CZ SK

TRINFIT REMO R600i

VESLOVACÍ TRENAŽÉR



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-16
Údržba	17
Návod k obsluze	18-27
Tipy na trénink	28-33
Průvodce řešením problémů	34

SK

Obsah	35
Bezpečnostné pokyny	36
Montáž trenažéru	37-49
Údržba	50
Návod k obsluze	51-60
Tipy na tréning	61-66
Sprievodca riešením problémov	67



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 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 adaptérem s kabelem napájení. 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.
5. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený adaptér, 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, abyste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
7. Adaptér udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
8. Trenažér mějte umístěn v dostatečně velkém prostoru, abyste mohli trénovat při plném rozpětí madel a nášlapů.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
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. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
13. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
14. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
15. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
16. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
17. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na veslovacím trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

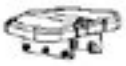
SEZNAM DÍLŮ



5



26



23



51



15



28



2



9



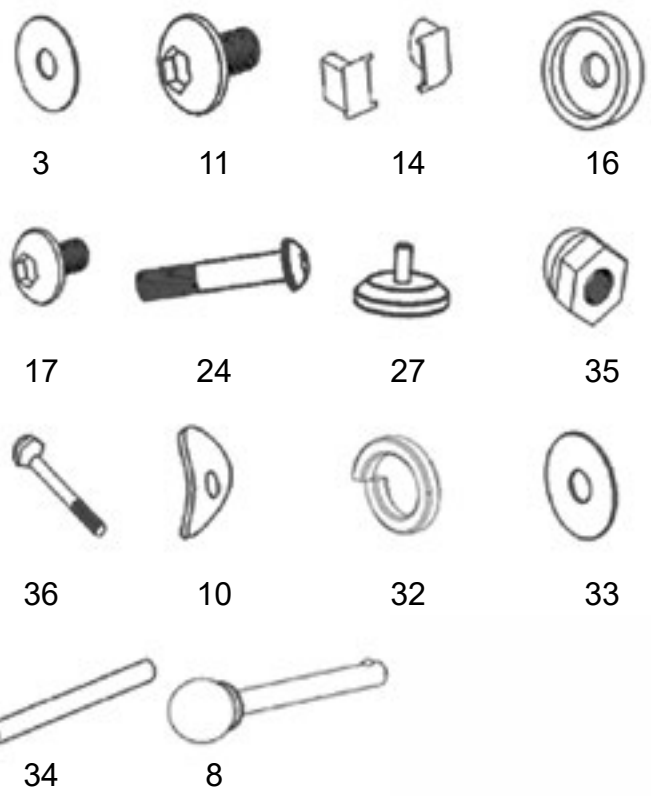
37

ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
5	HLAVNÍ RÁM	1
26	ZADNÍ NOHA S VYROVNÁVAČI NEROVNOSTI	1
23	SEDÁK	1
51	SPOJOVACÍ RÁM PC KONZOLE S TRENAŽÉREM	1
15	POJEZDOVÁ KOLEJNICE	1
28	STŘEDOVÝ STABILIZÁTOR (NOHA)	1
2	PŘEDNÍ NOHA S TRANSPORTNÍMI KOLEČKY	1
9	PC KONZOLE	1
37	NÁŠLAPY	1

Trenažér disponuje v přední noze transportními kolečky pro snadný přesun.

PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

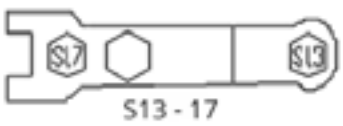
Před montáží si pozorně přečtěte postup montáže níže, abyste mohli trenažér správně sestavit dle čísel uvedených na výkresu. Příslušný používaný díl je uveden v textaci číslovkou v závorkách.



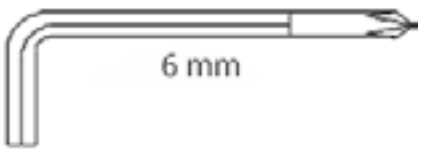
Č.	NÁZEV	KS
3	PODLOŽKA	11
11	IMBUSOVÝ ŠROUB	12
14	PLASTOVÁ KONCOVKA	1+1
16	PLASTOVÝ DORAZ	2
17	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 X 20	4
24	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 X 40	2
27	VÝŠKOVĚ NASTAVITELNÝ ŠROUB	2
35	OZDOBNÁ MATICE	2
36	ŠROUB S ODSAZENÍM	2
10	PROHNUTÁ PODLOŽKA	5
32	PÉROVÁ PODLOŽKA	2
33	PODLOŽKA	2
34	OSA PRO POJEZDOVOU ČÁST	1
8	ARETAČNÍ KOLÍK	1
	NÁŘADÍ 1 - KLÍČ	1
	NÁŘADÍ 2 - IMBUSOVÝ KLÍČ / ŠROUBOVÁK	2

MONTÁŽNÍ SADA

NÁŘADÍ 1



NÁŘADÍ 2



CZ

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



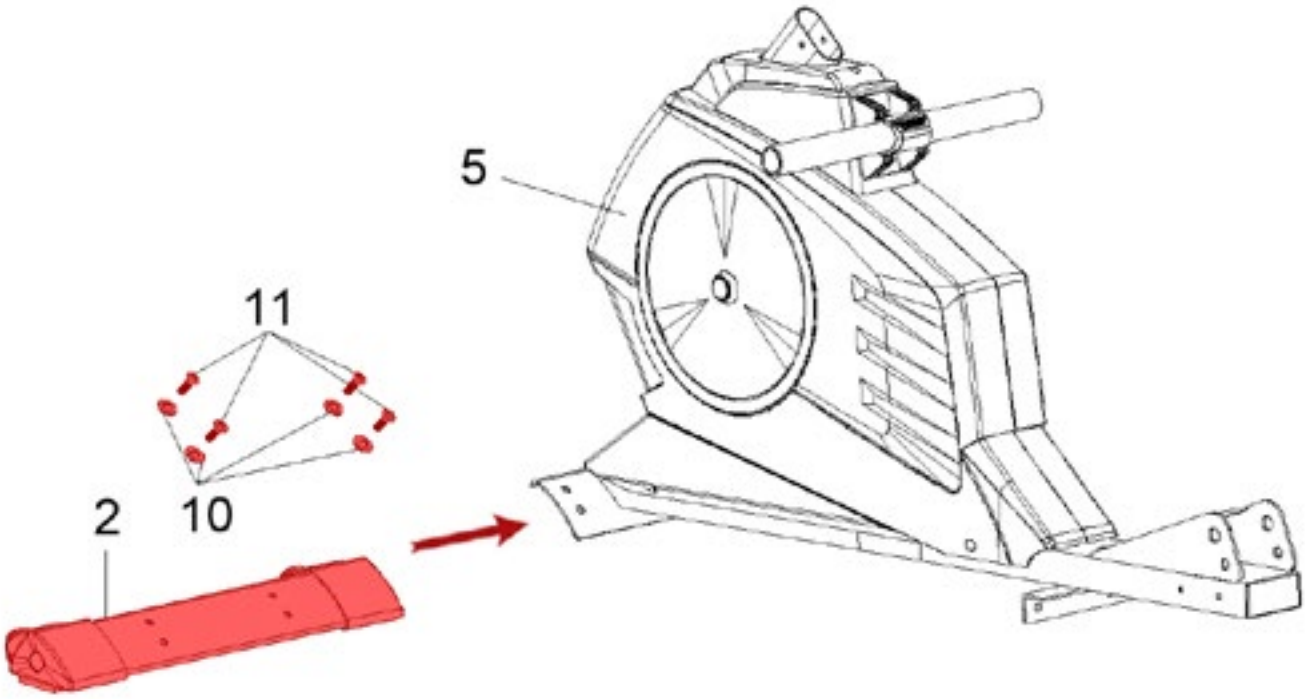
Upozornění:

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

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

Před finálním sestavením si prosím pozorně pročtěte veškeré instrukce. Zkontrolujte, že všechny vyobrazené díly pro montáž jsou součástí balení. Doporučujeme montáž provádět při asistenci 2 osob.

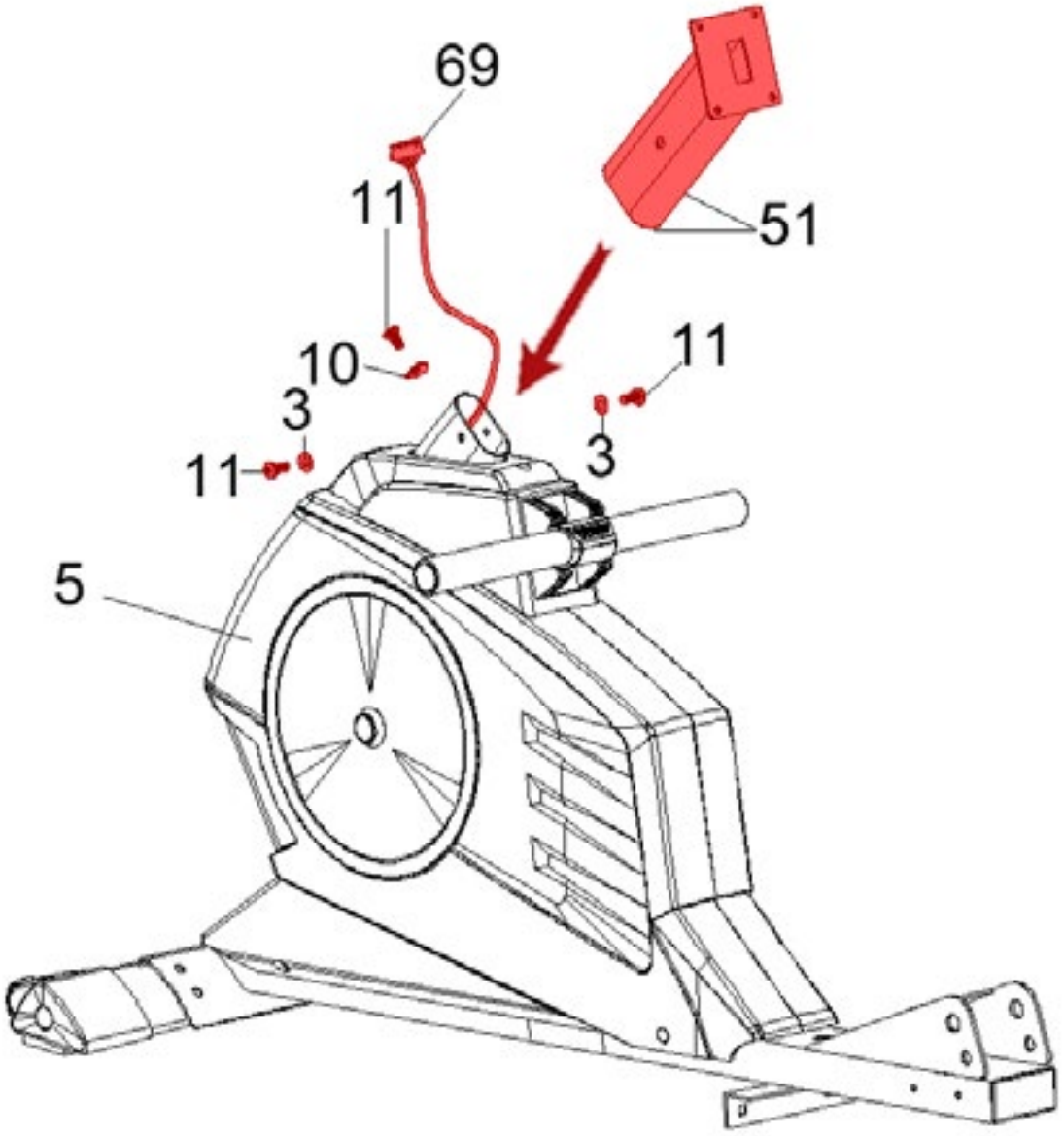
1. Vyjměte všechny komponenty z krabice a přehledně si je po jednom seřaďte a zkontrolujte.
2. Ujistěte se, že máte na montáž dostatečně volný prostor pro manipulaci.



Krok 1 - Začínáme montovat

Co budeme potřebovat? Imbusový klíč s křížovým šroubovákem, který je součástí montážní sady.

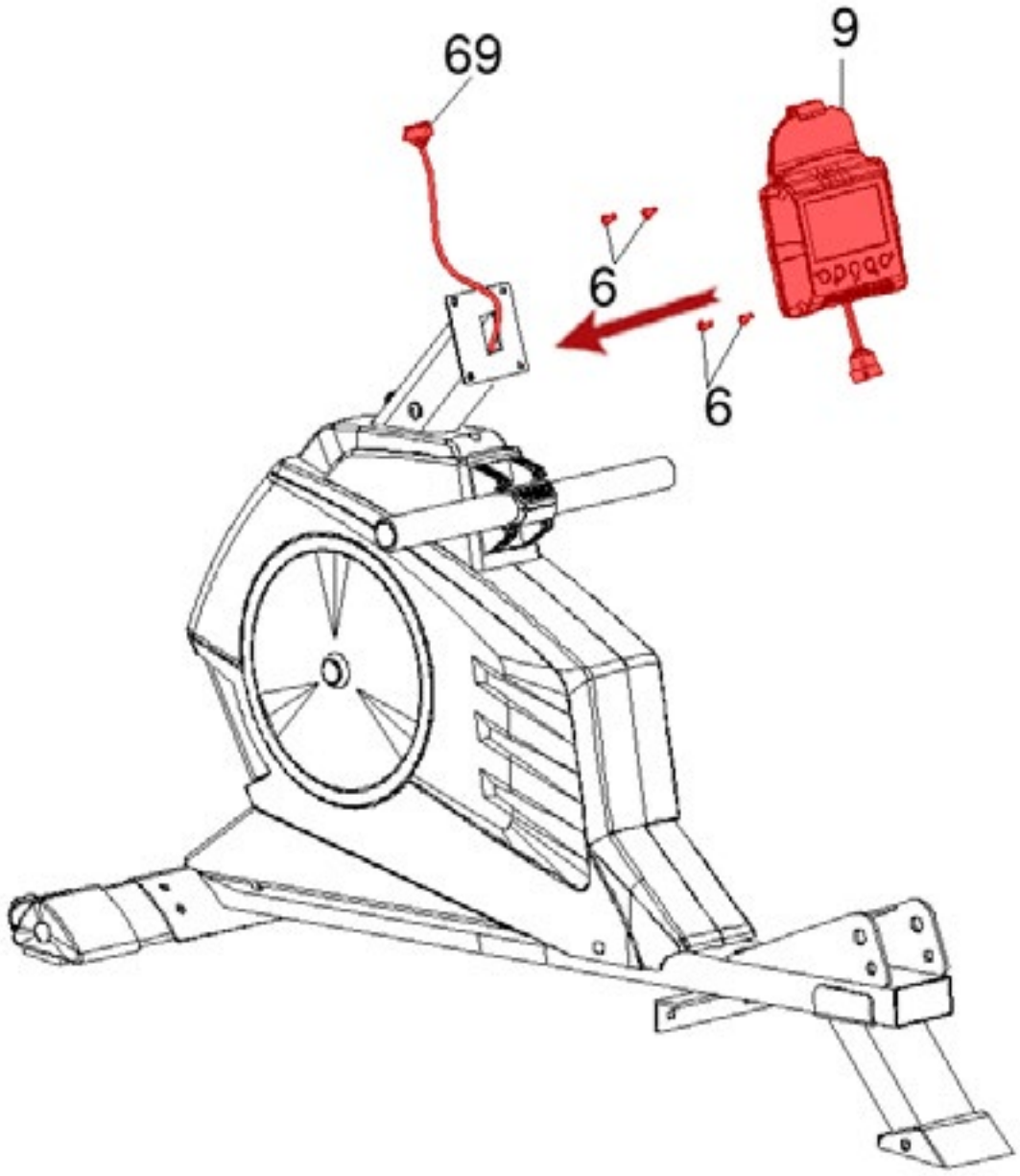
Přimontujte přední nohu (2) k hlavnímu rámu (5) s pomocí 4 imbusových šroubů (11) a 4 prohnutých podložek (10).



Krok 2 - Připojení spojovacího rámu

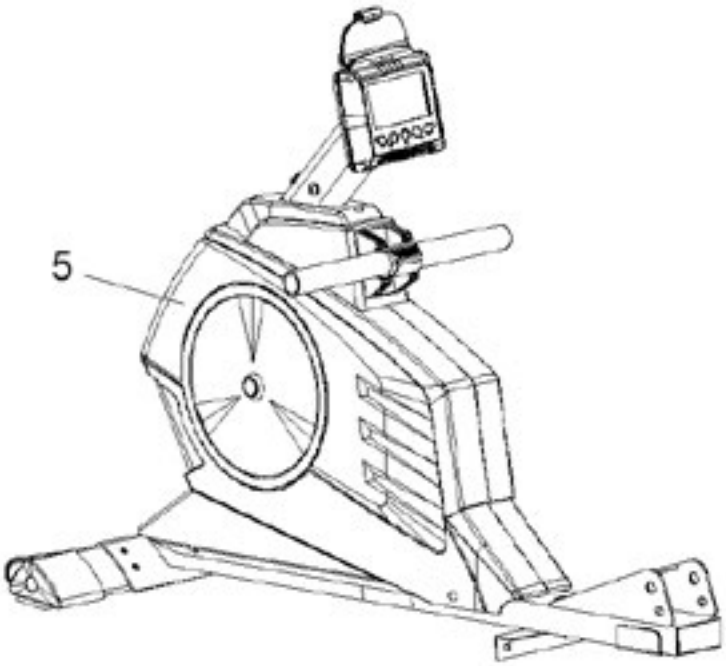
Protáhněte opatrně kabel pro PC konzoli (69) skrze spojovací rám PC konzole s trenažérem (51). Spojovací rám PC konzole s trenažérem (51) připojte k hlavnímu rámu (5) a připevněte ze shora jedním imbusovým šroubem (11), prohnutou podložkou (10) a z obou stran imbusovými šrouby (11) a plochými podložkami (3).

