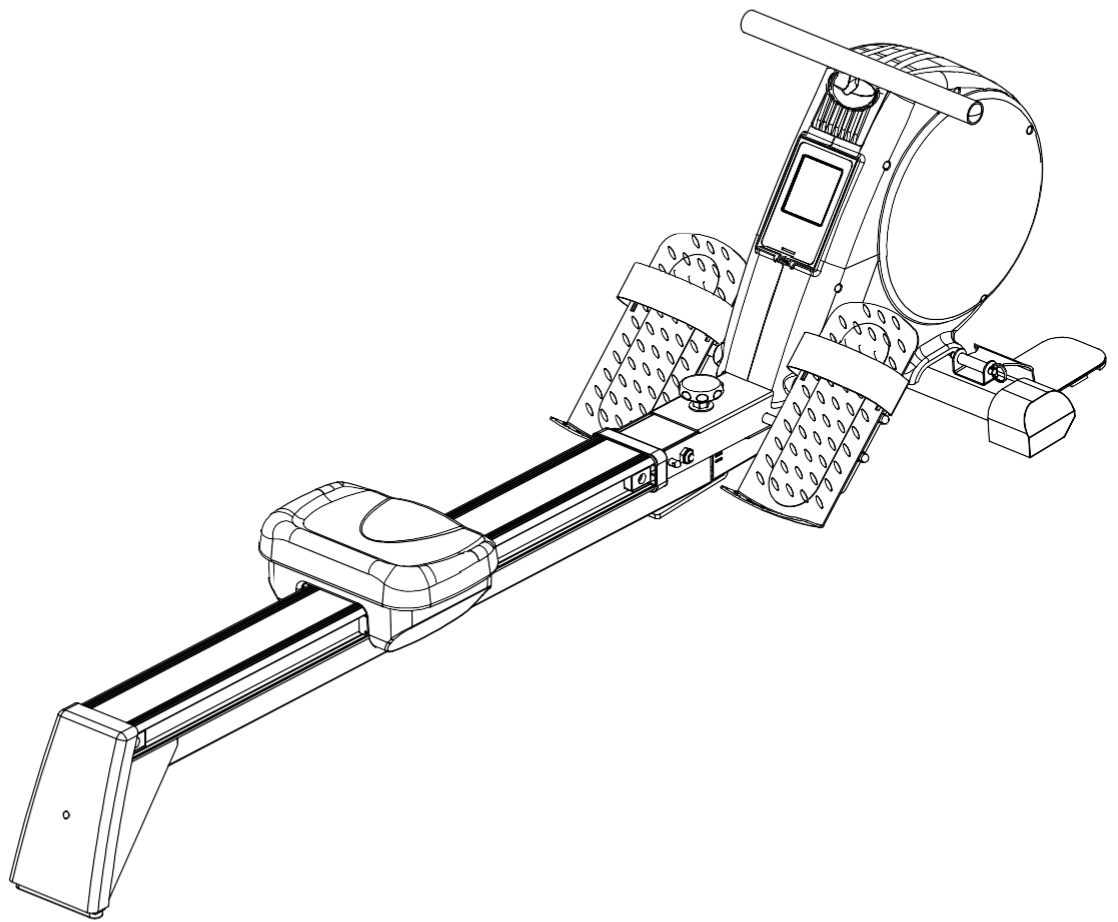


# **TUNTURI**®

## **FitRow 50**

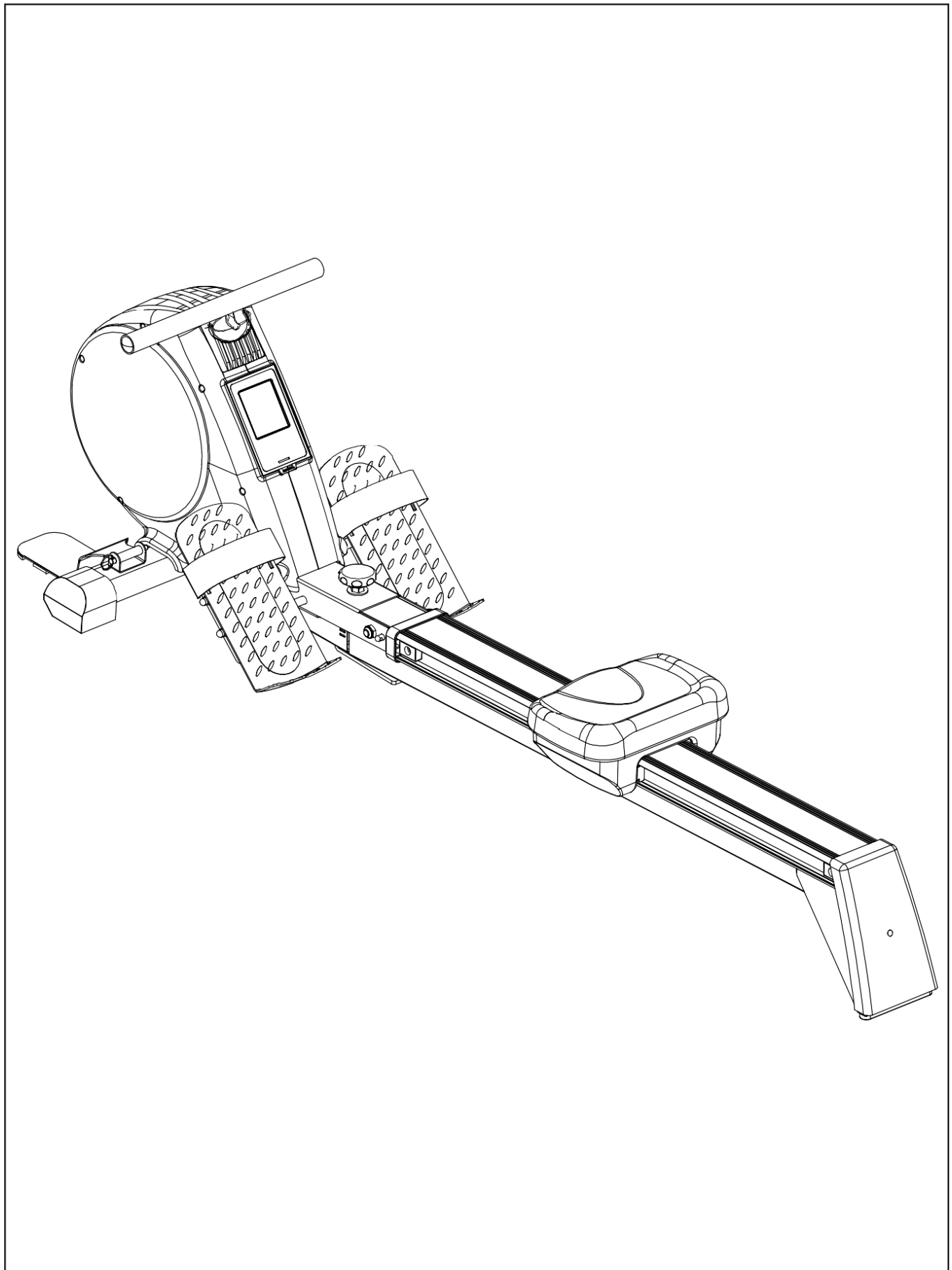
### **Uživatelský manuál**



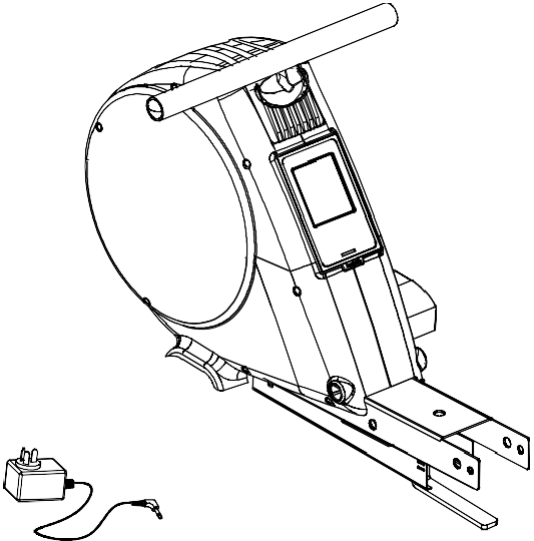
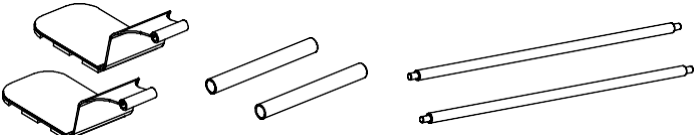
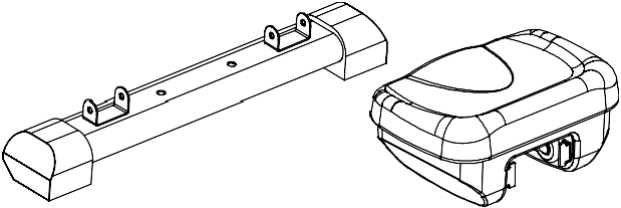
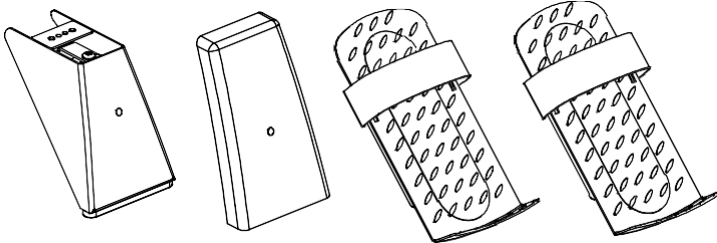
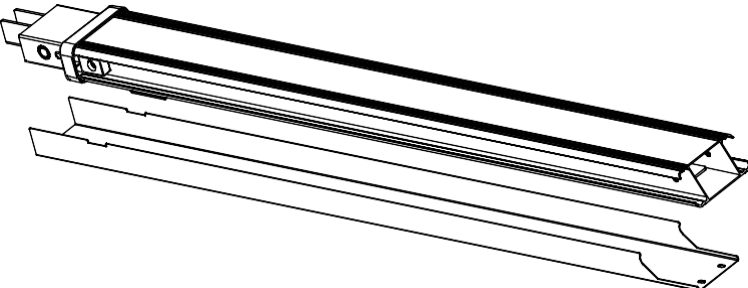
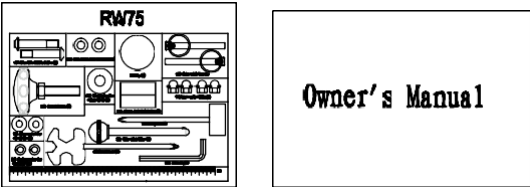
Upozornění

- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

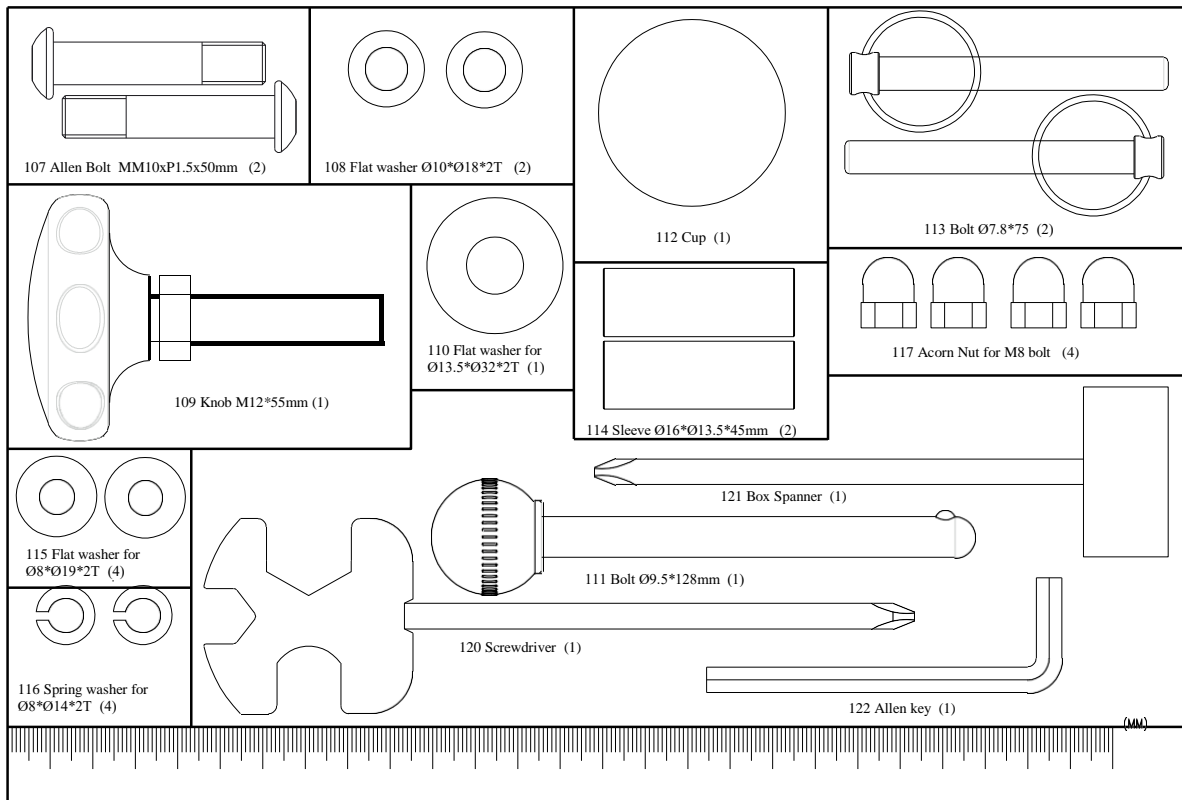
A



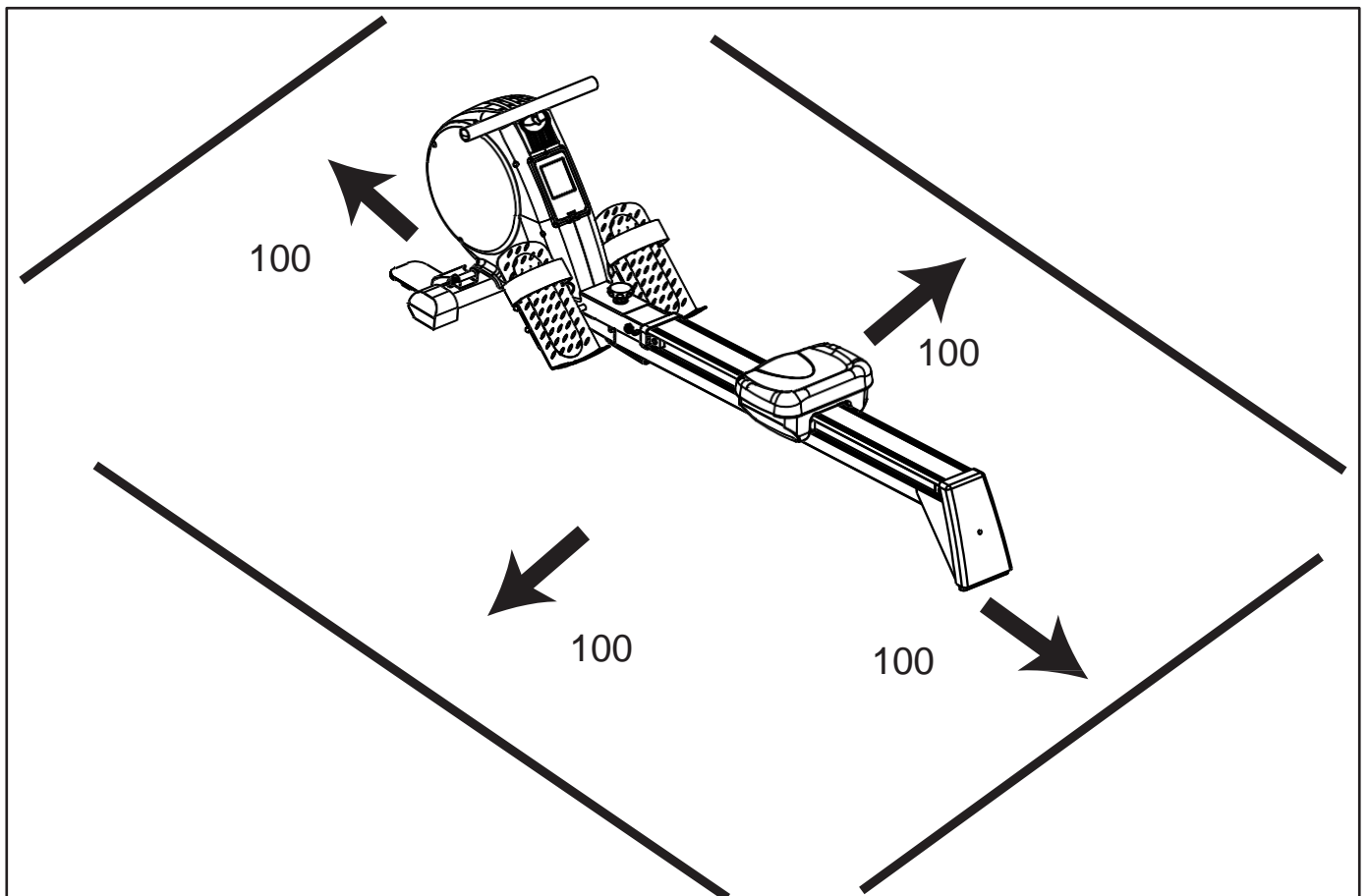
B

 <p>A detailed line drawing of the FitRow 50 rowing machine, showing the flywheel, handle, and base. A small electronic component with a cable is shown below the main unit.</p>	<p>1/1</p>
 <p>Two small plastic caps, two long pins, and two screws.</p>	<p>2/2/2</p>
 <p>A long metal rail with mounting brackets and a foot pedal with a strap.</p>	<p>1/1</p>
 <p>Four foot pedals, two plain and two with a perforated surface.</p>	<p>1/1/2</p>
 <p>A long metal rail assembly with multiple parallel rails and mounting brackets.</p>	<p>1/1</p>
 <p>A parts list diagram labeled 'RW75' showing various components and tools, and a box labeled 'Owner's Manual'.</p>	<p>1/1</p>

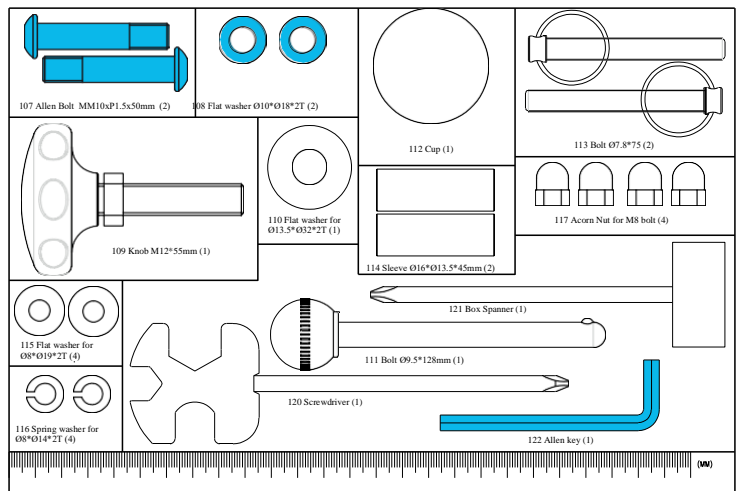
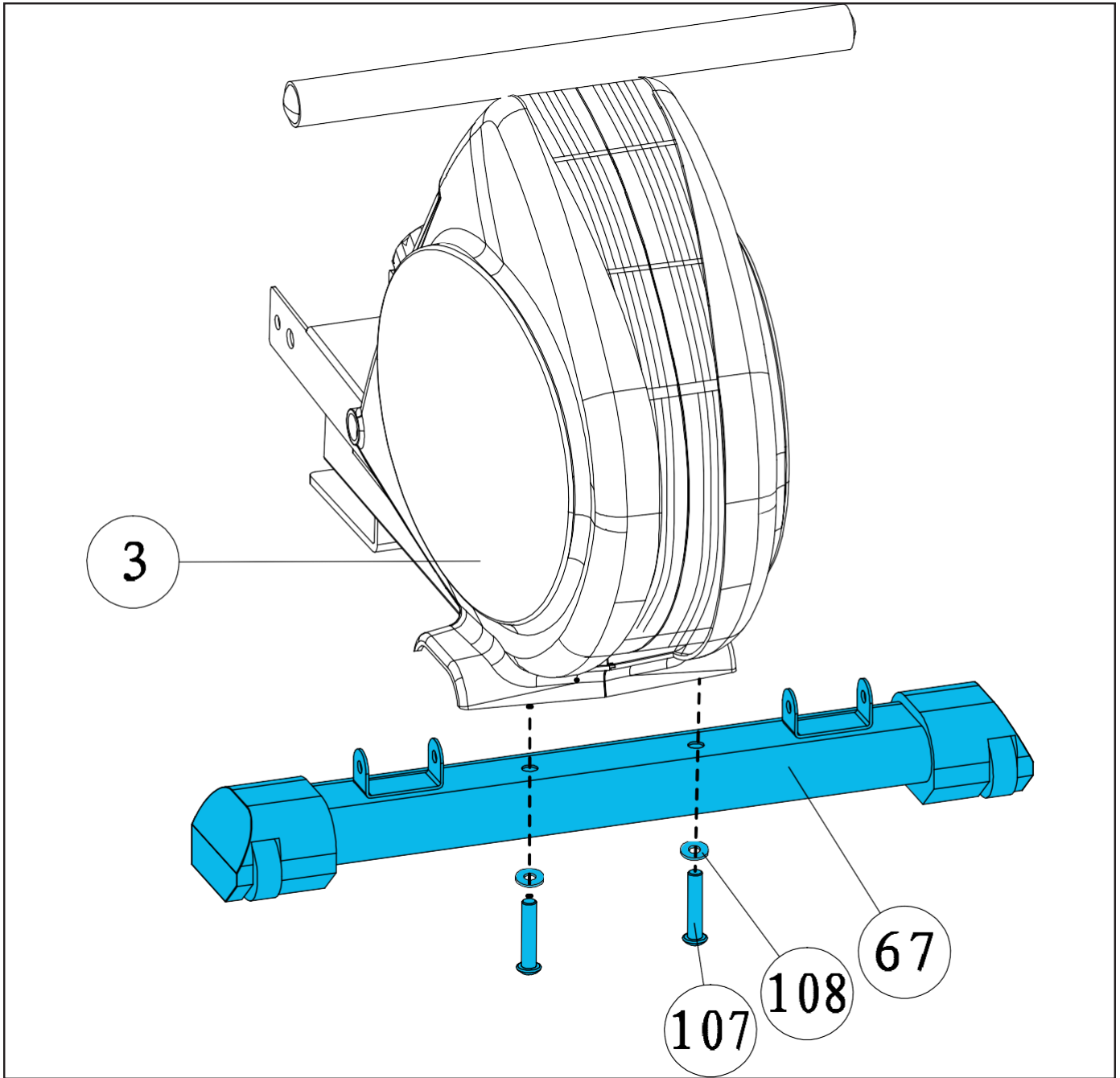
C



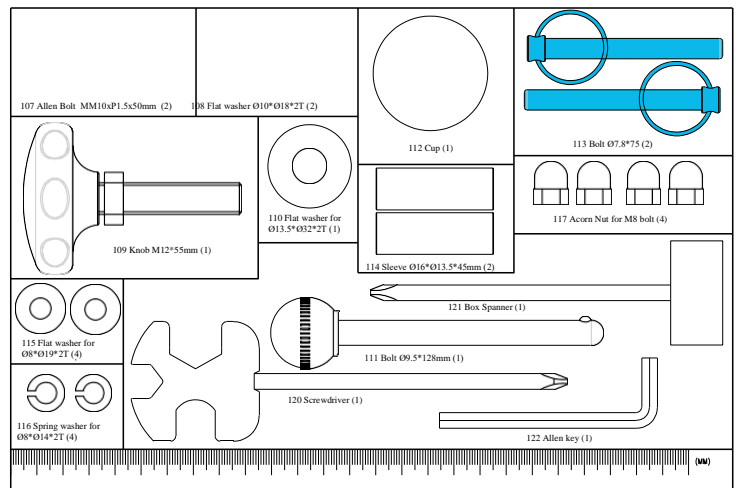
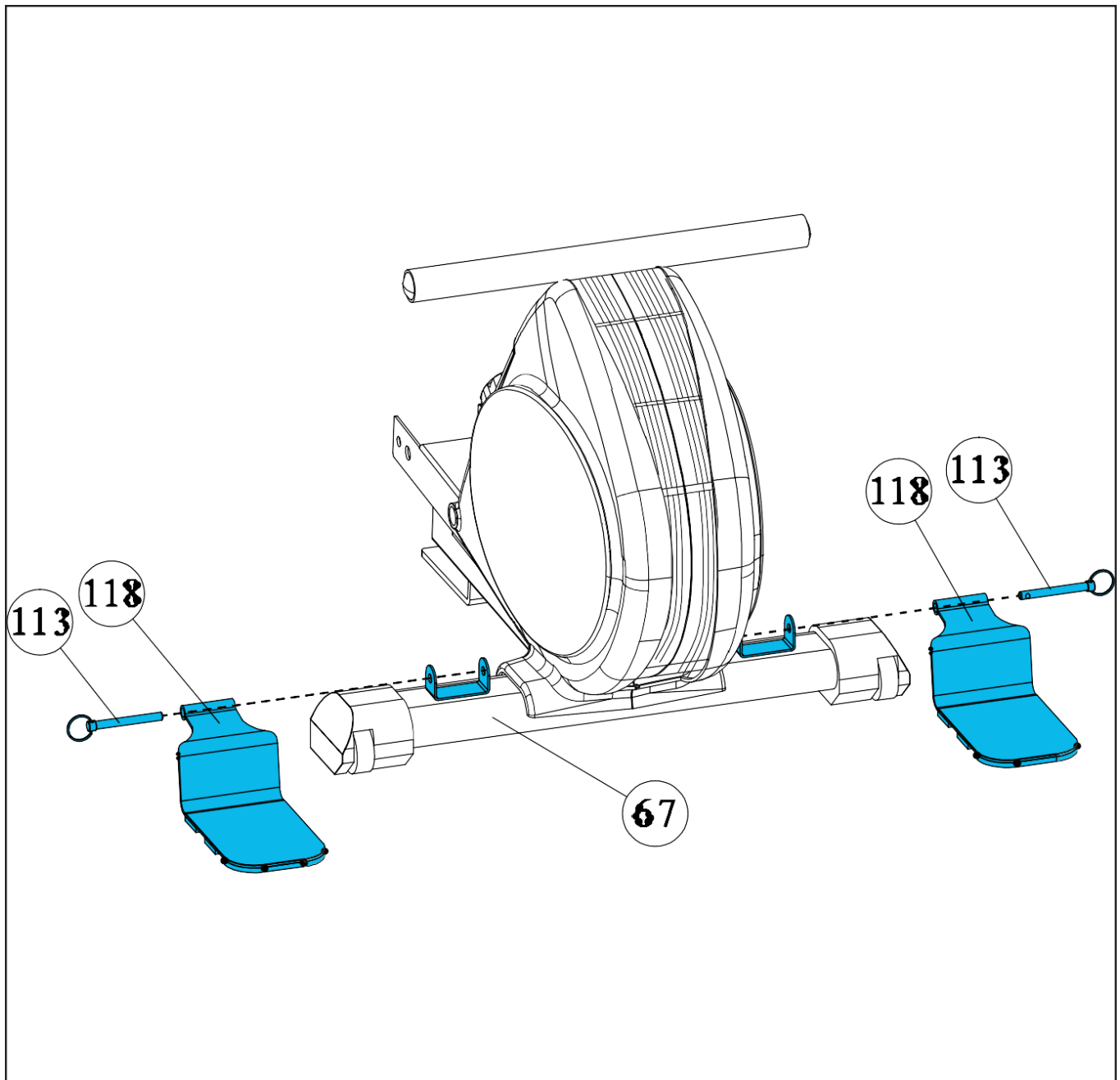
D-0



