CZ SK

TRINFIT REMO R500

VESLOVACÍ TRENAŽÉR



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-16
Údržba a přesun	17
Návod k obsluze	18-25
Tipy na trénink	26-31
Průvodce řešením problémů	32

SK

Obsah	33
Bezpečnostné pokyny	34
Montáž trenažéru	35-47
Údržba a presun	48
Návod k obsluze	49-56
Tipy na tréning	57-62
Sprievodca riešením problémov	63



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:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Trenažér vyžaduje použití 2 baterií AA. Ujistěte se, že používáte správnou velikost baterií. Nesprávné použití trenažéru může vést k riziku úrazu či poškození trenažéru. Při použití znovudobíjecích baterií může docházet ke špatnému spouštění PC konzole.
4. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažéru
5. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažéru.
6. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
7. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
8. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
9. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
10. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušte trénink.
11. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
12. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na eliptickém trenažéru jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

SEZNAM DÍLŮ



5



26



23



31L\R



15



28



2



51



9



37

ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
5	HLAVNÍ RÁM	1
26	ZADNÍ NOHA S VYROVNÁVAČI NEROVNOSTI	1
23	SEDÁK	1
31L\R	NÁŠLAPY	1+1
15	POJEZDOVÁ KOLEJNICE	1
28	STŘEDOVÝ STABILIZÁTOR (NOHA)	1
2	PŘEDNÍ NOHA S TRANSPORTNÍMI KOLEČKY	1
51	SPOJOVACÍ RÁM PC A TRENAŽÉRU	1
9	PC KONZOLE	1
37	PODPORA NÁŠLAP	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.



3 11 14 16



17 24 27 32



33 34 35 36



10 67 68 69

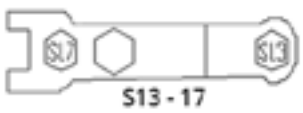


8

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
32	IMBUSOVÝ ŠROUB M6 X 12	2
33	PODLOŽKA 6*17	4
34	PEDÁLOVÁ OSA	2
35	OZDOBNÁ MATICE M8	2
36	ŠROUB S ODSAZENÍM M8 X 45	2
10	PROHNUTÁ PODLOŽKA	5
67	PÉROVÁ PODLOŽKA	2
68	PLOCHÁ PODLOŽKA 8*25	2
69	OSA PRO POJEZDOVOU ČÁST	1
8	ARETAČNÍ KOLÍK	1
	NÁŘADÍ 1 - KLÍČ	1
	NÁŘADÍ 2 - IMBUS 4MM	2
	NÁŘADÍ 3 - IMBUS 6MM	2

MONTÁŽNÍ SADA

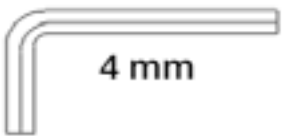
NÁŘADÍ 1



NÁŘADÍ 3



NÁŘADÍ 2



CZ

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



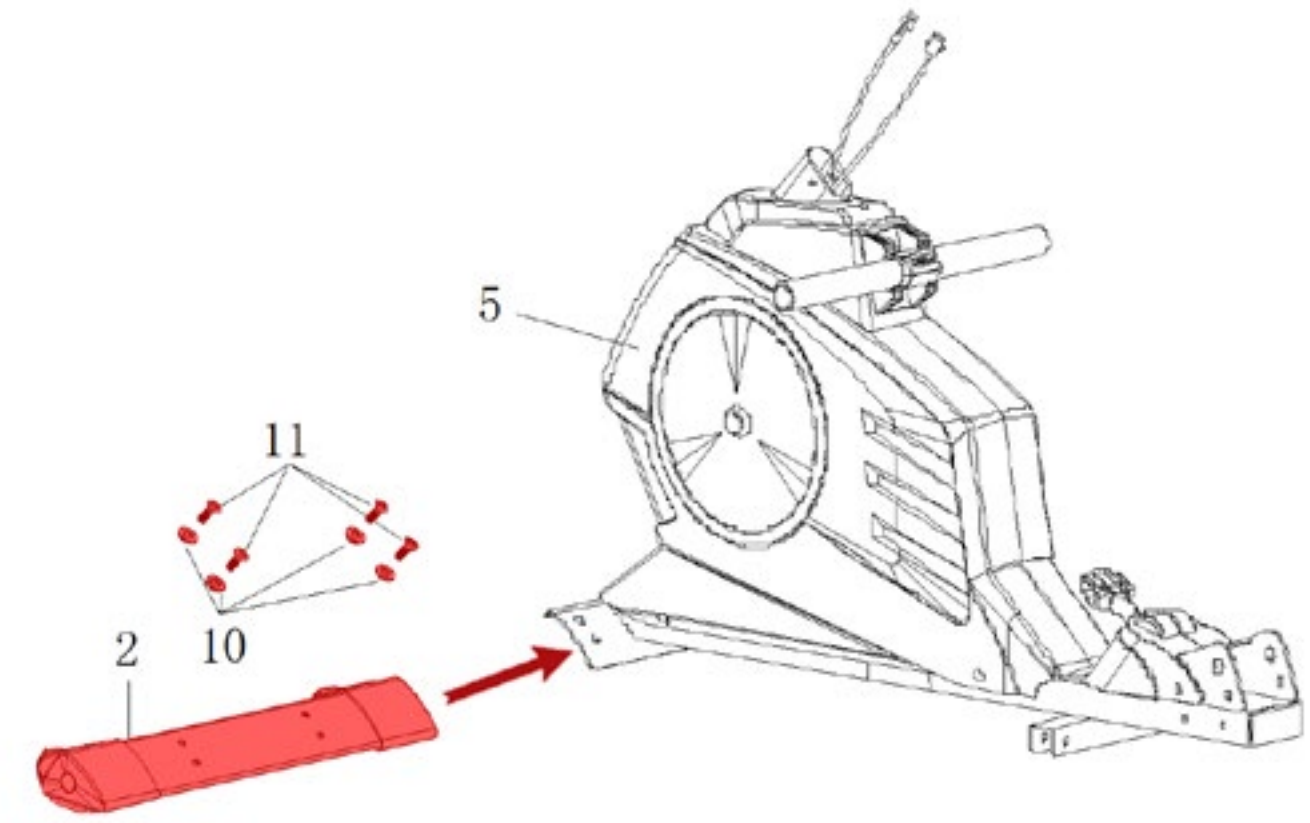
Upozornění:

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.

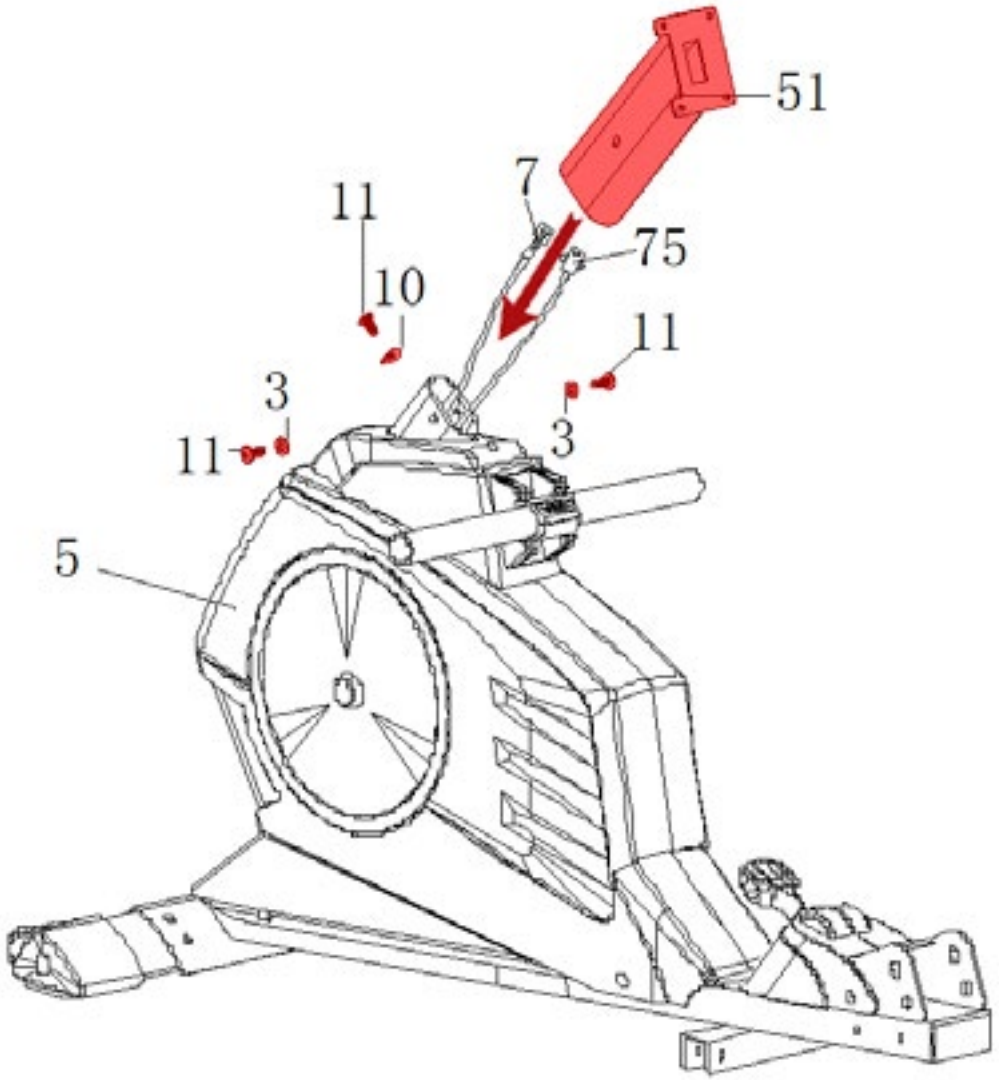
1. Vyjměte všechny komponenty z krabice a přehledně si je po jednom seřaďte a zkontrolujte.
2. Ujistěte se, že máte na montáž dostatečně volný prostor pro manipulaci.



Krok 1 - Začínáme montovat

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

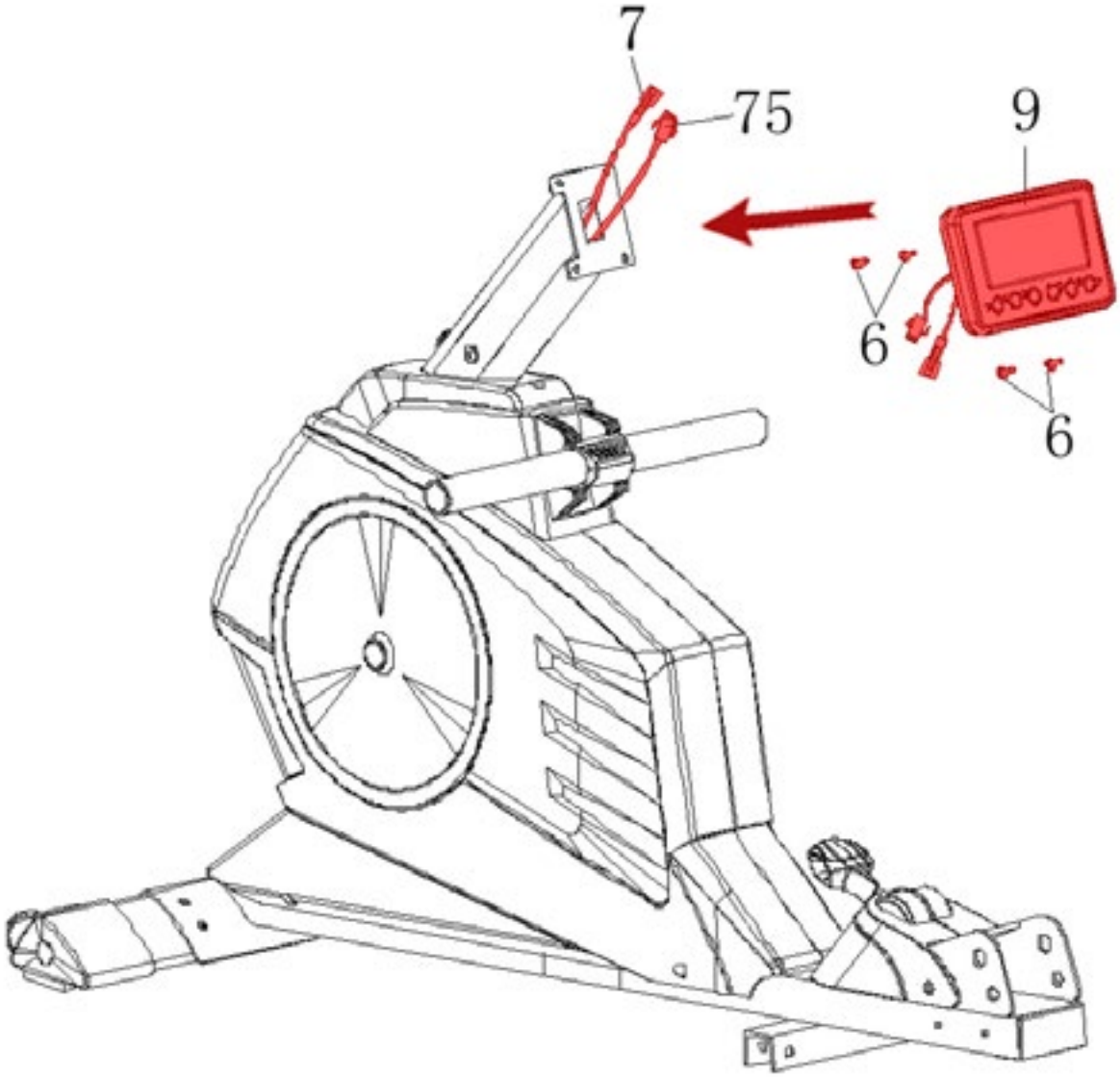
Přimontujte přední nohu (2) k hlavnímu rámu (5) s pomocí 4 imbusových šroubů (11) a 4 prohnutých podložek (10).



Krok 2 - Připojení spojovacího rámu

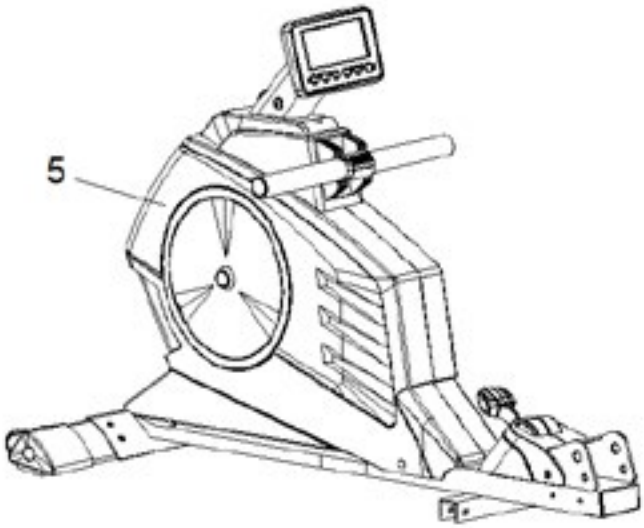
Protáhněte opatrně kabely pro PC konzoli (7) a (75) skrze spojovací rám PC konzole s trenažérem (51). Spojovací rám PC konzole s trenažérem (51) připojte k hlavnímu rámu (5) a připevněte ze shora jedním imbusovým šroubem (11), prohnutou podložkou (10) a ze stran imbusovými šrouby (11) a plochými podložkami (3).

