

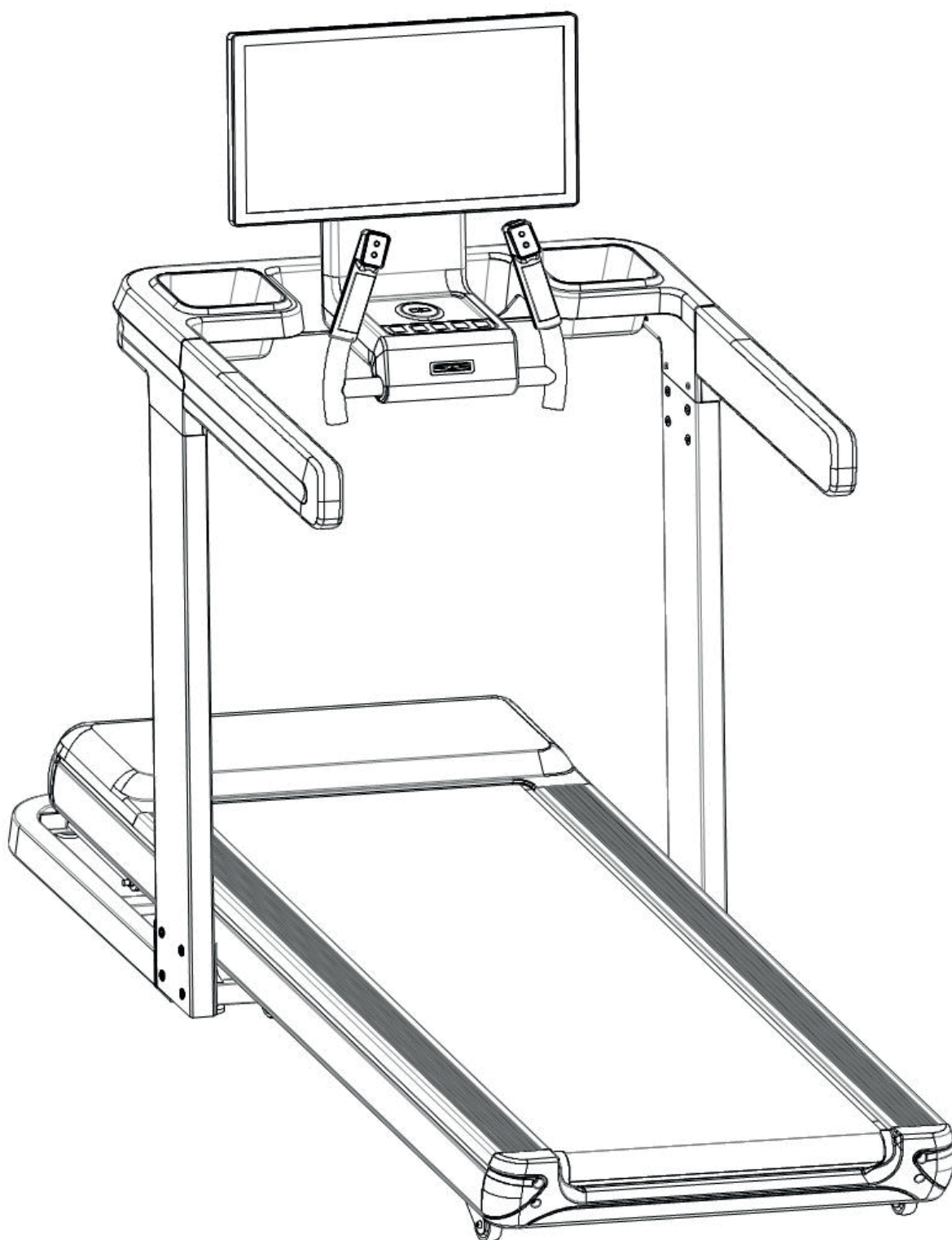
CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT GARA T900 SmartMedia

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR



CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-9
	Údržba	10
	Návod k obsluze	11-32
	Tipy na trénink	33-38
	Průvodce řešením problémů	39

SK	Bezpečnostné pokyny	40
	Montáž trenažéra	41-46
	Údržba	47
	Návod na obsluhu	48-69
	Tipy na tréning	70-75
	Sprievodca riešením problémov	76



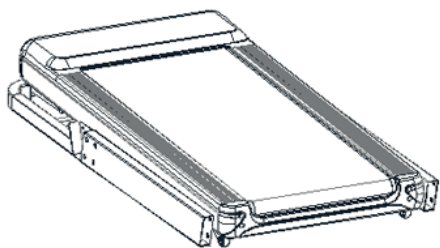
Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
2. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsáným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
3. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
4. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
5. Pokud lze trenažér složit, tak po ukončení tréninku trenažér složte do úsporné polohy.
6. Udržujte kolem trenažéru dostatečně volný prostor pro manipulaci.
7. Trenažér je určen pro domácí i komerční použití dle normy DIN EN957.
8. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
9. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na běžeckém pásu jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv určenou pro běhání. Neběhejte bosí!

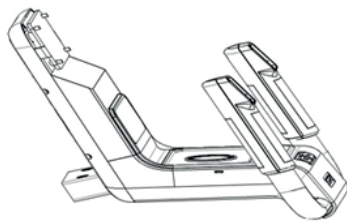
Upozornění:



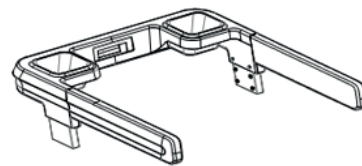
1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně přečtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup 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.



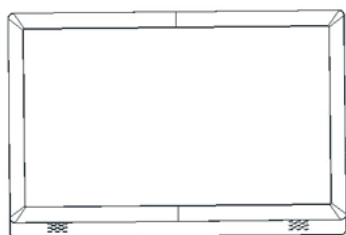
1



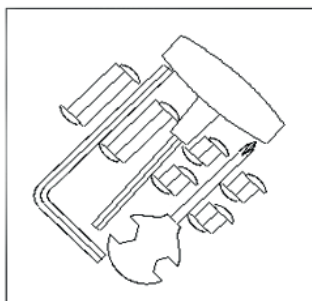
6



7



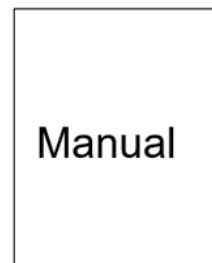
95



A



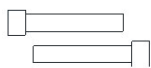
B



C

SEZNAM DÍLŮ

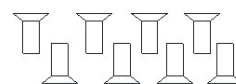
Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	A	MONTÁŽNÍ SADA	1
6	RÁM MONITORU	1	B	SILIKONOVÝ OLEJ	1
7	RÁM PC KONZOLE	1	C	MANUÁL	1
95	DOTYKOVÝ MONITOR	1			



31



27



32



23

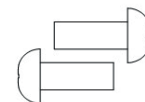
12



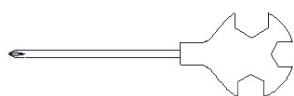
21



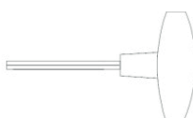
35



19



A



B

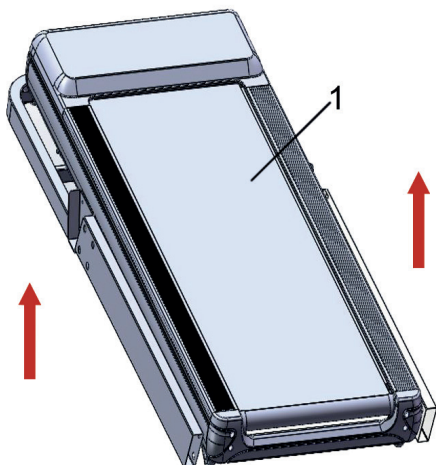


C

MONTÁŽNÍ SADA

Č	Název	KS	Č	Název	KS
12	MATKA M8	2	32	ŠROUB M8x25	8
19	ŠROUB M4x10	2	35	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	2
21	ŠROUB ST4x14	6	A	STRANOVÝ KLÍČ S14-17	1
23	ŠROUB M8x40x20	2	B	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
27	ŠROUB M8x35	6	C	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1
31	ŠROUB M8x45	2			

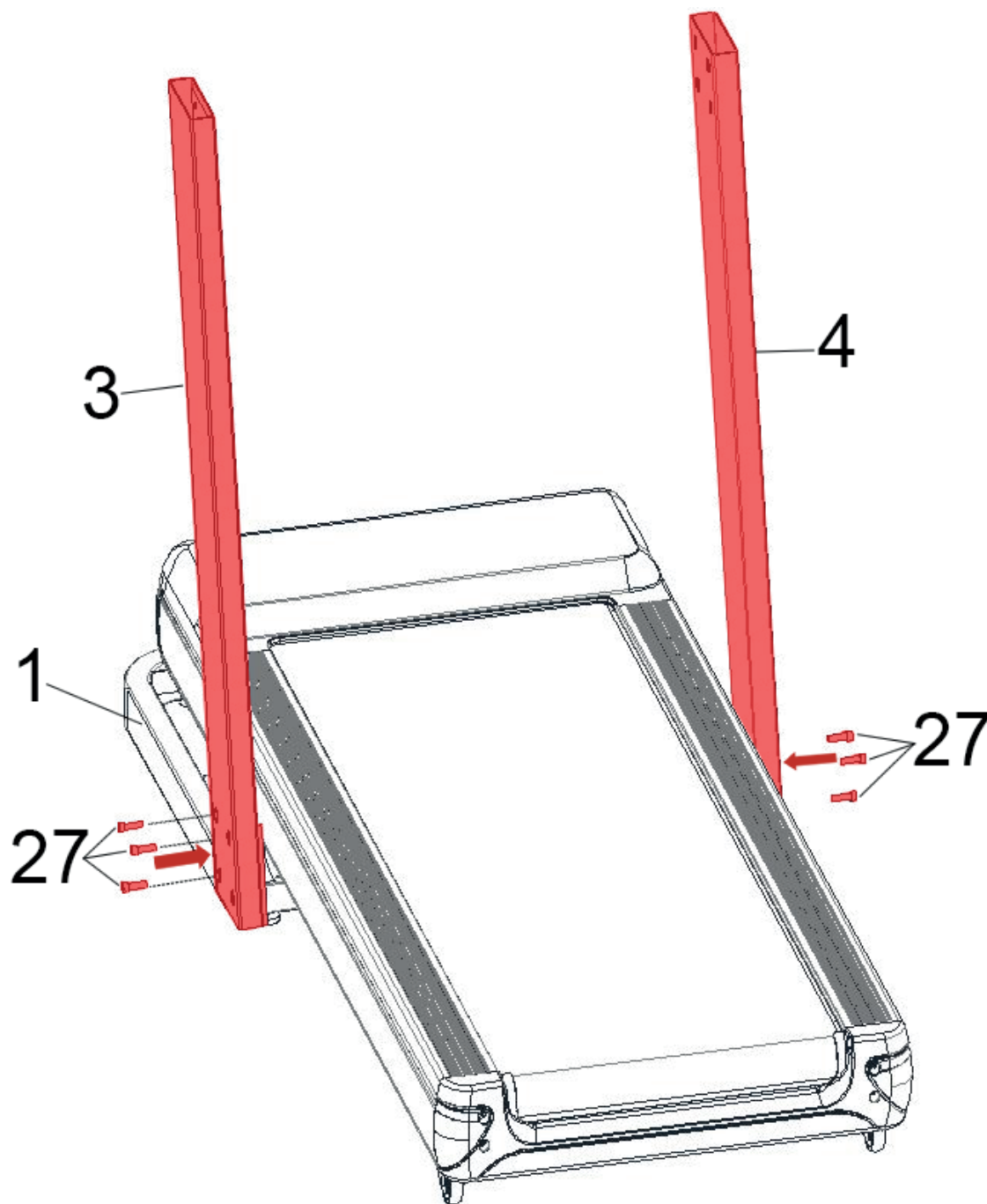
PŘÍPRAVA MONTÁŽE



Z krabice nejprve odstraňte veškerý obalový materiál a jednotlivé díly vyskládejte na rovný povrch.

Hlavní rám (1) běžeckého pásu doporučujeme, vzhledem k jeho hmotnosti, z krabice vyjmout nejméně ve 2 osobách.

TIP: Montáž doporučujeme provádět ve 2 osobách s dostatečně velkým volným prostorem okolo trenažéru.



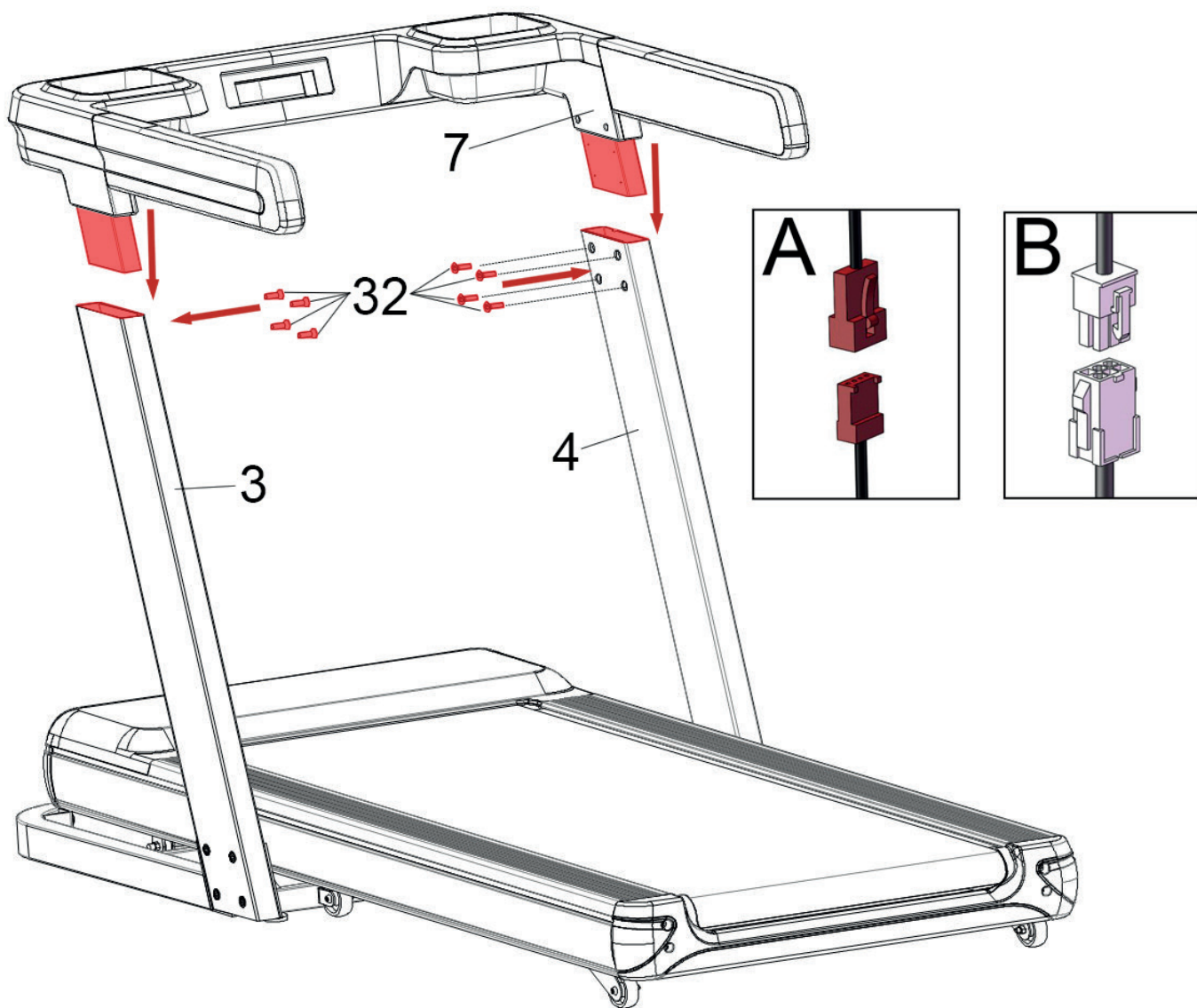
Krok 1: Montáž bočních sloupků

Zvedněte levý sloupek (3) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 3 šroubů M8x35 (27) a imbusového klíče (B).

Zvedněte pravý sloupek (4) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1) pomocí 3 šroubů M8x35 (27) a imbusového klíče (B).

Šrouby (27) zcela nedotahujte.

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



Krok 2: Montáž rámu PC konzole

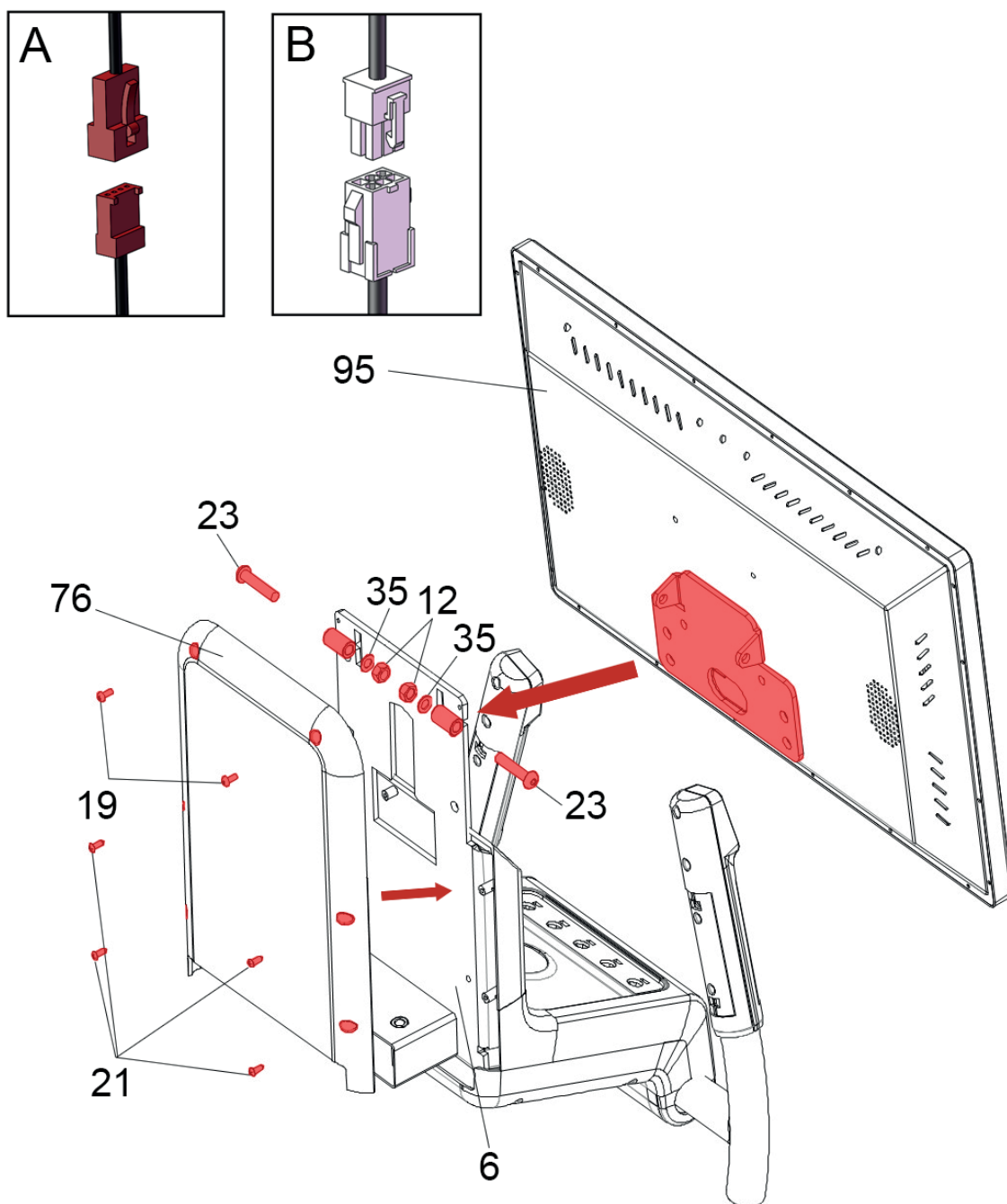
Nejprve propojte kabel led osvětlení vycházející z pravého sloupku (4) s druhým koncem kabelu led osvětlení vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu A.

Propojte hlavní komunikační kabel vycházející z pravého sloupku (4) s druhým koncem hlavního komunikačního kabelu vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu B.

Poté nasadte rám PC konzole (7) na levý sloupek (3) a pravý sloupek (4). Rám PC konzole (7) zafixujte pomocí 8 šroubů M8x25 (32) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (B).

Nyní pevně utáhněte všechny šrouby i z předchozího kroku montáže.

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



Krok 3: Montáž Smart displeje

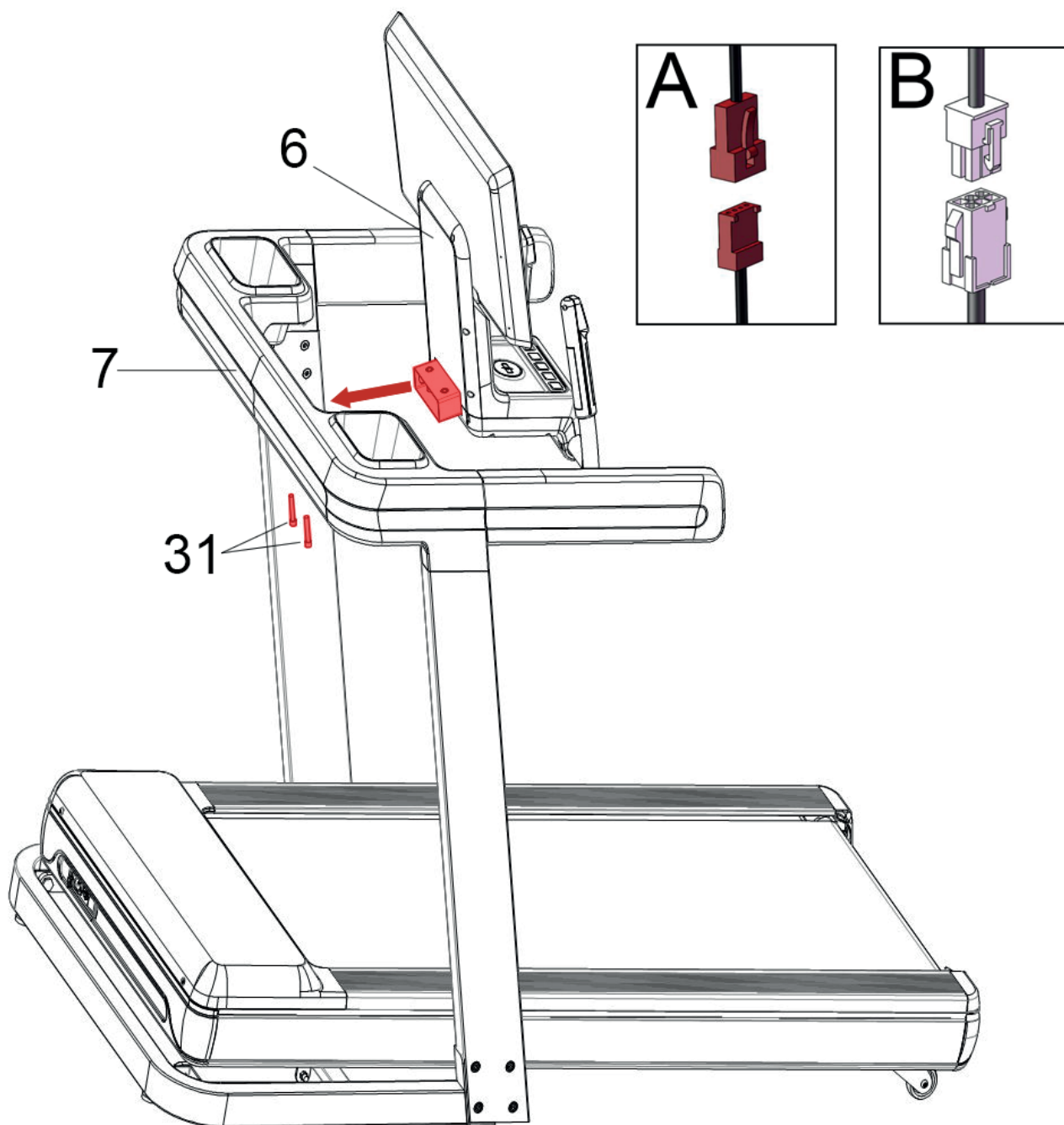
Nejprve propojte kabel led osvětlení vycházející z monitoru (95) s druhým koncem kabelu led osvětlení vycházejícího z rámu monitoru (6), jak je znázorněno v detailu A.

