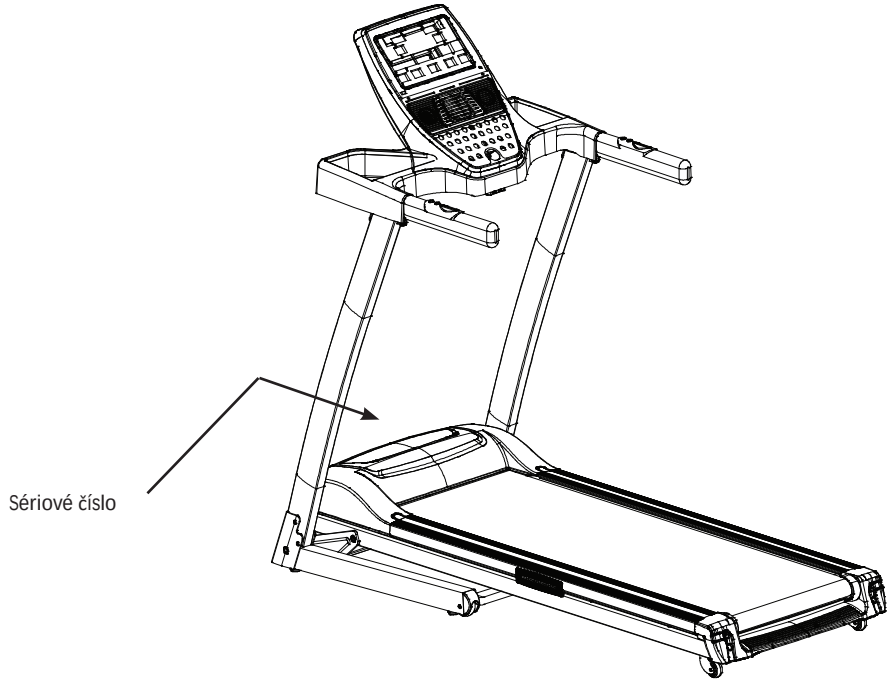
TUNTURI®

T10 Běžecký trenažér

Uživatelský manuál



Upozornění:

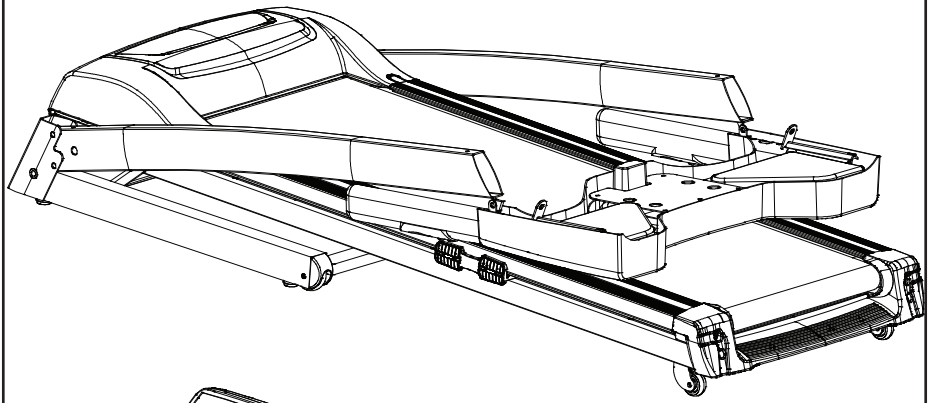
Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod a prohlédněte obrázky k sestavení stroje v originálním návodu!

