, opakujte tento postup. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doleva, otočte pravým šroubem lehce proti směru hodinových ručiček. Po seřízení pásu můžete začít znovu cvičit.



VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

V případě, že se pás posunul doleva, otočte šroubem na levé straně stroje o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Sledujte polohu pásu; pokud po jedné minutě nebude pás zcela ve středu, pak postup opakujte. Pokud uvidíte, že se pás posunul příliš daleko doprava, otočte levým šroubem lehce protisměru hodinových ručiček.



PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje nebo zobrazuje jen částečně	1. Napájecí kabel není správně zapojen. 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení. 3. Ochrana proti přetížení. 4. Povolené šroubky displeje nebo nefunkční konzole	1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu. 2. Správně zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti přetížení. 4. Utáhněte šroubky nebo vyměňte konzoli.
Běžecký pás prokluzuje	1. Běžecký pás je příliš volný. 2. Řemen motoru je volný.	1. Utáhněte běžecký pás. 2. Utáhněte řemen motoru.
Běžecká kurta neobíhá hladce	1. Nedostatek mazacího oleje. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Přidejte mazací olej na pás a desku. 2. Uvolněte běžeckou kurtu.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostní klíč není správně připevněn. 2. Kabel motoru není dobře připojen. 3. Celý kabel není dobře zapojen. 4. Poškozený ovladač. 5. Poškozený motor.	1. Vložte bezpečnostní klíč. 2. Zkontrolujte připojení motorového kabelu. 3. Připojte znovu celý kabel. 4. Vyměňte ovladač. 5. Vyměňte motor.
Nefunkční tlačítka	1. Poškozená klávesnice	1. Vyměňte klávesnici či konzoli.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E-01	Špatně zapojený komunikační kabel nebo rozbitá konzole	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně vyměňte konzoli či kabely.
E-03	Chyba ve fotoelektrickém senzoru nebo vedení	Zkontrolujte zapojení senzoru u motoru a případně vyměňte.
E-04	Nefunkční sklon pásu	Zkontrolujte zapojení kabelů pro zdvyh, případně vyměňte kabel či motor.
E-05	Elektrické přetížení motoru	Zkontrolujte motor a případně vyměňte ovladač či motor.
E-06	Nestabilní napájení	Zkontrolujte příkon v zásuvce a připojení motoru.
E-07	Chybí bezpečnostní klíč	Nasaďte bezpečnostní klíč do konzole, případně vyměňte konzoli

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

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

TRINTECO

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 3308EA pod obchodním označením **TRINFIT Gara T250i**
(kat: TRN-31-T250i_25)

Popis: Běžecký pás pro domácí použití

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:
Shenzhen Zhongan Quality Inspection and Certification Co., Ltd. Room 301&313, No. 20, Xinhe Road, Xinqiao Street, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China. Shenzhen CTB Testing Technology Co., Ltd Add: 1&2/F., Building A, No.26, Xinhe Road, Xinqiao, Xinqiao Street, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China.

Certifikáty/ test reporty:
CCTS240920001SX vydaný: 12.10.2024, CTB241011014EX vydaný: 22.10. 2024, CTB241011034SX vydaný: 11.10.2024, CTB241014003CX-ZS - 25.10.2024

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.

CE

V Praze dne 29.3.2025
Eduard Nypl, jednatel společnosti

TRINTECO spol s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika

Tel.: + 420 725 552 257
email.: info@trinteco.cz
web.: www.trinteco.cz

Společnost zapsaná v obchodním rejstříku vedeném u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 260739

SK

Obsah	30
Bezpečnostné pokyny	31
Montáž trenažéru	32-35
Údržba	36
Zloženie běžeckého pásu	37
Návod na obsluhu	38-48
Tipy na tréning	49-54
Sprievodca riešením problémov	55-56



Upozornenie:

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

SK

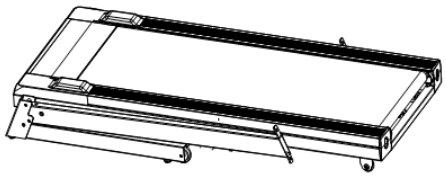
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vašeho trenažéru je treba vždy dodržovať základné opatrenia:

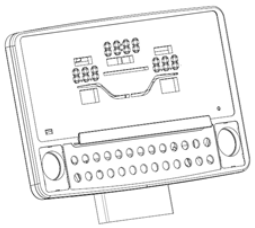
Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:
Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažér z elektrickej zásuvky.
Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Trenažér nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe kedy trenažér nevyužívate ho majte odpojený z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad zpôsobilej osoby.
3. Uistite sa, že produkt používate iba k účelom popísaným v tomto manuále. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nedoporučuje výrobca.
4. Trenažér je určený na použitie pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený. Preto je vybavený prívodným káblom so zástrčkou s uzemňovacím kolíkom. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažéri môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom. Pre bezproblémový rozbeh trenažéri odporúčame použitie 16 A ističa.
5. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vašeho predajcu pre prípadnú opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácií napájací kábel.
7. Kábel udržujte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vzplanutia.
8. Nezakrývejte vetracie otvory, aby nedochádzalo k prehrievaniu.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéry, okrem k tomu určených (držáky na fľašu s pitím)
10. Nepoužívejte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívejte trenažér v priestoroch, kde se používajú aerosolové produkty a spreje.
12. Pripojte trenažér iba do riadne uzemnenej zásuvky.
13. Ak je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
14. Udržujte okolo trenažéru dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.
15. Trenažér je určený iba pre domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
16. U trenažéru s elektronickým sklonom a možnosťou zloženia sa vždy uistite, že je trenažér v neutrálnej štartovacej pozícií kým budete trenažér skladať do skladovacej pozície.
17. Ak pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
18. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú na behanie. Nebehajte na boso!

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:



Hlavní rám



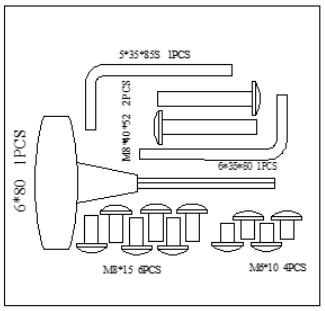
Počítač



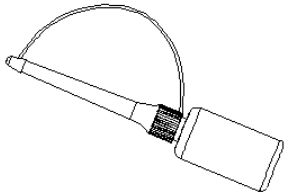
Držák na pití



Bezpečnostní pojistka



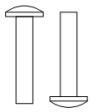
Montážní sada



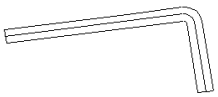
Lubrikant

Manuál

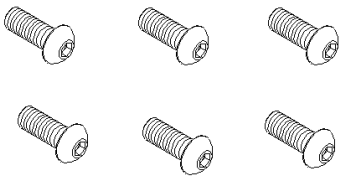
MONTÁŽNA SADA



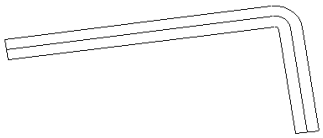
17 Šroub M8x40x20



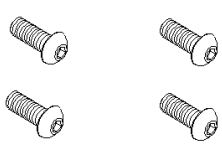
Imbusový klíč 4 mm



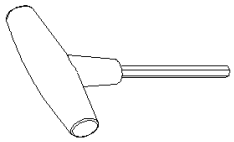
15 Šroub M8x15



Imbusový klíč 6 mm



16 Šroub M6x12



Klíč ve tvaru T

ZOZNAM DIELOV

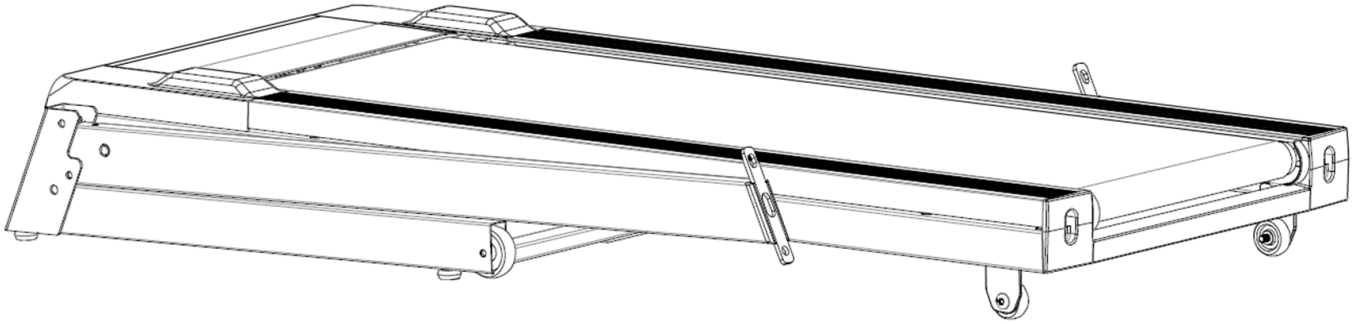
Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1 ks
3	Ľavý stĺpik	1 ks
4	Pravý stĺpik	1 ks
5	Rám s madlami	1 ks
15	Skrutka M8x15	6 ks
16	Skrutka M6x12	4 ks
17	Skrutka M8*40*20	2 ks
44	Bezpečnostný kľúč	1 ks
64	Počítač (konzola)	1 ks
67	Držiak na pitie	1 ks

