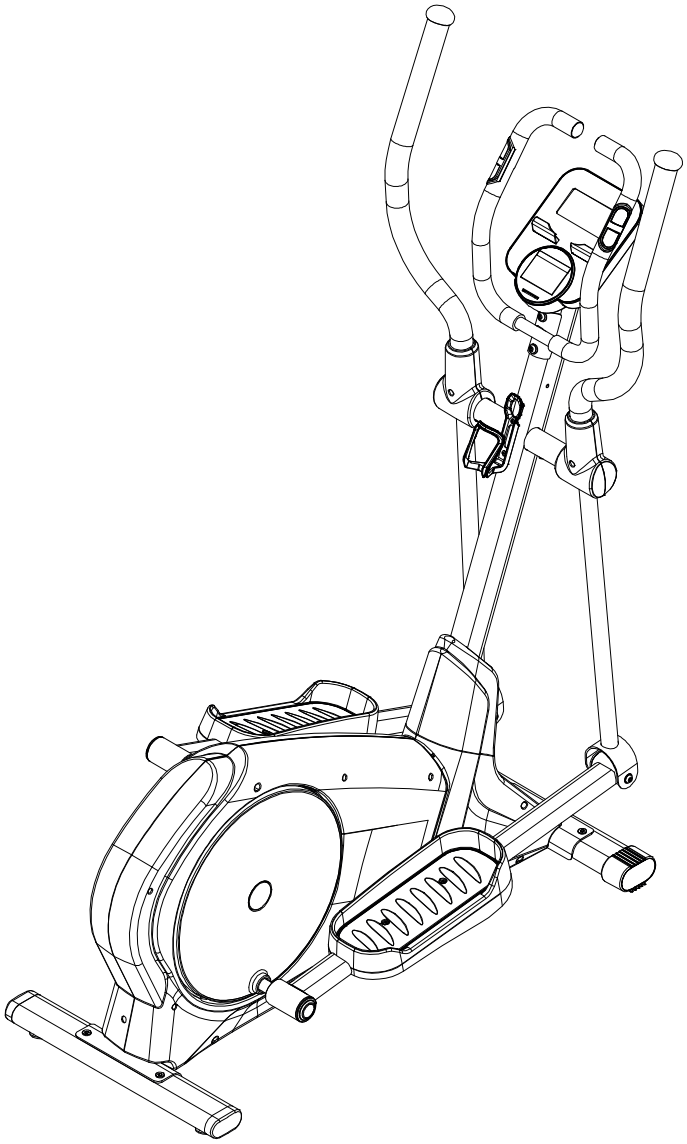
TUNTURI®

FitCross 50i

User manual
Uživatelský manuál

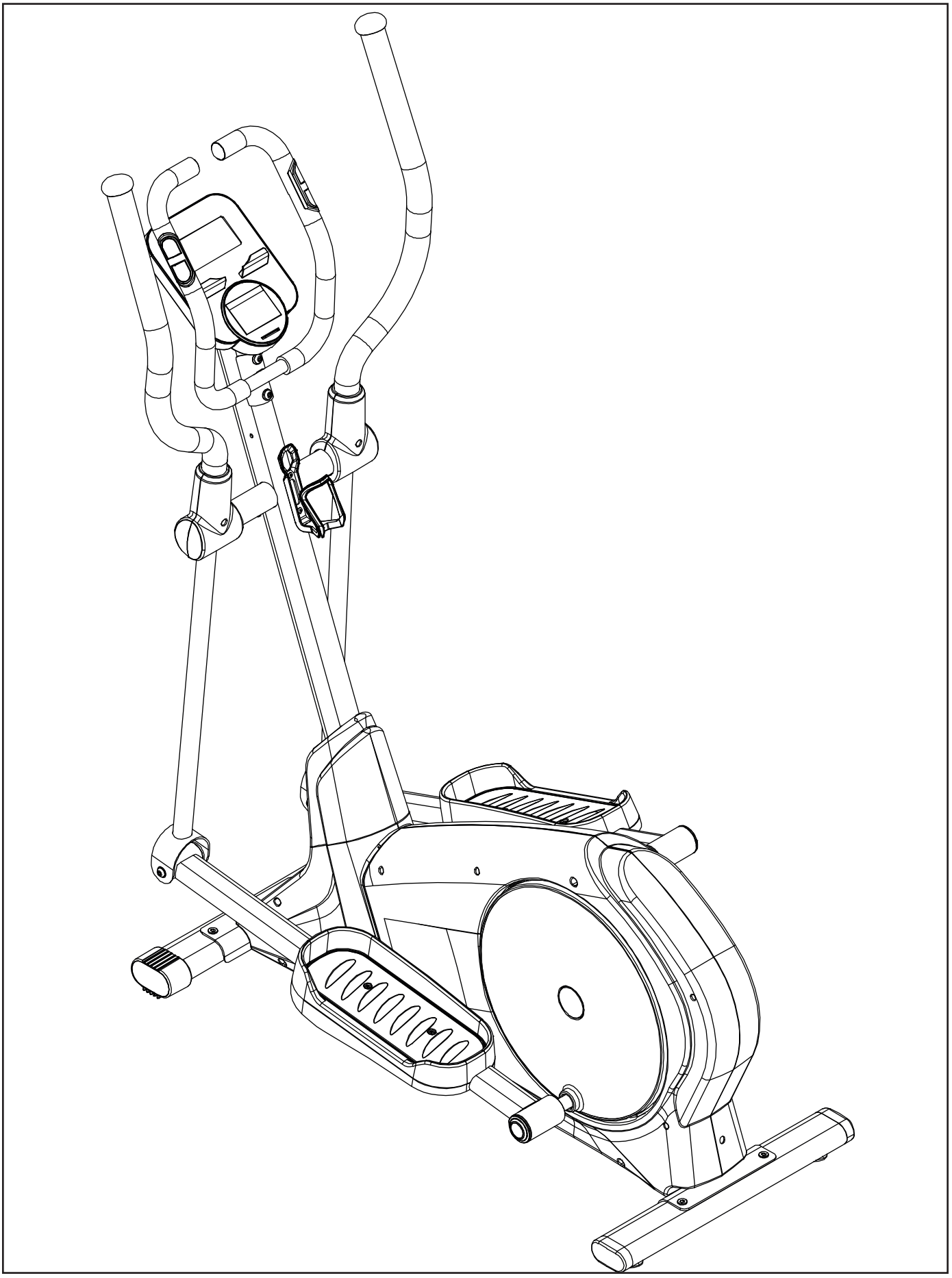


Attention **Upozornění**

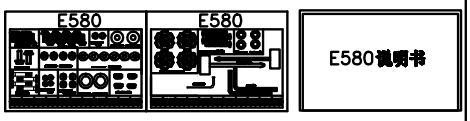
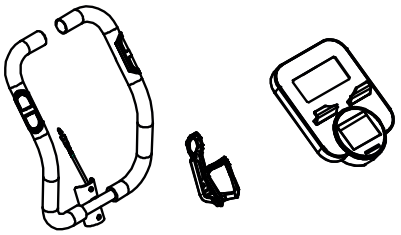
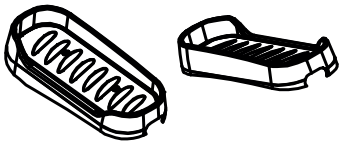
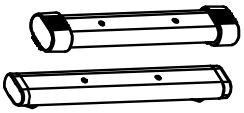
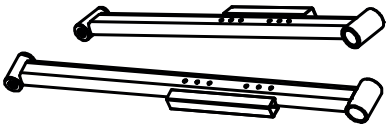
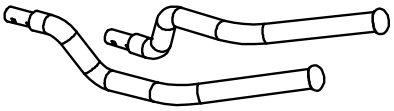
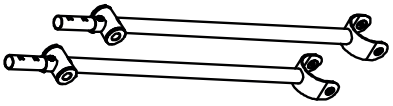
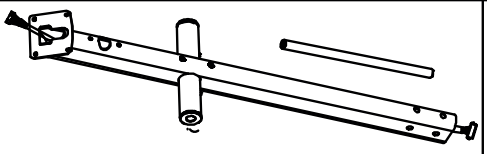
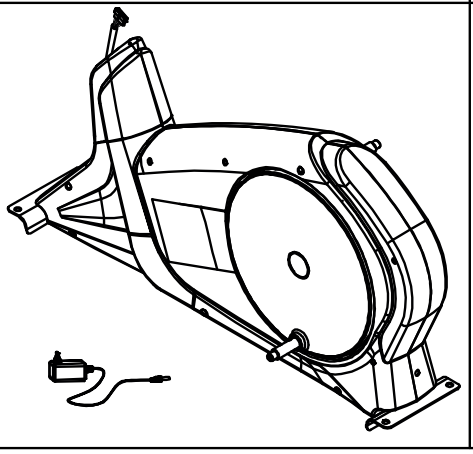
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