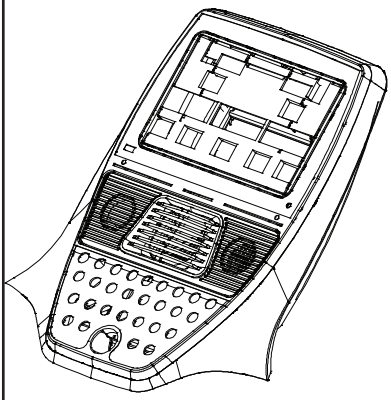
www.tunturi.com

A

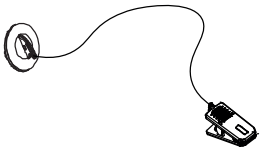


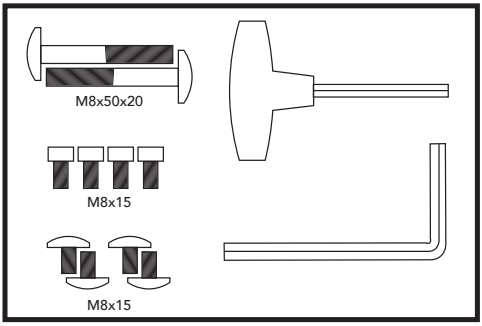
B

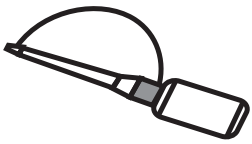




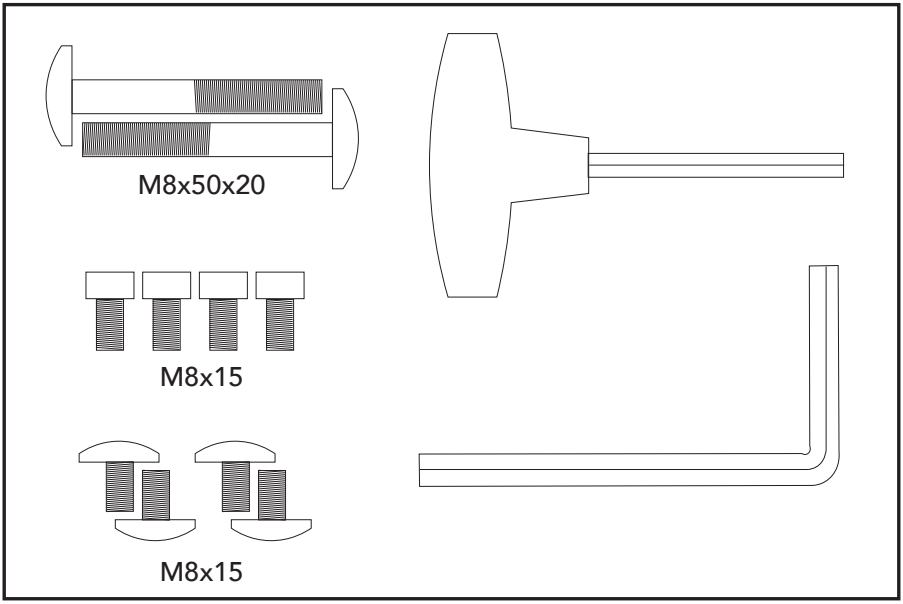
Uživatelský manuál



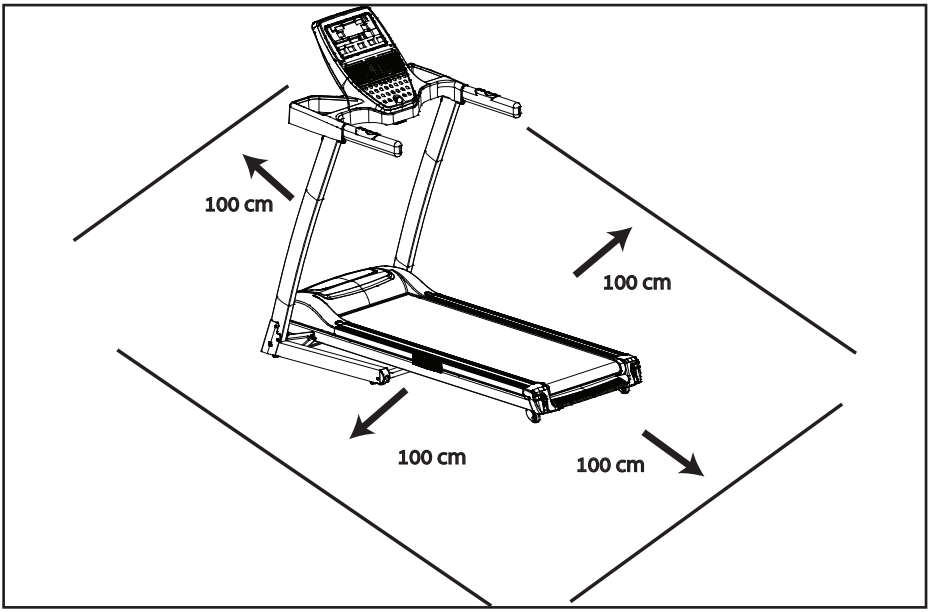




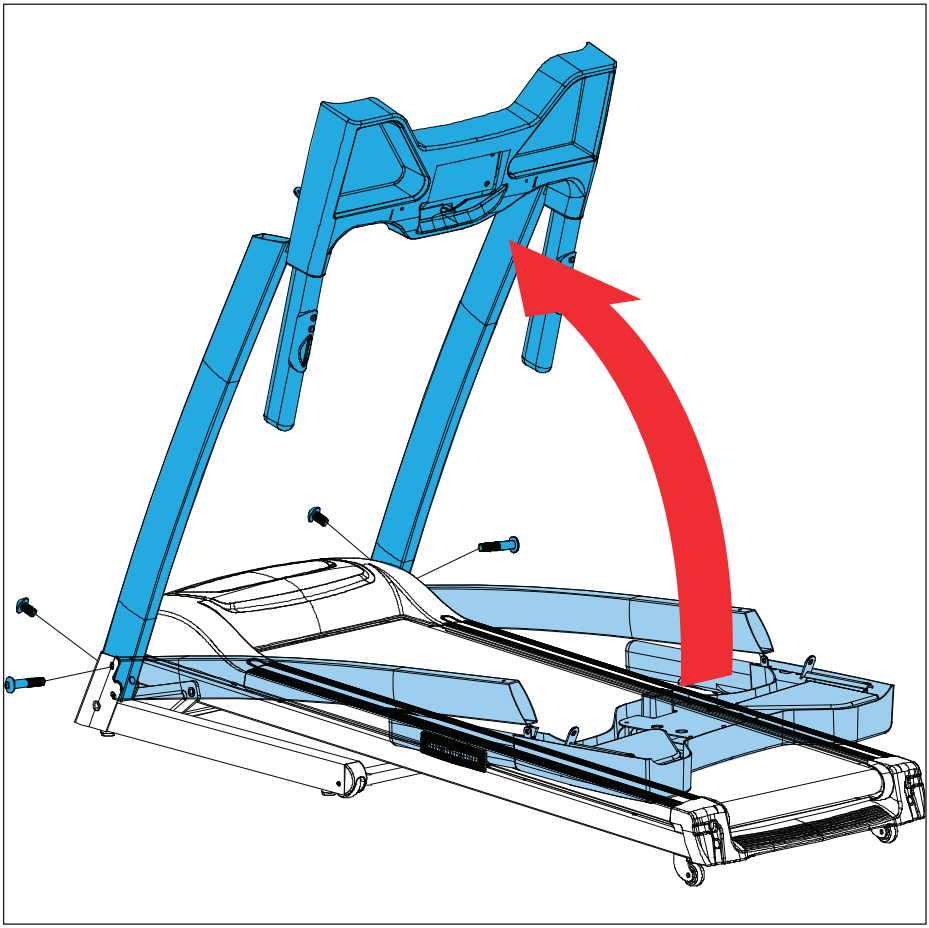
C

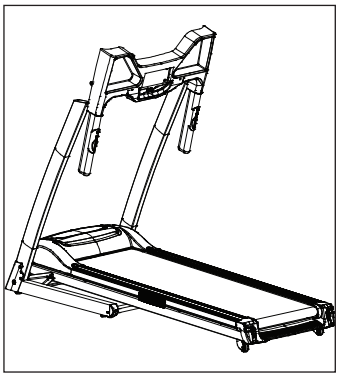


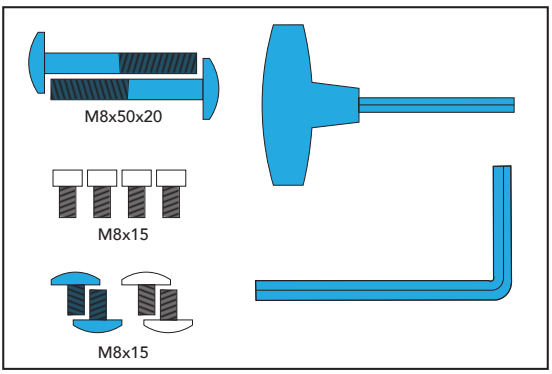
D



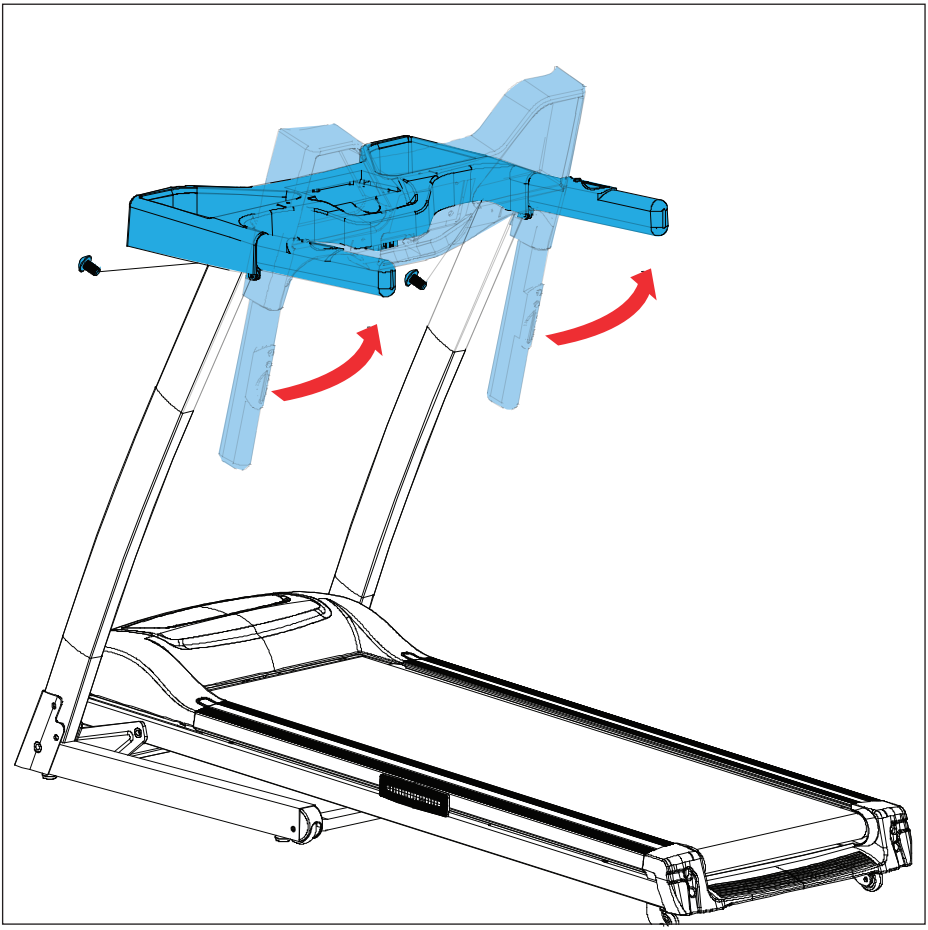
D-1

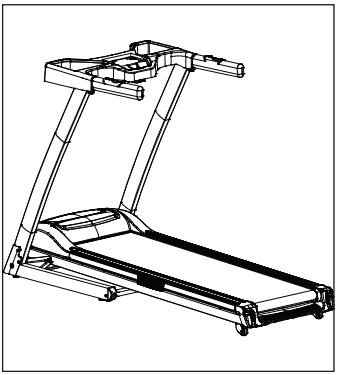


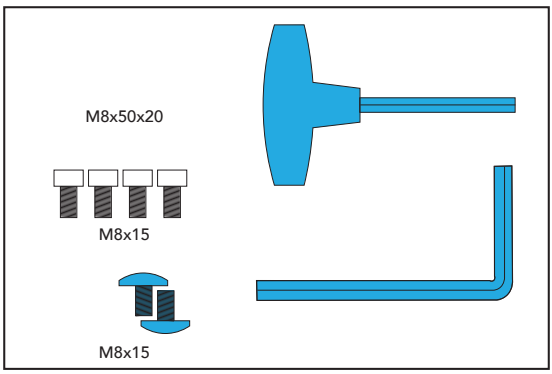




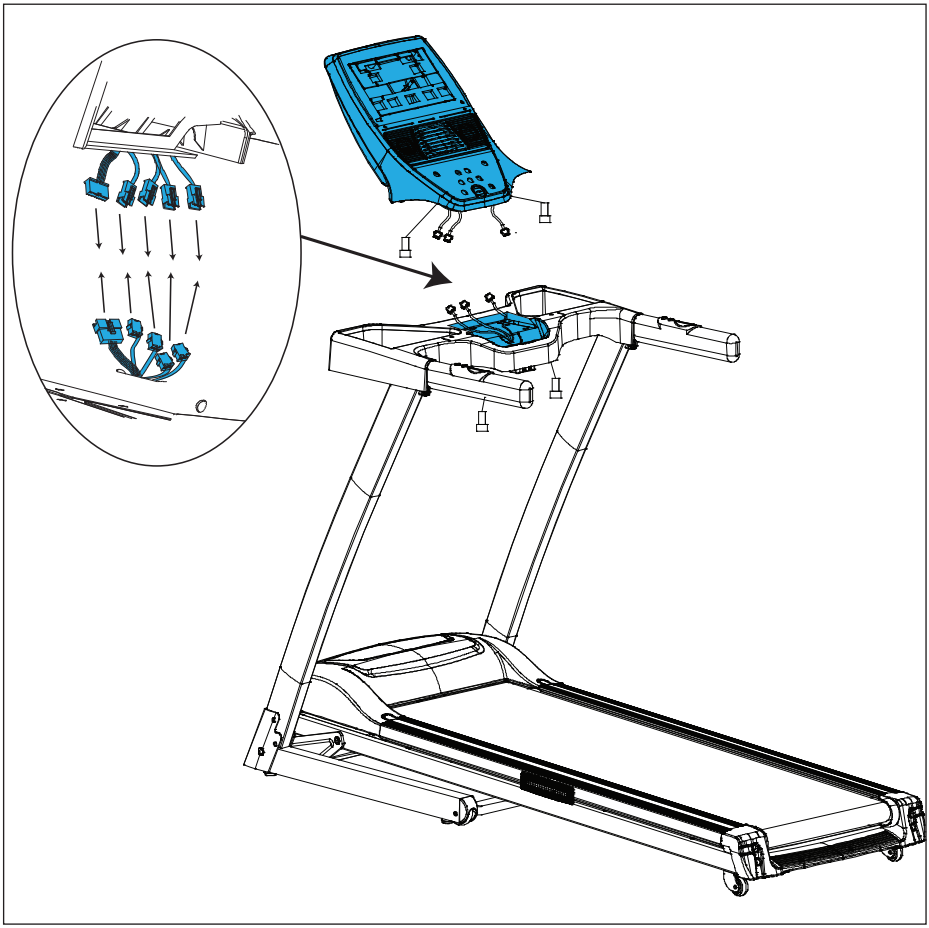