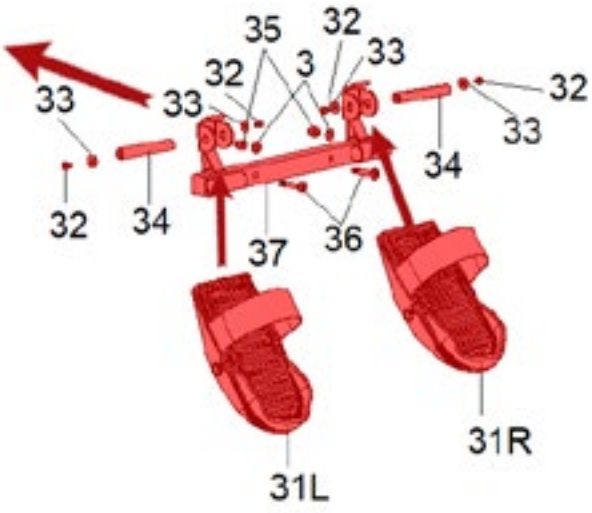
UPOZORNĚNÍ:
V průběhu montáže dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů vedoucích uprostřed sloupku.



Krok 3 - Napojení PC konzole

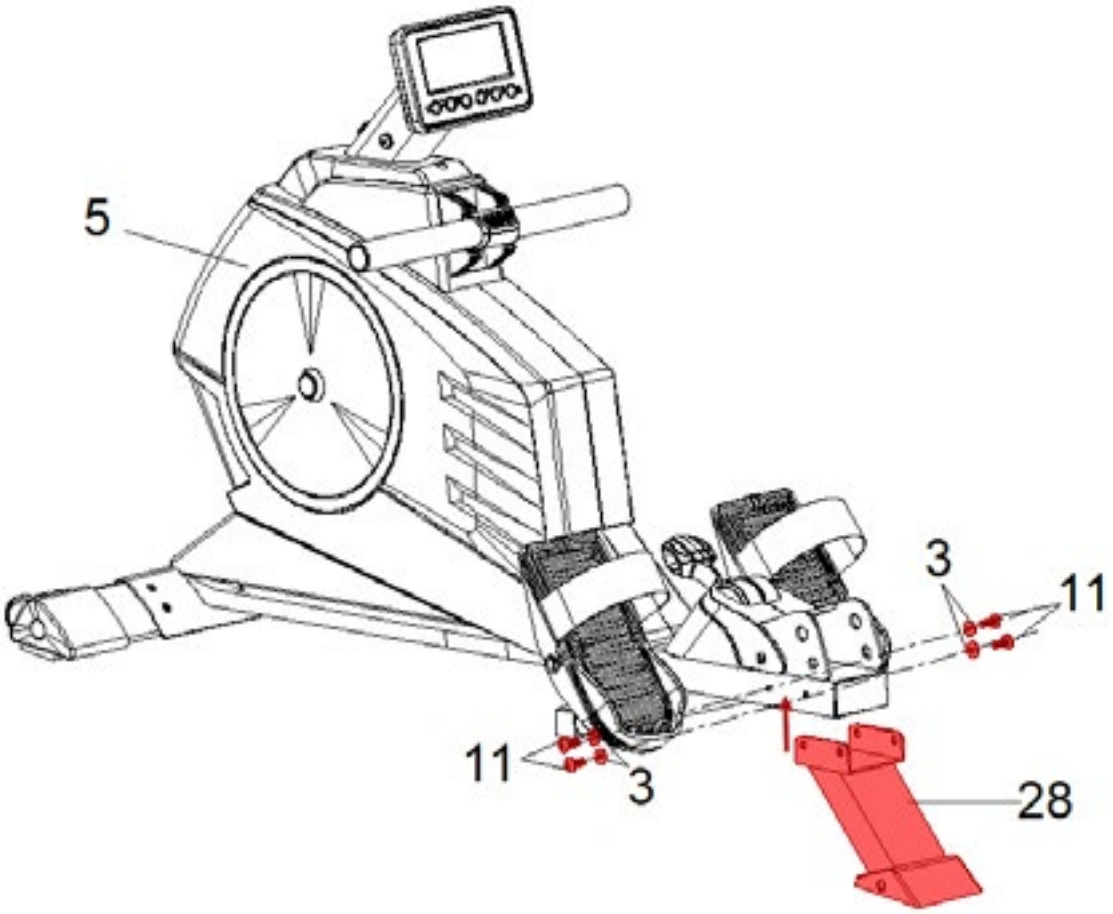
Propojte oba kabely (7) a (75) k PC konzoli (9) a tu zafixujte čtyřmi již předmontovanými šrouby (6) na zadní části PC konzole.





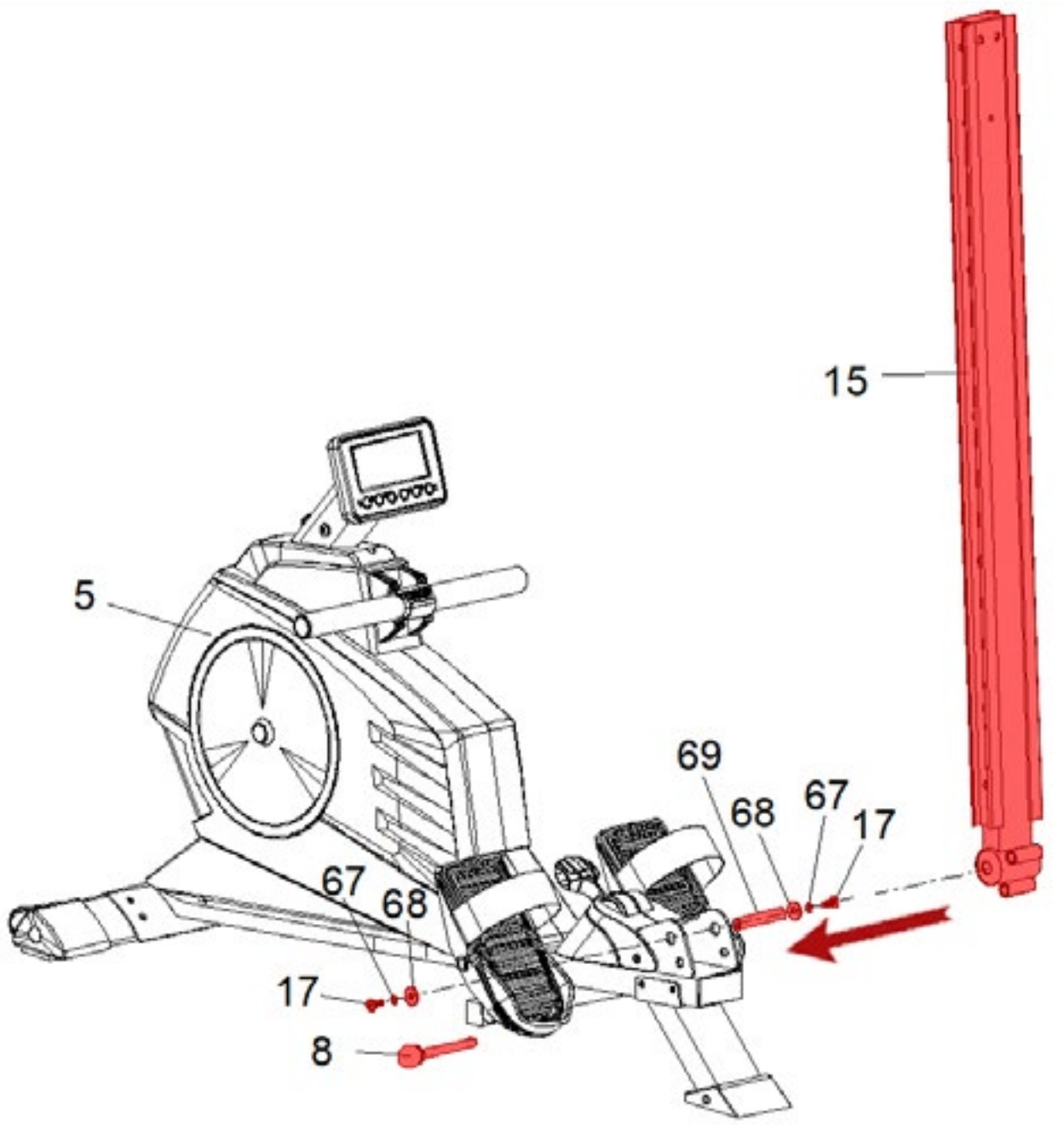
Krok 4 - Montáž nášlapů

Připevněte podporu nášlapů (37) ke spodní části hlavního rámu (5). Zafixujte dvěma šrouby s odsazením (36), dvěma podložkami (3) a dvěma ozdobnými maticemi (35). Dále připevněte nášlapy (pedály) (31L\R) pomoci 4 imbusových šroubů (32) a podložek k pedálové ose (34), které procházejí pedály i podporou nášlapů.



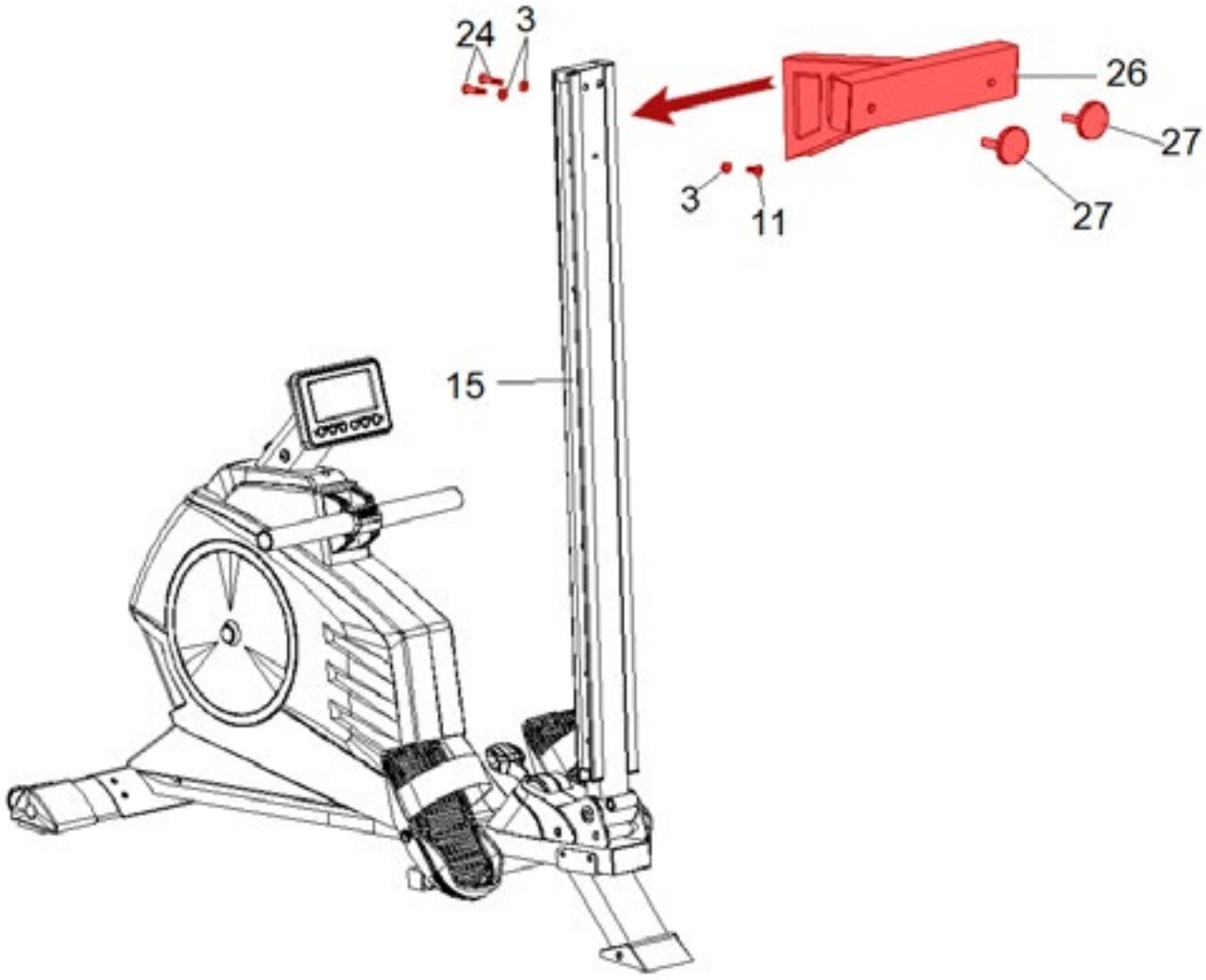
Krok 5 - Středový stabilizátor

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

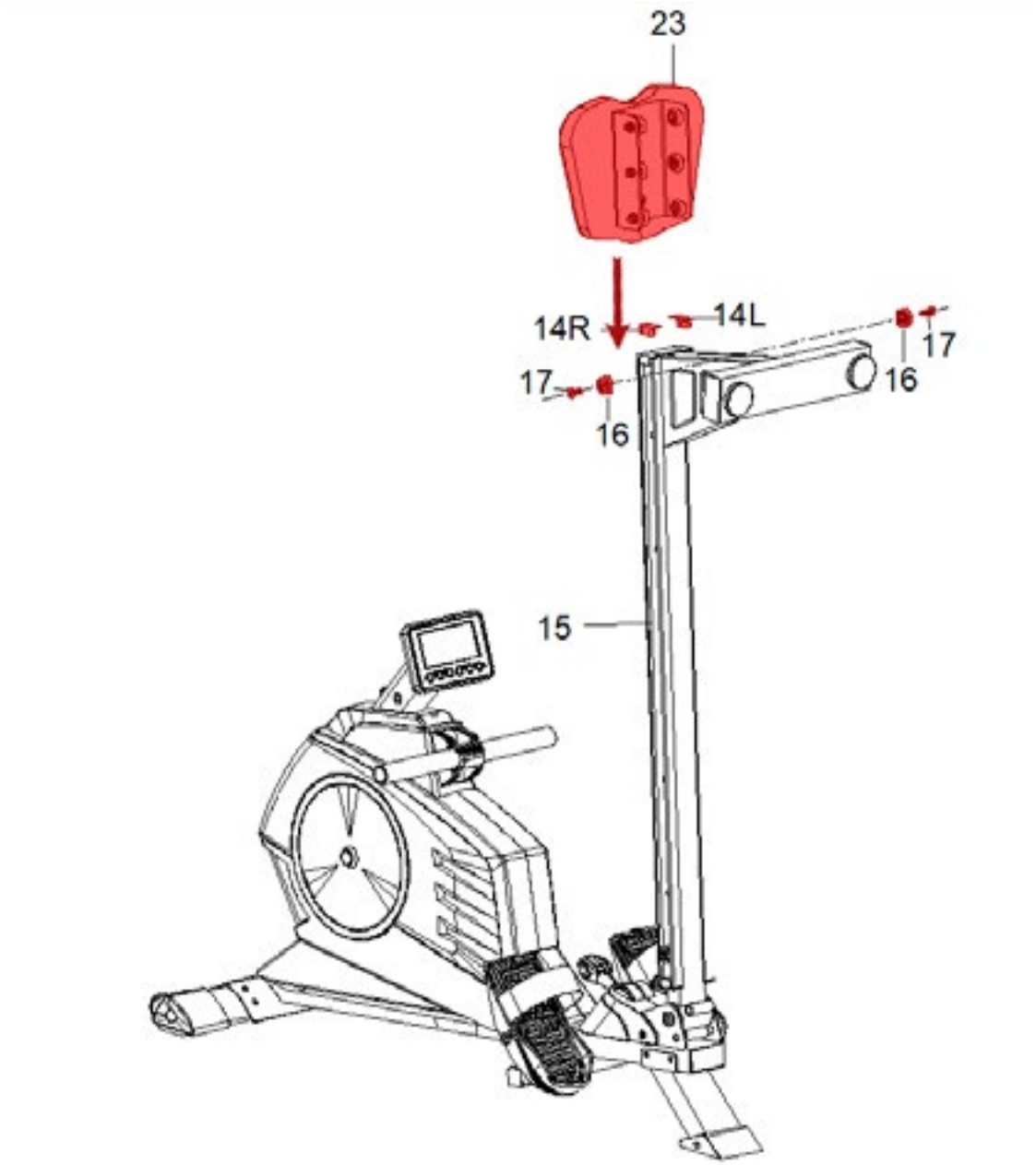
Připojte pojezdovou kolejnici (15) k hlavnímu rámu (5). Připevněte ji osou pro pojezdovou část (69), dvěma imbusovými šrouby M8 x 20 (17), dvěma pérovými podložkami (67), a dvěma plochými podložkami (68). Poté zafixujte polohu kolejnice aretačním kolíkem (8).



