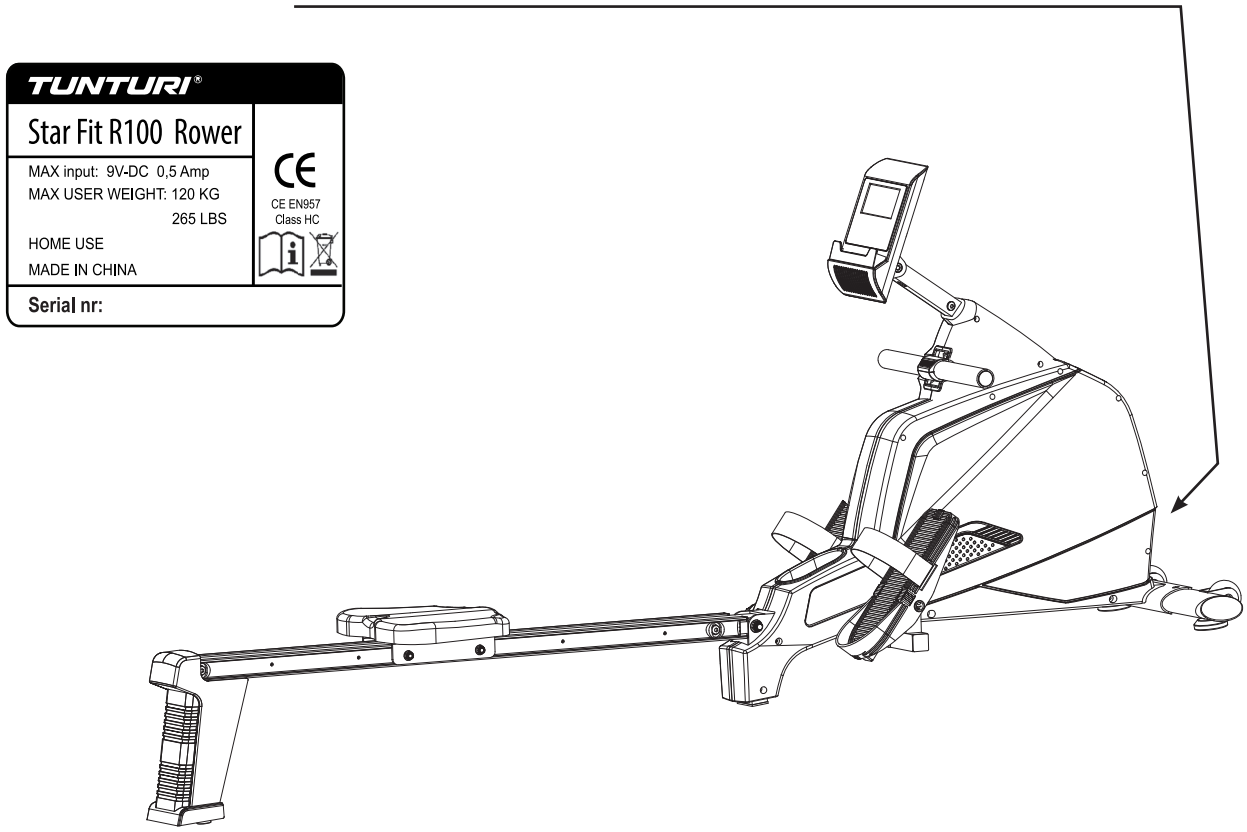
TUNTURI®

Star Fit R100

Uživatelský návod

Sériové číslo

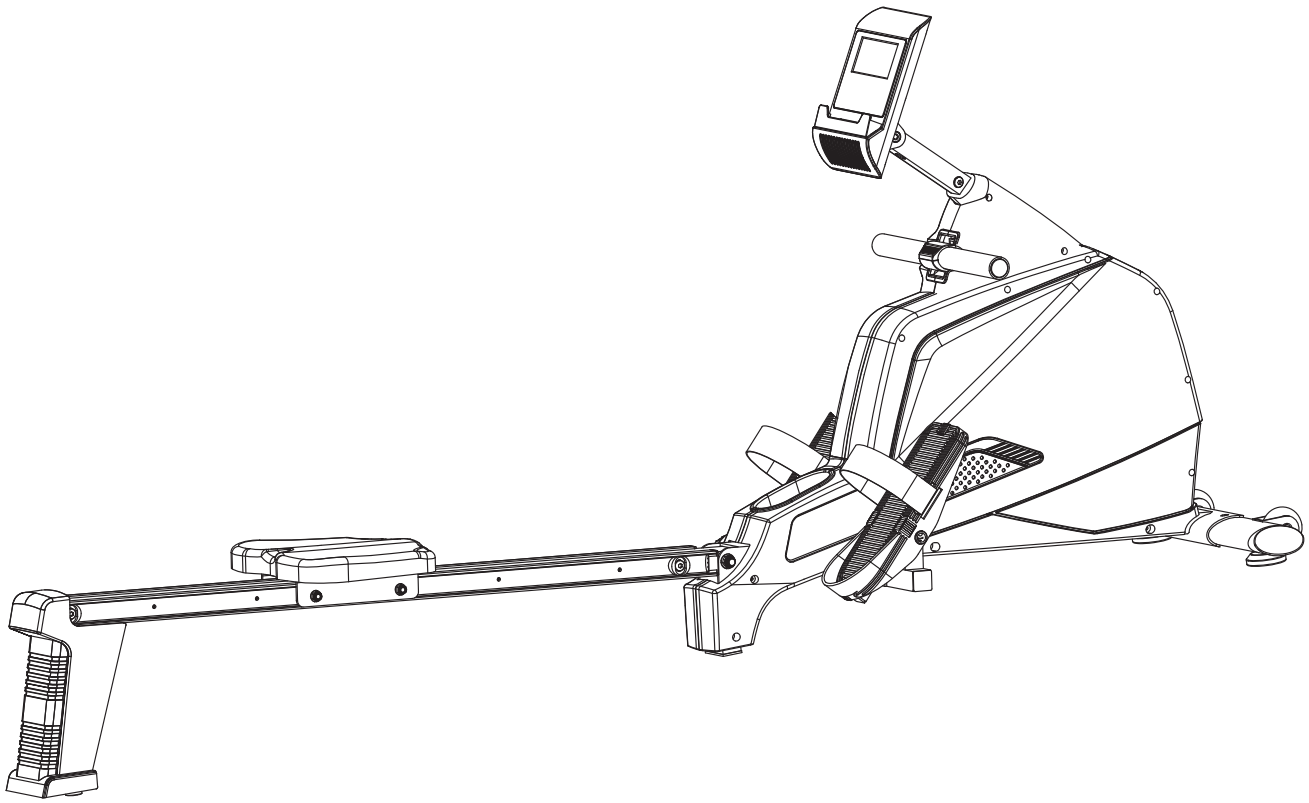


Upozornění

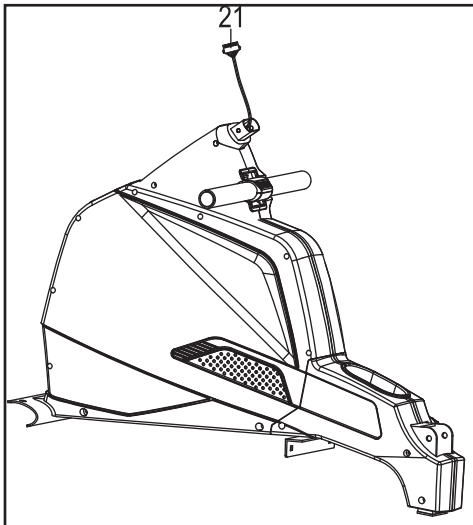
Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

