

CZ

SK

trinfIt[®]

TRINFIT CLIMBER PRO

LEZECKÝ TRENAŽÉR



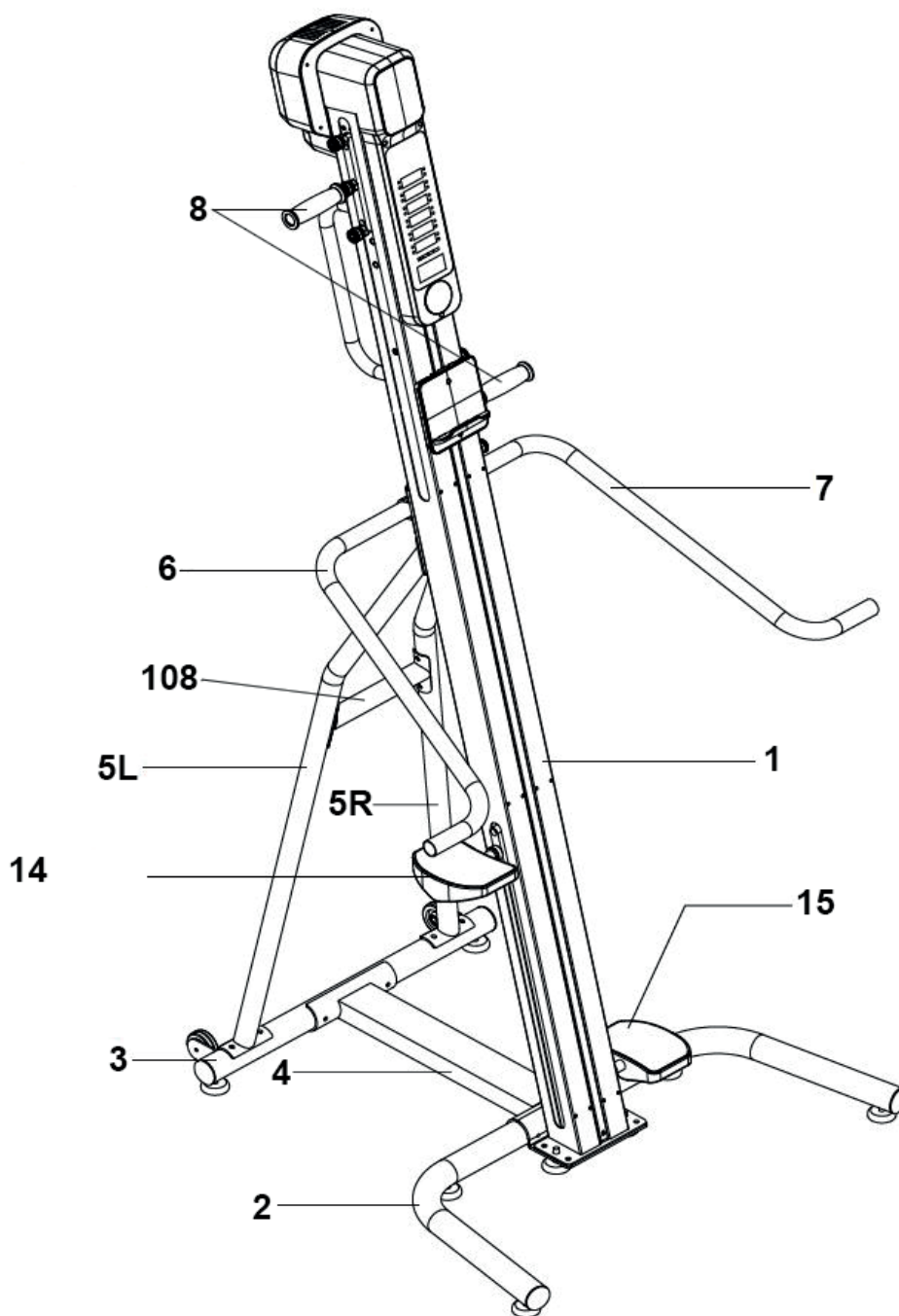
CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-11
	Údržba	12
	Návod k obsluze	13-22
	Tipy na trénink	23-24
	Ostatní informace	25

SK	Bezpečnostné pokyny	26
	Montáž trenažéra	27-34
	Údržba	35
	Návod k obsluhe	36-45
	Typy na tréning	46-47
	Ostatné informácie	48



Abyste snížili riziko vážného zranění, před použitím ROWERU si přečtěte následující Bezpečnostní pokyny. Uschovejte si tyto pokyny a zajistěte, aby si ostatní cvičenci přečetli tuto příručku před prvním použitím.

1. Přečtěte si všechna varování a upozornění umístěná na trenažéru.
2. CLIMBER by měl být používán pouze po důkladném prostudování návodu k obsluze. Ujistěte se, že je před použitím správně sestaven a utažen.
3. Doporučujeme, aby pro montáž tohoto produktu byly k dispozici dvě osoby.
4. Udržujte děti mimo dosah trenažéru. Nedovolte dětem používat nebo hrát na trenažéru.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru, když je v provozu.
6. Doporučujeme trenažér umístit na podložku. Umístěte a provozujte CLIMBER na pevném rovném povrchu. Neumísťujte trenažér na nerovný povrch.
7. Ujistěte se, že je k dispozici dostatečný prostor pro přístup k trenažéru a kolem něj.
8. Před použitím zkontrolujte trenažér, zda nemá opotřebované nebo uvolněné součásti, a před použitím všechny opotřebované nebo uvolněné součásti bezpečně utáhněte nebo vyměňte.
9. Před použitím zkontrolujte stav řetězu (36). Vyměňte řetěz (36), pokud je prasklý nebo zlomený.
10. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
11. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
12. Vždy si vyberte cvičení, které nejlépe odpovídá úrovni vaší fyzické síly a flexibility. Při cvičení vždy používejte zdravý rozum.
13. Buďte opatrní, abyste udrželi rovnováhu při používání, montáži, demontáži nebo přesunu trenažéru, ztráta rovnováhy může mít za následek pád a zranění.
14. Trenažér je určen pouze pro komerční použití dle normy DIN EN957.
15. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru do 160 kg.
16. CLIMBER smí být používán vždy pouze jednou osobou.
17. Vyjměte a bezpečně zlikvidujte vybité baterie.
18. Před používáním trenažéru se poraďte se svým lékařem.
19. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru, jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1	6	LEVÉ MADLO	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	7	PRAVÉ MADLO	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	8	ŘÍDÍTKA	2
4	SPOJOVACÍ RÁM	1	14	LEVÝ PEDÁL	1
5L	LEVÝ PODPĚRNÝ RÁM	1	15	PRAVÝ PEDÁL	1
5R	PRAVÝ PODPĚRNÝ RÁM	1	108	SPOJOVACÍ RÁM	1



Spojovací prvky pro montáž trenažéru:

OBRÁZEK	Č.	POPIS	KS
	109	ŠROUB M8x14 mm (včetně pružinové podložky a ploché podložky)	24
	105	ŠROUB M8x70 mm	4
	106	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	4
	107	PROHNUTÁ PODLOŽKA	6
	74	MATKA M8	2
	88	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	1
	89	IMBUSOVÝ KLÍČ 4 mm	1
	91	ŠROUBOVÁK 13-15-17	1
	135	STRANOVÝ KLÍČ	1

Upozornění: Všechny montážní kroky provádějte v pořadí, ve kterém jsou uvedené.

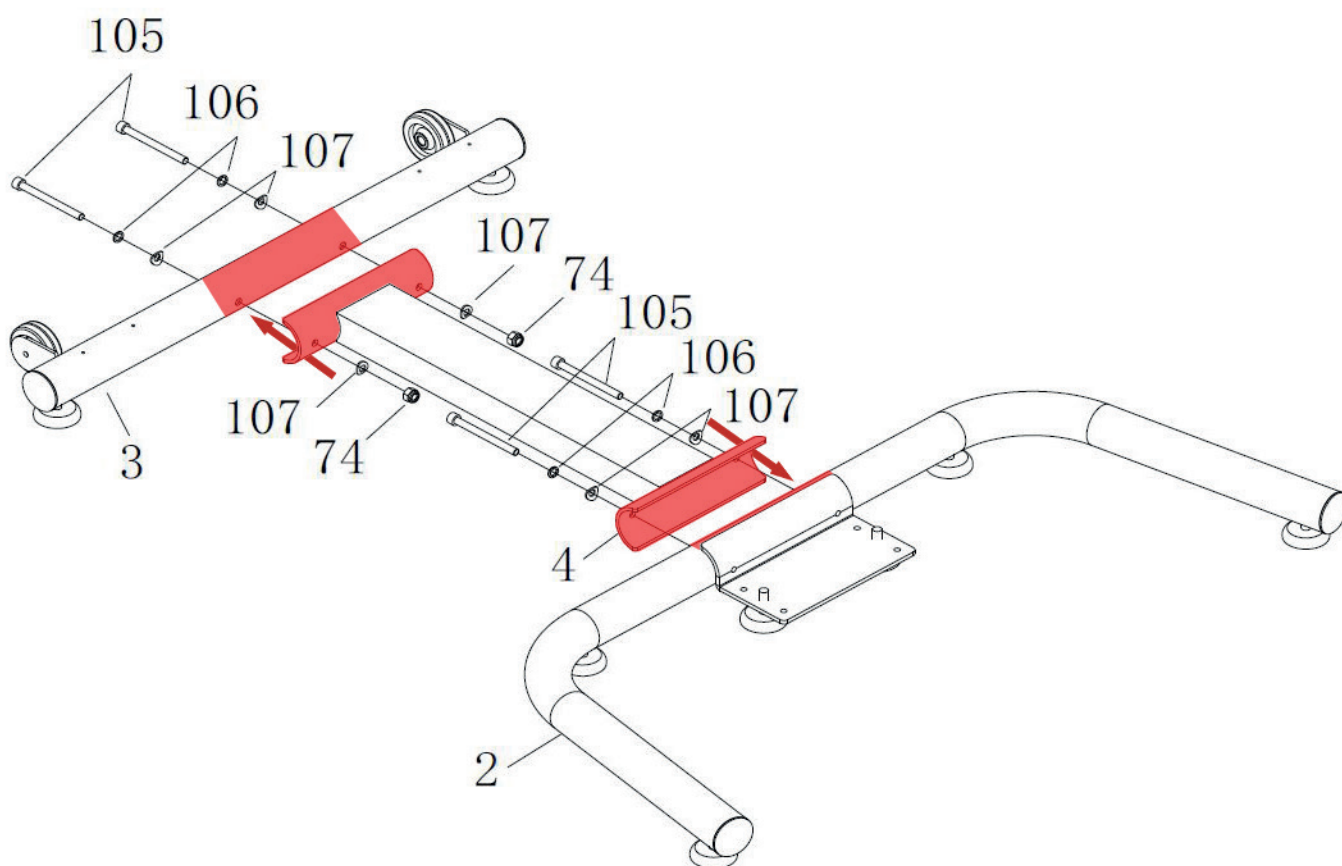
Upozornění: Šrouby neutahujte pevně, dokud k tomu nebudete vyzváni.





Upozornění:

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

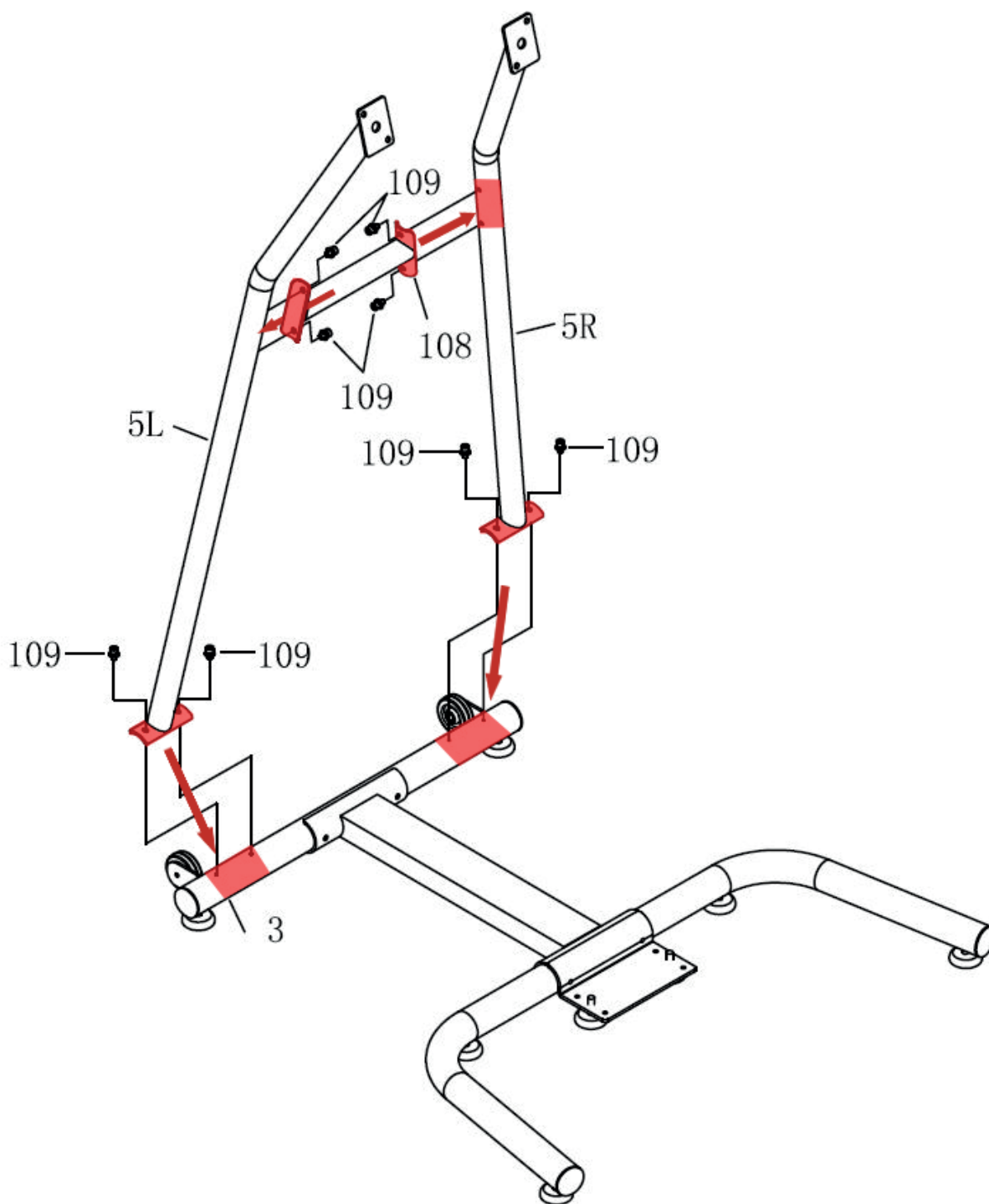


Krok 1 - Montáž předního a zadního stabilizátoru

Přípevněte přední stabilizátor (2) ke spojovacímu rámu (4) pomocí 2 šroubů M8x70 (105), 2 pružinové podložky (106) a 2 prohnutých podložek (107).