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.

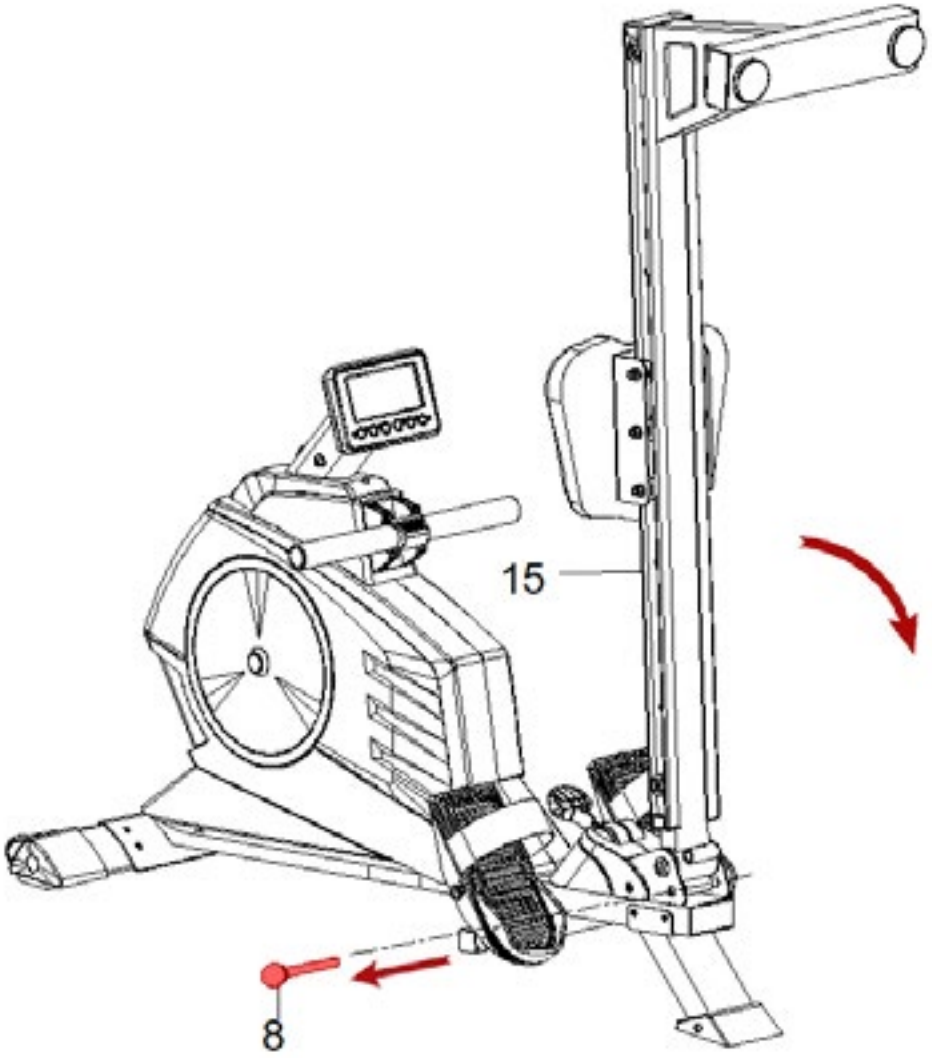
Připevněte dva vyrovnávače nerovnosti (27) do zadní nohy (26).



Krok 8 - Nasazení sedáku

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

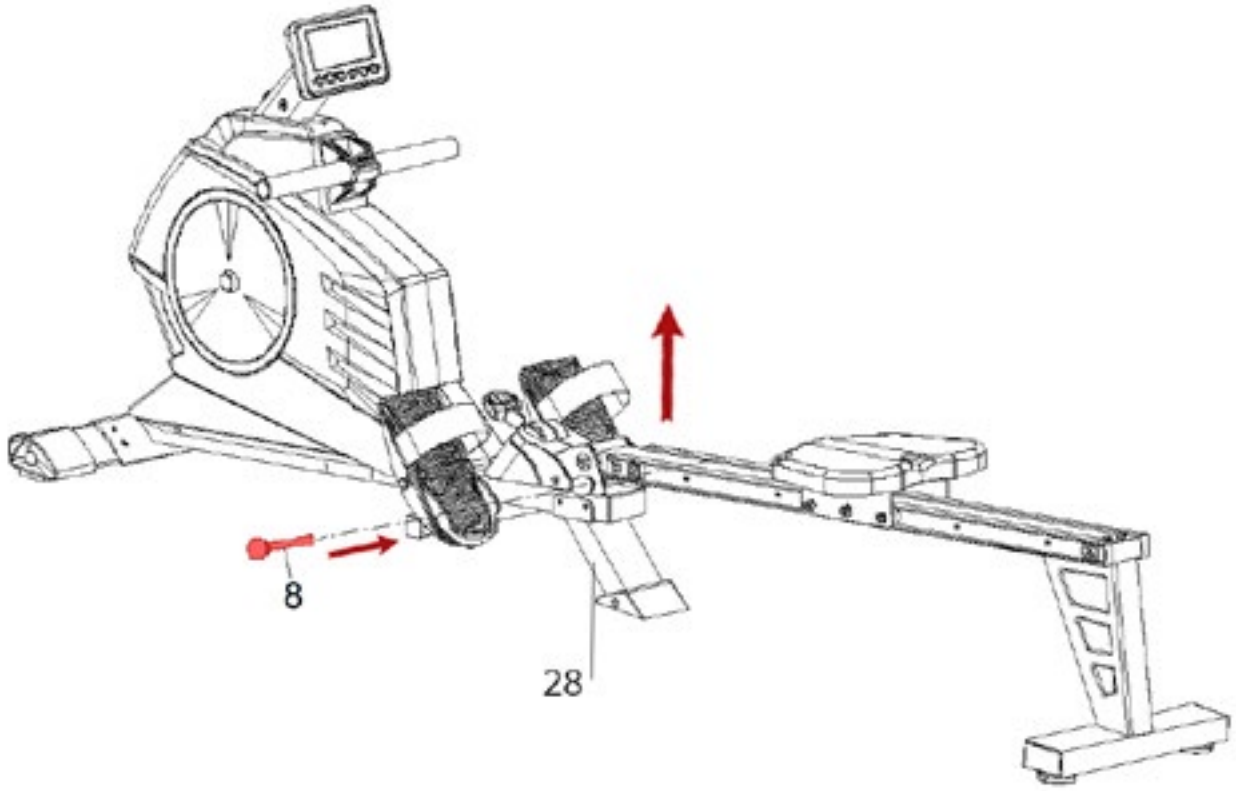
Připevněte plastové koncovky (14L & 14R) k zadní části pojezdové kolejnice (15).



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!

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.

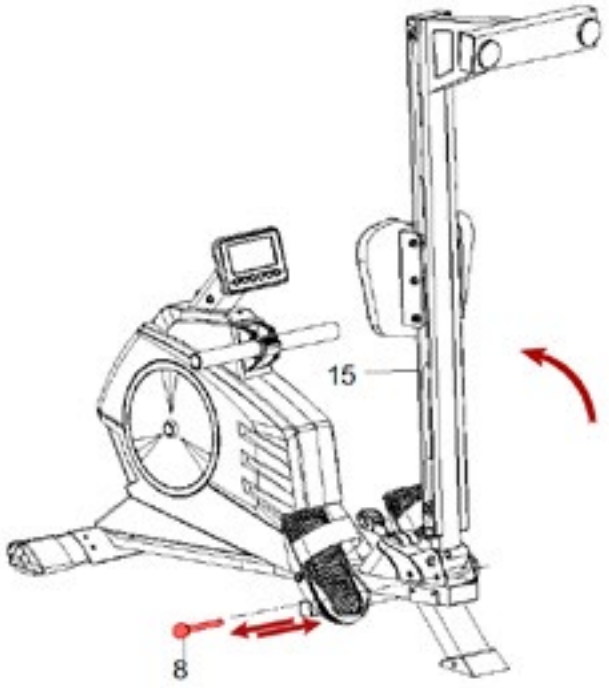
UDRŽUJTE POŘÁDEK
Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenažér umístěný na podložce určené pro trenažéry a 1x týdně vysávat nečistoty pod trenažérem.

SLOŽENÍ A PŘESUN
Trenažér složíte vyjmutím 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 RESET

TLAČÍTKO ENTER

TLAČÍTKO UP
- Pro zvyšování hodnot

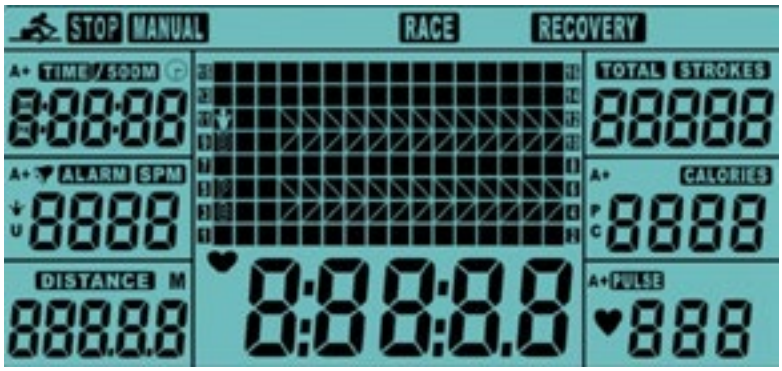
TLAČÍTKO RECOVERY

TLAČÍTKO START / STOP

TLAČÍTKO DOWN
- Pro snižování hodnot

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačítka UP ^ / DOWN v:** Tlačítka „Nahoru“ a „Dolů“ slouží k procházení funkcí trenažéru, zvyšování a snižování nastavovaných hodnot.
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
5. **Tlačítko RECOVERY**: Stisknutím spustíte program RECOVERY, který vám ohodnotí vaši aktuální kondici. Přes toto tlačítko se po ukončení tréninku dozvíte prostřednictvím hrudního pásu, jaký váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 viz str. 25.



ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLI

STOP / MANUAL / RACE / RECOVERY: Zobrazuje zvolený program / režim

TIME / 500M: Ukazuje čas potřebný pro ujetí 500 metrů při aktuální rychlosti

TIME: Délka tréninku v čase

SPM: Počet záběrů za minutu

DISTANCE: Celková ujetá vzdálenost

TOTAL STROKES: Celkový počet záběrů

STROKES: Počet záběrů potřebný do konce cvičení

CALORIES: Počet spálených kalorií

PULSE: Aktuální tepová frekvence - nutnost připojení analogového hrudního pásu

CALENDAR, TEMPERATURE a CLOCK: Pokud není trenažér aktivní, zobrazí se automaticky datum, teplota místnosti a hodiny

Další informace

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.

PRVNÍ SPUŠTĚNÍ TRENAŽÉRU

1) Vložte do PC konzole 2 tužkové baterie AA. Konzole vydá zvukový signál po dobu 2 sekund. Následně se zobrazí mód nastavení hodin a kalendáře viz obrázek níže vpravo.





2) Blikající hodiny (pole TIME, blikající čísla) indikují možnost nastavení času. Tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolu) můžete přidávat či ubírat hodiny a potvrďte tlačítkem ENTER. Ten samý proces zopakuje pro minuty, rok, měsíce a dny. Vždy nastavte pomocí šipek UP / DOWN (nahoru / dolů) a potvrďte stiskem ENTER.

Po úspěšném nastavení hodin a kalendáře vám konzole umožní nastavit budíček (alarm). Rozbliká se ikona hodin. Nastavení alarmu můžete přeskočit stisknutím ENTER. Pokud chcete nastavit alarm, pak v této fázy blikající ikony hodin navolte čas pomocí šipek UP / DOWN (nahoru / dolů) a potvrďte pomocí ENTER. Alarm můžete znova nastavit podržením tlačítka RESET.

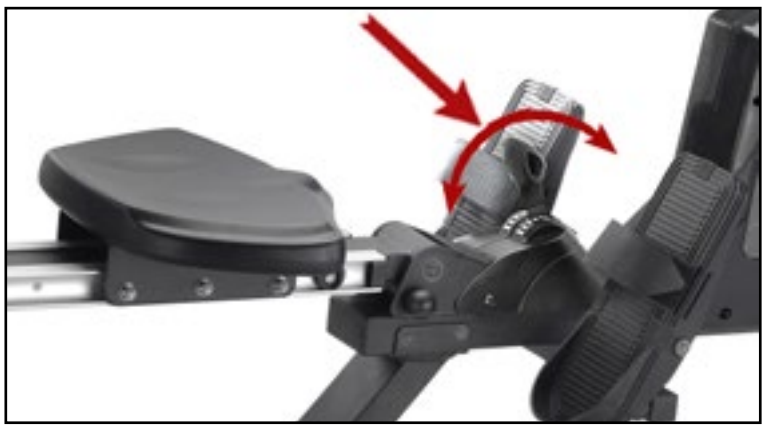
3) Po provedení předchozích kroků se zobrazí mód SPORT viz obrázek níže. Tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolů) zvolte některý z nastavitelných tréninků (MANUAL / RACE) a potvrďte pomocí ENTER.



ÚPRAVA ZÁTĚŽE

Zátěž si můžete upravit posunem páky na hlavním rámu trenažéru pod PC konzolí viz obrázek vpravo.

Trenažér má 8 nastavitelných poloh páky zatížení pro méně či více náročný trénink.

