

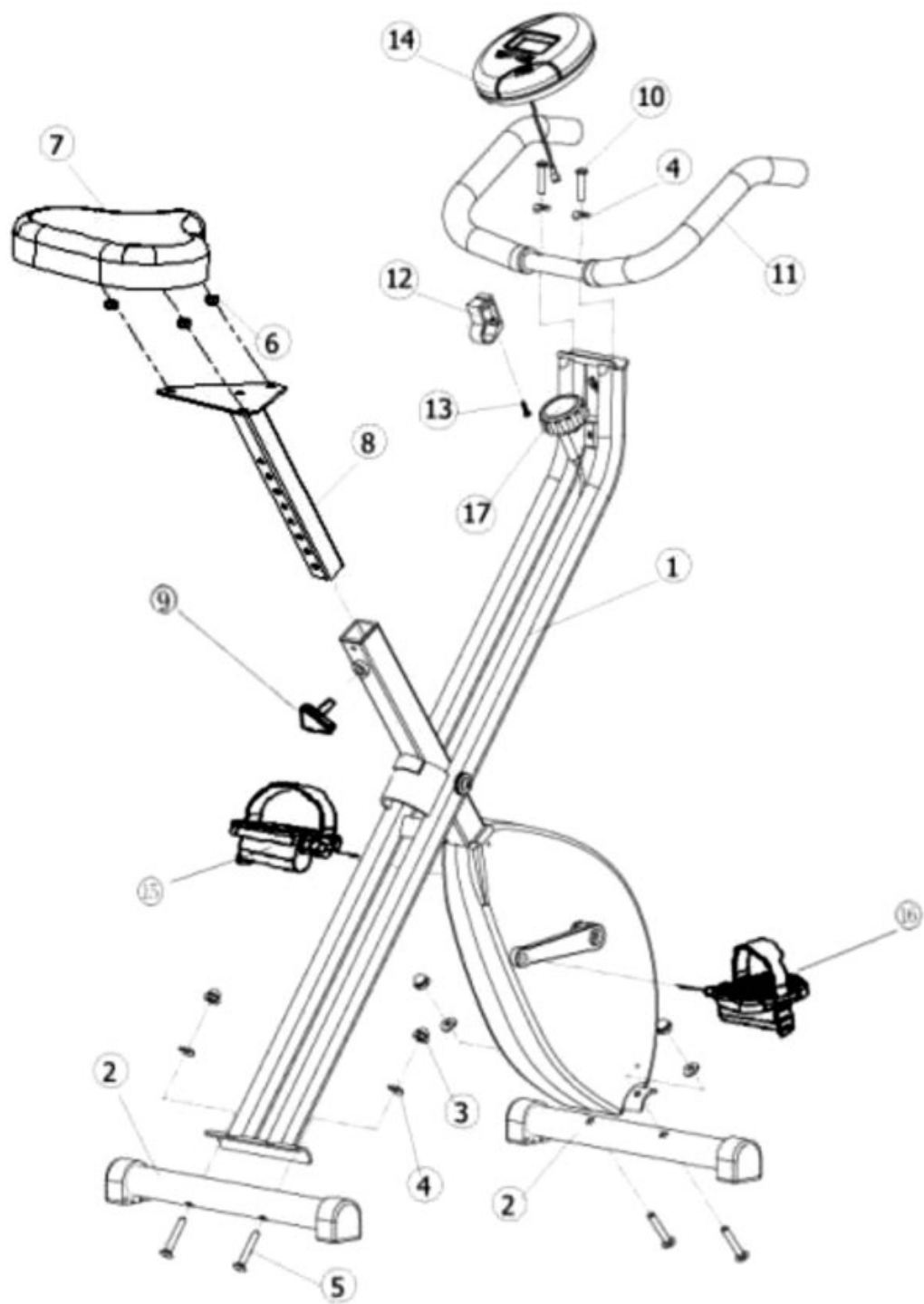
UŽIVATELSKÝ NÁVOD NA MAGNETICKÝ ROTOPED



Při používání vašeho trenažéru je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

