CZ SK EN

TRINFIT SKI TRAINER PRO

BĚŽKAŘSKÝ TRENAŽÉR S MONTÁŽÍ DO ZDI



CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Návod k obsluze	13-19
Údržba	20
Tipy na trénink	21-23
Ostatní informace	24

SK

Bezpečnostné pokyny	26
Montáž trenažéra	27-35
Návod k obsluhe	36-42
Údržba	43
Typy na tréning	44-46
Ostatné informácie	47

EN

Safety instructions	49
Assembly instructions	50-58
User instructions	59-65
Maintenance	66
Tips for training	67-69
Other informations	70

CZ

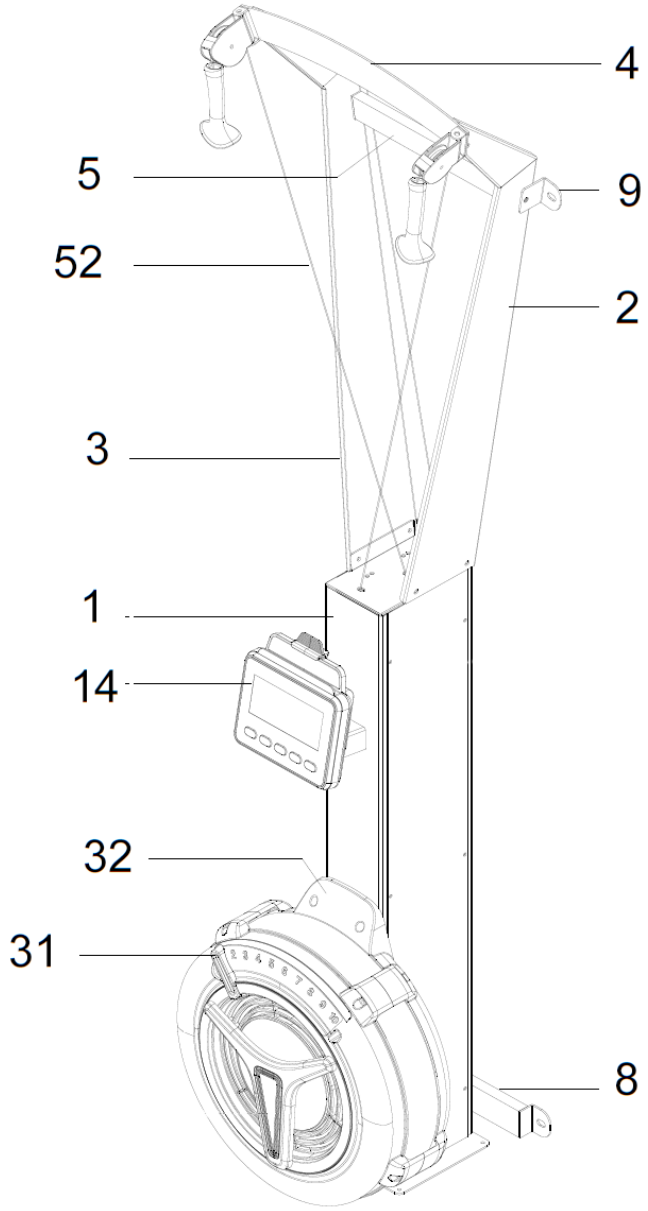


BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

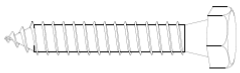
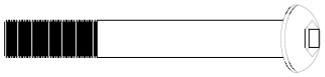
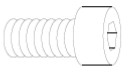
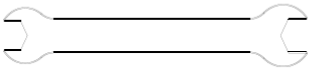
1. Před použitím LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU si přečtěte následující bezpečnostní pokyny, abyste snížili riziko vážného zranění.
2. Tyto pokyny uschovejte a zajistěte, aby si je přečetli i ostatní cvičící.
3. Přečtěte si všechna varování a upozornění uvedená na LYŽAŘSKÉM TRENAŽÉRU.
4. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR používejte pouze po důkladném prostudování návodu k obsluze. Před použitím se ujistěte, že je správně sestaven a utažen.
5. K montáži trenažéru je vhodná pomoc další osoby.
6. Udržujte děti mimo dosah LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU. Nedovolte dětem používat LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR nebo si na něm hrát. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU, když je v provozu.
7. Trenažér je vhodné umístit na podložku
8. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR umístěte na pevný a rovný povrch. Neumisťujte jej volně na koberce nebo nerovné povrchy.
9. Ujistěte se, že je k LYŽAŘSKÉMU TRENAŽÉRU dostatečný přístup a prostor kolem něj.
10. Před použitím vždy zkontrolujte, zda LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR nemá uvolněné díly, pokud ano, utáhněte je.
11. Před použitím zkontrolujte stav HNACÍHO ŘEMENE (52). HNACÍ ŘEMEN
12. Před zahájením cvičení se poraďte s vaším lékařem a řiďte se jeho doporučeními při sestavování tréninkového plánu. Pokud se kdykoli během cvičení cítíte na omdlení, máte závratě nebo pociťujete bolest, přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem. Nedodržení těchto varování a pokynů může zapříčinit vážné zranění nebo dokonce smrt.
13. Vždy si zvolte cvičení, které nejlépe odpovídá úrovni vaší fyzické síly. Při cvičení vždy používejte zdravý rozum.
14. Při používání LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU nenoste volné oblečení.
15. Trenažér je určen pouze pro komerční použití dle normy EN ISO 20957.
16. Necvičte naboso nebo v ponožkách; vždy noste správnou sportovní obuv, jako jsou běžecké, vycházkové nebo crossové boty, které vám dobře padnou, poskytují oporu chodidlu a mají protiskluzovou gumovou podrážku.
17. Při používání a montáži LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU dbejte na udržení rovnováhy, ztráta rovnováhy může mít za následek pád a zranění.
18. Při jakékoliv manipulaci s trenažérem zabraňte přístupu dětí.
19. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR by měl být používán na tréninkové ploše 61 x 132 x 215,9 cm.
20. LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR by v danou chvíli měla používat pouze jedna osoba.
21. Upravovat, či měnit konstrukční vlastnosti trenažéru je zakázáno. V případě provedení úprav nemusí platit záruční lhůta.

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

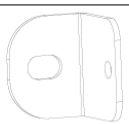
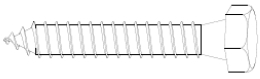


Č.	Popis	Počet
1	Tělo trenažéru	1
2	Levé horní rameno	1
3	Pravé horní rameno	1
4	Horní držák	1
5	Konzole pro připojení ramen	1
8	Spodní držák pro montáž na stěnu	1
9	Horní držáky pro montáž na stěnu	2
14	Monitor	1
31	Regulace odporu	1
32	Horní kryt ventilátoru	1
52	Hnací řemen	2

Spojovací prvky pro montáž těla trenažéru:

Zobrazení	Číslo dílu	Popis	KS
	53	Šroub M8X35	2
	54	Šroub ST8 x 50mm	4
	55 71	Plochá podložka Φ22xΦ9x2.0mm Plochá podložka M8	4 15
	72	Nylonová matice M8	1
	82	Šroub M8 x 75mm	1
	86 87	Šroub M8 x 12mm Šroub M8 x 15mm	10 2
	88	Klíč 13-15	1
	89	Imbusový klíč 6mm	1

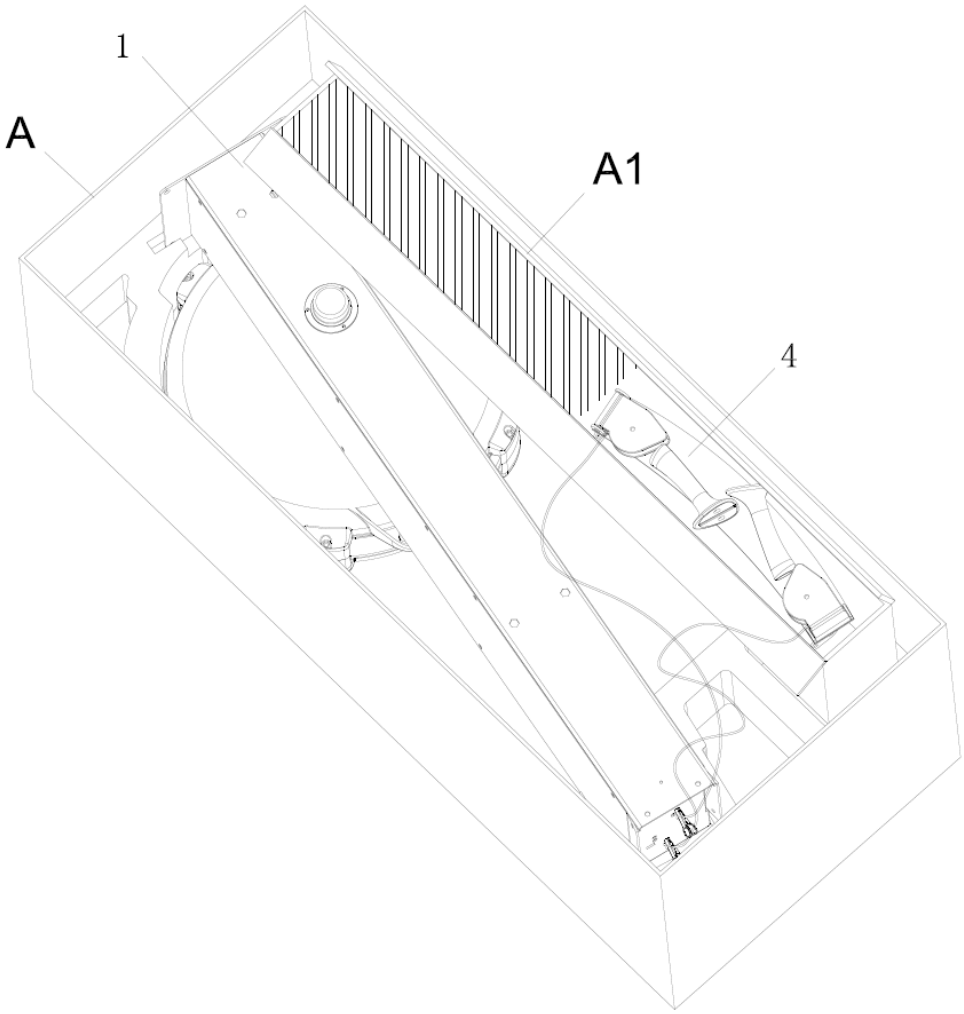
Upevňovací prvky pro montáž volně stojícího trenažéru:

Zobrazení	Číslo dílu	Popis	KS
	8	Spodní nástěnný držák	1
	9	Horní nástěnný držák	2
	54	Šroub ST8 x 50mm	4

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.

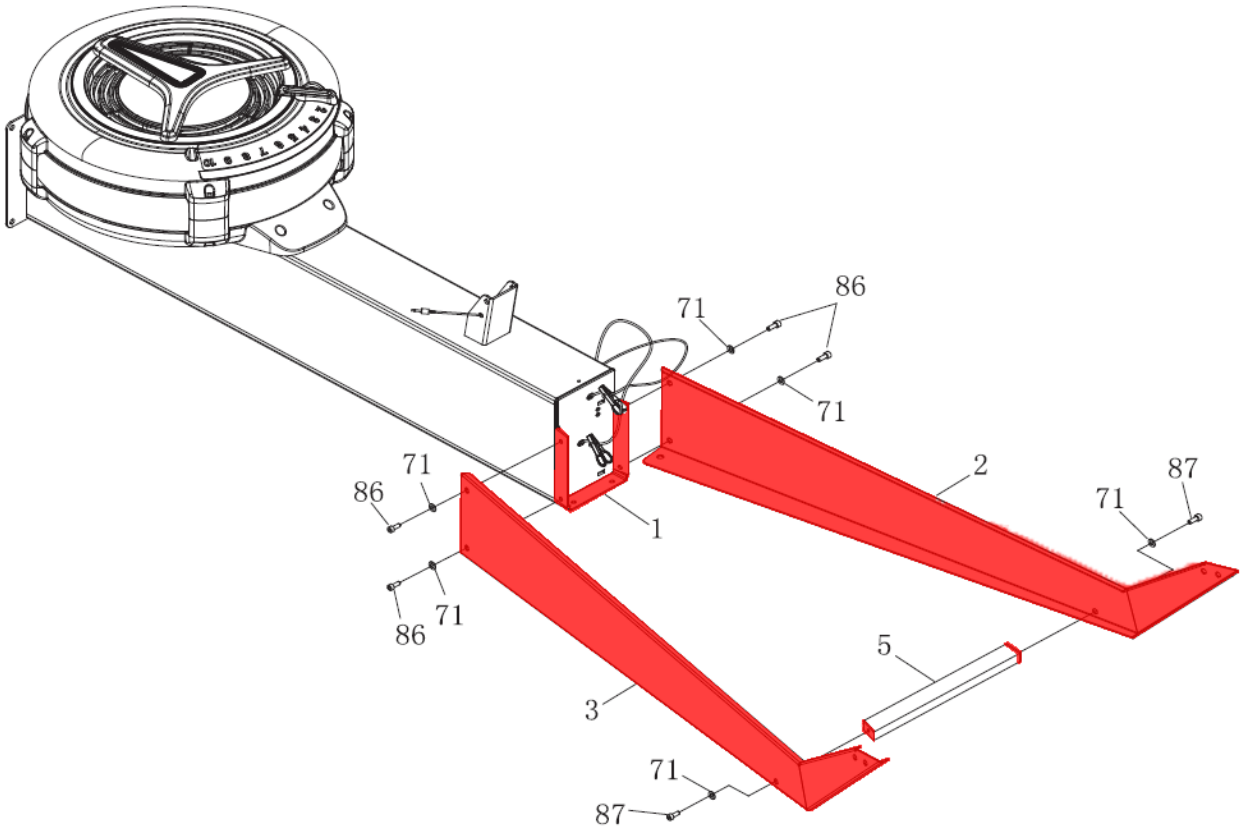


1. Vyjměte horní držák (4) a tělo trenažéru (1) z krabice (A1).

2. Poté vyjměte ostatní díly a odstraňte obalový materiál, který následně vraťte zpět do krabice. Nevyhazujte jej, dokud nebude vše složeno.

#86	M8X12mm	4 KS
#87	M8X15mm	2 KS
#71	M8	6 KS

#89 Imbusový klíč 6mm



1. Levé a pravé horní rameno (2/3) připevněte k tělu trenažéru (1) pomocí 4 šroubů M8x12mm (86) a 4 plochých podložek M8 (71).

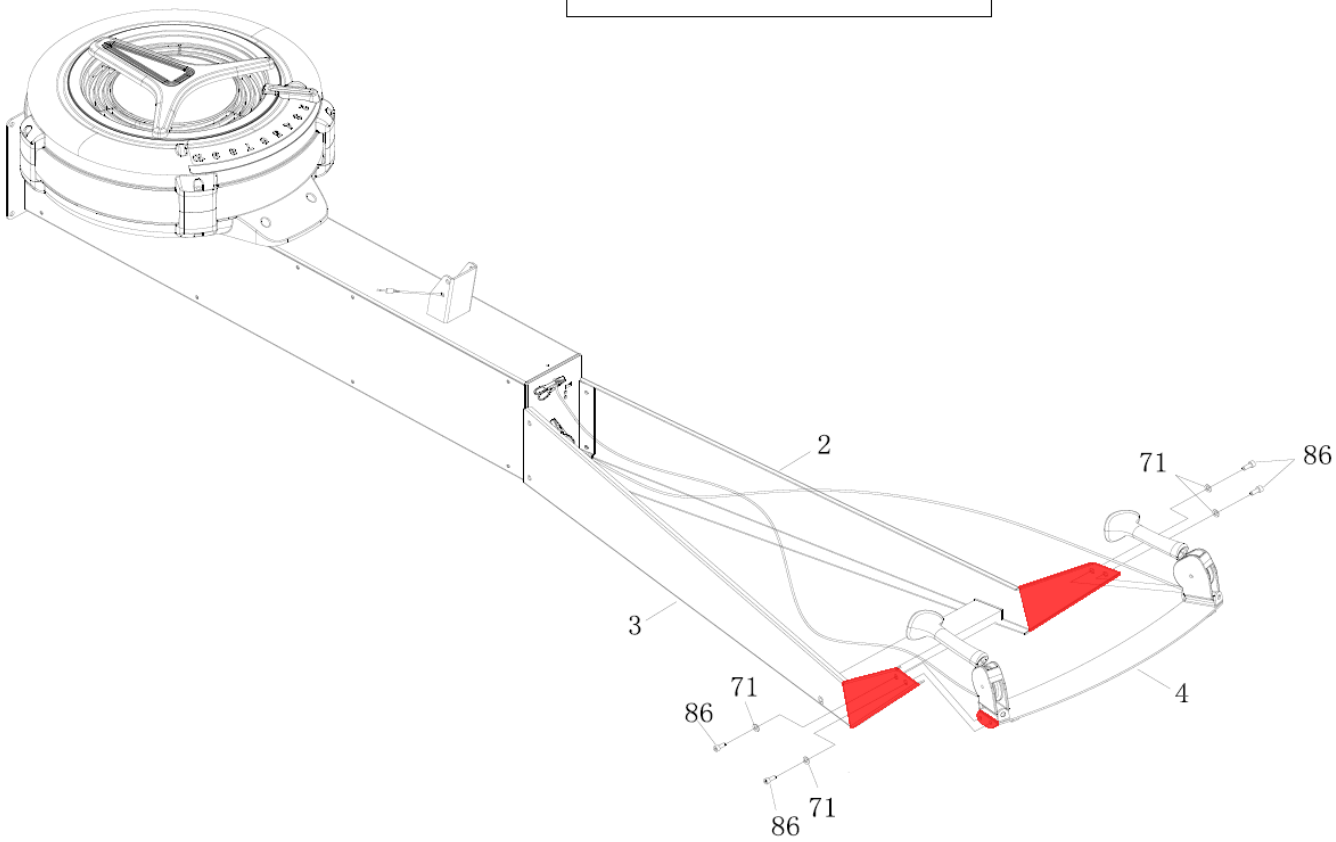
POZNÁMKA: V tomto kroku ještě nedotahujte šrouby.

2. Konzoli pro připojení ramen (5) připevněte k levému a pravému hornímu rameni (2/3) pomocí 2 šroubů M8x15mm (87) a 2 plochých podložek M8 (71).

#86 M8X12mm 4 KS

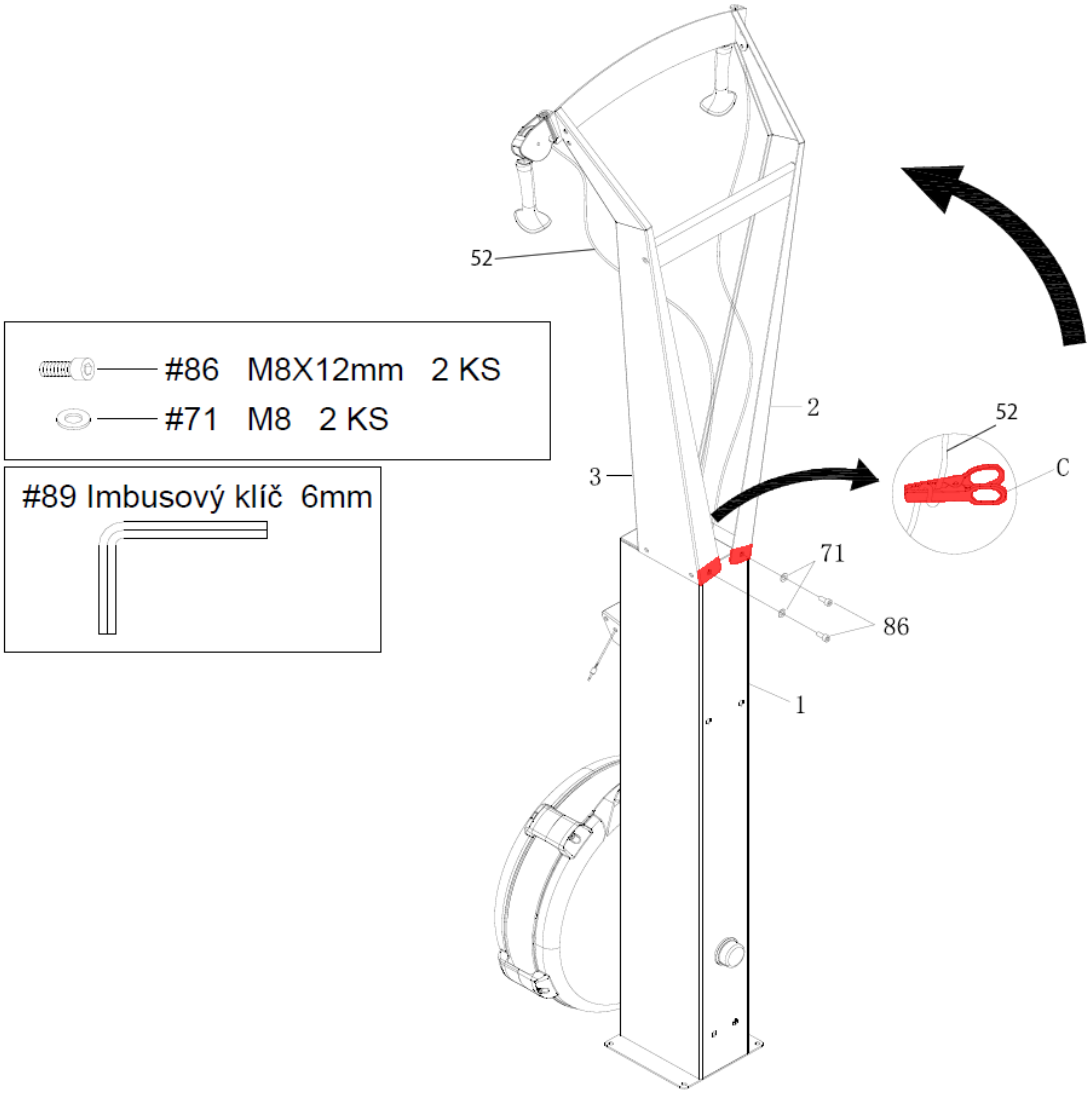
#71 M8 4 KS

#89 Imbusový klíč 6mm



1. Horní držák (4) připevněte k levému a pravému hornímu rameni (2/3) pomocí 4 šroubů M8x12mm (86) a 4 plochých podložek M8 (71).

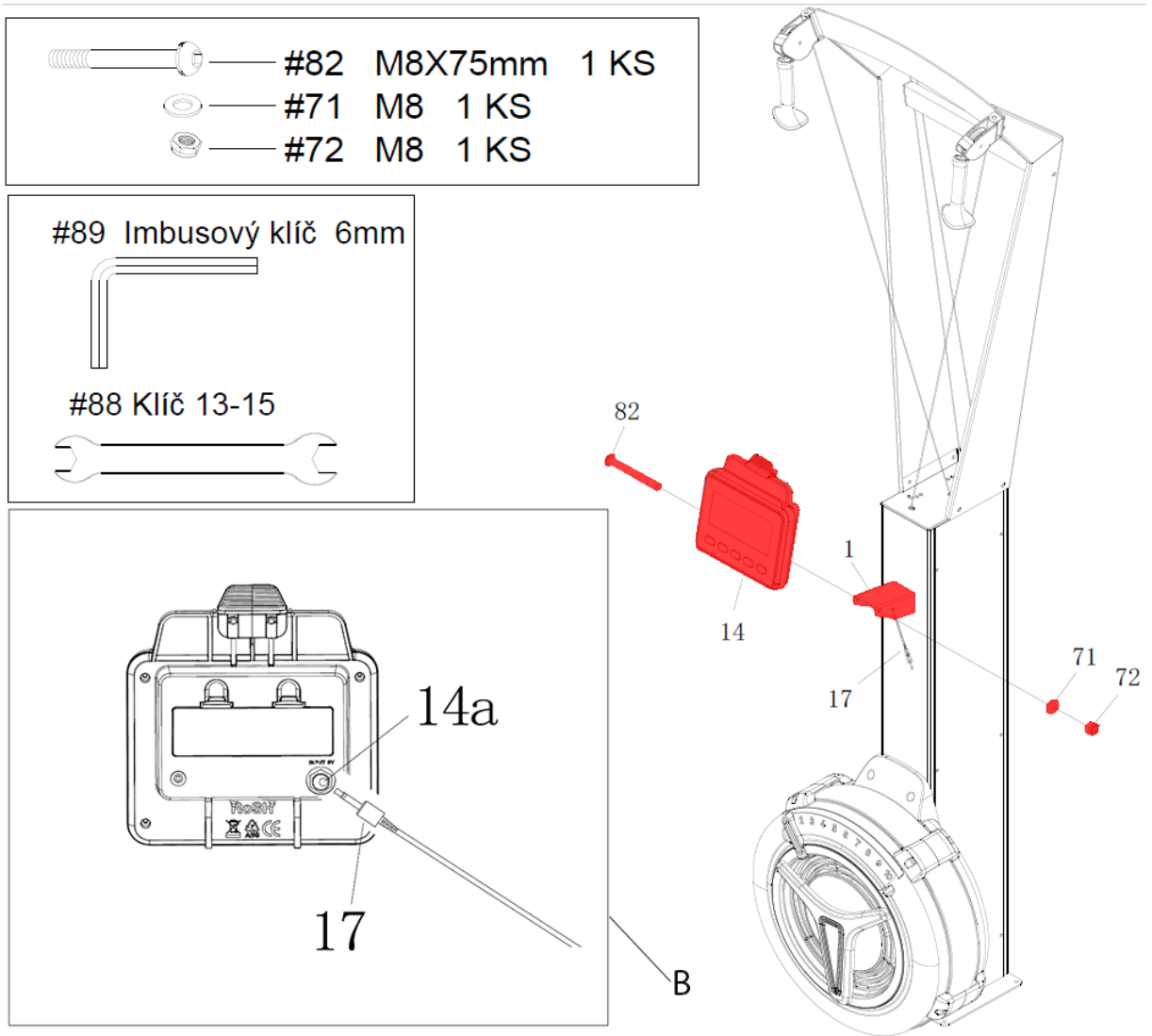
MONTÁŽ TRENAŽÉRU



1. Trenažér postavte. Utáhněte levé a pravé horní rameno (2/3) k tělu trenažéru (1) pomocí 2 šroubů M8x12mm (86) a 2 plochých podložek M8 (71).

POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela dotáhněte veškeré šrouby.

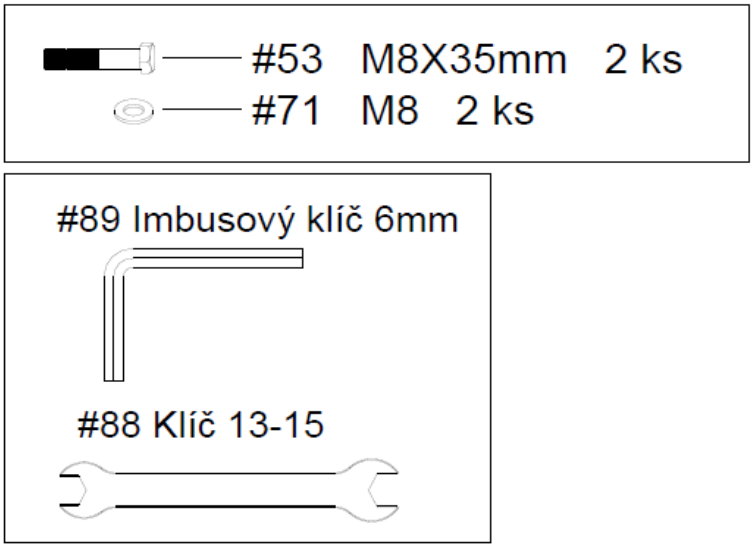
2. Odstraňte zajišťovací kleštičky v detailu (C) z hnacího řemene (52).

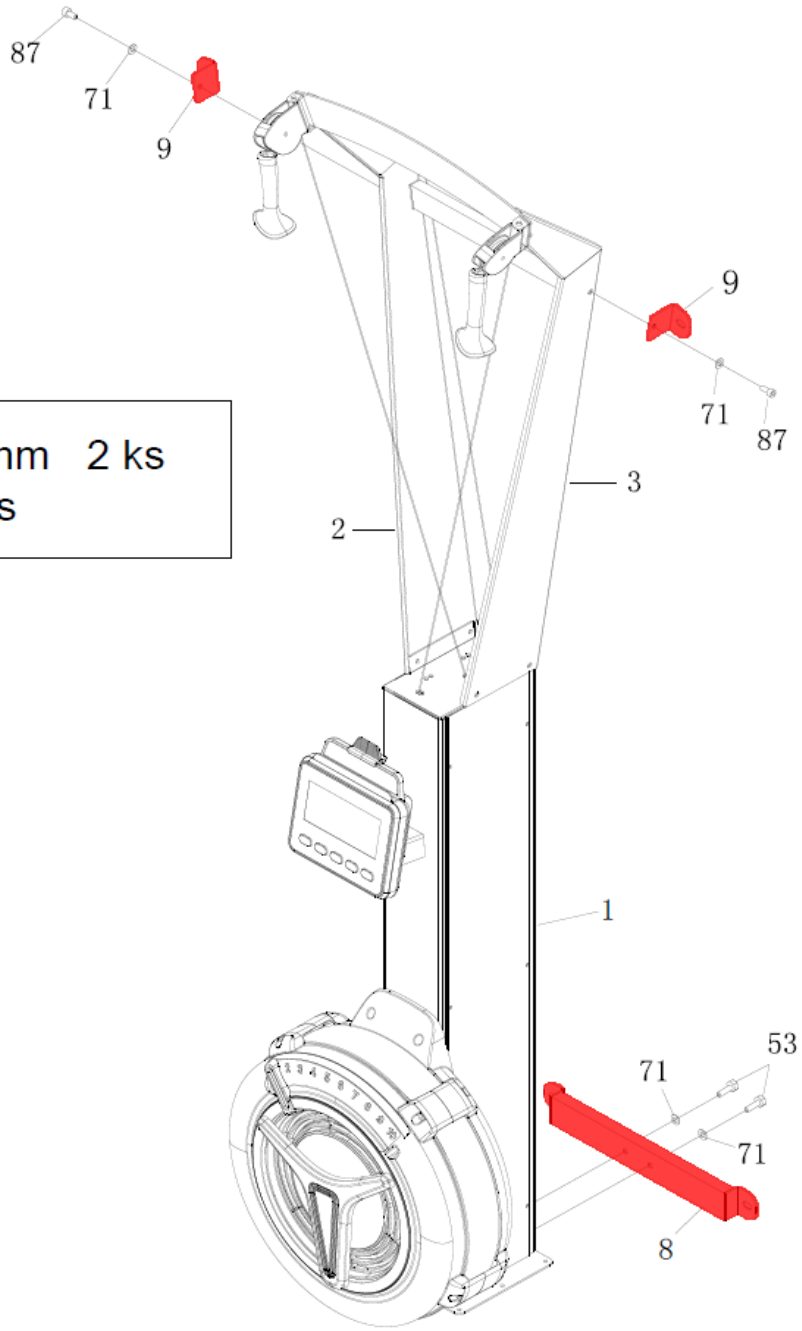


1. Monitor (14) připevněte k držáku konzole na těle trenažéru (1), pomocí šroubu M8x75mm (82), ploché podložky M8 (71) a nylonové matice M8 (72).

2. Připojte kabel senzoru (17) k zadní části monitoru (14a), jak je znázorněno v detailu (B).

MONTÁŽ TRENAŽÉRU



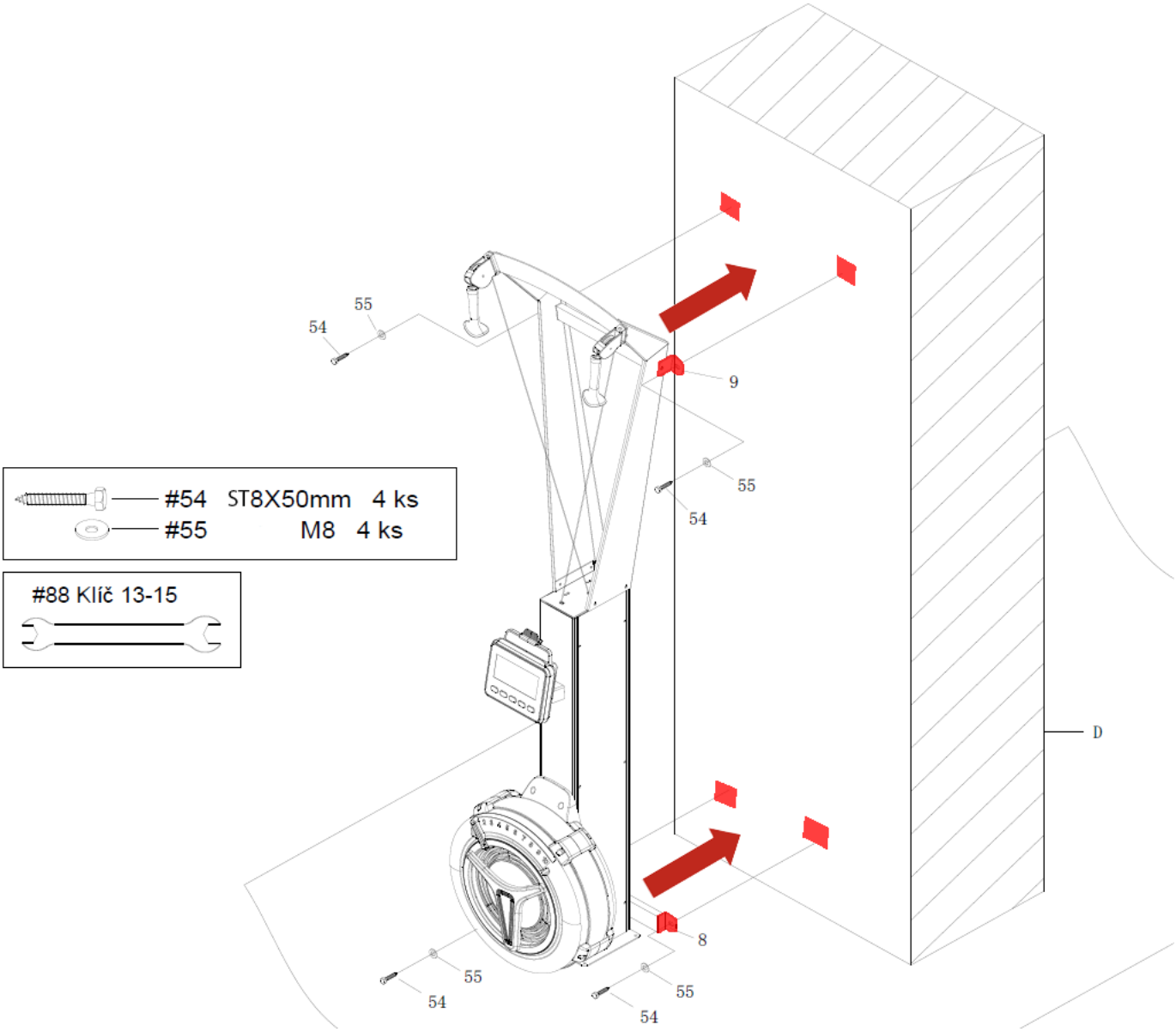


1. Spodní držák pro montáž na stěnu (8) připevněte k tělu trenažéru (1) pomocí 2 šroubů se šestihrannou hlavou M8x35mm (53) a 2 plochých podložek M8 (71).

2. Na levém horním rameni (2) odstraňte šroub M8x15mm (87) a plochou podložku M8 (71). Levou horní nástěnnou konzoli (9) připevněte na levé horní rameno (2) pomocí stejného šroubu a podložky (87 a 71).

3. Na pravém horním rameni (3) odstraňte 1 šroub M8x15mm (87) a plochou podložku M8 (71). Připevněte pravou horní nástěnnou konzolu (9) na pravé horní rameno (3) pomocí stejného šroubu a podložky (87 a 71).

MONTÁŽ TRENAŽÉRU

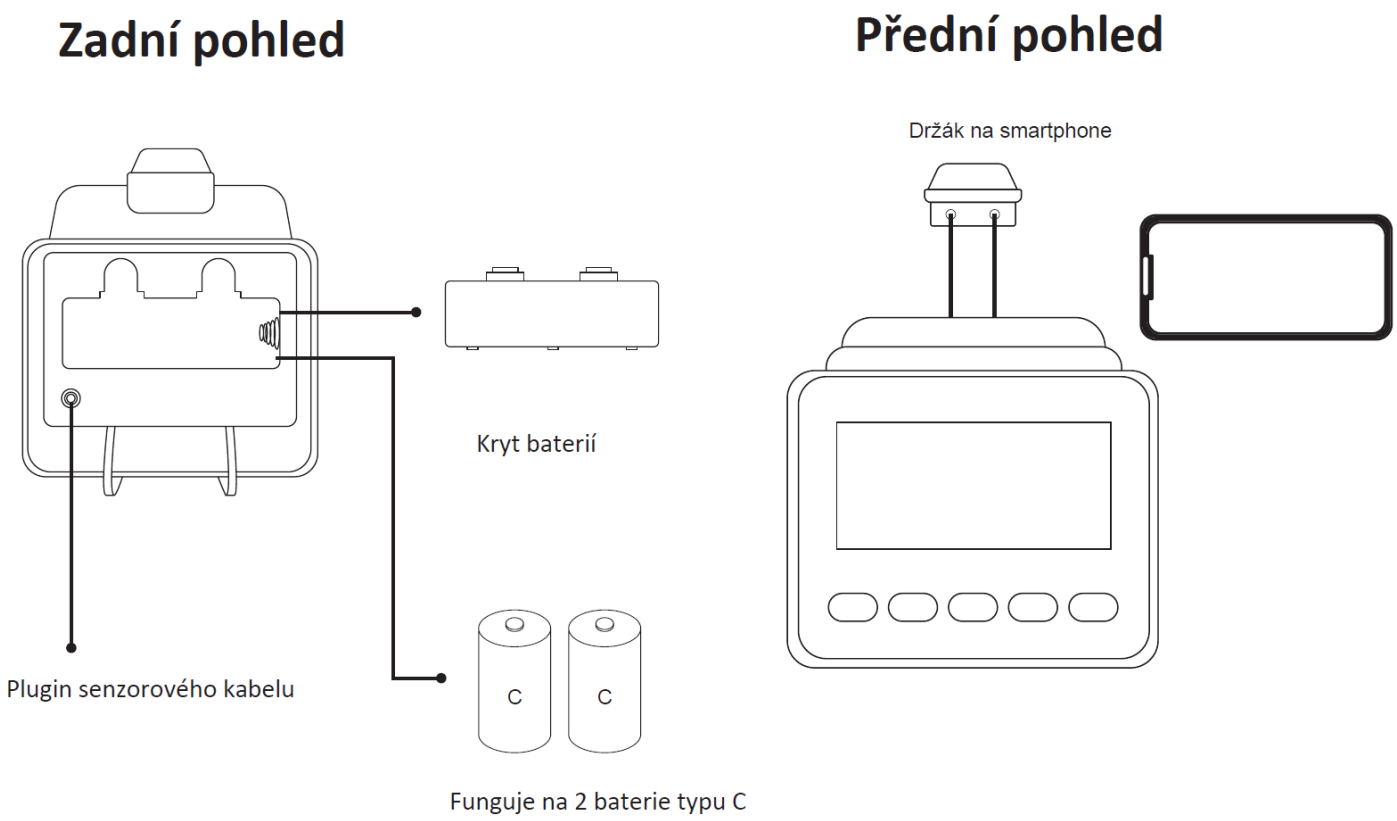


1. Sestavu dejte proti pevné stěně a vyznačte si 4 polohovací značky na stěně, podle pozic horních nástěnných držáků (9) a spodních nástěnných držáků (8). Podle těchto značek na zdi vyvrtejte 4 otvory.

2. Sestavu řádně připevněte ke stěně pomocí 4 ks šroubů ST8x50mm (54) a plochých podložek, 22x9x2,0mm (55).

POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku pevně utáhněte veškeré šrouby.

Návod k obsluze počítače:



Funguje na 2 baterie typu C

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

Počáteční nastavení

ZAPNUTÍ:

- Pohybem madel začněte cvičit v programu Quick Start, nebo stisknutím libovolného tlačítka přejděte do pohotovostního režimu.

- Pokud nejsou do monitoru vloženy žádné baterie, monitor může stále pracovat v programu Quick Start.

VYPNUTÍ

- V režimu pohotovostního režimu se monitor automaticky vypne po 20 sekundách nečinnosti.

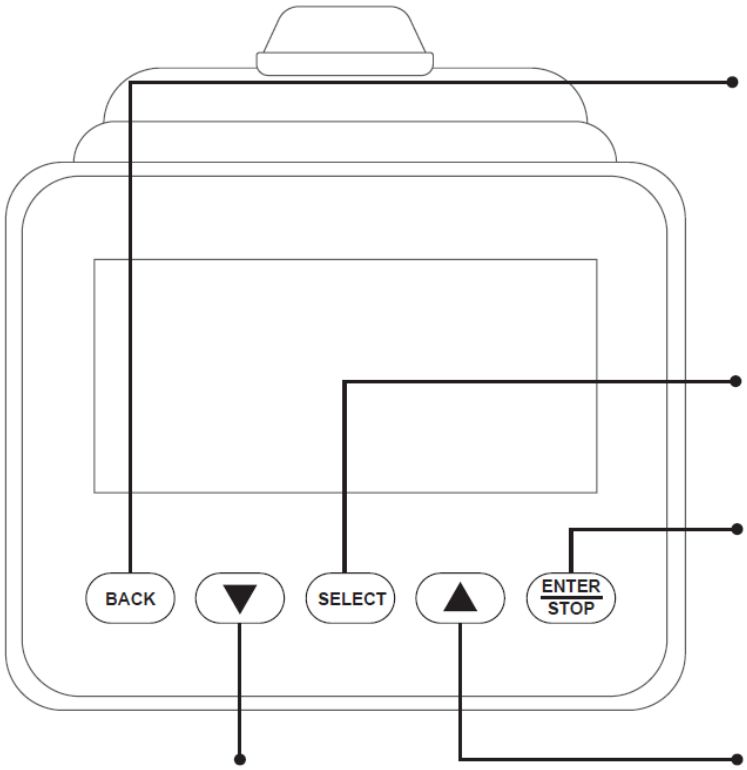
- Při spuštění intervalového programu se monitor automaticky vypne po 2 minutách nečinnosti.

- Ve všech ostatních programech se monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.

- Monitor se nevypne při připojení k Bluetooth.

Návod k obsluze počítače:

Funkční tlačítka



TLAČÍTKO BACK:

- Při výběru programů se stisknutím tlačítka vrátíte k předchozímu programu.
- Když ukončíte běžecký program, stiskněte tlačítko pro přechod do pohotovostního režimu.

TLAČÍTKO SELECT:

- V pohotovostním režimu stiskněte a uvolněte tlačítko SELECT pro procházení jednotlivých možností programu. Zastavte se na programu, který si vyberete.

POZNÁMKA: Výchozí režim cvičení je program Quick start.

TLAČÍTKO ENTER/STOP:

- Při výběru programů a přednastavení cílových hodnot stiskněte tlačítko pro potvrzení.
- Stisknutím tlačítka a jeho podržením po dobu tří sekund vynulujete všechny funkce a restartujete počítač.

▼ TLAČÍTKO DOWN:

- Stisknutím snížíte přednastavené hodnoty. Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté, pro zastavení uvolněte tlačítko.

▲ TLAČÍTKO UP:

- Stisknutím zvýšíte přednastavené hodnoty. Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté, pro zastavení uvolněte tlačítko.

Když svítí podsvícení, stiskněte poprvé tlačítko STOP pro pozastavení počítání hodnot všech funkcí. Druhým stisknutím tlačítka STOP zobrazíte souhrn tréninku. Stiskněte tlačítko STOP potřetí pro návrat do pohotovostního režimu.

* Když je podsvícení vypnuté, stiskněte libovolné tlačítko nebo pokračujte pro zapnutí podsvícení.

Návod k obsluze počítače:

Displej

PULSE

- Zobrazuje srdeční frekvenci od 40 do 220 tepů za minutu během cvičení. Pro použití této funkce musí mít uživatel nasazený hrudní pás pro měření tepové frekvence.

STROKE RATE

- Zobrazení aktuálního počtu záběrů za minutu během cvičení.
- Zesvětlený půlkruh se rovná počtu záběrů, který se zobrazuje v číslech. Čím více mřížek se zobrazuje, tím vyšší je frekvence záběrů.

BLUETOOTH

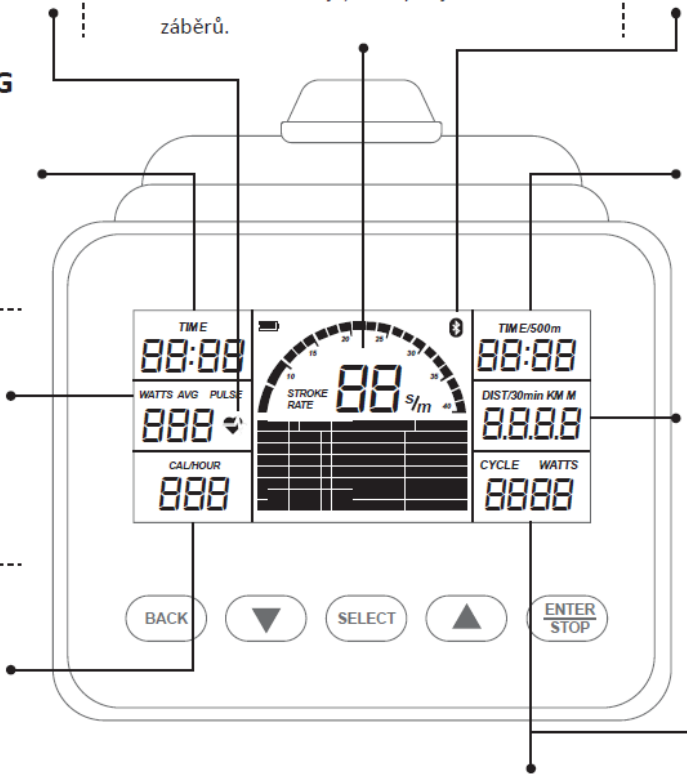
- Zobrazuje ikonu Bluetooth v horní části obrazovky monitoru, je-li monitor připojený k aplikaci.

TIME & TIME/500mAVG

- Celková doba cvičení
- Odhadovaná průměrná doba pro dosažení 500 metrů na základě vaší aktuální frekvence záběrů.

TIME/500m

- Odhadovaný čas pro dosažení 500 metrů na základě vaší aktuální frekvence záběrů.



WATTS AVG

- Zobrazuje průměrné watty během cvičení.

DIST & DIST/30min

- DIST je uražená vzdálenost (v metrech).
- DIST/30min je odhadovaná vzdálenost za 30 minut na základě aktuální frekvence záběrů.

CAL & CAL/HOUR

- CAL zobrazuje množství kalorií spálených během cvičení.
- CAL/HOUR zobrazuje odhadovaný počet spálených kalorií za hodinu.

WATTS

- Zobrazuje množství wattů kdykoli během tréninku.

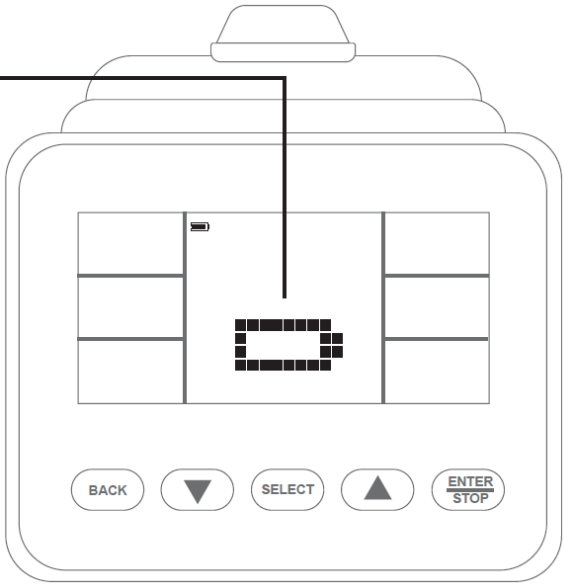
CYCLE

- Zobrazuje různé cykly v intervalových programech.