www.tunturi.com

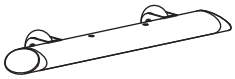
A



B



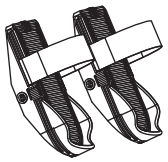
NO:1



NO:3



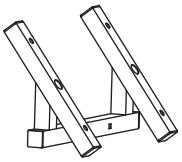
NO:9



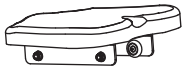
NO:14L/R



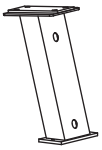
NO:26



NO:17



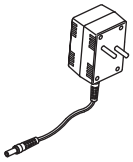
NO:11



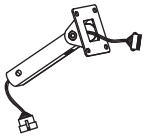
NO:28



NO:69



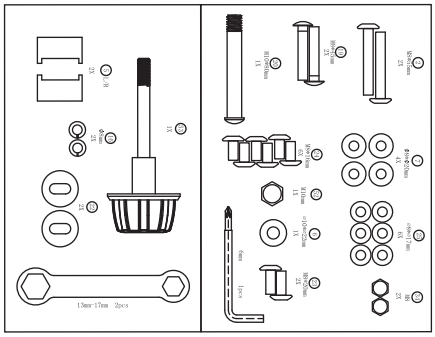
NO:86

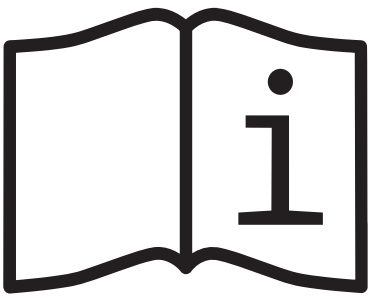


NO:29

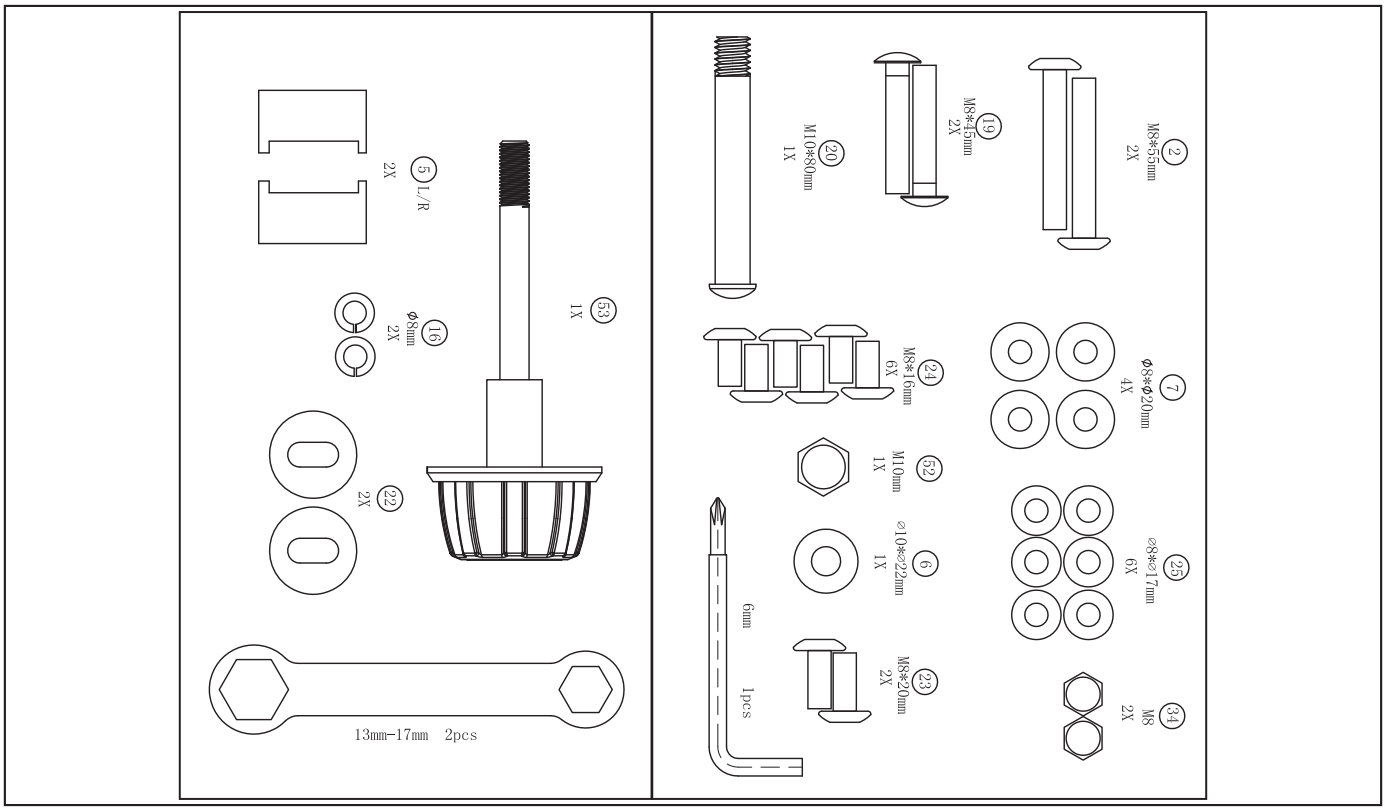


NO.15

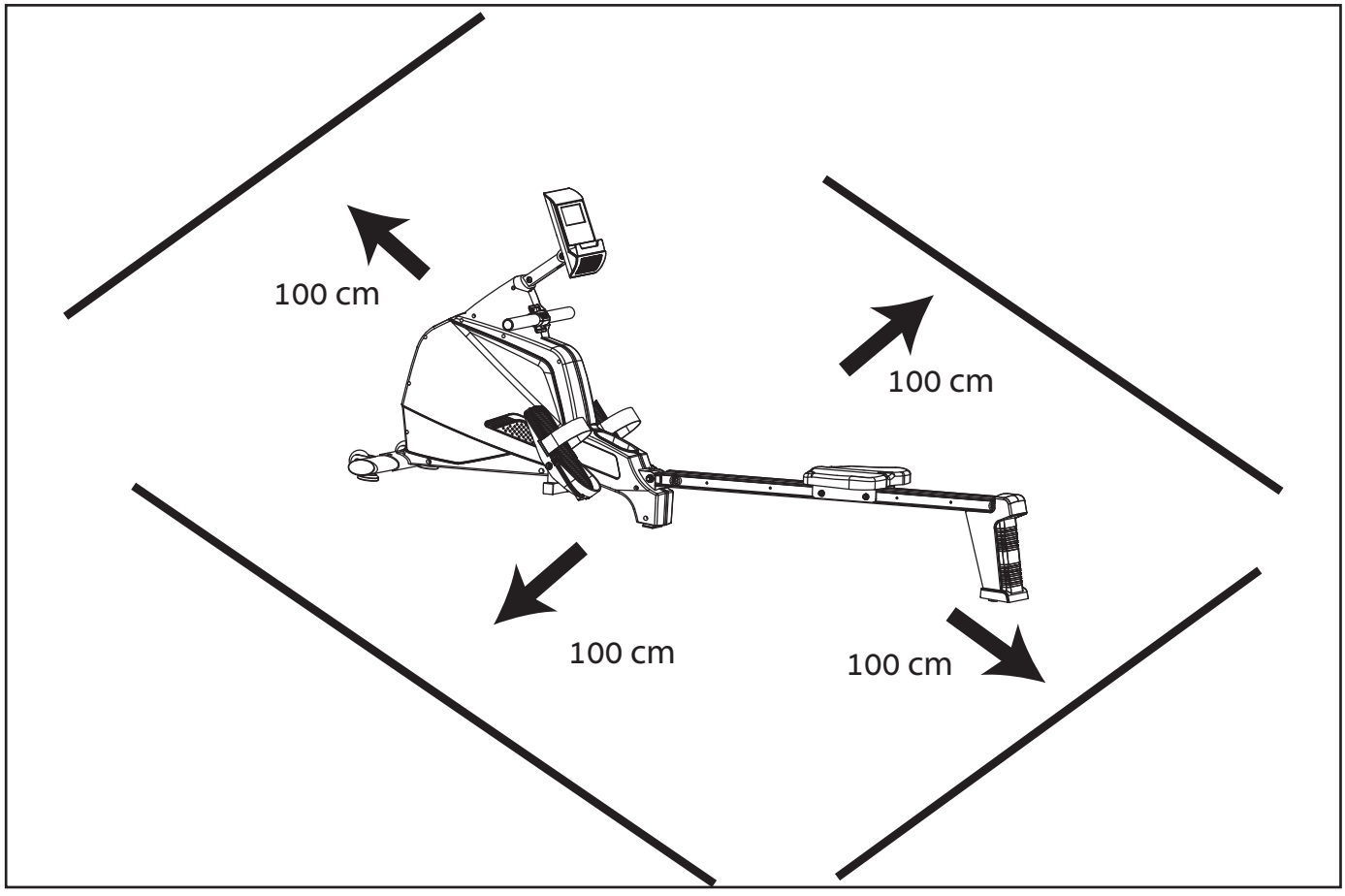




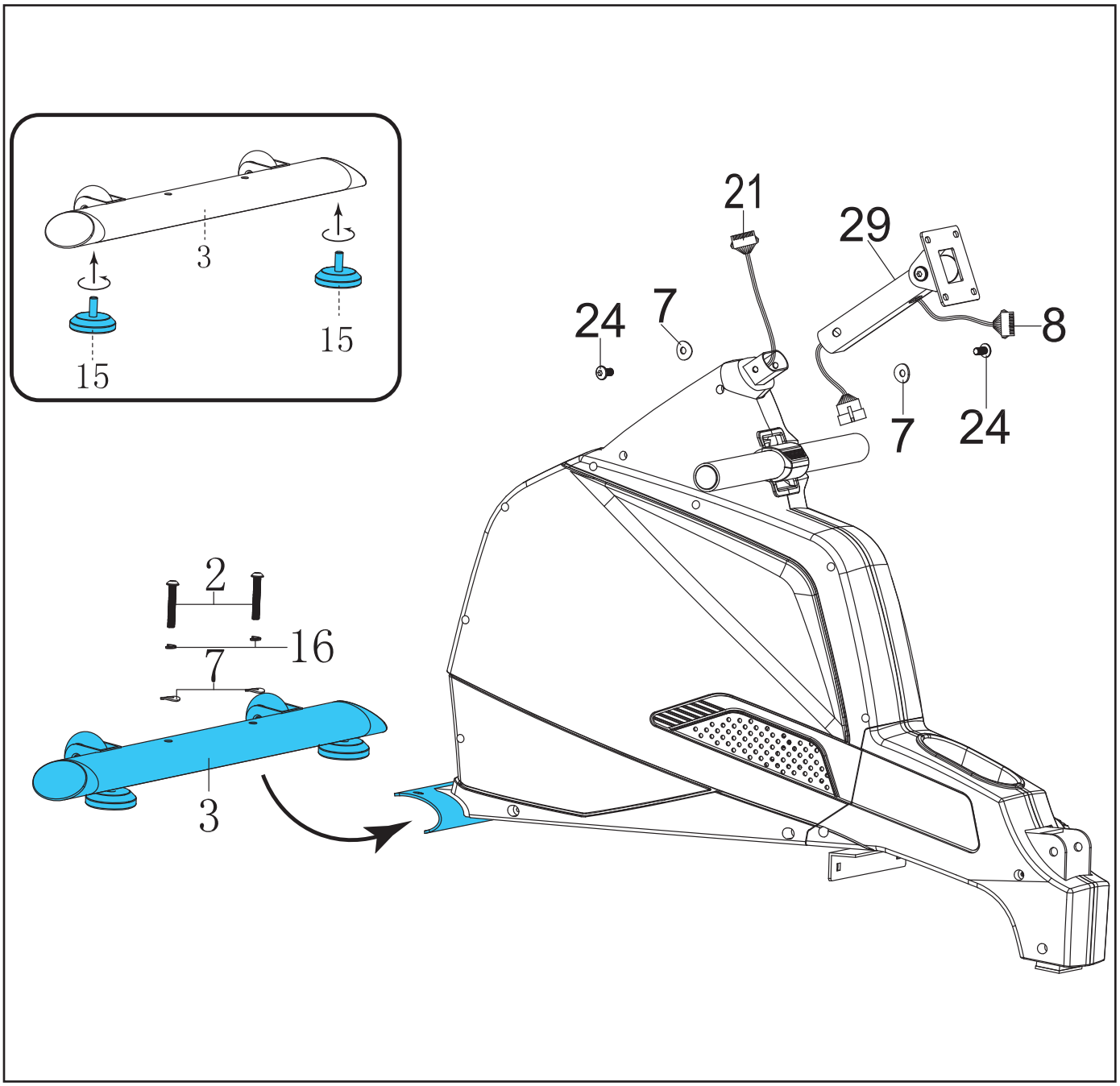
C

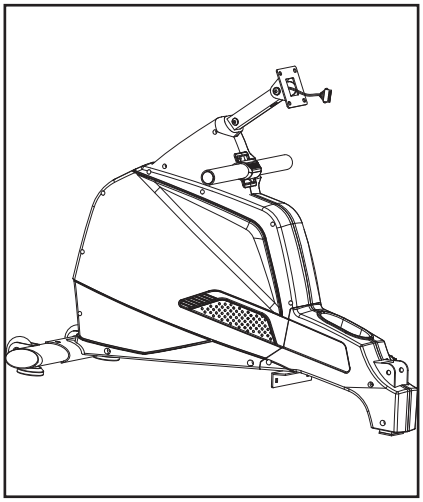

5 L/R 2X
16 Φ8mm 2X
22 2X
53 1X
13mm-17mm 2pcs
2 M8*55mm 2X
19 M8*45mm 2X
20 M10*80mm 1X
7 Φ8*Φ20mm 4X
24 M8*16mm 6X
52 M10mm 1X
6 ⌀10*⌀22mm 1X
23 M8*20mm 2X
6mm 1pcs
25 ⌀8*⌀17mm 6X
34 M8 2X

