

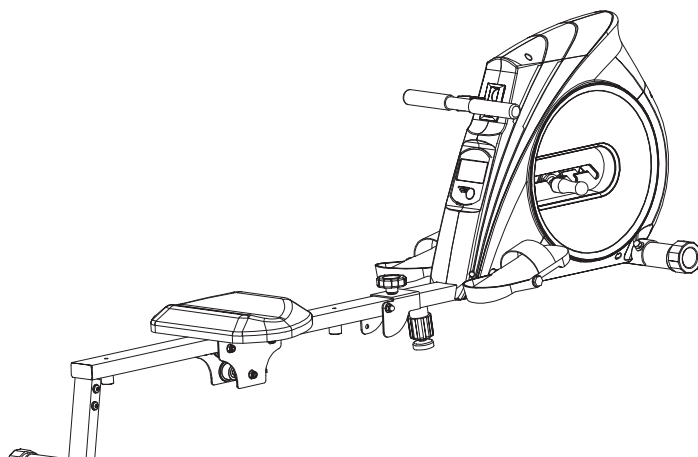
TUNTURI®

Veslařský trenažér

Cardio Fit Rower R20

Uživatelský manuál

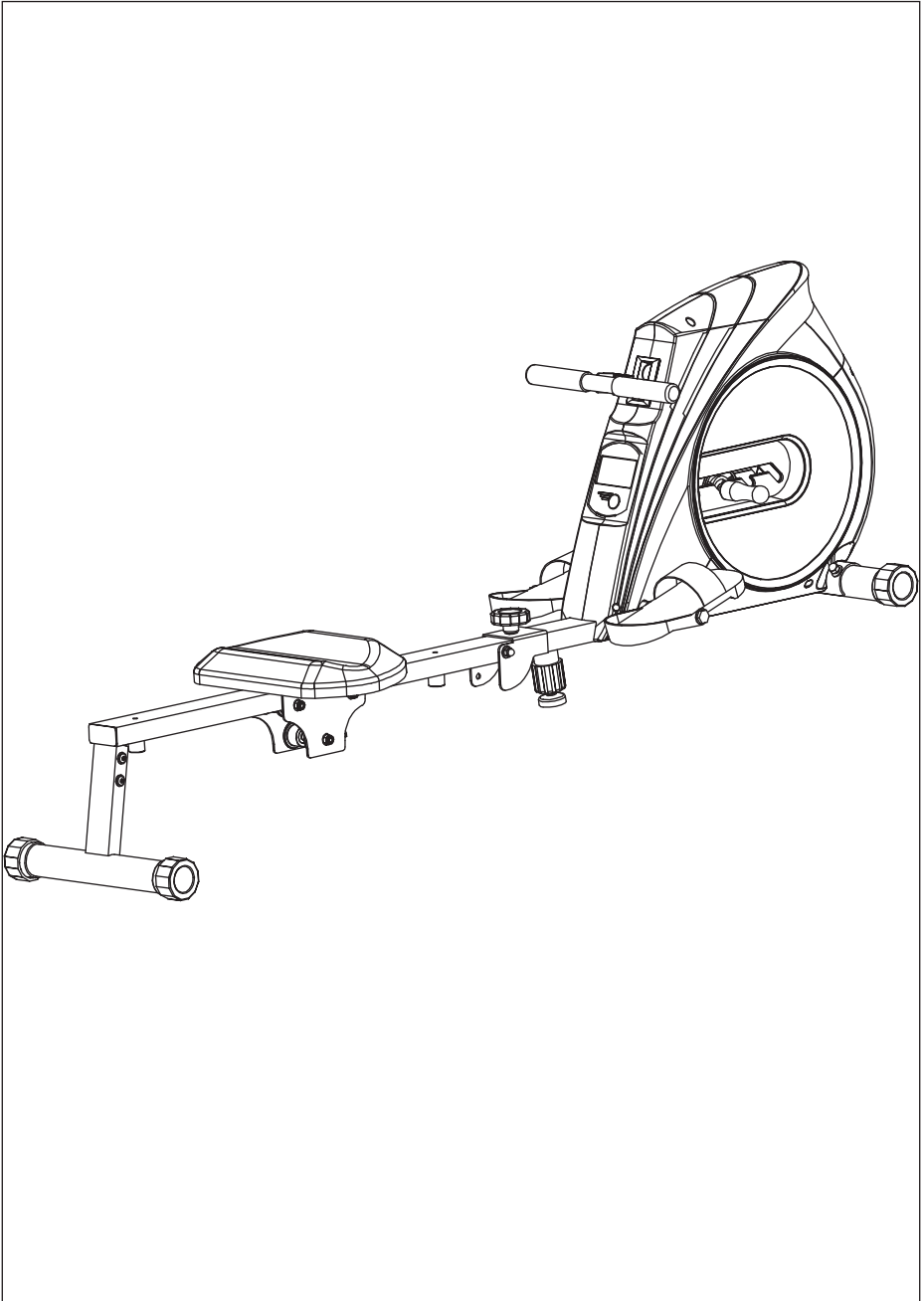