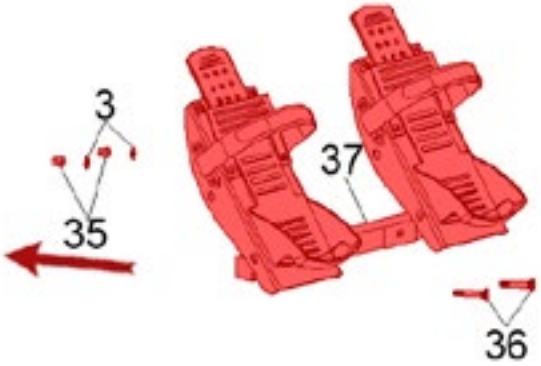
UPOZORNĚNÍ:
V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů vedoucích uprostřed sloupku.



Krok 3 - Napojení PC konzole

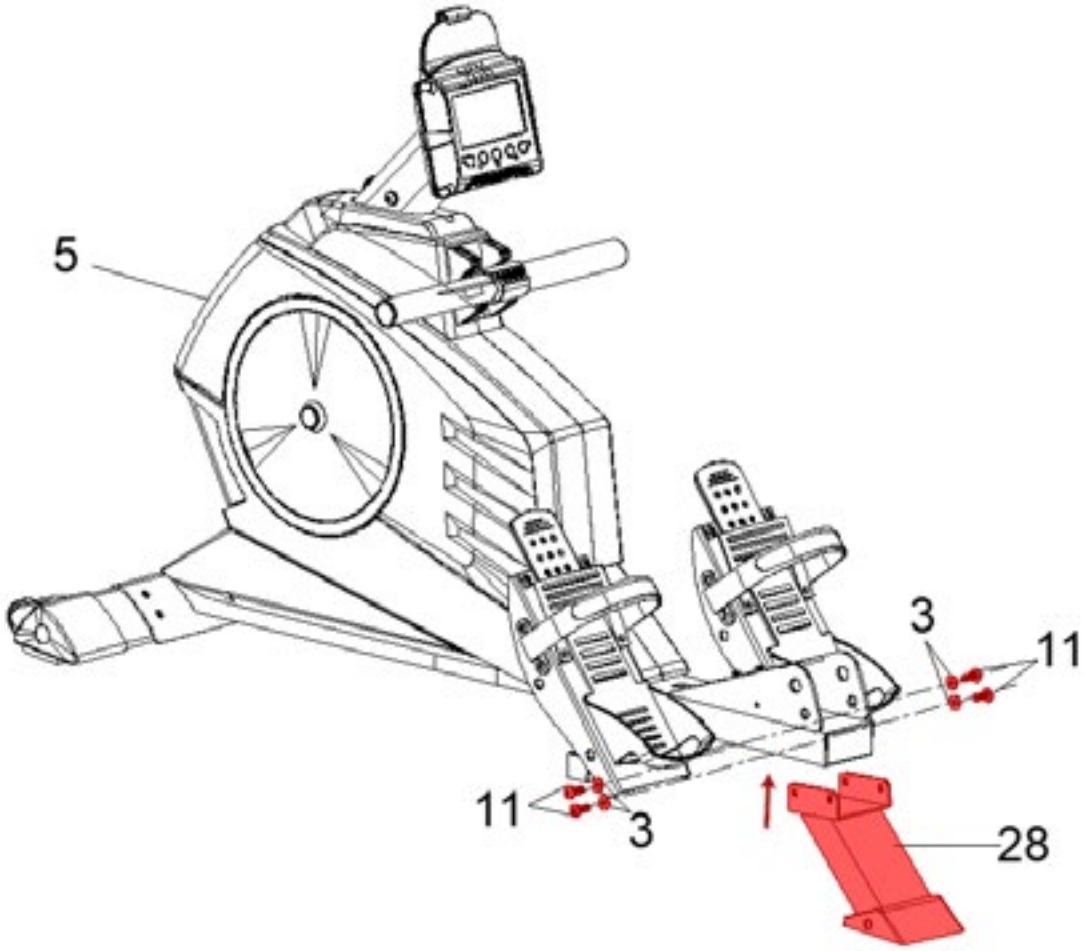
Propojte kabel (69) k PC konzoli (9) a tu zafixujte čtyřmi předmontovanými šrouby (6) na zadní části PC konzole.





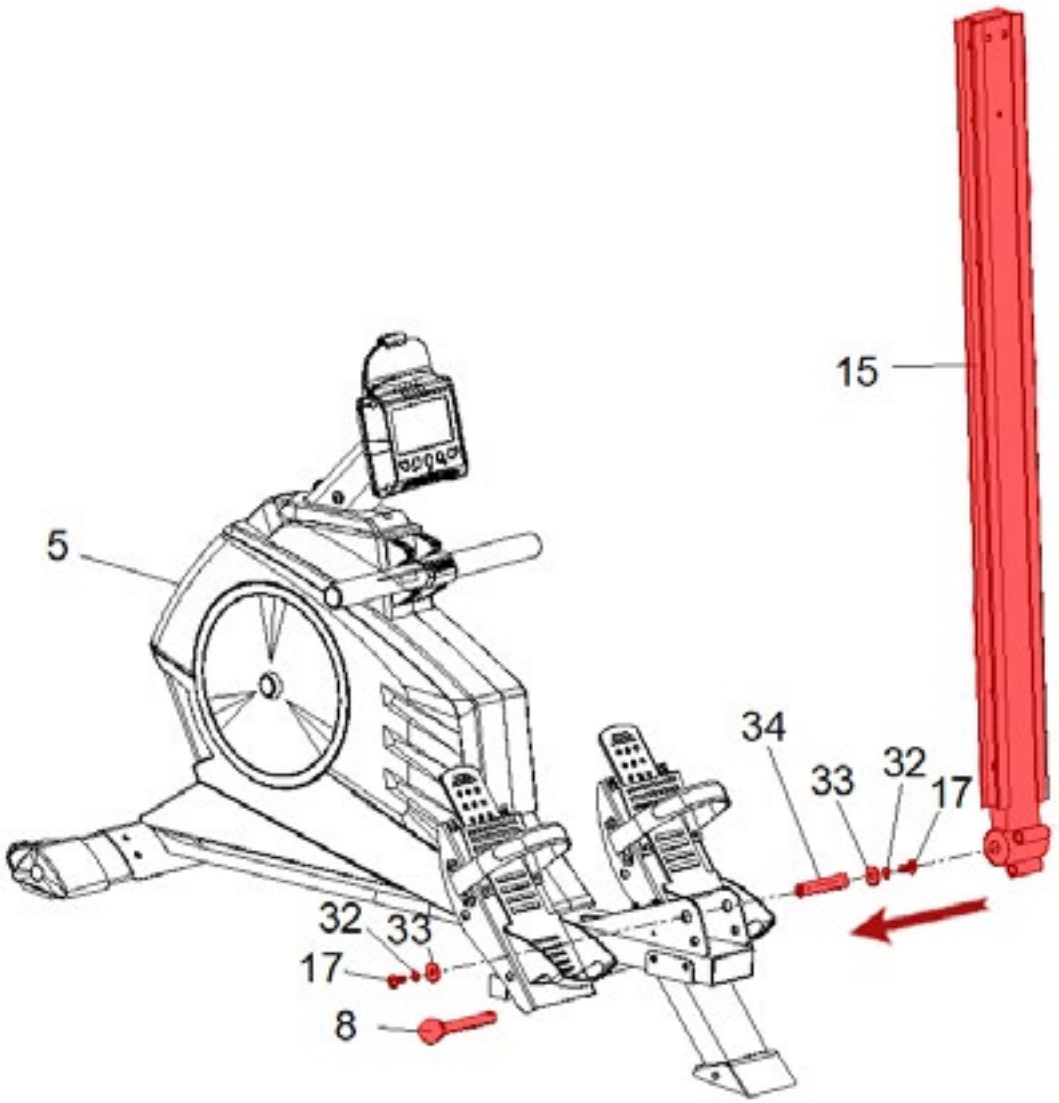
Krok 4 - Montáž nášlapů

Připevněte nášlapy (37) ke spodní části hlavního rámu (5). Zafixujte dvěma šrouby s odsazením (36), dvěma podložkami (3) a dvěma ozdobnými maticemi (35).



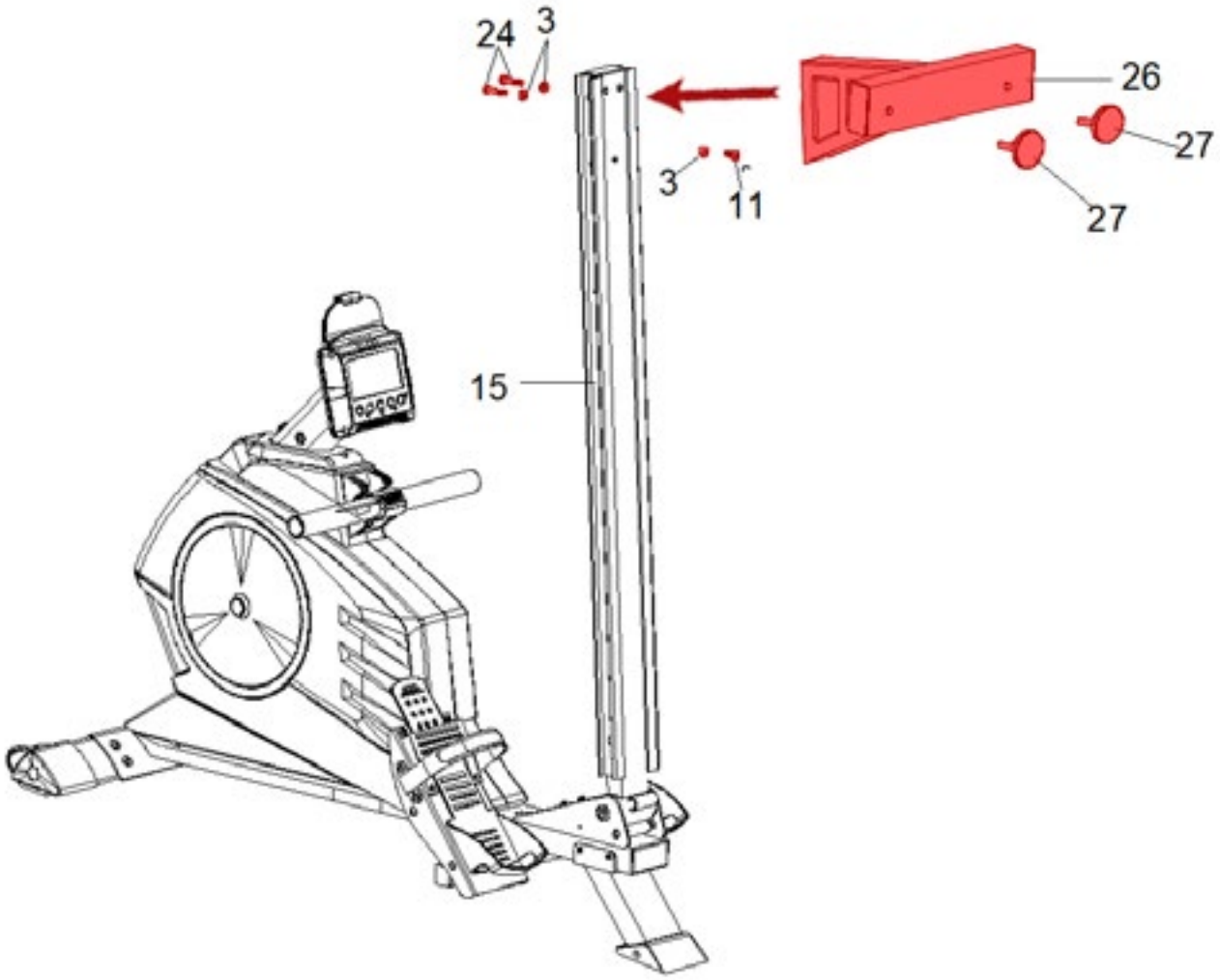
Krok 5 - Středový stabilizátor

Připojte středový stabilizátor (28) k hlavnímu rámu (5), připevněte 4 imbusovými šrouby (11) a plochými podložkami z obou stran (3).



Krok 6 - Připojení pojezdové kolejnice

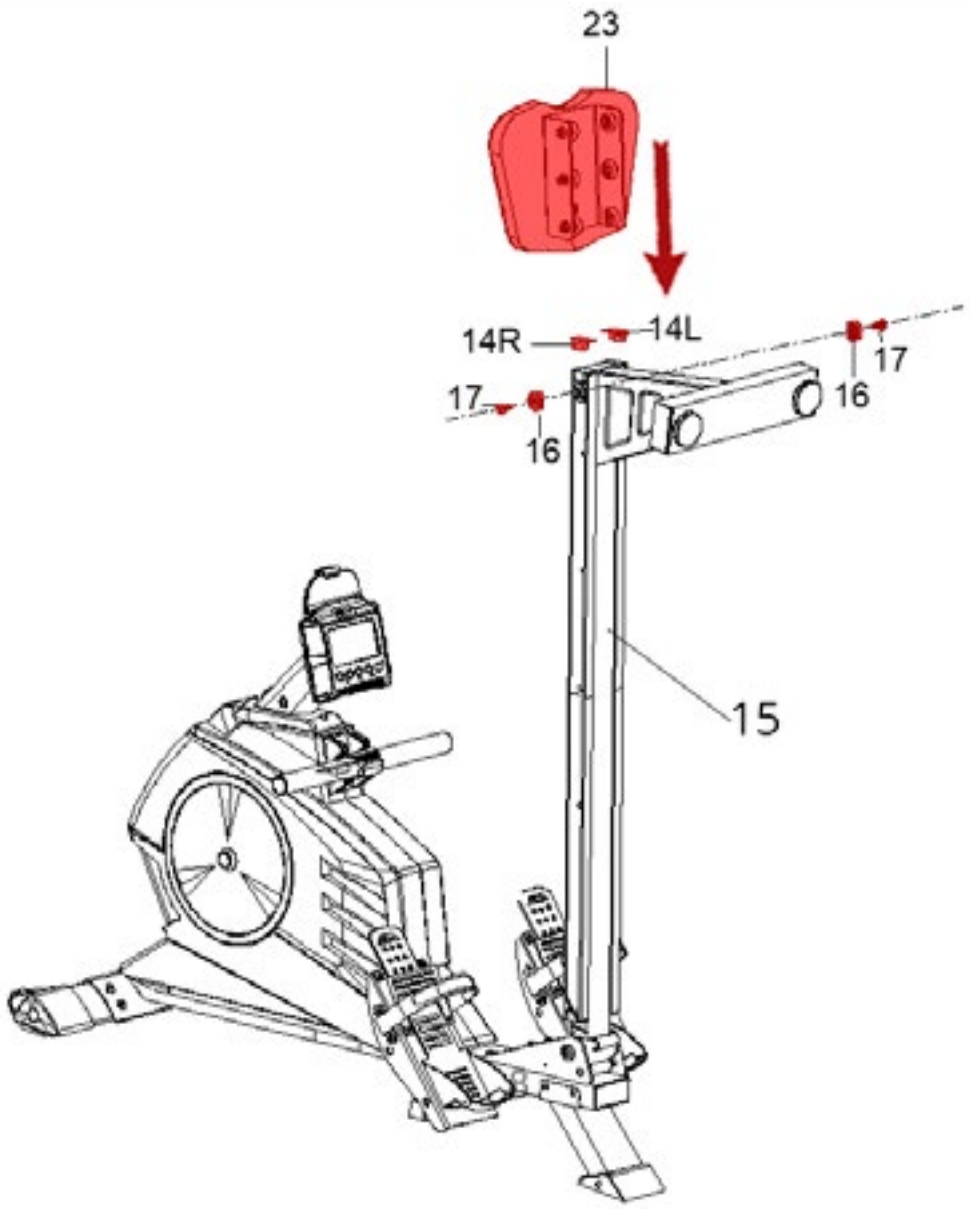
Připojte pojezdovou kolejnici (15) k hlavnímu rámu (5). Připevněte ji osou pro pojezdovou část (34), dvěma imbusovými šrouby M8 x 20 (17), dvěma pérovými podložkami (32), a dvěma plochými podložkami (33). Poté vše zafixujte aretačním kolíkem (8).



Krok 7 - Montáž zadní nohy

Připevněte zadní nohu (26) k pojezdové kolejnici (15). Připevněte ji jedním imbusovým šroubem (11) a jednou plochou podložkou (3) ze spodní strany kolejnice, následně dvěma imbusovými šrouby M8 x 40 (24) a dvěma podložkami (3) z vrchní části kolejnice.