Zadní stabilizátor přípevněte ke spojovacímu rámu (4) pomocí 2 šroubů M8x70 (105), 2 pružinových podložek (106), 4 prohnutých podložek (107) a 2 matic M8 (74).

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na veškeré kontaktní plochy tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

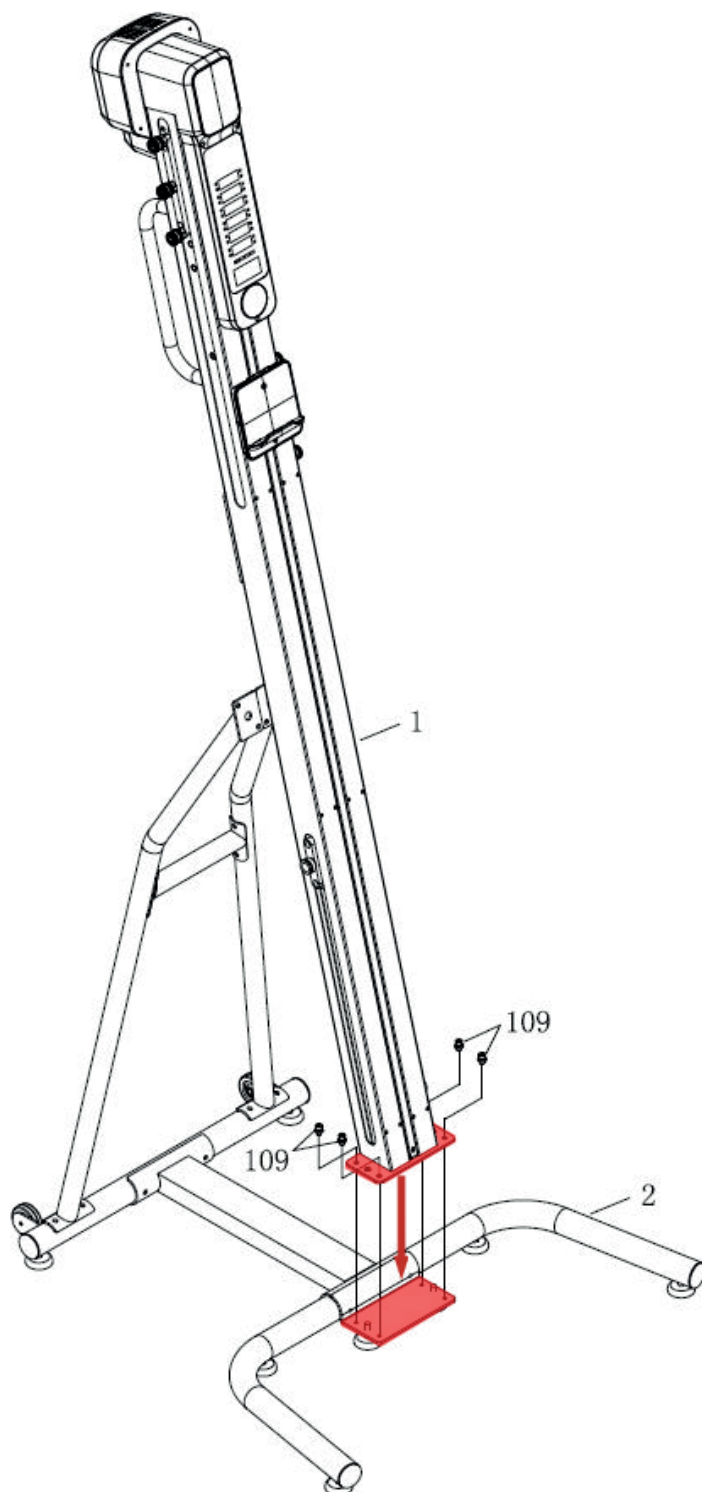


Krok 2 - Montáž podpěrných rámu

Levý podpěrný rám (5L) a pravý podpěrný rám (5R) spojte dohromady pomocí spojovacího rámu (108) a 4 šroubů M8x14 (109).

Připevněte levý podpěrný rám (5L) a pravý podpěrný rám (5R) k zadnímu stabilizátoru (3) pomocí 4 šroubů M8x14 (109).

Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na veškeré kontaktní plochy tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.

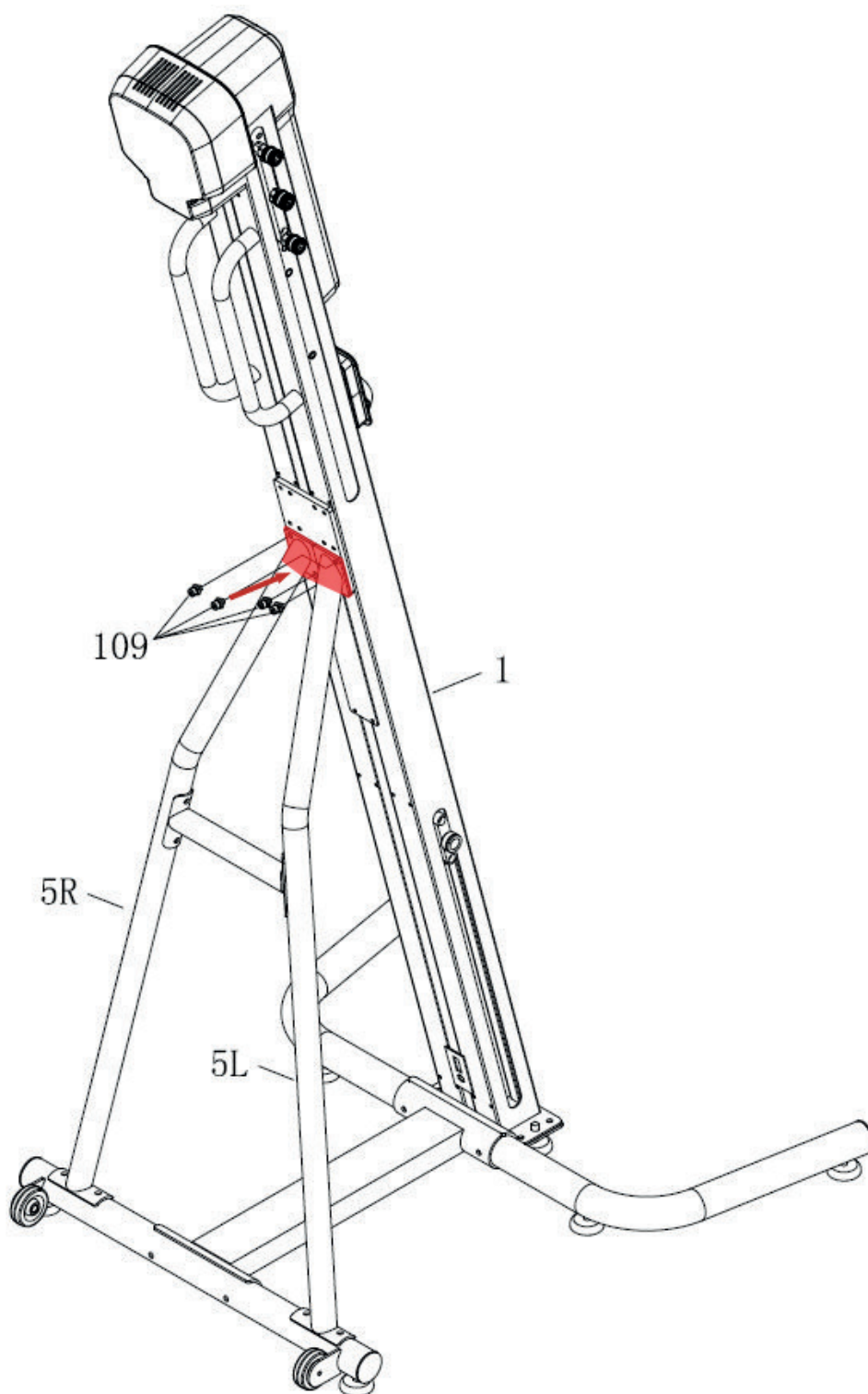


Krok 3 - Montáž hlavního rámu

Hlavní rám (1) připevněte k přednímu stabilizátoru (2) pomocí 4 šroubů M8x14 (109).

POZNÁMKA: V tomto montážním kroku je vhodná pomoc další osoby při zvedání hlavního rámu (1).

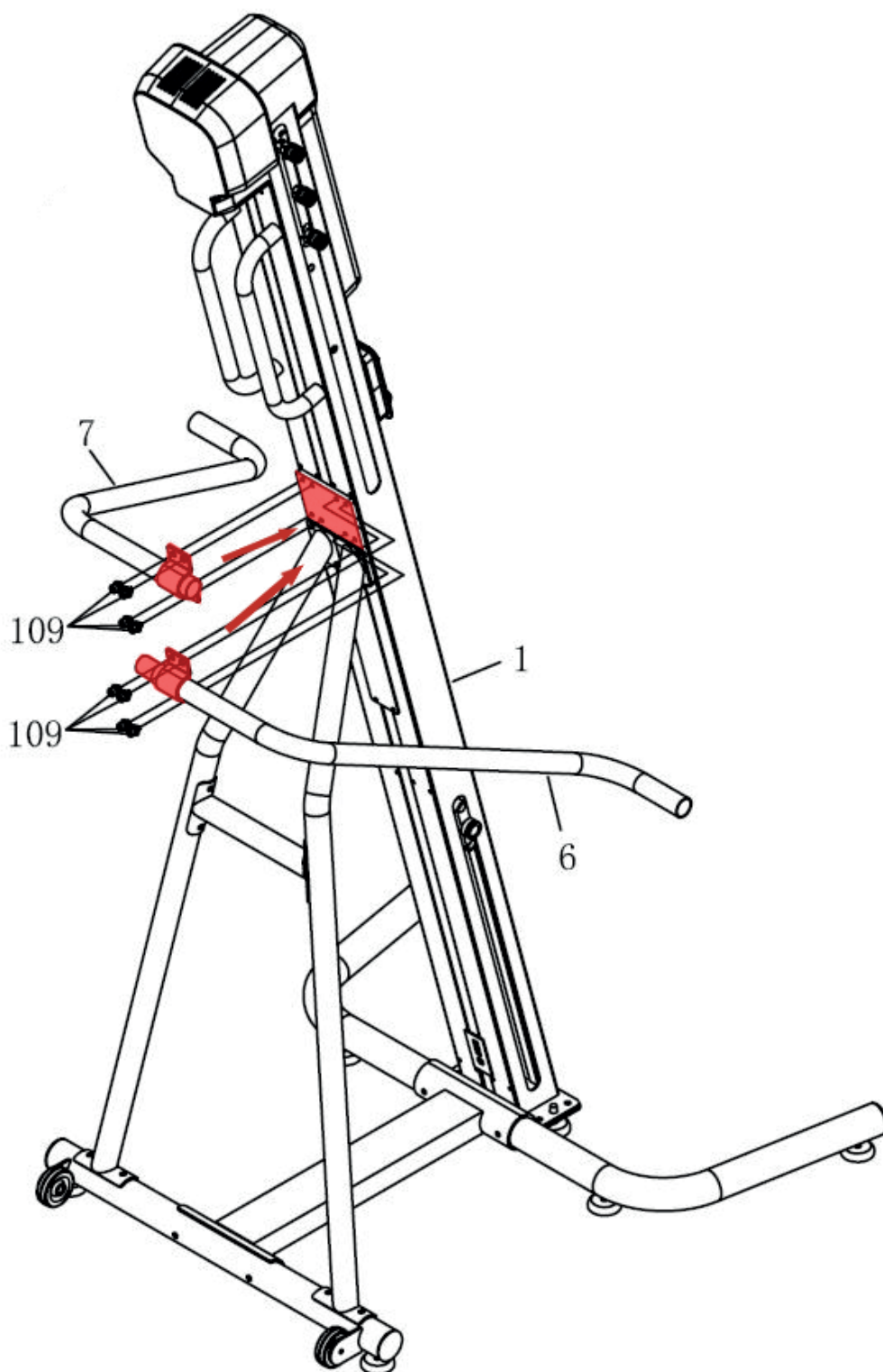
Upozornění: Před samotnou montáží doporučujeme aplikovat na veškeré kontaktní plochy tenkou vrstvu vazelíny pro eliminaci vrzání při dlouhodobém užívání. Lze využít běžně dostupný základní typ vazelíny A00.



Krok 4 - Fixace hlavního rámu

Levý podpěrný rám (5L) a pravý podpěrný rám (5R) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M8x14 (109).

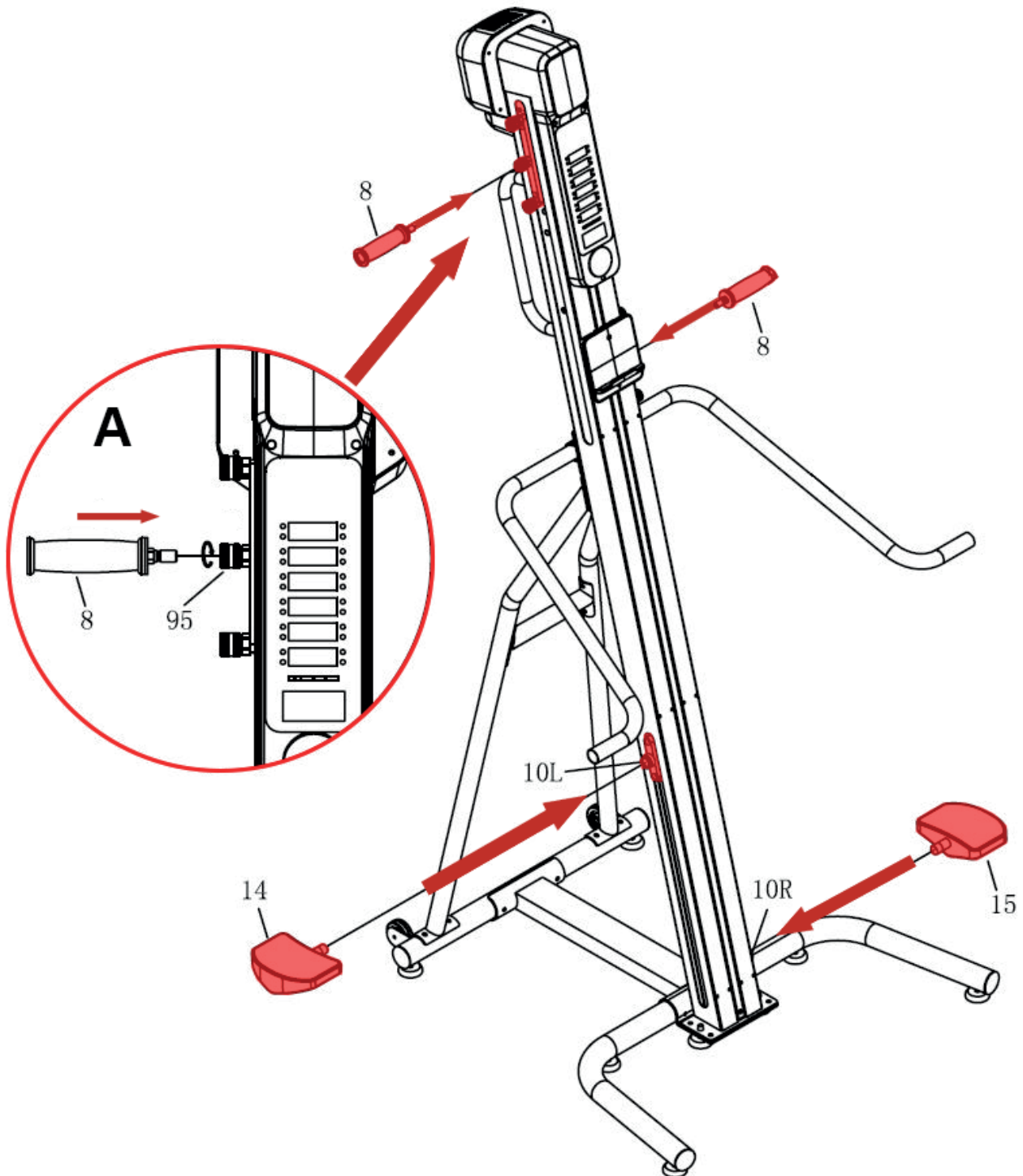
POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela utáhněte všechny šrouby.



