

CZ

SK

**trinfIt**<sup>®</sup>

# TRINFIT GARA T500i Elite

## BĚŽECKÝ TRENAŽÉR



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store

<b>CZ</b>	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-14
	Údržba	15
	Složení běžeckého pásu	16
	Návod k obsluze	17-30
	Tipy na trénink	31-36
	Průvodce řešením problémů	37-38

<b>SK</b>	Obsah	39
	Bezpečnostné pokyny	40
	Montáž trenažéru	41-51
	Údržba	52
	Zloženie běžeckého pásu	53
	Návod na obsluhu	54-67
	Tipy na tréning	68-73
	Spríevodca riešením problémov	74-75



#### Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně přečtěte 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.



**Při používání vašeho trenažeru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:**

**Nebezpečí – pro minimalizaci rizika úrazu elektrickým proudem:**

Vždy ihned po použití a před čištěním odpojte trenažér z elektrické zásuvky.

**Varování – pro snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:**

1. Trenažér nenechávejte bez dozoru, je-li zapojený do zásuvky. V době kdy trenažér nevyužíváte jej mějte odpojený z elektrické zásuvky.
2. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
3. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsáným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
4. Trenažér je určen k použití při napětí 220-240 V a musí být řádně uzemněn. Proto je vybavený přívodním kabelem se zástrčkou s uzemňovacím kolíkem. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami. Nesprávné připojení trenažeru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je vaše zásuvka řádně uzemněna, poraďte se s elektrikářem. Pro bezproblémový rozběh trenažeru doporučujeme použití 16 A jističe.
5. Nikdy trenažér nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku. Pokud nefunguje správně, byl poškozen nebo přišel do kontaktu s vodou. Pokud detekujete problém či závadu obratem kontaktujte servisní středisko či Vašeho prodejce pro případnou opravu trenažeru.
6. Nemanipulujte s trenažerem tak, aby jste zatěžovali, nebo drželi při manipulaci napájecí kabel.
7. Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů z důvodu rizika vznícení.
8. Nezakrývejte větrací otvory, aby nedocházelo k přehřívání.
9. Nevkládejte nikdy předměty do otvorů v trenažeru, krom k tomu určených (držáky na láhev s pitím)
10. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
11. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
12. Připojte trenažér pouze do řádně uzemněné zásuvky.
13. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
14. Udržujte kolem trenažeru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
15. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy DIN EN957.
16. U trenažeru s elektronickým sklonem a možností složení se vždy ujistěte, že je trenažér v neutrální startovní pozici než budete trenažér skládat do skladovací pozice.
17. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
18. Při používání trenažeru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosí!



PO OTEVŘENÍ BALENÍ BUDETE MÍT K DISPOZICI NÁSLEDUJÍCÍ SOUČÁSTKY:

## MONTÁŽNÍ SADA

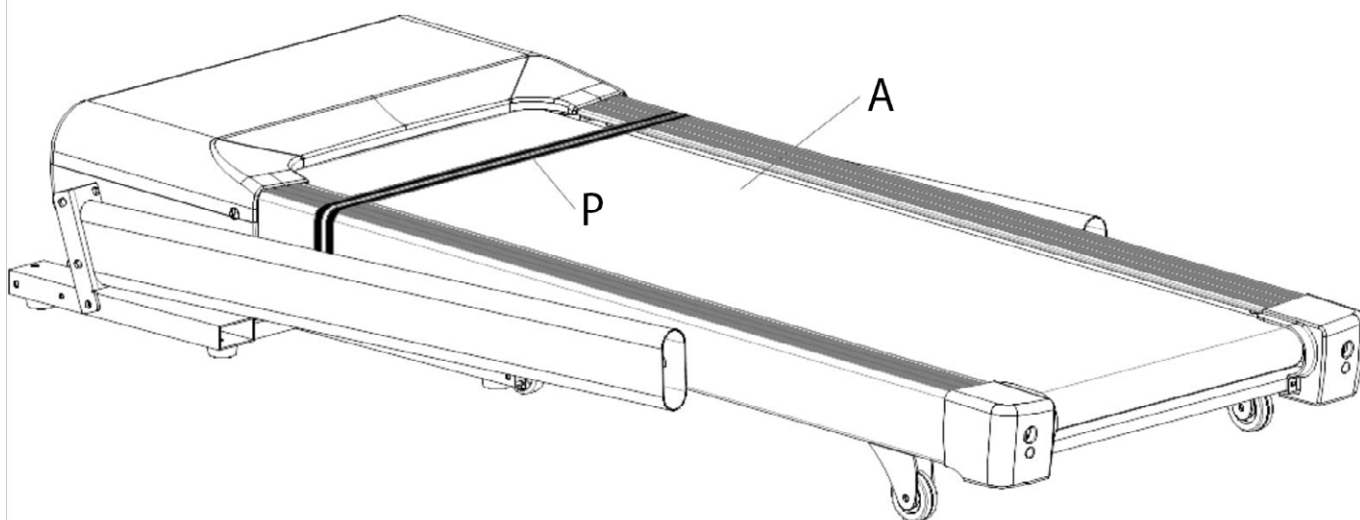
D10	D19	E10	E16	E26	D
E28	E30	B07	B08	B09	

## SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
A	Hlavní rám	1	E10	Šroub m8*15	10
B	Ovládací konzole	1	E16	Šroub m8*20	4
C	PC konzole	1	E26	Plochá podložka	4
C14	Levý boční kryt	1	E28	Pružinová podložka	4
C15	Pravý boční kryt	1	E30	Pojistná podložka	10
D	Mazivo	1	B07	Imbusový klíč 6 mm	1
D10	Bezpečnostní klíč	1	B08	Křížový šroubovák	1
D19	Audio kabel	1	B09	Imbusový klíč 5 mm	1
D30	Napájecí kabel	1			

**Upozornění:**

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

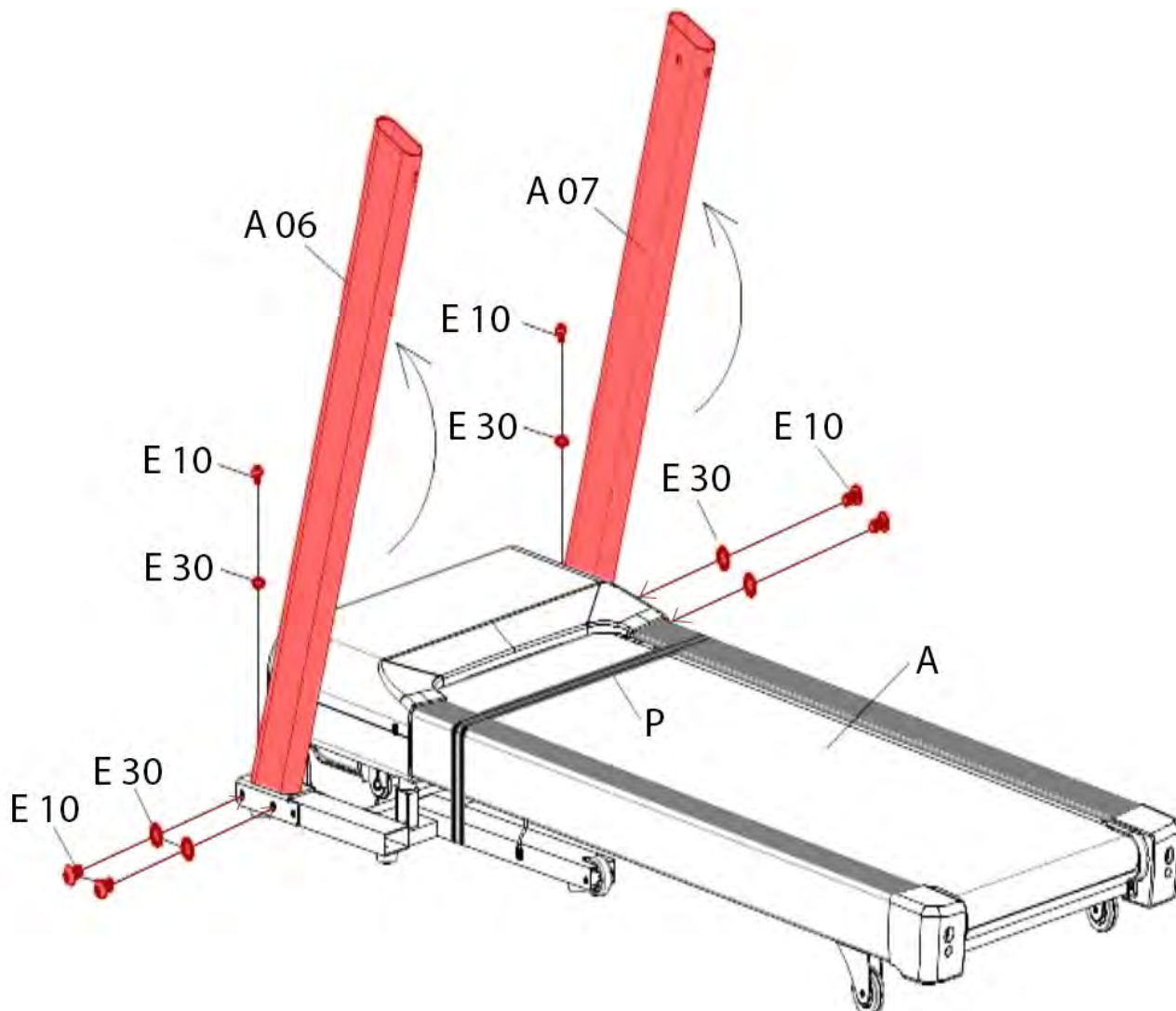
**Krok 1**

**Montáž vyžaduje asistenci alespoň 2 osob.**

Otevřete krabici, vyjměte ochrannou pěnu a montážní díly.

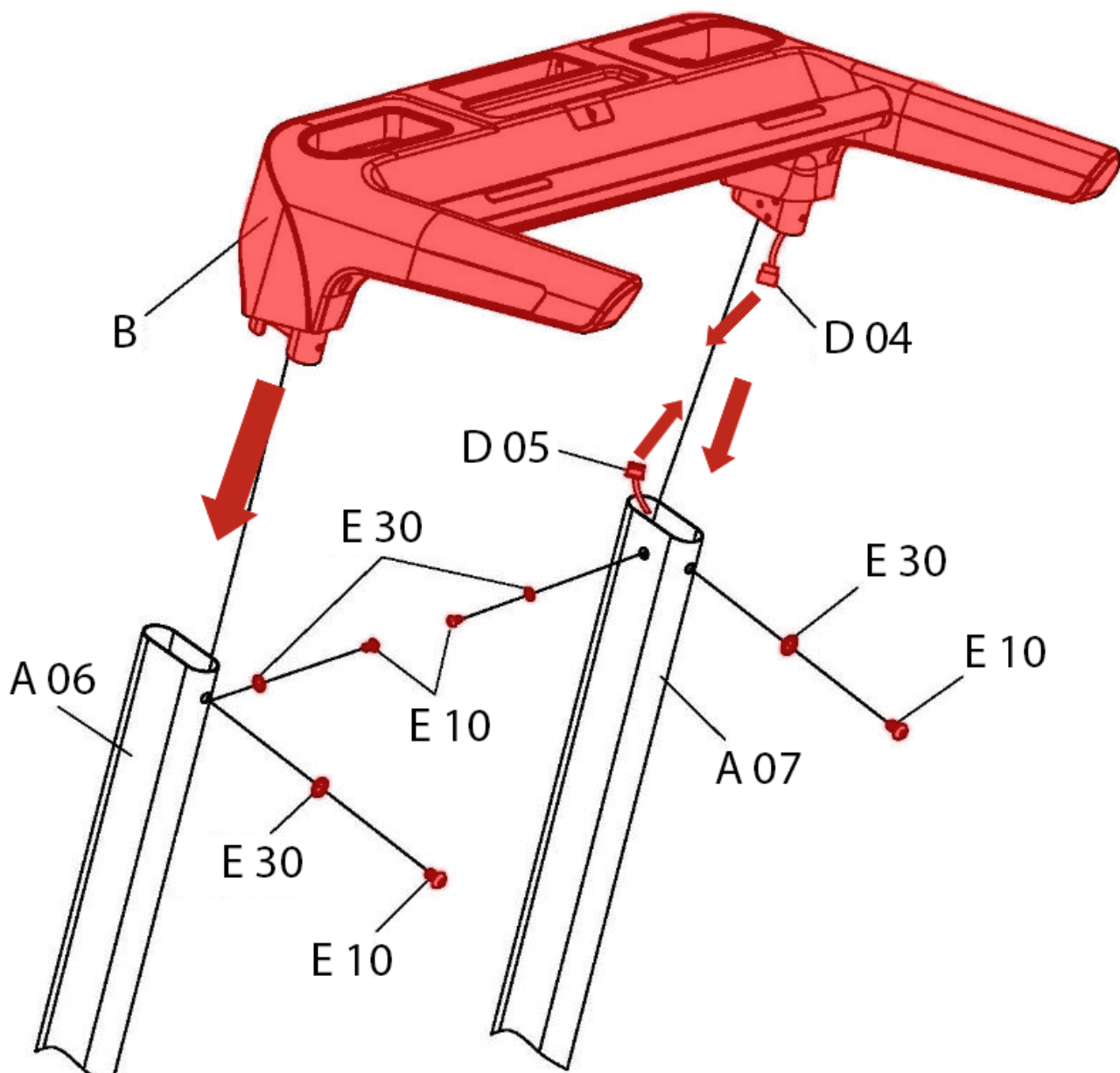
Vyjměte hlavní rám (A) z krabice a položte jej na rovnou podlahu.

**Upozornění: Neodstraňujte přepravní pásku (P), dokud běžecký pás nesestavíte.**



## Krok 2 - Montáž bočních sloupků

Zvedněte oba sloupky (A06, A07), připevněte je k hlavnímu rámu (A) pomocí 6 šroubů M8\*15 (E10), 6 pojistných podložek (E30) a pevně je utáhněte imbusovým klíčem (B09).



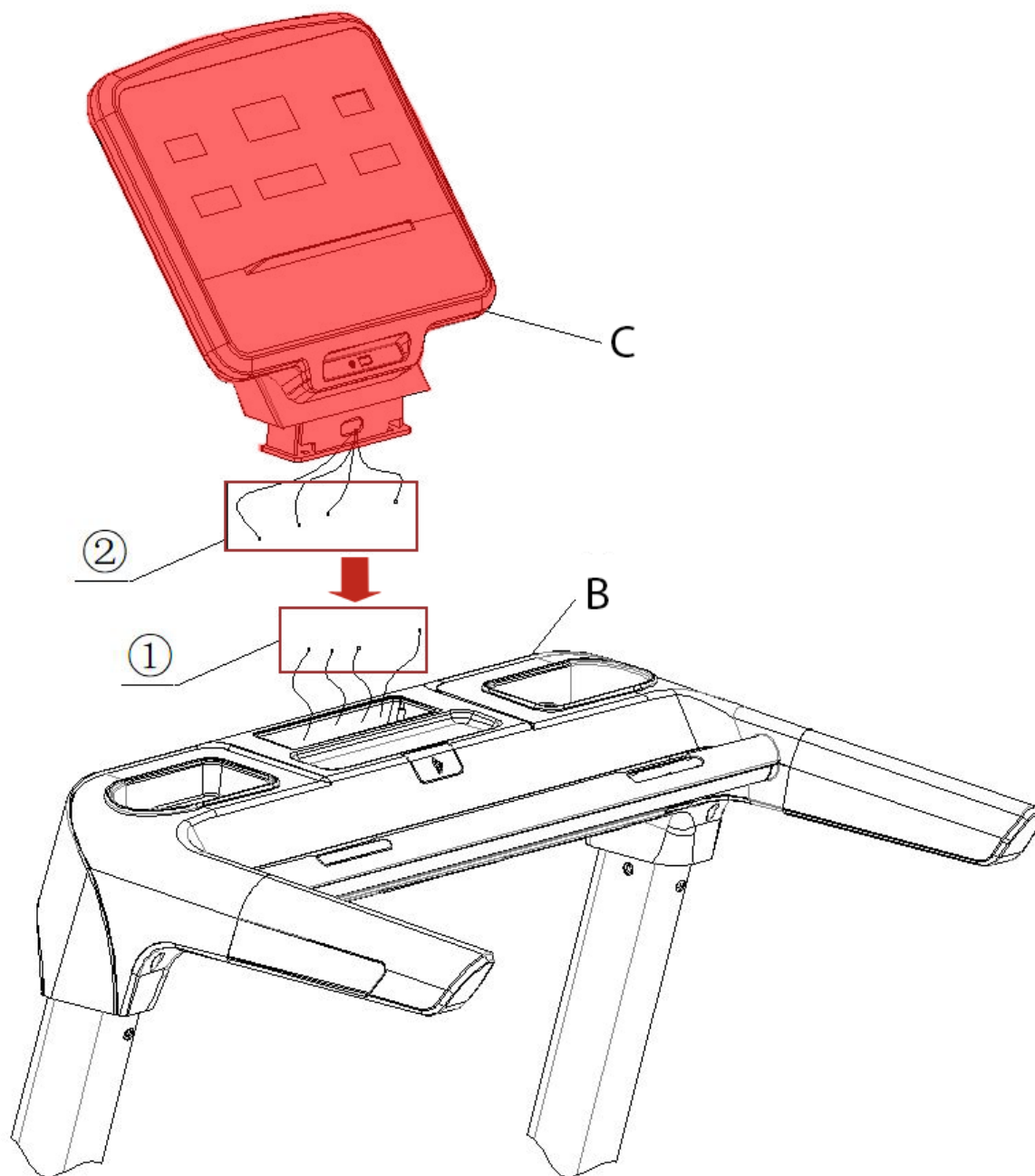
### Krok 3 - Montáž ovládací konzole

Nejprve spojte komunikační kabely PC konzole (D04 a D05).

Nasadte ovládací konzoli (B) na sloupky (A06, A07), čtyřmi šrouby M8\*15 (E10) a čtyřmi pojistnými podložkami (E30) ji zafixujte a pevně utáhněte imbusovým klíčem (B09)

**Upozornění:** Před utážením šroubů se ujistěte, že jsou kabely správně zapojeny.

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

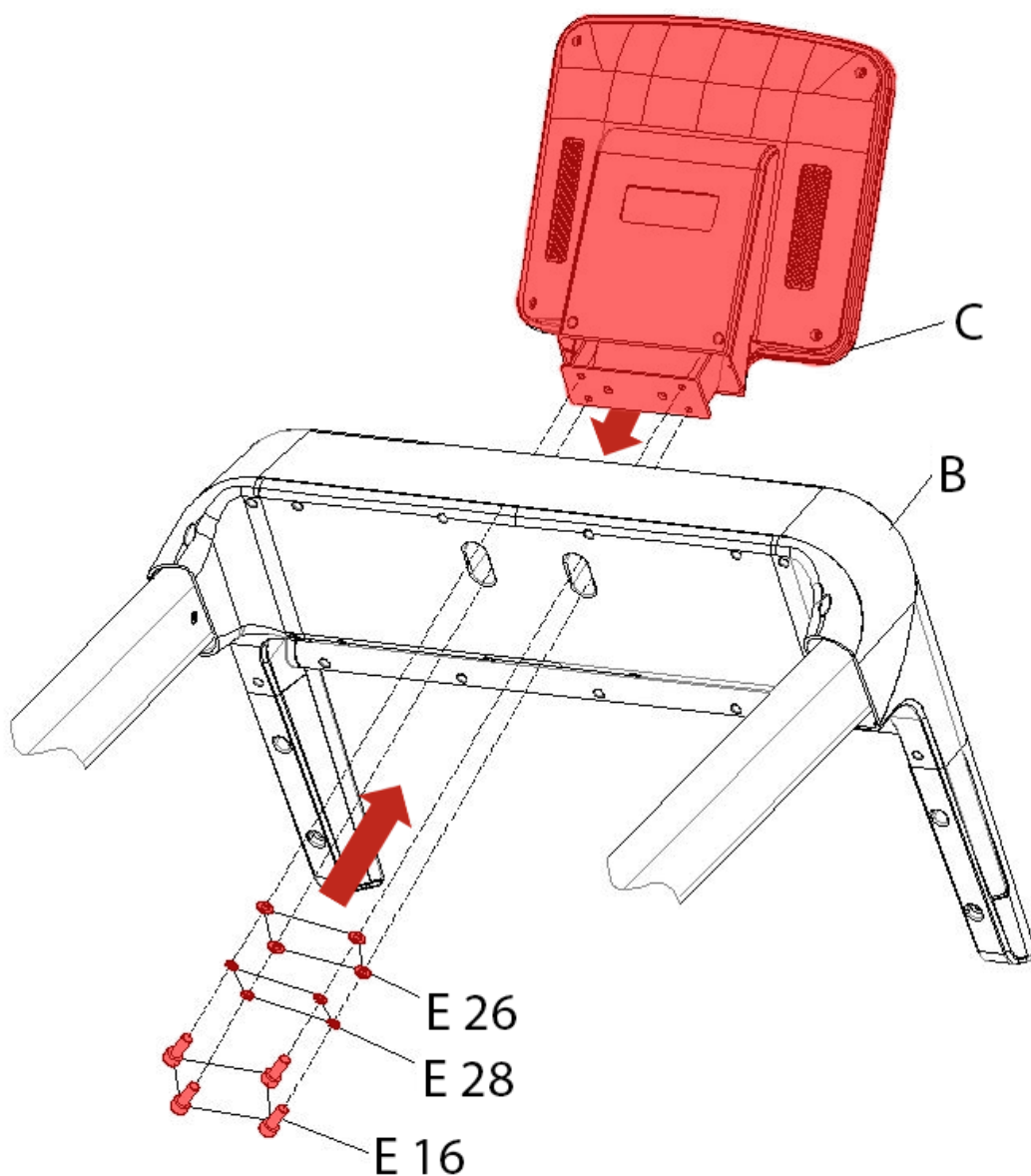


#### Krok 4 - Připojení PC konzole

Propojte kabely vyznačené v obdélníku 1 s kabely vyznačenými obdélníkem 2.