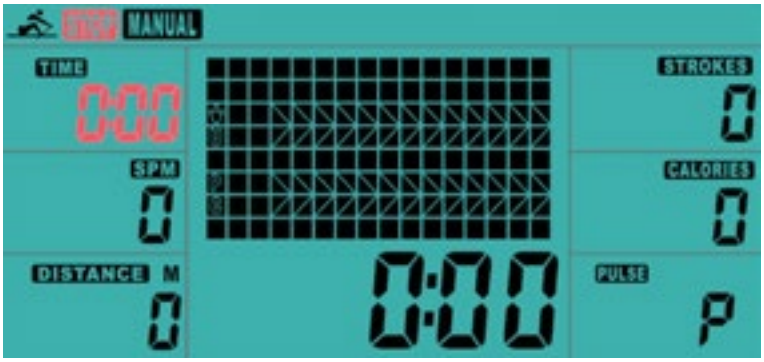


TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

A) MANUAL - RYCHLÝ START
B) MANUAL - REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
C) ZÁVODNÍ TRÉNINKOVÝ REŽIM (RACE)
D) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINKOVÝ REŽIM
E) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Vyberete si vhodný tréninkový režim: MANUAL nebo závodní režim **RACE**
Uživatelé si mohou pro cvičení zvolit různé režimy ovládání, viz popis režimů.

A) MANUAL - RYCHLÝ START



Po spuštění trenažéru se na displeji rozsvítí nabídka programů MANUAL a RACE. Pomocí tlačítek UP / DOWN (nahor / dolů) zvolte program MANUAL a potvrďte výběr stisknutím tlačítka ENTER. Začne blikat hodnota TIME. Opět zmáčkněte ENTER a stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

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

V tomto režimu **dle odpočtu cílové hodnoty** si můžete navolit cílové hodnoty jako je čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), či tepová frekvence (PULSE).

Pomocí tlačítek UP / DOWN (nahoru / dolů)si zvolíte funkci MANUAL a potvrdíte tlačítkem ENTER. Tlačítky UP a DOWN (nahoru / dolů) zvolíte hodnotu, kterou chcete odpočítavat a to čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), nebo tepovou frekvenci (PULSE). Potvrdíte pomocí ENTER. Vždy můžete nastavit pouze jednu z měřených hodnot (nikoliv např. čas a vzdálenost zároveň). Tlačítky UP a DOWN (nahoru / dolů) opět nastavíte požadované hodnoty a potvrdíte. Po výběru cílové hodnoty se začne cílová hodnota v tréninku odpočítávat k 0 a následně se trénink ukončí.

Váš trénink spustíte tlačítkem START/STOP a páčkou manuální úpravy zátěže můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku. Tlačítkem START/STOP trénink ukončíte. Tlačítkem RESET opustíte režim MANUAL.

C) ZÁVODNÍ TRÉNINKOVÝ REŽIM (RACE)

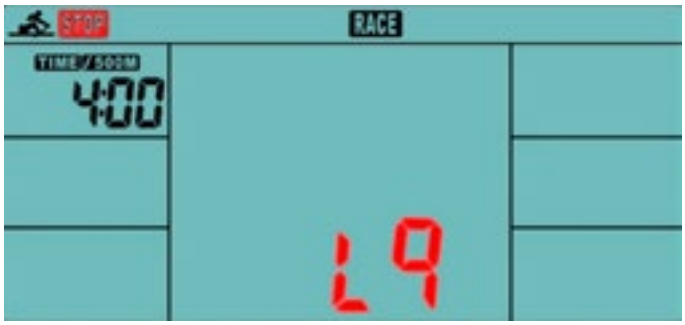
V tomto tréninkovém programu můžete závodit proti trenažéru.

Tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolů) zvolte program RACE a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Poté tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolů) si nastavte obtížnost mezi L1 až L15 (viz obr. 1) a potvrďte tlačítkem ENTER. Obtížnost volte dle tabulky, která indikuje tempo trenažéru neboli kolik času bude PC konzoli trvat, než dosáhne vzdálenosti 500 metrů od startu. Následně navolte délku závodu (svítí DISTANCE) tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolů) a potvrďte pomocí ENTER.

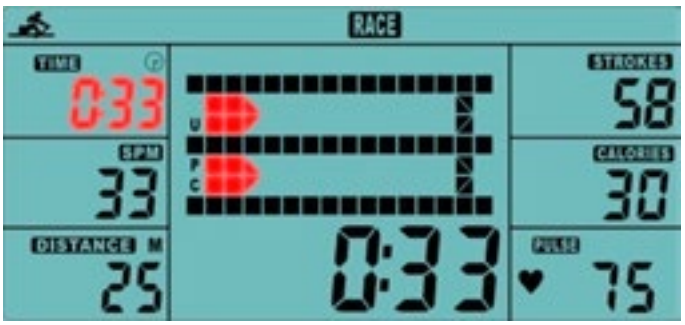
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Tlačítkem START/STOP zahájíte trénink (závod - viz obr. 2). Po uplynutí zvolených hodnot se na displeji zobrazí “User Win”, v případě vítězství uživatele (viz obr. 3), nebo “PC Win”, v případě výhry počítače. Stiskem tlačítka START/STOP trénink ukončíte a tlačítkem RESET opustíte závodní režim.

Páčkou manuální úpravy zátěže můžete zvyšovat / snižovat zátěž v průběhu tréninku.



Obr. 1

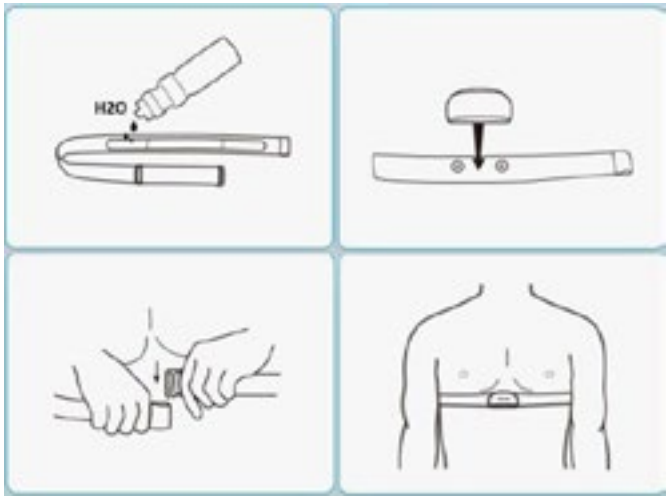


Obr. 2



Obr. 3

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.

D) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINKOVÝ REŽIM

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

Níže si dle tabulky můžete vyhodnotit váš výsledek.

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

Opětovným stisknutí tlačítka RECOVERY se vrátíte do hlavní nabídky PC konzole.

JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

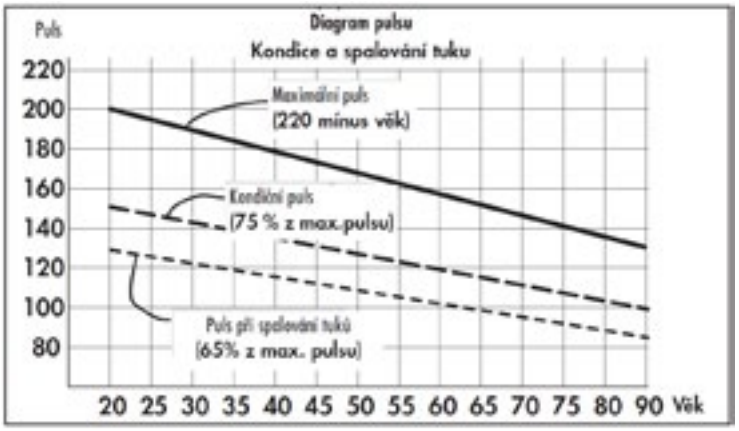
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí 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.

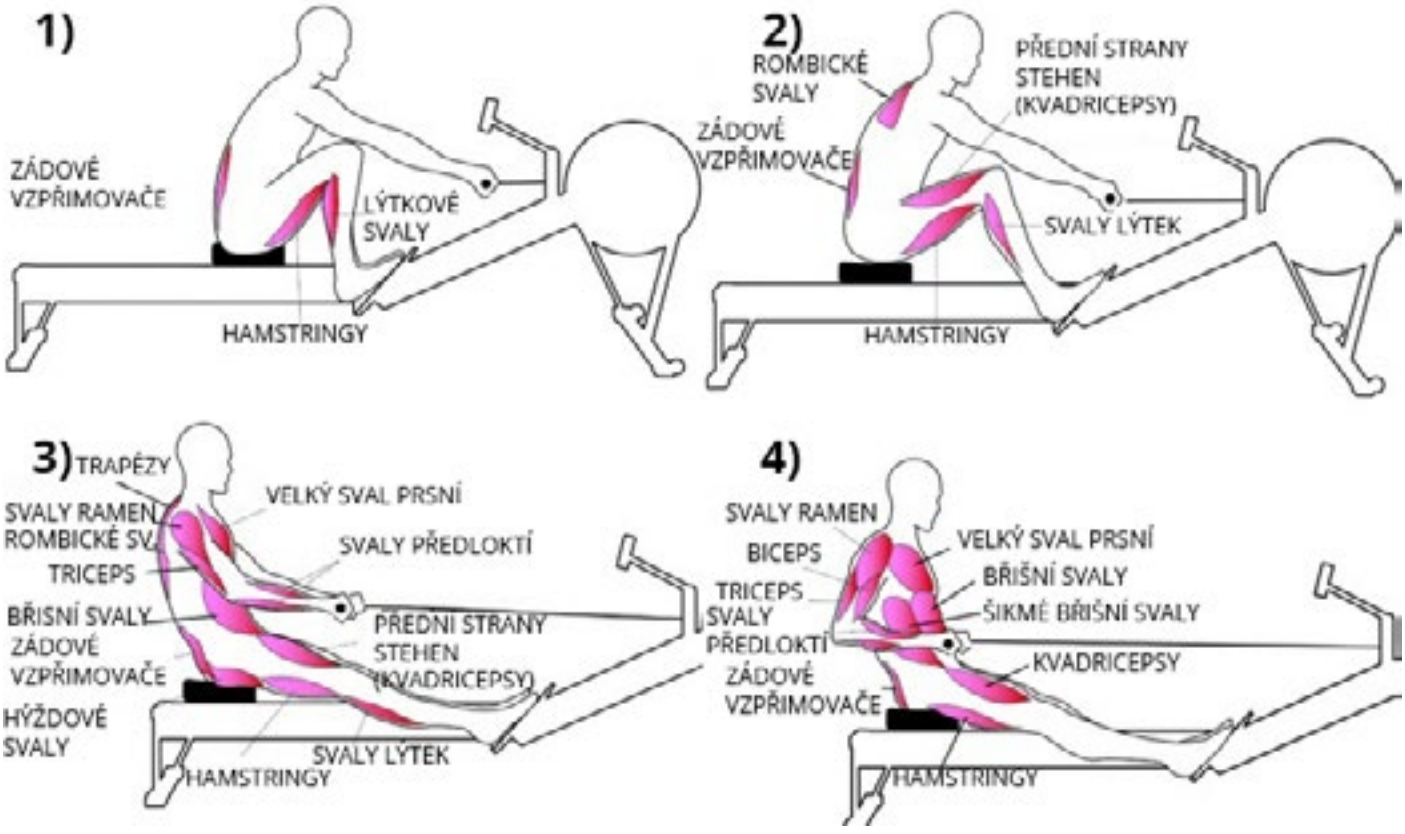
2) ROZJEZD - první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády, maximálně se zapřeme do nohou proti opěrkám trenažéru.

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 pomalu snižovat rychlost záběrů.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

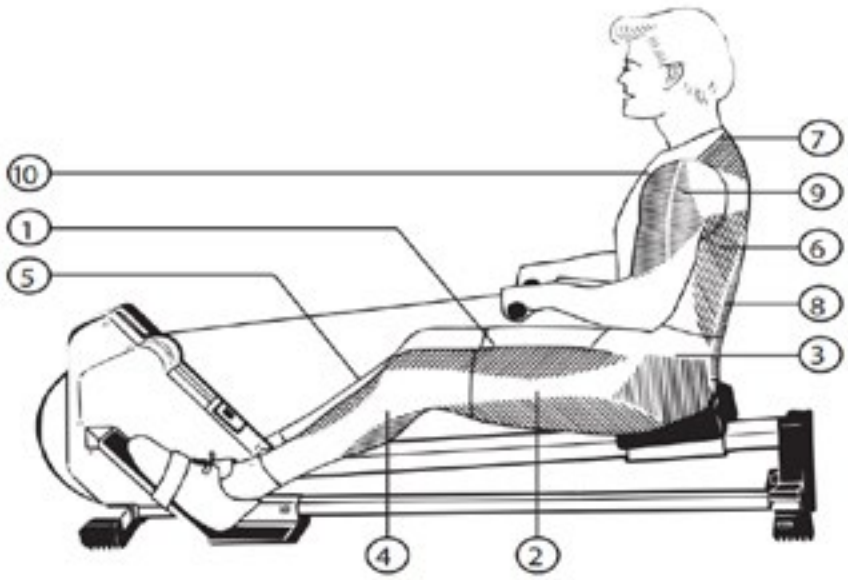
Je třeba pamatovat na pár základních pravidel:

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

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	33
Bezpečnostné pokyny	34
Montáž trenažéru	35-47
Údržba a presun	48
Návod k obsluze	49-56
Tipy na tréning	57-62
Sprievodca riešením problémov	63



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:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate len k účelom popísaným v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Trenažér vyžaduje použitie batérií 2 AA. Uistite sa, že používate správnu veľkosť batérií. Nesprávne použitie trenažéru môže viesť k riziku úrazu alebo poškodeniu trenažéra.
4. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závadu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vášho predajcu pre prípadnú opravu trenažéra.
5. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri.
6. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
7. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
8. Pred každým používaním vždy uťahujte všetky skrutky a kĺbové spoje.
9. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
10. Pokiaľ pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
11. Pred používaním trenažéru sa poraďte so svojím lekárom.
12. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

ZOZNAM DIELOV



5



26



23



31L\R



15



28



2



51



9



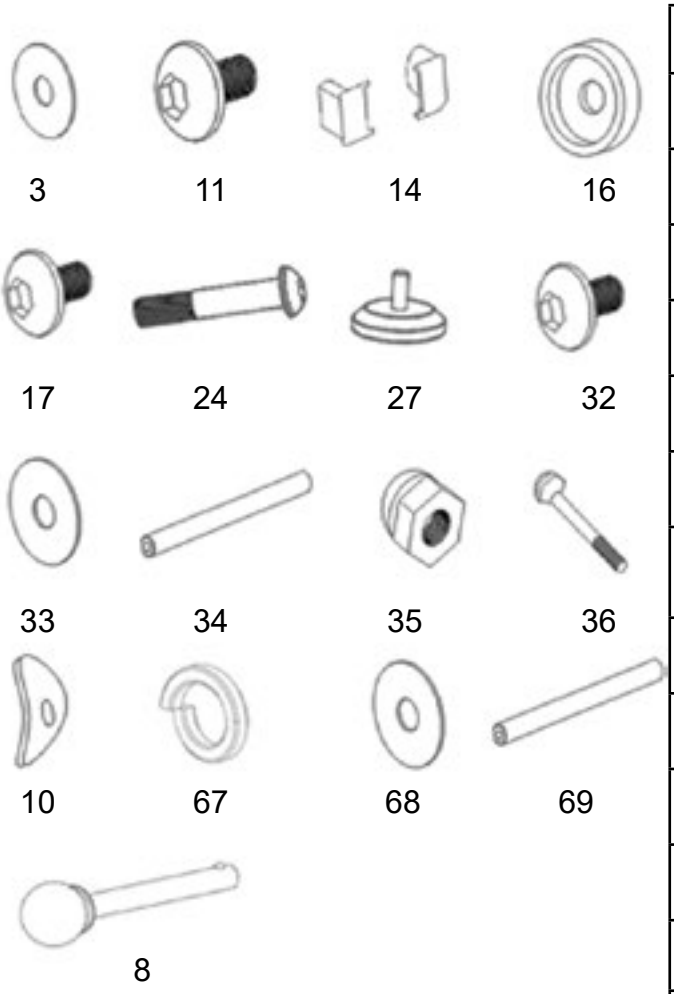
37

ČÍSLO	NÁZEV	KUSY
5	HLAVNÝ RÁM	1
26	ZADNÁ NOHA S VYROVNÁVAČOM NEROVNOSTÍ	1
23	SEDÁK	1
31L\R	NÁŠĽAPY	1+1
15	POJAZDOVÁ KOĽAJNICA	1
28	STREDOVÝ STABILIZÁTOR (NOHA)	1
2	PREDNÁ NOHA S TRANSPORTNÝMI KOLIESKAMI	1
51	SPOJOVACÍ RÁM PC KONZOLY S TRENAŽÉROM	1
9	PC KONZOLA	1
37	PODPORA NÁŠĽAP	1

Trenažér disponuje v prednej časti transportnými kolieskami pre ľahký presun.

