CZ SK

TRINFIT INCLINE PRO

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Návod k použití - Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-12
Údržba	13
Návod k obsluze	14-20
Tipy na trénink	21-26
Průvodce řešením problémů	27

SK

Bezpečnostné pokyny	28
Montáž trenažéra	29-37
Údržba	38
Návod na obsluhu	39-45
Tipy na tréning	46-51
Sprievodca riešením problémov	52w

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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

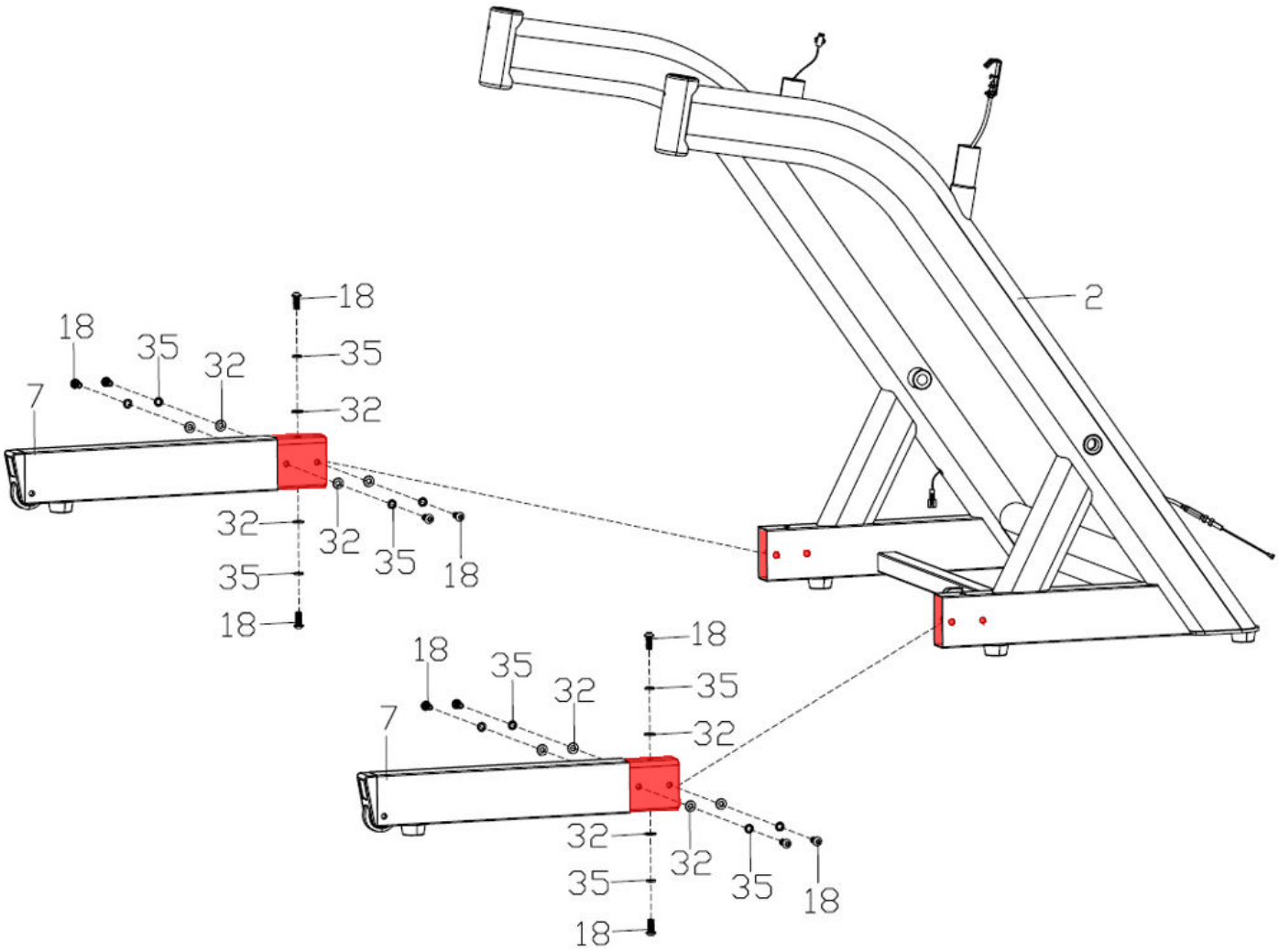


Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

MONTÁŽNÍ SADA

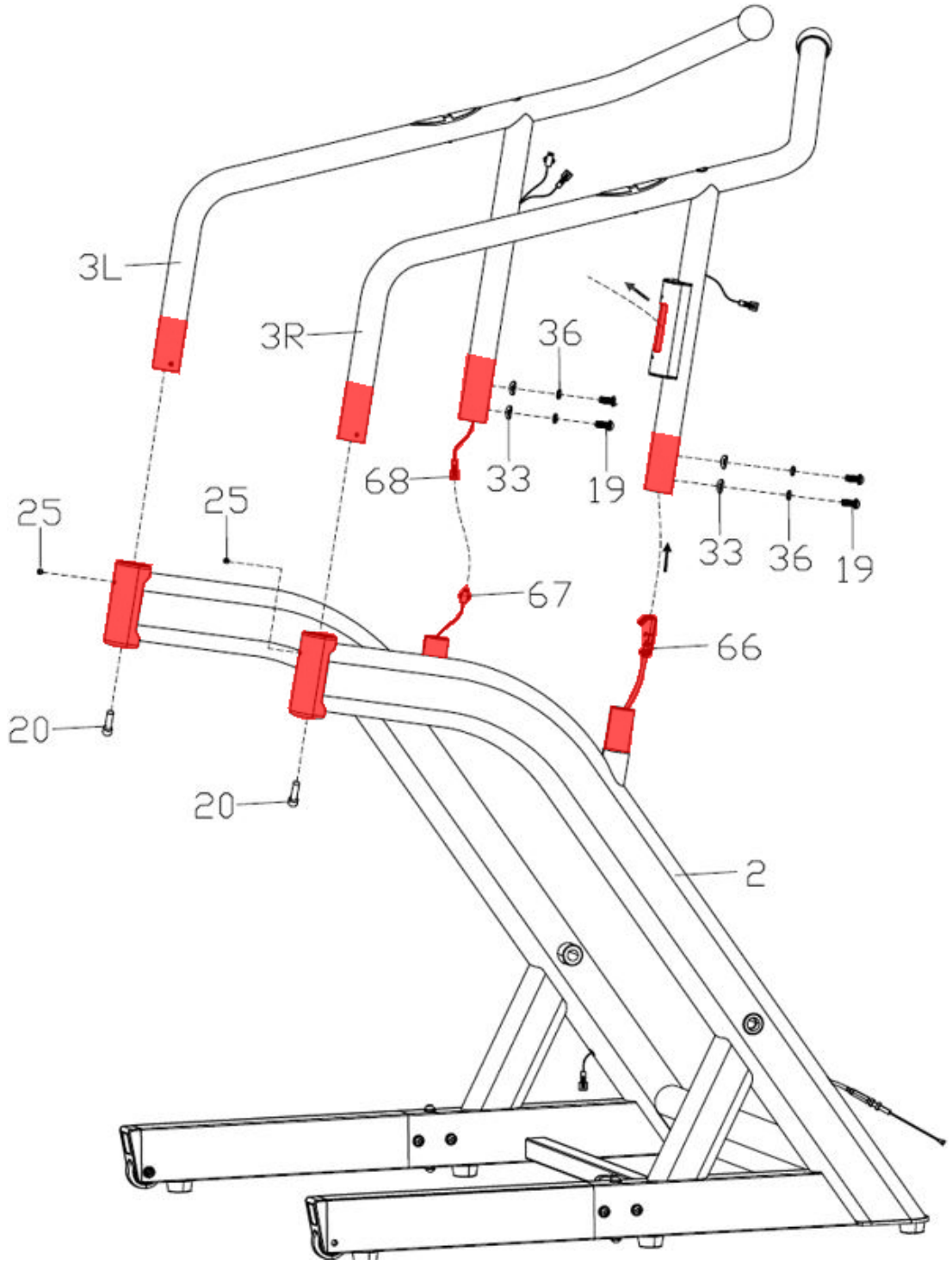
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	BĚŽECKÝ PÁS	1	43	ŠROUB M5x15	2
2	HLAVNÍ RÁM	1	44	PLOCHÁ PODLOŽKA M5	2
3L	LEVÉ MADLO	1	45	ŠROUB M4x12	4
3R	PRAVÉ MADLO	1	53	PÍST	1
4	PŘEDNÍ MADLO	1	54	REGULÁTOR ZÁTĚŽE	1
7	STABILIZÁTORY	2	56L	LEVÝ KRYT SETRVAČNÍKU	1
8	RÁM TRANSPORT. KOLEČEK	2	56R	PRAVÝ KRYT SETRVAČNÍKU	1
13	ŠROUB M8x40	1	63	POČÍTAČ	1
14	ŠROUB M8x45	1	64	KABEL OD SENZORU	1
18	ŠROUB M8x16 Ni	12	65	KABEL OD SENZORU TEPU	1
19	ŠROUB M8x16 Zn	8	66	LANKO PRO REGULACI ZÁTĚŽE	1
20	ŠROUB M8x50	2	67	KABEL	1
21	ŠROUB M12x90	2	68	KABEL S KONEKTOREM	1
22	ŠROUB M5x10	4	69	KABEL	1
25	ŠROUB M6x6	2	70	KABEL	1
32	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	12	74	PODLOŽKA M4	4
33	PROHNUTÁ PODLOŽKA M8	8	75	OZUBENÁ PODLOŽKA M8	2
35	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8 Ni	12	76	ŠROUB SAMOŘEZNÝ	2
36	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8 Zn	8	77	PODLOŽKA	2
38	KOLO SETRVAČNÍKU	2	78	DRŽÁK PITÍ	1
39	POUZDRO	2			



Krok 1: Montáž rámu

K hlavnímu rámu (2) přidělejte 2 stabilizátory (7) dohromady pomocí 12 šroubů M8x16 (18), 12 pružinových podložek M8 (35) a 12 plochých podložek (32).

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

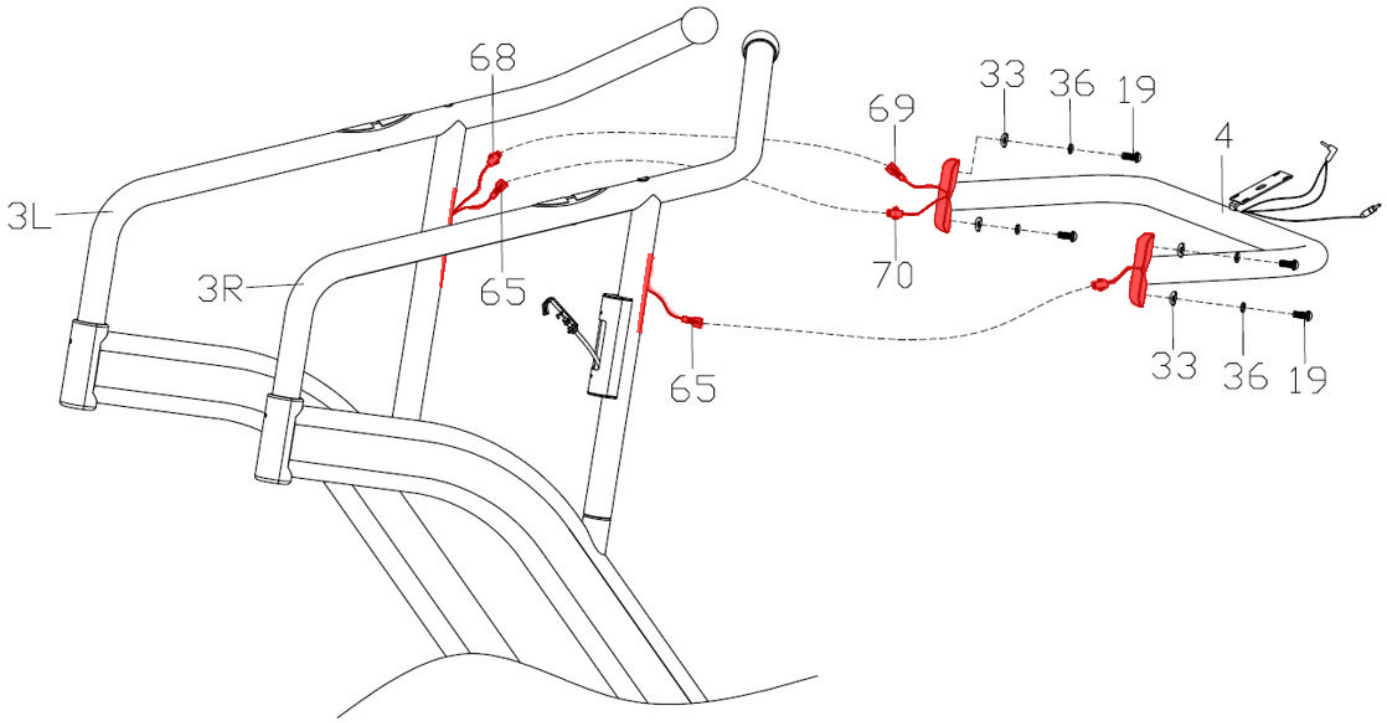


Krok 2: Montáž madel

1. Lanko pro regulaci zátěže (66) vedoucí z hlavního rámu (2), protáhněte pravým madlem (3R) a vyveďte jej vyznačeným otvorem. Poté propojte kabel (67) vedoucí z hlavního rámu (2) s kabelem s konektorem (68) vedoucím z levého madla (3L).

2. Levé (3L) a pravé (3R) madlo připevněte k hlavnímu rámu (2), pomocí 2 šroubů M8x50 (20), 2 šroubů M6x6 (25), 4 šroubů M8x16 (19), 4 pružinových podložek M8 (36) a 4 prohnutých podložek M8 (33).