www.tunturi.com

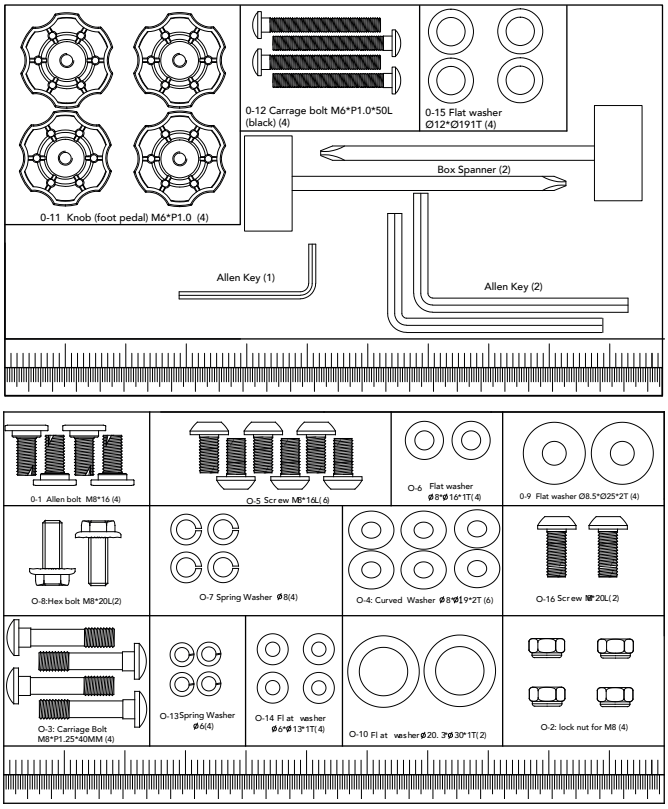
A



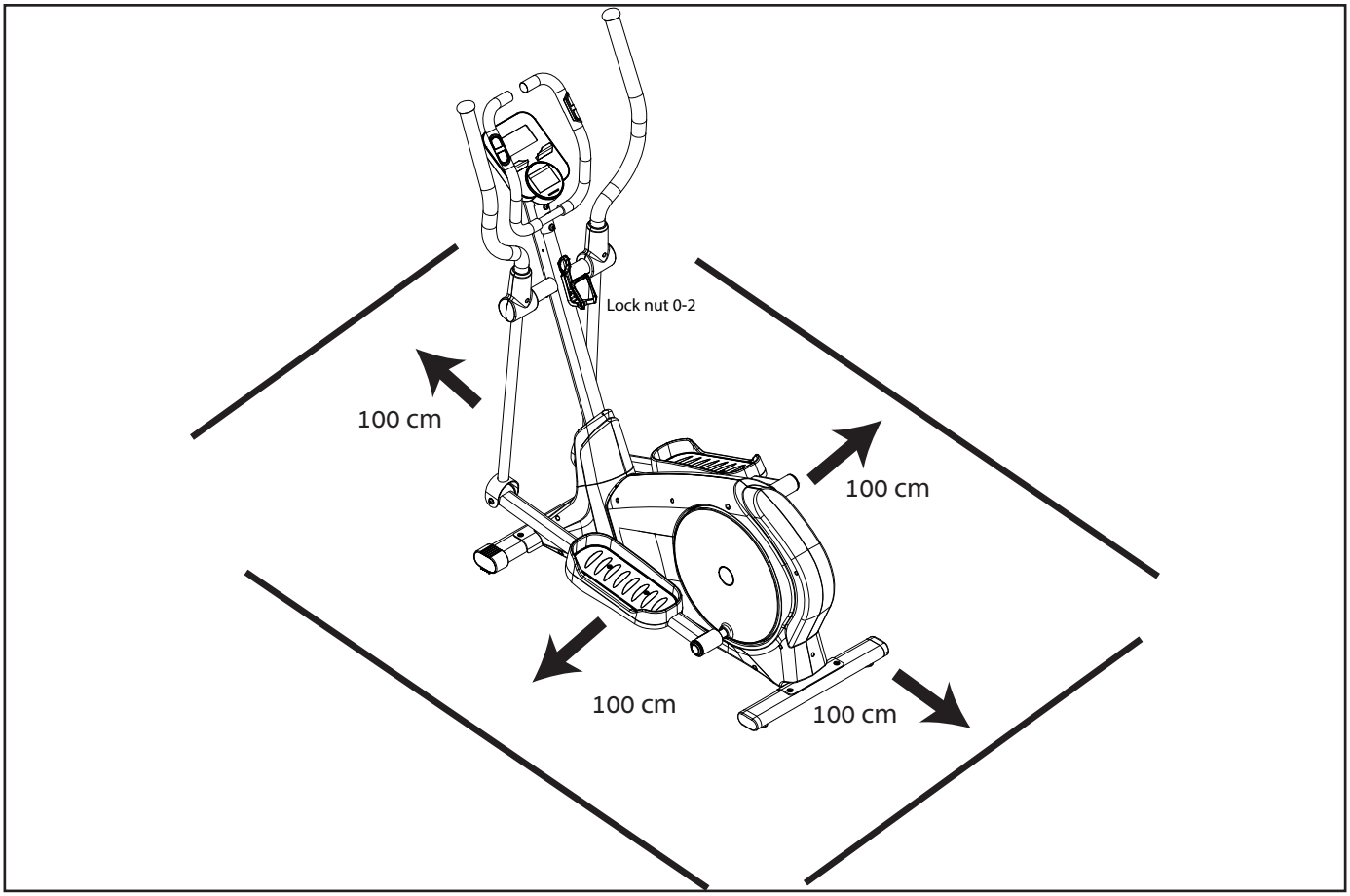
B

	1/1
	1/1/1
	2/2/2
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

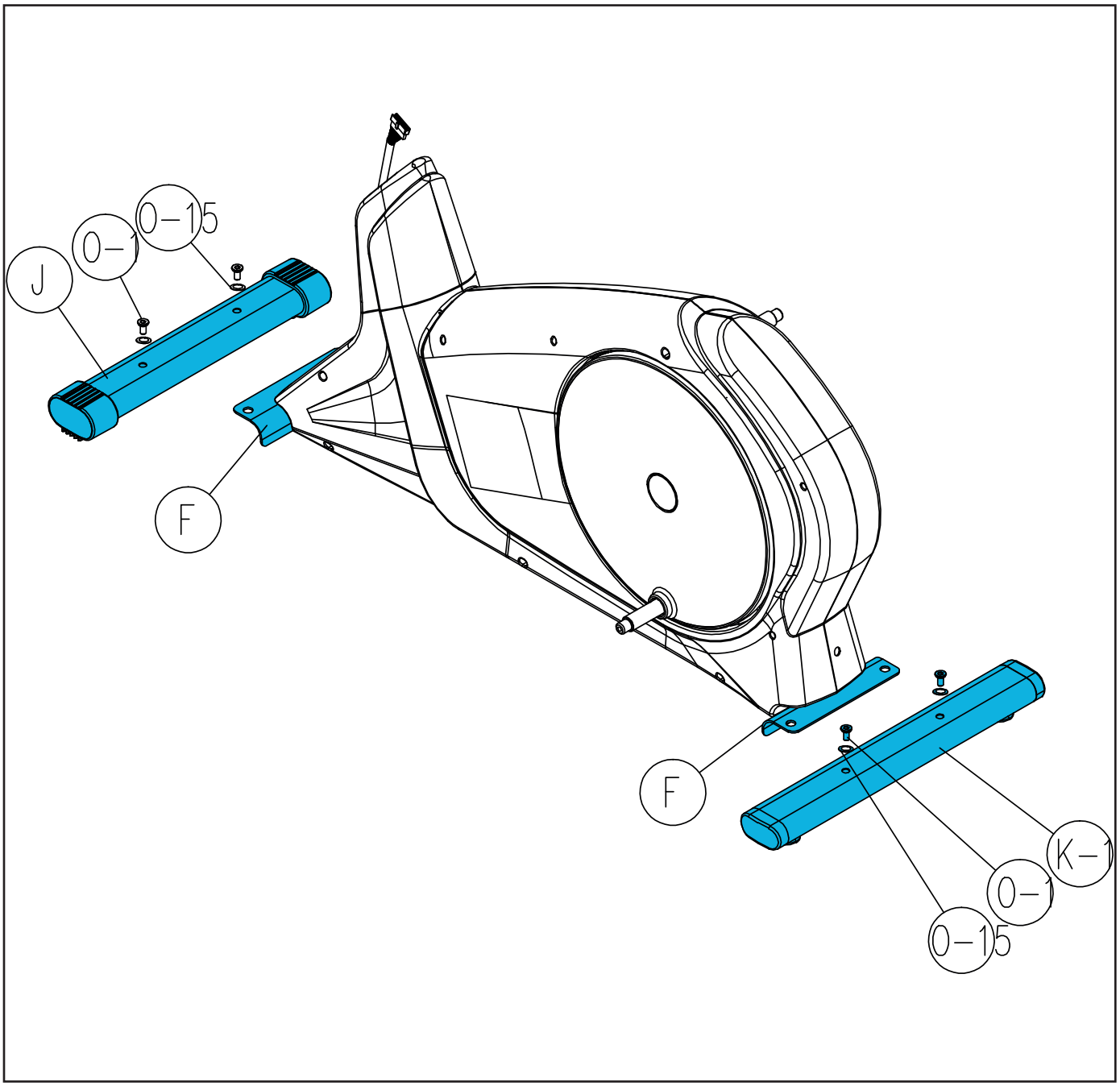
C

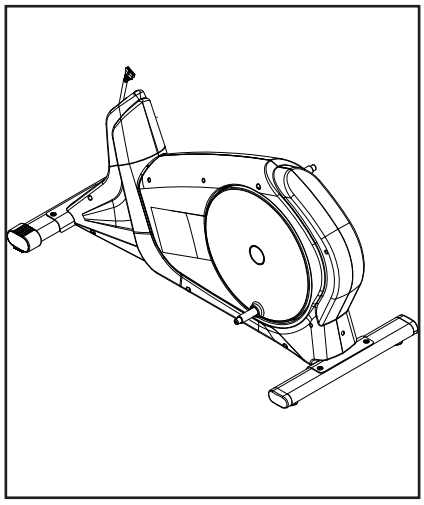

0-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
0-15 Flat washer Ø12*Ø19*1T (4)
Box Spanner (2)
0-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
Allen Key (1)
Allen Key (2)
0-1 Allen bolt M8*16 (4)
O-5 Screw M8*16L(6)
O-6 Flat washer Ø8*Ø16*1T(4)
0-9 Flat washer Ø8.5*Ø25*2T (4)
O-8:Hex bolt M8*20L(2)
O-7 Spring Washer Ø8(4)
O-4: Curved Washer Ø8*Ø19*2T (6)
O-16 Screw M8*20L(2)
O-3: Carriage Bolt M8*P1.25*40MM (4)
O-13Spring Washer Ø6(4)
O-14 Flat washer Ø6*Ø13*1T(4)
O-10 Flat washer Ø20.3*Ø30*1T(2)
O-2: lock nut for M8 (4)

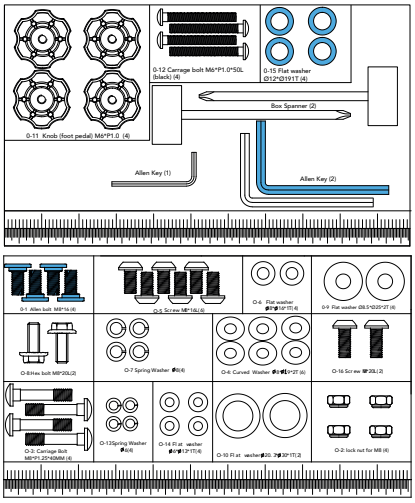
D-0


Lock nut 0-2
100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

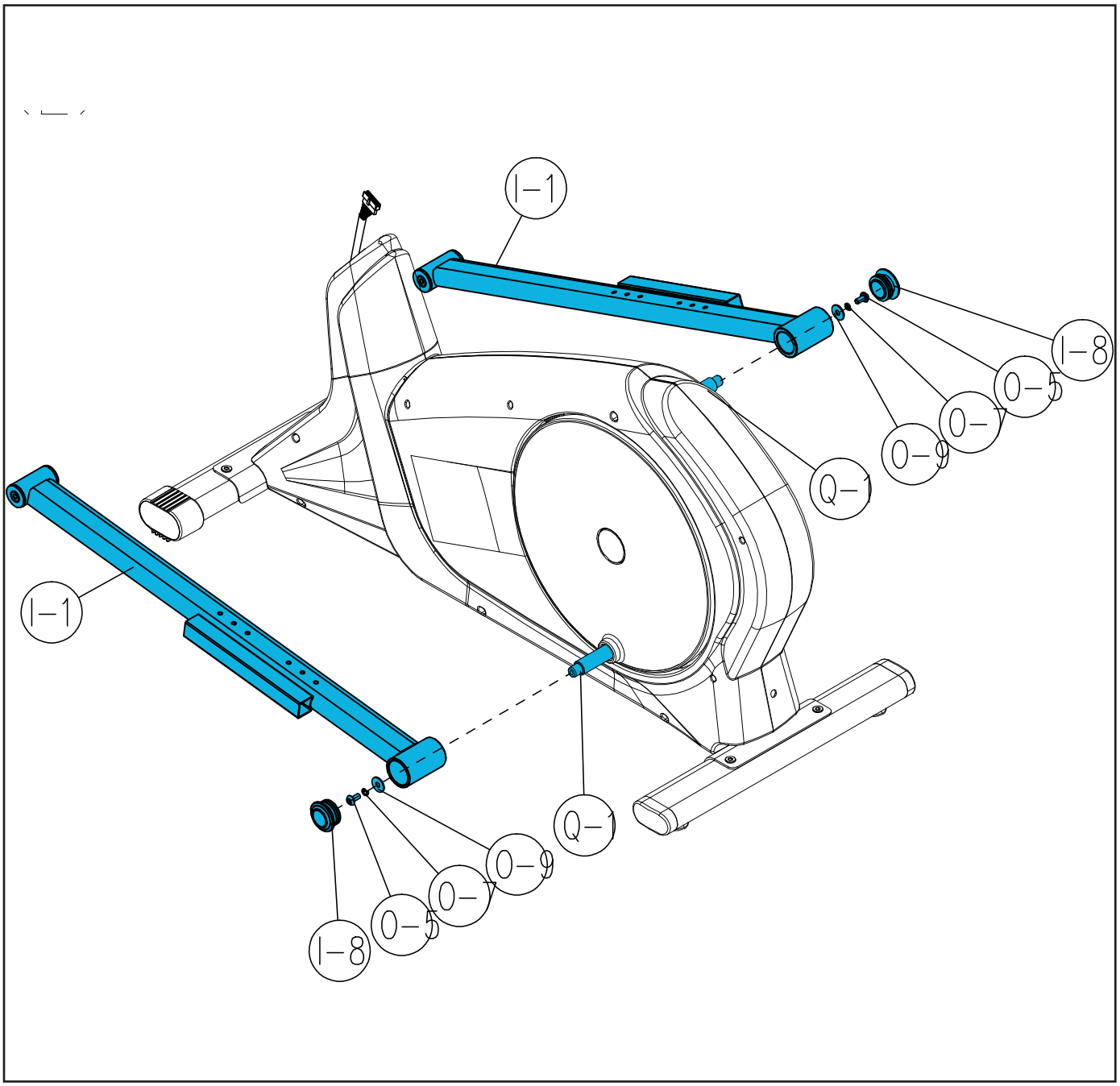
D-1

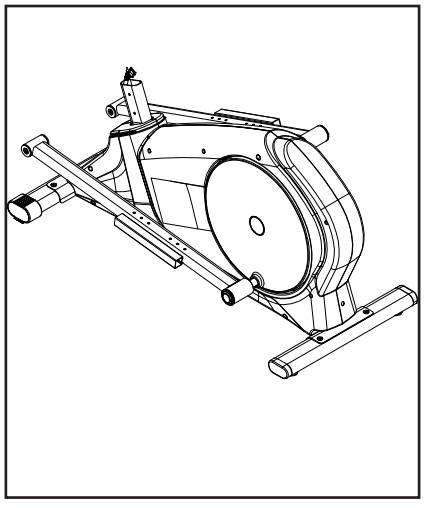

J
O-1
O-15
F
O
F
K-1
O-1
O-15

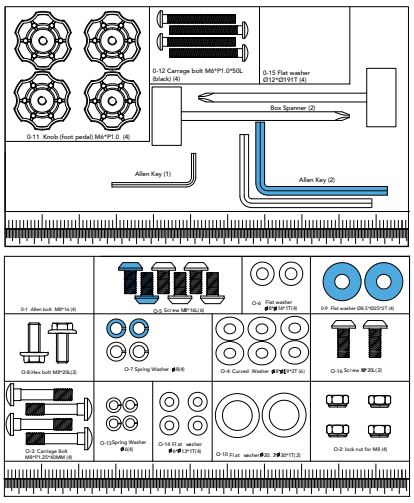



O-12 Carriage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
O-15 Flat washer Ø12*Ø19*1T (4)
Box Spanner (2)
O-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
Allen Key (1)
Allen Key (2)
O-1 Allen bolt M6*16 (4)
O-5 Screw M8*18L(6)
O-6 Flat washer Ø16*Ø24*1T(4)
O-9 Flat washer Ø8.5*Ø20*2T (4)
O-8 Hex bolt M8*20L(2)
O-7 Spring Washer Ø8(4)
O-4 Curved Washer Ø14*Ø24*2T (6)
O-16 Screw M*20L(2)
O-3 Carriage Bolt M8*P1.25*40MM (4)
O-13Spring Washer Ø(4)
O-14 Flt at washer Ø16*Ø32*1T(4)
O-10 Flt at washer Ø30.3*Ø50*1T(2)
O-2 lock nut for M8 (4)

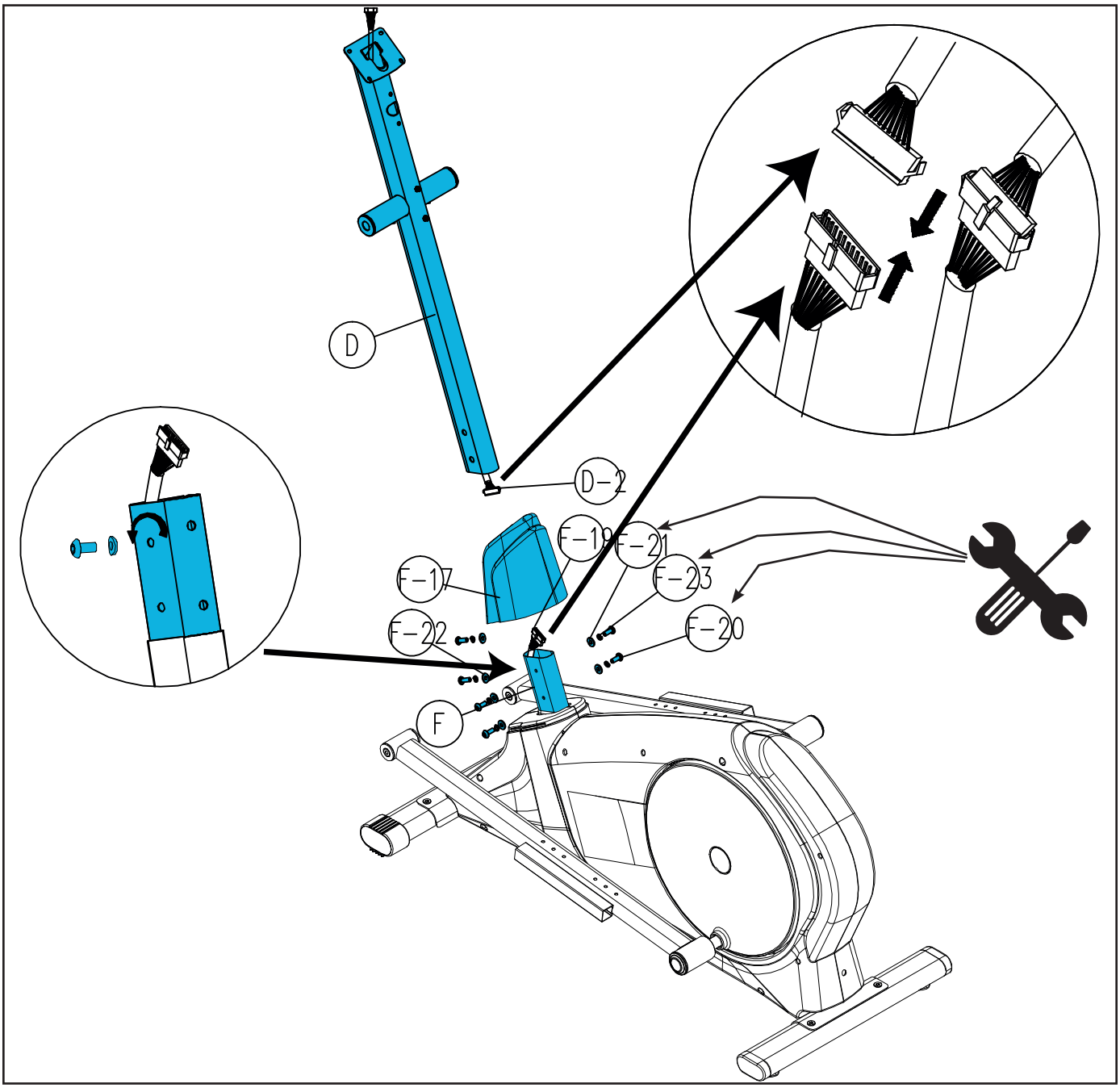
D-2

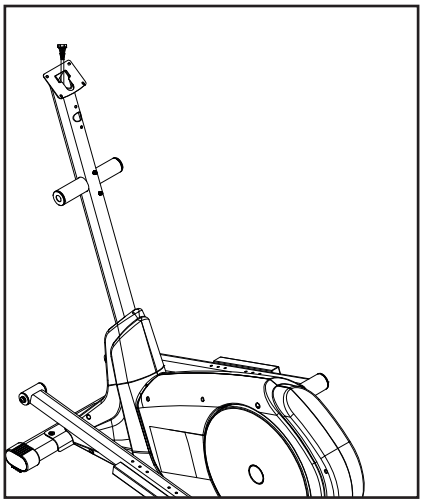

I-1
I-1
I-8
O-5
O-7
O-9
O-
O-9
O-7
O-5
I-8




O-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
O-15 Flat washer Ø12*Ø19T (4)
Box Spanner (2)
O-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
Allen Key (1)
Allen Key (2)
O-1 Allen bolt M8*16 (4)
O-5 Screw M8*16(4)
O-6 Flat washer
O-9 Flat washer Ø8.5*Ø25*2T (4)
O-8 Hex bolt M8*20(L)(2)
O-7 Spring Washer
O-4 Curved Washer
O-16 Screw
O-3 Carriage bolt M8*P1.25*40MM (4)
O-13Spring Washer
O-14 Flat washer
O-10 Flat washer
O-2 lock nut for M8 (4)