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



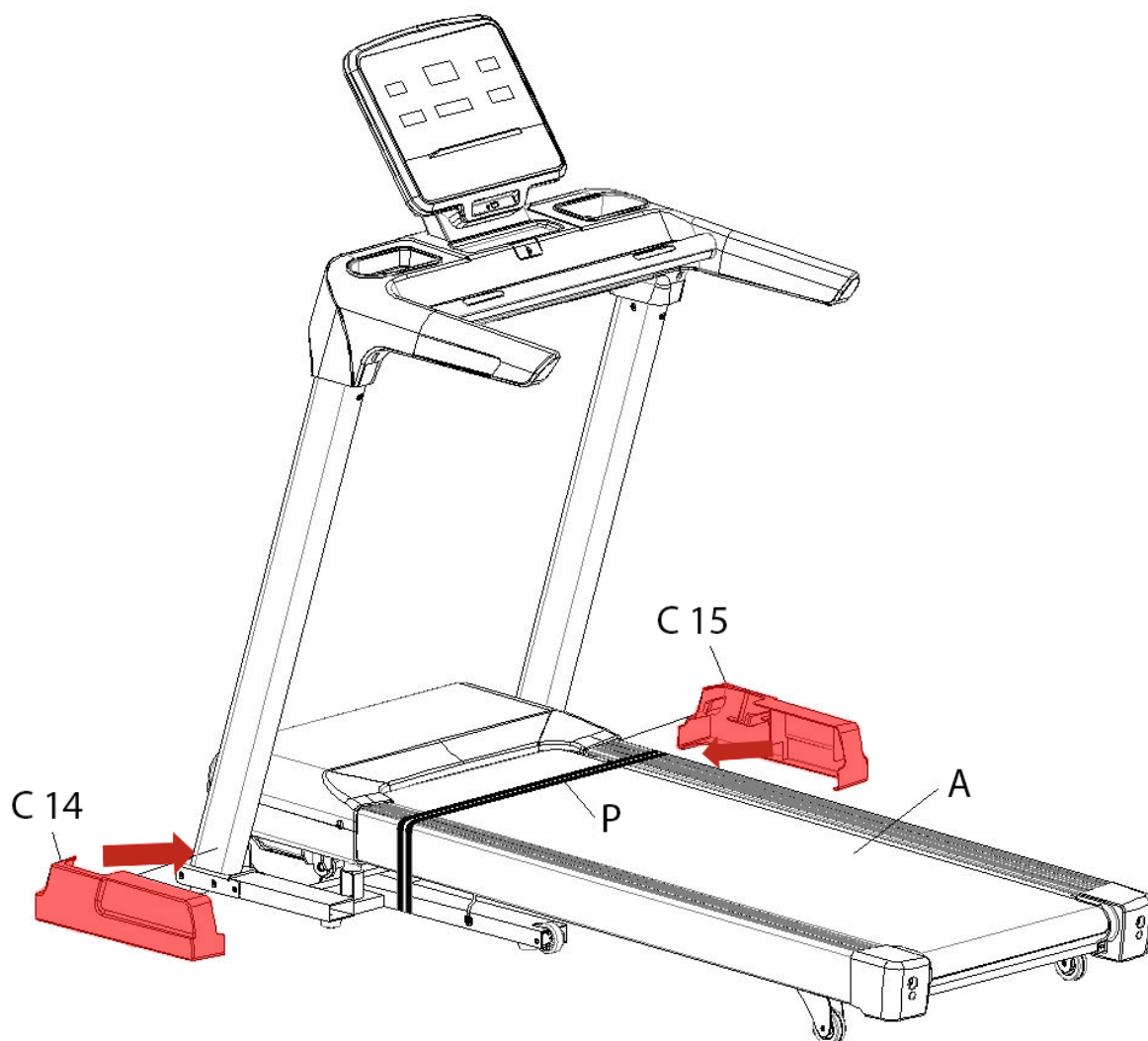


### Krok 5 - Fixace PC konzole

Nasadíte PC konzoli (C) na ovládací konzoli (B), jak je vyobrazeno na obrázku.

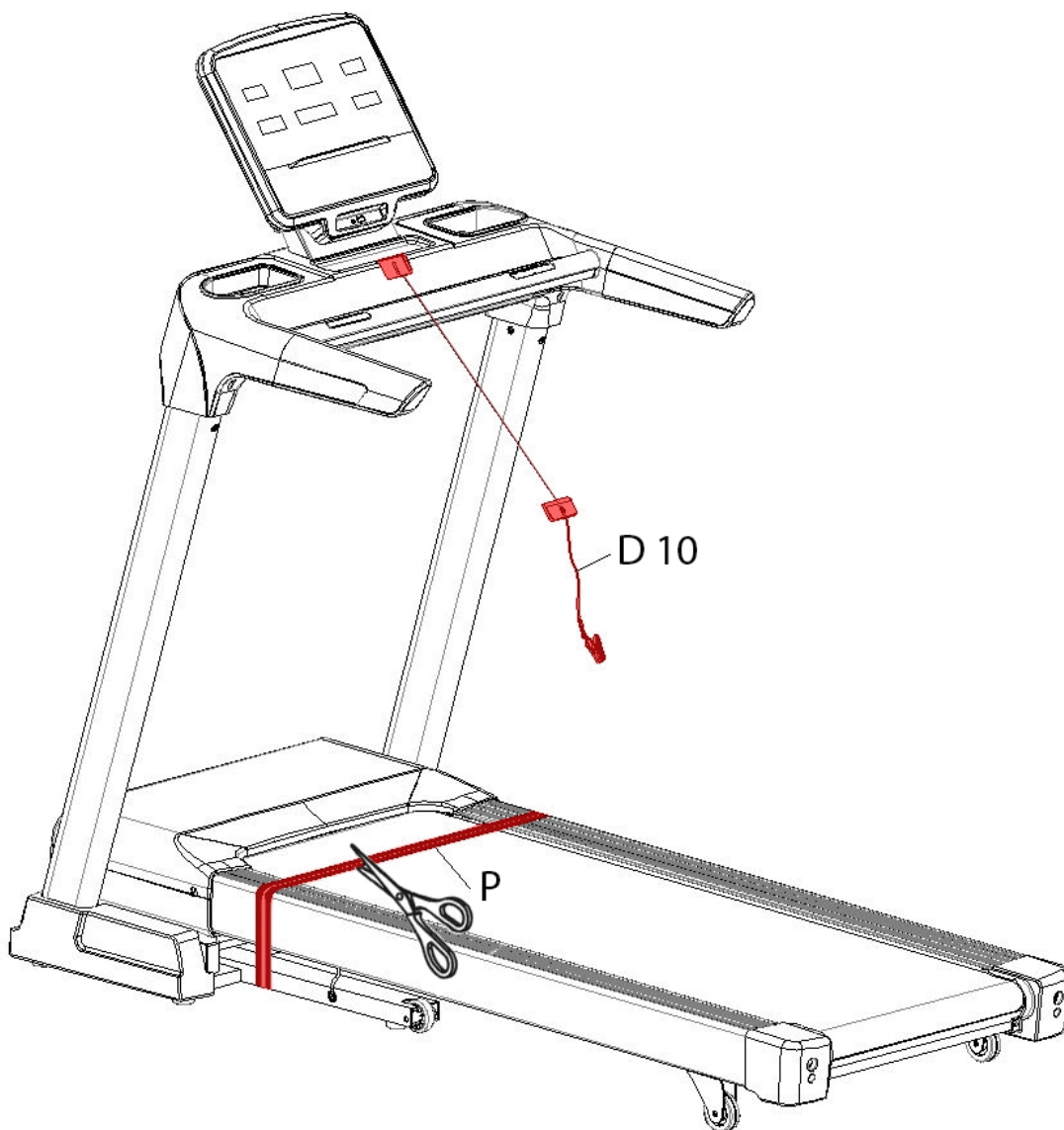
Pomocí imbusového klíče (B07), čtyř šroubů M8\*20 (E16) čtyř pružinových podložek (E28) a čtyř plochých podložek (E26) připevníte PC konzoli (C) k rámu ovládací konzole (B).

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



### Krok 6 - Montáž bočních krytů

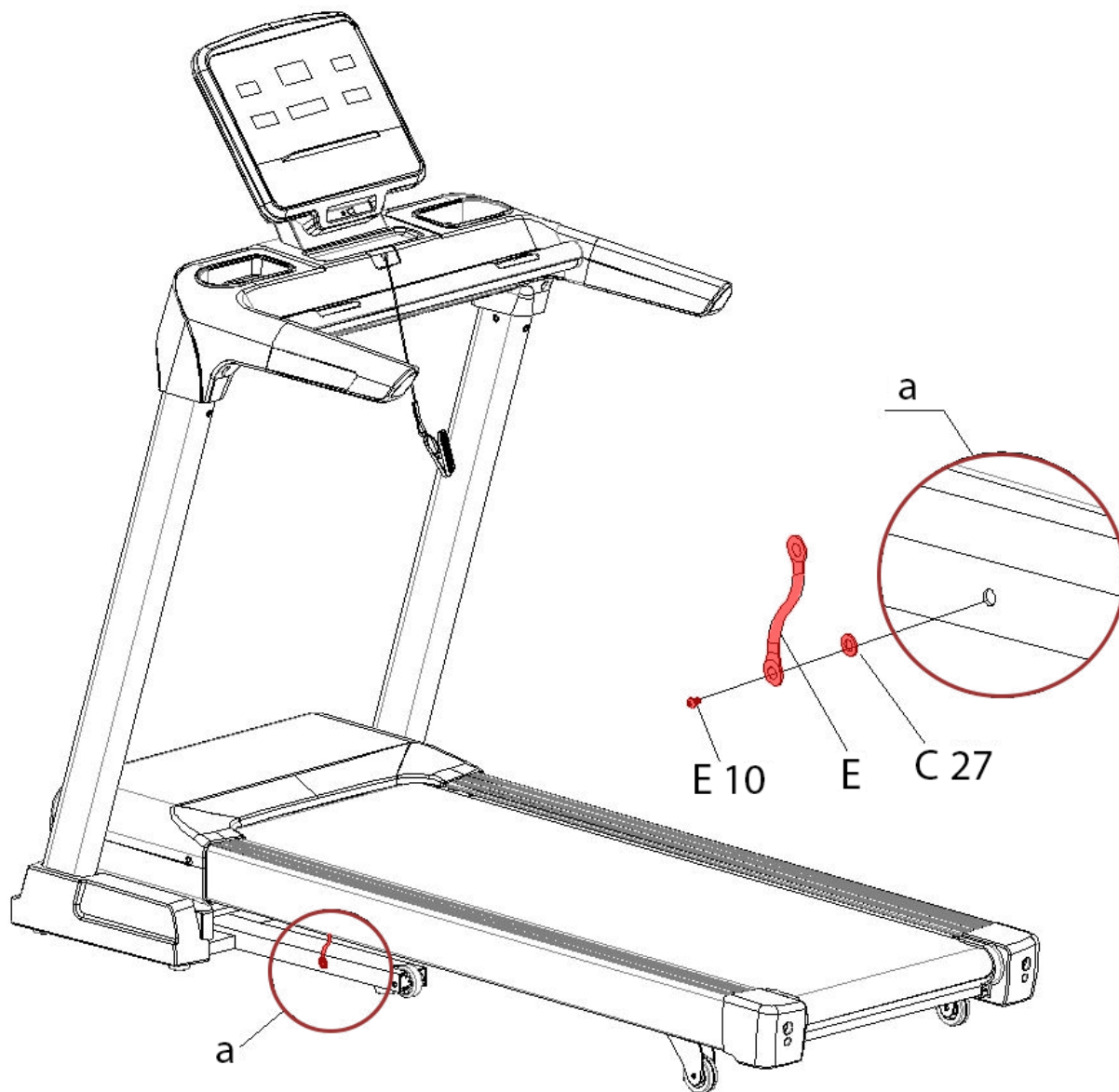
Připevněte levý boční kryt (C14) a pravý boční kryt (C15) k hlavnímu rámu (A).



### Krok 7 - Odstranění přepravní pásky

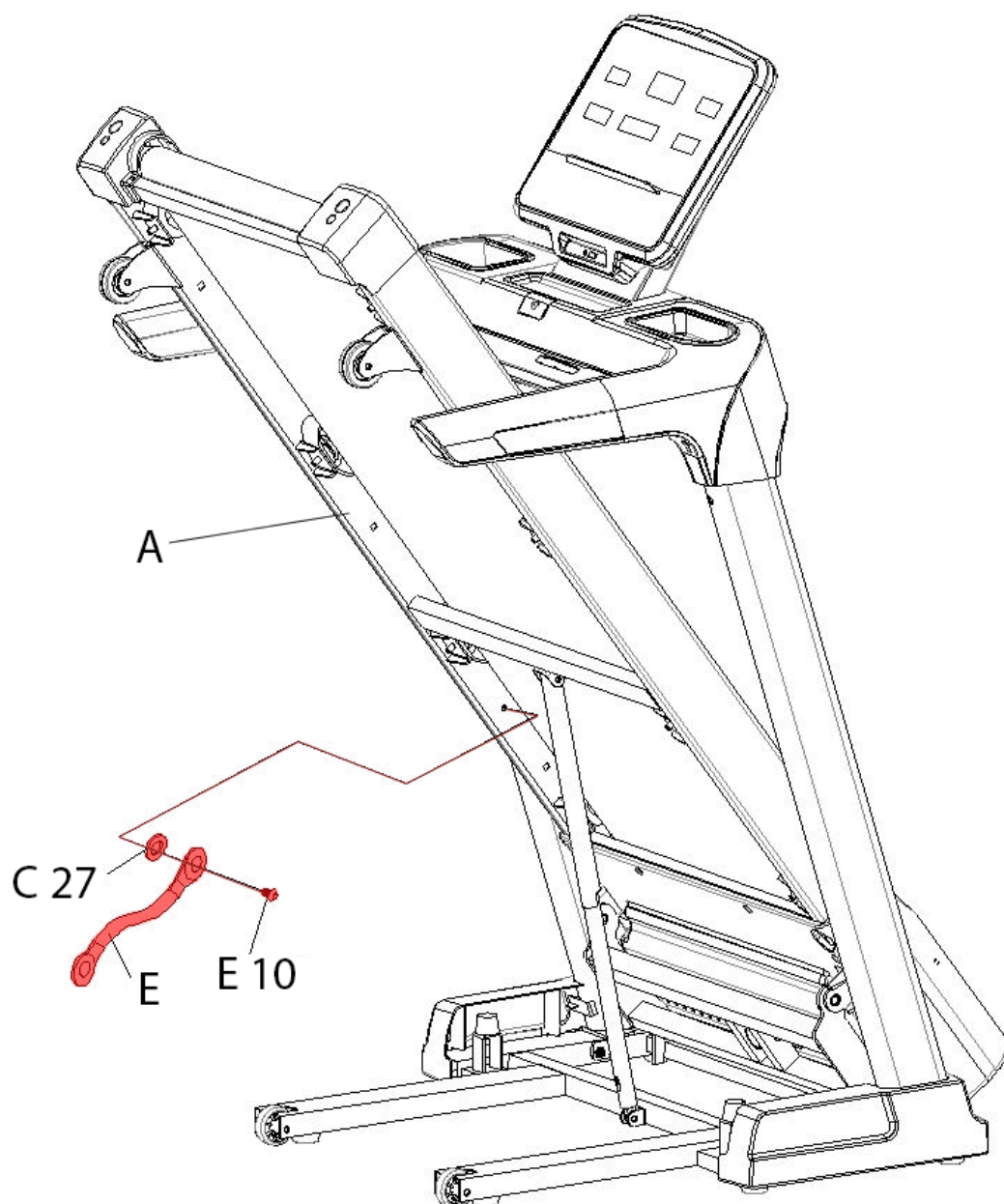
Nyní odstraňte přepravní pásku (P).

Vložte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku (D10) do ovládací konzole (B)



### Krok 8 - Odmontování fixačního lanka

Pomocí imbusového klíče (B09) odmontujte šroub M8\*15 (E10) a plastovou podložku (C27) ze spodní části ocelového lanka (E), jak je zobrazeno v detailu (a).



### Krok 9 - Odmontování fixačního lanka

Imbusovým klíčem (B09) odmontujte šroub M8\*15 (E10) a plastovou podložku (C27) z horní části ocelového lanka (E) a lanko odstraňte ze spodní části hlavního rámu (A), jak je vyobrazeno na obrázku.

**POZNÁMKA:**

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

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

**Blahopřejeme, Váš běžecský trenažér je úspěšně sestaven!**

**Upozornění:**

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



## VAROVÁNÍ!

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

## ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění trenažéru prodlouží jeho životnost.

## PO KAŽDÉM CVIČENÍ

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

## UDRŽUJTE POŘÁDEK

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

## VYCHLADNUTÍ

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

## ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PROSTORU

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

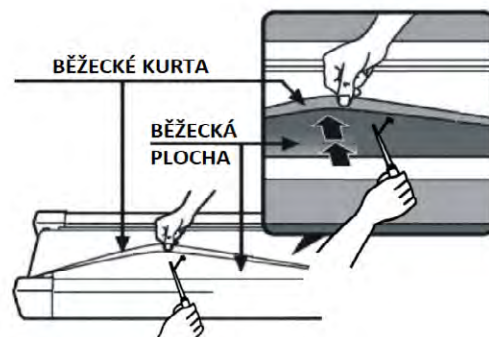
## MAZÁNÍ

Pro zajištění optimální funkce trenažéru a životnosti motoru je důležité, aby běžecská kurta po došlapové desce hladce klouzala a nedřela nasucho. Proto je tento model vybavený automatickou připomínkou kontroly namazání pásu. Po každých cca 300 km provozu se na displeji stroje vyobrazí v sekci "TIME" výstražná značka „OIL“ a trenažér začne každých 10 vteřin vydávat přerušovanou zvukovou výstrahu. Pokud k tomu dojde, je třeba odchlípnout běžecskou 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 mazání zatím nutné. Pokud je povrch došlapové desky na dotek suchý, je nutné ji namazat (viz postup níže). Pro promazání běžecské kurty je vhodný pouze speciální lubrikant určený pro běžecské pásy. Základní lubrikant pro mazání je součástí dodávky trenažéru, pro jeho následné dokoupení se můžete obrátit na svého prodejce, nebo zavolejte na servisní linku ohledně výběru vhodného lubrikantu. Po kontrole a případném promazání běžecské kurty stiskněte na trenažéru tlačítko "STOP" po dobu 3 vteřin a zvuková výstraha se vypne. **POZOR!** V případě, že je trenažér používán méně než 3 hodiny týdně, doporučujeme zkontrolovat stav namazání běžecké plochy 1x za 3 měsíce.