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.
5. Používají-li trenažér děti nebo osoby se zdravotním postižením, je při provozu nutný dohled způsobilé osoby.
6. Ujistěte se, že produkt používáte pouze k účelům popsaným v tomto manuálu. Abyste předešli jakémukoli nebezpečí nebo úrazu, nepoužívejte žádné příslušenství, které nedoporučuje výrobce.
7. Nepoužívejte trenažér ve venkovních podmínkách, či prostoru s nestálou teplotou a vlhkostí.
8. Nepoužívejte trenažér v prostorách, kde se používají aerosolové produkty a spreje.
9. Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a kloubních spojů.
10. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy DIN EN957.
11. Pokud pocítíte mdloby, závratě či dušnost, ihned přerušete trénink.
12. Před používáním trenažéru se poradte se svým lékařem.
13. Při používání trenažéru noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo na trenažéru, jakkoliv zachytit. Vždy noste sportovní obuv.

Nosnost trenažéru je 100 Kg!





Key Head Bolt
M8X50



Washer
(Ø16x Ø8.3x1.5t)



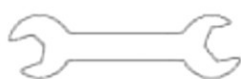
Dome Nut(M8)



Allen Key Bol
M8X35



Screw



Rigent Wrench



1-3
Allen Wrench



Knob

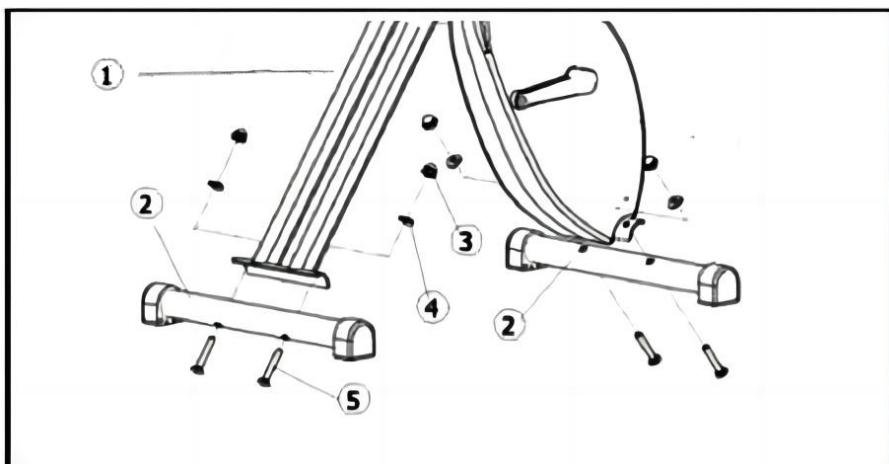
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	10	Šroub	2
2	Stabilizátory	2	11	Řídítka	1
4	Zahnutá podložka	6	12	Držák počítače	1
5	Šroub M8x50	4	13	Šroub	1
6	Maticе	3	14	Počítač	1
7	Sedlo	1	15	Levý pedál	1
8	Rám sedla	1	16	Pravý pedál	1
9	Aretační šroub	1			

MONTÁŽ

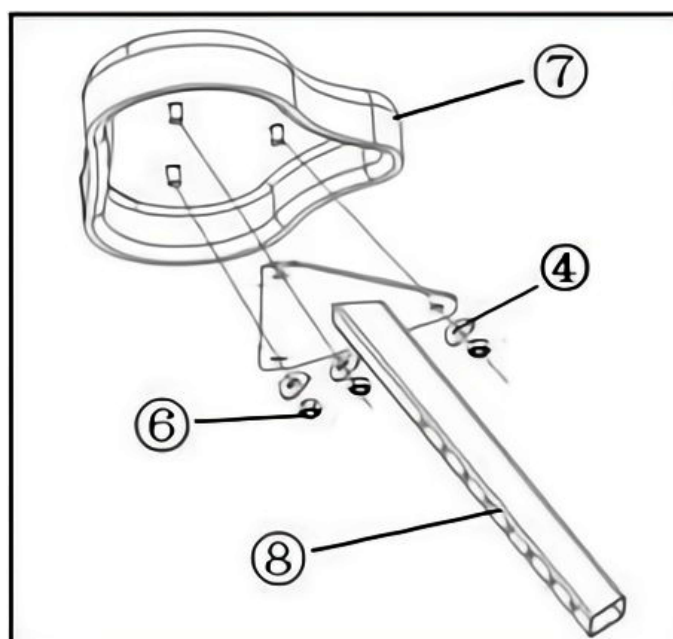
KROK 1

Přidějte přední a zadní stabilizátory (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů M8x50 (5), 4 podložek M8 (4) a 4 matic M8 (3).