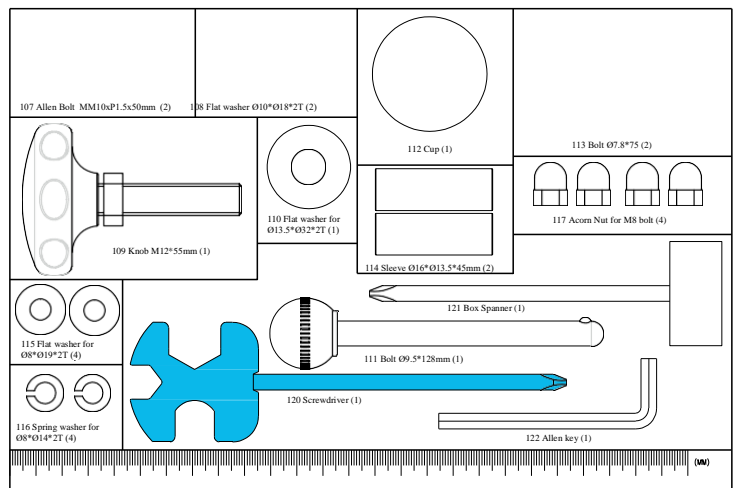
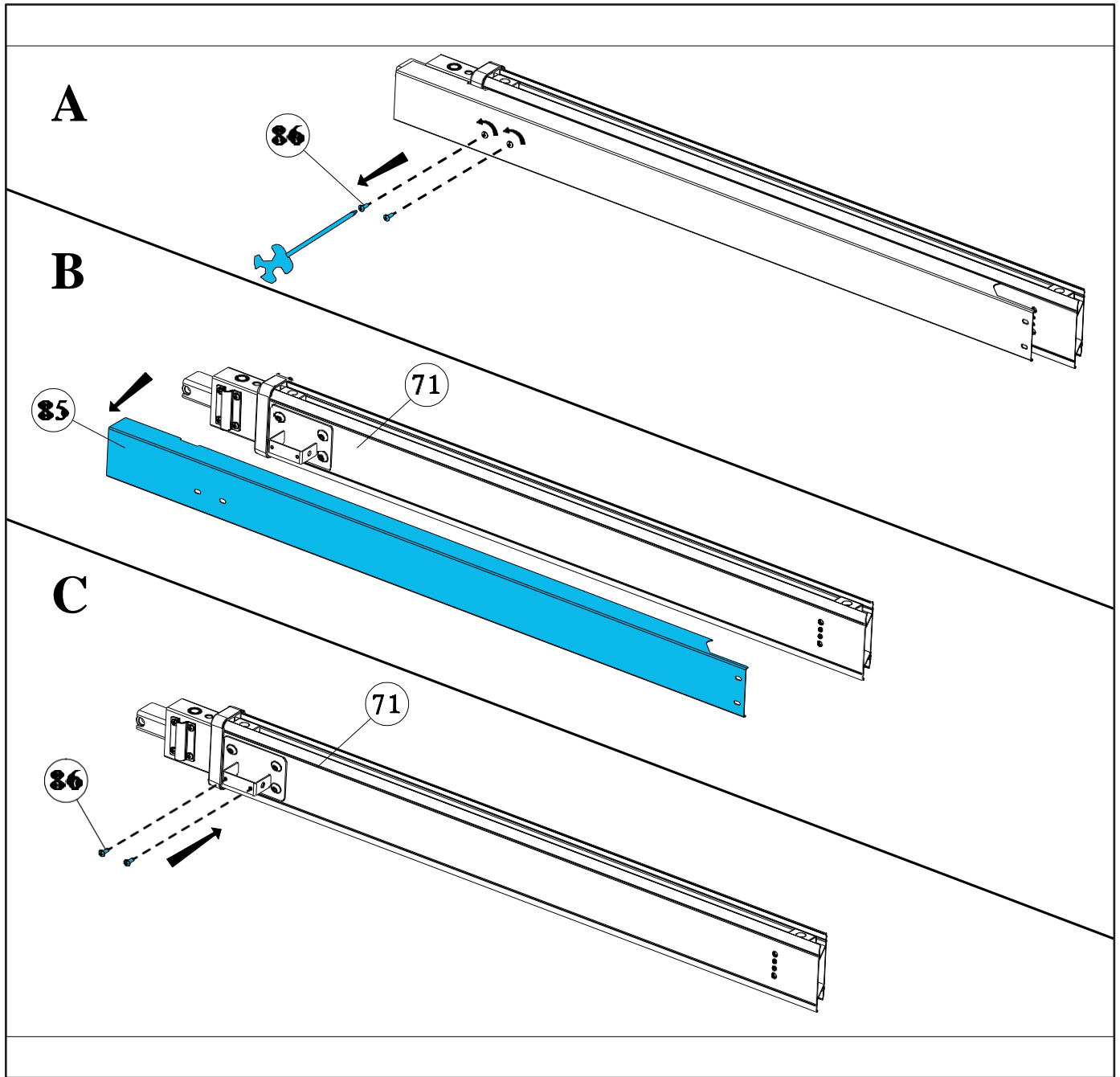
# D-1



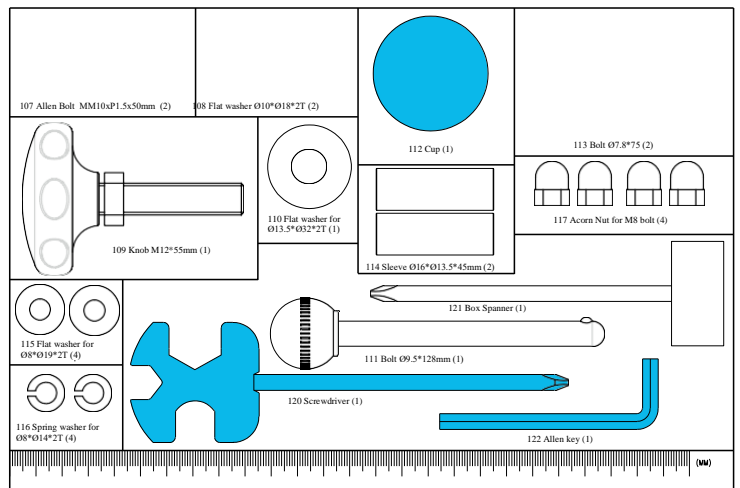
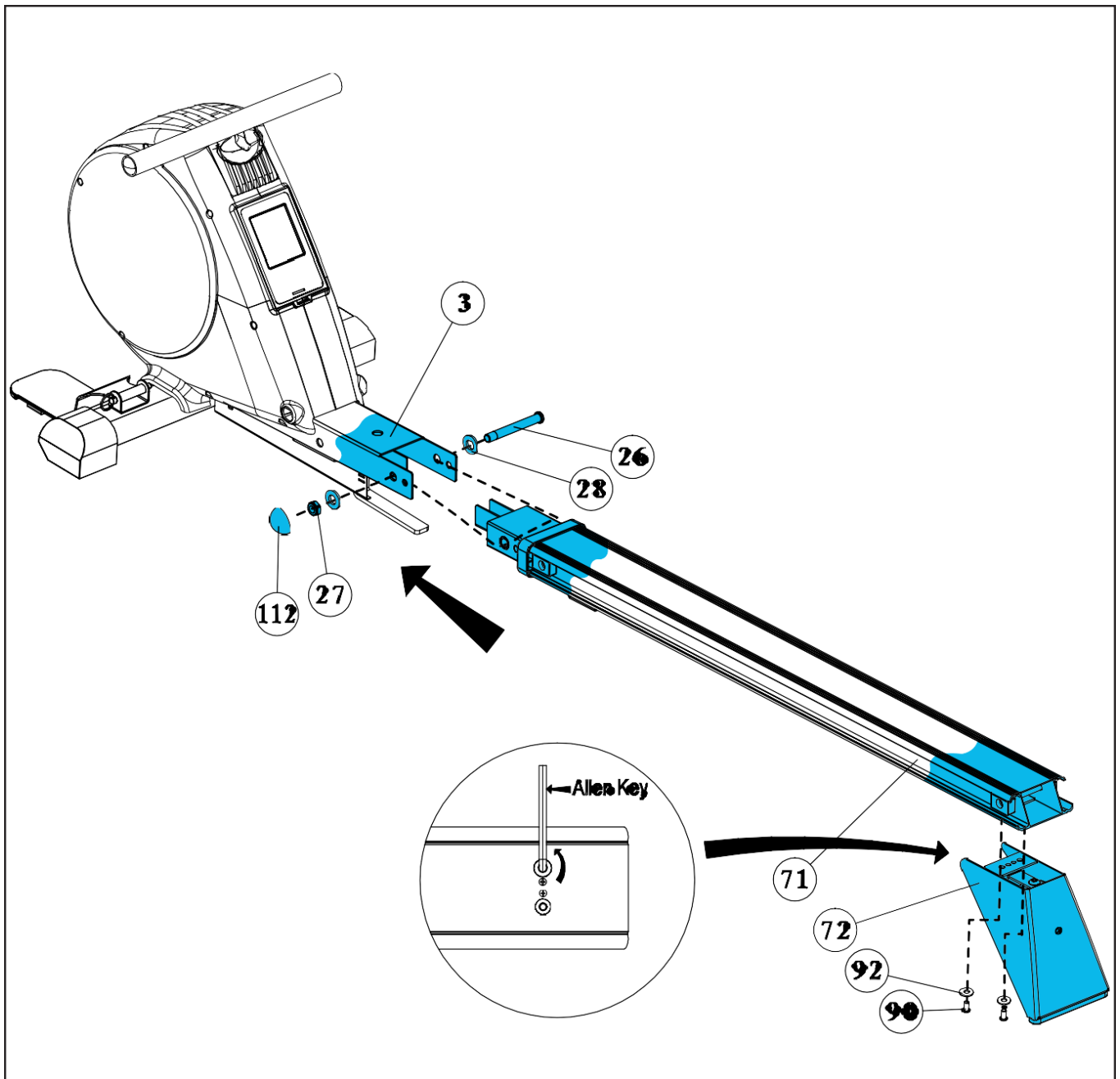
# D-2



# D-3A

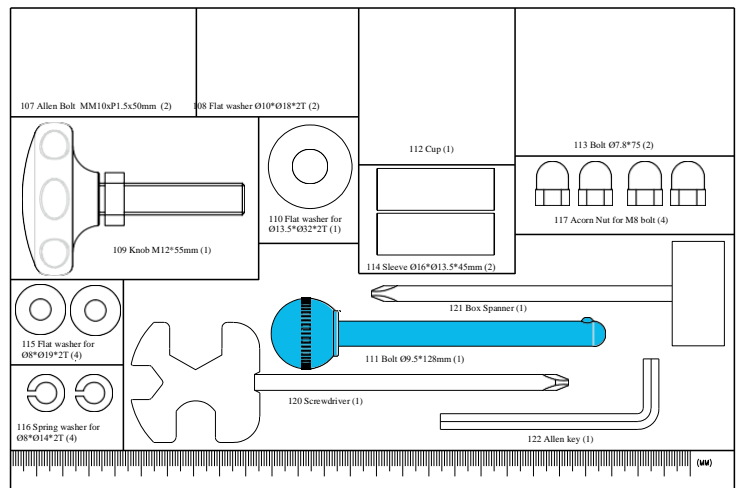
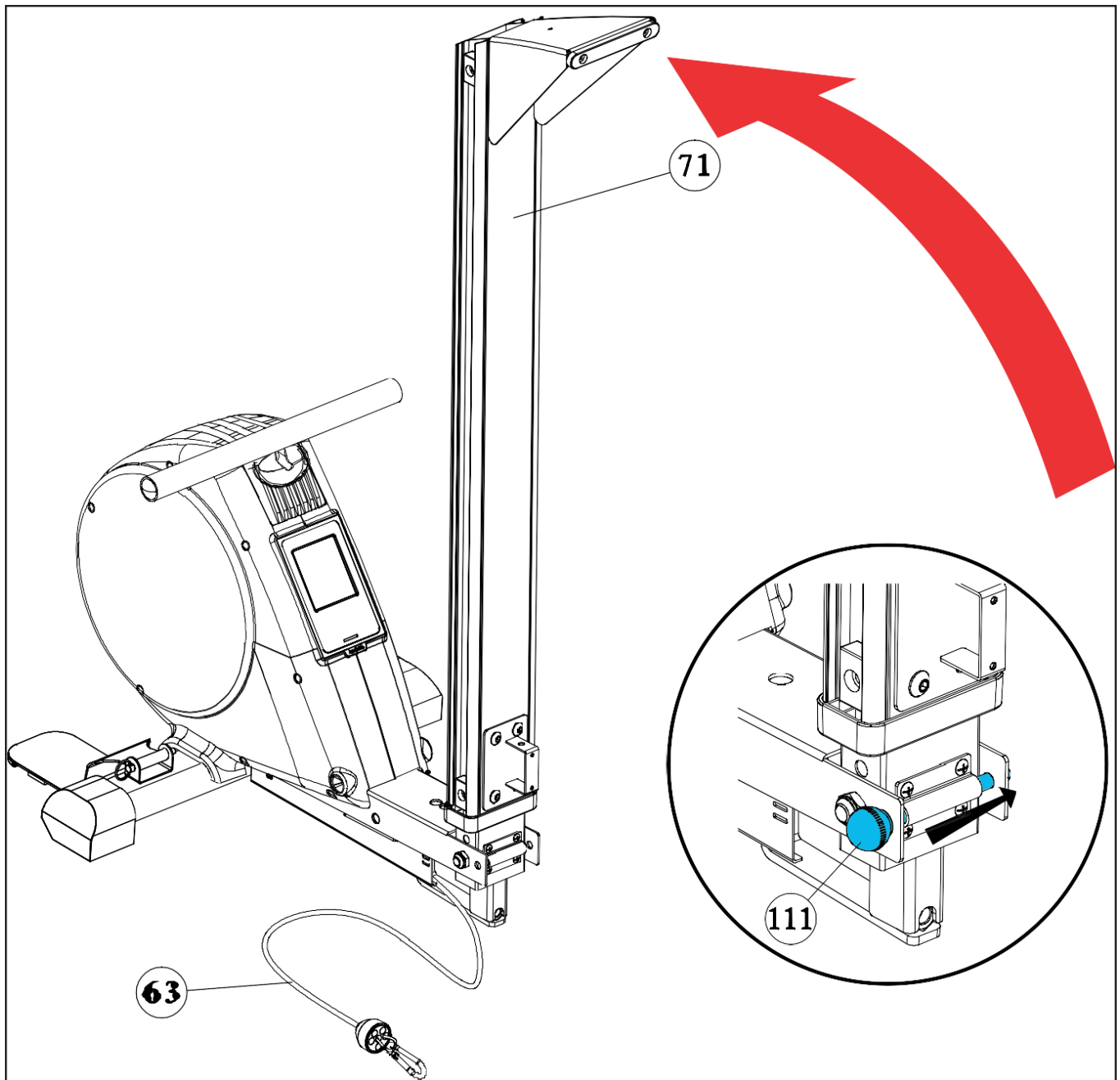