## APLIKACE LUBRIKANTU NA BĚŽECKOU KURTU

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

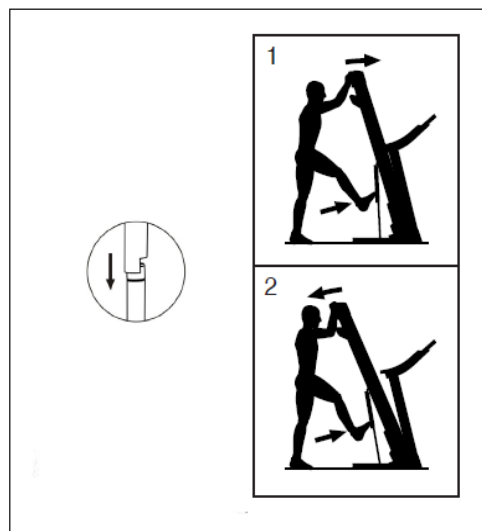
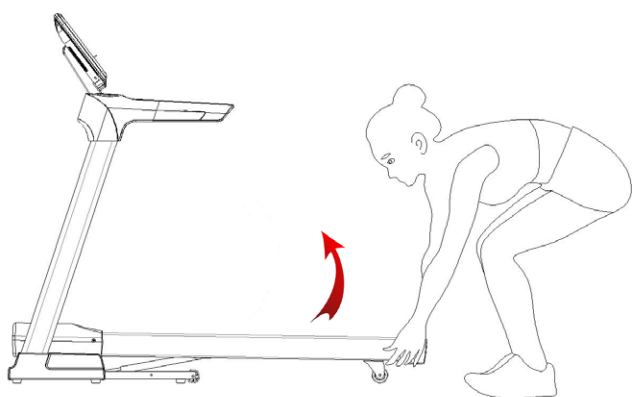
**VAROVÁNÍ: Pozor na nadbytečné aplikování lubrikantu. Povrch by měl být lehce mastný na dotek. Přebytečné mazivo je třeba otřít papírovou utěrkou.**



## SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Před složením běžeckého trenážeru odpojte napájecí kabel.

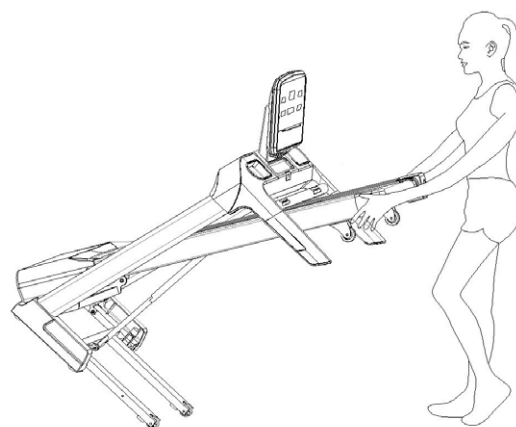
**UPOZORNĚNÍ:** Skládání běžeckého pásu do vertikální polohy je snadné, díky mechanice trenážeru a pomocnému hydraulickému pístu to zvládne i méně fyzicky zdatná osoba. Abyste eliminovali možnost zranění, mějte při zvedání vždy rovná záda a pokrčená kolena. Zvedněte běžecký pás nahoru dle obrázku níže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



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

## PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

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







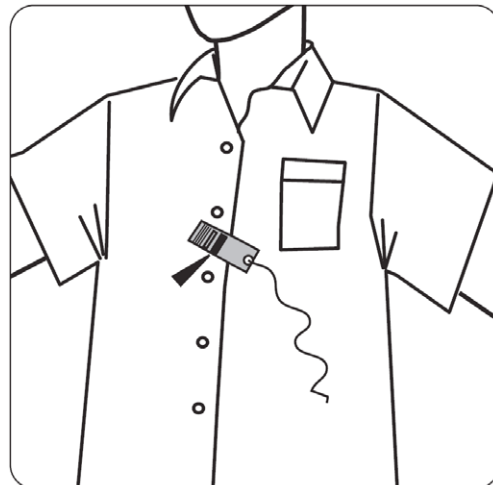
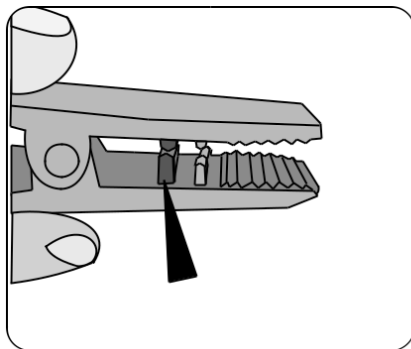
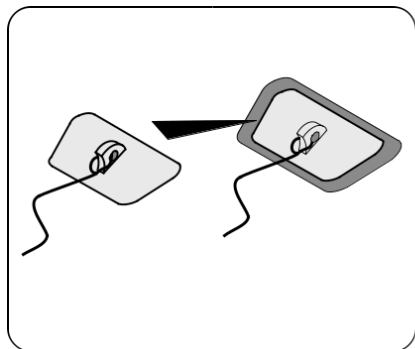
## BEZPEČNOSTNÍ RADY

### CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Před zahájením tréninku si vyzkoušejte skládání a rozkládání běžeckého pásu přes hydraulický píst viz. kapitola Skládání a přesun.
6. Zkontrolujte bezpečnostní klíč (tzv. STOP pojistku) před začátkem tréninku.
7. Připojte červený bezpečnostní klíč k počítači (trenažér bez bezpečnostního klíče nebude fungovat). Před cvičením si připevněte druhý konec bezpečnostního klíče k oděvu, abyste se ujistili, že se trenažér zastaví v případě nutnosti (např. pád či nebezpečný pohyb v zadní části běžecké plochy).
8. Kontrola bezpečnostního klíče před zahájením tréninku:  
Postavte se na bočnice trenažéru a spustě trenažér s minimální nastavenou rychlostí.
  - Vytáhněte bezpečnostní klíč.
  - Trenažér se musí ihned zastavit.
  - Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení.
  - Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače při pádu či pohybu v zadní části běžecké plochy.
  - Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení.
  - Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.
9. Při startu nestůjte na běžecké ploše. Obkročte pás a postavte se na boční lišty.
10. Běžecký pás se po odpočítávání startu začne pohybovat rychlostí 1,0 km/h. Pokud jste začátečník, ponechte si nastavenou nízkou rychlost a přidržujte se madel, dokud se nebudete na pásu cítit jistě a pohodlně.
11. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
12. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
13. Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutné bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od značky TRINFIT.
14. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
15. Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
16. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru 125 kg a jeho určení dle normy použití DIN EN957.



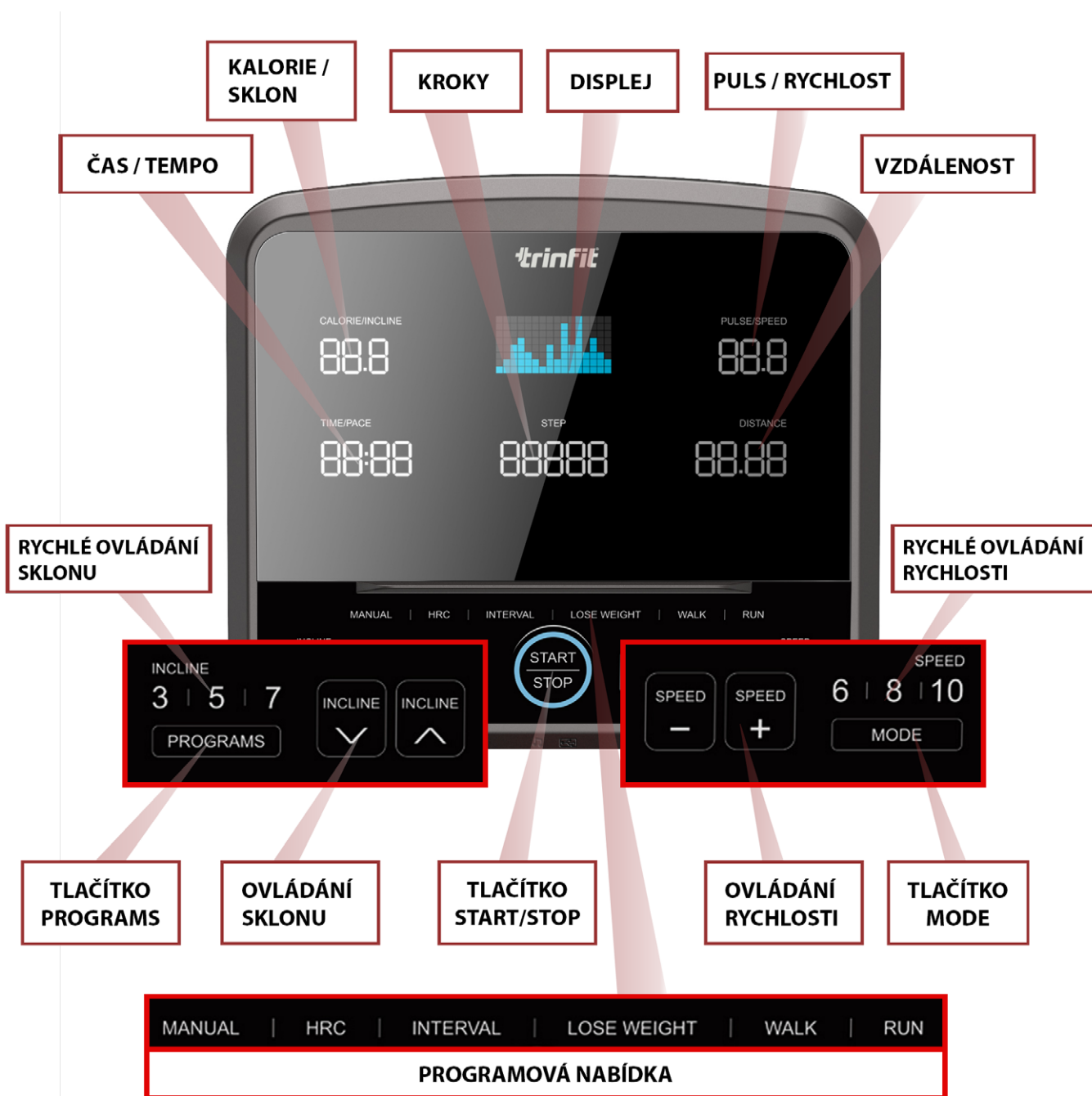
Jak zajistit váš běžecký trenážér? Nekontrolovanému použití běžeckého trenážéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Uschovejte si tedy pečlivě váš bezpečnostní klíč před dosahem dětí!



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



## TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





## ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

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

**INCLINE t/ CALORIES (SKLON/KALORIE):** Zobrazuje aktuální sklon v rozsahu od 1 do 15 % a počet spálených kolarií v rozmezí od 0,0 - 999 kcal. Zobrazované hodnoty se střídají každých 5 sekund.

**TIME / PACE (ČAS / TEMPO):** TIME (ČAS) - Načítá celkovou dobu tréninku od 00:00 do 99:00 minut. PACE (TEMPO): Zobrazuje čas potřebný pro uběhnutí 1 km. Zobrazované hodnoty se střídají každých 5 sekund.

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

**SPEED (RYCHLOST):** Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozsahu 0,8 km/h do 18,0 km/h.

**STEPS (KROKY):** Zobrazuje aktuální počet kroků v rozsahu 0 - 99999.

## PŘEHLED TLAČÍTEK NA KONZOLI

**Tlačítko MODE:** Prostřednictvím tlačítka MODE si potvrzujete zvolené hodnoty pro trénink jako je čas, vzdálenost, kroky a kalorie. Pokud si vyberete režim dle odpočtu času, kalorií, kroků a vzdálenosti, tak si přes tlačítko MODE potvrdíte, jaká hodnota času, vzdálenosti, kroků či kalorií se má odpočítávat. Cílovou hodnotu si nastavíte pomocí tlačítek “+” a “-”.

**Tlačítko PROGRAMS:** Prostřednictvím tohoto tlačítka můžete si vybrat z přednastavených programů P1 - P12 a funkci měření tělesného tuku (FAT).

**Tlačítka programové nabídky MANUAL, HRC, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN:** Tato tlačítka slouží pro rychlou volbu tréninkového programu.

**Tlačítko START:** Slouží pro spuštění tréninku.

**Tlačítko STOP:** Po stisknutí tlačítka v průběhu cvičení se trénink pozastaví a na displeji se zobrazí “PAU”, po druhém stisknutí tlačítka se údaje na displeji resetují.

**Tlačítka pro rychlost “+” a “-”:** Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet déle jak vteřinu, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat.

**Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv “QUICK SPEED”:** tlačítka 6 km/h, 8 km/h, 10 km/h slouží pro okamžité nastavení rychlosti.

**Tlačítka pro sklon “^” a “v”:** Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 0,5% sklonu. Pokud budete tlačítko držet déle jak vteřinu, automaticky se bude sklon zvyšovat / snižovat.

**Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu tzv “QUICK INCLINE”:** tlačítka 3%, 5%, 7% slouží pro okamžitému nastavení sklonu.



## ZAČÍNÁME

### NEZAPOMEŇTE:

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



### TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

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

### A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začnete Váš trénink. Běžecký pás se rozjede a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítka.

#### REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

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

**KROK 2:** Stisknutím tlačítka START zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED (RYCHLOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 6, 8, 10 km/h) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost. Pomocí tlačítek INCLINE (SKLON) +/- nebo QUICK INCLINE (= přímá volba sklonu 3%, 5%, 7%) můžete libovolně upravit sklon pásu během tréninku.

**KROK 3:** Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: ČAS (TIME), TEMPO (PACE), KALORIE (CALORIE), KROKY (STEPS) a VZDÁLENOST (DISTANCE).

*TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech / případně si nasadte hrudní pás před tréninkem. Než se tepová frekvence načte na displeji, můžete to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli PULSE.*

*TIP2: Stisknutím tlačítka STOP můžete svůj trénink přerušit a opětovným stisknutím tlačítka START můžete pokračovat v tréninku.*



## **B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ, KROKŮ A VZDÁLENOSTI**

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), KALORIÍ (CALORIE), VZDÁLENOSTI (DISTANCE) a KROKŮ (STEPS), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat.

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, program se ukončí a pás se zastaví. Pokud budete chtít znovu pokračovat, stiskněte tlačítko START pro zahájení nového tréninku.

### **REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU, KALORIÍ, KROKŮ A VZDÁLENOSTI**

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

**KROK 2:** Stiskněte tlačítko MODE, v poli TIME se zobrazí 30:00, stiskněte tlačítko SPEED +/- pro nastavení odpočítávaného času od 5:00 do 99:00 minut. Pokud nechcete nastavit čas pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně DISTANCE se zobrazí 1,0, můžete nastavit odpočítávání vzdálenosti od 0,5 km - 99 km. Pokud nechcete nastavit odpočítávanou vzdálenost, stiskněte znovu MODE, v okně CALORIE se zobrazí číslo 50 a můžete nastavit odpočítávání kalorií v rozsahu od 10 KCAL do 999 KCAL. Pokud nechcete nastavit hodnotu kalorií, stiskněte znovu MODE, v okně STEPS (KROKY) se zobrazí 5000 a můžete si nastavit cílový počet kroků v rozmezí 100 - 99999.

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

**KROK 4:** Během programu můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nebo tlačítek QUICK SPEED a QUICK INCLINE pro rychlou změnu rychlosti nebo sklonu.

**KROK 5:** Stisknutím tlačítka STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



### C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

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

Všechny přednastavené programy mají 16 časových úseků; rychlost a sklon jsou určeny pro každý úsek. K dispozici je 12 přednastavených programů.

**POZNÁMKA: kompletní přehled přednastavených programů naleznete na straně 30.**

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

**KROK 2:** Stisknutím tlačítka PROGRAMS nebo jednoho z tlačítek pro přednastavené programy - MANUAL (P1, uživatelský program), INTERVAL (P2, intervalový trénink), LOSE WEIGHT (P3, hubnutí), WALK (P4, chůze), RUN (P5, běh), si můžete vybrat jeden z 12 přednastavených programů (P1 až P12). Pozn.: Dále zde naleznete funkci FAT (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU) a HRC jejichž popis naleznete níže.

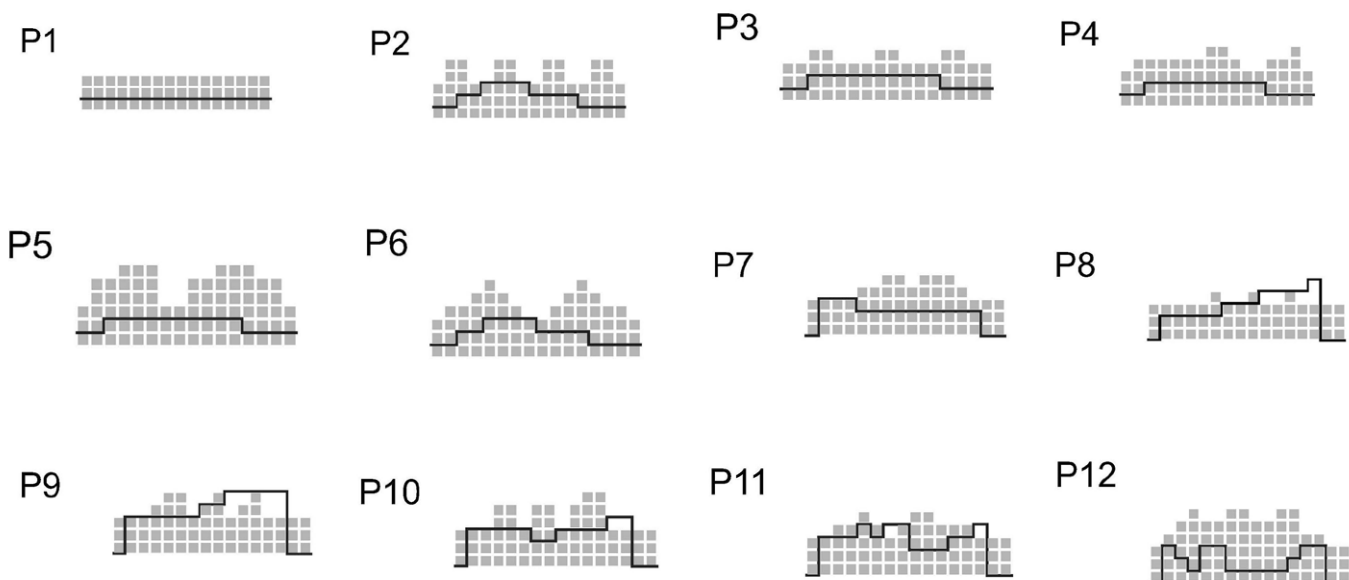
Výběr potvrďte tlačítkem MODE a následně upravíte cílový čas stisknutím tlačítek SPEED +/- . Přednastavený cílový čas pro každý program je 30:00 minut a lze jej upravit od 08:00 do 99:00 minut.

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

**KROK 4:** V průběhu tréninkového programu si můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení QUICK SPEED a QUICK INCLINE.

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

**KROK 5:** Stisknutím tlačítka STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.





## D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM (MANUAL)

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

Tento program nabízí 16 segmentů, ze kterých může uživatel sestavovat cílový tréninkový program. Jakmile je program nastaven, uloží se do počítače a můžete pokračovat v programu stisknutím tlačítka START. Trenažér nabízí vytvoření 1 uživatelského programu.

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

**KROK 1:** Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký trenažér připraven k tréninku. Stiskněte tlačítko MANUAL, nebo mačkejte tlačítko PROGRAMS, dokud se nezobrazí označení 01, po potvrzení se vyobrazí v okně TIME 30:00 a stisknutím tlačítka SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

**KROK 2:** Dále stiskněte tlačítko MODE pro nastavení segmentu 1, následně si stisknutím tlačítka INCLINE +/- nastavíte sklon a přes tlačítka SPEED +/- rychlost v tomto segmentu. Po dokončení nastavení segmentu 1 stiskněte tlačítko MODE pro nastavení všech ostatních segmentů 2-16.

**KROK 3:** Po dokončení nastavení všech 16 segmentů se program uloží a poté stisknutím tlačítka START načtete tento program.





## E. PROGRAM ŘÍZENÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC

Program HRC je speciální program, který dokáže regulovat zátěž v závislosti na Vaší tepové frekvenci dle přednastavené cílové hodnoty. Snímání tepu lze měřit přes dlaňové snímače, či analogový hrudní pás o frekvenci 5 kHz s přesností EKG.

### Princip HRC programu:

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

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

*TIP: Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP.*

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

### Funkce tepové frekvence



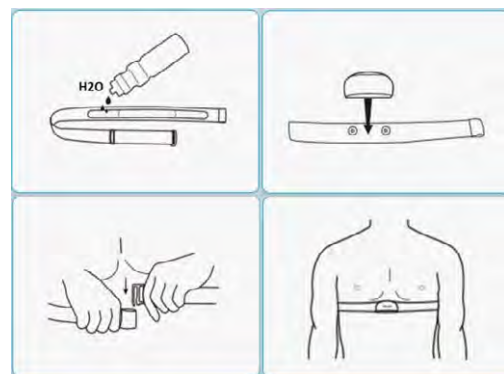
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím dlaňových snímačů na madlech, nebo prostřednictvím hrudního analogového pásu o frekvenci 5 kHz s nekodovanou frekvencí.

Snímání tepu přes hrudní pás:

1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasadte si hrudní pás na hrudník těsně pod bradavky na střed hrudníku.
4. Počkejte pár vteřin než se vyobrazí hodnota tepu na displeji. Spojení proběhne automaticky, není potřeba nic zapínat.



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



## Nastavení HRC Programů:

K dispozici je program tepové frekvence (HRC), který reguluje zátěž dle vaší aktuální tepové frekvence:

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

Pokud spustíte program HRC bez nastavení hodnot, trenážér automaticky doporučí hodnoty pro věk pod 30 let, 114 tepů za minutu a maximální rychlost 10 km/h

**KROK 1:** Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký pás připraven k tréninku. Stisknutím tlačítka PROGRAMS, nebo tlačítka HRC si vyberte HRC program.