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



Upozornenie:

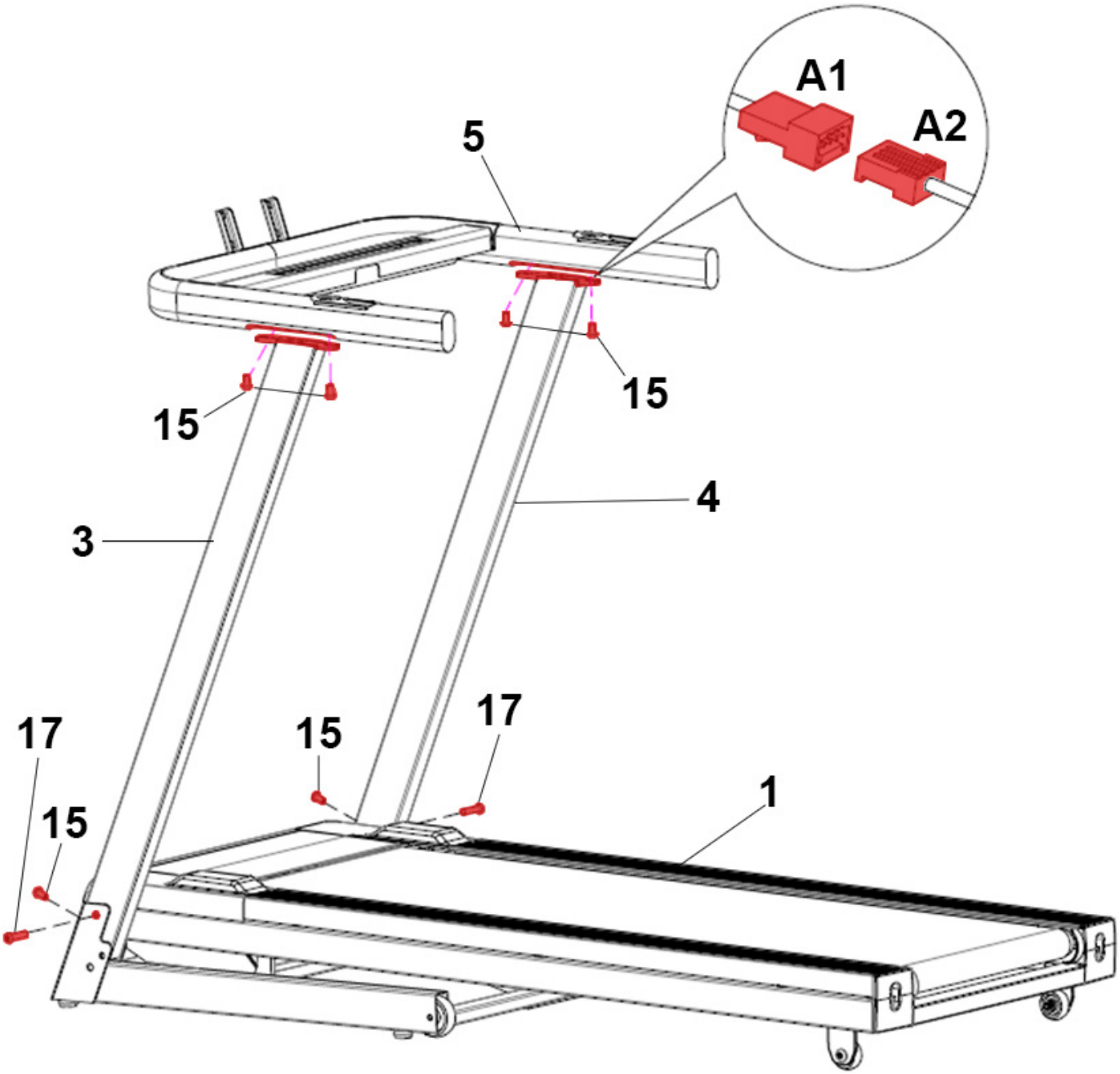
1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéru a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéru.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov k údržbe a používanie trenažéru v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéru, neuznaniu záruky či spoplatneniu servisného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



Krok 1

Montáž vyžaduje asistenciu aspoň 2 osôb.

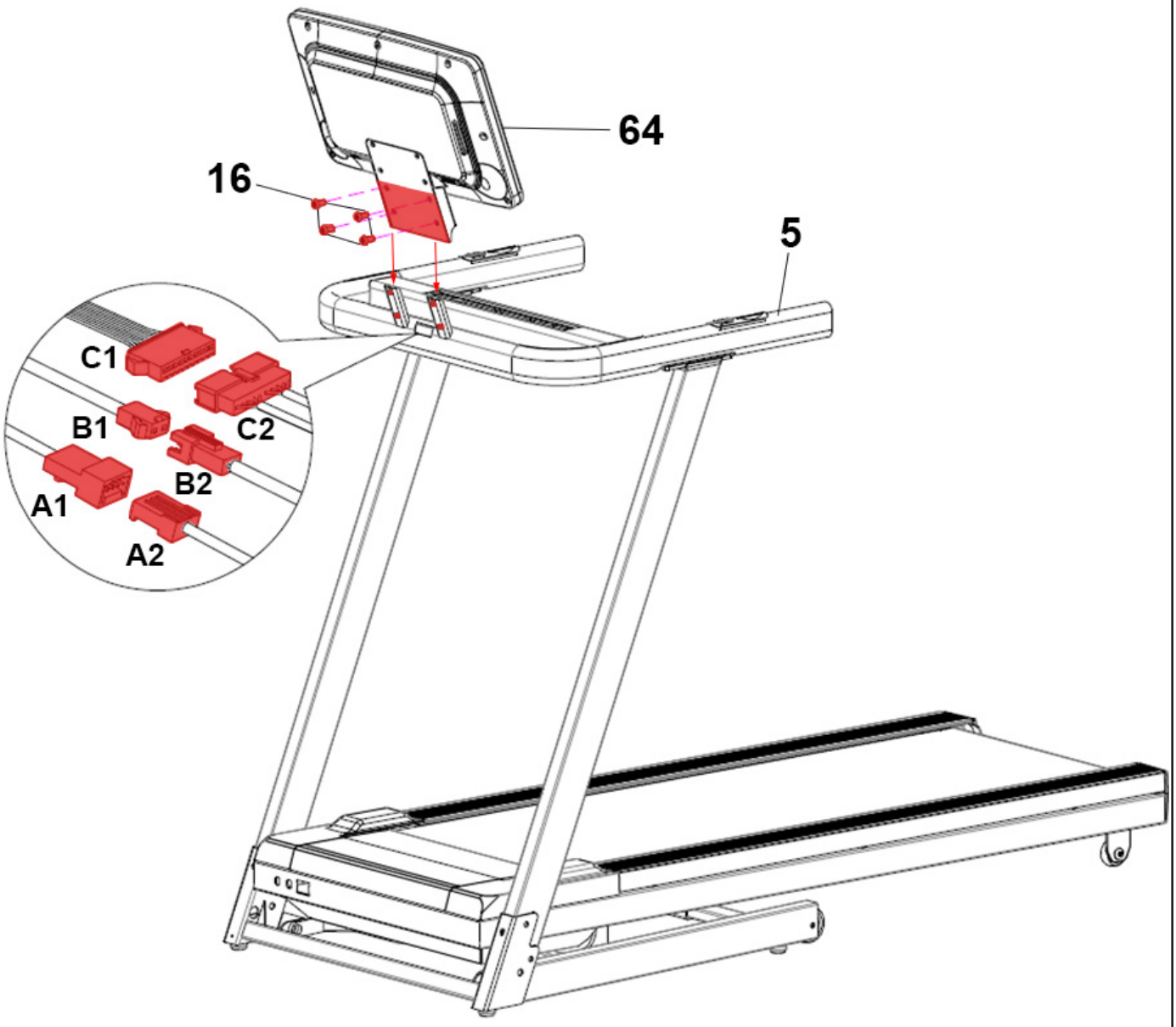
Vyberte trenažér z kartónovej krabice a položte ho na rovnú zem. Odstráňte všetky obalové materiály a prepravné pásky zo stroja.