Sériové číslo



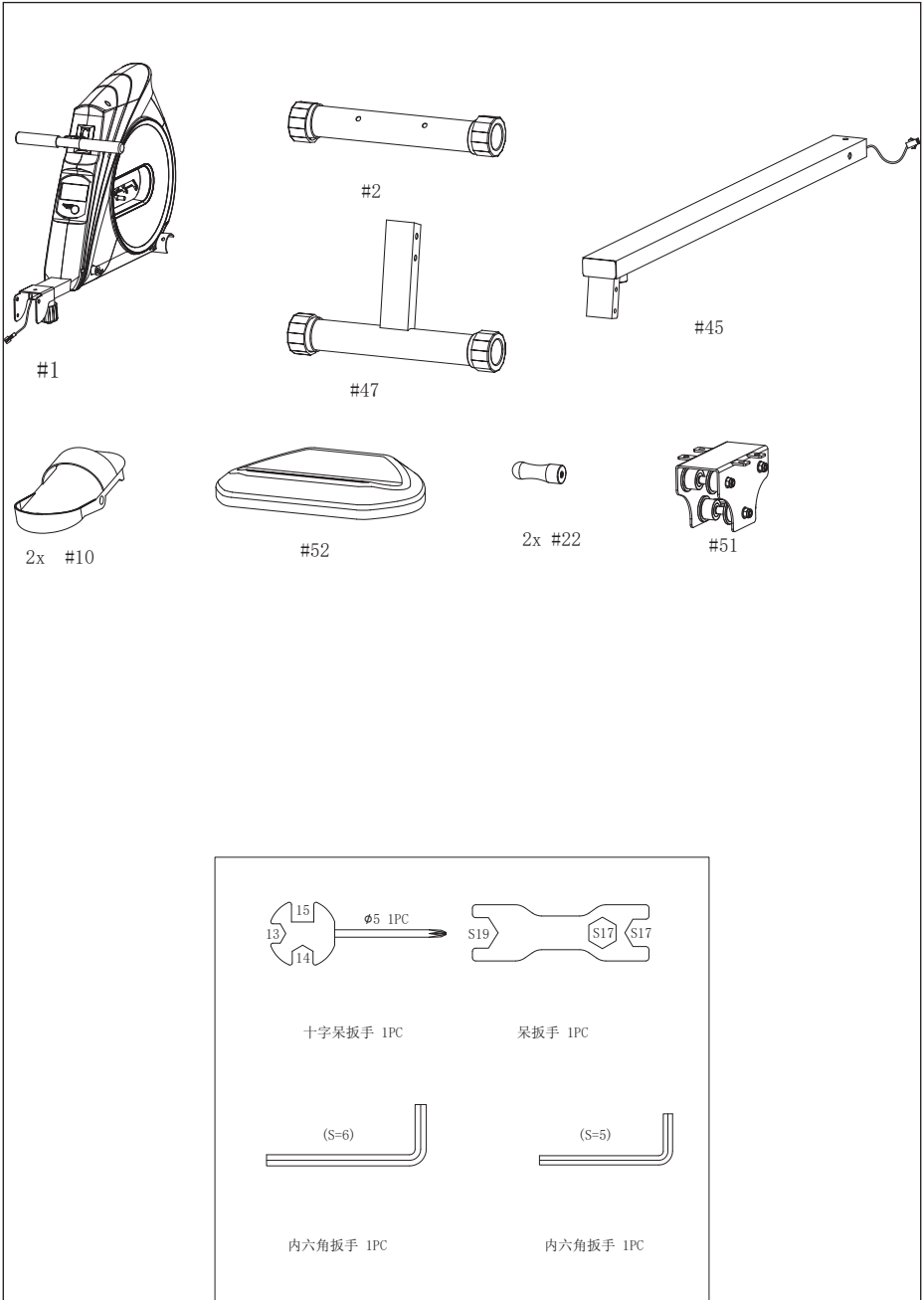
Upozornění

- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

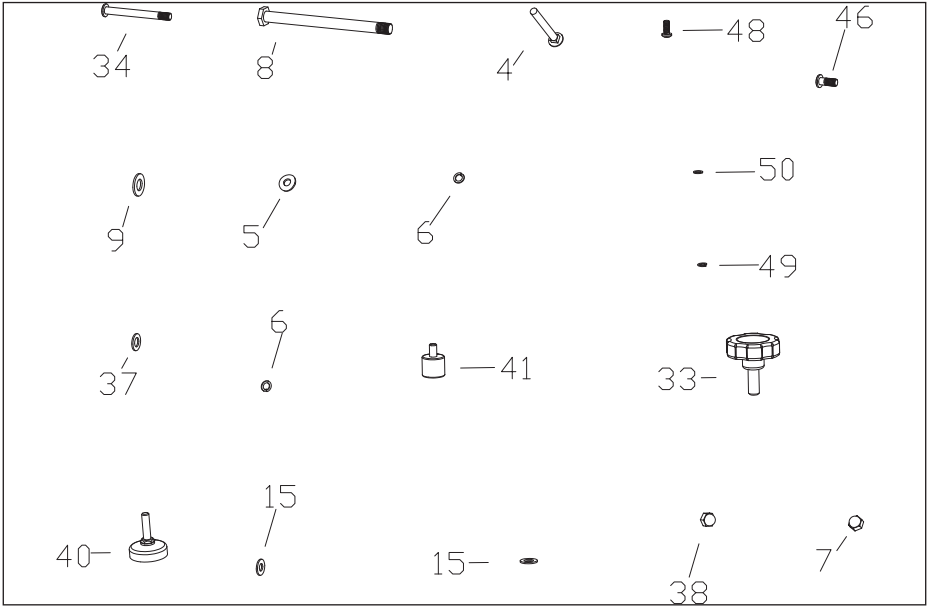
