TUNTURI®

FitRun 70i

Uživatelský manuál



Upozornění

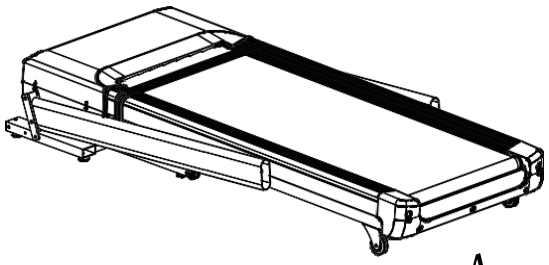
- Pečlivě si pročtěte tento manuál před zahájením posilování

www.tunturi.com

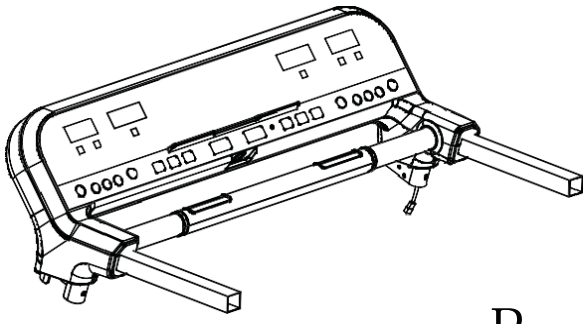
A



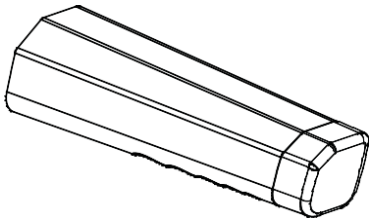
B



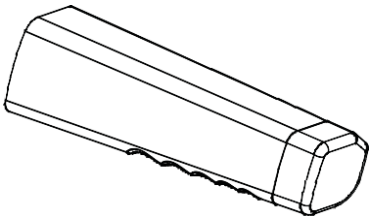
A



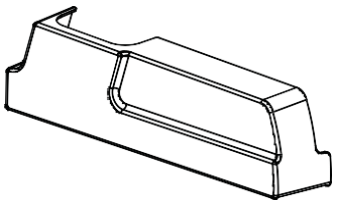
B



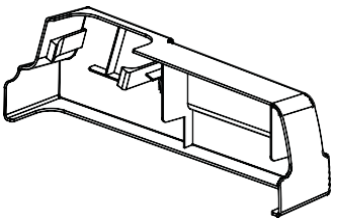
C05



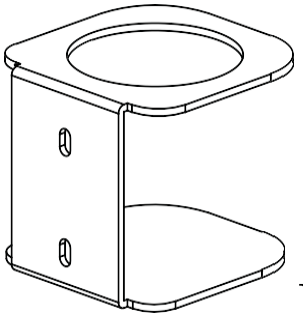
C06



C14



C15

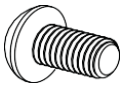
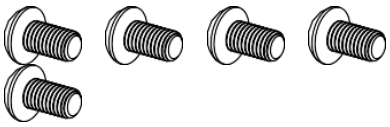
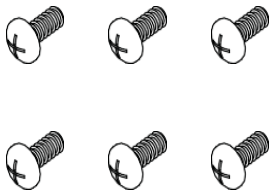
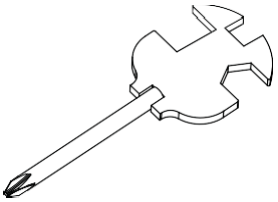
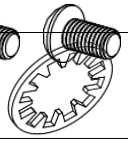
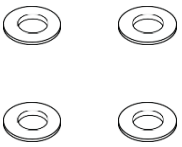
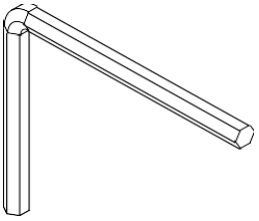