Krok 2

1. Pomaly zdvíhajte ľavý stĺpik (3) a pravý stĺpik (4) až do maximálnej možnej polohy. Následne zafixujte ľavý stĺpik (3) a pravý stĺpik (4) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (15), dvoch skrutiek M8x40x20 (17) a pevne ich dotiahnite pomocou vhodného imbusového kľúča.
2. Následne prepojte kábel (A2) vedúci z pravého stĺpika (4) s káblom (A1) vedúcim z rámu s madlami (5). Potom pripevnite rám s madlami (5) k ľavému (3) a pravému (4) stĺpiku pomocou štyroch skrutiek M8x15 (15).

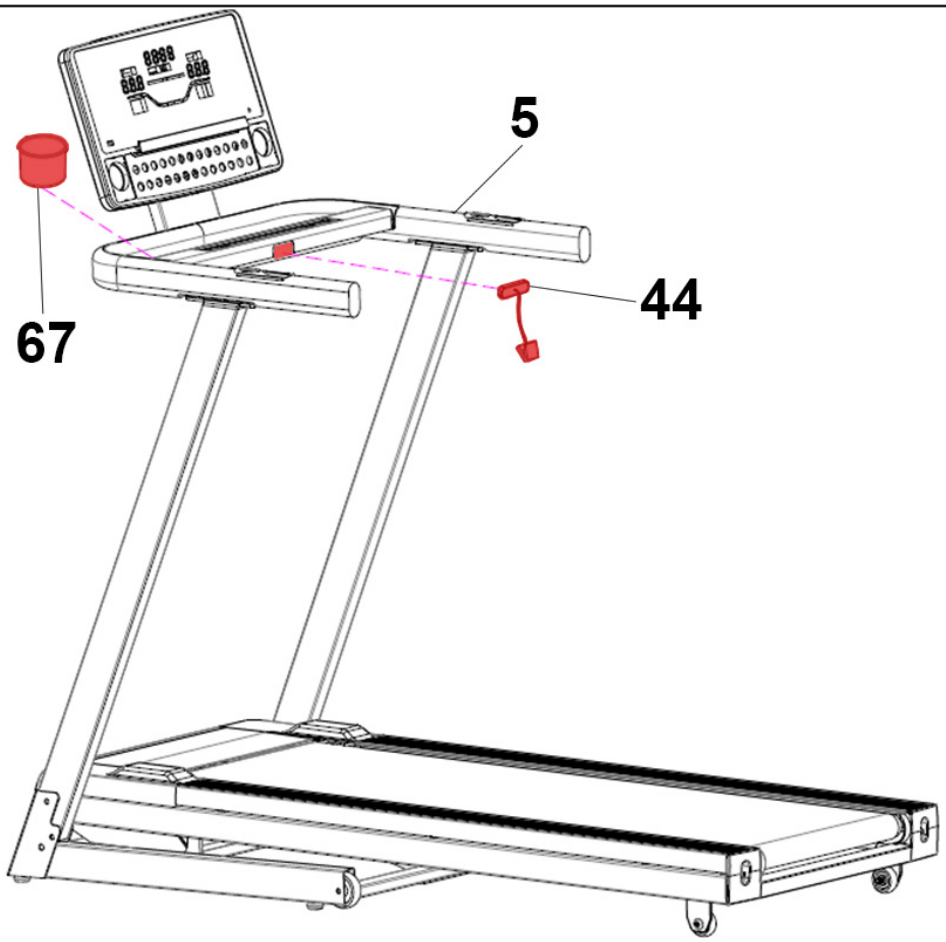
Upozornenie: Dbajte na zvýšenú opatrnosť z dôvodu možného privretia káblov počas montáže!



Krok 3

1. Káble (A2, B2 a C2) vedúce z rámu s madlami (5) prepojte s káblami (A1, B1 a C1) vedúcimi z počítača (64).
2. Následne pripevnite počítač (64) k rámu s madlami (5) pomocou 4 skrutiek M6x12 (16).

Upozornění: dbejte zvýšené opatrnosti, kvůli možnému skřípnutí kabelů při montáži!



Krok 4

1. Do vopred pripraveného otvoru na ráme s madlami (5) vložte a zacvaknite držiak na pitie (67).

2. Skontrolujte, či sú všetky skrutky riadne dotiahnuté a následne vložte bezpečnostný kľúč (STOP poistku) (44) do prednej časti rámu s madlami (5), ako je vyznačené na obrázku.

POZNÁMKA:
Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté.

Bežecký pás bol vopred namazaný už vo výrobe, ale odporúčame skontrolovať stav namazania bežeckej plochy ihneď po zostavení – pozri kapitolu Údržba.

Blahoželáme, Váš bežecký trenažér je úspešne zostavený!



Upozornenie:

1. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie jeho životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup montáže, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéra v rozpore s návodom na použitie môžu viesť k poškodeniu trenažéra, neuznaniu záruky alebo spoplatneniu servisného zásahu.

VAROVANIE!
Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, před tým než vykonáte čistenie alebo údržbu, uistite sa, že je bežecký trenažér vypnutý a odpojený od elektrickej zásuvky!

ČISTENIE
Pravidelné čistenie trenažéru predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy bežeckého pásu čistým, vodou navlhčenou makkou handrou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

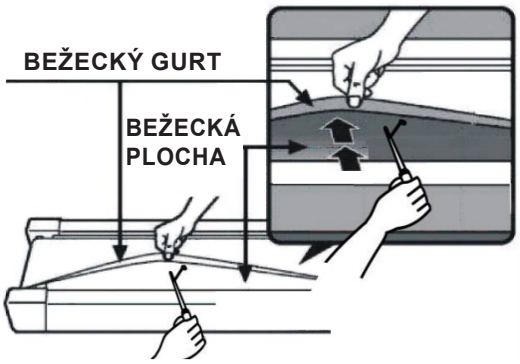
UDRŽUJTE POŘIADOK
Pre prakticú údržbu doporučujeme mať trenažér umiestnený na podložke určenej na bežecké pásy a 1x týždenne vysávať nečistoty pod bežeckým trenažérom.

VYCHLADNUTIE
Po skončení cvičenia doporučujeme bežecký pás nechať bežať naprázdno cca 5 minút na rýchlosť 4 km/h z dôvodu vychladnutia motoru.

ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PRIESTORU
Jeden krát za rok doporučujeme odmontovať kryt motorového priestoru a povysávať prach a nečistoty, ktoré sa môžu usadzovať na základnej doske, motoroch a kabeláži. Predíde sa tak prípadnému zkratu elektriny. V prípade potreby kontaktujte pre pomoc svojho predajcu, alebo naše servisné stredisko.

MAZÁNÍE
Pre zaistenie optimálnej funkcie trenažéru a životnosti motora je dôležité, aby bežecká kurta po došľapovej doske hladko kízala a nedrela nasucho. Preto je potrebné pravidelne každých 30 dní alebo 15 hodín prevádzky odchlípnuť bežecký gurt a hmatom vyskúšať, či majú došľapové dosky na vrchnej strane na sebe mastný film po celej ploche. Ak je povrch došľapovej dosky mastný, nie je nutné ďalšie mazanie. Ak je povrch došľapovej dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať (pozri postup nižšie). Základný lubrikant na mazanie je súčasťou dodávky trenažéra, pre jeho následné dokúpenia sa môžete obrátiť na svojho predajcu, alebo zavolajte na servisnú linku ohľadom výberu vhodného lubrikantu. Pre premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy!

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÝ GURT
Podľa obrázku aplikujte lubrikant pod bežeckou kurte - presnejšie medzi bežeckú kurte a došlapové dosku pásu, tak aby sa olej rozprestrel po celej ploše.Po aplikácii lubrikantu je vhodné pár minút nechať trenažér bežať v nízkych rýchlostiach pre samovoľné rozkladanie maziva po celej ploche.