D-2



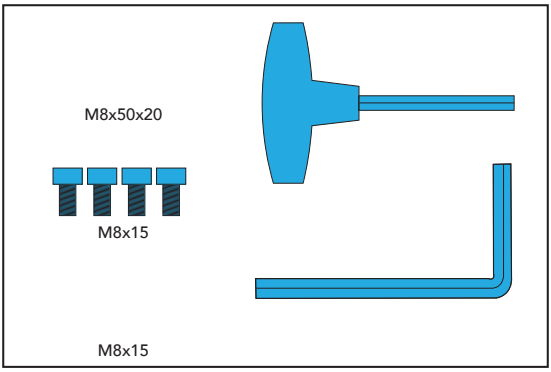




D-3



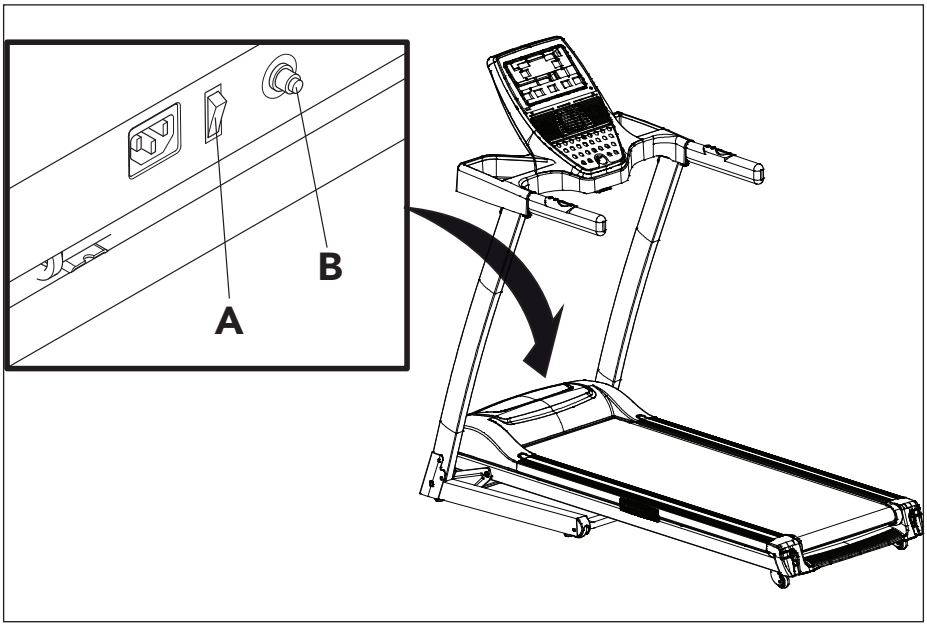




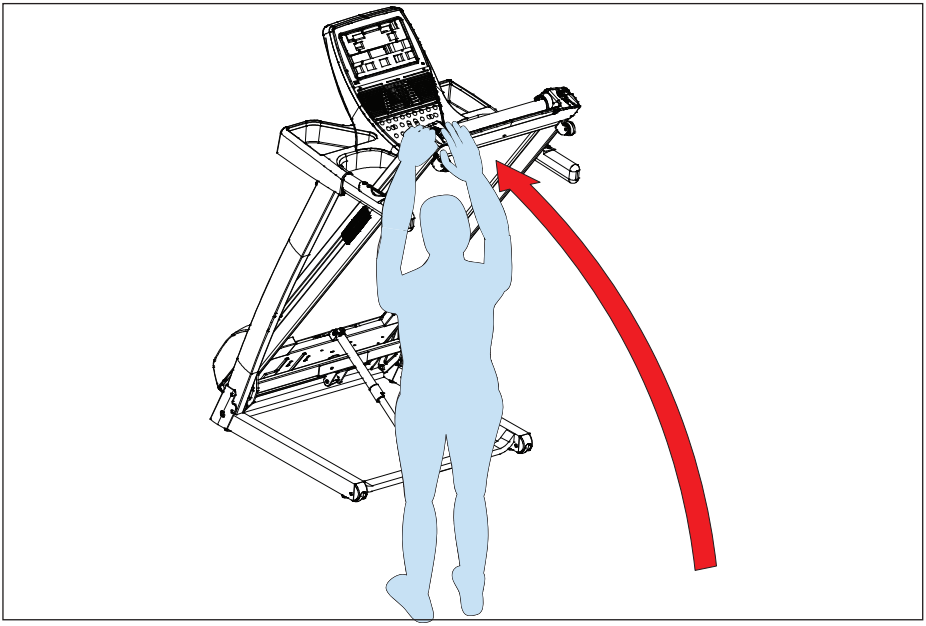
E-1


TUNTURI
INCLINE
SPEED
STEP
DISTANCE
TIME
PULSE
CALORIES
PROGRAMS
Manual
Program P1 ~ P36
User U1 ~ U3
Bodymass
CAUTION:
Risk of injury to persons.
To avoid injury stand on side-rails before starting treadmill.
Read instructions manual before using.
WARNING:
Remove safety key when not in use and store out of reach of children
COMPETENCE TTO
energy efficient
2 6 8 10 12 16
Quick speed keys
SPEED
2 6 8 10 12
Quick inclination keys
INCLINE
STOP
PROG
MODE
START