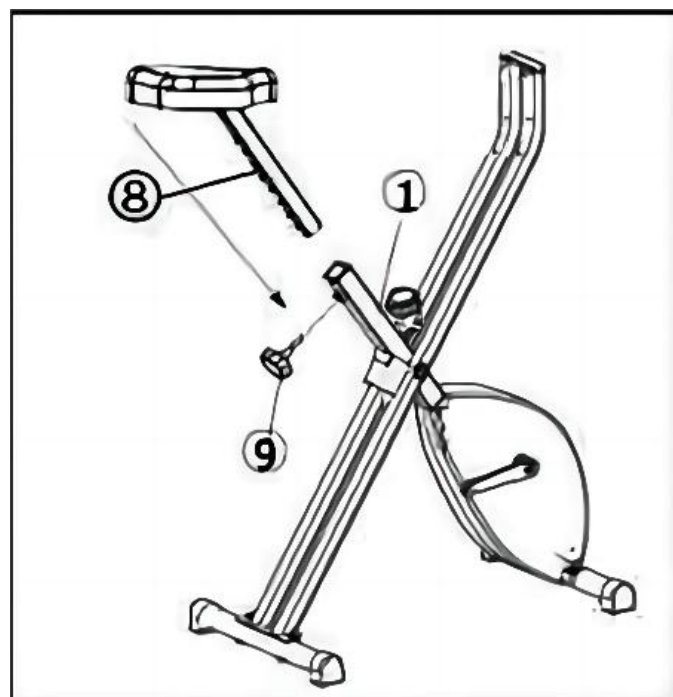
KROK 2

Sedlo (7) přidějte k rámu sedla (8) pomocí 3 prohnutých podložek (4) a 3 matic (6).



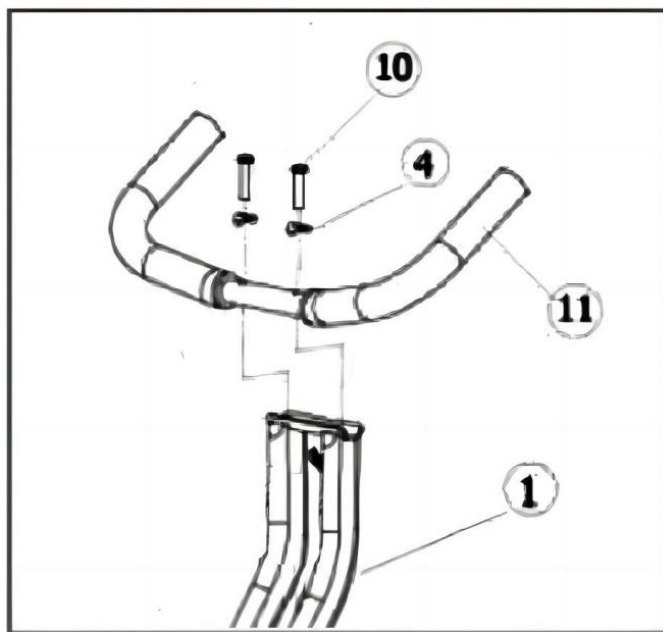
KROK 3

Rám sedla (8) s namontovaným sedlem zasuněte do hlavního rámu (1) a zajistěte jej aretačním šroubem (9) v požadované výšce.