Návod k obsluze počítače:

SLABÁ BATERIE

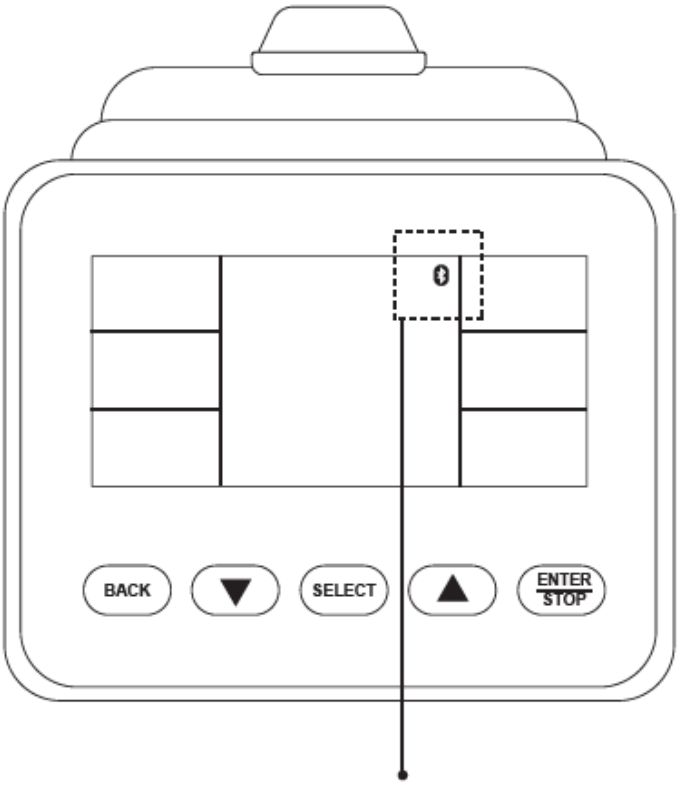
- Symbol baterie se zobrazí pouze v případě, že je baterie vybitá.



SUMMARY (SOUHRN)

- Dvakrát stiskněte tlačítko ENTER/STOP pro vstup do režimu SUMMARY.
- Když uživatel zatáhne za madla (3) v režimu SUMMARY, monitor se vrátí zpět a zobrazí všechna data se zvukem „pípnutí“.

Připojení Bluetooth



DOSTUPNÉ APLIKACE

Kinomap

PROTOKOL FTMS

Ikona se zobrazí v pravém horním rohu obrazovky konzoly, když je připojena k aplikaci.

*** Přejděte do nastavení svého zařízení a povolte aplikacím přístup k připojení Bluetooth.**

Návod k obsluze počítače:

Programy

Monitor disponuje 8 programy. Stiskněte tlačítko SELECT pro změnu programů podle následujícího pořadí.

Program Quick Start > Distance Countdown > Time Countdown > Calories Countdown > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Customize Interval.

---

1. PROGRAM QUICK START (Program rychlého spuštění)

Chcete-li program rychle spustit, zatáhněte za madla (3), načtou se všechny hodnoty jednotlivých funkcí.

- Jedním stisknutím tlačítka „STOP“ dočasně zastavíte počítání všech hodnot (funkce Pause). Pro pokračování v počítání znovu zatáhněte za madla (3). Dlouhým stisknutím tlačítka „STOP“ vymažete všechna data.

- Pro rychlý start a všechny tři odpočítávací programy stiskněte tlačítko „SELECT“ a vyberte data zobrazená ve stejném okně displeje, včetně času a prům. času/500 m (Time & Time/500m AVG).

- U ostatních sedmi programů stiskněte tlačítko „BACK“ pro návrat do pohotovostního režimu. Nebo stiskněte a podržte tlačítko „ENTER/STOP“ déle než 3 sekundy pro restart konzole. Pro přepínání mezi programy použijte tlačítko „SELECT“. Pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ upravte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka „ENTER/STOP“.

2. DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁNÍ VZDÁLENOSTI)

Během tréninku bude program „DISTANCE“ odpočítávat od přednastavené hodnoty vzdálenosti.

- Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu se na monitoru zobrazí „WINNER“ a zazní zvukový alarm. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.

- Hodnotu cílové vzdálenosti lze nastavit od 100 do 9999 metrů.

3. TIME COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU)

- Během tréninku bude program „TIME“ odpočítávat čas od přednastavené hodnoty. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu zazní zvukový alarm. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.

- Hodnotu cílového času lze nastavit od 1:00 do 99:00 minut.

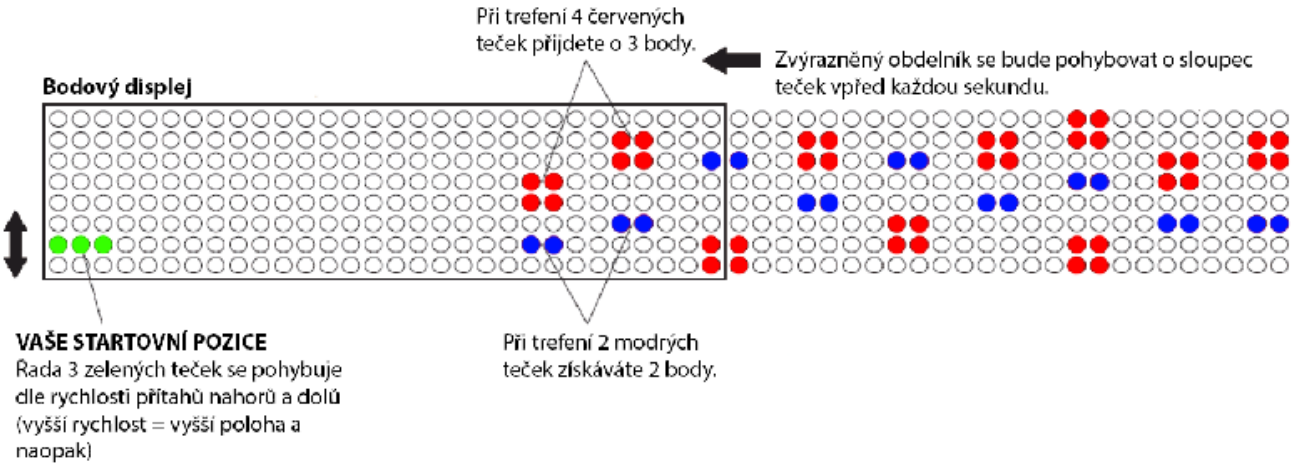
4. CALORIES COUNTDOWN PROGRAM (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ)

- Během tréninku bude program „CALORIES“ odpočítávat kalorie od přednastavené hodnoty. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu se na monitoru zobrazí „END“ a zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.

- Cílovou hodnotu kalorií lze nastavit od 10 do 999 kalorií.

5. GAME PROGRAM (HERNÍ PROGRAM)

- Program „GAME“ se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla. Není zde zadána žádná přednastavená hodnota. Po dokončení programu monitor zobrazí vaše skóre a zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejdete do pohotovostního režimu.



6. 20/10 INTERVAL PROGRAM (INTERVALOVÝ PROGRAM 20/10)

- Po zvolení programu „20/10 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu. „20“ představuje 20 sekund na cvičení a „10“ je 10 sekund na odpočinek. Poté může uživatel pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol. Uživatel bude cvičit 20 sekund a poté 10 sekund odpočívat. Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režimu.

7. 10/20 INTERVAL PROGRAM (INTERVALOVÝ PROGRAM 10/20)

- Po zvolení programu „10/20 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu.
Uživatel může pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol. Program se spustí, jakmile uživatel
zatáhne za madla (3). Uživatel bude cvičit 10 sekund a poté 20 sekund odpočívat. Po dokončení programu zazní
zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režimu.

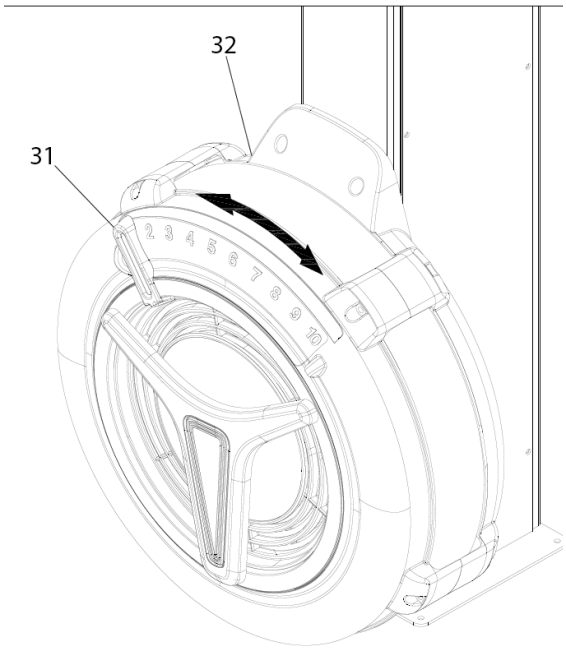
8. 10/10 CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM (NASTAVITELNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM)

- Po zvolení programu „10/10 INTERVAL“ se na monitoru zobrazí blikající „8“ pro přednastavenou hodnotu cyklu. Uživatel může pomocí tlačítek „UP“ a „DOWN“ zadat hodnotu od 1 do 99 kol, čas tréninku a čas odpočinku. Program se spustí, jakmile uživatel zatáhne za madla (3). Po dokončení programu zazní zvukový signál. Stisknutím tlačítka „BACK“ přejděte do pohotovostního režimu.

Provozní pokyny:

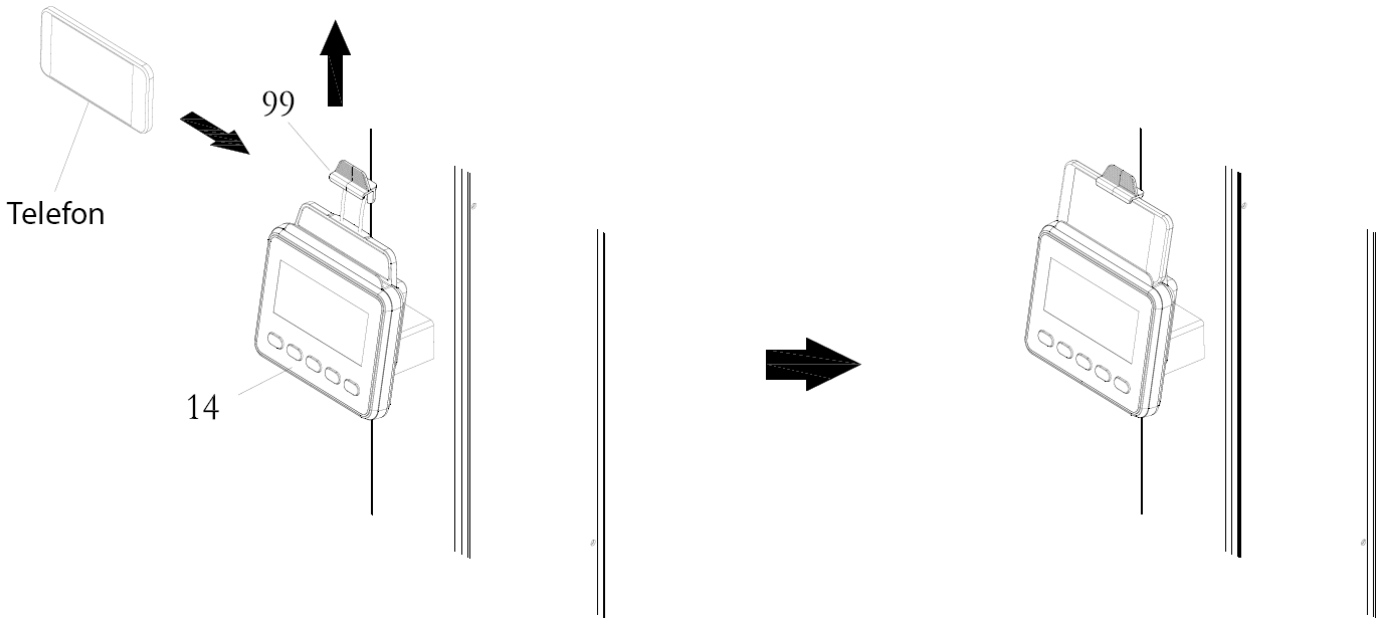
ÚPRAVA ZÁTEŽE

V horním krytu ventilátoru (32) je zabudována regulace odporu (31). Regulaci odporu (31) posuňte tak, aby ukazoval na požadovaná čísla na horním krytu ventilátoru (32) pro nastavení zátěže. K dispozici jsou nastavení od 1 do 10. Nastavení 1 zajistí nejnižší odpor, nastavení 10 nejvyšší odpor.



POUŽITÍ DRŽÁKU MOBILNÍHO TELEFONU

Držák mobilního telefonu (99) se může pohybovat nahoru a dolů. Posuňte držák mobilního telefonu (99) nahoru a poté zasuňte mobilní telefon do mezery mezi držákem mobilního telefonu (99) a monitorem (14). Posuňte držák mobilního telefonu (99) dolů, aby se mobilní telefon připnul na místo.



Údržba trenažéru:

Bezpečnost LYŽAŘSKÉHO TRENAŽÉRU lze zajistit pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícímu:

1. Zatáhněte za madlo (44) a ověřte, zda systém poskytuje hladké a stabilní napětí.
2. Odkrytý povrch kladky (27) očistěte savým hadříkem.
3. Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny matice a šrouby a zda jsou řádně utaženy. Vyměňte chybějící šrouby a matice. Utáhněte uvolněné šrouby a matice.
4. Zkontrolujte stav hnacího řemenu (52). Vyměňte hnací řemen (52), pokud je poškozený.
5. Zkontrolujte, zda je výstražný štítek na svém místě a zda je čitelný.
6. Uživatel/majitel je plně odpovědný za zajištění provádění pravidelné údržby.
7. Opotřebované nebo poškozené součásti musí být okamžitě vyměněny.
8. Udržujte LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR čistý, po každém použití ho otřete savým hadříkem.

ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

ZAHŘÍVÁNÍ

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

ZKLIDŇOVÁNÍ

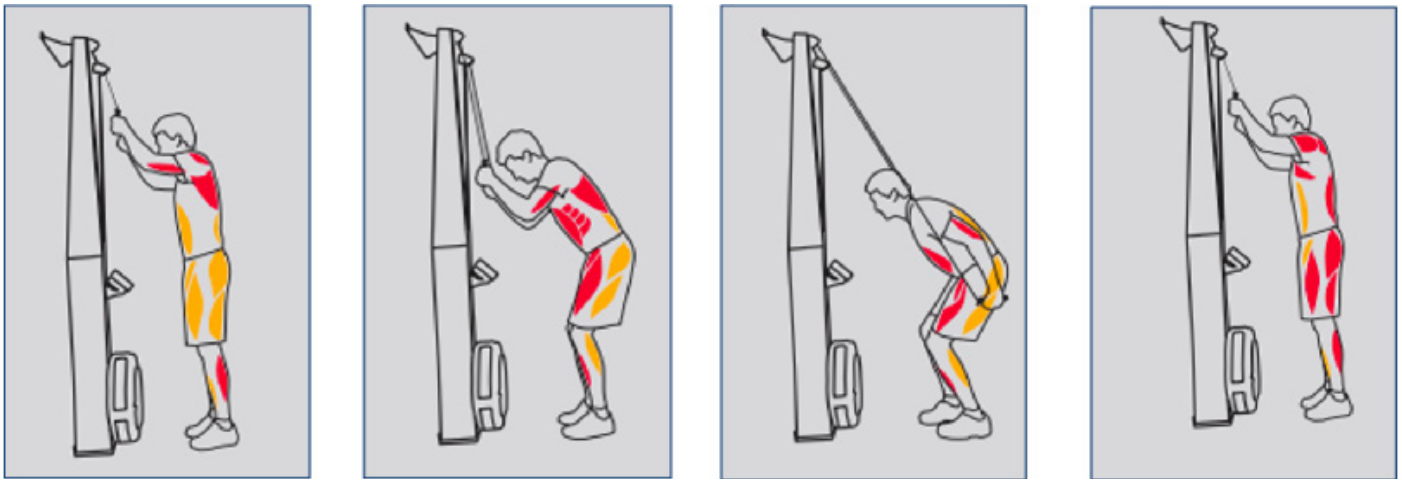
Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.
Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

JAK TRÉNOVAT?

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



1 2 3 4

KLASICKÁ BĚŽKAŘSKÁ TECHNIKA (STŘÍDÁNÍ RAMEN)

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

JINÉ ZPŮSOBY TRÉNINKU

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

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

NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

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

nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením

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

• neodvratnou událostí, živelnou pohromou

• nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním

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



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

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

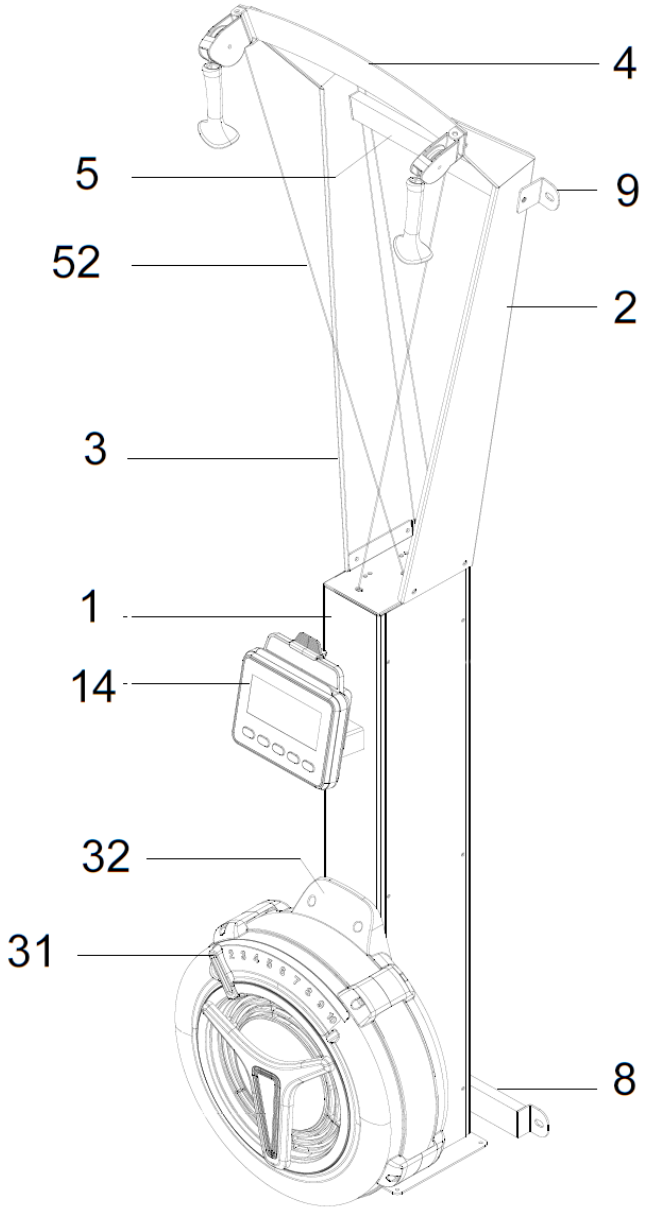
SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéra je potrebné vždy dodržiavať základné opatrenia:

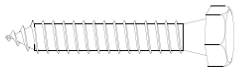
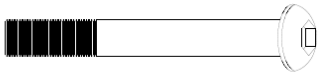
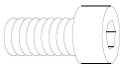
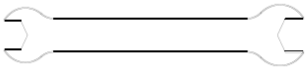
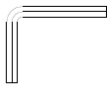
1. Pred použitím SKI TRAINER si prečítajte nasledujúce bezpečnostné pokyny, aby ste znížili riziko vážneho zranenia.
2. Dodržiavajte tieto pokyny a uistite sa, že ich čítajú ostatní praktizujúci.
3. Prečítajte si všetky varovania a upozornenia na LYŽIARSKOM TRENAŽÉRI.
4. Lyžiarsky simulátor používajte až po dôkladnom preštudovaní návodu na obsluhu. Pred použitím sa uistite, že je správne zmontovaný a utiahnutý.
5. Pomoc inej osoby je vhodná na inštaláciu trenažéra.
6. Držte deti ďalej od lyžiarskeho trenažéra. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa na LYŽIARSKOM SIMULÁTORE. Uchovávajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu SKI TRAINER, keď je v prevádzke.
7. Je vhodné umiestniť trenažér na podložku
8. Lyžiarsky trenažér položte na pevný a rovný povrch. Neumiestňujte ho voľne na koberce alebo nerovné povrchy.
9. Uistite sa, že je dostatočný prístup k SKI TRAINER a priestor okolo neho.
10. Pred použitím vždy skontrolujte, či v SKI TRAINER nie sú voľné diely, ak áno, utiahnite ich.
11. Pred použitím skontrolujte stav ZÁVESNÉHO PÁSU (52). OPASOK
12. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom a pri zostavovaní tréningového plánu postupujte podľa jeho odporúčaní. Ak kedykoľvek počas cvičenia pocítite mdloby, závraty alebo bolesť prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom. Nedodržanie týchto upozornení a pokynov môže mať za následok vážne zranenie alebo dokonca smrť.
13. Vždy si vyberte cvičenie, ktoré najlepšie zodpovedá vašej úrovni fyzickej sily. Pri cvičení vždy používajte zdravý rozum
14. Pri používaní lyžiarskeho simulátora nenoste voľné oblečenie.
15. Trenažér je určený iba pre komerčné použitie podľa normy EN ISO 20957.
16. Necvičte naboso alebo v ponožkách; Vždy noste správnu športovú obuv, ako je beh, chôdza alebo krížová obuv, ktorá dobre sedí, poskytuje podporu nohe a má protišmykovú gumovú podrážku.
17. Pri používaní a inštalácii SKI TRAINER dbajte na udržanie rovnováhy, strata rovnováhy môže mať za následok pády a zranenia.
18. Zabráňte deťom akýmkoľvek spôsobom vstúpiť do trénera.
19. Lyžiarsky trenažér by sa mal používať na tréningovej ploche 61 x 132 x 215,9 cm.
20. SKI TRAINER by mala používať naraz len jedna osoba.
21. Upravovať, či meniť konštrukčné vlastnosti trenažéra je zakázané. V prípade vykonania úprav nemusí platiť záručná lehota.

MONTÁŽ TRENAŽÉRA

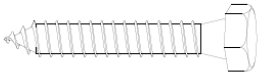


Č.	Popis	Počet
1	Telo trenažéra	1
2	Ľavé horné rameno	1
3	Pravé horné rameno	1
4	Horný držiak	1
5	Konzola na pripojenie ramien	1
8	Spodný držiak na montáž na stenu	1
9	Horné držiaky na montáž na stenu	2
14	Monitor	1
31	Regulácia odporu	1
32	Horný kryt ventilátora	1
52	Hnací remeň	2

Spojovacie prvky pre montáž tela trenažéra:

Zobrazenie	Č.	Popis	KS
	53	Skrutka M8 x 35	2
	54	Skrutka ST8 x 50mm	4
	55 71	Plochá podložka 22 x 9 x 2mm Plochá podložka M8	4 15
	72	Nylónová matica M8	1
	82	Skrutka M8 x 75mm	1
	86 87	Skrutka M8 x 12mm Skrutka M8 x 15mm	10 2
	88	Kľúč 13-15	1
	89	Imbusový kľúč 6mm	1

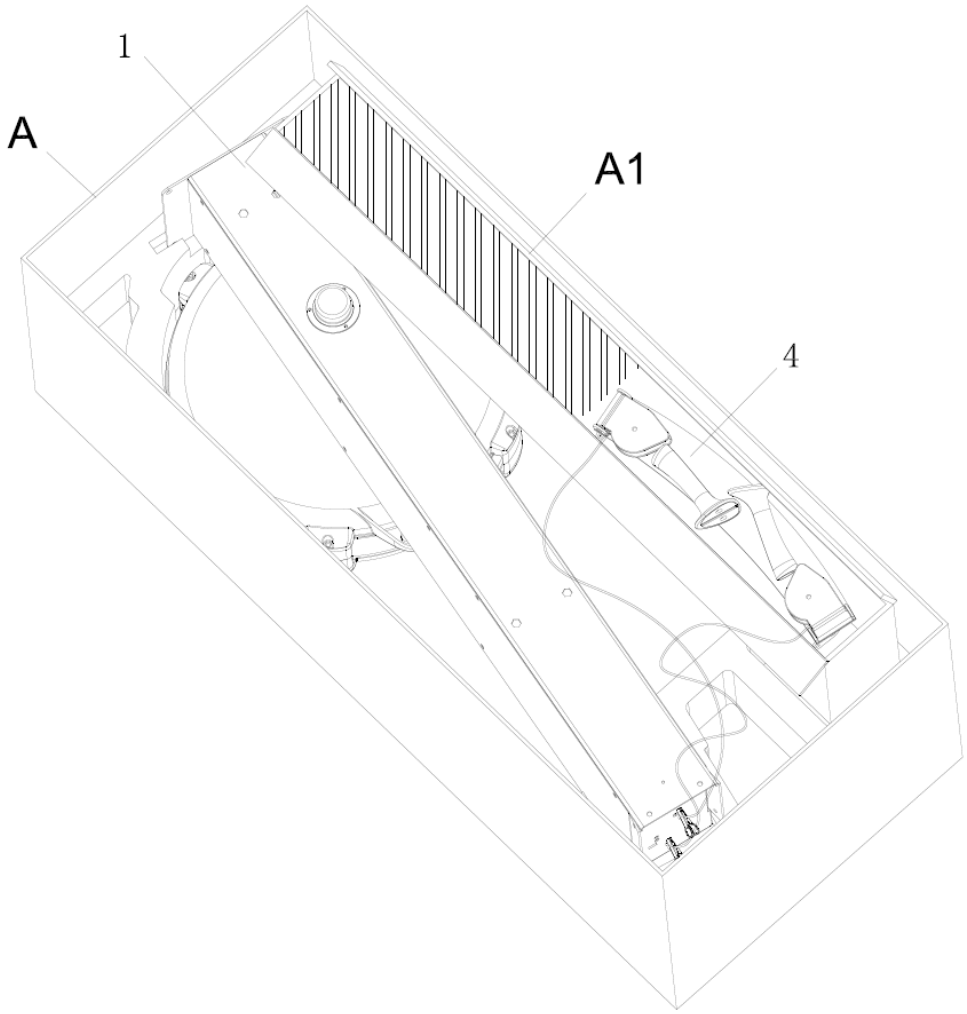
Upevňovacie prvky pre montáž voľne stojaceho trenažéra:

Zobrazenie	Č.	Popis	KS
	8	Spodný nástenný držiak	1
	9	Horný nástenný držiak	2
	54	Skrutka ST8 x 50mm	4

MONTÁŽ TRENAŽÉRA

Upozornenie:

1. Pre bezproblémovú prevádzku trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
2. Nesprávny postup inštalácie, nedodržanie pokynov na údržbu a používanie trenažéra v rozpore s návodom na použitie môže viesť k poškodeniu trénera, neuznaniu záruky alebo účtovaniu servisného zásahu.