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

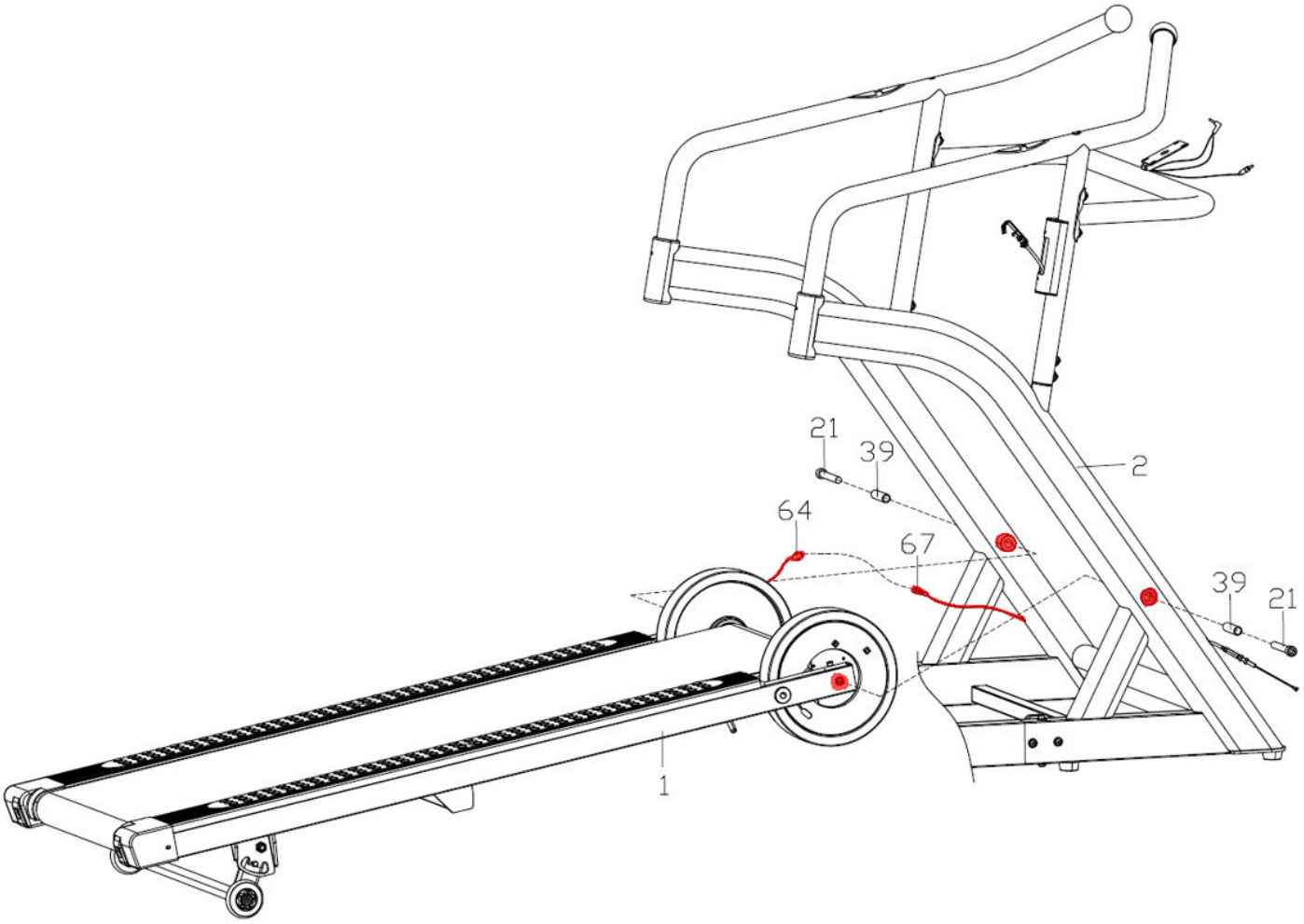


Krok 3: Montáž madla 2

1. Kabel s konektorem (68) a kabel od senzoru tepu (65) vycházející z levého madla (3L) připojte ke kabelu (69) a kabelu s konektorem (70), které vycházejí z předního madla (4).

2. Přední madlo (4) namontujte k levému (3L) a pravému (3R) madlu, pomocí 4 šroubů M8x16 (19), 4 pružinových podložek M8 (36) a 4 prohnutých podložek M8 (33).

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

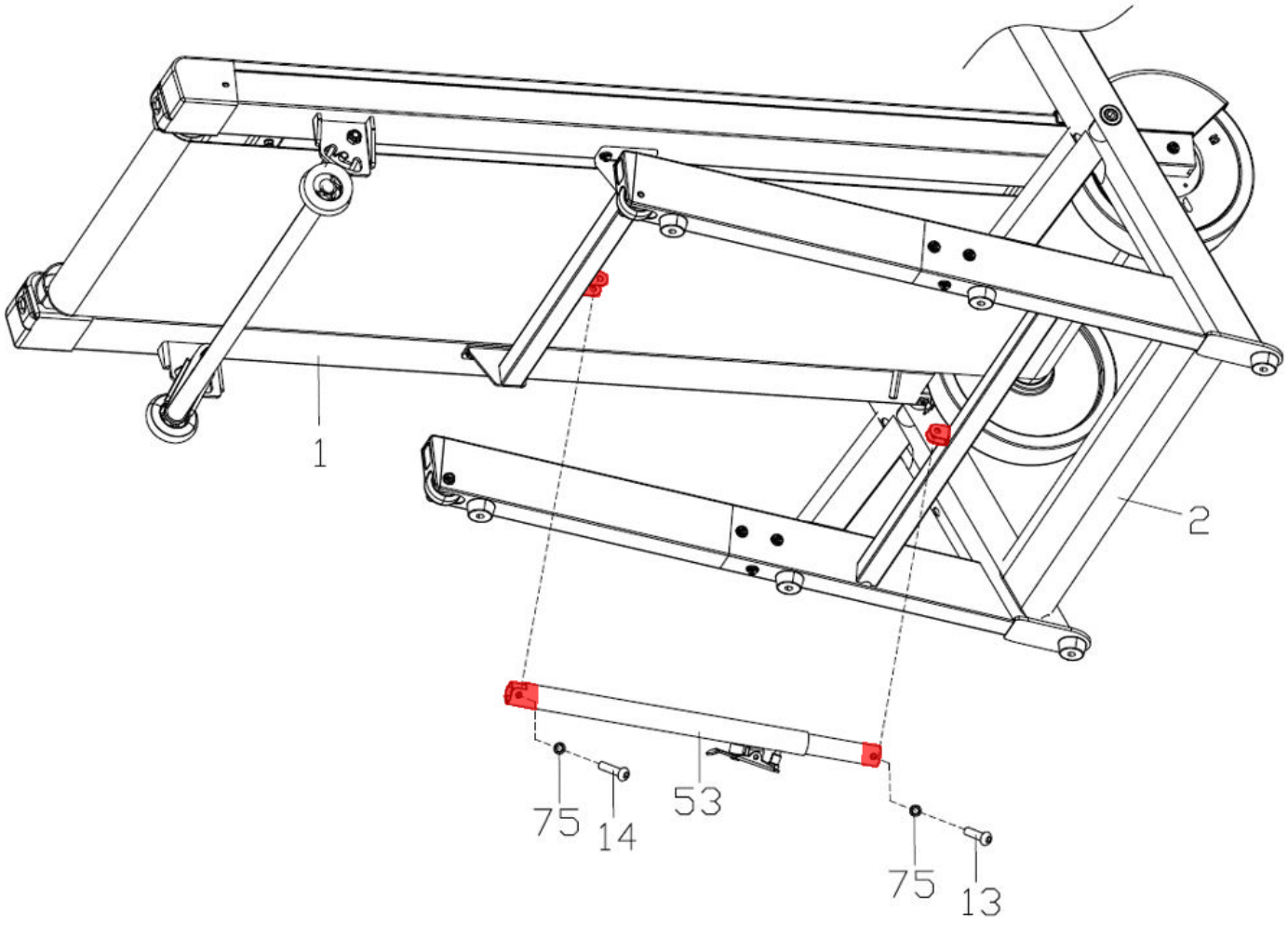


Krok 4: Montáž rámu k běžeckému pásu

1. Přidělejte běžecký pás (1) k hlavnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M12x90 (21) a 2 pouzder (39).

2. Kabel od senzoru (64) vycházející z běžeckého pásu (1) připojte ke kabelu (67), který vychází z hlavního rámu (2).

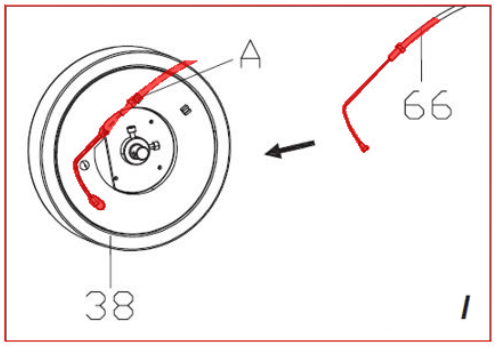
Upozornění: Dbejte zvýšené pozornosti před možným skřípnutím či poškozením propojovacích kabelů.

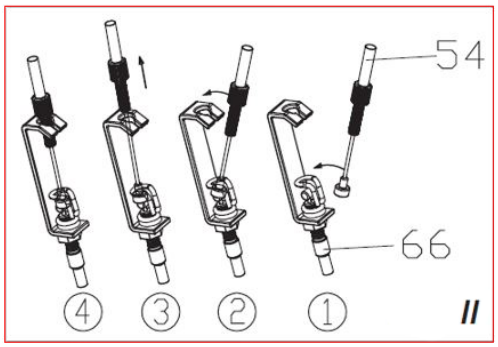


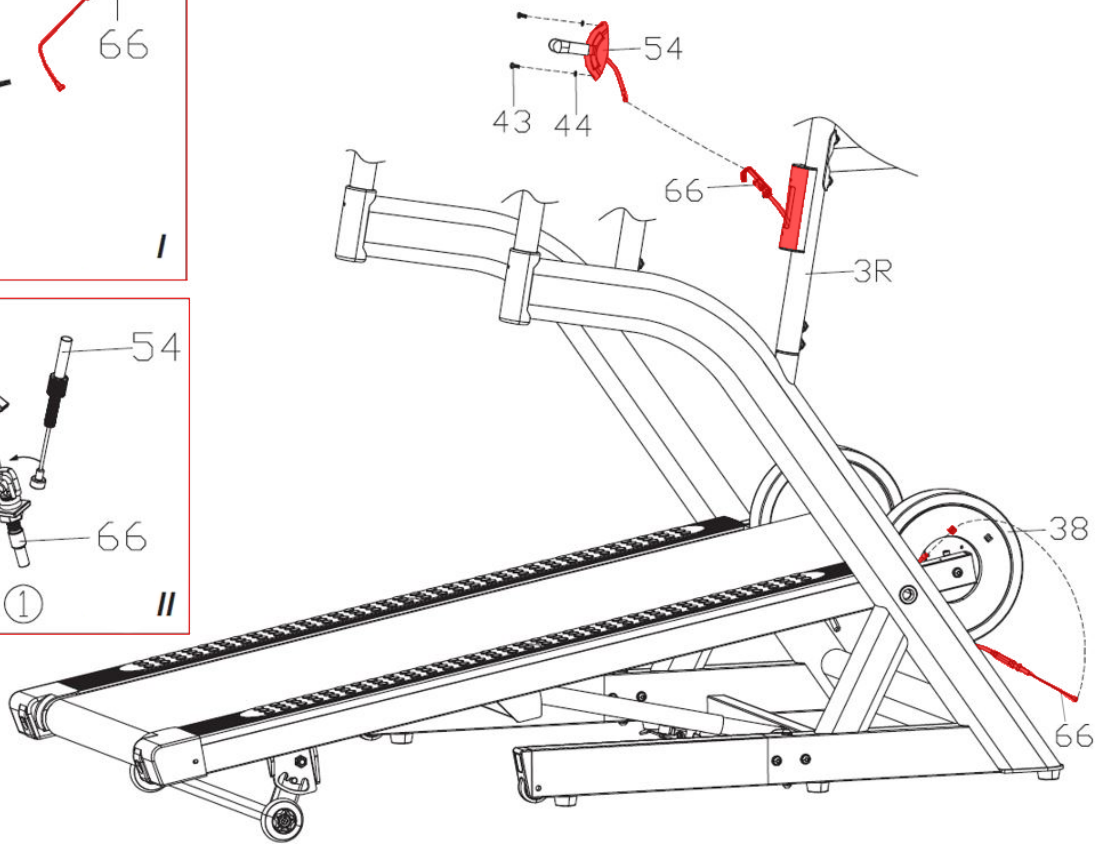
Krok 5: Montáž pístu

1. Píst (53) přidělejte k hlavnímu rámu (2) pomocí šroubu M8x40 (13) a podložky M8 (75). Následně jeho druhou stranu přidělejte k běžeckému pásu (1), pomocí šroubu M8x45 (14) a podložky M8 (75).