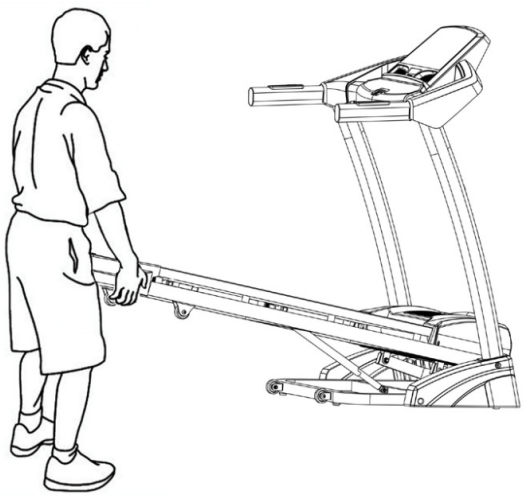


VAROVANIE: Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť trochu mastný na dotyk. Prebytočné mazivo je treba otrieť papierovou utierkou.

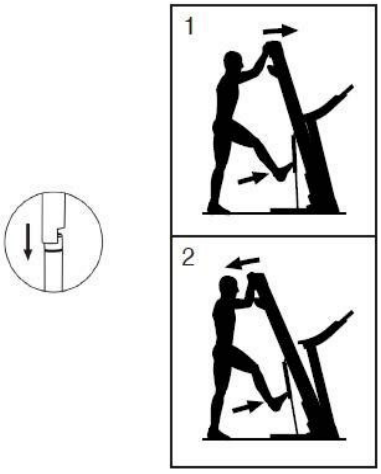
SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Pred zložením bežeckého trenažéru odpojte napájací kábel.

UPOZORNĚNÍE: Skladanie bežeckého pásu do vertikálnej polohy je jednoduché, vďaka mechanike trenažéra a pomocnému hydraulickému piestu to zvládne aj menej fyzicky zdatná osoba. Aby ste eliminovali možnosť zranenia, majte pri zdvíhaní vždy rovný chrbát a pokrčené kolená. Zdvihnite bežecký pás smerom hore podľa obrázku nižšie vľavo, kým u pásu “nezapadne” poistka.



1. Držte pevne bežecký pás rukami na miestach znázornených na obrázku.



2. Ak chcete bežecký trenažér uviesť do pracovnej pozície, zrovnajte hydraulický piest do zvislej pozície tlakom chodidla, ako ukazuje obrázok, a položte bežeckú plochu na zem.

PRESUN BEŽECKÉHO PÁSU

1. Držte madlá podľa obrázku a jednu nohu položte na koliesko.
2. Nakloňte bežecký pás dozadu, kým sa voľne nepohybuje na kolieskach.
3. Opatrne trenažér presuňte na požadované miesto.Trenažérom nikdy nepohybujte, kým nie je v zloženej polohe.

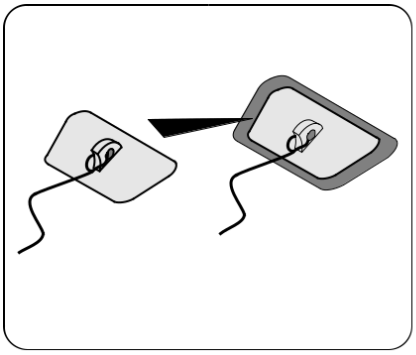


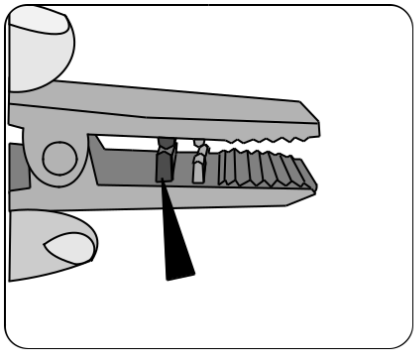
BEZPEČNOSTNÉ RADY

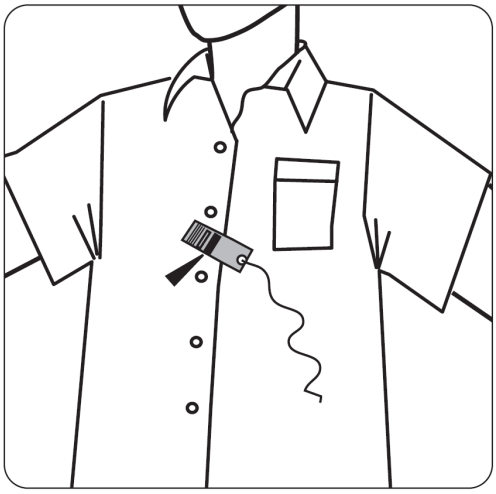
ČO JE POTREBNÉ KÝM ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže môže 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 zahájením tréningu si nechajte svojim lékárom potvrdiť, či ste schopný na tomto trenažéry trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lékársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vašeho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Pred zahájením tréningu si vyskúšajte skladanie a rozkladanie bežeckého pásu cez hydraulický piest viz. str. Skladanie a presun.
6. Zkontrolujte bezpečnostný kľúč (tzv. STOP poistku) pred začiatkom tréningu.
7. Pripojte červený bezpečnostný kľúč k počítači (trenažér bez bezpečnostného kľúča nebude fungovať). Pred cvičením si pripnite druhý koniec bezpečnostného kľúču k odevu, aby ste sa uistili, že sa trenažér zastaví v prípade nutnosti (napr. pád či nebezpečný pohyb v zadnej časti bežeckej plochy).
8. Kontrola bezpečnostného kľúča pred zahájením tréningu:
   Postavte se na bočnice trenažéru a spustite trenažér s minimálnou nastavenou rýchlosťou.
   – Vytiahnite bezpečnostný kľúč.
   – Trenažér sa musí ihneď zastaviť.
   – Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač a šnúru na vaše oblečenie.
   – Bezpečnostný kľúč sa musí uvolniť z bezpečnostného vypínaču pri páde či pohybe v zadnej časti bežeckej plochy.
   – Šnúra by mala byť stále pevne pripevnená na oblečenie.
   – Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač.
9. Pri štarte nestojte na bežeckej ploche. Obkročte pás a postavte se na bočné lišty.
10. Bežecký pás sa po odpočítávaní štartu začne pohybovať rychlosťou 1,0 km/h. Ak ste začiatočník, nechajte si nastavenú nízku rýchlosť a pridržujte sa madiel, až kým sa nebudete na páse cítiť isto a pohodlne.
11. Doporučujeme pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéru.
12. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
13. Defektné alebo poškodené konstrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať iba kvalifikovaný personál. Používajte iba originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
14. Ak je trenažér v servisnom stavu, tak nesmie byť do opravy používaný.
15. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdze dospelých osôb.
16. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru 100 kg a jeho určenie podľa normy použitia DIN EN ISO 20957.

Ako zaistiť váš bežecký trenažér? Nekontrolovanému použitiu bežeckého trenažéru treťou osobou môže byť zabránené vytiahnutím a uschovaním bezpečnostného kľúču. Uschovejte si teda poctivo váš bezpečnostný kľúč pred dosahom detí!