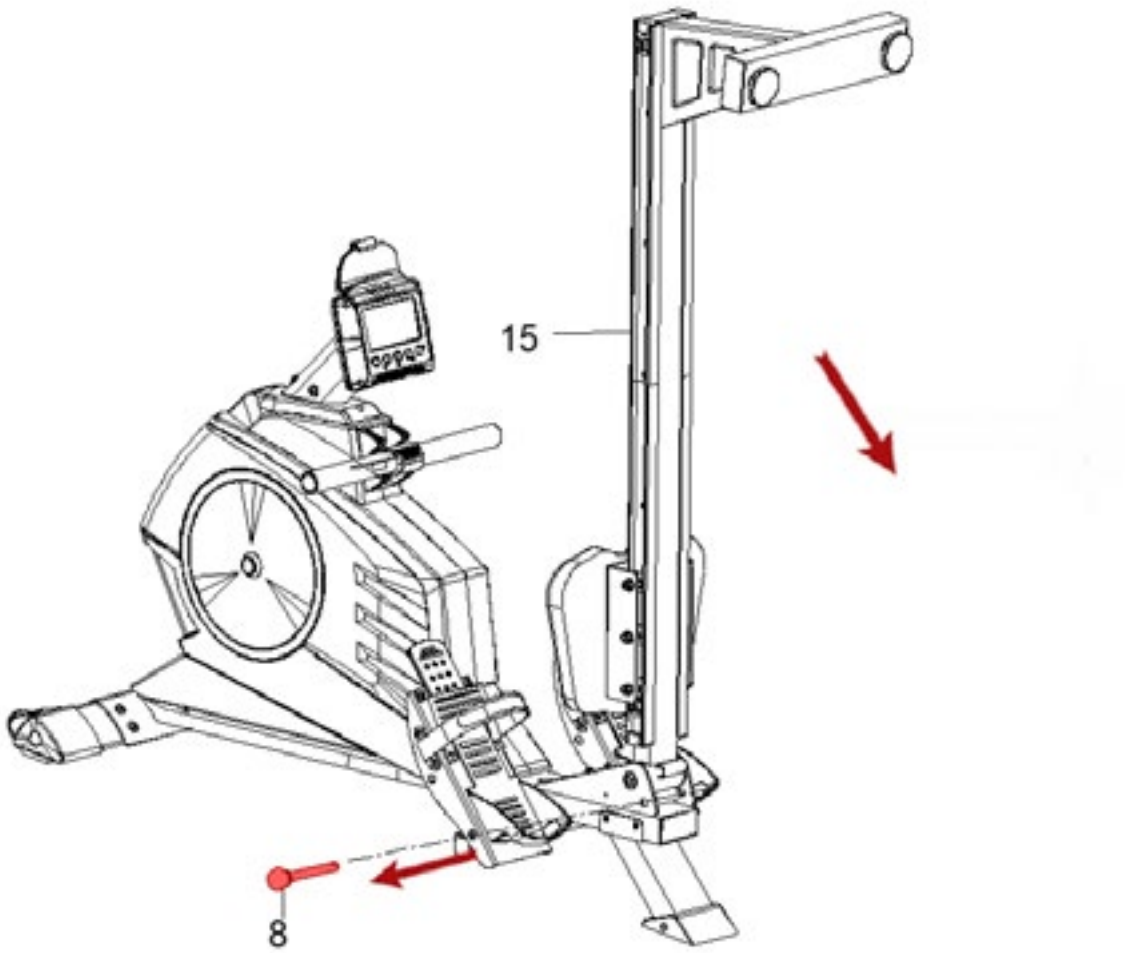
Připevněte dva vyrovnávače nerovnosti (27) do zadní nohy (26).



Krok 8 - Nasazení sedáku

Nasuňte sedák (23) do pojezdové kolejnice (15). Nasaďte dva plastové dorazy (16) do zadní části pojezdové kolejnice (15) a připevněte dvěma imbusovými šrouby M8 x 20 (17).

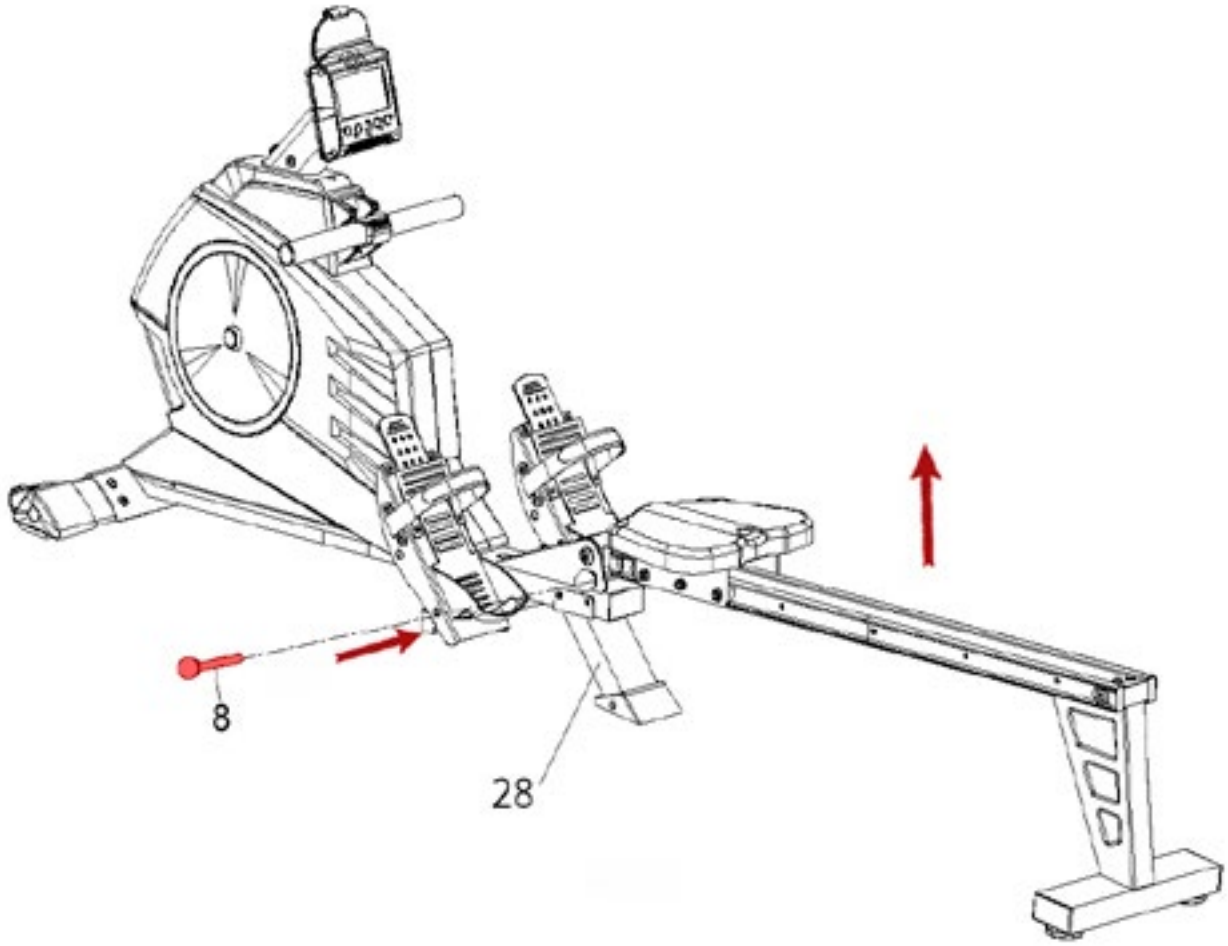
Připevněte plastové koncovky (14L & 14R) k zadní části pojezdové kolejnice (15).



Krok 9 - Rozložení do tréninkové pozice

Nyní se trenažér nachází v úložné pozici s minimálními nároky na prostor.

Pokud chcete trénovat, tak pro rozložení trenažéru vyndejte aretační kolík (8) z hlavního rámu a pomalu spusťte pojezdovou kolejnici (15) do tréninkové pozice.



Krok 10 - Fixace aretačním kolíkem

Po spuštění pojezdové kolejnice na podlahu je potřeba opět zafixovat aretačním kolíkem (8) hlavní rám, aby byl trenažér plně stabilní při tréninku.

Poznámka: Při vkládání aretačního kolíku doporučujeme mírně nadzdvihnout středový stabilizátor (28) pro snadnější manipulaci.

POZNÁMKA:
Z bezpečnostních důvodů zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotažené. Doporučujeme překontrolovat stav trenažéru ihned po sestavení a zejména čistotu kolejnic viz kapitola Údržba.

Blahopřejeme, Váš 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.

CZ

ÚDRŽBA A PŘESUN

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

ČIŠTĚNÍ
Udržujte pojezdovou kolejnici čistou. Před každým tréninkem ji otřete od nečistot vlhčeným hadrem. Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrchy trenažéru čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

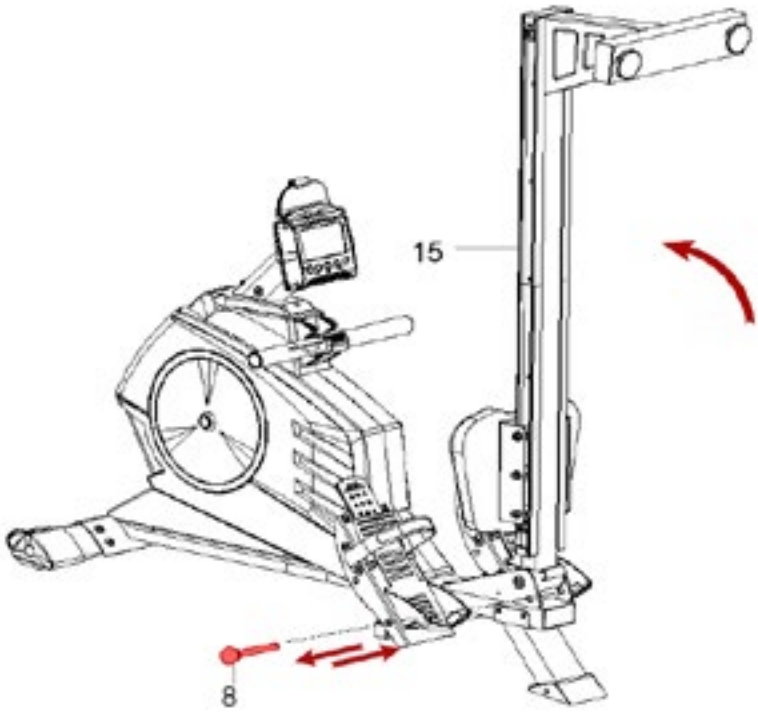
UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

SLOŽENÍ A PŘESUN
Trenažér složíte vyjmutí aretačního kolíku u prostředního stabilizátoru (nohy) a zdvyhnutím zadní části pojezdové kolejnice do vzduchu.

Jakmile bude pojezdová kolejnice otočená minimálně o 90°, vložte aretační kolík opět do středu hlavního rámu u prostředního stabilizátoru a upevněte tak polohu trenažeru. V této složené poloze provádějte přesun trenažeru a skladujte.

Při rozložení aplikujte stejný postup, kdy vyjmete aretační kolík, položíte pomalu pojezdovou kolejnici tak, aby se zadní stabilizátor (noha) dotýkala země a opět zasunete aretační kolík do středu hlavního rámu.

Poznámka: Při vkládání aretačního kolíku doporučujeme mírně nadzdvihnout středový stabilizátor (28) pro snadnější manipulaci. V opačném případě můžete při vkládání cítit odpor.



BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů, ale doporučujeme jej dělat před každým cvičením.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutné bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od značky TRINFIT.
8. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.
10. Maximální nosnost trenažéru je 150 kg.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





TLAČÍTKO UP
- Pro zvyšování hodnot

TLAČÍTKO START / STOP

TLAČÍTKO DOWN
- Pro snižování hodnot

TLAČÍTKO RESET

TLAČÍTKO ENTER

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítka UP ^ / DOWN v:** Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru a zvyšování a snižování nastavovaných hodnot. Během tréninku pomocí těchto tlačítek nastavujete úroveň zátěže.
2. **Tlačítko ENTER**: Tlačítkem ENTER potvrdíte svůj výběr zvolené funkce nebo programu trenažéru. Tímto tlačítkem také potvrdíte všechny zadané hodnoty při nastavování tréninku. Během tréninku slouží k procházení hodnot zobrazovaných na displeji.
3. **Tlačítko RESET:** Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete veškeré zadávané hodnoty.
4. **Tlačítko START / STOP**: Při stisknutí tohoto tlačítka spustíte, nebo zastavíte trénink na PC konzoli

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLI

STOP / MANUAL / PROGRAM / H.R.C. / RACE / USER: Zobrazuje zvolený program / režim
TIME / 500M: Ukazuje čas potřebný pro ujetí 500 metrů při aktuální rychlosti
TIME: Čas tréninku
SPM: Počet záběrů za minutu
DISTANCE: Celková ujetá vzdálenost
TOTAL STROKES: Celkový počet záběrů
STROKES: Počet záběrů potřebný do konce cvičení
WATTS: Zobrazuje aktuální výkon při cvičení ve wattech
CALORIES: Počet spálených kalorií
PULSE: Aktuální tepová frekvence - nutnost připojení analogového hrudního pásu
LOAD: Aktuální nastavená zátěž

Další informace

1. Automatické zapnutí a vypnutí trenažéru
Pokud uživatel zmáčkne jakékoliv tlačítko na PC konzoli trenažéru, trenažér se automaticky ihned zapne. Pokud trenažér nebude v pohybu a nezmáčkne se žádné tlačítko po dobu 4 min., trenažér přejde do režimu spánku.

2. Zvukový signál
Při zapojení trenažéru do elektrické sítě uslyšíte zvukový signál a displej se plně rozsvítí po dobu 2 sekund.

3. Smazání dat
Pokud trenažér vypojíte z elektrické sítě, budou smazána veškerá data, která byla uložena v paměti PC konzole.

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) RYCHLÝ START (MANUAL)
B) MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
C) PROGRAM - PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ
D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM
E) ZÁVODNÍ TRÉNINKOVÝ REŽIM (RACE)
F) HRC - PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE
G) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Vyberete si vhodný tréninkový program, či režim: (MANUAL) / přednastavené programy **(PROGRAM)** / program ovládaný dle tepové frekvence **(H.R.C) /** Tréninkový závodní program (**RACE**)

Uživatelé si mohou pro cvičení zvolit různé režimy ovládání, viz popis režimů níže.

A) RYCHLÝ START (MANUAL)

Po spuštění trenažéru na displeji začne postupně blikat výběr programů v tomto pořadí: MANUAL → PROGRAM → H.R.C. → RACE → USER. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN zvolte program MANUAL a potvrďte výběr stisknutím tlačítka ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

B) MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

V tomto režimu **dle odpočtu cílové hodnoty** (čas, vzdálenost, kalorie) si můžete navolit odpor zátěže v rozsahu 1 - 16 a můžete si nastavit cílové hodnoty jako je úroveň zátěže (RESISTANCE) čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), či tepová frekvence (PULSE).

Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si zvolíte funkci MANUAL a potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítky UP a DOWN vyplníte osobní nastavení a opět potvrdíte stiskem ENTER. Postupně se zobrazí následují hodnoty: Hodnota odporu 1 - 16, čas nebo vzdálenost (čas a vzdálenost nejde nastavit současně), kalorie a tepová frekvence. Tlačítky UP a DOWN opět nastavíte požadované hodnoty (po výběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 a následně se trénink ukončí).

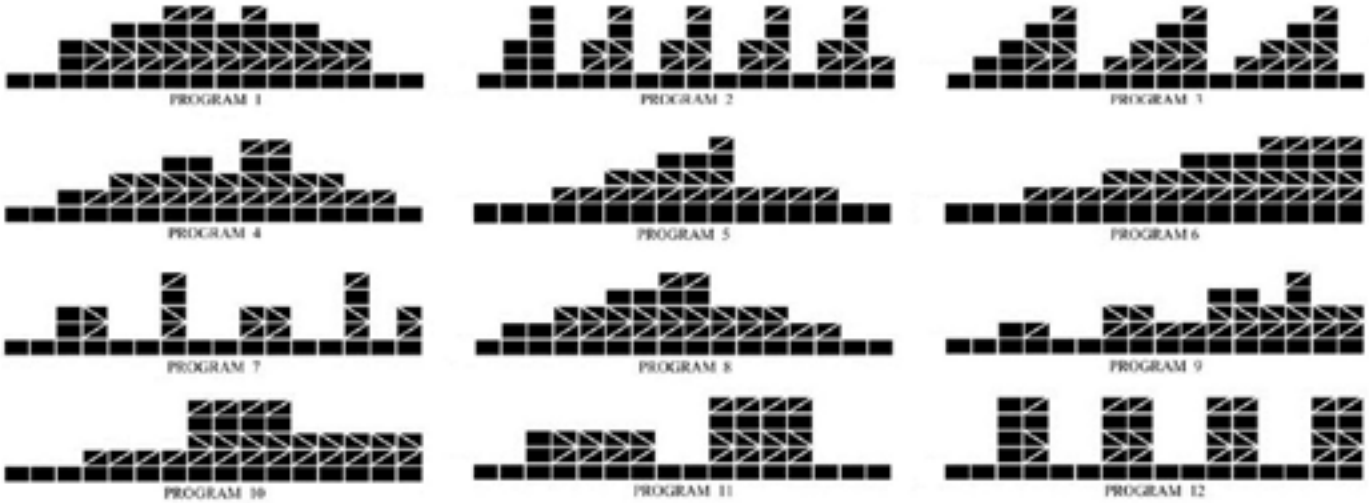
Následně spustíte váš trénink tlačítkem START/STOP a přes tlačítka UP / DOWN si na PC konzoli můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.

C) PROGRAM - PŘEDNASTAVÉ PROGRAMY ZÁTĚŽOVÝCH PROFILŮ

Zde si můžete vybrat jeden ze 12 přednastavených programů, které nabízí různé zátěžové profily. Tyto profily jsou určeny pro budování kondice a spalování tuku.

Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN si zvolíte funkci PROGRAM, vyberete si zátěžový profil P1 - P12, potvrdíte tlačítkem ENTER a zmáčknutím tlačítka START/STOP můžete začít trénink (po odtrénování přednastaveného programu se následně trénink sám ukončí).

Prostřednictvím tlačítek UP / DOWN si vyberete tréninkový profil a potvrzením tlačítka ENTER můžete začít trénink. Přes tlačítka UP / DOWN si na PC konzoli zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START / STOP trénink ukončíte. Tlačítkem RESET se vrátíte na úvodní obrazovku výběru.



P2, P3, P7, P12: Programy s intervalovým střídáním zátěže
P6, P9, P11: Programy s postupným zvyšováním úrovně žátěže.
P1, P4, P5, P8, P10: Programy s postupným zvyšováním a snižováním zátěže

Začátečníkům doporučujeme trénovat s nižší úrovní zátěže a postupně ji zvyšovat. Po několika úspěšných trénincích můžete do tréninku zařadit i programy s vyšší intenzitou tréninku a vyšší úrovní zátěže.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ∧/∨ na PC konzoli.

D) UŽIVATELSKÝ PROGRAM

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

Tento program nabízí 16 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.

Nastavení uživatelského programu:

KROK 1: Tlačítky UP nebo DOWN vyberte na displej USER a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Zobrazí se grafika pro nastavení zátěžového profilu pro první segment.