Krok 5 - Montáž madel

Levé madlo (6) zasuňte do pravého madla (7) a následně je připevněte k zadní straně hlavního rámu (1) pomocí 4 šroubů M8x14 (109).

POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela utáhněte šrouby.



Krok 6 - Montáž řídítek

Stiskněte pružinový zámek řídítek (95) dovnitř a vložte řídítka (8) do zámku řídítek (95). Zajistěte řídítka (8) na místě otočením zámku (95).

Levý pedál (14) namontujte na levý otvor pro pedál (10L) a pravý pedál (15) namontujte na pravý otvor pro pedál (10R).

POZNÁMKA: Na konci tohoto kroku zcela utáhněte šrouby.

Údržba trenažeru:

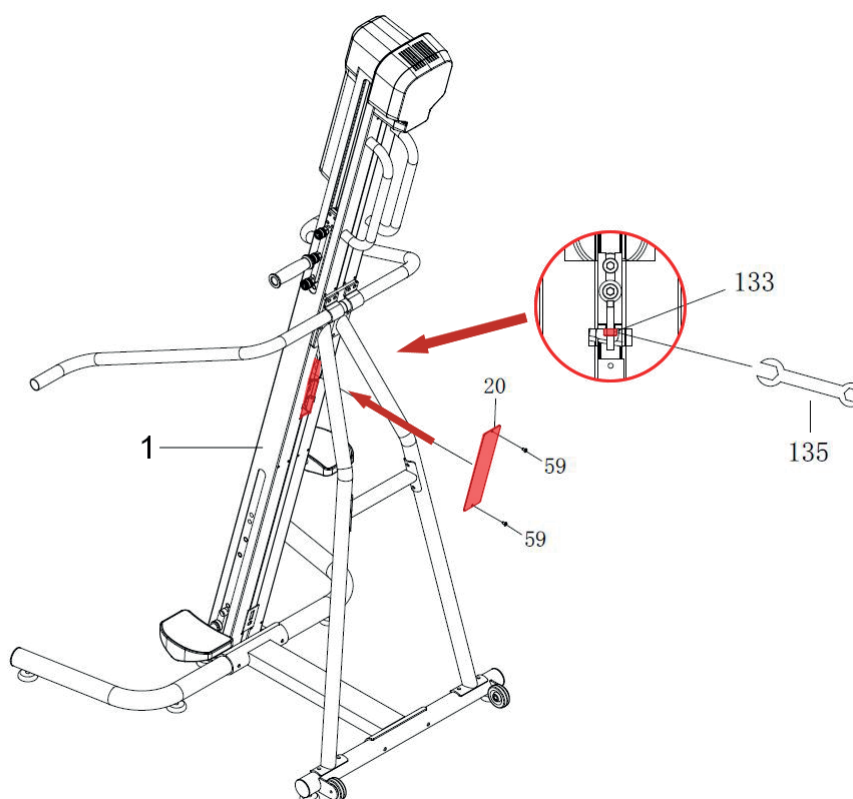
Bezpečnost LEZECKÉHO TRENAŽÉRU lze zajistit pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícímu:

1. Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny matice a šrouby a zda jsou řádně utaženy. Vyměňte chybějící matice a šrouby. Utáhněte uvolněné šrouby a matice.
2. Zkontrolujte, zda je výstražný štítek na svém místě a zda je snadno čitelný.
3. Je výhradní odpovědností uživatele/majitele zajistit provádění pravidelné údržby.
4. Opotřebované nebo poškozené součásti musí být okamžitě vyměněny, nebo musí být lezecký trenažér vyřazen z provozu, dokud nebude provedena oprava.
5. K údržbě/opravě lezeckého trenažéru by měly být používány pouze komponenty dodané TRINFIT.
6. Udržujte trenažér čistý tím, že jej po každém cvičení otřete navlhčeným hadříkem.

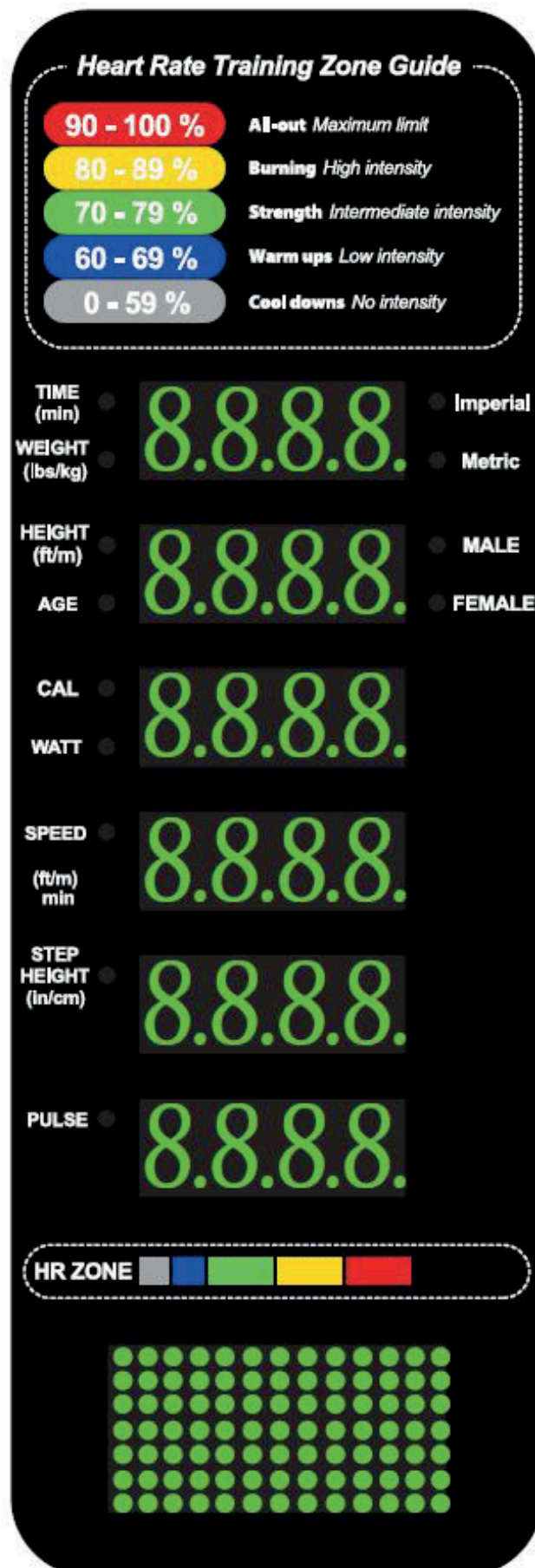
NAPĚTÍ ODPOROVÉHO LANA

Časem se může odporové lano povolit a tím dojde ke snížení odporu. Pro jeho napnutí postupujte podle těchto kroků:

1. Odmontujte zadní kryt (20) z hlavního rámu (1) odstraněním šroubů M5x8mm (59).
2. Pomocí klíče 10-12 (135) nastavte šestihrannou matici M10 (133) pro požadované napětí lana.
3. Zadní kryt (20) připevněte zpět k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M5x8mm (59).



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku v rozsahu 00:00 - 99:59 minut.

HEIGHT (VZDÁLENOST/VÝŠKA): Zobrazuje překonanou vzdálenost (výšku) během tréninku v rozmezí 0 - 9999 stop, nebo metrů.

CAL (KALORIE) / WATT: Načítá přibližně spálené kalorie během cvičení v rozmezí 0 - 9999 kcal, nebo zobrazuje množství generované energie při cvičení v rozsahu 0 - 9999 wattů. Obě hodnoty se střídají.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost při cvičení. Rychlost se zobrazuje ve stopách za minutu, nebo metrech za minutu v rozsahu 0,0 - 999,9 ft/min nebo m/min

STEP HEIGHT (VÝŠKA KROKU): Zobrazuje aktuální výšku každého kroku kdykoli během cvičení. Zobrazuje se v palcích nebo centimetrech v rozsahu 0 - 19 palců, nebo 0 - 48 cm.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Zobrazuje srdeční frekvenci kdykoli během cvičení v rozsahu 0 - 200 tepů za minutu. Pro použití této funkce musí mít uživatel nasazený hrudní pás pro měření srdeční frekvence.

OVLÁDÁNÍ PC KONZOLE

K ovládání PC konzole slouží pouze chytré kolečko (otočný regulátor) ve spodní části PC konzole, které má hned několik funkcí:

- 1. OTÁČENÍ:** Otáčením ve směru nebo proti směru hodinových ručiček vyberte nastavení, programy nebo hodnoty.
- 2. STISKNUTÍ:** Stisknutím potvrďte nastavení, programy nebo hodnoty. Během cvičení stiskněte kolečko pro pozastavení programu. Opětovným stisknutím kolečka program obnovíte.
- 3. STISKNUTÍ A PODRŽENÍ:** Stiskněte a podržte kolečko po dobu 3 sekund pro návrat k předchozímu kroku při nastavování libovolného programu. V pohotovostním režimu stiskněte a podržte po dobu 5 sekund, abyste přešli k úvodnímu nastavení.
- 4. ÚROVEŇ ODPORU:** Zobrazte úroveň odporu na spodní obrazovce během cvičení v rozsahu 1 - 16. Pro změnu úrovně odporu otáčejte aretačním šroubem ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.

POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

Vypínač ON/OFF se nachází ve spodní zadní části hlavního rámu. Připojte napájecí adaptér do trenažéru a poté adaptér připojte do elektrické zásuvky.

ZAPNUTÍ:

- Stisknutím vypínače „ON/OFF“ zapnete konzoli do pohotovostního režimu.

VYPNUTÍ:

- Stisknutím vypínače „ON/OFF“ vypnete PC konzoli.
- Pokud nedojde k žádné aktivitě po dobu delší než 5 minut, konzole automaticky přejde do režimu spánku.

NASTAVENÍ JEDNOTEK, HMOTNOSTI, POHLAVÍ, VĚKU

Uživatel si může vybrat mezi dvěma jednotkami – metry nebo mílemi („KM“ nebo „M“). Po nastavení jednotek zadáte vaši hmotnost, pohlaví a věk.

1. Otáčejte chytrým kolečkem pro výběr mezi možnostmi v rámci každého nastavení a každé nastavení potvrďte stisknutím ovladače.
2. Chcete-li změnit nastavení, stiskněte chytré kolečko na 5 sekund v pohotovostním režimu, na displeji se zobrazí „P0“. Když se na displeji změní zobrazení „KM“ nebo „M“, můžete pokračovat v aktualizaci nastavení.

Rozpětí nastavení:

- Nastavení rozpětí hmotnosti: 20 - 150 kg (44 - 330 lbs)
- Nastavení rozpětí pro věk: 20 ~ 80 let.
- V pohotovostním režimu (P0) stiskněte a podržte po dobu 5 sekund, abyste se vrátili k počátečnímu nastavení

PROGRAMOVÁ NABÍDKA

Konzole disponuje 15 programy: Quick Start (P0), Time Countdown (TIME), Distance Countdown (DIST), Calories Countdown (CAL), 4 Interval (I1-I4), 5 přednastavených programů (P1-P5), uživatelský program (USER), program řízený dle tepové frekvence (HRC).

QUICK START (RYCHLÝ START)

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „P0“ a stisknutím spustíte cvičební program. Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

TRÉNINKOVÝ PROGRAM DLE ODPOČTU ČASU, KALORIÍ A VZDÁLENOSTI

V rámci tréninkového režimu lze nastavit odpočítávání ČASU (TIME), VZDÁLENOSTI (DISTANCE) a KALORIÍ (CAL), ostatní hodnoty se budou během tréninku samostatně načítat. Je možné nastavit pouze jednu hodnotu, kterou trenažer bude odpočítávat.

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, program se ukončí.

TIME COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU)

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí “TIME” a stisknutím přejděte na nastavení času. Otáčením změňte cílový čas a stisknutím kolečka spustíte cvičební program. Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

DISTANCE COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ VZDÁLENOSTI)

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí “DIST” a stisknutím přejděte na nastavení vzdálenosti. Otáčením změňte cílovou vzdálenost a stisknutím spustíte cvičební program. Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

CALORIES COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ)

Otáčejte šroubem, dokud se nezobrazí “CAL” a stisknutím přejděte na nastavení kalorií. Otáčením změňte cílové kalorie a stisknutím spustíte cvičební program. Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

INTERVALOVÉ PROGRAMY

Intervalový program funguje na principu střídání úseků vysoké intenzity tréninku a odpočinku. Intervalový trénink se řadí mezi nejnáročnější, ale také mezi nejúčinnější tréninkové metody. K dispozici jsou 3 přednastavené intervalové programy s různou délkou času tréninkových úseků a jeden uživatelsky nastavitelný intervalový program, ve kterém lze nastavit čas tréninkových úseků a odpočinku podle preferencí uživatele.

INTERVAL I1

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „I1“ a stisknutím přejděte na nastavení cyklu. Otáčením kolečka zvolte počet cyklů a stisknutím spusťte cvičební program.

Během programu bude uživatel střídavě 30 sekund cvičit a poté odpočívat 30 sekund, dokud nedosáhnete počtu cyklů. Obrazovka zobrazuje počet zbývajících cyklů během tréninku.

Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

INTERVAL I2

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „I2“ a stisknutím přejděte na nastavení cyklu. Otáčením kolečka zvolte počet cyklů a stisknutím spusťte cvičební program.

Během programu bude uživatel střídavě 45 sekund cvičit a poté odpočívat 30 sekund, dokud nedosáhnete počtu cyklů. Obrazovka zobrazuje počet zbývajících cyklů během tréninku.

Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

INTERVAL I3

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „I3“ a stisknutím přejděte na nastavení cyklu. Otáčením kolečka zvolte počet cyklů a stisknutím spusťte cvičební program.

Během programu bude uživatel střídavě 60 sekund cvičit a poté odpočívat 30 sekund, dokud nedosáhnete počtu cyklů. Obrazovka zobrazuje počet zbývajících cyklů během tréninku.

Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

INTERVAL I4

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „I4“ a stisknutím přejděte na individuální nastavení programu. Stisknutím a otáčením kolečka si nastavte v tomto pořadí: Čas cvičení -> čas odpočinku -> cykly a stisknutím spusťte cvičební program.

Během programu bude uživatel střídavě cvičit a poté odpočívat po dobu nastavených sekund, dokud nedosáhnete počtu cyklů. Obrazovka zobrazuje počet zbývajících cyklů během tréninku.

Pro změnu úrovně odporu během cvičení otáčejte chytrým kolečkem.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY P1-P5

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „P1, P2, P3, P4 nebo P5“ a stisknutím vyberte jeden ze zvolených přednastavených programů viz. níže uvedená tabulka. Všechny přednastavené programy mají 16 časových úseků; zátěž je určena pro každý úsek. K dispozici je 5 přednastavených programů.

Otáčením chytrého kolečka vyberte cílový čas a stisknutím začněte cvičit. Otáčením chytrého kolečka během cvičení můžete měnit úroveň odporu. Po skončení sekce se hodnota odporu opět vrátí na přednastavenou hodnotu.

Stisknutím chytrého kolečka program pozastavíte a jeho následným stisknutím a podržením se vrátíte do původního nastavení. Opětovným stisknutím kolečka program spustíte.

Prog.	Sekce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Odpor	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3
P2	Odpor	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5
P3	Odpor	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10
P4	Odpor	1	1	10	10	1	1	10	10	1	1	10	10	1	1	10	10
P5	Odpor	1	1	3	3	5	5	7	7	7	7	5	5	3	3	1	1

USER PROGRAM (UŽIVATELSKY NASTAVITELNÝ PROGRAM)

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

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

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí „USER“ a stisknutím kolečka přejděte na nastavení cílového času.

Otáčejte kolečkem pro volbu cílového času a stiskněte pro nastavení odporu. Poté otáčejte kolečkem pro výběr úrovně odporu a stiskněte pro potvrzení.

Opakujte předchozí krok pro výběr úrovně odporu pro zbývajících 15 sekcí.

HRC PROGRAM (PROGRAM OVLÁDANÝ DLE TEPOVÉ FREKVENCE)

Program HRC je speciální program, který dokáže regulovat zátěž v závislosti na Vaší tepové frekvenci dle přednastavené cílové hodnoty. Snímání tepu lze měřit přes bluetooth hrudní pás s přesností EKG.

Princip HRC programu:

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

Nastavení HRC Programu:

Otáčejte chytrým kolečkem, dokud se nezobrazí "HRC" a stisknutím přejděte na nastavení cílového času.

Pro nastavení cílového času programu otáčejte kolečkem a následně jej stiskněte pro přechod na nastavení cílové srdeční frekvence.

- Otáčením kolečka vyberte cílovou srdeční frekvenci (80 - 160 bpm) a potvrďte stisknutím kolečka.
- Pokud je aktuální tepová frekvence menší o více než 5 tepů za minutu než cílová tepová frekvence, pak se odpor zvýší o 1 úroveň každých 30 sekund až do maxima.
- Pokud je aktuální tepová frekvence v rozmezí -5 až +5 tepů za minutu od cílové tepové frekvence, pak úroveň odporu zůstane stejná.
- Pokud je aktuální tepová frekvence o 5 tepů za minutu větší než cílová tepová frekvence, pak se odpor sníží o 1 úroveň každých 30 sekund, až na minimum.
- Pokud konzole nedetekuje vaši tepovou frekvenci, úroveň odporu zůstane stejná.

Upozornění: Program HRC je možné využívat pouze s nasazeným bluetooth hrudním pásem.

Sledování tepové frekvence



Tabulka tepové frekvence zahrnuje průměrné údaje pro různé věkové kategorie. Široká škála faktorů (např. medikace, emoční stav, teplota aj.) může mít vliv na cílovou vaši tepovou frekvenci. Váš lékař vám může pomoci určit vhodnou intenzitu cvičení dle vašeho stavu a věku.

(MHR) = Maximální tepová frekvence

(THR) = Cílová tepová frekvence

220 - věk = Maximální tepová frekvence (MHZ)

MHZ x .60 = 60 % vaší maximální tepové frekvence

MHZ x .75 = 75 % vaší maximální tepové frekvence.

Pokud je vám například 30 let, vaše výpočty budou následující:

$$220 - 30 = 190$$

$$190 \times .60 = 114 \quad (\text{spodní hranice nebo } 60 \% \text{ MHZ})$$

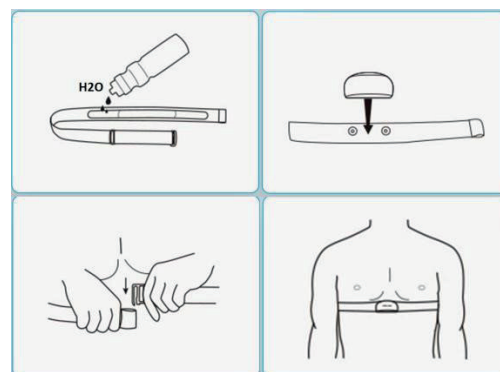
$$190 \times .75 = 142 \quad (\text{horní hranice nebo } 75 \% \text{ MHZ})$$

věk 30 let (THR) cílová tepová frekvence bude 114-142

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuální tepovou frekvenci, kterou můžete měřit prostřednictvím bluetooth hrudního pásu.

Snímání tepu přes hrudní pás:

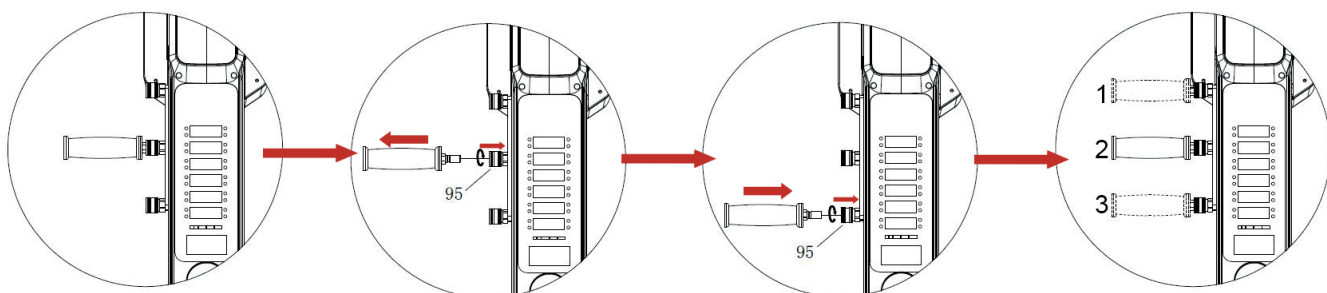
1. Navlhčete diody hrudního pásu pár kapkami vody.
2. Připněte k pásu snímač
3. Nasadte si hrudní pás na hrudník těsně pod bradavky na střed hrudníku.
4. Počkejte pár vteřin než se vyobrazí hodnota tepu na displeji. Spojení proběhne automaticky, není potřeba nic zapínat.



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

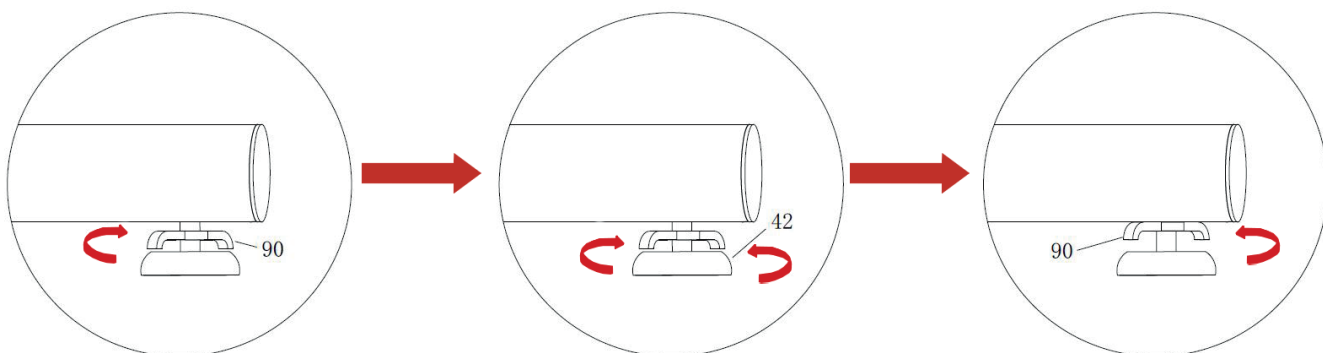
POLOHA ŘÍDÍTEK

Chcete-li změnit polohu řídítek, odemkněte a vyjměte řídítka (8) stisknutím pružinového zámku (95) dovnitř. Nastavte požadovanou polohu řídítek 1 - 3. Stiskněte pružinový zámek řídítek (95) dovnitř, vložte opět řídítka (8) do zámku (95) a zajistěte řídítka (8) na místě otočením zámku (95).



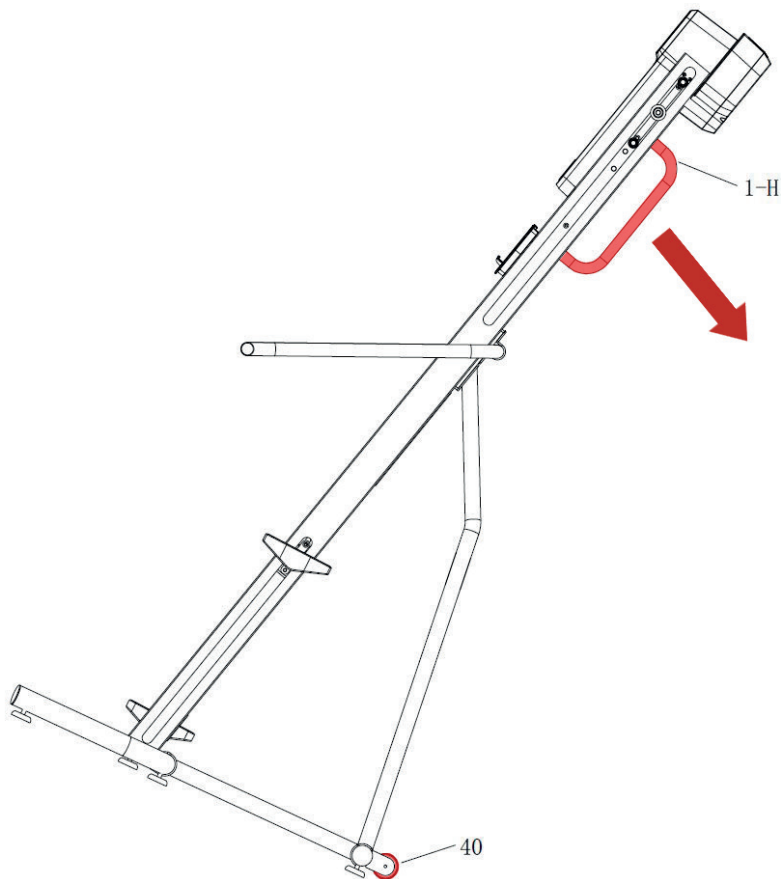
NASTAVENÍ VÝŠKY

Výška stabilizační nožičky (42) je nastavitelná pro případné vyrovnání nerovností podlahy. Nejprve otáčením ve směru hodinových ručiček uvolněte páku (90). Poté nastavte požadovanou výšku stabilizačních nožiček otáčením ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Nakonec opět zajistěte páku (90) otočením proti směru hodinových ručiček.



Skladování trenažéru:

1. Lezecký trenažér uchovávejte pouze na čistém a suchém místě.
2. Abyste předešli poškození elektroniky při delším skladování, před uložením odpojte napájecí adaptér
3. Přesouvejte lezecký trenažér pouze pomocí transportních koleček (40) Pro manipulaci uchopte trenažér za transportní madlo (1-H) Viz. obrázek níže.
4. Transportní madlo (1-H) držte oběma rukama na zadní straně trenažéru a trenažér nakloňte pod úhlem. Potom jej přesuňte pomocí transportních koleček (40) na požadované místo.





ROZCVIČENÍ

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

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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 přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

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



ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

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

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

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

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

CVIČENÍ

Lezecký trenažér je navržen tak, aby kopíroval stejný pohyb, jako při lezení. Procvičíte horní i dolní část těla, zlepšíte metabolismus a spálíte více kalorií. Vaše tělesná hmotnost poskytuje dostatečný odpor pro cvičení.

Při cvičení dodržujte následující:

- Udržujte nohy na pedálech tak, abyste cítili při cvičení jako zabírají svaly na hýždích a stehnech.
- Pokud chcete procvičit lýtkové svaly, postavte se na pedály tak, abyste váhu přenesly na špičky nohou.
- Uchopte nastavitelné rukojeti a zapojte do tréninku své paže, ramena, hrudník a záda.
- Pokud Vás při cvičení bolí ramena, položte ruce na pevné rukojeti.
- Ujistěte se, že držíte hlavu rovně a díváte se dopředu, tím se vyhnete přílišnému namáhání krku při cvičení.
- Pokud chcete zvýšit intenzitu cvičení, zvedejte výše nohy nebo zvyšte frekvenci.