**KROK 2:** Po výběru programu potvrďte svoji volbu stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund, okno TIME se rozblíká a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si v něm nastavíte svůj věk v rozmezí 15 až 80 let.

Když následně znovu stisknete tlačítko MODE, zobrazí se automaticky doporučená tepová frekvence. Prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si můžete CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCÍ v rozmezí 84 - 195 tepů za minutu.

Po nastavení cílové tepové frekvence stiskněte tlačítko MODE, si tlačítka SPEED +/- nastavte maximální rychlost v rozsahu 3,0 - 18,0 km/h.

Při dalším stisknutí tlačítka MODE, začne blikat okno TIME a prostřednictvím tlačítek SPEED +/- si nastavíte čas tréninku v rozmezí 10 až 99 minut.

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

Během programu můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nebo tlačítek QUICK SPEED a QUICK INCLINE pro rychlou změnu rychlosti nebo sklonu.

Cvičení začne rychlostí 3,0 km/h a systém detekuje signál srdečního tepu každých 20 sekund.

- Pokud je zjištěný srdeční tep menší než 90% cílového srdečního tepu, pás zrychlí o 1,0 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep menší než 95% cílového srdečního tepu, pás zrychlí o 0,5 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep menší než 97% cílového srdečního tepu, pás zrychlí o 0,3 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep mezi 97%-103% cílového srdečního tepu, rychlost se nezmění.
- Pokud je zjištěný srdeční tep vyšší než 110% cílového srdečního tepu, pás zpomalí o 1,0 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep vyšší než 105% cílového srdečního tepu, pás zpomalí o 0,5 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep vyšší než 103% cílového srdečního tepu, pás zpomalí o 0,3 km/h.
- Pokud je zjištěný srdeční tep mezi 97%-103% cílového srdečního tepu, rychlost se nezmění.

Pokud je při dosažení maximální rychlosti srdeční frekvence vyšší než 103% nebo nižší než 97% cílové srdeční frekvence, systém sníží nebo zvýší sklon o 1 krok, dokud srdeční frekvence není mezi 97%-103% cílového srdečního tepu.

Pokud se nezobrazuje signál srdečního tepu déle než 30 sekund, zobrazí se "NO HR". Pokud po 20 sekundách stále není detekován žádný signál, běžecký pás se zastaví.



## F) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

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

### Připojení chytrého telefonu

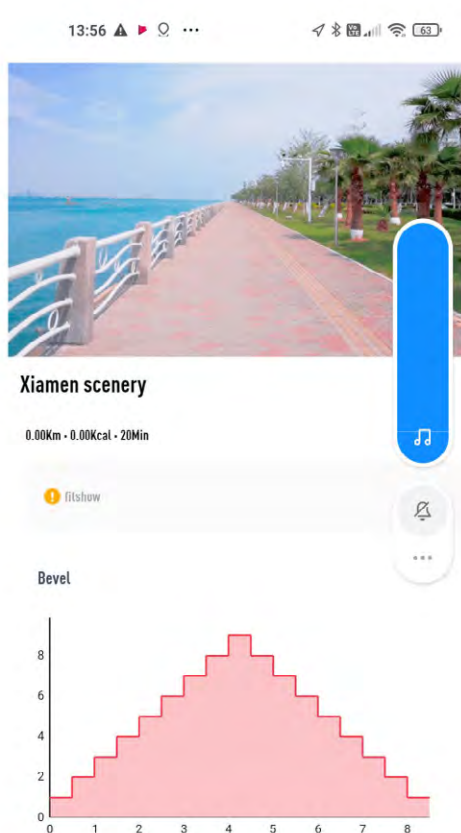
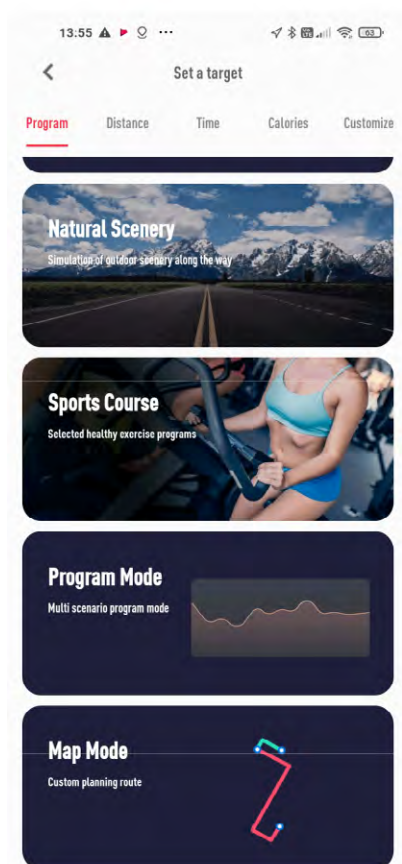
**KROK 1:** Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

**KROK 2:** Zapněte vámi vybranou aplikaci a v ní vyhledejte běžecký pás. V aplikaci Kinomap je nutné pro připojení použít protokol FitShow.

**KROK 3:** Po připojení uslyšíte upozornění připojení přes reproduktory trenažéru, rozsvítí se ikona App a na displeji se zobrazí symbol Bluetooth.

### Tréninkové aplikace

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



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



## MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (FAT)

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

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

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

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

**KROK 4:** V dalším kroku se vyobrazí F3 a přednastavená hodnota 170 (VÝŠKA), díky tlačítku SPEED +/- si vyberete vaši tělesnou výšku v rozsahu 100 až 200 cm a potvrdíte tlačítkem MODE pro další krok.

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

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

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



## POUŽITÍ FUNKCE AUDIO

Pomocí audio kabelu - 3,5 mm jack (D19) můžete připojit váš mobilní telefon k trenažeru pro přehrávání hudby. Hlasitost můžete ovládat z vašeho mobilního telefonu.

## DOBÍJENÍ PŘES USB

Během tréninku můžete dobíjet jakákoliv zařízení pomocí zabudovaného USB vstupu.

## PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO TELEFONU

**KROK 1:** Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

**KROK 2:** Zapněte vámi vybranou aplikaci a v ní vyhledejte běžecký pás. V aplikaci Kinomap je nutné pro připojení použít protokol FitShow.

**KROK 3:** Po připojení uslyšíte upozornění připojení přes reproduktory trenažéru, rozsvítí se ikona App a na displeji se zobrazí symbol Bluetooth.

**Upozornění: Toto připojení slouží pouze pro tréninkové aplikace.**



## TABULKA PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

Program	Změny rychlosti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Změny sklonu																
P1 (MANUAL)	Rychlost km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Sklon %	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	Rychlost km/h	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Sklon %	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	Rychlost km/h	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	Rychlost km/h	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	Rychlost km/h	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Rychlost km/h	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Sklon %	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Rychlost km/h	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Rychlost km/h	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Sklon %	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Rychlost km/h	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Rychlost km/h	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Rychlost km/h	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Sklon %	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Rychlost km/h	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Sklon %	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0



## 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 Vaši 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 vyšší/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 minus věk.

**Příklad:** Věk 50 let >  $220 - 50 = 170$  tepů/min.

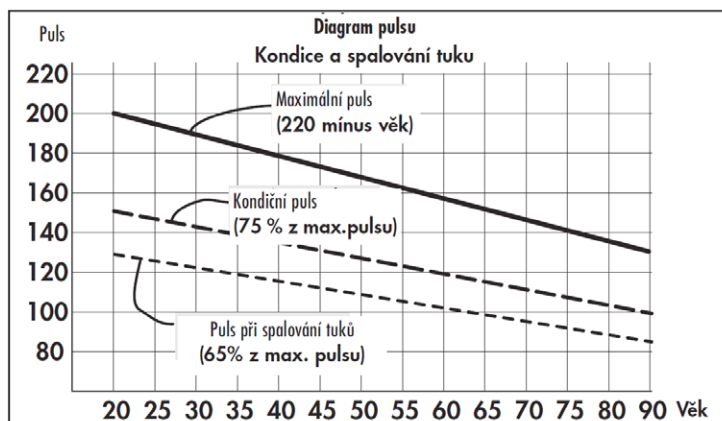
**Puls při zátěži:** Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

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
<b>1. týden</b>	
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
<b>2. týden</b>	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
<b>3. týden</b>	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
<b>4. týden</b>	
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 rozehrání 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 prohnutí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a "svalové horečce."



### Uvolnění hlavy

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



### Předklon

Pomalou 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 pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



### Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přiblížte 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 běžického trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

## Zvláštní pokyny k tréninku

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

1. Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
3. Upevněte si před spuštěním běžického trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
4. Trénujte s odpovídající běžecou, popř. sportovní obuví.

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

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

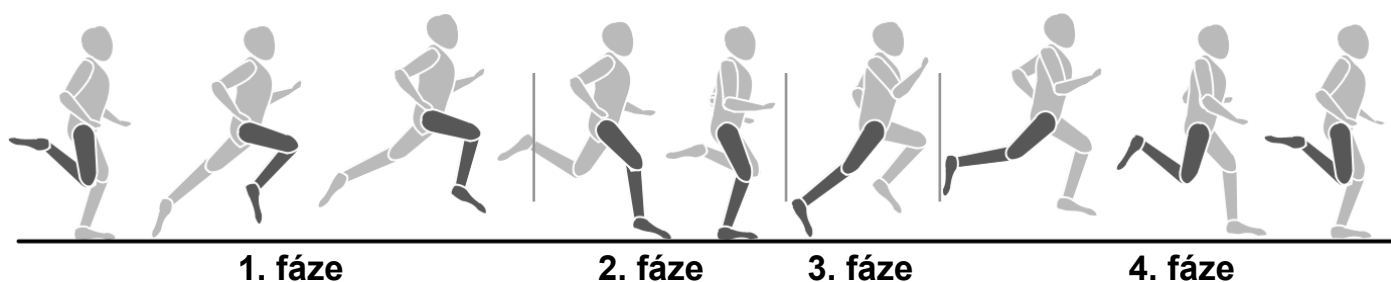
1. Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
2. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
3. Trénujte pouze uprostřed pásu.



## BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

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

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím 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	Odráz z nohy	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
4. Zadní švihová fáze	Odráz z nohy	Vertikální držení těla	





## 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 břicho:** 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 břicho a na patu.

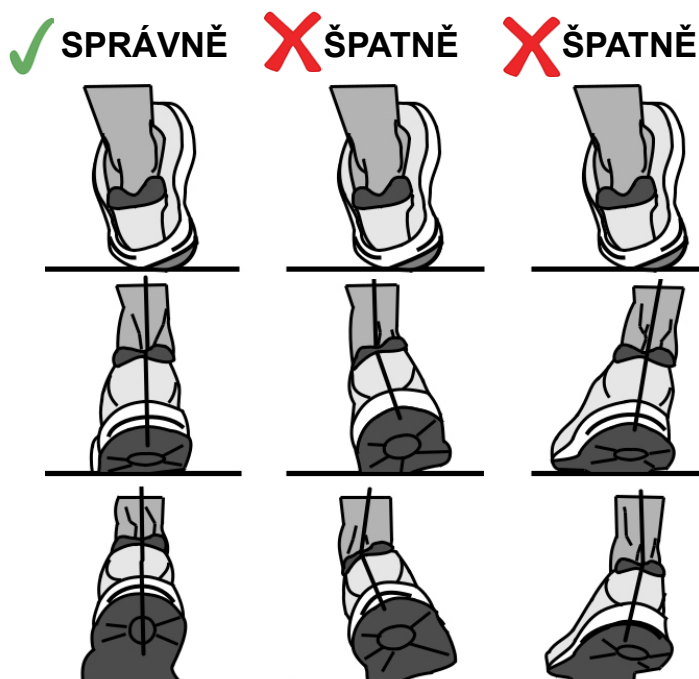
Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:

- rychlost, technika běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy, obuv
- tělesná konstrukce, statika dolních končetin

## PRONACE NOHY

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

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



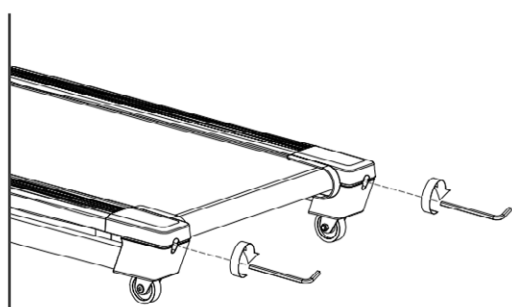


## NASTAVENÍ NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

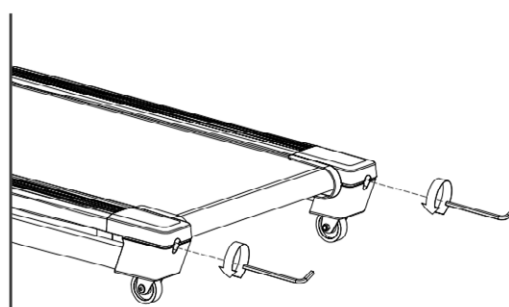
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecské kurty, mohou k tomu být následující důvody:

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

Pro napnutí běžecské kurty použijte následující postup:



Zvýšit napětí



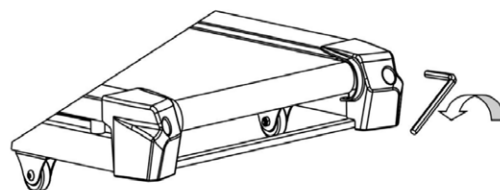
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecské kurty.

## VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

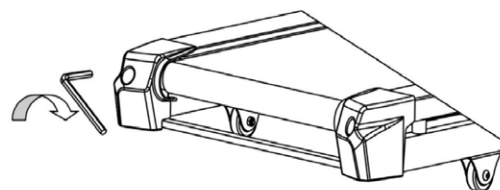
### VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

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



### VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

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





PROBLÉM	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
Na monitoru se nic nezobrazuje	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Napájecí kabel není správně zapojen.</li> <li>2. Porucha na celém kabelu nebo nesprávné připojení.</li> <li>3. Ochrana proti přetížení.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte připojení napájecího kabelu.</li> <li>2. Správně zapojte konektory.</li> <li>3. Resetujte ochranu proti přetížení.</li> </ol>
Běžecský pás prokluzuje	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Běžecský pás je příliš volný.</li> <li>2. Řemen motoru je volný.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utáhněte běžecský pás.</li> <li>2. Utáhněte řemen motoru.</li> </ol>
Běžecská kurta neobíhá hladce	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedostatek mazacího oleje.</li> <li>2. Běžecská kurta je příliš napnutá.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přidejte mazací olej na pás a desku.</li> <li>2. Uvolněte běžecskou kurtu.</li> </ol>
Motor nefunguje	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezpečnostní klíč není správně připevněn.</li> <li>2. Kabel motoru není dobře připojen.</li> <li>3. Celý kabel není dobře zapojen.</li> <li>4. Poškozený ovladač.</li> <li>5. Poškozený motor.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vložte bezpečnostní klíč.</li> <li>2. Zkontrolujte připojení motorového kabelu.</li> <li>3. Připojte znovu celý kabel.</li> <li>4. Vyměňte ovladač.</li> <li>5. Vyměňte motor.</li> </ol>
Nefunkční tlačítka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poškozená klávesnice</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vyměňte klávesnici či konzoli.</li> </ol>

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojení řídicí jednotky a monitoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E02	Nadproud / přepětí zákl. desky	Kontaktujte servis prodejce
E03	Žádný signál senzoru pohybu	Kontaktujte servis prodejce
E04	Chyba systému náklonu	Kontaktujte servis prodejce
E05	Přetížení pásu	Upravte napnutí běžecského pásu, aplikujte mazivo, případně kontaktujte servis prodejce
E06/E10	Chyba motoru	Kontaktujte servis prodejce
E08	Chyba softwaru zákl. desky	Kontaktujte servis prodejce

**V případě náročnějších servisních zásahů se vždy obraťte na autorizovaný servis zn. Trinfitec či svého prodejce.**

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



<b>SK</b>	Obsah	39
	Bezpečnostné pokyny	40
	Montáž trénažéru	41-51
	Údržba	52
	Zloženie bežeckého pásu	53
	Návod na obsluhu	54-67
	Tipy na tréning	68-73
	Sprievodca riešením problémov	74-75



#### **Upozornenie:**

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



**Pri používaní vašeho trenažéru je treba vždy dodržiavať základné opatrenia:**

**Nebezpečenstvo – pre minimalizáciu rizika úrazu elektrickým prúdom:**

Vždy ihneď po použití a pred čistením odpojte trenažér z elektrickej zásuvky.

**Varovanie – pre zníženie rizika popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:**

1. Trenažér nenechávajte bez dozoru, ak je zapojený do zásuvky. V dobe kedy trenažér nevyužívate ho majte odpojený z elektrickej zásuvky.
2. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad spôsobilého osoby.
3. Uistite sa, že produkt používate iba k účelom popísaným v tomto manuále. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nedoporučuje výrobca.
4. Trenažér je určený na použitie pri napätí 220-240 V a musí byť riadne uzemnený. Preto je vybavený prívodným káblom so zástrčkou s uzemňovacím kolíkom. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a vyhláškami. Nesprávne pripojenie trenažéri môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je vaša zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s elektrikárom. Pre bezproblémový rozbeh trenažéri odporúčame použitie 16 A ističa.
5. Nikdy trenažér nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak nefunguje správne, bol poškodený alebo prišiel do kontaktu s vodou. Ak detekujete problém či závalu obratom kontaktujte servisné stredisko či Vašeho predajcu pre prípadnú opravu trenažéru.
6. Nemanipulujte s trenažérom tak, aby ste zaťažovali, alebo držali pri manipulácii napájací kábel.
7. Kábel udržiajte mimo dosah horúcich povrchov z dôvodu rizika vzplanutia.
8. Nezakrývajte vetracie otvory, aby nedochádzalo k prehrievaniu.
9. Nevkladajte nikdy predmety do otvorov v trenažéri, okrem k tomu určených (držáky na fľašu s pitím)
10. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
11. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosolové produkty a spreje.
12. Pripojte trenažér iba do riadne uzemnenej zásuvky.
13. Ak je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
14. Udržiajte okolo trenažéru dostatočne voľný priestor pre manipuláciu.
15. Trenažér je určený iba pre domáce použitie podľa normy DIN EN957.
16. U trenažéru s elektronickým sklonom a možnosťou zloženia sa vždy uistite, že je trenažér v neutrálnej štartovacej pozícii kým budete trenažér skladať do skladovacej pozície.
17. Ak pocítite mdloby, závrate či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
18. Pri používaní trenažéru noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú na behanie. Nebehajte na bosu!