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





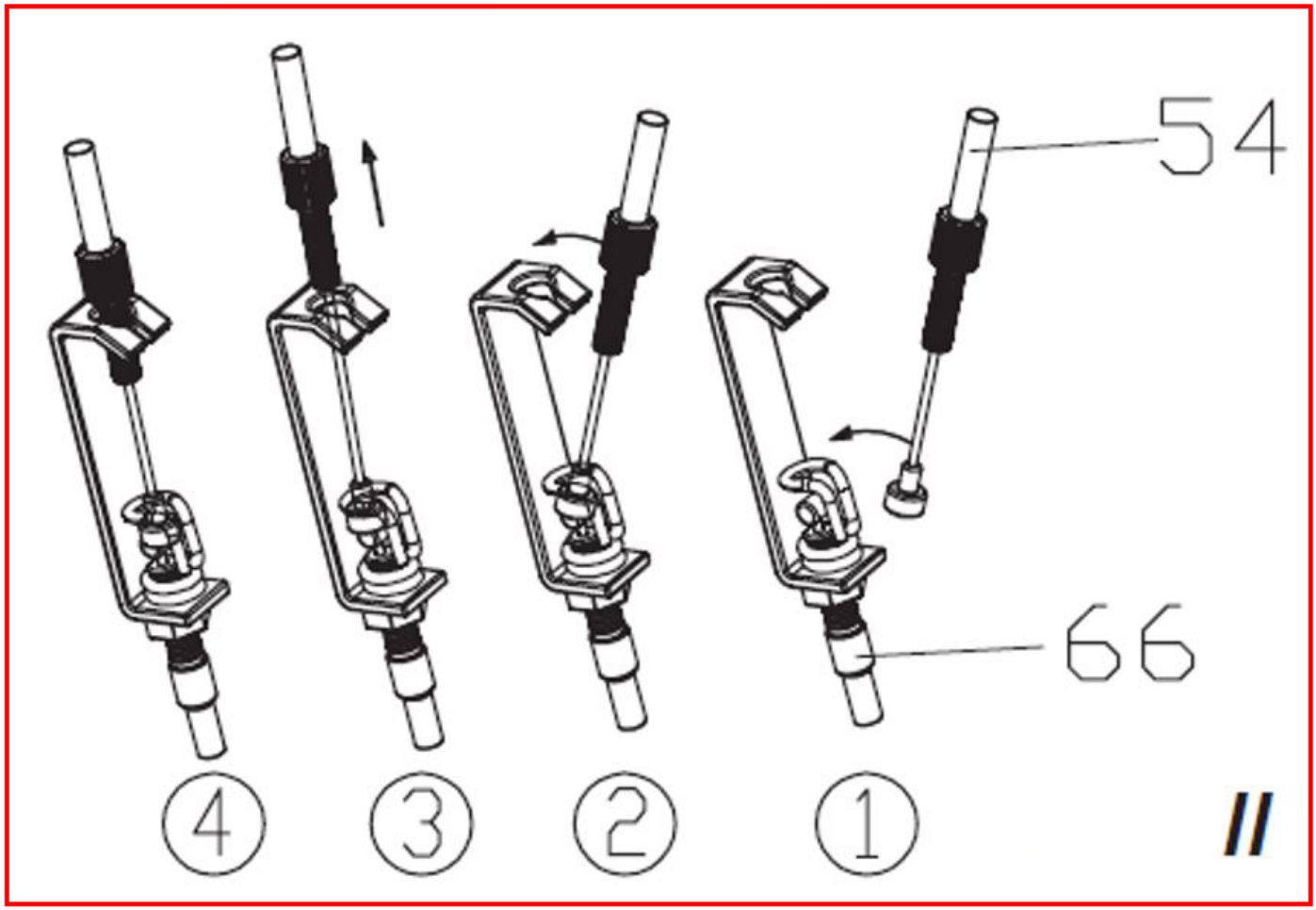


Krok 6.1: Montáž regulátoru zátěže

1. Lanko pro regulaci zátěže (66) připojte ke kolu setrvačníku (38) podle detailu 1.

2. Regulátor zátěže (54) přidělejte k lanku pro regulaci zátěže (66) podle montážního kroku 6.2 na druhé straně a následně regulátor zátěže (54) přidělejte k pravému madlu (3R) pomocí 2 šroubů M5x15 (43) a 2 plochých podložek M5 (44). **Poznámka: pro snadnou manipulaci a montáž pohněte s regulátorem zátěže do takové polohy, kde bude lanko nejvíce vysunuté.**

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

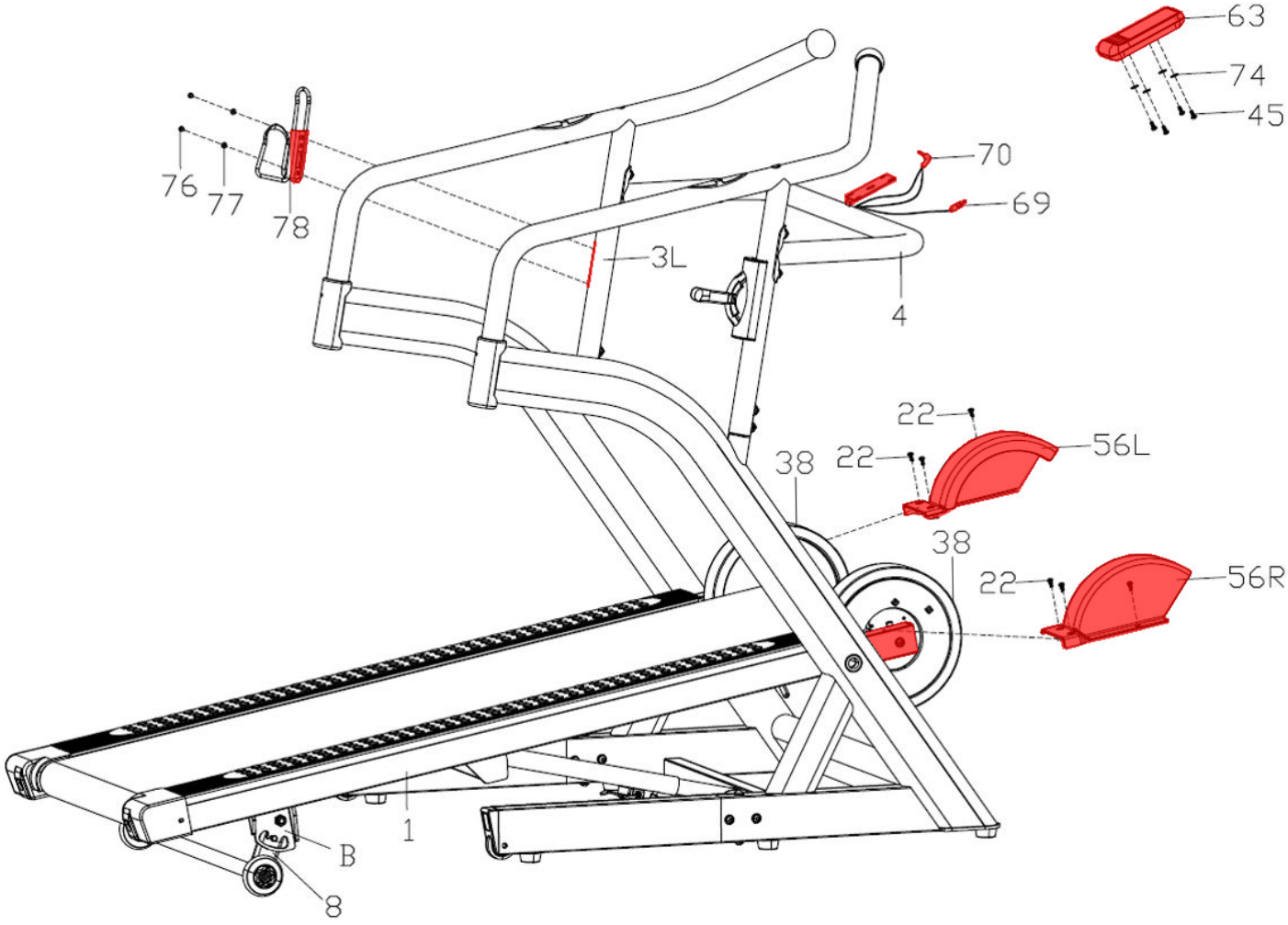


Krok 6.2: Detail montáže lanka

Při spojování lanka regulace zátěže otočte otočným regulátorem zátěže do krajní polohy, tak aby se lanko ve spodní části co nejvíce vysunulo.

Při samotném spojování lanka je nutno dodržet dvě fáze:
1. zaháknout konec horního lanka do pohyblivé vnitřní části lankové spojky,
2. silou natáhnout a zajistit lanko/bowden do otvoru/drážky na okraji lankové spojky.

Jedině tak vytvoříte potřebné předpětí celému lanovodu a pouze tak se bude správně přenášet otáčivý pohyb regulátoru po lanku k magnetické brzdě u setrvačníku uvnitř stroje.



Krok 7: Montáž krytů a počítače

1. Levý kryt setrvačníku (56L) přidělejte k levému kolu setrvačníku (38) pomocí 3 šroubů M5x10 (22). Stejně postupujte u montáže pravého krytu setrvačníku (56R) k pravému kolu setrvačníku (38).

2. Držák na pití (78) přidělejte k levému madlu (3L) pomocí 2 samořezných šroubů (76) a 2 podložek (77).

3. Počítač (63) připevněte k přednímu madlu (4) pomocí 4 šroubů M4x12 (45) a 4 podložek M4 (74) a následně do něj zapojte kabel (70) a kabel (69).

4. Pomocí nastavitelných zarážek (B) a transportních koleček (8), můžete nastavite sklon pásu do 3 úrovní.

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

Gratulujeme, montáž je dokončená.

ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

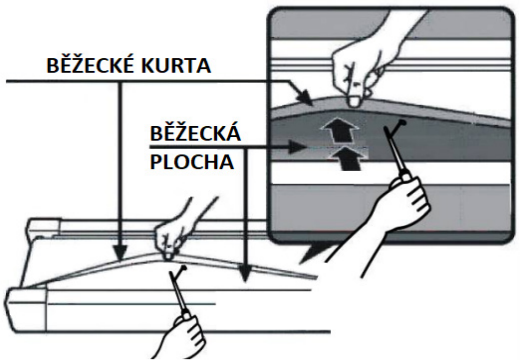
PO KAŽDÉM CVIČENÍ
Otřete povrchy běžeckého pásu čistým, vodou navlhčeným měkkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

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

MAZÁNÍ
Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti je důležité, aby běžecká kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Je proto třeba pravidelně každých 30 dní nebo 15 hodin provozu odchlípnout běžeckou kurtu a hmatem vyzkoušet, zda má došlapová deska na vrchní straně na sobě mastný film po celé ploše. Pokud je povrch došlapové desky mastný, není nutné další mazání. Pokud je povrch došlapové desky na dotek suchý, je nutné ji namazat (viz postup níže). Pro promazání běžecké kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecké pásy!

Tento pás byl předmazán ve výrobě a disponuje deskou nenáročnou na údržbu. Doporučujeme pravidelné kontrolování stavu došlapové desky a její mazání podle následujícího využití:
- Malé využití (méně než 3 hodiny týdně) - jednou za rok
- Střední využití (3 - 5 hodin týdně) - každých 6 měsíců
- Velké využití (více než 5 hodin týdně) každé 3 měsíce

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



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

BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
8. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 150 kg a jeho určení dle normy použití EN ISO 20957.

SKLADOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

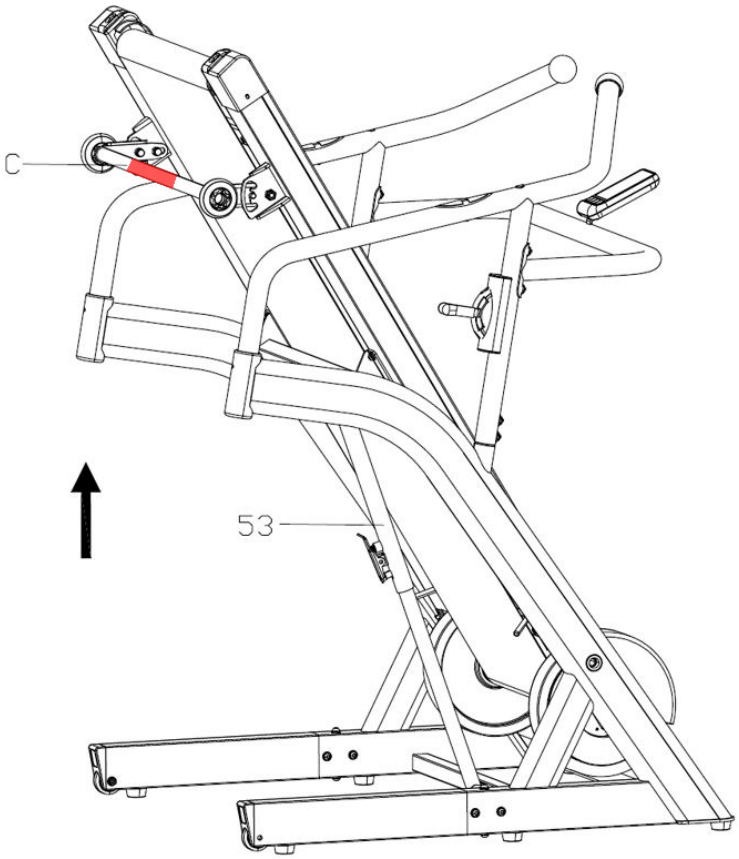
Složení

Pás uchopte za červeně vyznačenou oblast (C) a s rovnými zády jej zvedejte, dokud neuslyšíte cvaknutí pístu (53). Než pás pustíte, ověřte, že sklopený pás drží.

Rozložení

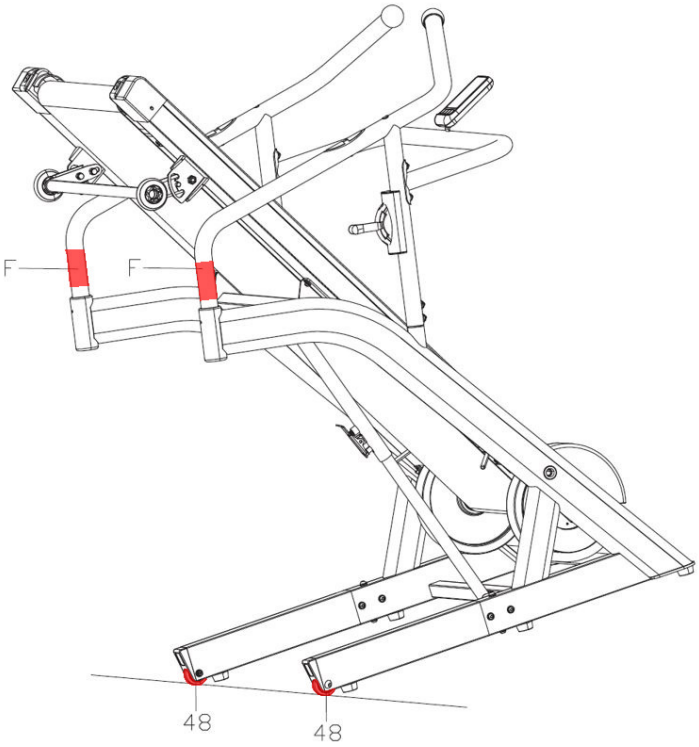
Pás uchopte za červeně vyznačenou oblast (C) a nohou zatlačte na píst (53), jakmile se pás odjistí, položte jej s rovnými zády na zem.

Poznámka: díky pístu, který zároveň odlehčuje váhu zdvihané plochy, zvládnete složení i rozložení sami.



PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Držte madla dle obrázku v bodě (F) a jednu nohu položte na kolečko.
2. Nakloňte běžecký pás dozadu, dokud se volně nepohybuje na kolečkách (48).
3. Opatrně trenažér přesuňte na požadované místo.Trenažérem nikdy nepohybujte, pokud není ve složené poloze.



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost, průměrnou rychlost a maximální rychlost pásu. v jednotkách km/h.

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku (0:00 - 99 min.).