Na lezeckém trenažéru posílíte tyto svaly:

- stehna a lýtka
- hýžděové svaly
- střed těla
- zádové svaly
- prsní svaly
- ramenní svaly
- bicepsy



NAKLÁDÁNÍ S ODPADY

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

COPYRIGHT – AUTORSKÁ PRÁVA

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

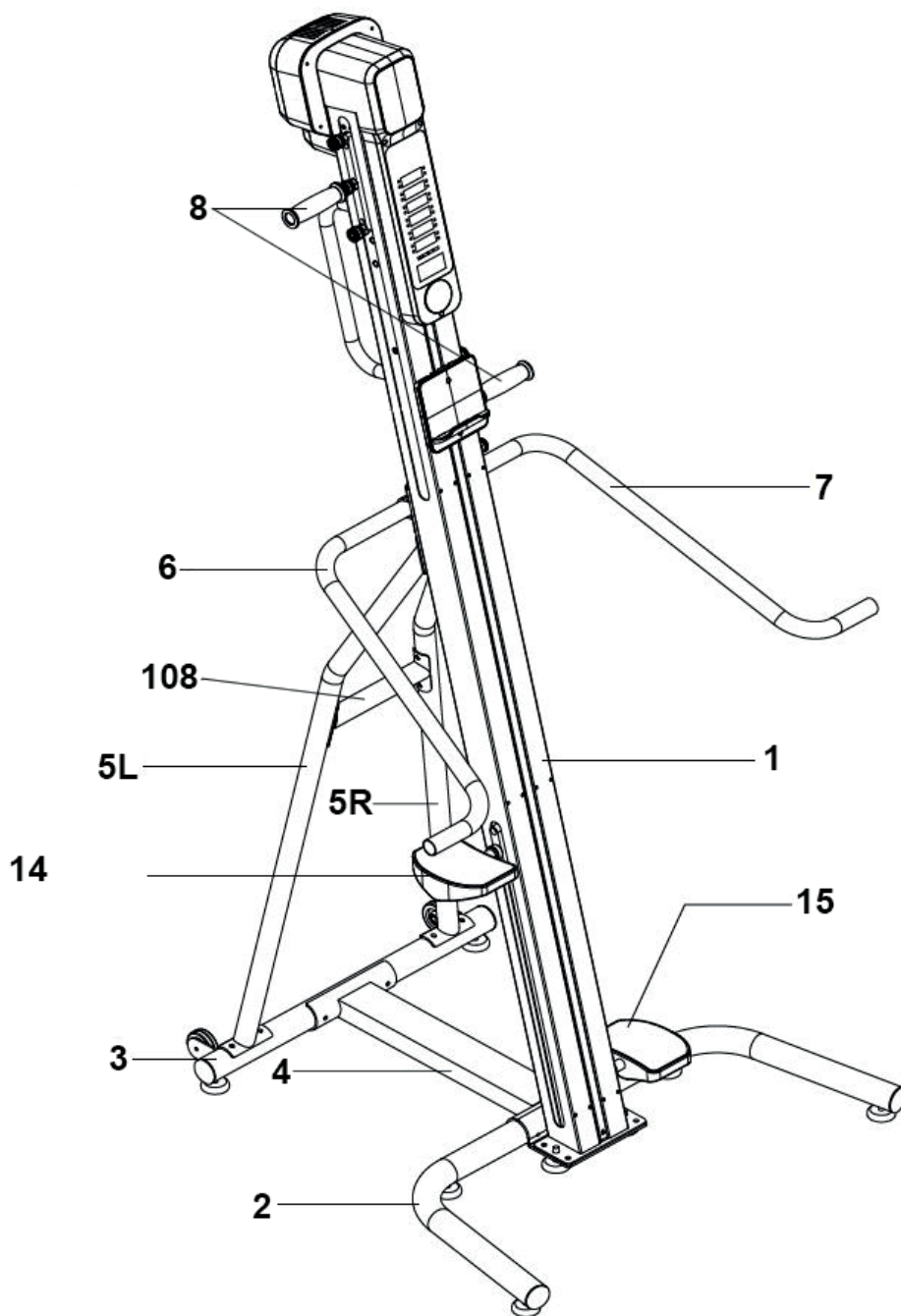
Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- použitím zařízení v jiném prostředí či pro jiný účel, než pro které je zařízení určeno
- zaviněním uživatele tzn. poškození výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahem, nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním
- vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem, nebo rozměry.



Abyste snížili riziko vážneho zranění, před použitím ROWERU si přečtete následující Bezpečnostní pokyny. Uchovejte si tyto pokyny a zajistěte, aby si ostatní cvičenci přečetli tuto příručku před prvním použitím.

1. Prečítajte si všetky varovania a upozornenia umiestnené na trenažéri.
2. CLIMBER by mal byť používaný iba po dôkladnom preštudovaní návodu na obsluhu. Uistite sa, že je pred použitím správne zostavený a utiahnutý.
3. Odporúčame, aby pre montáž tohto produktu boli k dispozícii dve osoby.
4. Udržujte deti mimo dosah trenažéra. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa na trenažéri.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trenažéra, keď je v prevádzke.
6. Odporúčame trenažér umiestniť na podložku. Umiestnite a prevádzkujte CLIMBER na pevnom rovnom povrchu. Neumiestňujte trenažér na nerovný povrch.
7. Uistite sa, že je k dispozícii dostatočný priestor pre prístup k trenažéru a okolo neho.
8. Pred použitím skontrolujte trenažér, či nemá opotrebované alebo uvoľnené súčasti, a pred použitím všetky opotrebované alebo uvoľnené súčasti bezpečne utiahnite alebo vymeňte.
9. Pred použitím skontrolujte stav reťaze (36). Vymeňte reťaz (36), ak je prasknutá alebo zlomená.
10. Pred začatím tréningu si nechajte svojim lekárom potvrdiť, či ste schopní na tomto trenažéri trénovať zo zdravotného hľadiska.
11. Lekársky nález by mal byť podkladom pre zostavenie vášho tréningového programu. Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
12. Vždy si vyberte cvičenie, ktoré najlepšie zodpovedá úrovni vašej fyzickej sily a flexibility. Pri cvičení vždy používajte zdravý rozum.
13. Buďte opatrní, aby ste udržali rovnováhu pri používaní, montáži, demontáži alebo presune trenažéra, strata rovnováhy môže mať za následok pád a zranenie.
14. Trenažér je určený iba pre komerčné použitie podľa normy DIN EN957.
15. Dodržujte max. povolenú nosnosť trenažéra do 160 kg.
16. CLIMBER smie byť používaný vždy iba jednou osobou.
17. Vyberte a bezpečne zlikvidujte vybité batérie.
18. Pred používaním trenažéra sa poraďte so svojím lekárom.
19. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri, akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.




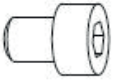





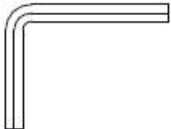





ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	HLAVNÝ RÁM	1	6	ĽAVÁ RUKOVÄŤ	1
2	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1	7	PRAVÁ RUKOVÄŤ	1
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1	8	RIADIDLÁ	2
4	SPOJOVACÍ RÁM	1	14	ĽAVÝ PEDÁL	1
5L	ĽAVÝ PODPORNÝ RÁM	1	15	PRAVÝ PEDÁL	1
5R	PRAVÝ PODPORNÝ RÁM	1	108	SPOJOVACÍ RÁM	1



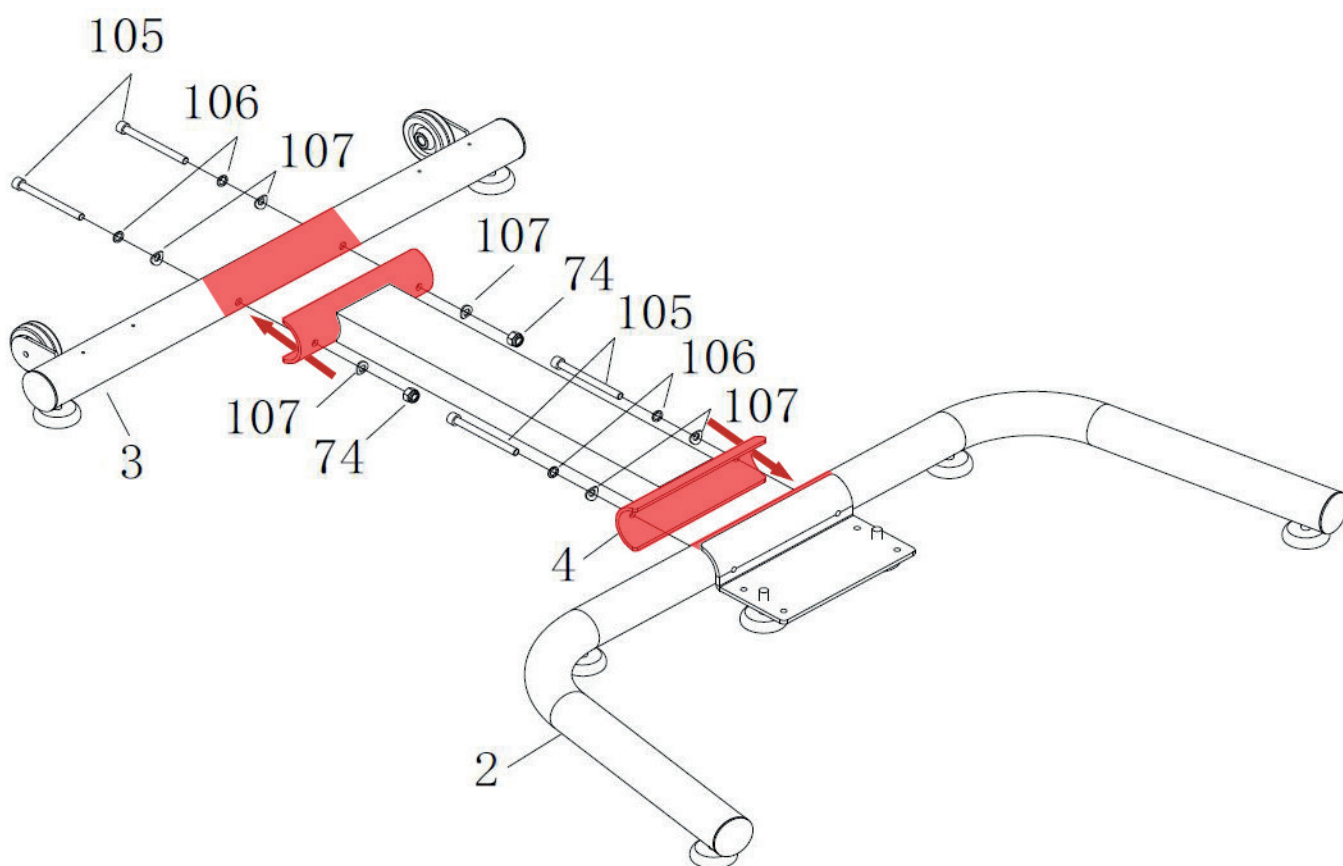
Spojovacie prvky pre montáž tela trenážera:

OBRÁZOK	Č.	POPIS	KS
	173	SKRUTKA M8x20	2
	131	SKRUTKA M6x12	2
	78	SKRUTKA M8x75	1
	81	SKRUTKA M6x16	8
	79	PODLOŽKA M8	1
	76	PODLOŽKA M6	8
	98	ZAISTOVACÍ KOLÍK	1
	178	KONCOVKA PEDÁLA	2
	80	MATICA M8	1
	102	SKRUTKOVACĚ	1
	103	IMBUSOVÝ KLÍČ 6 mm	2
	114	IMBUSOVÝ KLÍČ 5 mm	1
	104	STRANOVÝ KLÍČ	1
	139	OS PEDÁLOV - 16 mm	1
	140	OS PEDÁLOV - 12 mm	1



Upozornenie:

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

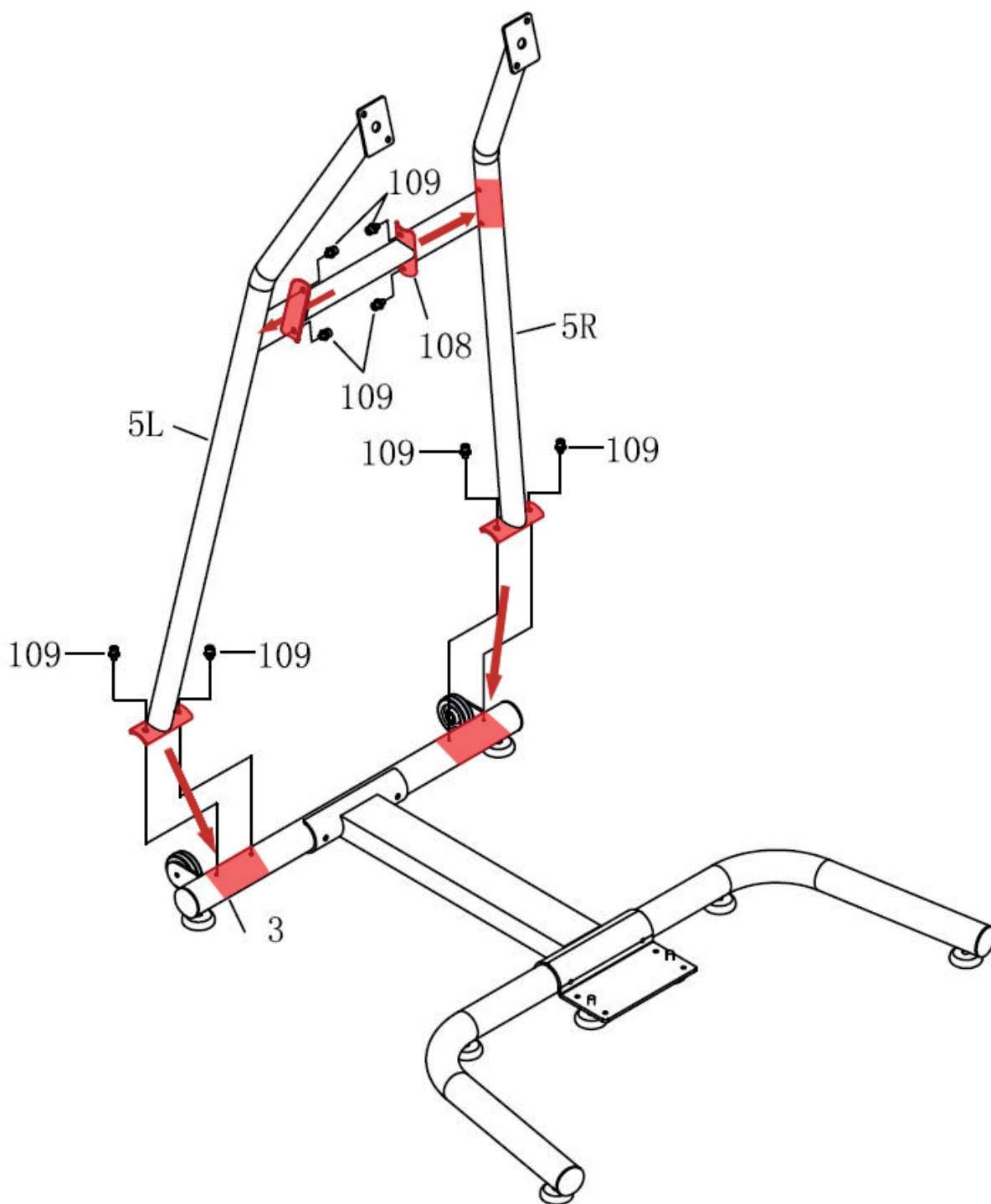


Krok 1 - Montáž predného a zadného stabilizátora

Pripevnite predný stabilizátor (2) k spojovaciemu rámu (4) pomocou 2 skrutiek M8x70 (105), 2 pružinových podložiek (106) a 2 prehnutých podložiek (107).