PO OTVORENÍ BALENIA BUDETE MAŤ K DISPOZÍCII NASLEDUJÚCE SÚČIASTKY:

### MONTÁŽNA SADA

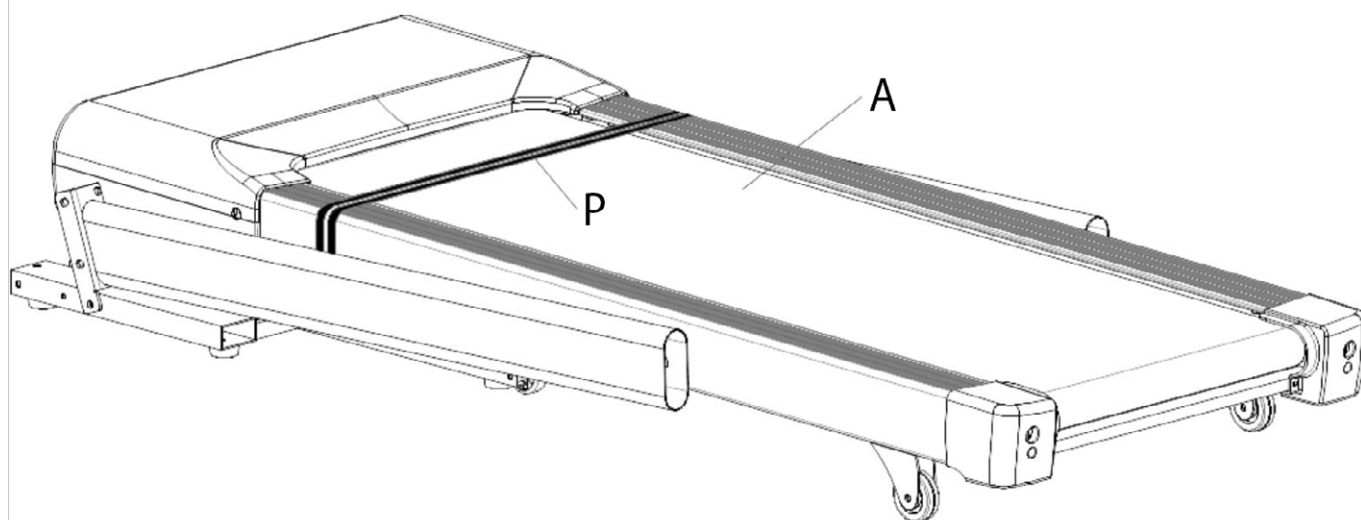
D10					

### ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
A	Hlavný rám	1	E10	Skrutka m8*15	10
B	Ovládacie konzola	1	E16	Skrutka m8*20	4
C	PC konzola	1	E26	Plochá podložka	4
C14	Ľavý bočný kryt	1	E28	Pružinová podložka	4
C15	Pravý bočný kryt	1	E30	Poistná podložka	10
D	Mazivo	1	B07	Imbusový kľúč 6 mm	1
D10	Bezpečnostný kľúč	1	B08	Križový skrutkovač	1
D19	Audio kábel	1	B09	Imbusový kľúč 5 mm	1
D30	Napájací kábel	1			

**Upozornenie:**

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

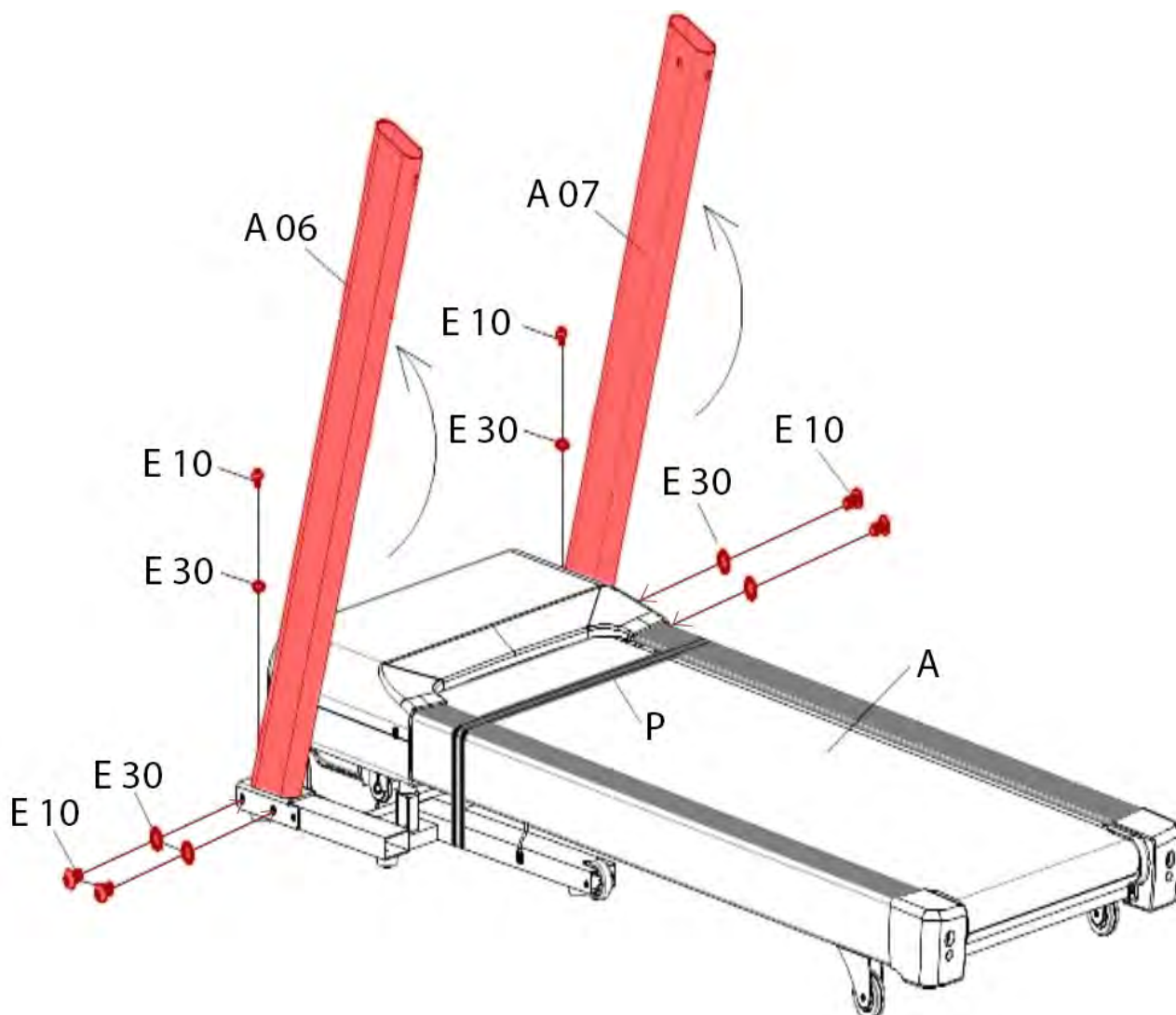
**Krok 1**

**Montáž vyžaduje asistenciu aspoň 2 osôb.**

Otvorte krabicu, vyberte ochrannú penu a montážne diely.

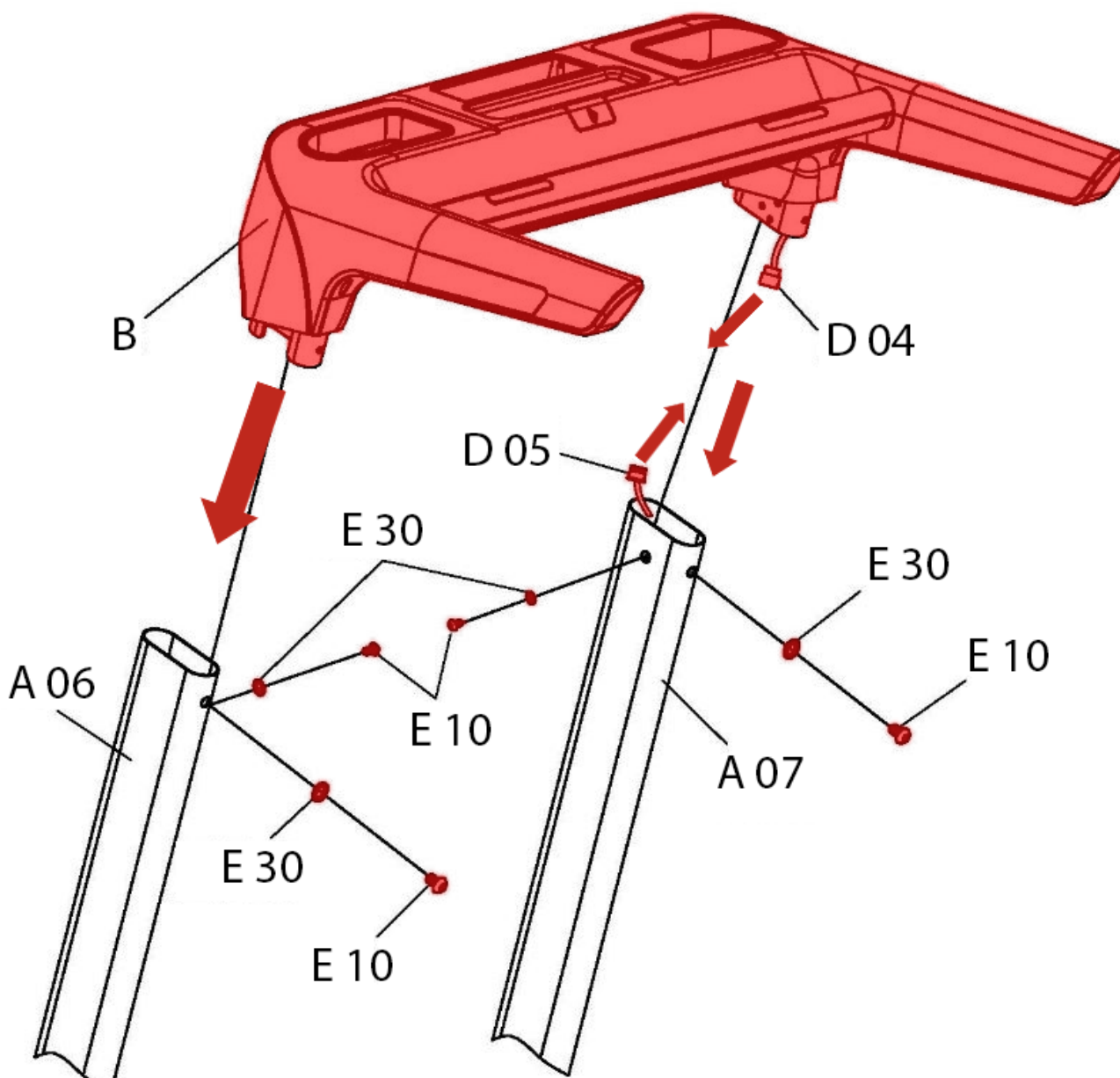
Vyberte hlavný rám (A) z krabice a položte ho na rovnú podlahu.

**Upozornenie: Neodstraňujte prepravnú pásku (P), kým bežecký pás nezostavíte.**



## Krok 2 - Montáž bočných stípkov

Zdvihnite oba stípkovy (A06, A07), pripevnite ich k hlavnému rámu (A) pomocou 6 skrutiek M8\*15 (E10), 6 poistných podložiek (E30) a pevne ich utiahnite imbusovým kľúčom (B09).



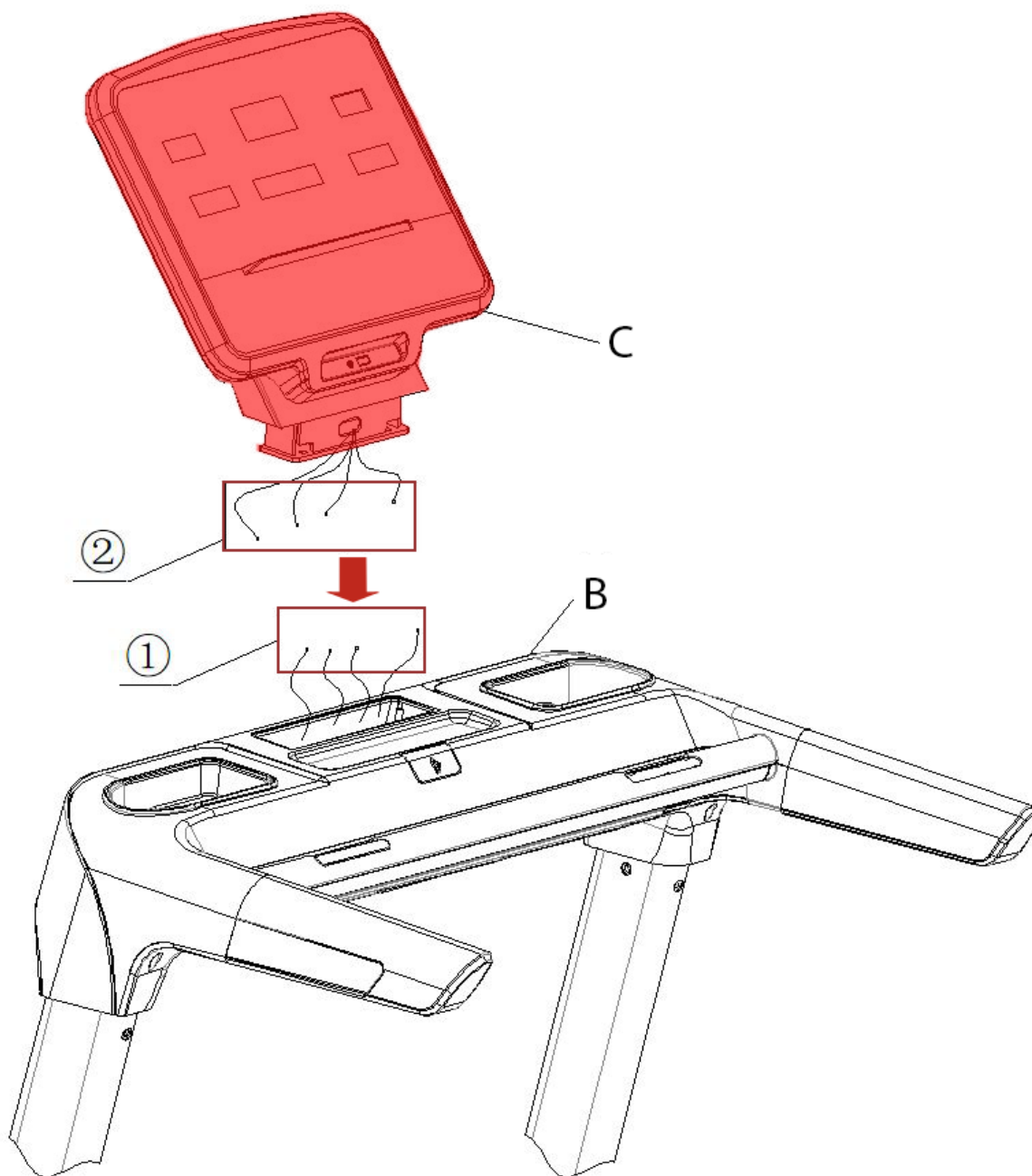
### Krok 3 - Montáž ovládacej konzoly

Najprv spojte komunikačné káble PC konzoly (D04 a D05).

Nasadte ovládaciu konzolu (B) na stĺpiky (A06, A07), štyrmi skrutkami M8\*15 (E10) a štyrmi poistnými podložkami (E30) ju zafixujte a pevne dotiahnite imbusovým kľúčom (B09)

**Upozornenie:** Pred utiahnutím skrutiek sa uistite, že sú káble správne zapojené.

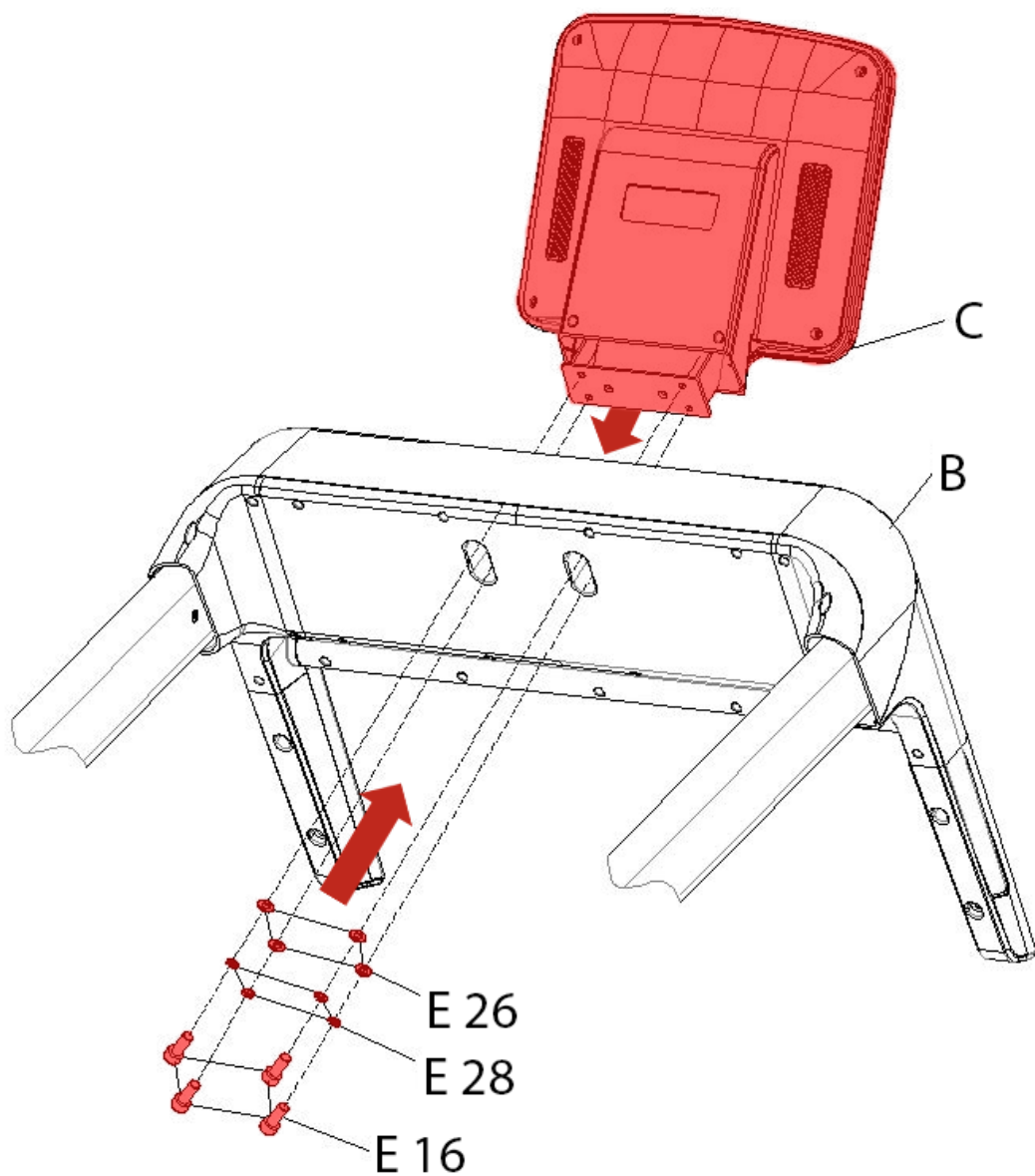
**Upozornenie:** Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojovacích káblov.



#### Krok 4 - Pripojenie PC konzoly

Prepojte káble vyznačené v obdĺžniku 1 s káblami vyznačenými obdĺžnikom 2.

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

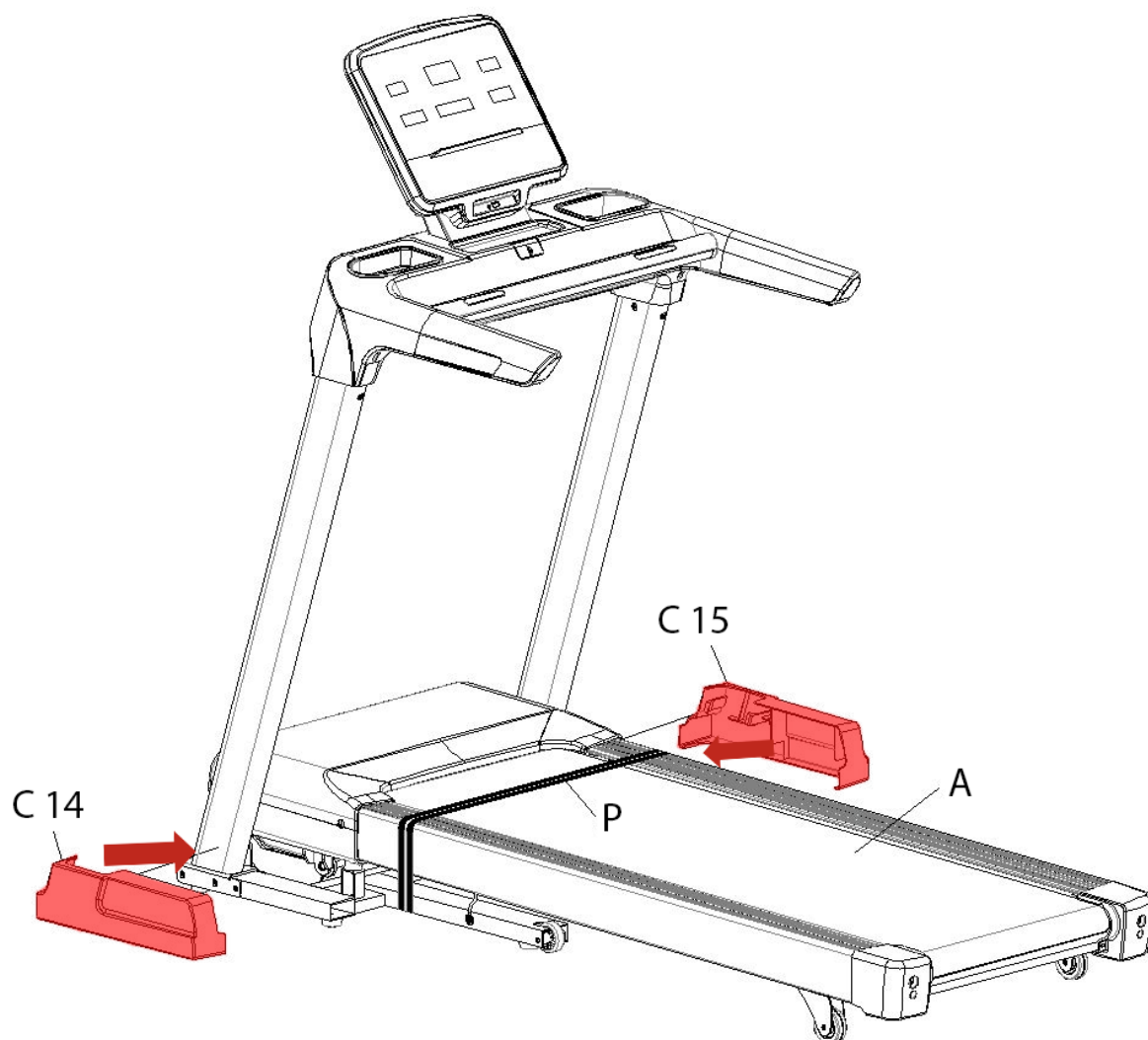


### Krok 5 - Fixácia PC konzoly

Nasadte PC konzolu (C) na ovládaciú konzolu (B), ako je vyobrazené na obrázku.