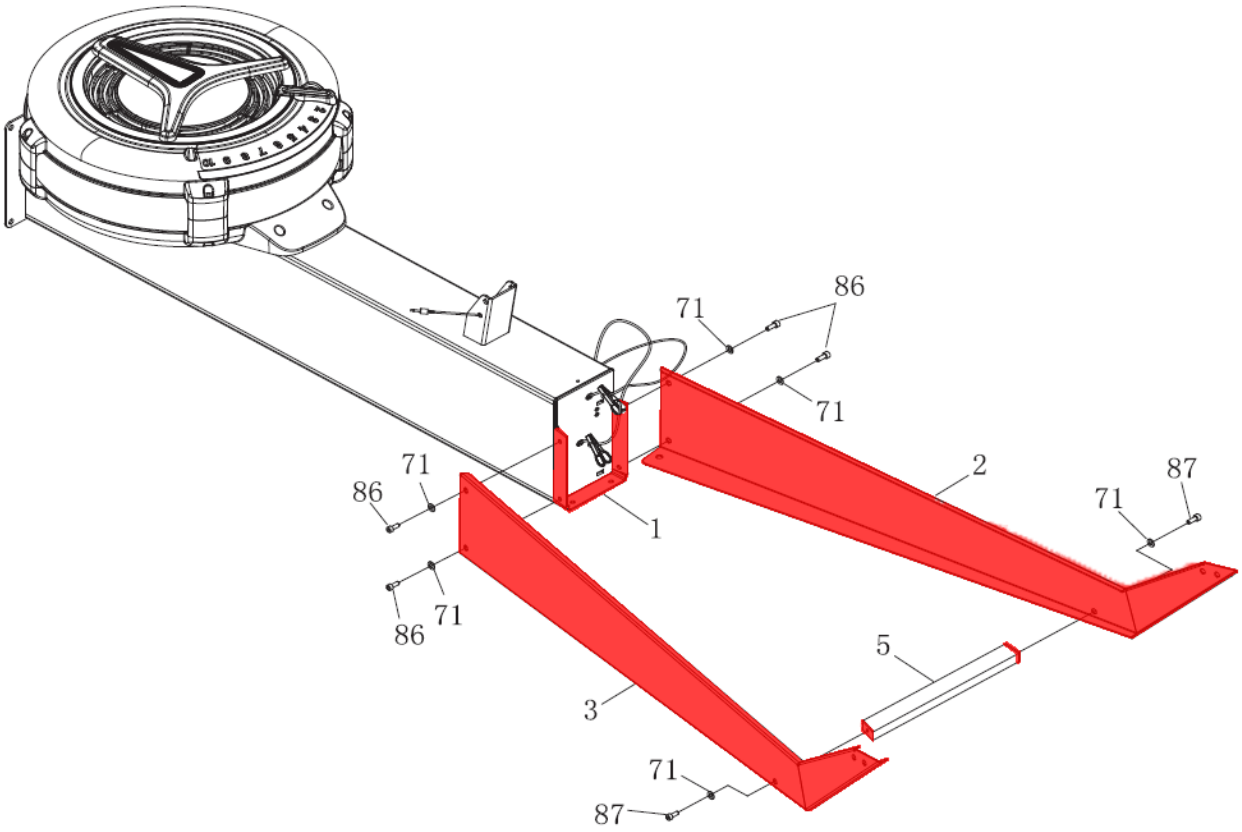


1. Demontujte horný držiak (4) a telo trenažéra (1) z krabice (A1).

2. Potom odstráňte ostatné časti a odstráňte obalový materiál, ktorý sa potom vráti späť do škatule. Nevyhadzujte, kým nie je všetko zložené.

#86	M8X12mm	4	KS
#87	M8X15mm	2	KS
#71	M8	6	KS

#89 Imbusový kľúč 6mm



1. Pripevnite ľavé a pravé horné rameno (2/3) k telu trenažéra (1) pomocou 4 skrutiek M8x12mm (86) a 4 plochých podložiek M8 (71).

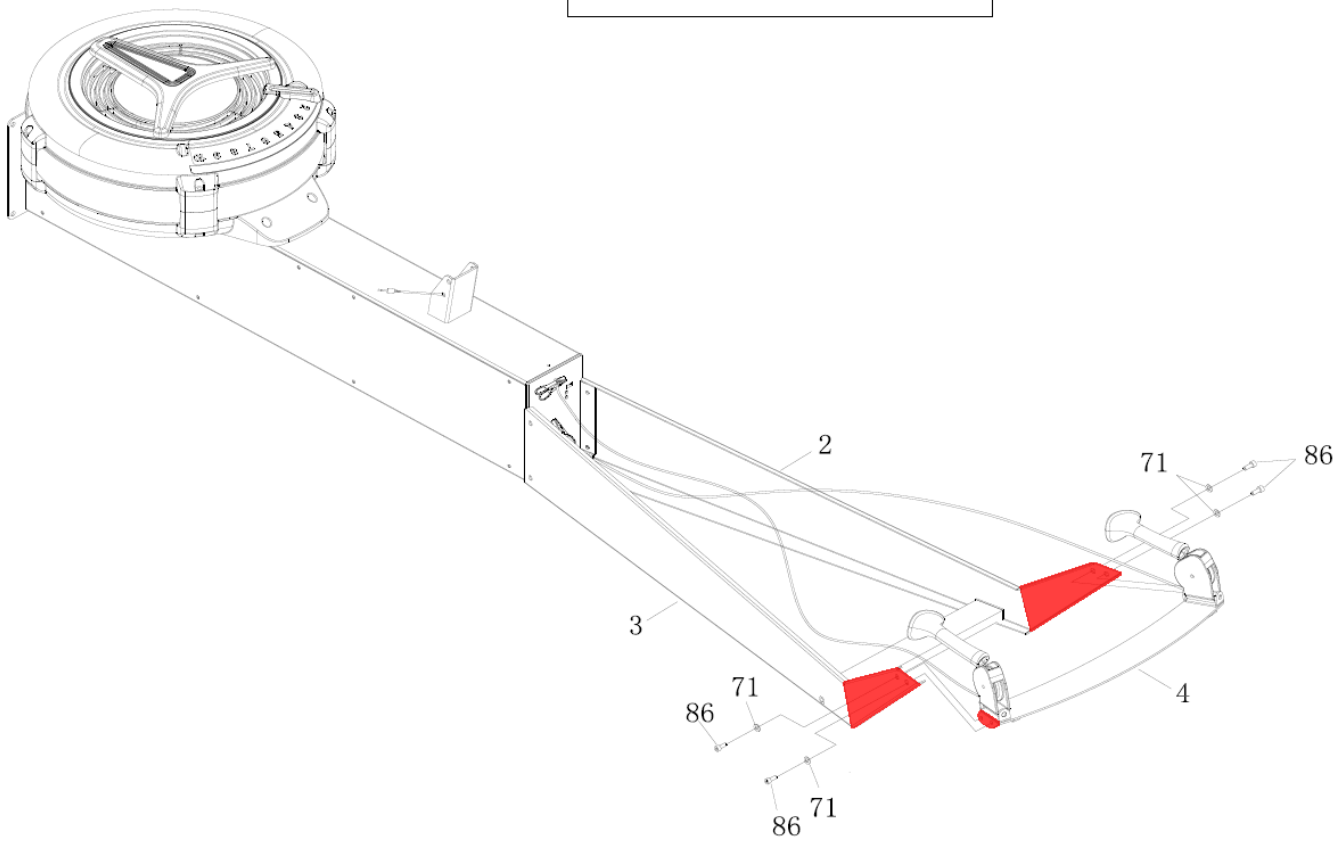
POZNÁMKA: V tomto kroku neuťahujte skrutky.

2.Pripevnite držiak ramena (5) k ľavému hornému a pravému ramenu (2/3) pomocou skrutiek M8x15mm (87) a 2 plochých podložiek M8 (71).

#86 M8X12mm 4 KS

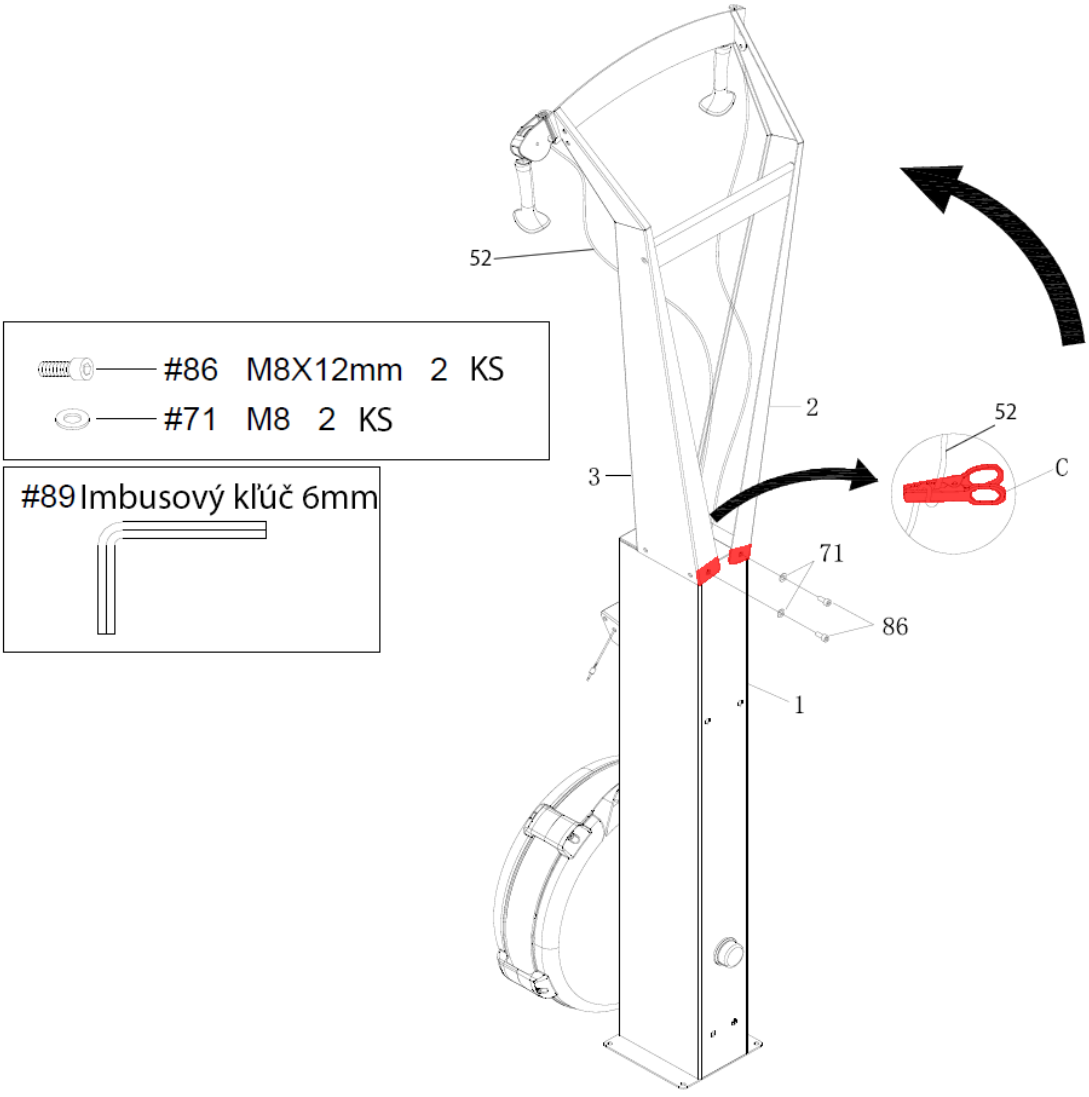
#71 M8 4 KS

#89 Imbusový kľúč 6mm



1. Pripevnite hornú konzolu (4) k ľavému a pravému hornému ramenu (2/3) pomocou 4 skrutiek M8x12mm (86) a 4 ploché podložky M8 (71).

MONTÁŽ TRENAŽÉRA

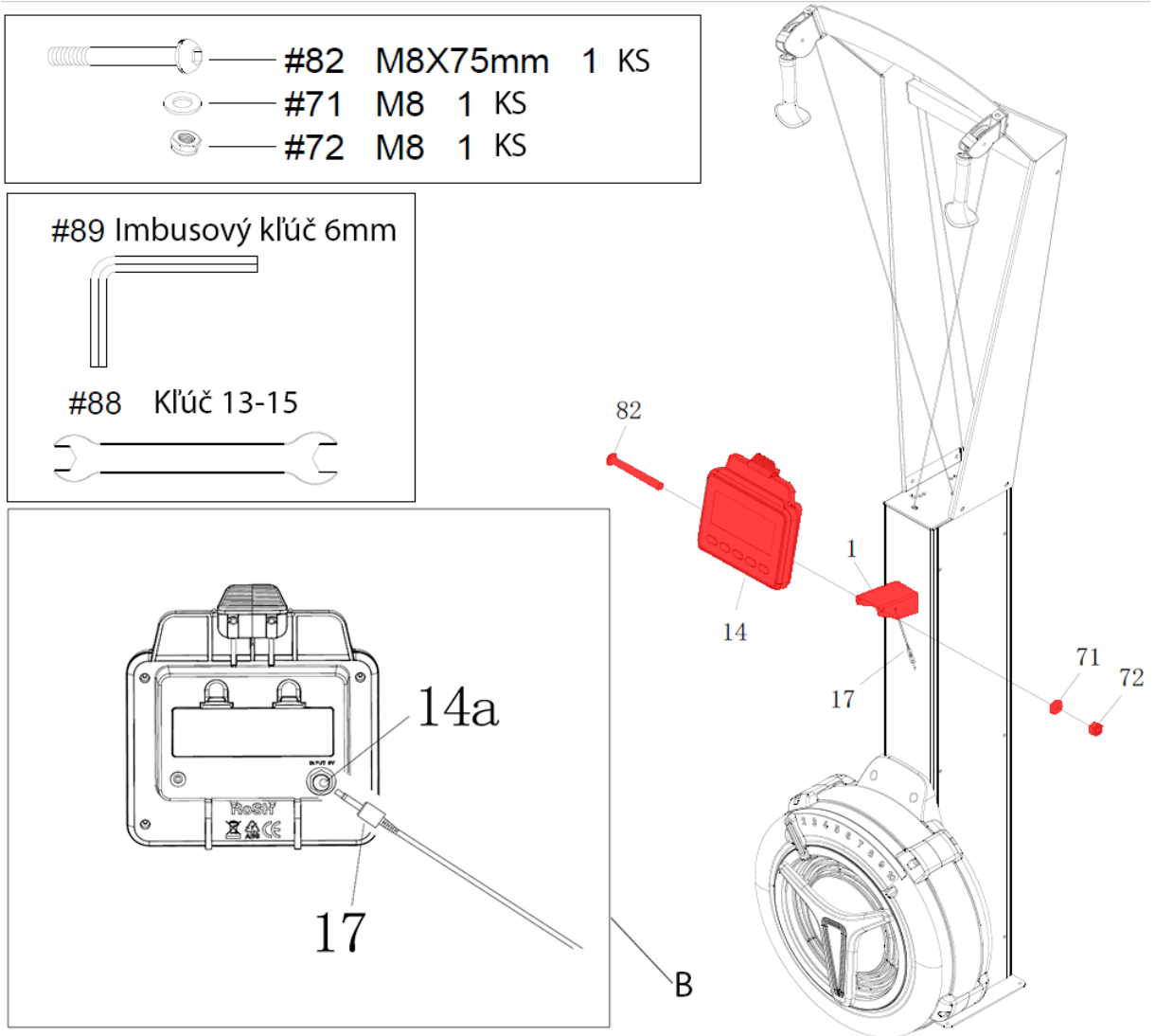


1. Trenažér postavte. Utiahnite ľavé a pravé rameno (2/3) k telu trenažéra (1) pomocou skrutiek M8x12mm (86) a 2 plochých podložiek M8 (71).

POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite všetky skrutky.

2. Podrobne odstráňte blokovacie kliešte (C) z hnacieho remeňa (52).

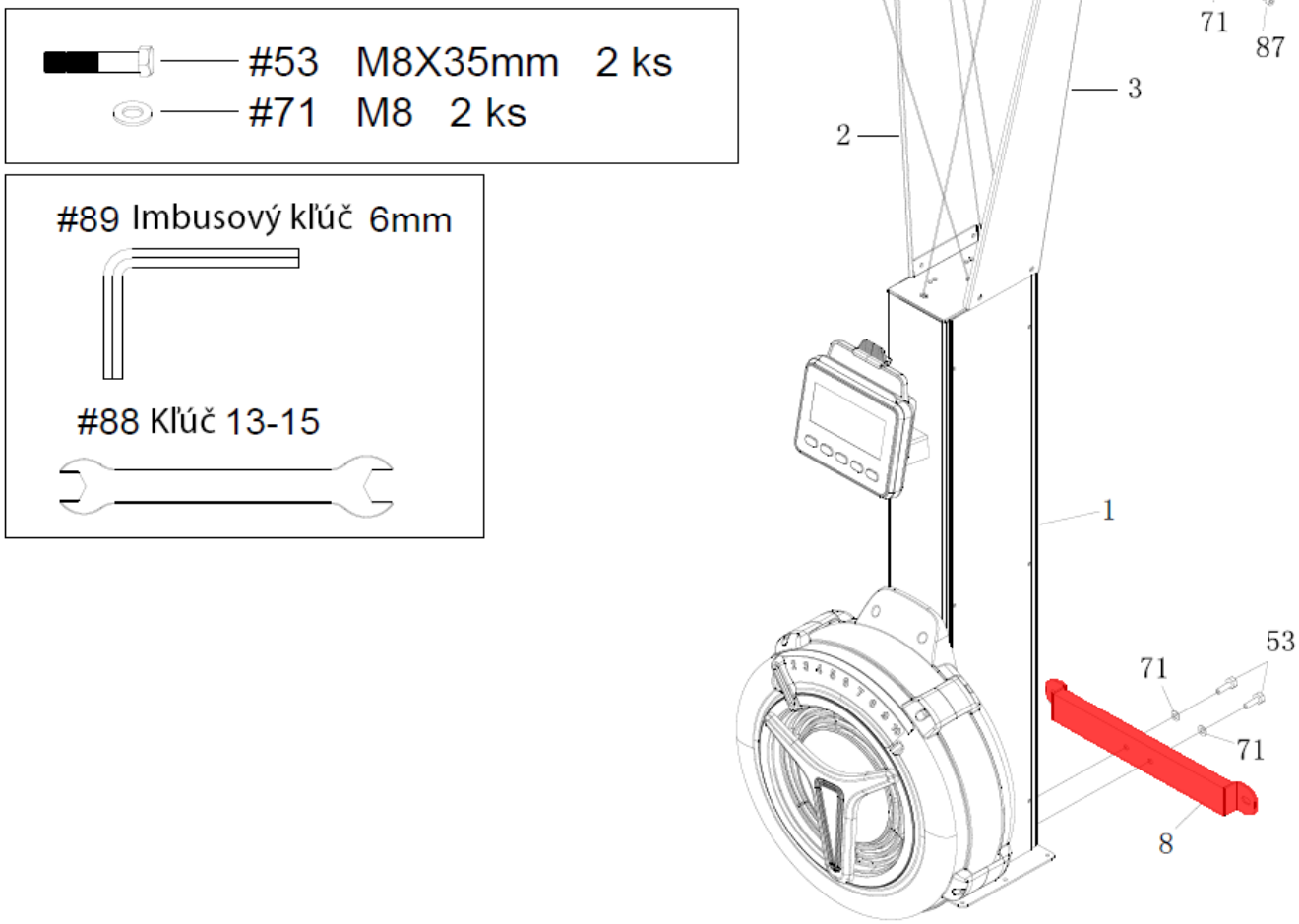
MONTÁŽ TRENAŽÉRA



1. Pripevnite monitor (14) k držiaku konzoly na tele trenažéra (1) pomocou skrutky M8x75mm (82), plochej podložky M8 (71) a nylonovej matice M8 (72).

2. Pripojte kábel snímača (17) k zadnej strane monitora (14a), ako je podrobne znázornené (B).

MONTÁŽ TRENAŽÉRA

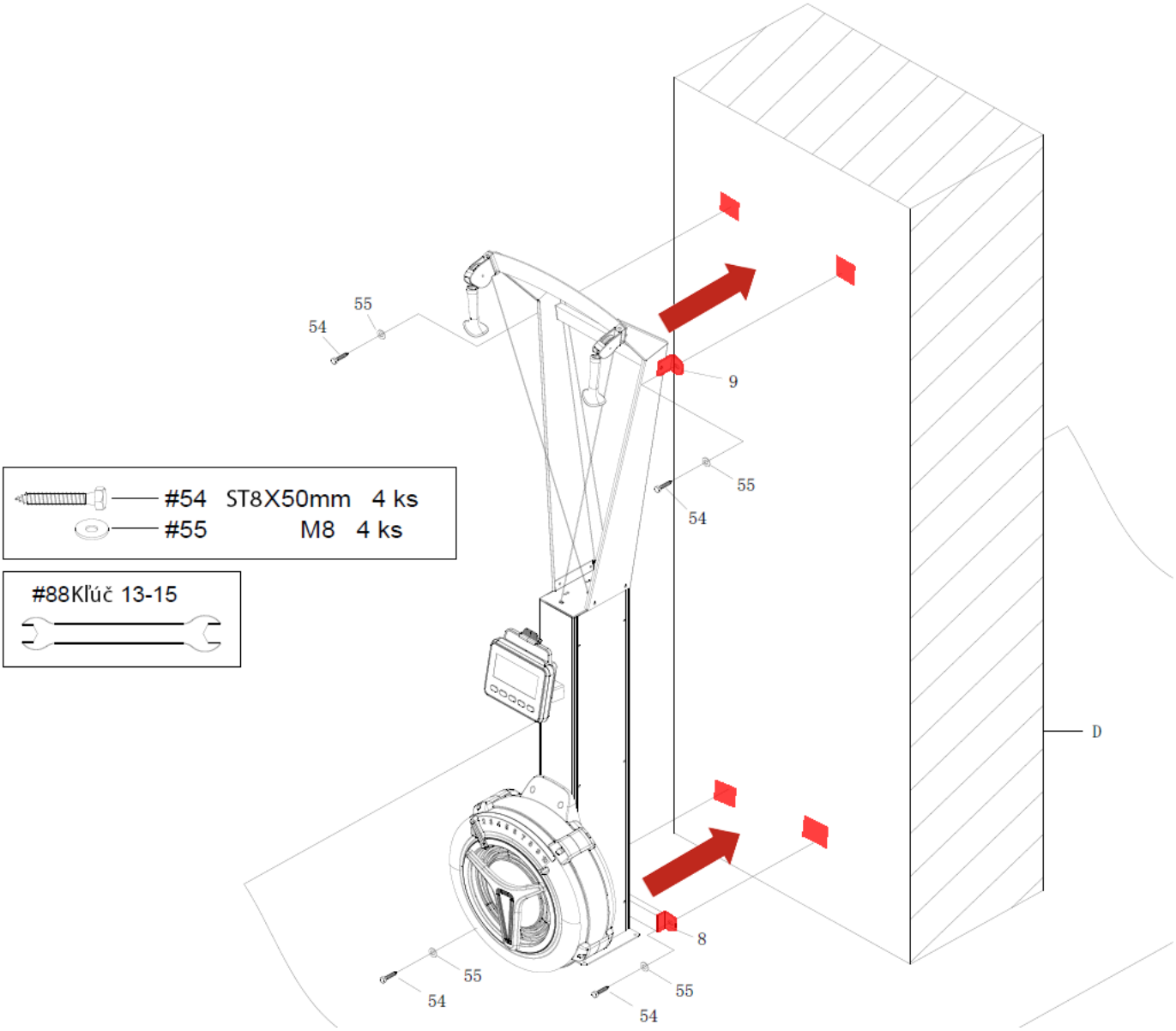


1. Spodný držiak pre montáž na stenu (8) pripevnite k telu trenažéra (1) pomocou 2 skrutiek so šesťhrannou hlavou M8x35mm (53) a 2 plochých podložiek M8 (71).