A



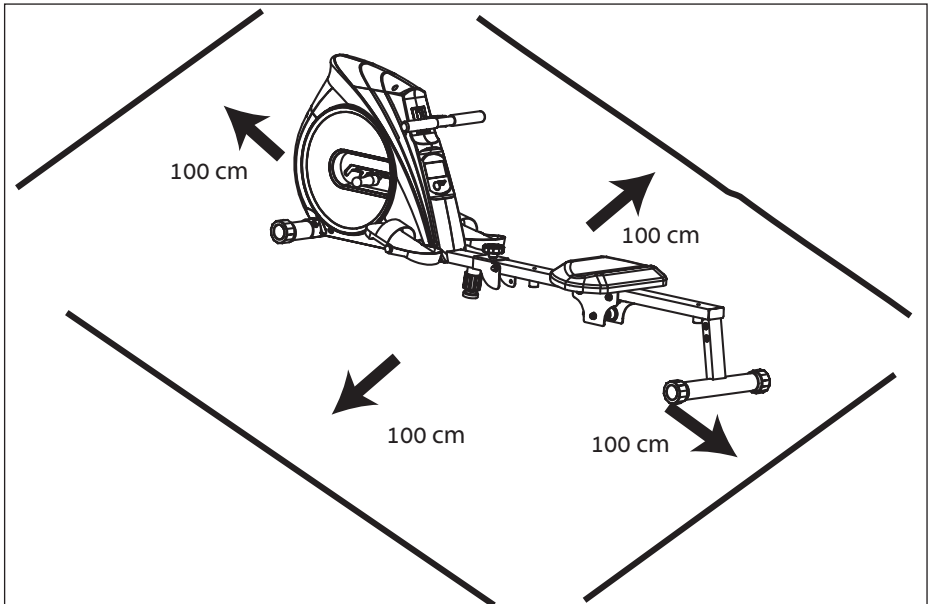
B



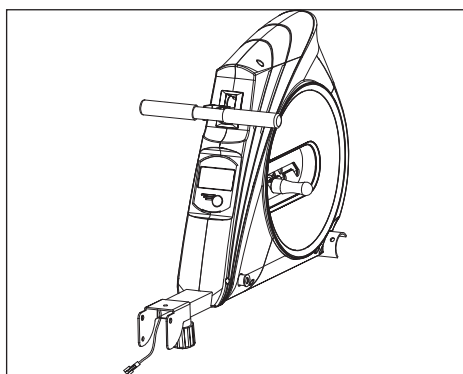
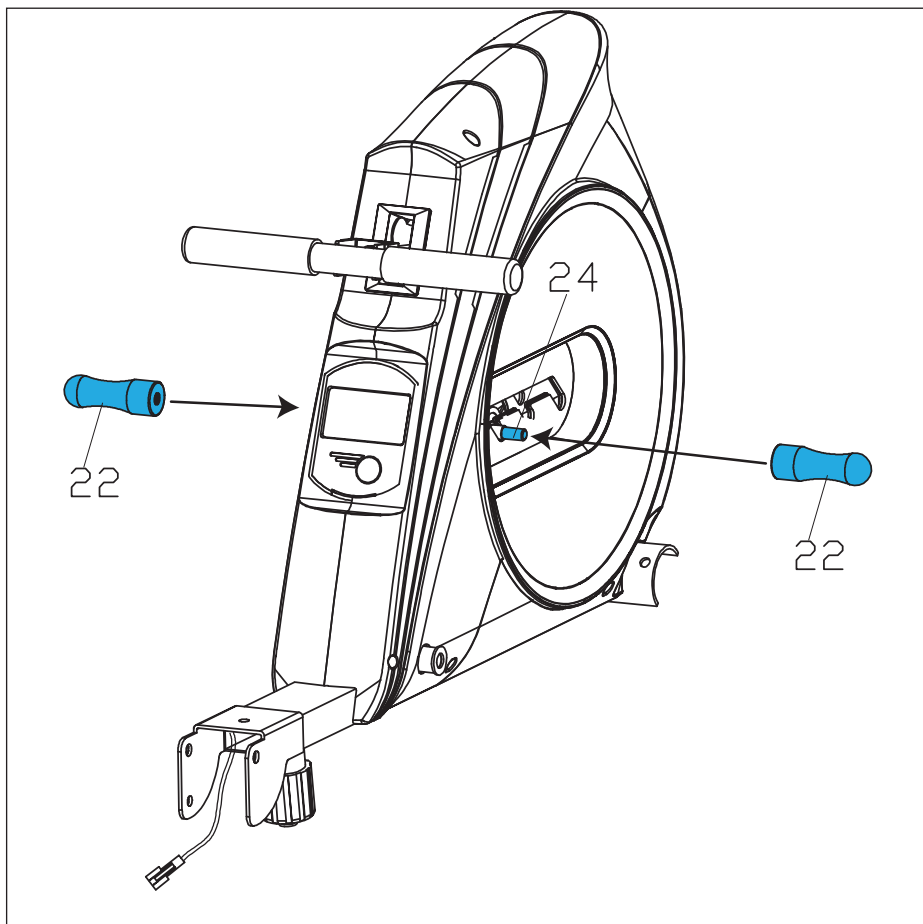
C