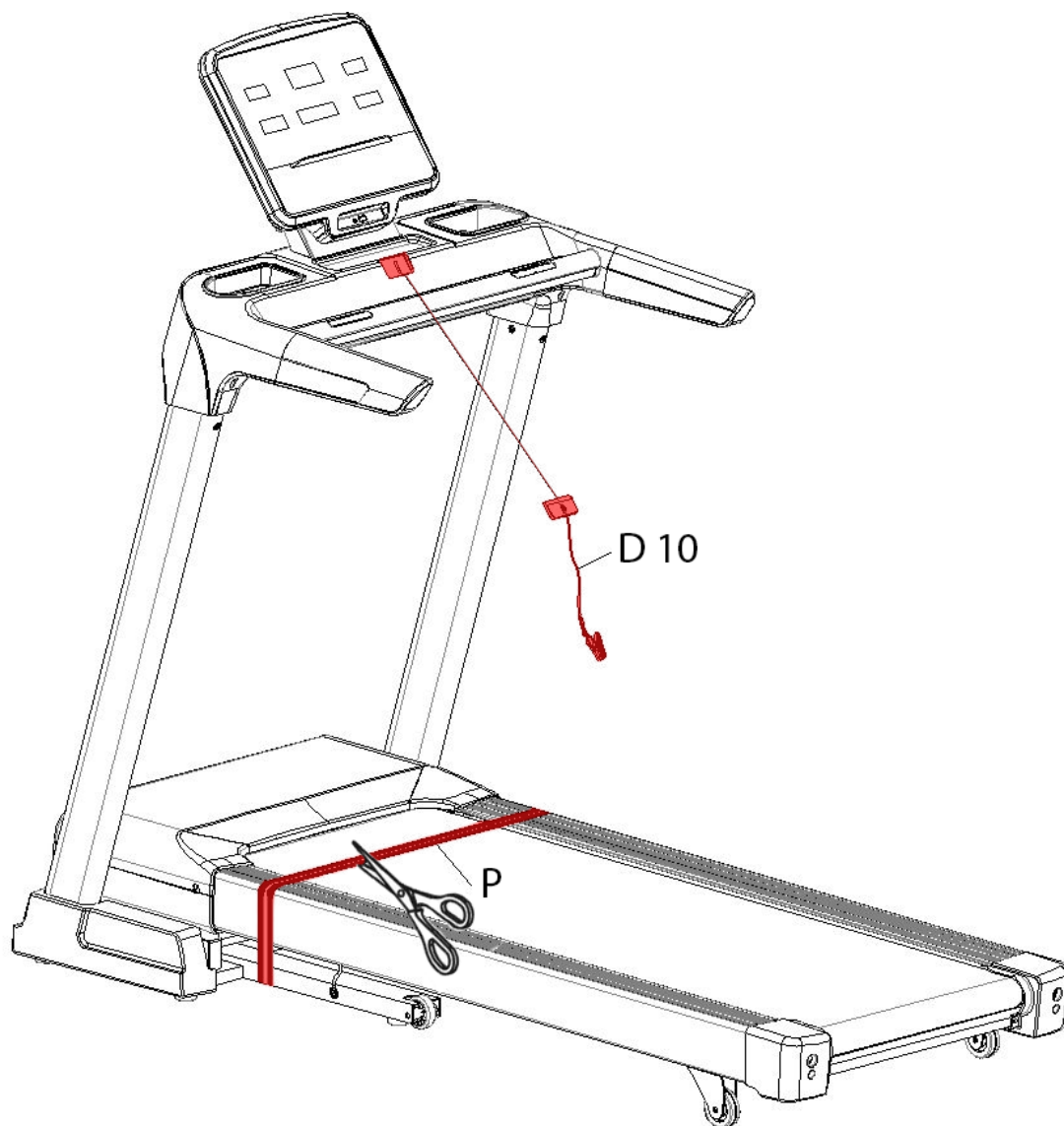
Pomocou imbusového kľúča (B07), štyroch skrutiek M8 \* 20 (E16) štyroch pružinových podložiek (E28) a štyroch plochých podložiek (E26) pripevnite PC konzolu (C) k rámu ovládacej konzoly (B).

**Upozornenie:** Dbajte na zvýšenú pozornosť pred možným pricviknutím či poškodením prepojavacích káblov.



### Krok 6 - Montáž bočných krytov

Pripevnite bočné kryty (C14 a C15) k hlavnému rámu (A).

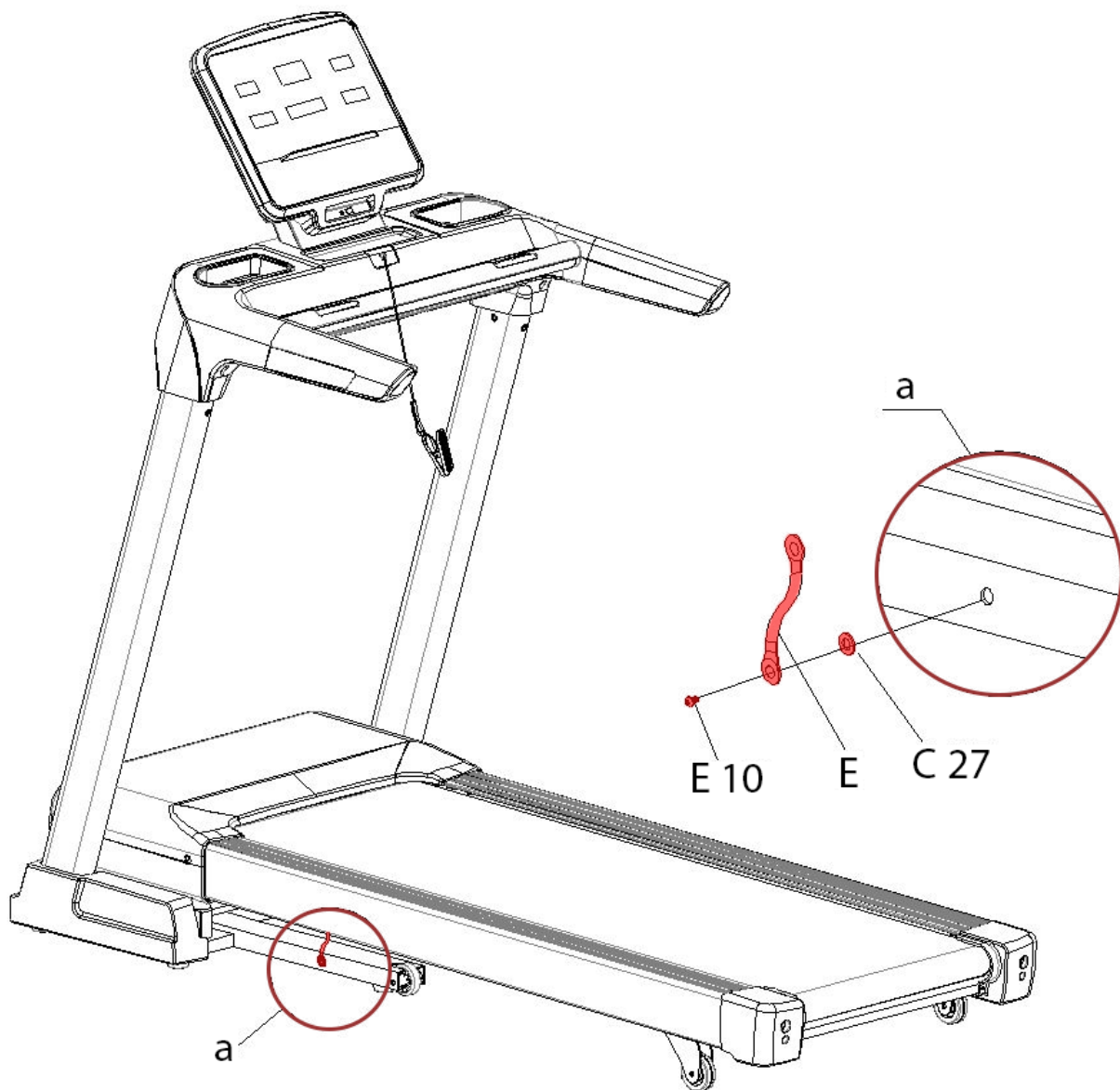


### Krok 7 - Odstránenie prepravnej pásky

Teraz odstráňte prepravnú pásku (P).

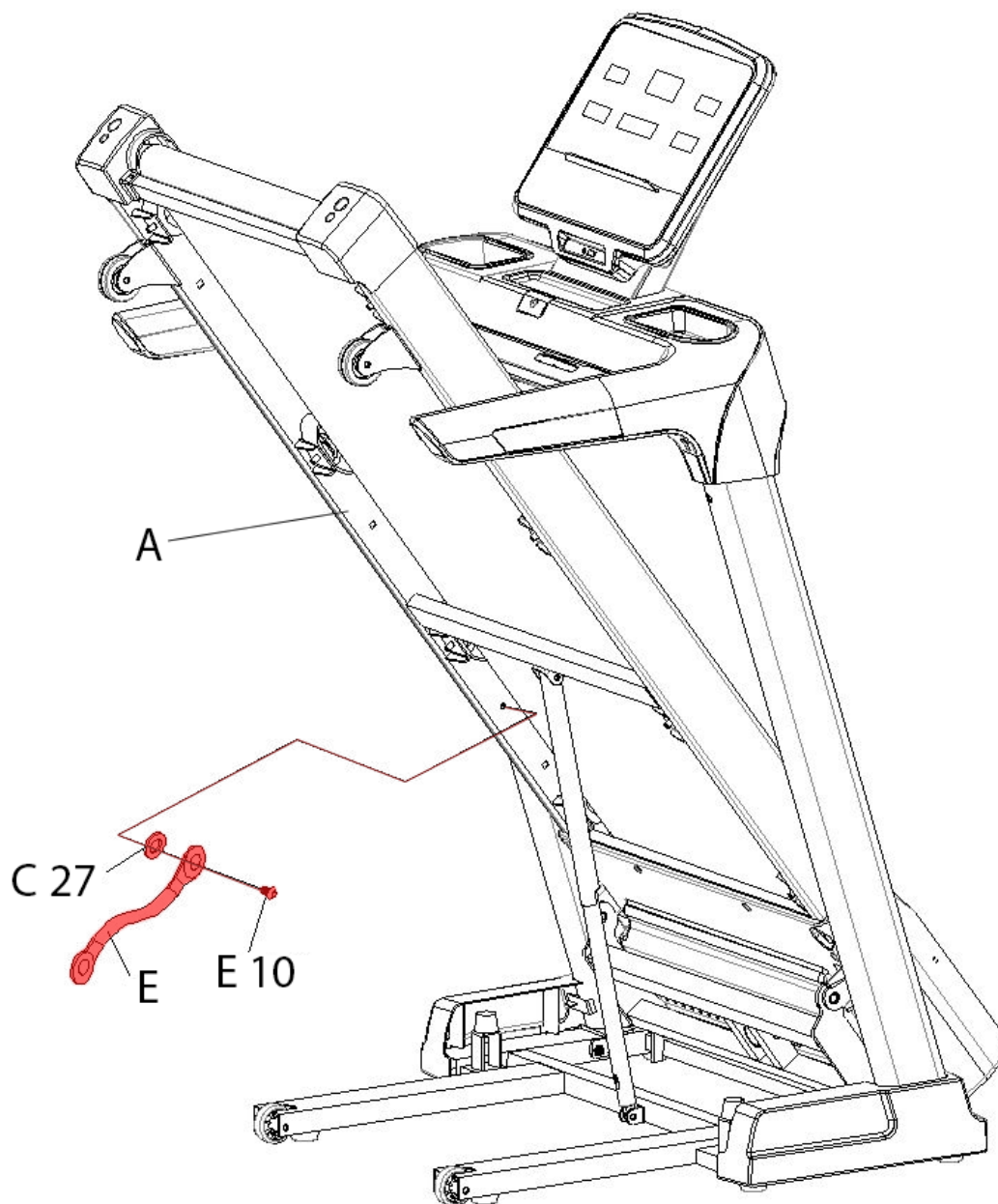
Vložte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku (D10) do rámu ovládacej konzoly (B).





### Krok 8 - Odmontovanie fixačného lanka

Pomocou imbusového kľúča (B09) odmontujte skrutku M8\*15 (E10) a plastovú podložku (C27) zo spodnej časti ocelového lanka (E), ako je zobrazené v detaile (a).



### Krok 9 - Odmontovanie fixačného lanka

Imbusovým kľúčom (B09) odmontujte skrutku M8\*15 (E10) a plastovú podložku (C27) z hornej časti oceľového lanka (E) a lanko odstráňte zo spodnej časti hlavného rámu (A) ako je vyobrazené na obrázku.

**POZNÁMKA:**

**Z bezpečnostných dôvodov skontrolujte, či sú všetky šróby pevne dotiahnuté.** Bežecký pás bol vopred namazaný vo výrobe, ale doporučujeme prekontrolovať stav namazania bežeckého gurtu ihneď po zostavení vid' kapitola Údržba.

**Blahoželáme, Váš bežecký trénažer je úspešne zostavený!**

**Upozornenie:**

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

**VAROVANIE!**

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

**ČISTENIE**

Pravidelné čistenie trenažéru predĺži jeho životnosť.

**PO KAŽDOM CVIČENÍ**

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

**UDRŽUJTE POŘIADOK**

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

**VYCHLADNUTIE**

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

**ÚDRŽBA MOTOROVÉHO PRIESTORU**

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

**MAZÁNIE**

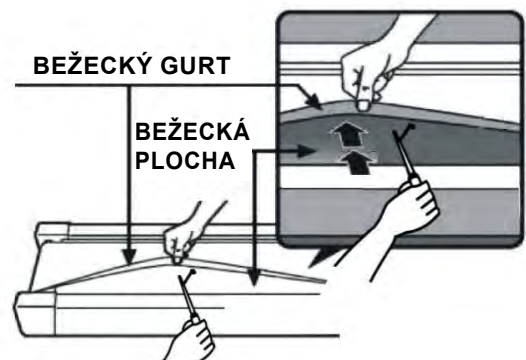
Pre zaistenie optimálnej funkcie trenažéru a životnosti motoru je dôležité, aby bežecká kurta po došlapové doske hladko klzala a nedrela nasucho. Preto je tento model vybavený automatickou pripomienkou kontroly namazanie pásu. Po každých cca 300 km prevádzky sa na displeji stroja vyobrazí v sekcii "TIME" výstražná značka "OIL" a trenažér začne každých 10 sekúnd vydávať prerušovanou zvukovú výstrahu. Ak k tomu dôjde, je potrebné odchlípnout bežeckú kurte a hmatom vyskúšať, či má došlapové doska na vrchnej strane na sebe masťný film po celej ploche. Ak je povrch došlapové dosky masťný, nie je mazanie zatiaľ nutné. Ak je povrch došlapové dosky na dotyk suchý, je nutné ju namazať (pozri postup nižšie). Pre premazanie bežecké kurty je vhodný iba špeciálny lubrikant určený pre bežecké pásy. Základné lubrikant pre mazanie je súčasťou dodávky trenažéru, pre jeho následné dokúpenia sa môžete obrátiť na svojho predajcu, alebo zavolať na servisnú linku ohľadom výberu vhodného lubrikantu. Po kontrole a prípadnom premazaní bežecké kurty stlačte na trenažéri tlačidlo "STOP" po dobu 3 sekúnd a zvuková výstraha sa vypne.

**POZOR!** V prípade, že je trenažér používaný menej ako 3 hodiny týždenne, odporúčame skontrolovať stav namazanie bežeckej plochy 1x za 3 mesiace.

**APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÝ GURT**

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

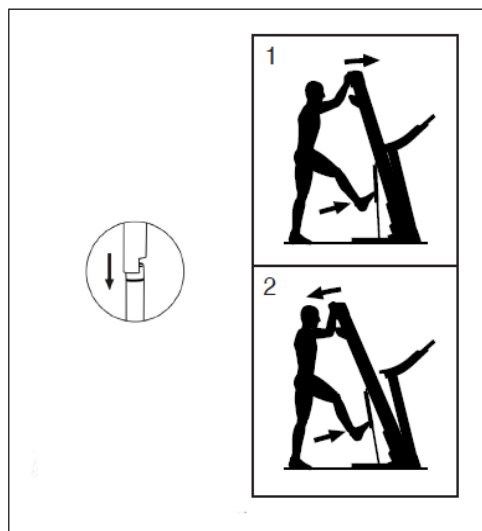
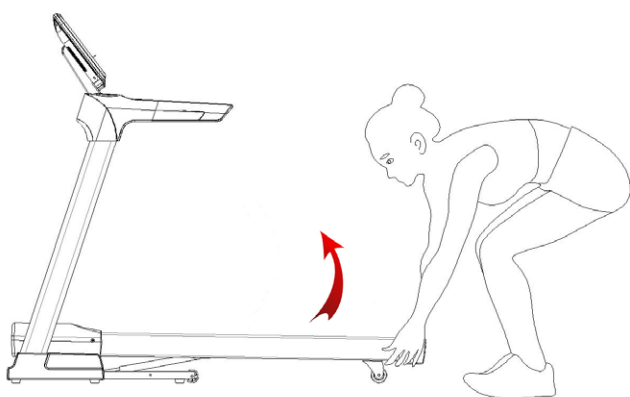
**VAROVANIE:** Pozor na nadbytočné aplikovanie lubrikantu. Povrch by mal byť trochu masťný na dotyk. Prebytočné mazivo je treba otrieť papierovou utierkou.



## SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Pred zložením bežeckého trénažeru odpojte napájací kábel.

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

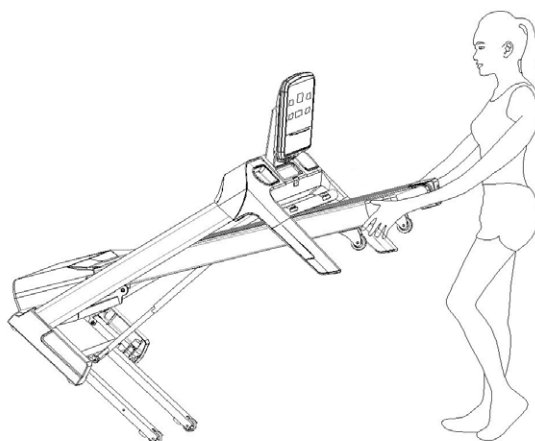


1. Držte pevne bežecký pás rukami na miestach znázornených na obrázku.

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

## PRESUN BEŽECKÉHO PÁSU

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





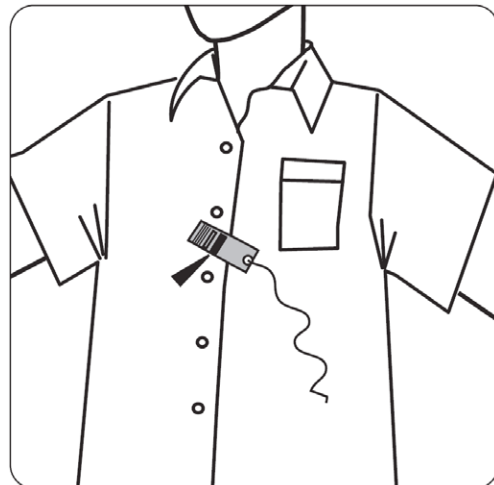
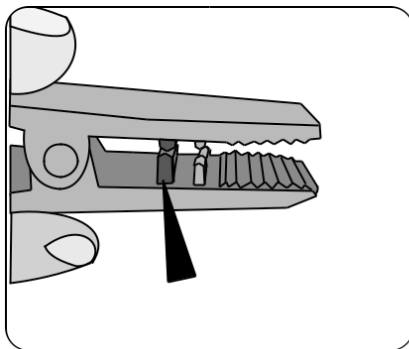
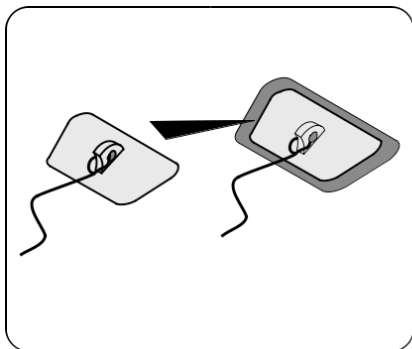
## BEZPEČNOSTNÉ RADY

### ČO JE POTREBNÉ KÝM ZAČNEME?

1. K zamedzeniu zranení v dôsledku chybnjej alebo nadmernej záťaže môže byť trenažér obsluhovaný iba podľa návodu.
2. Pred prvým uvedením do prevádzky a následne po cca 6 dňoch prevádzky je nutné skontrolovať pevnosť spojov.
3. Pred zahájením tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopný na tomto trenažéry trénovať zo zdravotného hľadiska.
4. Lékársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vašeho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
5. Pred zahájením tréningu si vyskúšajte skladanie a rozkladanie bežeckého pásu cez hydraulický piest viz. str. Skladanie a presun.
6. Zkontrolujte bezpečnostný kľúč (tzv. STOP poistku) pred začiatkom tréningu.
7. Pripojte červený bezpečnostný kľúč k počítači (trenažér bez bezpečnostného kľúča nebude fungovať). Pred cvičením si pripnite druhý koniec bezpečnostného kľúča k odevu, aby ste sa uistili, že sa trenažér zastaví v prípade nutnosti (napr. pád či nebezpečný pohyb v zadnej časti bežeckej plochy).
8. Kontrola bezpečnostného kľúča pred zahájením tréningu:  
Postavte sa na bočnice trenažéru a spustite trenažér s minimálnou nastavenou rýchlosťou.
  - Vytiahnite bezpečnostný kľúč.
  - Trenažér sa musí ihneď zastaviť.
  - Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač a šnúru na vaše oblečenie.
  - Bezpečnostný kľúč sa musí uvoľniť z bezpečnostného vypínaču pri páde či pohybe v zadnej časti bežeckej plochy.
  - Šnúra by mala byť stále pevne pripevnená na oblečenie.
  - Potom pripevnite bezpečnostný kľúč znovu na bezpečnostný vypínač.
9. Pri štarte nestojte na bežeckej ploche. Obkročte pás a postavte sa na bočné lišty.
10. Bežecký pás sa po odpočítávaní štartu začne pohybovať rýchlosťou 1,0 km/h. Ak ste začiatčovník, nechajte si nastavenú nízku rýchlosť a pridržujte sa madiel, až kým sa nebudete na páse cítiť isto a pohodlne.
11. Doporučujeme pravidelnú kontrolu funkčnosti a riadneho stavu trenažéru.
12. Bezpečnostnú úroveň prístroja je možné udržať iba za predpokladu, že bude pravidelne kontrolovaný a chránený pred opotrebením a prípadným poškodením.
13. Defektné alebo poškodené konstrukčné diely je nutné bez odkladu vymeniť. Zásahy do elektrických dielov smie vykonávať iba kvalifikovaný personál. Používajte iba originálne náhradné diely od značky TRINFIT.
14. Ak je trenažér v servisnom stave, tak nesmie byť do opravy používaný.
15. Bežecký trenažér môže byť používaný iba v súlade s určením, tzn. pre tréning behu a chôdze dospelých osôb.
16. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéru 125 kg a jeho určenie podľa normy použitia DIN EN957.