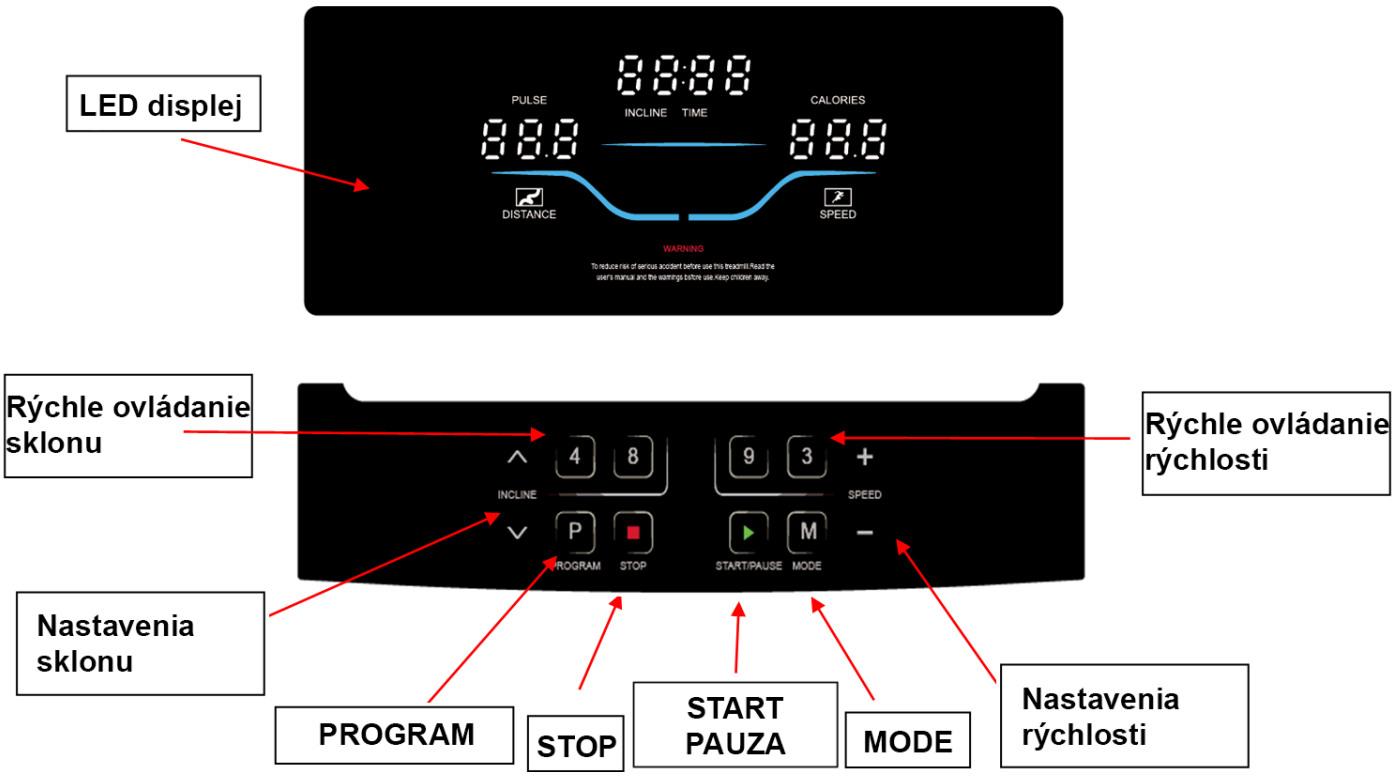






Ak užívateľ stratí koordináciu a spadne z trenažéru, bezpečnostný kľúč se uvoľní z počítača a bežecký pás se okamžite zastaví, aby nedošlo k dalšiemu zraneniu.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLE

Tlačidlo MODE: Pomocou tlačidla MODE si potvrdzujete zvolené hodnoty pre tréning, ako je čas, vzdialenosť a kalórie. Cez tlačidlo MODE potvrdíte, ktorá hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií sa má odpočítavať. Cieľovú hodnotu si nastavíte pomocou tlačidiel „+“ a „-“.

Tlačidlo PROGRAM (na výber programu): Pomocou tohto tlačidla si môžete vybrať: manuálny program (P0), prednastavené programy P01–P36, používateľsky nastaviteľné programy U01–U02–U03 alebo režim na meranie telesného tuku (BMI).

Tlačidlo „START/PAUSE“: Slúži na spustenie alebo pozastavenie tréningu.

Tlačidlo „STOP“: Na zastavenie tréningu. Bežecký pás sa nezastaví okamžite, ale postupne spomaľuje.

Tlačidlá na rýchlosť „+“ a „-“: Slúžia na nastavenie rýchlosti počas behu po 0,1 km/h. Ak budete tlačidlo držať viac ako 2 sekundy, rýchlosť sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať. Zároveň slúžia na nastavenie cieľovej hodnoty a pri nastavovaní BMI programu.

Tlačidlá na rýchle nastavenie rýchlosti tzv. „QUICK SPEED“: 3 km/h, 9 km/h – slúžia na okamžité nastavenie rýchlosti.

Tlačidlá na sklon „^“ a „v“: Slúžia na nastavenie sklonu pásu počas behu po 1 % sklone.

Tlačidlá na rýchle nastavenie sklonu tzv. „QUICK INCLINE“: 4, 8 – slúžia na okamžité nastavenie sklonu.

ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Sčíta celkovú dĺžku tréningu od 0,0 do 99,9 kilometra.

INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuálny sklon v rozsahu od 1 do 12 %.

TIME (ČAS): Načítava celkový čas tréningu od 00:00 do 99:00 minút.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCIA): Keď je detegovaný pulz prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách, zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu od 50 do 200.

CALORIES (KALÓRIE): Načítava približne spálené kalórie počas cvičenia. Maximálna hodnota je 990 KCAL.

SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozsahu 1,0 km/h až do 16 km/h.

ZAČÍNÁME



1. **Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéra.**
2. **Zapojte napájací kábel a zapnite bežecký pás.**
3. **Postavte sa na bočné nášľapy bežeckého trenažéra.**
4. **Pripnite červený klip bezpečnostného kľúča na svoje oblečenie.**
5. **Vložte červený bezpečnostný kľúč do otvoru na konzole – bežecký trenažér bude pripravený na spustenie.**

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) QUICK START (RÝCHLE SPOUSTENIE)
B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY
D) POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
E) PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE – TZV. HRC
F) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

A) QUICK START (RÝCHLE SPOUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačidlo START a začnite. Bežecký pás sa rozbehne a začnú sa vám načítavať hodnoty. Pri tomto type tréningu spravidla manuálne upravujete rýchlosť a sklon tlačidlami.

REŽIM RÝCHLEHO SPOUSTENIA TRÉNINGU

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácii displeja. Bežecký pás potom bude pripravený na spustenie.

KROK 2: Stlačením tlačidla START spustíte pohyb pásu. Pomocou tlačidiel SPEED (RÝCHLOSŤ) +/- alebo QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 3, 9 km/h) môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť.
Pomocou tlačidiel INCLINE (SKLON) ^/v alebo QUICK INCLINE (= priama voľba sklonu 4 %, 8 %) môžete ľubovoľne upraviť sklon pásu počas tréningu.
Rýchlosť a sklon je možné taktiež upravovať manuálne pomocou tlačidiel na madlách (ľavé madlo – nastavenie sklonu, pravé madlo – nastavenie rýchlosti).

KROK 3: Počas programu QUICK START sa budú automaticky načítavať hodnoty: ČAS (TIME), KALÓRIE (CALORIES) a VZDIALENOSŤ (DISTANCE).

TIP 1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách. Môže to trvať niekoľko sekúnd, kým sa tepová frekvencia zobrazí na displeji. Zobrazí sa na konzole v poli PUL.

TIP 2: Stlačením tlačidla START môžete svoj tréning pozastaviť a opätovným stlačením tlačidla START pokračovať v tréningu.

B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI (P0)

V tréningovom režime je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), KALÓRIÍ (CALORIES) a VZDIALENOSTI (DISTANCE). Ostatné hodnoty sa počas tréningu budú načítavať automaticky. Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, program sa ukončí a pás sa zastaví. Ak chcete pokračovať, stlačte tlačidlo START pre spustenie nového tréningu.

REŽIM SPUSTENIA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácii displeja bežeckého pásu – pás bude pripravený na spustenie.

KROK 2: Stlačte tlačidlo MODE – v poli TIME sa zobrazí hodnota 30:00. Pomocou tlačidiel SPEED +/- nastavte odpočítavaný čas v rozsahu od 5:00 do 99:00 minút. Ak nechcete nastavovať čas, stlačte opäť MODE – v okne DIST sa zobrazí 1,0. Môžete nastaviť vzdialenosť od 1,0 km do 99,0 km. Ak nechcete nastavovať vzdialenosť, stlačte znova MODE – v okne CALORIES sa zobrazí hodnota 50. Môžete nastaviť počet kalórií v rozsahu od 20 KCAL do 990 KCAL.

KROK 3: Po nastavení požadovanej odpočítavanej hodnoty stlačte START a tréning sa spustí.

KROK 4: Počas programu môžete upravovať rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE ^/v, alebo tlačidiel QUICK SPEED (priama voľba rýchlosti 3, 9 km/h) a QUICK I CLINE (priama voľba sklonu 4 %, 8 %). Rýchlosť a sklon je možné upraviť aj manuálne pomocou tlačidiel na madlách – ľavé madlo nastavuje sklon, pravé madlo nastavuje rýchlosť.

KROK 5: Stlačením tlačidla STOP ukončíte tréning.

C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P36)

Pomocou tlačidiel MODE a PROGRAM na konzole si môžete vybrať jeden z prednastavených tréningových programov. Nájdete tu programy zamerané na **spaľovanie tukov, zlepšenie kondície a iné ciele.**

Každý program sa skladá z 10 časových úsekov, pričom rýchlosť a sklon sú v každom úseku prednastavené. K dispozícii je celkom 36 prednastavených programov.

POZNÁMKA: Kompletný prehľad prednastavených programov nájdete na strane 20.