Čas tréninku můžete nastavit na odpočet času. Postup: Tlačítkem MODE vyberte okénko s časem (TIME) a pomocí tlačítka SET si nastavte vámi požadovaný čas a potvrďte jej pomocí zmáčknutí tlačítka MODE. Po započetí chůze se odpočet spustí a začne odpočítávat vámi předvolený čas.

DIST. (VZDÁLENOST): Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost (0,00 – 99 km).

Trénink můžete nastavit na odpočítávání vzdálenosti. Postup: Tlačítkem MODE vyberte okénko se vzdáleností (DIST) a pomocí tlačítka SET si nastavte vámi požadovanou vzdálenost a potvrďte jej pomocí zmáčknutí tlačítka MODE. Po započetí chůze se odpočet spustí a začne odpočítávat vámi předvolenou vzdálenost.

CAL. (KALORIE): Načítá přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).

Trénink můžete nastavit na odpočítávání kalorií. Postup: Tlačítkem MODE vyberte okénko s kaloriemi (CAL) a pomocí tlačítka SET si nastavte vámi požadovanou hodnotu a potvrďte jej pomocí zmáčknutí tlačítka MODE. Po započetí chůze se odpočet spustí a začne odpočítávat vámi předvolenou hodnotu.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence (40-220 tepů za minutu).

IKONA  **:** Zobrazuje, že zrovna trénujete a monitor je v tréninkovém režimu.

IKONA  **:** Zobrazuje, že je počítač v režimu skenování, kde se nám každých 6 sekund mění zobrazované parametry, jako jsou - průměrná a maximální rychlost, kalorie a rychlost otáček, aktluální, průměrná a maximální tepová frekvence.

PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

Tlačítko RESET: Podržte tlačítko RESET po dobu 2 sekund a všechna, nebo zvolená data se vynulují.

Tlačítko RECOVERY: Po dokončení tréninku, zmáčkněte tlačítko RECOVERY a uchopte rukojeti pro započetí měření. Na obrazovce se rozběhne 1 minutový odpočet, po celou dobu tohoto odpočtu držte ruce na madlech. Po dokončení měření se zobrazí hodnota F1 - F6, která vyznačuje vaší kondici, F1 nejlepší vsýdledek a F6 nejhorší.

Tlačítko SET: Jedním stisknutím tlačítka SET navýšíte postupně hodnotu zvoleného parametru, pokud jej podržítě déle, nastavíte jej skokově.

Tlačítko MODE: Pokud zrovna netrénujete a přestane se zobrazovat ikona  - zmáčknutím tlačítka vyberete, který parametr chcete nastavit, nebo resetovat. Vybraný parametr poznáte tak, že bliká, tlačítkem RESET jej vynulujete a tlačítkem SET jej nastavíte. Pokud tlačítko SET podržíte déle, hodnota se skokově zvýší.

Během tréninku, když se zobrazuje ikona  - zmáčknutím tlačítka změníte mezi aktuální, průměrnou a maximální rychlostí, mezi kaloriemi a otáčkami, mezi aktluální, průměrnou a maximální tepovou frekvencí.

Funkce tepové frekvence

Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech.

TRÉNINKOVÉ APLIKACE

Pro zpříjemnění Vašeho tréninku, monitoring aktivit a dosažených výsledků je možné využívat vybrané tréninkové aplikace spolupracující s trenažérem prostřednictvím bluetooth připojení.

Připojení chytrého telefonu

KROK 1: Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

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

Tréninkové aplikace

Tréninkové aplikace rozšiřují základní programovou nabídku běžeckých pásů o videa z tras po celém světě, závody, cvičební tipy a nabízí také vytvoření vlastní trasy na mapě.

Většina aplikací nabízí zkušební verzi zdarma a následně je zpoplatněna na bázi měsíčního, nebo ročního předplatného. Některé aplikace nabízí kompletní obsah zdarma.



kinomap

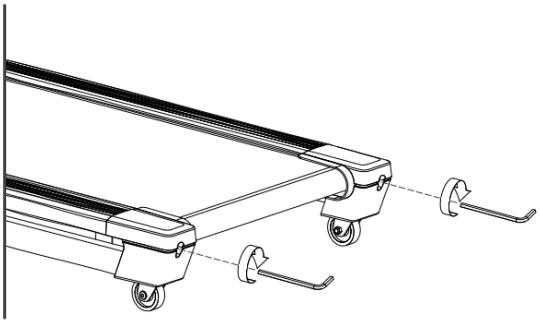
POZNÁMKA: Tréninkové aplikace jsou produktem třetí strany a proto doporučujeme vyzkoušet, zda je váš tablet či telefon s konkrétní aplikací kompatibilní. Výrobce TRINFIT nemůže zaručit funkčnost aplikací a nést za kompatibilitu s trenažérem odpovědnost.

NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

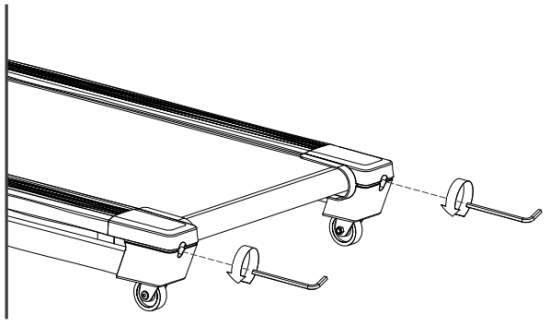
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecké kurty, mohou k tomu být následující důvody:

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

Pro napnutí běžecké kurty použijte následující postup:



Zvýšit napětí



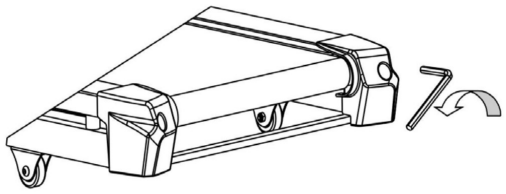
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecké kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

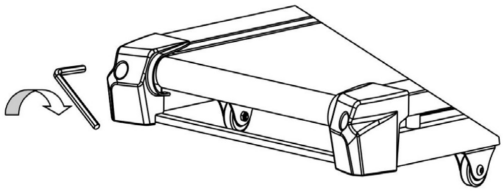
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

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



VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

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



JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

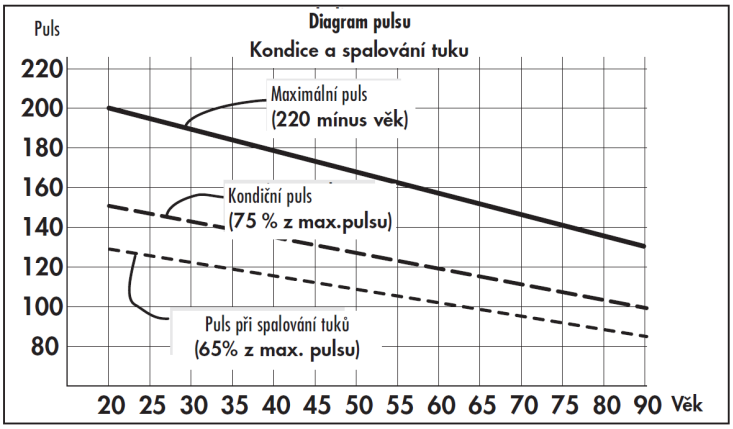
Orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

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

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

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

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



ROZSAH ZÁTĚŽE

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

Doporučení:

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

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

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

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

ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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

ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

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

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

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

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

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

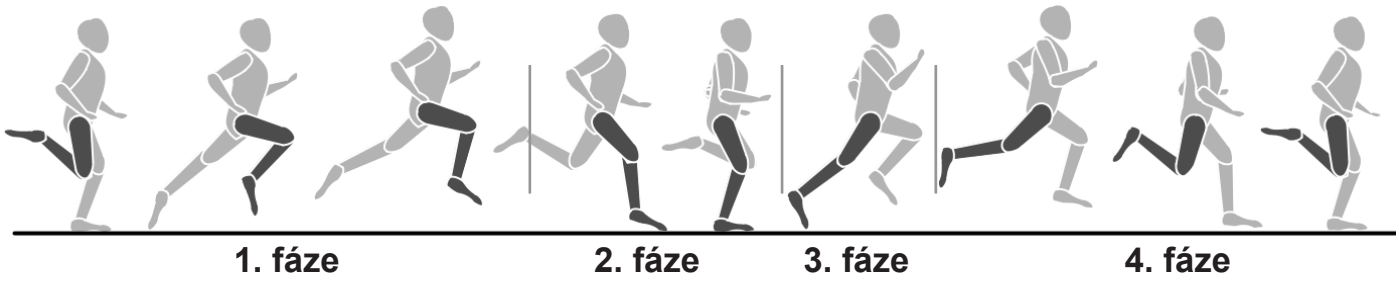
Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.

1. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

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

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



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

BĚŽECKÉ STYLY

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

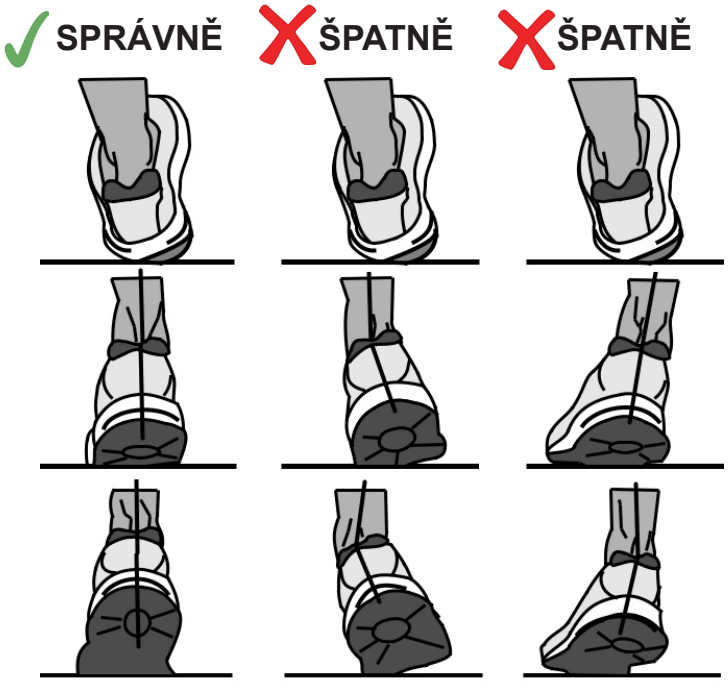
- **Dopad na bříško**: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- **Dopad na patu**: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním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

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

PRONACE NOHY

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

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





PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje	1. Baterie jsou vybité 2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení.	1. Vyměňte baterie za nové 2. Správně zapojte konektory.
Běžecký pás prokluzuje	1. Běžecký pás je příliš volný.	1. Utáhněte běžecký pás.
Běžecká kurta neobíhá hladce	1. Nedostatek mazacího oleje. 2. Běžecká kurta je příliš napnutá.	1. Přidejte mazací olej na pás a desku. 2. Uvolněte běžeckou kurtu.
Nefunkční tlačítka	1. Poškozená klávesnice	1. Vyměňte klávesnici či konzoli.

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



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

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

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

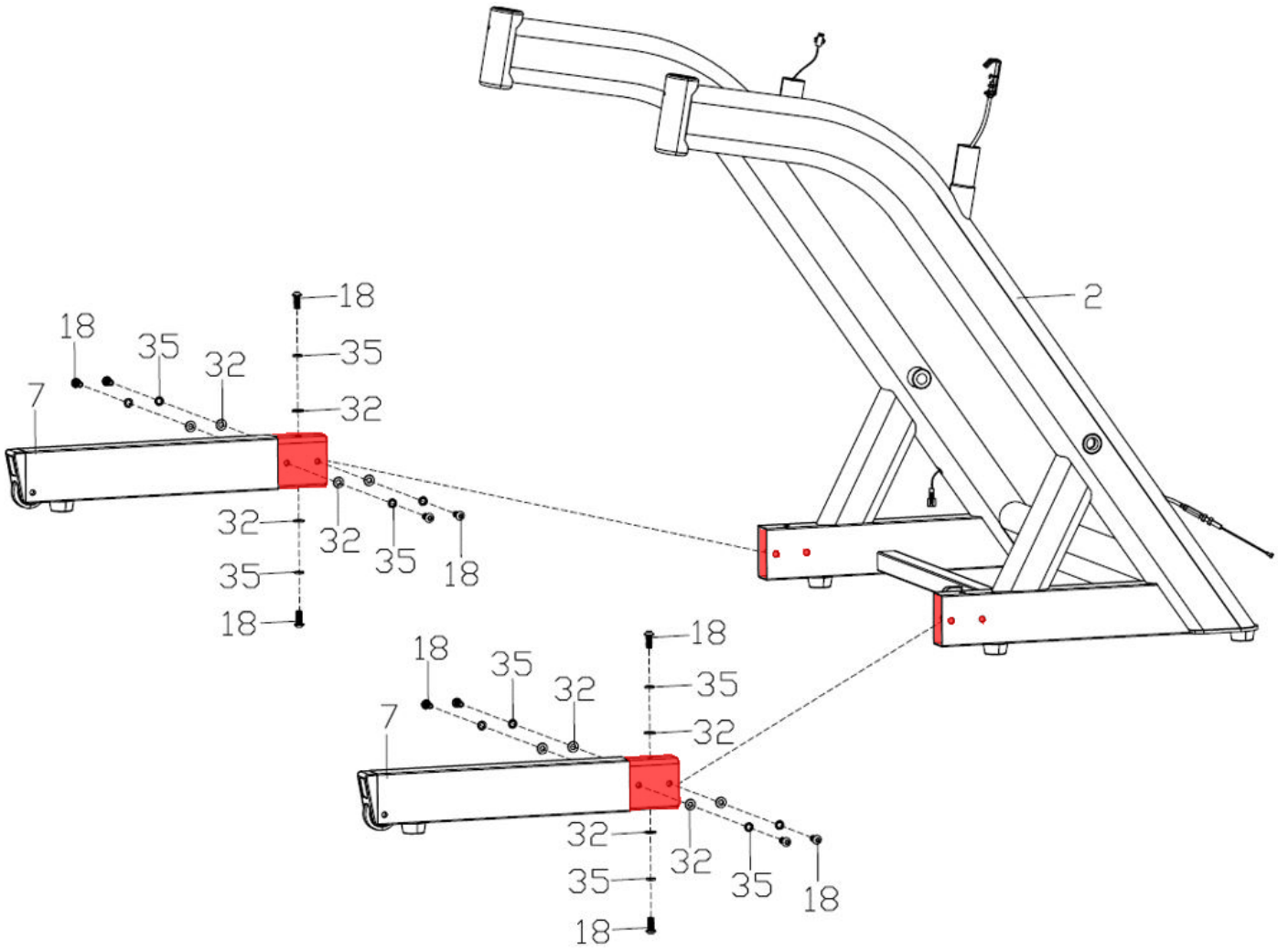


Upozornenie:

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

MONTÁŽNA SADA

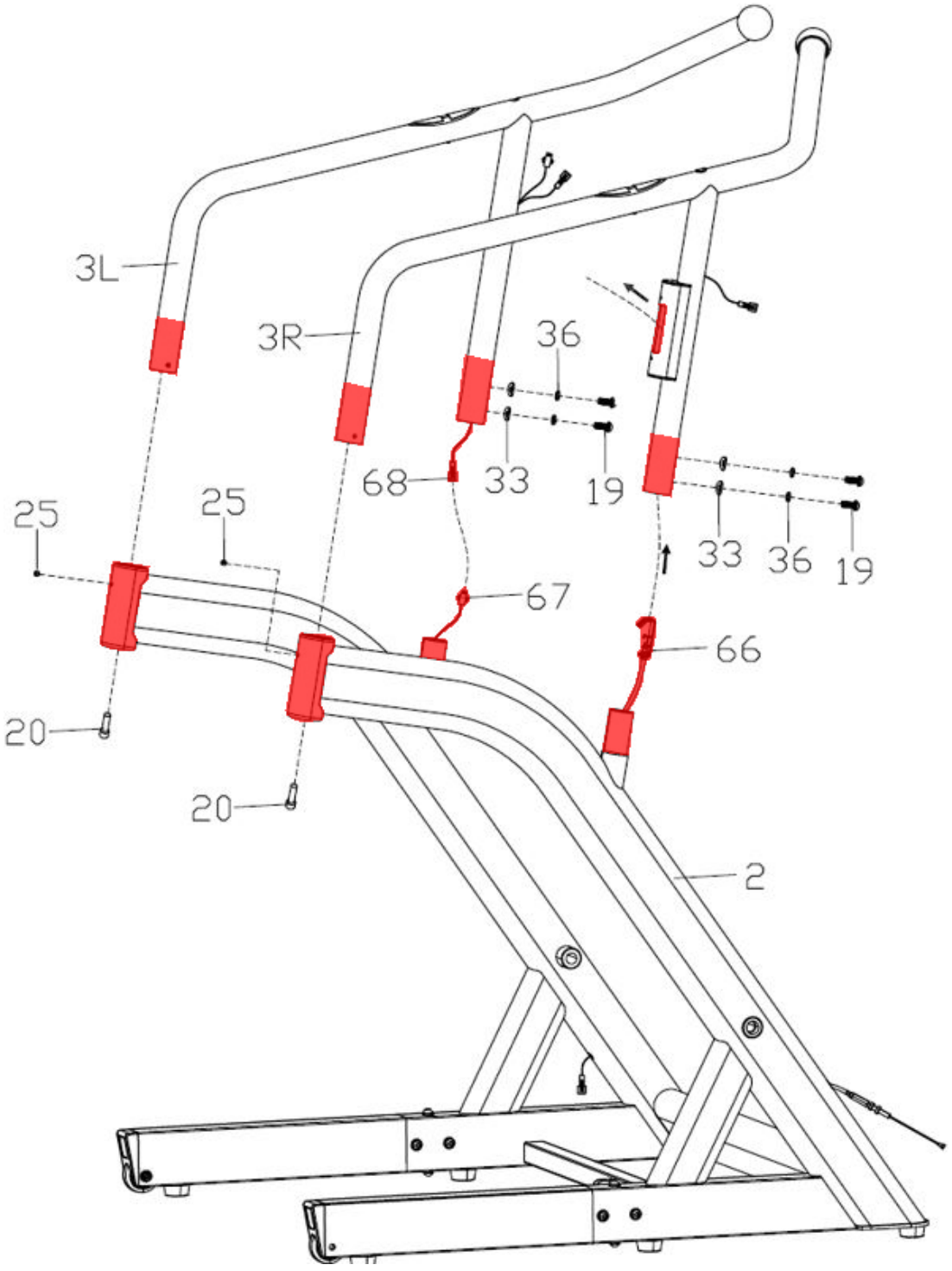
Č	Názov	KS	Č	Názov	KS
1	BEŽECKÝ PÁS	1	43	SKRUTKA M5x15	2
2	HLAVNÝ RÁM	1	44	PLOCHÁ PODLOŽKA M5	2
3L	ĽAVÉ MADLO	1	45	SKRUTKA M4x12	4
3R	PRAVÉ MADLO	1	53	PIEST	1
4	PREDNÉ MADLO	1	54	REGULÁTOR ZÁŤAŽE	1
7	STABILIZÁTORY	2	56L	ĽAVÝ KRYT ZOTRVAČNÍKA	1
8	RÁM TRANSPORT. KOLIESOK	2	56R	PRAVÝ KRYT ZOTRVAČNÍKA	1
13	SKRUTKA M8x40	1	63	POČÍTAČ	1
14	SKRUTKA M8x45	1	64	KÁBEL OD SENZORU	1
18	SKRUTKA M8x16 Ni	12	65	KÁBEL OD SENZORU TEPU	1
19	SKRUTKA M8x16 Zn	8	66	LANKO PRE REGULÁCIU ZÁŤAŽE	1
20	SKRUTKA M8x50	2	67	KÁBEL	1
21	SKRUTKA M12x90	2	68	KÁBEL S KONEKTOROM	1
22	SKRUTKA M5x10	4	69	KÁBEL	1
25	SKRUTKA M6x6	2	70	KÁBEL	1
32	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	12	74	PODLOŽKA M4	4
33	PREHNUTÁ PODLOŽKA M8	8	75	OZUBENÁ PODLOŽKA M8	2
35	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8 Ni	12	76	SKRUTKA SAMOREZNÁ	2
36	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8 Zn	8	77	PODLOŽKA	2
38	KOLESO ZOTRVAČNÍKA	2	78	DRŽIAK PITIA	1
39	PÚZDRO	2			



Krok 1: Montáž rámu

K hlavnému rámu (2) prirobte 2 stabilizátory (7) dohromady pomocou 12 skrutiek M8x16 (18), 12 pružinových podložiek M8 (35) a 12 plochých podložiek (32).

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

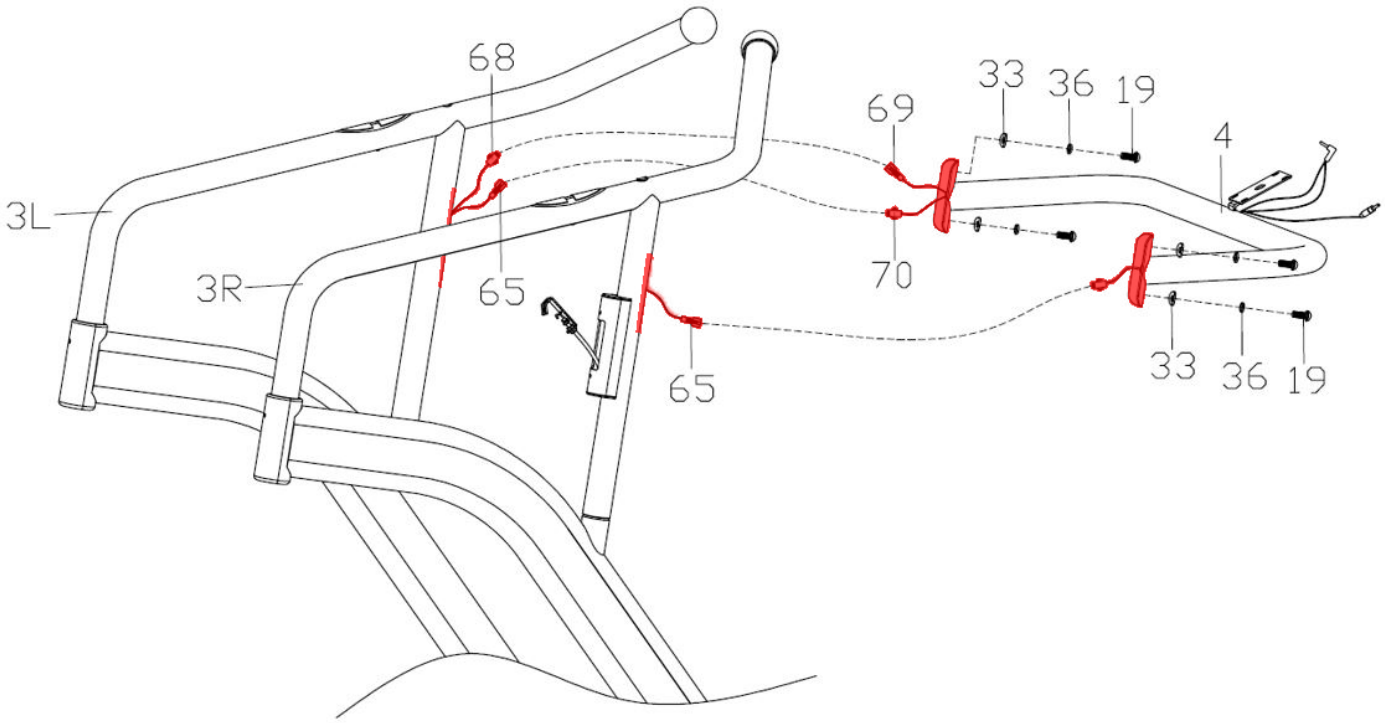


Krok 2: Montáž madiel

1. Lanko pre reguláciu záťaže (66) vedúce z hlavného rámu (2), pretiahnite pravým madlom (3R) a vyveďte ho vyznačeným otvorom. Potom prepojte kábel (67) vedúci z hlavného rámu (2) s káblom s konektorom (68) vedúcim z ľavého madla (3L).

2. Ľavé (3L) a pravé (3R) madlo pripevnite k hlavnému rámu (2), pomocou 2 skrutiek M8x50 (20), 2 skrutiek M6x6 (25), 4 skrutiek M8x16 (19), 4 pružinových podložiek M8 (36) a 4 prehnutých podložiek M8 (33).

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

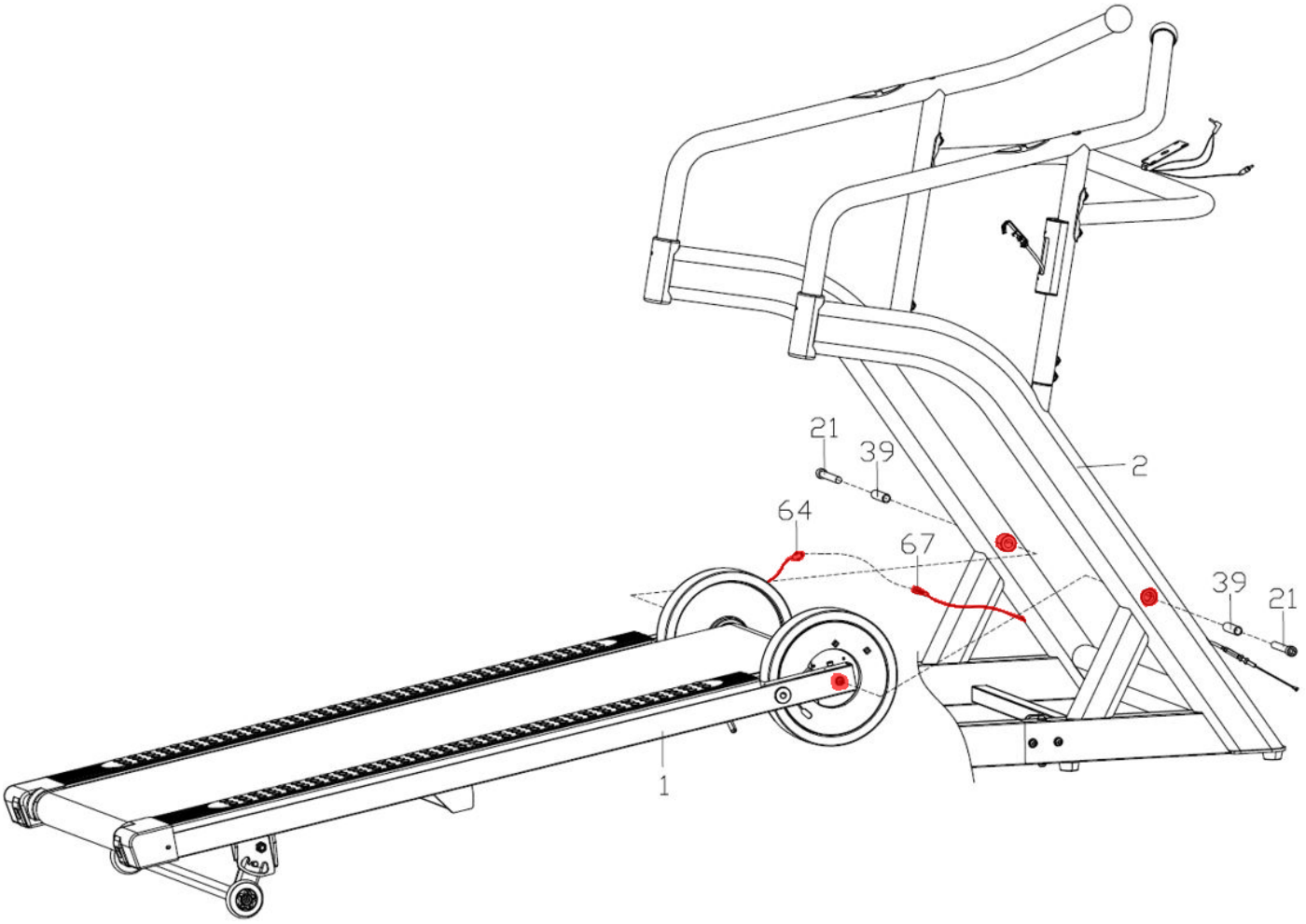


Krok 3: Montáž madiel 2

1. Kábel s konektorom (68) a kábel od senzora tepu (65) vychádzajúci z ľavého madla (3L) pripojte ku káblu (69) a káblu s konektorom (70), ktoré vychádzajú z predného madla (4).

2. Predné madlo (4) namontujte k ľavému (3L) a pravému (3R) madlu, pomocou 4 skrutiek M8x16 (19), 4 pružinových podložiek M8 (36) a 4 prehnutých podložiek M8 (33).