B01

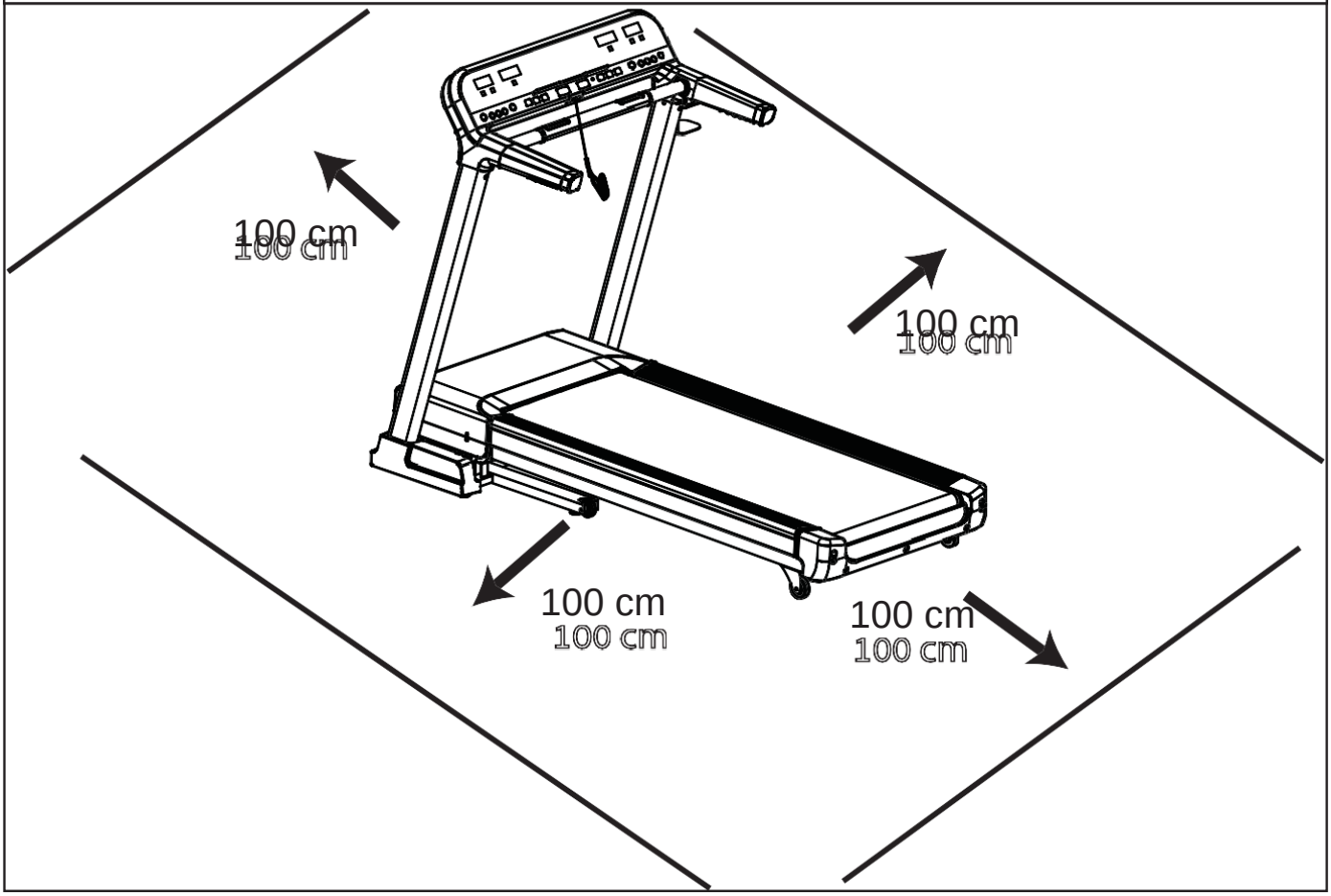


D07

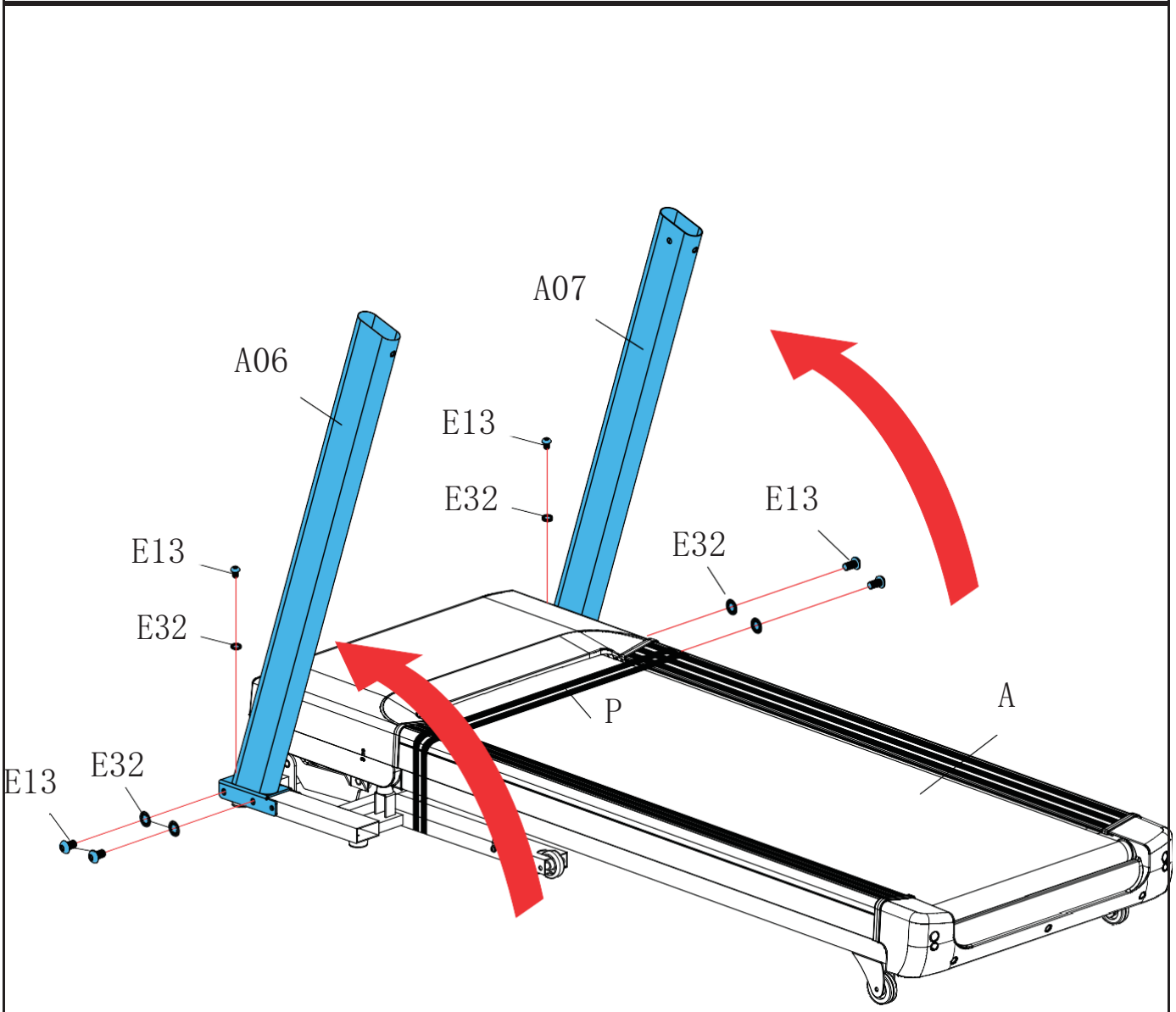
C

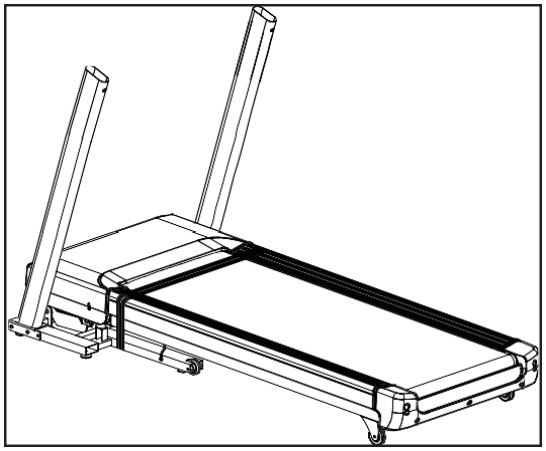
E13  Šroub (10x) M8x15 	**E22**  Šroub (6x) M5x15 	**B08** Křížový klíč 
E32  Zamykací podložka (10x) Ø8 	**E39**  Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0 	**B09** Allen klíč 5# 

D-0



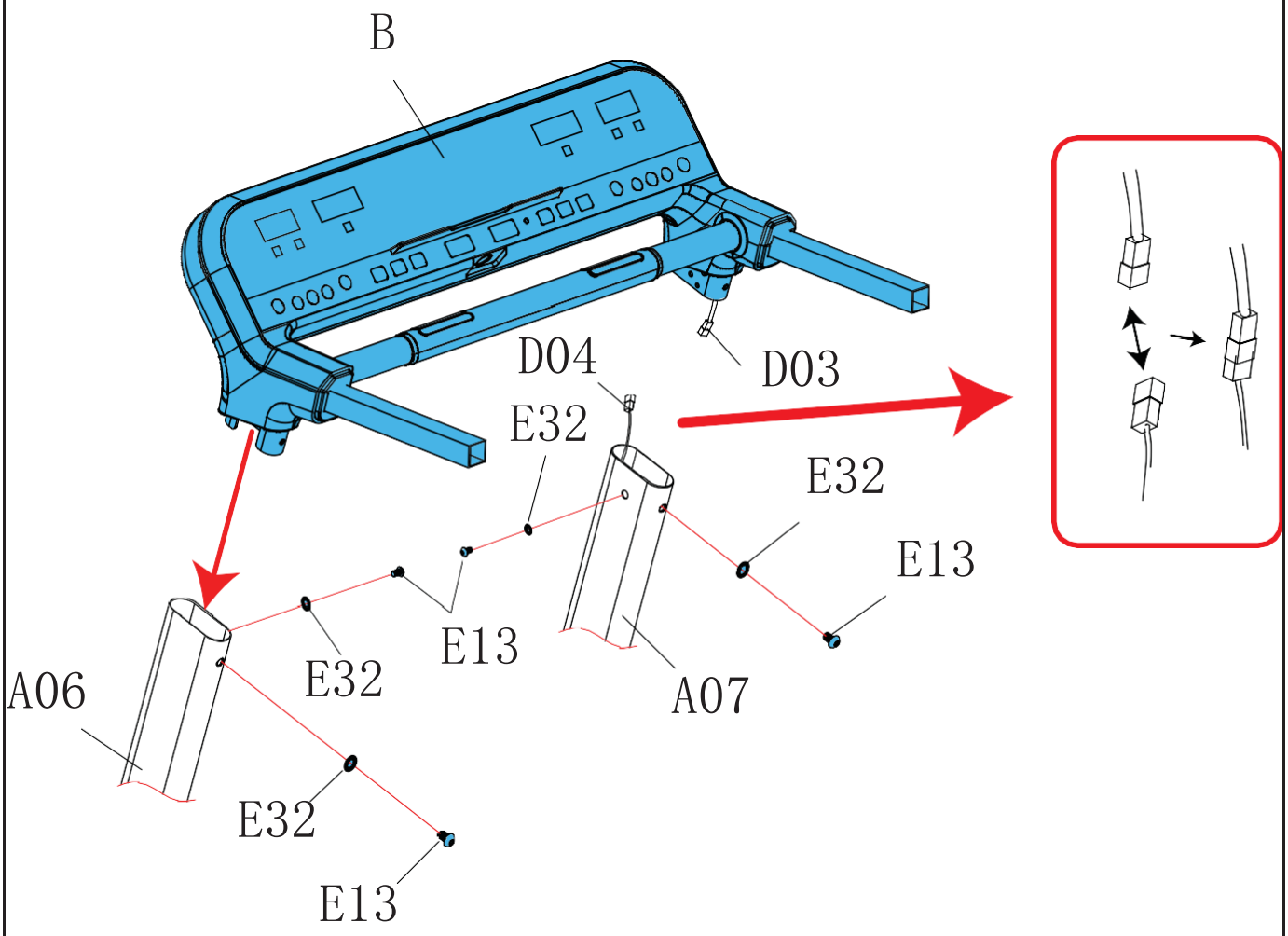
D-1

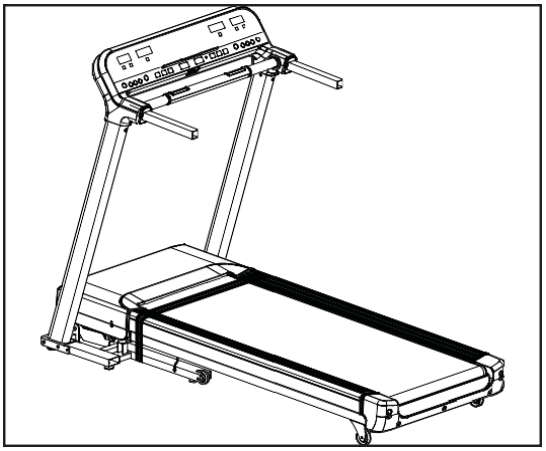




E13	Šroub (10x) M8x15	**E22**	Šroub (6x) M5x15	**P08**	
E32	Zamykací podložka (10x) Ø8	**E39**	Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0	**P09**	Allen klíč