KROK 2: Pomocí tlačítek UP a DOWN si navolte požadovanou úroveň zátěže pro první segment, maximální úroveň zátěže je 16, následně potvrďte tlačítkem ENTER. Stejně postupujte u polí 2-16.

KROK 3: Po nastavení všech polí zátěže dokončete dlouhým stisknutím tlačítka ENTER. Následně zvolte cílový čas cvičení tlačítky UP a DOWN a opět potrvrďte tlačítek ENTER.

KROK 4: Zmáčknutím tlačítka START/STOP zahájíte vámi navolený program.

Po vyběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 nebo nastavené hodnotě a následně se trénink ukončí. V průběhu tréninku můžete úroveň zátěže upravovat tlačítky ^ / v**,** nová hodnota se vždy zobrazí na displeji.

Tlačítkem START/STOP můžete cvičení ukončit a tlačítkem RESET se vrátíte do režimu výběru.

E) ZÁVODNÍ TRÉNINKOVÝ REŽIM (RACE)

V tomto tréninkovém programu můžete závodit proti trenažéru.

Tlačítky UP nebo DOWN zvolte program RACE a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Poté tlačítky UP a DOWN nastavte počet tahů za minutu (SPM) a potvrďte tlačítkem ENTER. Stejně postupujte i u volby dalších hodnot.

Tlačítkem START/STOP zahájíte trénink (závod). Po uplynutí zvolených hodnost se na displeji zobrazí “User Win”, v případě vítězství uživatele, nebo “PC Win”, v případě výhry počítače.

Stiskem tlačítka START/STOP trénink ukončíte a tlačítkem RESET opustíte závodní režim.

F) H.R.C PROGRAM – ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE

Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN si zvolíte funkci H.R.C a potvrdíte tlačítkem ENTER.

Prostřednictvím tlačítek ^/v si vyberete tréninkový profil 55% , 75% , 90% či Target heart rate (cílová tepová frekvence) a potvrzením tlačítka ENTER a zmáčknutím tlačítka START/STOP můžete začít trénink (po odtrénování vybraného H.R.C programu se následně trénink sám ukončí).

a) 55% - určen pro efektivní spalování tuku
b) 75% - určen pro udržení zdravé kondice
c) 90% - určen pro sportovce a budování aktivní kondice
d) TAG - můžete si vybrat cílovou tepovou frekvenci dle Vašeho zadání

Přes tlačítka ^/v si na PC konzoli můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte.

Programová sekvence:

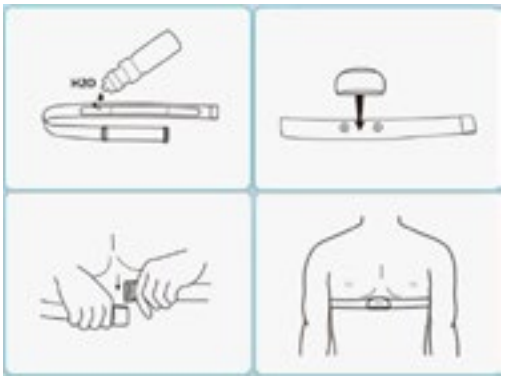
Konzole může nastavit hodnotu odporu, která umožňuje uživateli udržovat stabilní cvičení v cílovém srdečním tepu.

Pokud uživatel cvičí se srdečním tepem pod cílovou tepovou frekvencí, odpor se automaticky zvýší o 1 úroveň za každých 30 sekund.

Pokud je srdeční tep uživatele vyšší než cílová hodnota srdečního tepu, odpor automaticky klesne o 1 úroveň za každých 15 sekund. Pokud odpor již dosáhl nejnižší úrovně “1” a srdeční tep uživatele je stále nad přednastavenou cílovou hodnotou srdečního tepu, bude po 30 sekundách upozorněn signálem zvukového alarmu a konzole automaticky dokončí cvičební program.

TIP: V průběhu každého tréninku si můžete regulovat odpor prostřednictvím tlačítek ^/v na PC konzoli.

FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE



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.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím hrudního analogového pásu o frekvenci 5 kHz s nekódovanou frekvencí.

TIP: Při nefunkčnosti snímání doporučujeme překontrolovat stav baterií v pásu.

G) 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

Připojte chytrý telefon / tablet zapnutím Bluetooth na vašem telefonu / tabletu a vyhledejte trenažer. Po vyhledání se připojte k trenažéru.

Tréninkové aplikace

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



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

JAK TRÉNOVAT?

S veslovacím trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný trénink. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

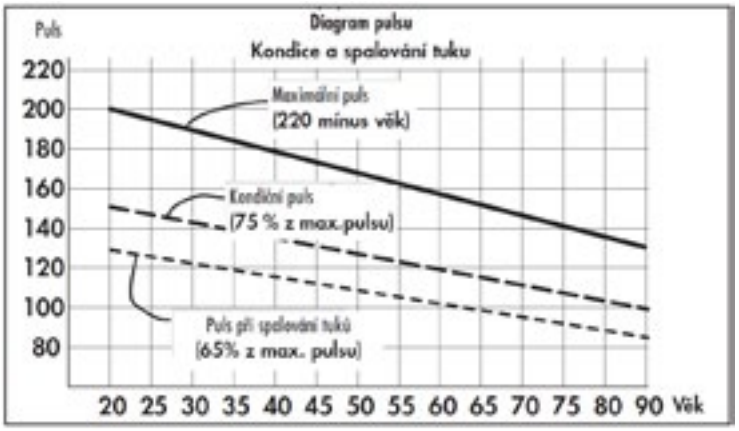
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

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





ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

SPRÁVNÁ TECHNIKA PŘI CVIČENÍ

- Důležité je správné držení těla!
- Hlava je vzpřímená.
- Ramena a paže jsou uvolněné.
- Tah začněte odtlačováním nohou směrem vzad, paže jsou stále nataženy.
- Tah musí probíhat se spevněným zápěstím
- Vždy mějte nohy mírně ohnuté, kolena nikdy zcela nepropínejte!
- Chodidla jsou na nášlapech přirozeně, paty se v případě potřeby zvedají od nášlapu (záleží na flexibilitě šlach).
- Svaly máme v neustálé svalové tenzi a kolena nikdy nepropínáme kvůli hrozbě zranění.
- Kolena by se měly pohybovat ve stejné rovině a nesnažíme se je vytáčet do stran!

NA CO SI DÁT PŘI CVIČENÍ POZOR

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Fáze správné techniky jízdy

1) STARTOVNÍ POZICE - optimální držení těla, úchop madel je nadhmatem na šíři ramen, ruce natažené dopředu, nohy pokrčené, tělo je v mírném předklonu s rovnými zády a ramena jsou před kyčlemi.

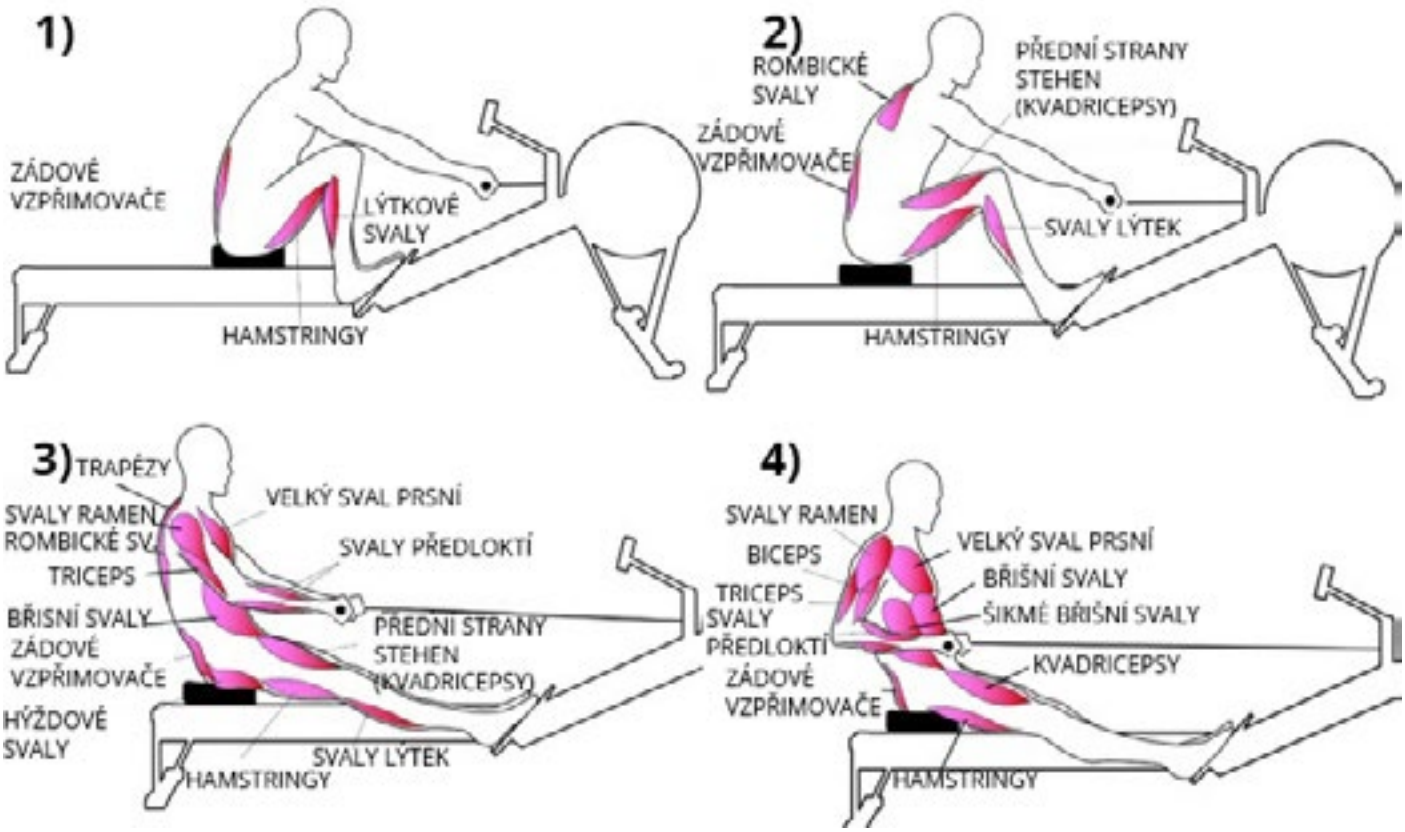
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

3) TRUP PŘI JÍZDĚ - když se nohy dostanou do půlky dráhy pohybu, přidává se i trup a směřuje pohyb dozadu, který vychází z kyčlí a bederní páteře s rovnými zády. Paže jsou stále neaktivní.

4) PAŽE V MODU "ON" - Když už jsou nohy takřka natažené a trup prochází kolmou pozicí, přidají se i samotné paže. Trup stále pokračuje v mírném záklonu a paže začnou rázně přitahovat madlo trenažéru k bránici.

NÁVRAT NA PŮVODNÍ POZICI - návrat = odpočinek, tato fáze by měla být 2x tak dlouhá a po-malejší jako samotný záběr, nejprve jdou první ruce a až se dostanou nad kolena, začíná se překlápět trup směrem do předu (záda jsou opět rovné), až na závěr jdou samotné nohy.

Pro začínající cvičence doporučujeme začít trénovat jednotlivé fáze postupně a postupně si navyknout na správnou techniku. Nejprve se zaměřte jenom na vaše paže, dále na práci trupu a paží, následně na tzv. "částečný skluz", kdy se učíte správnou pozici těla a sekvenci každého záběru a návratu. Následně se zaměříme na práci dolních končetin, dále přidáme trup a pak celý pohyb spojíme dohromady.



ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být 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 se měli ještě další 2 - 3 minuty pomaly znižovať rýchlosť záberov.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

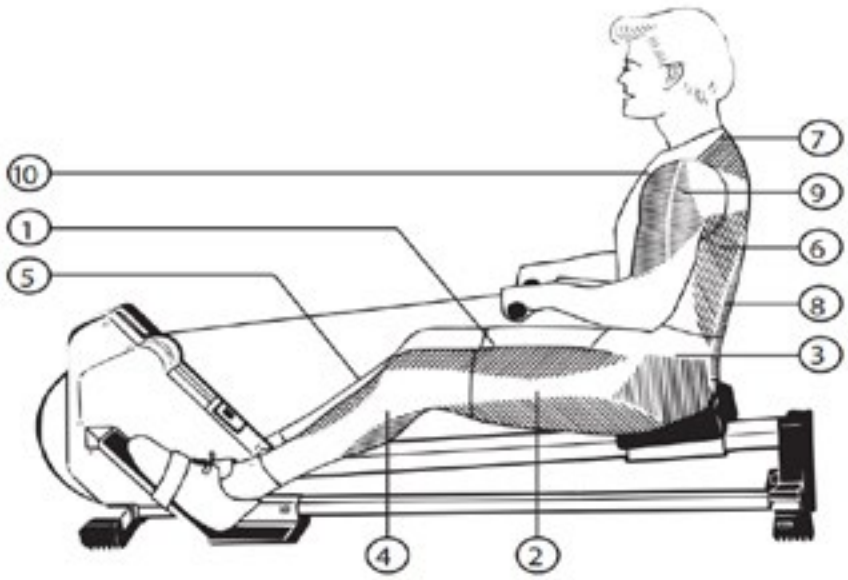
Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Trénujte s odpovídající sportovní obuví.

Během prvních tréninkových jednotek se pevně zapřete v nášlapech a sedátku, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. Trénujte pokud možno rovnoměrným rytmem.

Jaké partie při veslování aktivujeme?

Při veslování aktivujete všechny svalové partie, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku. Jak ilustruje obrázek, tak při pohybu na trenažéru zatěžujeme jak horní, tak i dolní část těla. Primární napětí pocítíme především u partií jako jsou extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4).
V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýžďové svalstvo (3). V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



Problém	Příčina	Řešení problému	Poznámka
Viklající se rám	Nerovná podlaha, případně nesprávně nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéru	Zkontrolujte, že vyrovnávače nerovnosti jsou správně nastavené k vaši podlaze. Překontrolujte, že pod trenažérem nejsou nečistoty nebo jiné předměty, které by mohly způsobovat nestabilitu trenažéru.	Tento problém lze odstranit svépomocí v rámci domácí údržby
Vrzání v setrvačníku	Technické problém v systému setrvačníku	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko
Trenažér má malý odpor zátěže	Magnet, který vytváří odpor je oddálen od systému setrvačníku. Případně mechanické poškození	Je potřeba odendat krycí štíty setrvačníku a provést opravu.	Pro tento problém je potřeba kontaktovat servisní středisko

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLI

Kód problému	Popis problému	Ověření problému	Řešení problému
E-2	Na displeji se zobrazí chybová hláška E-2.	Chyba servomotoru - nereguluje odpor při cvičení	Znovu zapojte napájecí zdroj a restartujte motor do normálního rozsahu. V případě přetrvávajícího problému kontaktujte servisní středisko.
E-7	Na displeji se zobrazí chybová hláška E-7	Překontrolujte stav propojovacího kabelu a propojení s PC konzolí	Zkontrolujte propojení jednotlivých kabelů, rozpojte je a zkontrolujete jestli nejsou ohnuté jednotlivé piny a v případě potřeby vyměňte kabel

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

SK

Obsah	35
Bezpečnostné pokyny	36
Montáž trenažéru	37-49
Údržba	50
Návod k obsluze	51-60
Tipy na tréning	61-66
Sprievodca riešením problémov	67



Upozornenie:

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

SK



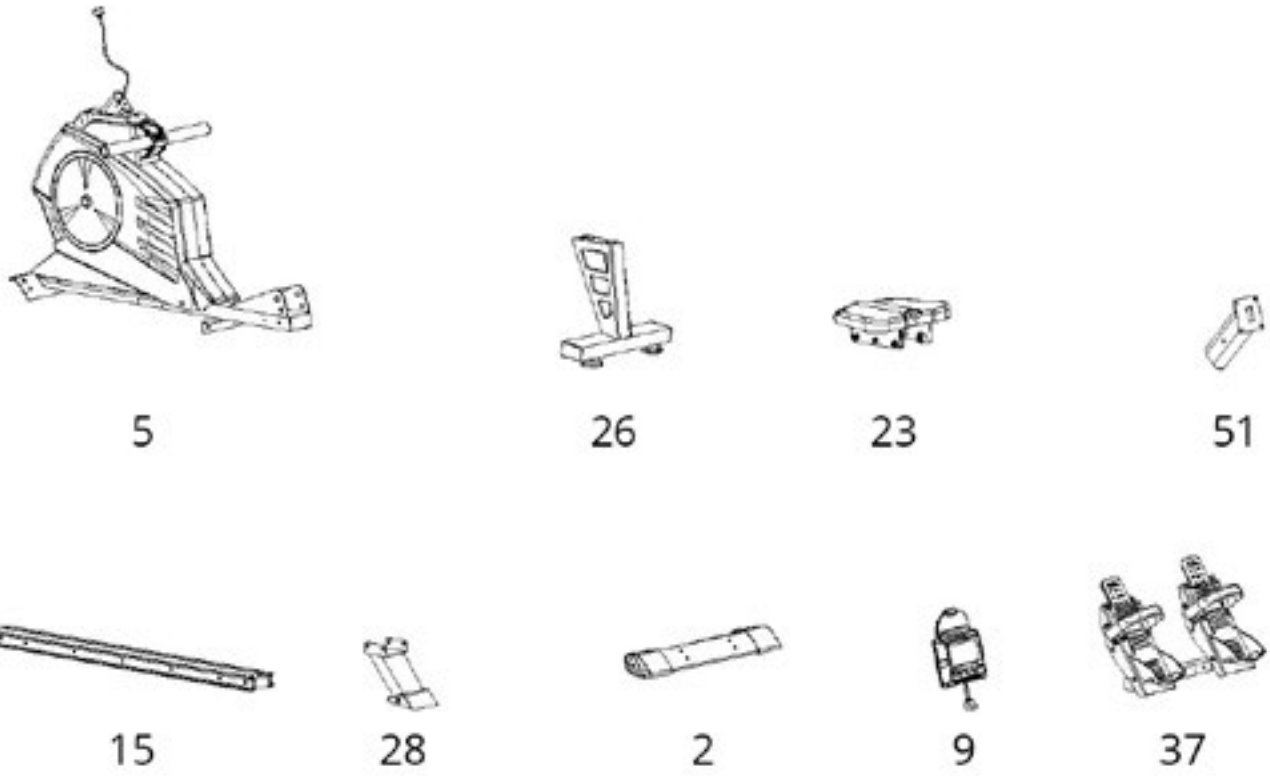
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéru je vždy potrebné dodržiavať 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, keď trenažér nevyužívate, odpojte ho z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
3. Uistite sa, že produkt používate len k účelom popísaným v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
4. Trenažér je určený k použitiu pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený, preto je vybavený prívodným adaptérom s káblom napájania. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažéru môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom.
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 alebo vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
6. Nemanipulujte s trenažérom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácii napájací kábel.
7. Kábel udržujte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vznietenia.
8. Trenažér majte umiestnený v dostatočne veľkom priestore, aby ste mohli trénovať pri plnom rozpätí madiel a nášľapov.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri.
10. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
12. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
13. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
14. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
15. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
16. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na eliptickom trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