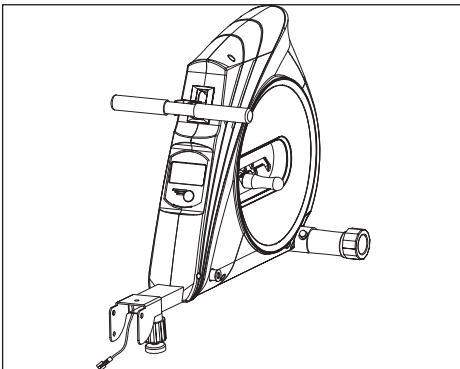
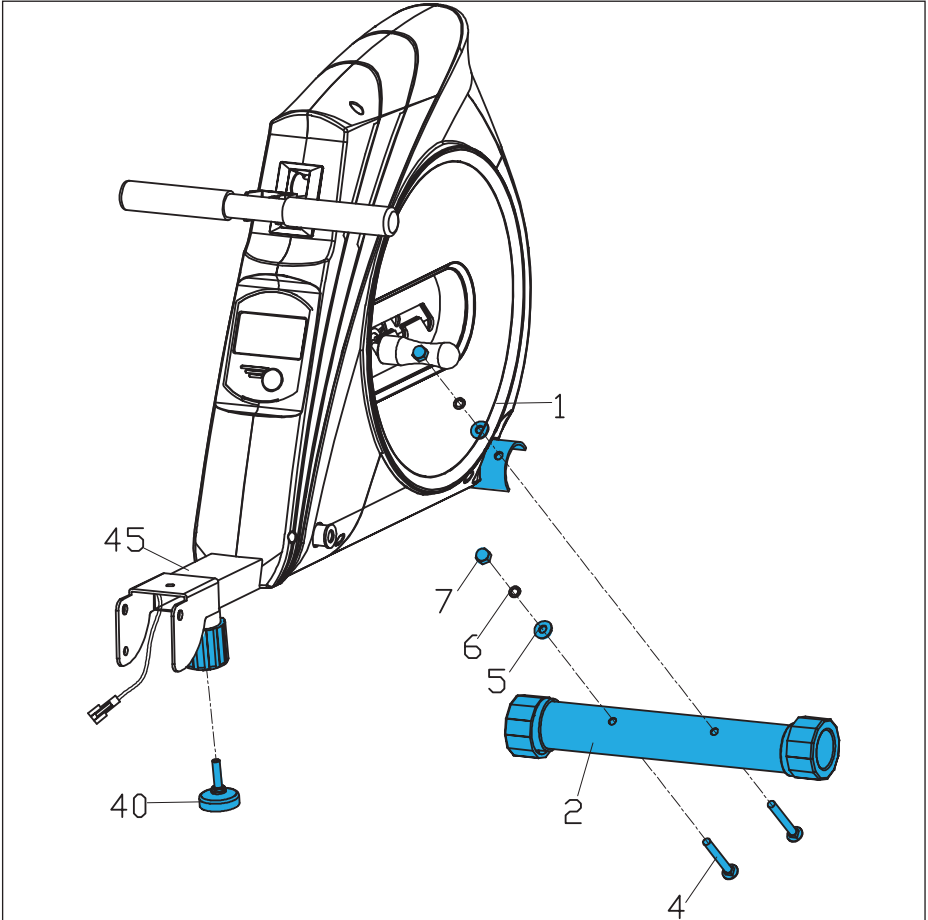
D



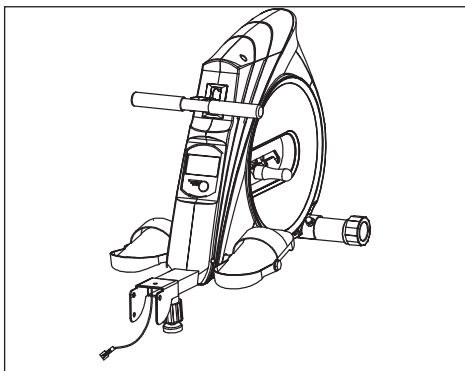
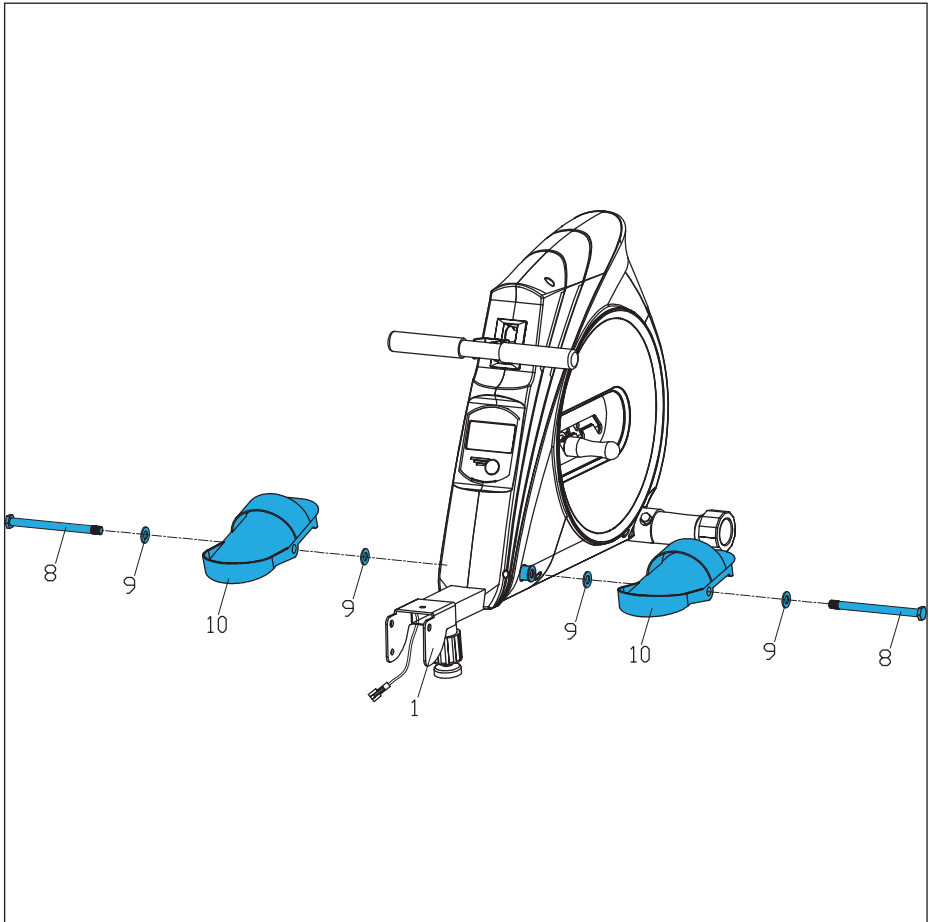
D-1