KROK 1: Pripojte červený bezpečnostný kľúč, aby došlo k aktivácii displeja – bežecký pás bude pripravený na spustenie.

KROK 2: Stlačením tlačidla PROGRAM si vyberte jeden z 36 prednastavených programov (P1 až P36).
Poznámka: V tomto menu sa nachádza aj funkcia BMI (meranie telesného tuku).

Po výbere programu môžete upraviť cieľový čas pomocou tlačidiel SPEED +/–.
Prednastavená hodnota je 30:00 minút, pričom ju môžete zmeniť v rozsahu od 05:00 do 99:00 minú

KROK 3: Následne potvrďte a začnite tréning stlačením tlačidla START.

KROK 4: Počas tréningového programu si môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE ^/v alebo pomocou tlačidiel na rýchle nastavenie QUICK SPEED a QUICK INCLINE.
Rýchlosť a sklon je možné upraviť aj manuálne pomocou tlačidiel na madlách (na ľavom madle nastavujete sklon, na pravom madle rýchlosť).

Nastavená RÝCHLOSŤ a SKLON sa budú riadiť vaším nastavením, ale po skončení časového úseku sa automaticky vrátia na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

KROK 5: Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning.

D) POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (U1-U3)

Tento program vám umožňuje vytvoriť si vlastný záťažový profil – teda sami si v každom segmente nastavíte, kedy a ako chcete zvyšovať záťaž podľa vašich predstáv.

Program ponúka **10 segmentov,** z ktorých si používateľ môže zostaviť cieľový tréningový program. Po nastavení sa program uloží do počítača a môžete pokračovať stlačením tlačidla **START / STOP.** Trenažér umožňuje vytvoriť celkovo **3 používateľské programy**.

Ak chcete program znova upraviť, postupujte podľa nasledujúcich krokov:

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktiváciu displeja – bežecký trenažér bude pripravený na tréning.
Podržte tlačidlo PROGRAM, kým sa v okne rýchlosti nezobrazí označenie U-1 (Používateľ č. 1).
Po potvrdení sa v okne TIME zobrazí 30:00 – pomocou tlačidiel SPEED +/- si nastavíte trvanie tréningu.

KROK 2: Stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie segmentu 1.
Pomocou tlačidiel INCLINE ^/v nastavíte sklon a cez tlačidlá SPEED +/- rýchlosť v danom segmente.
Po nastavení segmentu 1 stlačte opäť MODE pre nastavenie ďalších segmentov 2–10.

KROK 3: Po dokončení nastavenia všetkých 10 segmentov sa program automaticky uloží.
Následne stlačením tlačidla START program načítate a môžete začať cvičiť.

E. PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE – TZV. HRC

Program HRC je špeciálny režim, ktorý reguluje záťaž na základe vašej srdcovej frekvencie podľa vopred nastavenej cieľovej hodnoty. Meranie pulzu je možné prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách alebo pomocou Bluetooth hrudného pásuv s presnosťou porovnateľnou s EKG.

Princíp HRC programu:

Ak je aktuálna srdcová frekvencia používateľa nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, bežecký pás postupne zvyšuje záťaž, až kým srdcová frekvencia dosiahne cieľovú hodnotu.

Ak je naopak aktuálna srdcová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, bežecký pás postupne znižuje záťaž, až kým pulz neklesne na zvolenú cieľovú hodnotu.

TIP: Tréning môžete kedykoľvek prerušiť stlačením tlačidla STOP.

UPOZORNENIE: Pri tréningu v režime HRC buďte obzvlášť pozorní – záťaž sa automaticky upravuje na základe tepovej frekvencie.

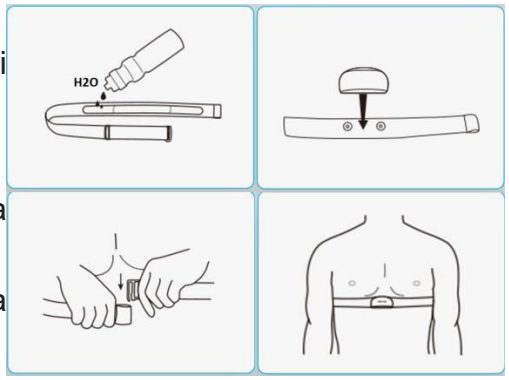
Funkcia tepovej frekvencie

Snímanie pulzu pomocou dlaňových snímačov na madlách:

1. Položte obe ruky pevne na dlaňové snímače na madlách. Pre čo najpresnejšie meranie je dôležité používať obe ruky naraz.
2. Vaša odhadovaná srdcová frekvencia sa zobrazí v okne PULSE približne niekoľko sekúnd po uchopení.
3. Hodnota pulzu nameraná dlaňovými snímačmi nie je 100 % presná, slúži iba na orientačné účely.

Pole PULSE zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách alebo pomocou Bluetooth hrudného pásu.

Snímanie pulzu pomocou hrudného pásu:



1. Navlhčite elektródy hrudného pásu niekoľkými kvapkami vody.
2. Pripnite snímač k pásu.
3. Nasaďte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavkami, na stred hrudníka.
4. Počkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji zobrazí hodnota pulzu.
5. Spojenie prebehne automaticky – nie je potrebné nič zapínať.

TIP: Pri nefunkčnom snímaní odporúčame skontrolovať stav batérií v páse.

Nastavenie HRC Programu:

K dispozícii je 1 program riadený tepovou frekvenciou (HRC), ktorý automaticky reguluje záťaž podľa vašej aktuálnej srdcovej frekvencie.

HRC 1:
V tomto programe bude bežecký pás udržiavať vašu tepovú frekvenciu na požadovanej úrovni pomocou automatickej regulácie rýchlosti.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktiváciu displeja – bežecký pás bude pripravený na tréning.
Stlačením tlačidla PROG si vyberte program HRC.

KROK 2: Po výbere programu potvrďte voľbu stlačením tlačidla MODE – okno INCLINE začne blikať. Pomocou tlačidiel SPEED +/- si v tomto kroku nastavíte váš vek. Opätovným stlačením tlačidla MODE začne blikať okno PULSE – pomocou tlačidiel SPEED +/- nastavíte cieľovú tepovú frekvenciu. Ďalším stlačením MODE začne blikať okno TIME – cez tlačidlá SPEED +/- nastavíte čas trvania tréningu.

KROK 3: Po dokončení nastavenia trvania programu spustite tréning stlačením tlačidla START / STOP.

VEK	**20**	**25**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**
SPAĽOVANIE TUKOV	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRE SPAĽOVANIE TUKOV	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AERÓBNA ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE												

TIP: Ak sa počas 30 sekúnd nezaznamená žiadna hodnota tepovej frekvencie, program HRC sa automaticky ukončí.

ZMENA RÝCHLOSTI PÁSU V PRIEBEHU HRC PROGRAMU

Program HRC detekuje srdcovú frekvenciu pre zmenu rýchlosti každých 30 sekúnd (srdcová frekvencia sa na obrazovke zobrazuje neustále).

Rýchlosť pásu sa mení podľa následujících hodnôt srdcového tepu:

1. Rýchlosť sa zvýši o 2 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 30 úderov za minútu nižšia ako cieľová srdcová frekvencia.
2. Rýchlosť sa zvýši o 1 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 6 až 29 úderov za minútu nižšia ako cieľová srdcová frekvencia.
3. Rýchlosť sa zníži o 2 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 30 úderov/min vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.
4. Rýchlosť sa zníži o 1 km/h, keď je srdcová frekvencia používateľa o 0 až 5 úderov za minútu vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.
5. Frekvencia zostane rovnaká, keď je srdcová frekvencia používateľa o 0 až 5 úderov za minútu nižšia alebo vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.

F) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Pre spríjemnenie vášho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutých výsledkov môžete využiť vybrané tréningové aplikácie, ktoré spolupracujú s trenažérom prostredníctvom Bluetooth pripojenia.

Pripojenie smartfónu

KROK 1: Zapnite Bluetooth vo vašom telefóne alebo tablete.

KROK 2: Spustite zvolenú aplikáciu a v nej vyhľadajte svoj bežecký pás.

KROK 3: Po úspešnom pripojení zaznie zvukové upozornenie z reproduktorov trenažéra.

Tréningové aplikácie

Väčšina dostupných aplikácií je zadarmo na stiahnutie – a to ako pre Android (Google Play), tak aj pre iOS (AppStore). Tieto aplikácie vám môžu ponúknuť množstvo nových tréningových tratí, čím si rozšírite programovú ponuku, a zároveň často aj videotréningy alebo interaktívne mapy, ktoré si môžete samostatne vytvárať cez systémy fungujúce na princípe Google Maps.