Nejprve propojte hlavní komunikační kabel vycházející z monitoru (95) s druhým koncem hlavního komunikačního kabelu vycházejícího z rámu monitoru (6), jak je znázorněno v detailu B.

Poté připevněte monitor (95) k rámu monitoru (6) pomocí dvou šroubů M8x40 (23), dvou plochých podložek M8 (35), dvou matic (12) a utáhněte pomocí imbusového klíče (B) a stranového klíče (A).

Připevněte zadní kryt monitoru (76) k rámu monitoru (6) a monitoru (95) pomocí 4 šroubů ST4.14 (21), dvou šroubů M4x10 (19) a imbusového klíče (C).

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



Krok 4: Montáž PC konzole

Nejprve propojte kabel led osvětlení vycházející z rámu monitoru (6) s druhým koncem kabelu led osvětlení vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu A.

Nejprve propojte hlavní komunikační kabel vycházející z rámu monitoru (6) s druhým koncem hlavního komunikačního kabelu vycházejícího z rámu PC konzole (7), jak je znázorněno v detailu B.

Poté nasadte rám monitoru (6) do rámu PC konzole (7) a upevněte ho pomocí dvou šroubů M8x45 (31) a pevně utáhněte imbusovým klíčem (B).

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



ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění trenážeru prodlouží jeho životnost.

PO KAŽDÉM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE POŘÁDEK

Pro praktickou údržbu doporučujeme mít trenážer umístěný na podložce určené pro běžecké pásy a 1x týdně vysávat nečistoty pod běžeckým trenážerem.

MAZÁNÍ

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

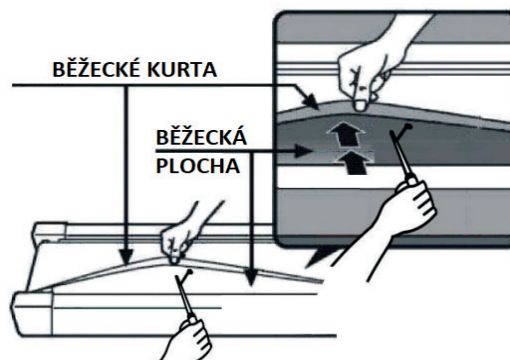
Tento pás byl předmazán ve výrobě a disponuje deskou nenáročnou na údržbu, přesto ale doporučujeme stav došlapové desky zkontrolovat před první tréninkem. Doporučujeme pravidelné kontrolování stavu došlapové desky a její mazání podle následujícího využití:

- Malé využití (méně než 3 hodiny týdně) - každých 6 měsíců
- Střední využití (3 - 5 hodin týdně) - každé 2 měsíce
- Velké využití (více než 5 hodin týdně) každých 14 dní až 1 měsíc

APLIKACE LUBRIKANTU NA BĚŽECKOU KURTU

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

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





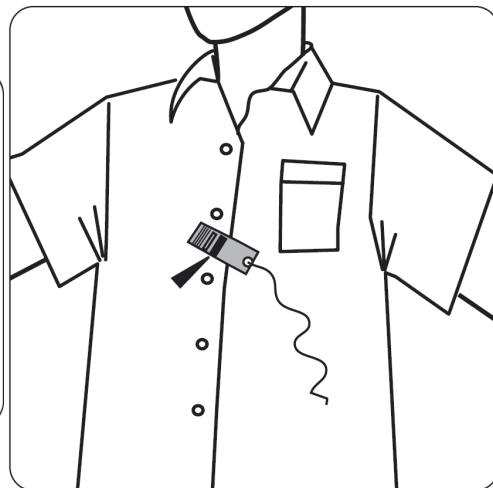
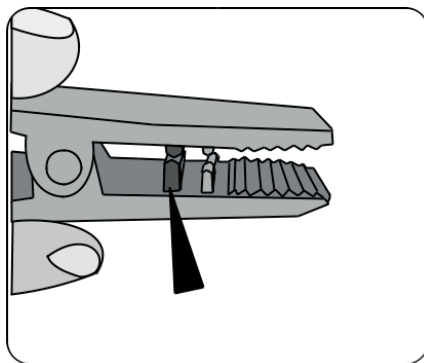
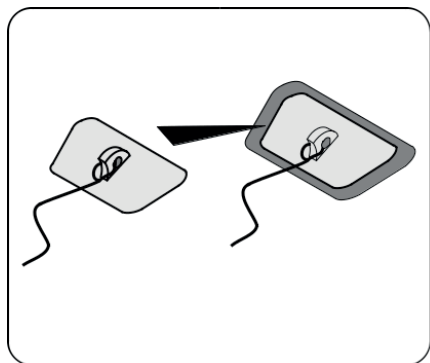
BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. 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 připněte 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 170 kg a jeho určení dle normy použití DIN EN957.



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



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

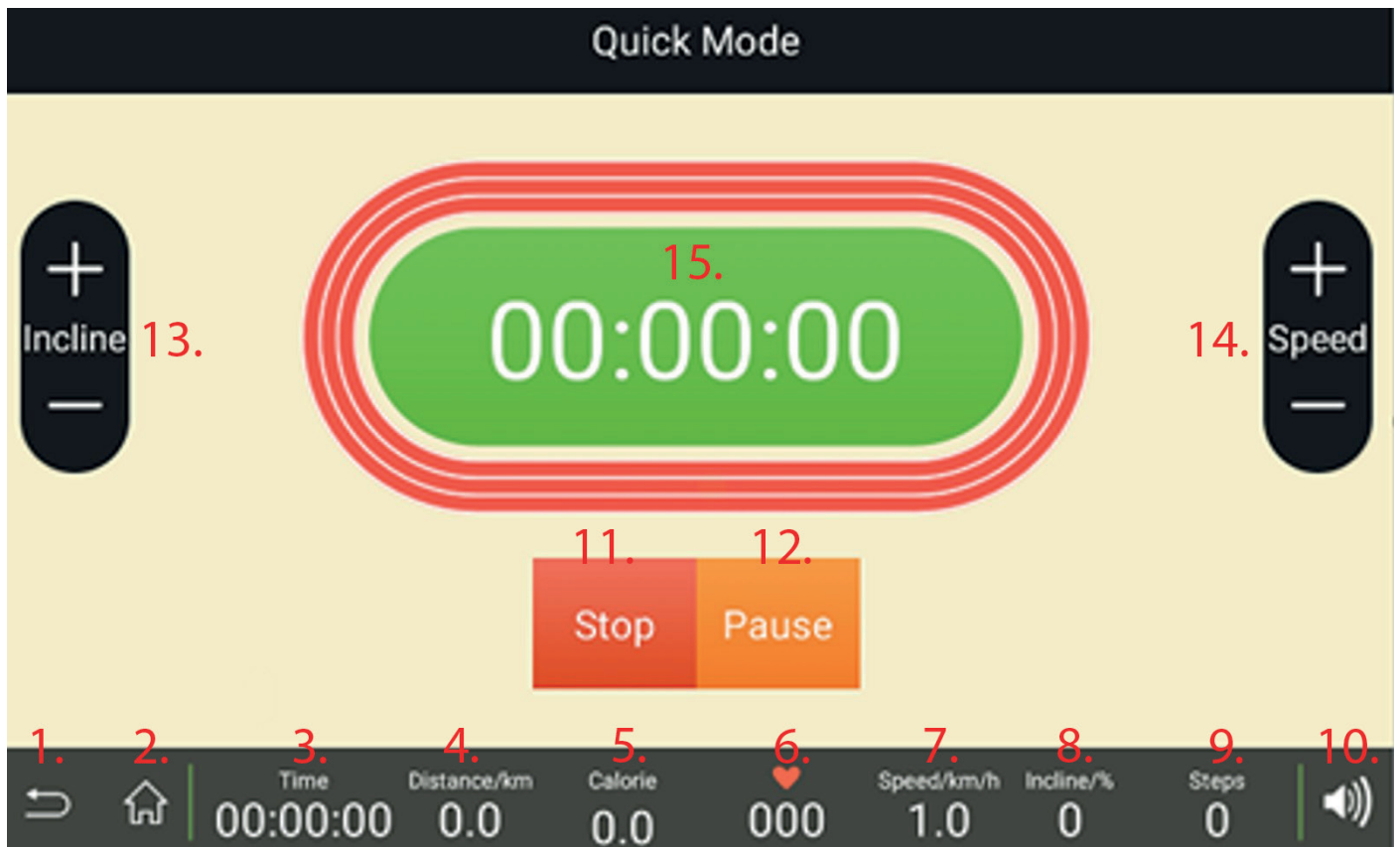
ZAČÍNÁME

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 do otvoru pro bezpečnostní klíč na konzoli a běžecký trenažér bude připraven ke spuštění.

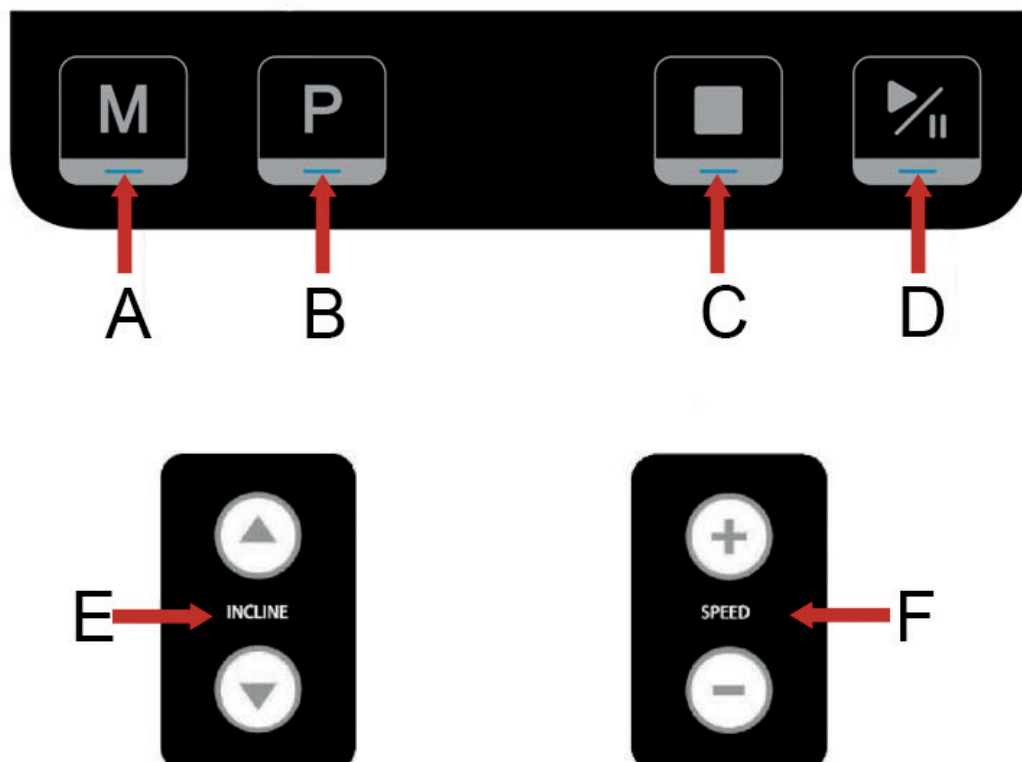




TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



OVLÁDACÍ KONZOLE





ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCE NA DISPLEJI

- 1. Tlačítko zpět:** Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte o jeden krok zpět
- 2. Tlačítko domů:** Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte na úvodní obrazovku.
- 3. TIME (ČAS):** Načítá celkovou dobu tréninku (0:00 – 99,59 min.).
- 4. DISTANCE (VZDÁLENOST):** Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost (0,00 – 99,99 km).
- 5. CALORIES (KALORIE):** Zobrazuje přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).
- 6. HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):** Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence, nebo hrudního pásu (50–220BPM).
- 7. SPEED (RYCHLOST):** Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozmezí 1–22 km/h. Klepnutím na tento údaj se otevře nabídka pro okamžité nastavení rychlosti.
- 8. INCLINE (SKLON):** Ukazuje sklon běžecké plochy v rozsahu 0–15 %. Klepnutím na tento údaj se otevře nabídka pro okamžité nastavení sklonu.
- 9. STEPS (KROKY):** Zobrazuje aktuální počet uběhnutých kroků.
- 10. Hlasitost:** Stisknutím tohoto tlačítka můžete upravit hlasitost.
- 11. Tlačítko STOP:** Stisknutím tohoto tlačítka ukončíte trénink, pás se pomalu zastaví.
- 12. Tlačítko PAUSE:** Stisknutím tohoto tlačítka se pás pozastaví a následně můžete trénink ukončit, nebo znovu spustit.
- 13. Tlačítka pro sklon (INCLINE) “+” a “-”:** Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 1 % sklonu. Tlačítka jsou umístěna levém madlu trenažéru. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude sklon zvyšovat / snižovat.
- 14. Tlačítka pro rychlost (SPEED) “+” a “-”:** Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat.
- 15. Pole času:** Zobrazuje aktuální čas tréninku, případně jinou hodnotu (vzdálenost, kalorie) v závislosti na zvoleném programu.

PŘEHLED TLAČÍTEK NA OVLÁDACÍ KONZOLI

- A. Tlačítko M:** Stisknutím tlačítka v pohotovostním režimu můžete vybrat manuální režim (Quick Start,) nebo tři různé režimy pro odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti a odpočítávání kalorií.
- B. Tlačítko P (pro výběr programu):** V pohotovostním režimu můžete stisknutím tohoto tlačítka přejít do programové nabídky
- C. Tlačítko “STOP”:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
- D. Tlačítko “START/PAUSE”:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku. Pokud pás běží, stisknutím tohoto tlačítka se trénink pozastaví.
- E. Tlačítka pro sklon (INCLINE) “^” a “v”:** Slouží pro nastavení sklonu pásu při běhání po 1 % sklonu. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude sklon zvyšovat / snižovat. Tlačítka jsou umístěna levém madlu trenažéru.
- F. Tlačítka pro rychlost (SPEED) “+” a “-”:** Slouží pro nastavení rychlosti při běhání po 0.1 km/h. Pokud budete tlačítko držet více jak 2 vteřiny, automaticky se bude rychlost zvyšovat / snižovat. Tlačítka jsou umístěna pravém madlu trenažéru.

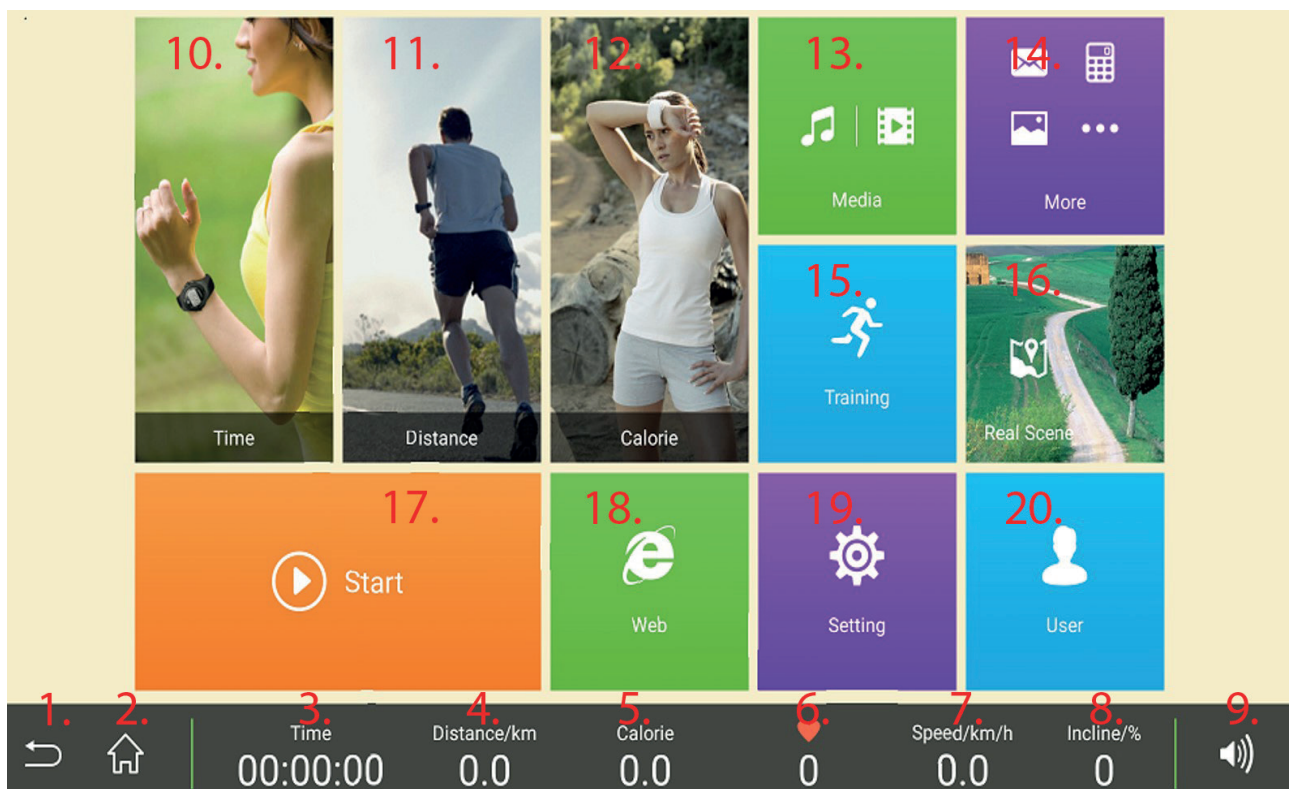


SPUŠTĚNÍ TRENAŽÉRU

Po spuštění trenažéru se zobrazí úvodní obrazovka s hlavní nabídkou (obr. 1). Na této obrazovce naleznete všechny programové nabídky funkce pro ovládání, nebo nastavení běžeckého pásu.

HLAVNÍ NABÍDKA:

1. **Tlačítko zpět:** Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte o jeden krok zpět
2. **Tlačítko domů:** Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte na úvodní obrazovku.
3. **TIME (ČAS):** Načítá celkovou dobu tréninku (0:00 – 99,59 min.).
4. **DISTANCE (VZDÁLENOST):** Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost (0,00 – 99,99 km).
5. **CALORIES (KALORIE):** Zobrazuje přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).
6. **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE):** Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence, nebo hrudního pásu (50–220BPM).
7. **SPEED (RYCHLOST):** Zobrazuje aktuální rychlost pásu v rozmezí 1–22 km/h. Klepnutím na tento údaj se otevře nabídka pro okamžité nastavení rychlosti.
8. **INCLINE (SKLON):** Ukazuje sklon běžecké plochy v rozsahu 0–15 %. Klepnutím na tento údaj se otevře nabídka pro okamžité nastavení sklonu.
9. **Hlasitost:** Stisknutím tohoto tlačítka můžete upravit hlasitost.
10. **Tréninkový režim podle odpočtu času**
11. **Tréninkový režim podle odpočtu vzdálenosti**
12. **Tréninkový režim podle odpočtu kalorií**
13. **Media:** Otevře prohlížení mediálních souborů (hudba, video).
14. **More:** Stisknutím tlačítka otevřete nabídku dalších aplikací a nastavení.
15. **Training:** Otevře nabídku přednastavených, uživatelských a HRC programů.
16. **Real Scene:** Trénink s videotrasami.
17. **Režim rychlý start:** Stisknutím tohoto tlačítka se okamžitě spustí trénink.
18. **Web:** Otevře webový prohlížeč.
19. **Setting:** Systémová nastavení.
20. **User:** Nastavení uživatelského profilu.



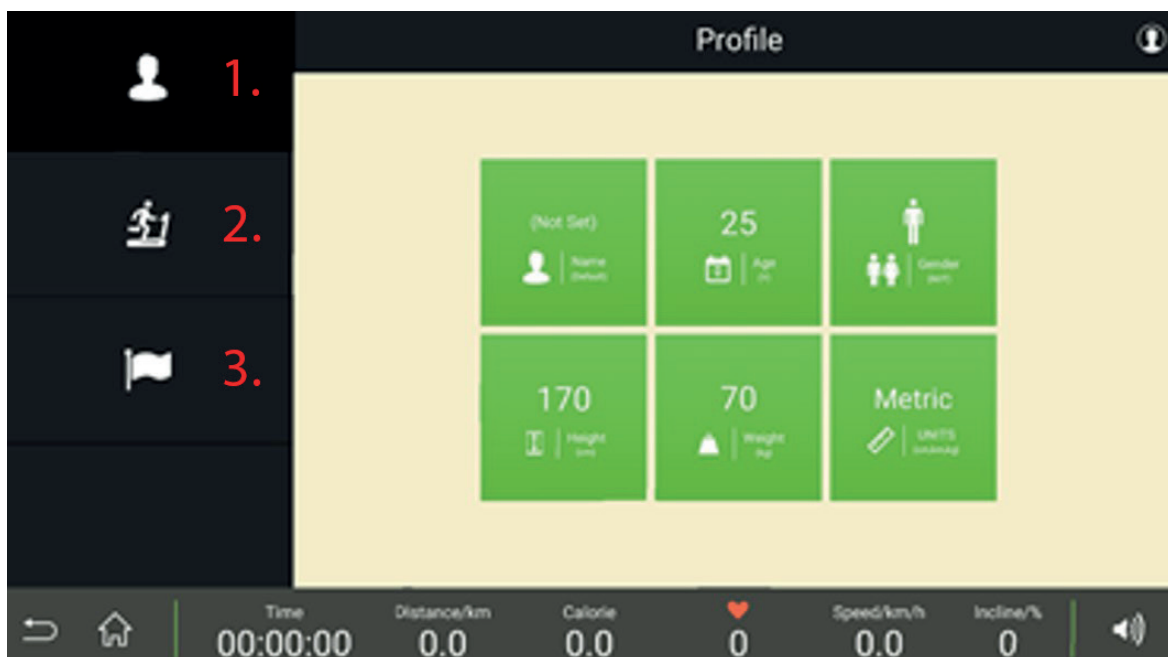
OBR. 1



NASTAVENÍ UŽIVATELE A TRENAŽÉRU

Běžecký pás umožňuje nastavení uživatelského profilu, do kterého se ukládají všechny informace o tréninku. Pro vstoupení do nastavení uživatele a trenažéru zvolte v hlavní nabídce možnost "User" (obr. 1 - č. 20).

Otevře se nabídka pro nastavení uživatele (obr. 2 - č.1), ve které si můžete nastavit své jméno (přezdívkou), věk, pohlaví, výšku, váhu a jednotky.



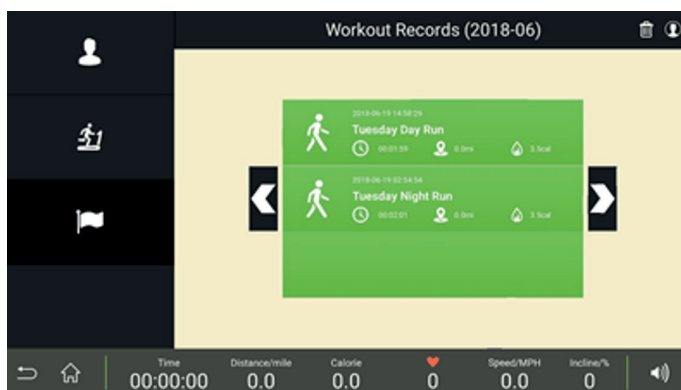
OBR. 2

Kliknutím na druhou (obr. 2 - č. 2) možnost v levém menu se zobrazí informace o trenažéru (obr. 3), jako celkový čas běhu, celková uběhnutá vzdálenost, spálené kalorie celkem, počet tréninků, průměrná rychlost běhu a datum posledního tréninku.

Zvolením třetí možnosti v levém menu (obr. 2 - č.3) se zobrazí záznamy o jednotlivých trénincích (obr. 4), které můžete procházet a zobrazit si jejich podrobnosti.



OBR. 3



OBR. 4



PROGRAMOVÁ NABÍDKA

- A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
- B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI
- C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY
- E) PROGRAMY ŘÍZENÉ DLE TEPOVÉ FREKVENCE TZV. HRC
- F) BĚH S VIDEOTRASOU (REAL SCENE MODE)
- G) MULTIMÉDIA
- H) TRÉNINKOVÉ APLIKACE

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START v hlavní nabídce (obr. 1 č. - 17). Běžecký pás se rozjede a začnou se vám načítat hodnoty (obr. 5). V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Stisknutím tlačítka START zahájíte pohyb pásu. Pomocí tlačítek SPEED (RYCHLOST) +/- nebo QUICK SPEED můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost. Pomocí tlačítek INCLINE (SKLON) "+" a "-" nebo QUICK INCLINE můžete libovolně upravit sklon pásu během tréninku.

KROK 2: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: KALORIE (CALORIES), ČAS (TIME), a VZDÁLENOST (DISTANCE).