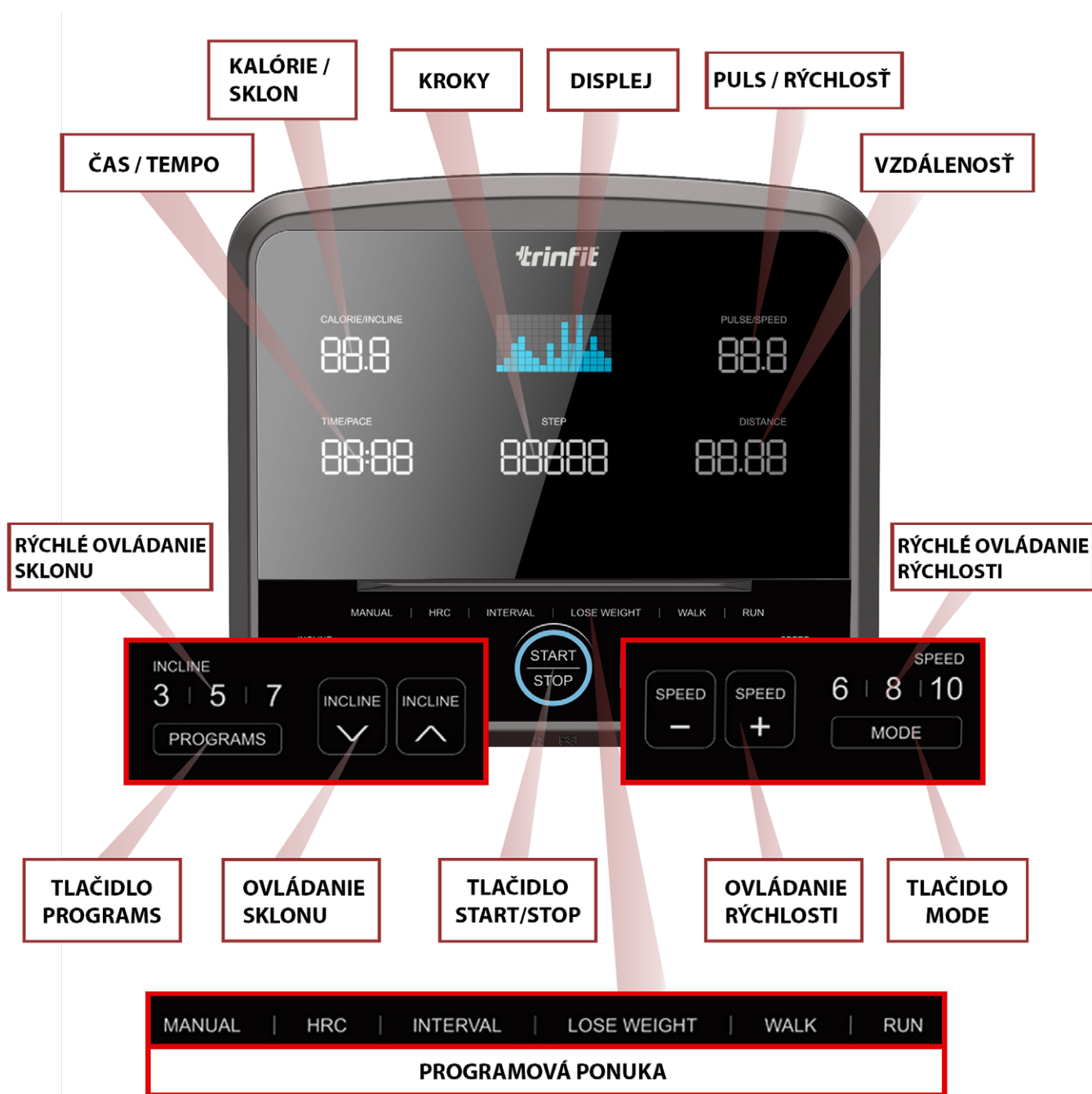
**Ako zaistiť váš bežecký trénažér? Nekontrolovanému použitiu bežeckého trénažéru tret'ou osobou môže byť zabránené vytiahnutím a uschovaním bezpečnostného kľúču. Uchovajte si teda poctivo váš bezpečnostný kľúč pred dosahom detí!**



Ak užívateľ stratí koordináciu a spadne z trénažéru, bezpečnostný kľúč sa uvoľní z počítača a bežecký pás sa okamžite zastaví, aby nedošlo k ďalšiemu zraneniu.



## TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ







## ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

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

**INCLINE/CALORIES (SKLON/KALÓRIE):** Zobrazuje aktuálny sklon v rozsahu od 1 do 15% a počet spálených kolarií v rozmedzí od 0,0 - 999 kcal.

**TIME (ČAS):** Načíta celkovú dobu tréningu od 00:00 do 99:00 minút.

**PULSE (TEPOVÁ FREKVENCIA):** Keď je detekovaný pulz prostredníctvom dlaňových snímačov na nohách / hrudného pásu, zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu od 50 do 200.

**SPEED (RYCHLOST):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozsahu 0,8 km/h do 18 km/h.

## PREHĽAD TLAČIDIEL NA KONZOLE

**Tlačidlo MODE:** Prostredníctvom tlačidla MODE si potvrdzujete zvolené hodnoty pre tréning ako je čas, vzdialenosť, kroky a kalórie. Ak si vyberiete režim podľa odpočtu času, kalórií, krokov a vzdialenosti, tak si cez tlačidlo MODE potvrdíte, aká hodnota času, vzdialenosti, krokov či kalórií sa má odpočítavať. Cieľovú hodnotu si nastavíte pomocou tlačidiel „+“ a „-“.

**Tlačidlo PROGRAMS:** Prostredníctvom tohto tlačidla si môžete vybrať z prednastavených programov P1 - P12 a funkciu merania telesného tuku (FAT).

**Tlačidlá programovej ponuky MANUAL, HRC, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN:** Tieto tlačidlá slúžia pre rýchlu voľbu tréningového programu.

**Tlačidlo START:** Slúži pre spustenie tréningu.

**Tlačidlo STOP:** Po stlačení tlačidla v priebehu cvičenia sa tréning pozastaví a na displeji sa zobrazí "PAU", po druhom stlačení tlačidla sa údaje na displeji resetujú.

**Tlačidlá pre rýchlosť „+“ a „-“:** Slúžia pre nastavenie rýchlosti pri behaní po 0.1 km / h. Ak budete tlačidlo držať dlhšie ako sekundu, automaticky sa bude rýchlosť zvyšovať / znižovať.

**Tlačidlá pre rýchle nastavenie rýchlosti tzv „QUICK SPEED“:** tlačidlá 6 km/h, 8 km/h, 10 km/h slúžia pre okamžité nastavenie rýchlosti.

**Tlačidlá pre sklon „^“ a „v“:** Slúžia pre nastavenie sklonu pásu pri behaní po 0,5% sklonu. Ak budete tlačidlo držať dlhšie ako sekundu, automaticky sa bude sklon zvyšovať / znižovať.

**Tlačidlá pre rýchle nastavenie sklonu tzv „QUICK INCLINE“:** 3%, 5%, 7% slúžia pre okamžité nastavenie sklonu.



## ZAČÍNÁME NEZABUDNITE:

1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trenažéru.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite bežecký pás.
3. Postavte sa na bočnicu bežeckého trenažéru.
4. Pripevnite červenú sponu bezpečnostného kľúču ku svojmu oblečeniu.
5. Vložte červený bezpečnostný kľúč do otvoru na bezpečnostný kľúč na konzole a bežecký trenažér bude pripravený k spusteniu.



## TYPY NASTAVITEĽNÝCH TRÉNINGOV:

- A) QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)
- B) TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ, KROKOV A VZDIALENOSTI
- C) PREDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D) UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM
- E) PROGRAM ŘÍADENÝ PODĽA TEPOVÉJ FREKVENCIE TZV HRC
- F) TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

### A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačidlo ŠTART a začnete Váš tréning. Bežecký pás sa rozbehne a začnú sa vám načítavať hodnoty. V tomto type tréningu spravidla manuálne upravujete rýchlosť a sklon tlačidlami.

#### REŽIM PRE RÝCHLE SPUSTENIE TRÉNINGU

**KROK 1:** Pripojte červený bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku, aby došlo k aktivácii displeja. Bežecký pás potom bude pripravený na štart.

**KROK 2:** Stlačením tlačidla START zahájite pohyb pásu. Pomocou tlačidiel SPEED (RÝCHLOSŤ) +/- alebo QUICK SPEED (= priama voľba rýchlosti 6, 8, 10 km/h) môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť požadovanú rýchlosť. Pomocou tlačidiel INCLINE (SKLON) +/- alebo QUICK INCLINE (= priama voľba sklonu 3%, 5%, 7%) môžete ľubovoľne upraviť sklon pásu počas tréningu.

**KROK 3:** Počas programu QUICK START sa budú automaticky načítavať hodnoty: ČAS (TIME), TEMPO (PACE), KALÓRIE (CALORIE), KROKY (STEPS) a VZDIALENOSŤ (DISTANCE).

*TIP 1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách / prípadne si nasadte hrudný pás pred tréningom. Kým sa tepová frekvencia načíta na displeji, môže to pár sekúnd trvať. Tepová frekvencia sa zobrazí na konzole v poli PULSE.*

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



## **B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ, KROKOV A VZDIALENOSTI**

V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), KALÓRIÍ (CALORIES), KROKOV (STEPS) a VZDIALENOSTI (DISTANCE), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať.

Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, program sa ukončí a pás sa zastaví.

Ak budete chcieť znovu pokračovať, stlačte tlačidlo START pre začatie nového tréningu.

### **REŽIM PRE SPUSTENIE ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ, KROKOV A VZDIALENOSTI**

**KROK 1:** Pripojte červený bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku, aby došlo k aktivácii displeja bežeckého pásu a následne budete pripravený na štart.

**KROK 2:** Stlačte tlačidlo MODE, v poli TIME sa zobrazí 30:00, stlačte tlačidlo SPEED +/- pre nastavenie odpočítavaného času od 5:00 do 99:00 minút.

Ak nechcete nastaviť čas pre odpočítavanie, stlačte znovu MODE, v okne DISTANCE sa zobrazí 1,0, môžete nastaviť odpočítavanie vzdialenosti od 0,5 km - 99 km.

Ak nechcete nastaviť odpočítavanie vzdialenosť, stlačte znovu MODE, v okne CALORIE sa zobrazí číslo 50 a môžete nastaviť odpočítavanie kalórií v rozsahu od 10 KCAL do 999 KCAL. Ak nechcete nastaviť hodnotu kalórií, stlačte znovu MODE, v okne STEPS (KROKY) sa zobrazí 5000 a môžete si nastaviť cieľový počet krokov v rozmedzí 100 - 99999.

**KROK 3:** Po dokončení nastavenia odpočítanej hodnoty stlačte START a po odpočítavaní zahájite tréning.

**KROK 4:** Počas programu môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo tlačidiel QUICK SPEED a QUICK INCLINE pre rýchlu zmenu rýchlosti alebo sklonu.

**KROK 5:** Stlačením tlačítka STOP, alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



### C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostredníctvom tlačidiel prednastavených programov a PROGRAMS na konzole trénažera môžete vybrať niektorý z prednastavených tréningov z programovej ponuky. Môžete vyberať medzi prednastavenými programami zameranými na spaľovanie tuku, kondíciu apod.

Všetky prednastavené programy majú 16 časových úsekov; rýchlosť a sklon sú určené pre každý úsek. K dispozícii je 12 prednastavených programov.

**POZNÁMKA: kompletný prehľad prednastavených programov nájdete na strane 67.**

**KROK 1:** Pripojte červený bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku, aby došlo k aktivácii displeja; bežecký pás potom bude pripravený na štart.

**KROK 2:** Stlačením tlačidla PROGRAMS alebo jedného z tlačidiel pre prednastavené programy - MANUAL (P1, užívateľský program), INTERVAL (P2, intervalový tréning), LOSE WEIGHT (P3, chudnutie), WALK (P4, chôdza), RUN (P5, beh), si môžete vybrať jeden z 12 prednastavených programov (P1 až P12). Pozn.: Ďalej tu nájdete funkciu BODY FAT (meranie telesného tuku) a HRC ktorých popis nájdete nižšie.

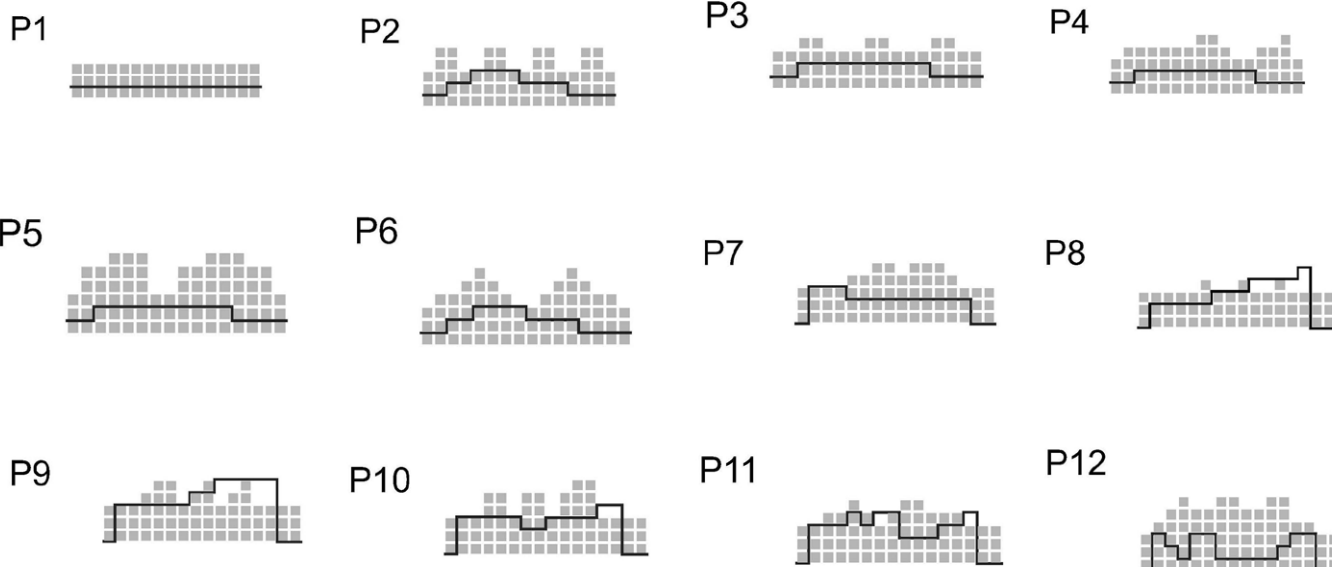
Výber potvrdíte tlačidlom MODE a následne upravíte cieľový čas stlačením tlačidiel SPEED +/- . Prednastavený cieľový čas pre každý program je 30:00 minút a možno ho upraviť od 08:00 do 99:00 minút.

**KROK 3:** Následne potvrdíte a začnete tréning stlačením tlačítka START.

**KROK 4:** V priebehu tréningového programu si môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo pomocou tlačidiel pre rýchle nastavenie QUICK SPEED a QUICK INCLINE.

Nastavená RÝCHLOSŤ a SKLON sa budú regulovať podľa vášho nastavenia, ale po ukončení sa vráti opäť na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

**KROK 5:** Stlačením tlačítka STOP, alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.





## **D. UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (MANUAL)**

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

Tento program ponúka 16 segmentov, z ktorých môže užívateľ zostavovať cieľový tréningový program. Akonáhle je program nastavený, uloží sa do počítača a môžete pokračovať v programe stlačením tlačidla START. Trenažér ponúka vytvorenie 1 užívateľského programu.

Ak chcete program znovu upraviť, postupujte podľa krokov popísaných nižšie.

**KROK 1:** Pripojte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku k aktivácii displeja a vďaka tomu bude bežecký trenažér pripravený na tréning. Stlačte tlačidlo MANUAL, alebo stláčajte tlačidlo PROGRAMS, kým sa nezobrazí označenie 01, po potvrdení sa vyobrazí v okne TIME 30:00 a stlačením tlačidla SPEED +/- si nastavíte čas tréningu.

**KROK 2:** Ďalej stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie segmentu 1, následne si stlačením tlačidla INCLINE +/- nastavíte sklon a cez tlačidlá SPEED +/- rýchlosť v tomto segmente. Po dokončení nastavenia segmentu 1 stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie všetkých ostatných segmentov 2-16.

**KROK 3:** Po dokončení nastavenia všetkých 16 segmentov sa program uloží a potom stlačením tlačidla START načítate tento program.



## E. PROGRAM ŘÍADENÝ PODĽA TEPOVÉJ FREKVENCIE TZV HRC

Program HRC je špeciálny program, ktorý dokáže regulovať záťaž v závislosti na Vašej tepovej frekvencii podľa prednastavenej cieľovej hodnoty. Snímanie tepu je možné merať cez dlaňové snímače, či analogový hrudný pás na frekvencii 5 kHz s presnosťou EKG.

### Princíp HRC programu:

Keď je skutočná srdečná frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, tak bežecký trenažér postupne zvyšuje záťaž, až skutočná srdečná frekvencia užívateľa dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

Keď je skutočná srdečná frekvencia užívateľa vyššia než prednastavená cieľová hodnota, tak bežecký trenažér postupne znižuje záťaž, až skutočná tepová frekvencia cvičenca dosiahne cieľovej hodnoty tepu.