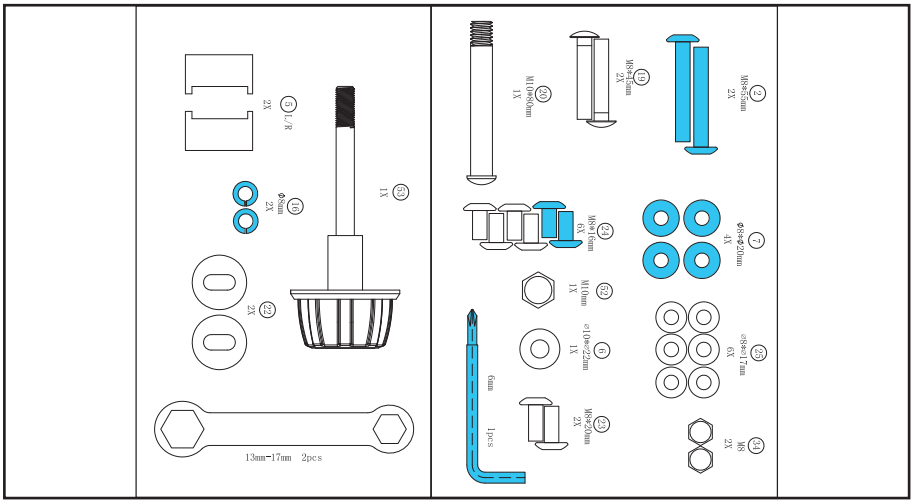
D-0


100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

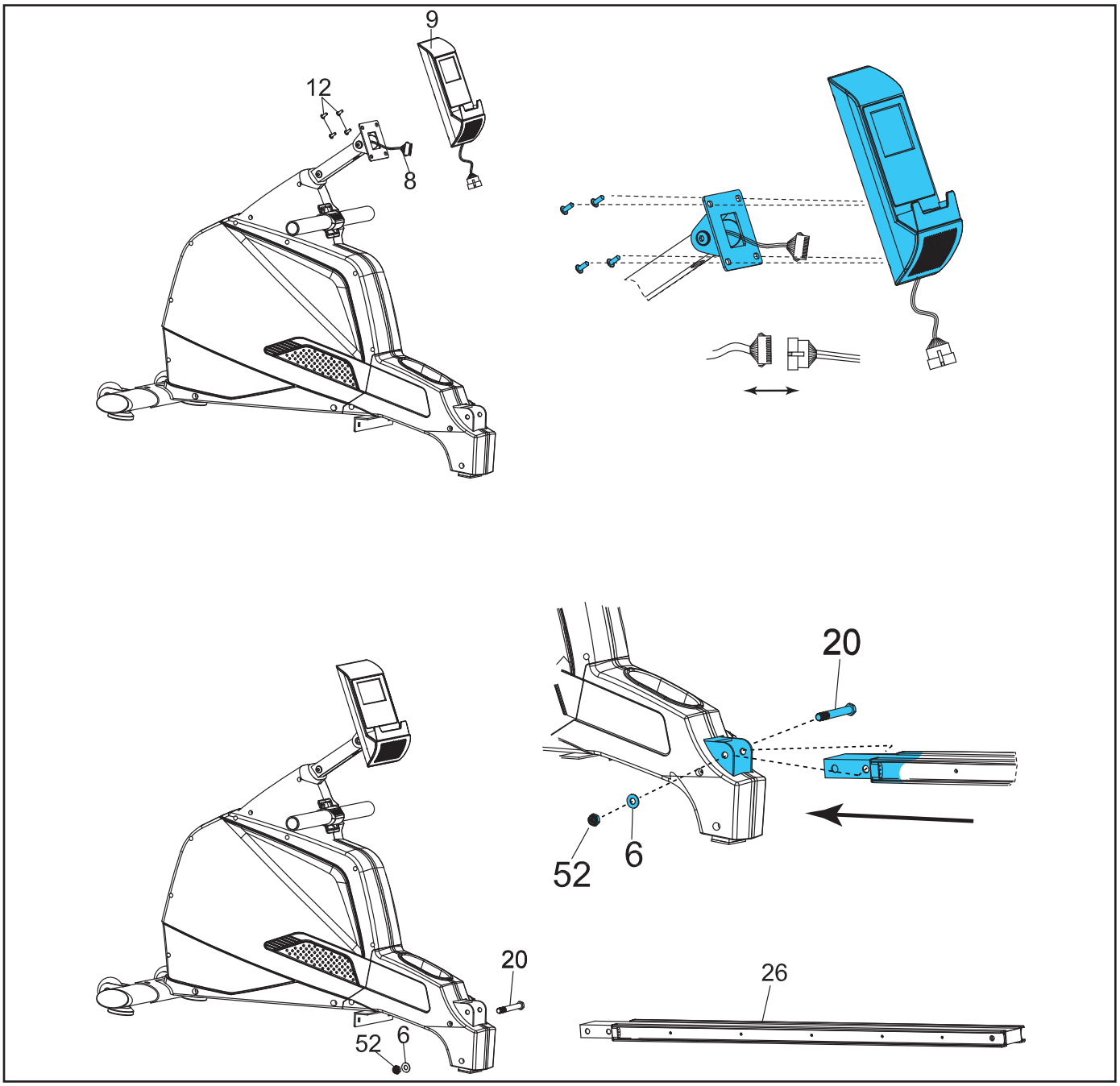
D-1

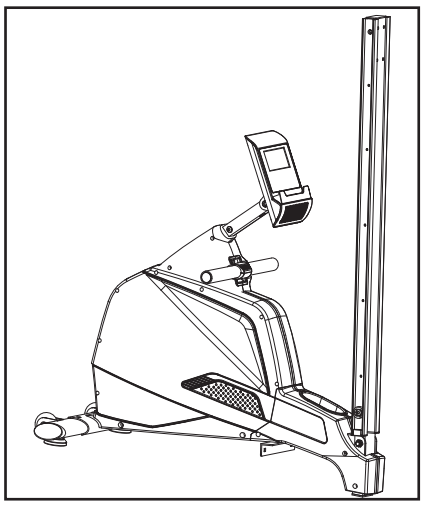


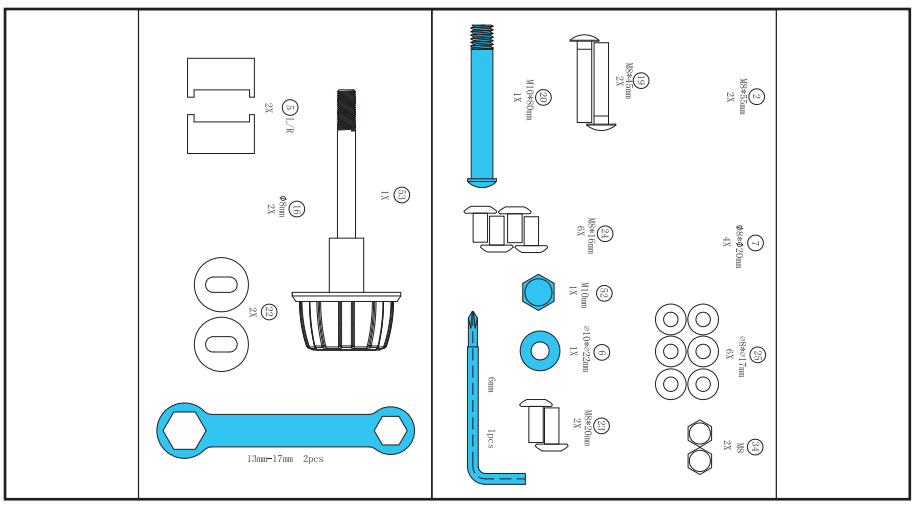




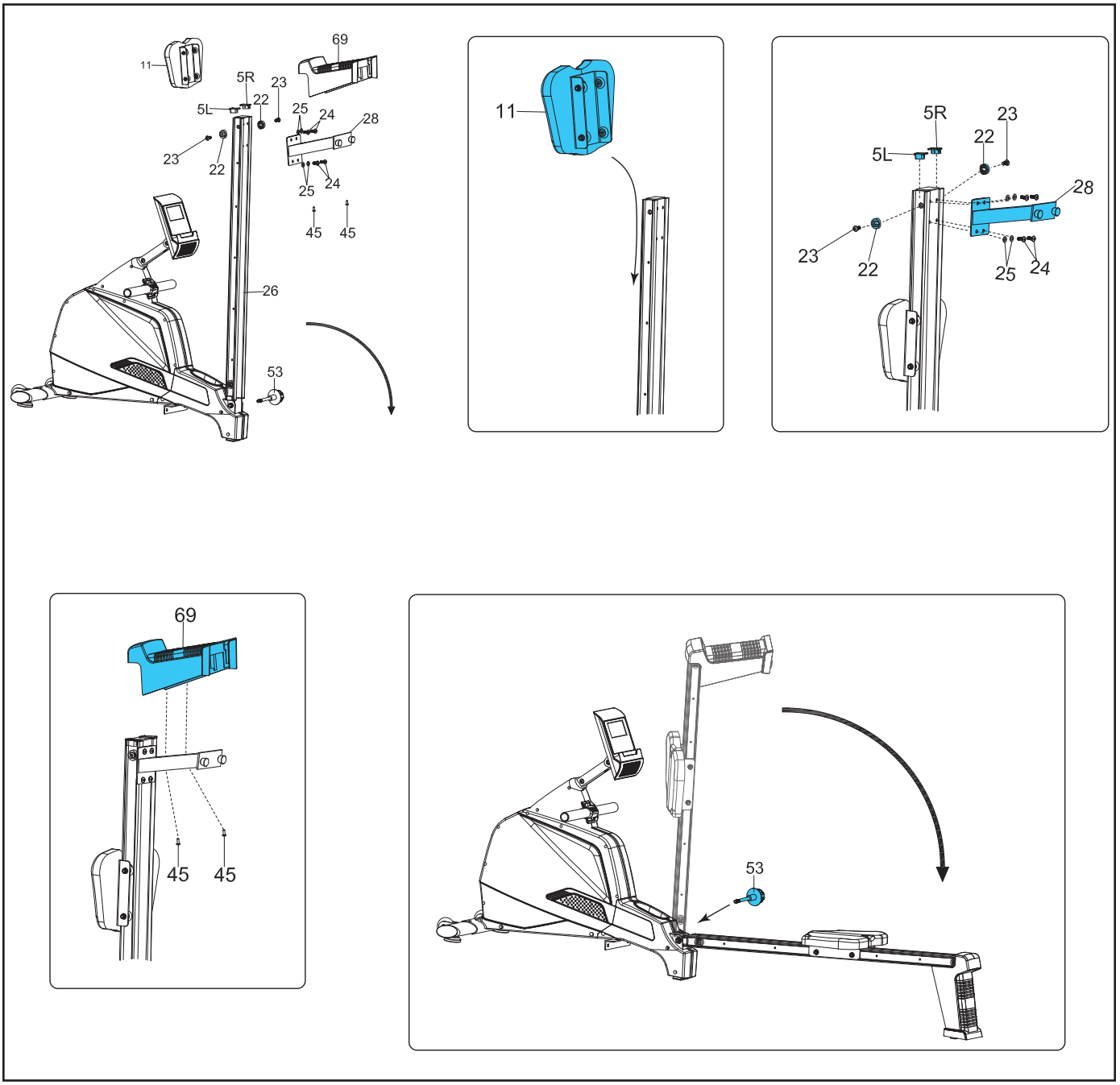
D-2

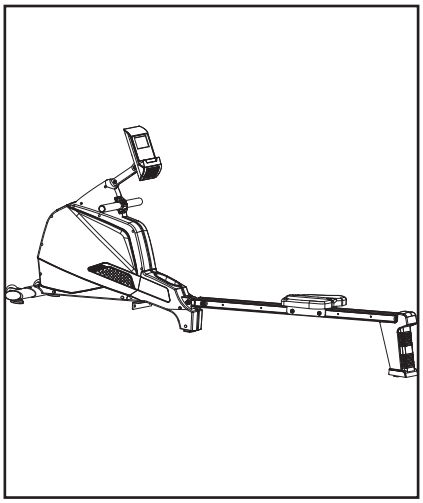


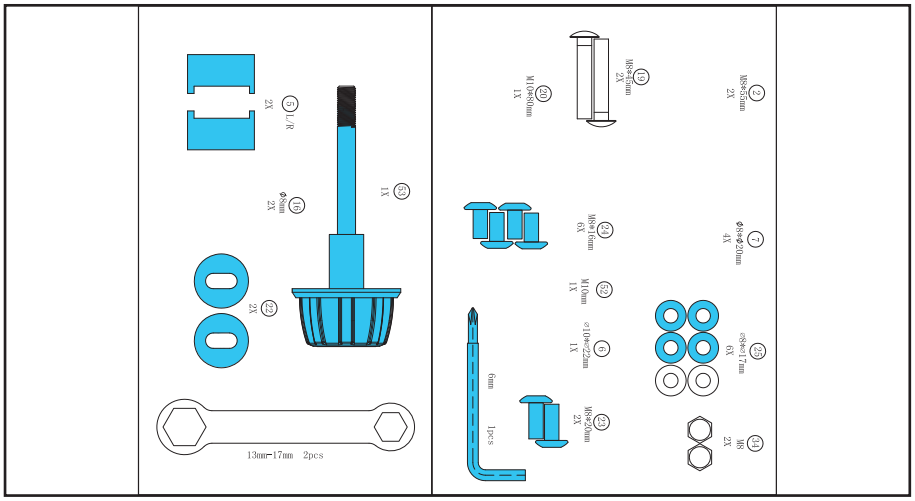




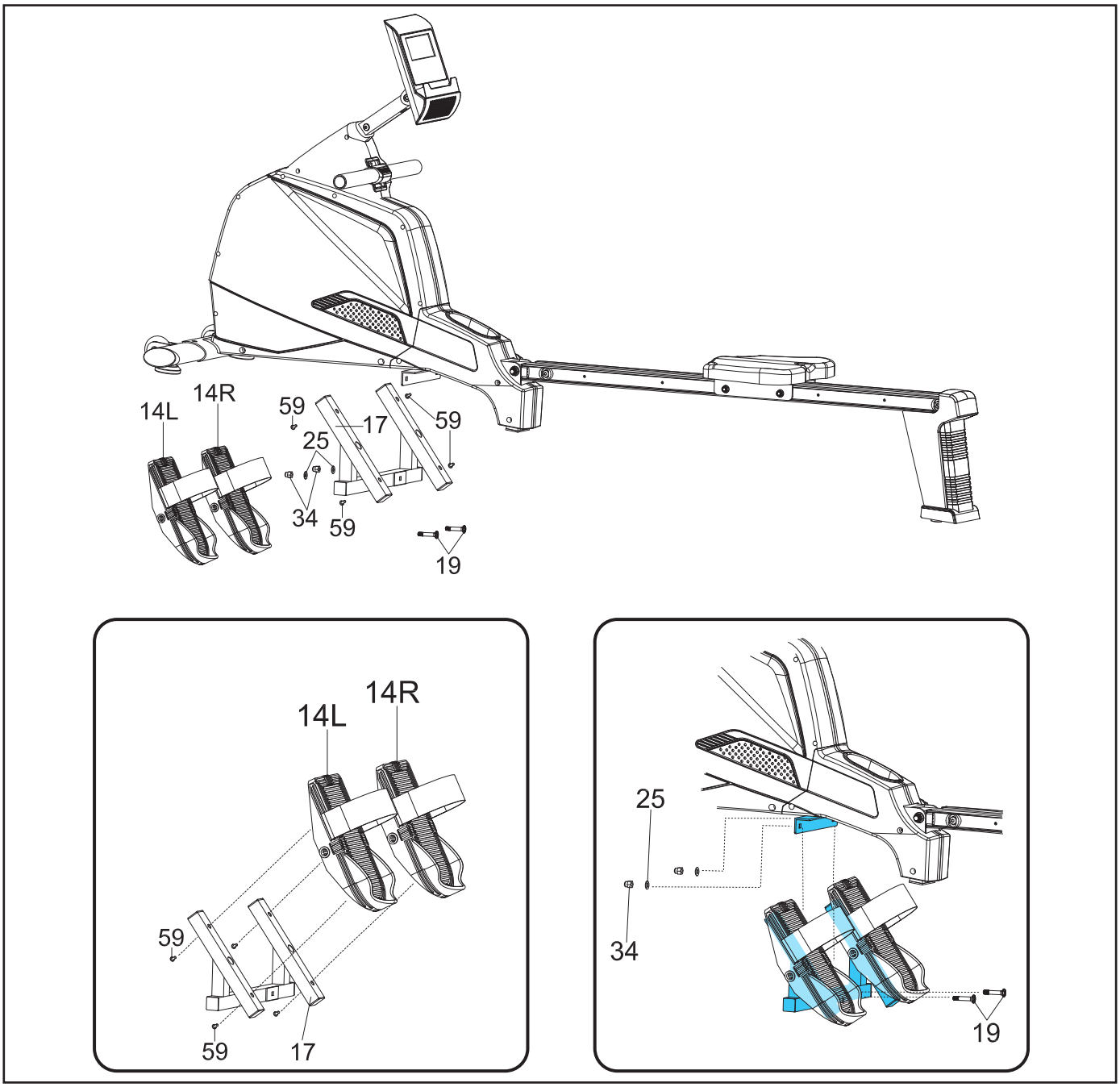
D-3

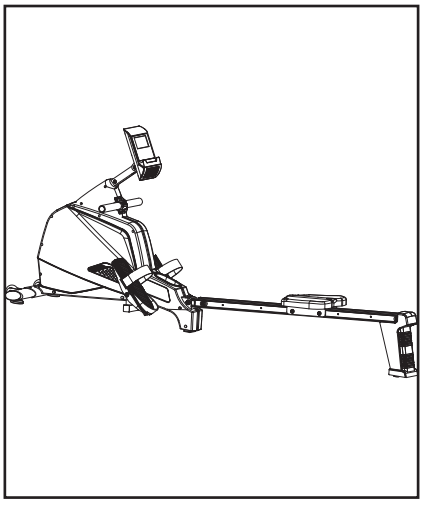

11
69
5R
23
5L
22
25
24
28
23
22
25
24
45
45
26
53
11
5R
23
22
5L
28
23
22
25
24
69
45
45
53

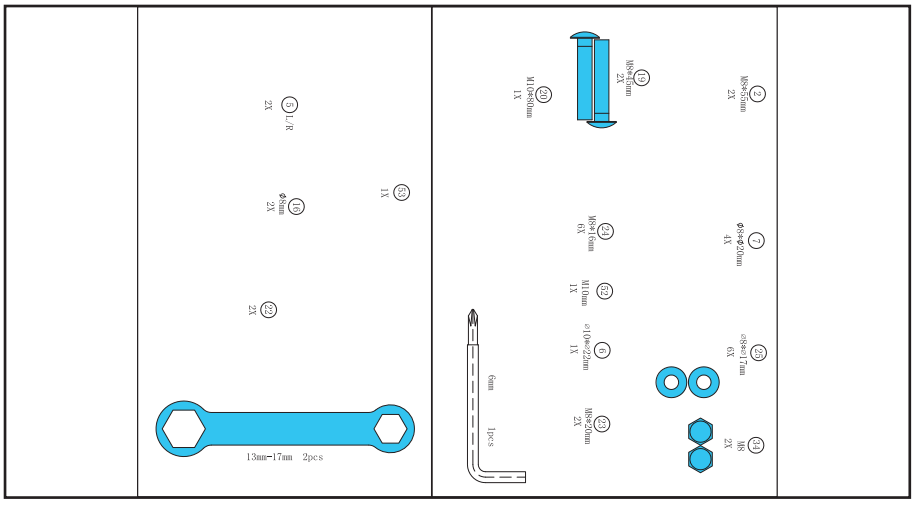




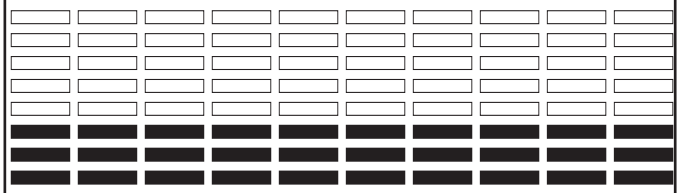
D-4


14L
14R
59
25
17
59
34
59
19
14L
14R
59
59
17
25
34
19



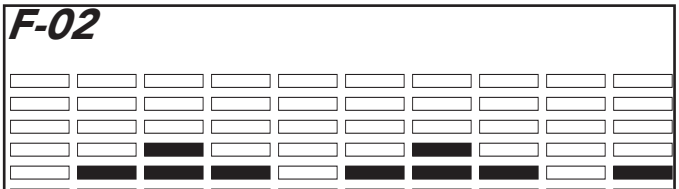

13mm-17mm 2pcs
6mm 1pcs

F-01



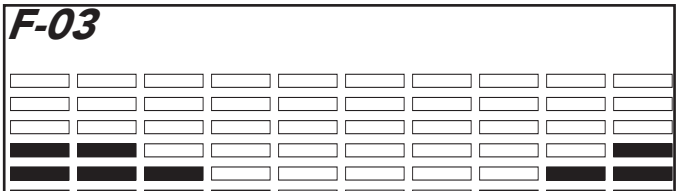
PROGRAM 1

F-02



PROGRAM 2

F-03



PROGRAM 3

F-04



PROGRAM 4

F-05



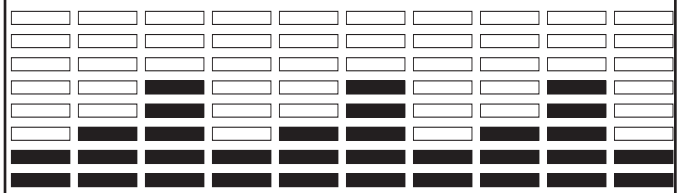
PROGRAM 5

F-06