# D-3B

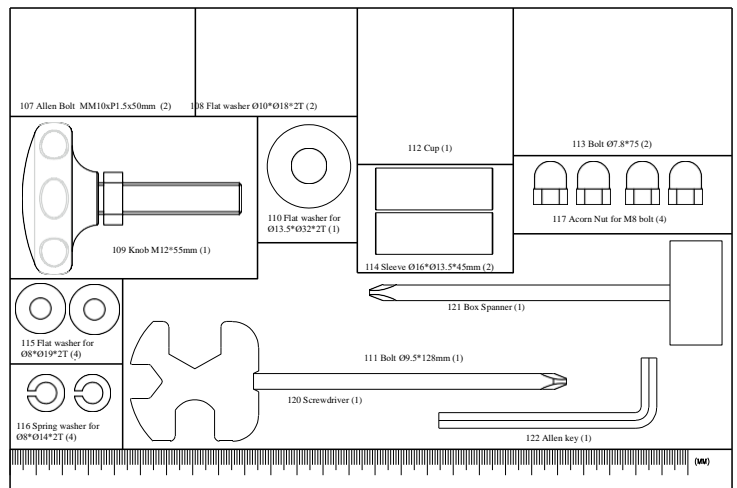
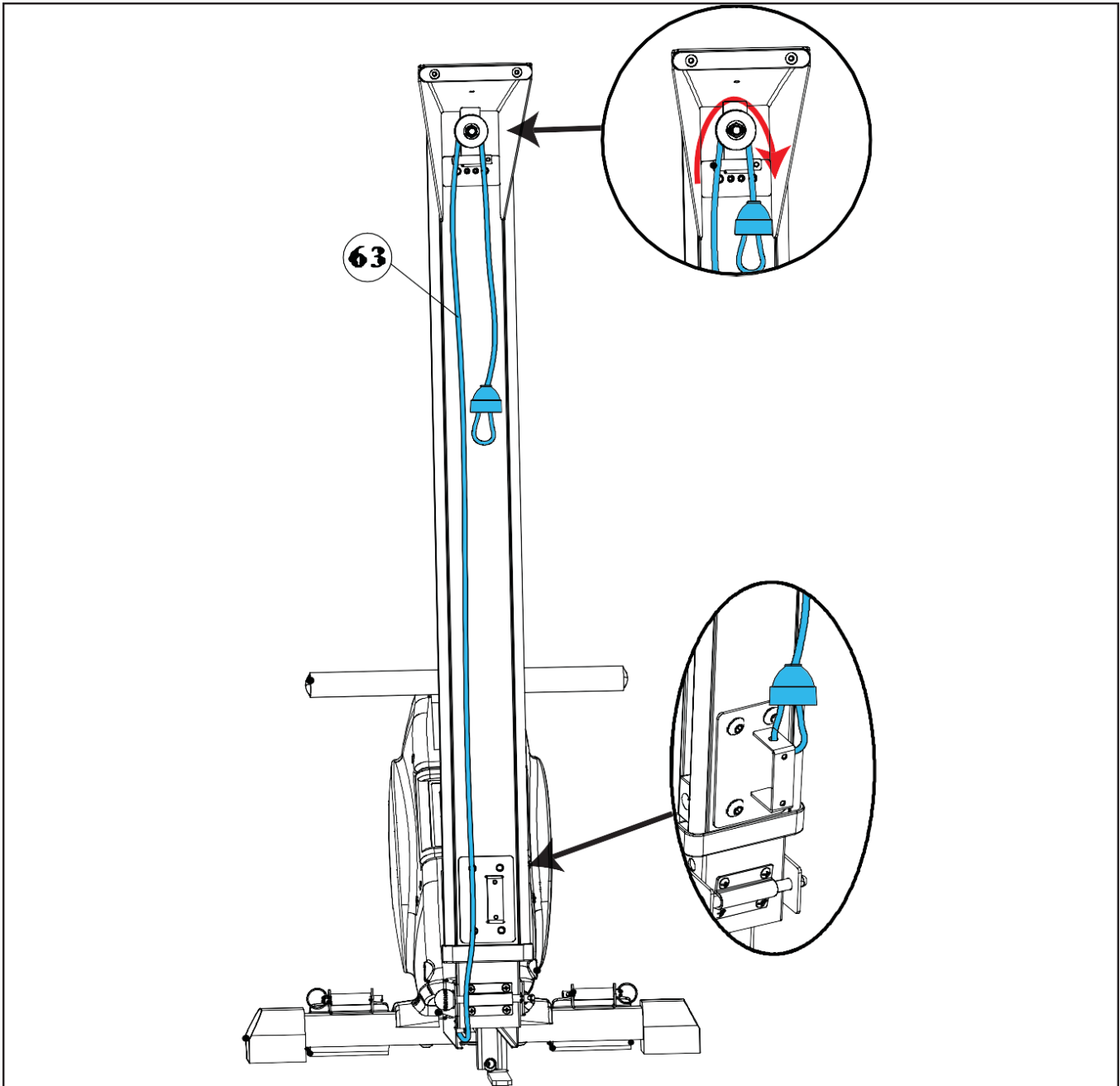




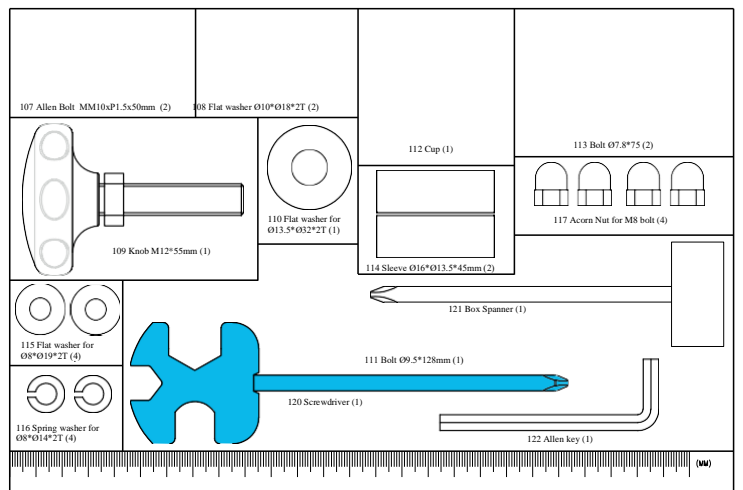
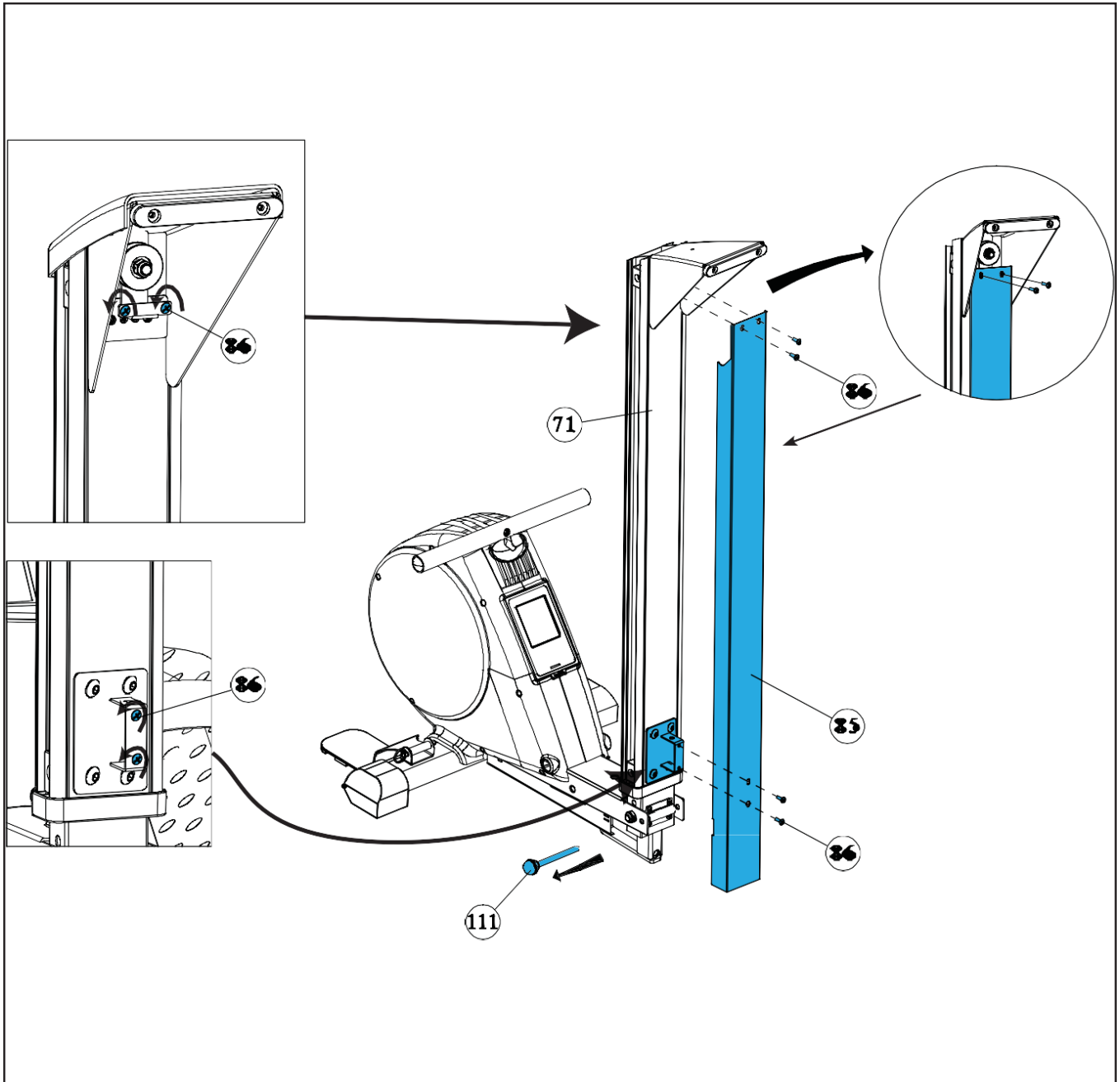
# D-4A