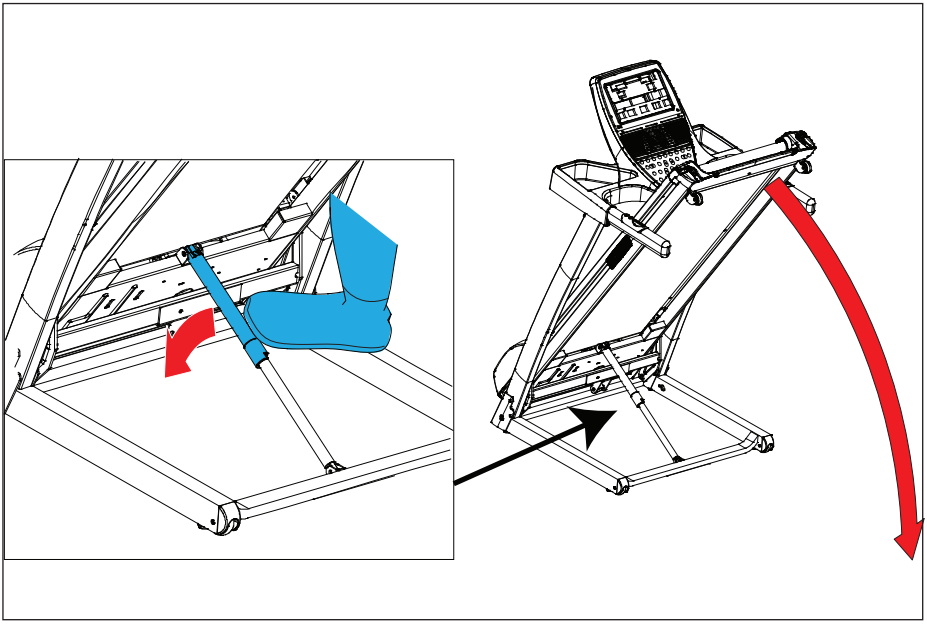
E-2


A
B

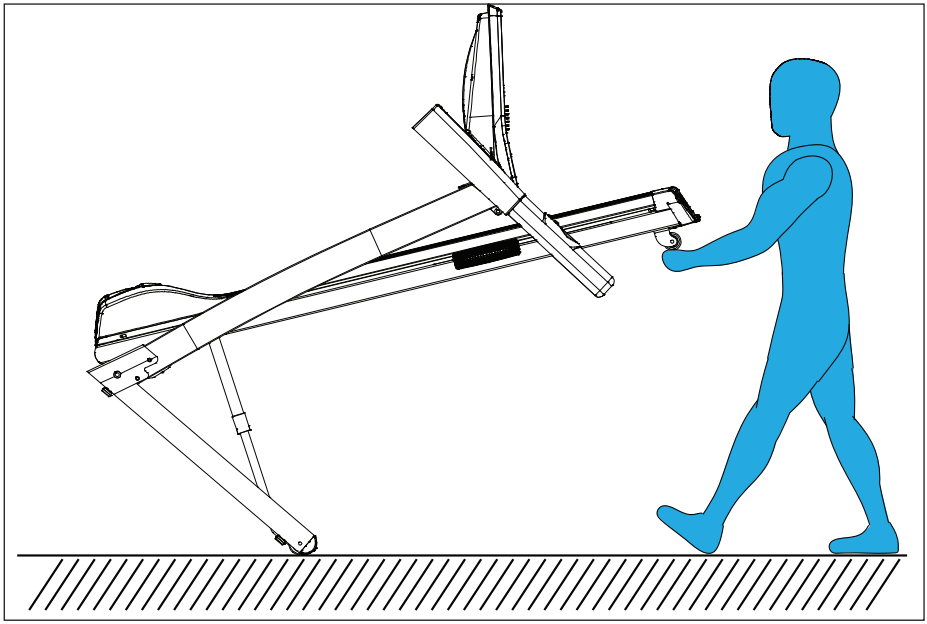
F-1



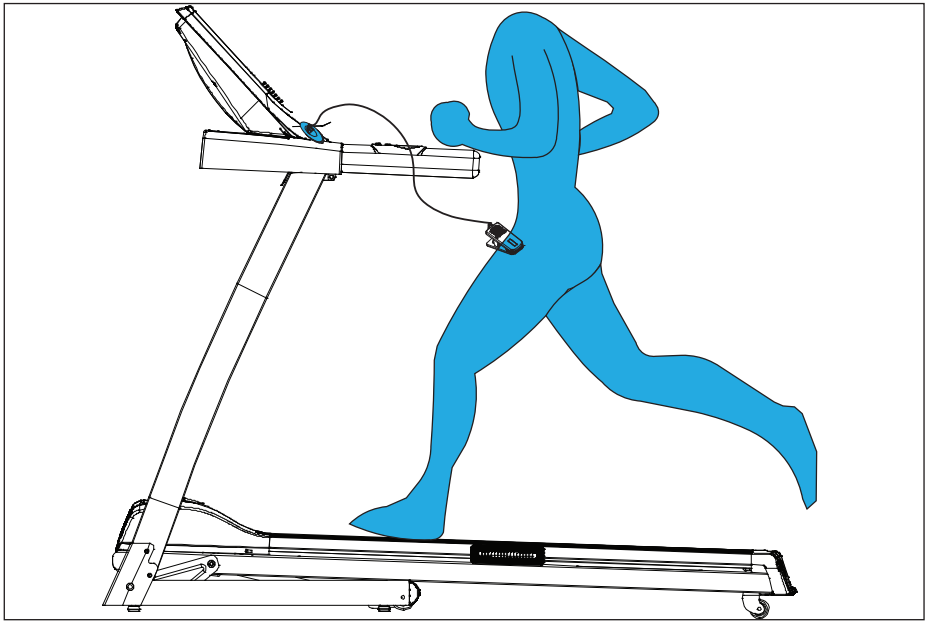
F-2



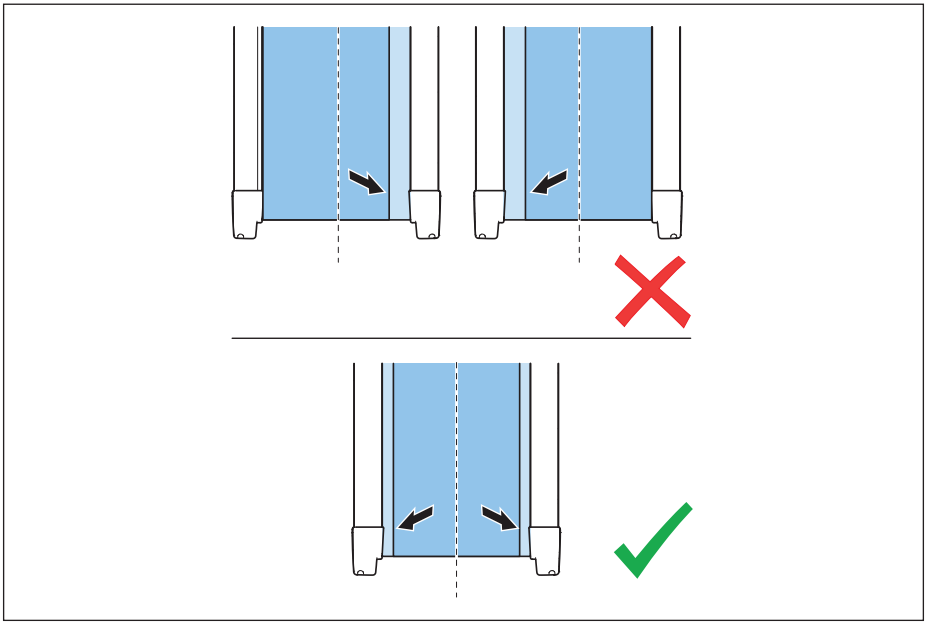
F-3



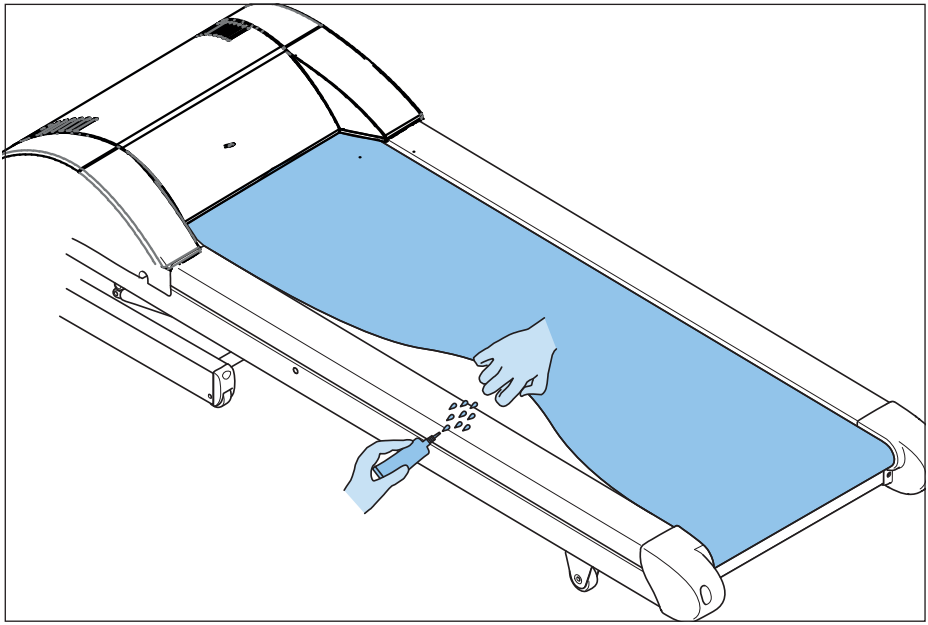
F-4



F-5



F-6



G

Sekce		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Program														
P1	Rychl.	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	Km/H
	Sklon	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	%
P2	Rychl.	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	Km/H
	Sklon	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	%
P3	Rychl.	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	Km/H
	Sklon	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	%
P4	Rychl.	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	Km/H
	Sklon	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	%
P5	Rychl.	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	Km/H
	Sklon	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	%
P6	Rychl.	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	Km/H
	Sklon	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	%
P7	Rychl.	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	Km/H
	Sklon	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	%
P8	Rychl.	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	Km/H
	Sklon	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	%
P9	Rychl.	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	Km/H
	Sklon	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	%
P10	Rychl.	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	Km/H
	Sklon	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	%
P11	Rychl.	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	Km/H
	Sklon	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	%
P12	Rychl.	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	Km/H
	Sklon	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	%
P13	Rychl.	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	Km/H
	Sklon	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	% P14
	Rychl.	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	Km/H
	Sklon	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	%
P15	Rychl.	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	Km/H
	Sklon	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	%
P16	Rychl.	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	Km/H
	Sklon	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	%
P17	Rychl.	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	Km/H
	Sklon	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	%

P18	**Rychl.**	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	**Km/H**
	Sklon	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	**%**
P19	**Rychl.**	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	**Km/H**
	Sklon	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	**%**
P20	**Rychl.**	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	**Km/H**
	Sklon	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	**%**
P21	**Rychl.**	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	**Km/H**
	Sklon	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	**%**
P22	**Rychl.**	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	**Km/H**
	Sklon	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	**%**
P23	**Rychl.**	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	**Km/H**
	Sklon	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	**%**
P24	**Rychl.**	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	**Km/H**
	Sklon	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	**%**
P25	**Rychl.**	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	**Km/H**
	Sklon	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	**%**
P26	**Rychl.**	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	**Km/H**
	Sklon	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	**%**
P27	**Rychl.**	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	**Km/H**
	Sklon	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	**%**
