

CZ

SK

trinfit®

TRINFIT STAIR TRAINER

NEKONEČNÉ SCHODY

Návod k použití - Návod na použitie



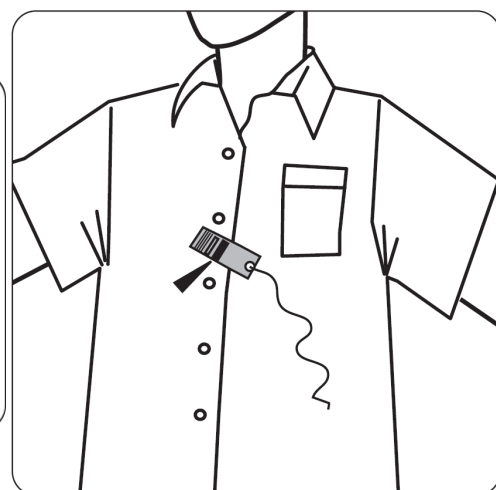
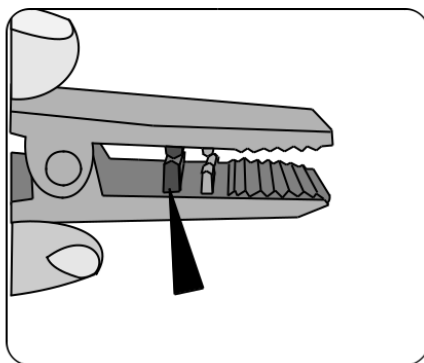
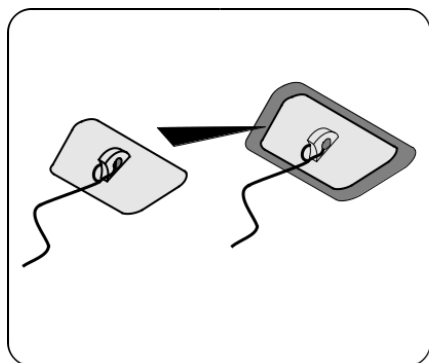


BEZPEČNOSTNÍ RADY

CO JE POTŘEBA NEŽ ZAČNEME?

1. K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být trenažér obsluhován pouze dle návodu.
2. Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
3. Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem potvrdit, zda jste schopni na tomto trenažéru trénovat ze zdravotního hlediska.
4. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
5. Doporučujeme pravidelnou kontrolu funkčnosti a řádného stavu trenažéru.
6. Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován a chráněn před opotřebením a případným poškozením.
7. Pokud je trenažér v servisním stavu, tak nesmí být do realizace opravy používán.
8. Trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink chůze do schodů dospělých osob.
9. Dodržujte max. povolenou nosnost trenažéru a jeho určení dle normy použití DIN EN957.