TIP1: Chcete-li sledovat svoji tepovou frekvenci, uchopte dlaňové snímače na madlech, nebo si nasadte bluetooth hrudní pás (není součástí balení). Než se tepová frekvence načte na displeji, můžete to pár vteřin trvat. Tepová frekvence se zobrazí na konzoli v poli HEART RATE.

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



OBR. 5



B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

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

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, ozve se zvukový signál, program se ukončí a pás se zastaví. Pro vstup do nabídky tréninkových režimů zvolte v hlavní nabídce jednu z možností "Time" (obr. 1 - č. 10), Distance (obr. 1 - č. 11), Calorie (obr. 1 - č. 12).

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

KROK 1: Pro režim odpočítávání času stiskněte tlačítko "TIME" (obr. 1 - č. 10). Následně nastavte čas tréninku od 5:00 do 99:00 minut.

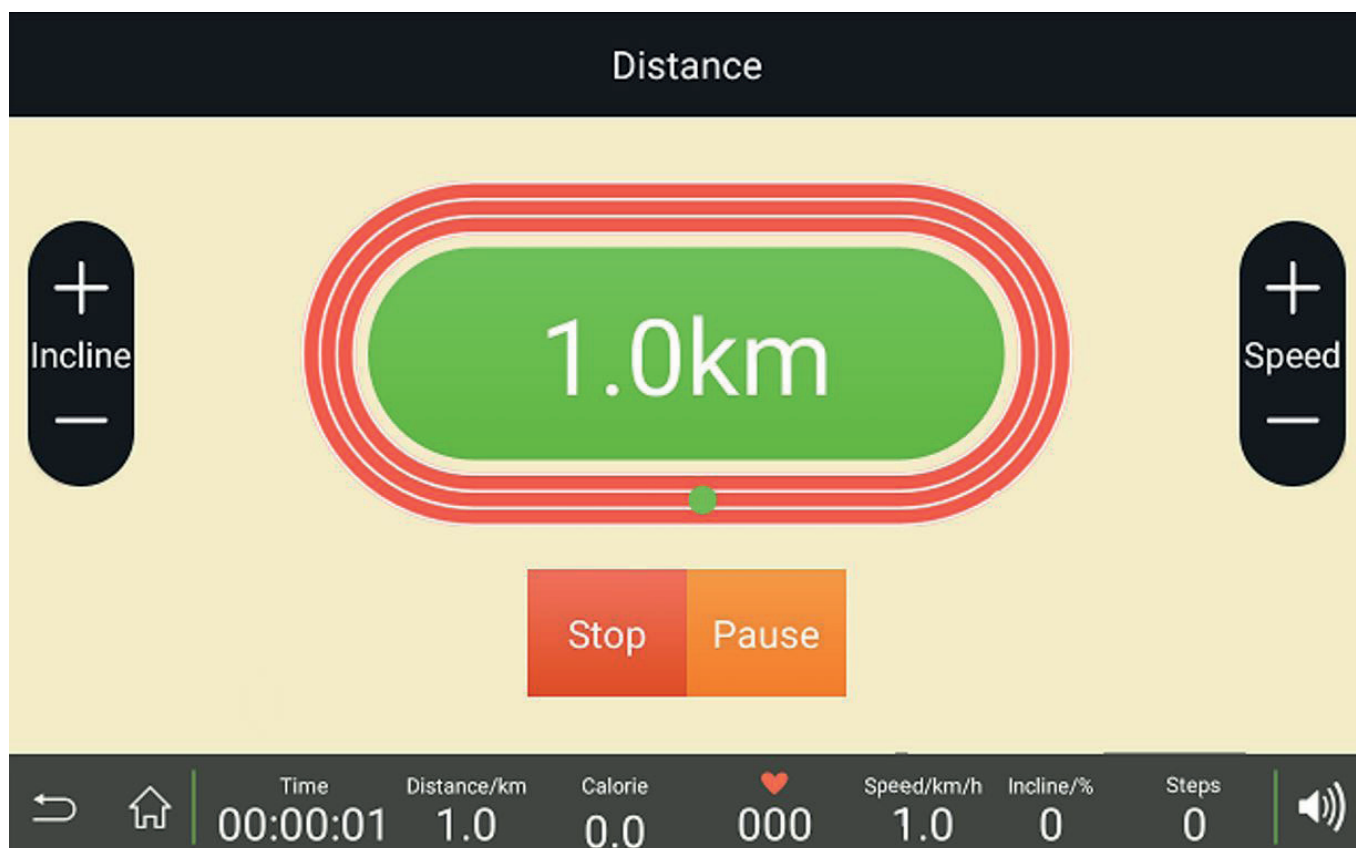
Pro režim odpočítávání vzdálenosti stiskněte tlačítko "DISTANCE" (obr. 1 - č. 11). Následně nastavte vzdálenost v rozsahu 1,0 - 99,0 km.

Pro režim odpočítávání kalorií, stiskněte tlačítko "CALORIES" (obr. 1 - č. 12). Následně nastavte počet kalorií v rozsahu 20 - 9990 kcal.

KROK 2: Po nastavení odpočítávané hodnoty stiskněte START a po odpočítávání zahájíte trénink (obr. 6).

KROK 3: 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 (obr. 6).

KROK 4: Stisknutím tlačítka STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



OBR. 6



C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

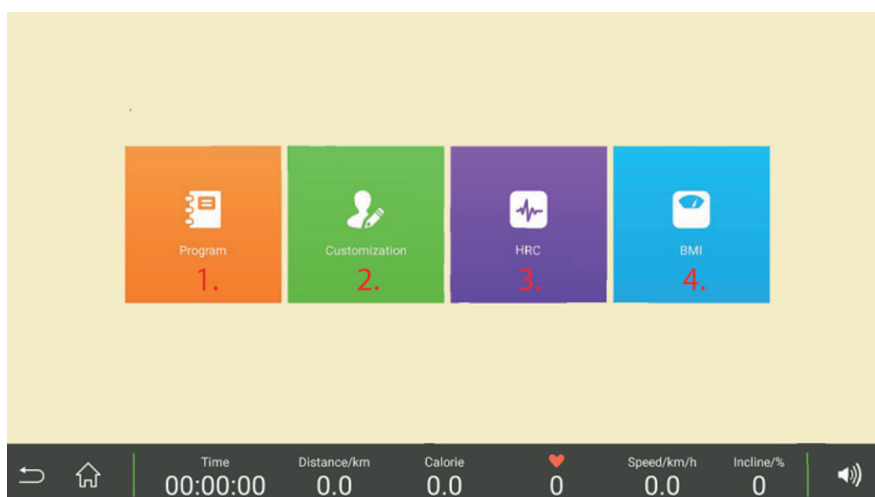
Pro zobrazení programové nabídky klepněte v hlavní nabídce na možnost „Training“ (obr. 1 - č. 15). V programové nabídce vyberete první možnost „Program“ pro výběr jednotlivých programů (obr. 7 – č. 1.). Následně vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku a kondici apod. Všechny přednastavené programy mají 10 časových úseků; rychlost i sklon je určen pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů. Po uplynutí času tréninku se ozve zvukový signál, pás se pomalu zastaví a trénink se ukončí.

KROK 1: Z nabídky si vyberte jeden z 36 přednastavených programů (obr. 8). Cílový čas programů je pevně daný, upravit si můžete pouze rychlost a sklon v jednotlivých úsecích.

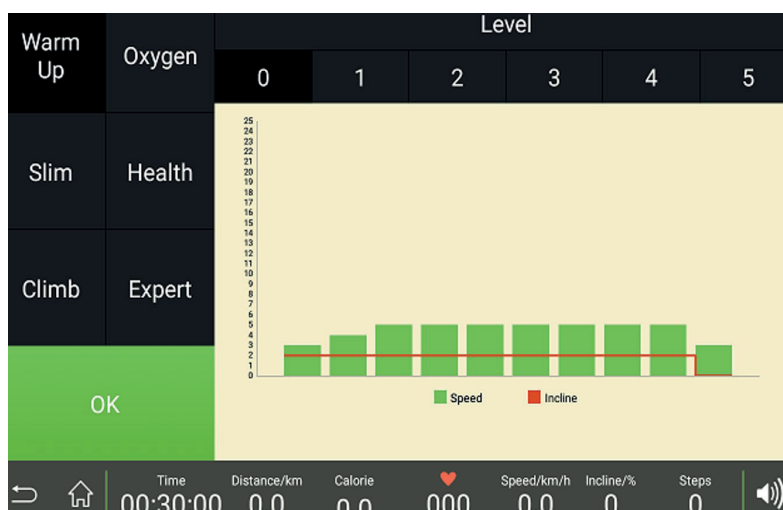
KROK 2: Vyberte Vámi preferovaný program a začněte trénink stisknutím tlačítka START.

KROK 3: 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 úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 4: Tlačítkem STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



OBR. 7



OBR. 8



	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P20	RYCHLOST	4.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	4.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P21	RYCHLOST	5.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	5.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P22	RYCHLOST	6.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	6.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P23	RYCHLOST	7.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	7.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P24	RYCHLOST	8.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.0	8.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P25	RYCHLOST	4.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	3.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P26	RYCHLOST	4.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	3.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P27	RYCHLOST	5.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	4.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P28	RYCHLOST	5.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	4.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P29	RYCHLOST	6.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	5.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P30	RYCHLOST	6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P31	RYCHLOST	8.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	5.0
	SKLON	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P32	RYCHLOST	9.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	6.0
	SKLON	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P33	RYCHLOST	10.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	7.0
	SKLON	5	8	5	8	5	8	5	8	5	2
P34	RYCHLOST	11.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	8.0
	SKLON	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P35	RYCHLOST	12.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	9.0
	SKLON	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4
P36	RYCHLOST	13.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	9.0
	SKLON	8	11	8	11	8	11	8	11	8	5



D. UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Tyto programy vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segment navolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Trenažér nabízí vytvoření celkem 6 uživatelských programů a nastavení 10 časových úseků. Chcete-li program znovu upravit, postupujte podle kroků popsaných níže.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje a díky tomu bude běžecký trenažér připraven k tréninku.

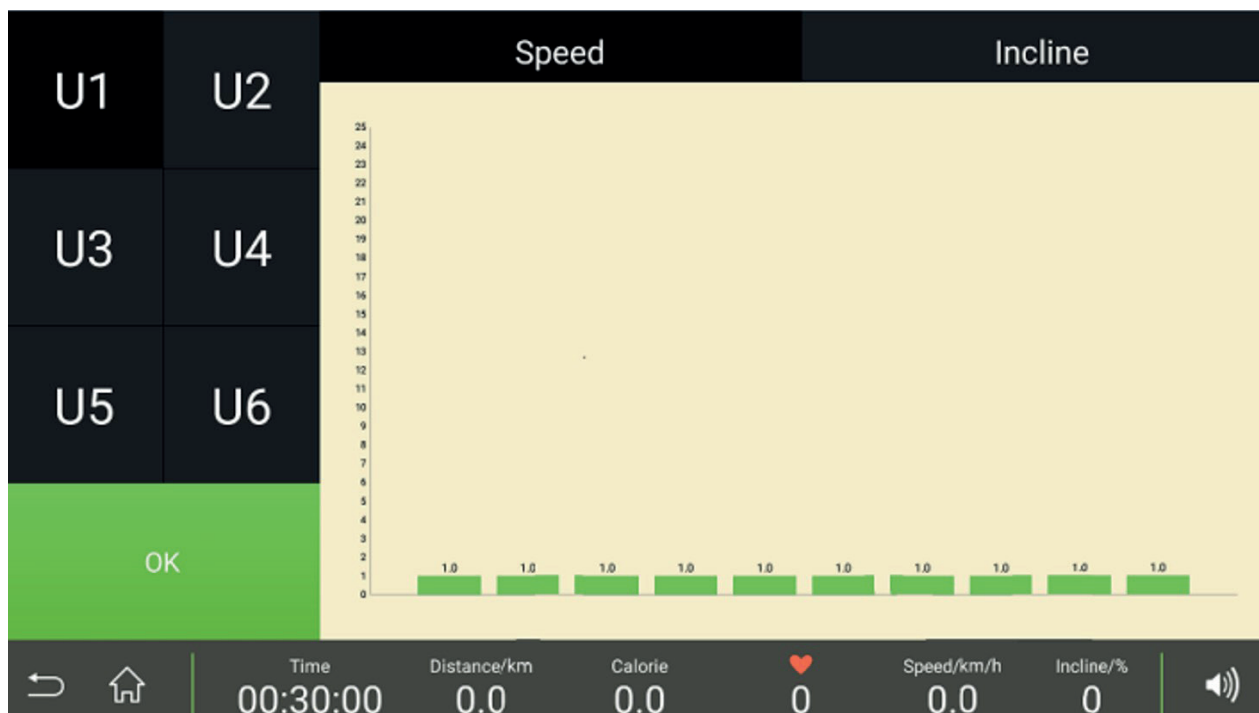
Pro zobrazení programové nabídky klepněte v hlavní nabídce na možnost „Training“ (obr. 1 - č. 15). V programové nabídce vyberete druhou možnost „Customization“ pro nastavení uživatelských programů (obr. 7 – č. 2).

KROK 2: V levé části obrazovky vyberte jeden z programů U1 – U6 a následně přejděte k nastavení jednotlivých segmentů programu v pravé části obrazovky (obr. 9). Nastavte rychlost v úseku 1 – 10 potažením jednotlivých sloupců v grafu nahoru, nebo dolů. Pro nastavení sklonu v jednotlivých úsecích klepněte na tlačítko „Incline“ a postupujte stejně jako u nastavení rychlosti.

Nastavení rychlosti a sklonu potvrďte stisknutím tlačítka OK. Nastavené parametry budou trvale uloženy až do dalšího nastavení. Tyto parametry se v důsledku přerušení napájení neztratí.

KROK 3: Po potvrzení nastavení rychlosti a sklonu programu je třeba pouze nastavit čas tréninku. Výchozí hodnota času je 30 minut. Nastavte požadovaný čas tréninku a spusťte trénink stisknutím tlačítka START.

TIP: Pokud budete chtít v budoucnu znovu použít již uložený program, stačí pouze zvolit jeden z programu U1 – U6 a potvrdit stisknutím OK.



OBR. 9



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 Bluetooth hrudní pás 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 rychlost běhu.

Funkce tepové frekvence



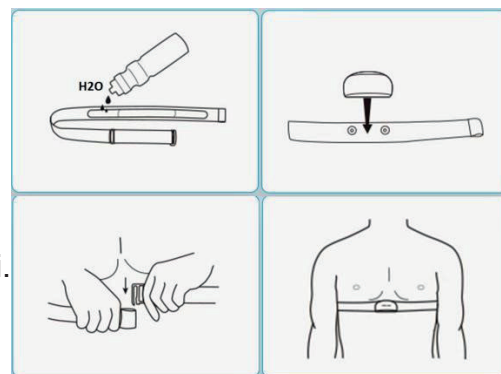
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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 Bluetooth pásu.

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 Programu:

Pro nastavení HRC programu zvolte v hlavní nabídce možnost "Training" (obr. 1 - č. 15) a v nabídce tréninkových režimů vyberte možnost "HRC" (obr. 7 - č. 3).

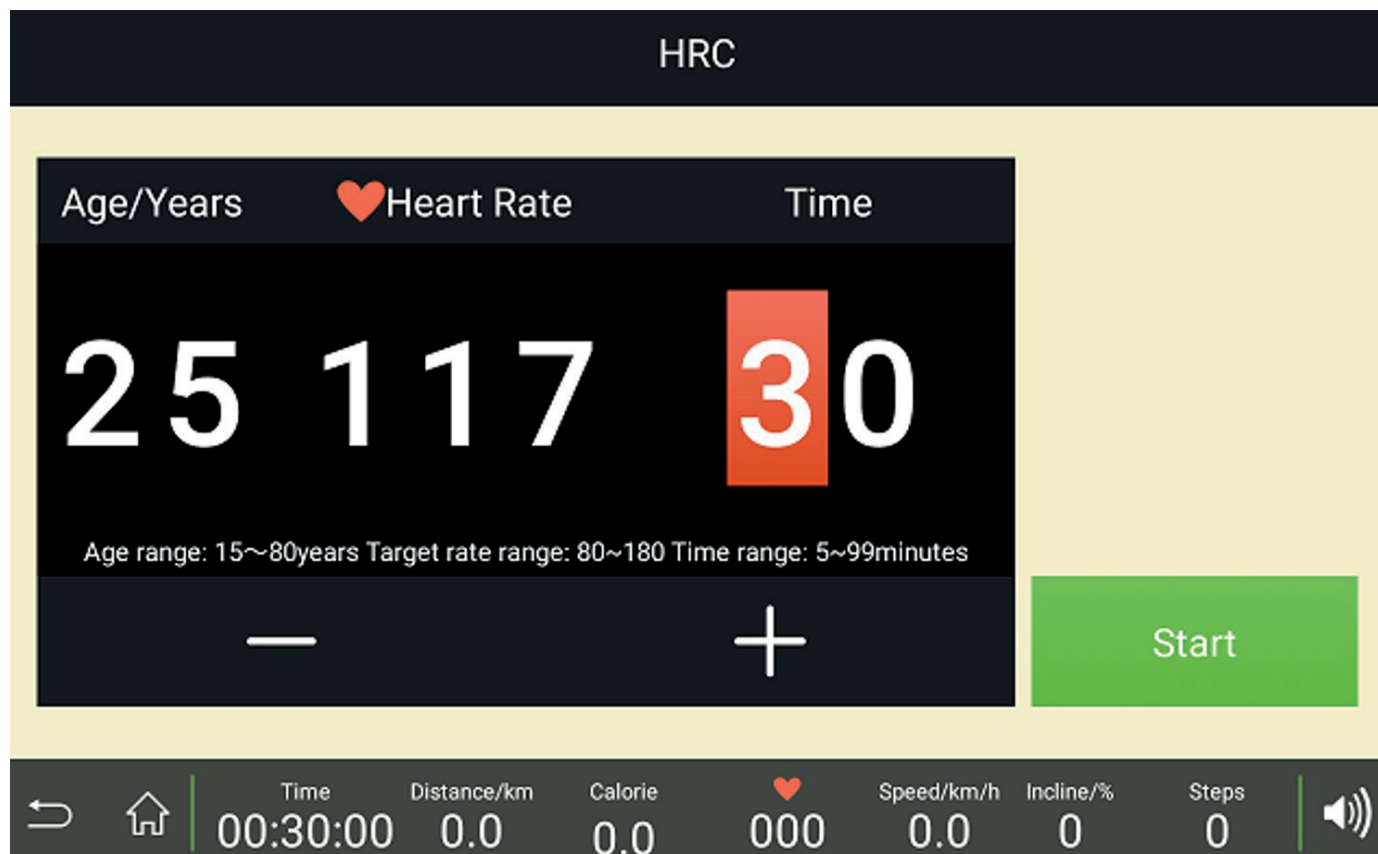
KROK 1: Zobrazí se nastavení HRC programu (obr. 10) s přednastavenými výchozími hodnotami (věk 25 let, 117 tepů za minutu, délka tréninku 30 minut)

Pomocí tlačítek "+" a "-" +/- upravte nejprve Váš věk. Na základě nastavení věku se zobrazí výchozí tepová frekvence podle vzorce $(220 - \text{věk}) \cdot 0,6$. Pomocí tlačítek "+" a "-" +/- si můžete nastavit požadovanou CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCI v rozpětí 80 - 180 tepů za minutu.

Následně nastavte čas tréninku v rozmezí 5 - 99 minut, výchozí hodnota je 30 minut.

KROK 2: Po dokončení nastavení programu spusťte program stisknutím tlačítka START.

KROK 3: Stisknutím tlačítka STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink



OBR. 10



ZMĚNA RYCHLOSTI PÁSU BĚHEM HRC PROGRAMU

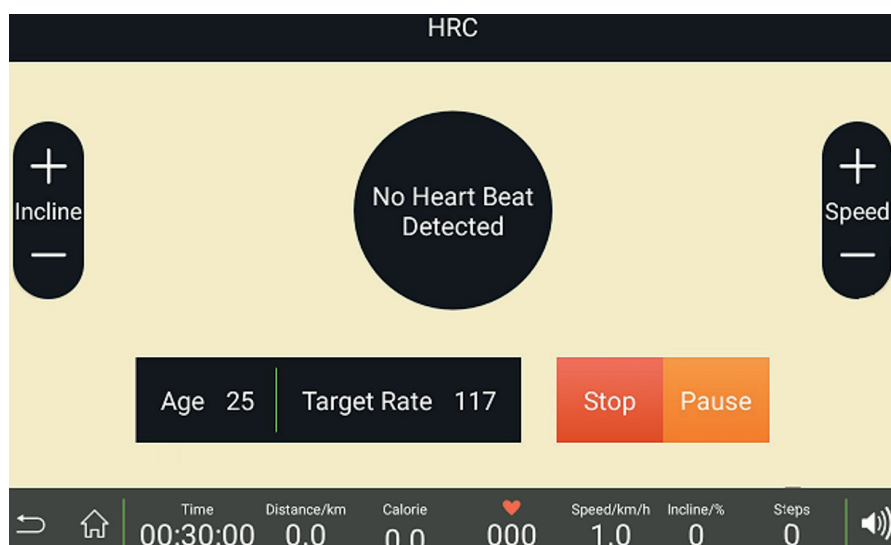
HRC program detekuje srdeční tep pro změnu rychlosti každých 30 sekund (srdeční tep se zobrazuje na obrazovce neustále).

Rychlost pásu se mění podle následujících hodnot srdečního tepu:

1. Rychlost se zvýší o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
2. Rychlost se zvýší o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 6 až 29 tepů/min nižší než cílový srdeční tep.
3. Rychlost se sníží o 2 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 30 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
4. Rychlost se sníží o 1 km/h, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min vyšší než cílový srdeční tep.
5. Rychlost zůstane stejná, když je uživatelův srdeční tep o 0 až 5 tepů/min nižší nebo vyšší než cílový srdeční tep.

VĚK	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
SPALOVÁNÍ TUKŮ	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AEROBNÍ ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE												

TIP: Pokud se po dobu 30 sekund nebude načítat žádná hodnota tepové frekvence, HRC program se ukončí (obr. 11).



OBR. 11



MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BMI)

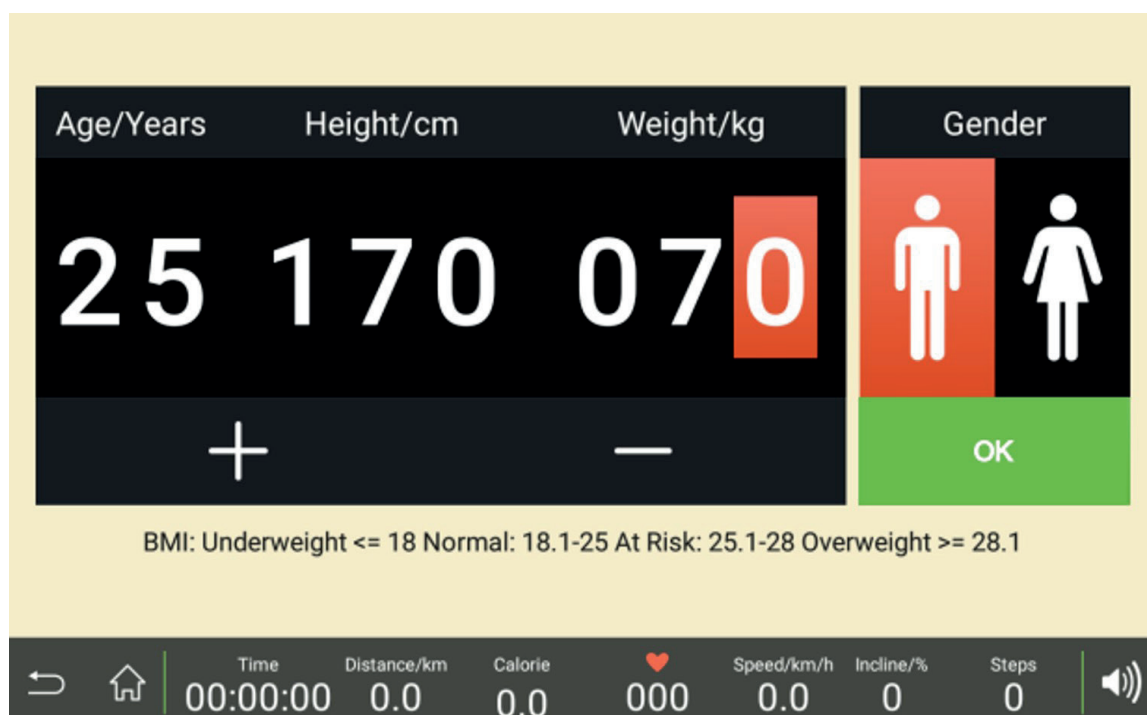
Tato funkce slouží k čistě orientačnímu odhadu tělesného tuku dle tělesných parametrů vašeho těla jako je věk, výška a hmotnost.