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

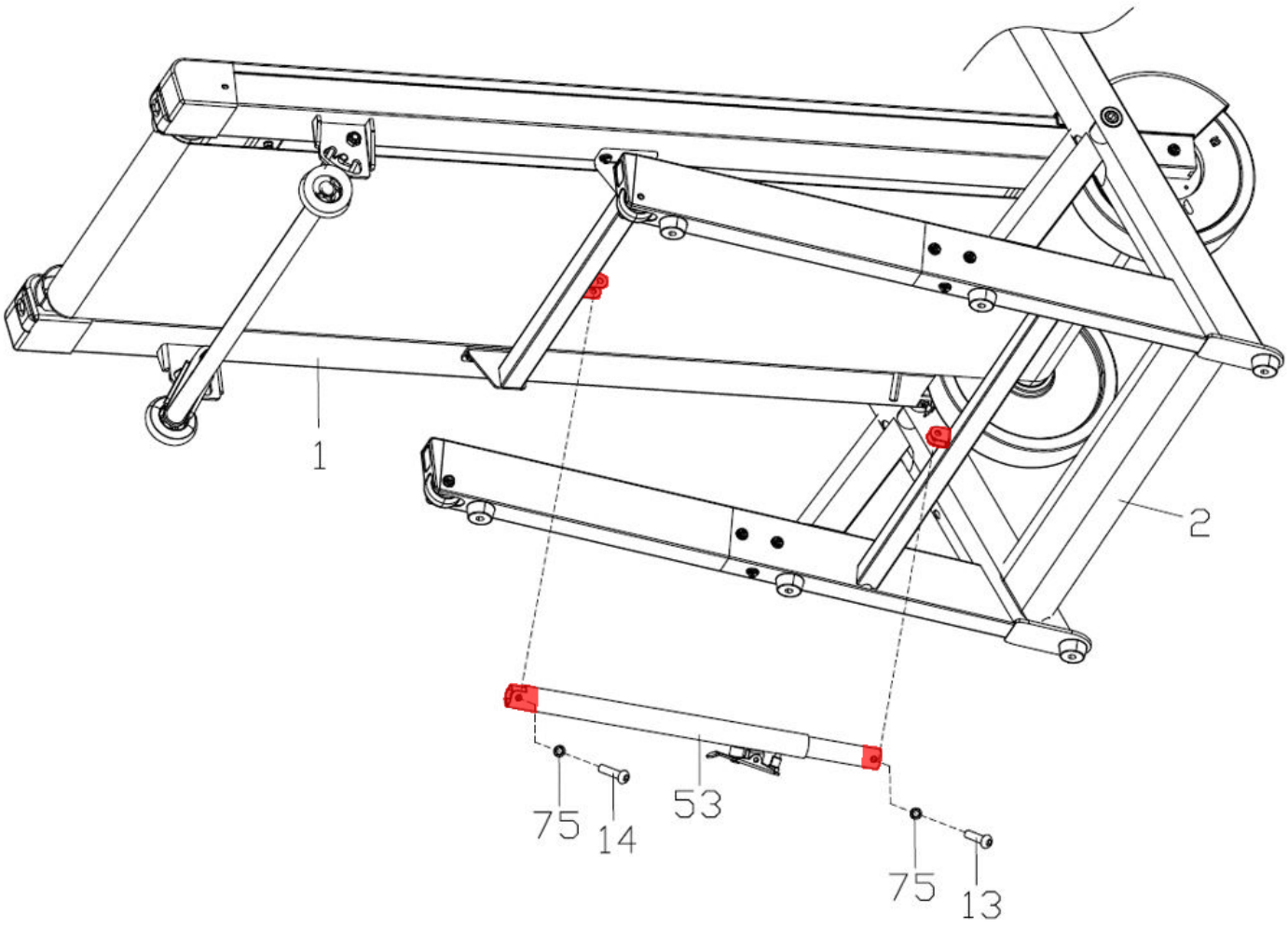


Krok 4: Montáž rámu k bežeckému pásu

1. Prirobte bežecký pás (1) k hlavnému rámu (2) pomocou 2 skrutiek M12x90 (21) a 2 puzdier (39).

2. Kábel od senzora (64) vychádzajúci z bežeckého pásu (1) pripojte ku káblu (67), ktorý vychádza z hlavného rámu (2).

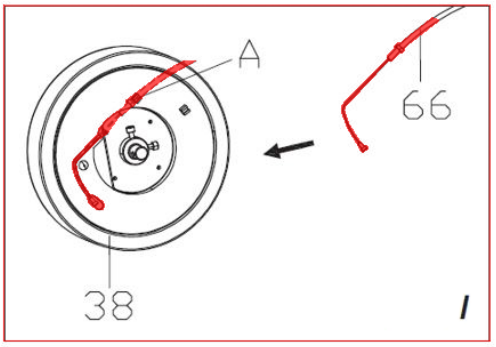
Upozornenie: Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným priškripnutím či poškodením prepojovacích káblov.

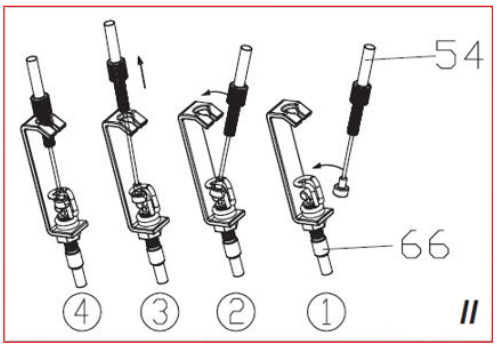


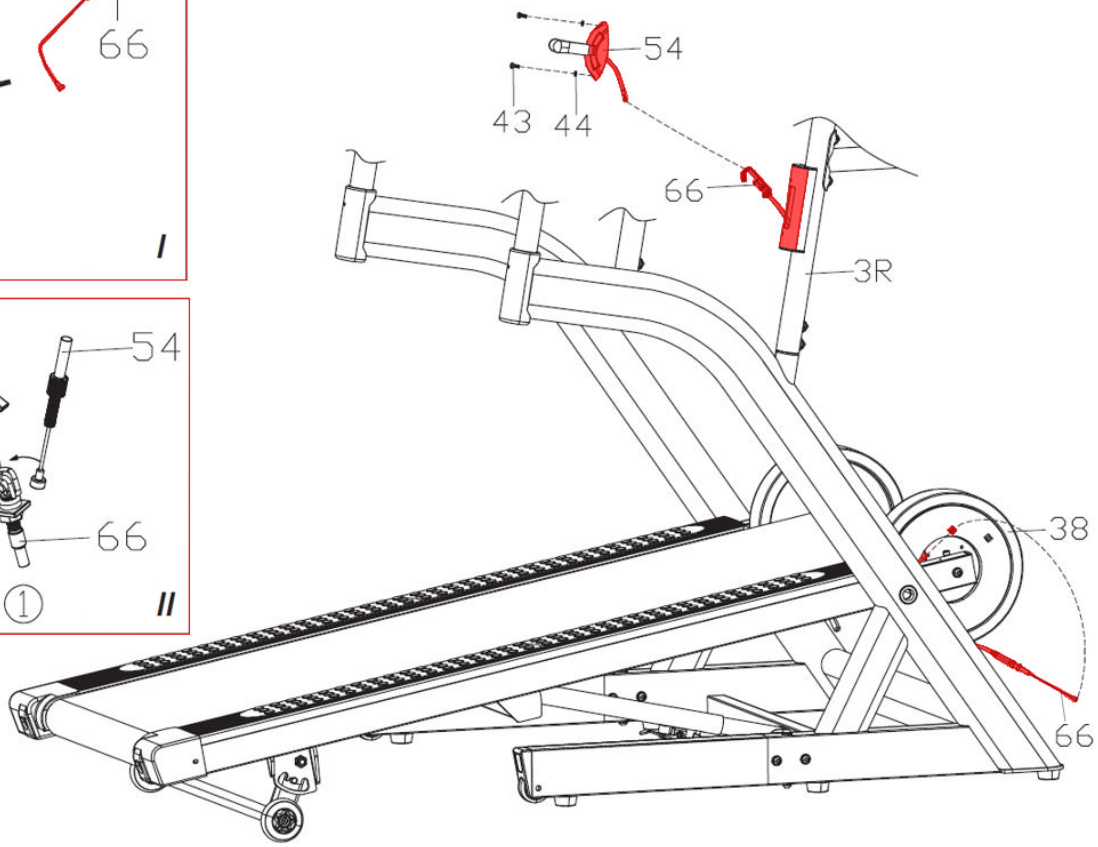
Krok 5: Montáž piestu

1. Piest (53) prirobte k hlavnému rámu (2) pomocou skrutky M8x40 (13) a podložky M8 (75). Následne jeho druhú stranu prirobte k bežeckému pásu (1), pomocou skrutky M8x45 (14) a podložky M8 (75).

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





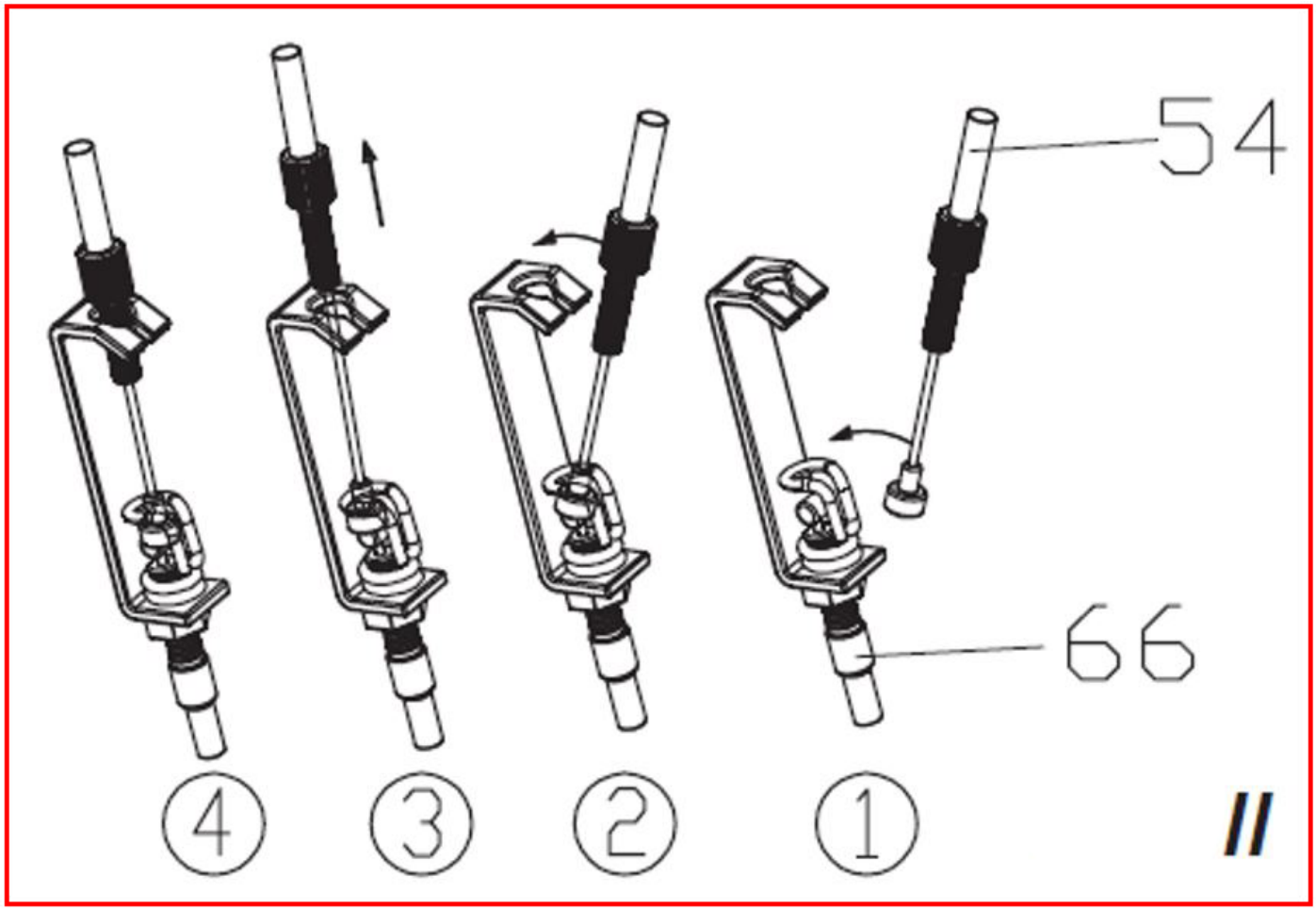


Krok 6: Montáž regulátora záťaže

1. Lanko pre reguláciu záťaže (66) pripojte ku kolesu zotrvačníka (38) podľa detailu 1.

2. Regulátor záťaže (54) prirobte k lanku pre reguláciu záťaže (66) podľa montážneho kroku 6.2 na druhej strane a následne regulátor záťaže (54) prirobte k pravému madlu (3R) pomocou 2 skrutiek M5x15 (43) a 2 plochých podložiek M5 (44) . **Poznámka: pre ľahkú manipuláciu a montáž pohnite s regulátorom záťaže do takej polohy, kde bude lanko najviac vysunuté.**