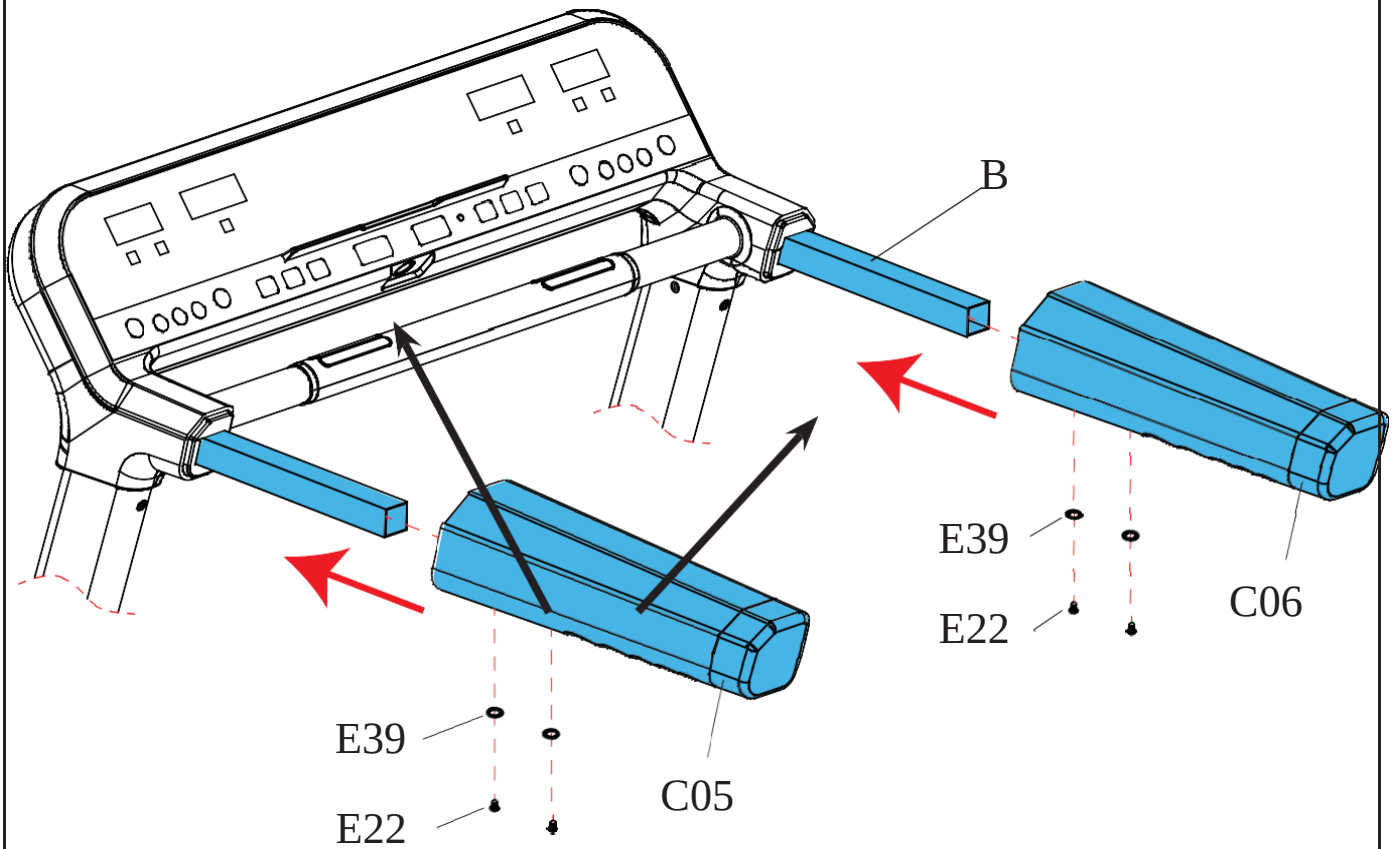
D-2

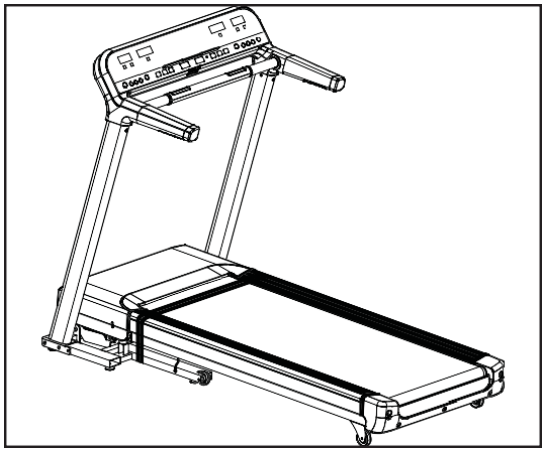




E13	Šroub (10x) M8x15	**E22**	Šroub (6x) M5x15		Křížový klíč
E32	Zamykací podložka (10x) Ø8	**E39**	Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0	**B09**	Allen klíč

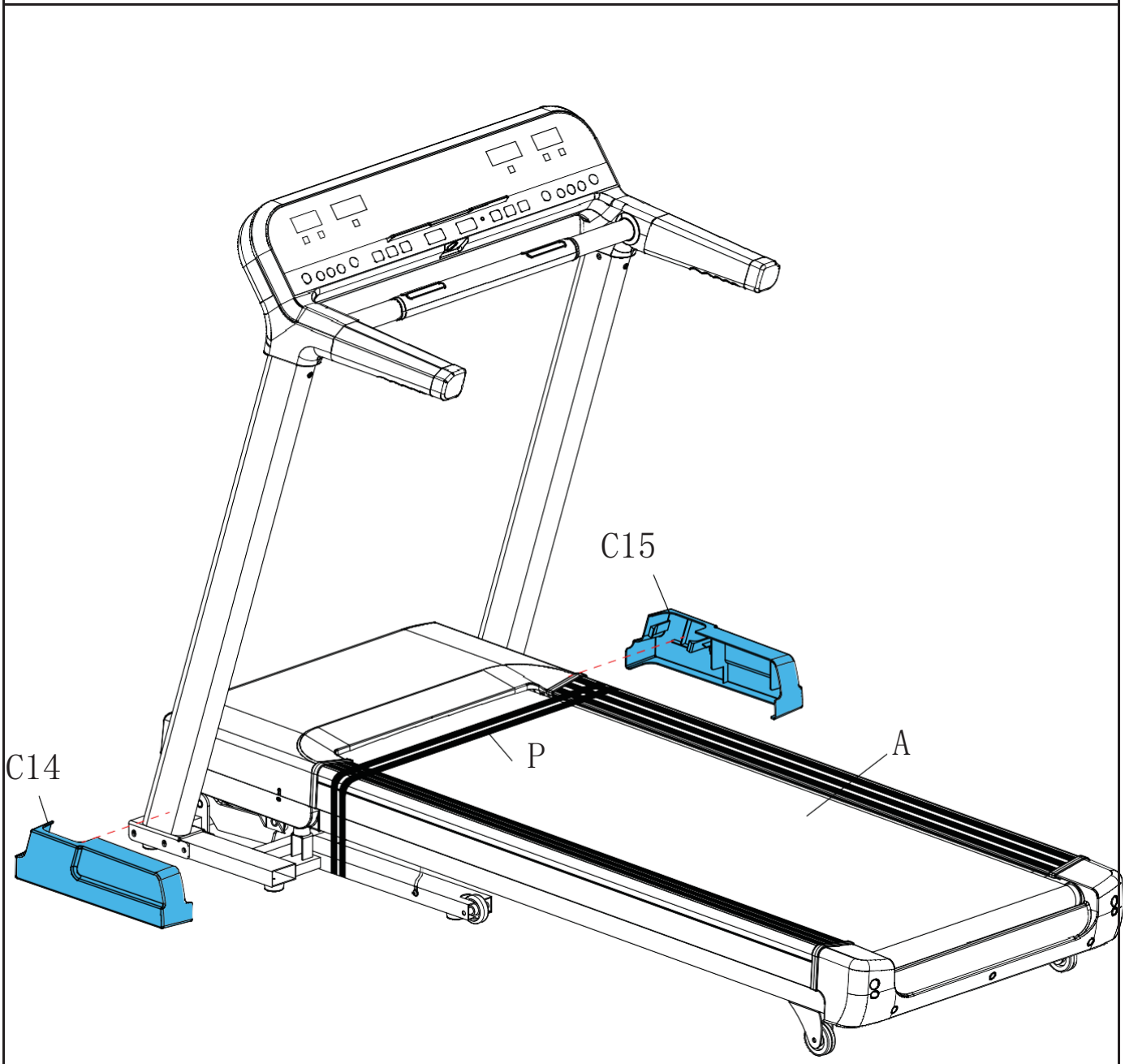
D-3

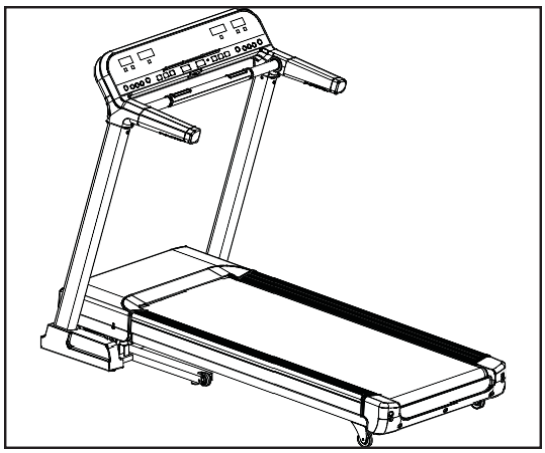




E13 Šroub (10x) M8x15	**E22** Šroub (6x) M5x15	**B** Křížový klíč
E32 Zamykací podložka (10x) Ø8	**E39** Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0	**B09** Allen klíč

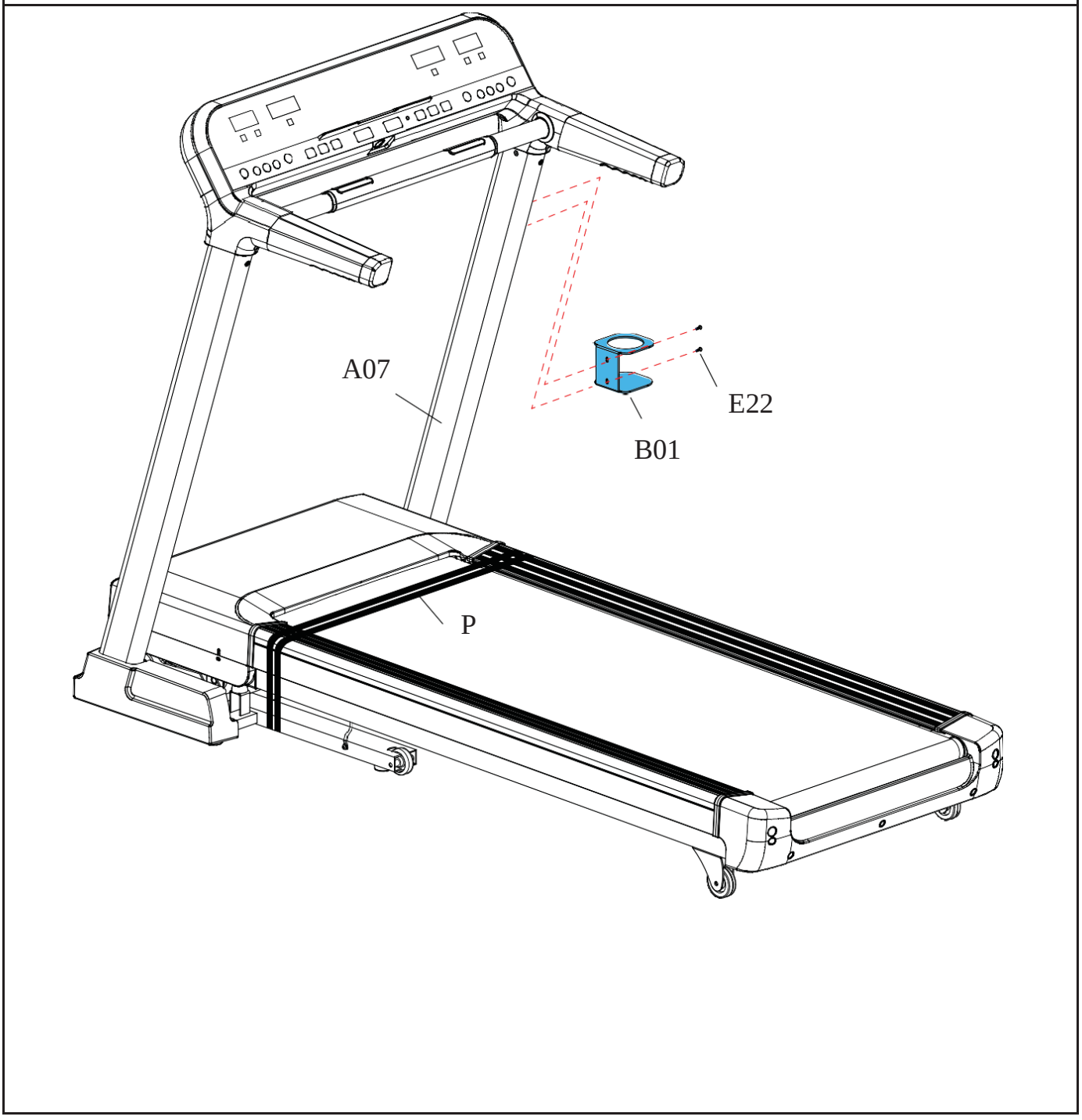
D-4

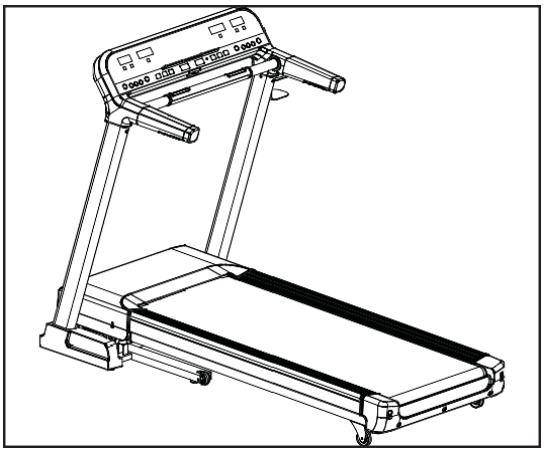




E13 Šroub (10x) M8x15	**E22** Šroub (6x) M5x15	**B08** Křížový klíč
E32 Zamykací podložka (10x) Ø8	**E39** Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0	**B09** Allen klíč