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.

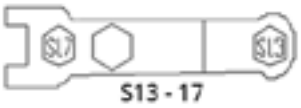


ZOZNAM DIELOV

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 M8 X 40	2
27	VÝŠKOVO NASTAVITELNÁ SKRUTKA	2
32	IMBUSOVÁ SKRUTKA M6 X 12	2
33	PODLOŽKA 6*17	4
34	PEDÁLOVÁ OSA	2
35	OZDOBNÁ MATICE M8	2
36	ŠROUB S ODSAZENÍM M8 X 45	2
10	PROHNUTÁ PODLOŽKA	5
67	PÉROVÁ PODLOŽKA	2
68	PLOCHÁ PODLOŽKA 8*25	2
69	OSA PRE POJAZDOVOÚ ČASŤ	1
8	ARETAČNÝ KOLÍK	1
	NÁRADIE 1 - KĽÚČv	1
	NÁRADIE 2 - IMBUS 4MM	2
	NÁRADIE 3 - IMBUS 6MM	2

MONTÁŽNÁ SADA

NÁRADIE1



NÁRADIE 3



NÁRADIE 2





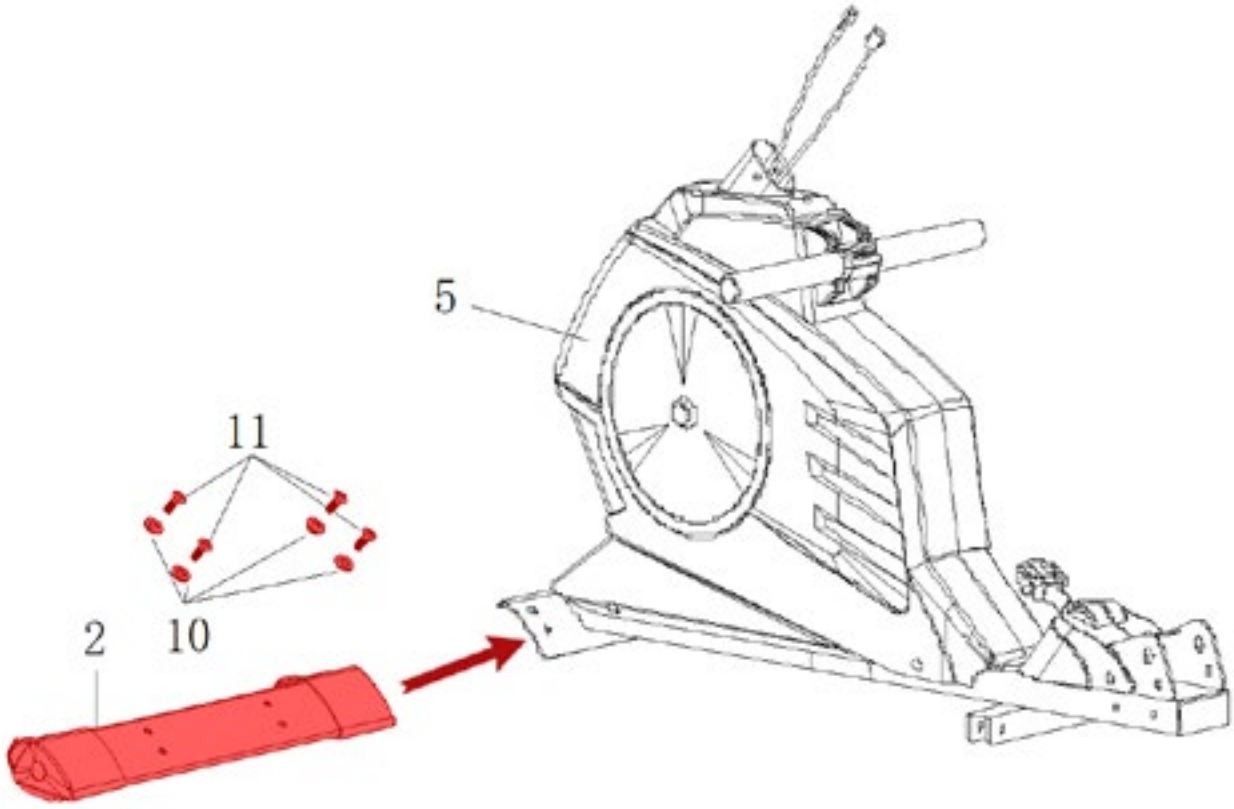
Upozornenie:

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:

Pre maximálny komfort je väčšina komponentov už predmontovaná a na vás už ostane len pár drobností. Pred finálnym zostavením si teda prosím pozorne prečítajte všetky inštrukcie. Skontrolujte, či všetky vyobrazené diely pre montáž sú súčasťou balenia.

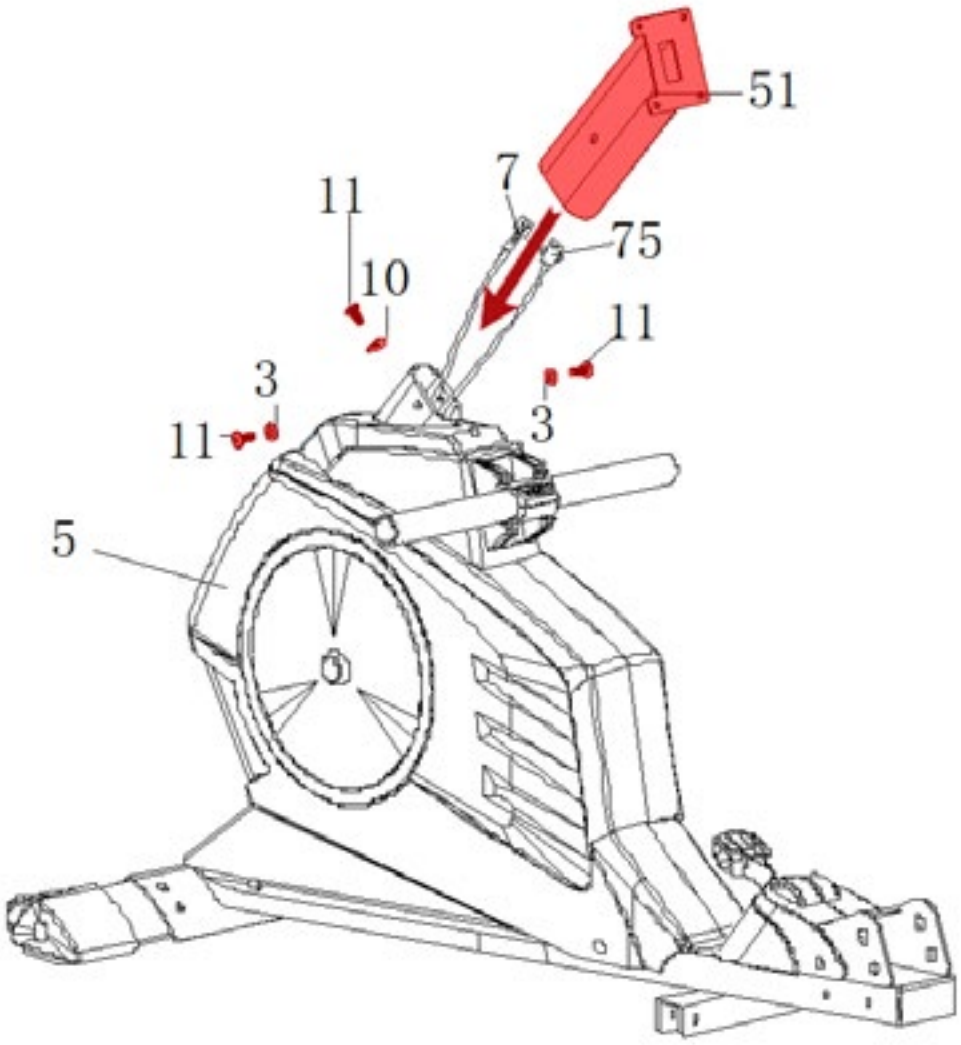
1. Vyberte všetky komponenty z krabice a prehľadne si ich po jednom zoraďte a skontrolujte.
2. Uistite sa, že máte na montáž dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.



Krok 1 - Začíname montovať

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

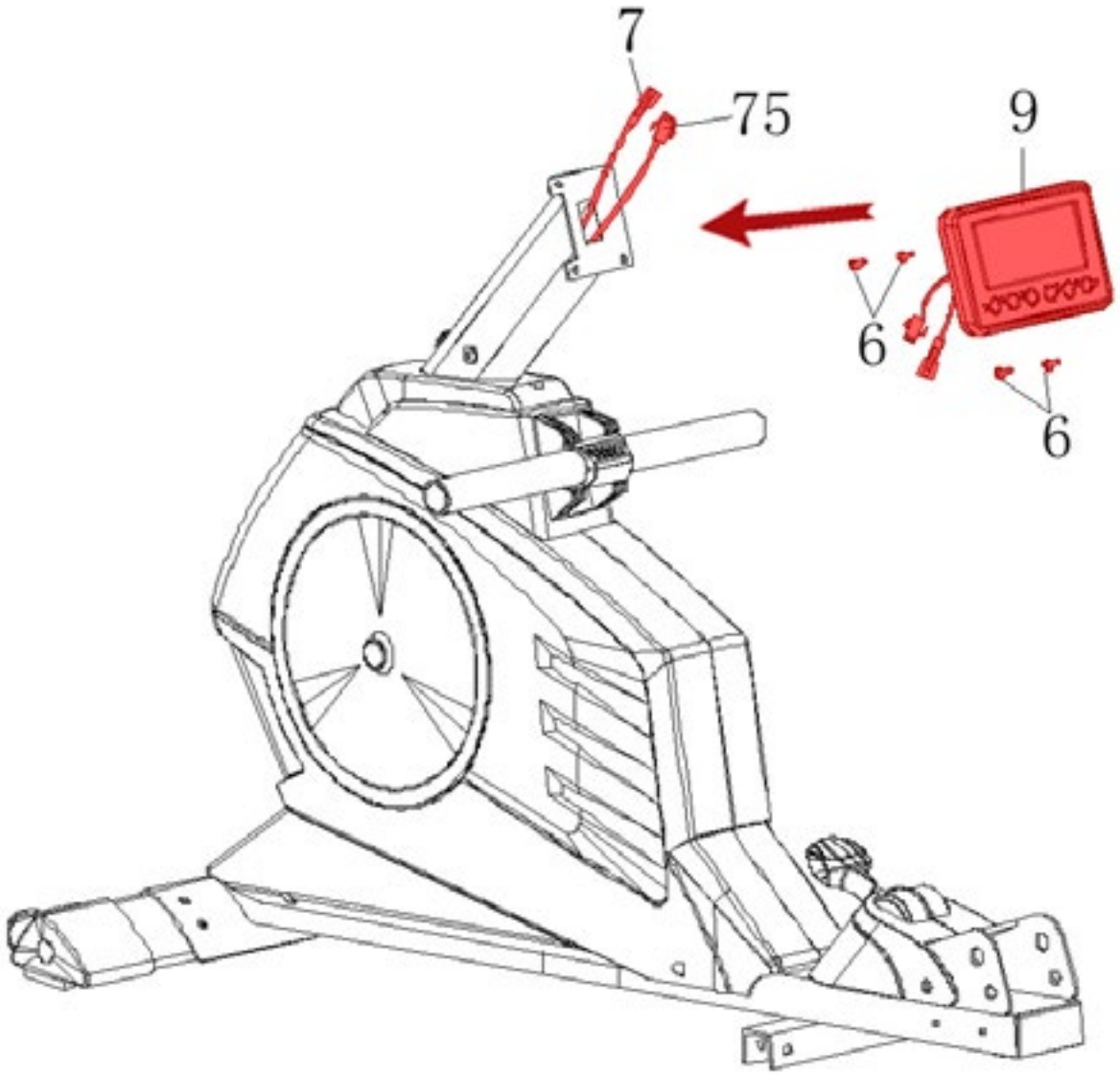
Primontujte prednú nohu (2) k hlavnému rámu (5) s pomocou 4 imbusových skrutiek (11) a 4 prehnutých podložiek (10).



Krok 2 - Pripojenie spojovacieho rámu

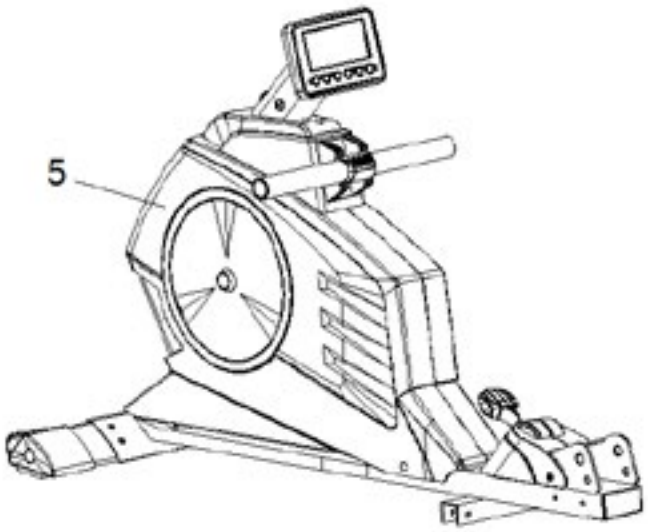
Pretiahnite opatrne káble pre PC konzolu (7) a (75) cez spojovací rám PC konzoly s trenažérom (51). Spojovací rám PC konzoly s trenažérom (51) pripojte k hlavnému rámu (5) a pripevnite zhora jednou imbusovou skrutkou (11), prehnutou podložkou (10) a zo strán 2 imbusovými skrutkami (11) a plochými podložkami (3).