ZOZNAM DIELOV



ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
5	HLAVNÝ RÁM	1
26	ZADNÁ NOHA S VYROVNÁVAČOM NEROVNOSTÍ	1
23	SEDÁK	1
51	SPOJOVACÍ RÁM PC KONZOLY S TRENAŽÉROM	1
15	POJAZDOVÁ KOĽAJNICA	1
28	STREDOVÝ STABILIZÁTOR (NOHA)	1
2	PREDNÁ NOHA S TRANSPORTNÝMI KOLIESKAMI	1
9	PC KONZOLA	1
37	NÁŠLAPY	1

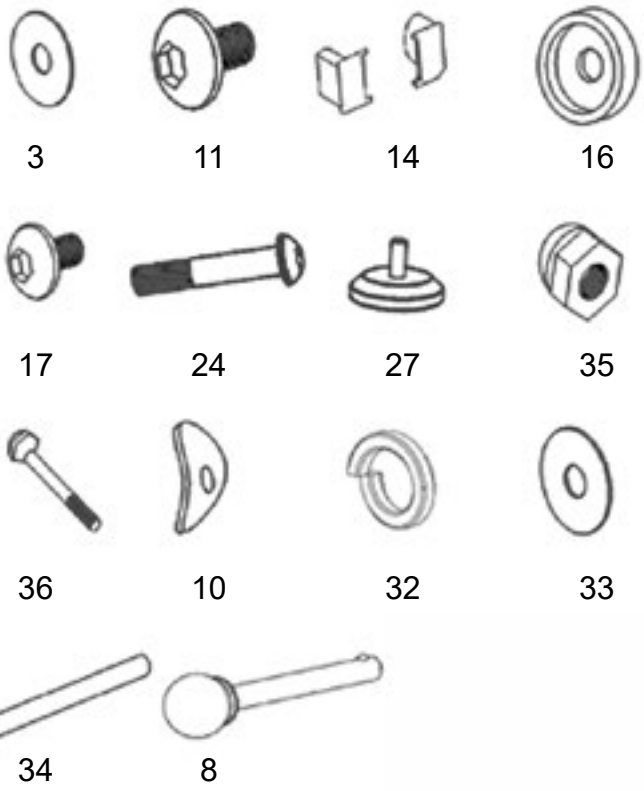
Trenažér disponuje v prednej časti transportnými kolieskami pre ľahký presun.

SK

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

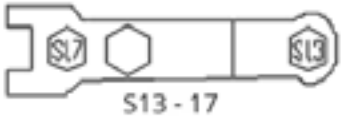
Pred montážou si pozorne prečítajte postup montáže nižšie, aby ste mohli trenažér správne zostaviť podľa čísiel uvedených na výkrese. Príslušný používaný diel je uvedený v textaci číslovkou v zátvorkách.



Č.	NÁZEV	KS
3	PODLOŽKA	11
11	IMBUSOVÁ SKRUTKA	12
14	PLASTOVÁ KONCOVKA	1+1
16	PLASTOVÝ DORAZ	2
17	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 X 20	4
24	IMBUSOVÁ SKRUTKA 28 X 40	2
27	VÝŠKOVO NASTAVITELNÁ SKRUTKA	2
35	OZDOBNÁ MATICA	2
36	SKRUTKA S ODSADENÍM	2
10	PREHNUTÁ PODLOŽKA	5
32	PÉROVÁ PODLOŽKA	2
33	PODLOŽKA	2
34	OSA PRE POJAZDOVOÚ ČASŤ	1
8	ARETAČNÝ KOLÍK	1
	NÁRADIE 1 - KĽÚČ	1
	NÁRADIE 2 - IMBUSOVÝ KĽÚČ / SKRUTKOVAČ	2

MONTÁŽNA SADA

NÁRADIE 1



NÁRADIE 2





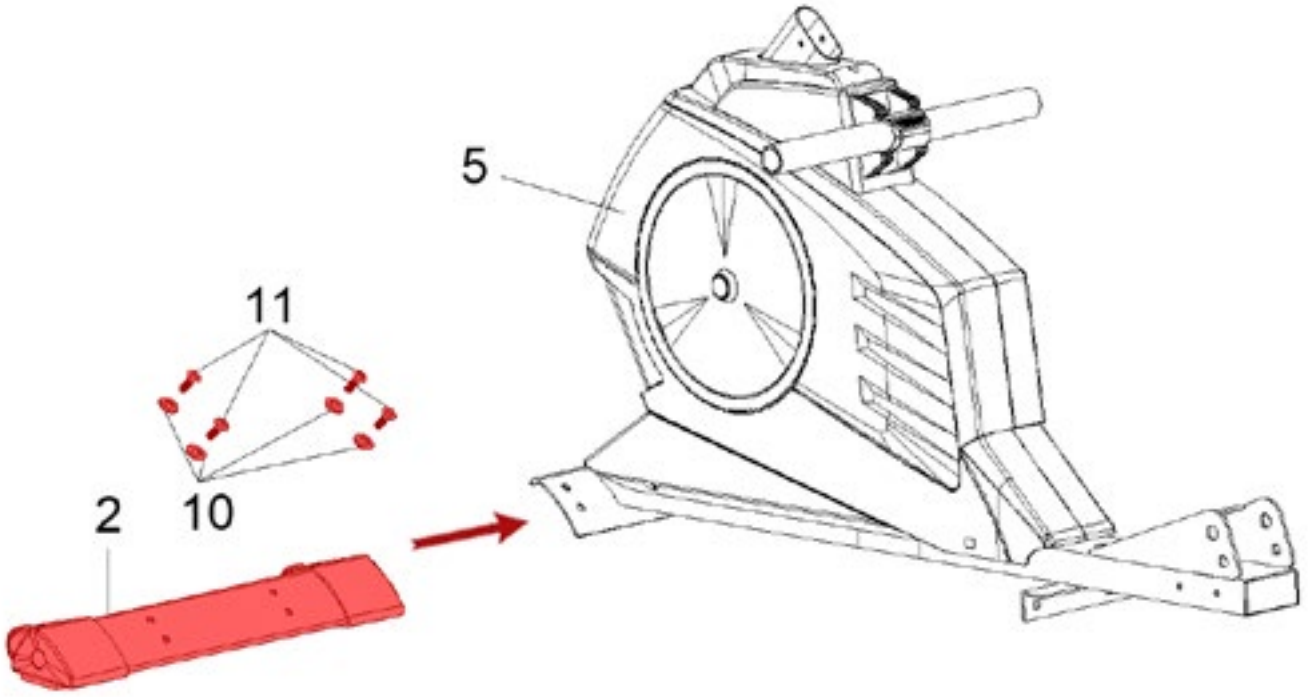
Upozornenie:

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

MONTÁŽ TRENAŽÉRU:

Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie krok za krokom. Skontrolujte, či všetky vyobrazené diely pre montáž sú súčasťou balenia. Odporúčame montáž prevádzať pri asistencii 2 osôb.

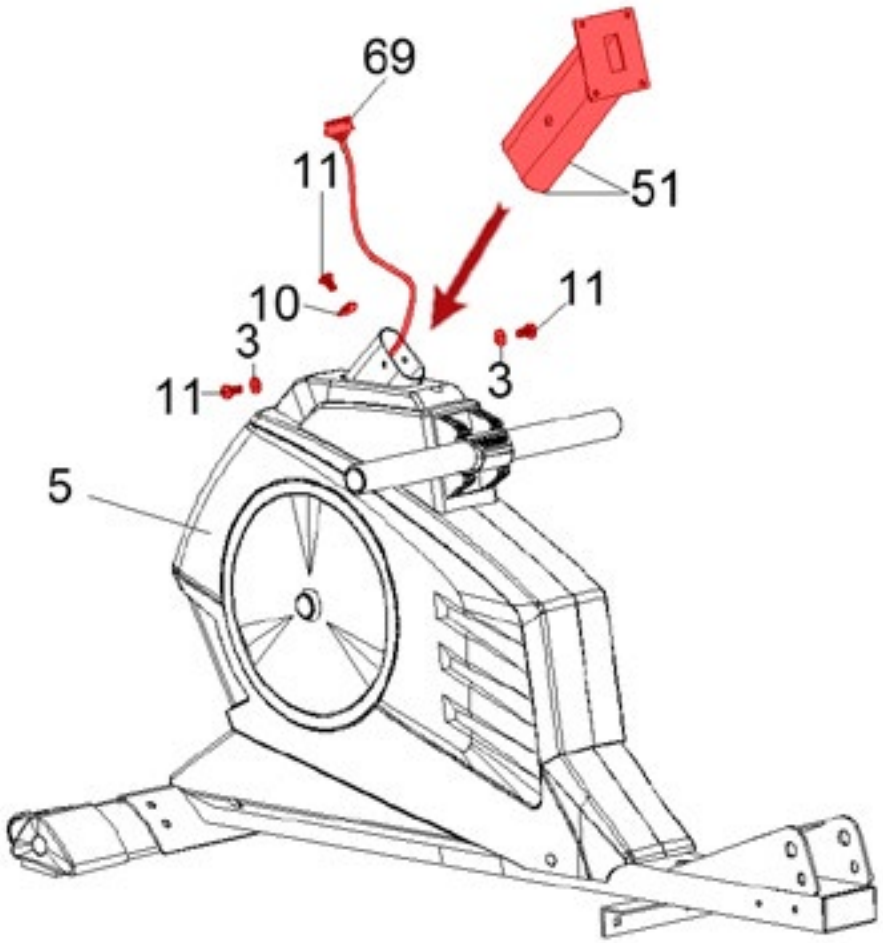
1. Vyberte všetky komponenty z krabice a prehľadne si ich po jednom zoraďte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.



Krok 1 - Začíname montovať

Čo budeme potrebovať? Imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom, ktorý je súčasťou montážnej sady.

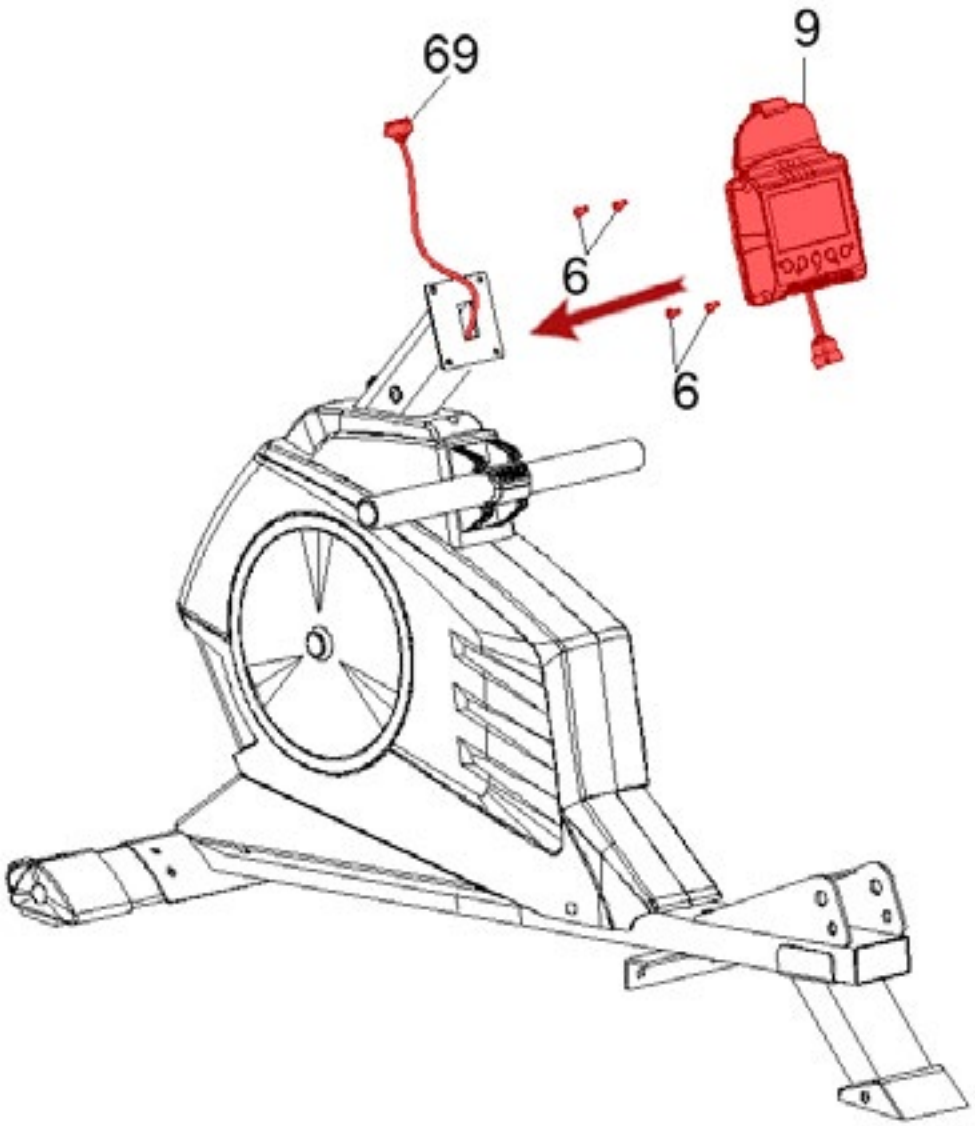
Primontujte prednú nohu (2) k hlavnému rámu (5) s pomocou imbusových skrutiek (11) a štyroch prehnutých podložiek (10).



Krok 2 – Pripojenie spojovacieho rámu

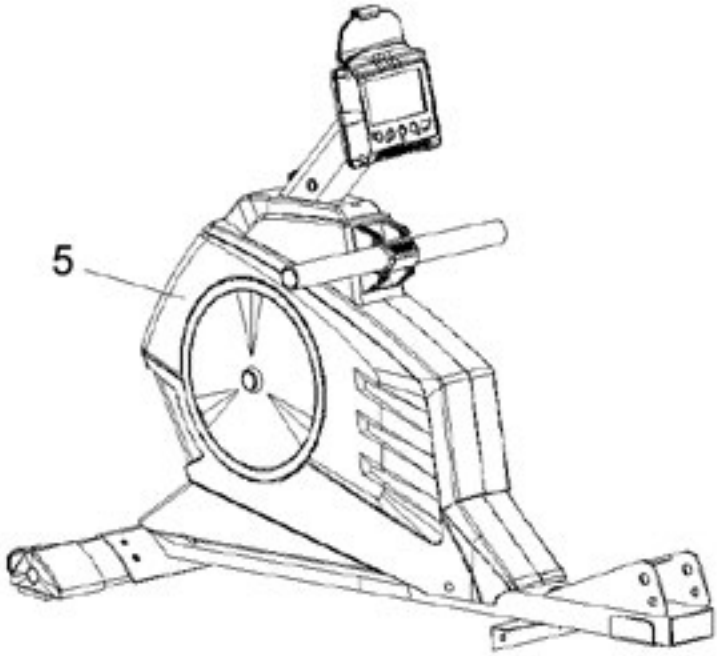
Pretiahnite opatrne kábel pre PC konzolu (69) cez spojovací rám PC konzoly s trenažérom (51). Spojovací rám PC konzoly s trenažérom (51) pripojte k hlavnému rámu (5) a pripevnite zo zhora jednou imbusovou skrutkou (11), prehnutou podložkou (10) a z oboch strán imbusovými skrutkami (11) a plochými podložkami (3).

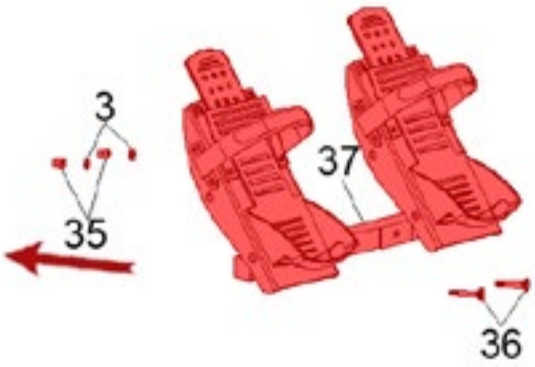
UPOZORNENIE:
V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov vedúcich uprostred stĺpika.