KROK 4

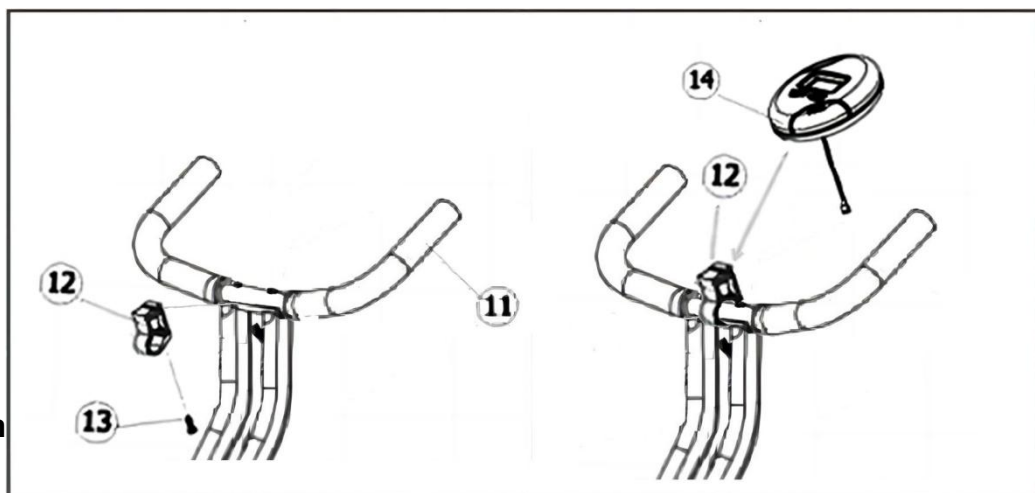
Přidělejte řídítka (11) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů (10) a 2 zahnutých podložek (4).



KROK 5

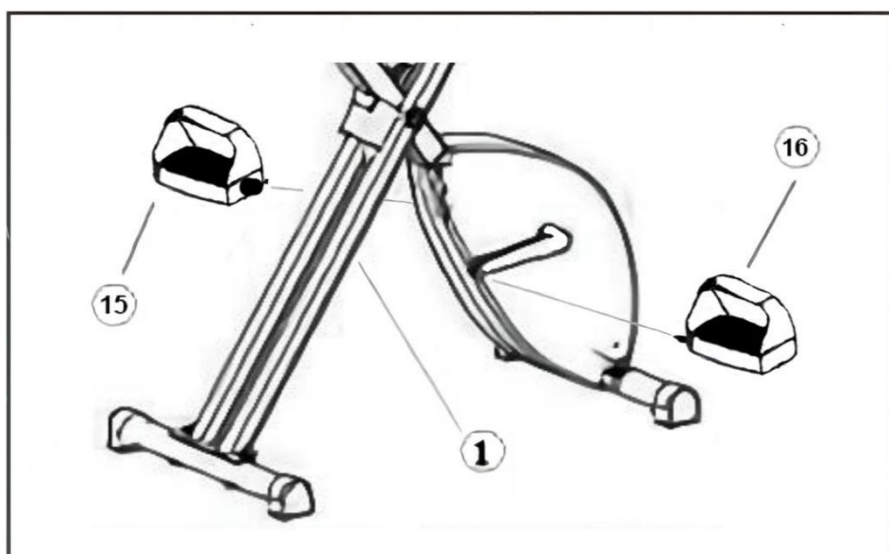
Držák počítače (12) nacvakněte na řídítka (11) a následně k němu přidělejte počítač (14) pomocí předmontovaných šroubů. Po namontování propojte kabely vedoucí z počítače s kabely vedoucími z trenažéru.

(Dávejte pozor před možným skřípnutím kabeláže)



KROK 6

Pravý (16) a levý (17) pedál přidělejte ke klikám na hlavním rámu trenažéru (1) pomocí šroubování. **(Ujistěte se, že pedály montujete na správnou strtanu!)**



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



Protažení hamstringů

Posadte 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.