P28	**Rychl.**	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	**Km/H**
	Sklon	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	**%**
P29	**Rychl.**	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	**Km/H**
	Sklon	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	**%**
P30	**Rychl.**	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	**Km/H**
	Sklon	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	**%**
P31	**Rychl.**	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	**Km/H**
	Sklon	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	**%**
P32	**Rychl.**	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	**Km/H**
	Sklon	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	**%**
P33	**Rychl.**	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	**Km/H**
	Sklon	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	**%**
P34	**Rychl.**	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	**Km/H**
	Sklon	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	**%**
P35	**Rychl.**	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	**Km/H**
	Sklon	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	**%**
P36	**Rychl.**	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	**Km/H**
	Sklon	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	**%**

Obsah

Vítejte 15
Bezpečnostní instrukce 15
Bezpečnost elektrických zařízení 15
Popis (Obr. A) 17
Obsah balení (obr. B) 17
Montáž (obr. C) 17
Cvičení 17
Cvičební instrukce.....17
Srdeční puls 18
Použití 18
Počítač (obr. E-1) 19
Tlačítka 20
Vysvětlení displeje.....20
Programy 20
Quick start 20
Ukončení cvičení 21
Péče a údržba 22
Mazání (obr F-4) 23
Chyby a poruchy 24
Přesun a uskladnění 24
Záruka 25

Vítejte

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.

Důležité 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.

- 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.

• 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 popsaných v této příručce.
• Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 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 elektrických zařízení

(pokud je Váš trenažér elektricky napájen)
• Před použitím zkontrolujte voltáž svého přístroje a elektrické zásuvky, musí být shodné
• Nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojky
•Přívodní elektrický kabel nesmí být vystaven zvýšené teplotě, přijít do styku s oleji či ostrými předměty
•Nepoužívejte adaptéry
•Nepoužívejte zařízení pokud je přívodní kabel poškozen, kontaktujte svého prodejce
•Kabel musí být plně odmotán, bez smyček
•Kabel nesmí být veden pod žádnými předměty ani uložen pod kobercem
•Kabel nesmí viset přes okraj stolu
•Kabel musí být veden místem, kde není možné o něj zakopnout či jinak se zachytit
•Nikdy nenechávejte zařízení bez dozoru, když je zapojeno do elektrické sítě
•Kabel ze zásuvky vytahujte pouze za jeho zakončení, nikdy netahejte kabel celý
•Vypojte zařízení z elektrické zásuvky pokud jej nepoužíváte, chcete přemisťovat či uskladnit

---

⚠ Upozornění:

Pokud se voltáž zařízení a elektrické zásuvky liší a vy ji přesto použijete, může dojít k poškození stroje, na které se nevztahuje záruka. V případě rozdílné voltáže kontaktujte elektrikáře pro zkušební test.

⚠ Upozornění:

Nikdy nepoužívejte adaptér elektrických zásuvek.
Zajistěte, aby se přívodní kabel nezachytil do pohyblivých částí stroje

Uzemnění trenažéru

Tento běžecký trenažér má konec svého přívodního elektrického kabelu vybaven uzemňovacím kolíkem.
Používejte jej tedy pouze do v zásuvkách vybavených zdířkou pro uzemnění zařízení.
Upozornění: Pokud byste použili zásuvku, která není uzemněna, mohlo by dojít k poškození a elektrickému šoku.

⚠ Upozornění

• Nesprávné uzemnění může vést k poškození trenažéru a k ohrožení vašeho zdraví. Pokud si nejste jisti typem svých zásuvek nebo uzemněním trenažéru, kontaktujte elektrikáře

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 součástka 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 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.

Cvičení

Trénink na tomto 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.

