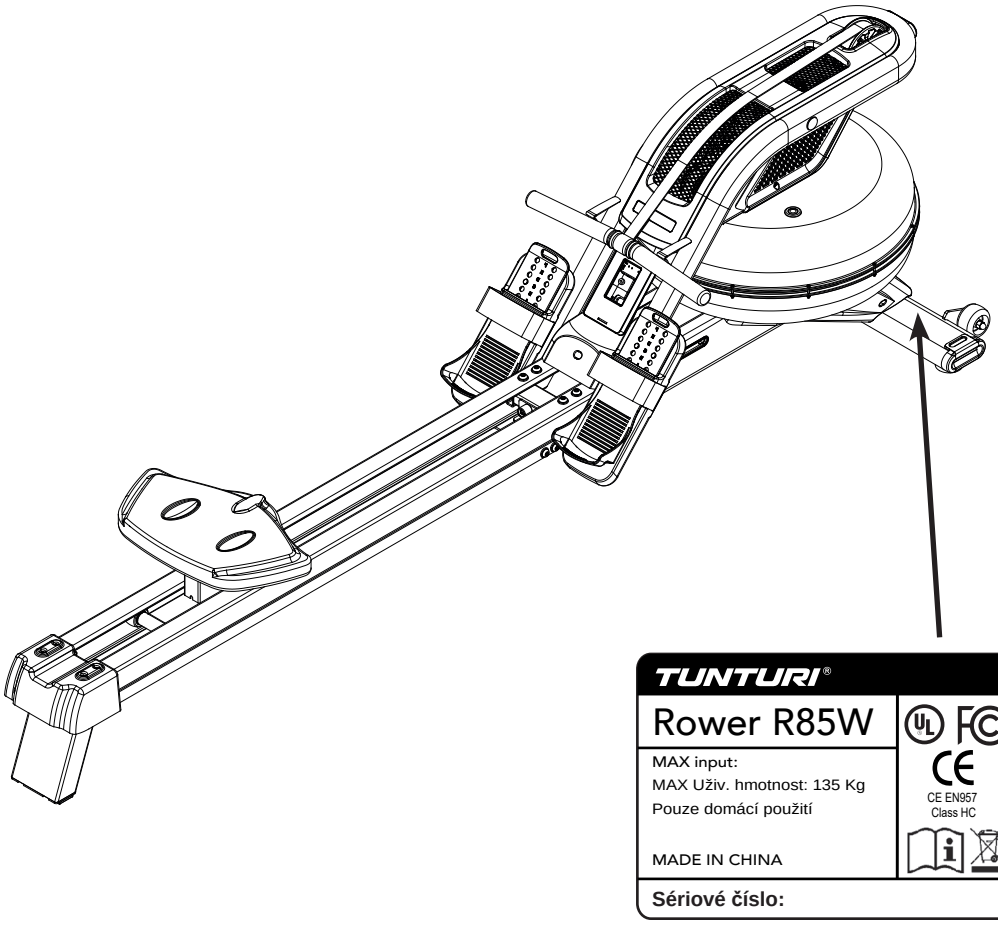
TUNTURI®

R-85W Rower dual rail

Uživatelský návod

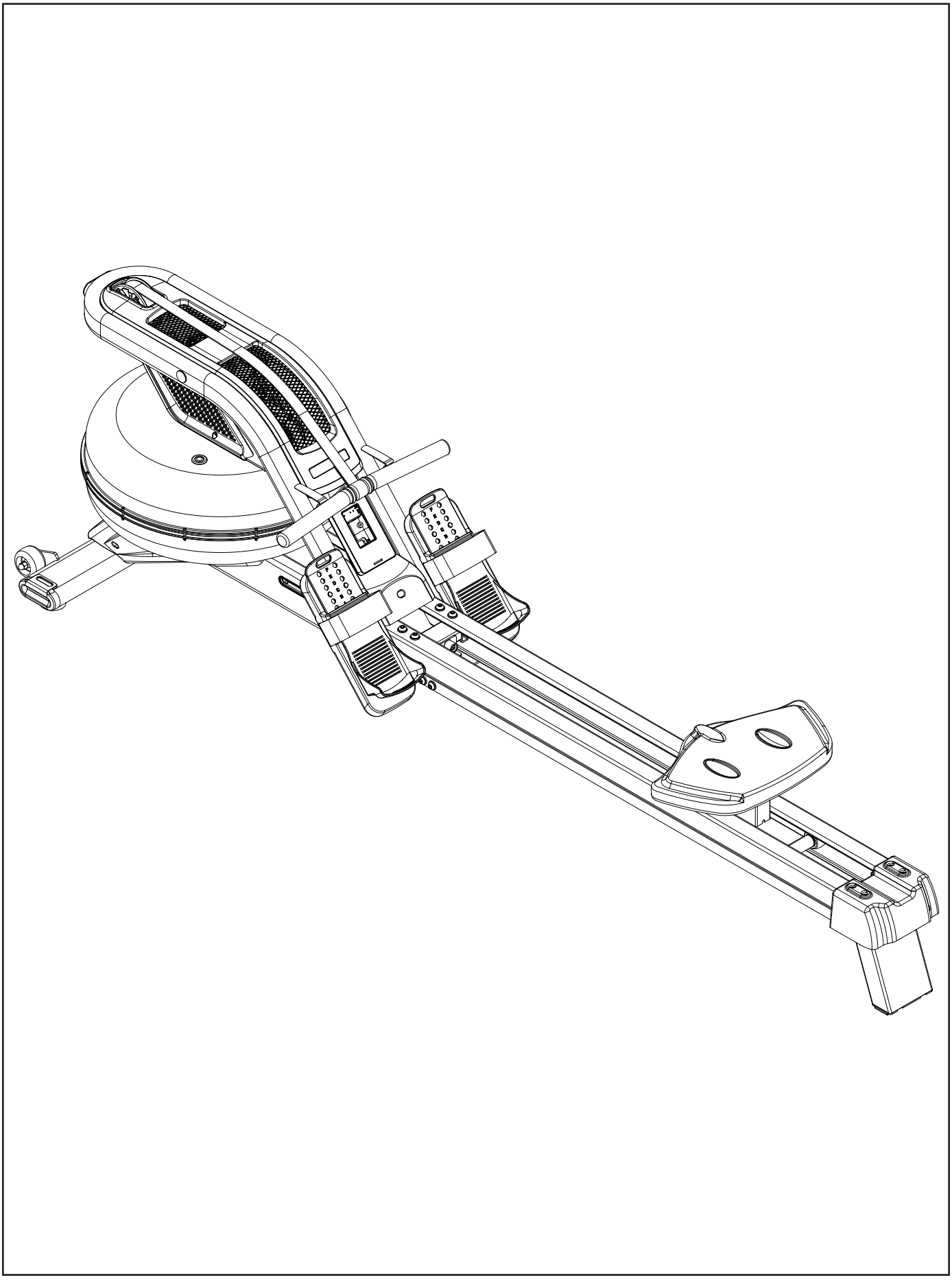


www.tunturi.com

Upozornění

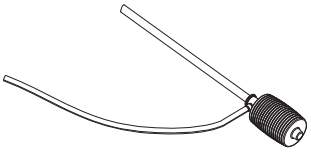
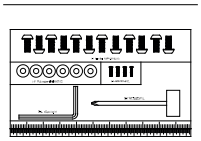
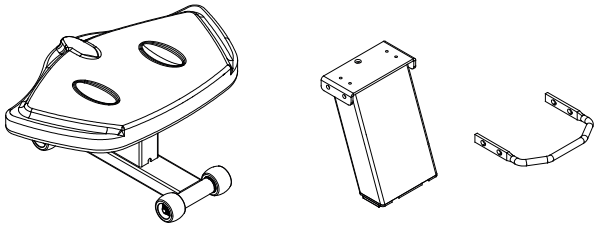
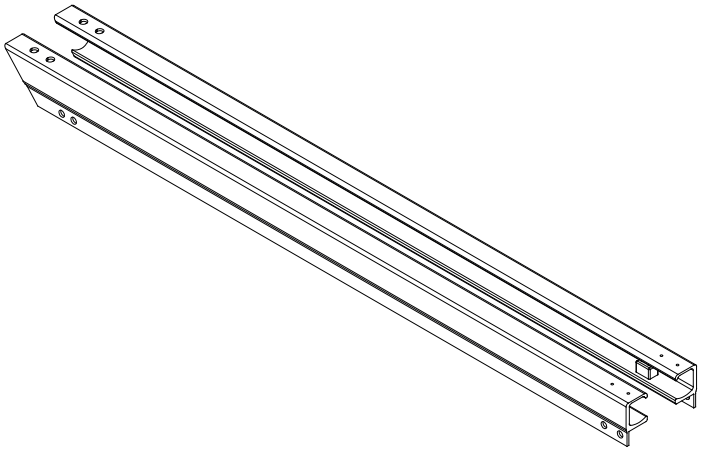
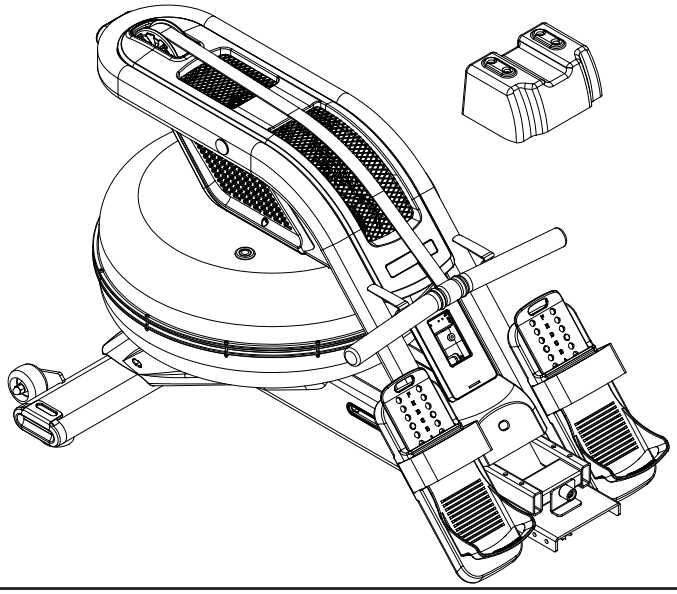
- Přečtěte si pečlivě tento uživatelský návod před zahájením cvičení na tomto trenažéru