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

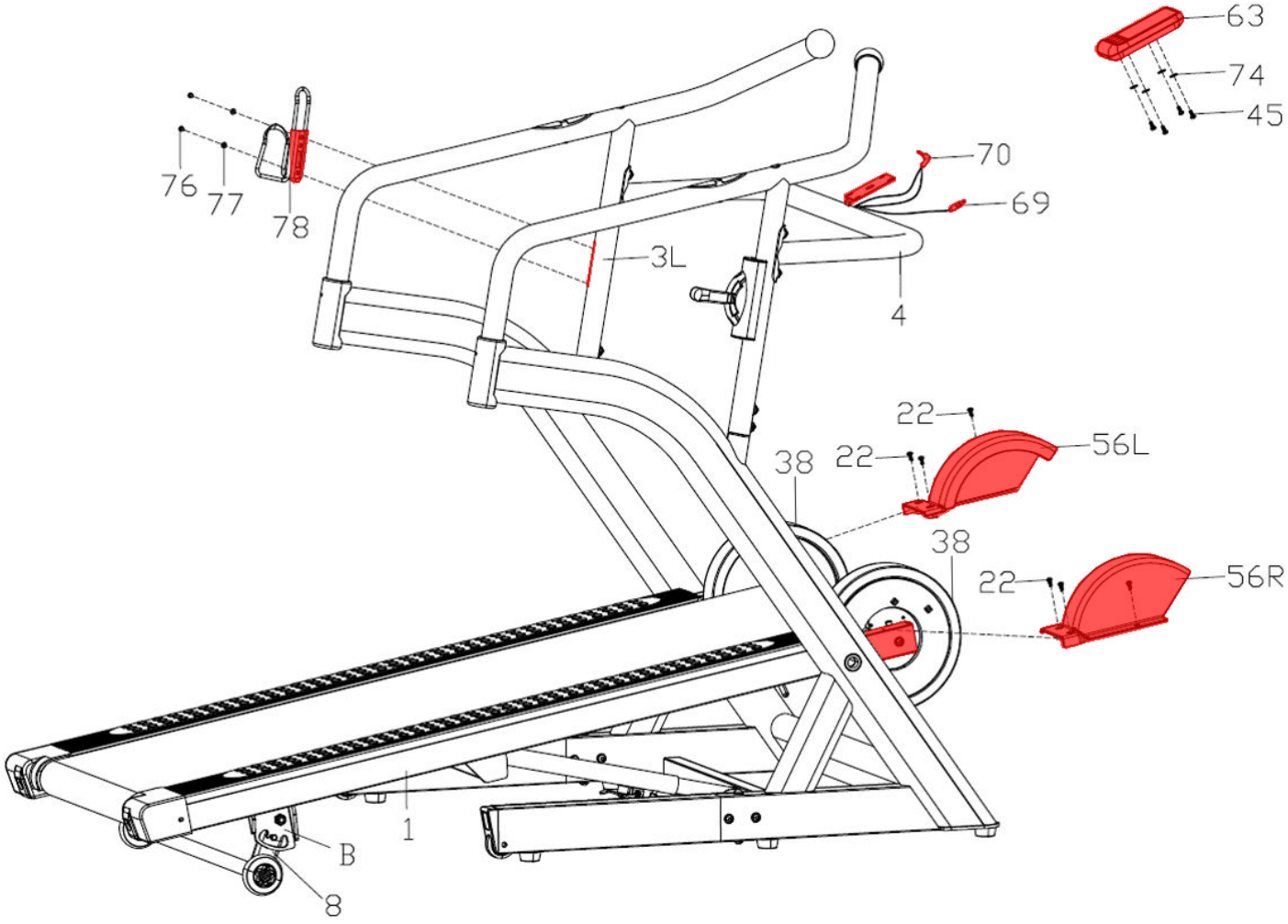


Krok 6.2: Detail montáže lanka

Pri spájaní lanka regulácie záťaže otočte otočným regulátorom záťaže do krajnej polohy, tak aby sa lanko v spodnej časti čo najviac vysunulo.

Pri samotnom spájaní lanka je nutné dodržať dve fázy:
1. zaháknuť koniec horného lanka do pohyblivej vnútornej časti lankovej spojky,
2. silou natiahnuť a zaistiť lanko/bowden do otvoru/drážky na okraji lankovej spojky.

Jedine tak vytvoríte potrebné predpätie celému lanovodu a iba tak sa bude správne prenášať otáčavý pohyb regulátora po lanku k magnetickej brzde pri zotrvačníku vo vnútri stroja.



Krok 7: Montáž krytov a počítača

1. Ľavý kryt zotrvačníka (56L) prirobte k ľavému kolesu zotrvačníka (38) pomocou 3 skrutiek M5x10 (22). Rovnako postupujte pri montáži pravého krytu zotrvačníka (56R) k pravému kolesu zotrvačníka (38).

2. Držiak na pitie (78) prirobte k ľavému madlu (3L) pomocou 2 samorezných skrutiek (76) a 2 podložiek (77).

3. Počítač (63) pripevnite k prednému madlu (4) pomocou 4 skrutiek M4x12 (45) a 4 podložiek M4 (74) a následne do neho zapojte kábel (70) a kábel (69).

4. Pomocou nastaviteľných zarážok (B) a transportných koliesok (8), môžete nastaviť sklon pásu do 3 úrovní.

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

Gratulujeme, montáž je dokončená.

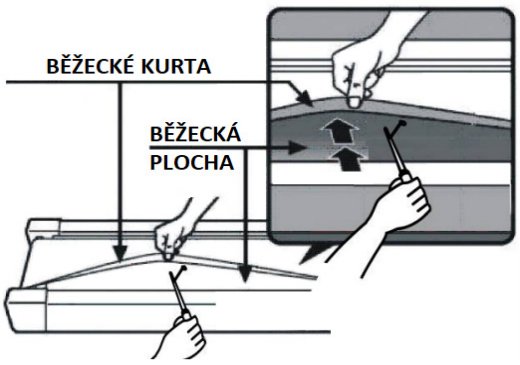
ČISTENIE
Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

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

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

MAZANIE
Pre zabezpečenie optimálnej funkcie trenažéra a životnosti je dôležité, aby bežecká kurta po došľapovej doske hladko kĺzala a nedrela nasucho. Je preto potrebné pravidelne každých 30 dní alebo 15 hodín prevádzky odchlipnúť bežeckú kurtu a hmatom vyskúšať, či má došľapová doska na vrchnú strane na sebe mastný film po celej ploche. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky mastný, nie je nutné ďalšie mazanie. Pokiaľ je povrch došľapovej dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať (viď postup nižšie). Na premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy!

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÚ KURTU
Podľa obrázku aplikujte lubrikant pod bežeckú kurtu - presnejšie medzi bežeckú kurtu a došľapovú dosku pásu, tak aby sa olej rozprestrel po celej ploche. Po aplikácii lubrikantu je vhodné pár minút nechať trenažér bežať v nízkych rýchlostiach pre samovoľné rozprestretie maziva po celej ploche.



VAROVANIE: Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť ľahko mastný na dotyk. Prebytočné mazivo je potrebné utrieť papierovou utierkou.

SKLADOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

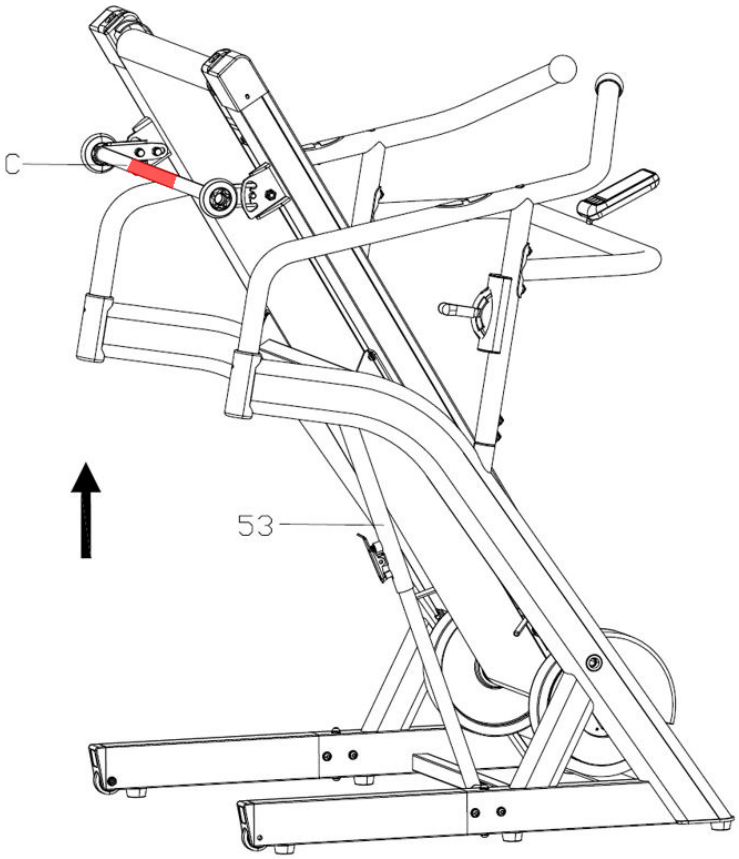
Zloženie

Pás uchopte za červeno vyznačenú oblasť (C) as rovným chrbtom ho zdvíhajte, kým nebudete počuť cvaknutie piestu (53). Než pás pustíte, overte, že sklopený pás drží.

Rozloženie

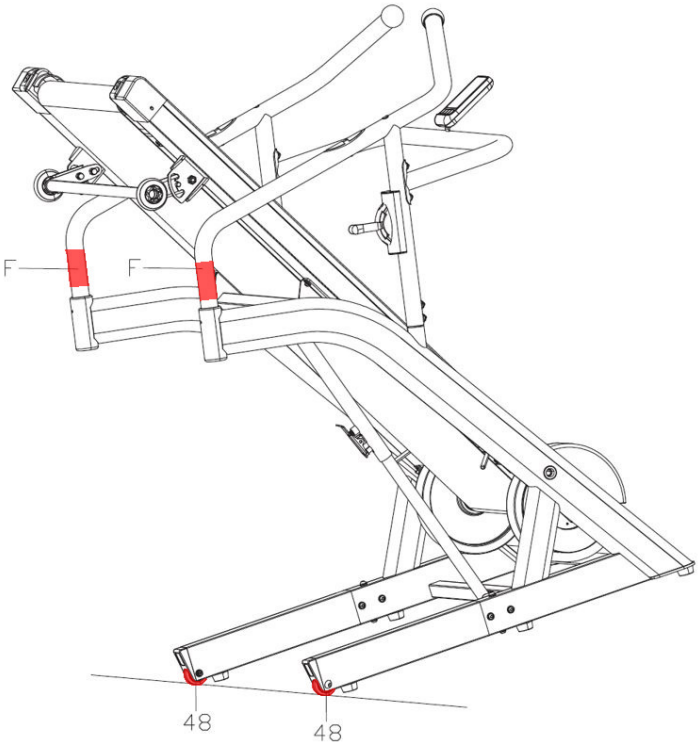
Pás uchopte za červeno vyznačenú oblasť (C) a nohou zatlačte na piest (53), akonáhle sa pás odistí, položte ho s rovným chrbtom na zem.

Poznámka: vďaka piestu, ktorý zároveň odľahčuje váhu zdvíhanej plochy, zvládnete zloženie aj rozloženie sami.



PRESUN BEŽECKÉHO PÁSU

1. Držte madlá podľa obrázku v bodě (F) a jednu nohu položte na koliesko.
2. Nakloňte bežecký pás dozadu, kým sa voľne nepohybuje na kolieskach (48).
3. Opatrne trenažér presuňte na požadované miesto. Trenažérom nikdy nepohybujte, pokiaľ nie je v zloženej polohe.



BEZPEČNOSTNÉ RADY

ČO JE POTREBNÉ AKO ZAČNEME?

1. Na zamedzenie zranenia v dôsledku chybnej alebo nadmernej záťaže smie byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéra trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Odporúčame pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéra.
6. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
7. Pokiaľ je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do realizácie opravy používaný.
8. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdza dospelých osôb.
9. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra 150 kg a jeho určenie podľa normy použitia EN ISO 20957.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť, priemernú rýchlosť a maximálnu rýchlosť pásu. v jednotkách km/h.

TIME (ČAS): Načíta celkovú dobu tréningu (0:00 - 99 min.).

Čas tréningu môžete nastaviť na odpočet času. Postup: Tlačidlom MODE vyberte okienko s časom (TIME) a pomocou tlačidla SET si nastavte vami požadovaný čas a potvrďte ho pomocou stlačenia tlačidla MODE. Po začatí chôdze sa odpočet spustí a začne odpočítavať vami predvolený čas.

DIST. (VZDIALENOSŤ): Zobrazuje celkovú ubehnutú vzdialenosť (0,00 – 99 km).

Tréning môžete nastaviť na odpočítavanie vzdialenosti. Postup: Tlačidlom MODE vyberte okienko so vzdialenosťou (DIST) a pomocou tlačidla SET si nastavte vami požadovanú vzdialenosť a potvrďte ho pomocou stlačenia tlačidla MODE. Po začatí chôdze sa odpočet spustí a začne odpočítavať vami predvolenú vzdialenosť.

CAL. (KALÓRIE): Načíta približne spálené kalórie počas cvičenia (0,0 – 999 kcal).

Tréning môžete nastaviť na odpočítavanie kalórií. Postup: Tlačidlom MODE vyberte okienko s kalóriami (CAL) a pomocou tlačidla SET si nastavte vami požadovanú hodnotu a potvrďte ho pomocou stlačenia tlačidla MODE. Po začatí chôdze sa odpočet spustí a začne odpočítavať vami predvolenú hodnotu.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCIA): Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití dotykových snímačov tepovej frekvencie (40-220 tepov za minútu).

IKONA  **:** Zobrazuje, že práve trénujete a monitor je v tréningovom režime.

IKONA  **:** Zobrazuje, že je počítač v režime skenovania, kde sa nám každých 6 sekúnd menia zobrazované parametre, ako sú - priemerná a maximálna rýchlosť, kalórie a rýchlosť otáčok, aktluálna, priemerná a maximálna tepová frekvencia.

PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLI

Tlačidlo RESET: Podržte tlačidlo RESET po dobu 2 sekúnd a všetky, alebo zvolené dáta sa vynulujú.

Tlačidlo RECOVERY: Po dokončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a uchopte rukoväte pre začatie merania. Na obrazovke sa rozbehne 1 minútový odpočet, po celú dobu tohto odpočtu držte ruky na madlách. Po dokončení merania sa zobrazí hodnota F1 - F6, ktorá vyznačuje vašej kondícii, F1 najlepšie vsýdledok a F6 najhoršie. Hodnota tepovej frekvencie cez dlaňové snímače nie je samozrejme 100% presná, ale čisto orientačná.

Tlačidlo SET: Jedným stlačením tlačidla SET navýšite postupne hodnotu zvoleného parametra, pokiaľ ho podržíte dlhšie, nastavíte ho skokovo.

Tlačidlo MODE: Pokiaľ práve netrénujete a prestane sa zobrazovať ikona  - stlačením tlačidla vyberiete, ktorý parameter chcete nastaviť, alebo resetovať. Vybraný parameter spoznáte tak, že bliká, tlačidlom RESET ho vynulujete a tlačidlom SET ho nastavíte. Pokiaľ tlačidlo SET podržíte dlhšie, hodnota sa skokovo zvýši.