Krok 3 - Napojenie PC konzoly

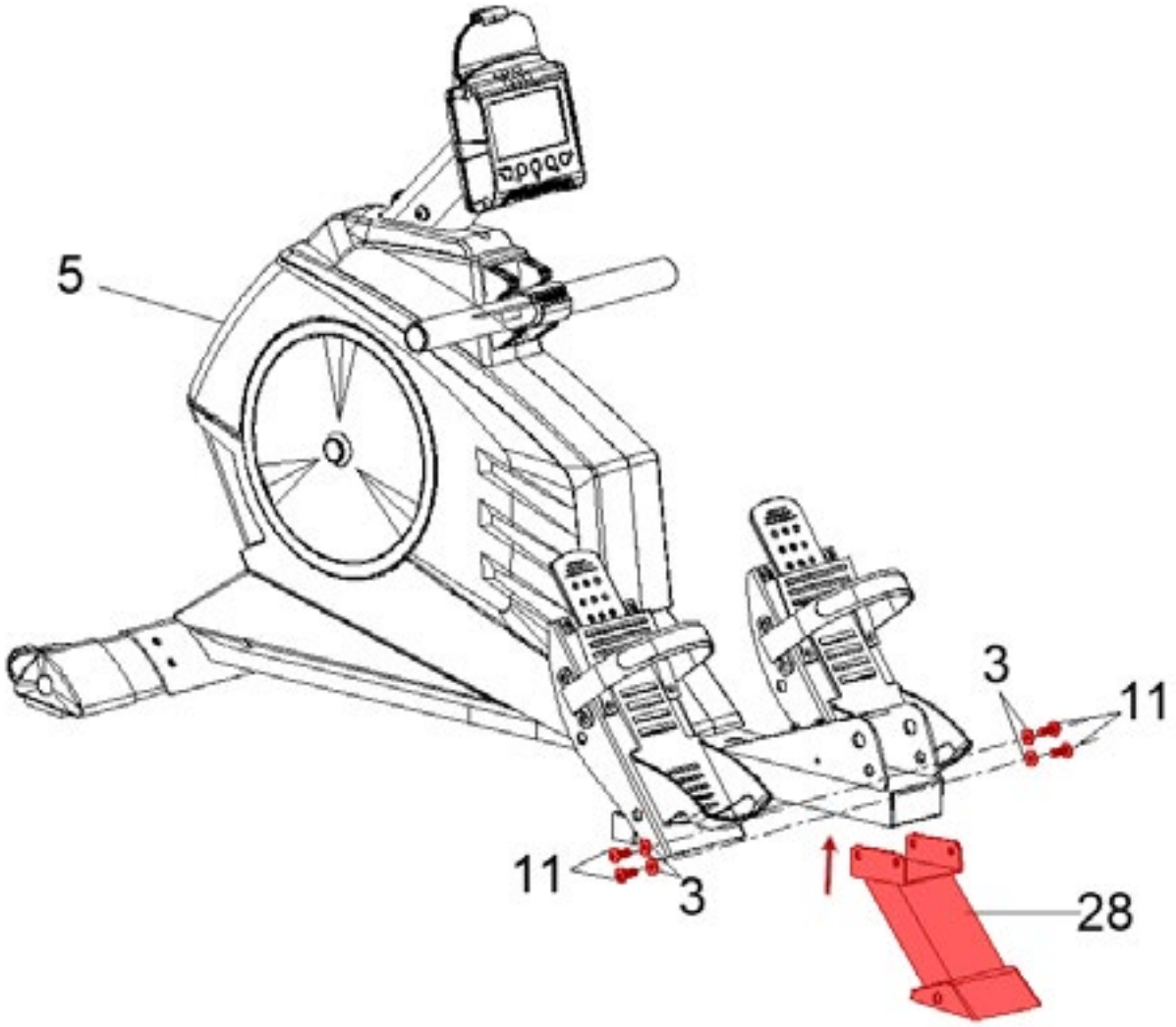
Pripojte kábel (69) k PC konzole (9) a tú zafixujte štyrmi predmontovanými skrutkami (6) na zadnej časti PC konzoly.





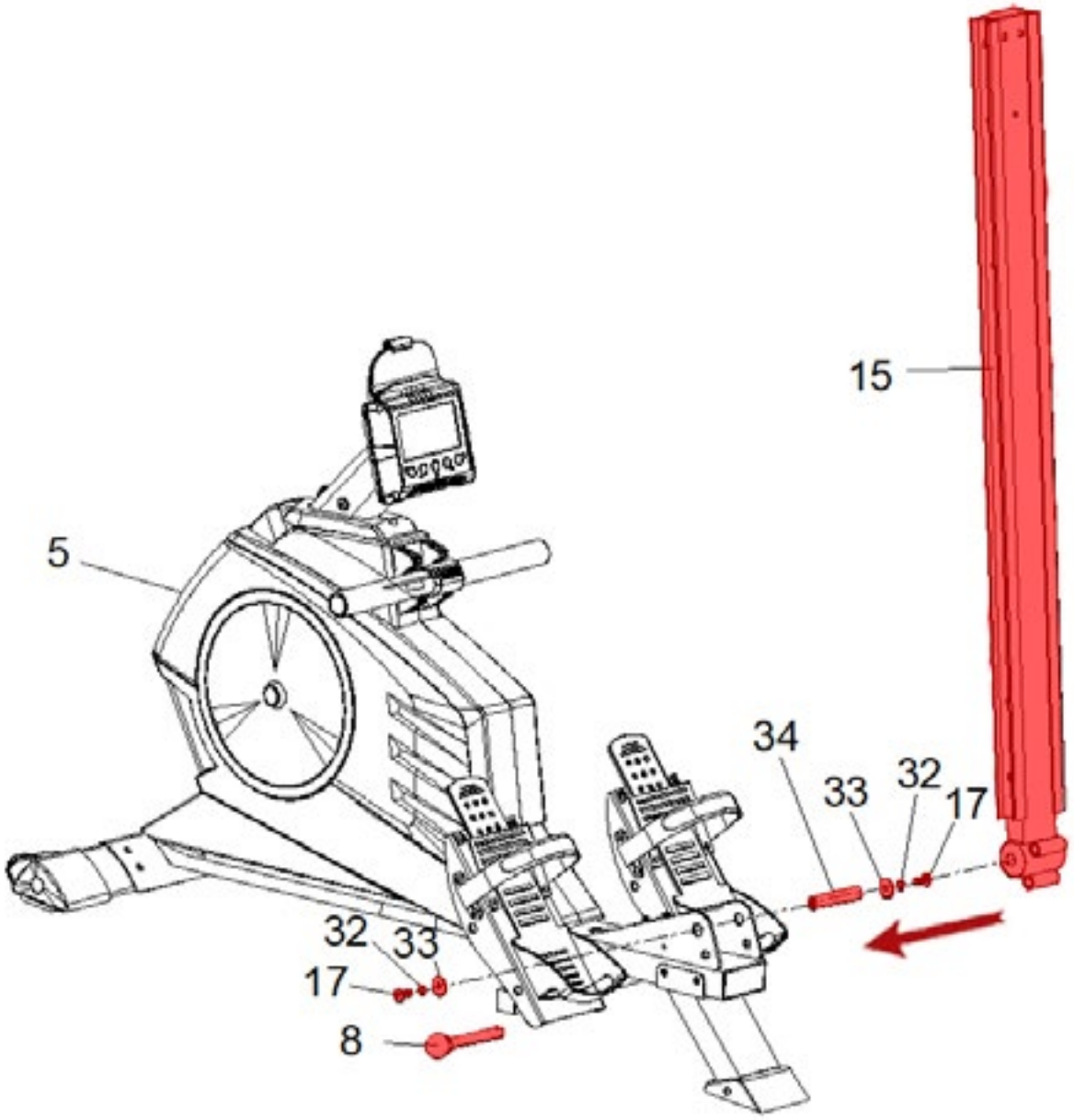
Krok 4 - Montáž nášlapov

Pripevnite nášľapy (37) k spodnej časti hlavného rámu (5). Zafixujte dvoma skrutkami s odsadením (36), dvoma podložkami (3) a dvoma ozdobnými maticami (35).



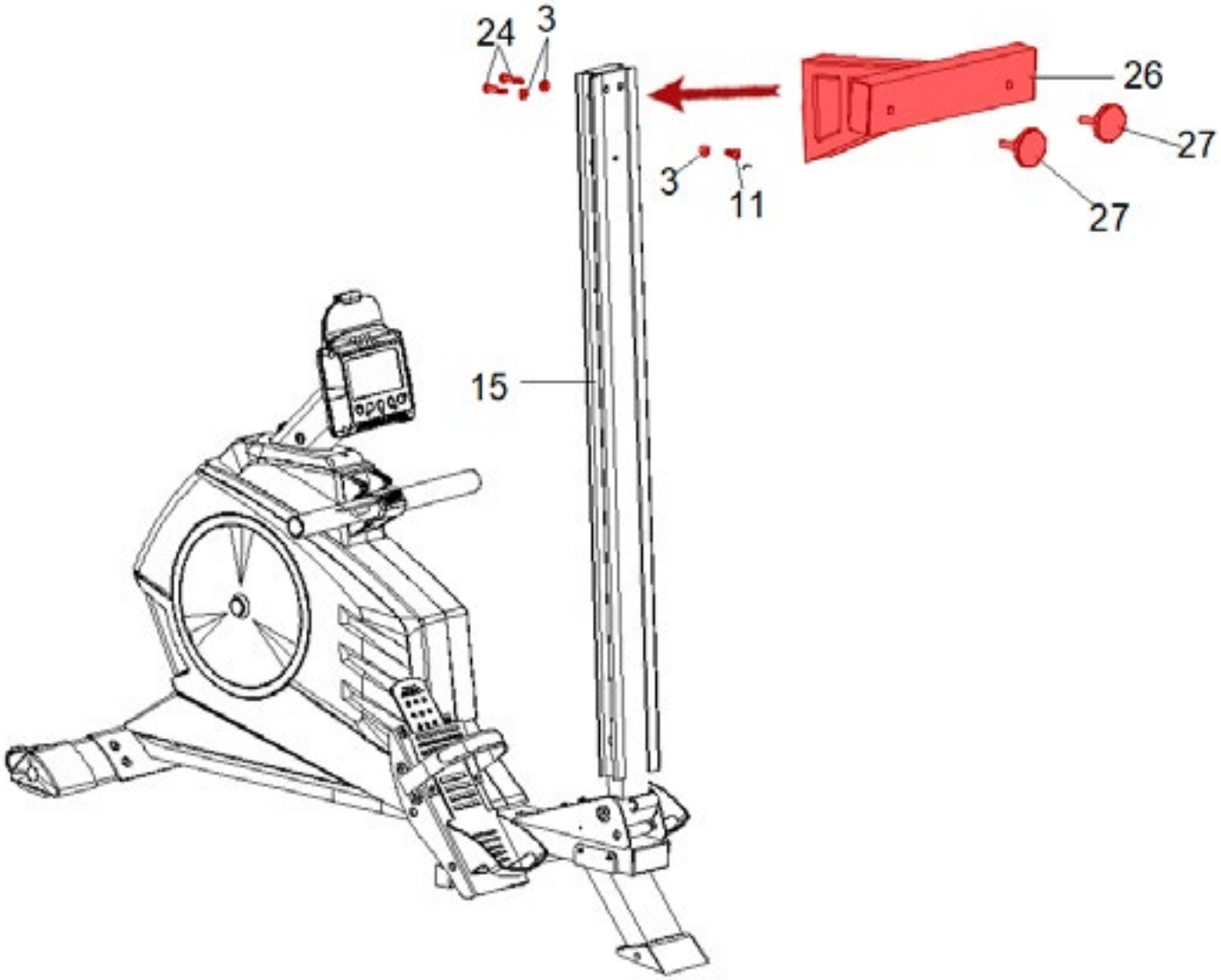
Krok 5 - Stredový stabilizátor

Pripojte stredový stabilizátor (28) k hlavnému rámu (5), pripevnite 4 imbusovými skrutkami (11) a plochými podložkami z oboch strán (3).



Krok 6 - Pripojenie pojazdovej koľajnice

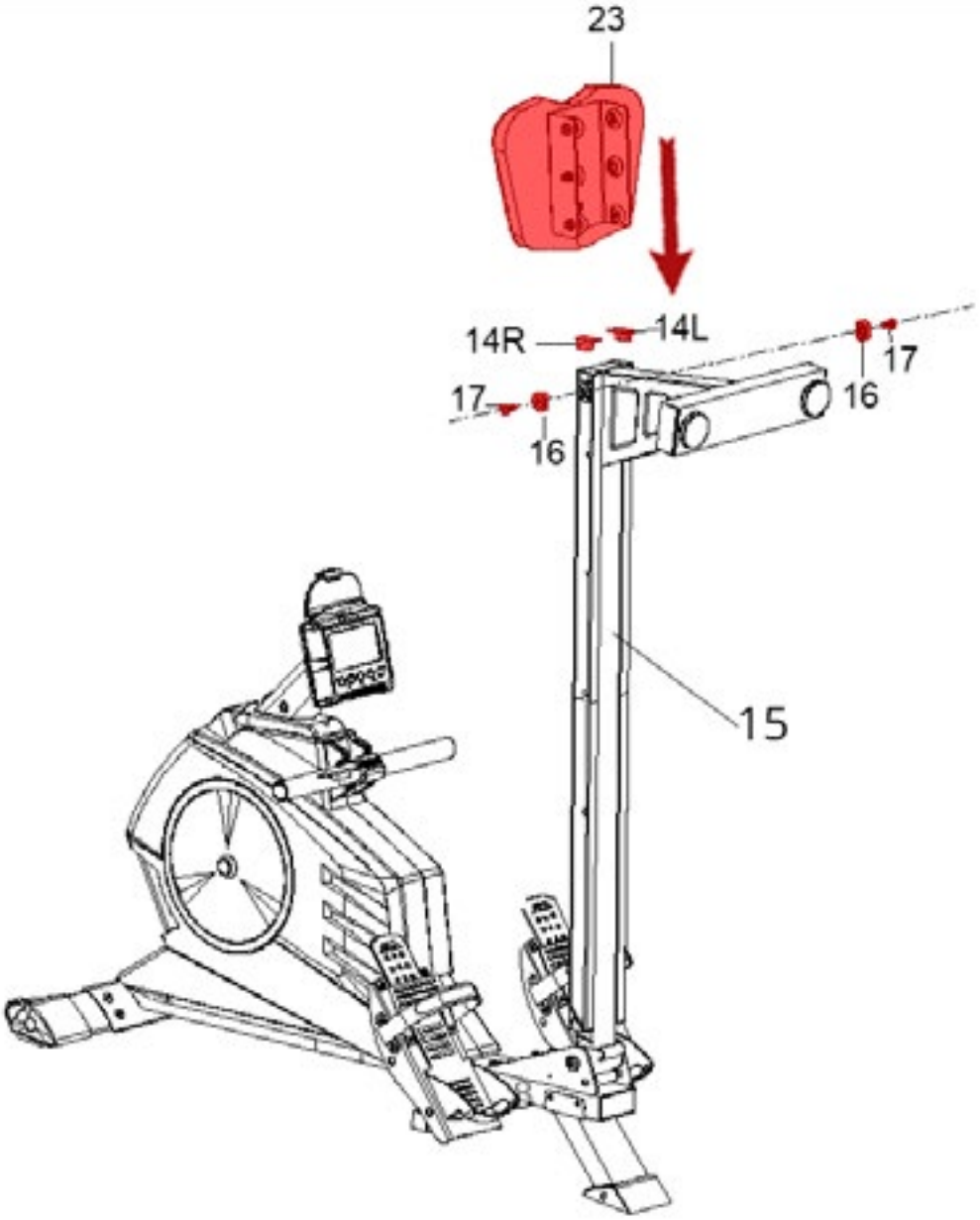
Pripojte pojazdovú koľajnicu (15) k hlavnému rámu (5). Pripevnite ju osou pre pojazdovú časť (34), dvoma imbusovými skrutkami M8 x 20 (17), dvoma pružinovými podložkami (32), a dvoma plochými podložkami (33). Potom všetko zafixujte aretačným kolíkom (8).



Krok 7 - Montáž zadnej nohy

Pripevnite zadnú nohu (26) k pojazdnej koľajnici (15). Pripevnite ju jednou imbusovou skrutkou (11) a jednou plochou podložkou (3) zo spodnej strany koľajnice, následne dvomi imbusovými skrutkami M8 x 40 (24) a dvoma podložkami (3) z vrchnej časti koľajnice.

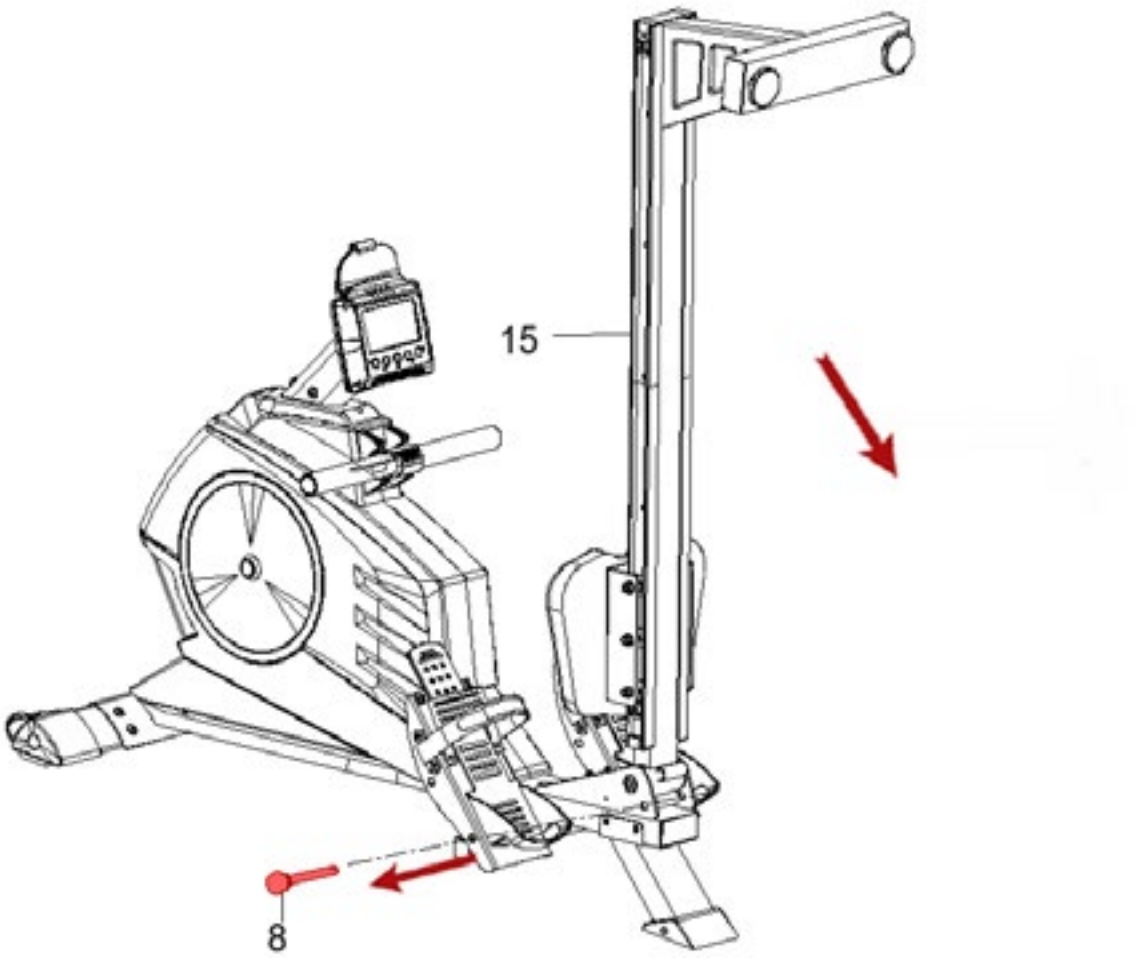
Pripevnite dva vyrovnávače nerovností (27) do zadnej nohy (26).