A

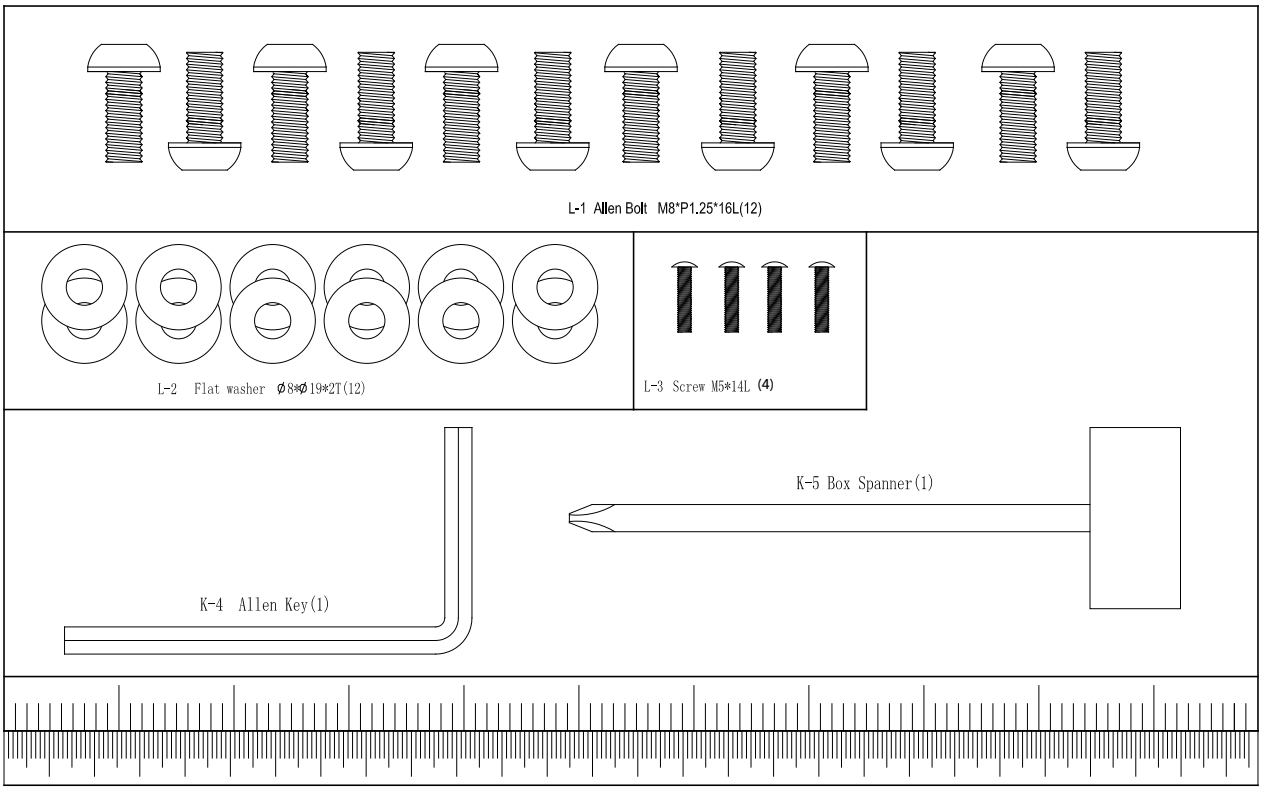


ENDURANCE

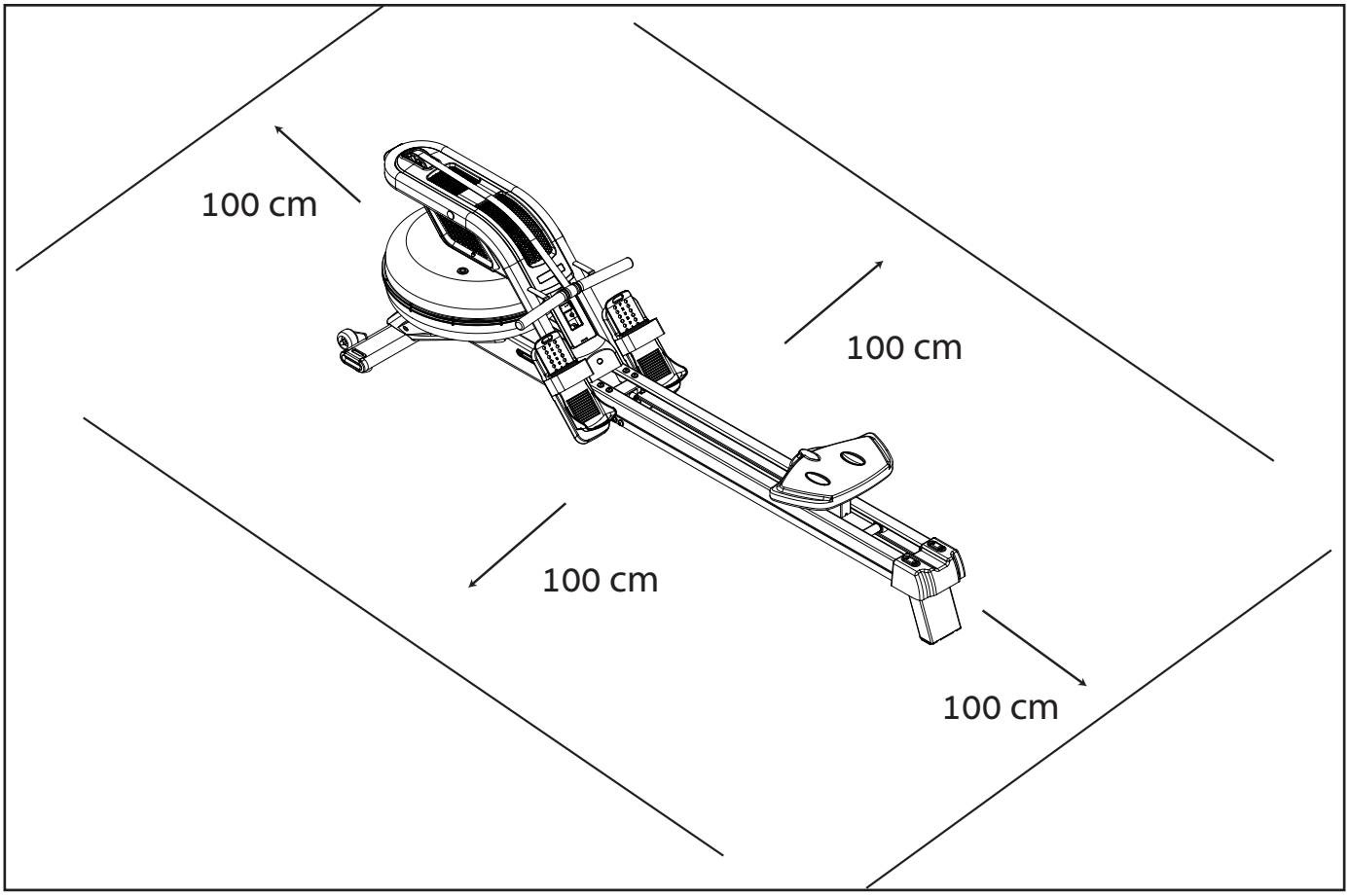
B

 Mineral powder		1/1
 User's Manual		1/1
		1/1/1
		1/1
		1/1

C

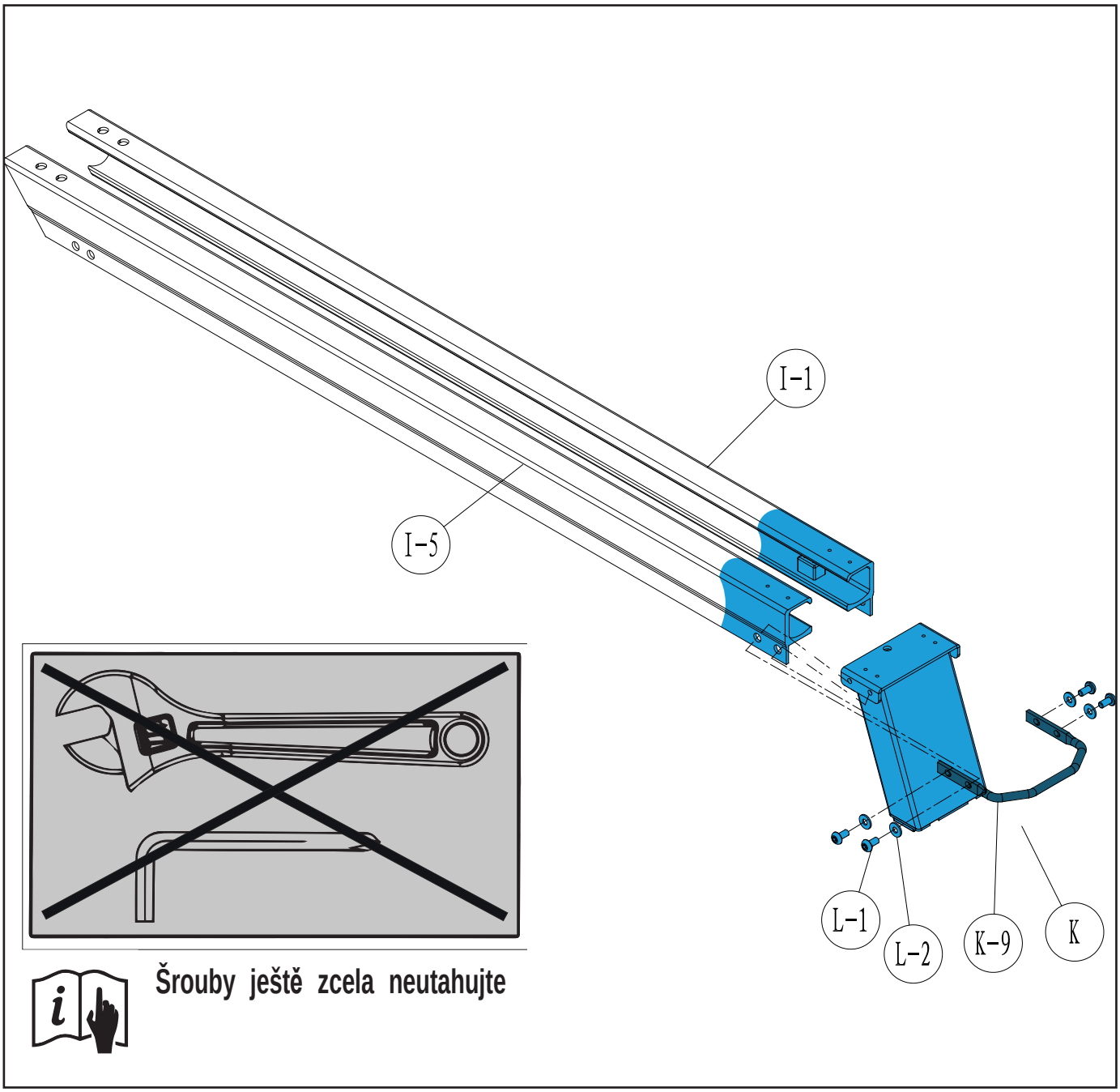


D-0

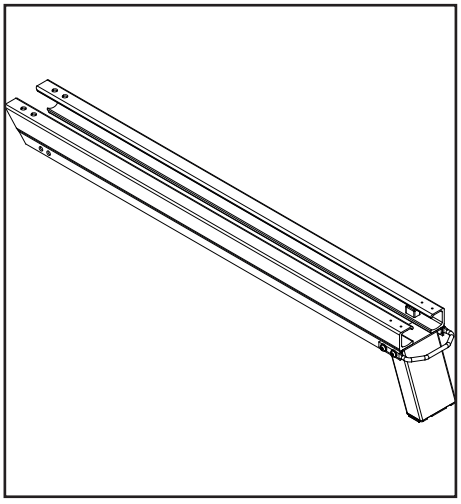


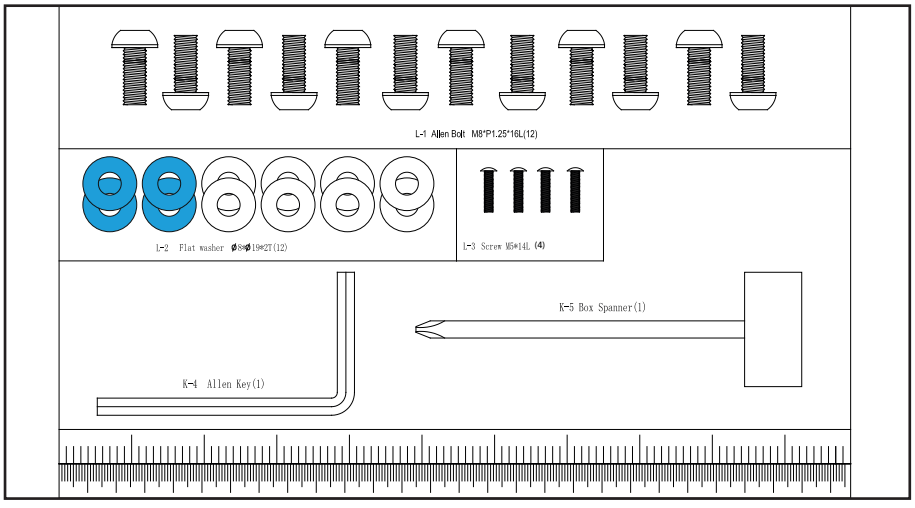