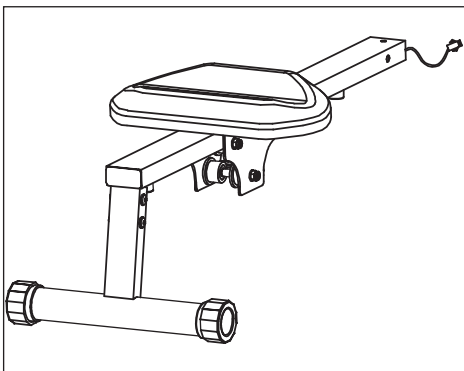
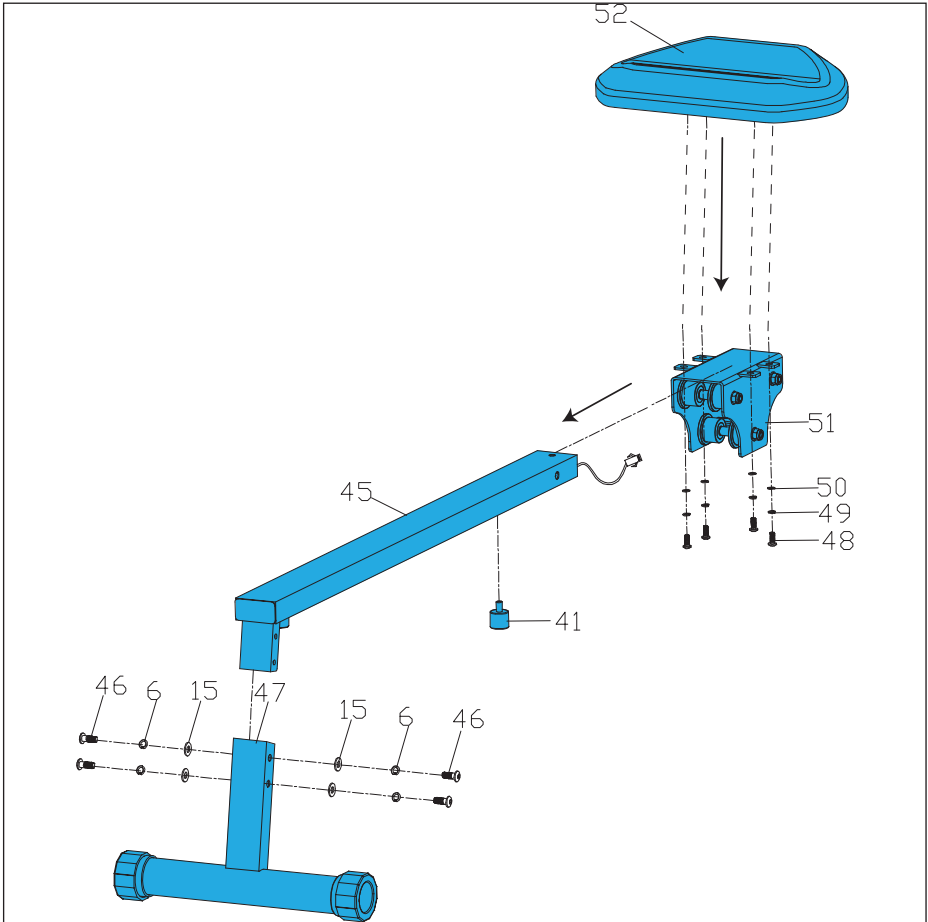
D-2



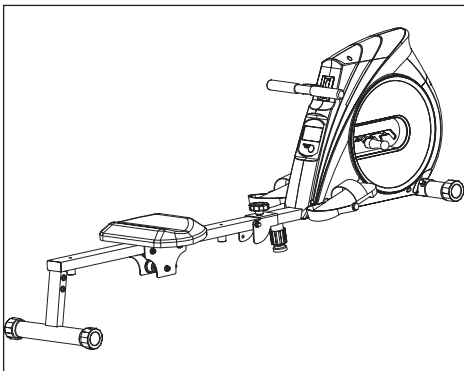
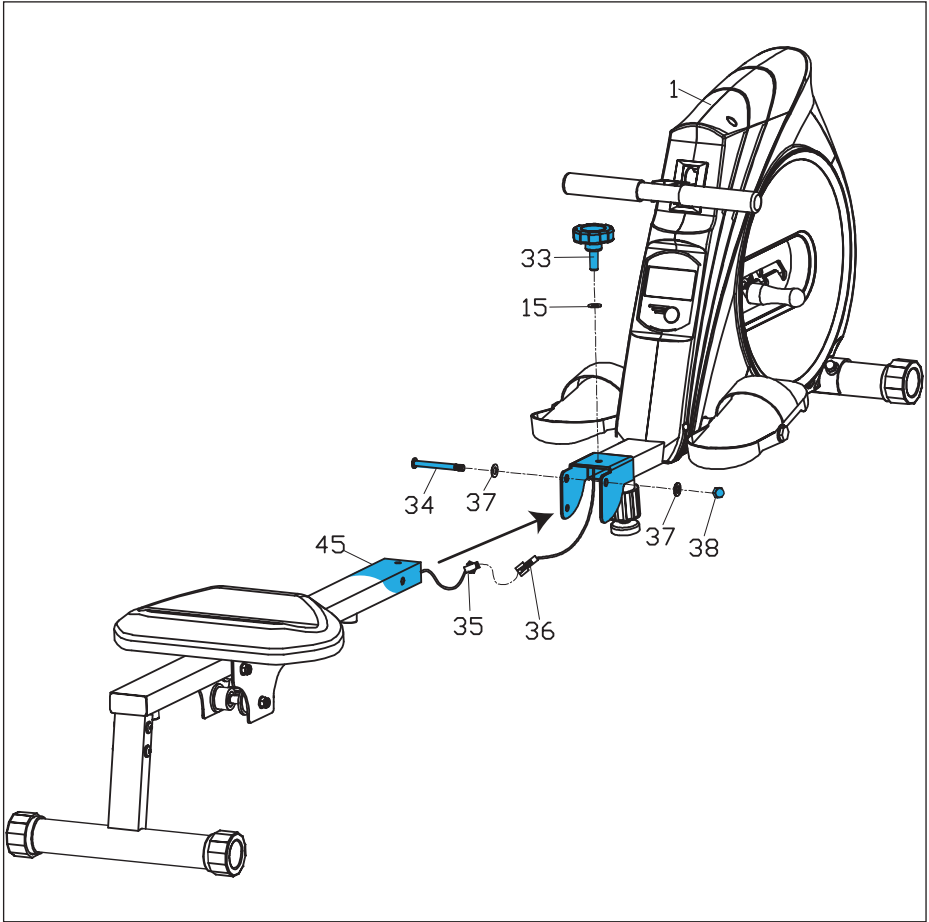
D-3