Pro vstupu do nastavení testu tělesného tuku v hlavní nabídce možnost "Training" (obr. 1 - č. 15) a v nabídce tréninkových režimů vyberte možnost "BMI" (obr. 7 - č. 4) a potvrďte stisknutím klávesy ENTER. Zobrazí se obrazovka pro nastavení funkce BMI (obr. 12).

1. Nastavení věku (AGE): rozsah nastavení je 1 - 99 let. Výchozí hodnota je 25 let.
2. Nastavení výšky (Height - cm): rozsah nastavení je 100 - 220 cm. Výchozí hodnota je 170 cm
3. Nastavení hmotnosti (Weight - kg): rozsah nastavení je 20 - 150 kg. Výchozí hodnota je 70 kg
4. Test tělesného tuku. Po dokončení nastavení spustíte funkci stiskem tlačítka OK. V tomto okamžiku podržte obě ruce na snímačích pro měření tepové frekvence po dobu asi 5 sekund, než se na displeji zobrazí index testu tělesného tuku.

Tabulka výsledných hodnot:

HODNOTA	VÝSLEDEK
=, ◀ 18	Podváha
= 18 - 24	Normální hmotnost
= 25 - 28	Nadváha
=, ▶ 29	Obezita



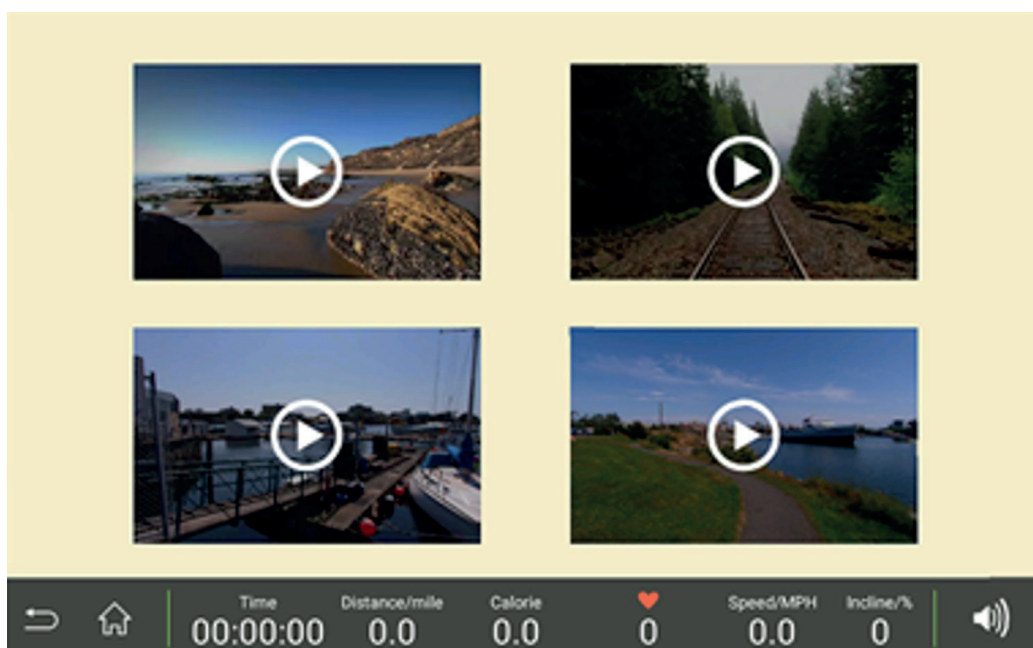
OBR. 12



F. BĚH S VIDEOTRASOU (REAL SCENE MODE)

Součástí programové nabídky jsou také trasy s reálnými videotrasami. Vybrat si můžete z několika možností, jak ve městě, tak i v přírodě.

Pro běh s videotrasami v hlavní programové nabídce vyberte možnost "Real scene" (obr. 1 - č. 16)". Následně se zobrazí obrazovka s trasami na výběr (obr. 13). Vyberte Vámi preferované prostředí a klepněte na tlačítko START.



OBR. 13

Zobrazí se obrazovka s virtuální trasou, na které si můžete upravit rychlost a sklon pomocí tlačítek "+" a "-", nebo tlačítka QUICK SPEED a QUICK INCLINE (obr. 14). Obraz ubíhá podle vaší aktuální rychlosti.

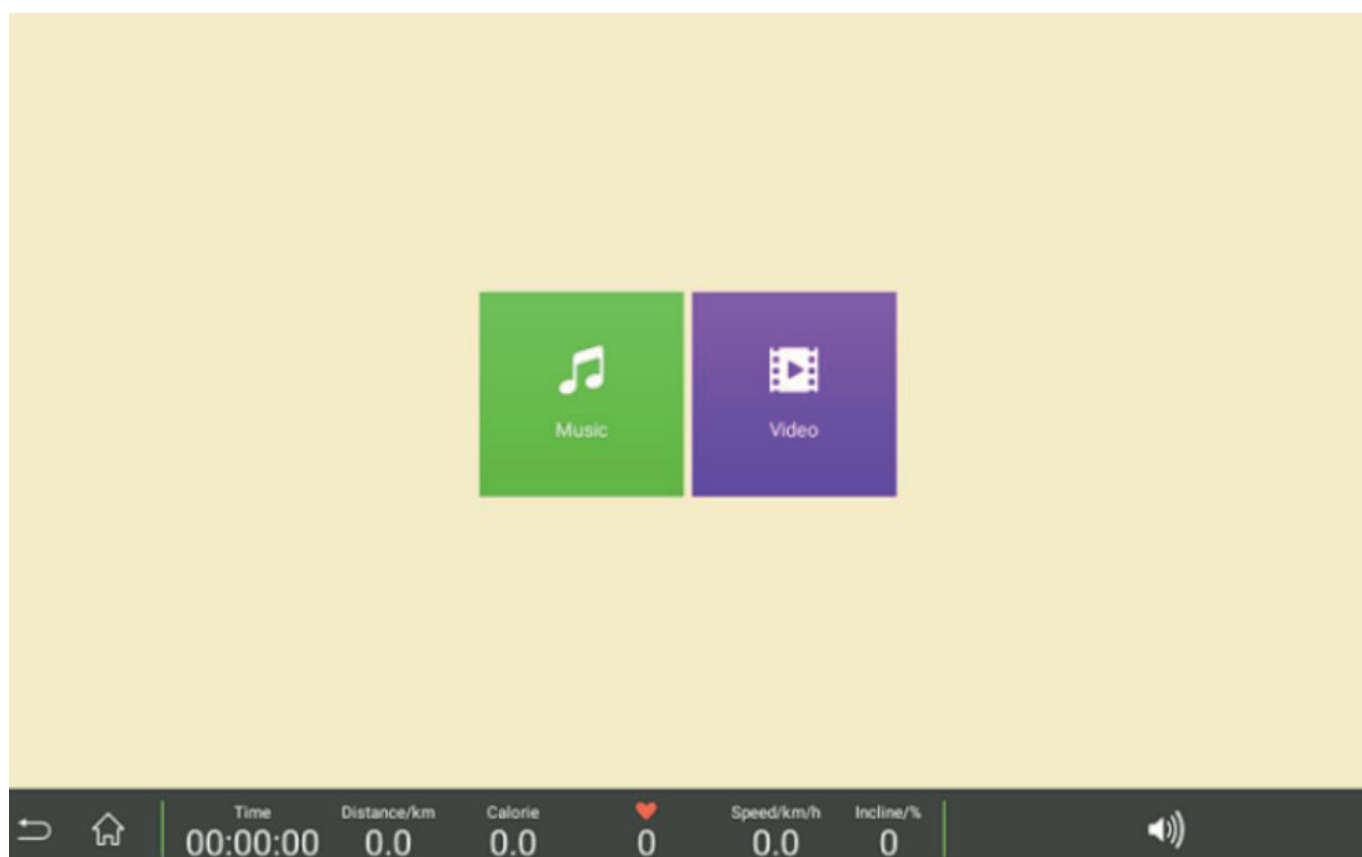


OBR. 14



G. MULTIMÉDIA

K dispozici je bohatá multimediální nabídka, trénink si tak můžete zpestřit sledováním oblíbených videí, seriálů, filmů, nebo poslechem hudby. Pro vstup do multimediální nabídky vyberte v hlavní nabídce možnost "Media" (obr. 1 - č. 13). Zobrazí se nabídka pro přehrávání hudby, nebo videí (obr. 15).



OBR. 15



H. TRÉNINKOVÉ APLIKACE

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

Připojení chytrého telefonu

KROK 1: Zapněte bluetooth na vašem telefonu / tabletu.

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

Tréninkové aplikace

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

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



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.

PŘIPOJENÍ K BLUETOOTH HUDBĚ

Zapněte Bluetooth na vašem telefonu. Pokud se připojujete k hudebnímu Bluetooth poprvé, vyhledejte v ostatních zařízeních Bluetooth zařízení s názvem "Run Music" a připojte se k němu. Po úspěšném spárování můžete přehrávat hudbu.

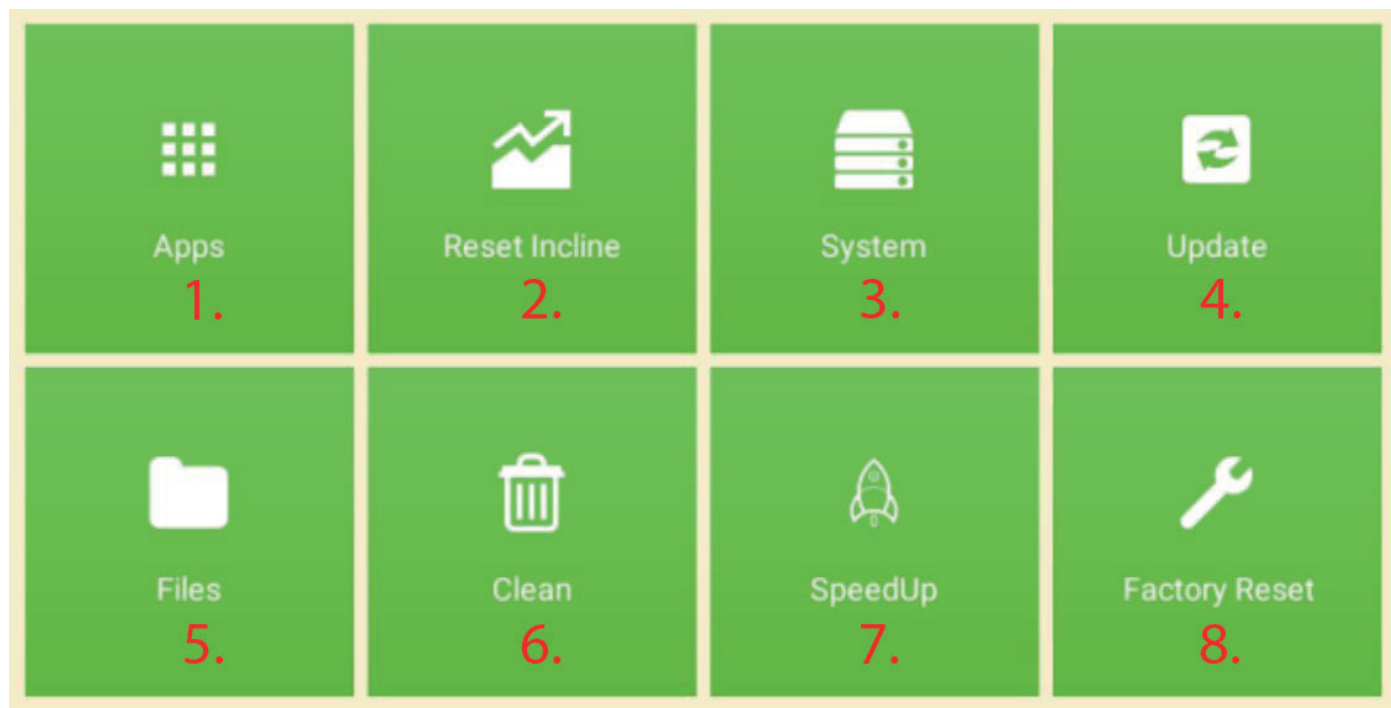


DALŠÍ FUNKCE

Displej nabízí také další funkce, které při používání pásu jistě oceníte. Pro otevření nabídky funkcí vyberte na úvodní obrazovce možnost "More" (obr.1 - č. 14).

K dispozici jsou následující funkce (obr. 16):

1. **Apps:** Klepnutím otevřete nabídku nainstalovaných aplikací.
2. **Reset Incline:** Vrátil pás do výchozí polohy sklonu v případě nutnosti.
3. **Sytem:** Zobrazí základní informace o systému displeje a základní parametry tretražeru.
4. **Update:** Otevře nabídku pro aktualizaci nainstalovaných aplikací.
5. **Files:** Otevře nabídku pro instalování aplikací a zobrazí informace o využití paměti.
6. **Clean:** Nástroj pro manuální vyčištění od přebytečných souborů (například starší aktualizace aplikací).
7. **SpeedUp:** Nástroj pro zrychlení systému. Klepnutím na tuto možnost vypnete souběžně běžící aplikace na pozadí.
8. **Factory Reset:** Funkce pro obnovu systému do továrního nastavení.

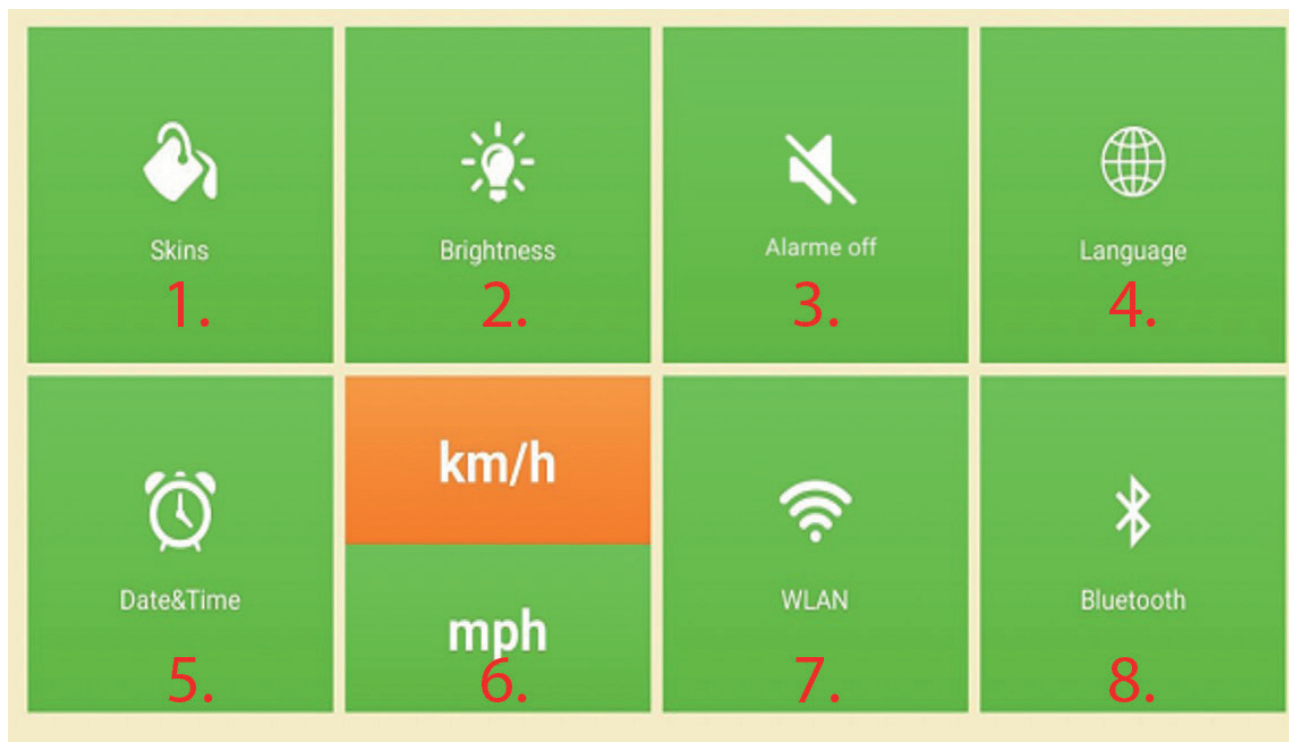


OBR. 16



MENU NASTAVENÍ

Pokud klepnete v hlavní nabídce na tlačítko nastavení (obr. 1 - č. 19), rozbálí se nabídka pro nastavení monitoru (obr. 17).



OBR. 17

1. **Skins:** Otevře nabídku pro nastavení pozadí displeje trenažéru.
2. **Brightness:** Nastavení jasu displeje.
3. **Alarme off:** Tímto tlačítkem můžete snížit hlasitost upozornění na minimum. Pokud je ikona přeškrtnutá, alarm je vypnutý. Pokud je ikona bez přeškrtnutí, alarm je zapnutý.
4. **Language:** Nastavení jazyku rozhraní displeje.
5. **Date&Time:** Nastavení data a času nabízí možnost automatického nastavení času podle datového pásma. Čas je možné také upravit manuálně a nastavit časový formát na 12 nebo 24hodinový.
6. **Nastavení jednotek:** Zde si můžete vybrat mezi imperiální (míle) a metrickým (kilometry) zobrazováním jednotek. Oranžová barva znázorňuje vybraný typ jednotek.
7. **Wi-Fi:** Otevře nastavení pro připojení k dostupným sítím Wi-Fi.
8. **Bluetooth:** Otevře nastavení pro připojení k bluetooth zařízením.

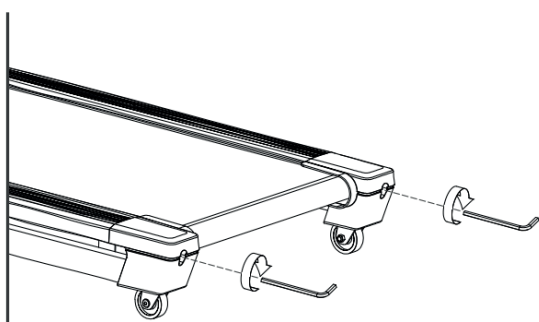


NASTAVENÍ NAPnutí BĚŽECKÉHO PÁSU

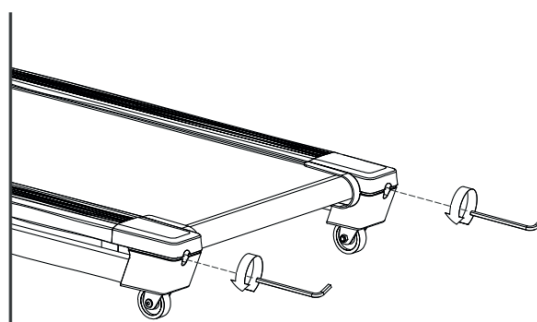
Běžecký pás prošel po výrobě přísnou kontrolou QC. Pokud tedy dojde k vychýlení či předpětí běžecské kurty, mohou k tomu být následující důvody:

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



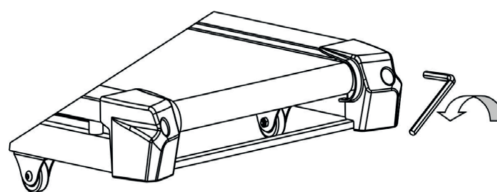
Snížit napětí

Obrácený postup použijte pro uvolnění přepětí běžecské kurty.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ KURTY

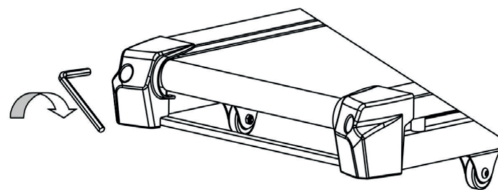
VYCHÝLENÍ PÁSU DOPRAVA

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



VYCHÝLENÍ PÁSU DOLEVA

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





JAK TRÉNOVAT?

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

Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat 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 výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

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

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

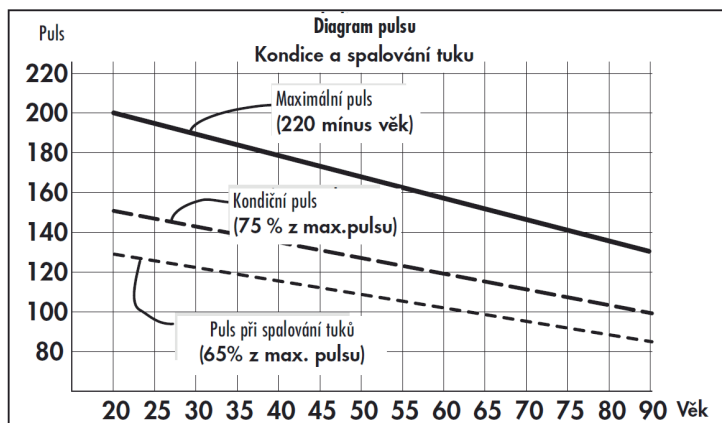
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

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
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze



ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké 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. Pohlíďte 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.

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

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

Zvláštní pokyny k tréninku

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

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

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

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

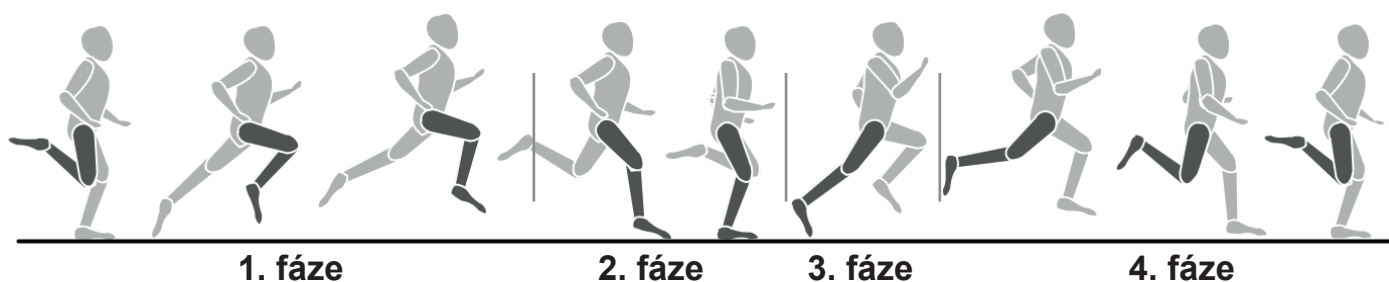
1. Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed pásu.



BIOMECHANIKA A TRÉNINK NA TRENAŽÉRU

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

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
1. Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním 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.

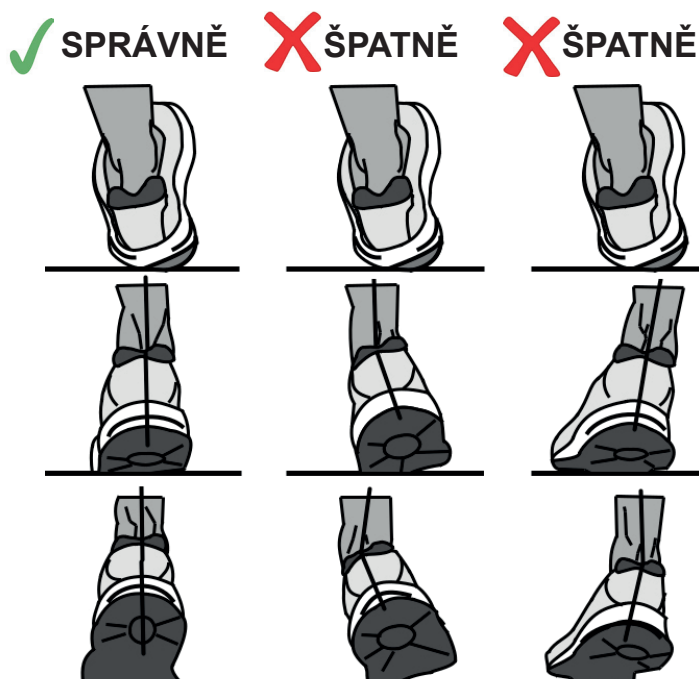
Díky správné běžecké technice předejdete únavě a případným zraněním. Důležité je respektovat biomechanické nároky při běhu a vznikající síly, které mohou záviset na následujících bodech:

- 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.