ENDURANCE

D-1

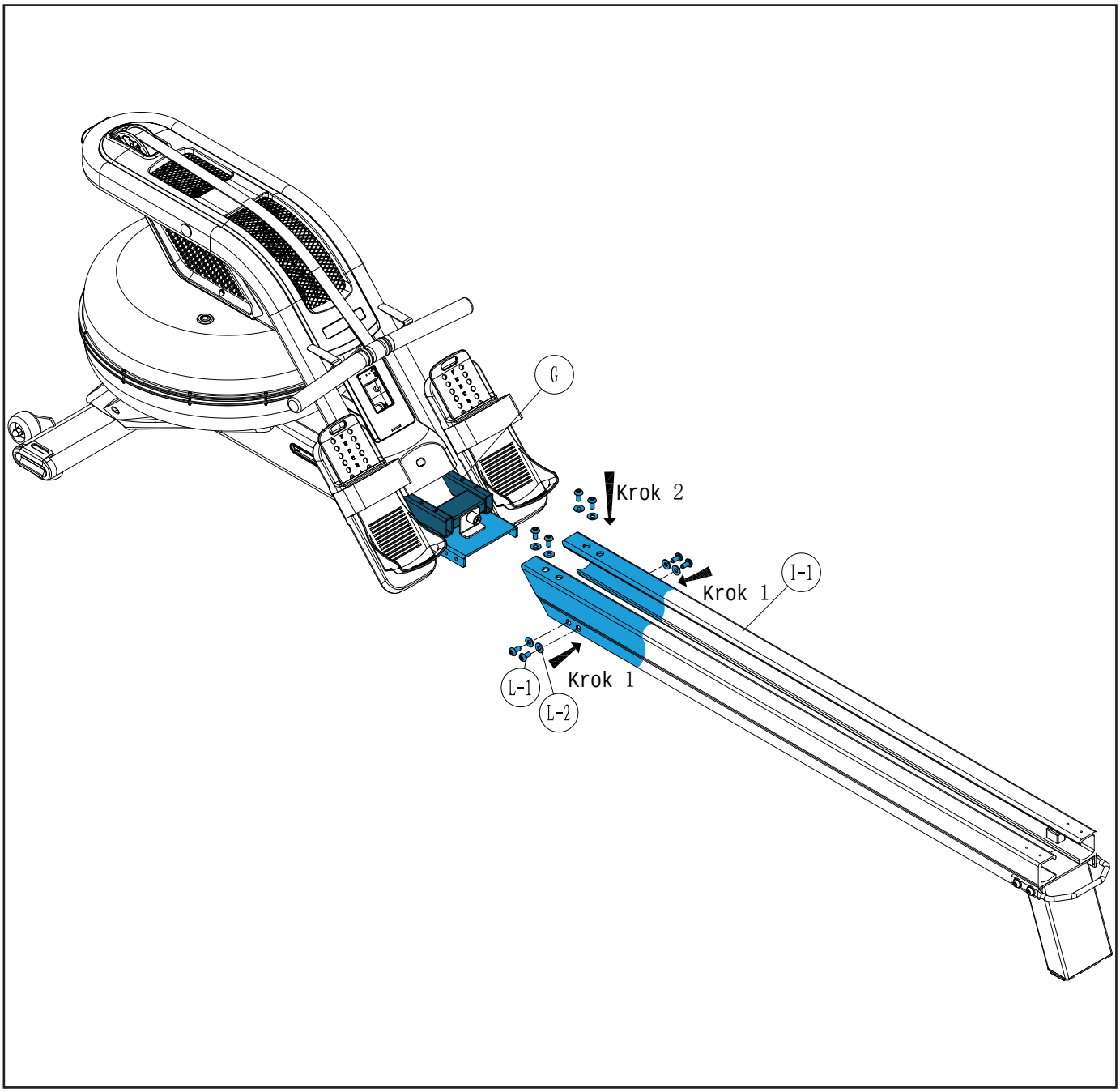


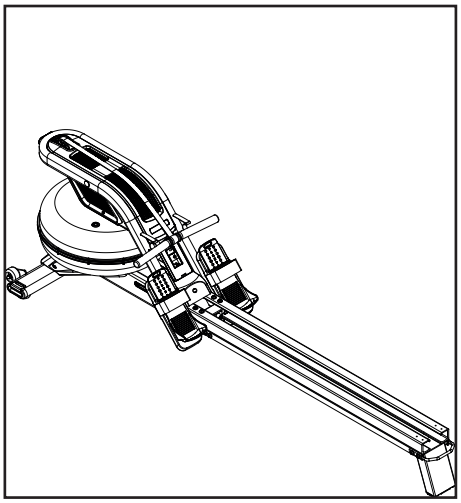
Šrouby ještě zcela neutahujte

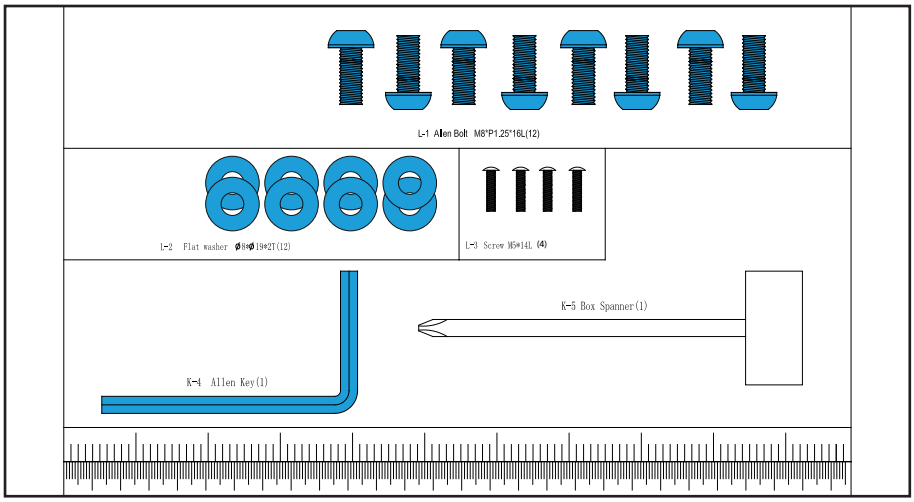




D-2

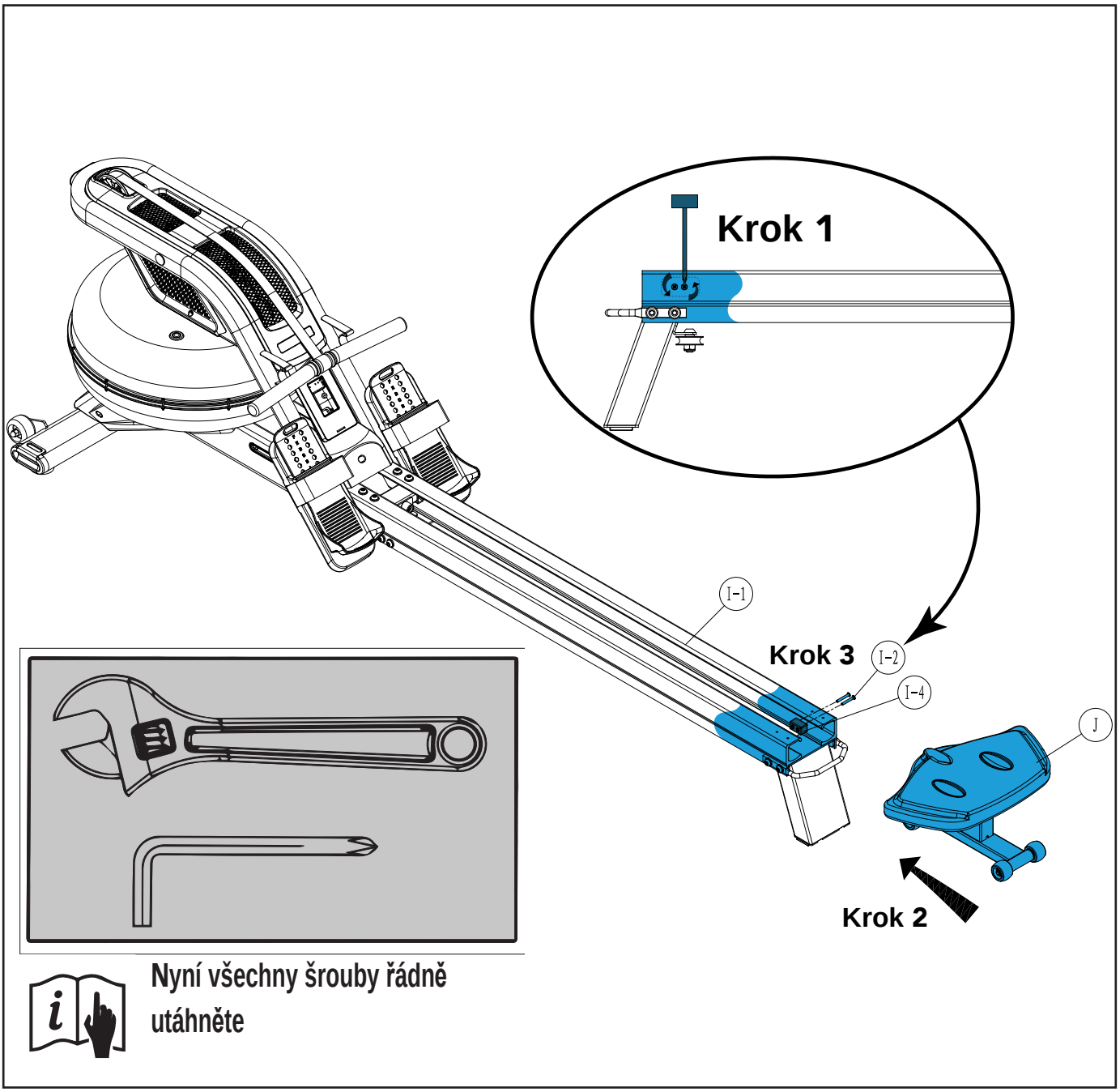




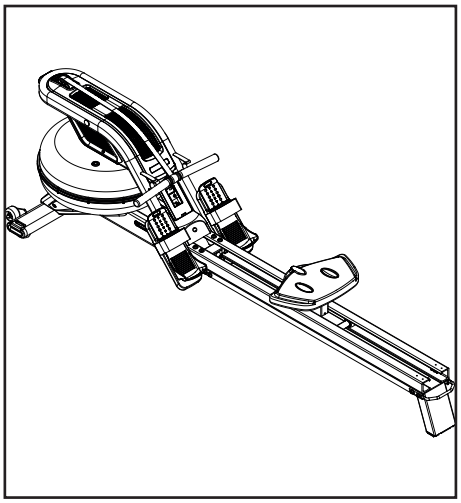