2. Na ľavom hornom ramene (2) odstráňte skrutku M8x15mm (87) a plochú podložku M8 (71). Ľavú hornú nástennú konzolu (9) pripevnite na ľavé horné rameno (2) pomocou rovnakej skrutky a podložky (87 a 71).

3. Na pravom hornom ramene (3) odstráňte 1 skrutku M8x15mm (87) a plochú podložku M8 (71). Pripevnite pravú hornú nástennú konzolu (9) na pravé horné rameno (3) pomocou rovnakej skrutky a podložky (87 a 71).

MONTÁŽ TRENAŽÉRA

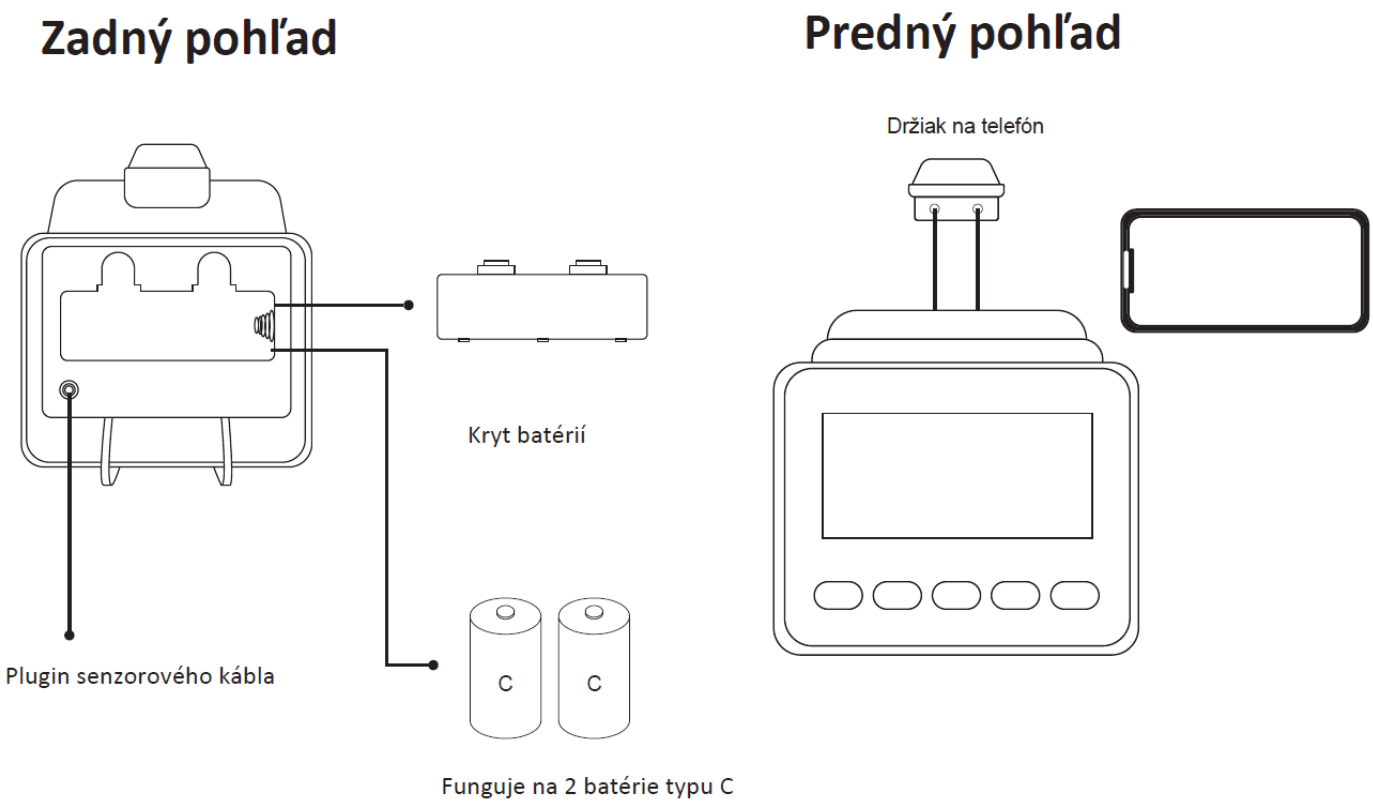


1. Zostavu dajte proti pevnej stene a vyznačte si 4 polohovacie značky na stene, podľa pozícií horných nástenných držiakov (9) a spodných nástenných držiakov (8). Podľa týchto značiek na stene vyvŕtajte 4 otvory.

2. Zostavu riadne pripevnite k stene pomocou 4 ks skrutiek ST8x50mm (54) a plochých podložiek, 22x9x2,0mm (55).

POZNÁMKA: Na konci tohto kroku pevne utiahnite všetky skrutky.

Návod na obsluhu počítača:



Funguje na 2 batérie typu C

Lyžiarsky trenažér používa systém vzduchového ventilátora, ktorý vytvára odpor počas tréningu. Odporúčame vám používať konzolu počítača na obmieňanie tréningov a zaznamenávanie zlepšení kondície. Pri pravidelnom používaní sa počítačová konzola môže stať dôležitým zdrojom motivácie a tréningového prehľadu.

Počiatočné nastavenie

ZAPNUTIE:

-Pohybom madiel začnite cvičiť v programe Quick Start, alebo stlačením ľubovoľného tlačidla prejdite do pohotovostného režimu.
- Ak nie sú do monitora vložené žiadne batérie, monitor môže stále pracovať v programe Quick Start.

VYPNUTIE:

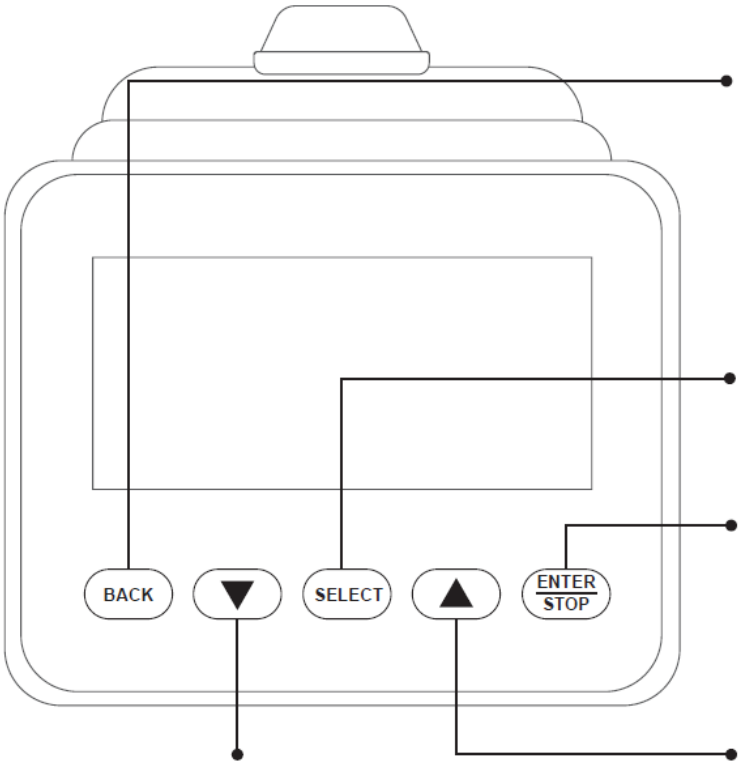
- V pohotovostném režime sa monitor automaticky vypne po 20 sekundách nečinnosti.

- Keď spustíte intervalový program, monitor sa automaticky vypne po 2 minútach nečinnosti.

- Vo všetkých ostatných programoch sa monitor automaticky vypne po 30 sekundách nečinnosti.
- Monitor sa nevypne pri pripojení k Bluetooth.

Návod na obsluhu počítača:

Funkčné tlačidlá



TLAČIDLO BACK:

- Pri výbere programov sa stlačením tlačidla vrátite k predchádzajúcemu programu.
- Keď ukončíte bežecký program, stlačte tlačidlo pre prechod do pohotovostného režimu.

TLAČIDLO SELECT:

- V pohotovostném režimu stlačte a uvoľnite tlačidlo SELECT pre prechádzanie jednotlivých možností programu. Zastavte sa na programe, ktorý si vyberiete.

POZNÁMKA: Predvolený režim cvičenia je program Quick start.

TLAČIDLO ENTER/STOP:

- Pri výbere programov a prednastavení cieľových hodnôt stlačte tlačidlo pre potvrdenie.
- Stlačením tlačidla a jeho podržaním po dobu troch sekúnd vynulujete všetky funkcie a reštartujete počítač.

▼ TLAČIDLO DOWN:

- Stlačením znížite prednastavené hodnoty. Stlačte tlačidlo a držte ho stlačené, pre zastavenie uvoľnite tlačidlo.

▲ TLAČIDLO UP:

- Stlačením zvýšite prednastavené hodnoty. Stlačte tlačidlo a držte ho stlačené, pre zastavenie uvoľnite tlačidlo.

Keď je podsvietenie zapnuté, prvým stlačením tlačidla STOP pozastavíte počítanie hodnôt pre všetky funkcie. Druhýkrát stlačte tlačidlo STOP a zobrazí sa súhrn tréningu. Tretím stlačením tlačidla STOP sa vrátite do pohotovostného režimu.

* Keď je podsvietenie vypnuté, stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo pokračujte v zapínaní podsvietenia.

Návod na obsluhu počítača:

Displej

PULSE

- Zobrazuje srdcovú frekvenciu od 40 do 220 tepov za minútu počas cvičenia. Pre použitie tejto funkcie musí mať užívateľ nasadený hrudný pás na meranie tepovej frekvencie.

STROKE RATE

- Zobrazenie aktuálneho počtu záberov za minútu počas cvičenia.
- Zosvetlený polkruh sa rovná počtu záberov, ktorý sa zobrazuje v číslach. Čím viac mriežok sa zobrazuje, tým vyššia je frekvencia záberov.

BLUETOOTH

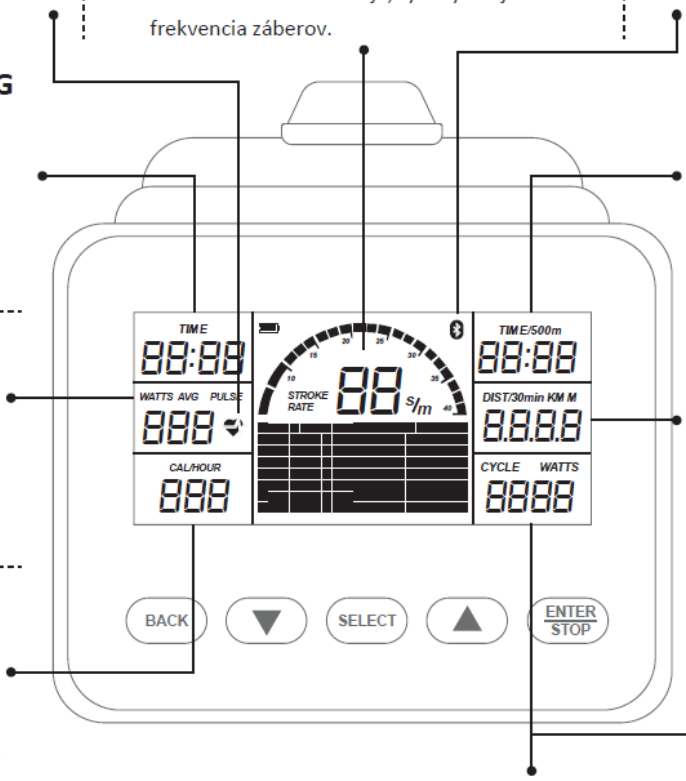
- Zobrazuje ikonu Bluetooth v hornej časti obrazovky monitora, ak je monitor pripojený k aplikácii.

TIME & TIME/500mAVG

- Celková doba cvičenia
- Odhadovaná priemerná doba na dosiahnutie 500 metrov na základe vašej aktuálnej frekvencie záberov.

TIME/500m

- Odhadovaný čas na dosiahnutie 500 metrov na základe vašej aktuálnej frekvencie záberov.



WATTS AVG

- Zobrazuje priemerné watty počas cvičenia.

DIST & DIST/30min

- DIST je urazená vzdialenosť (v metroch).
- DIST/30min je odhadovaná vzdialenosť za 30 minút na základe aktuálnej frekvencie záberov.

CAL & CAL/HOUR

- CAL zobrazuje množstvo kalórií spálených počas cvičenia.
- CAL/HOUR zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií za hodinu.

WATTS

- Zobrazuje množstvo wattov kedykoľvek počas tréningu.

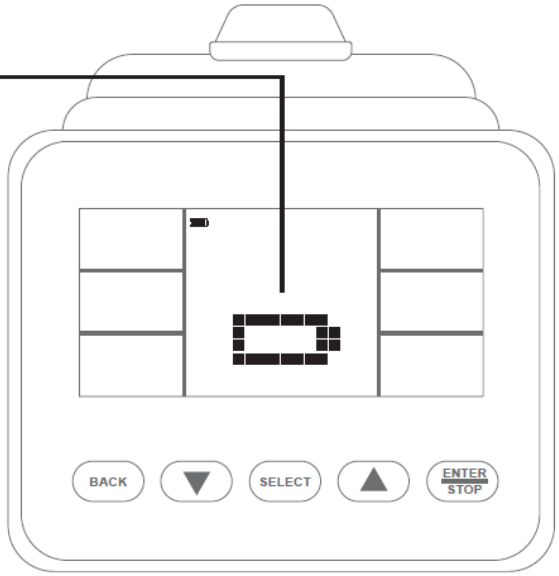
CYCLE

- Zobrazuje rôzne cykly v intervalových programoch.

Návod na obsluhu počítača:

SLABÁ BATÉRIA

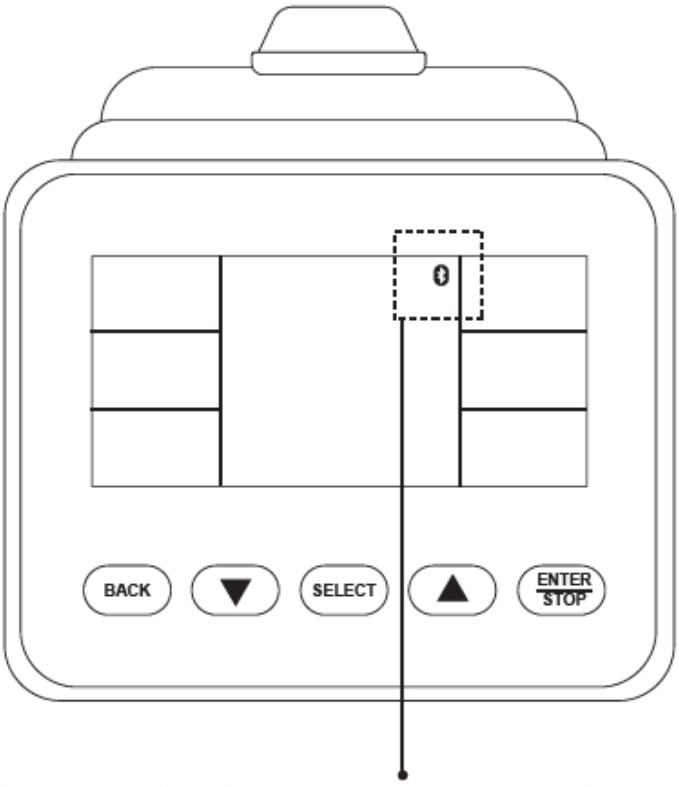
- Symbol batérie sa zobrazí iba v prípade, že je batéria vybitá.



SUMMARY (SÚHRN)

- Dvakrát stlačte tlačidlo ENTER/STOP pre vstup do režimu SUMMARY.
- Keď používateľ zatiahne za madlá (3) v režime SUMMARY, monitor sa vráti späť a zobrazia všetky dáta so zvukom „pípnutie“.

Pripojenie Bluetooth



Dostupné aplikácie

Kinomap

PROTOKOL FTMS

Ikona sa zobrazí v pravom hornom rohu obrazovky konzoly, keď je pripojená k aplikácii.

*** Prejdite do nastavení zariadenia a povoľte aplikáciám prístup k pripojeniu Bluetooth.**

Návod na obsluhu počítača:

Programy

Monitor má 8 programov. Stlačením tlačidla SELECT zmeníte programy v nasledujúcom poradí.

Program Rýchly štart > odpočítavanie vzdialenosti > odpočítavanie času > odpočítavanie kalórií > Hra > interval 20/10 > interval 10/20 > 10/10 prispôsobenie intervalu.

---

1. PROGRAM RÝCHLEHO ŠTARTU

Ak chcete program rýchlo spustiť, potiahnutím rukovätí (3) načítajte všetky hodnoty každej funkcie. Jedným stlačením tlačidla “STOP” dočasne zastavíte počítanie všetkých hodnôt (funkcia Pozastaviť).

Ak chcete pokračovať v počítaní, znova potiahnite rukoväte (3). Dlhým stlačením tlačidla “STOP” vymažete všetky údaje. Ak chcete rýchlo spustiť a všetky tri programy odpočítavania, stlačte tlačidlo “SELECT” a vyberte údaje zobrazené v tom istom okne zobrazenia vrátane času a priemeru. Čas a čas/500 m PRIEMER.

V prípade ostatných siedmich programov stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu. Stlačením a podržaním tlačidla “ENTER/STOP” na viac ako 3 sekundy reštartujte konzolu. Ak chcete prepínať medzi programami, použite tlačidlo “SELECT”. Pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” upravte hodnotu a potvrďte stlačením tlačidla “ENTER/STOP”.

2. PROGRAM ODPOČÍTAVANIA VZDIALENOSTI

Počas tréningu bude program “VZDIALENOSŤ” odpočítavať od prednastavenej hodnoty vzdialenosti. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu sa na monitore objaví “WINNER” a zaznie zvukový alarm. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

Hodnotu cieľovej vzdialenosti je možné nastaviť od 100 do 9999 metrov.

3. PROGRAM ODPOČÍTAVANIA ČASU

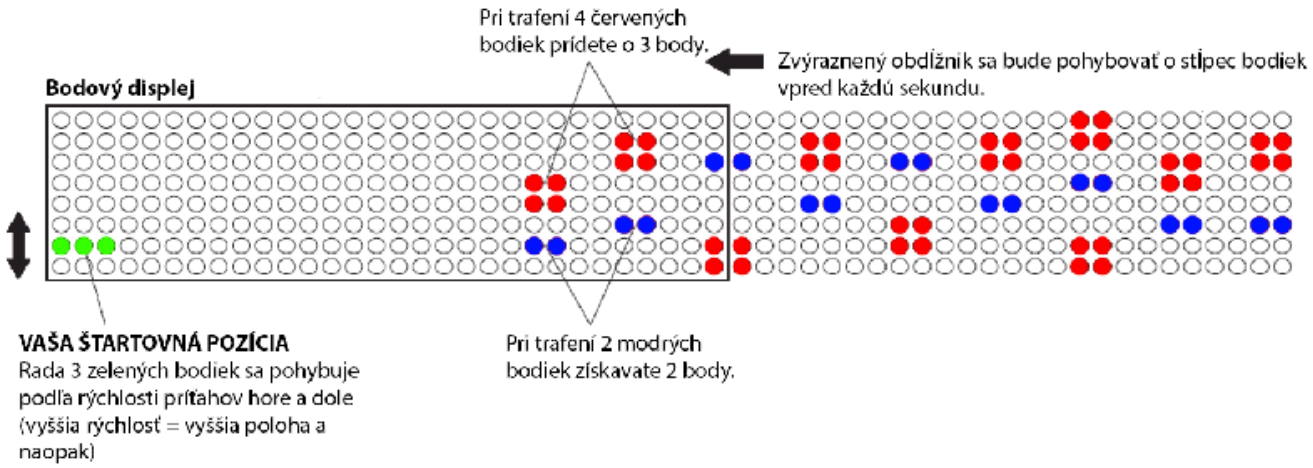
Počas tréningu bude program “TIME” odpočítavať čas od prednastavenej hodnoty. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu zaznie zvukový alarm. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.
Cieľovú hodnotu času je možné nastaviť od 1:00 do 99:00 minút.

4.PROGRAM ODPOČÍTAVANIA KALÓRIÍ

Počas tréningu bude program “CALORS” počítať kalórie z prednastavenej hodnoty. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu sa na monitore objaví “END” a zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.
Cieľovú hodnotu kalórií je možné nastaviť od 10 do 999 kalórií.

5. HERNÝ PROGRAM

- Program “HRA” sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte. Tu nie je špecifikovaná žiadna prednastavená hodnota. Po dokončení programu monitor zobrazí skóre a zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.



6. 20/10 INTERVALOVÝ PROGRAM

- Po výbere programu “20/10 INTERVAL” monitor zobrazí blikajúce “8” pre predvolenú hodnotu cyklu. “20” predstavuje 20 sekúnd na cvičenie a “10” je 10 sekúnd na odpočinok. Potom môže užívateľ pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl. Používateľ bude cvičiť 20 sekúnd a potom odpočívať 10 sekúnd. Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

7. 10/20 INTERVALOVÝ PROGRAM

-Po zvolení programu “10/20 INTERVAL” sa na monitore zobrazí blikajúce “8” pre predvolenú hodnotu cyklu. Užívateľ môže pomocou tlačidiel “UP” a “DOWN” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl.

Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne rukoväte (3). Používateľ bude cvičiť 10 sekúnd a potom odpočívať 20 sekúnd. Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

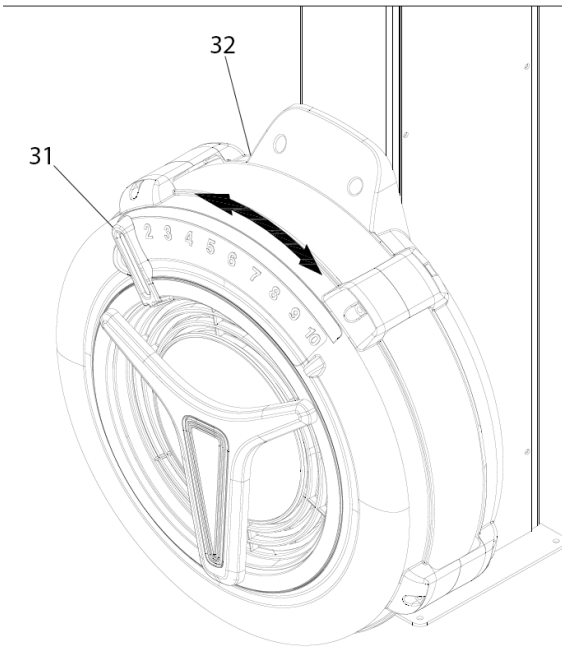
8. 10/10 CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM

- Po výbere programu “10/10 INTERVAL” monitor zobrazí blikajúce “8” pre prednastavenú hodnotu cyklu. Užívateľ môže pomocou tlačidiel “HORE” a “DOLE” zadať hodnotu od 1 do 99 kôl, čas tréningu a čas odpočinku. Program sa spustí hneď, ako používateľ potiahne za rukoväte (3). Po dokončení programu zaznie pípnutie. Stlačením tlačidla “BACK” vstúpite do pohotovostného režimu.