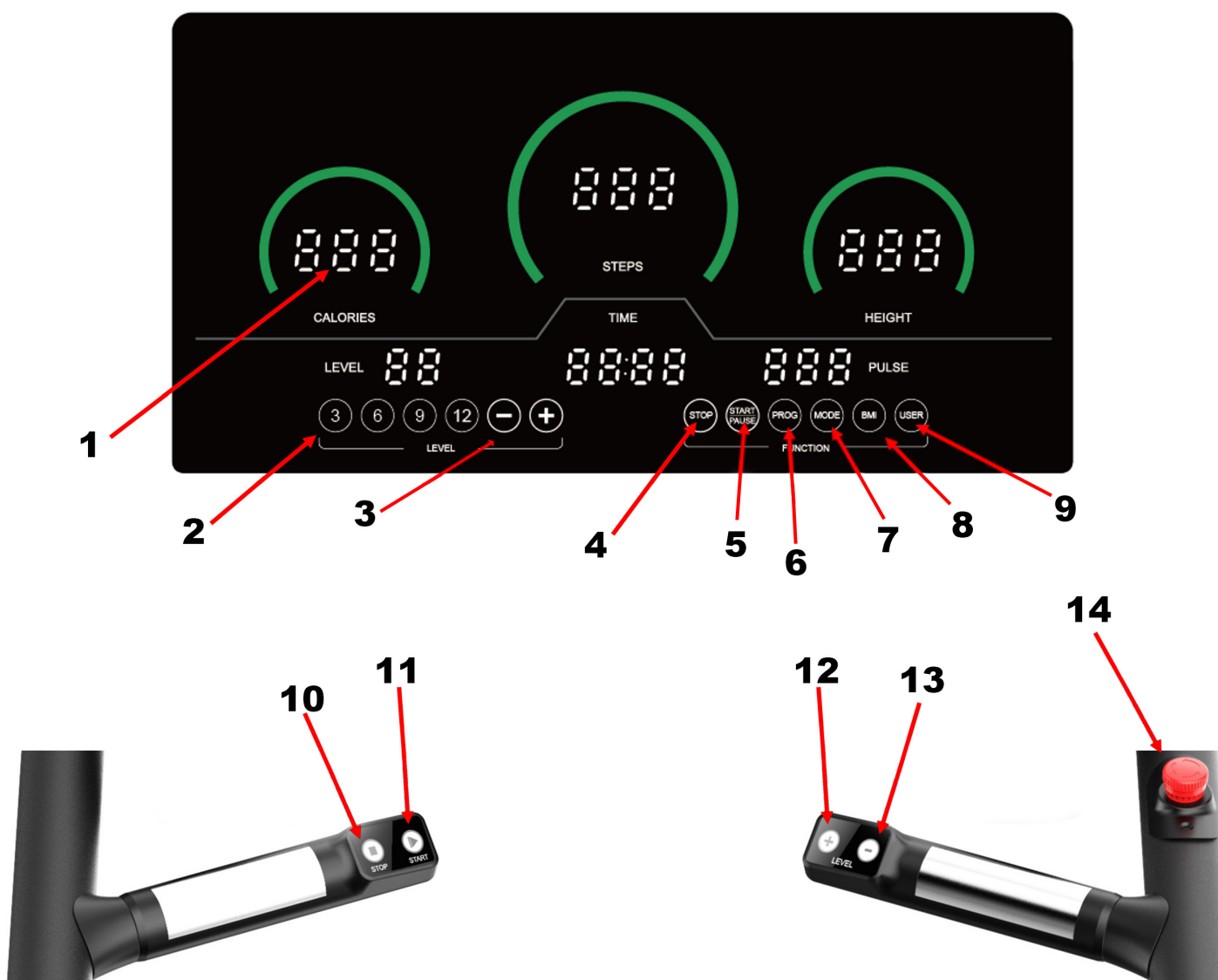
Jak zajistit váš trenažér? Nekontrolovanému použití trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Uchovejte si tedy pečlivě váš bezpečnostní klíč před dosahem dětí!



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



TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ





ZOBRAZENÉ HODNOTY NA DISPLEJI

CALORIES (KALORIE): Zobrazuje přibližně spálené kalorie během cvičení (0,0 – 999 kcal).

LEVEL (OBTÍŽNOST): Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 1 – 15 úrovní (14 – 140 kroků za minutu).

HEIGHT (VÝŠKA): Ukazuje výšku, kterou jste dosáhli.

TIME (ČAS): Načítá celkovou dobu tréninku (0:00 - 99,59 min.)

STEPS (KROKY): Zobrazuje počet kroků.

PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE): Zobrazuje tepovou frekvenci při použití dotykových snímačů tepové frekvence (50-220BPM).