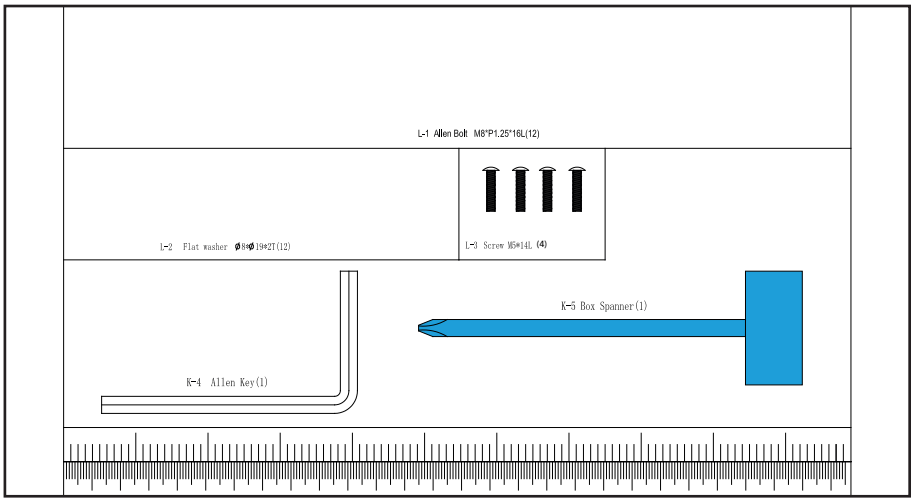
ENDURANCE

D-3

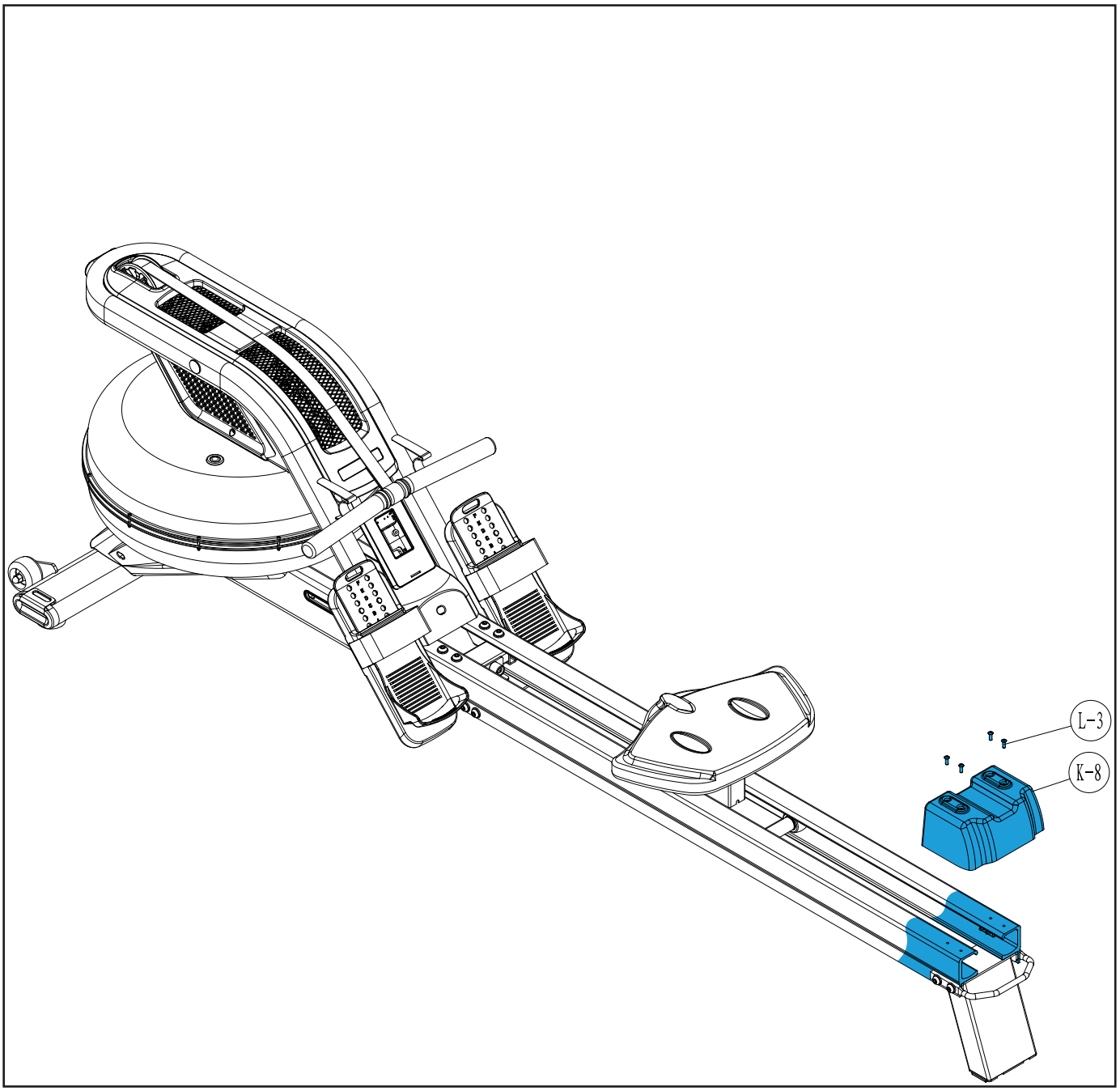


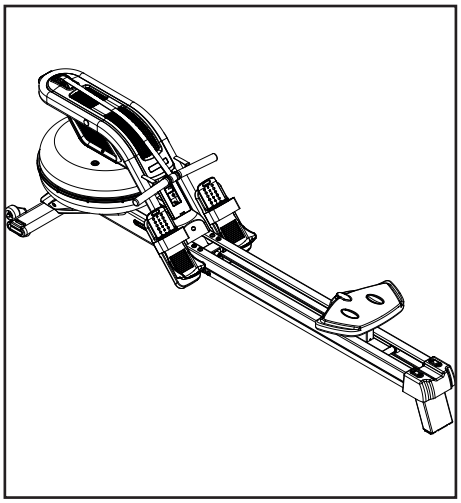
Nyní všechny šrouby řádně utáhněte

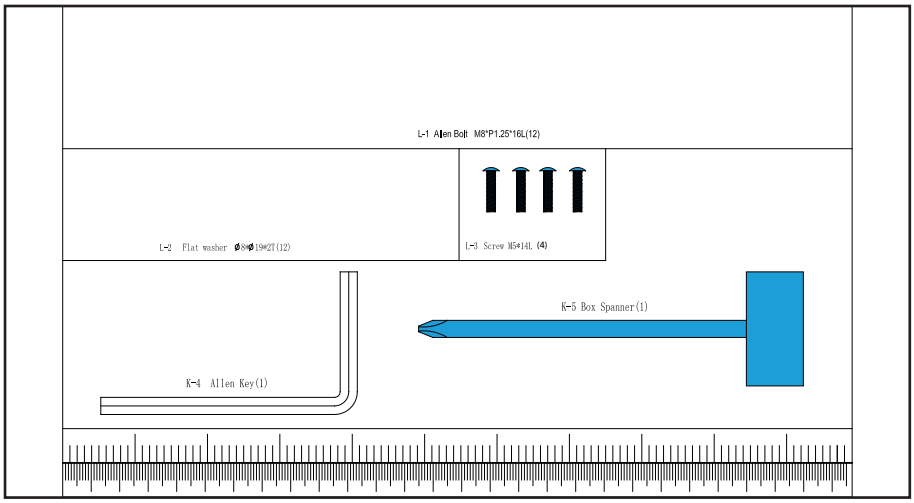




D-4

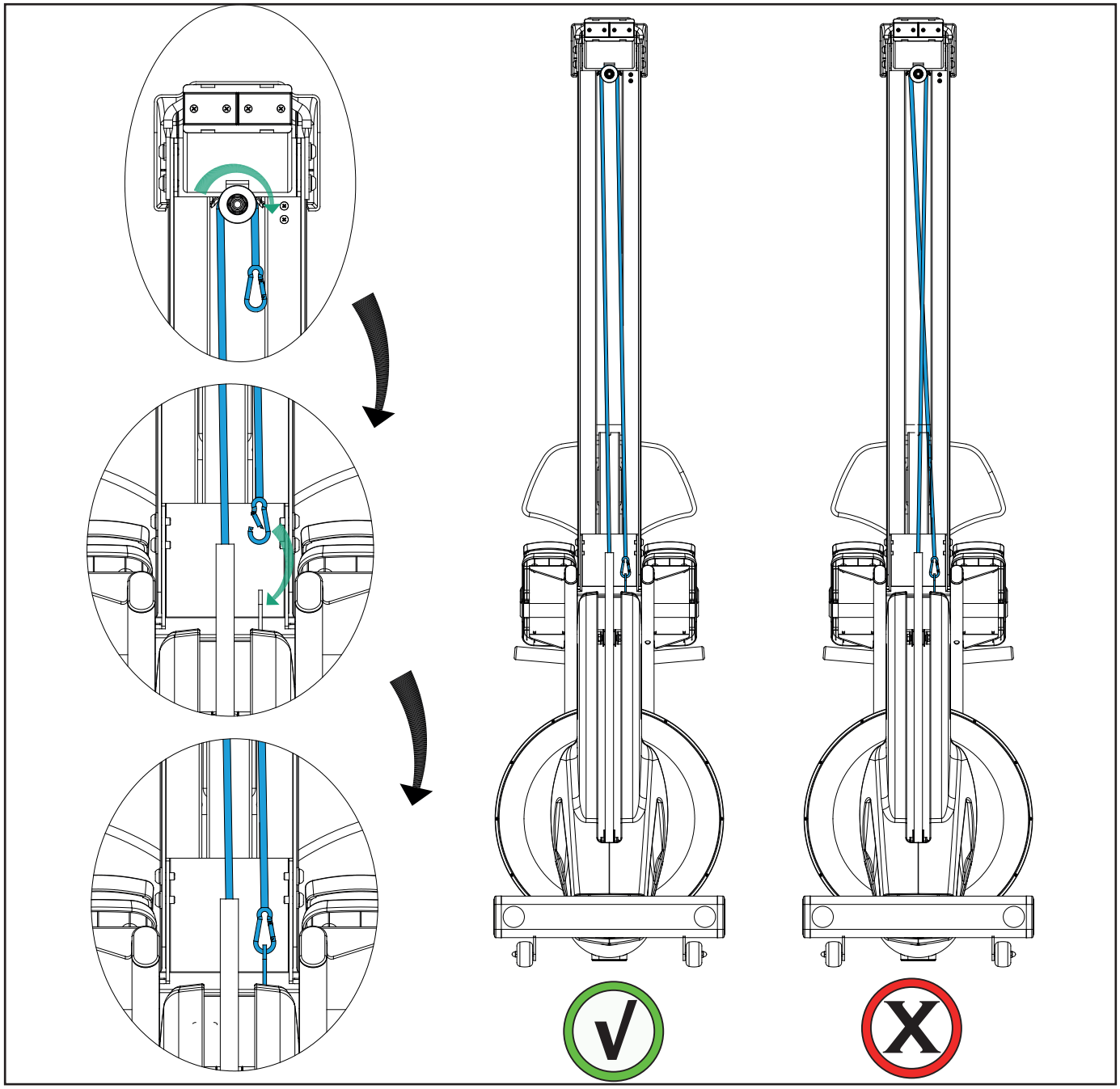


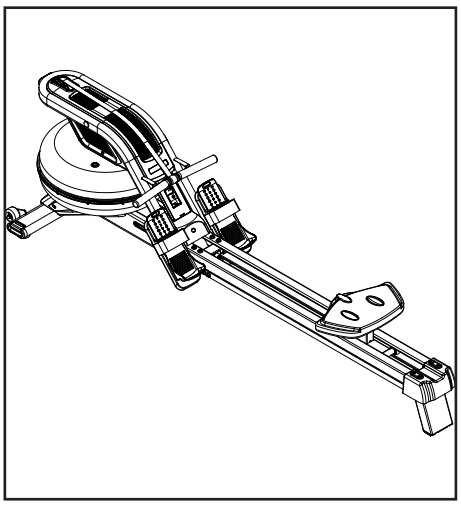