Prevádzkové pokyny:

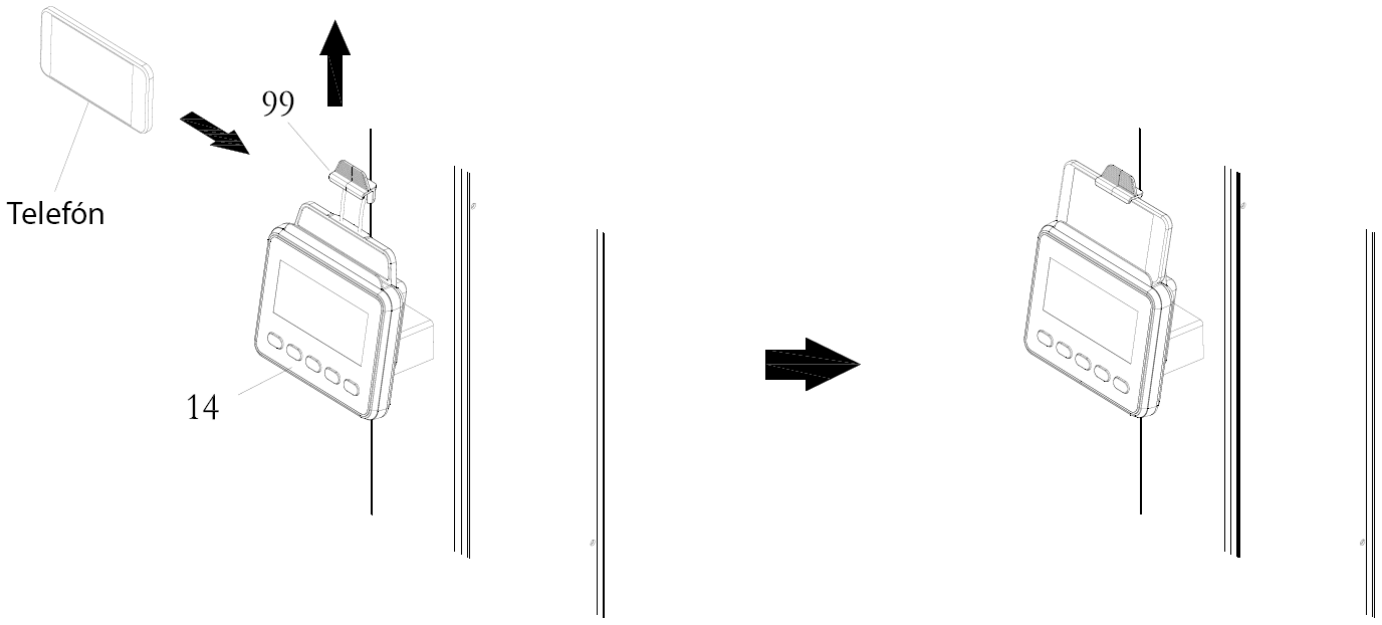
ÚPRAVA ZÁŤAŽE

V hornom kryte ventilátora (32) je zabudovaná regulácia odporu (31). Posunutím regulácie odporu (31) zobrazte požadované čísla na hornom kryte ventilátora (32) na nastavenie zaťaženia. K dispozícii sú nastavenia od 1 do 10. Nastavenie 1 poskytne najnižší odpor, nastavenie 10 poskytne najvyšší odpor.



POUŽÍVANIE DRŽIAKA MOBILNÉHO TELEFÓNU

Držiak mobilného telefónu (99) sa môže pohybovať nahor a nadol. Posuňte držiak mobilného telefónu (99) nahor a potom zasuňte mobilný telefón do medzery medzi držiakom mobilného telefónu (99) a monitorom (14). Posunutím držiaka mobilného telefónu (99) nadol pripnite mobilný telefón na miesto.



Údržba trenažéra:

Bezpečnosť lyžiarskeho trenažéra môže byť zaistená len vtedy, ak je tréner pravidelne kontrolovaný, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Osobitná pozornosť by sa mala venovať týmto skutočnostiam:

1. Potiahnutím za rukoväť (44) overte, či systém poskytuje hladké a stabilné napätie.
2. Exponovaný povrch kladky (27) očistite absorpčnou handričkou.
3. Skontrolujte, či sú prítomné všetky matice a skrutky a či sú správne utiahnuté. Vymeňte chýbajúce skrutky a matice. Utiahnite uvoľnené skrutky a matice.
4. Skontrolujte stav hnacieho remeňa (52). Vymeňte hnací remeň (52), pokud je poškodený.
5. Skontrolujte, či je výstražný štítok na svojom mieste a či je čitateľný.
6. Používateľ/vlastník je plne zodpovedný za vykonávanie pravidelnej údržby.
7. Opotrebované alebo poškodené časti sa musia okamžite vymeniť. Lyžiarsky simulátor musí byť vyradený z prevádzky až do opravy.
1. Udržujte SKI TRAINER čistý, po každom použití ho utrite absorpčnou handričkou.

ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohratie a následne po tréningu zkľudnenie a strečing.

Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácií svalov a prevencie zranení a “svalovej horúčke”.



Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto poiciíi vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



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



Úklon na stranu
Zvedvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozicií vydržte pár sekúnd, potom sa uvolnite a precvičte i druhú stranu.
Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách
Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované.
Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbtu
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnute ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne se posaďte na paty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbuta.



Natiahnutie hamstringov
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebov. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozicií po dobu 10 sekúnd. Odpočiňte si a urobte to isté s druhou nohou.
Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.

ZAHRIEVANIE

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

ZKĽUDŇOVANIE

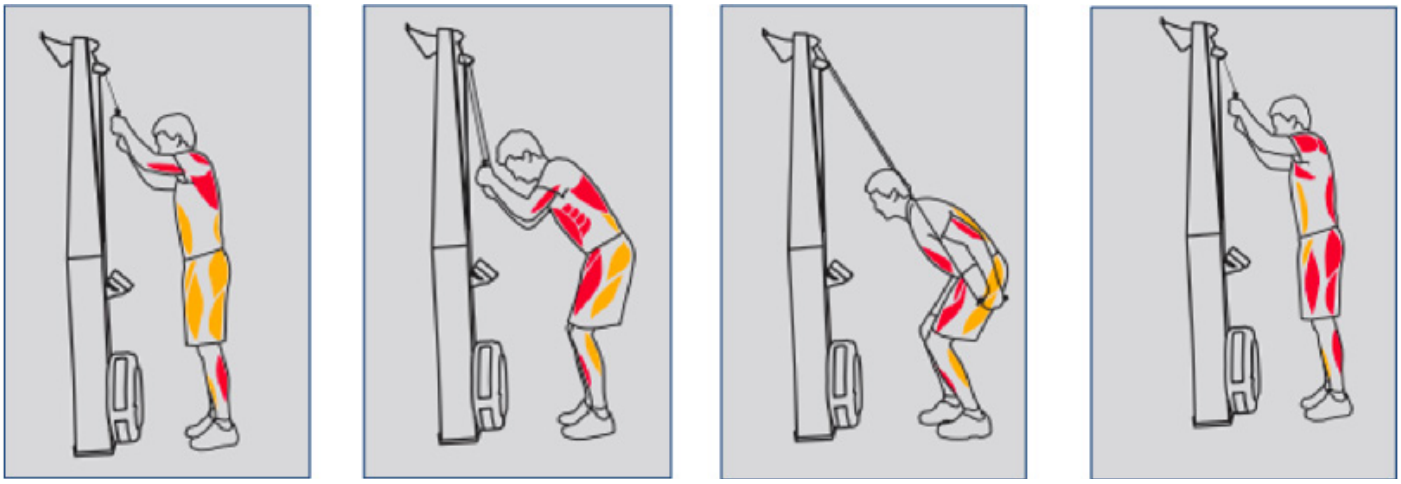
Rovnako dôležité je takzvané “zľudňovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dotrenovať.
Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x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

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

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

AKO TRÉNOVAŤ?

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



1 2 3 4

KLASICKÁ BEŽKÁRSKA TECHNIKA (STRIEDANIE RAMIEN)

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

INÉ SPÔSOBY TRÉNINGU

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

NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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

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

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

• neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

• nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením

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



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

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



SAFETY INSTRUCTIONS

1. To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the SKI TRAINER.

2. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the SKI TRAINER for the first time.

3. Read all warnings and cautions posted on the SKI TRAINER.

4. The SKI TRAINER should only be used after a thorough review of the Owner‘s Manual. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.

5. We recommend that two people be available for assembly of this product.

6. Keep children away from the SKI TRAINER. Do not allow children to use or play on the SKI TRAINER. Keep children and pets away from the SKI TRAINER when it is in use.

7. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.

8. Set up and operate the SKI TRAINER on a solid level surface. Do not position the SKI TRAINER on loose rugs or uneven surfaces.

9. Make sure that adequate space is available for access to and around the SKI TRAINER.

10. Before using, inspect the SKI TRAINER for worm or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.

11. Before using, check the condition of the DRIVE CORD (52). Replace the DRIVE CORD (52) if it is damaged or broken.

12. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her recommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death.

13. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.

14. Do not wear loose or dangling clothing while using the SKI TRAINER.

15. The trainer is intended for commercial use only in accordance with EN ISO 20957.

16. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.

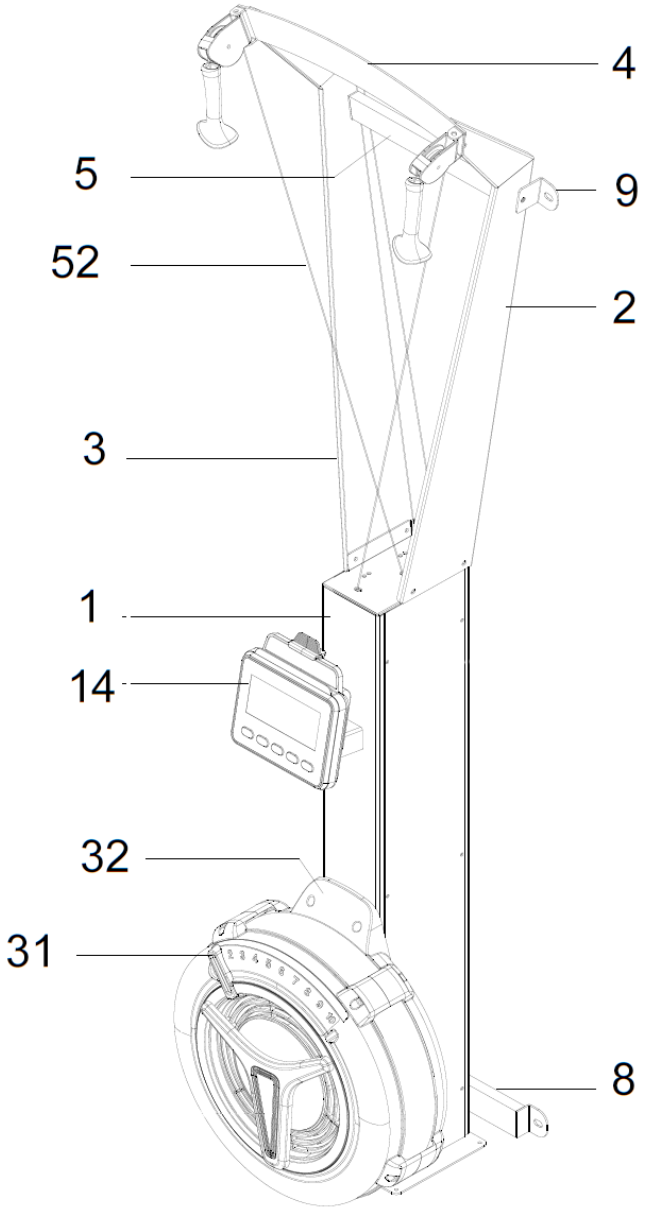
17. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the SKI TRAINER, loss of balance may result in a fall and bodily injury.

18. Keep all children away and make sure your hands are clear of any pinch point.

19. The SKI TRAINER should be used with training area 24 x 52 x 85 inch (61 x 132 x 215.9 cm).

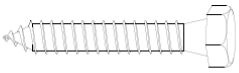
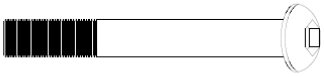
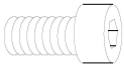
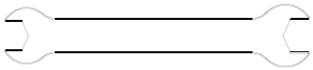
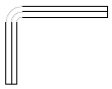
20. The SKI TRAINER should be used by only one person at a time.

21. Modifying or changing the design features of the trainer is prohibited. In case of modifications, the warranty period may not apply.

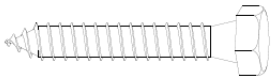


Number	Description	QTY.
1	Main Body	1
2	Left Upper Arm	1
3	Right Upper Arm	1
4	Top Bracket	1
5	Arm Connection Bracket	1
8	Lower Wall Mounting Bracket	1
9	Upper Wall Mounting Bracket	2
14	Console Monitor	1
31	Damper	1
32	Upper Fan Shroud	1
52	Drive Cord (White)	2

Below chart include the fasteners for Main Body assembly:

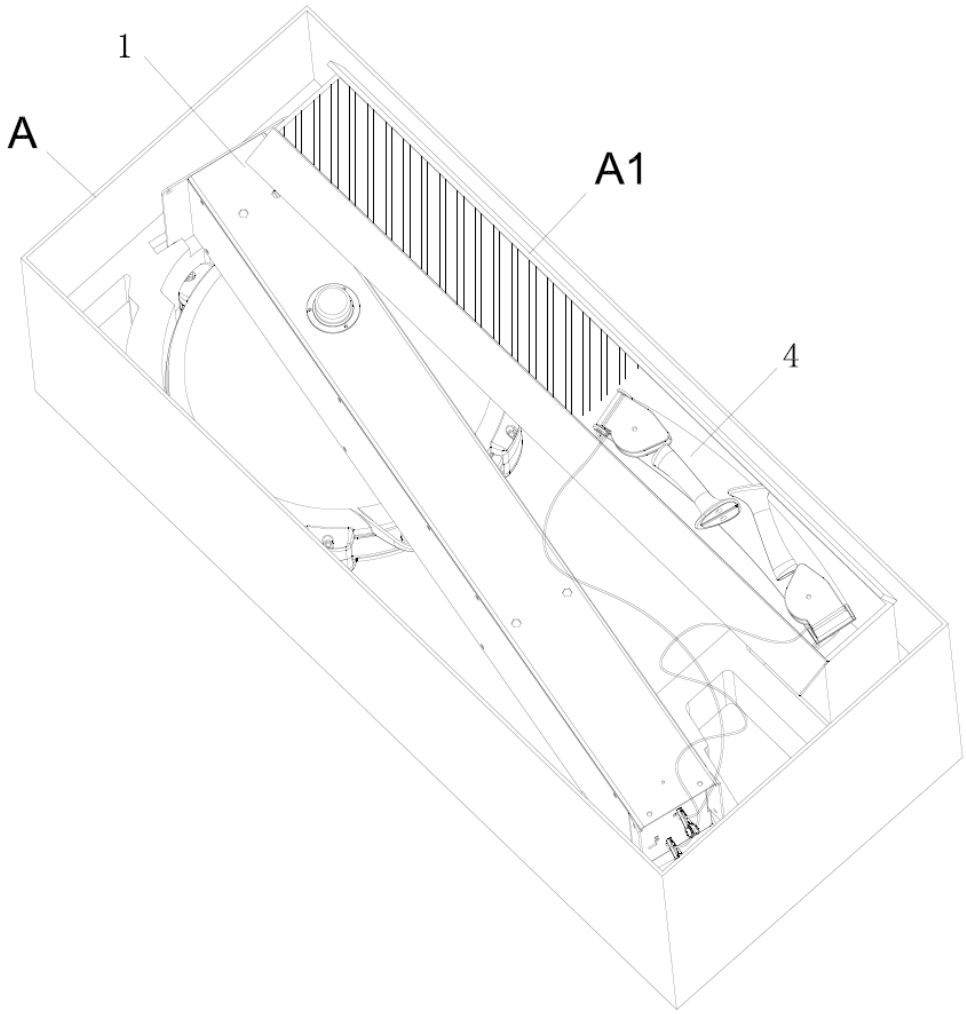
Drawing of Parts	Parts No.	Description	QTY
	53	Hex Socket Head Cap Screw, M8X35	2
	54	Hex Socket Head Cap Screw, ST8 x 50mm	4
	55 71	Flat Washer, Φ22xΦ9x2.0mm Flat Washer M8	4 15
	72	Nylon Nut M8	1
	82	Button Head Cap Screw, M8 x 75mm	1
	86 87	Socket Head Cap Screw, M8x12mm Socket Head Cap Screw, M8x15mm	10 2
	88	Wrench 13-15	1
	89	Allen Wrench 6mm	1

Below chart include the EXTRA fasteners for Free Standing Style assembly:

Drawing of Parts	Part No.	Description	QTY
	8	**Lower Wall Mounting Bracket**	1
	9	**Upper Wall Mounting Bracket**	2
	54	**Hex Socket Head Cap Screw, ST8 x 50mm**	4

NOTICE:

1. For trouble-free operation of the trainer and to extend its life, pay sufficient attention to the maintenance of the trainer.
2. Incorrect assembly procedure, non-observance of maintenance instructions and use of the trainer contrary to the instructions for use can lead to damage to the trainer, non-recognition of the warranty or charging for service intervention.

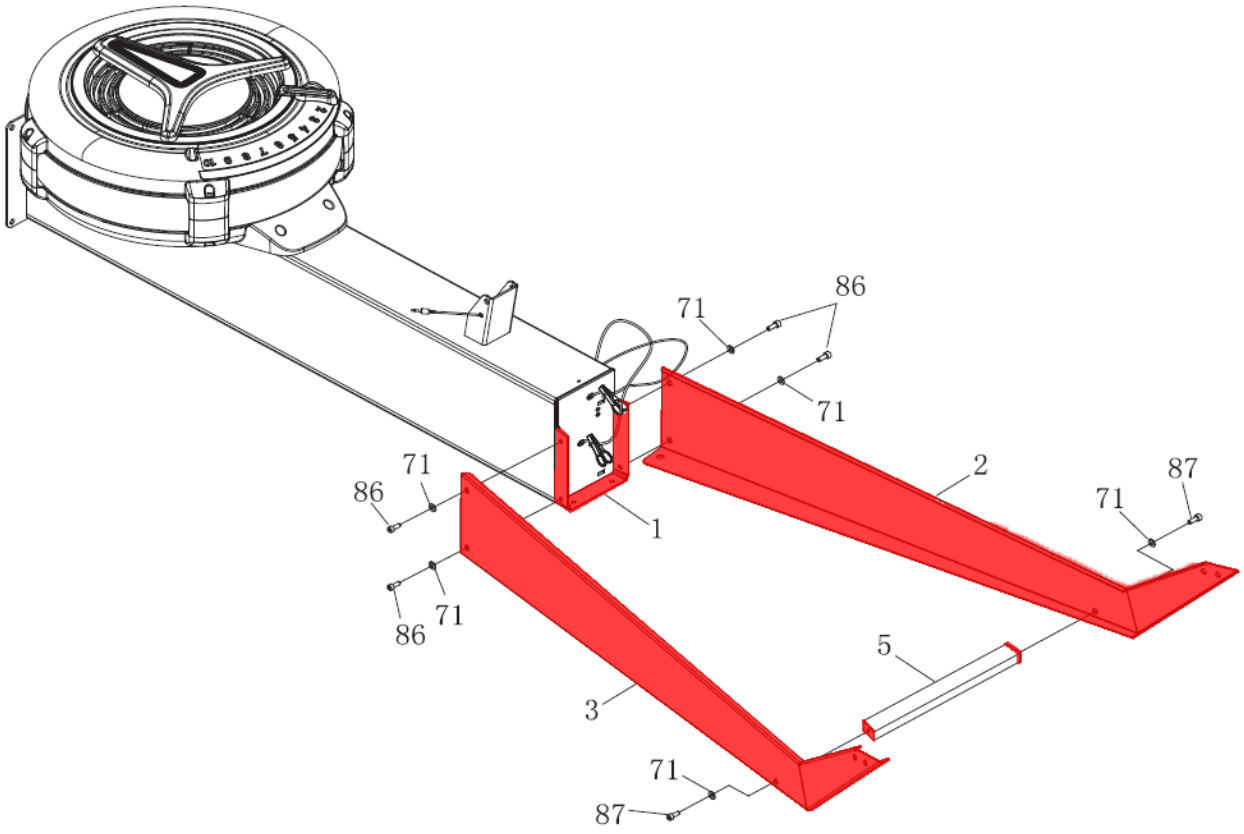


1. First, take out the Top Bracket (4) and Main Body (1) from Carton (A1).

2. Then take out all the parts in the carton and remove packing materials. Put all the packing materials back in the carton. Don’t throw them away until it’s all assembled.

#86	M8X12mm	4 PCS
#87	M8X15mm	2 PCS
#71	M8	6 PCS

#89 Allen Wrench 6mm



1. Attach the Left and Right Upper Arms (2/3) to Main Body (1) by using: 4 PCs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).

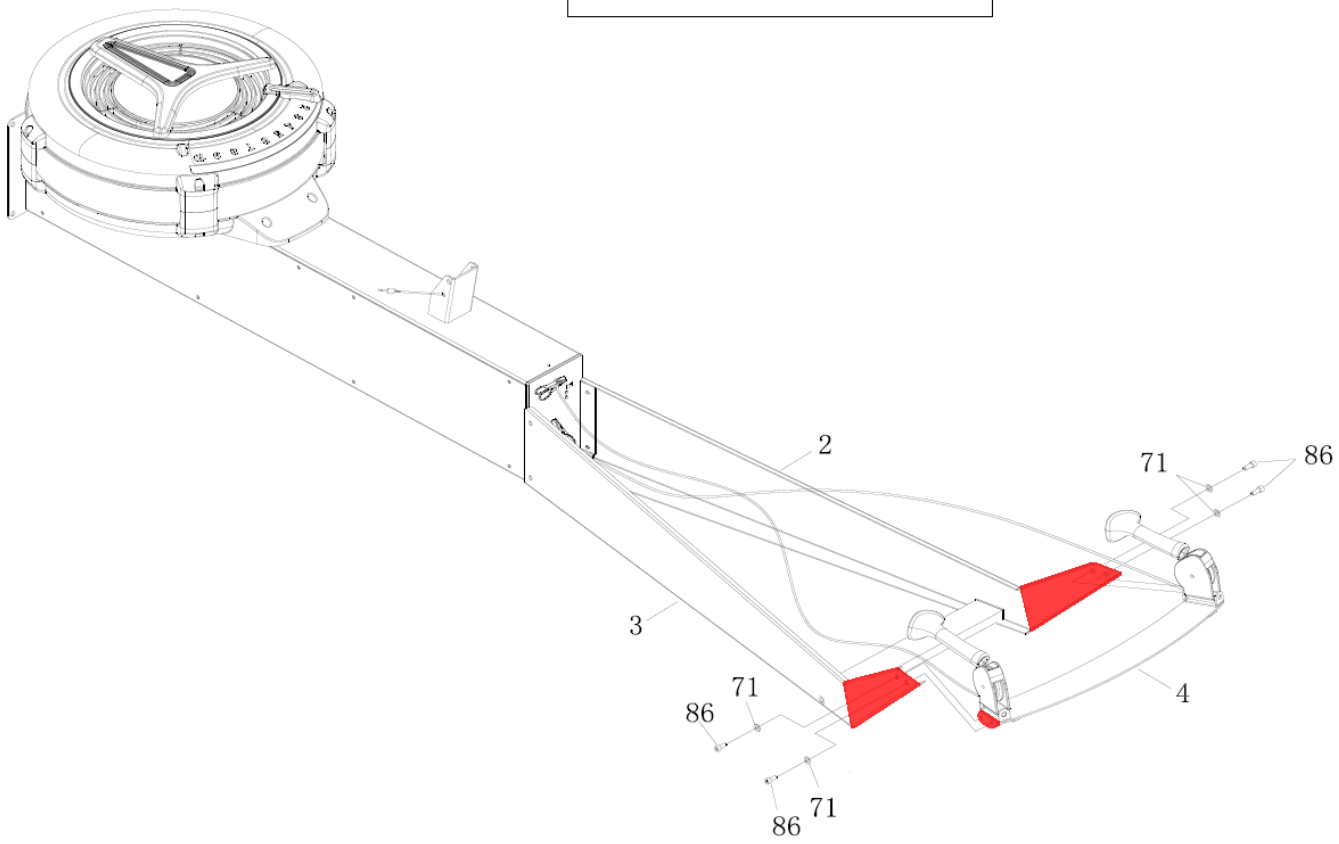
NOTE: Do not tighten the screws yet in this step.

2. Attach the Arm Connection Bracket (5) to Left and Right Upper Arms (2/3) by using: 2 PCs of Socket Head Cap Screw, M8x15mm (87) and Flat Washer M8 (71).