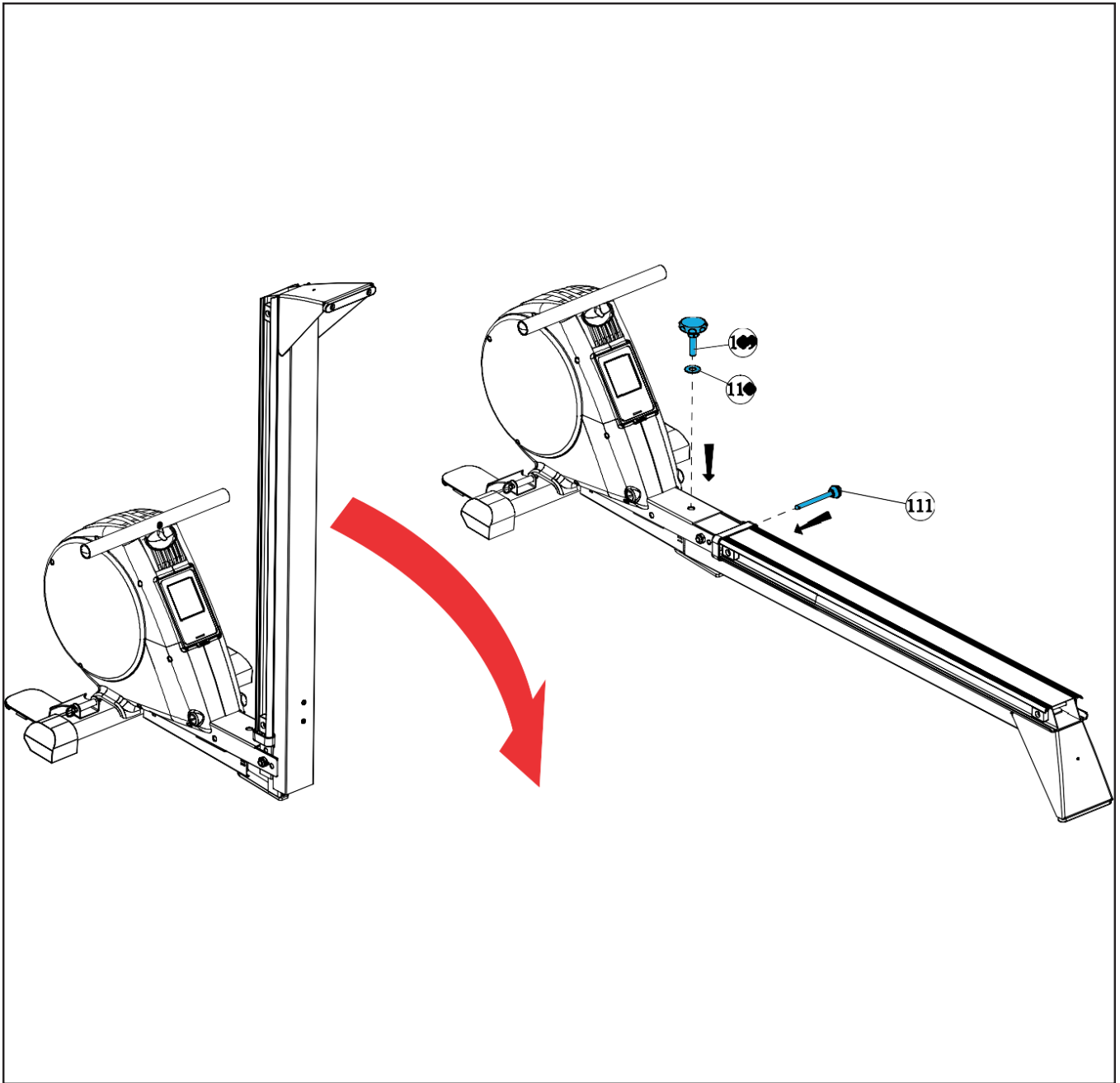
# D-4B

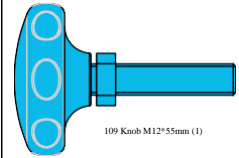


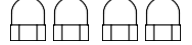






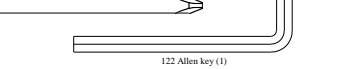





# D-5A

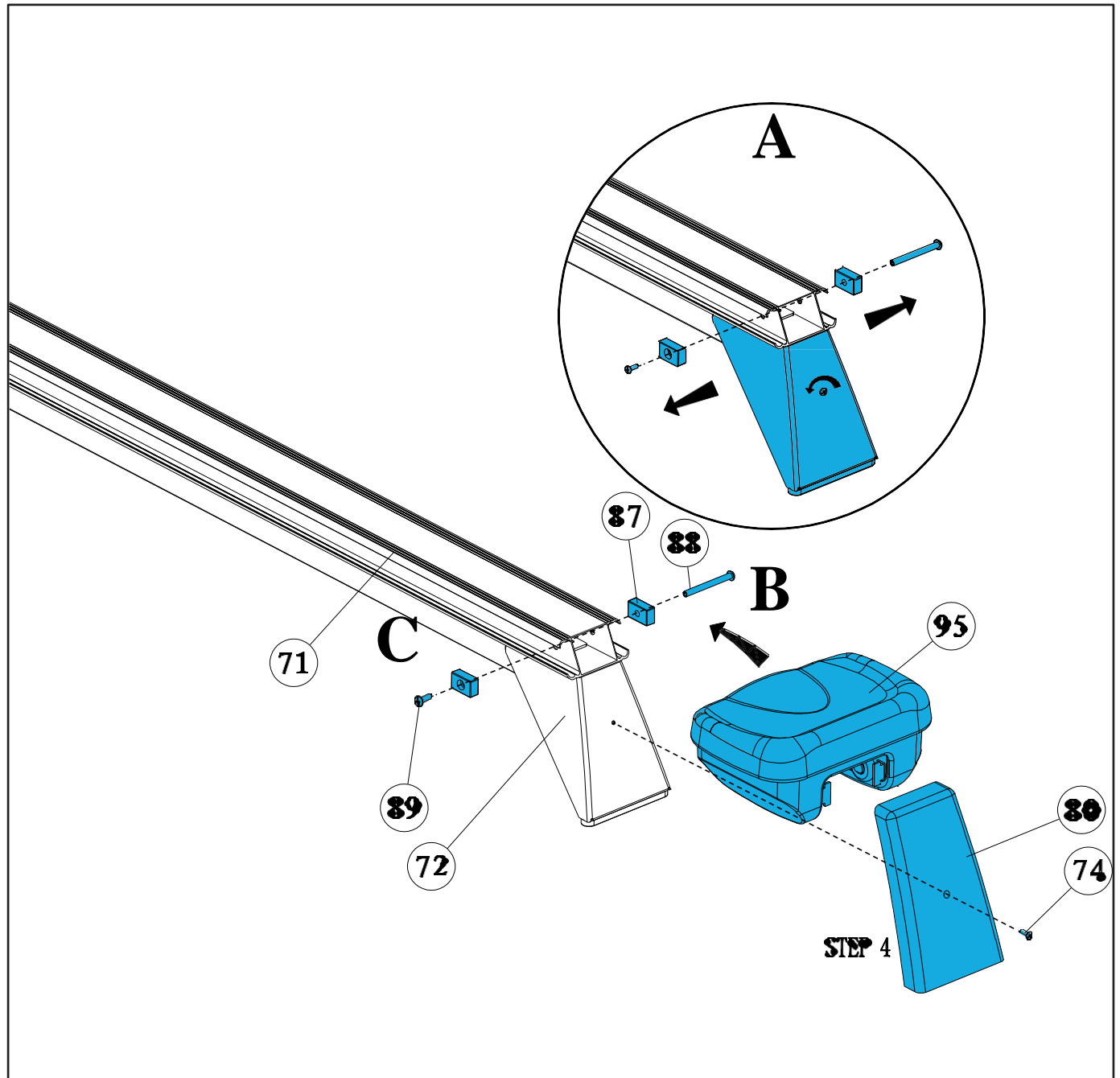


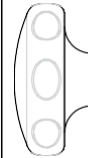
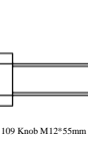
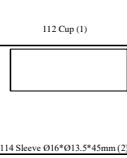
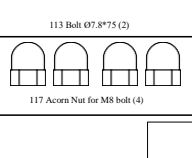
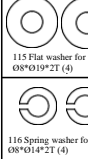
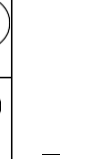

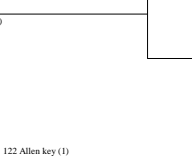
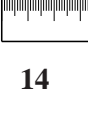


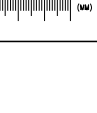

# D-5B



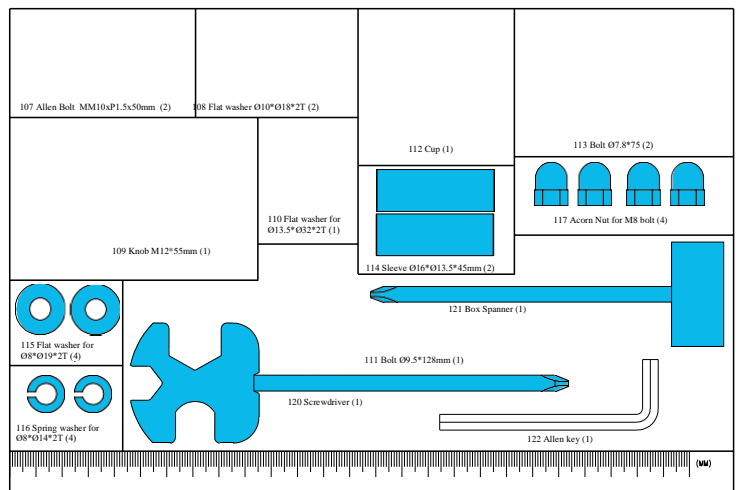
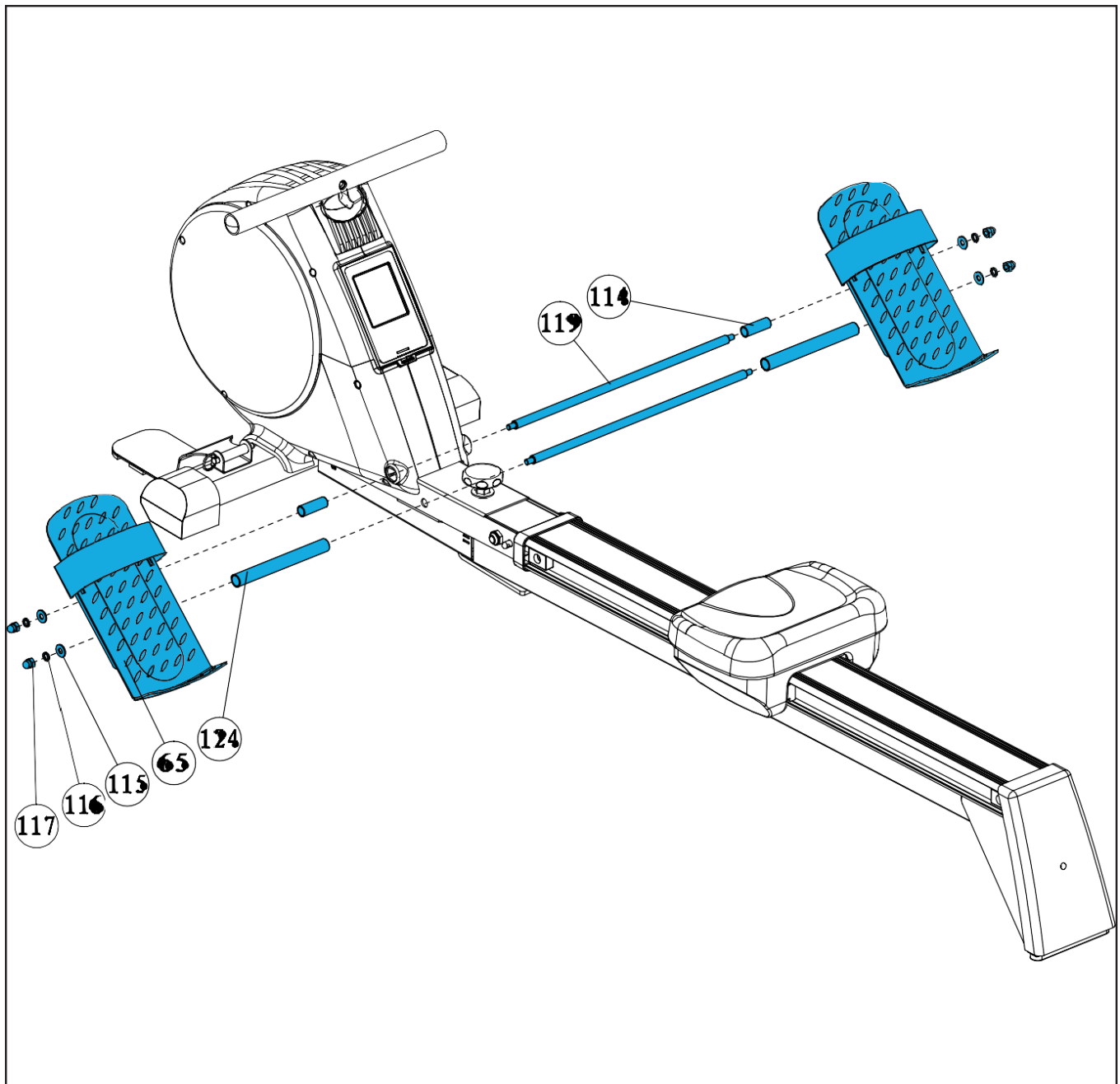
107 Allen Bolt MM10xP1.5x50mm (2)	108 Flat washer Ø10*Ø18*2T (2)	112 Cup (1)	113 Bolt Ø7.8*75 (2)
			