Počas tréningu, keď sa zobrazuje ikona  - stlačením tlačidla zmeníte medzi aktuálnou, priemernou a maximálnou rýchlosťou, medzi kalóriami a otáčkami, medzi aktluálnou, priemernou a maximálnou tepovou frekvenciou.

Funkcia tepovej frekvencie

Snímanie tepu cez dlaňové snímače na madlách:

1. Položte obe ruky pevne na dlaňové snímače na držadlách. Pre čo najpresnejšie čítanie je dôležité používať obe ruky.
2. Vaša odhadovaná srdcová frekvencia sa zobrazí v okne PULSE približne niekoľko sekúnd po uchopení.
3. Hodnota tepovej frekvencie cez dlaňové snímače nie je samozrejme 100% presná, ale čiste orientačná.

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostrednictvom dlaňových snímačov na madlách.

TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

Pre spríjemnenie Vášho tréningu, monitoring aktivít a dosiahnutých výsledkov je možné využívať vybrané tréningové aplikácie spolupracujúce s trenažérom prostredníctvom bluetooth pripojenia.

Pripojenie smartfónu

KROK 1: Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

KROK 2: Zapnite vami vybranú aplikáciu, v nej vyhľadajte bežecký pás a pripojte ho.

Tréningové aplikacie

Tréningové aplikácie rozširujú základnú programovú ponuku bežeckých pásov o videá z trás po celom svete, závody, cvičebné tipy a ponúkajú aj vytvorenie vlastnej trasy na mape.

Väčšina aplikácií ponúka skúšobnú verziu zadarmo a následne je spoplatnená na báze mesačného, alebo ročného predplatného. Niektoré aplikácie ponúkajú kompletný obsah zadarmo.



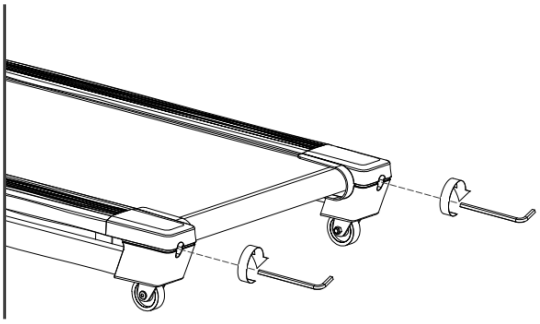
POZNÁMKA: Tréningové aplikácie sú produktom tretej strany a preto odporúčame vyskúšať, či je váš tablet alebo telefón s konkrétnou aplikáciou kompatibilný. Výrobca TRINFIT nemôže zaručiť funkčnosť aplikácií a niesť za kompatibilitu s trenažérom zodpovednosť.

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

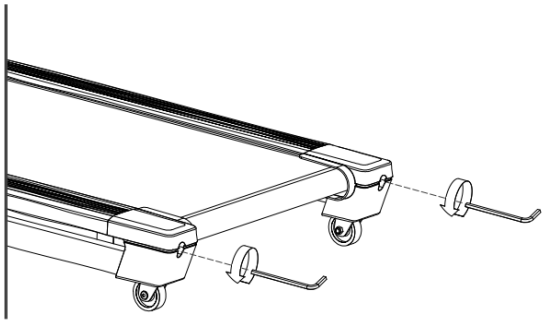
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnou kontrolou QC. Pokiaľ teda dôjde k vychýleniu či predpätiu bežecké kurty, môžu na to byť nasledujúce dôvody:

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

Na napnutie bežeckej kurty použite nasledujúci postup:



Zvýšit napětí



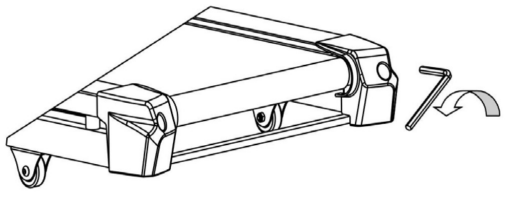
Snížit napětí

Obrátený postup použite na uvoľnenie prepätia bežeckej kurty.

VYCENTROVANIE BEŽECKEJ KURTY

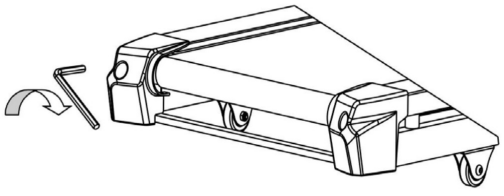
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri nastavovanie pásu otočte skrutkou na pravej strane stroja o ¼ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; pokiaľ po jednej minúte chôdze nebude pás v strede, opakujte tento postup. Pokiaľ uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doľava, otočte pravou skrutkou ľahko proti smeru hodinových ručičiek. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

V prípade, že sa pás posunul doľava, otočte skrutkou na ľavej strane stroja o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; ak po jednej minúte chôdze nebude pás úplne v strede, potom postup opakujte. Ak uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doprava, otočte ľavou skrutkou ľahko protismeru hodinových ručičiek.



AKO TRÉNOVAŤ?

Beh je veľmi efektívnou formou kondičného tréningu. S bežeckým trenažérom môžete doma nezávisle od počasia vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký trenažér je vhodný nielen pre jogging, ale aj pre tréning chôdze. Skôr než začnete s tréningom, prečítajte si starostlivo nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Podkladom pre plánovanie tréningu je Vaša aktuálna telesná kondícia. Záťažovým testom môže Váš lekár diagnostikovať Vašu osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre plánovanie Vašich tréningov. Pokiaľ ste si nenechali vykonať záťažový test, je nutné sa v každom prípade vyvarovať vysokých tréningových zaťažení, popr. preťaženie. Pre plánovanie by ste si mali pamätať nasledujúce zásadu: Vytrvalostný tréning je regulovaný ako dobou zaťaženia, tak aj výškou/intenzitou zaťaženia.

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

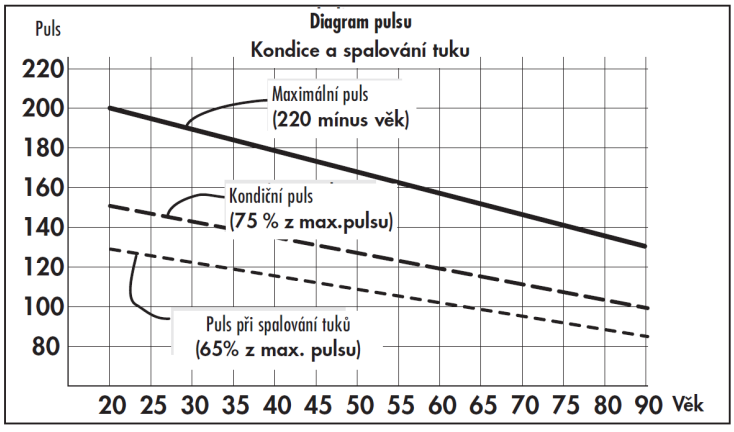
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

Intenzita je pri tréningu s bežeckým trenažérom na jednej strane regulovaná rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu pásu. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Rastie rovnako, ak sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pritom mohla byť rýchlo prekročená odporúčaná tepnová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnu tepnovú frekvenciu podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepnovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.





ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a ich početnosť v týždni:
Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/obehového výkonu.

Odporúčanie:

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

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

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

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

ROZCVIČENIE

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

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



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



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



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



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



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



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

ZAHRIEVANIE

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3-5 minút s pomaly rastúcim zaťažením zahrievať, aby ste uviedli svoje srdce/krvný obeh a svalstvo „do pohybu“.

UPOKOJENIE

Rovnako dôležité je takzvané „upokojovanie“. Po každom tréningu by ste mali ešte ďalšie 2 - 3 minúty pomaly dobiehať.

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

Nasledujúcim spôsobom môžete zistiť, či Váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol požadovaný účinok:

1. Určitý vytrvalostný výkon zvládnete s menším srdcovým/obehovým výkonom.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým srdcovým/obehovým výkonom dlhšiu dobu.
3. Po určitom srdcovom / obehovom výkone sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Zvláštne pokyny k tréningu

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

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

Beh na bežeckom trenažéri sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa mali na bežecký tréning na trenažéri pripraviť pomalou chôdzou.

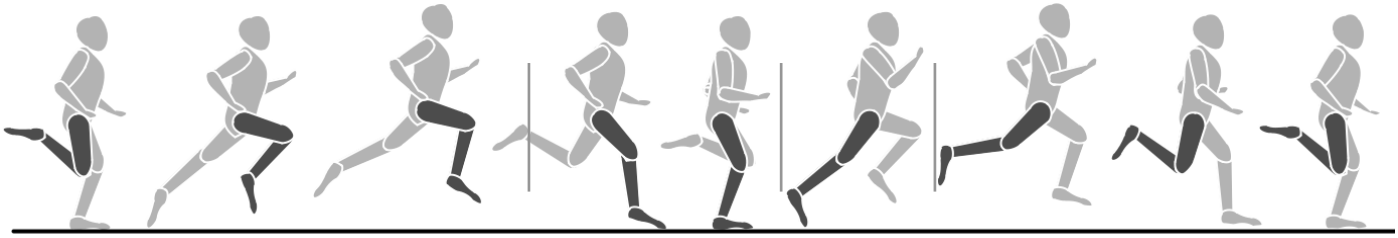
Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte rukovätí, aby ste sa vyvarovali neko trolovaných pohybov, ktoré by mohli viesť k pádu. To platí najmä pri obsluhe počítača počas tréningu.

1. Behajte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred pásu.

BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽERE

Na bežeckom trenažéri je možné vykonávať rôzne formy tréningu, od chôdze a joggingu až po šprint. Vykonávanie pohybov pri chôdzi, joggingu, behu a šprinte sa pritom rozdeľuje do 4 fáz:

Fáza	Začiatok	Koniec	Pokyny / popis pohybu
1. Predná švihová fáza	**Oporná noha pod ťažiskom tela**	**Došľap**	Tu prebieha maximálna tela ohnutie kolena a slúži hlavne na vyšvihnutie nohy dopredu. Pri došliapnutí sú počas 10-20 ms spodná končatiny stlmené pasívnym zbrzďovaním pohybom
2. Predná oporná fáza	**Došľap**	**Vertikálne držanie tela**	Pri došľape vznikajú sily, ktoré sú dvoch až trojnásobkom telesnej hmotnosti. Je potrebné preto dbať na nosenie vhodné obuvi pre adekvátnu absorbovanie vznikajúcich síl a zabezpečenie zdravej prenácie nohy.
3. Zadná oporná fáza	**Vertikálne držanie tela**	**Odraz z nohy**	V konečnej fáze sa noha pokrčí a prebehne odraz cez palec
4. Zadná švihová fáza	**Odraz z nohy**	**Vertikálne držanie tela**	



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

BEŽECKÉ ŠTÝLY

Priebehy pohybov pri behu nemožno normovať a preto je výber ekonomického bežeckého štýlu veľmi individuálne a závisí predovšetkým od rýchlosti behu a telesnej konštrukcii. Rozlišuje sa medzi rôznymi typy pokladanie chodidla.

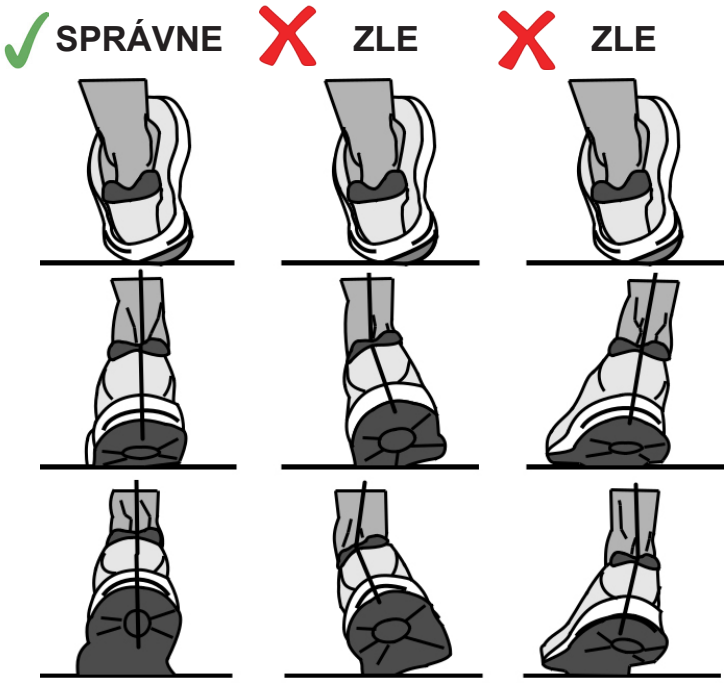
• **Vplyv na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednou časťou nohy. Koleno je pri náraze na zem mierne pokrčené a preto je väčšia časť vznikajúcich síl stlmená svalstvom.
• **Vplyv na pätu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha pätou. Koleno je pri náraze na zem prakticky natiahnuté a pohyb je tlmený pasívnym pohybovým aparátom a obuvou.
• **Vplyv na celú nohu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha celou nohou. Ide o kombináciu vplyvu na bruško a na pätu.

Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a prípadným zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily, ktoré môžu závisieť od nasledujúcich bodov:

- rýchlosť, technika behu
- vlastnosti povrchu / profi l trasy, obuv
- telesná konštrukcia, statika dolných končatín

PRENÁCIA NOHY

Prenácia popisuje prirodzené stlmenie nohy na odpruženie nárazu. Prenácia nohy môže podľa typu bežca vyzerať rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou prenáciou, nadmernou prenáciou a supináciou. Bežecká obuv by mala u bežca s normálnou prenáciou vždy podporovať prirodzený pohyb prenácie, bez toho, aby bol obmedzený stabilizačnými technológiami. Pre bežcov predstavuje predovšetkým nadmerná prenácia a supinácia veľký problém a môže viesť k rôznym poraneniam. Vhodnou bežeckou obuvou možno však individuálne indispozície a problémy potlačiť.



SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Na monitore sa nič nezobrazuje	1. Batérie sú vybité 2. Porucha na celom káble alebo nesprávne pripojenie.	1. Vymeňte batérie za nové 2. Správne zapojte konektory.
Bežecký pás prokluzuje	1. Bežecký pás je príliš volný.	1. Utiahnite bežecký pás.
Bežecká kurta neobieha hladko	1. Nedostatok mazacieho oleje. 2. Bežecká kurta je príliš napnutá.	1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvoľnite bežeckú kurtu.
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnica	1. Vymeňte klávesnicu alebo konzolu.

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

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