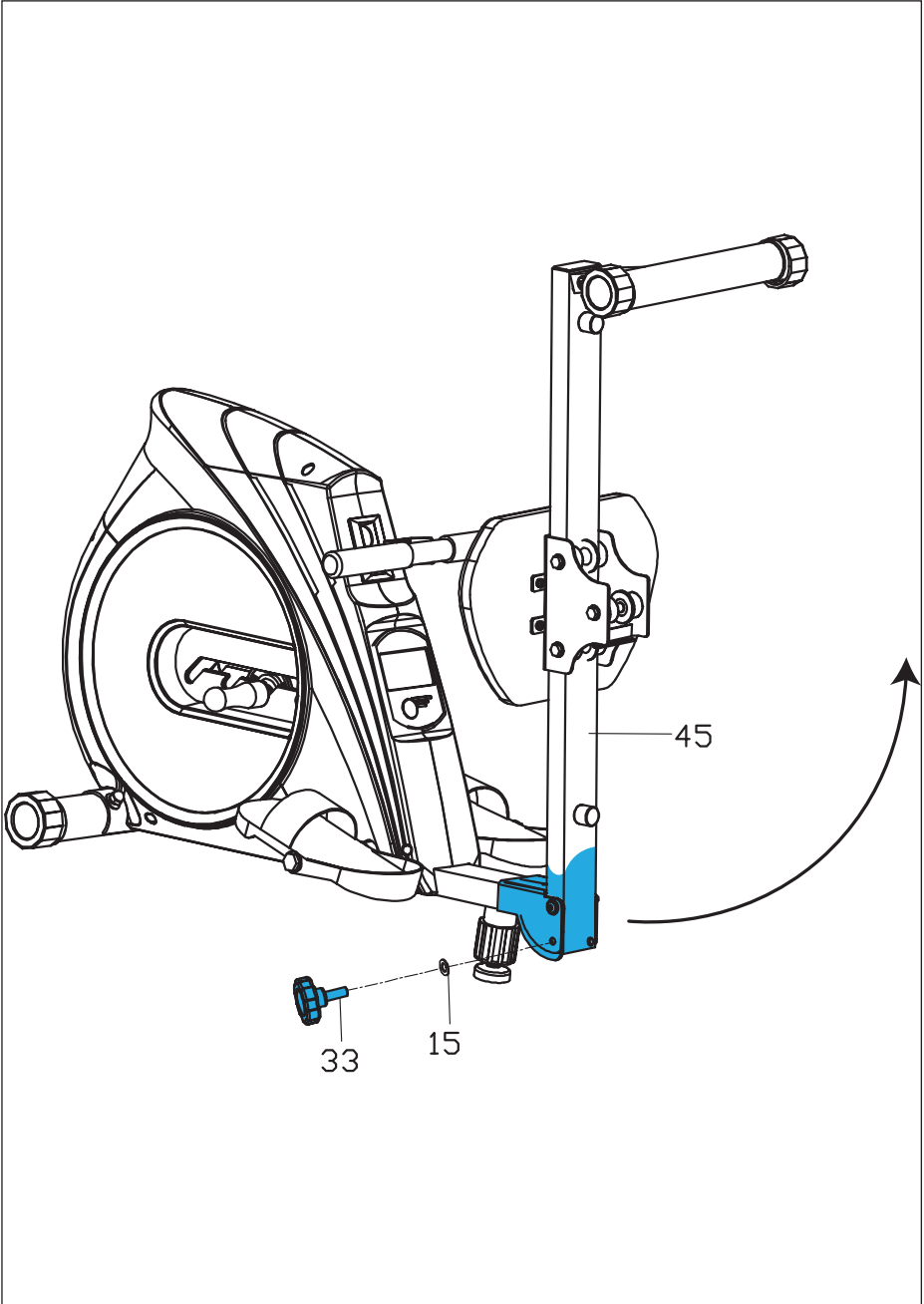
D-4



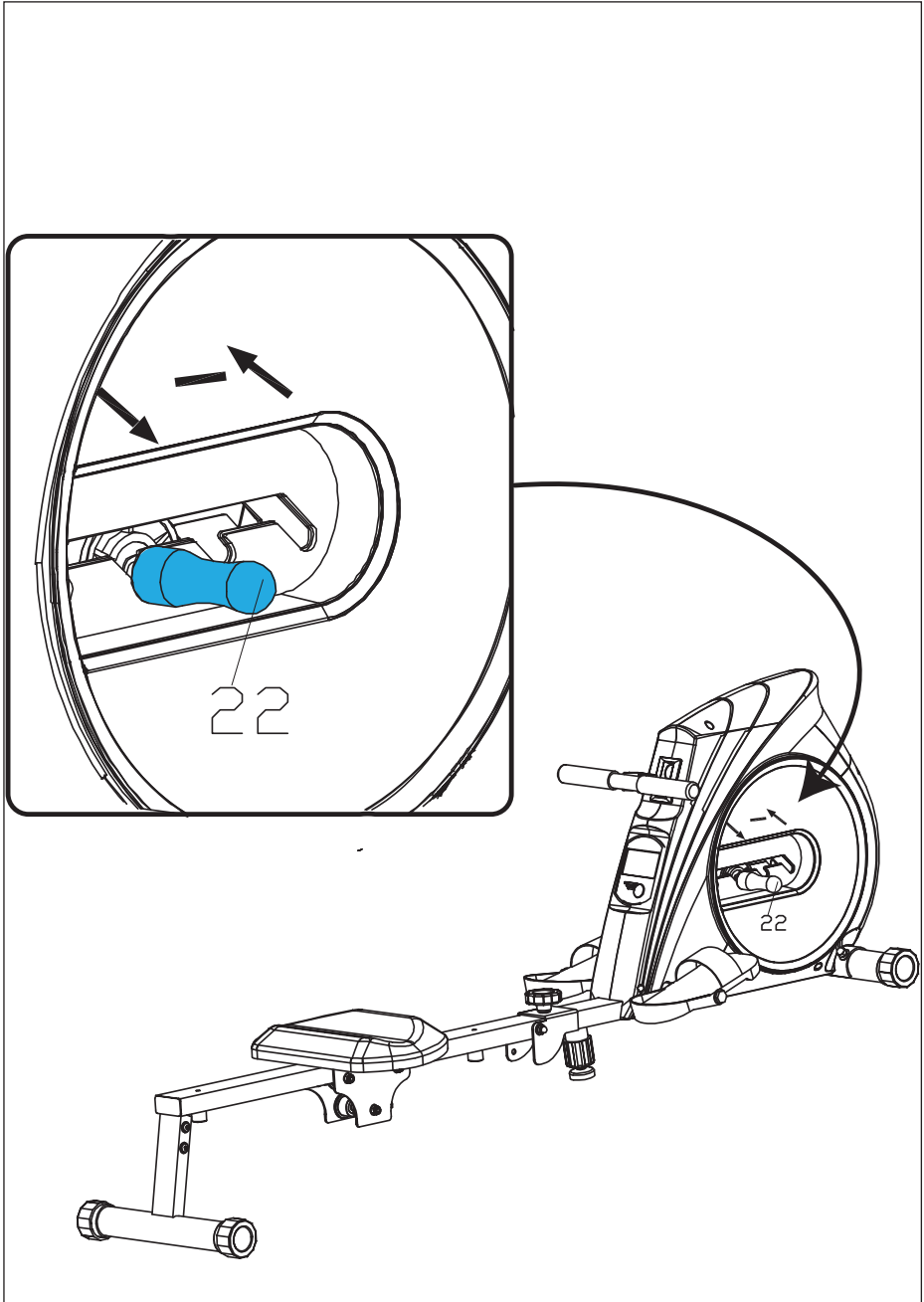
D-5



E



F



Vítejte ve světě Tunturi

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

Bezpečnostní instrukce



UPOZORNĚNÍ

- Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytnete 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 svalu, 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 snáší 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 nasadění 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 100 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.

Popis (obr. A)

Tento trenažér 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 trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby



Varování

- Trenažér umísťte 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 trenažéru 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.

Cvičební instrukce

Rozcvičení a zahřátí

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

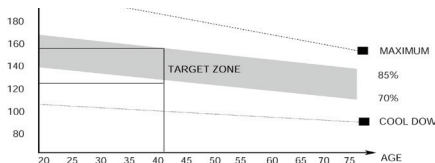
Předejete křečím a svalovému poškození.

Fáze posilování

Fáze, kdy je Vaše tělo nejvíce namáháno a svaly jsou nejupružnější. Během cvičení je důležité udržovat stálé tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsu pro neefektivnější 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 volna 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.

Použití

Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže uchopte madlo tak jak je zobrazeno (obr. F)

Nastavení podpěr

Trenažér je vybaven 4 podpěrami, jejich vysunutím nebo zasunutím ovlivníte rovnováhu trenažéru pokud je na nerovném povrchu a kývá se.



Info

Trenažér je nejstabilnější pokud jsou všechny podpěry plně zasunuty dovnitř.

Skládání a rozkládání (obr. E)

Vytáhněte bezpečnostní pin z hlavního rámu a konstrukci složte. Opačným způsobem ji zase rozložte.

Počítač



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.

Scan

- Funkce zobrazuje každých 6 vteřin hodnoty času, počtu tahů, kalorií, celkový součet

Čas (TIME)

- Automaticky přičítá čas během cvičení.
- Rozmezí: 00:00 ~ 99:59.