PŘEHLED DISPLEJE A TLAČÍTEK NA KONZOLI

1. **LED Displej:** Na LED displeji se zobrazuje všech 6 hodnot podstatných pro trénink. Součástí displeje jsou také tlačítka pro přímou volbu rychlosti, tlačítko „PROG“ (Program), tlačítko „MODE“, tlačítko „BMI“ a „USER“.
2. **Tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti tzv „QUICK SPEED“:** 3, 6, 9 a 12 slouží pro okamžité nastavení rychlosti. Vedle tlačítek rychlosti se nachází také tlačítko „PROG“ (Program), viz. popis níže.
3. **Tlačítka pro rychlost "+" a "-":** Slouží pro nastavení rychlosti po jednotlivých úrovních
4. **Tlačítko „STOP“:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
5. **Tlačítko „START/PAUSE“:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku. Pokud trenážér běží, stisknutím tohoto tlačítka se trénink pozastaví.
6. **Tlačítko PROG (pro výběr programu):** V pohotovostním režimu můžete stisknutím tohoto tlačítka zvolit programy „P0-P36, U1-U3, FAT“. Jako výchozí je nastavený manuální režim, výchozí rychlost je 14 kroků za minutu.
7. **Tlačítko MODE:** Stisknutím tlačítka v pohotovostním režimu můžete vybrat manuální režim (Quick Start,) nebo tři různé režimy pro odpočítávání času a odpočítávání kalorií.
8. **Tlačítko "BMI":** Slouží pro změření tělesného tuku v procentech.
9. **Tlačítko "USER":** Slouží pro rychlé nastavení uživatelského programu U1-U3.
10. **Tlačítko "STOP" na madlech:** Slouží pro zastavení a ukončení tréninku.
11. **Tlačítko "START" na madlech:** Tlačítko slouží pro spuštění tréninku.
12. **Tlačítko "+" na madlech:** Slouží k zvýšení rychlosti.
13. **Tlačítko "-" na madlech:** Slouží ke snížení rychlosti.
14. **Nouzová brzda:** Okamžité zastavení stroje.



ZMĚNA JEDNOTEK MEZI KILOMETRY A MÍLEMI

Vyjměte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka PROGRAM a MODE na několik sekund. Pokud monitor zobrazí 0.6, znamená to převod z km na míle.

Vyjměte bezpečnostní klíč a stiskněte současně tlačítka PROGRAM a MODE na několik sekund. Pokud monitor zobrazí 1.0, znamená to převod z mil na km.

ZAČÍNÁME

NEZAPOMEŇTE:

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

TYPY NASTAVITELNÝCH TRÉNINKŮ:

- A) QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
- B) TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU A KALORIÍ
- C) PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
- D) UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

A. QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)

Jednoduše stiskněte tlačítko START a začnete Váš trénink. Schody se rozjedou a začnou se vám načítat hodnoty. V tomto typu tréninku zpravidla manuálně upravujete rychlost a sklon tlačítky.

REŽIM PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

KROK 1: Připojte červený bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje. Schody pak budou připraveny ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka START po dobu 3 sekund zahájíte pohyb trenažéru. Pomocí tlačítek LEVEL (OBTÍŽNOST) +/- nebo QUICK SPEED (= přímá volba rychlosti 3, 6, 9 a 12) můžete kdykoli během tréninku upravit požadovanou rychlost.

KROK 3: Během programu QUICK START se budou automaticky načítat hodnoty: KALORIE (CALORIES), ČAS (TIME), KROKY (STEPS) a VÝŠKA (HEIGHT).



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

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

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM DLE ODPOČTU ČASU A KALORIÍ

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

Jakmile jedna z odpočítávaných hodnot dosáhne nuly, ozve se zvukový signál, program se ukončí a schody se zastaví.

Pokud budete chtít znovu pokračovat, stiskněte tlačítko START pro zahájení nového tréninku.

REŽIM PRO SPUŠTĚNÍ ODPOČTU ČASU a KALORIÍ

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

KROK 2: Stiskněte tlačítko MODE, v poli TIME se zobrazí 30:00, stiskněte tlačítko +/- pro nastavení odpočítávaného času od 5:00 do 99:00 minut.

Stiskněte znovu MODE, v okně CALORIES se zobrazí číslo 50 a můžete nastavit odpočítávání kalorií v rozsahu od 20 KCAL do 999 KCAL.

Pokud nechcete nastavit kalorie pro odpočítávání, stiskněte znovu MODE, v okně TIME se zobrazí 30:00 můžete nastavit odpočítávání času od 5:00 do 99:00 minut.

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

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

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



C. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prostřednictvím tlačítka PROG na konzoli trenažéru můžete vybrat některý z přednastavených tréninků z programové nabídky. Můžete vybírat mezi přednastavenými programy zaměřené na spalování tuku a kondici apod. Všechny přednastavené programy mají 10 časových úseků; rychlost je určena pro každý úsek. K dispozici je 36 přednastavených programů. Po uplynutí zadaného času se ozve zvukový signál, trenažér se pomalu zastaví a trénink se ukončí.