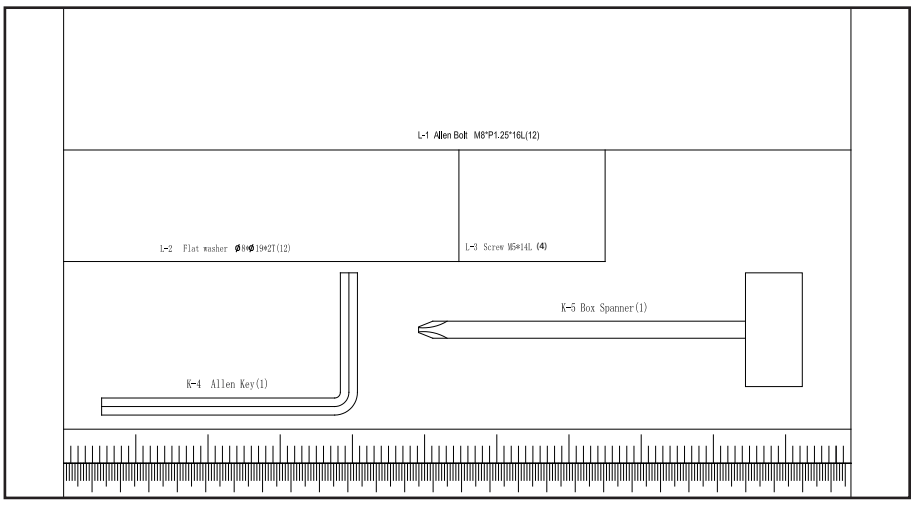


ENDURANCE

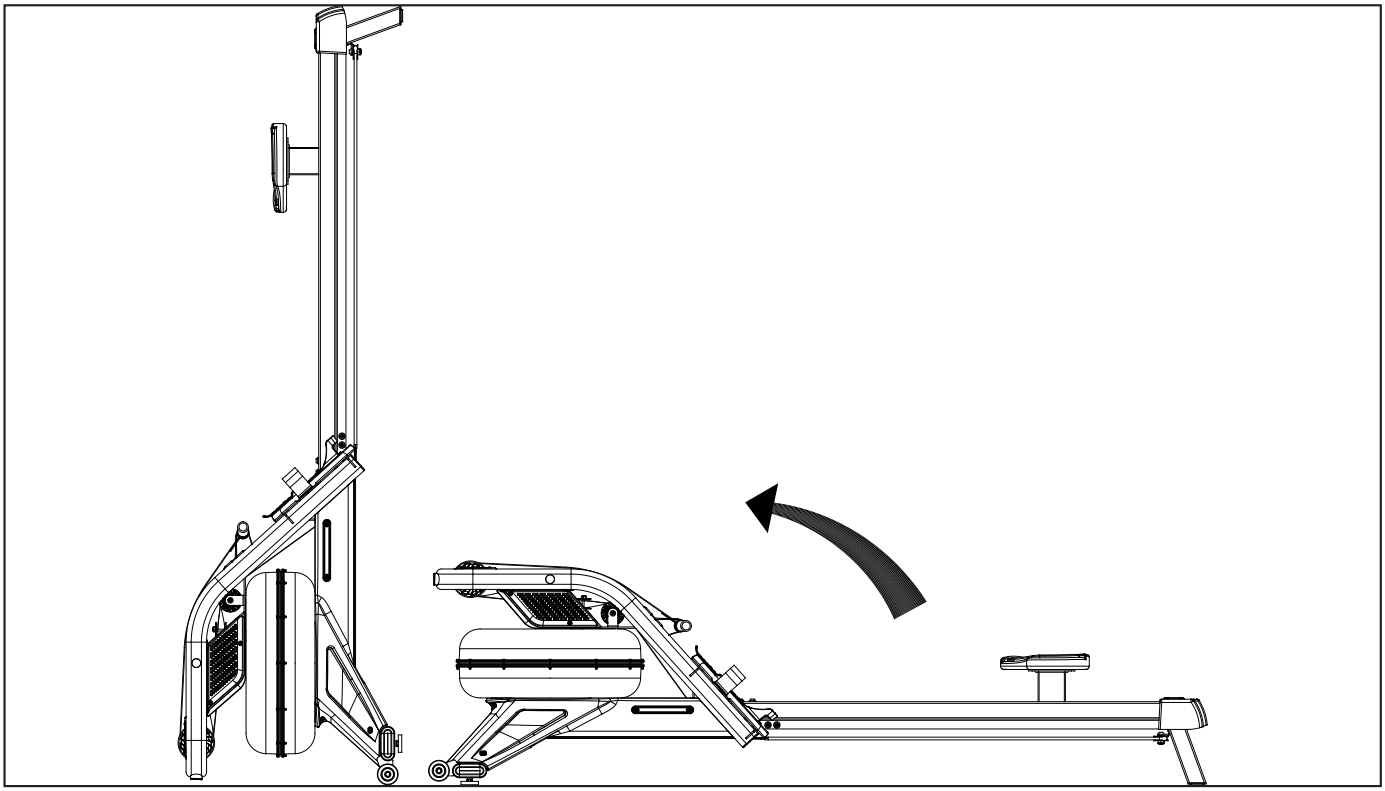
D-5



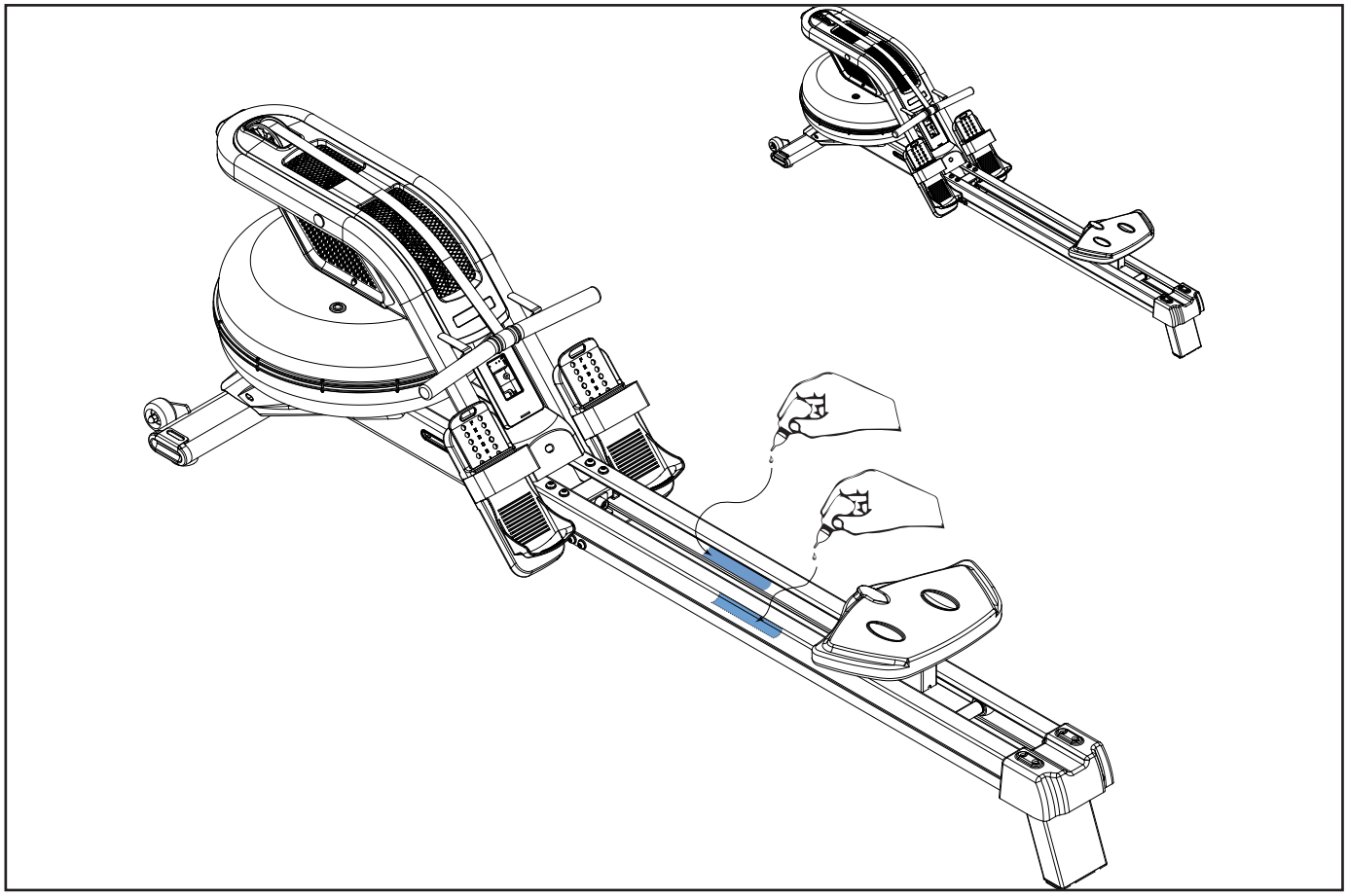



L-1 Allen Bolt M8*P1.25*16L(12)
L-2 Flat washer Ø8*Ø19*2T(12)
L-3 Screw M5*14L (4)
K-3 Box Spanner(1)
K-4 Allen Key(1)