Počet tahů za minutu (Count)

- Zobrazuje počet tah za minutu
Rozmezí 0 ~ 15 ~ 9999.
- Pokud nebude zaznamenán žádný pohyb po dobu 4 vteřin, zobrazí se 0

Kalorie

- Počítá kalorie spálené během cvičení. -
Rozmezí: 0 ~ 999,9.



Info

- Všechny naměřené údaje jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné

Celkový počet tahů (Total count)

- Počítá celkový počet tahů během cvičení
- Rozmezí: 0 ~ 9999.

Tlačítka

Mode/ Reset

- Stiskněte tlačítko Mode/ Reset pro výběr funkce počítače
- Dlouhým držení po dobu 5 vteřin naměřená data vymažete

Funkce

Zapnutí

- Zapněte zdroj trenažéru
- Stiskněte jakékoliv 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

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.

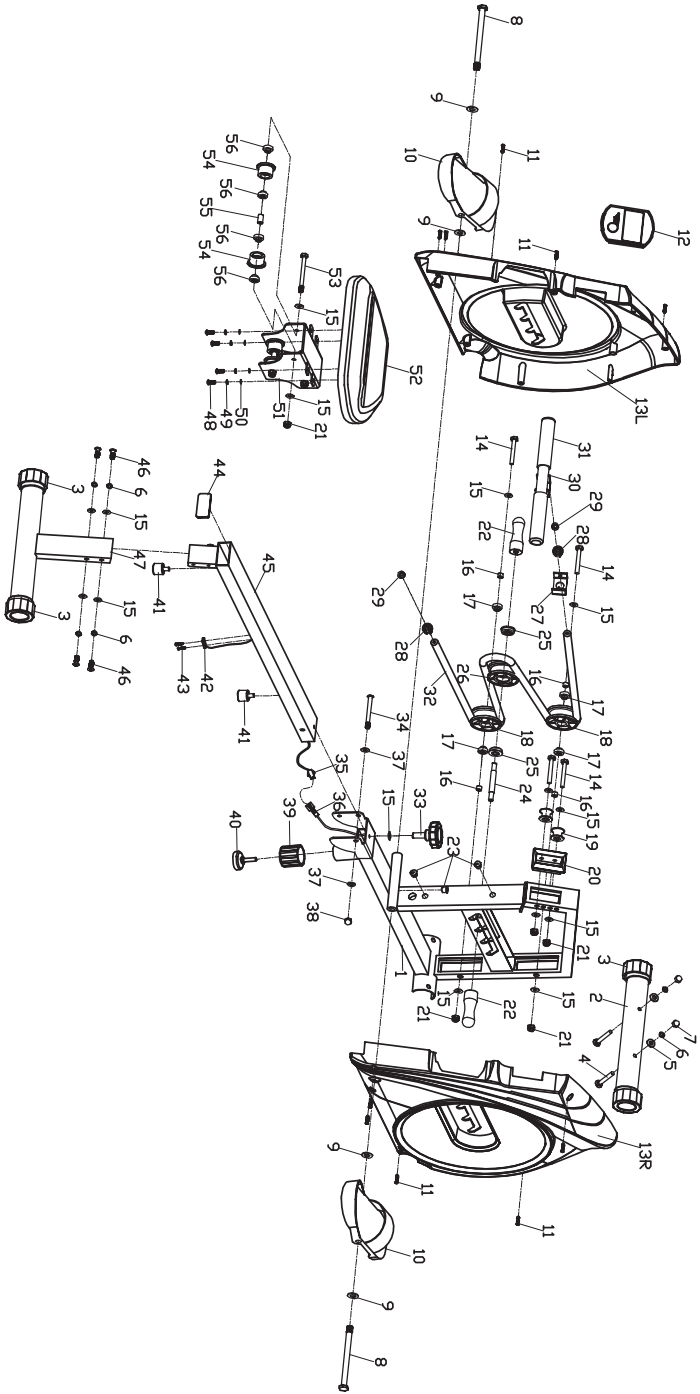
Záruka

Výrobce:

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Bělotín 341
753 64 Bělotín



Č.	Popis	Ks
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	End cap	4
4	Bolt M8x65	2
5	Arc washer d8x1.5xØ20xR30	2
6	Spring washer D8	6
7	Nut M8	2
8	Bolt Ø12.5x130xM12x18	2
9	Flat washer D13xØ26x2	4
10	Pedal	2
11	Screw ST4.2x18	10
12	Computer	1
13L/R	Chain cover	1pr
14	Bolt M8x62	4
15	Flat washer D8xØ19x1.5	19
16	Bushing Ø12xØ8.5x10.5	4
17	Bearing 608	4
18	Wheel	2
19	Idler wheel	2
20	Fixed sleeve	1
21	Nylon nut M8	7
22	Handlebar	2
23	End cap	3
24	Axle M10xØ12x95	1
25	Bearing Ø32xØ12x11	2
26	Wheel	1
27	U-shaped washer	1
28	Rope lock	2
29	Plug	2
30	Handlebar	1
31	Foam grip	2
32	Rope	1
33	Bolt	1
34	Bolt M10x80	1
35	Sensor wire	1

36	Extended wire	1
37	Flat washer D10xØ20x1.5	2
38	Nut M10	1
39	End cap	1
40	Adjustable foot pad	1
41	Cushion pad	2
42	Sensor	1
43	Screw ST3x10	2
44	End cap	1
45	Rail tube	1
46	Screw M8x16	4
47	Rear support frame	1
48	Bolt M6x15	4
49	Spring washer D6	4
50	Flat washer D6	4
51	Saddle post	1
52	Saddle	1
53	Bolt M8x90	3
54	Wheel	6
55	Bushing Ø12xØ8x20	3
56	Bearing	12



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi-fitness.com