Cvičební instrukce

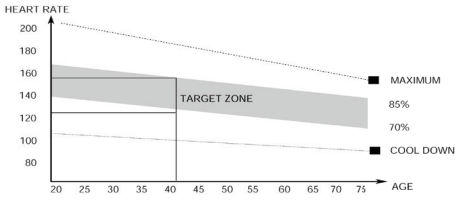
Měli byste začít pomalu a při nízké zátěži, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

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 puls

Měření pulsu (pomocí ručních senzorů)

Senzory na rukojetích zaznamenají Vás tep, pokud budete mít dlaně položeny na obou senzorech zároveň. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a dlaně položeny na senzorech nepřetržitě. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.

Poznámka

• Nepoužívejte ruční senzory zároveň s hrudním
pásem. Když pro své cvičení zvolíte limit maximální hodnoty
pulsu a tato hodnota bude přesáhnuta, ozve se alarm.

• Když pro své cvičení zvolíte limit maximální hodnoty pulsu a tato hodnota bude přesáhnuta, ozve se alarm.

Upozornění

Nepoužívejte senzory a zároveň hrudní pás. Pokud nastavíte limit pulsu a ten je překročen, ozve se alarm.

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! Pokud patříte do rizikové skupiny, kontaktuje svého lékaře
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.

Hlavní vypínač (obr. E-2A)
Hlavní vypínač – trenažér je vybaven hlavním vypínačem viz obrázek E-2A
Zapnutí trenažéru:
• Vsuňte přívodní kabel do trenažéru.
• Vsuňte konec kabelu do elektrické zásuvky
• Zapněte hlavní vypínač do pozice ON
Vypnutí trenažéru
• Vypněte hlavní vypínač do pozice OFF
• Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky
• Vytáhněte kabel ze zařízení
Bezpečnostní klíč (obr F-4)
Trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem, který chrání uživatele v případě nehody či pádu. Vložte bezpečnostní klíč
do příslušné zdířky a při užívaní trenažéru umístěte jeho druhý konec na své oblečení. V případě pádu se klíč ze zdířky
vytrhne a stroj se okamžitě zastaví. Trenažér není možné spustit dokud není klíč znovu ve zdířce. Po ukončení cvičení
sejměte konec klíče ze svého oblečení.
Pojistky (obr. E-2B)
Trenažér je vybaven pojistkami, které chrání stroj v případě elektrického přepětí. Pokud dojde k přepětí je nutné pojistku stisknout.

Upozornění: Dříve než stisknete pojistku, ujistěte se, zda je přívodní kabel vypojen z elektrické sítě. Pokud je trenažér vypnutí, vypojte jej z elektrické sítě, stiskněte pojistky a znovu trenažér zapojte do elektriky. Pokud dojde k vypnutí pojistek trenažéru, zkontrolujte také vaše domácí pojistky.

Poznámka
• Některé pojistky v domácnost nejsou uzpůsobeny na použití elektrických zařízení s vysokým napětím, může se stát, že trenažér bude vaše domácí pojistky vyhazovat. V tomto případě kontaktujte elektrikáře

Rozkládání a skládání trenažéru (obr. F1-F2)
Trenažér může být rozložen ke cvičení (obr. F1) a složen pro přesun a skladování (obr. F2).
Podívejte se na obrázky, jak to správně udělat.
Upozornění
• Před skládáním se ujistěte, že je sklon nastaven na 0%. Pokud by nebyl, mohlo by dojí k poškození mechanismu.

Počítač (obr. E-1)

Upozornění
• Počítač nesmí být vystaven přímému slunci. Pokud
počítač přijde do styku s vlhkost čí potem, okamžitě
jej očistěte suchým hadrem. Na počítač si nelehejte.

Poznámka
Pokud není počítač používán, po 4 minutách nečinnosti se automaticky přepne do režimu spánku a zobrazuje pokojovou teplotu.

Tlačítka

Stop/ Reset tlačítko:
• Stop ukončí cvičení
• Reset stiskem delším než 2 vteřiny vymaže naměřené
hod noty

Speed + (zajíc) - Rychlost +-
• Tlačítko zvyšuje rychlost v rozmezí 1 – 16 km/h
• Jeden stisk zvyšuje rychlost o 0,1 km/h
• Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
• Vybírá programy a mění hodnoty

Speed - (želva) - Rychlost -
• Tlačítko snižuje rychlost v rozmezí 1 – 16 km/h
• Jeden stisk snižuje rychlost o 0,1 km/h
• Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
• Vybírá programy a mění hodnoty

Incline + Sklon +
• Mění sklon v rozmezí 0%-10% (+-1%)
• Vybírá programy a mění hodnoty

Incline - Sklon -
• Mění sklon v rozmezí 0%-10% (+-1%)
• Vybírá programy a mění hodnoty

Mode
• Vybírá programy
• Potvrzuje nastavení a posouvá k dalšímu kroku.

Prog
Vybírá programy.

Start
Spustí cvičení.

Zkratky rychlosti:
Zkratky rychlosti jsou: 2, 6, 8, 10, 12, 16.
Např. Chcete-li spustit pás rychlostí na 6 km/h, zmáčknete zkratku 6.

Zkratky sklonu:
Zkratky % sklonu jsou: 2, 6, 8, 10, 12, 16.
Např. Chcete-li spustit pás na sklon 6 %, zmáčknete zkratku 6.

Zkratky na madlech fungují stejným způsobem.

Vysvětlení displeje

Speed (Rychlost)
• Zobrazuje aktuální rychlost pásu
• Zobrazuje cílovou rychlost vybraného programu.

Incline (Sklon)
- Zobrazuje aktuální sklon
- Zobrazuje cílový sklon během programu

Distance (Vzdálenost)
• Zobrazuje uběhnutou vzdálenost
• Zobrazuje cílovou vzdálenost daného programu

Time (Čas)
• Zobrazuje čas během cvičení
• Zobrazuje cílový čas daného programu

Pulse
• Zobrazuje Váš srdeční tep případně „P“ pokud není žádný puls zaznamenán

Calories (Kalorie)
• Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení

Poznámka
• Všechny naměřené hodnoty jsou pouze orientační
a nemohou být považovány za lékařsky přesné.

Poznámka
Displej se mění každých 5 vteřin. Stiskněte MODE/ ENTER pro „zmrazení' hodnoty na displeji

Programy
Quick start
• Stiskněte Quick Start pro zahájení cvičení bez nastavení hodnot
• Trenažér se spustí na nejnižší rychlosti 0,1 km/h a sklon bude zachován aktuální nastavený
• Měňte rychlost dle potřeby
• Stiskněte Stop pro ukončení nebo přerušení cvičení

Manuální mód (P0)
• Stiskněte Mode pro výběr programů
• Stiskněte PROG a vyberte program P0 a stiskněte Mode pro potvrzení
• Pomocí Speed/Incline nastavte požadované hodnoty
času tréninku. Automaticky je přednastaveno 30:00 minut.
• Rozmezí času je 10:00 – 99:00.
Poznámka
• Pokud nastavíte čas 0:00 trénink stále poběží
dokud nestisknete tlačítko Stop.

Ukončení cvičení
• Pozastavte své cvičení tlačítkem Stop
• Na displeji se zobrazí „PAUS“, když je cvičení pozastaveno
• Stiskněte Start pro opětovné spuštění
• Dlouze stiskněte Stop pro ukončení cvičení a vymazání dat

Přednastavené programy (P1~P36)
Počítač nabízí 36 přednastavených programů (obr. G)
- Stiskněte “MODE” pro výběr programů
- Stiskněte“PROG” pro výběr jednoho z programů“
P1~P36” a poté znovu “MODE” pro potvrzení
- Stiskněte “SPEED +/-” pro nastavení času tréninku přednastavený čas jen 30:00 minut.
Rozmezí10:00~99:00 min.

Poznámka
• Pokud necháte čas 00:00, trénink poběží tak dlouho, dokud jej manuálně nevypnete.
- Stiskněte“START" pro zahájení cvičení.