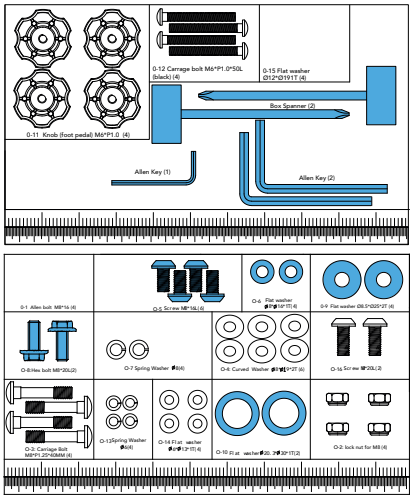
D-3



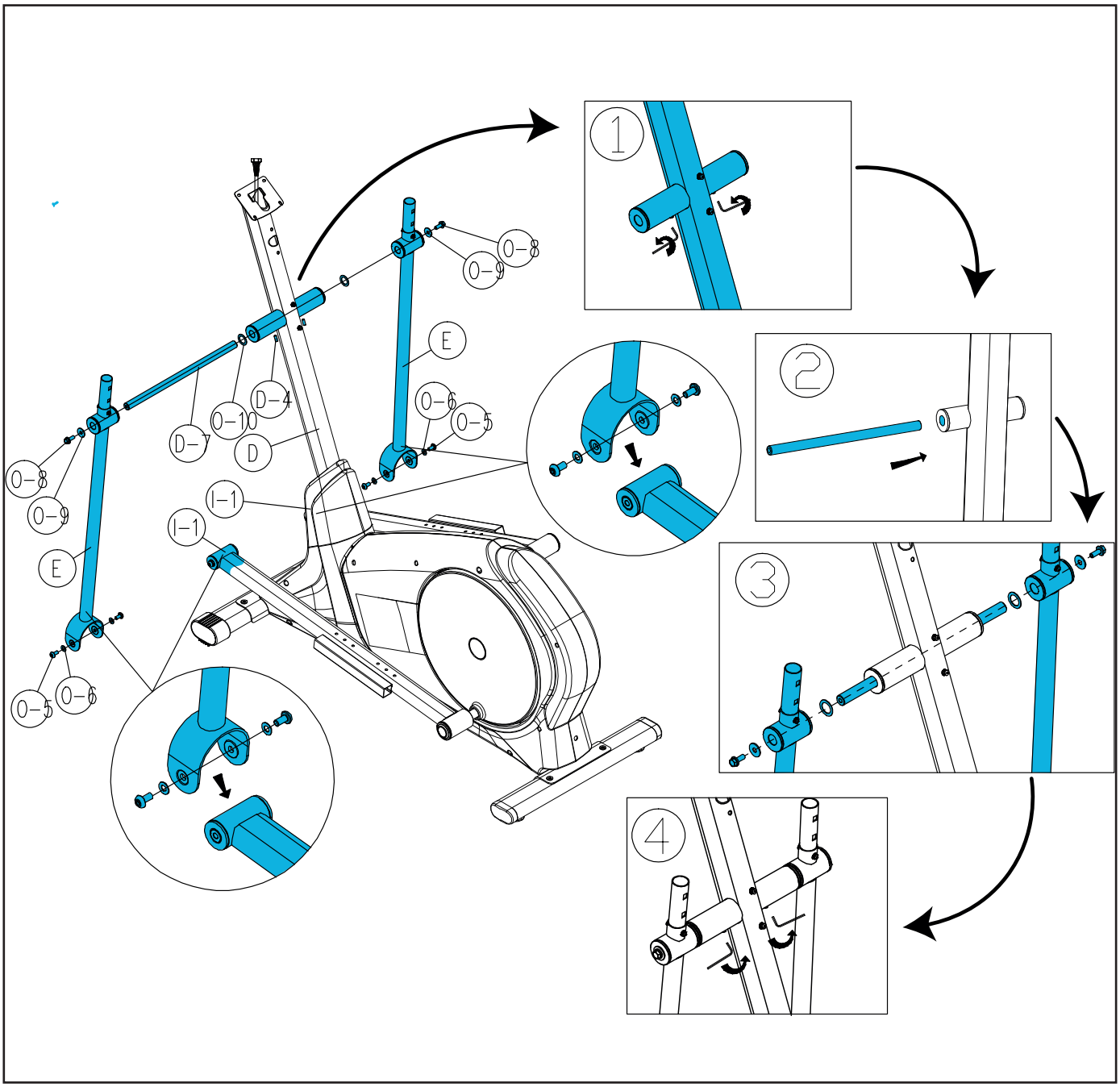


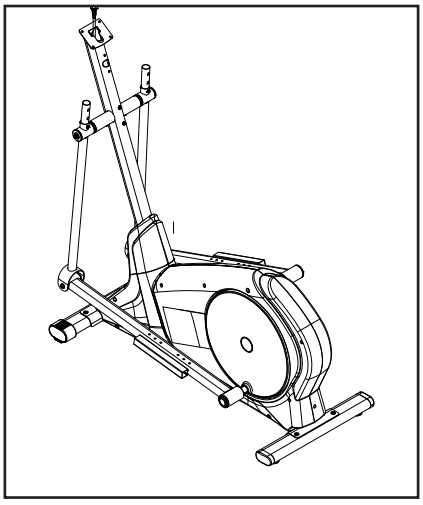
Preassembled

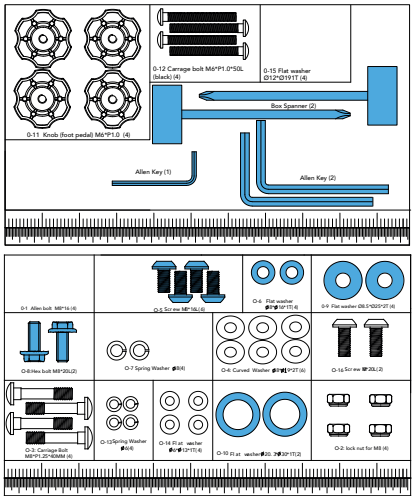
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd



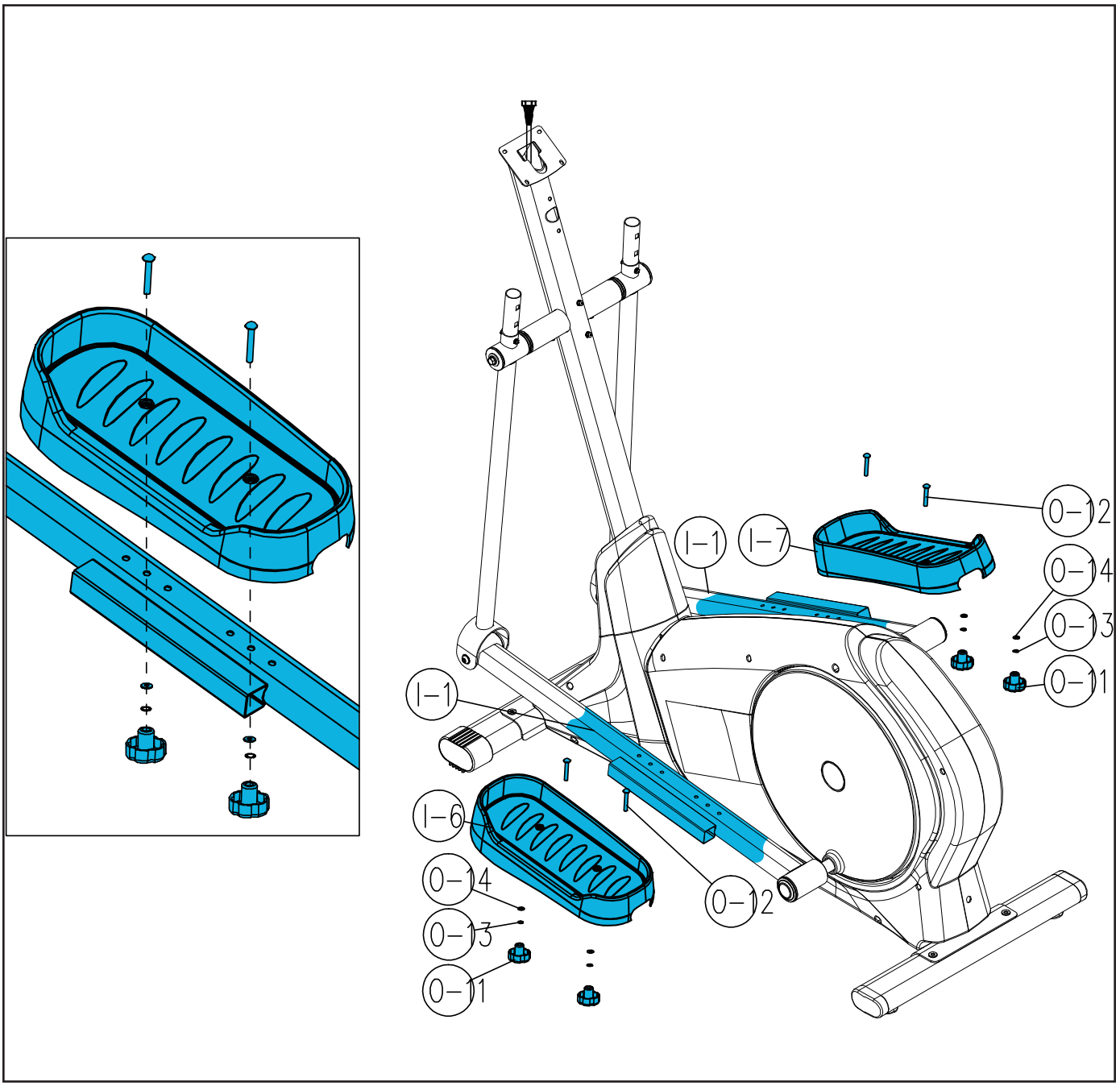
D-4

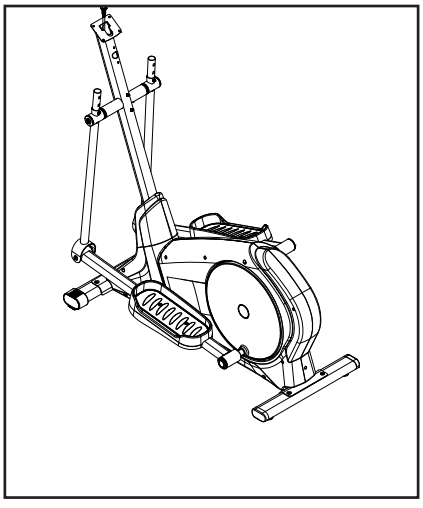

1
2
3
4
D-4
D-7
D-10
D
E
I-1
I-1
D-8
D-9
D-6
D-5

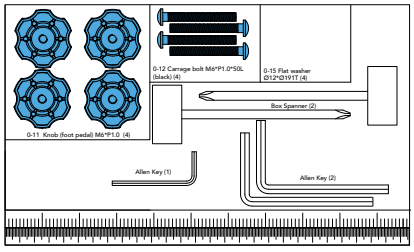


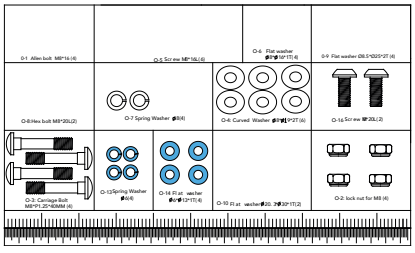

D-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
D-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
D-15 Flat washer Ø12*Ø19T (4)
Box Spanner (2)
Allen Key (1)
Allen Key (2)
D-1 Allen bolt M8*16-(4)
D-5 Screw M6*16L(4)
D-6 Flat washer Ø19*Ø12*1T(4)
D-9 Flat washer Ø8.5*Ø20*2T (4)
D-8 Hex bolt M8*20L(2)
D-7 Spring Washer Ø8(4)
D-4 Curved Washer Ø19*Ø12*2T (6)
D-16 Screw M*20L(2)
D-3 Carriage Bolt M8*P1.25*80MM (4)
D-13Spring Washer Ø(4)
D-14 Flat washer Ø19*Ø12*1T(4)
D-10 Flat washer Ø30. 2*Ø20*1T(2)
D-2 lock nut for M8 (4)

D-5

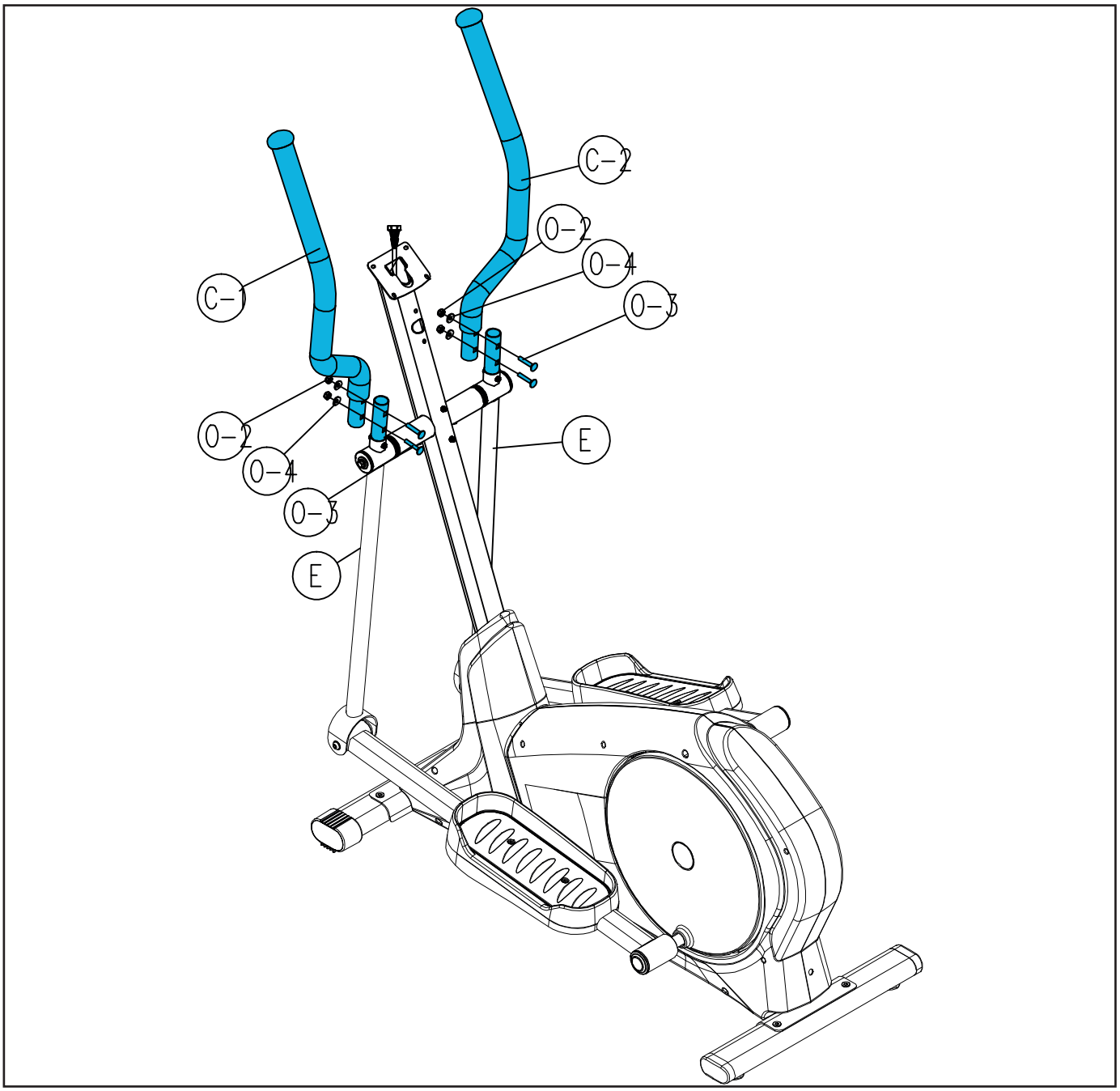

I-1
I-7
O-12
O-14
O-13
O-11
I-1
I-6
O-14
O-13
O-11
O-12

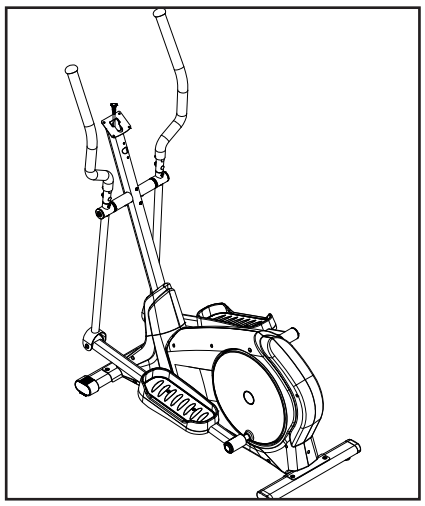


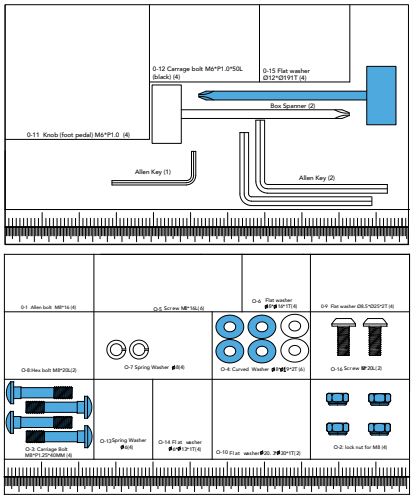

O-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
O-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
O-15 Flat washer Ø12*Ø19T (4)
Box Spanner (2)
Allen Key (1)
Allen Key (2)