109 Knob M12*55mm (1)	110 Flat washer for Ø13.5*Ø32*2T (1)	114 Sleeve Ø16*Ø13.5*45mm (2)	117 Acorn Nut for M8 bolt (4)
			
115 Flat washer for Ø8*Ø19*2T (4)	111 Bolt Ø9.5*128mm (1)	121 Box Spanner (1)	
			
116 Spring washer for Ø8*Ø14*2T (4)	120 Screwdriver (1)	122 Allen key (1)	
			

# D-6

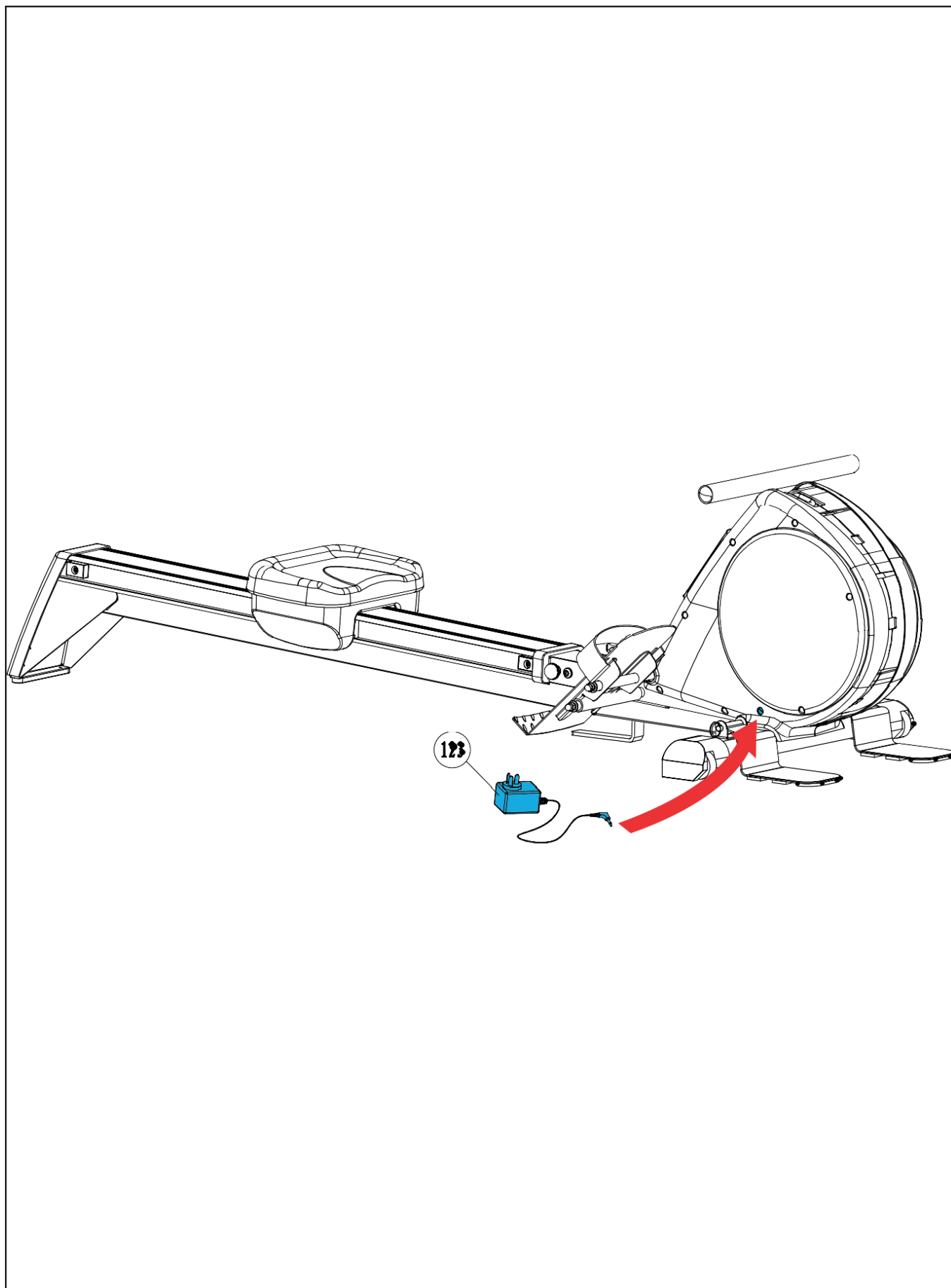


107 Allen Bolt MM10xP1.5x50mm (2)	108 Flat washer Ø10*Ø18*2T (2)	112 Cup (1)	113 Bolt Ø7.8*75 (2)
			
109 Knob M12*55mm (1)	110 Flat washer for Ø13.5*Ø32*2T (1)	114 Sleeve Ø16*Ø13.5*45mm (2)	117 Acorn Nut for M8 bolt (4)
			
115 Flat washer for Ø8*Ø19*2T (4)	120 Screwdriver (1)	121 Box Spanner (1)	122 Allen key (1)
			
116 Spring washer for Ø8*Ø14*2T (4)			
			

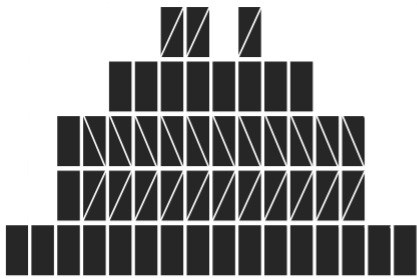
# D-7



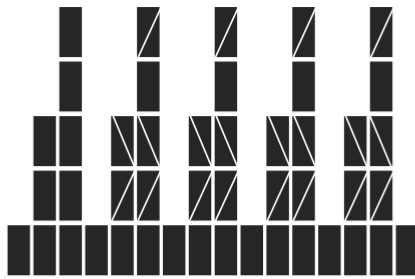
# E



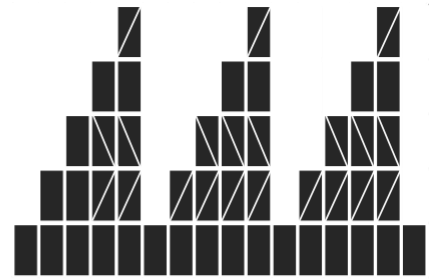
## F



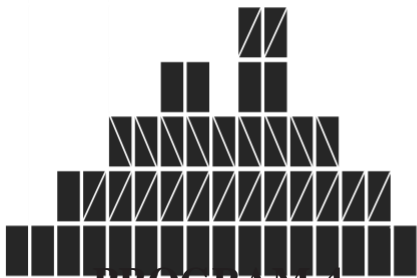
PROGRAM 1



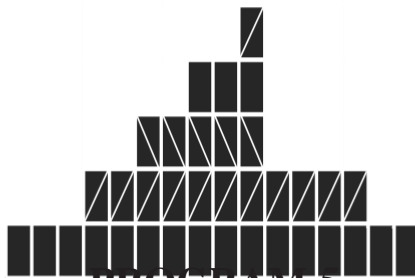
PROGRAM 2



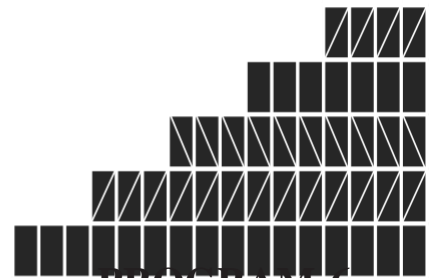
PROGRAM 3



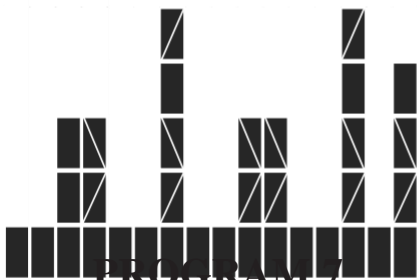
PROGRAM 4



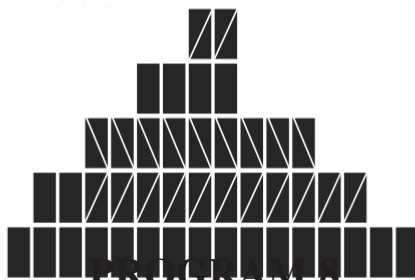
PROGRAM 5



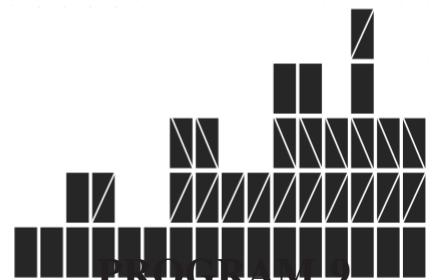
PROGRAM 6



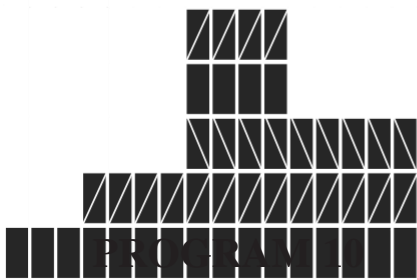
PROGRAM 7



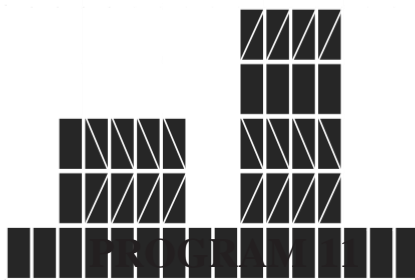
PROGRAM 8



PROGRAM 9



PROGRAM 10



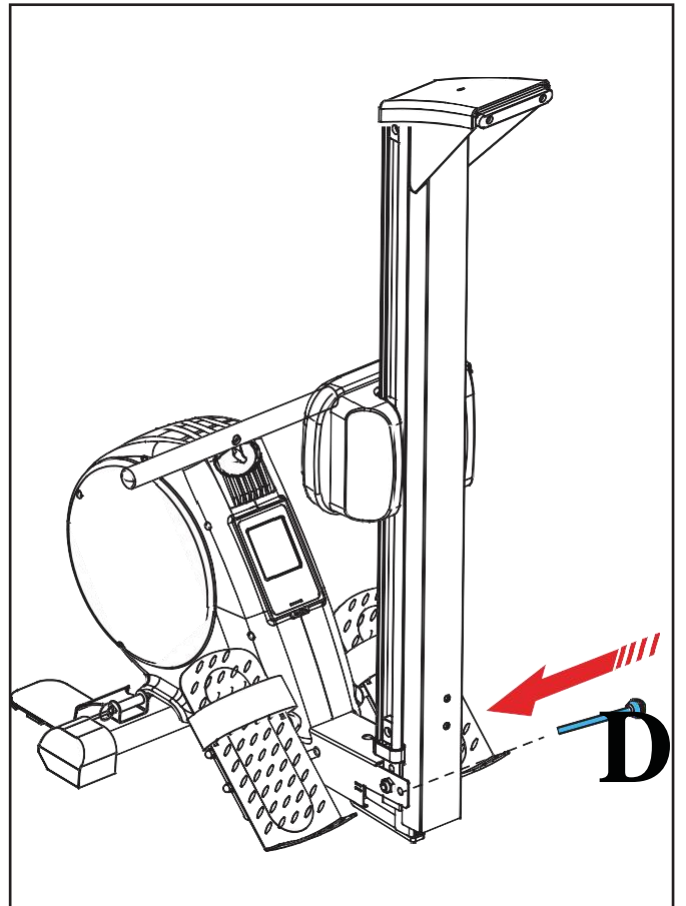
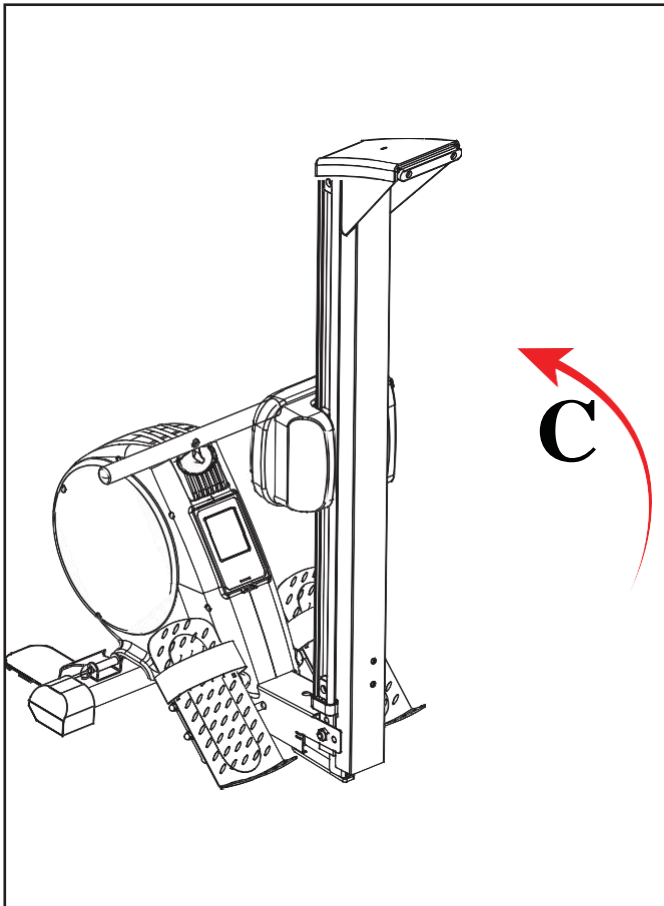
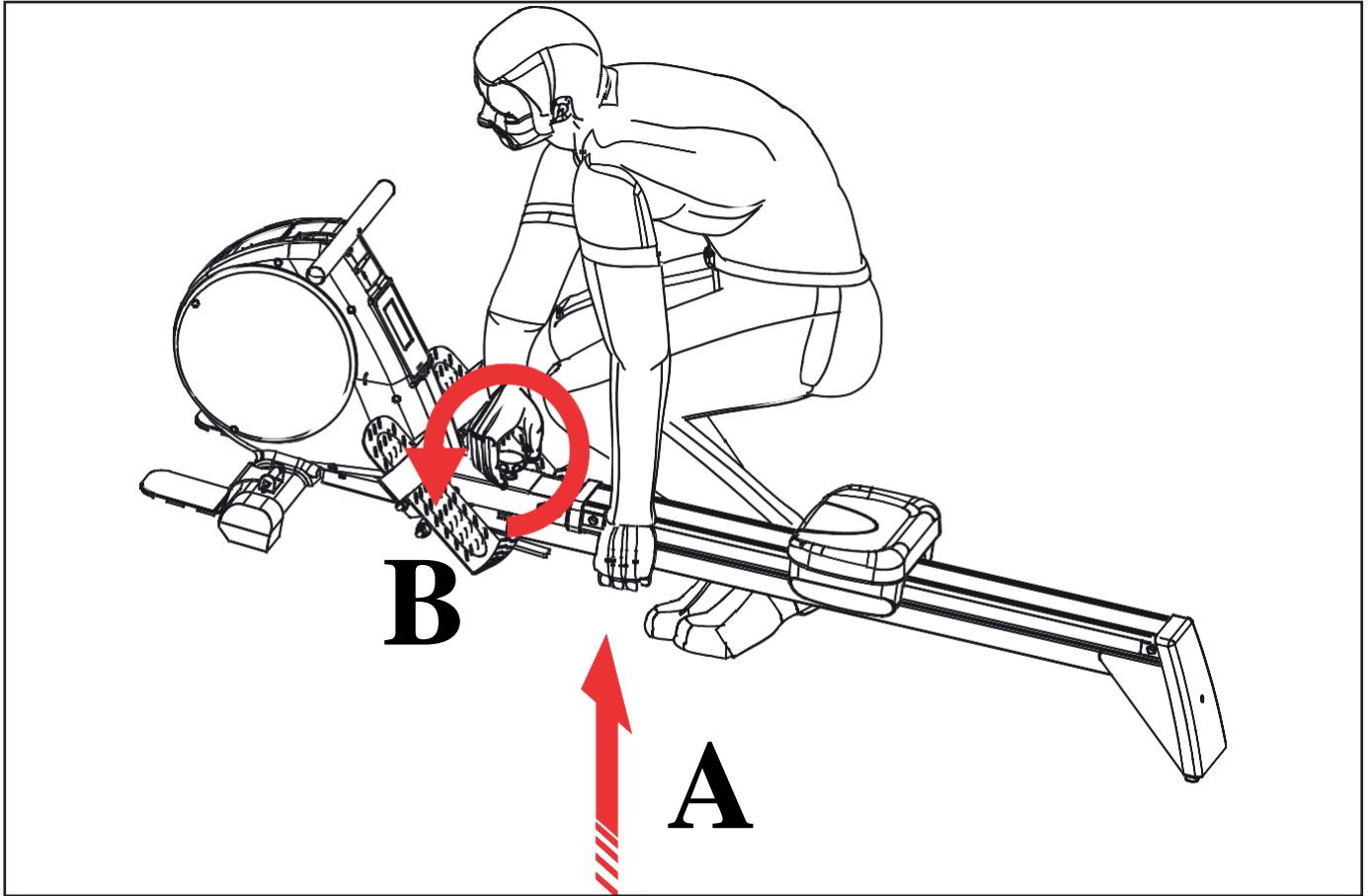
PROGRAM 11



PROGRAM 12



**G**



## Obsah

<b>Veslařský trenážér.....</b>	<b>19</b>
<b>Bezpečnostní instrukce .....</b>	<b>19</b>
Bezpečnost práce s elektrinou	20
Popis (obr. A)	20
Obsah balení (obr. B & C)	20
Montáž (obr. D)	20
<b>Cviky .....</b>	<b>20</b>
Popis cviků	20
Srdeční tep	21
<b>Použití .....</b>	<b>22</b>
Zdroj (obr. E)	22
Jak veslovat	22
<b>Počítač (obr F) .....</b>	<b>22</b>
Vysvětlení funkcí displeje	23
Vysvětlení tlačítek	23
Funkce	24
Programy	24
<b>Péče a údržba 25</b>	
Poruchy a chyby	25
<b>Přesun a uskladnění .....</b>	<b>25</b>
<b>Technické údaje .....</b>	<b>25</b>
<b>Záruka .....</b>	<b>26</b>
<b>Prohlášení výrobce .....</b>	<b>26</b>
<b>Výrobce .....</b>	<b>26</b>

## Veslařský trenážér

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití.

Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt. Ať už jsou vaše tréninkové cíle jakékoli, jsme si jisti, že jich s tímto posilovacím strojem dosáhnete. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi [www.tunturi.cz](http://www.tunturi.cz).