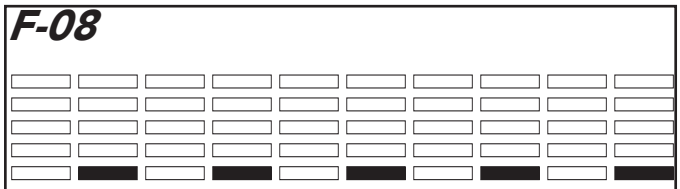
PROGRAM 6

F-07



PROGRAM 7

F-08



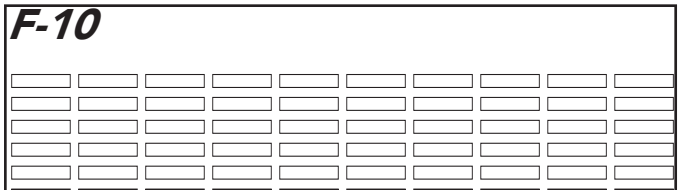
PROGRAM 8

F-09



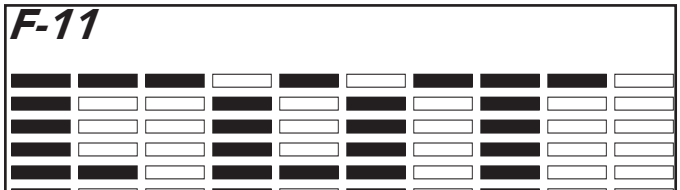
PROGRAM 9

F-10



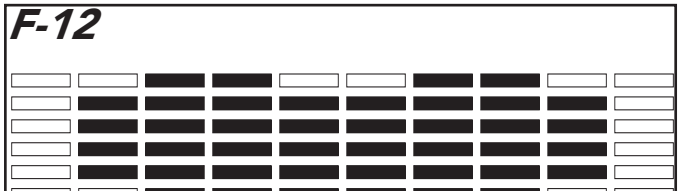
PROGRAM 10

F-11



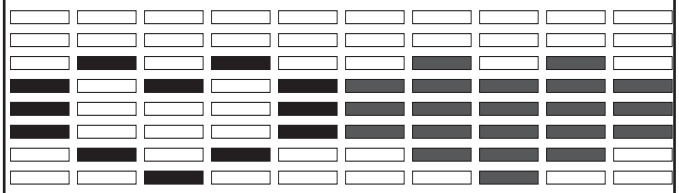
PROGRAM 11

F-12



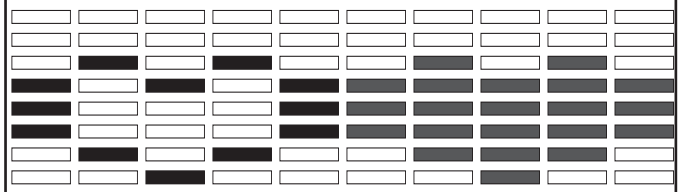
PROGRAM 12

F-13



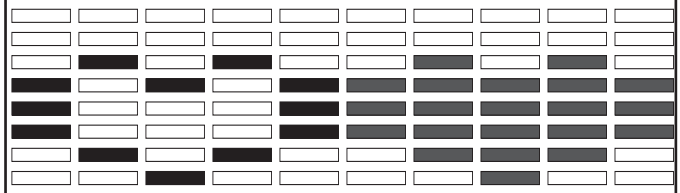
PROGRAM 13

F-14



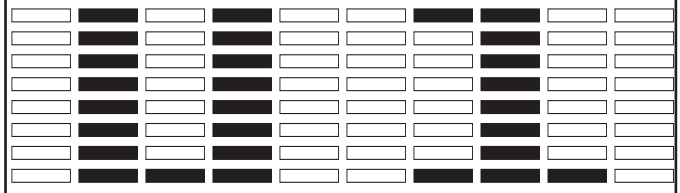
PROGRAM 14

F-15



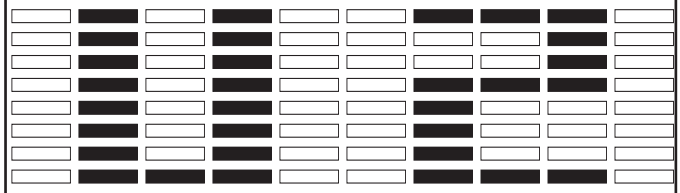
PROGRAM 15

F-16



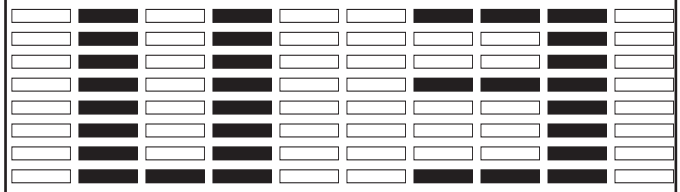
PROGRAM 16

F-17



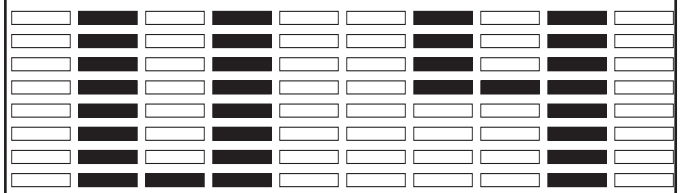
PROGRAM 17

F-18



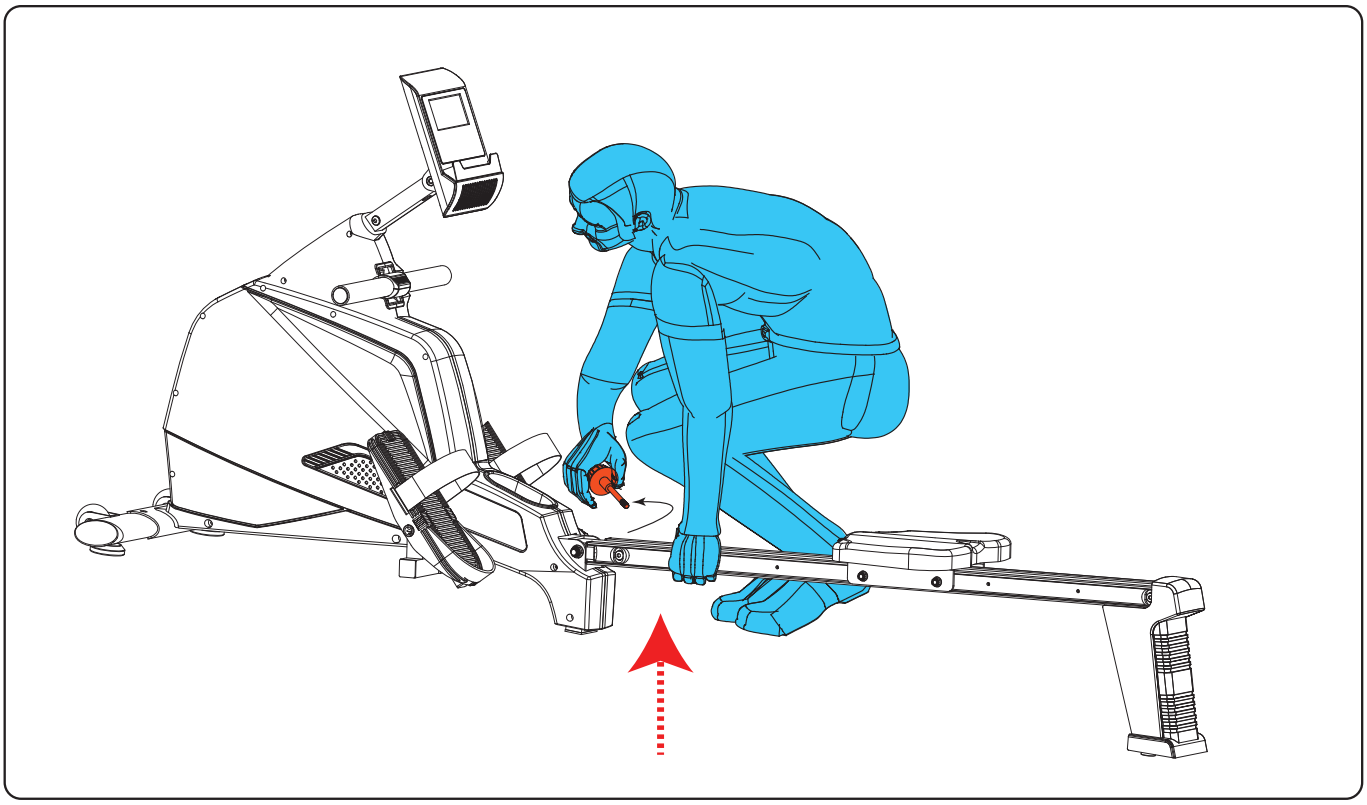
PROGRAM 18

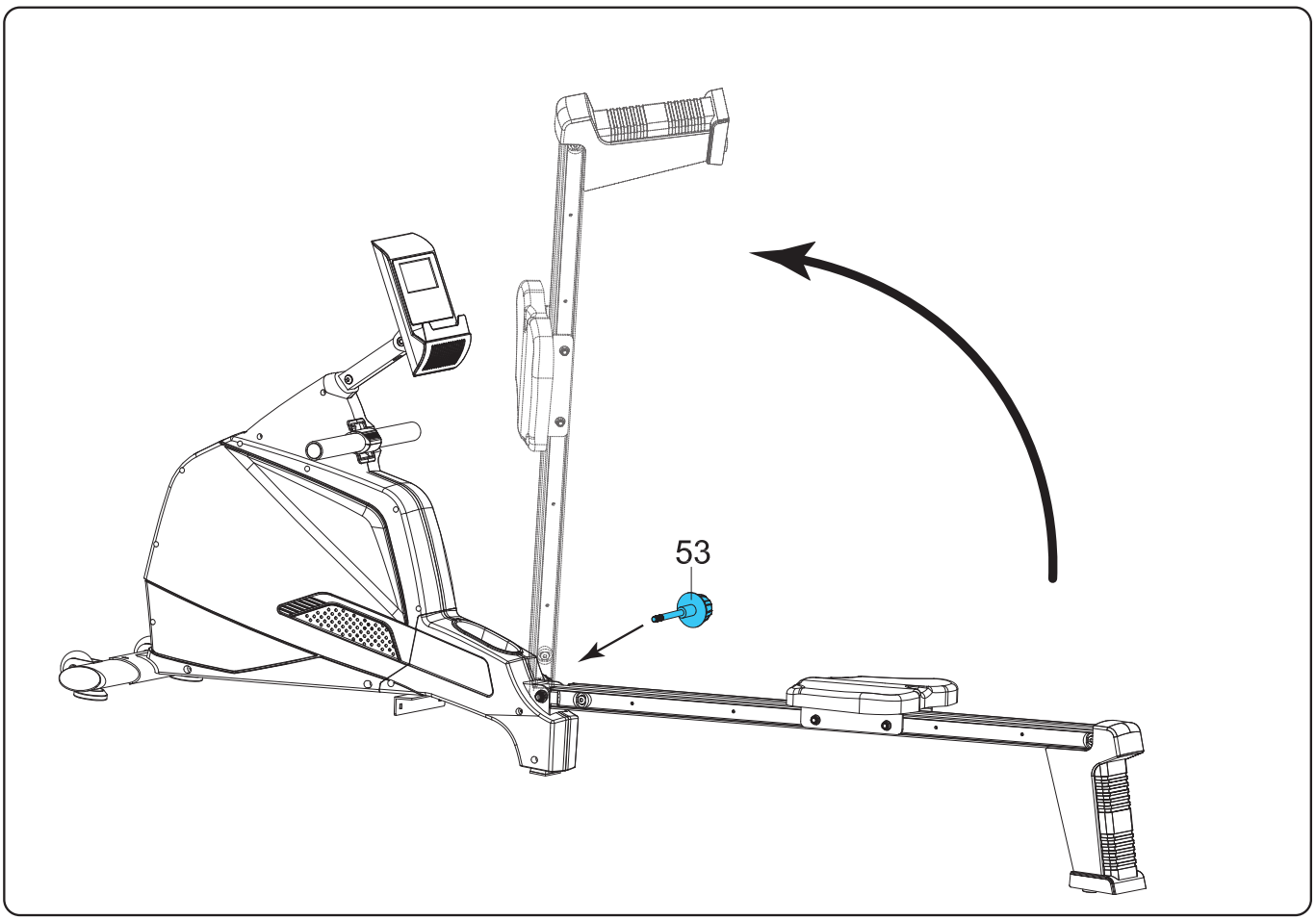
F-19



PROGRAM 19

G





Obsah

Veslařský trenažér 13

Bezpečnostní instrukce 13
Bezpečnost práce s elektřinou 14
Popis (obr. A) 14
Obsah balení (obr. B & C) 14
Montáž (obr. D) 14

Cviky 14