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

TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

Pro-gram	Zmeny rých-losti / Zmeny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rýchlosť km/h	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	Sklon %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	Rýchlosť km/h	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	Sklon %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	Rýchlosť km/h	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	Sklon %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	Rýchlosť km/h	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	Sklon %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	Rýchlosť km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	Sklon %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	Rýchlosť km/h	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	Sklon %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	Rýchlosť km/h	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	Sklon %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	Rýchlosť km/h	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	Sklon %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	Rýchlosť km/h	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	Sklon %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	Rýchlosť km/h	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	Sklon %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	Rýchlosť km/h	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	Sklon %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	Rýchlosť km/h	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Sklon %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	Rýchlosť km/h	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	Sklon %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	Rýchlosť km/h	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	Sklon %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	Rýchlosť km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	Sklon %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	Rýchlosť km/h	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Sklon %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	Rýchlosť km/h	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	Sklon %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	Rýchlosť km/h	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	Sklon %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	Rýchlosť km/h	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	Sklon %	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3

Program	Zmeny rýchlosti / Zmeny sklonu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P20	Rýchlosť km/h	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
	Sklon %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	Rýchlosť km/h	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
	Sklon %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	Rýchlosť km/h	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
	Sklon %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	Rýchlosť km/h	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
	Sklon %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	Rýchlosť km/h	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
	Sklon %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	Rýchlosť km/h	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
	Sklon %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	Rýchlosť km/h	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
	Sklon %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	Rýchlosť km/h	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
	Sklon %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	Rýchlosť km/h	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
	Sklon %	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	Rýchlosť km/h	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
	Sklon %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	Rýchlosť km/h	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
	Sklon %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	Rýchlosť km/h	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
	Sklon %	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	Rýchlosť km/h	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
	Sklon %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	Rýchlosť km/h	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
	Sklon %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	Rýchlosť km/h	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
	Sklon %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	Rýchlosť km/h	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
	Sklon %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	Rýchlosť km/h	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
	Sklon %	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívna forma kondičního tréningu. S bežeckým trenažérom môžete doma nezávisle na počasí vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nie jen pre jogging, ale tiež na tréning chôdze. Pred tím ako začnete s tréningom, prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny!

Plánovanie a vytvorenie vašeho bežeckého tréningu
Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaše aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lékár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Ak ste si nenechali urobiť záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženia. Pre plánovanie by ste si mali pamatať nasledujícu zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný tak ako dobou zataženia, tak aj výššou intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia: Intenzita zaťaženia je pri běžeckom tréningu prednostne kontrolovaná prostredníctvom Vašej srdečnej frekvencie.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením sa rozumie dosiahnutie individuálného maximálneho pulzu. Maximálna dosiahnuteľná srdečná frekvencia je závislá na veku.

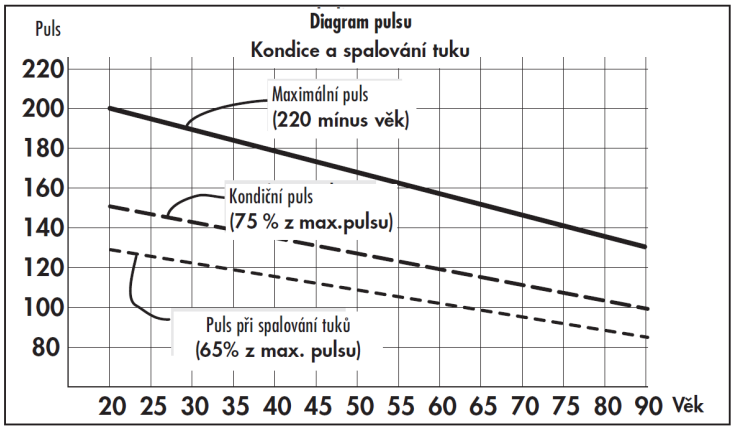
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

Intenzita je pri tréningu s bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rychlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stoupajúcou rychlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Rastie tak isto, ak se zvačší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pri tom mohla byť rýchlo prekročená doporučená tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnej tepovej frekvencie podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a jej početnosť v týždni:
Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, ak je po dlhší čas dosiahnutý 65 – 75% individuálneho srdečného/obehového výkonu.

Doporučenie:

Tréningová jednotka 10 min pri každodennom tréningu alebo tréningová jednotka 20 – 30 min pri tréningu 2-3x týždenne.

Tréningová jednotka 30 – 60 min pri tréningu 1-2x týždenne
Začiatočníci by nemali začínať tréningovými jednotkami 30-60 minút.

Tréning začiatočníkov môže byť v prvných 4 týždňoch v nasledujúcich intervaloch:

Početnosť tréningov	Rozsah jednej tréninkovej jednotky
1. týždeň	
3 x týždenne	1 minúta behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze 1 minúta behu 1 minúta chôdze
2. týždeň	
3 x týždenne	2 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze 2 minúty behu 1 minúta chôdze
3. týždeň	
3 x týždenne	3 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu 1 minúta chôdze 3 minúty behu 1 minúta chôdze
4. týždeň	
3 x týždenne	4 minúty behu 1 minúta chôdze 5 minút behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu
	1 minúta chôdze

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 dobiehať.
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 bežeckého 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.

Zvláštné pokyny k tréningu

Priebeh pohybu pri behu je asi všetkým známy. Aj napriek tomu je treba pamatať 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 kľude pásu a držte sa pri tom pevne madiel.
3. Upevnite si pred spustením bežeckého trenažéru šnúru bezpečnostného kľúču pre zastavenie pásu na oblečenie.
4. Trénujte s vhodnou bežeckou, popr. športovov obuvou.

Beh na bežeckom trenažére sa odlišuje od behu na normálnom podkladu. Preto by ste se mali na bežecký tréning na trenažérov pripraviť pomalou chôdzou.

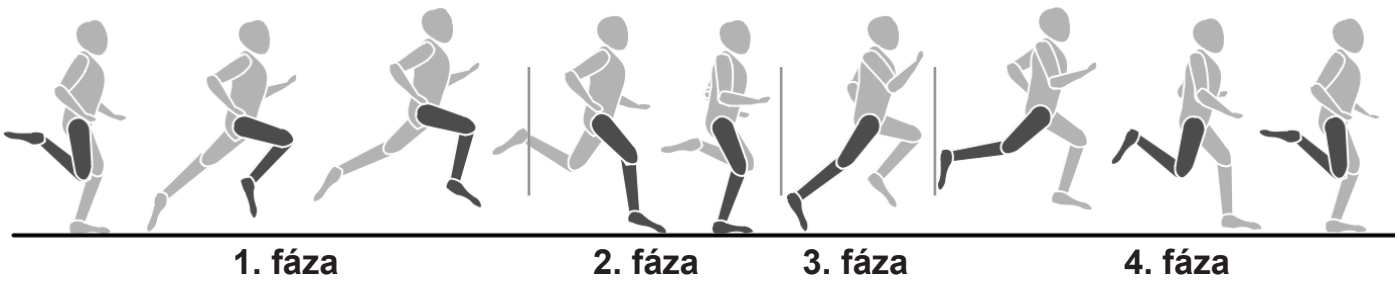
Behom prvých tréningových jednotiek se pevne držte madiel, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí hlavne pri obsluhe počítači behom tréningu.

1. Začiatočníci by nemali sklon pásu nastavovať do príliš vysokej polohy, aby sa vyvarovali preťaženiu.
2. Behajte s rovnomerným rytmom.
3. Trénujte iba uprostred pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽÉRY:

Na bežeckom trenažéry je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonanie pohybu pri chôdzi, joggingu, behu a šprintu sa pritom rozdeľuje do 4 fázií:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	**Oporná noha pod ťažiskom tela**	**Došľap**	Tu prebieha maximálne ohnutie kolena slúži hlavne k vyšvihnuťou nohy dopredu. Pri došlape sú behom 10-20 ms spodné končatiny ztlmené pasivnym zbrzďovacím pohybom
2. Predná operná fáza	**Došľap**	**Vertikálne držanie tela**	Pri došľape vznikajú sily, ktoré sú dvoj až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je treba preto dbať na nosenie vhodnej obuvi pre adekvátne absorbovanie vznikajúcich síl a zaistenie zdravej pronace nohy.
3. Zadná operná fáza	**Vertikálne držanie tela**	**Odraz z nohy**	V konečnej fázi sa noha pokrčí a probehne odraz cez palec
4. Zadná švihová fáza	**Odraz z nohy**	**Vertikálne držanie tela**	



1. fáza **2. fáza** **3. fáza** **4. fáza**

BEŽECKÉ ŠTÝLY

Priebehy pohybov pri behu nie je možné normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálny a závisí predovšetkým na rýchlosti behom a telesnej konštrukcií. Rozlišuje sa medzi rôznými typmi položenie chodidla.