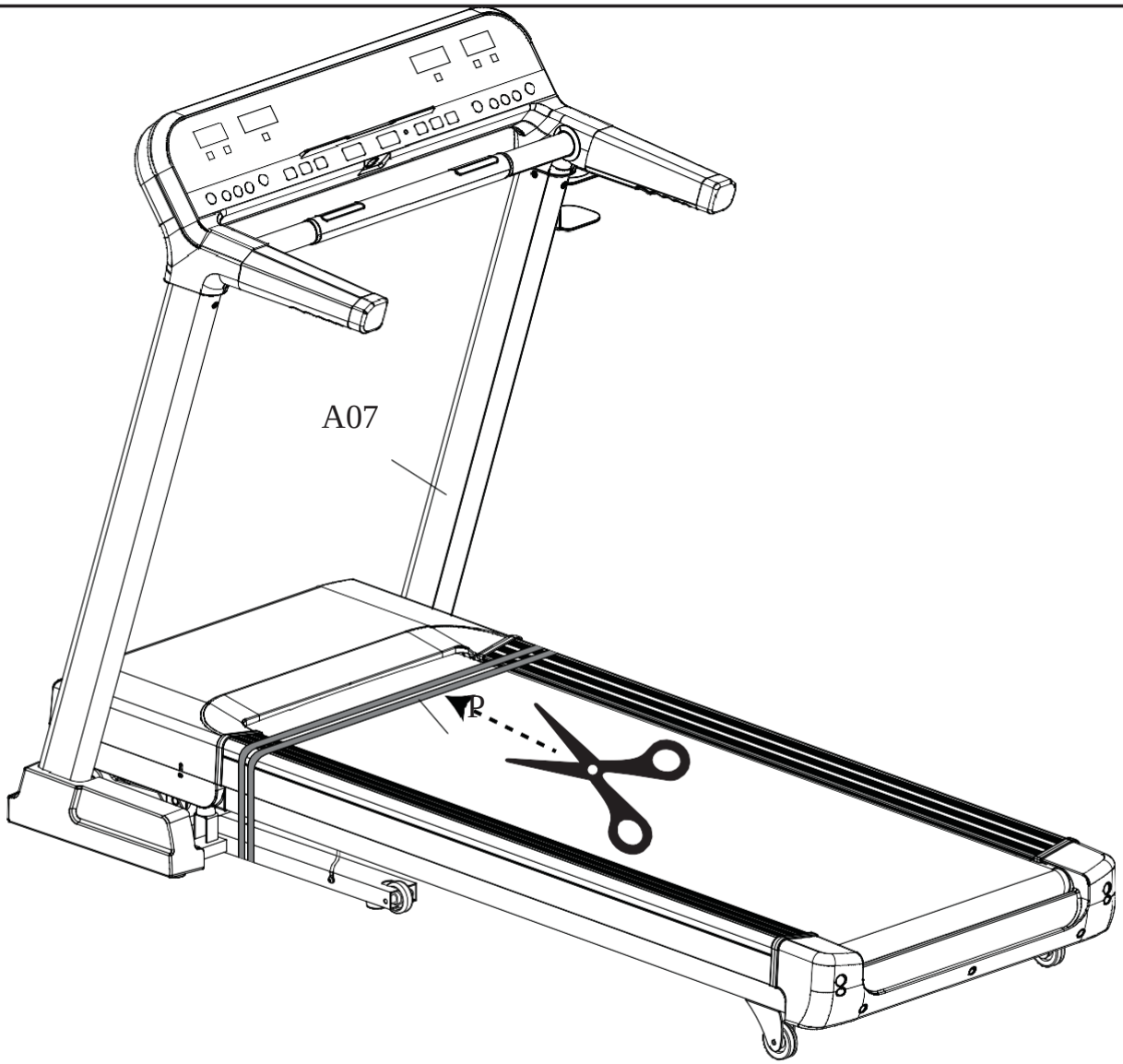
D-5

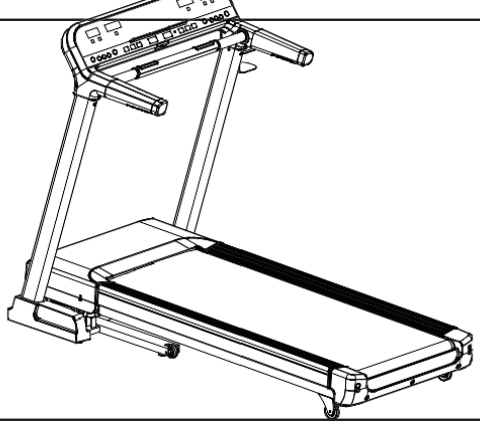


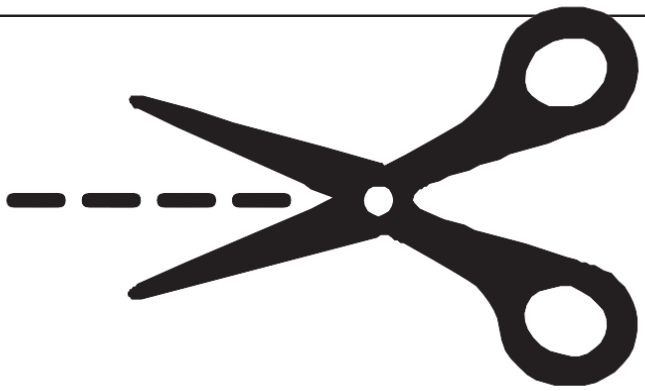


E13 Šroub (10x) M8x15	**E22** Šroub (6x) M5x15	[redacted]
E32 Zamykací podložka (10x) Ø8	**E39** Plochá podložka (4x) Ø5*Ø13*1.0	**B09** Allen klíč [redacted]