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

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PŘÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojení řídicí jednotky a monitoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E02	Chyba spojení motoru a ovládací konzole	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E03	Chyba rychlostního senzoru	Zkontrolujte zapojení kabelů, případně kontaktujte servis prodejce
E05	Možné zanedbání údržby a zablokování válců pro pohyb běžecové kurty	Zkontrolujte stav došlapové desky a zda nejsou zablokované válce, případně kontaktujte servis prodejce.
E07"	Bezpečnostní pojistka není zapojená, nebo nefunguje senzor	Zapojte bezpečnostní pojistku, případně kontaktujte servis prodejce

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



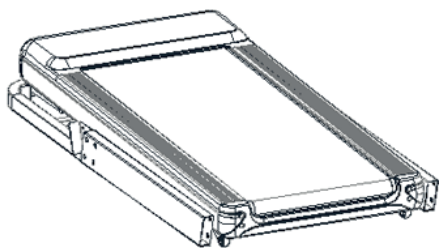
Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke nutný dohľad oprávnenej osoby.
2. Uistite sa, že produkt používate iba na účely popísané v tomto manuáli. Aby ste predišli akémukoľvek nebezpečenstvu alebo úrazu, nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
3. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
4. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
5. Pokiaľ je možné trenažér zložiť, tak po ukončení tréningu trenažér zložte do úspornej polohy.
6. Udržujte okolo trenažéra dostatočne voľný priestor na manipuláciu.
7. Trenažér je určený na domáce aj komerčné použitie podľa normy DIN EN957.
8. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
9. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na bežeckom páse akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv určenú pre behanie. Nebehajte bosí!

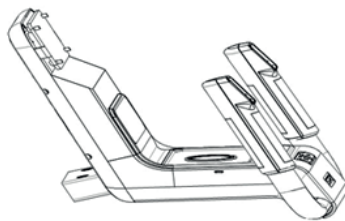
Upozornenie:



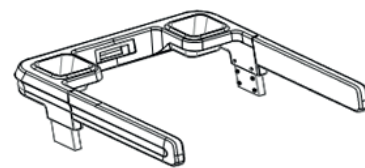
1. Pred montážou trenažéra a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržiavajte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie trenažéra a predĺženie životnosti venujte dostatočnú pozornosť údržbe trenažéra.
4. Nesprávny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



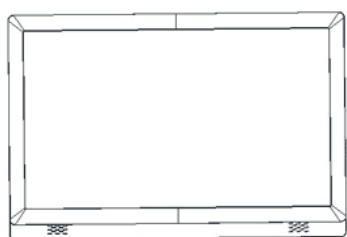
1



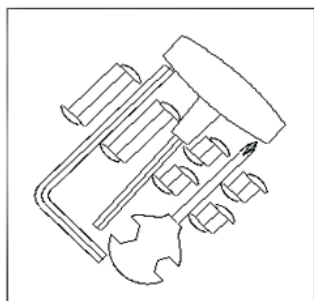
6



7



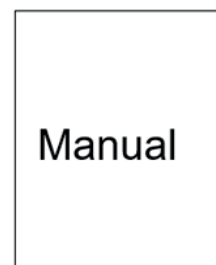
95



A



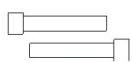
B



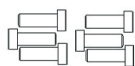
C

ZOZNAM DIELOV

Č	Název	KS	Č	Název	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	A	MONTÁŽNA SADA	1
6	RÁM MONITORU	1	B	SILIKÓNOVÝ OLEJ	1
7	RÁM PC KONZOLY	1	C	NÁVOD	1
95	DOTYKOVÝ MONITOR	1			



31



27



32



23

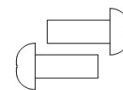
12



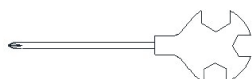
21



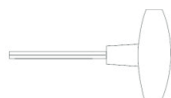
35



19



A



B



C

MONTÁŽNA SADA

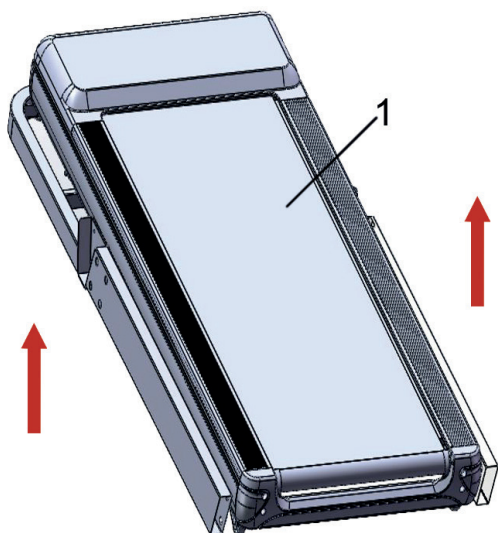
Č	Názov	KS	Č	Názov	KS
12	MATICA M8	2	32	SKRUTKA M8x25	8
19	SKRUTKA M4x10	2	35	PLOCHÁ PODLOŽKA M8	2
21	SKRUTKA ST4x14	6	A	STRANOVÝ KLÚČ S14-17	1
23	SKRUTKA M8x40x20	2	B	IMBUSOVÝ KLÚČ 6 mm	1
27	SKRUTKA M8x35	6	C	IMBUSOVÝ KLÚČ 5 mm	1
31	SKRUTKA M8x45	2			

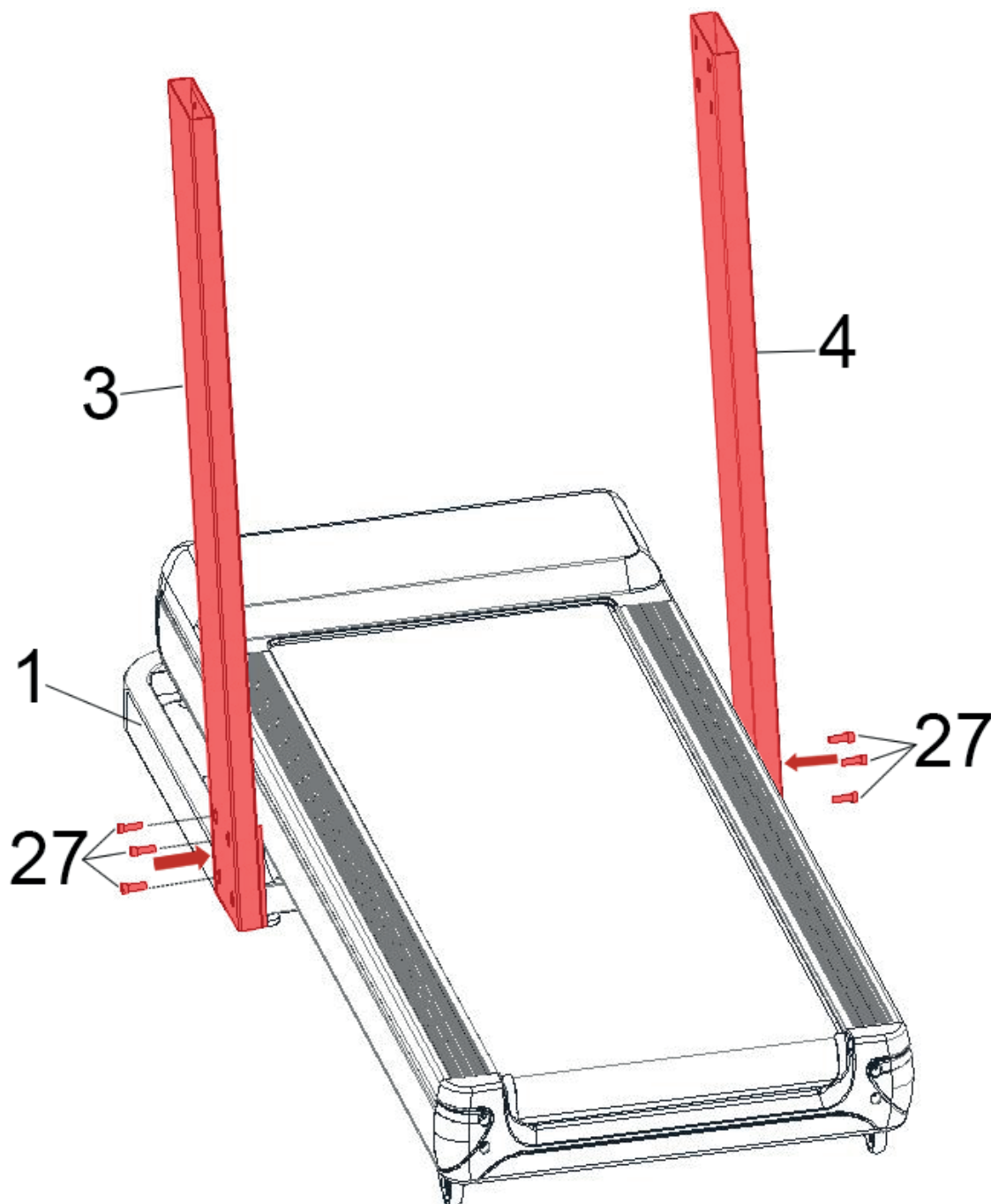
PRÍPRAVA MONTÁŽE

Z krabice najprv odstráňte všetok obalový materiál a jednotlivé diely rozložte na rovný povrch.

Hlavný rám (1) bežeckého pásu odporúčame, vzhľadom na jeho hmotnosť, z krabice vybrať najmenej v 2 osobách.

TIP: Montáž odporúčame vykonávať v 2 osobách s dostatočne veľkým voľným priestorom okolo trenažéra.





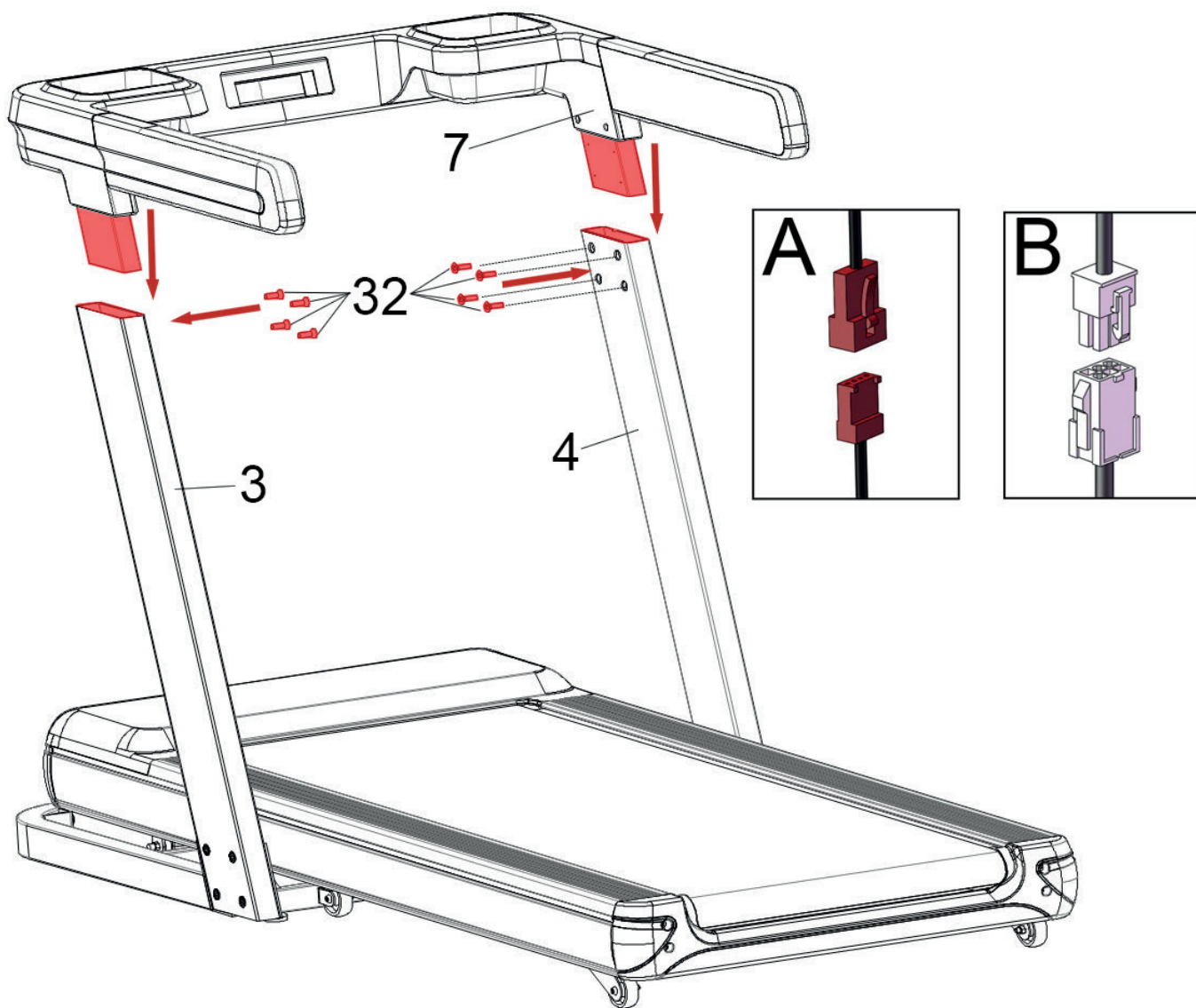
Krok 1: Montáž bočných stĺpikov

Zdvihnite ľavý stĺpik (3) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 3 skrutiek M8x35 (27) a imbusového kľúča (B).

Zdvihnite pravý stĺpik (4) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1) pomocou 3 skrutiek M8x35 (27) a imbusového kľúča (B).

Skrutky (27) úplne nedotáhajte.

Upozornenie: Dbajte zvýšenú pozornosť pred možným priškripanutím či poškodením prepojujúcich káblov.



Krok 2: Montáž rámu PC konzoly

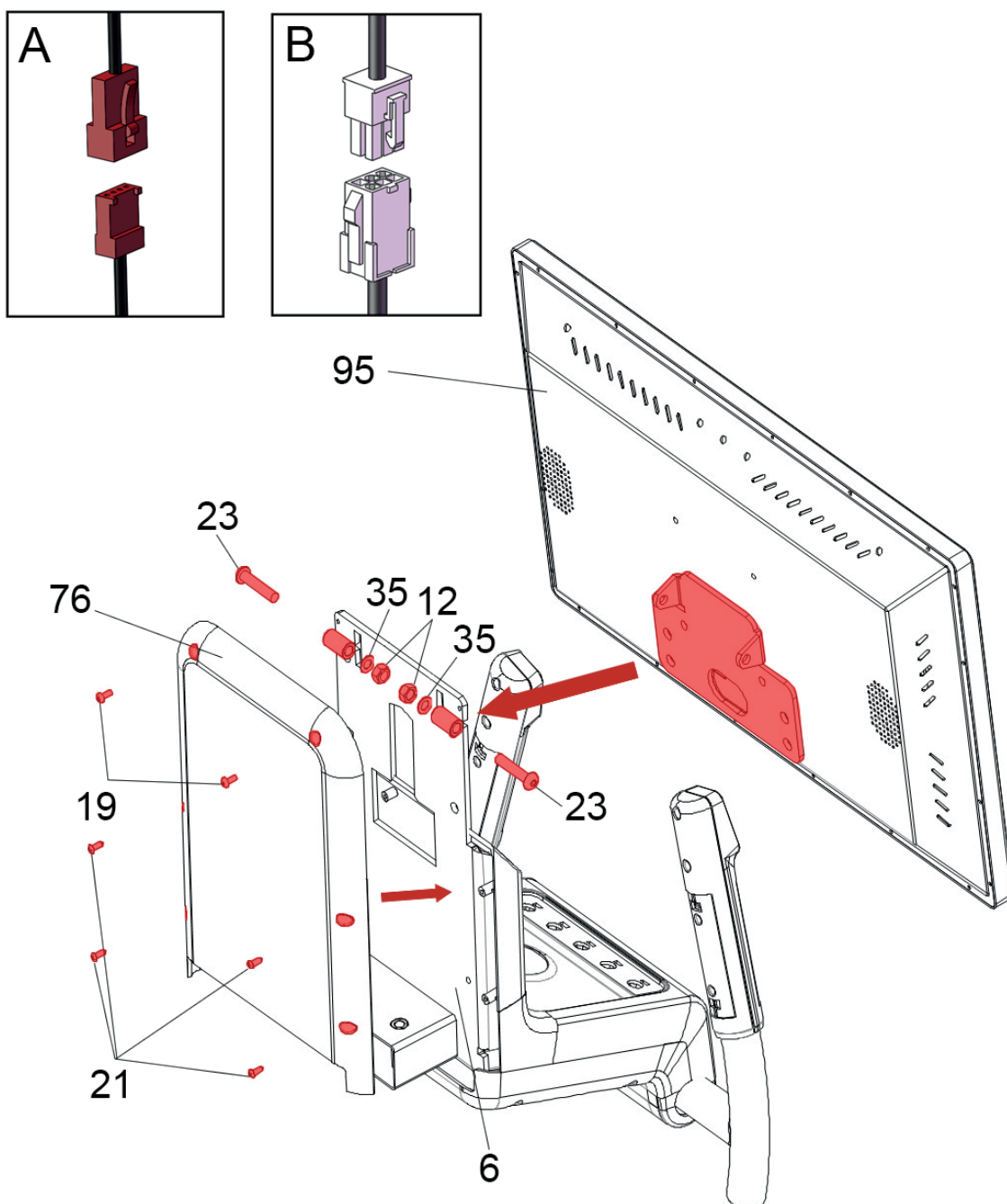
Najprv prepojte kábel led osvetlenia vychádzajúci z pravého stĺpika (4) s druhým koncom kábla led osvetlenia vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile A.

Prepojte hlavný komunikačný kábel vychádzajúci z pravého stĺpika (4) s druhým koncom hlavného komunikačného kábla vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile B.

Potom nasadíte rám PC konzoly (7) na ľavý stĺpik (3) a pravý stĺpik (4). Rám PC konzoly (7) zafixujete pomocou 8 skrutiek M8x25 (32) a pevne utiahnete imbusovým kľúčom (B).

Teraz pevne utiahnite všetky skrutky aj z predchádzajúceho kroku montáže.

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



Krok 3: Montáž Smart displeja

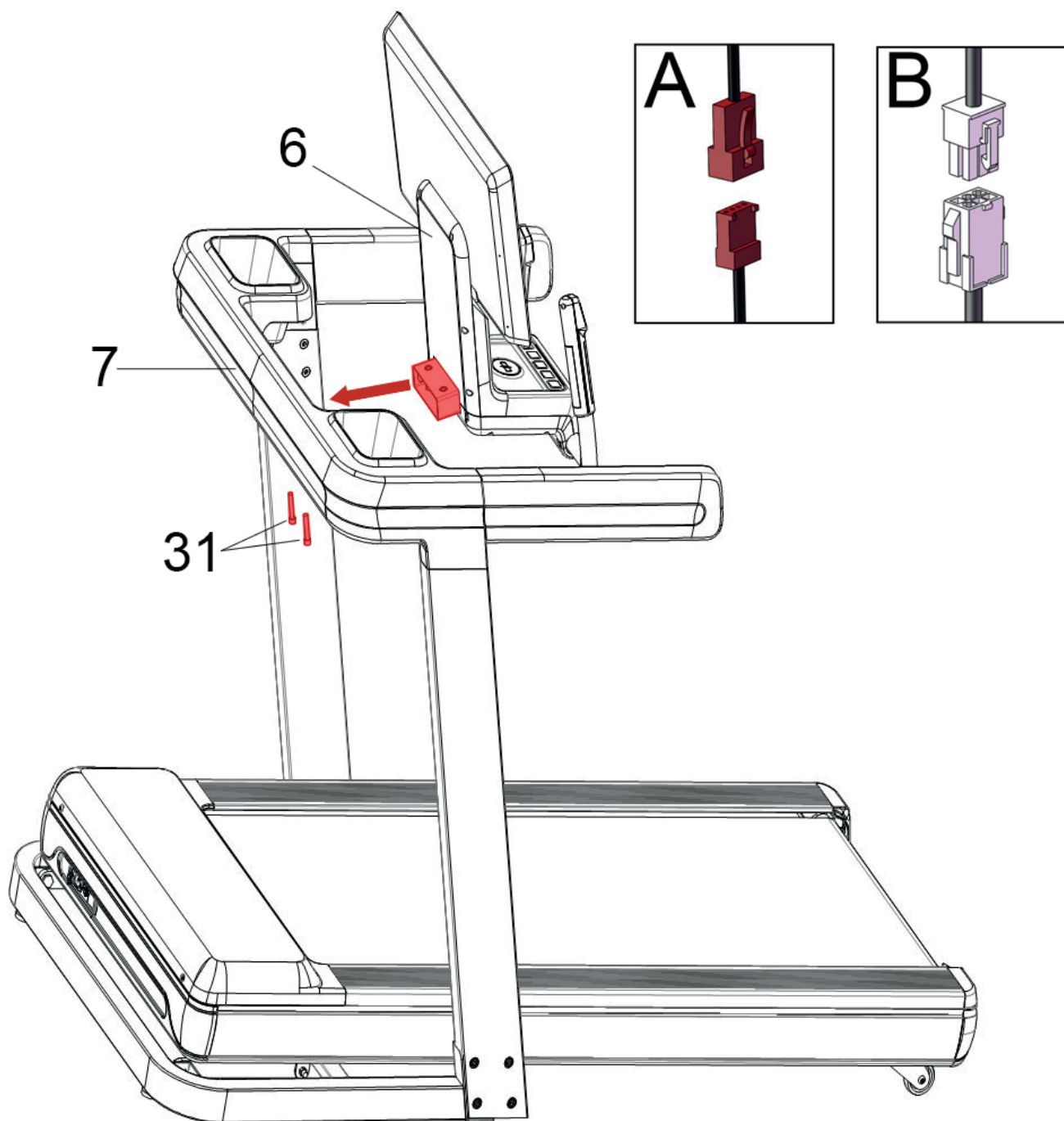
Najprv pripojte kábel led svetla vychádzajúci z monitora (95) k druhému koncu kábla led svetla vychádzajúceho z rámu monitora (6), ako je znázornené na obrázku A.

Najprv pripojte hlavný komunikačný kábel vychádzajúci z monitora (95) k druhému koncu hlavného komunikačného kábla vychádzajúceho z rámu monitora (6), ako je znázornené na detaile B.

Potom monitor (95) pripevnite k rámu monitora (6) pomocou dvoch skrutiek M8x40 (23), dvoch plochých podložiek M8 (35), dvoch matíc (12) a utiahnite ich imbusovým kľúčom (B) a bočným kľúčom (A).

Pripevnite zadný kryt monitora (76) k rámu monitora (6) a monitoru (95) pomocou 4 skrutiek ST4.14 (21), dvoch skrutiek M4x10 (19) a imbusového kľúča (C).

Poznámka: Dbajte na zvýšenú opatrnosť, aby nedošlo k prípadnému stlačeniu alebo poškodeniu prepojavacích káblov.



Krok 4: Montáž PC konzoly

Najprv prepojte kábel LED osvetlenia vychádzajúci z rámu monitora (6) s druhým koncom kábla LED osvetlenia vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile A.

Najprv prepojte hlavný komunikačný kábel vychádzajúci z rámu monitora (6) s druhým koncom hlavného komunikačného kábla vychádzajúceho z rámu PC konzoly (7), ako je znázornené v detaile B.

Potom nasadte rám monitora (6) do rámu PC konzoly (7) a upevnite ho pomocou dvoch skrutiek M8x45 (31) a pevne utiahnite imbusovým kľúčom (B).

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



ČISTENIE

Pravidelné čistenie trenažéra predĺži jeho životnosť.