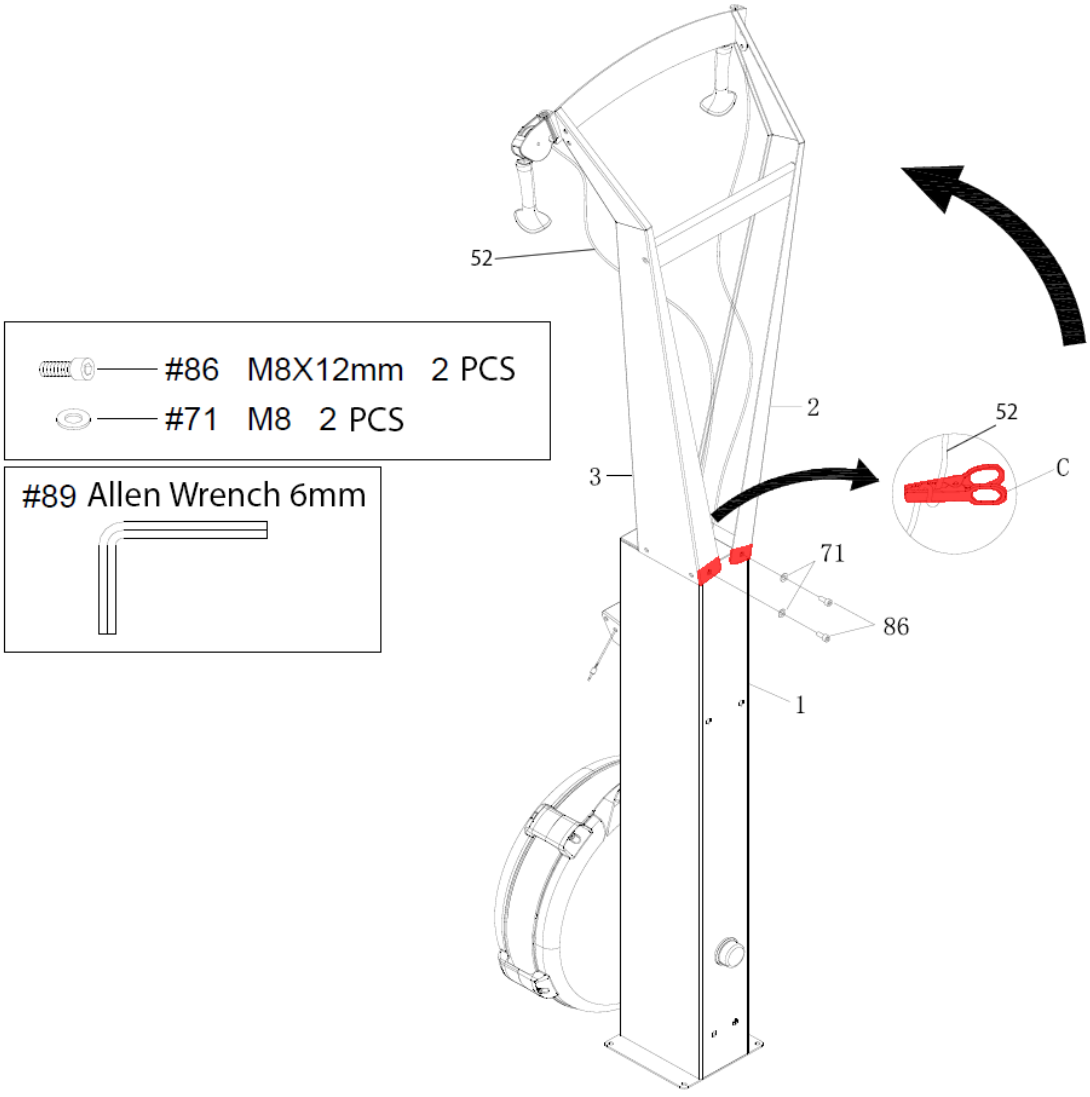
#86 M8X12mm 4 PCS

#71 M8 4 PCS

#89 Allen Wrench 6mm



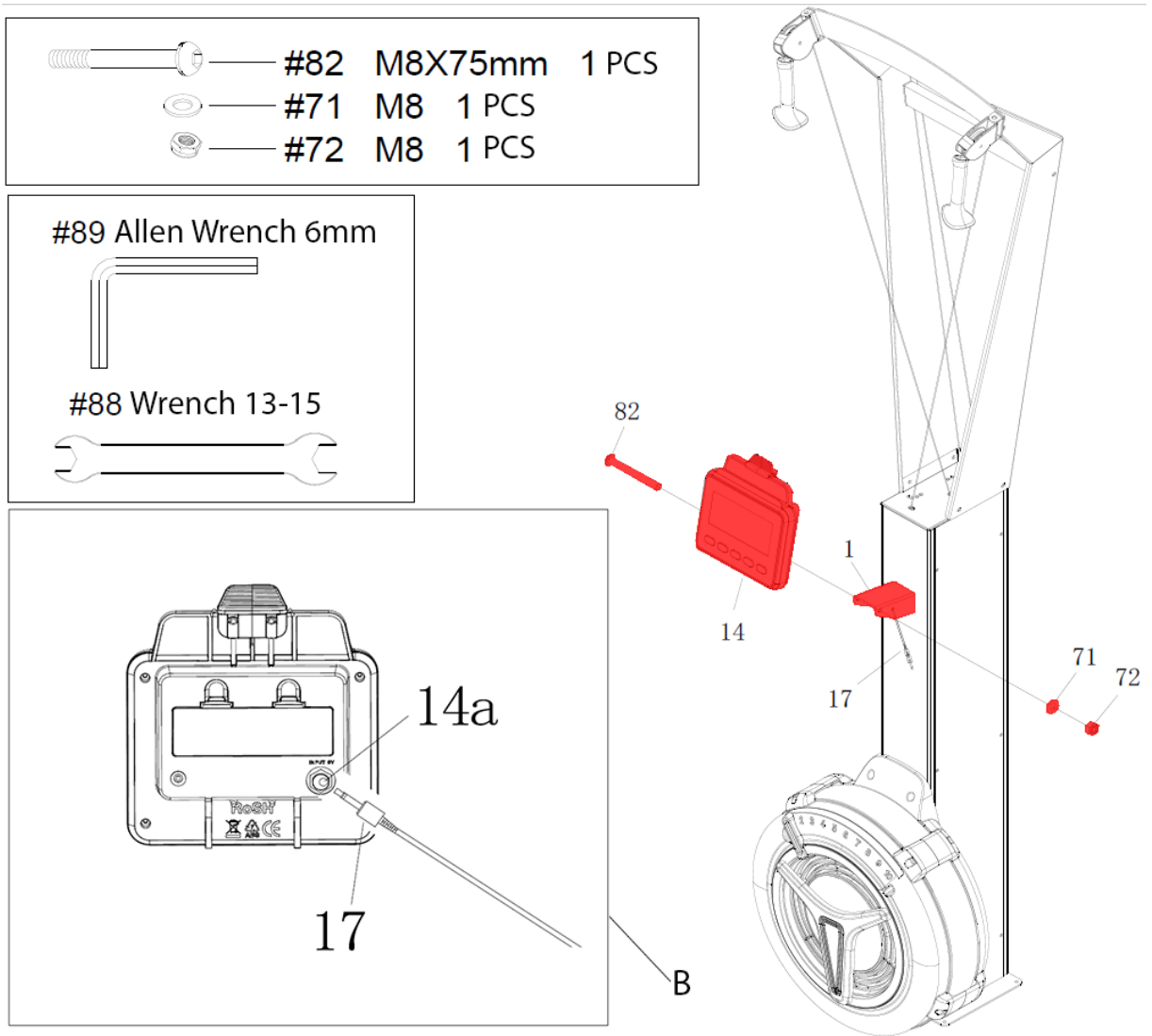
1.Attach the Top Bracket (4) to Left and Right Upper Arms (2/3) by using: 4 PCs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).



1. Make the assembly stand up. Tighten the Left and Right Upper Arms (2/3) to Main Body (1) by using: 2 PCs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).

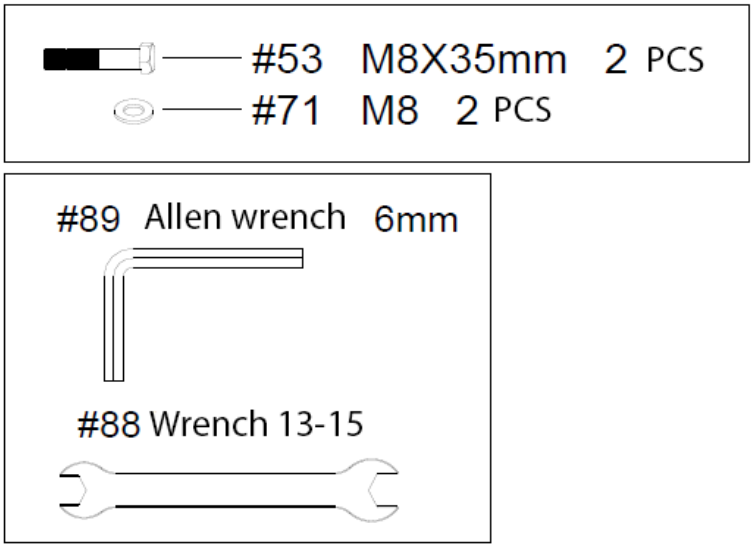
NOTE: Fully tighten bolts at end of this step.

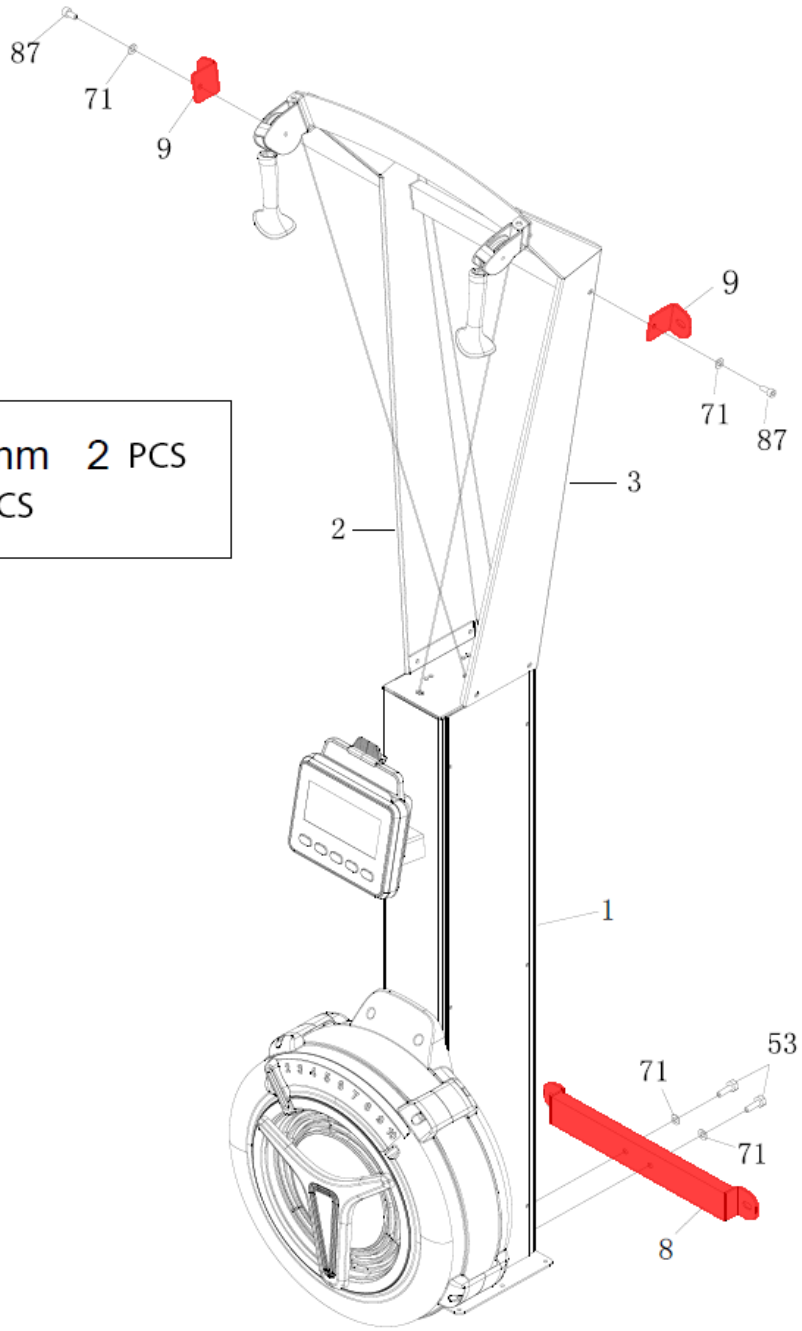
2. Remove the clicker in detail (C) from the Drive Cord (52).



1. Attach the Console Monitor (14) to the console mounting bracket on Main Body (1) by using: 1 PC of Button Head Cap Screw, M8x75mm (82), Flat Washer M8 (71), and Nylon Nut M8 (72).

2. Connect Sensor Cable (17) into the back of the Console Monitor (14a) as shown in detail (B).

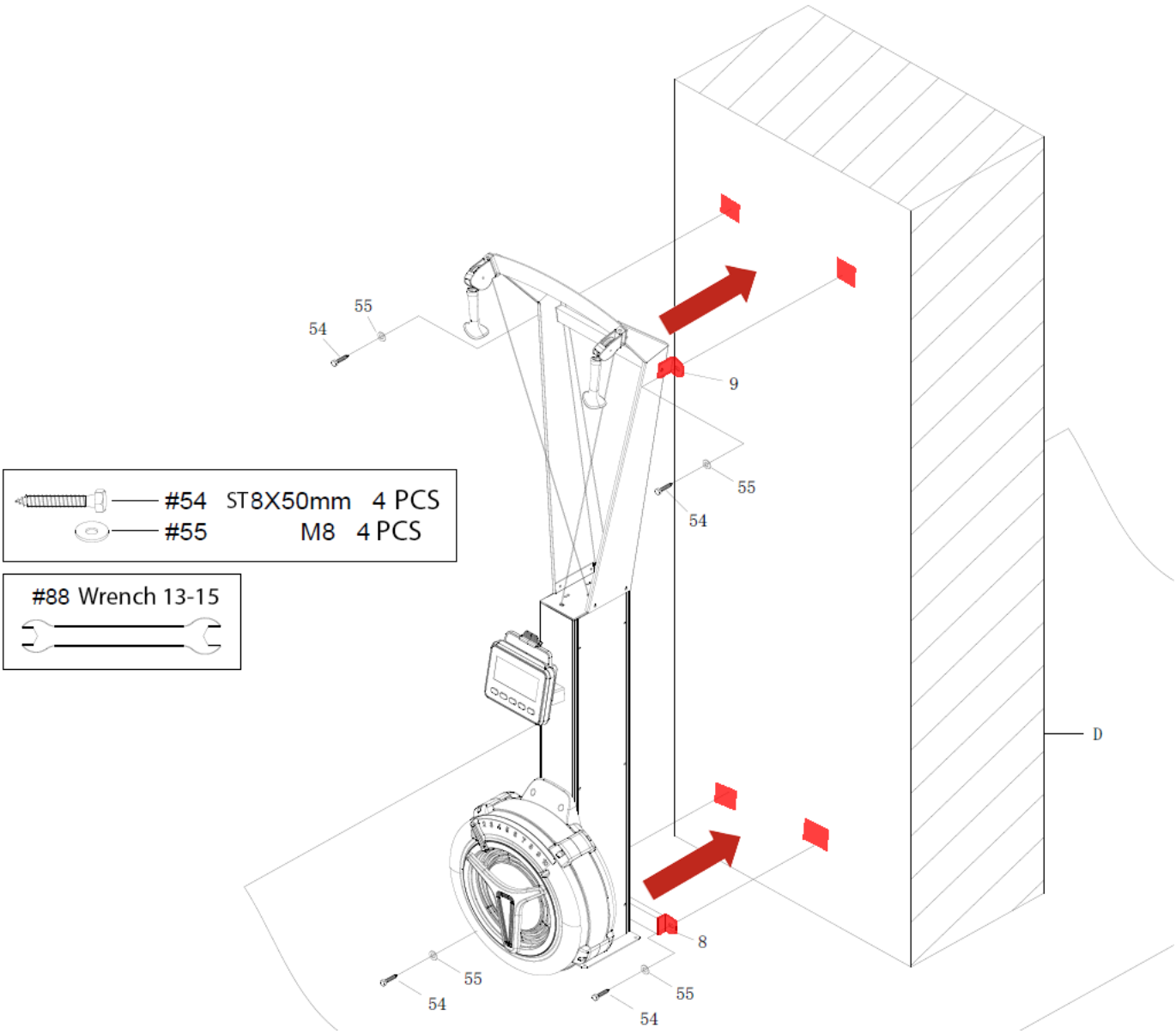




1. Attach the Lower Wall Mounting Bracket (8) to Main Body (1) by using: 2 PCs of Hex Socket Head Cap Screw, M8x35mm (53) and Flat Washer M8 (71).

2. Remove 1 PC of Socket Head Cap Screw, M8x15mm (87) and Flat Washer M8 (71) on the Left Upper Arm (2). Attach the Left Upper Wall Mounting Bracket (9) on Left Upper Arm (2) by using: the same screw and washer (87&71).

3. Remove 1 PC of Socket Head Cap Screw, M8x15mm (87) and Flat Washer M8 (71) on the Right Upper Arm (3). Attach the Right Upper Wall Mounting Bracket (9) on Right Upper Arm (3) by using: the same screw and washer (87&71).

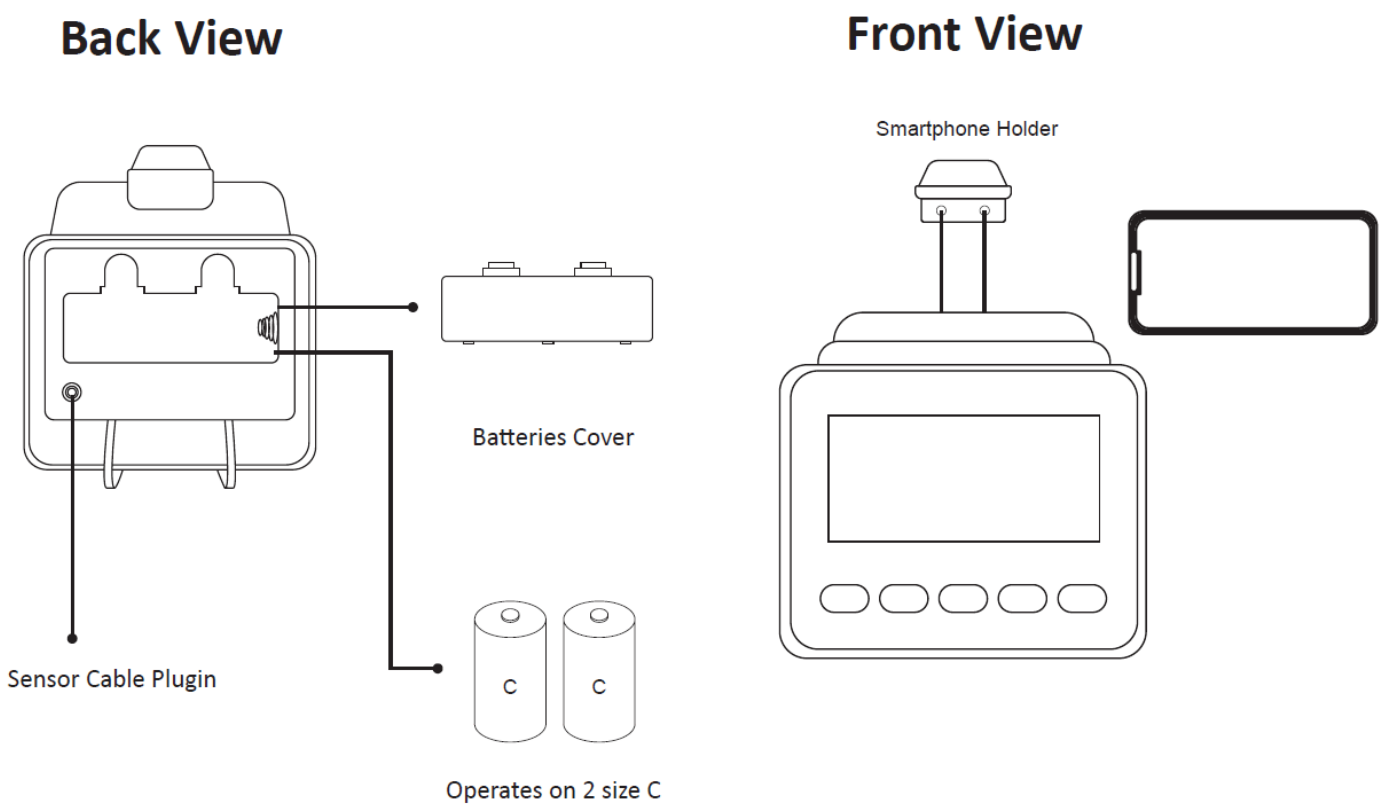


1. Hold the assembly up against a solid wall. Make 4 positioning marks on the solid wall according to the positions from Upper Wall Mounting Brackets (9) and Lower Wall Mounting Bracket (8). Drill 4 holes based on the positioning marks.

2. Attach and tighten the assembly to the solid wall using: 4 PCs of Hex Socket Head Cap Screw, ST8x50mm (54) and Flat Washer, Φ22xΦ9x2.0mm (55).

NOTE: Fully tighten bolts at end of this step.

Computer operating instructions:



Your SKI TRAINER utlizes an air fan system to create resistance for your workout. We recommend that you use this computer console to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the computer console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track.

Initial setup

POWER ON:

- Move the handlebar to start exerciseing in Quick Start Porgram or press any button to go into emergency mode.

- When there is no batteries installed, monitor can still work in Quick Start Porgram.

POWER OFF:

- In emergency mode, monitor will automatically shut off after 20 seconds of inactivity.

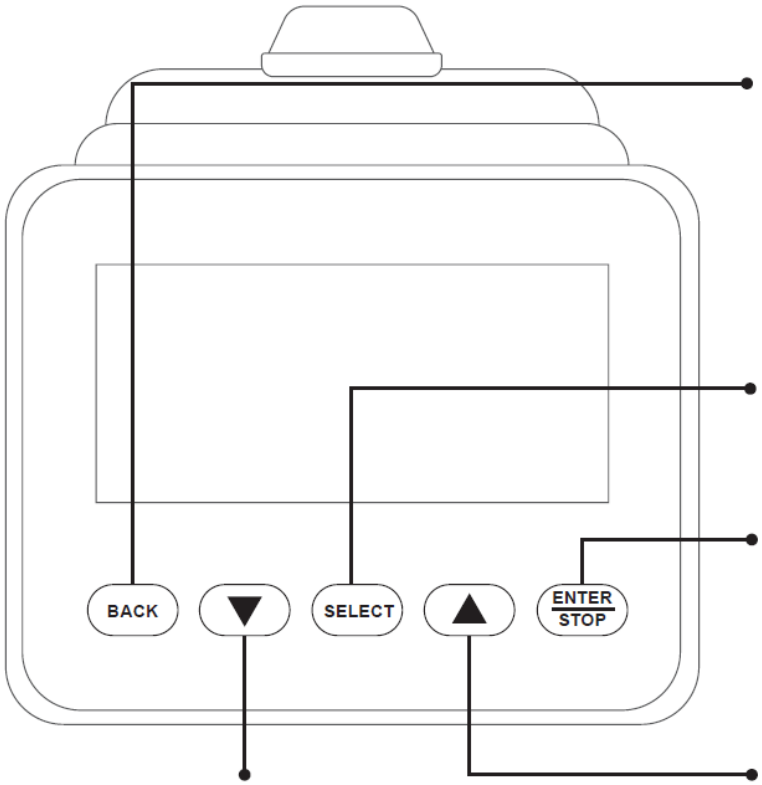
- When running an interval program, monitor will automatically shut off after 2 minutes of inactivity.

- In all other programs, monitor will automatically shut off after 30 seconds of inactivity.

- Monitor will not shut off when connecting to Bluetooth.

Computer operating instructions:

Function Buttons



BACK BUTTON:

- When selecting the programs, press the button to return to the previous program.
- When you finish a running program, press the button to jump into the emergency mode.

SELECT BUTTON:

- In emergency mode, press and release SELECT to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing.

NOTE: Default exercising mode is Quick start program.

ENTER/STOP BUTTON:

- When selecting the programs and presetting target values, press the button to confirm.
- Press the button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero and restart the computer.