## Bezpečnostní instrukce



### Upozornění

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

- Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
- Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
- Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcívkou a zakončete zklidňující fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj není určen pro používání venku.
- Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
- Během tréninku snášejte stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.
- Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
- Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
- Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
- Nikdy nesundávejte kryty.
- Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
- Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.
- Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
- Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
- Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.
- Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.
- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 120 kg.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

## Bezpečnost práce s elektřinou

- Před užitím zkontrolujte, zda voltáž elektrické zásuvky odpovídá voltáži stroje
- Nepoužívejte prodlužovací kabel
- Udržujte všechny kabely z dosahu topení, oleje a ostrých hran
- Nezasahujte a neměňte hlavní elektrický kabel
- Nepoužívejte přístroj, je-li hlavní elektrický kabel poškozen. Kontaktujte svého prodejce.
- Vždy rozmotejte celý elektrický přívodní kabel
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevedl pod žádným nábytkem, kobercem ani jinými objekty.
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevisel a nemohlo o něj být omylem zavazeno
- Nenechávejte přístroj zapojený do elektrické zásuvky bez dozoru
- Netahejte přívodní kabel z elektrické zásuvky silou
- Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky vždy, když stroj není používán a vždy před sestavováním a rozkládáním přístroje

## Popis (obr. A)

Tento trenážer je určený pro domácí použití. Simuluje pohyb reálného veslování bez zatěžování kloubů.

## Obsah balení (obr. B & C)

- Balení obsahuje součástky uvedené na obrázku B
- V balení naleznete šroubky a matice uvedené v obrázku C



### *Info*

Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce

## Montáž (obr. D)



### *Upozornění*

- Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích
- S trenážerem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby



### *Upozornění*

- Trenážer umísťujte vždy jen na rovný a pevný povrch
- Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy
- Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.
- Při montáži postupujte dle obrázků

## Cvičení

Trénink na veslařském trenážeru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, ale přitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abyste dosáhli základní kondiční úrovně. Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondice je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků.

Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

### **Rozcvičení a zahřátí**

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže.

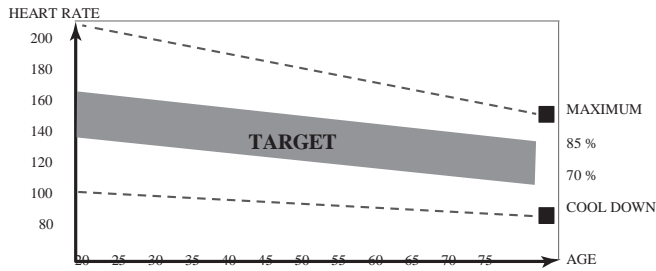
### **Předejdete křečím a svalovému poškození.**

### **Fáze posilování**

Fáze, kdy je Vaše tělo nejvíce namáháno a svaly jsou nejpružnější. Během cvičení je důležité udržovat stálé tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsu pro nejefektivnější výkon. Hodnota správného pulsu závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsu cvičte 15-20 minut.

### **Zklidnění a protažení**

Fáze, ve které se zklidňuje Váš kardiovaskulární systém a svaly se uvolňují. Zvolněte tempo a pokračujte zvolna 5 minut a poté se protáhněte. Doporučujeme cvičení rozdělit rovnoměrně během týdne a režim dodržovat, necvičte nárazově.



### Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní a namáhavé.

### Snížení váhy

Důležité je pravidelný cvičební režim. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Dodržujte hodnotu svého ideálního srdečního pulsu během cvičení, při těchto hodnotách je spalování kalorií nejefektivnější.

### Srdeční tep

#### Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)

Měření pomocí hrudního pásu je nejpřesnějším typem měření. Měření probíhá díky elektrodám umístěných na hrudním pásu, který použijete dle instrukcí uvedených na jeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do přijímače na počítači a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a kontakt na senzorech nepřetržitý. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.



#### Upozornění

Pokud máte kardiostimulátor, konzultujte použití hrudního pásu se svým lékařem!



#### Upozornění

- Pokud se v místnosti vyskytují další zařízení (hrudní pásy), mohou se jejich signály navzájem rušit, proto dodržujte nejméně 1,5m rozestup mezi jejich užitím. Pokud je aktivní jen jeden přijímač (na počítači) a více vysílačů (pásů), zajistěte, aby pouze jeden vysílač byl v dosahu přijímače.



#### Info

- Hrudní pás vždy umísťujte na holou kůži pod oblečení. Pokud byste pás umístili na oblečení, žádný signál by nebyl zaznamenán.
- Pokud nastavíte maximální limit pro měření pulsu, alarm se ozve pokaždé, když tento limit přesáhnete
- Vysílač na hrudním pásu musí být v dosahu 1m od metru od přijímače (počítače) a elektrody dostatečně navlhčeny, aby byl signál správně zachycen
- Některé látky v oblečení (polyester, polyamid atd.) vytvářejí statickou elektřinu a mohou ovlivnit naměřený výsledek
- Mobilní telefony, televize a jiná elektronická zařízení vytvářejí elektromagnetické pole, které může ovlivnit výsledek měření

#### Maximální srdeční tep (během tréninku)

Krátké sekvence s vysokou zátěží zvyšují maximální sílu a svalovou hmotu, delší sekvence při nižší zátěži zlepšují postavu a zvyšují vytrvalost. Nejdříve si zjistěte svou maximální tepovou frekvenci, tj. stav, kdy vaše tepová frekvence při zvyšující se zátěži už dál nestoupá. Pokud neznáte svou maximální tepovou frekvenci, použijte prosím jako vodítko následující vzorec:  $220 - \text{věk}$   
Jde o průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální.



#### Upozornění

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte!

#### Začátečník

##### 50-60% maxima srdečního tepu

Vhodné také pro osoby snažící se udržet hmotnost, rekonvalescenty a ty, kteří dlouho necvičili. Doporučují se tři cvičení týdně v délce alespoň půl hodiny. Pravidelným cvičením se značnělepší výkonnost dýchacího a oběhového systému a toto zlepšení rychle pocítíte.

#### Pokročilý

##### 60-70% maxima srdečního tepu

Perfektní pro zlepšování a udržování kondice. Už přiměřená zátěž rozvíjí účinně srdce a plíce, pokud trénujete minimálně 30 minut alespoň třikrát týdně. Pro další zlepšování kondice zvyšujte buď frekvenci, nebo zátěž, ale ne obojí současně!

#### Expert

##### 70-80 % maxima srdečního tepu

Cvičení na této úrovni vyhovuje pouze nejzdatnějším jedincům a předpokládá dlouhodobé vytrvalostní tréninky.

## Použití

### Skládání (obr. G)

Vytáhněte pojistku, uvolněte fixační kolík a složte hliníkovou kolejnici a poté vložte pojistku.

### Rozkládání

Stejný postup jako při rozkládání, ale v opačném pořadí.

### Zdroj (obr. E)

Trenažér je připojen na externí zdroj. Prohlédněte si obrázky a najděte umístění hlavního zdroje.



#### Info

Nejdříve připojte zdroj do trenažéru a potom teprve do elektrické zásuvky.

- Zdroj vždy odpojte, když nebude trenažér používat.

### Jak veslovat

	<h4>Úchop</h4> <p>Chopte se madla oběma rukama s rovnými pažemi a rovnými zády.</p>
	<h4>Tah</h4> <p>Táhněte směrem vzad a odtlačujte se nohama. Paže i záda rovné.</p>
	<h4>Ukončení</h4> <p>Nohy plně nataženy, lokty u těla a dlaně s madlem před břichem.</p>

	<h4>Recovery</h4> <p>Uvolněte kolena a posunujte se směrem vpřed.</p>
	<h4>Úchop</h4> <p>Zpět do výchozí pozice a pokračujeme znovu.</p>

### Úchop - Tah

Vždy začíněte tah s pažemi nataženými vpřed. Táhněte silou směrem dozadu pomocí nohou, zatímco záda i paže zůstávají rovné.

### Ukončení

Začněte pomalu přitahovat paže k tělu, až dokud nebude madlo u vašeho břicha a lokty ohnuty.

### Obnova - Úchop

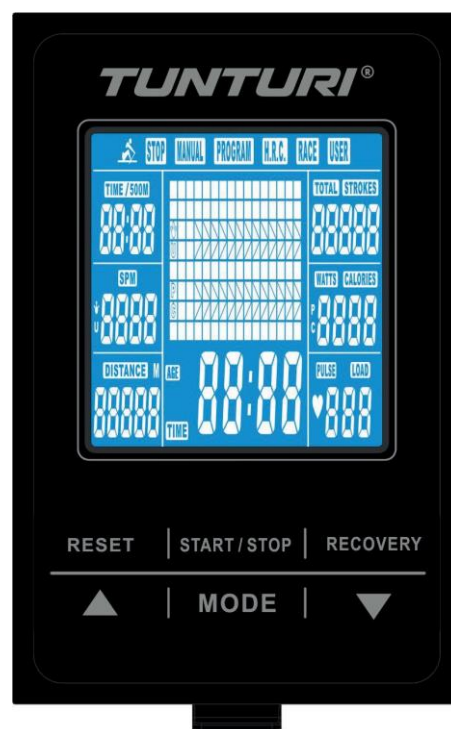
Vraťte se do výchozí pozice a vše opakujte.



#### Upozornění

- Před zahájením cvičení, konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem.
- Pokud ucítíte nevolnost, okamžitě se cvičením přestaňte.

## Počítač (obr. F)





### Upozornění

- Počítač udržujte mimo dosah přímého slunečního záření.
- Plochu počítače ihned vysušte, pokud je kryt zmáčen kapkami potu.
- Na počítač si nelehejte.

### Info



Pokud počítač není používán déle než 4 minuty, přepne se do režimu spánku.

## Vysvětlení funkcí displeje

### Čas/ 500m

- Zobrazuje čas potřebný k ujetí vzdálenosti 500m na základě rychlosti vašeho veslování
- Rozmezí: 0 ~ 99:00 min.

### SPM

- SPM znamená Strokes Per Minute a zobrazuje počet tahů za minutu
- Rozmezí: 0 ~ 999 SPM.

### Vzdálenost M

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou metry přičítat
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu budou se metry odečítat dokud nedosáhne hodnota 0, poté se ozve alarm nebo zobrazí bliknutí
- Rozmezí: 0 ~ 99999 M. ( ± 100M.)

### Čas

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas přičítat
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu bude se čas odečítat dokud nedosáhne hodnota 0, poté se ozve alarm nebo zobrazí bliknutí
- Pokud nenastavíte další hodnoty, čas se začne automaticky přičítat
- Pokud počítat nezaznamená žádný pohyb po dobu 4 minut, čas se automaticky zastaví
- Rozmezí: 0:00 ~ 99:59.

### Tempa (Strokes)

- Zobrazuje počet vykonaných tahů
- Rozmezí: 0 ~ 99999 /± 1 tah.

### Kalorie

- Pokud nenastavíte cílovou hodnotu, budou se kalorie automaticky přičítat.

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie přičítat
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu budou se kalorie odečítat dokud nedosáhne hodnota 0, poté se ozve alarm nebo zobrazí bliknutí
- Automaticky počítá spálené kalorie během cvičení
- Rozmezí: 0 ~ 9999 Kalorií



### Info

- Naměřená data jsou pouze orientační a nemohou být použita k lékařským účelům

### Puls

- Pokud počítač zaznamená měření pulsu, zobrazí se na displeji po 6 vteřinách
- Pokud nebude žádný puls zaznamenán, zobrazí se v políčku "P".
- Pokud bude váš puls příliš vysoký a přes limit, ozve se alarm
- Rozmezí: 0-30 ~ 230 BPM

### Zátěž (Load)

- Zobrazuje aktuálně nastavenou zátěž, změna zátěže trvá 3 vteřiny
- Rozmezí: 1 ~ 16

## Vysvětlení tlačítek

### Reset

- Krátkým stiskem tlačítka vymažete aktuální hodnoty v nastavení
- Dlouhým stiskem vymažete všechny hodnoty

### Start/ Stop

- Spustí, zastaví nebo přeruší cvičení.

### Recovery

- Pokud počítač zachycuje signál srdečního tepu, lze využít funkci Recovery a zjistit schopnost obnovy vašeho srdečního tepu

### Up/vzhůru

- Zvyšuje úroveň zátěže během cvičení
- Nastavení výběru

### Mode

- Potvrzuje funkci nebo nastavení.

### Down/dolů

- Snižuje úroveň zátěže během cvičení
- Nastavení výběru

## Funkce

### Zapnutí

- Zapněte zdroj trenažéru
- Stiskněte jakékoli tlačítko pro zapnutí počítače nebo probuzení z režimu spánku
- Když začnete cvičit, počítač se sám aktivuje

### Vypnutí

- Pokud počítač nezaznamená žádný pohyb po dobu déle než 4 minuty, přepne se do režimu spánku.
- Odpojte elektrický zdroj z trenažéru

## Programy

### Quick start / Rychlý start

- Stiskněte “START/ STOP” pro zahájení cvičení bez nastavených hodnot
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení zátěže

### Ukončení cvičení

- Stiskněte “START/ STOP” pro ukončení nebo přerušování cvičení  
Pro opětovné spuštění stiskněte znovu “START/ STOP”
- Stiskněte “RESET” pro vymazání naměřených hodnot.

### Manuální mód

- Použijte tlačítka “UP/ DOWN” pro výběr programu a vyberte MANUAL mode a stiskněte tlačítko “MODE” pro potvrzení výběru
- Použijte “UP/ DOWN” tlačítka pro nastavení času tréninku a potvrďte stiskem tlačítka MODE
- Dále můžete nastavit také vzdálenost, počet kalorií nebo limit srdečního pulsu



#### Info

- Pokud nastavíte více než 1 cíl, trénink se ukončí automaticky po dosažení prvního z nich.
- Pokud cíl nenastavíte, zůstane okénko prázdné
- Není možné nastavit zároveň cíl pro čas a vzdálenost
- Pulse nelze nastavit jako cílovou hodnotu, lze nastavit pouze limit pro výši pulsu, pokud je limit překročen, ozve se alarm
- Stiskněte “START/ STOP” pro zahájení cvičení
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení zátěže, zátěž se zobrazuje v okénku Load

## Programy (obr. F)

- Použijte “UP/ DOWN” pro výběr módu programů PROGRAM mode a potvrďte tlačítkem “MODE”.
- Použijte “UP/ DOWN” po výběr programu a potvrďte stiskem “MODE”
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení času a stiskněte “MODE” pro potvrzení
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení zátěže.

## H.R.C. mode. (Mód srdečního tepu)

- Použijte “UP/ DOWN” pro výběr programu H.R.C. a potvrďte stiskem “MODE”
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení věku
- Použijte “UP/ DOWN” pro výběr procenta dle vaší fyzické zdatnosti 55%, 75%, 90%, TA.  
 $55\% = (220 - \text{věk}) \times 55\%$ ,  $75\% = (220 - \text{věk}) \times 75\%$   
 $90\% = (220 - \text{věk}) \times 90\%$ , TA= Cíl (přednastaveno =100 )  
Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení cílové hodnoty  
Stiskněte “MODE” pro potvrzení
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení času a potvrďte stiskem MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte RESET pro návrat do hlavního menu.