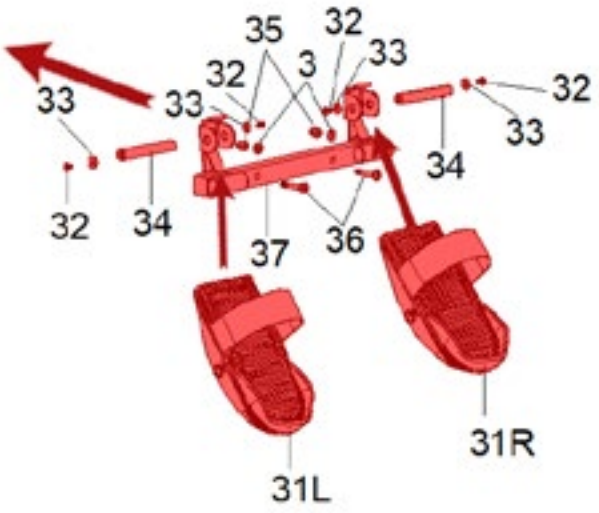
UPOZORNENIE:
V priebehu montáže dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov vedúcich uprostred stĺpika.



Krok 3 - Napojenie PC konzoly

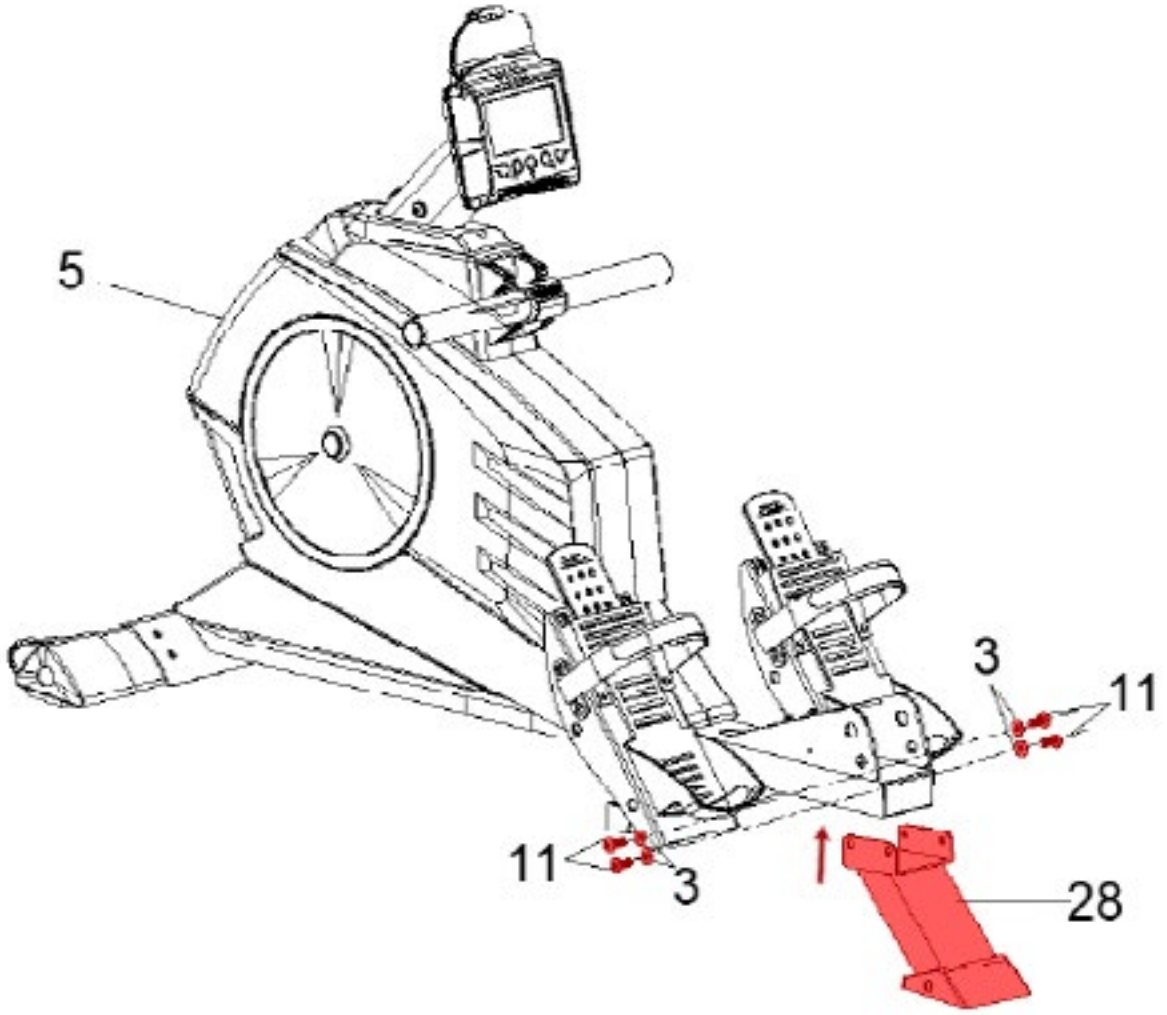
Prepojte oba káble (7) a (75) k PC konzole (9) a tú zafixujte štyrmi už predmontovanými skrutkami (6) na zadnej časti PC konzoly.





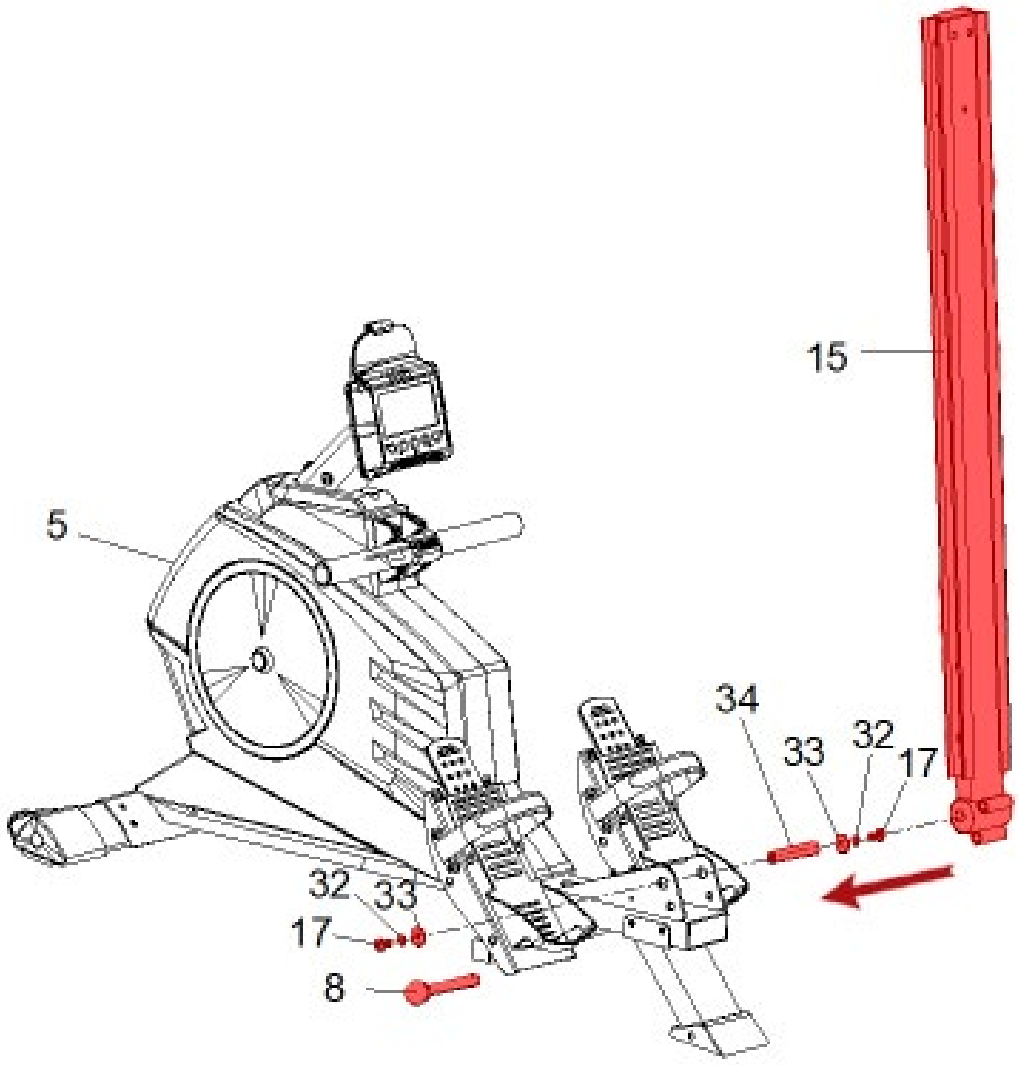
Krok 4 - Montáž nášľapov

Pripevnite podporu nášľapov (37) k spodnej časti hlavného rámu (5). Zafixujte dvoma skrutkami s odsadením (36), dvoma podložkami (3) a dvoma ozdobnými maticami (35). Ďalej pripevnite nášľapy (pedále) (31L \ R) pomocou 4 imbusových skrutiek (32) a 4 podložiek k pedálovej osi (34), ktoré prechádzajú pedálmi aj podporou nášľapov.



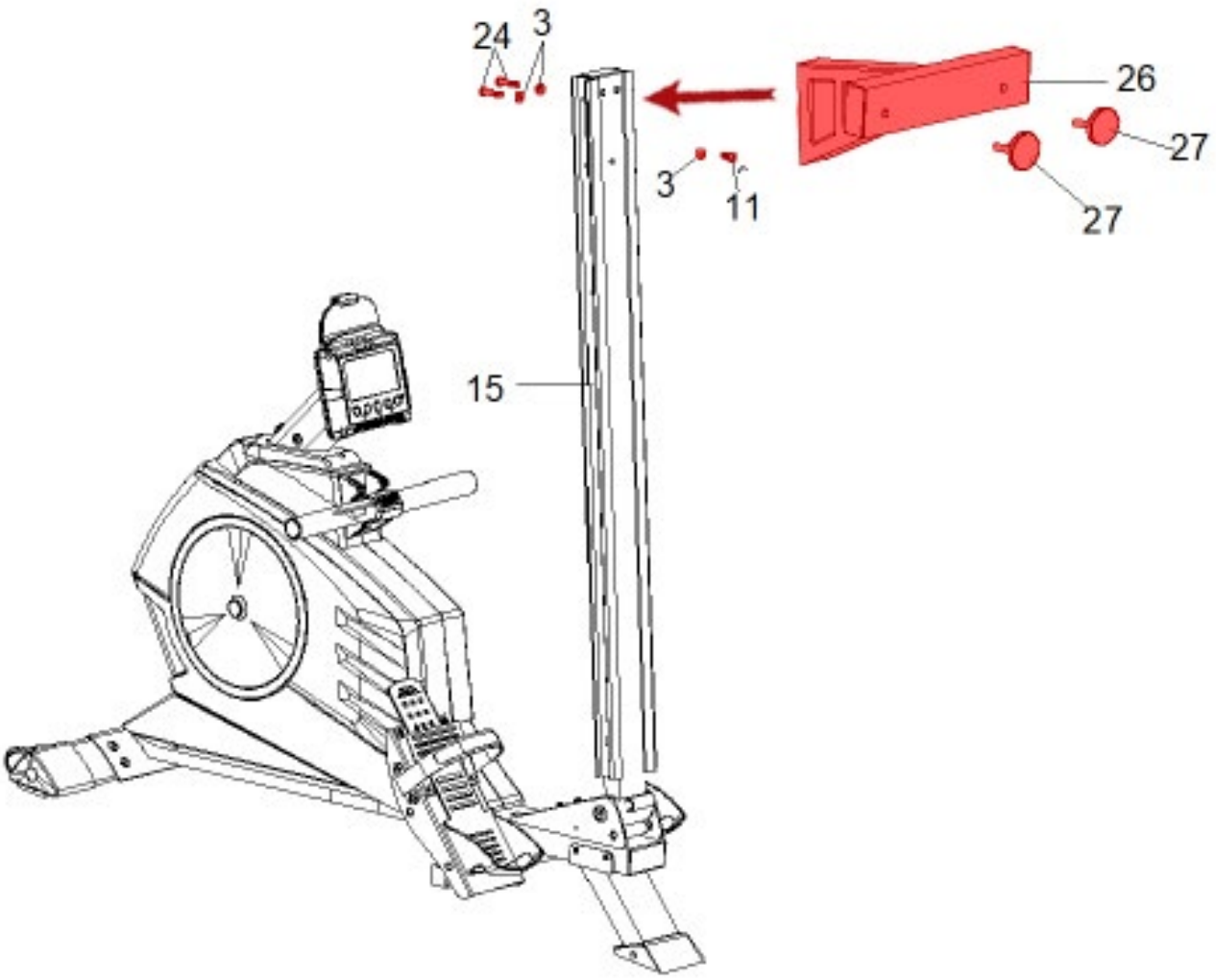
Krok 5 - Stredový stabilizátor

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



Krok 6 - Pripojenie pojazdovej koľajnice

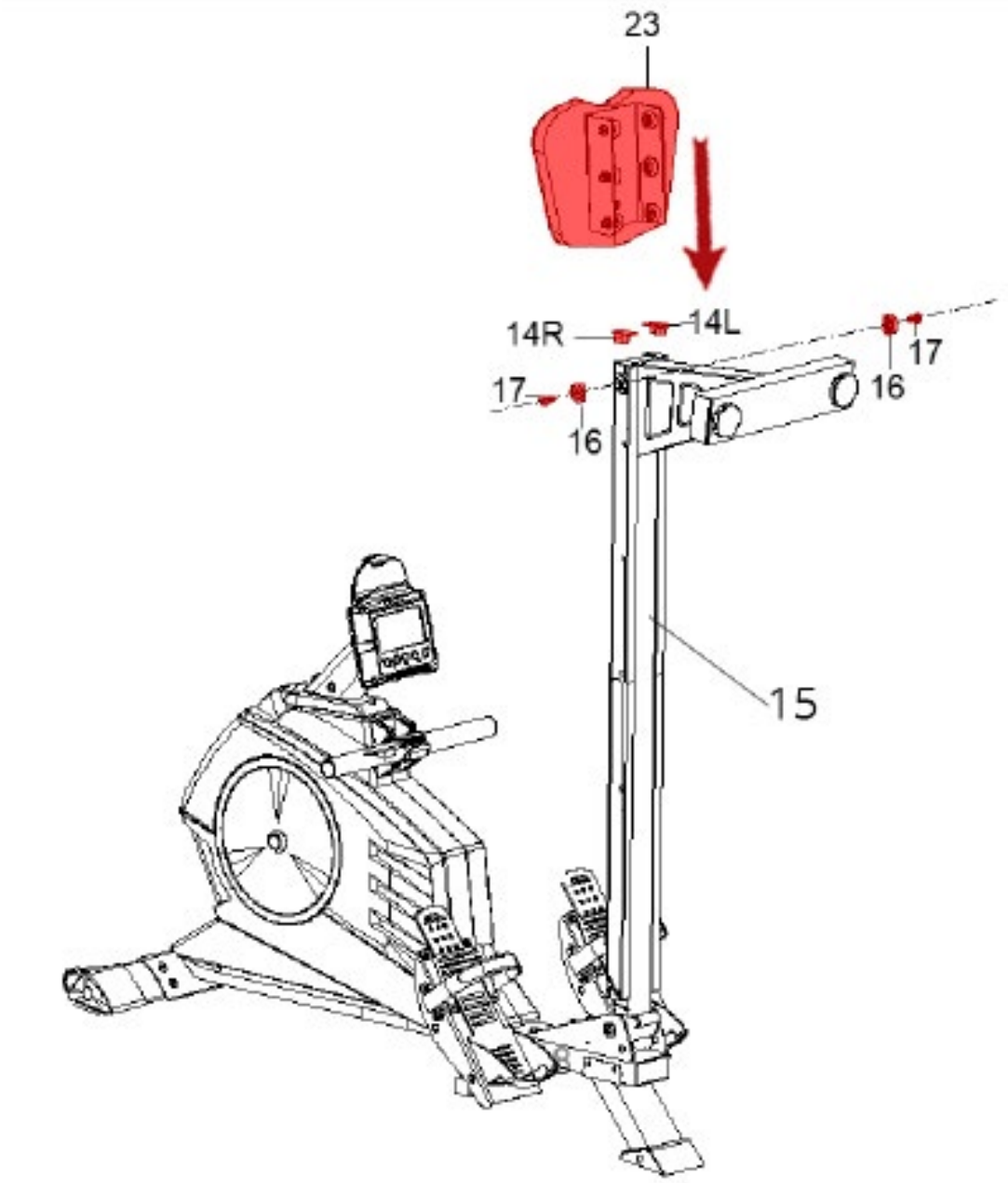
Pripojte pojazdovú koľajnicu (15) k hlavnému rámu (5). Pripevnite ju osou pre pojazdovú časť (69), dvomi imbusovými skrutkami M8 x 20 (17), dvoma pružinovými podložkami (67), a dvoma plochými podložkami (68). Potom zafixujte polohu koľajnice aretačným kolíkom (8).