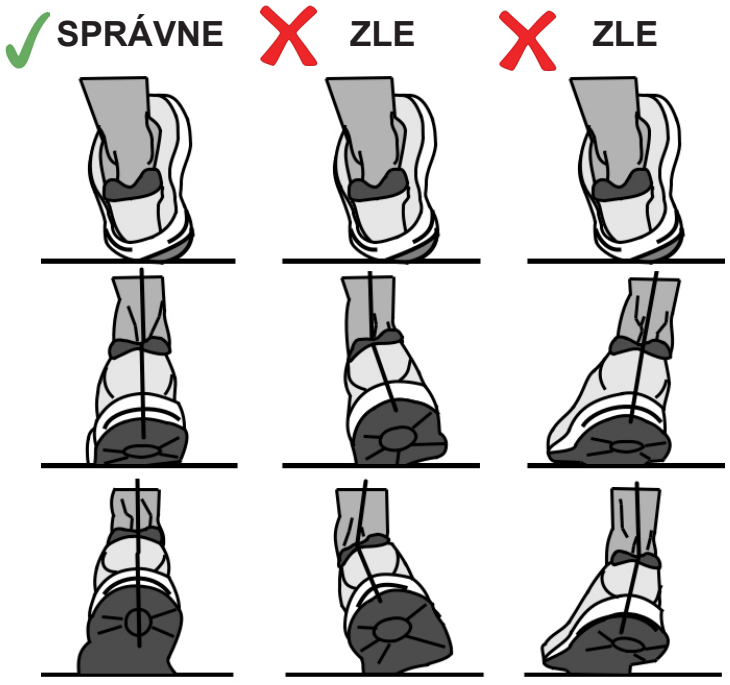
- **Dopad na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednú časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčenú a preto je väčšia časť vznikajúcich síl ztlmená svalstvom.
- **Dopad na patu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha patou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natažené a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
- **Dopad na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Jedná sa o kom bináciu dopadu na bruško a na patu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a predchádzalo zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily záviseli na následujúcich bodoch:
- rýchlosť behu, technika behu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRONACE NOHY

Pronace popisuje prirodzené ztlmenie nohy pre odpruženie nárazu. Pronace nohy môže podľa typu bežca vypadať rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou pronací, nadmernou pronací a supinaciou.

Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou pronaciou vždy podporovať prirodzený pohyb pronace, bez toho aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežca predstavuje predovšetkým nadmerná pronace a supinace veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou je možné však individuálne indispozície a problémy potlačiť.

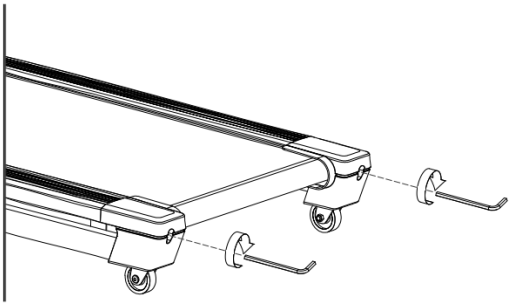


NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

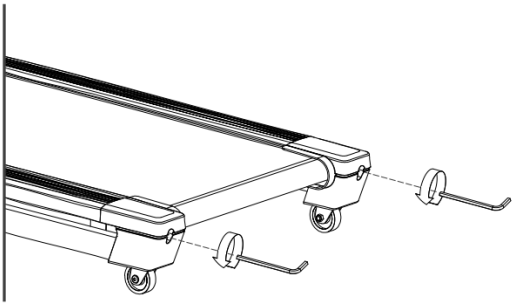
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnou kontrolou QC. Ak by došlo k vychýleniu či prepnutiu bežeckého gurtu, môžu k tomu byť následujúce dôvody:

1. Rám nie je stabilne položený.
2. Užívateľ nebeží uprostred bežeckého pásu.
3. Užívateľ došľapuje na každú nohu inou silou.

Pre napnutie bežeckého gurtu použite nasledujúci postup:



ZVÝŠIŤ NAPÄTIE



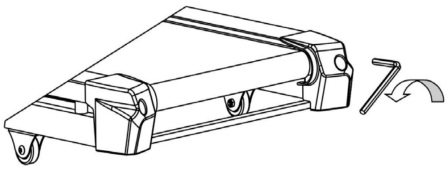
ZNÍŽIŤ NAPÄTIE

Obrátený postup použite pri uvoľnení prepnutia bežeckého gurtu.

VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO GURTU

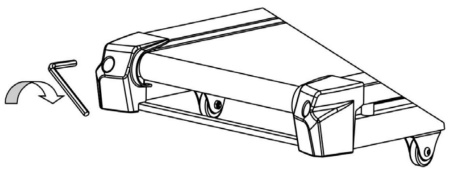
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je velmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri zriaďovaní pásu uveďte stroj do pohybu na rýchlosti 4 km/h. Ak sa pás vychýlil doprava, otočte šróbom na pravej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte nebude pás v strede, opakujte tento postup. Ak uvidíte, že sa pás posunul príliš daleko doľava, otočte pravým šróbom mierne proti smeru hodinových ručičiek. Po zriadení pásu môžete začať znovu cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte šróbom na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte nebude pás úplne v strede, tak postup opakujte. Ak uvidíte, že se pás posunul príliš ďaleko doprava, otočte ľavým šróbom mierne proti smeru hodinových ručičiek.



SK

SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje nebo zobrazuje jen částečně	1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie. 3. Ochrana proti preťaženiu 4. Povolené skrutky displeja alebo nefunkčné konzola	1. Zkontrolujte pripojenie napájecieho káblu. 2. Správne zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti preťaženiu. 4. Utiahnite skrutky alebo vymeňte konzolu.
Bežecký pás prekĺzava	1. Bežecký pás je príliš voľný. 2. Remeň motoru je voľný.	1. Utiahnite bežecký pás. 2. Utiahnite remeň motoru
Bežecký gurt neobieha hladko	1. Nedostatek mazacieho oleja. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvoľnite bežecký gurt.
Motor nefunguje	1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený. 2. Kábel motoru nie je dobre pripojený. 3. Celý kábel nie je dobre zapojený. 4. Poškodený ovládač. 5. Poškodený motor.	1. Vložte bezpečnostný kľúč 2. Zkontrolujte pripojenie motorového káblu. 3. Pripojte znovu celý kábel. 4. Vymeňte ovládač. 5. Vymeňte motor.
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnice	1. Vymeňte klávesnicu či konzole.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E-01	Zle zapojený komunikačný kábel alebo rozbitá konzola	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne vymeňte konzolu či káble.
E-03	Chyba vo fotoelektrický senzora alebo vedenie	Skontrolujte zapojenie senzora pri motore a prípadne vymeňte.
E-04	Nefunkčné sklon pásu	Skontrolujte zapojenie káblov pre zdvyh, prípadne vymeňte kábel či motor.
E-05	Elektrické preťaženiu motora	Skontrolujte motor a prípadne vymeňte ovládač či motor.
E-06	Nestabilní napájení	Zkontrolujte příkon v zásuvce a připojení motoru.
E-07	Chýba bezpečnostný kľúč	Nasaďte bezpečnostný kľúč do konzoly, prípadne vymeňte konzolu

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

Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Česká republika
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TRINTECO

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 3308EA pod obchodním označením TRINFIT Gara T250i (kat: TRN-31-T250i_25)

Popis: Běžecký pás pro domácí použití

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:
Shenzhen Zhongan Quality Inspection and Certification Co., Ltd. Room 301&313, No. 20, Xinhe Road, Xinqiao Street, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China. Shenzhen CTB Testing Technology Co., Ltd Add: 1&2/F., Building A, No.26, Xinhe Road, Xinqiao, Xinqiao Street, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong, China.

Certifikáty/test reporty:
CCTS240920001SX vydaný: 12.10.2024, CTB241011014EX vydaný: 22.10. 2024, CTB241011034SX vydaný: 11.10.2024, CTB241014003CX-ZS - 25.10.2024

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 29.3.2025
Eduard Nypl, konateľ spoločnosti