E-1

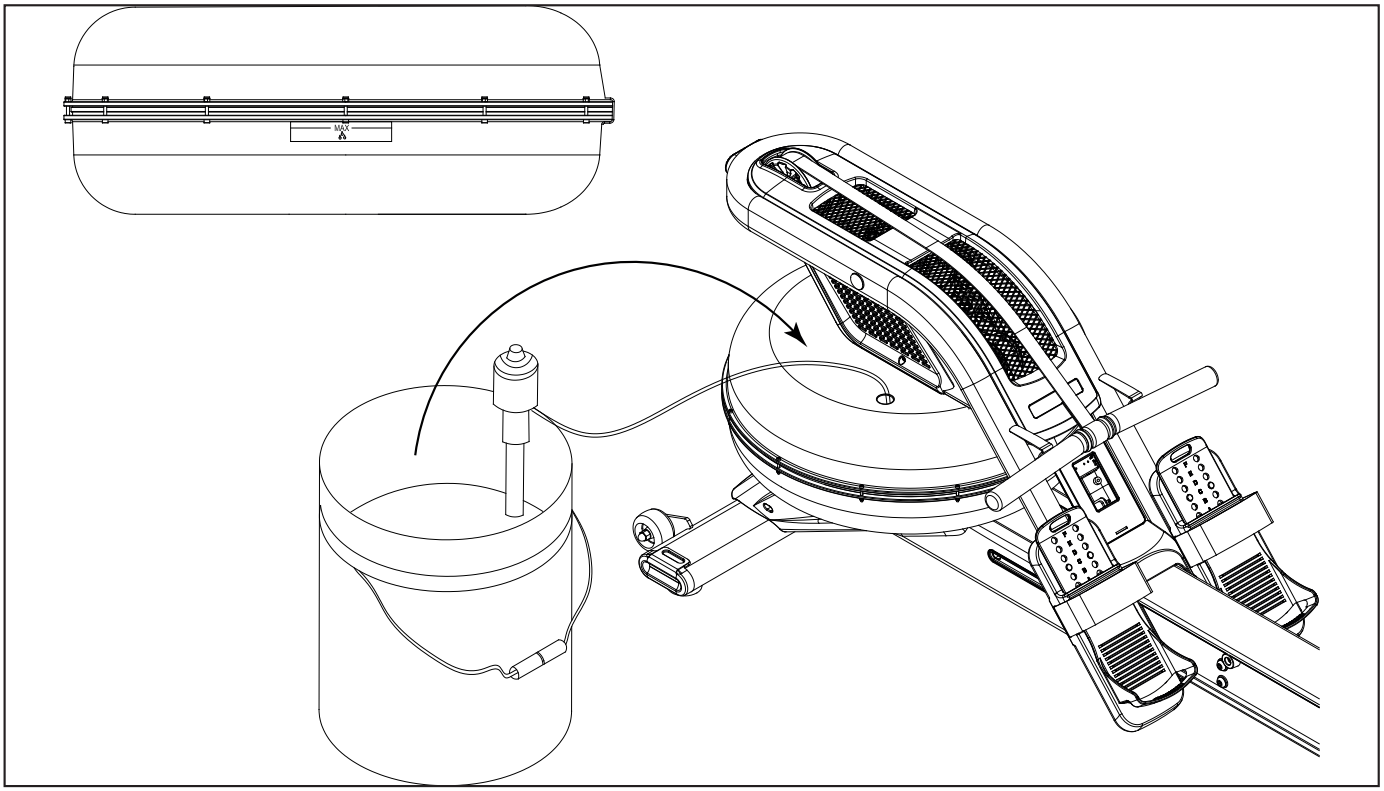


E-2

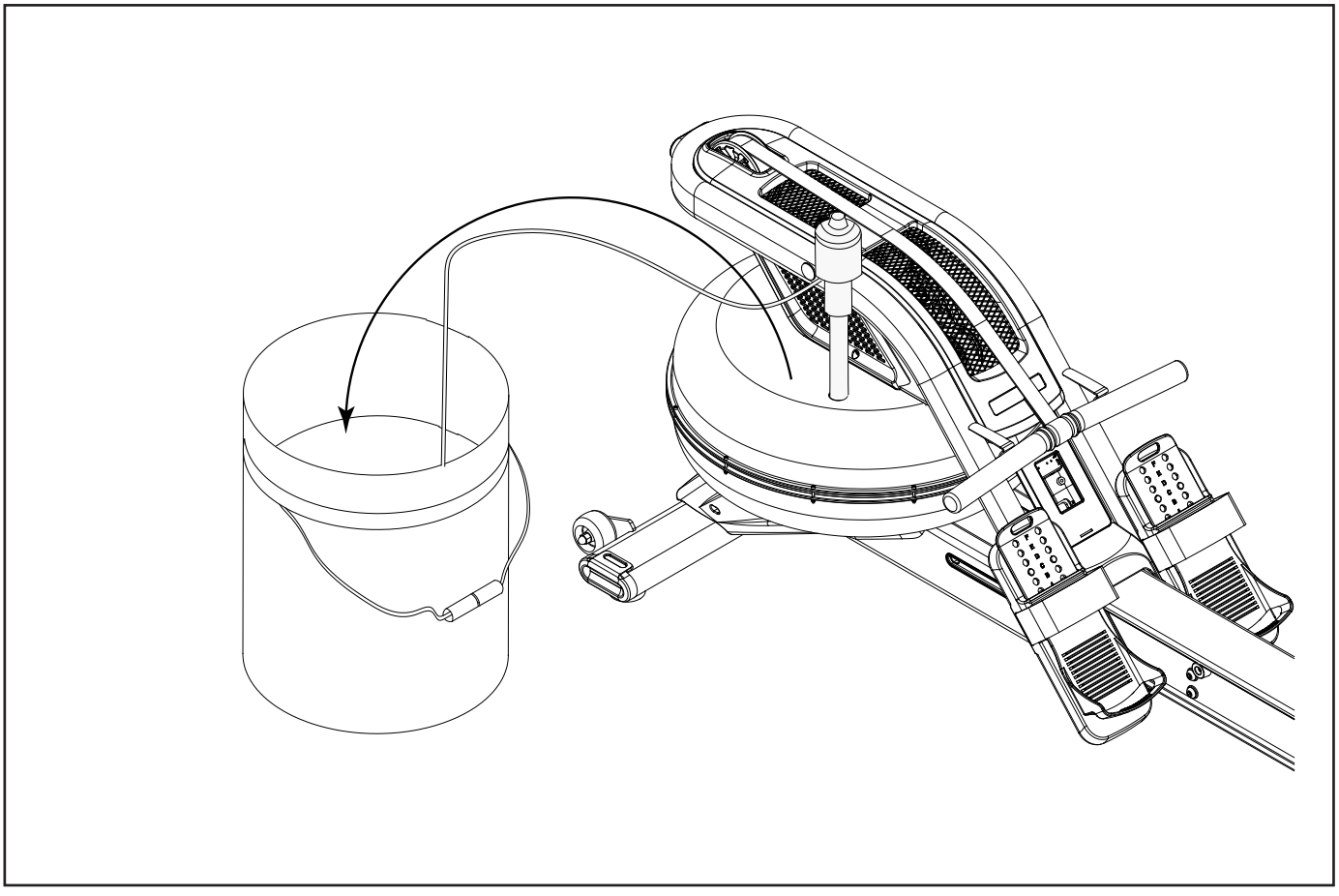


ENDURANCE

E-3



E-4



Obsah

Veslařský trenažér.....13
Bezpečnostní instrukce 13
Popis (Obr. A) 14
Obsah balení (Obr. B & C) 14
Montáž (Obr. D) 14
Utažení šroubů a matic 14
Nastavení nádrže na vodu.....14
Naplnění nádrže (Obr. E-3) 14
Vypuštění nádrže (Obr. E-4) 15
Ošetření vody 15
Cvičení 15
Cvičební instrukce 15
Srdeční puls 16
Použití 16
Nastavení podnožek 16
Nastavení zátěže 17
Nastavení podpěr pro nohy 17
Jak veslovat 17
Počítač (Obr. E) 17
Vysvětlení funkcí displeje 18
Vysvětlení tlačítek 18
Funkce 18
Programy 19
Manuální režim 19
Režim intervalů 19
Cílový režim 19
Péče a údržba 19
Voda je kalná nebo změní barvu 20
Výměna baterií 20
Sedlové kolečka vydávají zvuky (Obr. E-2) 20
Chyby a poruchy 20
Přesun a uskladnění.....20
Technické údaje 20
Záruka

Veslařský trenažér

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.

Bezpečnostní instrukce



Upozornění
• Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si pročtěte 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.

Upozornění
• Měření srdečního pulsu je pouze orientační a může být nepřesné. Pokud během cvičení pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě vyhledejte lékaře.
• Trenažér je určen pouze pro domácí použití, není určen pro komerční účely.
• Maximální doba používání je 3 hodiny denně.
• Pokud mají stroj povoleno používat děti, osoby s mentálním postižením nebo nezkušené osoby je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít nazřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu.
• Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
• Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
• Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
• Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňovací 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.
• Trenažér smí být použit pouze k účelu popsaném v této příručce
• Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
• Nestrkejte prsty ani jiné části těla do pohyblivých částí stroj, dávejte pozor také na skřípnutí vlasů.
• Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
• Pozor na skřípnutí oblečen nebo šperků do pohyblivých částí stroje
• Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
• Maximální uživatelská hmotnost je 135 kg.
• Trenažér neotevírejte a sami neopravujte.

Popis (Obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití.
Simuluje reálný běh 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.

Poznámka

• Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce

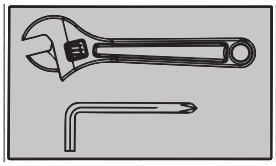
Montáž (Obr. D)

Upozornění
• Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích.
• S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby.

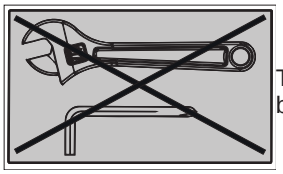
Upozornění
• Trenažér umisťujte vždy jen na rovný a pevný povrch.
• Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
• Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.

• Při montáži postupujte dle obrázků.

Utažení šroubů a matic



Tento obrázek znamená, že je nyní čas utáhnout všechny šrouby a matice.



Tento obrázek znamená, že se šrouby ještě nesmí zcela dotahovat.

Poznámka
• Nářadí si uchovejte pro pozdější použití.

Nastavení vodní nádrže

Jak naplnit nádrž vodou (Obr. E-3)

- Sejměte gumový špunt z horní části nádrže.
- Umístěte velký kbelík vody vedle trenažéru a pumpičku s hadicí vložte dovnitř kbelíku. Ohebnou hadici vsuňte do do nádrže, tak jak je zobrazeno. Ujistěte se, že je otvor na horní straně pumpy před použitím uzavřen

Poznámka
• Pro maximální naplnění je potřeba 17 litrů vody
• Pokud je kvalita vaší vody špatná, doporučujeme použít destilovanou vodu.
• Umístěním kbelíku nad úroveň nádrže se spustí automatické pumpování při dolévání vody do nádrže.
• Pod kbelík umístěte hadr nebo ručník, aby nevznikly na podlaze mokré skvrny.

Upozornění
• Pokud voda přesahuje maximální limit, bude během cvičení vytékat z trenažéru.
• Začněte nádrž naplňovat mačkáním pumpičky. Sledujte označení úrovně vody uvnitř nádrže a kolik jste již napumpovali.
• Po dostatečném naplnění nádrže, otevřete otvor na horní straně pumpičky a přebytečná voda se z ní vypustí

• Po naplnění nádrže, vložte zpět gumový špunt.

Vypuštění vody z nádrže (Obr. E-4)

- Vytáhněte gumový špunt.
- Vložte konec hadice dovnitř nádrže
- Vložte konec hadice s pumpou do velkého kbelíku.
- Vypusťte nádrž (přibližně 20% zůstane v nádrži. Není možné jej kompletně vypustit bez odmontování z trenažéru)
- Před použitím doplňte vodu postupem popsaným v předchozím odstavci.