PO KAŽDOM CVIČENÍ

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

UDRŽUJTE PORIADOK

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

MAZANIE

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

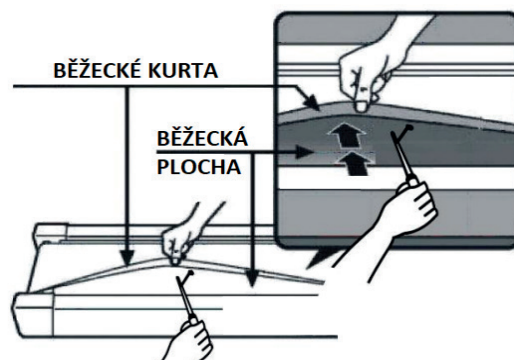
Tento pás bol predmazaný vo výrobe a disponuje doskou nenáročnou na údržbu, napriek tomu ale odporúčame stav došľapovej dosky skontrolovať pred prvým tréningom. Odporúčame pravidelné kontrolovanie stavu došľapovej dosky a jej mazanie podľa nasledujúceho využitia:

- Malé využitie (menej ako 3 hodiny týždenne) - každých 6 mesiacov
- Stredné využitie (3 - 5 hodín týždenne) - každé 2 mesiace
- Veľké využitie (viac ako 5 hodín týždenne) - každých 14 dní až 1 mesiac

APLIKÁCIA LUBRIKANTU NA BEŽECKÚ KURTU

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

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





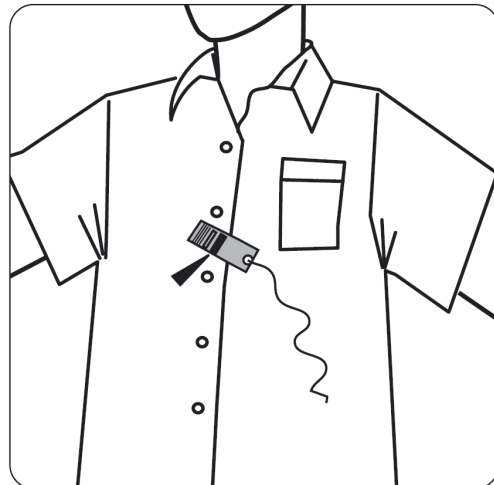
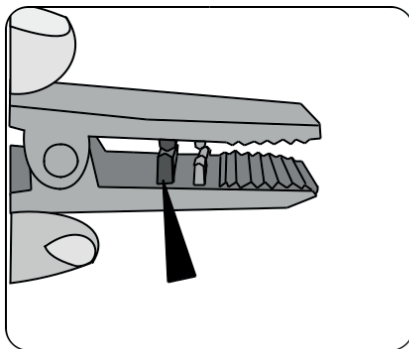
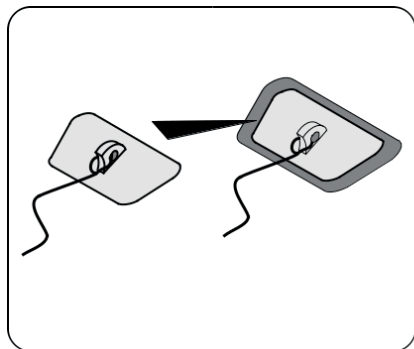
BEZPEČNOSTNÉ RADY

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 začiatovník, nechajte si nastavenú nízku rýchlosť a pridržiujte 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 170 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 kľúča. Uschovajte 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.

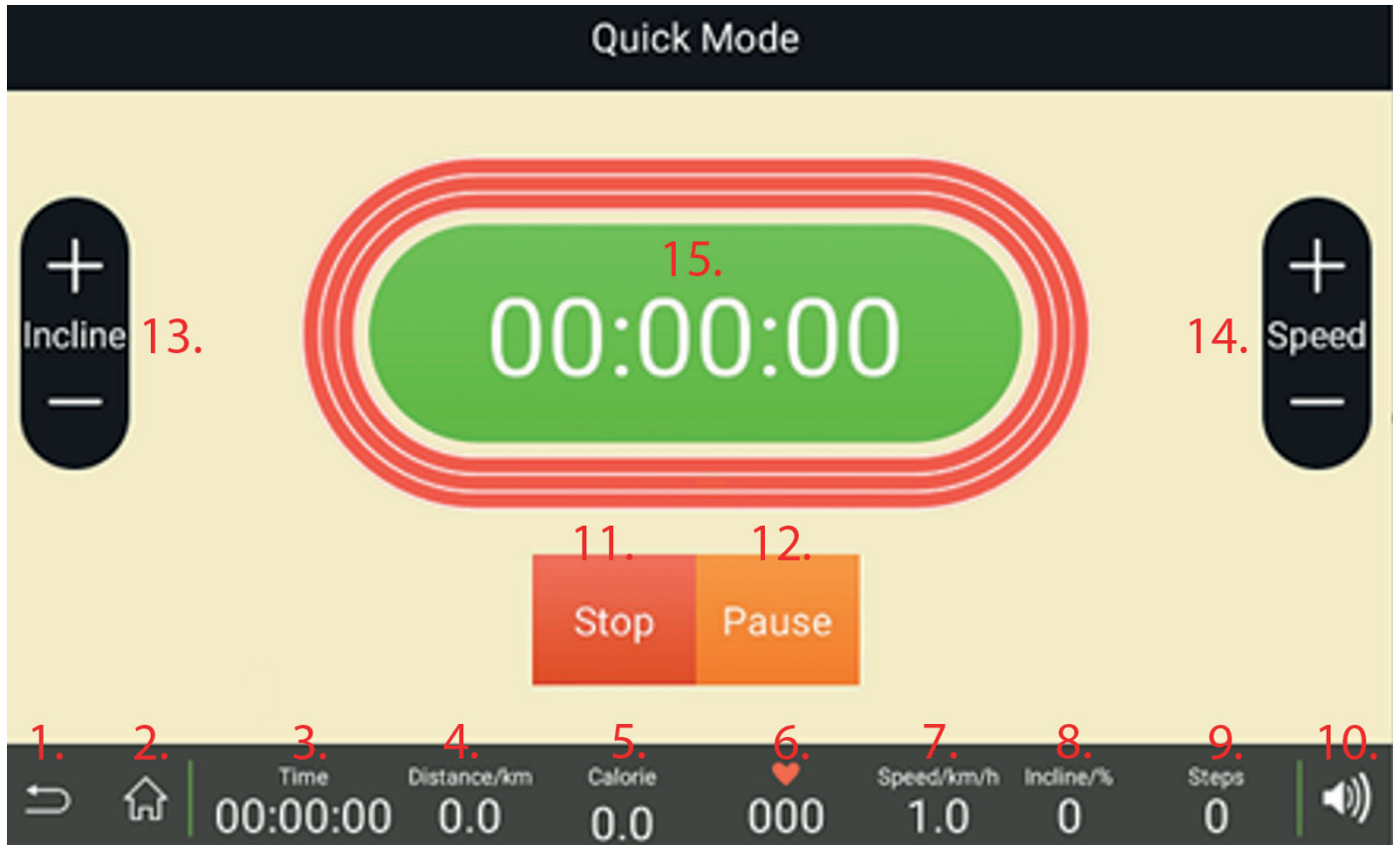
ZAČÍNAME

1. Skontrolujte, či nič nebráni pohybu trénažéru.
2. Zapojte napájací kábel a zapnite bežiaci pás.
3. Postavte sa na bočnice bežeckého trénažéru.
4. Pripevnite červenú sponu bezpečnostného kľúča k svojmu oblečeniu.
5. Vložte červený bezpečnostný kľúč do otvoru pre bezpečnostný kľúč na konzole a bežecký trénažér bude pripravený na spustenie.

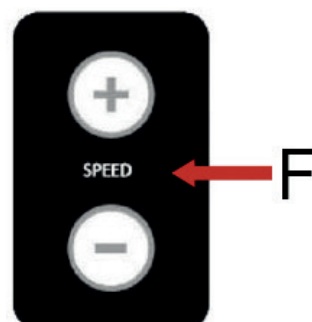
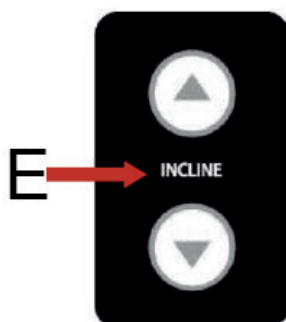




TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



OVLÁDACIA KONZOLA





ZOBRAZENÉ HODNOTY A FUNKCIE NA DISPLEJI

1. **Tlačidlo späť:** Stlačením tohto tlačidla sa vrátite o jeden krok späť.
2. **Tlačidlo domov:** Stlačením tohto tlačidla sa vrátite na úvodnú obrazovku.
3. **TIME (ČAS):** Zobrazuje celkový čas tréningu (0:00 – 9959 minút).
4. **DISTANCE (VZDIALENOSŤ):** Ukazuje celkovú prebehnutú vzdialenosť (000 – 9999 km).
5. **CALORIES (KALÓRIE):** Zobrazuje približne spálené kalórie počas cvičenia (00 – 999 kcal).
6. **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):** Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití dotykových senzorov alebo hrudného pásu (50–220BPM).
7. **SPEED (RÝCHLOSŤ):** Ukazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozmedzí 1–22 km/h.
8. **INCLINE (SKLON):** Zobrazuje sklon bežeckej plochy v rozsahu 0–15 %.
9. **STEPS (KROKY):** Ukazuje aktuálny počet krokov.
10. **Hlasitosť:** Tlačidlo na úpravu hlasitosti.
11. **Tlačidlo STOP:** Stlačením tohto tlačidla ukončíte tréning a pás sa pomaly zastaví.
12. **Tlačidlo PAUSE:** Tlačidlo pozastaví tréning a umožní vám ho buď ukončiť, alebo znova spustiť.
13. **Tlačidlá pre sklon (INCLINE) „+“ a „-“:** Slúžia na nastavenie sklonu pásu pri behu po 1 % sklonu. Tlačidlá sa nachádzajú na ľavom madle trenažéra. Ak podržíte tlačidlo viac ako 2 sekundy, sklon sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať.
14. **Tlačidlá pre rýchlosť (SPEED) „+“ a „-“:** Slúžia na nastavenie rýchlosti po 0,1 km/h. Ak podržíte tlačidlo viac ako 2 sekundy, rýchlosť sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať.
15. **Pole času:** Zobrazuje aktuálny čas tréningu alebo inú hodnotu (napríklad vzdialenosť alebo kalórie) v závislosti od zvoleného programu.

PREHĽAD TLAČIDIEL NA OVLÁDACÍ PANELI

- A. **Tlačidlo M:** V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla vyberiete manuálny režim (Quick Start) alebo tri rôzne režimy pre odpočítavanie času, vzdialenosti a kalórií.
- B. **Tlačidlo P (pre výber programu):** V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla prejdete do ponuky programov.
- C. **Tlačidlo STOP:** Slúži na zastavenie a ukončenie tréningu.
- D. **Tlačidlo START/PAUSE:** Slúži na spustenie tréningu. Ak pás beží, stlačením tohto tlačidla tréning pozastavíte.
- E. **Tlačidlá pre sklon (INCLINE) „+“ a „-“:** Slúžia na nastavenie sklonu pásu pri behu po 1 % sklonu. Tlačidlá sa nachádzajú na ľavom madle trenažéra. Ak podržíte tlačidlo viac ako 2 sekundy, sklon sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať.
- F. **Tlačidlá pre rýchlosť (SPEED) „+“ a „-“:** Slúžia na nastavenie rýchlosti po 0,1 km/h. Ak podržíte tlačidlo viac ako 2 sekundy, rýchlosť sa bude automaticky zvyšovať alebo znižovať.



SPUSTENIE TRENAŽÉRA

Po spustení trenažéra sa zobrazí úvodná obrazovka s hlavnou ponukou (obr. 1). Na tejto obrazovke nájdete všetky programové ponuky a funkcie pre ovládanie alebo nastavenie bežeckého pásu.

HLAVNÁ PONUKA:

1. **Tlačidlo späť:** Stlačením tohto tlačidla sa vrátite o jeden krok späť.
2. **Tlačidlo domov:** Stlačením tohto tlačidla sa vrátite na úvodnú obrazovku.
3. **TIME (ČAS):** Zobrazuje celkovú dobu tréningu (0:00 – 9959 minút).
4. **DISTANCE (VZDIALENOSŤ):** Ukazuje celkovú prebehnutú vzdialenosť (000 – 9999 km).
5. **CALORIES (KALÓRIE):** Zobrazuje približne spálené kalórie počas cvičenia (00 – 999 kcal).
6. **HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCIA):** Zobrazuje tepovú frekvenciu pri použití dotykových senzorov alebo hrudného pásu (50–220 BPM).
7. **SPEED (RÝCHLOSŤ):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pásu v rozmedzí 1–22 km/h. Klepnutím na tento údaj sa otvorí ponuka pre okamžité nastavenie rýchlosti.
8. **INCLINE (SKLON):** Ukazuje sklon bežeckej plochy v rozsahu 0–15 %. Klepnutím na tento údaj sa otvorí ponuka pre okamžité nastavenie sklonu.
9. **Hlasitosť:** Stlačením tlačidla môžete upraviť hlasitosť.
10. **Tréningový režim podľa odpočtu času:** Umožňuje nastaviť odpočítavanie celkového času tréningu.
11. **Tréningový režim podľa odpočtu vzdialenosti:** Umožňuje nastaviť odpočítavanie celkovej prebehnutej vzdialenosti.
12. **Tréningový režim podľa odpočtu kalórií:** Umožňuje nastaviť odpočítavanie spálených kalórií.
13. **Media:** Otvorí prehliadač mediálnych súborov (hudba, video).
14. **More:** Otvorí ďalšie aplikácie a nastavenia.
15. **Training:** Otvorí ponuku prednastavených, užívateľských a HRC programov.
16. **Real Scene:** Tréning s video trasami.
17. **Quick Start:** Okamžitý štart tréningu.
18. **Web:** Otvorí webový prehliadač.
19. **Settings:** Systémové nastavenia.
20. **User:** Nastavenia užívateľského profilu.



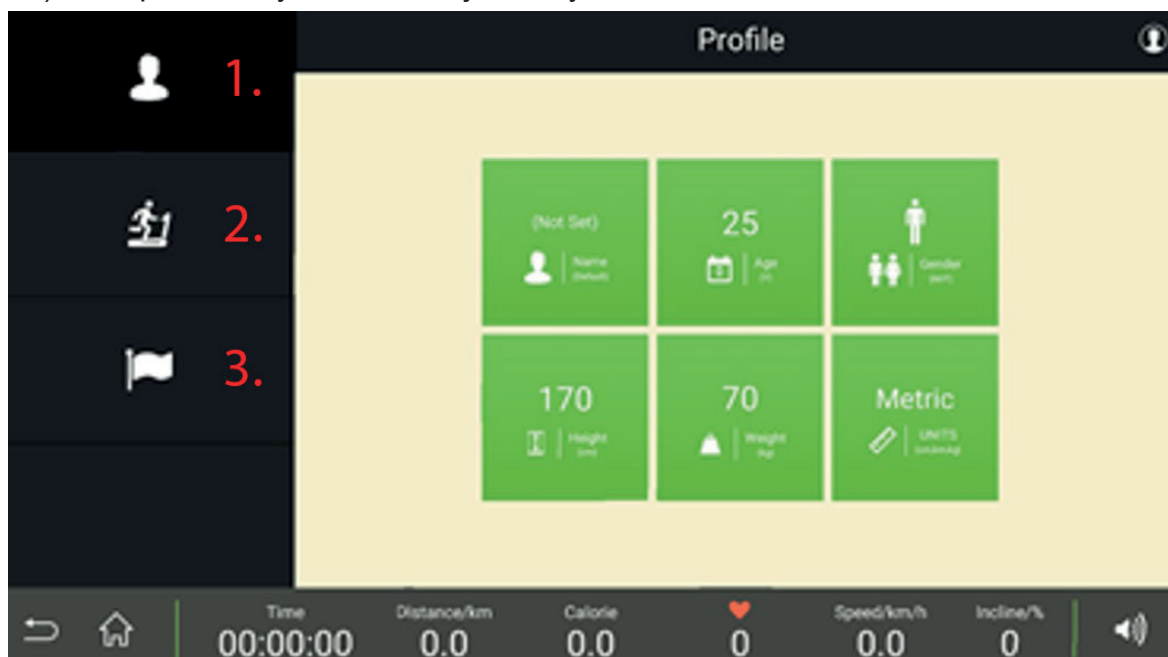
OBR. 1



NASTAVENIE UŽÍVATEĽA A TRENAŽÉRA

Bežecký pás umožňuje nastavenie užívateľského profilu, do ktorého sa ukladajú všetky informácie o tréningu. Pre vstup do nastavení užívateľa a trenažéra zvolíte v hlavnej ponuke možnosť „User“ (obr. 1 - č. 20).

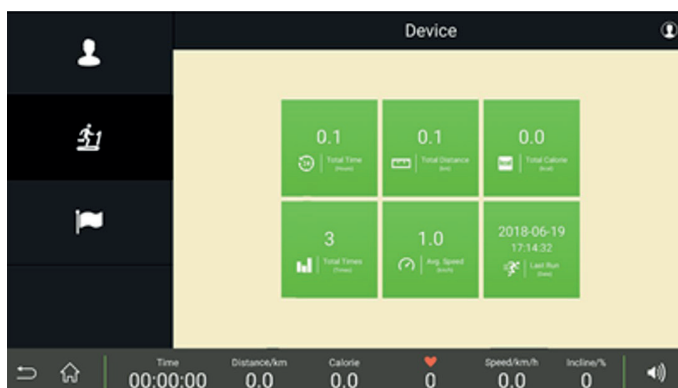
Otvorí sa nabídka pro nastavení uživatele (obr. 2 - č.1), ve které si můžete nastavit své jméno (přezdívkou), věk, pohlaví, výšku, váhu a jednotky.



OBR. 2

Kliknutím na druhú (obr. 2 - č. 2) možnosť v ľavom menu sa zobrazia informácie o trenažéri (obr. 3), ako celkový čas behu, celková odbehnutá vzdialenosť, spaľené kalórie celkovo, počet tréningov, priemerná rýchlosť behu a dátum posledného tréningu.

Zvolením tretej možnosti v ľavom menu (obr. 2 - č. 3) sa zobrazia záznamy o jednotlivých tréningoch (obr. 4), ktoré môžete prechádzať a zobraziť si ich podrobnosti.



OBR. 3



OBR. 4



PROGRAMOVÁ PONUKA

- A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)
- B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČÍTAVANIA ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI
- C. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D. UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY
- E. PROGRAMY RIADENÉ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE (HRC)
- F. BEH S VIDEOTRASOU (REAL SCENE MODE)
- G. MULTIMÉDIÁ
- H. TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

A. QUICK START (RÝCHLE SPUSTENIE)

Jednoducho stlačte tlačidlo „START“ v hlavnej ponuke (obr. 1 č. - 17). Bežecký pás sa rozbehne a začnú sa načítavať údaje o tréningu (obr. 5). V tomto type tréningu manuálne upravujete rýchlosť a sklon tlačidlami.

REŽIM RÝCHLEHO SPUSTENIA TRÉNINGU

Krok 1: Stlačením tlačidla „START“ zahájite pohyb pásu. Pomocou tlačidiel SPEED (RÝCHLOSŤ) „+/-“ alebo QUICK SPEED môžete kedykoľvek počas tréningu upraviť rýchlosť. Pomocou tlačidiel INCLINE (SKLON) „+“ a „-“ alebo QUICK INCLINE môžete zmeniť sklon pásu.

Krok 2: Počas programu QUICK START sa automaticky načítavajú hodnoty: KALÓRIE (CALORIES), ČAS (TIME) a VZDIALENOSŤ (DISTANCE).

TIP1: Ak chcete sledovať svoju tepovú frekvenciu, uchopte dlaňové snímače na madlách alebo si nasadte bluetooth hrudný pás (nie je súčasťou balenia). Môže trvať niekoľko sekúnd, kým sa tepová frekvencia zobrazí na displeji. Tepová frekvencia sa zobrazí na konzole v poli HEART RATE.

TIP2: Stlačením tlačidla PAUSE môžete tréning prerušiť a opätovným stlačením tlačidla START pokračovať v tréningu.



OBR. 5



B. TRÉNINGOVÝ REŽIM PODĽA ODPOČÍTAVANIA ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

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

Akonáhle jedna z odpočítavaných hodnôt dosiahne nulu, ozve sa zvukový signál, program sa ukončí a pás sa zastaví. Pre vstup do ponuky tréningových režimov zvolte v hlavnej ponuke jednu z možností "Time" (obr. 1 - č. 10), Distance (obr. 1 - č. 11), Calorie (obr. 1 - č. 12).

REŽIM NA SPUSTENIE ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

KROK 1: Pre režim odpočítavania času stlačte tlačidlo "TIME" (obr. 1 - č. 10). Následne nastavte čas tréningu od 5:00 do 99:00 minút.

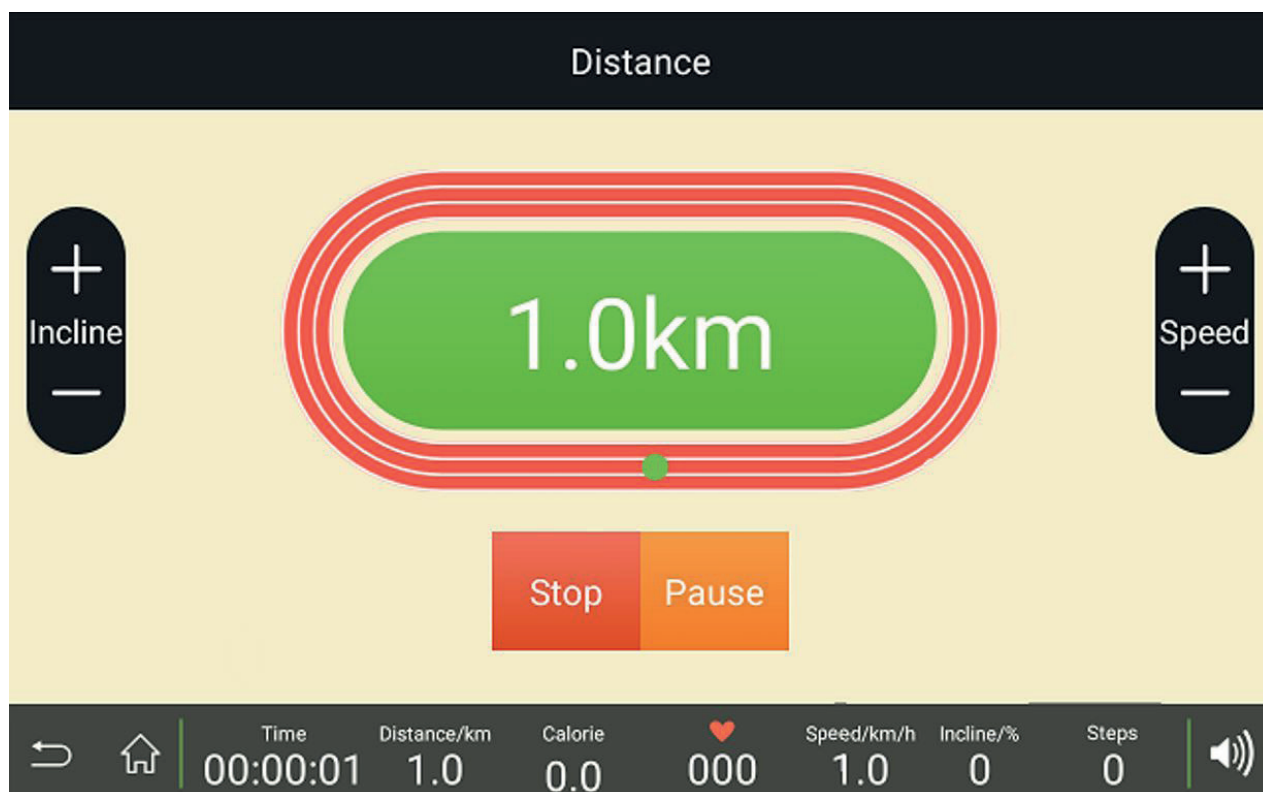
Pre režim odpočítavania vzdialenosti stlačte tlačidlo "DISTANCE" (obr. 1 - č. 11). Následne nastavte vzdialenosť v rozsahu 1,0 - 99,0 km.

Pre režim odpočítavania kalórií stlačte tlačidlo "CALORIES" (obr. 1 - č. 12). Následne nastavte počet kalórií v rozsahu 20 - 9990 kcal.

KROK 2: Po nastavení odpočítavanej hodnoty stlačte START a po odpočítavaní začnete tréning (obr. 6).

KROK 3: 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 (obr. 6).

KROK 4: Stlačením tlačidla STOP alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



OBR. 6



C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

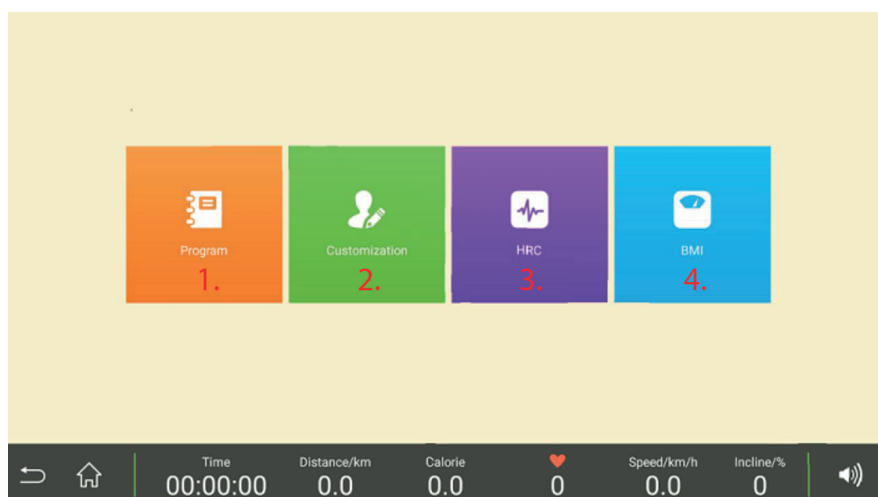
Pre zobrazenie programovej ponuky klepnite v hlavnej ponuke na možnosť „Training“ (obr. 1 - č. 15). V programovej ponuke vyberte prvú možnosť „Program“ pre výber jednotlivých programov (obr. 7 – č. 1). Následne môžete vyberať medzi prednastavenými programami zameranými na spaľovanie tuku, kondíciu a podobne. Všetky prednastavené programy majú 10 časových úsekov; rýchlosť aj sklon sú určené pre každý úsek. K dispozícii je 36 prednastavených programov. Po uplynutí času tréningu sa ozve zvukový signál, pás sa pomaly zastaví a tréning sa ukončí.