Krok 8 - Nasadenie sedáku

Nasuňte sedák (23) do pojazdnej koľajnice (15). Nasaďte dva plastové dorazy (16) do zadnej časti pod-vozkovej koľajnice (15) a pripevnite dvomi imbusovými skrutkami M8 x 20 (17).

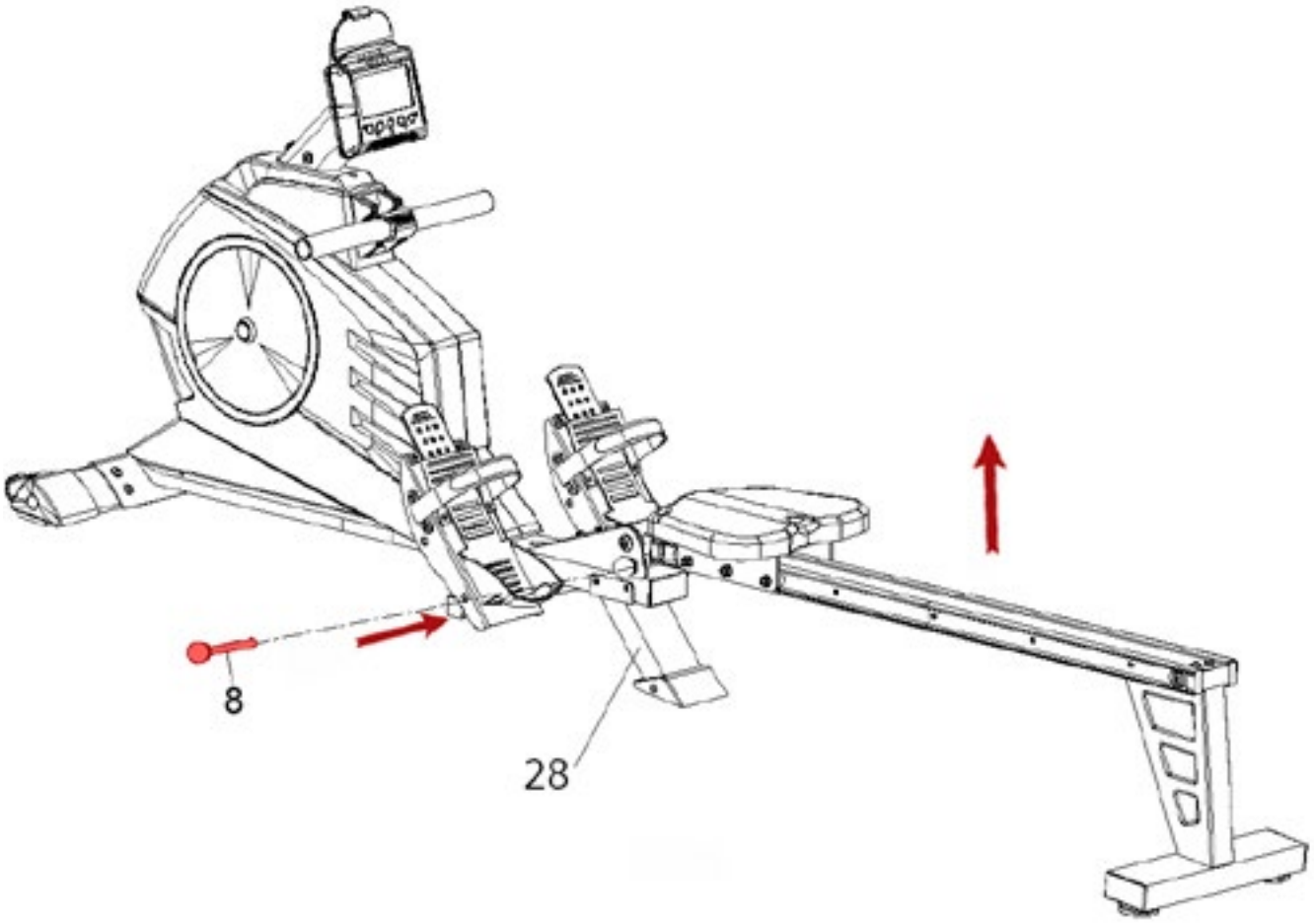
Pripevnite plastové koncovky (14L & 14R) k zadnej časti pojazdovej koľajnice (15).



Krok 9 - Rozloženie do tréningovej pozície

Teraz sa trenažér nachádza v úložnej pozícii s minimálnymi nárokmi na priestor.

Pokiaľ chcete trénovať, tak pre roz-loženie trenažéru vyberte aretačný kolík (8) z hlavného rámu a pomaly spustite pojazdovú koľajnicu (15) do tréningovej pozície.



Krok 10 - Fixácia aretačným kolíkom

Po spustení pojazdovej koľajnice na podlahu je potreba opäť zafixovať aretačným kolíkom (8) hlavný rám, aby bol trenažér plne stabilný pri tréningu.

Poznámka: Pri vkladaní aretačného kolíka odporúčame mierne nadvihnúť stredový stabilizátor (28) pre ľahšiu manipuláciu.

POZNÁMKA:
Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté. Odporúčame prekontrolovať stav trenažéru ihneď po zostavení a najmä čistotu koľajníc viď kapitola Údržba.

Blahoželáme, Váš trenažér je úspešne zostavený!



Upozornenie:

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

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

ČIŠTENIE
Udržujte pojazdovú koľajnicu čistú. Pred každým tréningom ju utrite od nečistôt vlhčenou handrou. Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ
Utrite povrchy trenažéra čistou, vodou navlhčenou mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.

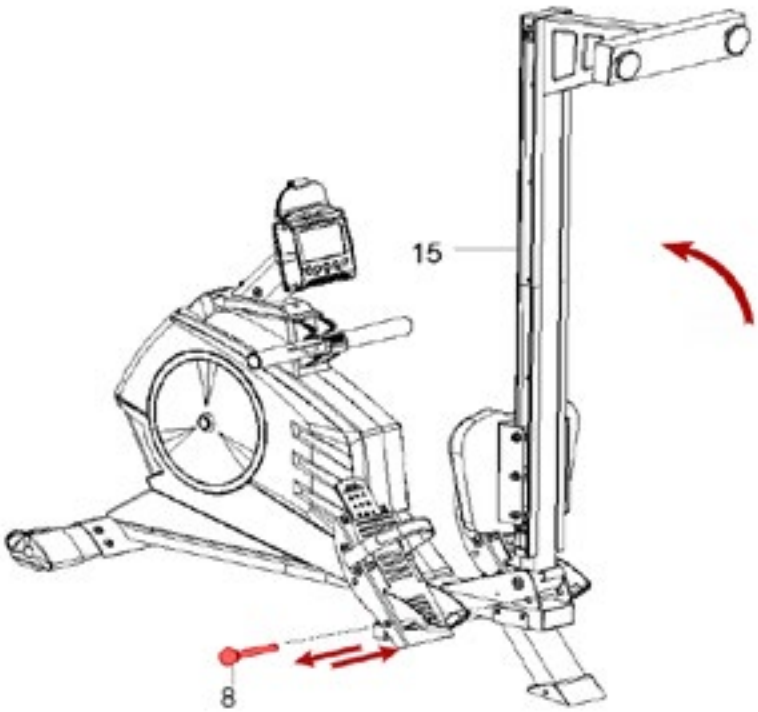
UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

ZLOŽENIE A PRESUN
Trenažér zložíte vybratím aretačného kolíka u prostredného stabilizátora (nohy) a zdvihnutím zadnej časti pojazdovej koľajnice do vzduchu.

Akonáhle bude pojazdová koľajnica otočená minimálne o 90 °, vložte aretačný kolík opäť do stredu hlavného rámu u prostredného stabilizátora a upevnite tak polohu trenažéru. V tejto zloženej polohe vykonávajte presun trenažéru a skladujte.

Pri rozložení aplikujte rovnaký princíp, kedy vyberte aretačný kolík, položíte pomaly pojazdovoú koľajnicu tak, aby sa zadný stabilizátor (noha) dotýkala zeme a opäť zasuniete aretačný kolík do stredu hlavného rámu.

Poznámka: Pri vkladaní aretačného kolíka odporúčame mierne nadvihnúť stredový stabilizátor (28) pre ľahšiu manipuláciu. V opačnom prípade môžete pri vkladaní cítiť odpor.



BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ SKÔR AKO ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov, ale odporúčame ho robiť pred každým cvičením.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojím lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
6. Bezpečnostné úroveň prístroja možno udržať len za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebovaním a prípadným poškodením.
7. Defektné alebo poškodené konštrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať len kvalifikovaný personál. Používajte len originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
8. Ak je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
9. Trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením.
10. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.
11. Maximálna nosnosť trenažéru je 150 kg.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





TLAČIDLO UP
- Pre zvyšovanie hodnôt

TLAČIDLO START / STOP

TLAČIDLO DOWN
- Pre znižovanie hodnôt

TLAČIDLO RESET

TLAČIDLO ENTER

POPIS OVLÁDACIEHO PANELU PC KONZOLY

1. **Tlačidlá UP ^ / DOWN v:** Tlačidlá „Hore“ a „Dole“ slúžia na prechádzanie funkciami trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt. Počas tréningu pomocou týchto tlačidiel nastavujete úroveň záťaže.
2. **Tlačidlo ENTER:** Tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéru. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu. Počas tréningu na prepínanie hodnôt zobrazovaných na displeji.
3. **Tlačidlo RESET:** Stačením tohoto tlačidla vynulujete všetky zadávané hodnoty.
4. **Tlačidlo START / STOP:** Pri stlačení tohoto tlačidla spustíte alebo zastavíte tréning na PC konzole.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLE

STOP / MANUAL / PROGRAM / H.R.C. / RACE / USER: Zobrazuje zvolený program / režim
TIME / 500M: Ukazuje čas potrebný pre najazdenie 500 metrov pri aktuálnej rýchlosti
TIME: Čas tréningu
SPM: Počet záberov za minútu
DISTANCE: Celková najazdená vzdialenosť
TOTAL STROKES: Celkový počet záberov
STROKES: Počet záberov potrebných do konca cvičenia
WATTS: Zobrazuje aktuálny výkon pri cvičení vo wattoch
CALORIES: Počet spálených kalórií
PULSE: Aktuálna tepová frekvencia - nutnosť pripojenia analógového hrudného pásu
LOAD: Aktuálne nastavená záťaž

Ďalšie informácie

1. Automatické zapnutie a vypnutie trenažéra
Pokiaľ užívateľ stlačí akékoľvek tlačidlo na PC konzolu trenažéri, trenažér sa automaticky ihneď zapne. Pokiaľ trenažér nebude v pohybe a nestlačíte sa žiadne tlačidlo po dobu 4 min., trenažér prejde do režimu spánku.

2. Zvukový signál
Pri zapojení trenažéra do elektrickej siete počujete zvukový signál a displej sa plne rozsvieti na 2 sekundy.

3. Zmazanie dát
Ak trenažér vypojíte z elektrickej siete, budú vymazané všetky dáta, ktorá bola uložená v pamäti PC konzole.

TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A)RÝCHLY ŠTART (MANUAL)
B)MANUAL - REŽIM PIDĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
C)PROGRAM - PREDNASTAVÉNÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV
D)UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
E)ZÁVODNÝ TRÉNINGOVÝ REŽIM (RACE)
F)HRC - PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE
G)TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

1. Ako už bolo uvedené, odporúčame vytvoriť užívateľský profil U1-U4 (pohlavie / vek / výška / váha), aby boli výsledky tréningu čo najpresnejšie.

2. Vyberiete si vhodný tréningový program, či režim: (MANUAL) / prednastavené programy (**PROGRAM**) / program ovládaný podľa tepovej frekvencie (**H.R.C.**). / Tréningový závodný program (**RACE**)

Užívatelia si môžu pre cvičenie zvoliť rôzne režimy ovládania, pozri opis režimov nižšie.

A) RÝCHLY ŠTART (MANUAL)

Po spustení trenažéra na displeji začne postupne blikať výber programov v tomto poradí: MANUAL → PROGRAM → H.R.C. → RACE → USER. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte program MANUAL a potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning.

B) MANUAL - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

V tomto režime podľa odpočtu cieľovej hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie) si môžete navoliť odpor záťaže v rozsahu 1 - 16 a môžete si nastaviť cieľové hodnoty ako je úroveň záťaže (RESISTANCE) čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), či tepovú frekvencii (PULSE).

Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si zvolíte funkciu MANUAL a potvrdíte tlačidlom ENTER. Tlačidlami UP a DOWN vyplníte osobné nastavenia a opäť potvrdíte stlačením ENTER. Postupne sa zobrazia nasledujúce hodnoty: Hodnota odporu 1 - 16, čas alebo vzdialenosť (čas a vzdialenosť nejde nastaviť súčasne), kalórie a tepová frekvencia. Tlačidlami UP a DOWN opäť nastavíte požadované hodnoty (po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 a následne sa tréning ukončí).

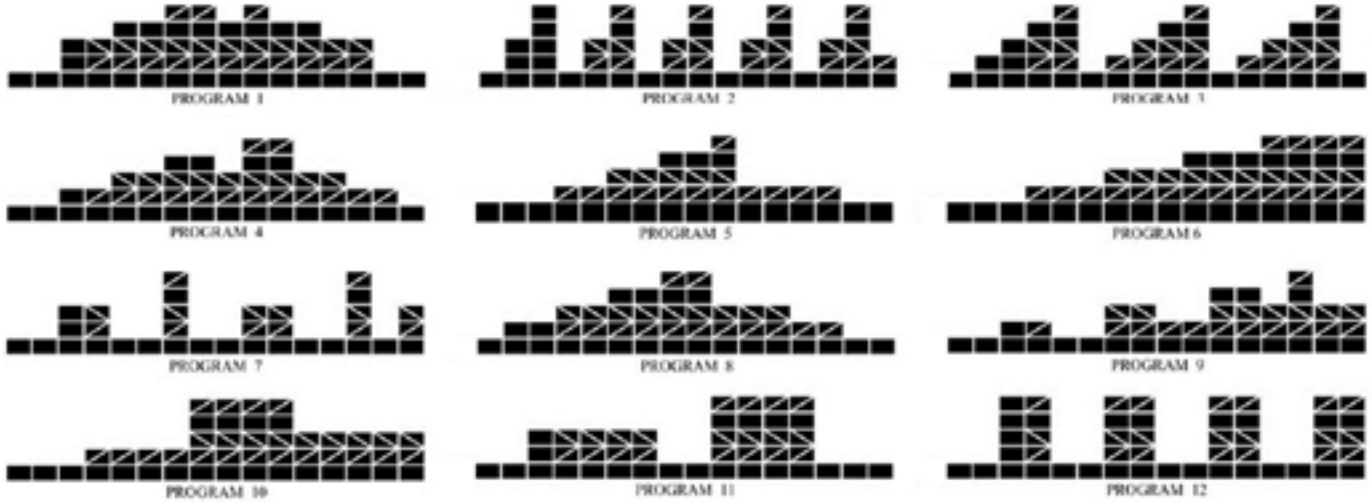
Následne spustíte váš tréning tlačidlom START / STOP a cez tlačidlá UP / DOWN si na PC konzolu môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku výberu.

C) PROGRAM - PREDNASTAVENÉ PROGRAMY ZÁŤAŽOVÝCH PROFILOV

Tu si môžete vybrať jeden z 12 prednastavených programov, ktoré ponúkajú rôzne záťažové profily. Tieto profily sú určené pre budovanie kondície a spaľovanie tuku.

Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zvolíte funkciu PROGRAM, vyberiete si záťažový profil P1 - P12, potvrdíte tlačidlom ENTER a stlačením tlačidla START / STOP môžete začať tréning (po odtrénování prednastaveného programu sa následne tréning sám ukončí).

Prostredníctvom tlačidiel UP / DOWN si vyberiete tréningový profil a potvrdením tlačidla ENTER môžete začať tréning. Cez tlačidlá UP / DOWN si na PC konzole môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte. Tlačidlom RESET sa vrátite na úvodnú obrazovku výberu.



P2, P3, P7, P12: Programy s intervalovým striedaním záťaže.
P6, P9, P11: Programy s postupným zvyšovaním úrovne záťaže.
P1, P4, P5, P8, P10: Programy s postupným zvyšovaním a znižovaním záťaže.

Začiatočníkom odporúčame trénovať s nižšou úrovňou záťaže a postupne ju zvyšovať. Po niekoľkých úspešných tréningoch môžete do tréningu zaradiť aj programy s vyššou intenzitou tréningu a vyššou úrovňou záťaže.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^/v na PC konzole.

D) UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvoriť vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmentu navolíte, kedy chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž podľa vašich predstáv.

Tento program ponúka 16 segmentov, z ktorých môže užívateľ zostavovať cieľový tréningový program. Akonáhle je program nastavený, uloží sa do počítača a môžete pokračovať v programe stlačením tlačidla START / STOP.

Nastavenie užívateľského programu:

KROK 1: Tlačidlami UP nebo DOWN vyberte na displeji USER a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Zobrazí sa grafika pre nastavenie záťažového profilu pre prvý segment.

KROK 2: Pomocou tlačidiel UP a DOWN si zvoľte požadovanú úroveň záťaže pre prvý segment, maximálna úroveň záťaže je16, následne potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnako postupujte pri políčkach 2-16.

KROK 3: Po nastavení všetkých políčok záťaže dokončíte proces dlhým stlačením tlačidla ENTER. Následne zvoľte cieľový čas cvičenia tlačidlami UP a DOWN a opäť potvrďte tlačidlom ENTER.

KROK 4: Stlačením tlačidla START/STOP sa spustí vami navolený program.

Po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 alebo nastavenej hodnote a následne sa tréning ukončí. V priebehu tréningu môžete úroveň záťaže upravovať tlačidlami ^ / v, nová hodnota sa vždy zobrazí na displeji.

Tlačidlom START / STOP môžete cvičenie ukončiť a tlačidlom RESET sa vrátite do režimu výberu.

E) ZÁVODNÝ TRÉNINGOVÝ REŽIM (RACE)

V tomto tréningovom programe môžete pretekať proti konzole.

Tlačidlami UP alebo DOWN vyberte program RACE a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Potom tlačidlami UP a DOWN nastavte počet ťahov za minútu (SPM) a potvrďte tlačidlom ENTER. Rovnako postupujte aj pri voľbe ďalších hodnôt.

Tlačidlom START / STOP zahájite tréning (závod). Po uplynutí zvolených hodnôt sa na displeji zobrazí “User Win”, v prípade víťazstva používateľa, alebo “PC Win”, v prípade výhry počítača.

Stlačením tlačidla START / STOP tréning ukončíte a tlačidlom RESET opustíte závodné režim.

F) H.R.C PROGRAM – RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE

Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zvolíte funkciu H.R.C a potvrdíte tlačidlom ENTER.

Prostredníctvom tlačidiel ^ / v si vyberiete tréningový profil 55%, 75%, 90% alebo Target heart rate (cieľová tepová frekvencia) a potvrdíte tlačidlom ENTER a stlačením tlačidla START / STOP môžete začať tréning (po odtrénování vybraného HRC programu sa následne tréning sám ukončí).

Cez tlačidlá ^ / v si na PC konzole môžete zvyšovať / znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte.

a) 55% - určený pre efektívne spaľovanie tuku
b) 75% - určený pre udržanie zdravej kondície
c) 90% - určený pre športovcov a budovanie aktívnej kondície
d) TAG - môžete si vybrať cieľovú tepovú frekvenciu podľa Vášho zadania

Programová sekvencia:

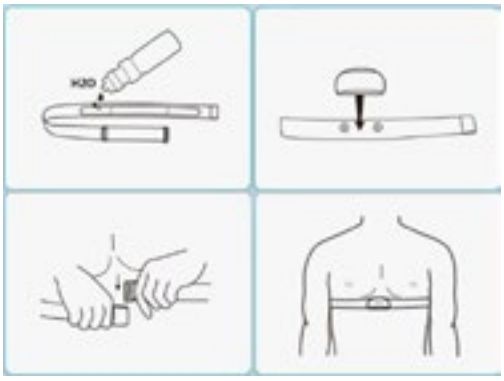
Na konzole môžete nastaviť hodnotu odporu, ktorá umožňuje užívateľovi udržiavať stabilné cvičenie v cieľovom pulze.

Ak používateľ cvičí so srdcovým tepom pod cieľovou tepovou frekvenciou, odpor sa automaticky zvýši o 1 úroveň za každých 30 sekúnd.

Ak je srdcový tep užívateľa vyššie ako cieľová hodnota srdcového tepu, odpor automaticky klesne o 1 úroveň za každých 15 sekúnd. Ak odpor už dosiahol najnižšiu úroveň “1” a srdcový tep užívateľa je stále nad prednastavenú cieľovou hodnotou srdcového tepu, bude po 30 sekundách upozornený signálom zvukového alarmu a konzola automaticky dokončí cvičebný program.

TIP: V priebehu každého tréningu si môžete regulovať odpor prostredníctvom tlačidiel ^/v na PC konzole.

FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE



Snímánie tepu cez hrudný pás:

1. Navlhčite diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač
3. Nasaďte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníku.
4. Počkajte pár sekúnd kým sa východisková hodnota tepu načíta na displeji. Spojenie prebehne automaticky, nie je treba nič zapínať.

Políčko PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom hrudného analógového pásu o frekvencii 5 kHz s nekódovanou frekvenciou.

TIP: Pri nefunkčnosti snímánia doporučujeme prekontrolovať stav baterií v páse.

G) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Pre zpríjemnenie Vašeho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutie výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostrednictvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie chytrého telefónu

Pripojte chytrý telefón / tablet zapnutím Bluetooth na vašom telefóne / tabletu a vyhľadajte trenažér. Po vyhľadaní sa pripojte k trenažéru.

Tréningové aplikácie

Väčšina dostupných aplikácií je k stiahnutiu k dispozicií zdarmo a to ako pre Android (Google play), tak aj pre iOS (Apple store). Aplikácie vám môžu ponúknuť celú radu nových tréningových tratí, ktoré rozšíria programovú ponuku, ale často i radu videotréningov a máp, ktoré si môžete samostatne vytvárať prostredníctvom systému na princípe Google Maps.



POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany a preto doporučujeme vyzkúšať, či je váš tablet či telefón s konkrétnou aplikaciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niesť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.

AKO TRÉNOVAŤ?

S veslovacím trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný tréning. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

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

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

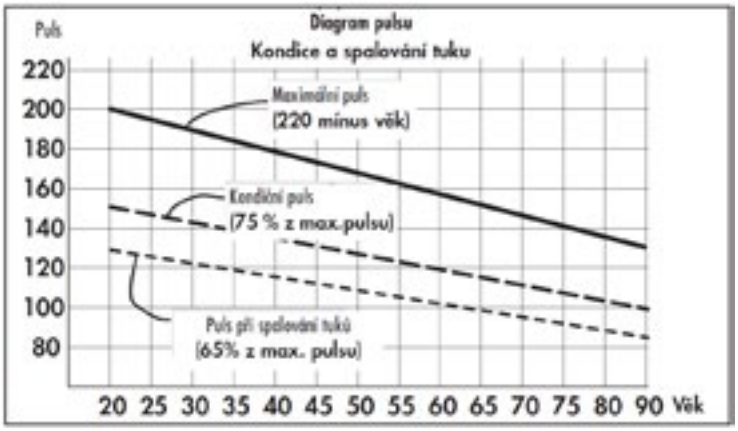
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

Intenzita je pri tréningu s trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou záberov a na druhej strane magnetickou brzdou. So stúpajúcou rýchlosťou sa zvyšuje telesné zaťaženie. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa záberov alebo tréningu s vysokým zaťažením brzdy, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť a záťaž tak, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.



ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a 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.

SPRÁVNA TECHNIKA PRI CVIČENÍ

- Dôležité je správne držanie tela!
- Hlava je vzpriamená.
- Ramená a paže sú uvoľnené.
- Ťah začnite odtlačovaním nôh smerom vzad, paže sú stále natiahnuté.
- Ťah musí prebiehať so spevneným zápästím.
- Vždy majte nohy mierne ohnuté, kolená nikdy celkom neprepínajte!
- Chodidlá sú na nášľap prirodzené, päty sa v prípade potreby dvíhajú od nášľapu (záleží na flexibilite šliach).
- Svaly máme v neustálej svalovej tenzii a kolená nikdy neprepíname kvôli hrozbe zranenia
- Kolená by sa mali pohybovať v rovnakej rovine a nesnažíme sa ich vytáčať do strán!

NA ČO SI DAŤ PRI CVIČENÍ POZOR

- Guľatý chrbát počas jednotlivých fáz pohybu.
- Úplné prepínanie paží. To môže viesť k ťažkostiam v oblasti lakťového kĺbu.
- Úplné prepínanie nôh. Toto môže podnietiť problémy v oblasti kolenného kĺbu.

Fáza správnej techniky jazdy

1) ŠTARTOVACIA POZÍCIA - optimálne držanie tela, úchop madiel je nadhmatom na šírku ramien, ruky natiahnuté dopredu, nohy pokrčené, telo je v miernom predklone s rovným chrbtom a ramená sú pred bedrami.

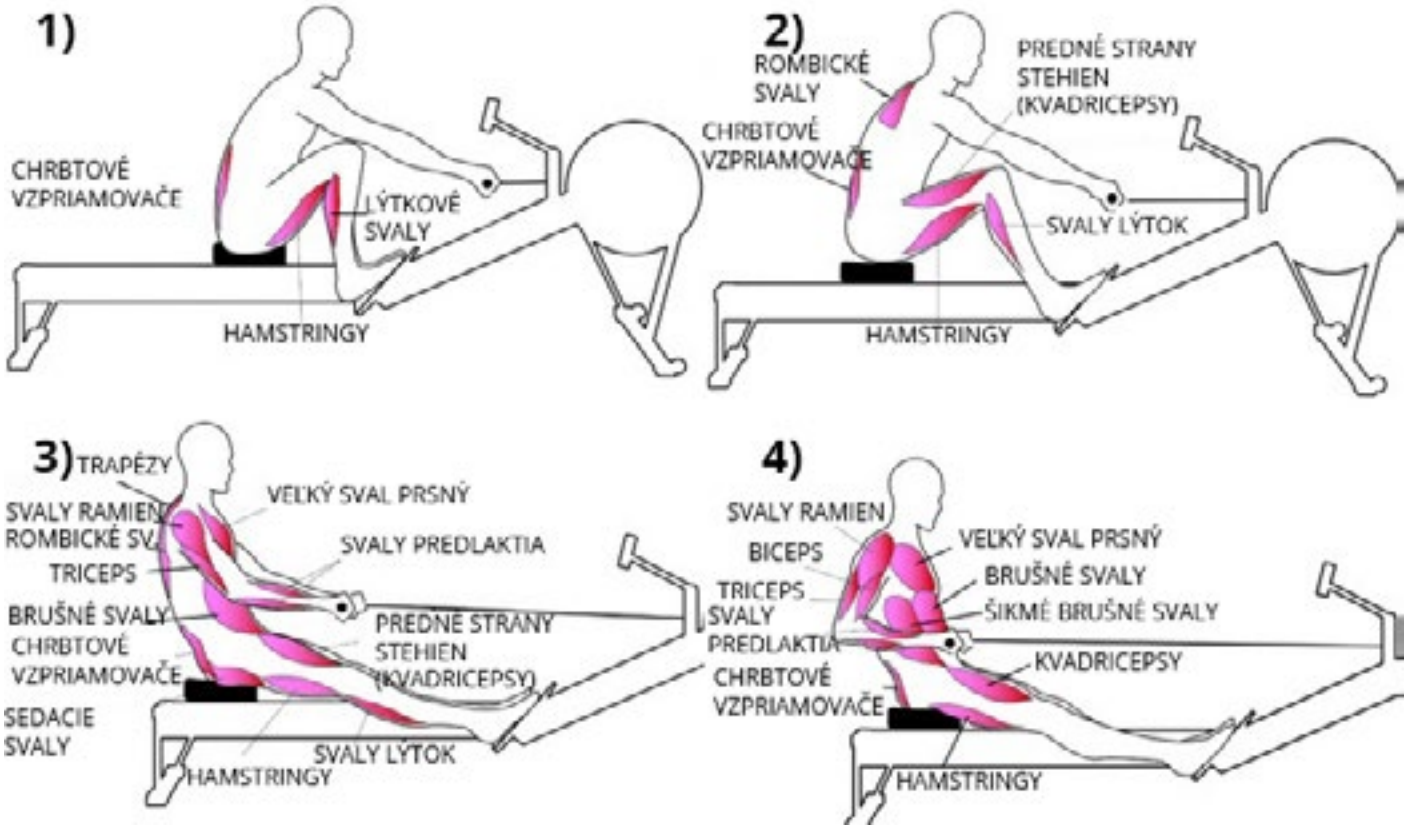
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

3) TRUP POČAS JAZDY - keď sa nohy dostanú do polovice dráhy pohybu, pridáva sa aj trup a smeruje pohyb dozadu, ktorý vychádza z bedier a bedrovej chrbtice s rovným chrbtom. Paže sú stále neaktívne.

4) PAŽE V MODU "ON" - Keď už sú nohy takmer natiahnuté a trup prechádza kolmú pozíciou, pridajú sa aj samotné paže. Trup stále pokračuje v miernom záklone a paže začnú rázne priťahovať madlo trenažéra k bránici.

NÁVRAT DO PÔVODNEJ POZÍCIE - návrat = odpočinok, táto fáza by mala byť 2x tak dlhá a pomalšia ako samotný záber, najprv idú prvé ruky a až sa dostanú nad kolená, začína sa preklápať trup smerom dopredu (chrbát je opäť rovný), až na záver idú samotné nohy.

Pre začínajúcich cvičencov odporúčame začať trénovať jednotlivé fázy postupne a postupne si navyknúť na správnu techniku. Najprv sa zamerajte len na vaše paže, ďalej na prácu trupu a paží, následne na tzv. "Čiastočný sklz", kedy sa učíte správnu pozíciu tela a sekvenciu každého záberu a návratu. Následne sa zamerajte na prácu dolných končatín, ďalej pridajte trup a potom celý pohyb spojte dohromady.



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 “zkľudňovanie“. 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 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

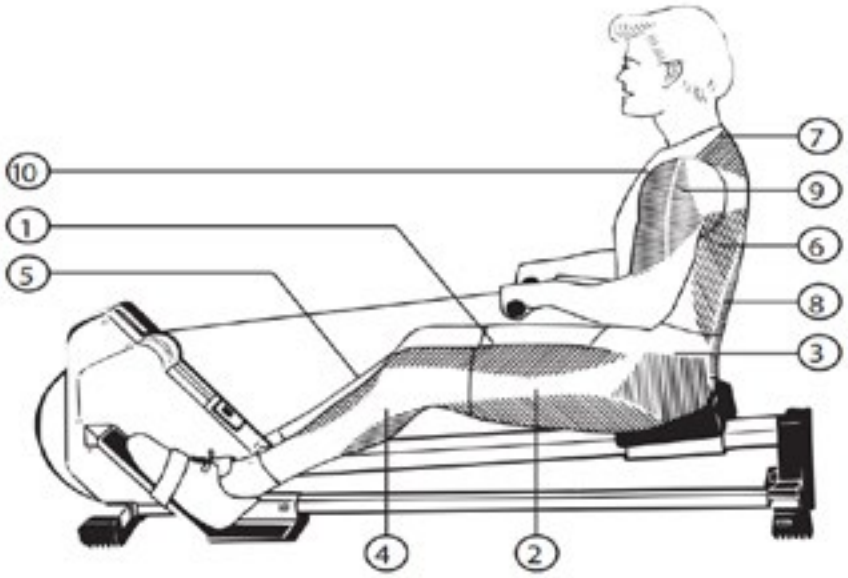
Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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

Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne zaprite do nášľapov a sedadla, aby ste sa vyvarovali nekontrolovaným pohybom, ktoré by mohli viesť k pádu. Trénujte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.

Aké partie pri veslovaní aktivujeme?

Pri veslovaní aktivujete všetky svalové partie, avšak určité zóny sú namáhané viac, ako iné. Namáhané zóny sú zobrazené na nasledujúcom obrázku. Ako ilustruje obrázok, tak pri pohybe na trenažéri zaťažujeme ako hornú, tak i dolnú časť tela. Primárne napätie pocítime predovšetkým v partiách ako sú extenzory (1), flexory (2) a holenné a lýtkové svaly (5, 4). V dôsledku pohybu bedier je okrem toho tiež namáhané sedacie svalstvo (3). V oblasti trupu pôsobia veslovacie pohyby prevažne na chrbtové svalstvo (6) a vzpriamovače (8), rovnako ako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



Problém	Príčina	Riešenie problému	Poznámka
Kývajúce sa rám	Nerovná podlaha, prípade nesprávne nastavené vyrovnávače nerovnosti na trenažéri	Skontrolujte, či sú vyrovnávače nerovnosti správne nastavené k vašej podlahe. Prekontrolujte, či pod trenažérom nie sú nečistoty alebo iné predmety, ktoré by mohli spôsobovať nestabilitu trenažéra.	Tento problém sa dá odstrániť svojpomocne v rámci domácej údržby.
Vŕzganie v zotrvačníku	Technický problém v systéme zotrvačníku	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.
Trenažér má malý odpor záťaže	Magnet, ktorý vytvára odpor je oddialený od systému zotrvačníka. Prípadné mechanické poškodenie.	Je potrebné vytiahnuť krycie štíty zotrvačníka a vykonať opravu.	Pre tento problém je potrebné kontaktovať servisné stredisko.

CHYBOVÉ HLÁŠKY NA PC KONZOLE

Kód problému	Popis problému	Overenie problému	Riešenie problému
E-2	Na displeji sa zobrazí chybová hláška E-2.	Chyba servomotora - nereguluje odpor pri cvičení	Znova zapojte napájací zdroj a reštartujte motor do normálneho rozsahu. V prípade pretrvávajúceho problému kontaktujte servisné stredisko.
E-7	Na displeji sa zobrazí chybová hláška E-7.	Prekontrolujte stav prepojovacieho kábla a prepojenie s PC konzolou	Skontrolujte prepojenie jednotlivých káblov, rozpojte ich a skontrolujete či nie sú ohnuté jednotlivé piny a v prípade potreby vymeňte kábel.

Dovozca a distribútor pro Českú a Slovenskú republiku

Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257

TRINTECO



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257