*TIP: Tréning možno kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP.*

**VAROVANIE: Je potrebné byť pozorný pri tréningu, pretože sa u tohoto programu automaticky upravuje záťaž behu.**

### FUNKCIE TEPOVEJ FREKVENCIE



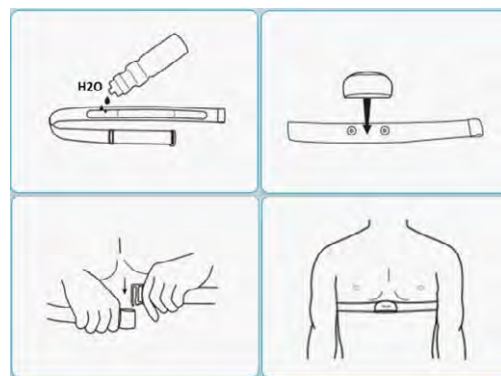
Snímanie tepu cez dlaňové snímače na madlách:

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

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na madlách, alebo prostredníctvom hrudného analogového pásu na frekvencii 5 kHz s nekódovanou frekvenciou.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

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



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



## Nastavenie HRC Programu:

K dispozícii je program tepovej frekvencie (HRC), ktorý reguluje záťaž podľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie:

V tomto programe bude bežecký pás udržiavať vašu tepovú frekvenciu podľa zadanej cieľovej tepovej frekvencie prostredníctvom automatickej regulácie rýchlosti.

Ak spustíte program HRC bez nastavenia hodnôt, trénažér automaticky odporučí hodnoty pre vek pod 30 rokov, 114 tepov za minútu a maximálnu rýchlosť 10 km/h.

**KROK 1:** Pripojte bezpečnostný kľúč tzv. STOP poistku k aktivácii displeja a vďaka tomu bude bežecký pás pripravený na tréning. Stlačením tlačidla PROGRAMS, alebo tlačidla HRC si vyberte HRC program.

**KROK 2:** Po výbere programu potvrdte svoju voľbu stlačením tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd, okno TIME sa rozblíkajú a prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si v ňom nastavíte svoj vek v rozmedzí 15 až 80 rokov.

Keď následne znova stlačíte tlačidlo MODE, zobrazí sa automaticky odporúčaná tepová frekvencia. Prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si môžete navoliť cieľovú tepovú frekvenciu v rozmedzí 84 - 195 tepov za minútu.

Po nastavení cieľovej tepovej frekvencie stlačte tlačidlo MODE, tlačidlami SPEED +/- si nastavte maximálnu rýchlosť v rozsahu 3,0 - 18,0 km/h.

Pri ďalšom stlačení tlačidla MODE, začne blikať okno TIME a prostredníctvom tlačidiel SPEED +/- si nastavíte čas tréningu v rozmedzí 10 až 99 minút.

**KROK 3:** Po dokončení nastavenia doby trvania programu spustíte program stlačením tlačidla START / STOP.

Počas programu môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo tlačidiel QUICK SPEED a QUICK INCLINE pre rýchlu zmenu rýchlosti alebo sklonu.

Cvičenie začne rýchlosťou 3,0 km/h a systém detekuje signál srdcového tepu každých 20 sekúnd.

- Ak je zistený srdcový tep menší ako 90% cieľového srdcového tepu, pás zrýchli o 1,0 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep menší ako 95% cieľového srdcového tepu, pás zrýchli o 0,5 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep menší ako 97% cieľového srdcového tepu, pás zrýchli o 0,3 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep medzi 97% -103% cieľového srdcového tepu, rýchlosť sa nezmení.
- Ak je zistený srdcový tep vyšší ako 110% cieľového srdcového tepu, pás spomalí o 1,0 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep vyšší ako 105% cieľového srdcového tepu, pás spomalí o 0,5 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep vyšší ako 103% cieľového srdcového tepu, pás spomalí o 0,3 km/h.
- Ak je zistený srdcový tep medzi 97% -103% cieľového srdcového tepu, rýchlosť sa nezmení.

Ak je pri dosiahnutí maximálnej rýchlosti srdcová frekvencia nad 103% alebo nižšia ako 97% cieľovej srdcovej frekvencie, systém zníži alebo zvýši sklon o 1 krok, kým srdcová frekvencia nie je medzi 97% -103% cieľového srdcového tepu.

Ak sa nezobrazuje signál srdcového tepu dlhšie ako 30 sekúnd, zobrazí sa "NO HR". Pokiaľ po 20 sekundách stále nie je detekovaný žiadny signál, bežecký pás sa zastaví.



## F. TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

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

### Pripojenie chytrého telefónu

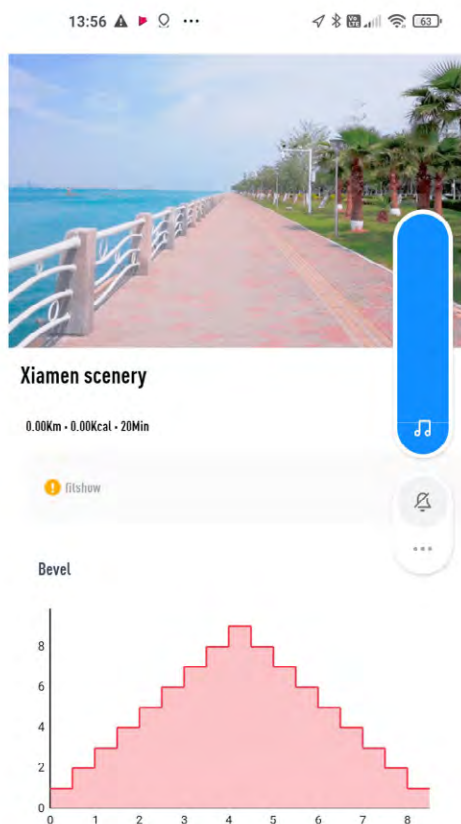
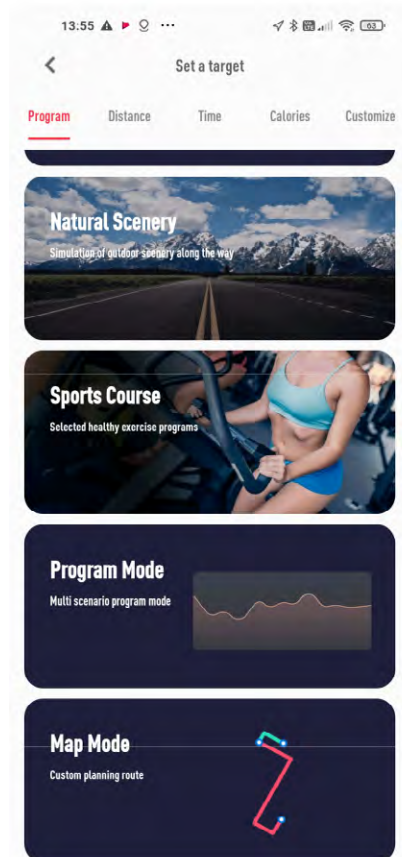
**KROK 1:** Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

**KROK 2:** Zapnite vami vybranú aplikáciu a v nej vyhľadajte bežecký pás. V aplikácii Kinomap je nutné pre pripojenie použiť protokol FitShow.

**KROK 3:** Po pripojení budete počuť upozornenie pripojenie cez reproduktory trenažéra, rozsvieti sa ikona App a na displeji sa zobrazí symbol Bluetooth.

### Tréningové aplikácie

Vačšina dostupných aplikácií je k stiahnutiu k dispozícii zdarma a to ako pre Android (Google Play), tak aj pre iOS (App Store). Aplikácie vám môžu ponúknuť celú radu nových tréningových tratí, ktoré rozšíria programovú ponuku, ale často i radu videotréningov a máp, ktoré si môžete samostatne vytvárať prostredníctvom systému na princípe google maps.



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





## MERENIE TELESNÉHO TUKU (FAT)

Táto funkcia slúži k čisto orientačnému odhadu telesného tuku podľa telesných parametrov vášho tela ako je pohlavie, výška a hmotnosť.

**KROK 1:** Prostredníctvom tlačítka PROGRAMS si vyberte funkciu FAT. Následne stlačte tlačítko MODE a vyberte jednotlivé parametre: VEK, POHLAVIE, VÝŠKA a HMOTNOSŤ.

**KROK 2:** Následne sa vyobrazí F1 a prednastavená hodnota pohlavia 01 (MUŽ) a tlačítkom SPEED+/- si môžete vybrať 02 (ŽENA). Potom potvrdíte svoj výber tlačítkom MODE pre ďalší krok.

**KROK 3:** Následne sa vyobrazí F2 a prednastavená hodnota veku 25 let. Vďaka tlačítku SPEED+/- si môžete donastaviť váš presný vek v rozsahu 10 - 99 let. Potom potvrdíte váš výber tlačítkom MODE k ďalšiemu kroku.

**KROK 4:** V ďalšom kroku sa vyobrazí F3 a prednastavená hodnota 170 (VÝŠKA), vďaka tlačítku SPEED+/- si vyberiete vašu telesnú výšku v rozsahu 100 až 200 cm a potvrdíte tlačítkom MODE pre ďalší krok.

**KROK 5:** V predposlednom kroku sa vyobrazí F4 a prednastavená hodnota 70 (HMOTNOSŤ v kg). Tlačítkom SPEED+/- si nastavíte svoju aktuálnu telesnú hmotnosť v rozsahu 20 až 150 kg a potvrdíte tlačítkom MODE pre finálny krok.

**KROK 6:** Po dokončení nastavenia všetkých potrebných informácií o stave vášho tela stlačte znovu tlačítko MODE, na displeji sa zobrazí F5 a "---", čo znamená, že počítač začne počítať telesný tuk.

Potom pridržte ruky na dlaňových snímačoch tepu na madlách. Približne po 8 sekundách sa zobrazí na displeji výsledok.



## **POUŽITIE FUNKCIE AUDIO**

Pomocou audio kábla - 3,5 mm jack (D19) môžete pripojiť váš mobilný telefón k trenažéru pre prehrávanie hudby. Hlasitosť môžete ovládať z vášho mobilného telefónu.

## **DOBÍJANIE CEZ USB**

Počas tréningu môžete dobíjať akékoľvek zariadenie pomocou zabudovaného USB vstupu.

## **PRIPOJENIE CHYTRÉHO TELEFÓNU**

**KROK 1:** Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

**KROK 2:** Zapnite vami vybranú aplikáciu a v nej vyhľadajte bežecký pás. V aplikácii Kinomap je nutné pre pripojenie použiť protokol FitShow.

**KROK 3:** Po pripojení budete počuť upozornenie pripojenie cez reproduktory trenažéra, rozsvieti sa ikona App a na displeji sa zobrazí symbol Bluetooth.

**Upozornenie:** Toto pripojenie slúži len pre tréningové aplikácie.



## TABUĽKA PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

Program	Zmeny rýchlosti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Zmeny sklonu																
P1 (MANUAL)	Rýchlosť km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Sklon %	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	Rýchlosť km/h	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Sklon %	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	Rýchlosť km/h	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	Rýchlosť km/h	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	Rýchlosť km/h	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Sklon %	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Rýchlosť km/h	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Sklon %	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Rýchlosť km/h	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Rýchlosť km/h	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Sklon %	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Rýchlosť km/h	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Rýchlosť km/h	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Sklon %	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Rýchlosť km/h	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Sklon %	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Rýchlosť km/h	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Sklon %	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0



## AKO TRÉNOVAŤ?

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

### Plánovanie a vytvorenie vašeho bežeckého tréningu

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

### Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

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

**Príklad:** Vek 50 let >  $220 - 50 = 170$  tepov/min.

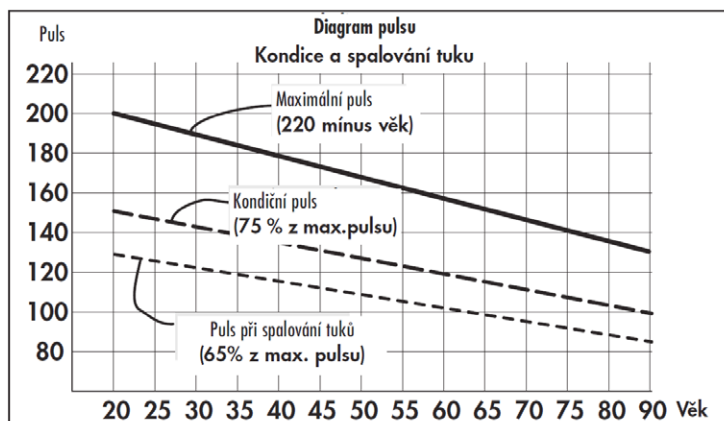
**Pulz pri záťaži:** Optimálna intenzita pulzu po záťaži je dosiahnutá pri 65-75% individuálneho srdečného/obehového výkonu (srov. diagram).

65% = tréningový cieľ spalovanie 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 tak isto, ak sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyvarujte príliš vysokého tempa behu alebo tréningu s vysokým uhlom sklonu pásu, pretože by pri tom mohla byť rýchlo prekročená doporučená tepová frekvencia. Pri tréningu by ste mali stanoviť svoju individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu tak, aby ste dosiahli optimálnej tepovej frekvencie podľa vyššie uvedených údajov. V priebehu tréningu kontrolujte podľa svojej tepovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.





## ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a jej početnosť v týždni:

Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, ak je po dlhší čas dosiahnutý 65 – 75% individuálneho srdečného/obehového výkonu.

### Doporučenie:

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

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

Tréning začiatocníkov 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 minút behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu 1 minúta chôdze



## ROZCVIČENIE

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

Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočinite. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohratie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácii 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 pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



### Predklon

Pomalú sa predkloňte dopredu s uvoľnenými zády a pažerami. Ohňte sa čo najvíce to pújde a v pozícii setrvejte po dobu deseti sekúnd. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



### Úklon na stranu

Zvedvíhňte ruku čo najvíššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvíčte 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 kolena a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozícii kolien, ktoré musia byť pevne fixované. Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



### Natiahnutie dolnej časti chrbtu

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



### Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natihnutou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy opríte o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii po dobu 10 sekúnd. Odpočinite 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 rastúcou zaťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

## ZKLUDŇOVANIE

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

Zatíženie pre Váš ďalší vytrvalostný tréning by malo byť zásadne najprv zvyšované prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. trénovať denne 20 minút namiesto 10 minút alebo týždenne 3x namiesto 2x. Vedľa individuálneho plánu svojho vytrvalostného tréningu môžete na tréningovom počítači bežeckého trenažéru vyvolať integrované tréningovej programy.

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

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

## Zvláštne pokyny k tréningu

Priebeh pohybu pri behu je asi všetkým známy. Aj napriek tomu je treba pamatať na pár základných pravidiel:

1. Pred tréningom vždy dbajte na správne postavenie a stabilitu prístroja.
2. Nastupujte na stroj a vystupujte z neho iba pri úplnom klude pásu a držte sa pri tom pevne madiel.
3. Upevnite si pred spustením bežeckého trenažéru šnúru bezpečnostného kľúču pre zastavenie pásu na oblečenie.
4. Trénujte s vhodnou bežeckou, popr. športovov obuvou.

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

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

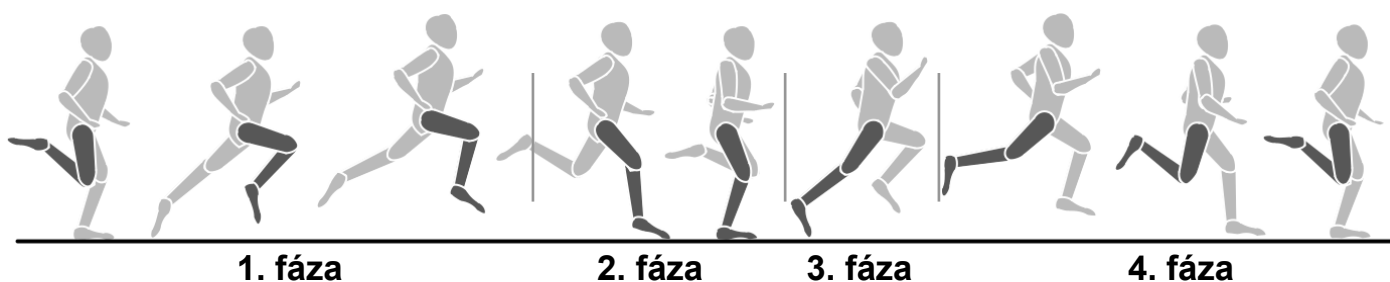
1. Začiatočníci by nemali sklon pásu nastavovať do príliš vysokej polohy, aby sa vyvarovali preťaženiu.
2. Behajte s rovnomerným rytmom.
3. Trénujte iba uprostred pásu.



## BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽÉRY:

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

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







## BEŽECKÉ ŠTÝLY

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

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

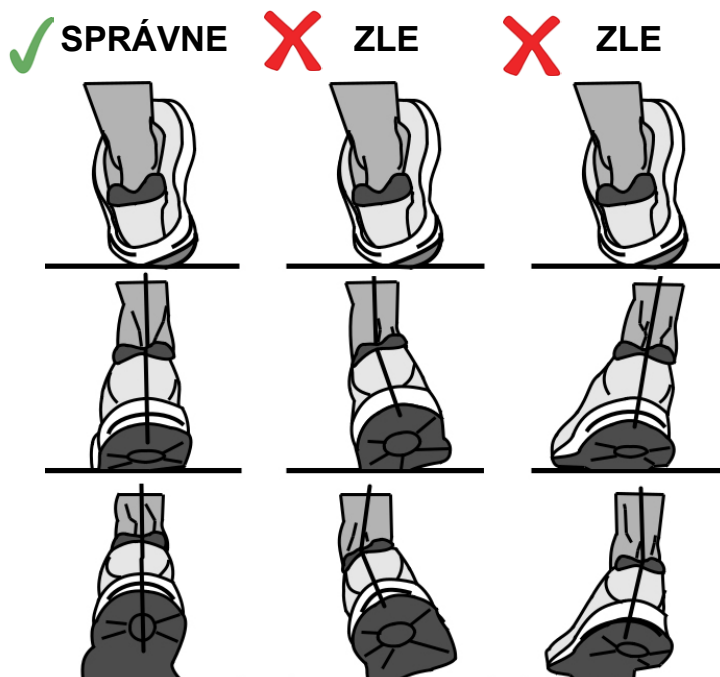
Vďaka správnej bežeckej technike predídete únave a predchádzalo zraneniam. Dôležité je rešpektovať biomechanické nároky pri behu a vznikajúce sily záviseli na nasledujúcich bodoch:

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

## PRONACE NOHY

Pronace popisuje prirodzené ztlmenie nohy pre odpruženie nárazu. Pronace nohy môže podľa typu bežca vypadáť rôzne. Rozlišujeme medzi normálnou pronáci, nadmernou pronáci a supináciou.

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





## NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

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

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

Pre napnutie bežeckého gurtu použite nasledujúci postup:



ZVÝŠIŤ NAPÄTIE



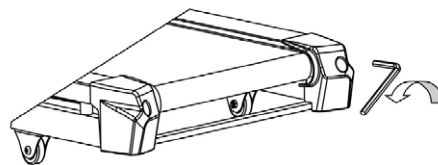
ZNÍŽIŤ NAPÄTIE

Obrátený postup použite pri uvoľnení prepnutia bežeckého gurtu.

## VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO GURTU

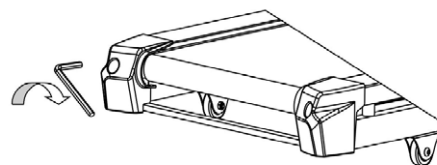
### VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

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



### VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

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





PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Na monitore se nič nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Napájací kábel nie je správne zapojený.</li> <li>2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie.</li> <li>3. Ochrana proti preťaženiu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte pripojenie napájacieho káblu.</li> <li>2. Správne zapojte konektory.</li> <li>3. Resetujte ochranu proti preťaženiu.</li> </ol>
Bežecový pás prekĺzava.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bežecový pás je príliš voľný.</li> <li>2. Remeň motoru je voľný.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uťahnite bežecový pás.</li> <li>2. Uťahnite remeň motoru</li> </ol>
Bežecový gurt neobieha hladko	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedostatek mazacieho oleja.</li> <li>2. Bežecová kurta je príliš napnutá.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pridajte mazací olej na pás a dosku.</li> <li>2. Uvoľnite bežecový gurt.</li> </ol>
Motor nefunguje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený.</li> <li>2. Kábel motoru nie je dobre pripojený.</li> <li>3. Celý kábel nie je dobre zapojený.</li> <li>4. Poškodený ovládač..</li> <li>5. Poškodený motor.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vložte bezpečnostný kľúč</li> <li>2. Zkontrolujte pripojenie motorového káblu.</li> <li>3. Pripojte znovu celý kábel.</li> <li>4. Vymeňte ovládač.</li> <li>5. Vymeňte motor.</li> </ol>
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnica	1. Vymeňte klávesnicu či konzole.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojenia riadiacej jednotky a monitora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E02	Nadprúd / prepätia zákl. dosky	Kontaktujte servis predajcu
E03	Žiadny signál senzoru pohybu	Kontaktujte servis predajcu
E04	Chyba systému náklonu	Kontaktujte servis predajcu
E05	Preťaženie pásu	Upravte napnutie bežecového pásu, aplikujte mazivo, prípadne kontaktujte servis predajcu
E06/E10	Chyba motora	Kontaktujte servis predajcu
E08	Chyba softvéru zákl. dosky	Kontaktujte servis predajcu

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

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





Trinteco 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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefón: +420 725 552 257