KROK 1: Z ponuky si vyberte jeden z 36 prednastavených programov (obr. 8). Cieľový čas programov je pevne daný, upraviť si môžete iba rýchlosť a sklon v jednotlivých úsekoch.

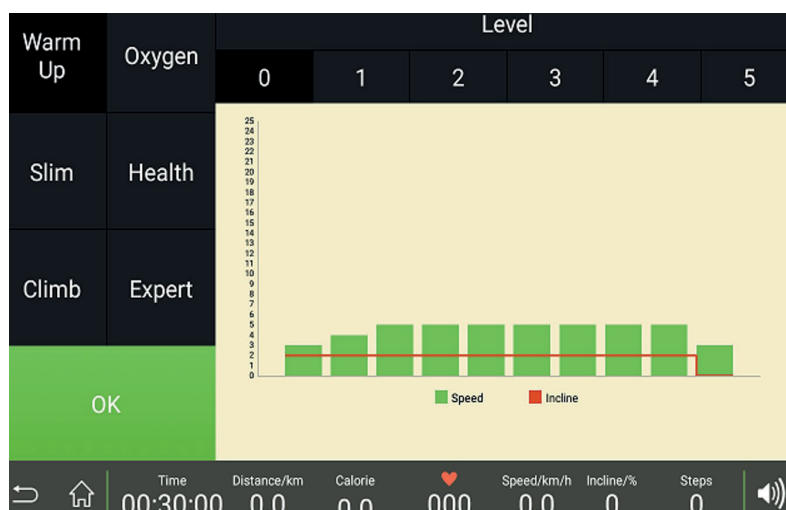
KROK 2: Vyberte svoj preferovaný program a začnite tréning stlačením tlačidla START.

KROK 3: Počas tréningového programu si môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo pomocou tlačidiel na rýchle nastavenie QUICK SPEED a QUICK INCLINE. Nastavená RÝCHLOSŤ a SKLON sa budú regulovať podľa vášho nastavenia, ale po ukončení úseku sa vrátia na pôvodné hodnoty prednastaveného tréningu.

KROK 4: Tlačidlom STOP alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



OBR. 7



OBR. 8



	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P20	RÝCHLOŠŤ	4.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	4.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P21	RÝCHLOŠŤ	5.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	5.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P22	RÝCHLOŠŤ	6.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	6.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P23	RÝCHLOŠŤ	7.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	7.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P24	RÝCHLOŠŤ	8.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.0	8.0
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P25	RÝCHLOŠŤ	4.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	3.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P26	RÝCHLOŠŤ	4.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	3.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P27	RÝCHLOŠŤ	5.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	4.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P28	RÝCHLOŠŤ	5.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	4.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P29	RÝCHLOŠŤ	6.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	5.0
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P30	RÝCHLOŠŤ	6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
	SKLON	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P31	RÝCHLOŠŤ	8.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	5.0
	SKLON	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P32	RÝCHLOŠŤ	9.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	6.0
	SKLON	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P33	RÝCHLOŠŤ	10.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	7.0
	SKLON	5	8	5	8	5	8	5	8	5	2
P34	RÝCHLOŠŤ	11.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	8.0
	SKLON	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P35	RÝCHLOŠŤ	12.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	9.0
	SKLON	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4
P36	RÝCHLOŠŤ	13.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	9.0
	SKLON	8	11	8	11	8	11	8	11	8	5



D. UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

Tieto programy vám umožnia vytvoriť si vlastný záťažový profil, teda sami si v každom segmente zvolíte, kedy chcete zvýšiť záťaž podľa svojich predstáv. Trenažér ponúka vytvorenie celkom 6 užívateľských programov a nastavenie 10 časových úsekov. Ak chcete program znovu upraviť, postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktiváciu displeja, čím bude bežecký trenažér pripravený na tréning.

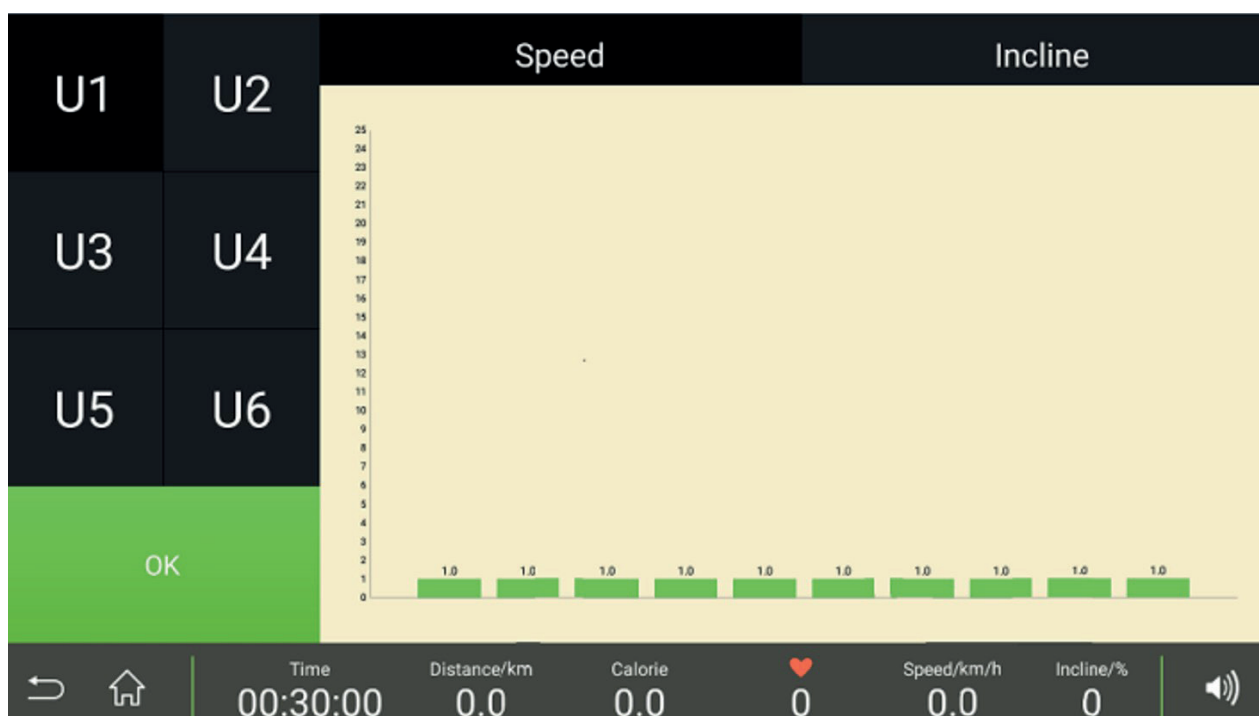
Pre zobrazenie programovej ponuky klepnite v hlavnej ponuke na možnosť „Training“ (obr. 1 - č. 15). V programovej ponuke vyberte druhú možnosť „Customization“ pre nastavenie užívateľských programov (obr. 7 – č. 2).

KROK 2: V ľavej časti obrazovky vyberte jeden z programov U1 – U6 a následne prejdite k nastaveniu jednotlivých segmentov programu v pravej časti obrazovky (obr. 9). Nastavte rýchlosť v úseku 1 – 10 potiahnutím jednotlivých stĺpcov v grafe hore alebo dole. Pre nastavenie sklonu v jednotlivých úsekoch klepnite na tlačidlo „Incline“ a postupujte rovnako ako pri nastavení rýchlosti.

Nastavenie rýchlosti a sklonu potvrdíte stlačením tlačidla OK. Nastavené parametre budú trvale uložené až do ďalšieho nastavenia. Tieto parametre sa v dôsledku prerušenia napájania nestratia.

KROK 3: Po potvrdení nastavenia rýchlosti a sklonu programu je potrebné iba nastaviť čas tréningu. Východisková hodnota času je 30 minút. Nastavte požadovaný čas tréningu a spustíte tréning stlačením tlačidla START.

TIP: Ak budete chcieť v budúcnosti znovu použiť už uložený program, stačí iba zvoliť jeden z programov U1 – U6 a potvrdiť stlačením OK.



OBR. 9



E. PROGRAM RIADENÝ PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE (HRC)

Program HRC je špeciálny program, ktorý dokáže regulovať záťaž v závislosti od vašej tepovej frekvencie podľa prednastavenej cieľovej hodnoty. Snímanie tepu je možné pomocou dotykových senzorov na nohách alebo cez Bluetooth hrudný pás s presnosťou EKG.

Princíp HRC programu:

Ak je vaša aktuálna tepová frekvencia nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, bežecký tréner postupne zvyšuje záťaž, až kým nedosiahnete cieľovú tepovú frekvenciu.

Ak je vaša aktuálna tepová frekvencia vyššia ako cieľová hodnota, tréner postupne znižuje záťaž, až kým sa vaša tepová frekvencia nevráti na cieľovú hodnotu.

TIP: Tréning môžete kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP.

VAROVANIE: Pri tomto programe sa automaticky upravuje rýchlosť behu, preto je dôležité dávať pozor počas tréningu.

Funkcia merania tepovej frekvencie



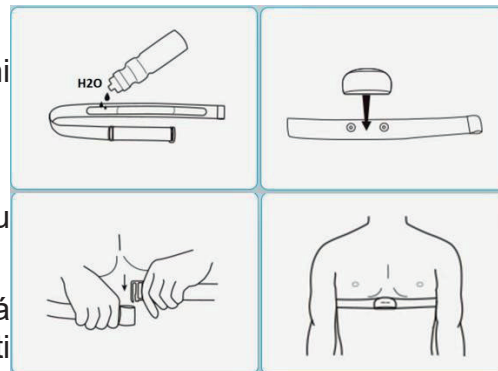
Snímanie tepu cez dotykové senzory na nohách:

1. Položte obe ruky pevne na dotykové senzory na nohách. Pre čo najpresnejšie meranie je dôležité používať obe ruky.
2. Vaša odhadovaná tepová frekvencia sa zobrazí v okne PULSE niekoľko sekúnd po uchopení senzorov.
3. Tepová frekvencia nameraná cez dotykové senzory nemusí byť úplne presná, ale slúži len ako orientačný údaj.

Pole PULSE vám zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom dlaňových snímačov na nohách alebo prostredníctvom hrudného Bluetooth pásu.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

1. Navlhčite snímacie diody hrudného pásu niekoľkými kvapkami vody.
2. Pripnite snímač na pás.
3. Nasadte si hrudný pás na hrud' tesne pod bradavky do stredu hrudníka.
4. Počkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji zobrazí tepová frekvencia. Spojenie sa vytvorí automaticky, bez nutnosti zapínania ďalších funkcií.



TIP: Ak snímanie nefunguje, skontrolujte stav batérií v hrudnom páse.



Nastavenie HRC programu:

V hlavnej ponuke vyberte možnosť „Training“ (obr. 1 - č. 15) a v ponuke tréningových režimov vyberte „HRC“ (obr. 7 - č. 3).

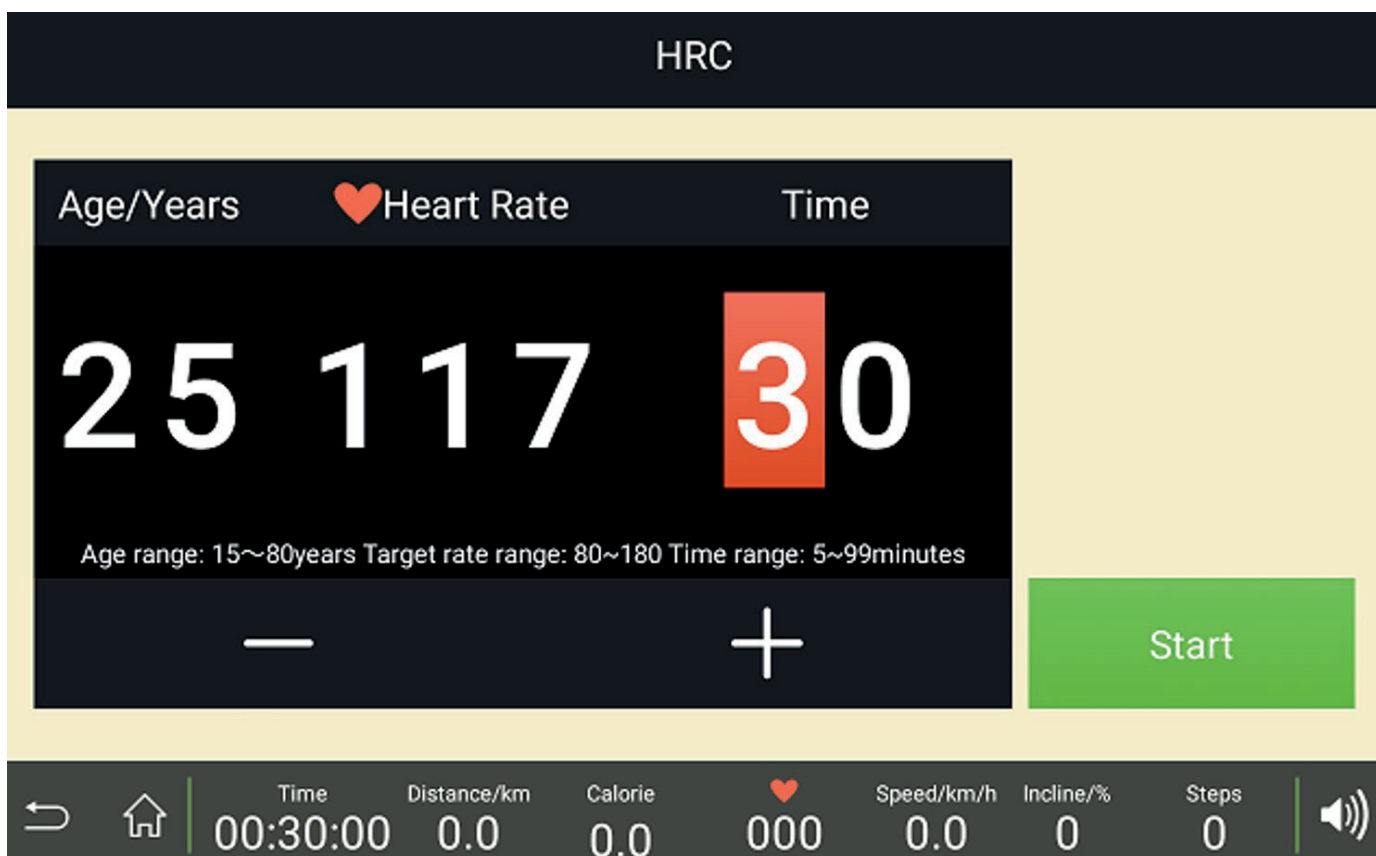
KROK 1: Zobrazí sa nastavenie HRC programu s prednastavenými hodnotami (vek 25 rokov, 117 tepov za minútu, dĺžka tréningu 30 minút).

Pomocou tlačidiel „+“ a „-“ upravte svoj vek. Na základe veku sa automaticky vypočíta cieľová tepová frekvencia podľa vzorca $(220 - \text{vek}) * 0,6$. Nastavte si požadovanú cieľovú tepovú frekvenciu v rozmedzí 80 - 180 tepov za minútu.

Nastavte čas tréningu v rozmedzí 5 - 99 minút. Východzí čas je 30 minút.

KROK 2: Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START na spustenie programu.

KROK 3: Stlačením tlačidla STOP alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča zastavíte tréning.



OBR. 10



ZMENA RÝCHLOSTI PÁSU POČAS HRC PROGRAMU

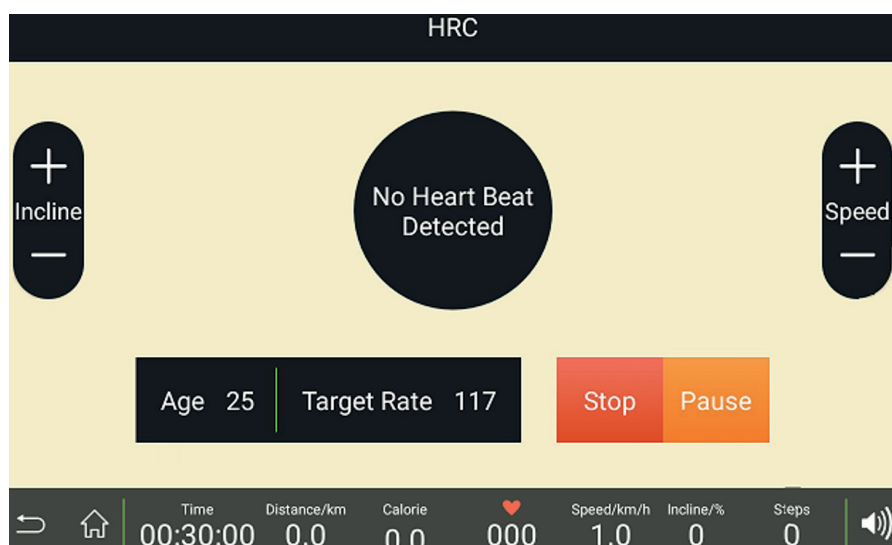
HRC program detekuje srdcový tep na zmenu rýchlosti každých 30 sekúnd (srdcový tep sa zobrazuje na obrazovke neustále).

Rýchlosť pásu sa mení podľa nasledujúcich hodnôt srdcového tepu:

1. Rýchlosť sa zvýši o 2 km/h, keď je užívateľov srdcový tep o 30 tepov/min nižší než cieľový srdcový tep.
2. Rýchlosť sa zvýši o 1 km/h, keď je užívateľov srdcový tep o 6 až 29 tepov/min nižší než cieľový srdcový tep.
3. Rýchlosť sa zníži o 2 km/h, keď je užívateľov srdcový tep o 30 tepov/min vyšší než cieľový srdcový tep.
4. Rýchlosť sa zníži o 1 km/h, keď je užívateľov srdcový tep o 0 až 5 tepov/min vyšší než cieľový srdcový tep.
5. Rýchlosť zostane rovnaká, keď je užívateľov srdcový tep o 0 až 5 tepov/min nižší alebo vyšší než cieľový srdcový tep.

VĚK	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
SPALOVÁNÍ TUKŮ	125	123	120	118	115	113	110	107	105	100	95	93
MAX TF PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ	145	141	138	134	130	127	125	121	118	114	110	106
AEROBNÍ ZÓNA	165	160	155	150	145	143	140	135	130	122	125	120
ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE												

TIP: Ak sa počas 30 sekúnd neobjaví žiadna hodnota tepovej frekvencie, HRC program sa automaticky ukončí (obr. 11).



OBR. 11



MERANIE TELESNÉHO TUKU (BMI)

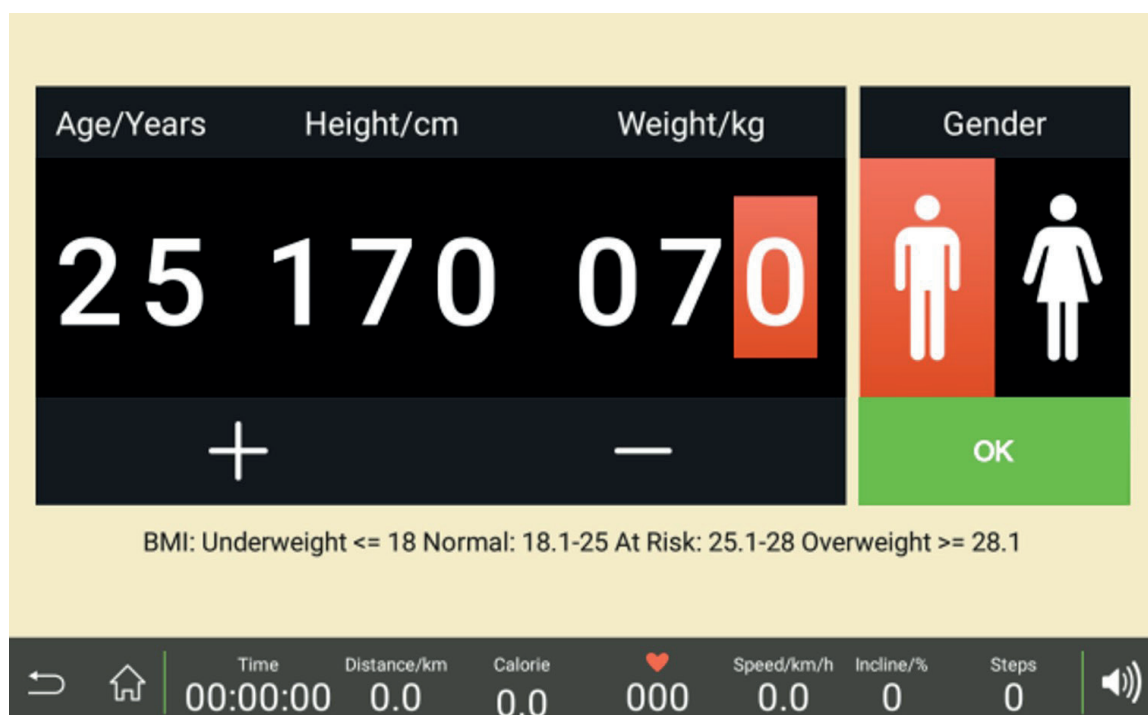
Táto funkcia slúži na orientačné odhady telesného tuku na základe telesných parametrov, ako sú vek, výška a hmotnosť.

Pre vstup do nastavenia testu telesného tuku vyberte v hlavnej ponuke možnosť „Training“ a v ponuke tréningových režimov vyberte možnosť „BMI“ (obr. 7 - č. 4) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Zobrazí sa obrazovka pre nastavenie funkcie BMI (obr. 12).

- Nastavenie veku (AGE):** Rozsah nastavenia je 1 – 99 rokov. Predvolená hodnota je 25 rokov.
- Nastavenie výšky (Height - cm):** Rozsah nastavenia je 100 – 220 cm. Predvolená hodnota je 170 cm.
- Nastavenie hmotnosti (Weight - kg):** Rozsah nastavenia je 20 – 150 kg. Predvolená hodnota je 70 kg.
- Po dokončení nastavení spustíte funkciu stlačením tlačidla OK. V tomto okamihu položte obe ruky na senzory na meranie tepovej frekvencie na približne 5 sekúnd, kým sa na displeji nezobrazí index telesného tuku.

Tabuľka výsledných hodnôt:

HODNOTA	VÝSLEDEK
=, ◀ 18	Podváha
= 18 - 24	Normálna hmotnosť
= 25 - 28	Nadváha
=, ▶ 29	Obezita



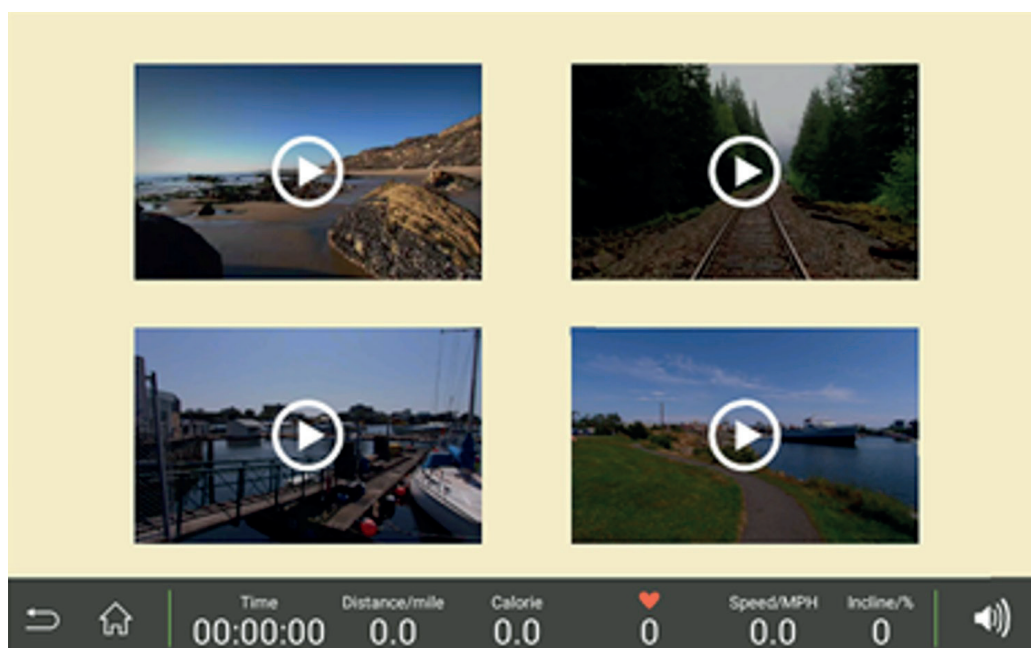
OBR. 12



F. BEH S VIDEOTRASOU (REAL SCENE MODE)

V rámci programovej ponuky môžete vybrať aj trasy s reálnymi videami z prostredia v prírode alebo v meste.