Zadný stabilizátor pripevnite k spojovaciemu rámu (4) pomocou 2 skrutiek M8x70 (105), 2 pružinových podložiek (106), 4 prehnutých podložiek (107) a 2 matíc M8 (74).

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na všetky kontaktné plochy tenkú vrstvu vazelíny na elimináciu vrzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

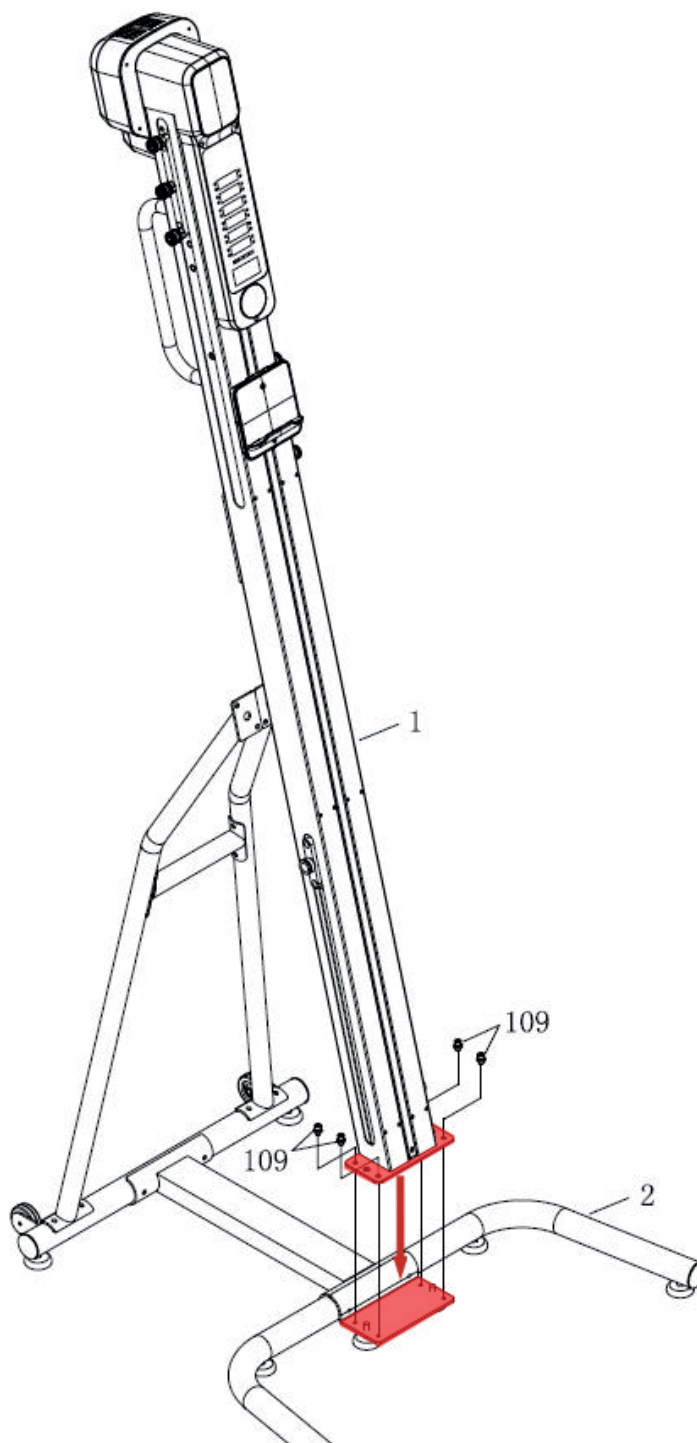


Krok 2 - Montáž podporných rámov

Ľavý podporný rám (5L) a pravý podporný rám (5R) spojte dohromady pomocou spojovacieho rámu (108) a 4 skrutiek M8x14 (109).

Pripevnite ľavý podporný rám (5L) a pravý podporný rám (5R) k zadnému stabilizátoru (3) pomocou 4 skrutiek M8x14 (109).

Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na všetky kontaktné plochy tenkú vrstvu vazelíny na elimináciu výzgia pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.

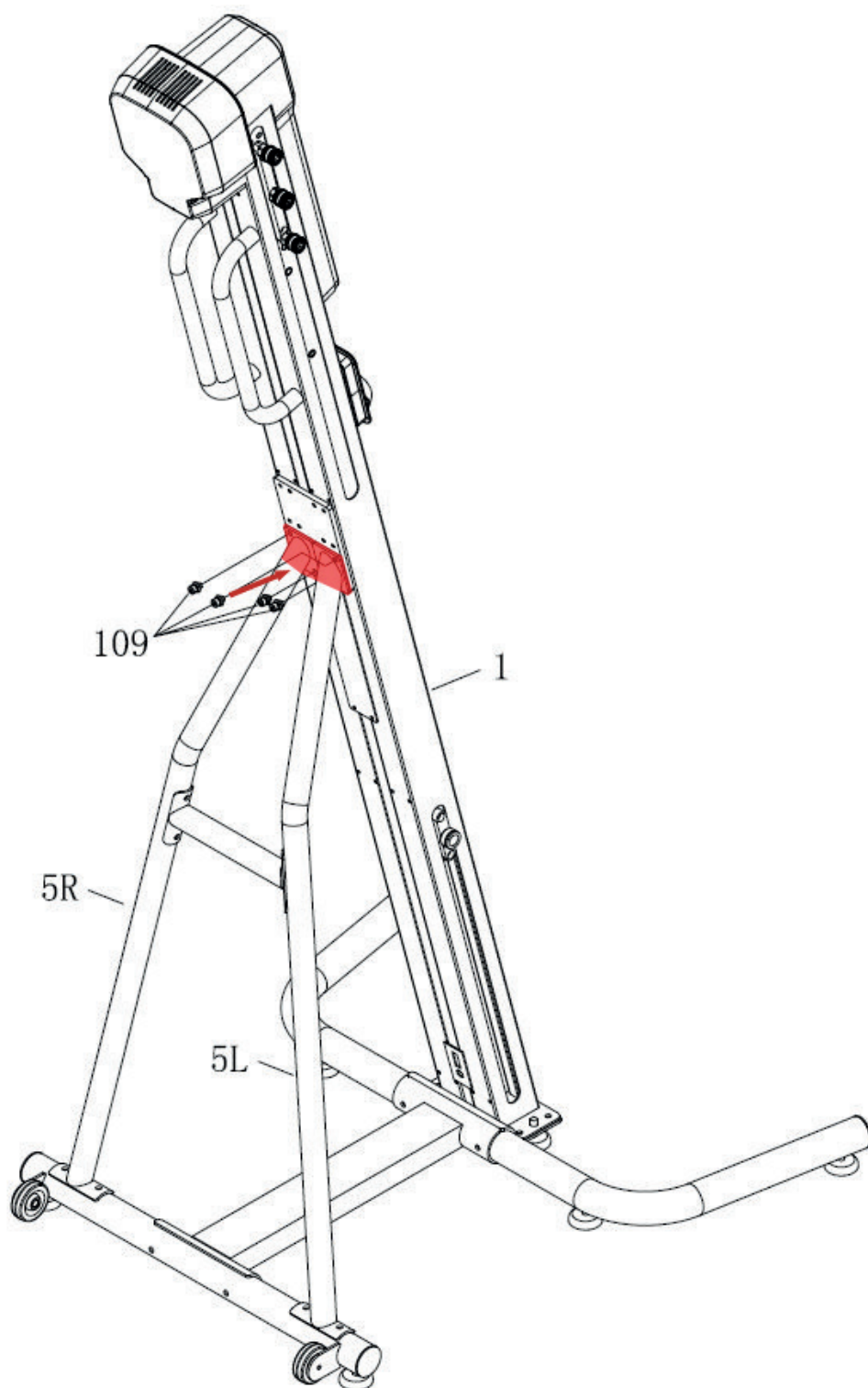


Krok 3 - Montáž hlavného rámu

Hlavný rám (1) pripevníte k prednému stabilizátoru (2) pomocou 4 skrutiek M8x14 (109).

POZNÁMKA: V tomto montážnom kroku je vhodná pomoc ďalšej osoby pri zdvíhaní hlavného rámu (1).

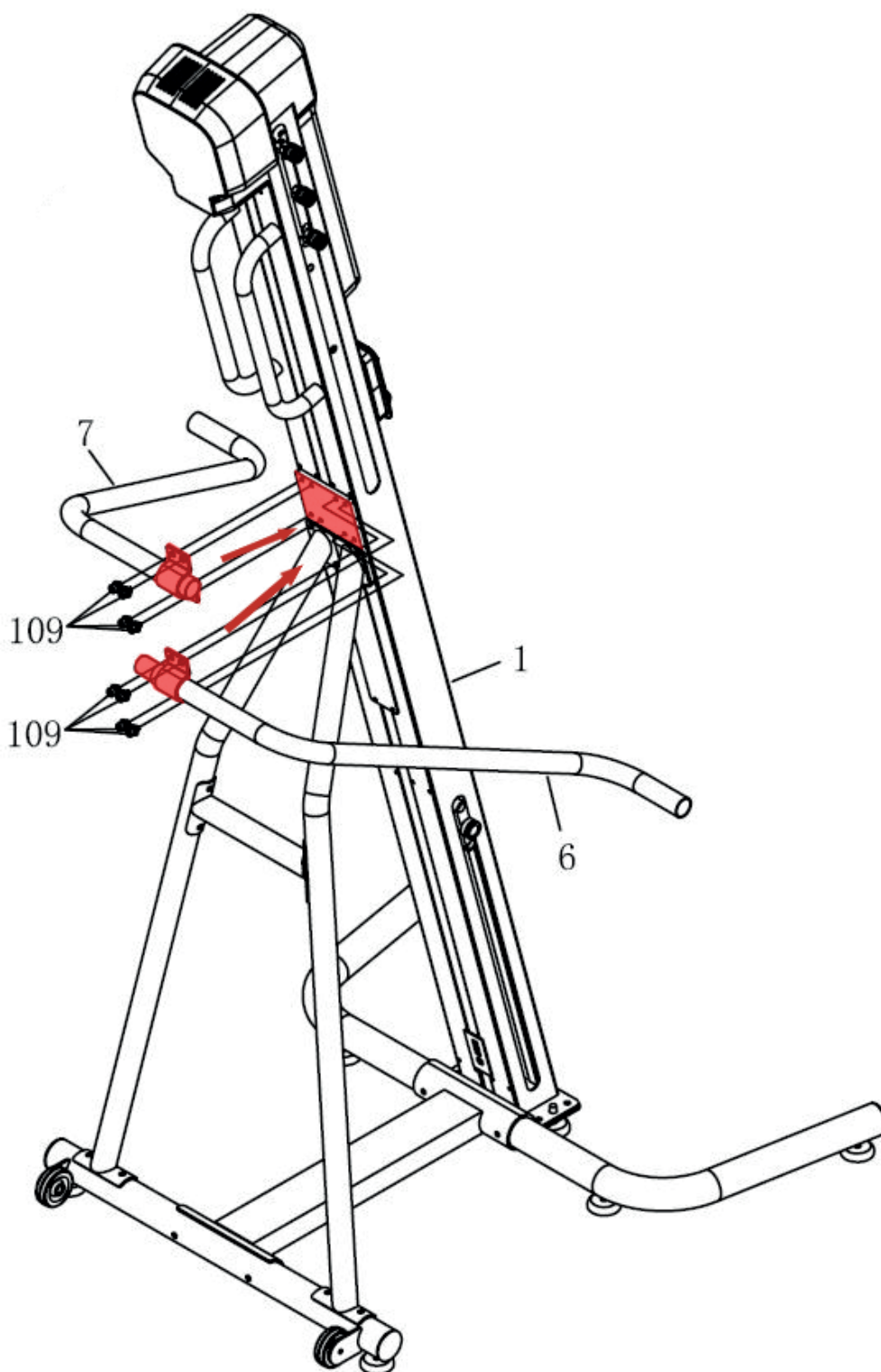
Upozornenie: Pred samotnou montážou odporúčame aplikovať na všetky kontaktné plochy tenkú vrstvu vazelíny na elimináciu vrzgania pri dlhodobom užívaní. Možno využiť bežne dostupný základný typ vazelíny A00.



Krok 4 - Fixácia hlavného rámu

Ľavý podporný rám (5L) a pravý podporný rám (5R) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M8x14 (109).

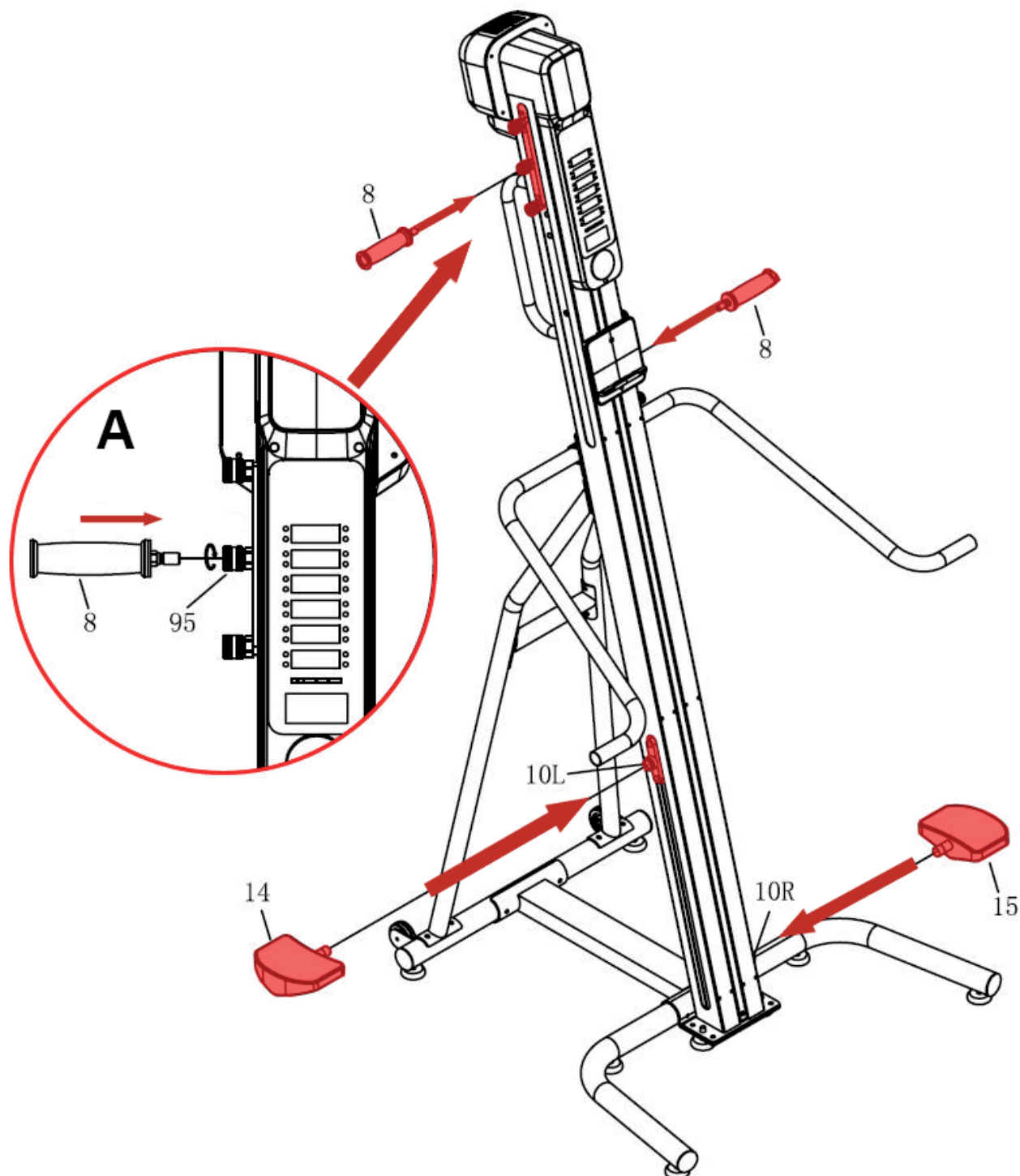
POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite všetky skrutky.