Pri používaní vášho trenažéra je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Pred montážou trenažéra a jeho používaním si pozorne prečítajte celý užívateľský návod a dodržujte bezpečnostné pokyny.
2. Manuál si uschovajte pre prípad budúcej potreby.
3. Pre bezproblémové fungovanie 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.
5. Ak používajú trenažér deti alebo osoby so zdravotným postihnutím, je pri prevádzke potrebný dohľad oprávnenej osoby.
6. 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.
7. Nepoužívajte trenažér vo vonkajších podmienkach, či priestore s nestálou teplotou a vlhkosťou.
8. Nepoužívajte trenažér v priestoroch, kde sa používajú aerosólové produkty a spreje.
9. Pred každým použitím skontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek a kĺbových spojov.
10. Trenažér je určený iba na domáce použitie podľa normy DIN EN957.
11. Ak pocítite mdloby, závraty či dýchavičnosť, ihneď prerušte tréning.
12. Pred používaním trenažéra sa poraďte so svojím lekárom.
13. Pri používaní trenažéra noste vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo na trenažéri, akokoľvek zachytiť. Vždy noste športovú obuv.

Nosnosť trenažéra je 100 Kg!



Key Head Bolt
M8X50



Washer
(Ø16x Ø8.3x1.5t)



Dome Nut(M8)



Allen Key Bol
M8X35



Screw



Rigent Wrench



1-3
Allen Wrench



Knob

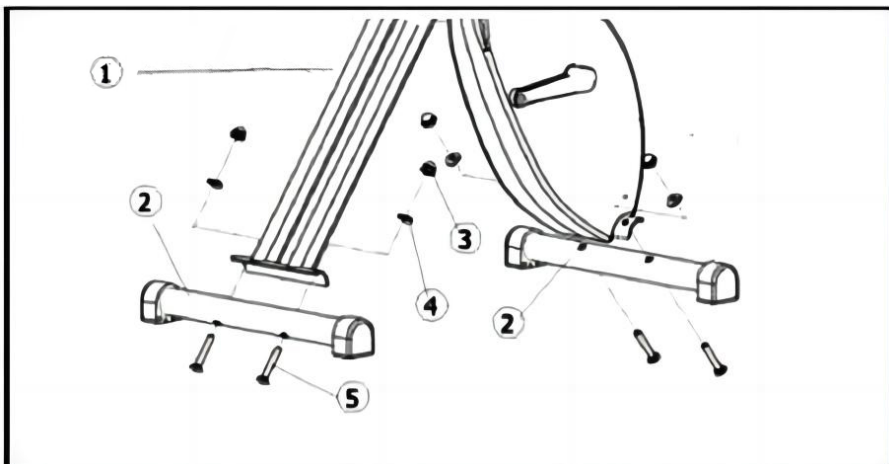
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavný rám	1	10	Skrutka	2
2	Stabilizátory	2	11	Madlá	1
4	Zahnutá podložka	6	12	Držiak počítača	1
5	Skrutka M8x50	4	13	Skrutka	1
6	Matica	3	14	Počítač	1
7	Sedlo	1	15	Ľavý pedál	1
8	Rám sedla	1	16	Pravý pedál	1
9	Aretačná skrutka	1			

MONTÁŽ

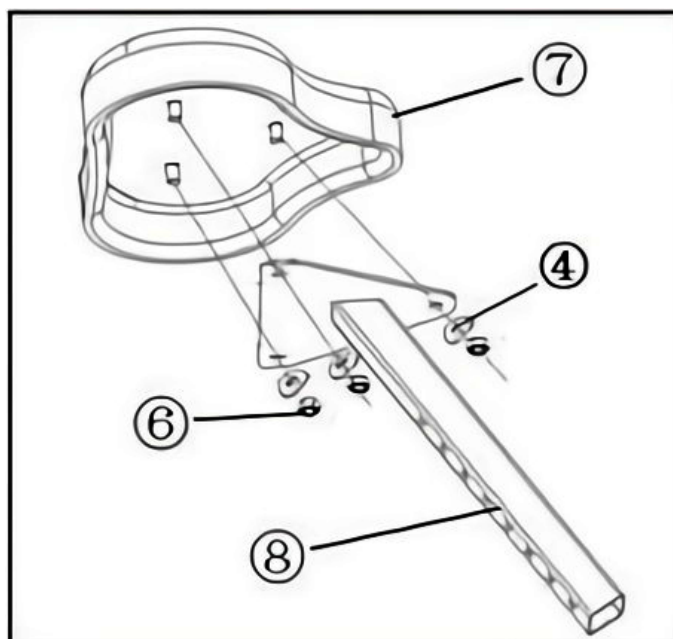
KROK 1

Prirobte predné a zadné stabilizátory (2) k hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek M8x50 (5), 4 podložiek M8 (4) a 4 matíc M8 (3).