Popis cviků 14
Srdeční tep 15

Použití 16
Zdroj (obr. E) 16
Jak veslovat 16

Počítač (obr F) 17
Vysvětlení funkcí displeje 17
Vysvětlení tlačítek 18
Funkce 18
Programy 18

Péče a údržba.....20
Poruchy a chyby 20

Přesun a uskladnění 20

Technické údaje 21

Záruka 22

Prohlášení výrobce 22

Výrobce 22

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.

• 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 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 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 110 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 zavaděno

- 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 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

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

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.

Rozcvičení a zahřátí

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

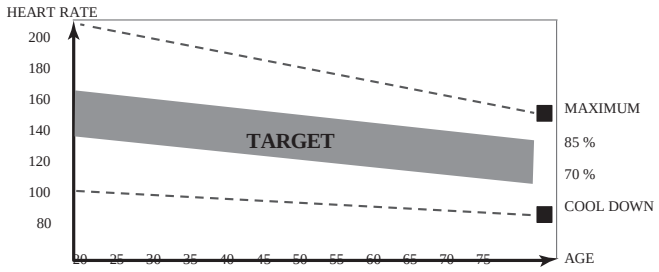
Předejdete křečím a svalovému poškození.

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

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-1)

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

Info

- Nejdříve připojte zdroj do trenažéru a potom teprve do elektrické zásuvky.
- Zdroj vždy odpojte, když nebude trenažér používat.

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.

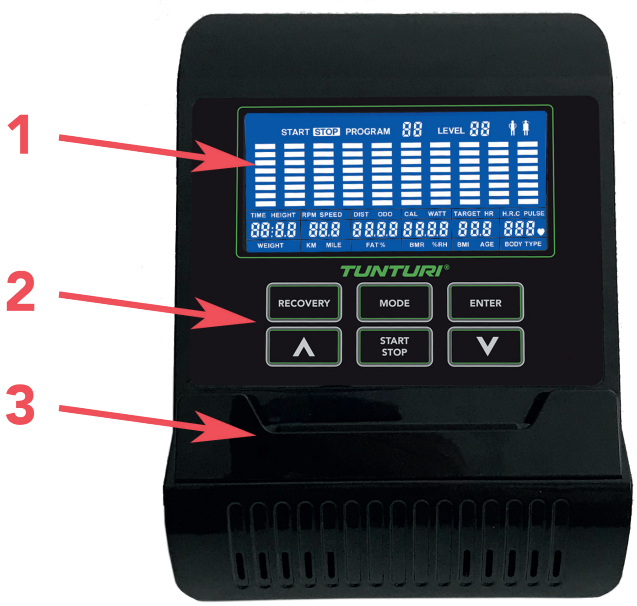
Obnova - Úchop

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. F)



1. Displej
2. Tlačítka
3. Držák tabletu/knihy

Upozornění

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

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 počítat nezaznamená žádný pohyb po dobu 4 minut, čas se automaticky zastaví.
-- Rozmezí: 0:00 ~ 99:59

Počet
- Zobrazuje počet tahů

RPM
- Počet otáček za minutu.
  Rozmezí 0~20~999.
- Pokud není zaznamenán žádný pohyb po dobu 3 vteřin, zobrazí se “0”

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.