D-6



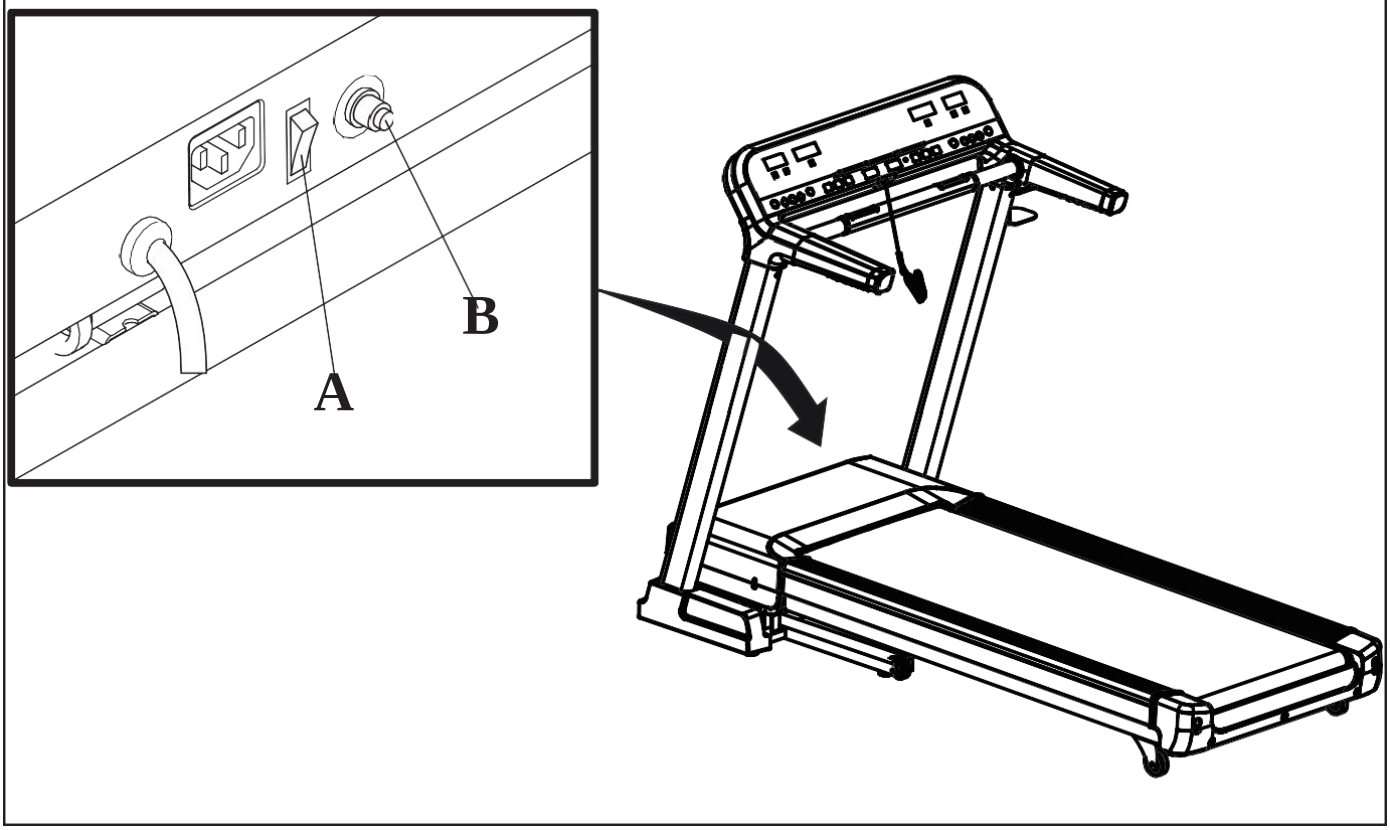




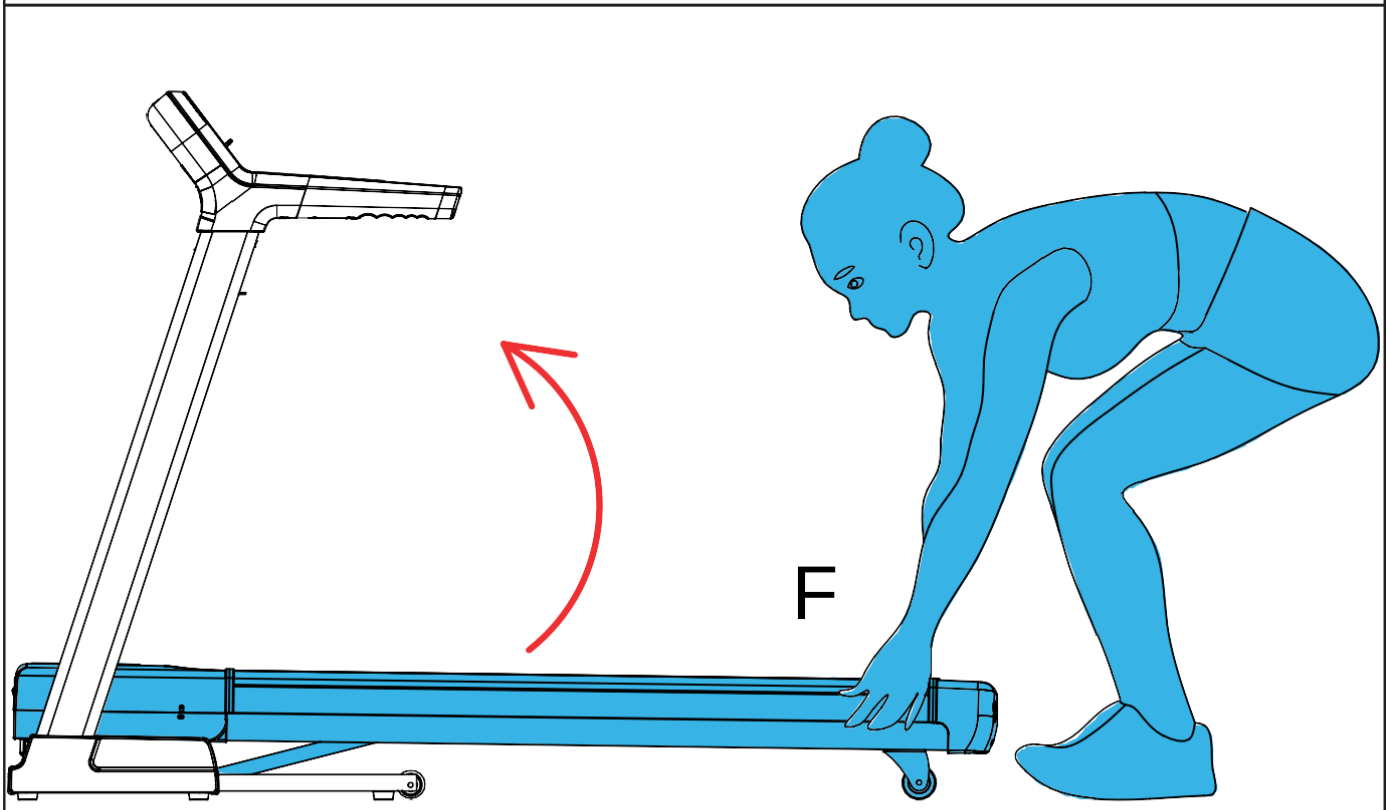
E-1


TUNTURI
0.0
0.00
0.00
0.0
INCLINE
6 8 10
MODE
START
STOP
SPEED
6 8 10

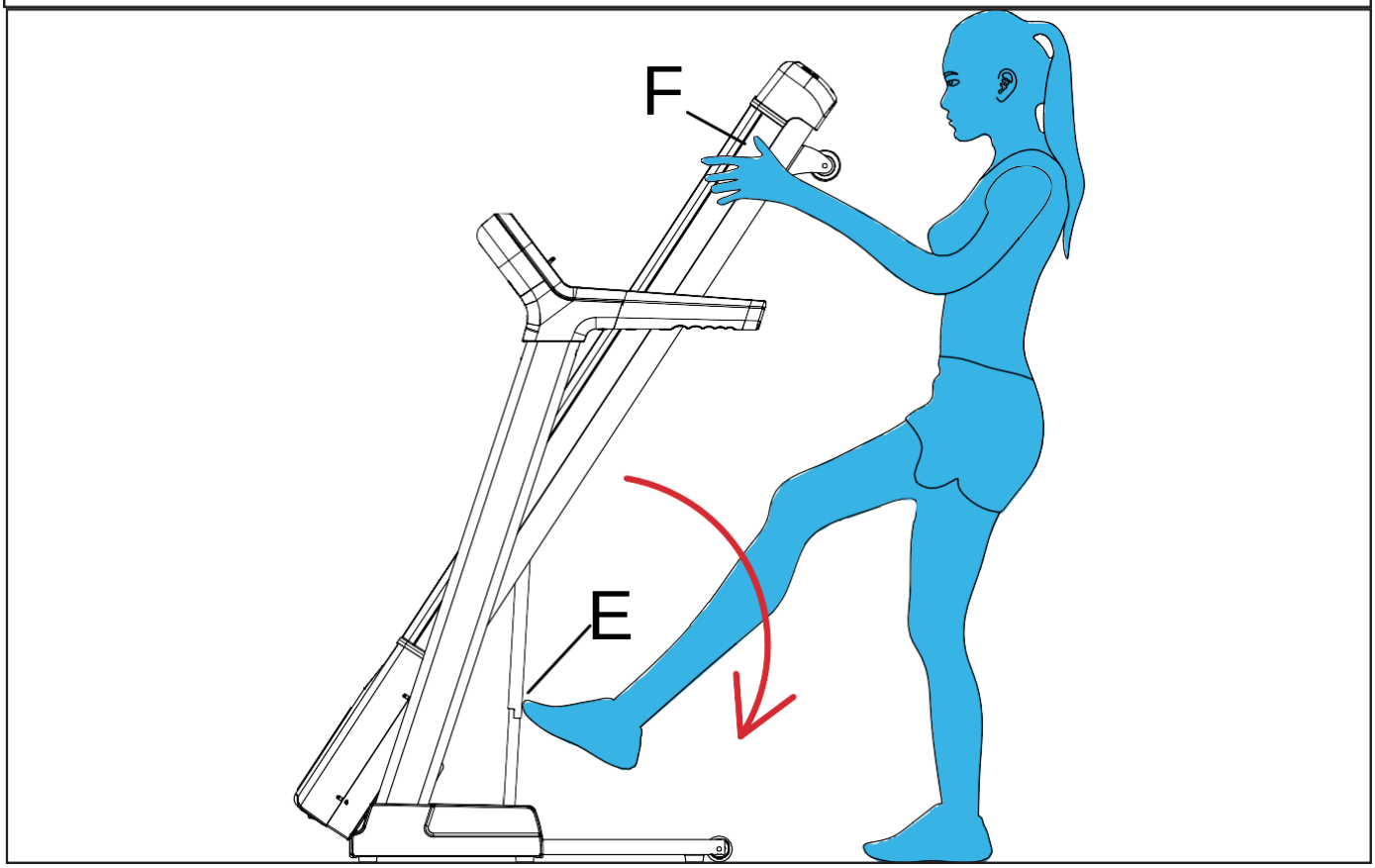
E-2


A
B

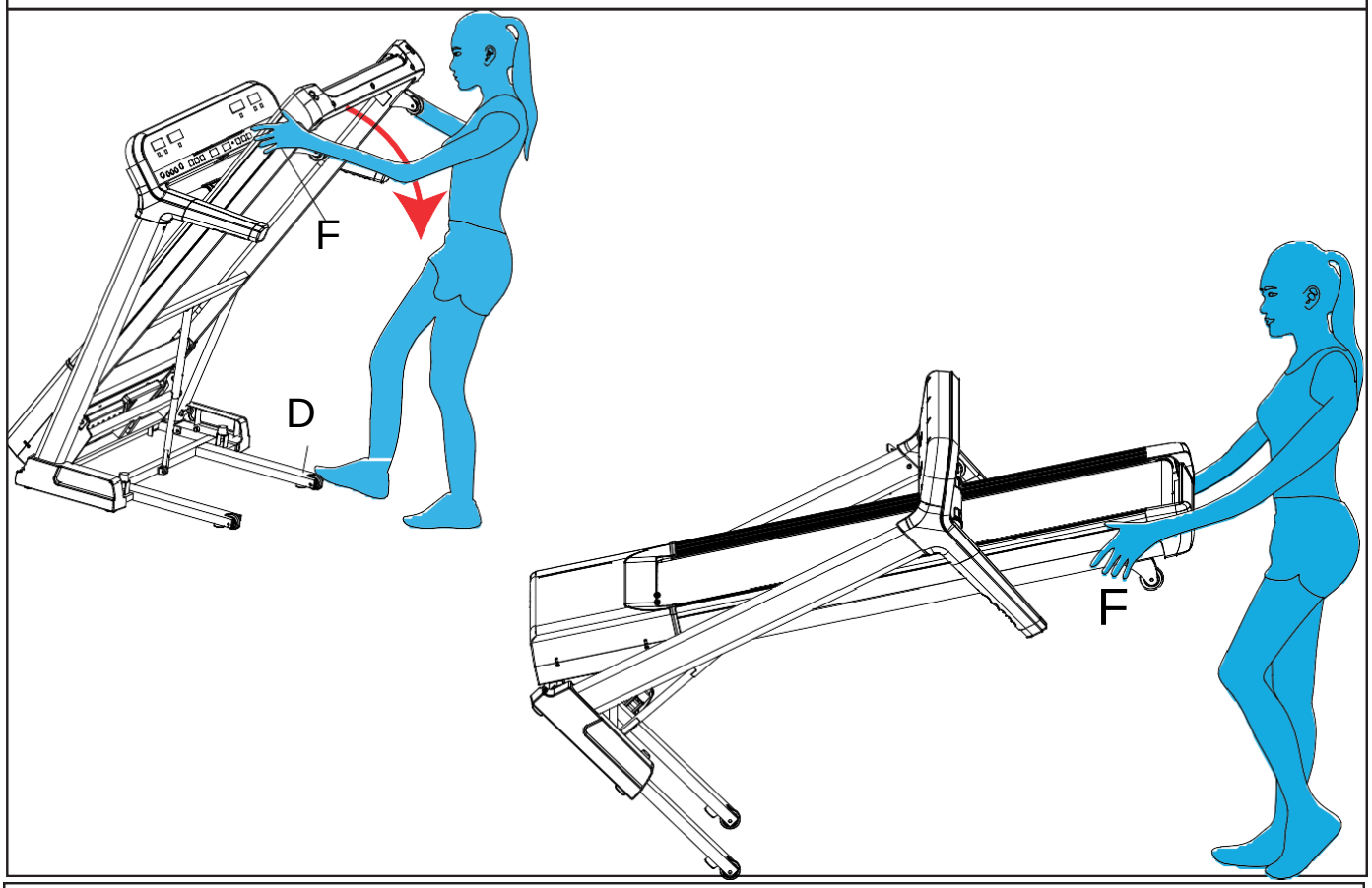
F-1



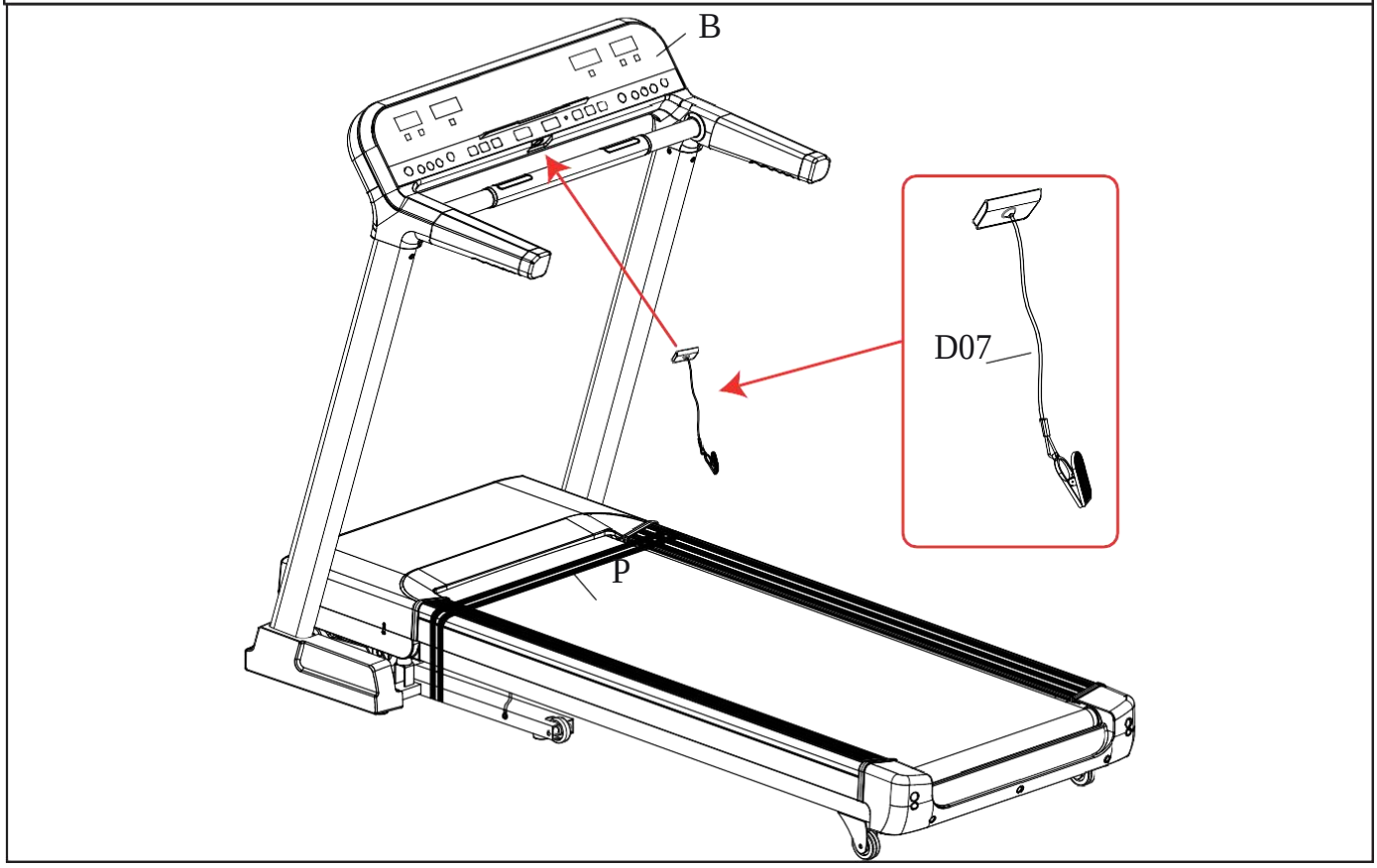
F-2



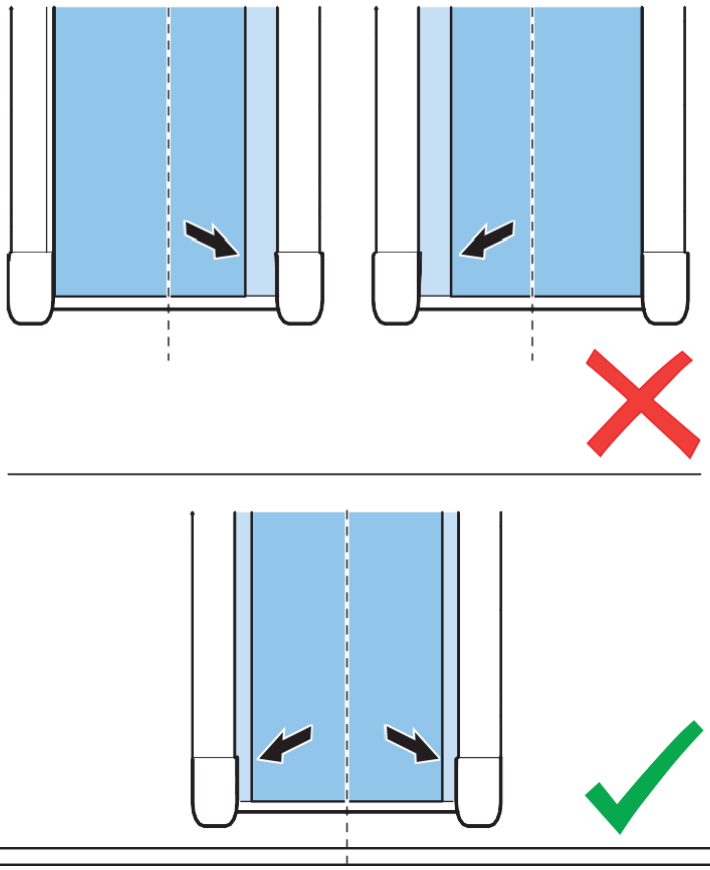
F-3



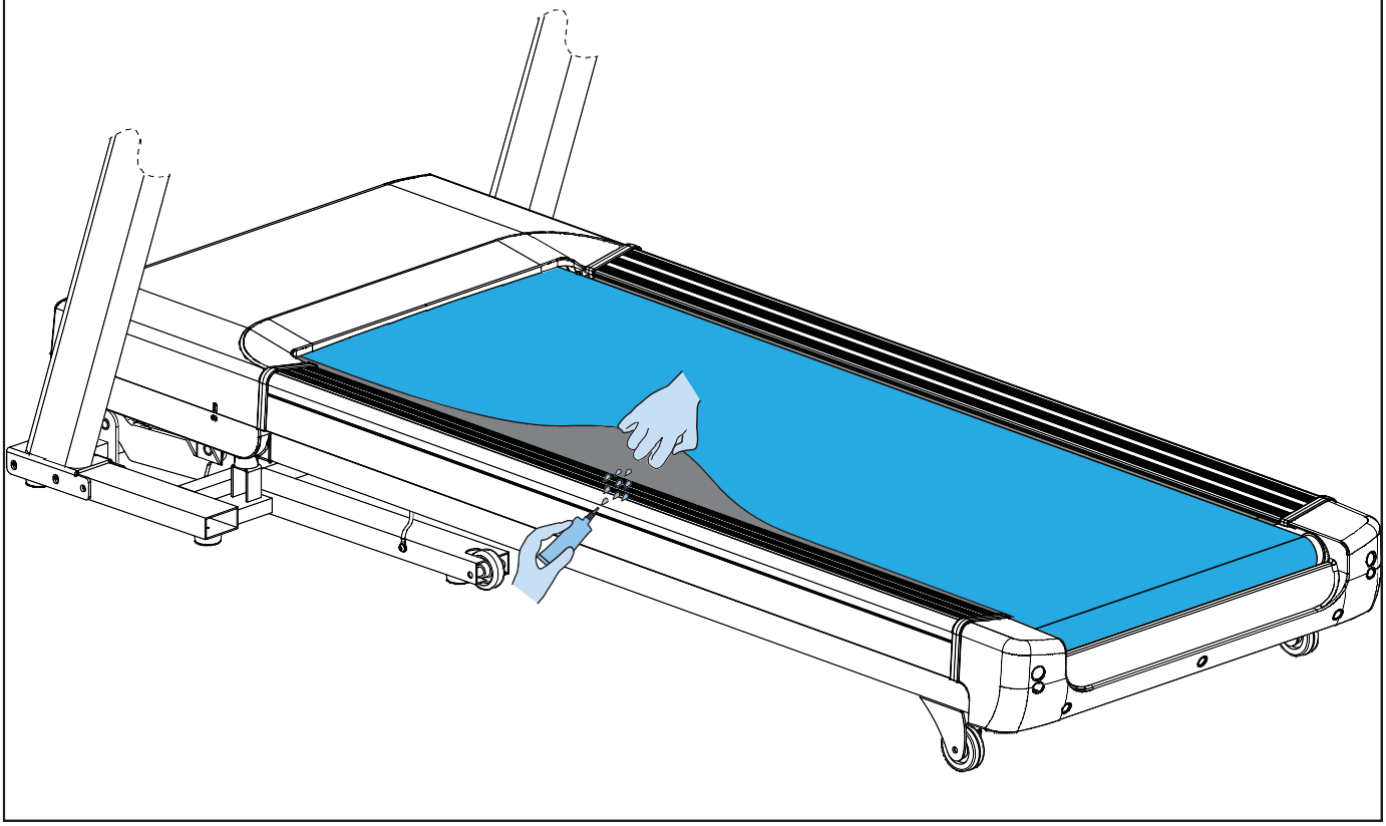
F-4



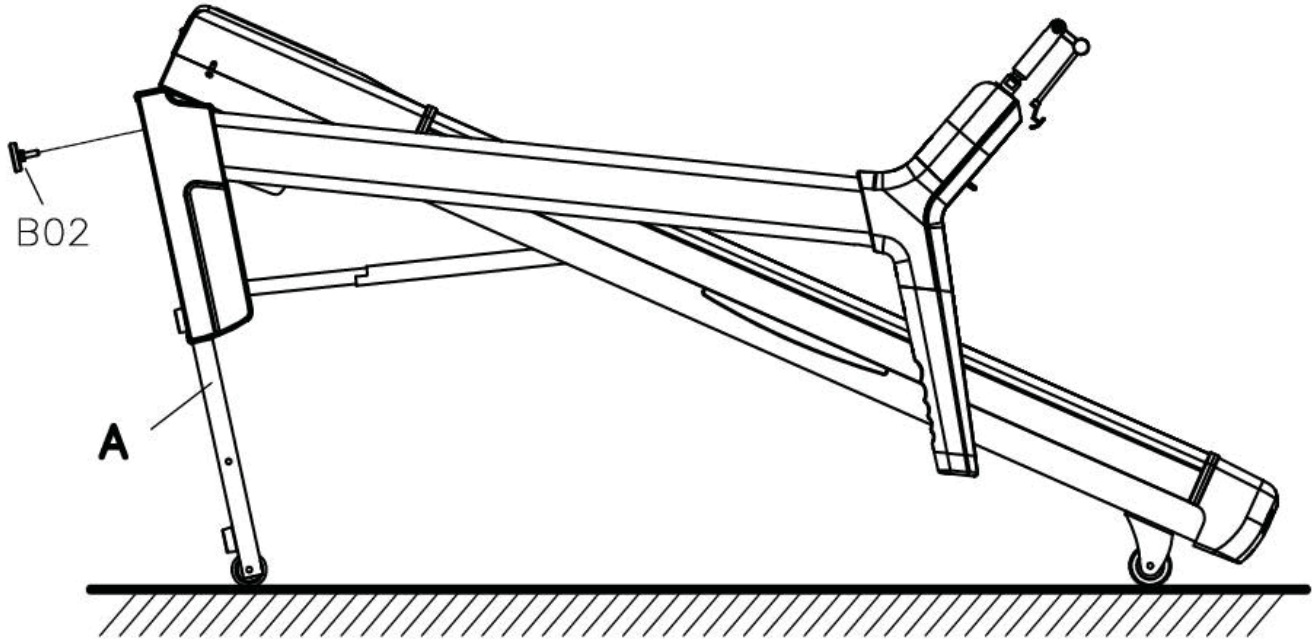
F-5



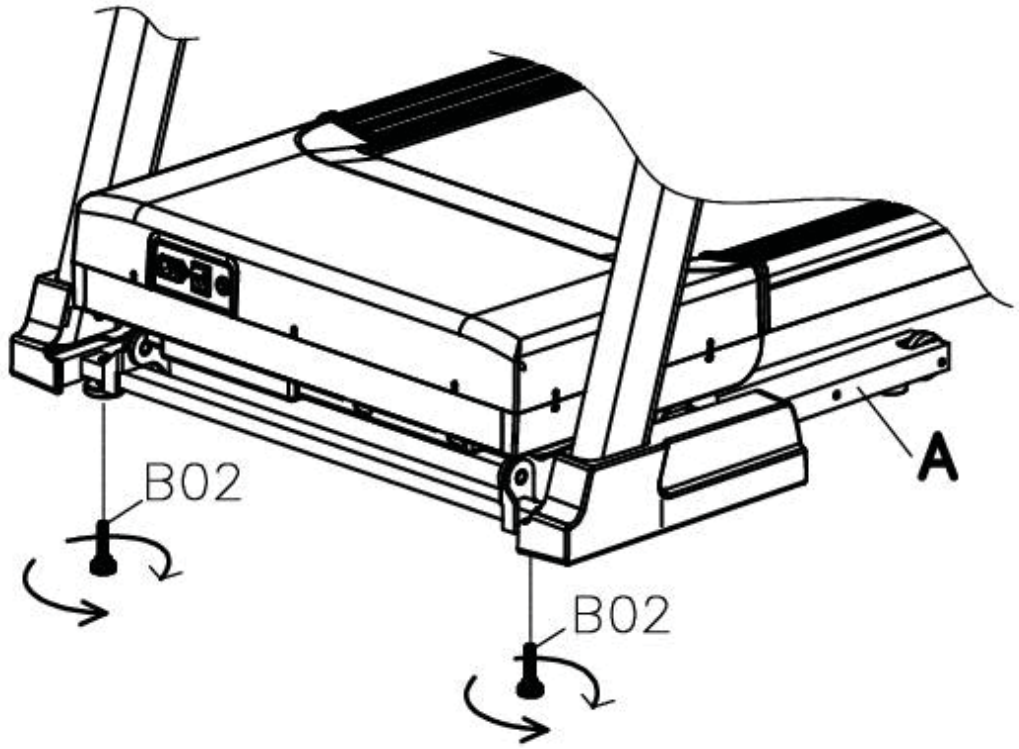
F-6



F-7A



F-7B



G

Program	Nastavení	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
„P1 Manuál“	Rychlost	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Sklon	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
„P2 Hubnutí“	Rychlost	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Sklon	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
„P3 Interval“	Rychlost	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Sklon	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
„P4 Výšlap“	Rychlost	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Sklon	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
„P5 Vycházka“	Rychlost	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Sklon	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Sklon	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Sklon	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Sklon	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Sklon	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Sklon	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Sklon	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Rychlost	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Sklon	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

Obsah

Trenažér 18

Bezpečnostní instrukce 18
Bezpečnost práce s elektřinou 19
Popis (obr. A) 19
Balení (obr. B & C) 19
Montáž (obr. D) 19
Cvičení 20