KROK 1: Připojte bezpečnostní klíč tzv. STOP pojistku, aby došlo k aktivaci displeje; schody pak budou připraveny ke startu.

KROK 2: Stisknutím tlačítka PROG. si můžete vybrat jeden z 36 přednastavených programů (P1 až P36). Pozn.: Dále zde naleznete uživatelsky nastavitelné programy U01 - U03 a funkci FAT (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU). Cílový čas můžete upravit stisknutím tlačítek +/- . Přednastavený cílový čas pro každý program je 30:00 minut a lze jej upravit od 05:00 do 99:00 minut.

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

KROK 4: V průběhu tréninkového programu si můžete upravit rychlost stisknutím tlačítek +/- nebo pomocí tlačítek pro rychlé nastavení QUICK SPEED. Nastavená RYCHLOST se bude regulovat dle vašeho nastavení, ale po ukončení úseku se vrátí opět na původní hodnoty přednastaveného tréninku.

KROK 5: Tlačítkem STOP, nebo vytáhnutím bezpečnostního klíče zastavíte trénink.



TABULKA HODNOT PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

	ÚSEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROG											
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0



D. UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Tento program vám umožní si vytvořit vlastní zátěžový profil, tedy sami si v každém segmentu zvolíte, kdy chcete zvýšit zátěž dle vašich představ. Trenažér nabízí vytvoření celkem 3 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 trenažér připraven k tréninku, mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí označení U01, U02 nebo U03 (Uživatel 1-3), po potvrzení tlačítkem MODE se vyobrazí v okně TIME 30:00 a stisknutím tlačítka SPEED +/- si nastavíte čas tréninku.

KROK 2: V pohotovostním stavu mačkejte tlačítko PROG. na požadovaný program (U01~ U03); současně bliká okénko „TIME“, zobrazte přednastavený čas, stiskněte „+/-“ pro nastavení doby tréninku, stiskněte MODE pro potvrzení zadání nastavení.

Poté nastavte parametry v první časové sekci; nastavte rychlost pomocí SPEED +/-; stiskněte MODE pro dokončení nastavení prvního časového úseku, vstupte do stavu pro nastavení parametrů pro druhý časový úsek, opakujte až do dokončení nastavení všech 10 časových úseků.

Nastavené parametry budou trvale uloženy až do dalšího nastavení. Tyto parametry se v důsledku přerušení napájení neztratí.

KROK 3 (SPUŠTĚNÍ): V pohotovostním stavu mačkejte tlačítko PROG. na požadovaný program (U01~ U03). Po nastavení doby provozu stiskněte START.

Pomocí tlačítka "USER" můžete rychle zvolit program U01.



Funkce tepové frekvence



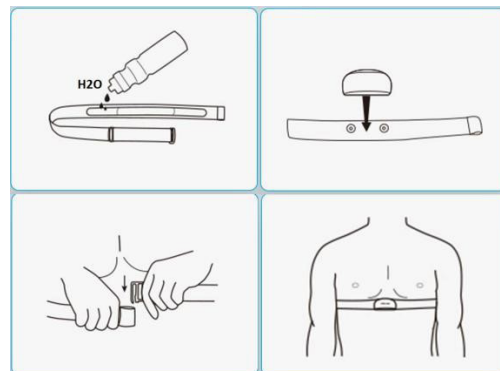
Snímání tepu přes dlaňové snímače na madlech:

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 pásu s bluetooth.

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.



MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BMI)

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

Po vstupu do stavu nastavení testu tělesného tuku se v okně CALORIES zobrazí funkce parametru (F-X) a v okně PULSE se zobrazí nastavená hodnota. Stisknutím tlačítka rychlosti +/- upravte nastavenou hodnotu a stisknutím tlačítka MODE vyberte další nastavení.