▼ DOWN BUTTON :

- Press to decrease the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

▲ UP BUTTON :

- Press to increase the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

When the back light is lit, press STOP button the first time to pause the counting of all function values. Press STOP button the second time to view the workout summary. Press STOP button the third time to go back to emergency mode.

* When back light is turned off, press any button or keep rowing to turn on the back light.

Computer operating instructions:

Display

PULSE

- Display the heart rate from 40 to 220 beats per minute during exercise. To use this function, the user must wear Heart Rate Chest Strap.

STROKE RATE

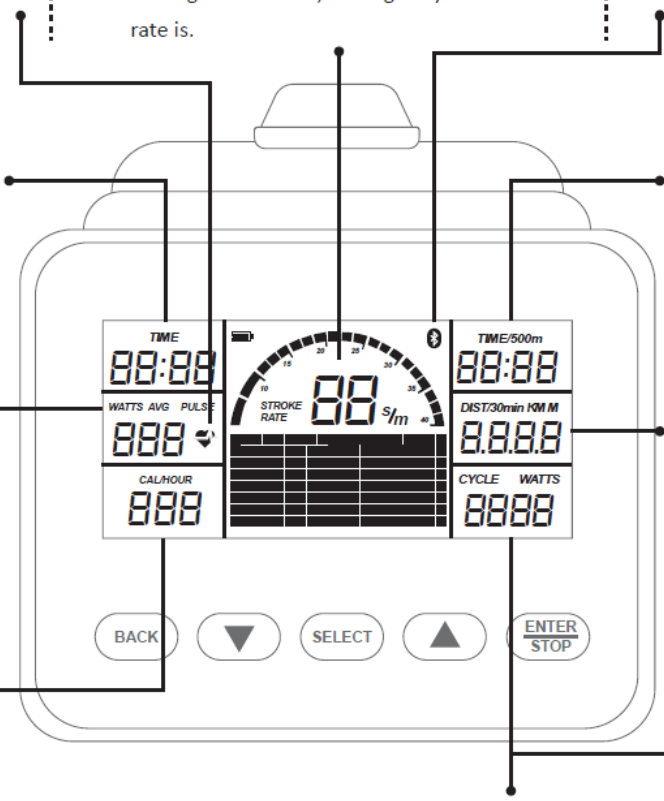
- Display the current stroke per minute during exercise.
- The lightened up semi-circle equals to the stroke rate that displayed in numbers. The more grids it shows, the higher your stroke rate is.

BLUETOOTH

- Display Bluetooth icon at the upper side of monitor screen when monitor is connected to an app.

TIME & TIME/500mAVG

- Total workout time
- The estimated average time for reaching 500 meters based on your current stroke rate.



TIME/500m

- The estimated time for reaching 500 meters based on your current stroke rate.

WATTS AVG

- Display the average watts during the exercise.

DIST & DIST/30min

- DIST is the distance accumulated in the exercise (meter only).
- DIST/30min is the estimated distance for 30 minutes based on current stroke rate.

CAL & CAL/HOUR

- CAL display the amount of calories burnt in the exercise.
- CAL/HOUR display the estimated calories burnt in an hour.

WATTS

- Display the amount of power generated at any moment during the workout.

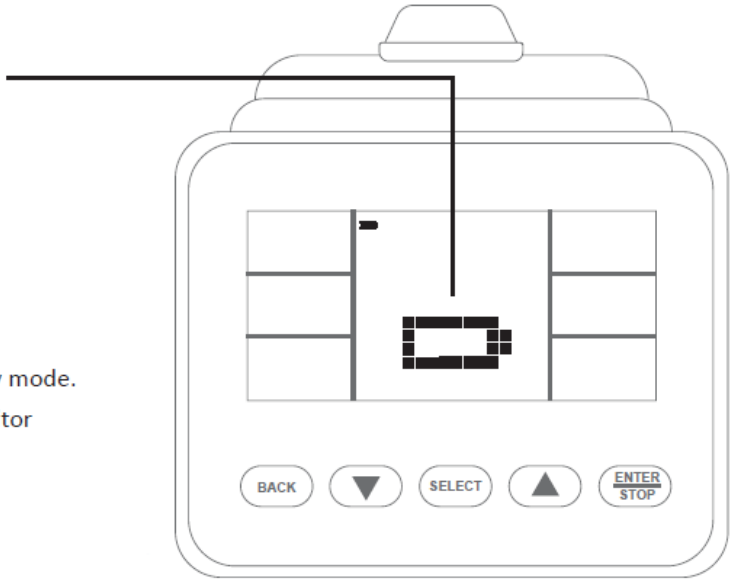
CYCLE

- Display different cycles in the interval programs.

Computer operating instructions:

LOW BATTERY

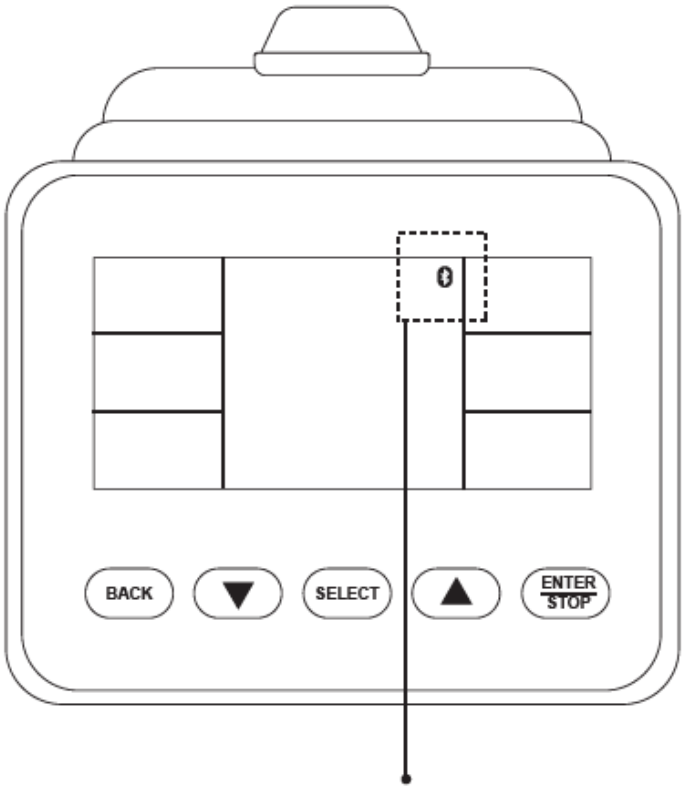
- Display battery symbol only when the battery is low.



SUMMARY

- Press ENTER/STOP button for 2 times to enter summary mode.
- When user pulls Handlebar (3) in summary mode, monitor resumes back to display all data with a “beep” sound.

Bluetooth connection



AVAILABLE APPS

Kinomap

FTMS PROTOCOL

The icon will be displayed at the top right of console screen when it’s connected to an app.

***Please go to settings on your device to allow the apps to access Bluetooth connection.**

Computer operating instructions:

Programs

The console monitor has 8 programs. Press SELECT to change workout programs according to the following sequence.

Quick Start Program > Distance Countdown > Time Countdown > Calories Countdown > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Customize Interval

---

1. QUICK START PROGRAM
To Quick Start the program, you can pull on the Handlebar(3) to start. All function values for the console will count up.

- Press “STOP” button once to temporarily stop counting all values (Pause function). Pull the Handlebar (3) again to continue the counting. Long press “STOP” button to delete all counting data.

- For Quick Start and all three countdown programs, press “SELECT” button to choose the data displayed in the same display window, including Time & Time/500m AVG.

- For the other seven programs, press “BACK” button to enter emergency mode. Or press and hold “ENTER/STOP” button for over 3 seconds to re-start the console. Use “SELECT” button to toggle between programs. Use “UP” and “DOWN” buttons to adjust the value and press “ENTER/STOP” to confirm.

2. DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM
During the workout, the “DISTANCE” program will count down from preset value.

- The program will start once the user pulls the Handlebar(3). When the program is finished, themonitor will show “WINNER” with an audible alarm. Press the “BACK” button to go to the emergencymode.

- The target distance value can be set from 100 to 9999 meters.

3. TIME COUNTDOWN PROGRAM
- During the workout, the “TIME” program will count down from preset value. The program will start once the user pulls the Handlebar(3). When the program is finished, the monitor will end with an audible alarm. Press “BACK” button to go to the emergency mode.

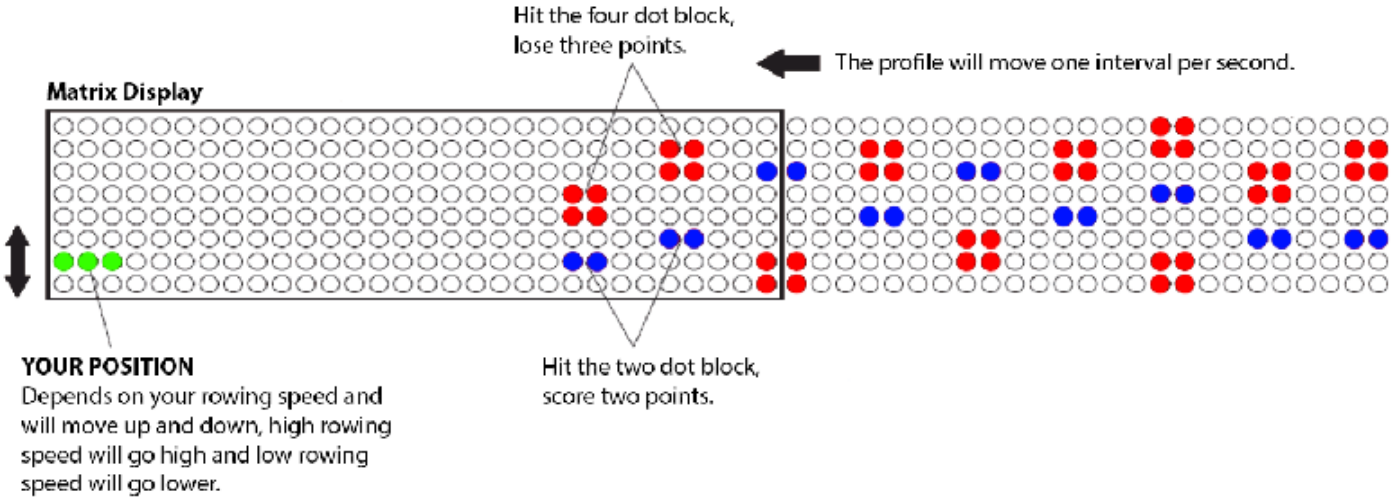
- The target time value can be set from 1:00 to 99:00 minutes.

4. CALORIES COUNTDOWN PROGRAM
- During the workout, the “CALORIES” program will count down from preset value. The programwill start once the user pulls the Handlebar(3). When the program is finished, the monitor will show “END” with an audible alarm. Press “BACK” button to go to the emergency mode.

- The target calories value can be set from 10 to 999 cal.

5. GAME PROGRAM

- When the “GAME” program is selected, the program will start once the user pulls the Handlebar. There is no presetting value to be entered. When the program is finished, the monitor will show your score with an audible alarm. Press the “BACK” button to go to the emergency mode.



6. 20/10 INTERVAL PROGRAM

- When it is in the “20/10 INTERVAL” program, the console monitor will display flashing “8” for pre-setting value of cycle. “20” is 20 seconds for exercising, and “10” is 10 seconds for resting. Then user can use “UP” and “DOWN” buttons to input the value from 1 - 99 rounds for cycles. The user will workout for 20 seconds and then rest for 10 seconds. When the program is finished, the monitor will end with an audible alarm. Press the “BACK” button to go to the emergency mode.

7. 10/20 INTERVAL PROGRAM

- When it is in the “10/20 INTERVAL” program, the console monitor will display flashing “8” for pre-setting value of cycle. Then user can use “UP” and “DOWN” buttons to input the value from 1 to 99 rounds for cycles. User will workout for 10 seconds and then rest for 20 seconds. The program will start once the user pulls the Handlebar(3). When the program is finished, the monitor will end with an audible alarm. Press the “BACK” button to go to the emergency mode.

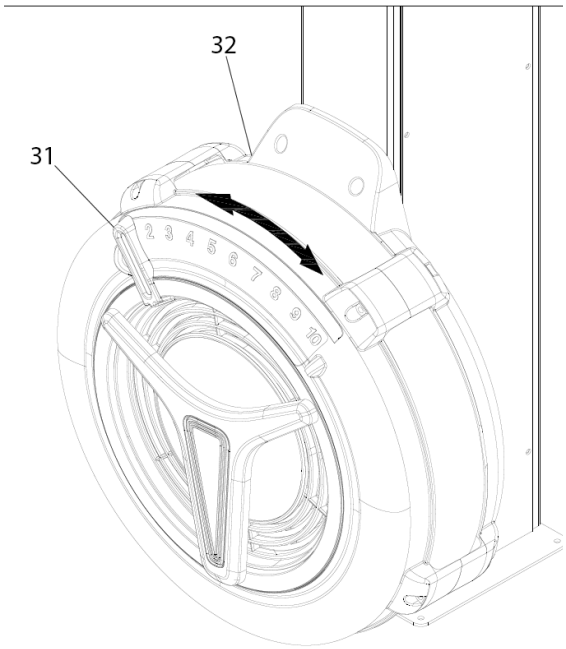
8. 10/10 CUSTOMIZE INTERVAL PROGRAM

- When it is in the “10/10” INTERVAL” program, the console monitor will display flashing “8” for presetting value of cycle. Then user can use “UP” and “DOWN” buttons to input the value from 1 to 99 for number of cycle, workout time, and rest time. The program will start once the user pulls the Handlebar(3). When the program is finished, the monitor will end with an audible alarm. Press the “BACK” button to go to the emergency mode.

Operational instructions:

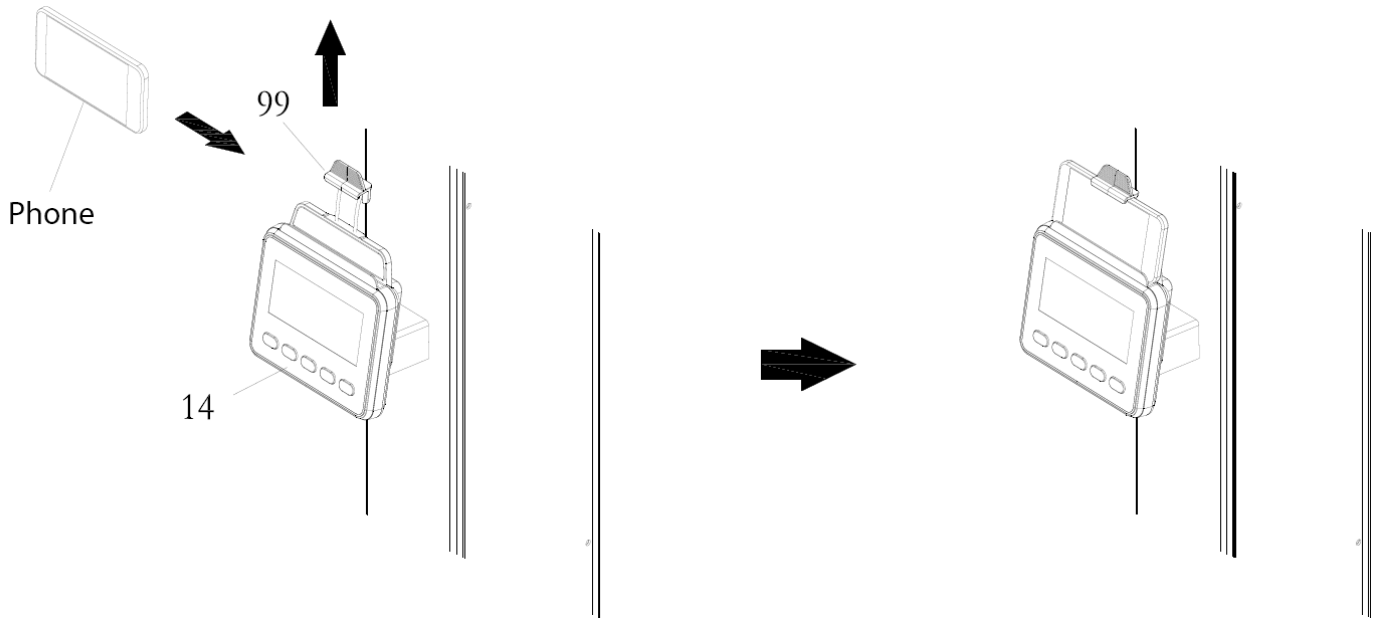
LOAD ADJUSTEMENT

There is a Damper (31) built into the Upper Fan Shroud (32). Move the Indicator in the Damper (31) to point to the numbers on the Upper Fan Shroud (32) to adjust the load. There are settings from 1 to 10. Setting #1 will provide the lowest resistance. Setting #10 will provide the highest resistance.



USING CELL PHONE BRACKET

The Cell Phone Bracket (99) can move up and down. Move up the Cell Phone Bracket (99), then slide the Cell Phone into the gap between the Cell Phone Bracket (99) and the Console Monitor (14). Move down the Cell Phone Bracket (99) to clip the Cell Phone in position.



Trainer maintenance:

The safety and integrity designed into the SKI TRAINER can only be maintained when the SKI TRAINER is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Pull on the Handle (44) and verify that the System provides tension smooth and stable.

2. Clean the revealed surface of Cord Pulley (27) with an absorbent cloth.

3. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nut and bolts. Tighten loose nuts and bolts.

4. Check the condition of the Drive Cord (52). Replace the Drive Cord (52) if it is damaged or broken.

5. Verify that the Warning Label is in place and easy to read.

6. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.

7. Worn or damaged components must be replaced immediately or the SKI TRAINER removed from service until repair is made.

8. Keep your SKI TRAINER clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

WARMP-UP

Before each training session, there should always be a high-quality warm-up, light warm-up, and then relaxation and stretching after the training session.

Practice the following recommendation preferably three times a week and rest one day between training sessions. After a few months, you can increase the exercises to five to five times a week. Properly warming up and warming up the body before exercise is an effective prevention against injuries and increasing the effectiveness of training. Regular stretching is also important for better muscle regeneration and prevention of injuries and “muscle fever”.



Relaxation of the head
Tilt your head to the right so that you feel a slight stretch in the muscles on the left side of your neck. Stay in this position for a few seconds. Repeat on the left side. Then tilt your head forward and then back. Repeat the exercise two or three times.



Lean forward
Slowly lean forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat the exercise two or three times.



Bow to the side
Raise your arm as high as possible above your head. Lean slightly to the left until you feel the tension of the muscles on the right side. Hold the position for a few seconds, then relax and practice the other side as well.
Repeat the exercise two or three times.



A slight bend in the knees
Keep your feet shoulder-width apart, stretch your arms in front of you. Bend your knees and smoothly go into a squat. Always observe the position of the knees, which must be firmly fixed.
Repeat the exercise several times.



Lower back stretch
Get on all fours. Extend your arms in front of you and bring your face closer to the floor. Carefully sit on your heels. You should feel a gentle stretch in your lower back.



Hamstring stretch
Sit on the floor with your right leg extended in front of you. Rest the sole of the left foot against the inner thigh of the right leg. Bend towards your right foot and hold this position for 10 seconds. Relax and do the same with the other leg.
Repeat the exercise two or three times.

WARM-UP

At the beginning of each training unit, you should warm up for 3-5 minutes with a slowly increasing oad to get your heart/circulation and muscles “in motion”.

CALMING DOWN

Equally important is the so-called “population”. After each trai ing session, you should train slowly for another 2-3 minutes.

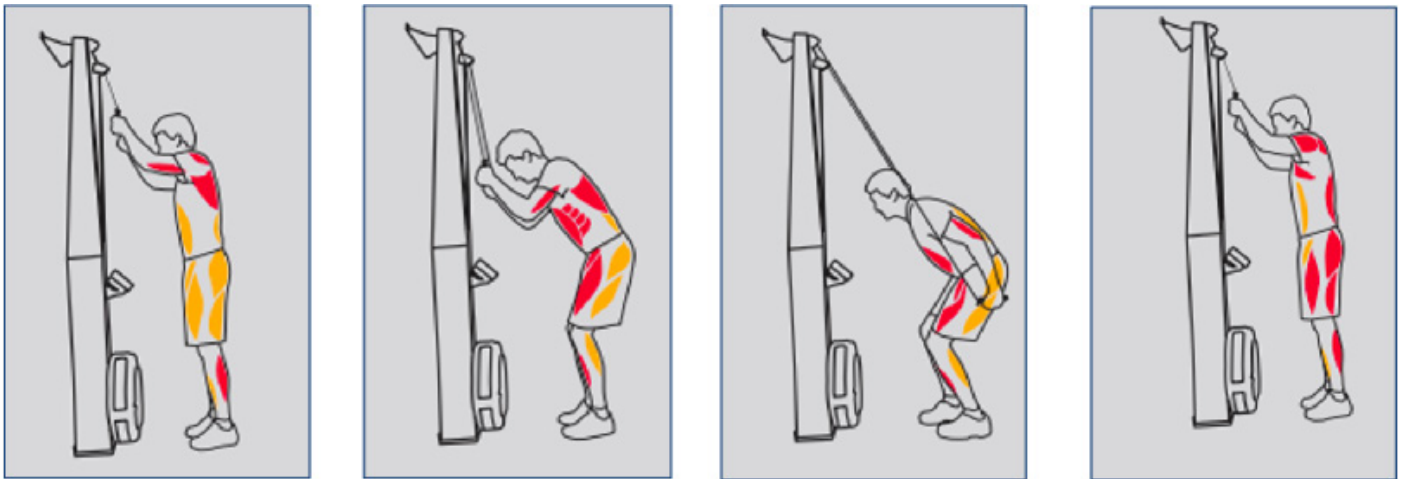
The load for your next endurance training should basically be first increased through the range of the load, e.g. train 20 minutes a day instead of 10 minutes or 3 times a week instead of 2 times. In addition to the individual plan of your endurance training, you can call up integrated training programs on the trainer’s training computer.

In the following way, you can find out whether your training has achieved the desired effect after a few weeks:

1. You can do some endurance performance with less cardiac/circulatory output.
2. You can sustain a certain endurance performance with the same cardiac/circulatory output for a longer period of time.
3. After some cardio/circulatory performance, you will recover faster than before the team.

HOW TO TRAIN?

1. Start with your hands shoulder-width apart at eye level. Arms should be bent, legs apart.
2. Hold the handles down using your abs and knees bent. Keep the bend so that the handles are fairly close to your face.
3. Complete the bend with the knees slightly bent and the shoulders extending along the thighs. The movement of the hands should end along the body, not behind the body!
4. Put your hands back and straighten your body to return to the starting position.



CLASSIC CROSS-COUNTRY TECHNIQUE (SHOULDER ALTERNATION)

1. Start with one arm raised slightly bent. Pull the upper arm down while gradually lifting the lower arm. Continue alternating arms.

OTHER METHODS OF TRAINING

- Once you have experienced enough the basics of the technique, you can add some variability to the training, such as moving one leg forward, or swinging on the toes before the pull-up like on skis.
- If necessary, the Ski trainer can also be used for upper body training only, so it is also great for keeping in shape during lower body injuries.

MAINTENANCE

It is not advisable to use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of sweat as the acid reaction can damage the surface. The device needs to be stored in a dry place to protect it from moisture and corrosion.

WASTE MANAGEMENT

ENVIRONMENTAL PROTECTION - Information on the disposal of electrical and electronic equipment. Do not dispose of the device in household waste after the end of the device‘s life or when repair would be uneconomical. In order to properly dispose of the product, hand it in at designated collection points, where they will be accepted free of charge. With proper disposal, you help preserve valuable natural resources and help prevent potential negative impacts on the environment and human health, which could be the consequences of improper waste disposal. Ask your local authority or nearest collection point for more details. Improper disposal of this type of waste may result in fines in accordance with national regulations.

COPYRIGHT - AUTHOR RIGHTS

TRINTECO s.r.o. company reserves all copyrights to the contents of this user manual. Copyright prohibits the reproduction of parts of this manual or as a whole by a third party without the express consent of TRINTECO s.r.o. TRINTECO s.r.o. does not assume any responsibility for any patent for the use of the information contained in this user manual.

WARRANTY CONDITIONS, COMPLAINTS

The warranty conditions do not apply to defects caused by:

• using the device in a different environment or for a purpose other than for which the device is intended

• due to the fault of the user, i.e. product damage due to unprofessional repair, unprofessional intervention, improper assembly, improper maintenance, mechanical damage

• wear of parts during normal use (e.g. rubber and plastic parts, moving mechanisms, etc.)

• unavoidable event, natural disaster

• improper handling or inappropriate placement

• as a result of low or high temperature, the action of water, disproportionate pressure and shocks, intentionally changed design, shape or dimensions.



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