Cvičební instrukce 20
Srdeční tep 20

Použití 21

Počítač (obr. E-1) 22
Tlačítka 22
Vysvětlení displeje 23

Programy 23
Rychlý start 23
Manuální mód 23
Vlastní profil 24
Ukončení cvičení 24

Záruka 25

Péče a údržba 25
Mazání (obr. F-4) 26

Poruchy a chyby 27

Přesun a uskladnění 27
Doplňující informace 27

Technické údaje 27

Prohlášení výrobce 28

Výrobce 28

Trenažér

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití.
Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt. Ať už jsou vaše tréninkové cíle jakékoli, jsme si jisti, že jich s tímto posilovacím strojem dosáhnete. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi **www.tunturi.cz**

Bezpečnostní instrukce

Upozornění

• Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si pročtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

Upozornění

• Měření srdečního tepu může být nepřesné, dbejte na své zdraví a nepřeceňujte své možnosti. V případě nevolnosti vyhledejte okamžitě lékaře.

Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
• Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
• Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
• Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete 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 seřizován nebo údržbu popsaných v této příručce.
• Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 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

Upozornění

- Pokud voltáž v zásuvkách kolísá více než 10%, může dojít k poškození vašeho trenažéru. Za takových podmínek trenažér také ztrácí záruku. Pokud máte podezření na kolísání proudu, kontaktujte svého elektrikáře.

Varování

- NIKDY nepoužívejte elektrické zásuvky RCD - Residual Current Device (v U.S.A ver.= GFCI). Tak jako u jiných elektrospotřebičů a dbejte na něj při přesunu na jiné místo. s velkým motorem může docházet k častým výpadkům. Udržujte přívodní elektrický kabel v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