Krok 5 - Montáž rukovätí

Ľavú rukoväť (6) zasunúte do pravej rukoväti (7) a následne ich pripevnite k zadnej strane hlavného rámu (1) pomocou 4 skrutiek M8x14 (109).

POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite skrutky.



Krok 6 - Montáž riadiel

Stlačte pružinový zámok riadiel (95) dovnútra a vložte riadidlá (8) do zámku riadiel (95). Zaisťte riadidlá (8) na mieste otočením zámku (95).

Ľavý pedál (14) namontujte na ľavý otvor pre pedál (10L) a pravý pedál (15) namontujte na pravý otvor pre pedál (10R).

POZNÁMKA: Na konci tohto kroku úplne utiahnite skrutky.

Údržba treňačera:

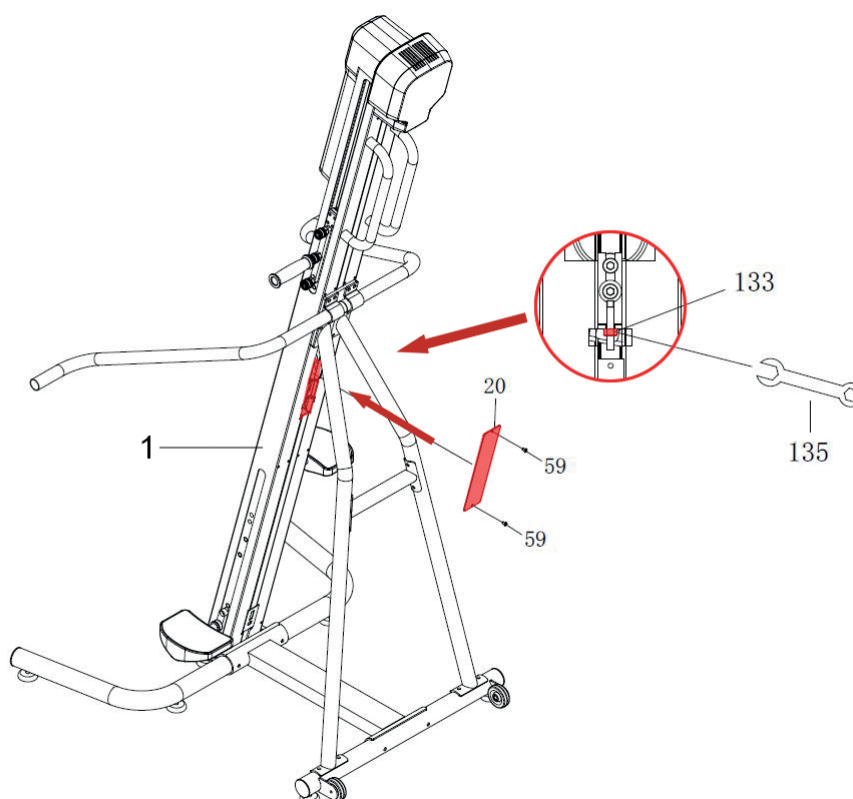
Bezpečnosť LEZECKÉHO TREŇAŽÉRA je možné zaistiť iba vtedy, ak je treňačér pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Osobitná pozornosť by sa mala venovať nasledujúcemu:

1. Skontrolujte, či sú prítomné všetky matice a skrutky a či sú riadne utiahnuté. Vymeňte chýbajúce matice a skrutky. Uťahnite uvoľnené skrutky a matice.
2. Skontrolujte, či je výstražný štítok na svojom mieste a či je ľahko čitateľný.
3. Je výhradnou zodpovednosťou užívateľa/majiteľa zabezpečenie vykonávania pravidelnej údržby.
4. Oopotrebované alebo poškodené súčasti musia byť okamžite vymenené, alebo musí byť lezecký treňačér vyradený z prevádzky, pokiaľ nebude vykonaná oprava.
5. Na údržbu/opravu lezeckého treňačéra by mali byť používané iba komponenty dodané TRINFIT.
6. Udržujte treňačér čistý tým, že ho po každom cvičení utriete navlhčenou handričkou.

NAPÄTIE ODPOROVÉHO LANA

Časom sa môže odporové lano povoliť a tým dôjde k zníženiu odporu. Pre jeho napnutie postupujte podľa týchto krokov:

1. Odmontujte zadný kryt (20) z hlavného rámu (1) odstránením skrutiek M5x8mm (59).
2. Pomocou kľúča 10-12 (135) nastavte šesťhrannú maticu M10 (133) pre požadované napätie lana.
3. Zadný kryt (20) pripevnite späť k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky M5x8mm (59).



TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

TIME (ČAS): Načíta celkovú dobu tréningu v rozsahu 00:00 – 99:59 minút.

HEIGHT (VZDIALENOSŤ/VÝŠKA): Zobrazuje prekonanú vzdialenosť (výšku) počas tréningu v rozmedzí 0 - 9999 stôp, alebo metrov.

CAL (KALÓRIE) / WATT: Načíta približne spálené kalórie počas cvičenia v rozmedzí 0 - 9999 kcal, alebo zobrazuje množstvo generovanej energie pri cvičení v rozsahu 0 - 9999 wattov. Obe hodnoty sa striedajú.

SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pri cvičení. Rýchlosť sa zobrazuje v stopách za minútu, alebo metroch za minútu v rozsahu 0,0 - 999,9 ft/min alebo m/min.

STEP HEIGHT (VÝŠKA KROKU): Zobrazuje aktuálnu výšku každého kroku kedykoľvek počas cvičenia. Zobrazuje sa v palcoch alebo centimetroch v rozsahu 0 - 19 palcov, alebo 0 - 48 cm.

PULSE (SRDCOVÁ FREKVENCIA): Zobrazuje srdcovú frekvenciu kedykoľvek počas cvičenia v rozsahu 0 - 200 úderov za minútu. Na použitie tejto funkcie musí mať užívateľ nasadený hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.

OVLÁDANIE PC KONZOLY

Na ovládanie PC konzoly slúži iba inteligentné koliesko (otočný regulátor) v spodnej časti PC konzoly, ktoré má hneď niekoľko funkcií:

- 1. OTÁČANIE:** Otáčaním v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek vyberte nastavenie, programy alebo hodnoty.
- 2. STLAČENIE:** Stlačením potvrdíte nastavenia, programy alebo hodnoty. Počas cvičenia stlačte koliesko pre pozastavenie programu. Opätovným stlačením kolieska program obnovíte.
- 3. STLAČENIE A PODRŽANIE:** Stlačte a podržte koliesko po dobu 3 sekúnd pre návrat k predchádzajúcemu kroku pri nastavovaní ľubovoľného programu. V pohotovostnom režime stlačte a podržte po dobu 5 sekúnd, aby ste prešli k úvodnému nastaveniu.
- 4. ÚROVEŇ ODPORU:** Zobrazte úroveň odporu na spodnej obrazovke počas cvičenia v rozsahu 1 -16. Pre zmenu úrovne odporu otáčajte inteligentným kolieskom v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek.

POČIATOČNÉ NASTAVENIE

Vypínač ON/OFF sa nachádza v spodnej zadnej časti hlavného rámu. Pripojte napájací adaptér do trenažéra a potom adaptér pripojte do elektrickej zásuvky.

ZAPNUTIE:

- Stlačením vypínača „ON/OFF“ zapnete konzolu do pohotovostného režimu.

VYPNUTIE:

- Stlačením vypínača „ON/OFF“ vypnete PC konzolu.
- Ak nedôjde k žiadnej aktivite dlhšie ako 5 minút, konzola automaticky prejde do režimu spánku.

NASTAVENIE JEDNOTIEK, HMOTNOSTI, POHLAVIA, VEKU

Užívateľ si môže vybrať medzi dvoma jednotkami – metre alebo míľami („KM“ alebo „M“). Po nastavení jednotiek zadáte vašu hmotnosť, pohlavie a vek.

1. Otáčajte inteligentným kolieskom pre výber medzi možnosťami v rámci každého nastavenia a každé nastavenie potvrdíte stlačením ovládača.
2. Ak chcete zmeniť nastavenie, stlačte inteligentné koliesko na 5 sekúnd v pohotovostnom režime, na displeji sa zobrazí „P0“. Keď sa na displeji zmení zobrazenie „KM“ alebo „M“, môžete pokračovať v aktualizácii nastavení.

Rozpätie nastavenie:

- Nastavenie rozpätia hmotnosti: 20 - 150 kg (44 - 330 lbs)
- Nastavenie rozpätia pre vek: 20 ~ 80 rokov.
- V pohotovostnom režime (P0) stlačte a podržte po dobu 5 sekúnd, aby ste sa vrátili k počiatocnému nastaveniu.

PROGRAMOVÁ PONUKA

Konzola disponuje 15 programami: Quick Start (P0), Time Countdown (TIME), Distance Countdown (DIST), Calories Countdown (CAL), 4 Interval (I1-I4), 5 prednastavených programov (P1-P5), užívateľský program (USER), program riadený podľa tepovej frekvencie (HRC).

QUICK START (RYCHLÝ ŠTART)

Otáčajte šikovným kolieskom, kým sa nezobrazí „P0“ a stlačením spustíte cvičebný program. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikovným kolieskom.

Stlačením šikovného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PODĽA ODPOČTU ČASU, KALÓRIÍ A VZDIALENOSTI

V rámci tréningového režimu je možné nastaviť odpočítavanie ČASU (TIME), VZDIALENOSTI (DISTANCE) a KALÓRIÍ (CAL), ostatné hodnoty sa budú počas tréningu samostatne načítavať. Je možné nastaviť iba jednu hodnotu, ktorú tréner bude odpočítavať.

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

TIME COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA ČASU)

Otáčajte šikovným kolieskom, kým sa nezobrazí „TIME“ a stlačením prejdite na nastavenie času. Otáčaním zmeňte cieľový čas a stlačením kolieska spustíte cvičebný program. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikovným kolieskom.

Stlačením šikovného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

DISTANCE COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA VZDIALENOSTI)

Otáčajte šikovným kolieskom, kým sa nezobrazí „DIST“ a stlačením prejdite na nastavenie vzdialenosti. Otáčaním zmeňte cieľovú vzdialenosť a stlačením spustíte cvičebný program. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikovným kolieskom.

Stlačením šikovného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

CALORIES COUNTDOWN (PROGRAM ODPOČÍTAVANIA KALÓRIÍ)

Otáčajte skrutkou, kým sa nezobrazí „CAL“ a stlačením prejdite na nastavenie kalórií. Otáčaním zmeňte cieľové kalórie a stlačením spustíte cvičebný program. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikovným kolieskom.

Stlačením šikovného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

INTERVALOVÉ PROGRAMY

Intervalový program funguje na princípe striedania úsekov vysokej intenzity tréningu a odpočinku. Intervalový tréning sa radí medzi najnáročnejšie, ale aj medzi najúčinnnejšie tréningové metódy. K dispozícii sú 3 prednastavené intervalové programy s rôznou dĺžkou času tréningových úsekov a jeden užívateľsky nastaviteľný intervalový program, v ktorom je možné nastaviť čas tréningových úsekov a odpočinku podľa preferencií užívateľa.

INTERVAL I1

Otáčajte šikvným kolieskom, kým sa nezobrazí „I1“ a stlačením prejdite na nastavenie cyklu. Otáčaním kolieska zvolíte počet cyklov a stlačením spustíte cvičebný program.

Počas programu bude užívateľ striedavo 30 sekúnd cvičiť a potom odpočívať 30 sekúnd, pokiaľ nedosiahnete počet cyklov. Obrazovka zobrazuje počet zostávajúcich cyklov počas tréningu. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikvným kolieskom.

Stlačením šikvného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

INTERVAL I2

Otáčajte šikvným kolieskom, kým sa nezobrazí „I2“ a stlačením prejdite na nastavenie cyklu. Otáčaním kolieska zvolíte počet cyklov a stlačením spustíte cvičebný program.

Počas programu bude užívateľ striedavo 45 sekúnd cvičiť a potom odpočívať 30 sekúnd, kým nedosiahnete počet cyklov. Obrazovka zobrazuje počet zostávajúcich cyklov počas tréningu. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikvným kolieskom.

Stlačením šikvného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

INTERVAL I3

Otáčajte šikvným kolieskom, kým sa nezobrazí „I3“ a stlačením prejdite na nastavenie cyklu. Otáčaním kolieska zvolíte počet cyklov a stlačením spustíte cvičebný program.

Počas programu bude užívateľ striedavo 60 sekúnd cvičiť a potom odpočívať 30 sekúnd, kým nedosiahnete počet cyklov. Obrazovka zobrazuje počet zostávajúcich cyklov počas tréningu. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikvným kolieskom.

Stlačením šikvného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

INTERVAL I4

Otáčajte šikvným kolieskom, kým sa nezobrazí „I4“ a stlačením prejdite na individuálne nastavenie programu. Stlačením a otáčaním kolieska si nastavte v tomto poradí: Čas cvičenia -> čas odpočinku -> cykly a stlačením spustíte cvičebný program.

Počas programu bude užívateľ striedavo cvičiť a potom odpočívať počas nastavených sekúnd, kým nedosiahnete počet cyklov. Obrazovka zobrazuje počet zostávajúcich cyklov počas tréningu. Pre zmenu úrovne odporu počas cvičenia otáčajte šikvným kolieskom.