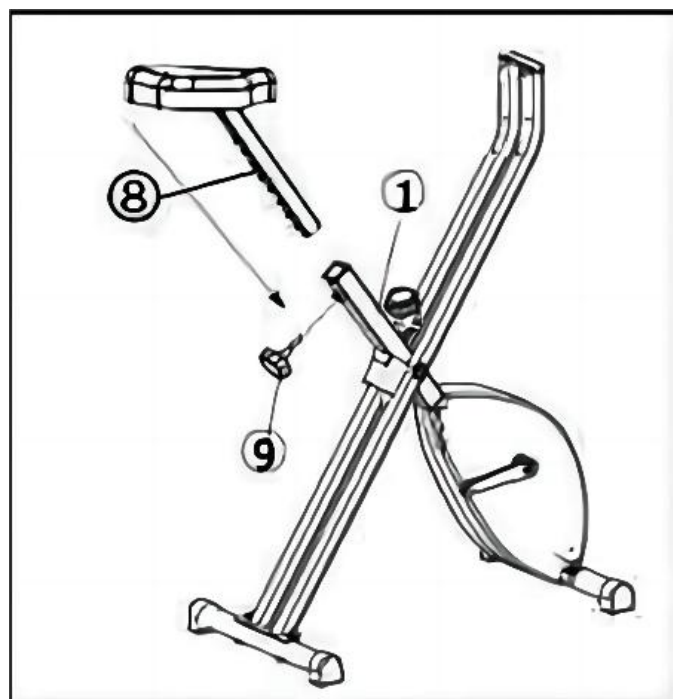
KROK 2

Sedlo (7) prirobte k rámu sedla (8) pomocou 3 prehnutých podložiek (4) a 3 matíc (6).



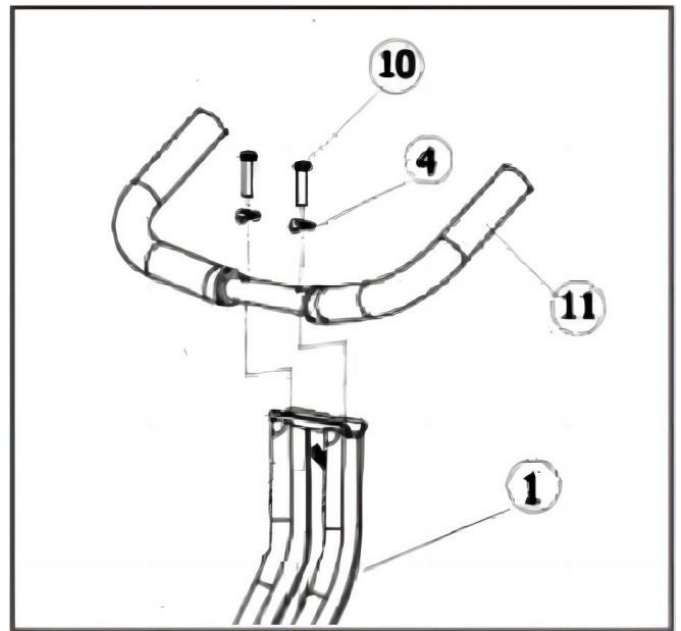
KROK 3

Rám sedla (8) s namontovaným sedlom zasunúť do hlavného rámu (1) a zaistiť ho aretačnou skrutkou (9) v požadovanej výške.