Poznámka

• Pro správné vypouštění musí být otvor na pumpičce uzavřen.
• Pokud chcete vyčistit vodu, není třeba ji úplně vylévat, pouze pokud změní barvu, použijte tabletu pro její vyčištění.
• Pokud není trenažér vystaven přímému slunečnímu svitu, bude voda v nádrži déle čistá.

Ošetření vody

- Vhoďte jednu tabletu.
- Tabletu použijte vždy, když je voda zakalená nebo špinavá.

Upozornění

• Používejte pouze tablety Tunturi schválené prodejcem.

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.

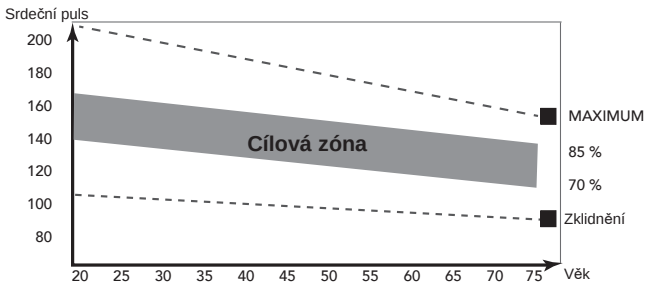
Po dosažení základní kondice je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků. Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30minut 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 můžetepostupně 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 umisťujte 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.)
- vytváření 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 – 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 značně zlepší 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

Nastavení podnožek vesla

Stroj je vybaven 2 podpěrami trenažéru. Nejsou napevno, je možné je nastavit dle potřeby, pokud stroj není stabilní.
1.Otáčejte podnožkou, dokud není stroj ve stabilní poloze.
2.Utáhněte matice na podnožce.

Poznámka

- Trenažér je nejstabilnější pokud jsou jsou všechny podnožky zasunuty uvnitř. Předtím, než začnete trenažér vyrovnávat, zkontrolujte, že jsou všechny zataženy dovnitř a teprve poté je vytahujte ven.

Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže je třeba změnit obsah vody v nádrži.

Více vody je větší zátěž
Méně vody menší zátěž

Stupnice na nádrži zobrazuje úroveň zátěže.

Nastavení opěrek pro nohy

Nadzvedněte opěrku nohou a posunujte s ní směrem vzhůru nebo dolů. Uvidíte čísla A-F a nastavte podpěrku tak, aby vyhovovala délce vašich nohou. Vaše chodila zajistěte pásky přes nárty.

Upozornění

• Před cvičením se ujistěte, že je podpěra nohou bezpečně upevněna a zajištěna pásky přes nárty.

Jak veslovat

	Úchop Chopte se madla oběma rukama s rovnými pažemi a rovnými zády.
	Tah Táhněte směrem vzad a odtlačujte se nohama. Paže i záda rovné.
	Ukončení Nohy plně nataženy, lokty u těla a dlaně s madlem před břichem.
	Obnova Uvolněte kolena a posunujte se směrem vpřed.
	Úchop Zpět do výchozí pozice a pokračujeme znovu.

Úchop - Tah
Vždy začínejte 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. E)

Upozornění

• Počítač udržujte mimo dosah přímého slunečního záření.
• Plochu počítače ihned vysušte, pokud je kryt zmáčen kapkami potu.
• O počítač se neopírejte.

Poznámka

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

Vysvětlení funkcí displeje

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

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

Vzdálenost
-- 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. (± 10.)

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.

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.

SPM
-- SPM znamená Strokes Per Minute (počet tahů za minutu)
-- SPM můžete nastavit jako cílovou hodnotu 1~999.

Tahy
-- Tahy se přičítají
- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává z cílového času a když dosáhne 0 ozve se zvuk nebo displej zabliká
- Pokud nebude zaznamenán pohyb, čas se automaticky zastaví STOP
-- Rozmezí 0 ~99999 /± 10

Celkový počet tahů
- Zobrazuje celkový počet tahů na trenažéru.
- Tato hodnota nemůže být smazána, vymaže se automaticky vyjmutím baterií.
- Rozmezí: 0 ~ 9999

Vysvětlení tlačítek

Set
- Stiskněte tlačítko SET pro výběr funkcí:
  MANUAL, INTERVAL, TARGET
- Stiskněte SET pro zvýšení hodnot, pro rychlé zvyšování držte tlačítko déle
- TIME rozmezí času: 00:00~99:00 (±1:00)
- STROKES rozmezí tahů: 0~9990 (± 10)
- DIST rozmezí vzdálenosti: 0~9990 (± 10)
- CAL rozmezí kalorií: 0~9990 (± 10)
- PULSE rozmezí pulsu: 30~230 (± 1)

Mode
- Stiskněte tlačítko pro potvrzení výběru
- Během cvičení slouží tlačítko jako funkce Stop/ Pauza
- Pokud je počítač v režimu Stop stiskněte Mode pro pokračování cvičení.

Reset
- Během nastavení hodnot stiskněte RESET jedenkrát, pro vymazání hodnot
- v režimu STOP stiskněte “RESET” jedenkrát pro návrat do režimu nastavení.
- Stiskněte RESET po dobu dvou 2 vteřin pro vymazání všech hodnot nebo znovu načtení počítače.

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 a naměřené hodnody se smažou.
• Odpojte elektrický zdroj z trenažéru

Upozornění

• Pokud není trenažér používán, doporučujeme vyjmout baterie z počítače, aby nedošlo k jejich vybití.

Programy

Manuální režim

- Stiskněte “Mode” pro výběr programů a vyberte “Manual” pomocí tlačítka “Set” a potvrďte stiskem “Mode”.

Režim Intervalů

- Stiskněte tlačítko “Mode” pro otevření výběru programů, vyberte “Interval” pomocí tlačítka“Set” a potvrďte stiskem “Mode”.
- Stiskněte “Set” a vyberte 10/20, 20/10 nebo Custom a potvrďte stiskem “Mode”.

Možnost 10/ 20

- Počítač spustí 3 vteřinový odpočet a poté se spustí program.
  » Spustí se tréninkový čas 10 vteřin a odpočítává se do 0.
  » Poté se spustí čas odpočinku 20 a odpočítává se do 0.
  » Krok 1 a 2 se opakuje celkem 8x.

Možnost 20/ 10

- Počítač spustí 3 vteřinový odpočet a poté se spustí program.
  » Spustí se tréninkový čas 20 vteřin a odpočítává se do 0.
  » Poté se spustí čas odpočinku 10 a odpočítává se do 0.
  » Krok 1 a 2 se opakuje celkem 8x.

Možnost Custom

- SET ROUND začne blikat, stiskněte “Set” a vyberte počet opakování programu a potvrďte stiskem “Enter” (Rozmezí 1 ~ 99 ± 1)
- SET WORK začne blikat, stiskněte “Set” a nastavte dobu tréninkového času a potvrďte stiskem“Enter” (Rozmezí: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sec.)
- SET REST začne blikat, stiskněte “Set” a nastavte dobu odpočinkového času a potvrďte stiskem “Enter” (Rozmezí: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sec.)
- Počítač spustí 3 vteřiny odpočet a poté spustí program.
  » Přednastavený čas tréninky s bude odpočítávat do 0.
  » Přednastavený čas odpočinku se bude odpočítávat do 0.
  » Krok 1 a 2 se bude opakovat dl nastaveného počtu opakování,

Cílový režim

- Stiskněte tlačítko “Mode” a otevřete výběr programů, vyberte “TARGET” stiskem “Set” a potvrďte stiskem “Mode”.

Cílový čas

Pro nastavení cílového času stiskněte tlačítko “Mode”. Nastavte čas pomocí tlačítka “Set”. (Cíl : 0:00~99:00 min. ± 1:00 min.)

Cílový počet tahů

Pro nastavení cílového počtu tahů stiskněte tlačítko “Mode”. Nastavte tahy pomocí tlačítka “Set”. (Cíl : 10~9990 min. ± 10.)

Cílový puls

Pro nastavení cílového pulsu stiskněte tlačítko “Mode”. Nastavte hodnotu pomocí tlačítka “Set”
(Cíl : 30~230 min. ± 1.)

Cílový počet spálených kalorií

Pro nastavení cílového počtu kalorií stiskněte tlačítko “Mode”. Nastavte hodnotu pomocí tlačítka “Set”
(Cíl : 10~9990 min. ± 10.)

Cílová vzdálenost

Pro nastavení cílové vzdálenosti stiskněte tlačítko “Mode”. Nastavte hodnotu pomocí tlačítka “Set”
(Cíl : 10~9990 min. ± 10.)

Po nastavení cílových hodnot se spustí trénink a hodnoty se začnou odečítat. Cílová hodnota se bude odečítat a ostatní hodnoty přičítat.

Poznámka

• Lze nastavit více cílů.

Péče a údržba

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

Upozornění

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

ENDURANCE

Voda změní barvu nebo je kalná

Možná příčina:

Trenažér je na přímém slunečním světle nebo není voda správně ošetřena.

Řešení:

- Přesuňte trenažér mimo sluneční svit.
- Ošetřete vodu tabletami Tunturi pro čištění vody.

Výměna baterií

Počítač je vybaven 2ks AA baterií, vkládají se ze zadní strany.
Sundejte víko bateriového prostoru ze zadní části počítače a vyjměte staré baterie. Do držáku vložte nové baterie (dbejte na správnou polaritu) a znovu nasaďte kryt.

Kolečka pod sedadlem vydávají hluk (Obr. E-2).

Pokud kolečka začnou skřípat (vrzat), doporučujeme aplikovat jednu kapku silikonového maziva na dráhu koleček během toho co jsou v pohybu. (Obr. E-2)

Poznámka

- Pozor na aplikaci příliš mnoho maziva, povrch by mohl být příliš kluzký.