Odo
- Automaticky sčítá vzdálenosti ujeté během všech cvičení
- Rozmezí: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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.
- Rozmezí 0~999.9.

INFO

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

Watt
- Zobrazuje aktuální výkon ve wattech.
- Rozmezí: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Cílový puls
- Zobrazuje aktuální cíl pulsu
  (pouze během tréninku)
  Založeno na 70% maximálního pulsu uživatele (220-věk)

Věk
- Zobrazuje věk uživatele (pouze v režimu nastavení)
- Rozmezí: 10 ~ 99

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: 0-60 ~ 220 BPM.

Level
- Zobrazuje úroveň nastavení napětí
- Rozmezí: 1 ~ 24

Program
- Zobrazuje aktuálně vybraný program. (1 ~ 19)

Vysvětlení tlačítek

Šipka vzhůru
- Zvyšuje úroveň zátěže během cvičení
- Nastavení výběru

Šipka dolů
- Snižuje úroveň zátěže během cvičení
- Nastavení výběru

Mode
- Stiskněte MODE pro přepínání mezi okny během nastavení (během cvičení)

Enter
- Potvrzuje nastavení

Start/ Stop
- Spustí, zastaví nebo přeruší cvičení.
- Stiskněte a držte "Start/ Stop" po dobu 3 vteřin pro resetování: Času, Vzdálenosti, Kalorií, Puls a Program.

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

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

Programy

Programy (Obr - F-01~F19)

Quick start / Rychlý start (Program 1)
- Stiskněte "START/ STOP" pro zahájení cvičení bez nastavených hodnot
- Použijte šipky pro nastavení zátěže

Ukončení cvičení
- Stiskněte "START/ STOP" pro ukončení nebo přerušení cvičení
- Stiskněte "START/ STOP" pro návrat ke cvičení
- Stiskněte a držte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače (Naměřené hodnoty budou smazány)

Programový režim (Program 1~10)
- Použijte šipky a vyberte program 1 ~ 10 a stiskněte ENTER pro potvrzení.
- Použijte šipky a nastavte TIME- Čas,
  Rozmezí: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte šipky a nastavte DISTANCE-vzdálenost,
  Rozmezí 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte šipky a nastavte CALORIES-kalorie,
  Rozmezí 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte šipky a nastavte Age-věk,
  Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1
  a potvrďte stiskem ENTER

Poznámka
- Pokud nastavíte více cílů, trénink se ukončí po dosažení prvního z nich
- V tréninku pokračujte stiskem START/ STOP a trénink bude pokračovat znovu do dosažení dalšího cíle.
- Pokud necháte okénko hodnoty prázdné, nebude nastavena žádná hodnota.
- Cílový srdeční puls je pouze informativní, hodnota začne blikat pokud je cíl přesáhnut

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění cvičení
- Použijte šipky UP/ DOWN a nastavte zátěž
  Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu ve cvičení
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu. (Naměřené hodnoty budou smazány)

Body Fat /Program tělesného tuku (Program 11)

- Pomocí šipek UP/ DOWN vyberte Program 11 a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte pohlaví
  Výběr: Male- Muž / Female - Žena
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte svou výšku,
  Rozmezí: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
  a potvrďte stiskem ENTER.

- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte svou hmotnost,
  Rozmezí: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.1
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte věk,
  Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1
  a potvrďte stiskem ENTER
- Stiskněte START/ STOP pro spuštění měření hodnoty tělesného tuku
- Během měření držte obě dlaně pevně na senzorech. Displej zobrazí“- - - -” po dobu 15 vteřin a poté počítač zobrazí výsledek: Tuk%, BMR, BMI & BODY TYPE:

Poznámka

• Pro tuto funkci musí být správně vyplněn “Uživatelský profil”

	Muži		Ženy
1	7.0%~ 9.9%	1	14.0%~16.9%
2	10.0% to 12.9%.	2	17.0% to 19.9%.
3	13.0% to 16.9%.	3	20.0% to 23.9%.
4	17.0% to 19.9%.	4	24.0% to 26.9%
5	20.0% to 24.9%.	5	27.0% to 29.9%.
6	25%. +	6	30.0%. +

(Tabulka tělesného typu)

Cíl srdečního pulsu (Program 12)

- Pomocí šipek UP/ DOWN vyberte Program 12 a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte čas tréninku TIME,
  Rozmezí: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte vzdálenost DISTANCE, Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte kalorie,
  Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte hodnotu pulsu (cílová hodnota) limit Rozmezí: 0 - 72 ~ 240 ± 1
a stiskněte ENTER pro potvrzení

Poznámka

• Pokud nastavíte více cílů, trénink se ukončí po dosažení prvního z nich
• V tréninku pokračujte stiskem START/ STOP a trénink bude pokračovat znovu do dosažení dalšího cíle.
• Pokud necháte okénko hodnoty prázdné, nebude nastavena žádná hodnota.
• Nastavte limit pulsu, pokud je limit hodnoty pulsu přesáhnut, automaticky se sníží zátěž. Pokud je puls pod limitem, zátěž se zvýší.

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku.
- Použijte šipky UP/ DOWN a nastavte zátěž
  Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu ve cvičení
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu. (Naměřené hodnoty budou smazány)

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Pomocí šipek UP/ DOWN vyberte Program 13~15
  P13= 60% 60% z (220-Věk)
  P14= 75% 75% z (220-Věk)
  P14= 85% 85% z (220-Věk) a
  stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte čas TIME,
  Rozmezí: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
  a stiskněte ENTER
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte vzdálenost
  DISTANCE,
  Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  a stiskněte ENTER
Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte kalorie
  Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  a stiskněte ENTER
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte věk Age,
  Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1
  stiskněte ENTER pro potvrzení

Poznámka

• Pokud nastavíte více cílů, trénink se ukončí po dosažení prvního z nich
• V tréninku pokračujte stiskem START/ STOP a trénink bude pokračovat znovu do dosažení dalšího cíle.
• Pokud necháte okénko hodnoty prázdné, nebude nastavena žádná hodnota.
• Cílový srdeční puls je pouze informativní, hodnota začne blikat pokud je cíl přesáhnut

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění cvičení
- Použijte šipky UP/ DOWN a nastavte zátěž
  Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu ve cvičení
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu. (Naměřené hodnoty budou smazány)

Uživatelský program (P16 ~ P19)

- Pomocí šipek UP/ DOWN vyberte Program 16 ~ 19 a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte čas TIME,
  Rozmezí: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
a stiskněte ENTER pro potvrzení
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte vzdálenost DISTANCE,
  Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
a stiskněte ENTER pro potvrzení.
- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte kalorie,
  Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
a stiskněte ENTER pro potvrzení

- Pomocí šipek UP/ DOWN nastavte věk Age,
  Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1
  a potvrďte stiskem ENTER.
- Nastavte úroveň zátěže pro první z 10-ti sloupců a potvrďte stiskem ENTER, nastavte další sloupce stejným způsobem.

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění cvičení
- Použijte šipky UP/ DOWN a nastavte zátěž
  Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu ve cvičení
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu. (Naměřené hodnoty budou smazány)

Funkce Recovery

- Funkci RECOVERY lze spustit pouze pokud je zaznamenán puls
- Okénko TIME zobrazí „0:60“ (vteřin) a bude se odpočítávat do 0.
- Počítač zobrazí výsledek F1 až F6 a zobrazí výsledek vaší fyzické kondice. Výsledky naleznete v tabulce níže.
- Stiskněte RECOVERY tlačítko znovu pro návrat do hlavního menu.

F1	Vynikající
F2	Skvělý
F3	Dobrý
F4	Slabý
F5	Podprůměrný
F6	Špatný

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.

Přesun a uskladnění

Upozornění

- Posilovací stroj přemísťujte podle následujících pokynů, protože jeho nesprávným zvedáním si můžete poškodit záda nebo riskovat jiné nehody: stroj vždy přemisťujte 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.

Doplňující informace

Odpady

Všechny odpady recyklujte do příslušných kontejnerů nebo sběrných míst.