Uživatelské programy (U-01-U-03)
Trenažér má k dispozici 3 uživatelské programy. Každý uživatel si může nastavit své vlastní požadavky. Každý uživatelský program se skládá z 12 kroků. Pro každý krok je možné nastavit sklon a rychlost. Každý krok je 1/12 celkového času.
• Stiskněte PROG pro výběr programu U-01~U-03 a stiskněte Mode pro potvrzení výběru
• Stiskněte Speed/Incline pro nastavení času. Stiskněte “MODE” pro potvrzení. Přednastaveno je 30:00 minut. Rozmezí 10:00~99:00 min. Vzdálenost “Distance” zobrazí “01”.Stiskněte “SPEED +/-” pro nastavení rychlosti a sklon “INCLINE +/-” .
Potvrďte stiskem “MODE” pro potvrzení.
Hlavní displej zobrazí“SE02”
Pokračujte stejným způsobem v nastavení dalších kroků.
Stiskněte “START” pro spuštění programu.

Měření tělesného tuku
Program Body Fat je schopen změřit hodnotu vašeho tělesného tuku v těle na základě zadaných
hodnot a srdečního pulsu
- Stiskněte “MODE” pro otevření výběru
- Stiskněte“PROG” tlačítko a vyberte ”FAT” program, poté stiskněte znovu “MODE” pro potvrzení výběru

- na displeji se zobrazí “Distance” a vyberte pohlaví “F1” (SEX) poté“Calories”zobrazuje“1”
Stiskněte “SPEED +/-” pro změnu:
1: Male (muž)/ 2: Female (žena) a poté“ MODE” pro potvrzení
- dále nastavte“Distance” zobrazují “F2” (Age)-věk,“Calories” zobrazuje“25”
Stiskněte “SPEED +/-” pro nastavení:10~99 a poté “MODE” pro potvrzení
- dále “Distance” zobrazuje “F3” (Heigth-výšku) . zobrazuje “170”cm
Stiskněte “SPEED +/-” pro nastavení 100~220 cm, dále stiskněte “MODE” pro potvrzení
- “Distance” zobrazuje “F4” (Weigth-váhu) . dále “Calories” zobrazuje “70”kg
stiskněte “SPEED +/-” pro nastavení 20~150 kg a stiskněte “MODE” pro potvrzení
- dále “Distance” zobrazují “F5” (Active-akivní)
The “Calorie” zobrazuje “- - - -” (Measure-měření)


Upozornění

• Držte dlaně stále na senzorech. nesundávejte je!

Výsledky měření:
- BODY TYPE: (Tělesný typ; děleno do 9 druhů)
• FAT 0 ~17 Podváha
• FAT 20 ~ 27 Standard
• FAT 28 ~ 29 Nadváha
• FAT 30 ~ + Obezita
- BF = Body Fat (tělesný tuk v %)
- Error code “ER” , chybová hláška, nebylo možné změřit srdeční puls a vypočítat výsledek
- Stiskněte “MODE” pro ukončení programu Body Fat

Péče a údržba

Upozornění

• Před zahájením péče a údržby odpojte přístroj z elektrické sítě
• K čistění nepoužívejte ředidlo
• Nezakrývejte ventilační otvory. Udržujte ventilační otvory čisté, bez prachu a špíny či jiných nečistot
• Stroj čistěte hladkou absorpční látkou po každém cvičení
• Viditelné části stroje můžete vyčistit vysavačem nastaveným na nejnižší stupeň sání
• Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice

Běžecká deska a běžecký pás

Váš běžecký pás používá velmi vysoce účinné těsnění s nízkým třením. Výkon se maximalizuje, pokud je běžecká plocha co nejčistší. Použijte měkkou vlhkou utěrku nebo papírovou utěrku, abyste utřeli okraj pásu a oblast mezi okrajem řemene a rámu. Utírejte také pod pásem, jak nejdál dosáhnete. To by se mělo provádět jednou za měsíc, aby se prodloužila životnost pásu a běžecké plochy. Čistěte pouze vodou, nepoužívejte žádná ředidla ani jiné čistící prostředky. Horní plochu pásu můžete očistit mýdlovým

Mazání (obr. F-4)

Správné mazání pásu musí být kontrolováno nejméně jednou za 2 měsíce při použití 60 minut denně.

Upozornění

- Před promazáváním odpojte přístroj z elektrické sítě

Varování

- Pás promazávejte pouze pokud je to nezbytné. Pokud stroj promažete příliš moc, může sklouznout následkem nízkého tření
- Na pásu stůjte vzpřímeně.
- Chytněte se předního madla a chodidly posouvejte páse dopředu a dozadu. Pás se musí pohybovat hladce a bez jakýchkoliv zvuků.
- Pokud se pás nepohybuje hladce nebo nepohybuje vůbec, sáhněte prsty pod pás a zkontrolujte promazání
- Pokud jsou vaše prsty lesklé od mazu, je zde dostatečné množství mazadla
- Pokud jsou vaše prsty suché nebo od prachu, použijte velkou lžíci pro aplikaci maziva (15-20 ml). Aplikujte do prostřední části pod pás a poté nechte přístroj běžet rychlostí 5km/h po dobu 5 minut.
- Po promazání stroj neskládejte, dokud neproběhne alespoň 20-ti minutové cvičení v rychlosti 5 km/h. Mazivo se rovnoměrně rozetře po páse

Prach na pásu
Pokud je trenažér delší dobu nepoužíván, může se něm usadit vrstva prachu. Před použitím otřete plochu pásu navlhčeným hadrem.

Běžný úklid
V domácnosti se běžně stává, že na trenažéru ulpí částečky prachu, nečistoty, vlasy nebo chlupy a mohly by ucpat ventilaci stroje. Minimálně jednou měsíčně vysajte pod trenažérem. Jednou za rok by bylo vhodné také otevřít kryt motoru a vysát nečistoty usazení v něm. Vždy nejdříve odpojte elektrický kabel před manipulací s trenažérem.

Nastavení napětí pásu

Pás je třeba napnout, pokud začne prokluzovat na válcích. Při normální použití ale nechávejte pás co nejvolnější! Napnutí pásu se seřizuje otáčením stejnými šrouby jako při vyrovnání běžeckého pásu. Pokud otáčením šroubů napnutí pásu neo-vlivníte, obraťte se na místního prodejce Tunturi.
Při nastavení napětí pásu musí být pás srovnaný, aby se nepoškodily jeho okraje.

-- Vypínač musí být na pozici ON.
-- Nastavte rychlost 5 km/h.
-- Otáčejte oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o stejné otočky.
-- Zpomalte pás, přidržujte se madel a zkuste na pásu chodit.
-- Pokud pás sklouzne, otáčejte znovu šrouby a poté zopakujte test.
-- Pokud se Vám po několika testech nepodaří pás srovnat, kontaktujte svého prodejce.

Srovnání běžeckého pásu (obr. F-5)

Běžecký pás musí být ve středu stroje. Pokud je posunut na stranu, musí být nastaven šrouby v zadní části stroje.
Ujistěte se, zda je pás v pořádku srovnán, abyste předešli poškození okrajů pásu

-- Vypínač musí být na pozici ON.
-- Nastavte rychlost 5 km/h.
-- Pokud pás běží v prostřed stroje, je správně srovnán.
-- Pokud je více vlevo, otočte levý nastavovacím šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
-- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovacím šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a levým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
-- Opakujte poslední 2 kroky, dokud nebude pás zcela srovnán..

Poznámka

- Poškození trenažéru způsobená nesprávným nastavením není pokryto v záruce.

Chyby a poruchy

I přes pravidelnou kontrolu kvality, defektů či funkční poruch, může dojít v individuálních případech k poruše v zařízení. Ve většině případů není nutné opravovat celý stroj, ale pouze jednotlivou část.

• Pokud přístroj nefunguje správně, kontaktujte svého prodejce.
• Poskytněte číslo modelu a sériové číslo stroje svému prodejci. Vysvětlete problém, stav opotřebování a datum nákupu.

Error kódy

Pokud se na displeji zobrazí error kód (označen E/DC a číslo), restartujte přístroj a zkontrolujte, jestli přístroj stále ukazuje chybu. Pokud ano, svého prodejce.