Chybové hlášky

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 zakoupenístroje. Pokud požadujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo stroje a číslo náhradního dílu, který požadujete. Seznam náhradních dílů je uveden na konci této příručky. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Přesun a uskladnění

Upozornění

- Přesunujte trenažér vždy za pomocí druhé osoby
- Opatrně pohybujte trenažérem. Pokud je třeba jej vynést po schodech, nesuňte jej po kolečkách, ale ale uchopte za madla.
- Uskladňujte trenažér pouze v místnostech s malými výkyvy teplot.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	228.0 89.8
Šířka	cm inch	56.0 21,9
Výška	cm inch	65.6 25,8
Hmotnost	kg lbs	50.4 111,0
Max. uživ hmotnost	kg lbs	135 300
Baterie	2ks	AA

Záruka

Výrobce:
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

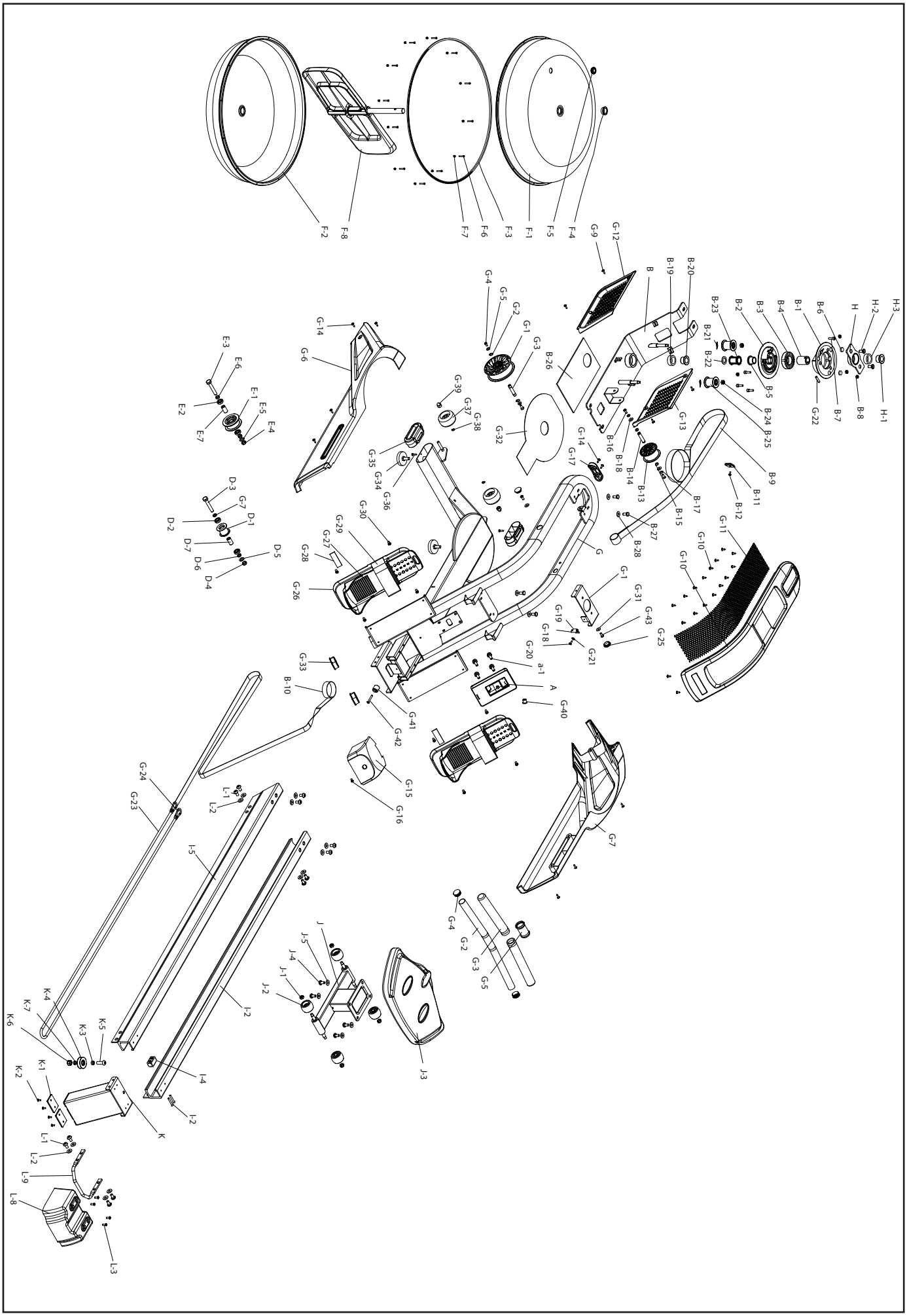
Č.	Popis	Specifikace	Počet	Ks
A	Console		1	PCS
A-1	Screw	M5*12L	4	PCS
B	Fixed Plate		1	PCS
B-1	Weaving Wheel(Upper)		1	PCS
B-2	Weaving Wheel(Lower)		1	PCS
B-3	Bearing	Ø62*Ø30*16L 6206	1	PCS
B-4	Sleeve	Ø30*Ø19*40L	1	PCS
B-5	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-6	Magent	Ø15	3	PCS
B-7	Screw	M6*20L	4	PCS
B-8	Nylon Nut	M6	4	PCS
B-9	Weaving	3600mm*1.5*25	1	PCS
B-10	Weaving	2500mm*1*20	1	PCS
B-11	U-Type plate		1	PCS
B-12	Screw	M5*10L	1	PCS
B-13	Small Roller	Ø66.26*36.54	1	PCS
B-14	Weaving Axle	Ø10*47L	1	PCS
B-15	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
B-16	Allen Bolt	M6*14L	2	PCS
B-17	Spring Washer	M6	2	PCS
B-18	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
B-19	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
B-20	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-21	Wave washer	Ø10.5*Ø15	2	PCS
B-22	Flat Washer	Ø20*Ø25	1	PCS
B-24	Nylon Nut	M8	2	PCS
B-25	Weaving Wheel(Small)	Ø40*40	2	PCS
B-26	Eva Double-Sided Tape	150*240	1	PCS
B-27	Screw	M8*P1.25*18L	4	PCS
B-28	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
C	Weaving Assembly	Incl. C-1 ~ C-5	1	SET
C-1	Big Roller	Ø107*43.69	1	PCS
C-2	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
C-3	Weaving Axle	Ø10*52L(M6)	1	PCS
C-4	Screw	M6*P1.0*16L	2	PCS
C-5	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
D	Small Weaving Assembly	Incl. D-1 ~ D-7	1	SET
D-1	Weaving Wheel(Small)	Ø35*30 Incl. 2* bearing 6900RS)	1	SET
D-2	Bearing	6900RS	2	PCS
D-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
D-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
D-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
D-6	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	2	PCS
D-7	Bushing	Ø10.5*Ø13.5*18mm	1	PCS
E	Big Weaving Assembly	Incl. E-1 ~ E-7	1	SET

Č.	Popis	Specifikace	Počet	Ks
E-1	Big Roller	Ø65*26W	1	PCS
E-2	Bearing	6900RS	2	PCS
E-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
E-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
E-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
E-6	Bushing	Ø10*Ø14*5mm	2	PCS
E-7	Bushing	Ø14*Ø10.5*14.1mm	1	PCS
F	Tank Assembly	Incl. F-1 ~ F-8	1	SET
F-1	Water Tank Upper	Ø550	1	PCS
F-2	Water Tank Lower	Ø550	1	PCS
F-3	Rubber Band		1	PCS
F-4	Rubber Tube	Ø30	1	PCS
F-5	Rubber Plug	Ø30	1	PCS
F-6	Screw	M3*25	12	PCS
F-7	Nylon Nut	M3	12	PCS
F-8	Fan Blade	19*344L	1	PCS
G	Mainframe		1	PCS
G-1	Fixed Plate		1	PCS
G-2	Grisp Painted		1	PCS
G-3	Foam Grip	Ø22.2*207	2	PCS
G-4	End Cap	Ø1"	2	PCS
G-5	Grisp Cover		1	PCS
G-6	Cover Left		1	PCS
G-7	Cover Right		1	PCS
G-8	Main Frame Cover(Upper)		1	PCS
G-9	Screw	M4*14L	4	PCS
G-10	Screw	M4*8L	17	PCS
G-11	Aluminum Mesh	193*136	1	PCS
G-12	Main Frame Cover(Left)		1	PCS
G-13	Main Frame Cover(Right)		1	PCS
G-14	Screw	M4*16	13	PCS
G-15	Rail Cover		1	PCS
G-16	Screw	M5*14	1	PCS
G-17	Foot Pad		1	PCS
G-18	Sensor Wire	850mm 2P	1	PCS
G-19	Sensor Holder		1	PCS
G-20	Screw	M4*10	1	PCS
G-21	Flat Washer	Ø5*Ø10	1	PCS
G-22	Cotter Pins	Ø6.3*28	1	PCS
G-23	Elastic Rope	Ø9*2200 (with 2pcs large fastening buckle)	1	PCS
G-24	Fixed Hook		1	PCS
G-25	Console Plug	Ø22.2	2	PCS
G-26	Pedal		2	PCS
G-27	Pedal Mat		2	PCS
G-28	Eva Double-Sided Tape	69*19	2	PCS

Č.	Popis	Specifikace	Počet	Ks
G-29	Pedal Strap	550L	2	PCS
G-30	Allen Bolt	M6*14L	8	PCS
G-31	Flat Washer	Ø8*Ø19	2	PCS
G-32	Eva Double-Sided Tape		1	PCS
G-33	Plug	30*60	2	PCS
G-34	Adjustable Foot Pad	Ø50	2	PCS
G-35	Foot End Cap		2	PCS
G-36	Screw	3/16 *1/2	2	PCS
G-37	Transportation Wheel		2	PCS
G-38	C-Type Clip	Ø8	2	PCS
G-39	Bolt	M8	2	PCS
G-40	Cap		1	PCS
G-41	Stopper	Ø20*19	1	PCS
G-42	Screw	M5*35	1	PCS
G-43	Screw	M8*12L	2	PCS
H	Fixed Plate Painted		1	PCS
H-1	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
H-2	Screw	M8*16	2	PCS
H-3	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
I	Aluminum Rail Assembly	Incl. I-1 ~ I-5	1	SET
I-1	Right Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
I-2	Screw	M5*30	2	PCS
I-4	Stopper		1	PCS
I-5	Left Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
J	Seat mounting Assembly	Incl. J-1 ~ J-5	1	PCS
J-1	Nylon Nut	M8	4	PCS
J-2	Roller for seat		4	PCS
J-3	Saddle		1	PCS
J-4	Screw	M8*16L	4	PCS
J-5	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
K	Rear Foot Painted Assembly	K-1 ~ K-7	1	PCS
K-1	Rear Stabilizer Foot Pad	58*34	2	PCS
K-2	Screw	M5*12L	4	PCS
K-3	Bushing	Ø10*Ø14*6mm	1	PCS
K-4	Roller	Ø42*13	1	PCS
K-5	Allen Bolt	M10*30	1	PCS
K-6	Nylon Nut	M10	1	PCS
K-7	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	1	PCS
K-8	Cover for Rail		1	PCS
K-9	Handgrip for Rail	Ø10	1	PCS
L	Hardware Kit	Incl. L-1 ~ L-5	1	SET
L-1	Screw	M8*16L	12	PCS
L-2	Flat Washer	Ø8*Ø19	12	PCS
L-3	Screw	M5*14	4	PCS
L-4	Allen Key	50*90	1	PCS
L-5	Box Spanner		1	PCS

Č.	Popis	Specifikace	Počet	Ks
	Water purification		1	PCS
	Pump		1	PCS
	Lubricating oil		1	PCS

R-85W


F-2
F-8
F-7
F-6
F-3
F-1
F-5
F-4
G-9
G-12
B
B-19
B-20
G-4
G-5
G-2
G-1
G-3
B-26
B-23
B-2
B-3
B-4
B-1
B-6
H
H-2
H-3
B-21
B-22
B-5
B-24
B-25
G-22
B-7
B-8
H-1
G-14
G-6
E-3
E-6
E-2
E-1
E-5
E-4
E-7
G-39
G-37
G-38
G-32
G-13
B-16
B-18
B-14
B-13
B-15
B-17
B-9
B-11
B-12
G-35
G-34
G-36
G-14
G-17
D-3
G-7
D-1
D-2
D-7
D-6
D-4
D-5
G-30
G-29
G-27
G-28
G-26
G
B-27
B-28
G-11
G-10
G-10
G-1
G-31
G-43
G-25
G-19
G-18
G-20
G-21
a-1
A
G-40
G-33
B-10
G-41
G-42
G-15
G-16
G-24
G-23
L-1
L-2
I-5
I-2
I-4
I-2
K
K-4
K-7
K-6
K-3
K-5
K-1
K-2
L-1
L-2
L-9
L-8
L-3
J
J-5
J-4
J-1
J-2
J-3
G-4
G-2
G-3
G-5
G-7



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