1. První je nastavení pohlaví (F-1): rozsah nastavení 1 - 2, 1 pro muže; 2 pro ženy.
2. Druhá položka je nastavení věku (F-2): rozsah nastavení je 1 - 99 let. Výchozí hodnota je 25 let.
3. Třetí položka je nastavení výšky (F-3): rozsah nastavení je 100 - 220 cm. Výchozí hodnota je 170 cm
4. Čtvrtá položka je nastavení hmotnosti (F-4): rozsah nastavení je 20 - 200 kg. Výchozí hodnota je 70 kg
5. Pátá položka je test tělesného tuku (F-5): Po dokončení nastavení zadejte test tělesného tuku a zpočátku se zobrazí „--“. V tomto okamžiku podržte obě ruce na snímačích pro měření tepové frekvence po dobu asi 8 sekund, než se na displeji zobrazí index testu tělesného tuku.

Tabulka výsledných hodnot:

BMI	Tělesný stav
FAT<19	Štíhlý
19<FAT<25	Normální
25<FAT<29	Nadváha
FAT>30	Obezita



JAK TRÉNOVAT?

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení: Intenzita zatížení je při chůzi 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.

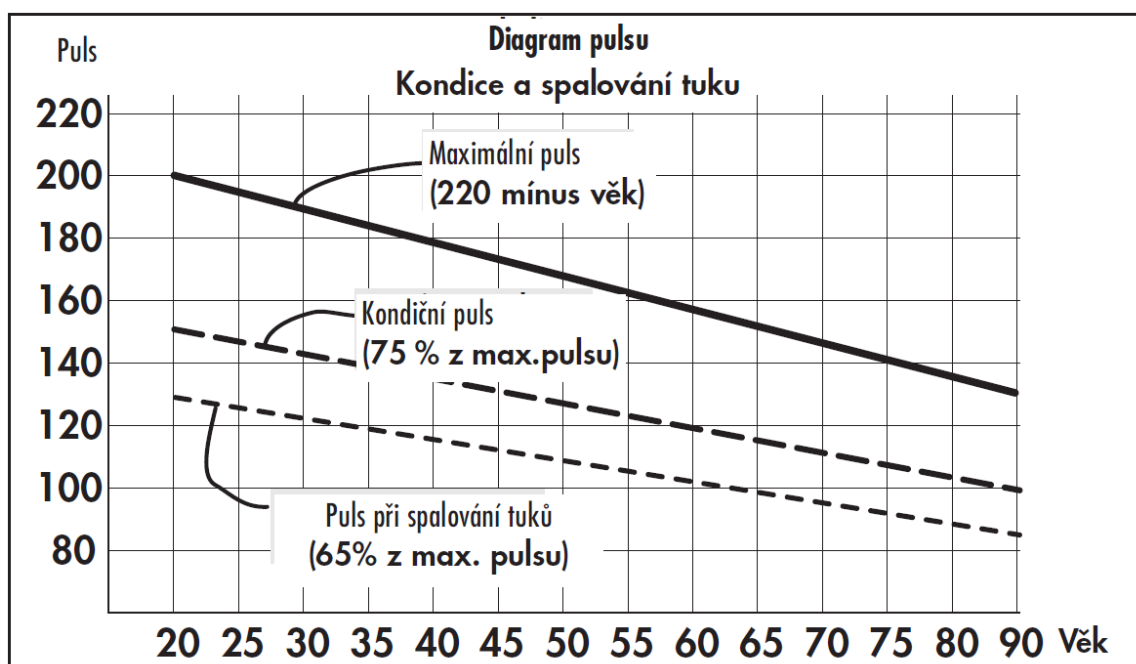
Puls při zátěži: Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75 % individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65 % = tréninkový cíl spalování tuků

75 % = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s trenažérem regulována rychlostí chůze. Se stoupající rychlostí chůze se zvyšuje tělesné zatížení. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa chůze, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle níže uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.





ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehrátí 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. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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





ZAHŘÍVÁNÍ

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

ZKLIDŇOVÁNÍ

Stejně důležité je takzvané „zklidňování“. Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty jít volnějším tempem.

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 chůzi 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 schodů a držte se přitom pevně madel.
3. Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.

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. Chodte pokud možno rovnoměrným rytmem.
2. Trénujte pouze uprostřed Schodů.