O-1 Allen bolt M8*16 (4)
O-5 Screw M6*16L(4)
O-6 Flat washer
O-9 Flat washer
O-8 Hex bolt M8*20L(2)
O-7 Spring Washer
O-4 Curved Washer
O-16 Screw
O-3 Carriage Bolt M8*P1.25*80MM (4)
O-13Spring Washer
O-14 Flat washer
O-10 Flat washer
O-2 lock nut for M8 (4)

D-6

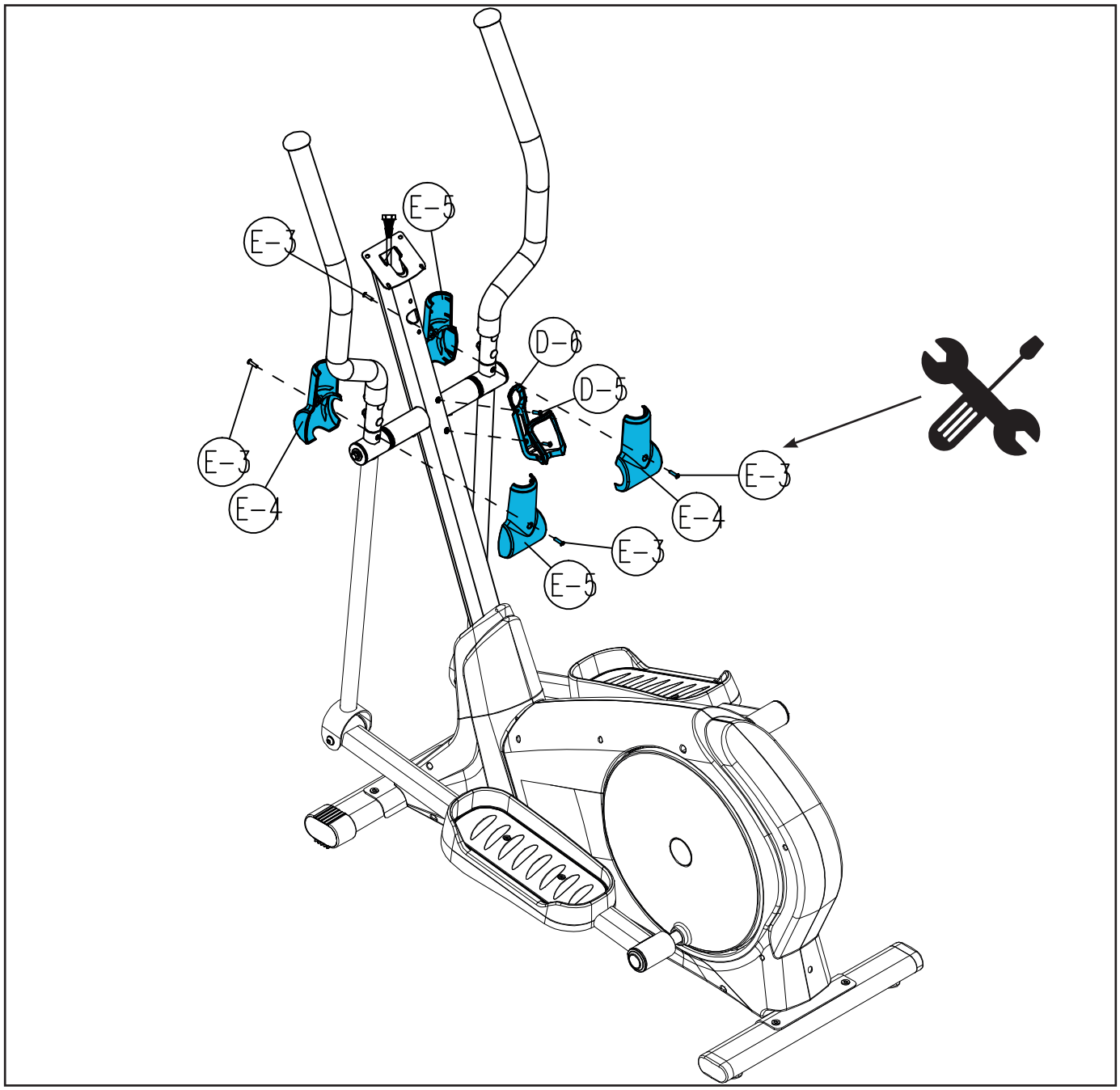

C-2
O-2
O-4
O-3
C-1
O-2
O-4
O-3
E
E

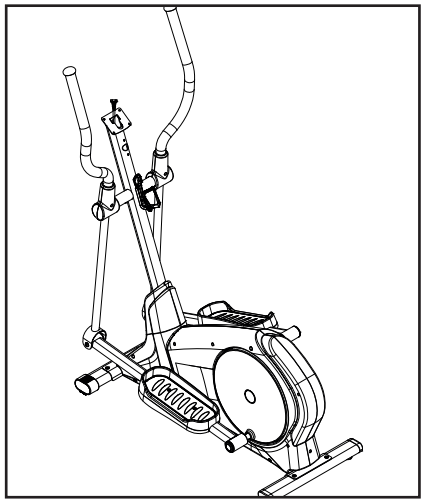



O-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
O-15 Flat washer Ø12*Ø19T (4)
Box Spanner (2)
O-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
Allen Key (1)
Allen Key (2)

O-1 Allen bolt M8*16 (4)
O-5 Screw M8*16L(4)
O-6 Flat washer
O-9 Flat washer Ø8.5*Ø20*2T (4)
O-8 Hex bolt M8*20L(2)
O-7 Spring Washer
O-16 Screw
O-3 Carriage bolt M8*P1.25*40MM (4)
O-13Spring Washer
O-14 Flat washer
O-10 Flat washer
O-2 lock nut for M8 (4)

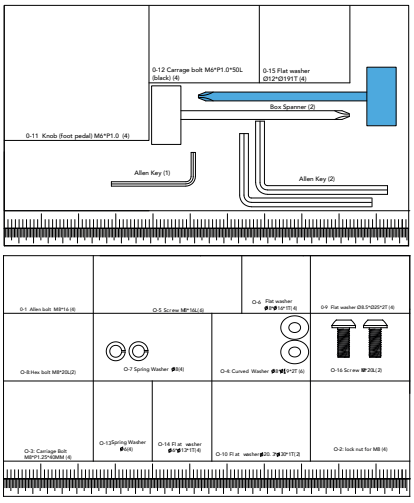
D-7



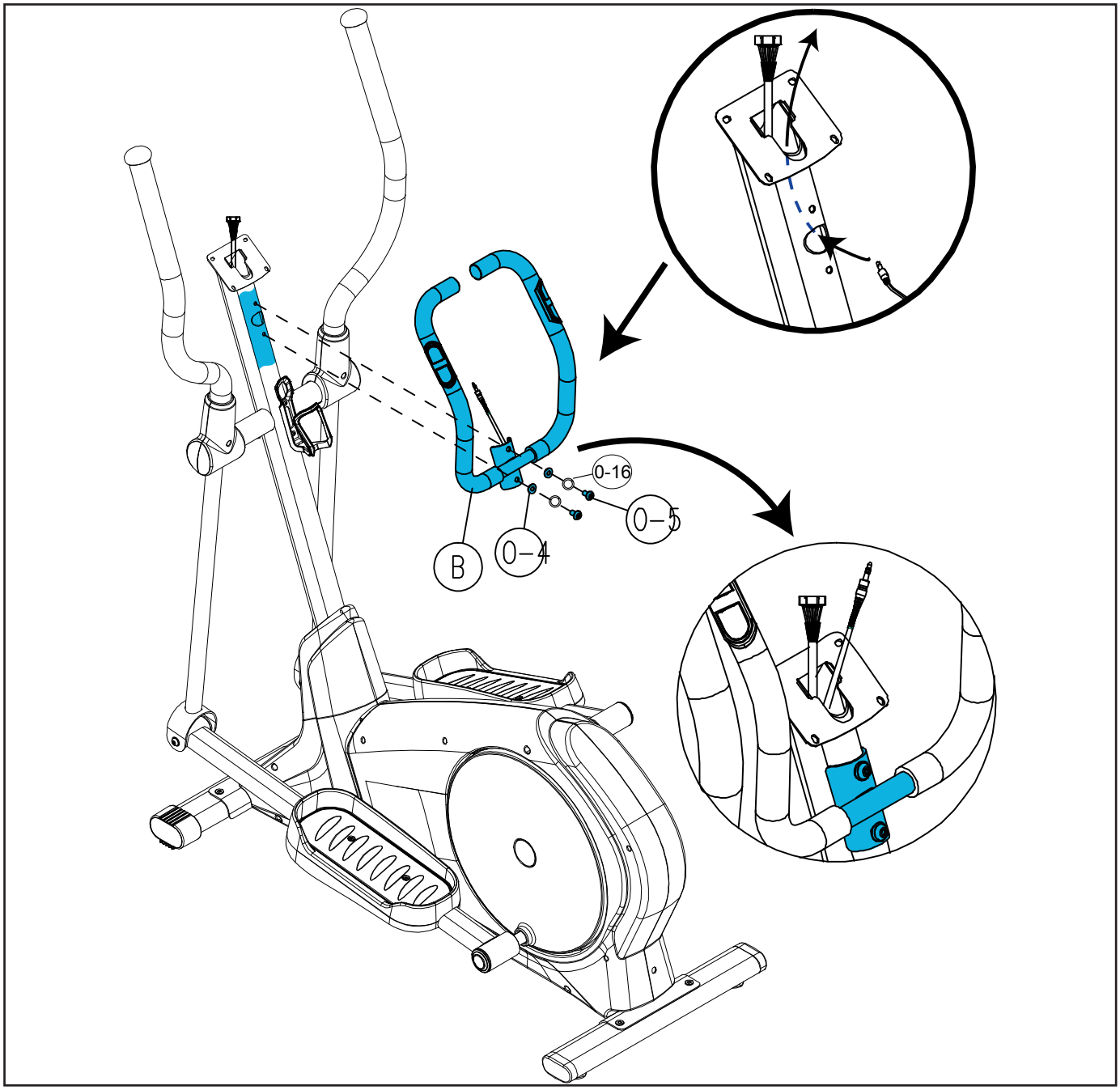


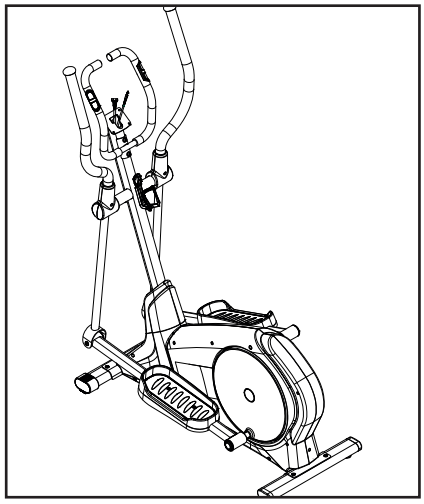
Preassembled

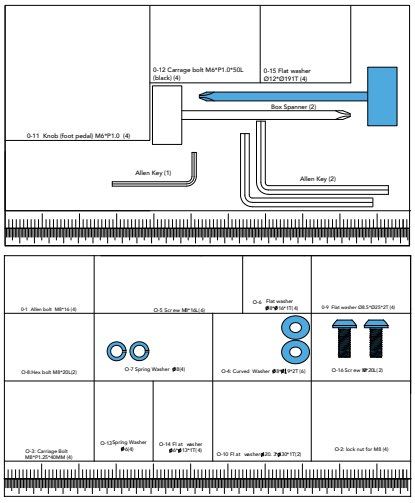
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd



D-8

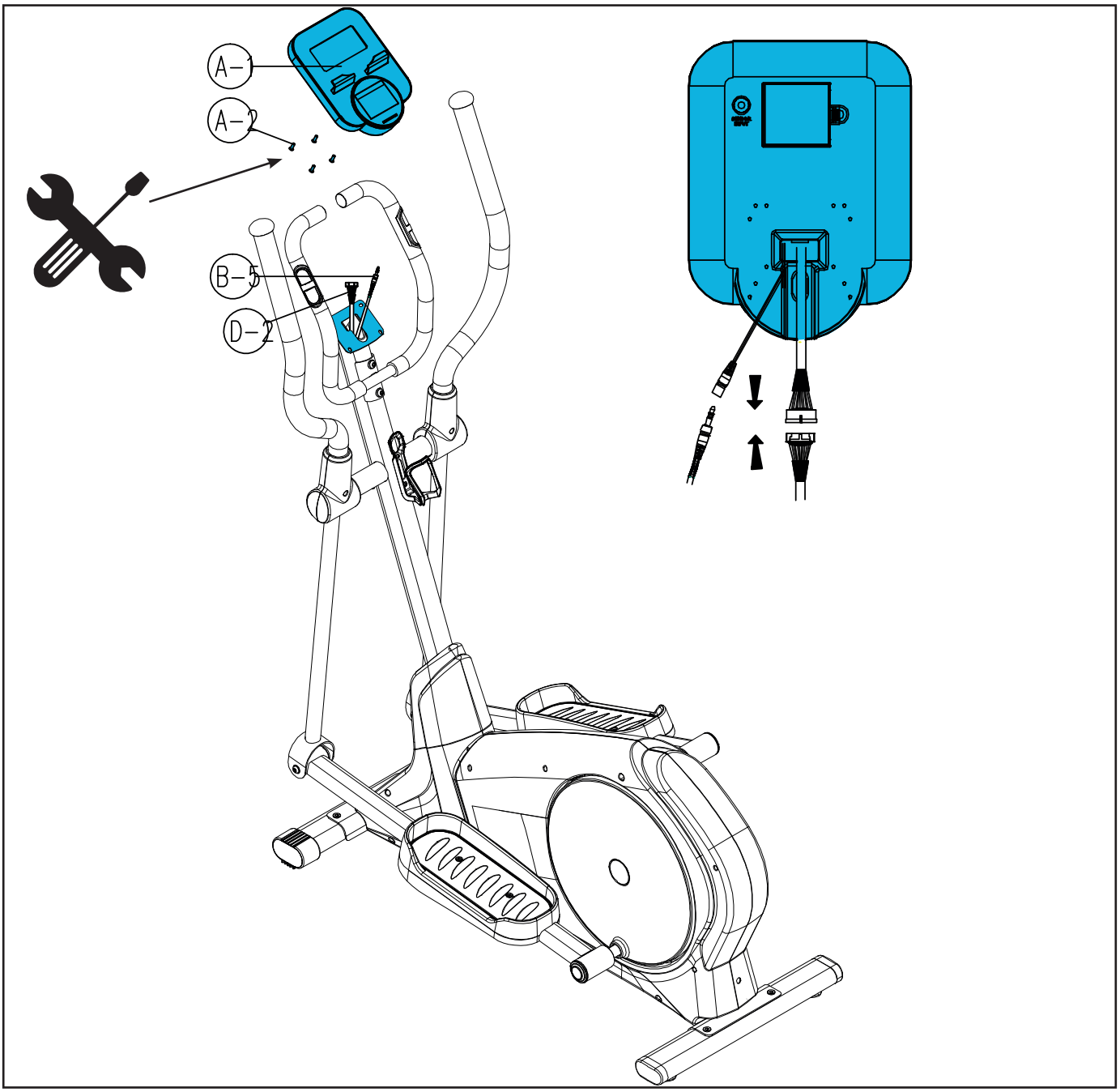

0-16
0-5
B
0-4

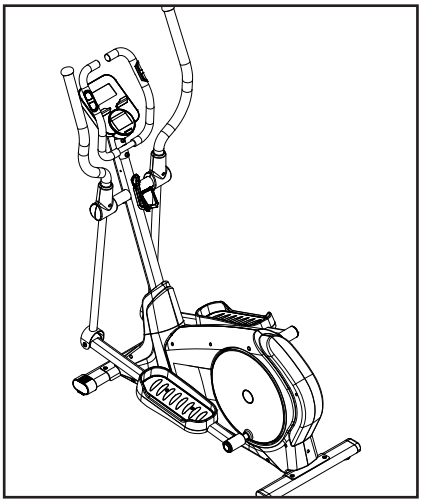



0-12 Carrage bolt M6*P1.0*50L (black) (4)
0-15 Flat washer Ø12*Ø19T (4)
Box Spanner (2)
0-11 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)
Allen Key (1)
Allen Key (2)