Krok 7 - Montáž zadnej nohy

Pripevnite zadnú nohu (26) k pojazdové 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.

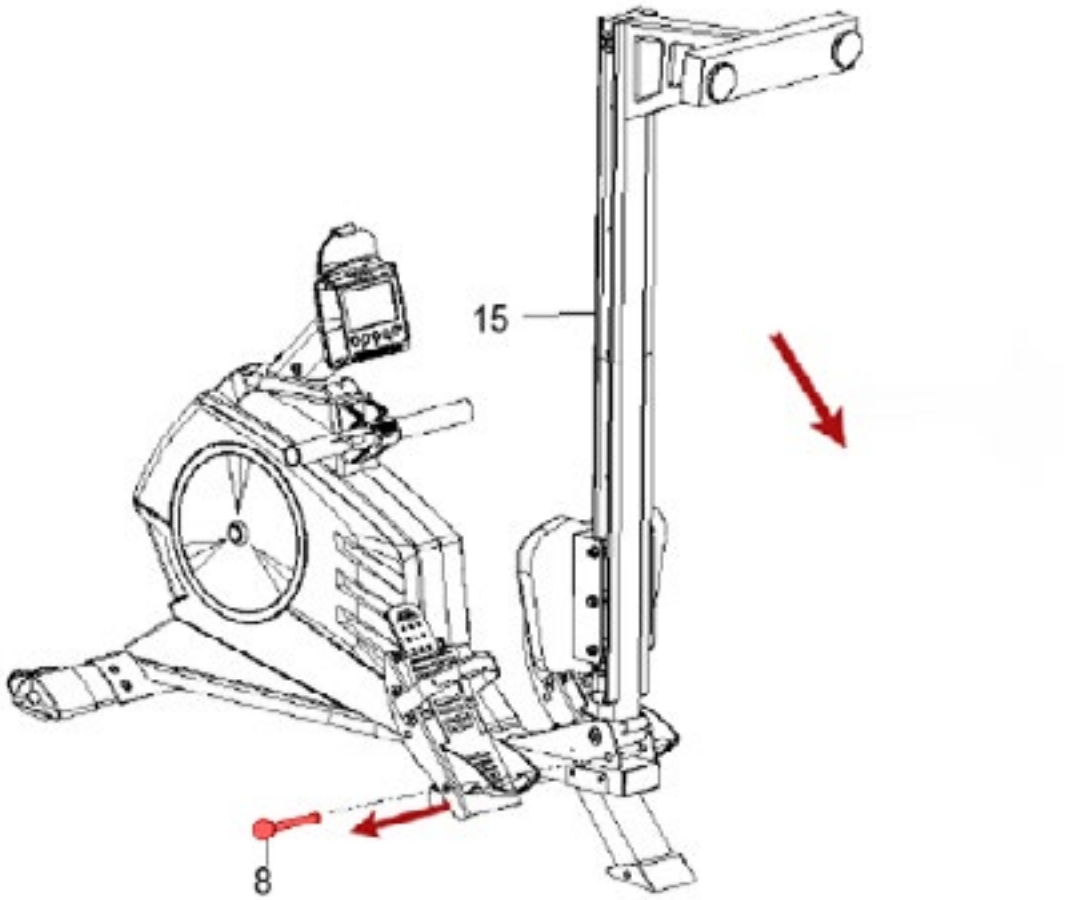
Pripevnite dva vyrovnávače nerovností (27) do zadnej nohy (26).



Krok 8 - Nasadenie sedáku

Nasaďte sedák (23) do pojazdové koľajnice (15). Pripojte dva plastové dorazy (16) do zadnej časti podvozkovej koľajnice (15) a pripevnite dvomi imbusovými skrutkami M8 x 20 (17).

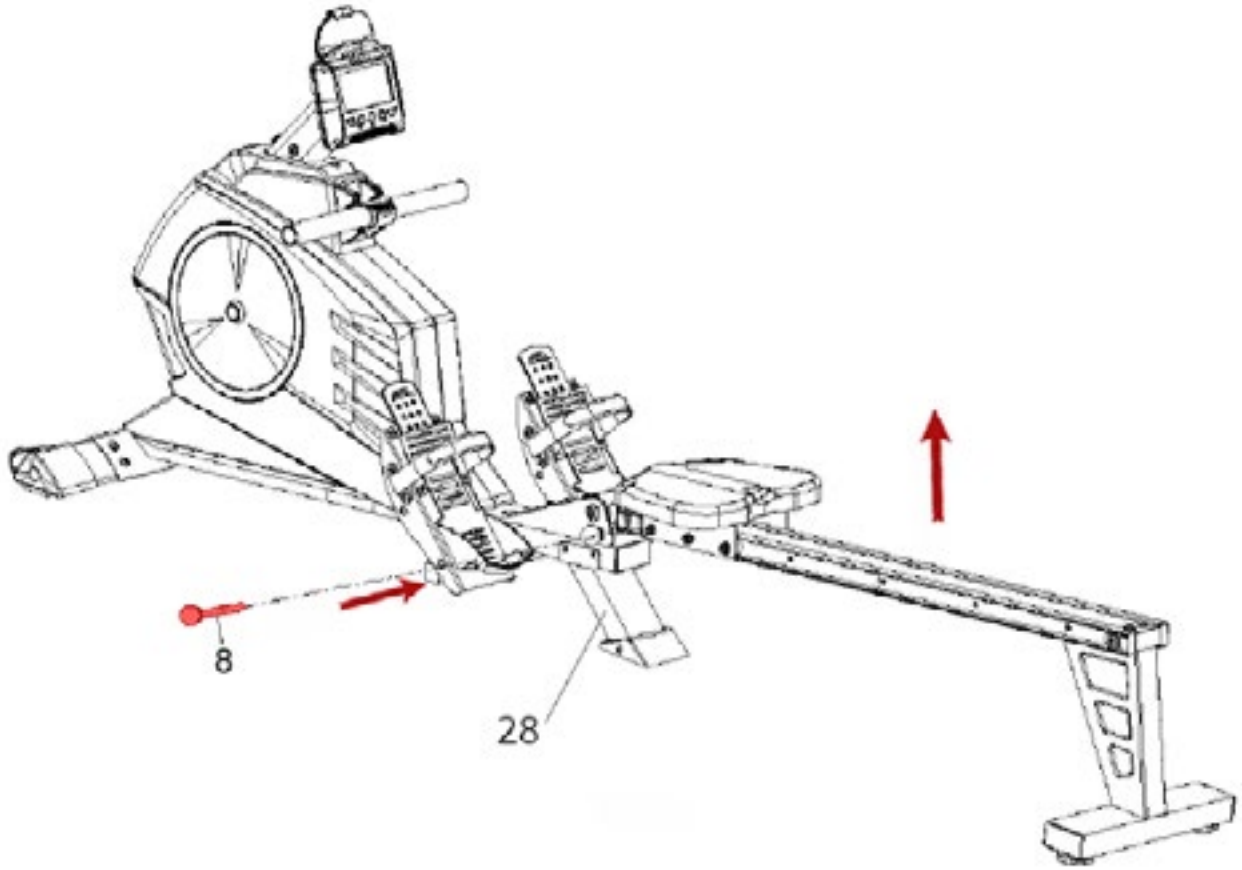
Pripevnite plastové koncovky (14L a 14R) k zadnej časti pojazdovej koľajnice (15).



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 spustite pomaly 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 predovšetkým čistotu koľajníc viz 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.

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.

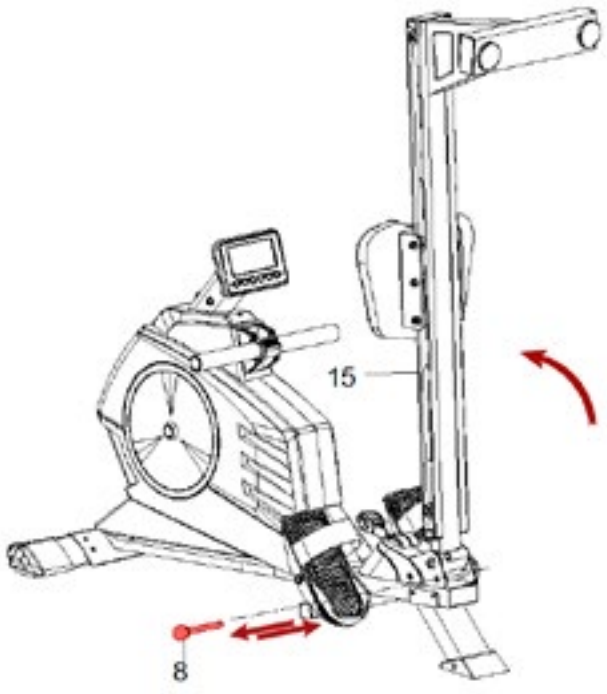
UDRŽUJTE PORIADOK
Pre praktickú údržbu odporúčame mať trenažér umiestnený na podložke určenej pre trenažéry a 1x týždenne vysávať nečistoty pod trenažérom.

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. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.
10. Maximálna nosnosť trenažéru je 150 kg.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ





TLAČIDLO RESET

TLAČIDLO ENTER

TLAČIDLO UP
- Pre zvyšovanie hodnôt

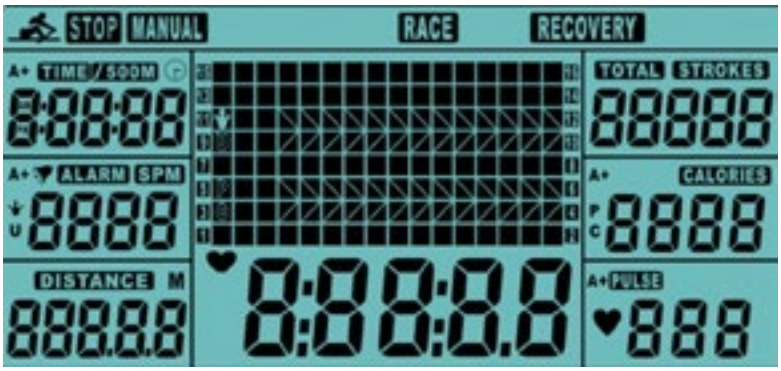
TLAČIDLO RECOVERY

TLAČIDLO START / STOP

TLAČIDLO DOWN
- Pre znižovanie hodnôt

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU PC KONZOLE

1. **Tlačidlá UP ^ / DOWN v:** Tlačidlá "Hore" a "Dole" slúžia na prechádzanie funkciami trenažéra a zvyšovanie a znižovanie nastavovaných hodnôt.
2. **Tlačidlo ENTER:** Tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber zvolenej funkcie alebo programu trenažéru. Týmto tlačidlom tiež potvrdíte všetky zadané hodnoty pri nastavovaní tréningu, ako je napríklad výška, vek, hmotnosť a pod. Počas tréningu slúži 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.
5. **Tlačidlo RECOVERY**: Stlačením spustíte program RECOVERY, ktorý vám ohodnotí vašu aktuálnu kondíciu. Cez toto tlačidlo sa po ukončení tréningu dozviete prostredníctvom hrudného pásu, aký je váš fyzický stav v rozsahu F1-F6 pozri s. 56.



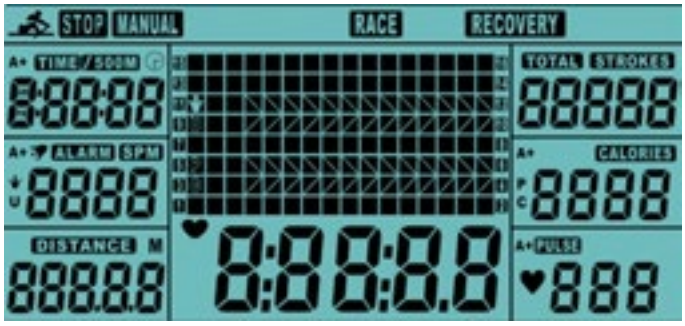
ZOBRAZOVANÉ HODNOTY NA KONZOLE

STOP / MANUAL / RACE / RECOVERY: Zobrazuje zvolený program / režim
TIME / 500M: Ukazuje čas potrebný pre najazdenie 500 metrov pri aktuálnej rýchlosti
TIME: Dĺžka tréningu v čase
SPM: Počet záberov za minútu
DISTANCE: Celková najazdená vzdialenosť
TOTAL STROKES: Celkový počet záberov
STROKES: Počet záberov potrebných do konca cvičenia
CALORIES: Počet spálených kalórií
PULSE: Aktuálna tepová frekvencia - nutnosť pripojenia analógového hrudného pásu
CALENDAR, TEMPERATURE a CLOCK: Pokiaľ nie je trenažér aktívny, zobrazí sa automaticky dátum, teplota miestnosti a hodiny

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

PRVÉ SPUSTENIE TRENAŽÉRU

1) Vložte do PC konzoly 2 tužkové batérie AA. Konzole vydá zvukový signál po dobu 2 sekúnd. Následne sa zobrazí mód nastavenia hodín a kalendára víz obrázok nížšie vpravo.





2) Blikajúce hodiny (pole TIME, blikajúce čísla) indikujú možnosť nastavenia času. Tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) môžete pridávať či uberať hodiny a potvrďte tlačidlom ENTER. Ten istý proces zopakuje pre minúty, rok, mesiace a dni. Vždy nastavte pomocou šípok UP / DOWN (hore / dole) a potvrďte stlačením ENTER.

Po úspešnom nastavení hodín a kalendára vám konzola umožní nastaviť budíček (alarm). Rozbliká sa ikona hodín. Nastavenie alarmu môžete preskočiť stlačením ENTER. Ak chcete nastaviť alarm, potom v tejto fáze blikajúcej ikony hodín navoľte čas pomocou šípok UP / DOWN (hore / dole) a potvrďte pomocou ENTER. Alarm môžete znova nastaviť podržaním tlačidla RESET.