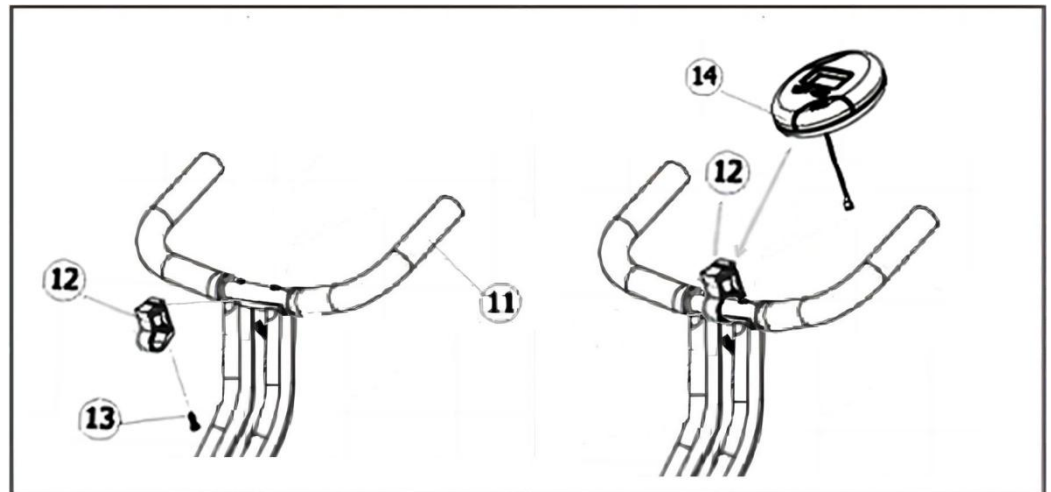
KROK 4

Prirobte riadidlá (11) k hlavnému rámu (1) pomocou 2 skrutiek (10) a 2 zahnutých podložiek (4).



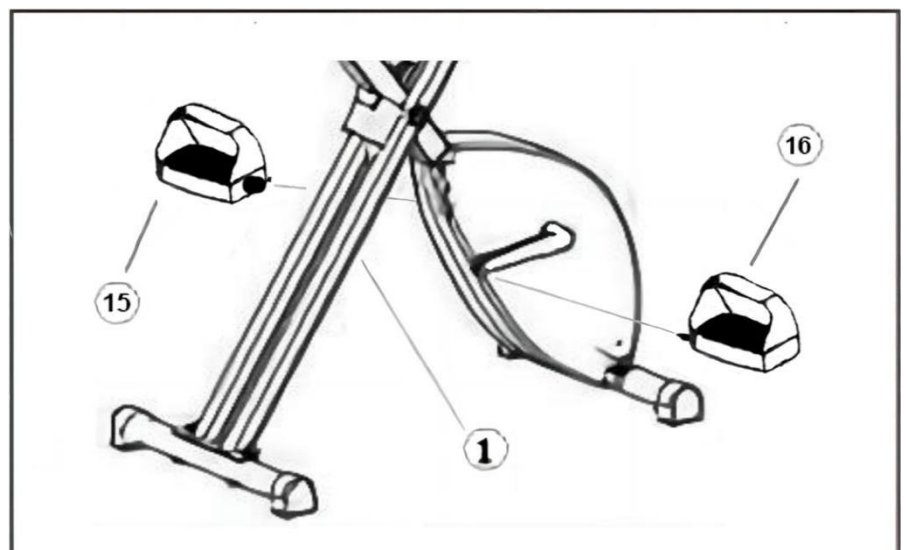
KROK 5

Držiak počítača (12) nacvaknite na riadidlá (11) a následne k nemu prirobte počítač (14) pomocou predmontovaných skrutiek. Po namontovaní prepojte káble vedúce z počítača s káblami vedúcimi z trenažéra. **(Dávajte pozor pred možným priškrpnutím kabeláže)**



KROK 6

Pravý (16) a ľavý (17) pedál prirobte ku kľučkám na hlavnom ráme trenažéra (1) pomocou skrutkovania. **(Uistite sa, že pedále montujete na správnu strtanu!)**



ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohratie a následne po tréningu zkludnenie 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 polohe 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 setrvajte po dobu desiat 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.



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