O-1 Allen bolt M8*16 (4)
O-5 Screw M8*16L(4)
O-4 Flat washer
O-9 Flat washer Ø8.5*Ø25*2T (4)
O-8 Hex bolt M8*20L(2)
O-7 Spring Washer Ø8(4)
O-6 Curved Washer
O-16 Screw M*20L(2)
O-3 Carriage Bolt M8*P1.25*40MM (4)
O-13Spring Washer Ø6(4)
O-14 Flat washer
O-10 Flat washer
O-2 lock nut for M8 (4)

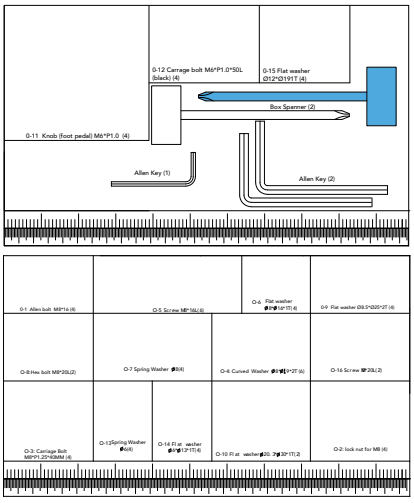
D-9



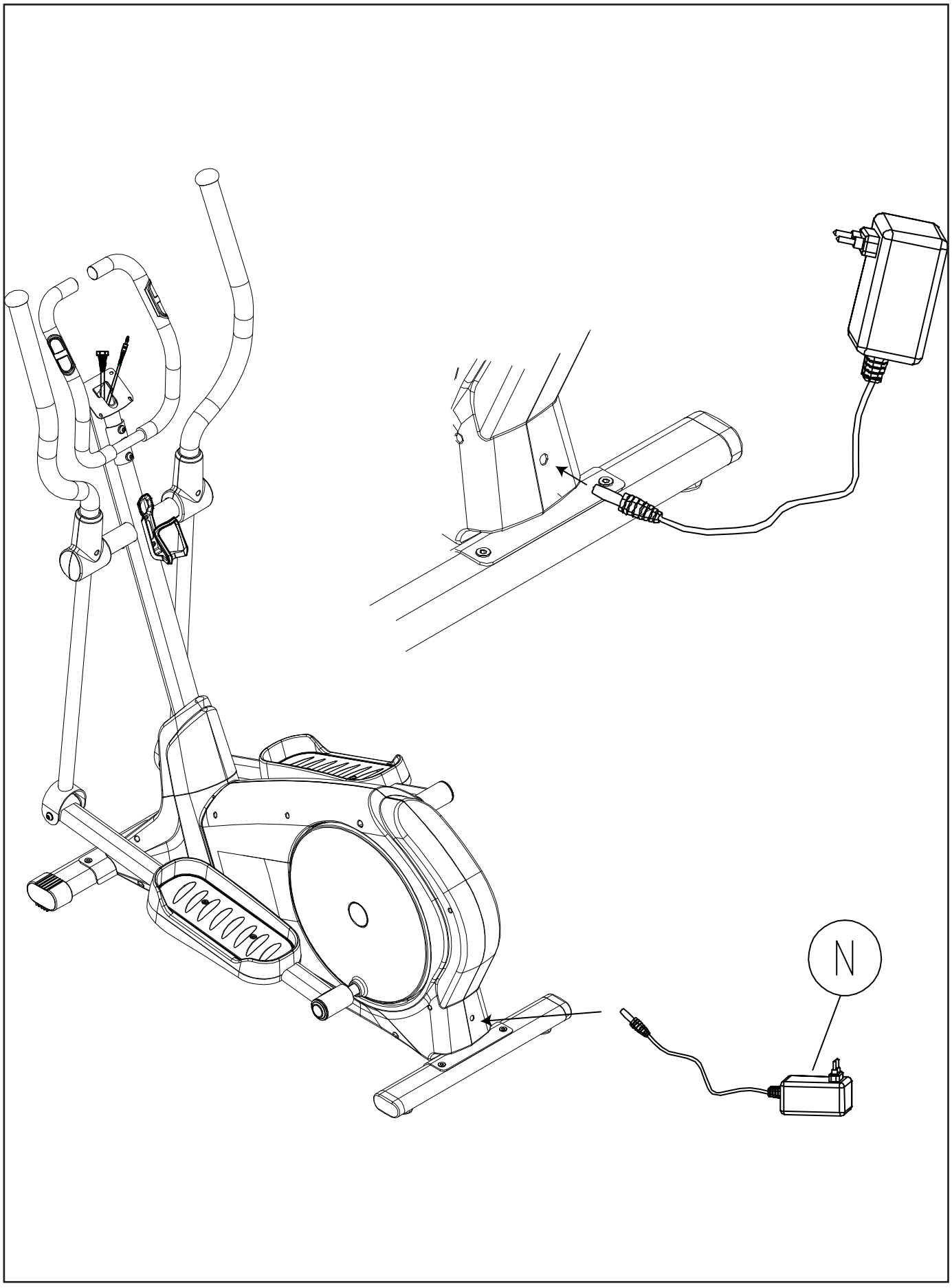


Preassembled

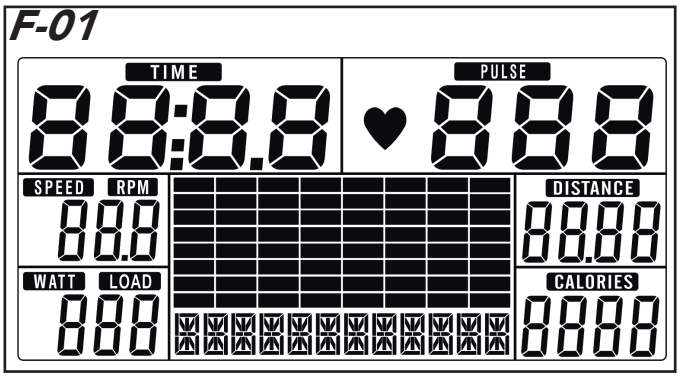
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd



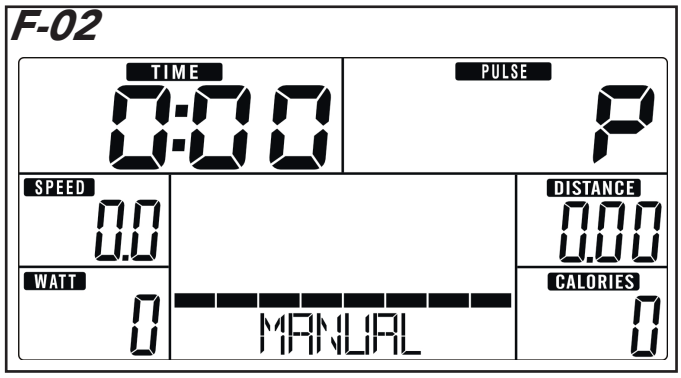
E



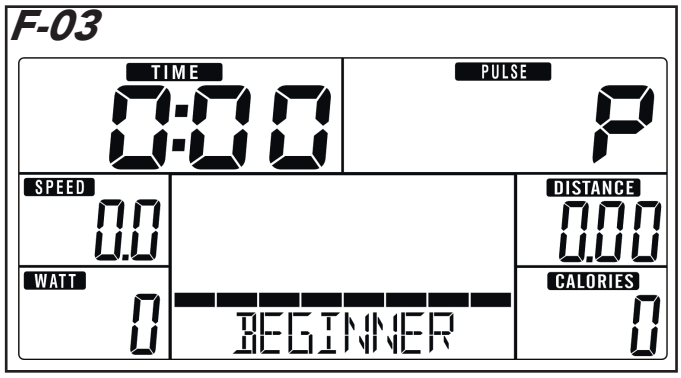
F-01



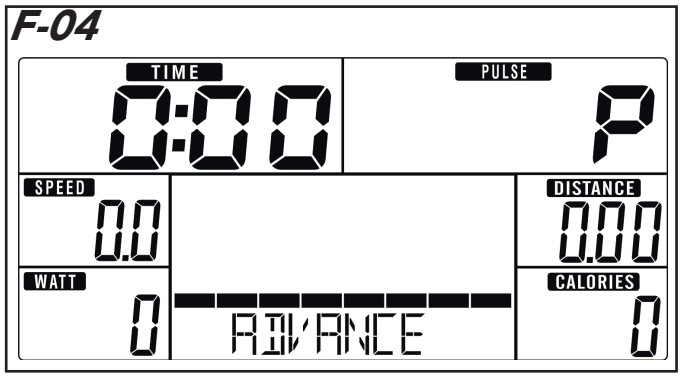
F-02



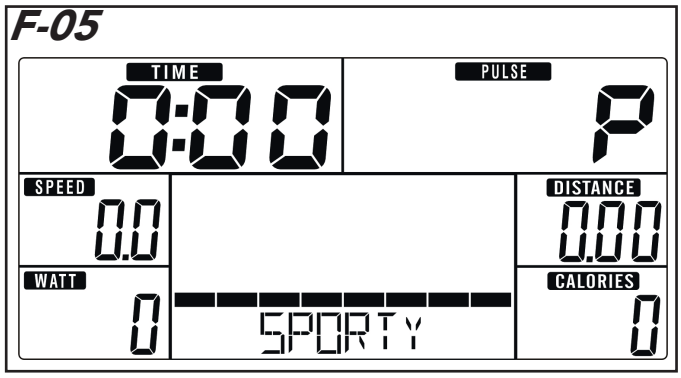
F-03



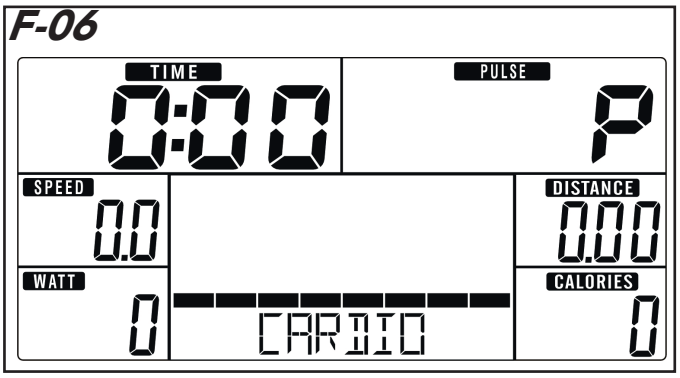
F-04



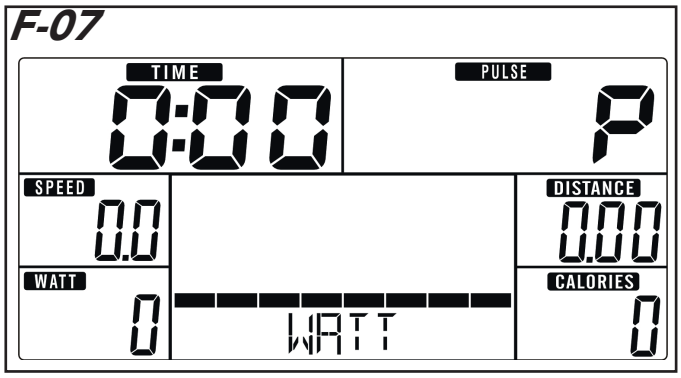
F-05



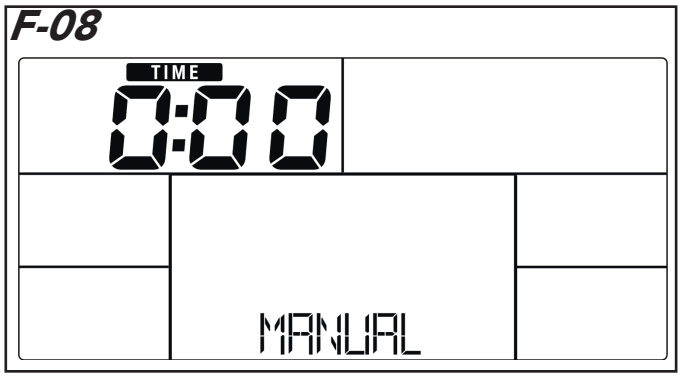
F-06



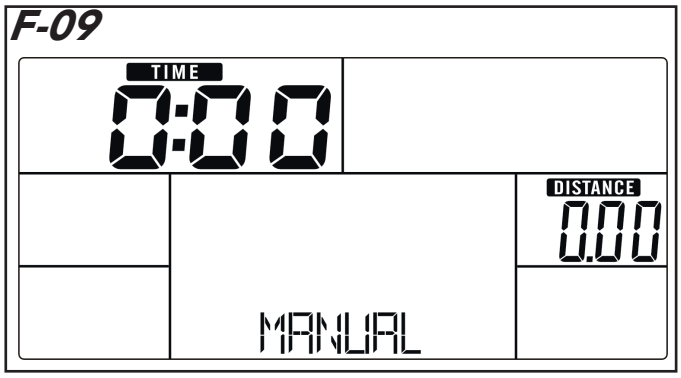
F-07



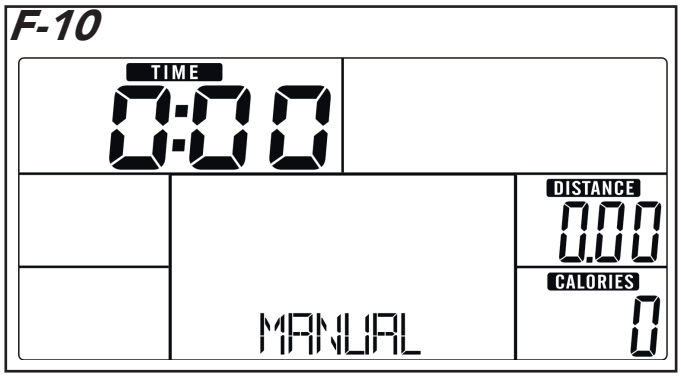
F-08



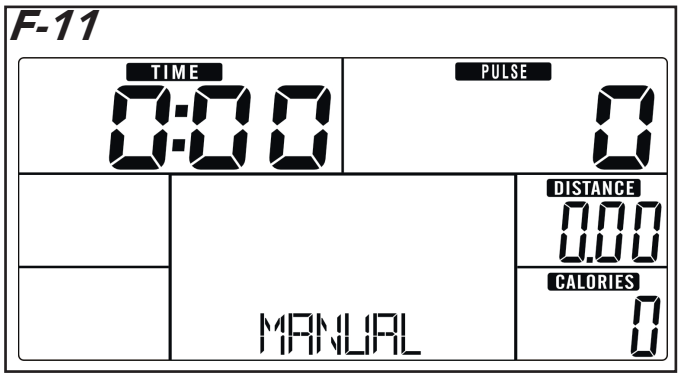
F-09



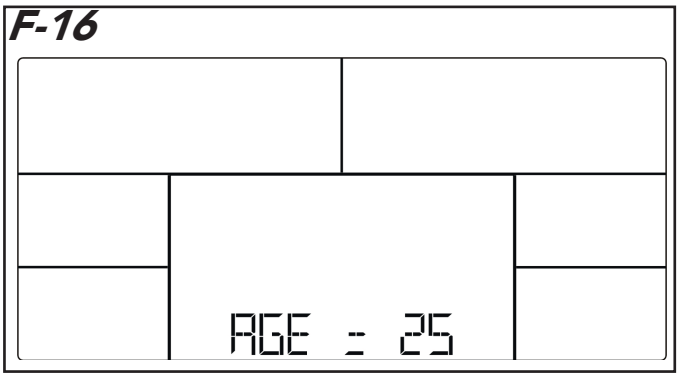
F-10



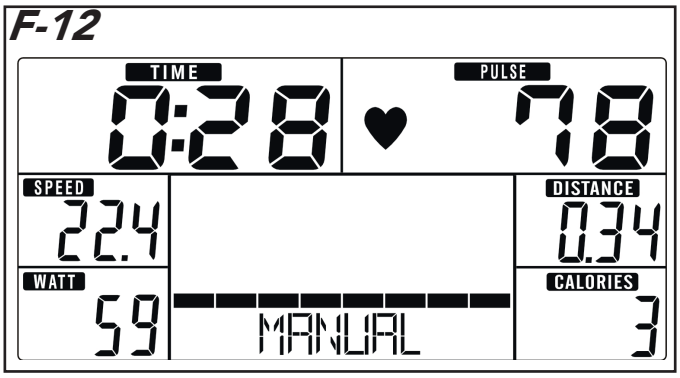
F-11



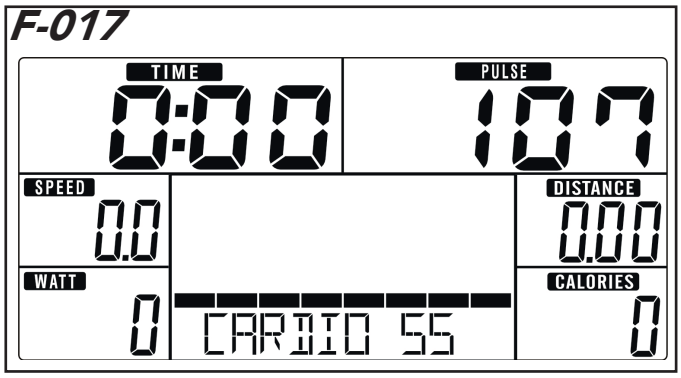
F-16



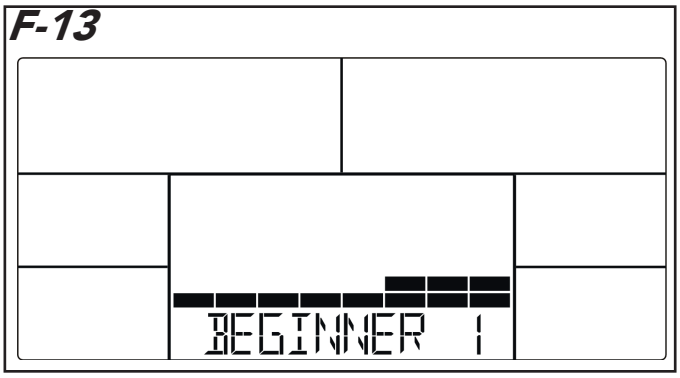
F-12



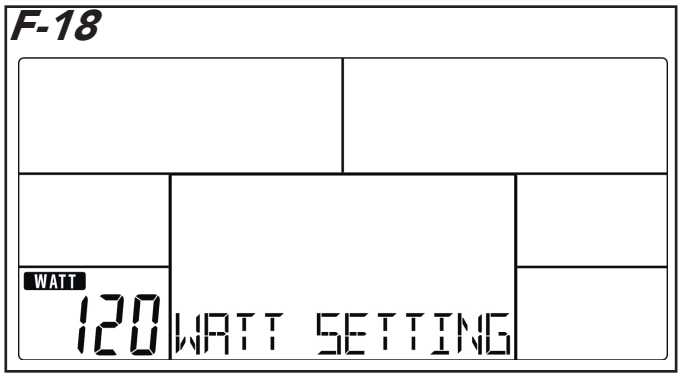
F-017



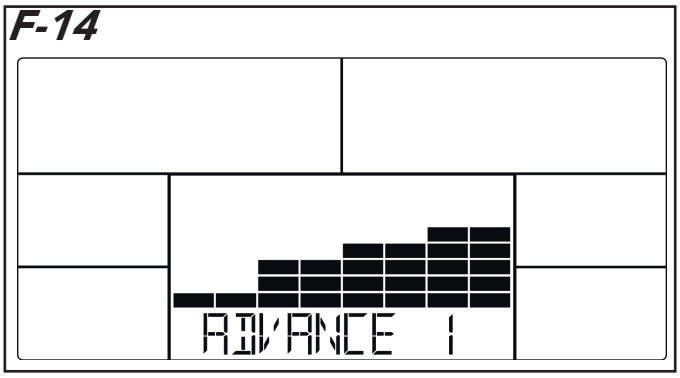
F-13



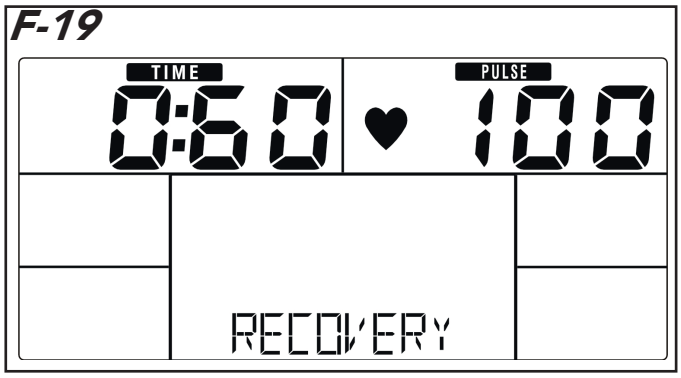
F-18



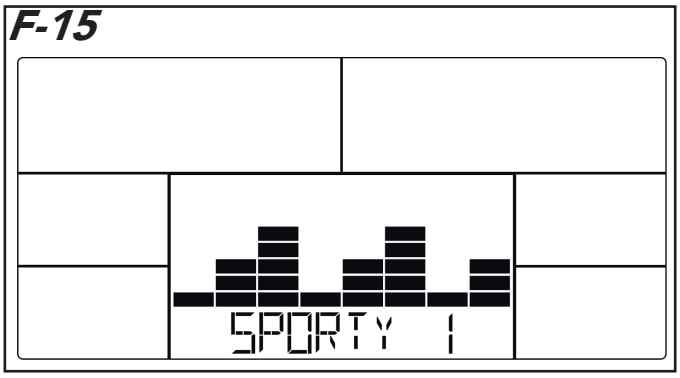
F-14



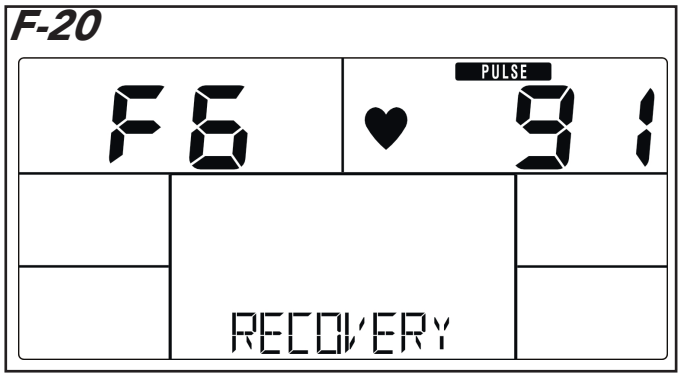
F-19



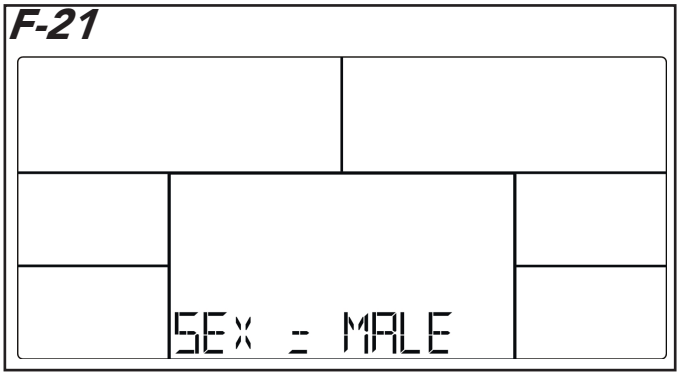
F-15



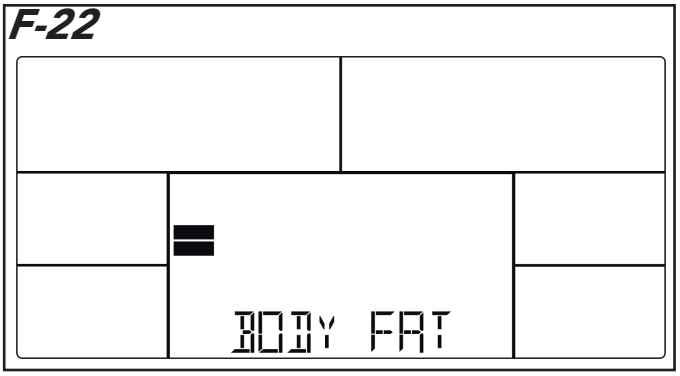
F-20



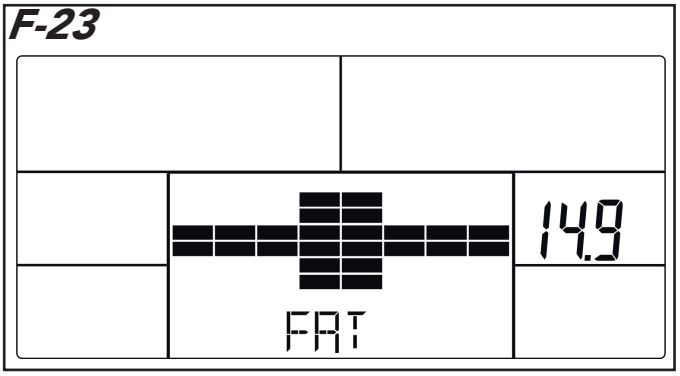
F-21



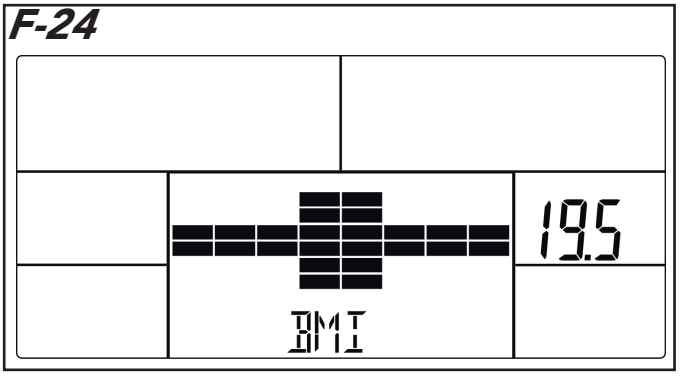
F-22



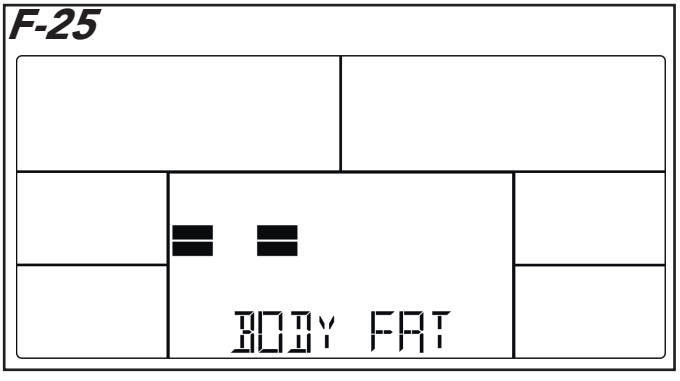
F-23



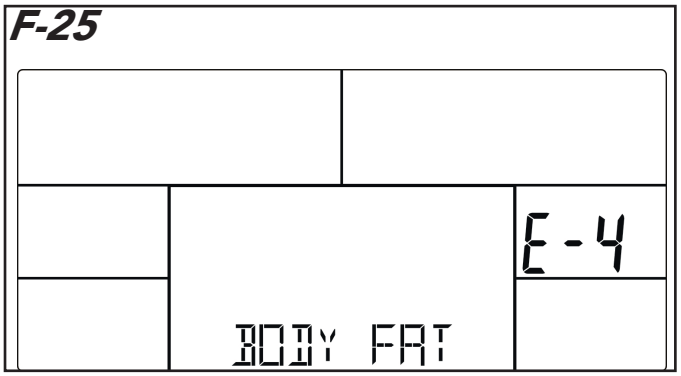
F-24



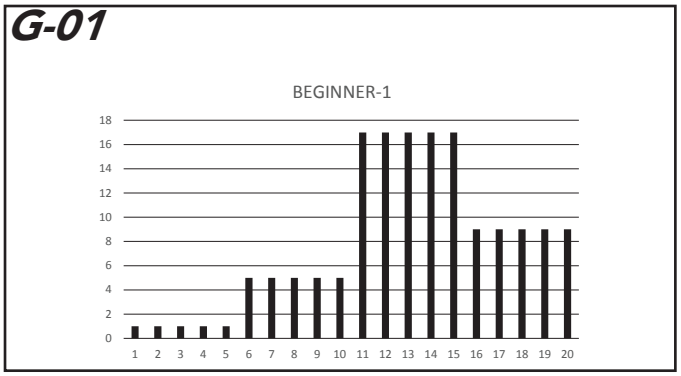
F-25



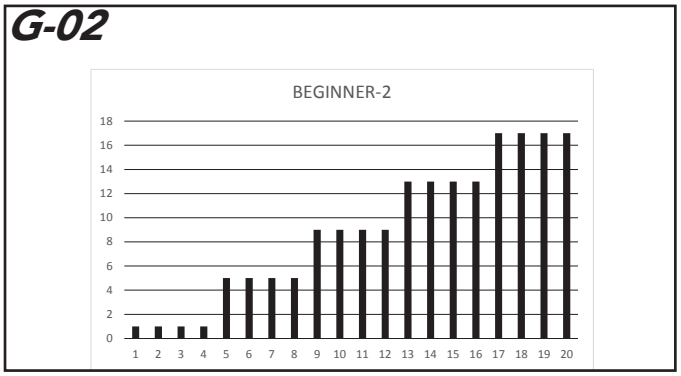
F-25



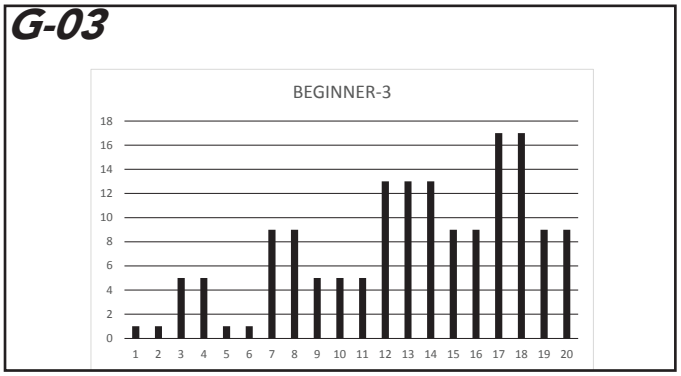
G-01



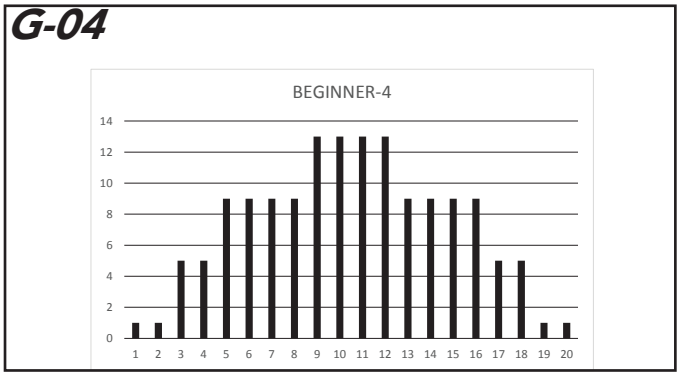
G-02



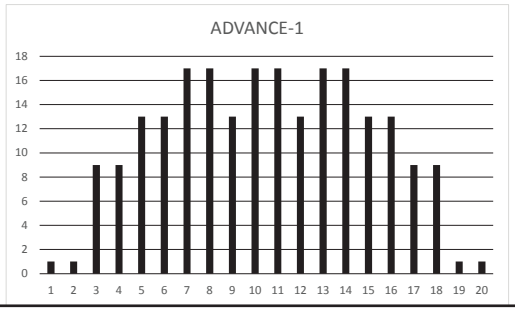
G-03



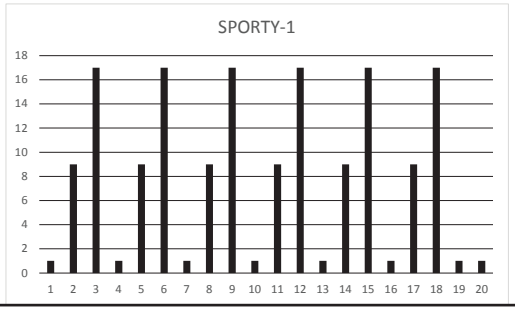
G-04



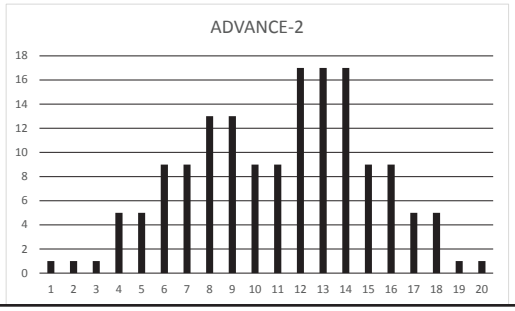
G-05



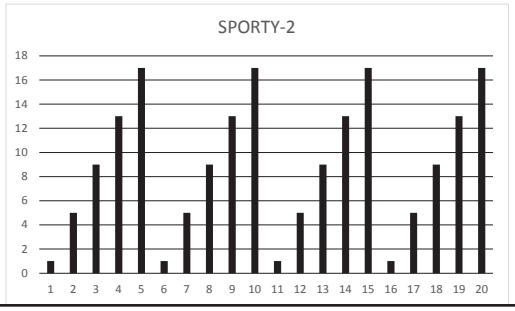
G-09



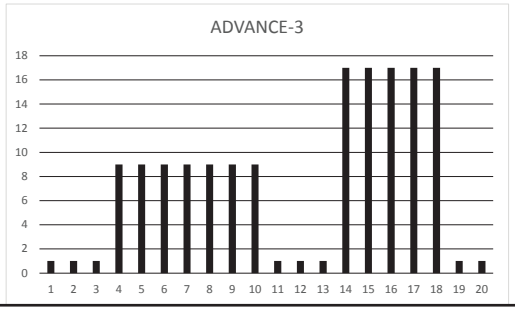
G-06



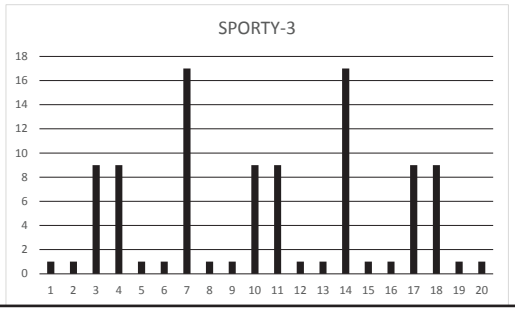
G-10



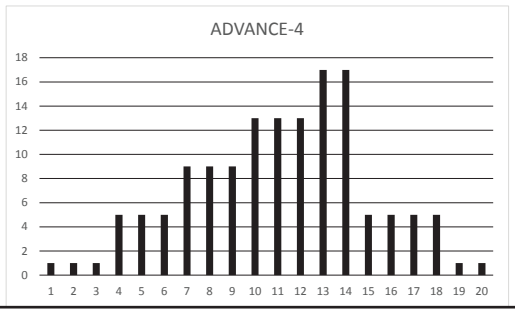
G-07



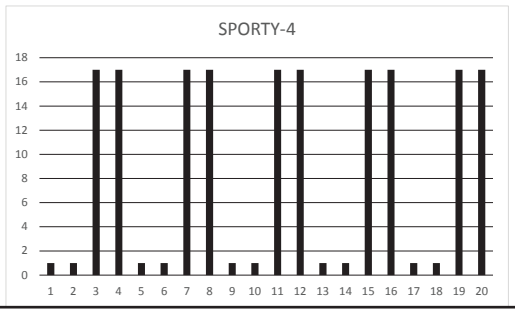
G-11



G-08



G-12



Index

Crosstrainer **20**
Safety warnings **20**
Electrical safety 21
Description (fig. A) 21
Package contents (fig. B & C) 21
Assembly (fig. D) 21
Workouts **21**
Exercise Instructions 21
Heart rate 22
Use **23**
Power supply (Fig. E) 23
Console (fig F) **23**
Explanation Display functions 24
Explanation of buttons 24
Opperation 24
Programs 25
Bluetooth & APP 26
Cleaning and maintenance **26**
Defects and malfunctions 26
Transport and storage **26**
Technical data **27**
Warranty **27**
Declaration of the manufacturer **28**
Disclaimer **28**

Crosstrainer

Welcome to the world of Tunturi!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings

WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 5 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C~35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C~45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Description (fig. A)

Your Cross trainer is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking
or running without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section “Description”

NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)

WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body’s maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.
As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

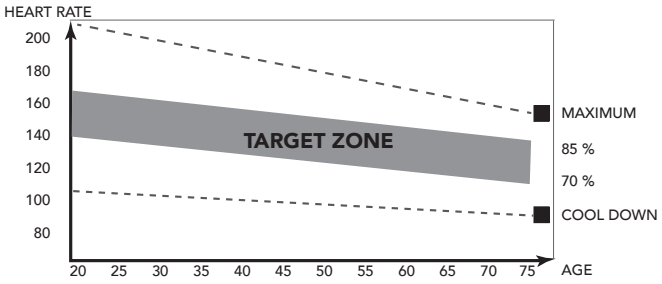
Exercise Instructions

Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

The exercise phase
This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

The cool down phase
This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning
To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)
The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

NOTE
- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)
The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

WARNING
- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate chest belt.

CAUTION
- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE
- Do not use a heart rate chest belt in combination with the handpulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, poly-amide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)
The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average

maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner
50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced
60-70% of maximum heart rate
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert
70-80% of maximum heart rate
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 2 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.

Adjusting the pedal position

The both pedals can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the 2 pedal fixing knobs.
- Move the pedal to the required position.
- Tighten the pedal fixing knobs.

NOTE

- Make sure the both pedals are fitted into similar positions always.

Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.

NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when
- machine is not in use.

Console (fig F)



1. Display
2. Tablet/ book support
3. Buttons

CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes. If the console is in standby mode, the display shows the room temperature

Explanation Display functions

Time
- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range 0:00~99:59

Speed
- Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 0,0 ~ 99,9 KM/H - ML/H..
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM
- Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

WATTS
- Display current workout watts. Range 0 ~ 999

Distance
- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0,0 ~ 99,9 KM/H - ML/H.

Calories
- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~9999.

NOTE
- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

Pulse
- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range 0-30~230 BPM

Explanation of buttons

UP
- Increase resistance level
- Setting selection.

DOWN
- Decrease resistance level
- Setting selection.

MODE
- Confirm setting or selection.

RESET
- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures

START/ STOP
- Start or Stop workout

BODY FAT
- Test body fat% and BMI in stop mode.

RECOVERY
- Test heart rate recovery status.

Opperation

Power on
- Plug in power supply to power on computer.
- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

LCD will display all segments (fig. - F-01)

Power off
Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. (Active training data will be lost)

Workout selection
Use Dial UP/ DOWN to select:
- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sporty (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programs

Quick start
- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use Dial UP/ DOWN to adjust resistant level during workout.

End your workout
- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout.
  To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press and hold RESET key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Manual mode
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose MANUAL mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Use Dial UP/ DOWN key to pre-set training time (fig. - F-07), and press M to confirm the setting.
- After confirm you can set also:
  distance (fig. - F-08), Calories (fig. - 09), and Pulse. (fig. - 10)

NOTE
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - F-11)

Beginner mode (fig. G1~G4)
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose BEGINNER mode and press mode key to enter next setting entry for BEGINNER mode program.
- Use Dial UP/ DOWN key to select BEGINNER program 1~4 (fig. - 12) and press MODE to confirm.
- Use Dial UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Advance mode (fig. G5~G8)
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose ADVANCE mode and press mode key to enter next setting entry for ADVANCE mode program.
- Use Dial UP/ DOWN key to select ADVANCE program 1~4 (fig. - 13) and press MODE to confirm.
- Use Dial UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Sporty mode (fig. G9~G12)
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose SPORTY mode and press mode key to enter next setting entry for SPORTY mode program.