Informace k uzemnění

Tento trenažér musí být při zapojení do elektrické sítě uzemněn, aby nedošlo k jeho poškození nebo riziku přenosu elektrického šoku na uživatele.
Trenažér je vybaven kabelem s uzemňovacím kolíkem, používejte jej proto tedy pouze se zapojením do elektrické zásuvky s uzemněním.

Upozornění

- Nesprávně uzemněná zásuvka může být pro vás nebezpečná. Pokud si nejste jisti typem vašich zásuvek, kontaktujte elektrikáře. Nikdy neupravujte zakončení hlavního kabelu trenažéru a nepoužívejte adaptér ani prodlužky.

Popis (obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití. Simuluje pohyb reálného běhu 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 součástka chybí, kontaktuje svého prodejce.

Montáž (obr. D)

Upozornění

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

Varování

- Trenažér umisťujte vždy jen na rovný a pevný povrch
- Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy
- Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.
- Při montáži postupujte dle obrázků

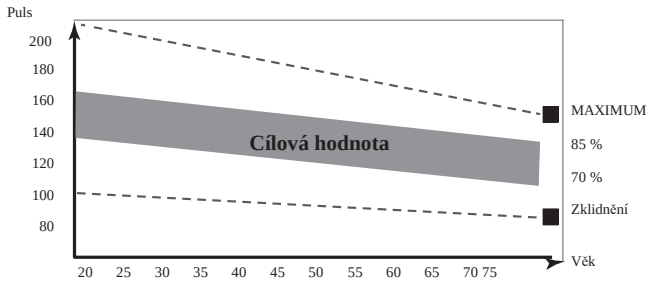
Cvičení

Trénink na běžeckém trenažéru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, ale přitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abyste dosáhli základní kondiční úrovně. Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondice, je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků.
Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Cvičební instrukce

Rozcvičení a zahřátí
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže.
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 pomocí senzorů pulsu (senzory na madlech)

Pro správně měření je třeba mít obě dlaně na senzorech zároveň. Pro větší přesnost měření je třeba mít dlaně lehce vlhké a ze senzorů je nesundávat. Pokud je vaše pokožka příliš suchá, může být měření zkresleno.