Přesun a uskladnění

Upozornění

• Před zahájením péče a údržby vždy přístroj odpojte z elektrické zásuvky.
• Stroj přemisťujte alespoň ve dvou lidech.
• Ujistěte se, zda nejsou pod strojem žádné předměty nebo osoby.
• Při skládání stroje se vždy ujistěte, že jste slyšeli zaklapnutí zámku, předejte pádu pásu.

Varování

• Před skládáním stroje se ujistěte, zda je sklon na 0%, jinak by mohl být poškozen mechanismus stroje.
• Uchopte přední část stroje a pevně držte za madla. Zvedněte přední část tak, aby zadní část byla na kolečkách a stroj pomalu posunujte (obr.F3) a poté položte. Stroj umístěte na ochrannou podložku, abyste předešli poškození podlahy. Na nerovných površích zacházejte se strojem velmi opatrně. Po schodech nahoru a dolů stroj neposunujte po kolečkách, ale přenášejte jej v rukou.
• Stroj skladujte jako na obr. F1 na suchém místě s malými výkyvy teplot.

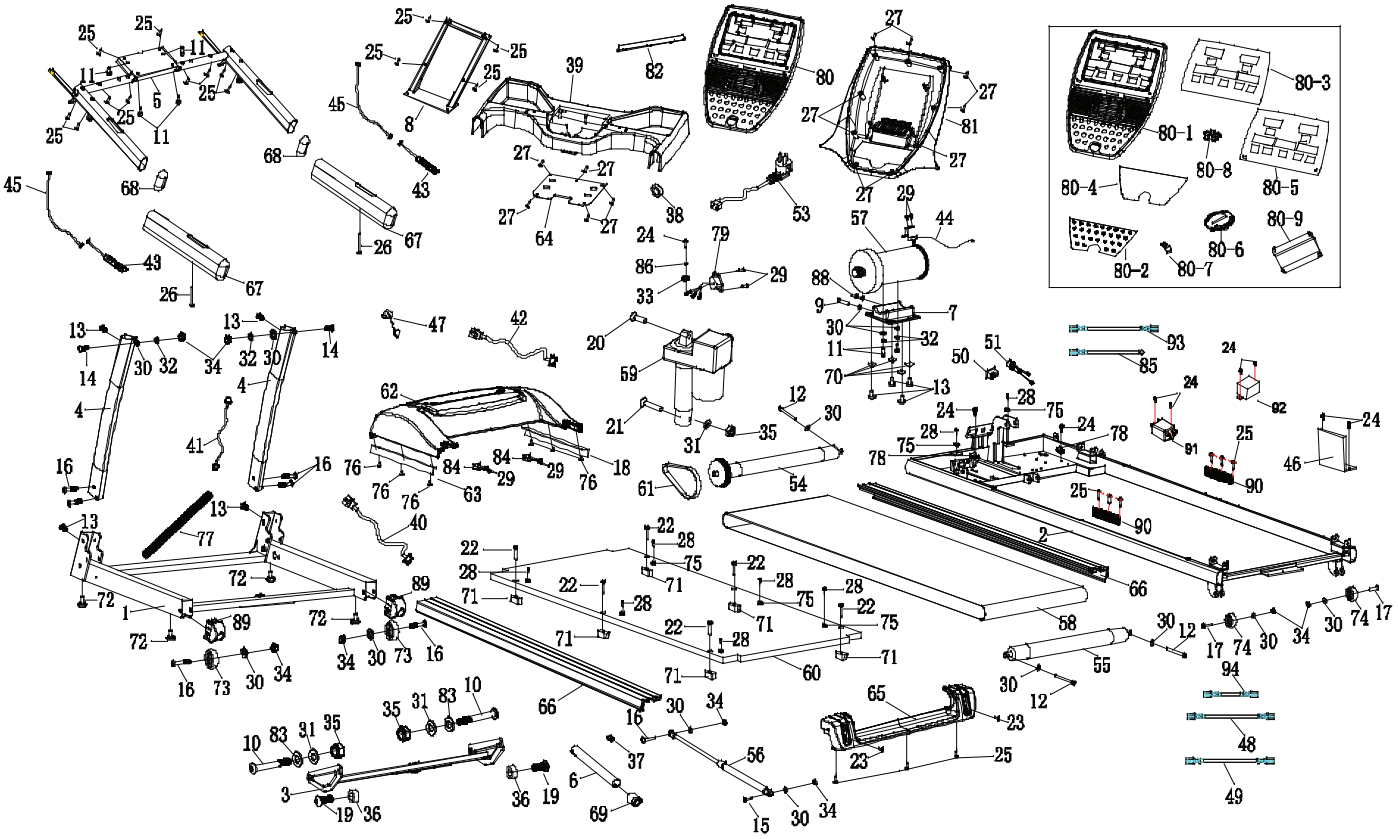
Záruka

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

Kusovník

Č.	Název	Ks
1	Base frame	1
2	Main frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post	2
5	Console frame	1
6	Ezfit linking parts	1
7	Motor base frame	1
8	Computer display frame	1
9	Hex full thread screw M8×75	1
10	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M10×80×20	2
11	Allen cylinder full thread screw M8×15	2
12	Allen cylinder full thread screw M8×75	3
13	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M8×15	8
14	Allen cylinder 1/2 thread screw M8×25	2
15	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M8×30×20	1
16	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M8×50×20	7
17	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M8×40×20	2
18	Motor cover (right) fixing board frame	1
19	Allen C.K.S. full thread screw M10×25	2
20	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M10×60×20	1
21	Allen C.K.S. 1/2 thread screw M10×35×20	1
22	Allen countersunk head full thread screw M6×50× 16	6
23	PH C.K.S. full thread screw M5×10	6
24	PH C.K.S. full thread screw M4×10	7
25	PH C.K.S. self-tapping screw ST4×16	22
26	PH C.K.S. self-tapping screw ST4×50	2
27	PH C.K.S. self-tapping screw ST4×16	13
28	PH countersunk head self-tapping screw ST4×15	6

29	PH countersunk head self-tapping screw ST3×10	8
30	Flat washer 8	15
31	Flat washer 10	3
32	Spring Washer 8	4
33	External toothed lock screw 5	3
34	Hexagonal lock nut M8	8
35	Hexagonal lock nut M10	3
36	Powder metallurgy sleeve	2
37	Washer	1
38	Magnet ring	1
39	Console housing	1
40	Communication wire(L-1200mm)	1
41	Communication wire(L-800mm)	1
42	Communication wire(L-700mm)	1
43	Quick button Incline and Hand pulse set	1
44	Speed sensor	1
45	Hand pulse wire	2
46	Controller	1
47	Safety key	1
48	Power connecting wire L-350mm(red)	1
49	Power connecting wire L-350mm(black)	1
50	Switch	1
51	Automatic reset switch	1
52	Quick button speed and Hand pulse set	1
53	Seperated end power cord	1
54	Front roller	1
55	Rear roller	1
56	Cylinder	1
57	Motor	1
58	Running belt	1
59	Incline motor	1
60	Running deck	1
61	Motor belt	1
62	Motor cover	1
63	Motor cover (L) fixing board frame	1
64	Computer cover plate	1
65	Rear cover	1
66	Side rail	2
67	Foam grip	2
68	Elliptical round end cap	2
69	Double round end cap	1
70	Square cushion	4
71	Square cushion	6
72	Foot pad	4
73	Wheel	2
74	Wheel	2
75	Side rail guider	8
76	PH C.K.S. self-tapping screw	6
77	Wire protector -2	1
78	Cable binder	2
79	Power cord Socket	1
80	Console	1
81	Console back cover	1
82	IPAD/Phone holder	1
83	Plastic flat washer	2
84	Motor cover limit piece	2
85	Connectiong wiring (Ground wiring)	1
86	Spring Washer 8	3
87	PH pan head self-tapping screw ST4×10	13
88	Bolt welding of top motor	1
89	Curved opening plug	2
90	Cushion	2
91	Filter	1
92	Inductance	1
93	Power connecting wire L-300mm (red)	1
94	Power connecting wire L-100mm (red)	


80-1
80-2
80-3
80-4
80-5
80-6
80-7
80-8
80-9



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