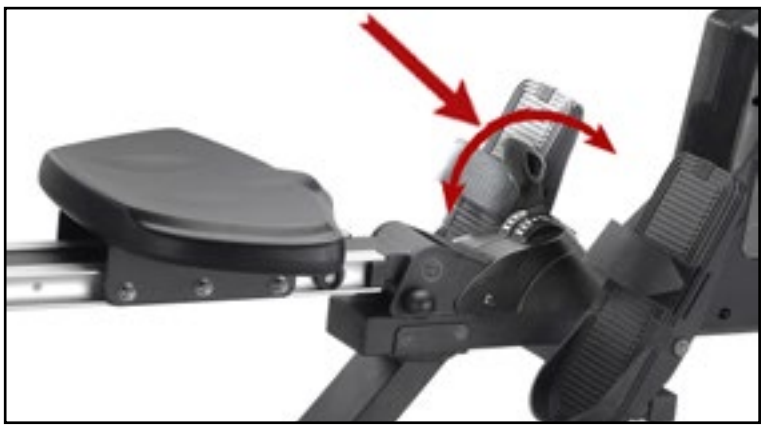
3) Po vykonaní predchádzajúcich krokov sa zobrazí mód SPORT viď obrázok nižšie. Tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) zvoľte niektorý z nastaviteľných tréningov (MANUAL / RACE) a potvrďte pomocou ENTER.



ÚPRAVA ZÁŤAŽE

Záťaž si môžete upraviť posunom páky na hlavnom ráme trenažéra pod PC konzolou viď obrázok vpravo.

Trenažér má 8 nastaviteľných polôh páky zaťaženia pre menej či viac náročný tréning.

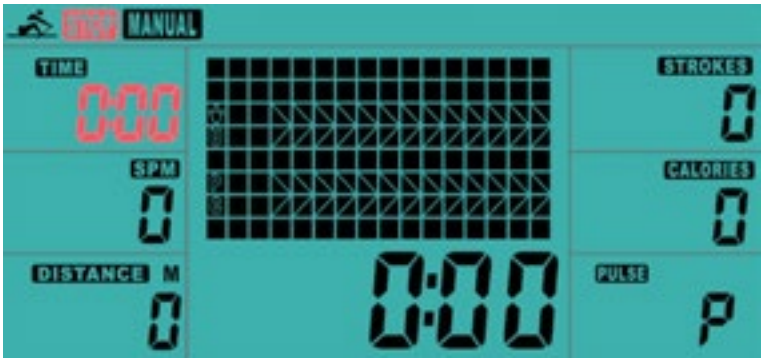


TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

A) MANUAL - RÝCHLY ŠTART
B) MANUAL - REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
C) ZÁVODNÝ TRÉNINGOVÝ REŽIM (RACE)
D) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM
E) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Vyberiete si vhodný tréningový režim: MANUAL alebo závodný režim **RACE.** Užívatelia si môžu pre cvičenie zvoliť rôzne režimy ovládania, viď popis režimov.

A) MANUAL - RÝCHLY ŠTART



Po spustení trenažéru sa na displeji rozsvieti ponuka programov MANUAL a RACE. Pomocou tlačidiel UP / DOWN (hore / dole) zvoľte program MANUAL a potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER. Začne blikať hodnota TIME. Opäť stlačte ENTER a stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning.

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

V tomto režime podľa odpočtu cieľovej hodnoty si môžete navoliť cieľové hodnoty ako je čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), či tepovú frekvenciu (PULSE).

Pomocou tlačidiel UP / DOWN (hore / dole) si zvolíte funkciu MANUAL a potvrdíte tlačidlom ENTER. Tlačidlami UP a DOWN zvolíte hodnotu, ktorú chcete odpočítavanie a to čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCA), kalórie (CALORIES), alebo tepovú frekvenciu (PULSE). Potvrdíte pomocou ENTER. Vždy môžete nastaviť iba jednu z meraných hodnôt (nie napr. Čas a vzdialenosť zároveň). Tlačidlami UP a DOWN (nahor / nadol) opäť nastavíte požadované hodnoty a potvrdíte. Po výbere cieľovej hodnoty sa začne cieľová hodnota v tréningu odpočítavať k 0 a následne sa tréning ukončí.

Váš tréning spustíte tlačidlom START / STOP a páčkou manuálne úpravy záťaže môžete zvyšovať/ znižovať záťaž v priebehu tréningu. Tlačidlom START / STOP tréning ukončíte. Tlačidlom RESET opustíte režim MANUAL.

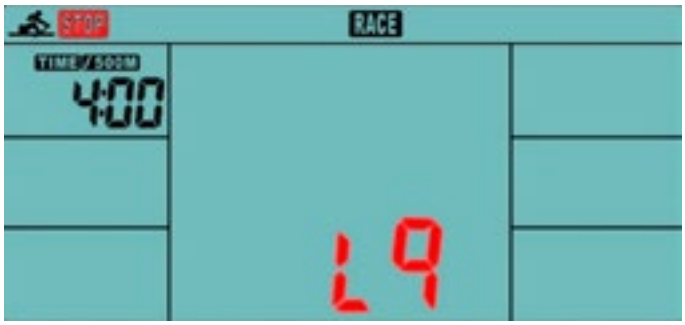
C) ZÁVODNÝ TRÉNINGOVÝ REŽIM (RACE)

V tomto tréningovom programe môžete pretekať proti trenažéru.

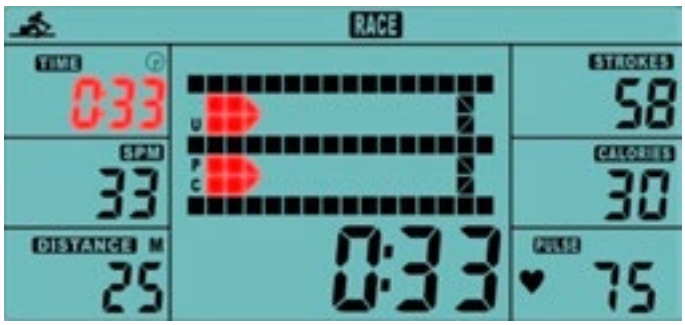
Tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) zvoľte program RACE a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Potom tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) si nastavte obtiažnosť medzi L1 až L15 (viď obr. 1) a potvrďte tlačidlom ENTER. Obtiažnosť voľte podľa tabuľky, ktorá indikuje tempo trenažéri čiže koľko času bude PC konzolu trvať, než dosiahne vzdialenosti 500 metrov od štartu. Následne navoľte dĺžku závodu (svieti DISTANCE) tlačidlami UP / DOWN (hore / dole) a potvrďte pomocou ENTER.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Tlačidlom START / STOP zahájite tréning (závod - viď obr. 2). Po uplynutí zvolených hodnôt sa na displeji zobrazí "User Win", v prípade víťazstva užívateľa (viď obr. 3), alebo "PC Win", v prípade výhry počítača. Stlačením tlačidla START / STOP tréning ukončíte a tlačidlom RESET opustíte závodné režim.



Obr. 1



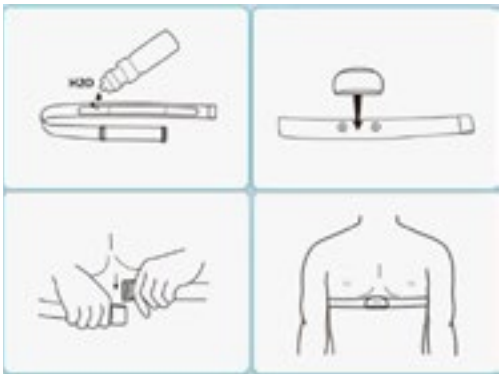
Obr. 2



Obr. 3

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.



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

E) REŽIM RECOVERY - POTRÉNINGOVÝ REŽIM

Po ukončení tréningu môžete cez režim RECOVERY zistiť vašu aktuálnu kondíciu. Tento režim po stlačení tlačidla RECOVERY zmeria vašu tepovú frekvenciu po dobu 1 minúty a následne po prebliknutí kontrolky vyobrazí na displeji hodnotu F1-F6. Nižšie si podľa tabuľky môžete vyhodnotiť váš výsledok.

Hodnotenie srdečného rytmu	Stav srdečného rytmu užívateľa	Rozdielna hodnota srdečného rytmu (pred a po testování)
F1	vynikajúci	více než 50
F2	veľmi dobrý	40-49
F3	normálny	30-39
F4	uchádzajúci	20-29
F5	potreba viac cvičenia	10-19
F6	nedostatok cvičenia	méně než 10

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.

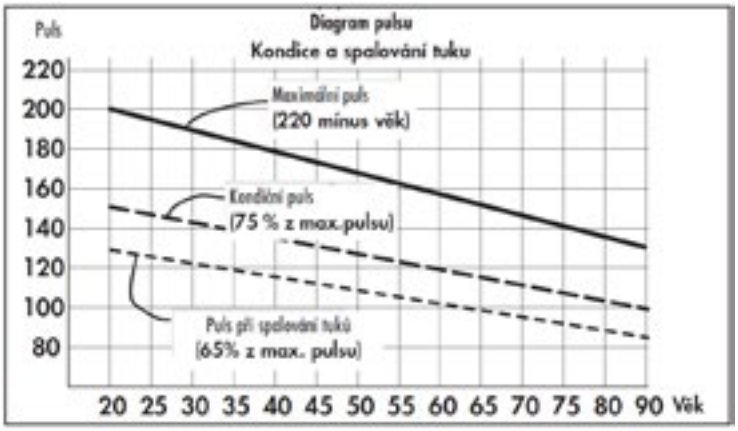
Orientačný vzorec: Maximálna srdečná frekvencia za minútu odpovedá 220 tepom mínus vek.

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.

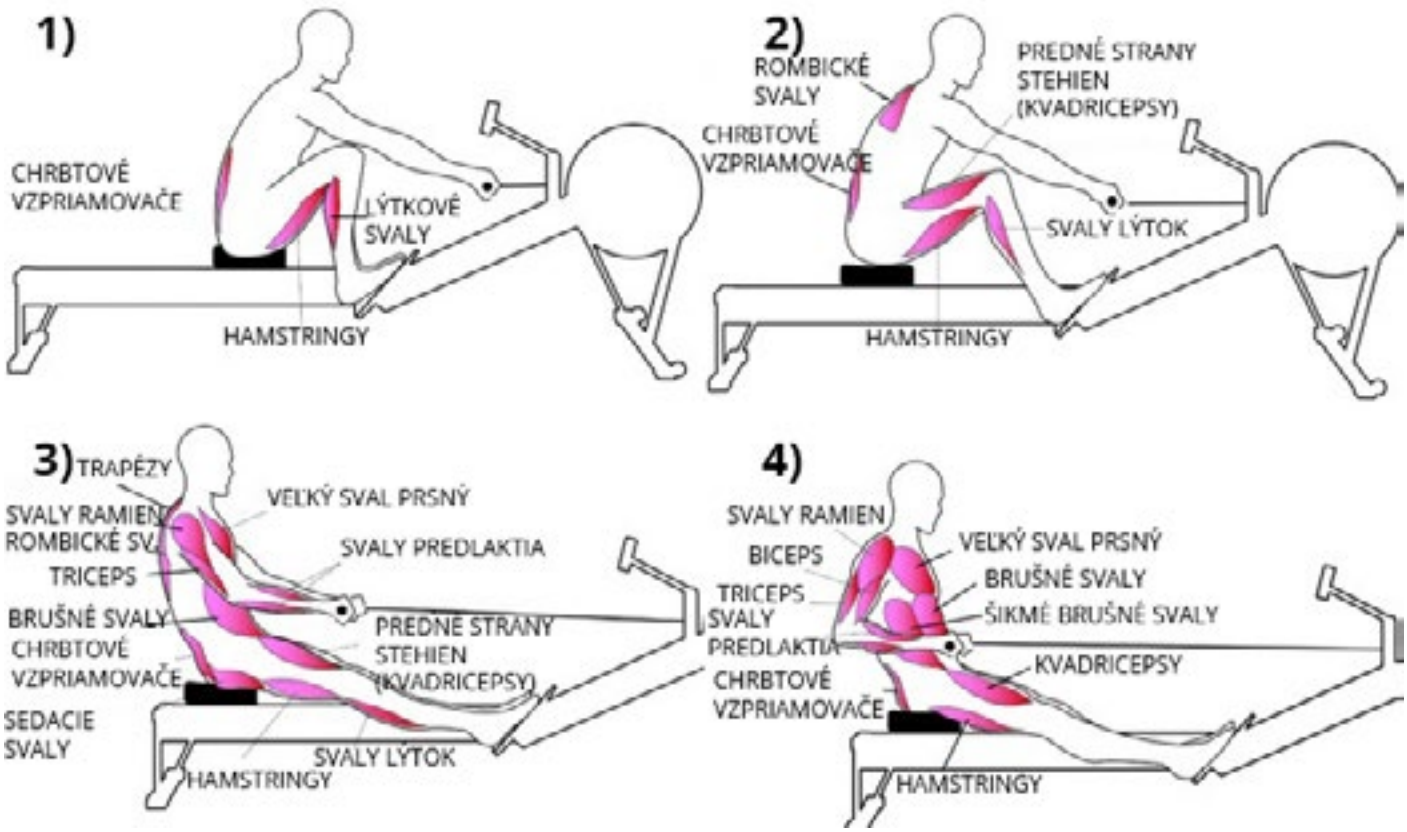
2) ROZJAZD - prvý pohyb robíme výhradne spodnou časťou tela, paže sa nezapájajú, trup je stále zafixovaný v miernom predklone s rovným chrbtom, maximálne sa zaprieme do nôh proti opierkam trenažéra.

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 znižovať rýchlosť záberov.
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.

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

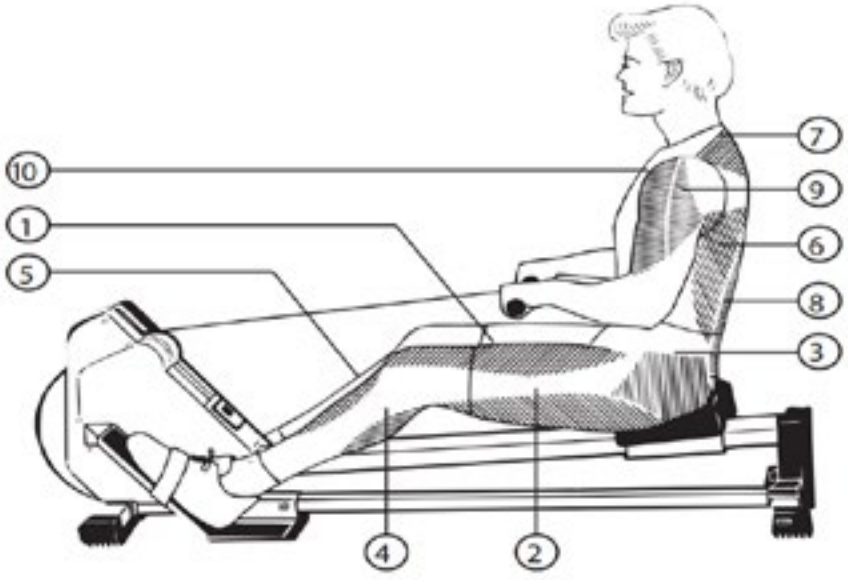
Je treba pamatať na pár základných pravidiel:

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.

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