Pre beh s videotrásami v hlavnej programovej ponuke vyberte možnosť "Real scene" (obr. 1 - č. 16). Následne sa zobrazí obrazovka s trasami na výber (obr. 13). Vyberte si preferované prostredie a klepnite na tlačidlo START.



OBR. 13

Na obrazovke s virtuálnou trasou môžete počas tréningu upravovať rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel „+“ a „-“ alebo tlačidiel QUICK SPEED a QUICK INCLINE. Obraz na obrazovke sa bude pohybovať podľa vašej aktuálnej rýchlosti.

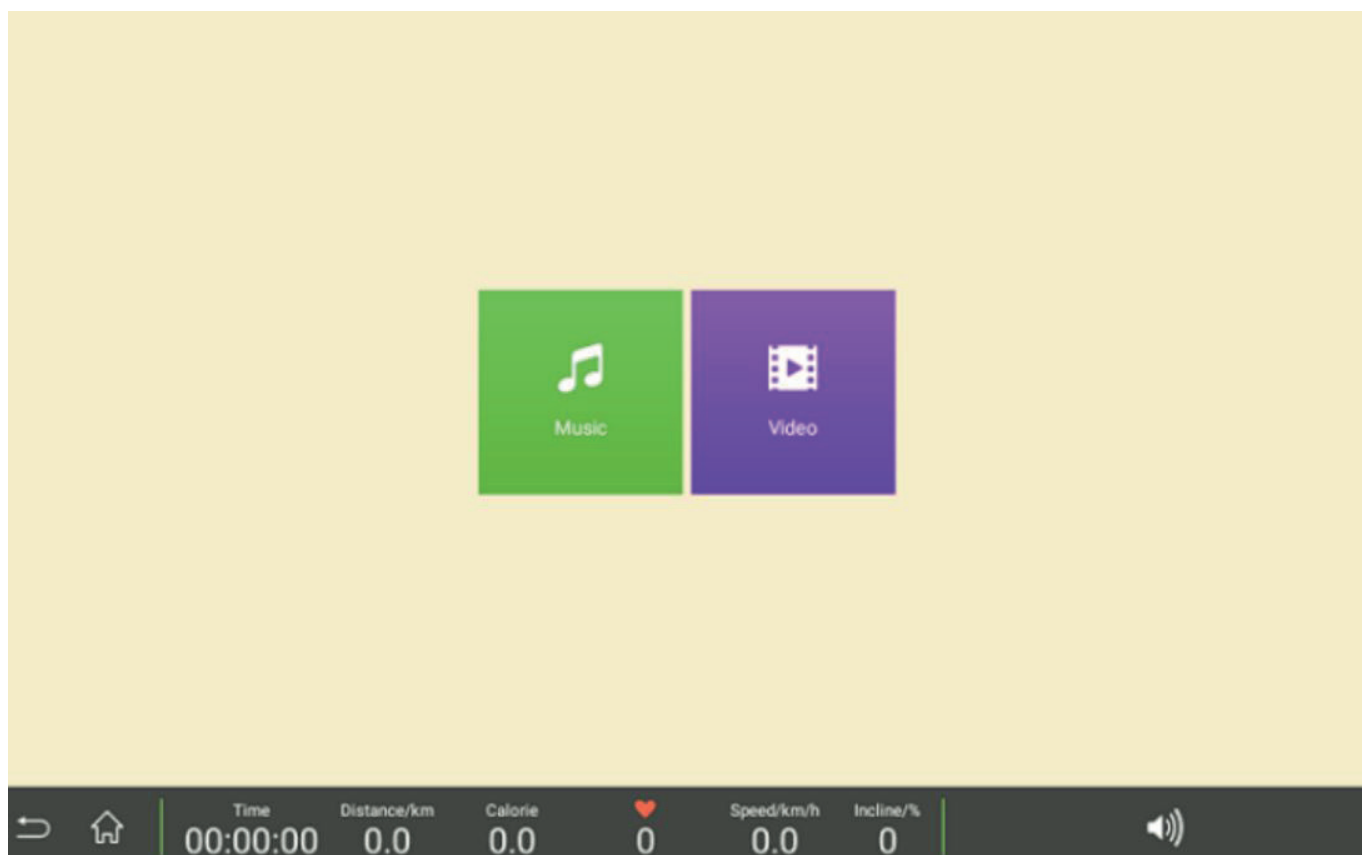


OBR. 14



G. MULTIMÉDIA

K dispozícii je bohatá multimediálna ponuka, takže si tréning môžete spríjemniť sledovaním obľúbených videí, seriálov, filmov alebo počúvaním hudby. Pre vstup do multimediálnej ponuky vyberte v hlavnej ponuke možnosť "Media" (obr. 1 - č. 13). Zobrazí sa ponuka pre prehrávanie hudby alebo videí (obr. 15).



OBR. 15



H. TRÉNINGOVÉ APLIKÁCIE

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

Pripojenie chytrého telefónu

KROK 1: Zapnite bluetooth na vašom telefóne / tablete.

KROK 2: Zapnite vami vybranú aplikáciu, vyhľadajte bežecský pás a pripojte ho.

Tréningové aplikácie

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

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



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

PRIPOJENIE K BLUETOOTH HUDBE

Zapnite Bluetooth na vašom telefóne. Ak sa pripájate k hudobnému Bluetooth prvýkrát, vyhľadajte v ostatných zariadeniach Bluetooth zariadenie s názvom "Run Music" a pripojte sa k nemu. Po úspešnom spárovaní môžete prehrávať hudbu.

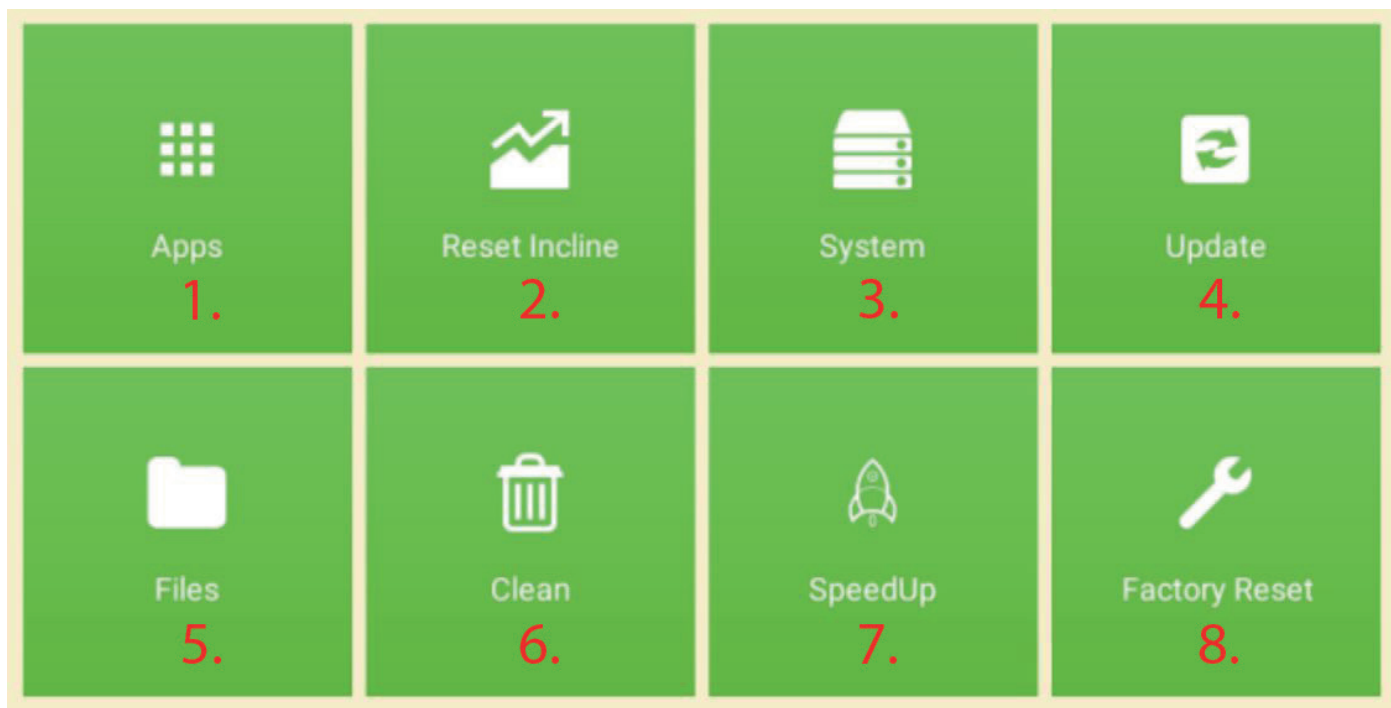


ĎALŠIE FUNKCIE DISPLEJA

Displej ponúka ďalšie užitočné funkcie, ktoré môžete používať počas tréningu. Pre otvorenie ponuky funkcií vyberte na úvodnej obrazovke možnosť „More“ (obr.1 - č. 14).

K dispozícii sú nasledujúce funkcie (obr. 16):

1. **Apps:** Otvorí ponuku nainštalovaných aplikácií.
2. **Reset Incline:** Vráti pás do východzí polohy sklonu v prípade potreby.
3. **Sytem:** Zobrazuje základné informácie o systéme displeja a parametre trénažera.
4. **Update:** Umožňuje aktualizáciu nainštalovaných aplikácií.
5. **Files:** Ponúka správu nainštalovaných aplikácií a zobrazuje informácie o využití pamäte.
6. **Clean:** Nástroj na vymazanie nadbytočných súborov (napríklad starých aktualizácií aplikácií).
7. **SpeedUp:** Nástroj na zrýchlenie systému. Klepnutím na túto možnosť vypnete súbežne bežiacie aplikácie na pozadí.
8. **Factory Reset:** Funkcia na obnovenie systému do továrenského nastavenia.

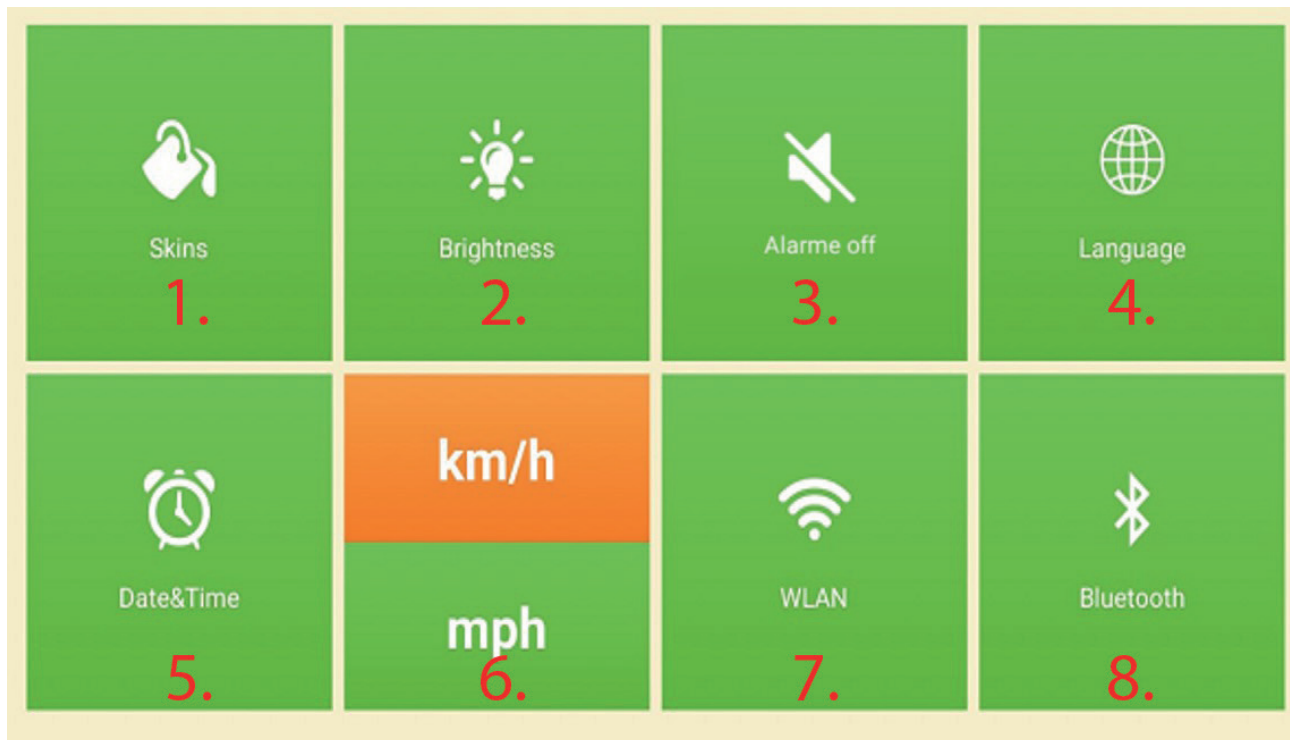


OBR. 16



MENU NASTAVENÍ

Ak klepnete v hlavnej ponuke na tlačidlo nastavenia (obr. 1 - č. 19), rozbalí sa ponuka pre nastavenie monitora (obr. 17).



OBR. 17

1. **Skins:** Otvorí ponuku pre nastavenie pozadia displeja trenažéra.
2. **Brightness:** Nastavenie jasnosti displeja.
3. **Alarme off:** Týmto tlačidlom môžete znížiť hlasitosť upozornení na minimum. Ak je ikona preškrtnutá, alarm je vypnutý. Ak je ikona bez preškrtnutia, alarm je zapnutý.
4. **Language:** Nastavenie jazyka rozhrania displeja.
5. **Date & Time:** Nastavenie dátumu a času ponúka možnosť automatického nastavenia času podľa časového pásma. Čas je možné tiež upraviť manuálne a nastaviť časový formát na 12 alebo 24 hodín.
6. **Nastavenie jednotiek:** Tu si môžete vybrať medzi imperiálnym (míle) a metrickým (kilometre) zobrazovaním jednotiek. Oranžová farba znázorňuje vybraný typ jednotiek.
7. **Wi-Fi:** Otvorí nastavenia pre pripojenie k dostupným sieťam Wi-Fi.
8. **Bluetooth:** Otvorí nastavenia pre pripojenie k bluetooth zariadeniam.

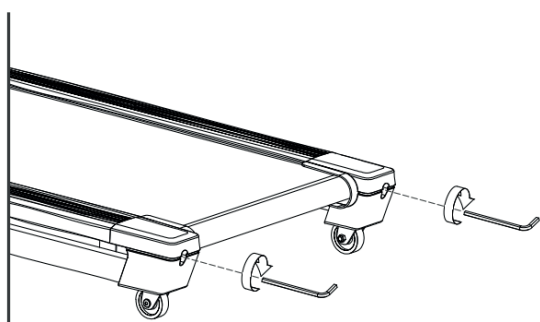


NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

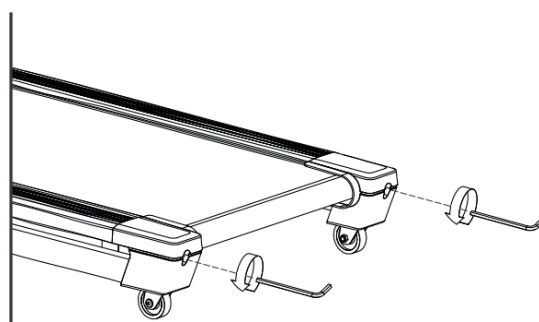
Bežecký pás prešiel po výrobe prísnu kontrolou QC. Pokiaľ teda dôjde k vychýleniu či prepätiu bežeckej kurty, môžu na to byť nasledujúce dôvody:

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

Na napnutie bežeckej kurty použite nasledujúci postup:



Zvýšiť napätí



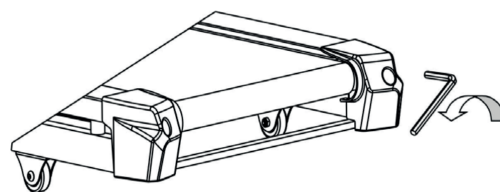
Snížiť napätí

Obrátený postup použite na uvoľnenie prepätia bežeckej kurty.

VYCENTROVANIE BEŽECKEJ KURTY

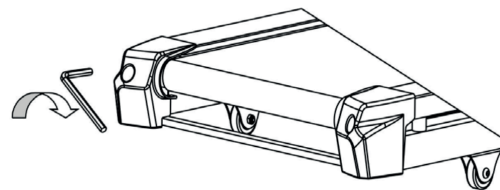
VYCHÝLENIE PÁSU DOPRAVA

Tento postup je veľmi dôležitý. Postupujte nasledovne. Pri nastavovaní pásu otočte skrutkou na pravej strane stroja o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek. Sledujte polohu pásu; pokiaľ po jednej minúte chôdze nebude pás v strede, opakujte tento postup. Pokiaľ uvidíte, že sa pás posunul príliš ďaleko doľava, otočte pravou skrutkou ľahko proti smeru hodinových ručičiek. Po nastavení pásu môžete začať znova cvičiť.



VYCHÝLENIE PÁSU DOĽAVA

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





AKO TRÉNOVAŤ?

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

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

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

Orientačné hodnoty pre vytrvalostný tréning

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

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

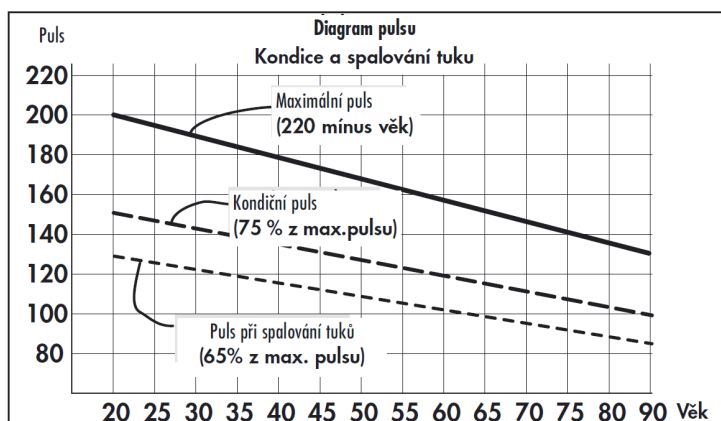
Orientačný vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

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

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

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

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





ROZSAH ZÁŤAŽE

Trvanie jednej tréningovej jednotky a ich početnosť v týždni:

Optimálny rozsah zaťaženia je zaistený, pokiaľ je po dlhší čas dosiahnuté 65 – 75% individuálneho srdcového/obehového výkonu.

Odporúčanie:

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

Tréningová jednotka 30 - 60 min pri tréningu 1-2x týždenne.

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 minúty behu 1 minúta chôdze 4 minúty behu
	1 minúta chôdze



ROZCVIČENIE

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

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



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

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



Úklon na stranu

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



Ľahké pokrčenie v kolenách

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



Pretiahnutie dolnej časti chrbta

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



Pretiahnutie hamstringov

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



ZAHRIEVANIE

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

UPOKOJENIE

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

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

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

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

Zvláštne pokyny k tréningu

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

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

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

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

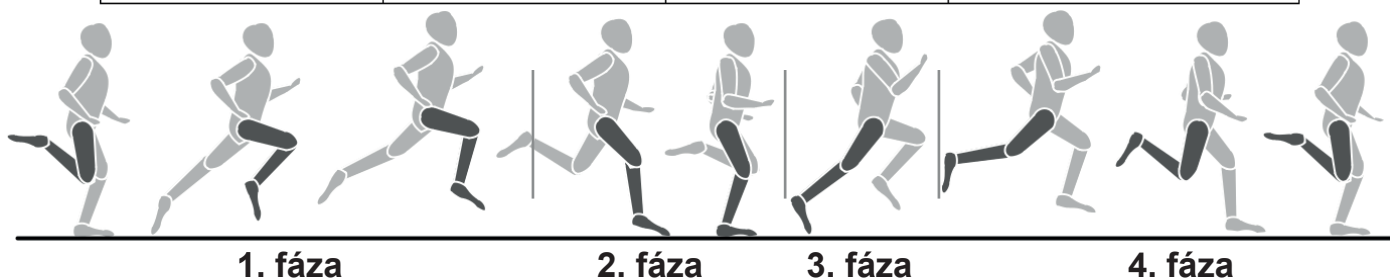
1. Behajte pokiaľ možno rovnomerným rytmom.
2. Trénujte iba uprostred pásu.



BIOMECHANIKA A TRÉNING NA TRENAŽERE

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

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





BEŽECKÉ ŠTÝLY

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

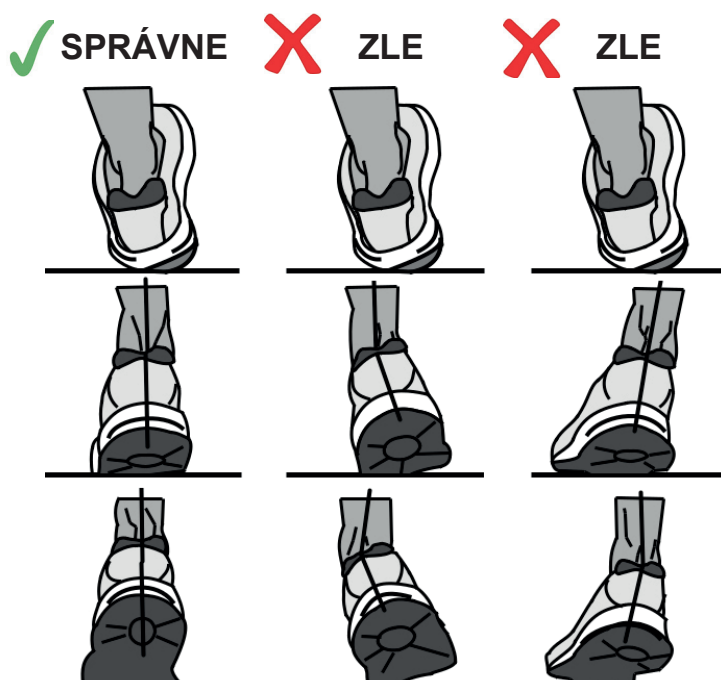
- **Vplyv na bruško:** Úvodný kontakt so zemou prebieha prednou časťou nohy. Kolená je pri náraze na zem mierne pokrčené a preto je väčšia časť vznikajúcich síl stlmená svalstvom.
- **Vplyv na pätu:** Úvodný kontakt so zemou prebieha pätou. Kolená je pri náraze na zem prakticky natiahnuté a pohyb je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

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

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

PRENÁCIA NOHY

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





PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Na monitori sa nič nezobrazuje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Napájací kábel nie je správne zapojený. 2. Porucha na celom kábli alebo nesprávne pripojenie. 3. Ochrana proti preťaženiu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte pripojenie napájacieho káblu. 2. Správne zapojte konektory. 3. Resetujte ochranu proti preťaženiu.
Bežecský pás preklzáva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bežecský pás je príliš voľný. 2. Remeň motoru je voľný. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiahnite bežecský pás. 2. Utiahnite remeň motoru.
Bežecská kurta neobieha hladko	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nedostatok mazacieho oleja. 2. Bežecská kurta je príliš napnutá. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pridajte mazací olej na pás a dosku. 2. Uvoľnite bežecskú kurtu.
Motor nefunguje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripevnený 2. Kábel motora není dobre pripojený. 3. Celý kábel není dobre pripojený. 4. Poškodený ovládač. 5. Poškodený motor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vložte bezpečnostný kľúč. 2. Skontrolujte pripojenie motorového káblu. 3. Pripojte znovu celý kábel. 4. Vymeňte ovládač. 5. Vymeňte motor.
Nefunkčné tlačidlá	1. Poškodená klávesnica	1. Vymeňte klávesnici či konzoli.

CHYBA NA DISPLEJI	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
E01	Chyba spojenia radiacej jednotky a monitora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E02	Chyba spojenia motora a ovládacej konzoly	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E03	Chyba rýchlostného senzora	Skontrolujte zapojenie káblov, prípadne kontaktujte servis predajcu
E05	Možné zanedbanie údržby a zablokovanie valcov pre pohyb bežecské kurty	Skontrolujte stav došlapovej dosky a či nie sú zablokované valce, prípadne kontaktujte servis predajcu.
E07"	Bezpečnostná poistka nie je zapojená, alebo nefunguje senzor	Zapojte bezpečnostnú poistku, prípadne kontaktujte servis predajcu

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



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257