- Use Dial UP/ DOWN key to select SPORTY program 1~4 (fig. - 14) and press MODE to confirm.
- Use Dial UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Cardio mode.
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose CARDIO mode and press mode key to enter next setting entry for CARDIO mode program.
- Use Dial UP/ DOWN key to set age (fig. - 15)
- Use Dial UP/ DOWN key to select 55% (fig. - 16), 75%, 90% or TAG (Target H.R. _ Default 100)
- Use Dial UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

Watt Mode.
- Use Dial UP/ DOWN key to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER key to enter next setting entry for WATT mode program.
- Use Dial UP/ DOWN to set WATT target. (default: 120Watt, Fig. F-18)
- Use Dial UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout.
  Use Dial UP/ DOW) to adjust target Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

Recovery
- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

Body Fat

- Press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. LCD display "-" "- -" "- - -" "- - - -" for 8 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display BMI and FAT %.

Body fat mode error codes

- *E-1
  There is no heart rate signal input detected.
- *E-4
  Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.

Trouble shooting:

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

NOTE

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the transformer and try again.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth.
- Once console is connected to a smart device via Bluetooth, the console will power off.

NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fintess console throughout a blue tooth connection. Therefore Tunturi cannot be held resposible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.

This console connects best with "Fit Hi Way"
App Developed by: Chang yow.

Search in App store (iOS) for : fit hi way
Search in Play store (Android) for : Fit Hi Way

"Kinomap Fitness
Developed by: Kinomap.

Search in App store (iOS) for : Kinomap fitness
Search in Play store (Android) for : Kinomap fitness

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage

WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.

- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	145 57.1
Width	cm inch	60 23.6
Height	cm inch	171 67.3
Weight	kg lbs	49.5 131.2
Max. user weight	kg lbs	150 330
Adapter Voltage Current	 V Ma.	 9V-DC 1.0 A

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms
The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Warranty conditions
The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage
Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations
This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV.
Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of 10 °C~35 °C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/ reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.
Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

Tento návod je českým překladem z originální anglické verze a nemohou z něj být nárokována žádná překladatelská práva

INDEX

Crossový trenažér 29

Bezpečnostní instrukce 29
Bezpečnost práce s elektřinou 30
Popis (obrázek A) 30
Obsah balení (obr. B & C) 30
Montáž (obr. D) 30

Cvičení 30
Cvičební instrukce 30
Srdeční tep 31

Použití 32
Zdroj (obr. E) 32

Počítač (obr. F) 32
Vysvětlení funkcí displeje 32
Vysvětlení tlačítek 33
Funkce ... 33
Programy 33
Bluetooth & APP 34

Péče a údržba 35
Poruchy a chyby 35

Přesun a uskladnění 35

Technické údaje 35

Záruka 36

Prohlášení výrobce 36

Výrobce 36

Crossový 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 120 kg.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

Bezpečnost práce s elektřinou

(Pouze zařízení vybavené elektrickým zdrojem)

- 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 (obrázek A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití. Simuluje chůzi 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

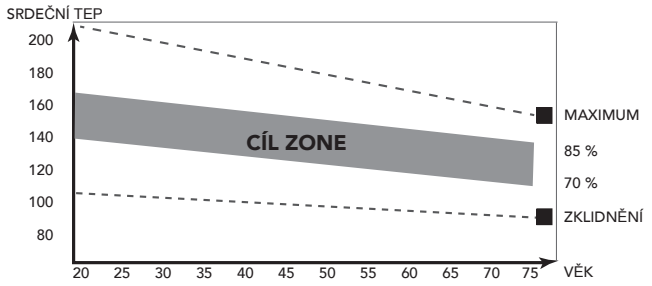
Trénink na veslařském trenažéru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, alepřitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tukjako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku.Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Běhemtréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abystedosáhli základní kondiční úrovně. Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondiceje 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 zdravoudietou. 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 nízkémodporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžetepostupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Cvičební instrukce

Rozcvičení a zahřátí

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

INFO
- 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.

Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)
Měření pomocí hrudního pásu je nejpřesnějším typeměření. Měření probíhá díky elektrodám umístěných nahrudním pásu, který použijete dle instrukcí uvedených najeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do přijímačena počítači a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musíbýt Vaše pokožka lehce vlhká a kontakt na senzorechnepřetržitý. 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 podpěr
- Tento stroj je vybaven 2 podpěrami. Pokud stroj nestojí rovně, kýve se, je potřeba nastavit podpěry.
- Otáčejte podpěrou tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované výšky a není zajištěna stabilita stroje.
- Utáhněte matici na podpěře.

Nastavení pozice pedálů
Oba pedály lze nastavit dle výšky uživatele.
- Uvolňete oba pedálové kolíky
- Posunujte pedály do požadované pozice
- Utáhněte kolíky

INFO
- Ujistěte se, že jsou obě podpěry vysunuty na stejnou úroveň.

Zdroj (obr. E)

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.

Počítač (obr. F)



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

Upozornění
- Počítač udržujte mimo dosah přímého slunečního záření.
- Plochu počítače ihned vysušte, pokud je kryt zmáčen kapkami potu.
- Neopírejte se o počítač.
- Displeje se dotýkejte pouze prsty, nikdy ostrými předměty.

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

Vysvětlení funkcí displeje

Čas (time)
- Pokud není nijak nastaven, začne se automaticky přičítat od 0
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu, bude se čas odečítat a po dosažení 0 se ozve alarm
- Pokud cvičení přerušíte na déle než 4 vteřiny, měření času se zastaví
- Rozmezí 0:00 – 99:59

Rychlost (speed)
- Měří rychlost v rozmezí 0.0 -99.9.
- Pokud cvičení přerušíte na déle než 4 vteřiny, rychlost se zobrazí znovu jako 0.

RPM
- Zobrazuje otáčky za minutu.
- Měří počet otáček v rozmezí 0-999.
- Pokud cvičení přerušíte na déle než 4 vteřiny, otáčky se zobrazí znovu jako 0.

WATTS
- Zobrazuje cvičení ve Watts. Rozmezí 0 ~ 999.

Vzdálenost (distance)
- Pokud není nijak nastavena, začne se automaticky přičítat od 0.
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu, bude se vzdálenost odečítat a po dosažení 0 se ozve alarm
- Rozmezí 0.00 – 99.99.

Kalorie (calories)
- Pokud nejsou nijak nastaveny, začne se automaticky přičítat od 0.
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu, budou se kalorie odečítat a po dosažení 0 se ozve alarm.
- Rozmezí 0 – 9999.

INFO
- Naměřená data jsou pouze orientační, nemohou být použita k žádným lékařským výsledkům.

Puls (pulse)
- Aktuální puls se na displeji zobrazí po 6 vteřinách měření.
- Pokud žádný puls není zaznamenám, displej zobrazí „P“.
- Pokud nastavíte cílovou hodnotu a ta je překročena, ozve se.
- Pokud váš puls překročí cílovou hodnotu, ozve se alarm.
- Rozmezí 0-30~230 BPM.

Vysvětlení tlačítek

Up/ vzhůru
- Zvyšuje úroveň zátěže během cvičení.
- Nastavení výběru.

Down/ dolů
- Snižuje úroveň zátěže.
- Nastavení výběru.

Mode
- Potvrzuje funkci nebo výběr.