Technické údaje

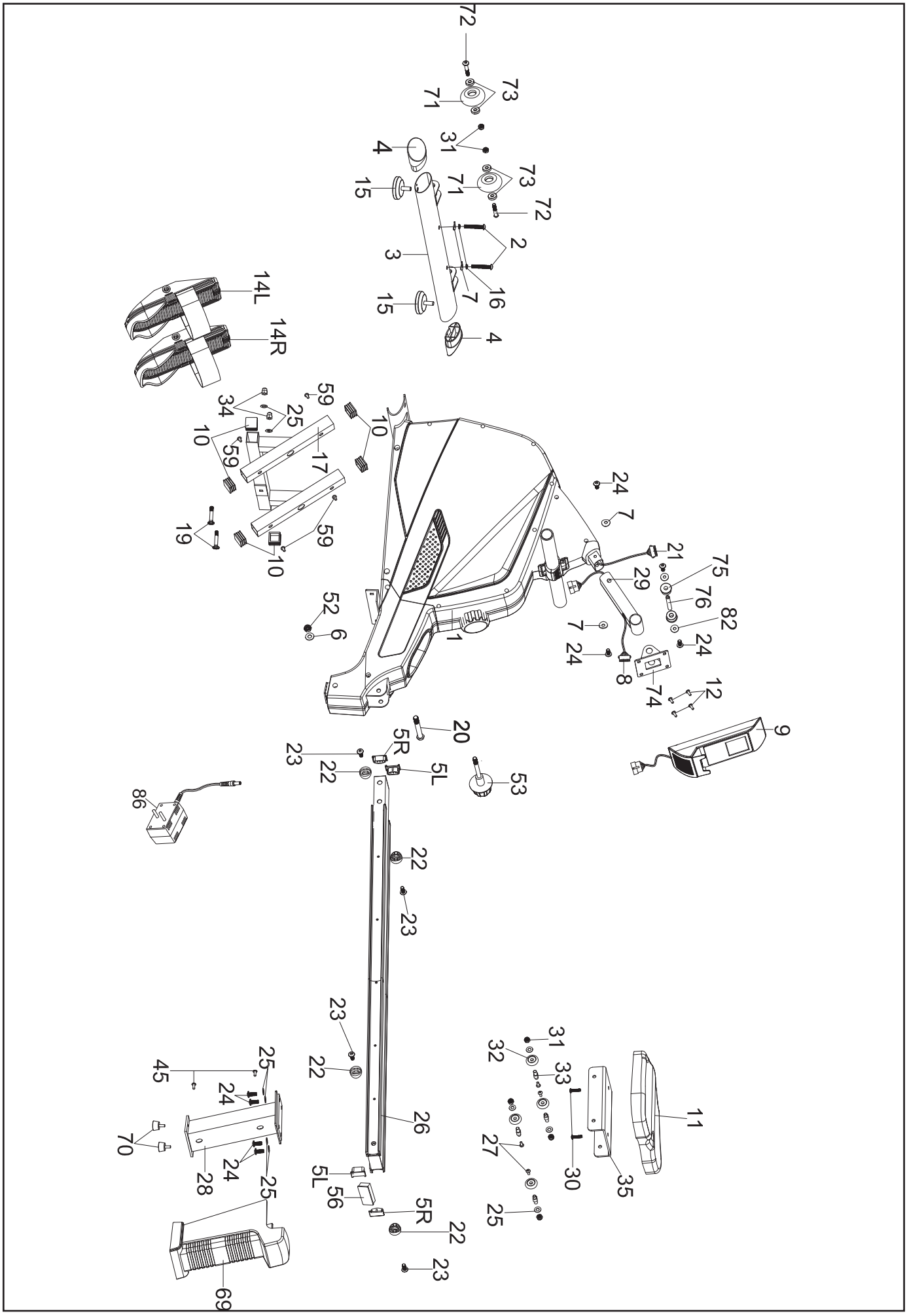
Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	213.0 83.6
Délka (složeno)	cm inch	103.0 40.6
Šířka	cm inch	52.0 20.5
Výška	cm inch	88.0 34.6
Výška (složeno)	kg lbs	130.0 51.2
Hmotnost	kg lbs	29.0 63.9
Max. uživ. hmotnost	kg lbs	120 265
Adaptér Voltáž Proud	 V Ma.	 9V-DC 0.5A

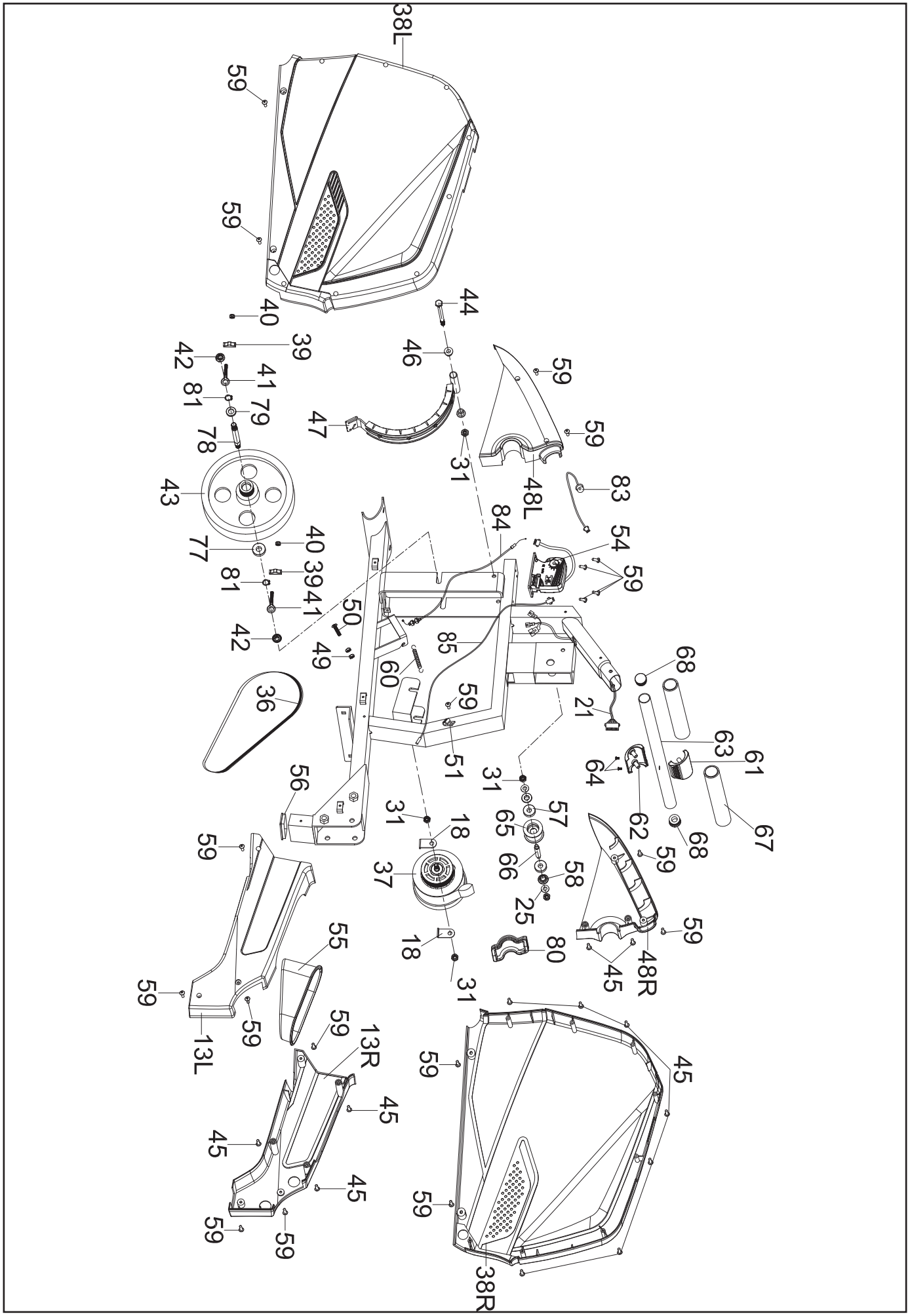
Záruka

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

#	Popis	Specifikace	Ks
1	Main frame		1
2	Allen screw M8*55	M8*55	2
3	Front stabilizer		1
4	End cap for front stabilizer		2
5 L	End cap for sliding rail L		2
5 R	End cap for sliding rail R		2
6	Flat washer	Ø22*Ø10	1
7	Curve washer	Ø8*Ø20*1.5	4
8	Upper computer wire		1
9	Computer		1
10	Square end cap		6
11	Seat		1
12	Screw for computer		4
13 L	Front chain cover L		1
13 R	Front chain cover R		1
14 L	Pedal L		1
14 R	Pedal R		1
15	Leveling pad		2
16	Spring washer	Ø8	2
17	Pedal tube		1
18	Limit plate		2
19	Carriage bolt	M8*45	2
20	Hex head bolt	M10*80	1
21	Lower computer wire		1
22	Collar		4
23	Allen screw	M8*20	4
24	Allen screw	M8*16	8
25	Washer	Ø8*Ø17	12
26	Sliding rail		1
27	Screw	M5*15	4
28	Rear stabilizer		1
29	Front post		1
30	Allen screw	M6*20	2
31	Nylon nut	M8	11
32	Sliding wheel		4
33	Axle for sliding wheel		4
34	Domed nut	M8	2
35	Seat support		1
36	Belt		1
37	Rope pulley w/rope		1
38 L	Chain cover L		1
38 R	Chain cover R		1
39	Adjusting plate		2
40	Nylon nut	M6	2
41	Adjusting bolt		2
42	Flange nut		2

#	Popis	Specifikace	Ks
43	Flywheel		1
44	Hex head bolt	M8*105	1
45	Self tapping screw	ST5*15	14
46	Bushing		2
47	Magnet assembly		1
48 L	Decorating cover L		1
48 R	Decorating cover R		1
49	Hex head bolt	M6	2
50	Hex head bolt	M6*25	1
51	Sensor bracket		1
52	Nylon nut	M10	1
53	Knob	M10	1
54	Motor		1
55	Storage basket		1
56	End cap	60*30	2
57	Bearing		2
58	Powder spacer	6000Z	2
59	Screw		23
60	Spring		1
61	Up cover for handlebar		1
62	Bottom cover for handlebar		1
63	Handlebar		1
64	Self tapping screw		2
65	Plastic pulley		1
66	Axle for plastic pulley		1
67	Foam grip		2
68	End cap	Ø25.4	2
69	Cover for rear stabilizer		1
70	Leveling knob		2
71	Wheel		2
72	Allen screw	M8*40	2
73	Bearing		4
74	Computer support		1
75	Sleeve		2
76	Axle		1
77	Bearing	6001Z	1
78	Axle for flywheel		1
79	Bearing	6901Z	1
80	Bumper for handlebar		1
81	C-clip		2
82	Washer	Ø8*Ø25	2
83	Power wire		1
84	Motor wire		1
85	Sensor wire		1
86	Adaptor	"9V-DC/ 0.5 Amp	1


72
73
71
31
4
73
71
72
15
2
3
16
7
15
4
14L
14R
59
34
25
10
59
17
10
19
59
10
24
7
21
75
29
76
82
52
6
7
24
24
8
74
12
1
9
20
5R
23
22
5L
53
86
22
23
23
22
26
5L
56
5R
22
23
69
25
45
24
70
28
24
25
31
32
33
30
27
25
35
11


38L
59
59
40
44
39
46
42
41
59
81
79
47
59
78
31
48L
83
43
84
54
40
77
59
39
81
41
50
42
49
85
68
60
59
36
21
63
61
64
51
31
56
62
67
31
18
57
65
68
59
59
66
58
37
25
18
80
59
48R
55
45
31
59
59
59
13L
59
13R
59
45
45
45
45
59
59
59
59
38R



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