## Race Mode/Závodní mód

- Použijte “UP/ DOWN” pro výběr programu RACE a potvrďte stiskem “MODE”
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení tahu za minutu “Strokes per minute” pro počítačový simulátor (Rozmezí 10~95 ±5), stiskněte “MODE” pro potvrzení
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení cílové vzdálenosti (Rozmezí 100~9900 metrů ±100), stiskněte “MODE” pro potvrzení
- Stiskněte “START/ STOP” pro zahájení závodu



#### Info

- Závod skončí, když vy nebo počítač dosáhnete cíle.

## Uživatel

- Použijte “UP/ DOWN” pro výběr programu User a potvrďte stiskem “MODE”
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení prvního segmentu. (Rozmezí 1~16), potvrďte stiskem “MODE”
- Opakujte tyto kroky pro nastavení všech segmentů
- Když jsou všechny nastaveny potvrďte uložení dlouhým stiskem tlačítka “MODE”
- Použijte “UP/ DOWN” pro nastavení času a potvrďte MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení.
- Použijte RESET pro návrat do hlavního menu

## Recovery

- Tato funkce může být spuštěn pouze pokud e zaznamenám srdeční puls
- TIME čas zobrazí „0:60“ (vteřin) a začne se odečítat až k 0.

- Poté počítač zobrazí výsledek vaší fyzické kondice F1 až F6, co výsledek znamená naleznete v tabulce níže
- Stiskněte RECOVERY znovu a vrátíte se na původní obrazovku

F1	Vynikající
F2	Výborný
F3	Dobrý
F4	Slabý
F5	Podprůměrný
F6	Nedostatečný

### Řešení chyb:

- Pokud začnete cvičit a displej nic nezobrazuje, zkontrolujte kabel zdroje.



#### Info

- Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne
- Pokud počítač správně nezobrazuje, zkuste jej odpojit od zdroje a znovu připojit.

## Péče a údržba

Trenažér vyžaduje jen velmi malou údržbu. Přesto čas od času zkontrolujte správné utažení všech šroubů a matic.



### Upozornění

- Stroj čistěte vlhkou utěrkou. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nikdy nesundávejte ochranné kryty.
- Pokud je to nezbytné, namažte pohyblivé spoje

## Poruchy a chyby

Navzdory soustavné kontrole kvality se mohou u stroje vyskytnout vady a poruchy zaviněné jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné odvážet celý stroj na opravu, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást. Jestliže stroj nefunguje správně, kontaktujte co nejdříve svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a výrobní číslo stroje. Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum zakoupení stroje. Pokud požadujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo stroje a číslo náhradního dílu, který požadujete.



### Upozornění

- Posilovací stroj přemísťujte podle následujících pokynů, protože jeho nesprávným zvedáním si můžete poškodit záda nebo riskovat jiné nehody: stroj vždy přemísťujte ve dvou osobách.
- Postavte se za posilovací stroj a uchopte jednou rukou vodicí tyč a druhou rukou sedátko. Nakloňte stroj, aby spočinul na pojezdových kolečkách. Přemístěte ho po pojezdových kolečkách. Spusťte stroj na podlahu tak, že budete přidržovat vodicí tyč a sedátko, a celou dobu budete stát za strojem.
- Dávejte pozor při přemísťování stroje po nerovném povrchu, například po schodech. Stroj byste nikdy neměli přemísťovat do schodů na pojezdových kolečkách, místo toho je třeba ho nést. Doporučujeme, abyste při přemísťování stroje používali ochrannou podložku.
- Abyste zabránili špatnému fungování veslařského trenažéru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněné před prachem.

## Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	191 75.2
Šířka	cm inch	59 23.2
Výška	cm inch	50 19.7
Váha	kg lbs	29.6 11.7
Max. uživatelská hmotnost	kg lbs	120 265
Voltáž	V Ma.	9V-DC 0.5 A

## Přesun a uskladnění



## Záruka

---

**Výrobce:**

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

Nizozemsko

**Dovozce:**

FITNESS STORE s.r.o.

Bělotín 341

753 64 Bělotín

## Prohlášení výrobce

---

Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že tento výrobek splňuje normy předepsané ve směrnici: EN 957 (HB), 89/336/EE a je označen CE známkou.

01-2017

Tunturi New Fitness BV Purmerweg

1

1311 XE Almere

The Netherlands

## Výrobce

---

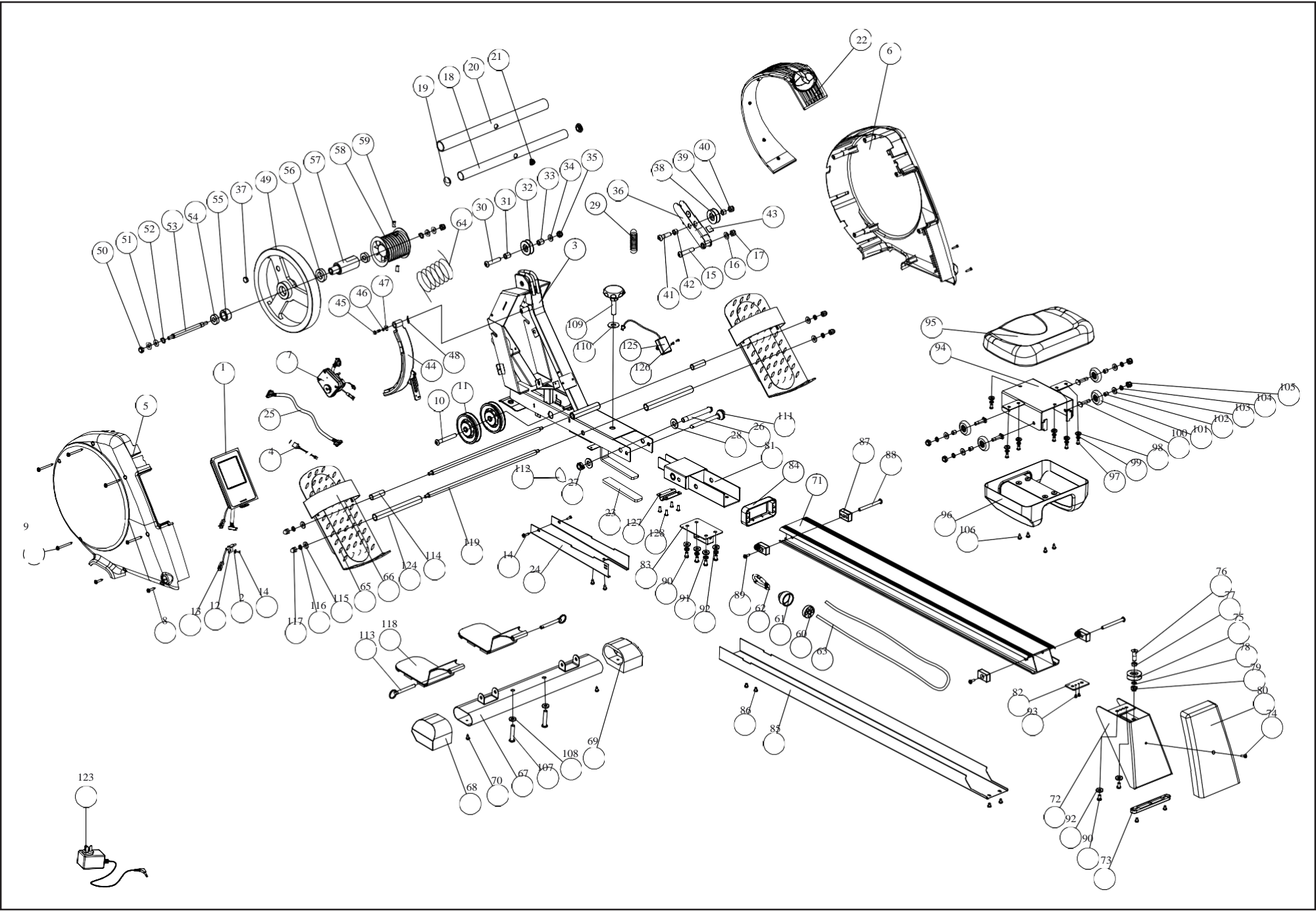
© 2017 Tunturi New Fitness BV All rights reserved.

#	Popis	Specifikace	Ks
1	Počítač		1
2	Plochá podložka	Ø5xØ10x1t	4
3	Hlavní rám		1
4	Zdroj	200mm 3P	1
5	Kryt řetězu (levý)		1
6	Kryt řetězu (pravý)		1
7	Servo motor sada	CABLE 550L	1
8	Samozavrtávací šroub	M4x20L	4
9	Samozavrtávací šroub	M4x50L	1
10	Šestiboký šroub	M10xP1.5x68L	1
11	Válečky		2
12	Sensor		1
13	Sensor kabel	400mm 2P	1
14	Šroub	M4x10L	5
15	Šestiboký šroub	M10xP1.5x50L	1
16	Plochá podložka	Ø10xØ14x1t	2
17	Nylonová matice	M10	1
18	Madla		1
19	Krytka madel		2
20	Pěna	390LxØ23x3m/m	1
21	Držák pružiny		1
22	Horní kryt		1
23	Krytka podnožek		1
24	Spodní kryt hlavního rámu		1
25	Horní kabel	550mm 12P	1
26	Šroub	1/2-13x100L	1
27	Nylonová matice	1-2-2013	1
28	Plochá podložka	Ø13xØ20x2t	2
29	Pružina	Ø14xØ1.4x20T	1
30	Šestiboký šroub	M10xP1.5x50L	1
31	Ložisko	Ø10xØ14x15mmL	1
32	Kladka	Ø42x13L	1
33	Ložisko	Ø10xØ14x12mmL	1
34	Plochá podložka	Ø10xØ20x2t	1
35	Nylonová matice	M10	1
36	Držák kladky		1
37	Magnet	Ø15x5T	1
38	Kladkové kolečko	Ø42x13L	1
39	Ložisko	Ø10xØ14x6mmL	1
40	Nylonová matice	M10	1
41	Šestiboký šroub	M10xP1.5x36L	1
42	Ložisko	Ø10xØ14x10mmL	1
43	Pěna	20x20x5T	1

#	Popis	Specifikace	Ks
44	Magnetická brzdová		1
45	Šestiboký šroub	M6xP1.0x16L	1
46	Pružná podložka	Ø6	1
47	Plochá podložka	Ø6xØ16x2t	1
48	Ohnutá podložka	Ø12.5xØ18x0.3t	1
49	Ložisko		1
50	Matice	M8	2
51	Plochá podložka	Ø8xØ19x1t	4
52	C klip	Ø12	2
53	Osa	M8x146L	1
54	Ložisko	6001RS	2
55	One-way ložisko	Ø32xØ20x16.5L	1
56	Ložisko	61904	1
57	Držák	Ø34.5x95.2L	1
58	Vedení kabelu		1
59	Šroub	M8	2
60	Držák kabelu		1
61	Pevný kryt		1
62	Pata		1
63	Elastický kabel	Ø7x2600L	1
64	Kabel napětí (černý)	Ø6x3000L	1
65	Pedál (R, L)		1
66	Pásek pedálů	590Lx50W	2
67	Přední stabilizér		1
68	Krytka kolečka (levá)	40x80	1
69	Krytka kolečka (pravá)	40x80	1
70	Šroub	3/16 x3/4	2
71	Hliníková kolejnice	108.7x48.5x1075L(65°)	1
72	Zadní podpěra		1
73	Plocha zadní podpěry	20x145	1
74	Šroub M5x14L	M5x14L	3
75	Válečky	Ø42x13L	1
76	Šestiboký šroub	M10xP1.5x30L	1
77	Ložisko	Ø10xØ14x6mmL	1
78	Ložisko	Ø10xØ14x3mmL	1
79	Matice M10	M10	1
80	Krytka zadní podpěry		1
81	Spojovací rám		1
82	Podložka podpěry		1

#	Popis	Specifikace	Ks
83	Kloub		1
84			1
85	Kryt		1
86	Šroub M5x10L	M5x10L	4
87	Zarážka		4
88	Šroub zarážky	Ø7.8xM6x79.8L	2
89	Šroub M6x10	M6x10L	2
90	Šroub M8x16	M8xP1.25x16L(6m/m)	6
91	Pružná podložka	Ø8xØ14x2T	4
92	Plochá podložka	Ø8xØ16x1t	6
93	Šroub M4x12L	M4x12L	2
94	Držák sedla		1
95	Sedlo		1
96	Kryt sedla		1
97	Šroub M6x15L	M6xP0.8x15L	6
98	Plochá podložka	Ø6xØ13x1t	6
99	Pružná podložka	Ø6	6
100	M8 šroub	M8x31L	4
101	Kolečka sedadla	Ø43.2x11.8W	4
102	Ložisko	Ø8.2xØ10x9.3L	4
103	Plochá podložka	Ø8xØ16x1t	4
104	Pružná podložka	Ø8xØ14x2T	4
105	M8 matice	M8	4
106	Šroub	M4x10L	4
	Hardware sada		1
107	Allen šroub	M10xP1.5x50L	2
108	Plochá podložka	Ø10xØ18x2t	2
109	Jistící kolík	M12x55L	1
110	Plochá podložka	13.5x32x2T	1
111	Pojistka	Ø9.5x128L	1
112	Kryt matice		1
113	Pin přední desky	Ø7.8x75L	2
114	Ložisko pedálů	Ø16xØ13.5x45L	2
115	Plochá podložka	Ø8xØ19x2T	4
116	Pružná podložka	Ø8xØ14x2T	4
117	Matice M8	M8	4
118	Přední úchop		2
119	Pedálová páka	Ø12.7x475L	2
120	Závít	13,15,19.5	1
121	Ložisko	13.14	1
122	Allen klíč	6mm 30mmLx84mmL	1
123	Adaptér	230V 50HZ, 9VDC 500mA	1
124	Návlek pedálů (17* 13*182L)	Ø17xØ13x182L	2
125	Přijímač signálu	3P 230MM	1

#	Popis	Specifikace	Ks
126	Šroub M4x8L	M4x8L	2
127	Zarážka		1
128	Šroub M5x10L	M5x10L	4





## **Tunturi New Fitness BV**

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere  
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere  
The Netherlands

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)  
[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