Reset
- Jedním stiskem smažete aktuální nastavená data.
- Dlouhým stiskem vymažete všechna uložená data.

Start/ Stop
- Zahájí nebo ukončí cvičení.

Body fat
- Změří váš tělesný tuk a zobrazí BMI.

Recovery
- Test obnovy srdečního tepu.

Funkce

Zapnutí
- Připojte elektrický přívodní kabel.
- Stiskněte jakékoliv tlačítko pro probuzení z režimu spánku.
- Začněte cvičit.

LCD displej zobrazí všechny segmenty (obr. - F-01)

Vypnutí
- Pokud počítač nezaznamená žádný pohyb po dobu 4 minut, přepne se do režimu spánku

Výběr cvičení
Použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr:
- Manual (Manuál) (obr. - F-02)
- Beginner (Začátečník) (obr. - F-03)
- Advande (Pokročilý) (obr. - F-04)
- Sporty (Sportovec) (obr. - F-05)
- Cardio (Kardio) (obr. - F-06)

Programy

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

Ukončení cvičení
- Stiskněte “START/ STOP” pro ukončení nebo přerušení cvičení. Pro opětovné spuštění stiskněte znovu “START/ STOP”
- Stiskněte “RESET” pro vymazání naměřených hodnot (nameřené hodnoty budou smazány)

Manuální mód (Manual)
- Použijte tlačítka “UP/ DOWN” pro výběr programu a vyberte MANUAL mode a stiskněte tlačítko ‘MODE” pro potvrzení výběru
- Použijte “UP/ DOWN” tlačítka pro nastavení času tréninku a potvrďte stiskem tlačítka MODE
- Po potvrzení můžete také nastavit:
- Vzdálenost (obr. - F-08), kalorie (obr. - 09), a Puls.(obr. - 10)

INFO
- Pokud nastavíte více cílových hodnot, trénink se ukončí po dosažení první z nich
- Pokud necháte některé okénko bez nastavení, nebude se zobrazovat v přednastavených hodnotách

- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Stiskejte UP/ DOWN tlačítko pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - F-11)

Začátečnický mód (obr. G1~G4)

- Použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr programu BEGINNER a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
- Stiskejte UP/ DOWN a vyberte BEGINNER program 1~4 (obr. - 12) a stiskněte MODE pro potvrzení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času a potvrďte stiskem MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - F-11)

Pokročilý mód (obr. G5~G8)

- Použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr programu ADVANCE a stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.
- Stiskejte UP/ DOWN pro výběr ADVANCE programu 1~4 (obr. - 13) s stiskněte MODE pro potvrzení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času a potvrďte stiskem MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - F-11)

Sportovní mód (obr. G9~G12)

- Stiskněte UP/ DOWN tlačítka pro výběr SPORTY mode a stiskněte MODE pro potvrzení
- Stiskněte UP/ DOWN pro výběr SPORTY programu 1~4 (obr. - 14) a stiskněte MODE pro potvrzení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času a potvrďte stiskem MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - F-11)

Kardio mód.

- Stiskněte UP/ DOWN pro výběr programu CARDIO a stiskněte MODE pro potvrzení.
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení věku (obr. - 15)
- Použijte UP/ DOWN pro výběr 55% (obr. - 16), 75%, 90% nebo TAG (Cíl srdečního tepu – přednastaveno 100).
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času a potvrďte stiskem MODE
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení.
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - F-11)

Watt Mód

- Stiskněte UP/ DOWN pro výběr WATT programu a stiskněte MODE pro potvrzení.
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení WATT cíle (přednastaveno: 120Watt, obr. F-18).
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času.
- Použijte START/ STOP pro zahájení cvičení.
- Použijte UP/ DOW) pro nastavení cílové hodnoty Watt úrovně.
- Stiskněte START/STOP pro pozastavení cvičení.
- Použijte RESET pro návrat do hlavního menu.

Recovery

- Tato funkce může být spuštěna pouze pokud je zaznamenán srdeční puls.
- TIME čas zobrazí „0:60“ (vteřin) a začne se odečítat až k 0.
- Poté počítač zobrazí výsledek vaší fyzické kondice F1 až F6, co výsledek znamená naleznete v tabulce níže.
- Stiskněte RECOVERY znovu a vrátíte se na původní obrazovku.

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

Tělesný tuk

- Stiskněte BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku
- Během měření držte obě dlaně na senzorech a nesundávejte je. LCD displej zobrazí “-” “- -” “- - -” “- -
- -”po dobu 8 vteřin, než bude ukončeno měření.
- LCD displej zobrazí vaše BMI a tělesný tuk v %.

Error kódy při měření

- *E-1
  Není zaznamenán žádný puls
- *E-4
  Se zobrazí pokud je % tuku a BMI výsledek nižší než 5 nebo přesahuje 50.

Chyba displeje

- Pokud je LCD displej ztlumený, znamená to, že docházejí baterie a je potřeba je vyměnit
- Pokud se obrazovka při zahájení šlapaní nerozsvítí, zkontrolujte připojení hlavního kabelu.

INFO

- Po 4 minutách nečinnosti se obrazovka přepne do režimu spánku.
- Pokud počítač nesprávně zobrazuje, zkuste jej restartovat.

Bluetooth & APP

- Počítač je možné propojit s některým z chytrých zařízení pomocí Bluetooth (iOS & Android).
- Když je počítač připojen, automaticky se obrazovka vypne.

INFO

- Tunturi pouze zajišťuje možnost propojení počítače přes Bluetooth, nebere na sebe však zodpovědnost za poškození způsobená tímto spojením.

Aplikace vhodné k propojení

"Fit Hi Way"
Od výrobce: Chang yow.
Naleznete ji verzi při iOS i Android.

"Kinomap Fitness
Od výrobce: Kinomap.
Naleznete ji verzi při iOS i Android.

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.

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.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	145 57.1
Šířka	cm inch	60 23.6
Výška	cm inch	171 67.3
Váha	kg lbs	49.5 131.2
Max. uživatelská hmotnost	kg lbs	150 330
Voltáž	 V Ma.	 9V-DC 1.0 A

Záruka

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

Prohlášení výrobce

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1
1311 XE Almere The Netherlands

Výrobce

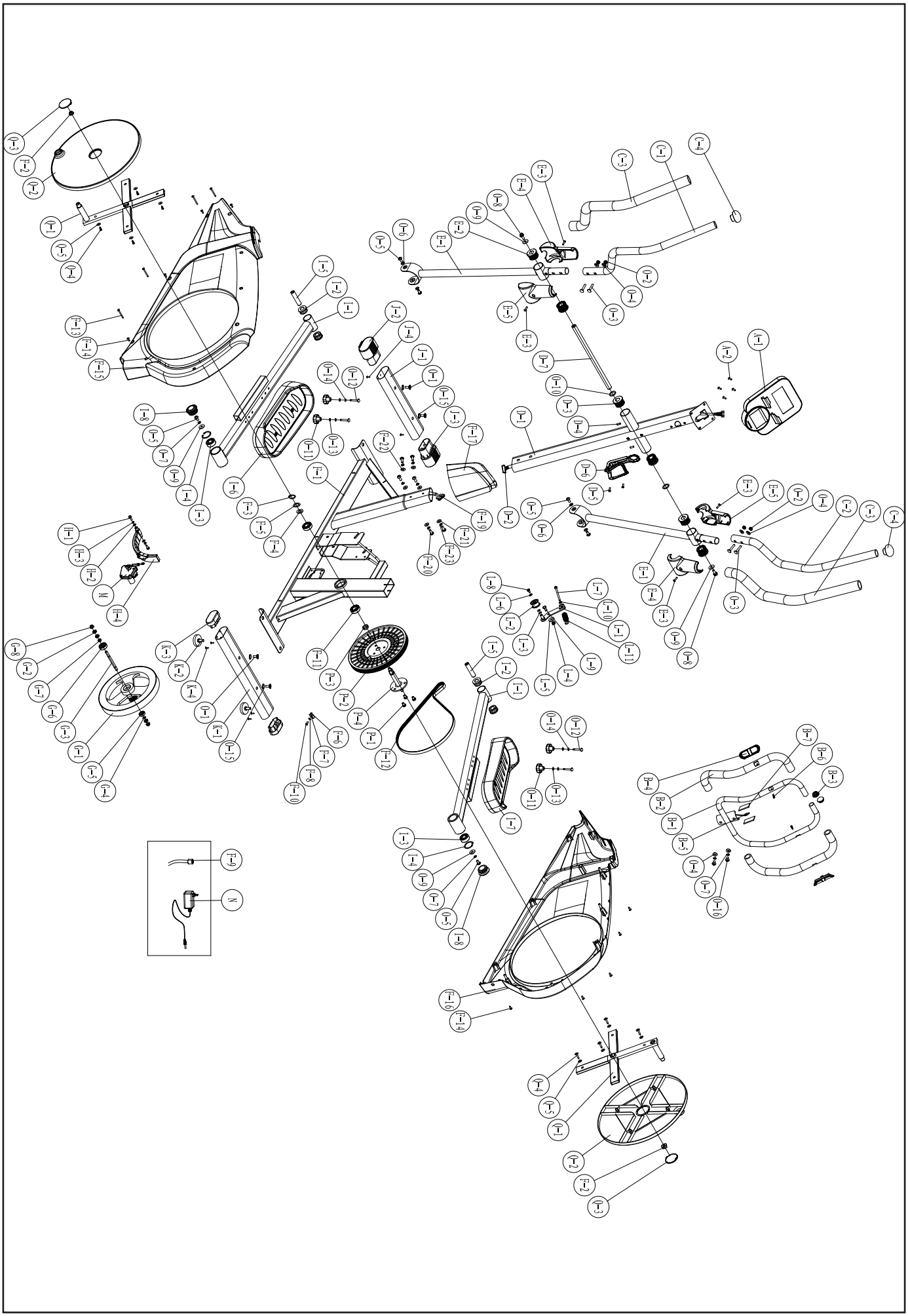
© 2017 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

Výrobce si vyhrazuje právo na změnu produktu i návodu bez předchozího ohlášení..

#	Description	Specs	Qty
A-1	Console		1
A-2	Screw	M5x10	4
B	Front handlebar assembly		1
B-1	Front handlebar		1
B-2	Foam grip	570xØ20x5.0m/m	2
B-3	End cap for front handlebar	Ø7/8"	2
B-4	Hand pulse set		2
B-5	Hand pulse wire	650mm	1
B-6	Screw	M4x20L	2
B-7	EVA foam		2
C	Upper handlebar assembly		1
C-1	Upper handlebar (LH)		1
C-2	Upper handlebar (RH)		1
C-3	Foam grip	700LxØ30x5m/m	2
C-4	End cap	Ø1 1/4"	2
D	Handlebar post assembly		1
D-1	Handlebar post		1
D-2	Sensor wire (Upper)	1150mm 12P	1
D-3	Bushing of handlebar axle	Ø19.15xØ45x27L	2
D-4	Screw	M6x16L	2
D-5	Screw	M5xP0.8x20L	2
D-6	Water bottle cage		1
D-7	Axle of handlebar	Ø19x387.5L	1
E	Lower handlebar assembly		2
E-1	Lower handlebar		2
E-2	Bushing of handlebar axle	Ø19.15xØ45x27L	2
E-3	Screw	M5x20L	2
E-4	Front cover of upper handlebar		2
E-5	Rear cover of upper handlebar		2
F	Main frame assembly		1
F-1	Main frame		1
F-2	Nut	M10xP1.25x10T	2
F-3	C-clip	Ø20	1
F-4	Wave washer	Ø20xØ30x0.3t	1
F-5	Flat washer	Ø20.3xØ30x1t	1
F-6	Sensor wire	400mm 2P	1
F-7	Sensor fixed bracket		1
F-8	Flat washer	Ø5xØ10x1	1

#	Description	Specs	Qty
F-9	DC wire	500mm 3P	1
F-10	Screw for sensor bracket	M4x10L	1
F-11	Bearing	6004RS	2
F-12	Belt	J6 1143m/m (450J)	1
F-13	Screw	M4x50L	4
F-14	Screw	M5x16	10
F-15	Chain cover (LH)		1
F-16	Chain cover (RH)		1
F-17	Cover for handlebar post		1
F-19	Motor wire	1000mm 12P	1
F-20	Screw	M8xP1.25x20L	6
F-21	Flat Washer	Ø8xØ19x2t	4
F-22	Semi-circular washer	Ø8xØ19x2t	2
F-23	Spring washer	Ø8.1xØ12.9x2.4T	6
G	Flywheel assembly		1
G-1	Flywheel	Ø280x32W 9kg	1
G-2	Nut	3/8"	3
G-3	Axle for flywheel	113.5L	1
G-4	Flat washer	Ø10xØ14x1t	1
G-5	Bearing	6000RS	1
G-6	Bearing	6300RS	1
G-7	Bushing for flywheel	Ø10xØ14x6mm	1
G-8	Star nut	3/8"	2
H	Servo motor set		1
H-1	Hex. Screw	M6xP1.0x16L	2
H-2	Flat Washer	Ø6xØ13x1t	2
H-3	Spring washer	Ø6	2
H-4	Magent set	Ø280-10-10	1
I	Pedal arm assembly		1
I-1	Pedal arm (RH)		1
I-1	Pedal arm (LH)		1
I-2	Bushing for pedal arm	Ø17xØ37x18.5L	4
I-3	Bearing	2203-2RS	2
I-4	Washer	Ø40	2
I-5	Fixed axle for lower handlebar	17xM8x76.5L	2
I-6	Pedal (LH)		1
I-7	Pedal (RH)		1
I-8	End cap of pedal tube		2
J	Front stabilizer assembly		1
J-1	Front stabilizer		1
J-2	End cap for front stabilizer	40x80	1

#	Description	Specs	Qty
J-3	End cap for front stabilizer	40x80	1
J-4	Screw	3/16'	2
K	Rear stabilizer assembly		1
K-1	Rear stabilizer		1
K-2	Adjusting pad for rear stabilizer	Ø50	2
K-3	End cap		2
K-4	Screw	3/16'	4
L	Idler assembly		1
L-1	Idler		1
L-2	Idler wheel	Ø24xØ37x20.5mmL	1
L-3	Wave washer	Ø10.5xØ15x0.3t	2
L-4	Nut	M8	1
L-5	Flat washer	Ø8.5xØ25x2t	1
L-6	Flat Washer	Ø6xØ13x1t	1
L-7	Screw	M6xP1.0x100L	1
L-8	Hex. Screw	M6xP1.0x12L	1
L-9	Hexagonal screw	M8xP1.25x20L	1
L-10	Flat washer	Ø6xØ13x2t	2
L-11	Spring		1
M	Servo motor set		1
N	Adapter	Swiching power, DC 9V/1000mA	1
O	Hardware kit set		1
O-1	Allen bolt	M8x16	4
O-2	Nut	M8	4
O-3	Carriage bolt	M8xP1.25x40L	4
O-4	Curved washer	Ø8xØ19x2t	6
O-5	Screw	M8xP1.25x16L (6m/m)	6
O-6	Flat Washer	Ø8xØ16x1t	4
O-7	Spring washer	Ø8	4
O-8	Nylok screw M8	M8xP1.0x20L	2
O-9	Flat washer	Ø8.5xØ25x2t	4
O-10	Flat washer	Ø20.3xØ30x1t	2
O-11	Fixation knob	M6xP1.0	4
O-12	Carriage screw	M6xP1.0x50L	4
O-13	Spring washer	Ø6	4
O-14	Flat washer	Ø6xØ13x1t	4
O-15	Flat washer	Ø12xØ19x1t	4
O-16	Screw	M8xP1.25x20L	2
P	Axle assembly	280	1
P-1	Hex. Screw	M8xP1.25x12L	3
P-2	Big pulley	Ø280x6	1
P-3	Bushing	Ø20.5xØ25x7.5mmL	1
P-4	Axle	Ø20x144L	1
Q	Disc assembly		1
Q-1	Disc crank		2
Q-2	Disc		2
Q-3	Cap for disc		2
Q-4	Screw	M4x14L	8
Q-5	Flat washer	Ø5xØ16x1t	8



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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands
www.tunturi-fitness.com
info@tunturi-fitness.com

20180628



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