Stlačením šikvného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY P1-P5

Otáčajte šikovným kolieskom, kým sa nezobrazí „P1, P2, P3, P4 alebo P5“ a stlačením vyberte jeden zo zvolených prednastavených programov vid'. nižšie uvedená tabuľka. Všetky prednastavené programy majú 16 časových úsekov; záťaž je určená pre každý úsek. K dispozícii je 5 prednastavených programov.

Otáčaním šikovného kolieska vyberte cieľový čas a stlačením začnite cvičiť. Otáčaním šikovného kolieska počas cvičenia môžete meniť úroveň odporu. Po skončení sekcie sa hodnota odporu opäť vráti na prednastavenú hodnotu.

Stlačením šikovného kolieska program pozastavíte a jeho následným stlačením a podržaním sa vrátite do pôvodného nastavenia. Opätovným stlačením kolieska program spustíte.

Prog.	Sekcia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Odpor	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3
P2	Odpor	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5
P3	Odpor	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10
P4	Odpor	1	1	10	10	1	1	10	10	1	1	10	10	1	1	10	10
P5	Odpor	1	1	3	3	5	5	7	7	7	7	5	5	3	3	1	1

USER PROGRAM (UŽIVATEĽSKÝ NASTAVITEĽNÝ PROGRAM)

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

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

Otáčajte šikovným kolieskom, kým sa nezobrazí „USER“ a stlačením kolieska prejdite na nastavenie cieľového času.

Otáčajte kolieskom pre voľbu cieľového času a stlačte pre nastavenie odporu. Potom otáčajte kolieskom pre výber úrovne odporu a stlačte pre potvrdenie.

Opakujte predchádzajúci krok pre výber úrovni odporu pre zvyšných 15 sekcií.

HRC PROGRAM (PROGRAM OVLÁDANÝ PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE)

Program HRC je špeciálny program, ktorý dokáže regulovať záťaž v závislosti na Vašej srdcovej frekvencii podľa prednastavenej cieľovej hodnoty. Snímanie tepu je možné merať cez bluetooth hrudný pás s presnosťou EKG.

Princíp HRC programu:

Keď je skutočná srdcová frekvencia cvičenca nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, potom bežec postupne zvyšuje záťaž, až skutočná srdcová frekvencia užívateľa dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

Keď je skutočná srdcová frekvencia užívateľa vyššia ako prednastavená cieľová hodnota, potom bežec postupne znižuje záťaž, až skutočná tepová frekvencia cvičenca dosiahne cieľovú hodnotu tepu.

Nastavenie HRC Programu:

Otáčajte šikvným kolieskom, kým sa nezobrazí "HRC" a stlačením prejdite na nastavenie cieľového času.

Pre nastavenie cieľového času programu otáčajte kolieskom a následne ho stlačte pre prechod na nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie.

- Otáčaním kolieska vyberte cieľovú srdcovú frekvenciu (80 - 160 bpm) a potvrdte stlačením kolieska.
- Ak je aktuálna srdcová frekvencia menšia o viac ako 5 tepov za minútu ako cieľová srdcová frekvencia, potom sa odpor zvýši o 1 úroveň každých 30 sekúnd až do maxima.
- Ak je aktuálna srdcová frekvencia v rozmedzí -5 až +5 tepov za minútu od cieľovej srdcovej frekvencie, potom úroveň odporu zostane rovnaká.
- Ak je aktuálna srdcová frekvencia o 5 tepov za minútu väčšia ako cieľová srdcová frekvencia, potom sa odpor zníži o 1 úroveň každých 30 sekúnd, až na minimum.
- Ak konzola nedetekuje vašu srdcovú frekvenciu, úroveň odporu zostane rovnaká.

Upozornenie: Program HRC je možné využívať iba s nasadeným bluetooth hrudným pásom.

Sledovanie tepovej frekvencie

Tabuľka tepovej frekvencie zahŕňa priemerné údaje pre rôzne vekové kategórie. Široká škála faktorov (napr. medikácia, emočný stav, teplota a iné) môže mať vplyv na vašu cieľovú tepovú frekvenciu. Váš lekár vám môže pomôcť určiť vhodnú intenzitu cvičenia podľa vášho stavu a veku.

(MHR) = Maximálna tepová frekvencia

(THR) = Cieľová tepová frekvencia

220 - vek = Maximálna tepová frekvencia (MHZ)

MHZ x .60 = 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie

MHZ x .75 = 75 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.

Ak máte napríklad 30 rokov, vaše výpočty budú nasledujúce:

220 - 30 = 190

190 x .60 = 114 (spodná hranica alebo 60 % MHZ)

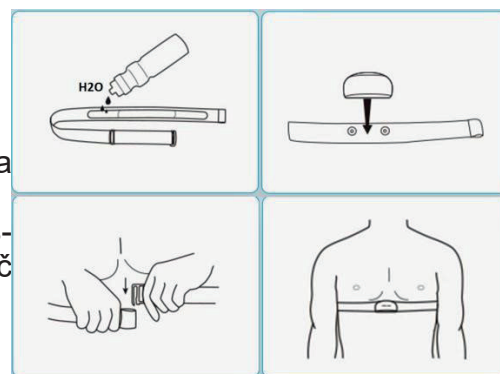
190 x .75 = 142 (horná hranica alebo 75 % MHZ)

vek 30 rokov (THR) cieľová tepová frekvencia bude 114-142

Pole PULSE vám vyobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ktorú môžete merať prostredníctvom bluetooth hrudného pásu.

Snímanie tepu cez hrudný pás:

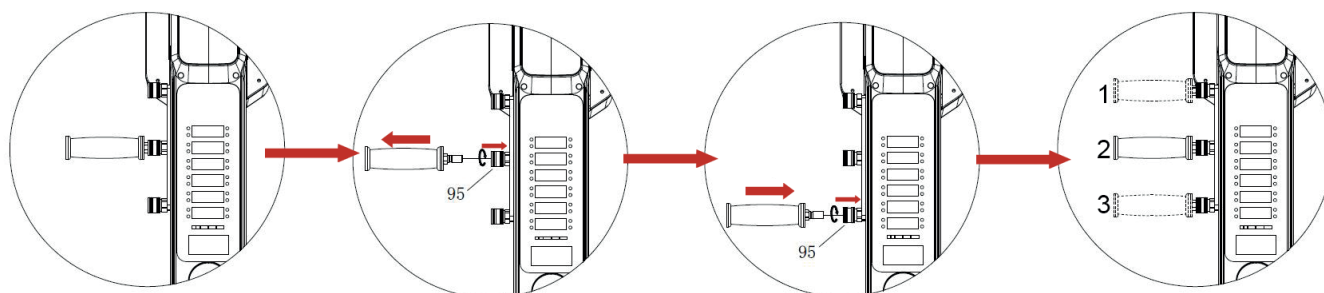
1. Navlhčite diódy hrudného pásu pár kvapkami vody.
2. Pripnite k pásu snímač.
3. Nasadte si hrudný pás na hrudník tesne pod bradavky na stred hrudníka.
4. Počkajte pár sekúnd kým sa vyobrazí hodnota tepu na displeji. Spojenie prebehne automaticky, nie je potrebné nič zapínať.



TIP: Pri nefunkčnosti snímania odporúčame prekontrolovať stav batérií v páse.

POLOHA RIADIDIEL

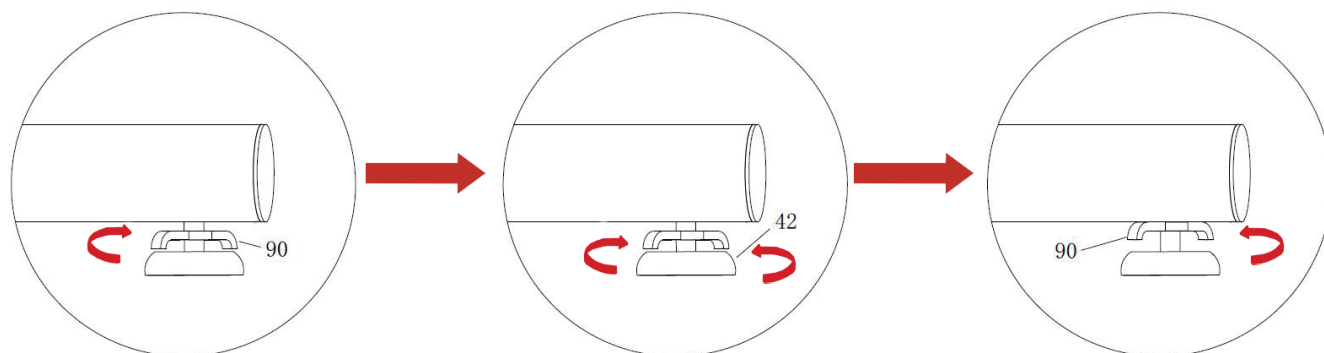
Ak chcete zmeniť polohu riadidiel, odomknite a vyberte riadidlá (8) stlačením pružinového zámku (95) dovnútra. Nastavte požadovanú polohu riadidiel 1 - 3. Stlačte pružinový zámok riadidiel (95) dovnútra, vložte opäť riadidlá (8) do zámku (95) a zaistite riadidlá (8) na mieste otočením zámku (95).



NASTAVENIE VÝŠKY

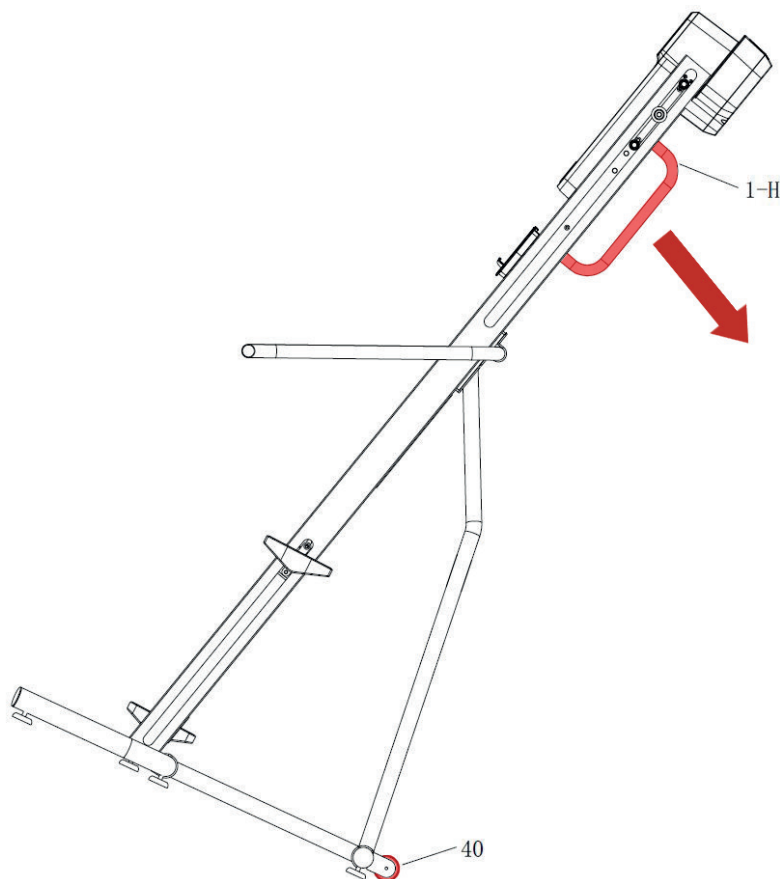
Výška stabilizačnej nožičky (42) je nastaviteľná pre prípadné vyrovnanie nerovností podlahy.

Najprv otáčaním v smere hodinových ručičiek uvoľníte páku (90). Potom nastavte požadovanú výšku stabilizačných nožičiek otáčaním v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek. Nakoniec opäť zaistíte páku (90) otočením proti smeru hodinových ručičiek.



Skladovanie trenažéra:

1. Lezecký trenažér uchováajte iba na čistom a suchom mieste.
2. Aby ste predišli poškodeniu elektroniky pri dlhšom skladovaní, pred uložením odpojte napájací adaptér.
3. Presúvajte lezecký trenažér iba pomocou transportných koliesok (40). Pre manipuláciu uchopte trenažér za transportnú rukoväť (1-H) Vid'. obrázok nižšie.
4. Transportnú rukoväť (1-H) držte oboma rukami na zadnej strane trenažéra a trenažér nakloňte pod uhlom. Potom ho presuňte pomocou transportných koliesok (40) na požadované miesto.





ROZCVIČENIE

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

Následujúce doporučené praktikujte najlepšie trikrát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočívajte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štrikrát až päťkrát so týždňa. Správne rozohratie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu. Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácii svalov a prevencii zranení a "svalovej horúčke".



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

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



Úklon na stranu

Zvedvihnite 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 i druhú stranu. Cvičenie dvakrát alebo trikrát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách

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



Natiahnutie dolnej časti chrbtu

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



Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebou. 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. Odpočívajte 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 rastúcou zaťažou zahriať, aby ste uviedli svoj srdcovo/krevný obeh a svalstvo „do pohybu“.

ZKLUDŇOVANIE

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

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

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

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

CVIČENIE

Lezecký trenažér je navrhnutý tak, aby kopíroval rovnaký pohyb, ako pri lezení. Precvičíte hornú aj dolnú časť tela, zlepšíte metabolizmus a spálite viac kalórií. Vaša telesná hmotnosť poskytuje dostatočný odpor pre cvičenie.

Pri cvičení dodržujte nasledujúce:

- Udržujte nohy na pedáloch tak, aby ste cítili pri cvičení ako zaberajú svaly na zadku a stehnách.
- Pokiaľ chcete precvičiť lýtkové svaly, postavte sa na pedále tak, aby ste váhu preniesli na špičky nôh.
- Uchopte nastaviteľné rukoväte a zapojte do tréningu svoje paže, ramená, hrudník a chrbát.
- Pokiaľ Vás pri cvičení bolia ramená, položte ruky na pevné rukoväte.
- Uistite sa, že držíte hlavu rovno a pozeráte sa dopredu, tým sa vyhnete prílišnému namáhaniu krku pri cvičení.
- Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, zdvíhajte vyššie nohy alebo zvýšte frekvenciu.

Na lezeckom trenažeri posilníte tieto svaly:

- stehná a lýtká
- sedacie svaly
- stred tela
- chrbtové svaly
- prsné svaly
- ramenné svaly
- bicepsy



NAKLADANIE S ODPADMI

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

COPYRIGHT – AUTORSKÉ PRÁVA

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

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- použitím zariadenia v inom prostredí či na iný účel, než pre ktoré je zariadenie určené
- zavinením užívateľa tzn. poškodenie výrobku neodbornou opravou, neodborným zásahom, nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením
- vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom, alebo rozmermi



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

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