Info

- Nepoužívejte v kombinaci s hrudním pásem
- Když nastavíte limit maxima srdečního pulsu a tento limit je překročen, ozve se alarm

Měření pulsu pomocí hrudního pásu

Nejpřesnějšího měření srdečního tepu může být dosaženo použitím hrudního pásu. Je potřeba použít hrudní pás a přijímač. Elektrody na pásu musí být lehce vlhké a v neustálém kontaktu s pokožkou. Pokud je kůže příliš suchá nebo mokrá, měření je méně přesné.

Upozornění

• Pokud máte kardiostimulátor, kontaktujte svého lékaře o vhodnosti užití hrudního pásu.

Varování

- Pokud je blízko sebe více zařízení měřících srdeční tep, je potřeba, aby vzdálenost mezi nimi byla alespoň 2 metry.
- Pokud je blízko sebe více přijímačů k hrudním pásům, je potřeba, aby byly navzájem z dosahu svého signálu.

Info

- Nevyužívejte ruční senzory v kombinaci s hrudním pásem
- Hrudní pás používejte vždy pod oblečením v přímém kontaktu s pokožkou. Nedávejte hrudní pás na oblečení, jinak signál nebude zaznamenán.
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro své cvičení, ozve se alarm při dosažení nastavené hranice.
- Přijímač zaznamenává signál z hrudního pásu do vzdálenosti 1,5 metru. Pokud elektrody nebudou vlhké, hodnoty se na displeji nezobrazí.
- Některé druhy látek (např. polyester, polyamid) vyvolávající statickou elektřinu mohou způsobit nepřesnosti v měření
- Mobilní telefony, televize a další elektrické zařízení vyzařující elektrické pole mohou způsobit nepřesnosti v měření

Maximum srdečního tepu (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

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

Trenažér je vybaven hlavním vypínačem, který vypínačem, kterým jej lze zcela vypnout.

Zapnutí:

• Vsuňte přívodní kabel do trenažéru.
• Vsuňte konec kabelu do elektrické zásuvky • Zapněte hlavní vypínač do pozice ON

Vypnutí:

• Vypněte hlavní vypínač do pozice OFF
• Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky • Vytáhněte kabel ze zařízení

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem, který chrání uživatele v případě nehody či pádu. Vložte bezpečnostní klíč do příslušné zdířky a při užívaní trenažéru umístěte jeho druhý konec na své oblečení. V případě pádu se klíč ze zdířky vytrhne a stroj se okamžitě zastaví. Trenažér není možné spustit, dokud není klíč znovu ve zdířce. Po ukončení cvičení sejměte konec klíče ze svého oblečení.

Pojistky (obr. E-2B)

Trenažér je vybaven pojistkami, které chrání stroj v případě elektrického přepětí. Pokud dojde k přepětí je nutné pojistku stisknout.

Pokud je trenažér vypnutí, vypojte jej z elektrické sítě, stiskněte pojistky a znovu trenažér zapojte do elektriky. Pokud dojde k vypnutí pojistek trenažéru, zkontrolujte také vaše domácí pojistky.

Upozornění

Dříve než stisknete pojistku, ujistěte se, zda je přívodní kabel vypojen z elektrické sítě.

-
- Pokud se trenažér náhle vypne, restartujte jej
- následovně:

Vytáhněte hlavní přívodní kabel z trenažéru
Stiskněte pojistky trenažéru
Připojte kabel zpět do trenažéru

Info

Některé druhy domácích elektrických pojistek nejsou vhodné pro tento typ elektrického spotřebiče, může se tedy stát, že budou pojistky vypadávat. V tom případě zkontrolujte jejich kompatibilitu, případně kontaktuje elektrikáře.

Rozkládání a skládání trenažéru (obr. F1-F2)

Trenažér může být rozložen ke cvičení (obr. F1) a složen pro přesun a skladování (obr. F2).
Podívejte se na obrázky, jak to správně udělat.

Varování

- Před skládáním trenažéru se ujistěte, že je sklon nastaven na 0%. Pokud by to tak nebylo, mohlo by dojí k poškození stroje.

Nastavení podpěr (obr. F7)

Trenažér je vybaven 2 podpěrami. Nejsou na pevno, je možné je nastavit dle potřeby, pokud stroj není stabilní.

1. Otáčejte podpěrou, dokud není stroj ve stabilní poloze.
2. Utáhněte matice na podpěře.

Info

- Trenažér je nejstabilnější, když jsou obě podpěry vysunuty co nejméně. Před jakýmkoliv přesunem trenažéru podpěry zasuňte dovnitř.

Počítač (obr. E-1)

Upozornění

- Počítač nesmí být vystaven přímému slunci. Pokud počítač přijde do styku s vlhkostí či potem, okamžitě jej očistěte suchým hadrem. Na počítač si nelehejte.

Info

- Pokud není počítač používán, po 10 minutách nečinnosti se automaticky přepne do režimu spánku. Aktivujete jej stiskem jakéhokoliv tlačítka

Tlačítka

Start

- Zahájí cvičení

Stop

- Stiskněte pro pozastavení tréninku (během tréninku).
- Zastaví cvičení. (mimo trénink)
- Vynuluje hodnoty při nastavení
- Vyresetuje počítač při delším držení déle než 2 vteřiny

Sklon nahoru

- Zvyšuje sklon (0%~12% ±1%).
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty

Sklon dolů

- Snižuje sklon (0%~12% ±1%).
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty

Zkratky pro sklon

- Zkratky sklonu jsou nastaveny na: 6, 8 & 10 %.
- Například stiskem tlačítka 8 se okamžitě sklon nastaví na 8 %

Zrychlení

- Zvýšení rychlosti (0,8~20 km/h ±0,1km/h).
- Stiskem a dlouhým držení se mění hodnoty rychleji
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty

Zpomalení

- Zpomalení rychlosti (0,8~20 km/h ±0,1km/h).
- Stiskem a dlouhým držení se mění hodnoty rychleji.
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty

Zkratky pro rychlost:

Zkratky rychlostí jsou nastaveny na 6, 8 & 10 km/h. Například stiskem tlačítka 8 nastavíte rychlost pásu okamžitě na 8 km/h.

Mode

- Tlačítko potvrzuje výběr programů
- Potvrzuje nastavení a přesunuje k dalšímu kroku
- Během cvičení mění parametry rychlosti, pulsu, kalorií a sklonu

Manual (manuální)

- Vybírá program “Manual”(P-1)

Weight loss (hubnutí)

- Vybírá program “Weight loss ”(P-2)

Interval

- Vybírá program “Interval ”(P-3)

Hill Climb

Vybírá program “Hill Climb ”(P-4)

Walk

Vybírá program “Walk” (P-5)

Vysvětlení displeje

Rychlost 

- Zobrazuje aktuální rychlost trenažéru
- Zobrazuje cílovou rychlost při nastavování

Puls 

- Zobrazuje aktuální puls ne nebo jen “P”, pokud není žádný puls zaznamenán

Vzdálenost 

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost
- Zobrazuje cílovou hodnotu vzdálenosti při nastavování.
- Zobrazuje program při nastavení programů

Čas 

- Zobrazuje čas probíhajícího cvičení
- Zobrazuje cílový čas cvičení během nastavování.

Info

- Pokud okénko času zobrazuje “OIL”, podívejte se na kapitolu mazání a pás je třeba namazat

Kalorie 

- Zobrazuje počet kalorií spálených během cvičení

Info

- Naměřená data jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné

Sklon 

- Zobrazuje aktuální nastavení sklonu
- Zobrazuje cílovou hodnotu sklonu během nastavování

Info

- Pokud není zaznamenána žádná aktivita, okénko se samo přepne na kalorie po 30 vteřinách

Parametry rozmezí tabulky

Položka	Jednotka	Začátek	Originální data	Rozmezí programů	Rozmezí displeje
Čas	Min:Sek	0:00	30:00	5:00~ 99:00	0:00~ 99:59
Sklon	Step %	0	0	0~15	~15
Rychlost	Km/H	0.0	0.8	0.8~20	0.8~20
Vzdálenost	Km	0	1.0	0.50~ 99.9	0.00~ 99.9
Srdeční tep	Tepy za minutu	P	N/A	N/A	50~ 200
Kalorie	Kilo Kalorie	0	50	10.0~ 999	0.0~ 999

Programy

Rychlý start

- Stiskněte “START” pro zahájení cvičení bez nastavených hodnot
- Trenažér se spustí na nejnižší rychlosti 0,8 Km/h a s původním nastavením sklonu
- Změňte si rychlost nebo sklon manuálně
- Pro ukončení cvičení stiskněte Stop

Manuální mód

- Stiskněte “MODE” tlačítko pro otevření nastavení.
- Stiskněte tlačítko “SPEED/ INCLINE” a vyberte P-1 program, stiskněte “MODE” pro potvrzení výběru
- Stiskejte “SPEED/ INCLINE” tlačítka pro nastavení požadovaného času tréninku.
- Přednastavený čas je 30:00 minut. Rozmezí 5:00~99:00 min.

- Stiskněte “MODE” pro nastavení vzdálenosti “DIST” (Vzdálenost) v KM.
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” nastavte požadovanou vzdálenost
  Přednastaveno je 1.0 Km. Rozmezí 0,5~99:00 Km.
- Stiskněte “MODE” a vyberte “CAL” (kalorie)
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení požadované hodnoty kalorií
  Přednastaveno je 50 kalorií. Rozmezí 10~999 Kalorií
- Stiskněte “START” pro zahájení cvičení

Vlastní profil

- Stiskněte “MANUAL” pro otevření nastavení. Zobrazí se“P-1”, a čas je přednastaven na 30:00 minut
- Stiskněte “SPEED/ INCLINE” a nastavte požadovaný čas tréninku, stiskněte “MODE” pro potvrzení
- Stiskněte “SPEED” pro nastavení rychlosti
  Stiskněte “INCLINE” pro nastavení sklonu. Stiskněte a držte “MODE” déle než 3 vteřiny pro potvrzení
- Opakujte předchozí kroky pro nastavení všech hodnot
- Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Ukončení cvičení

- Pro zastavení cvičení stiskněte “STOP” jednou
- Dalším stiskem “START” znovu spustíte trénink
- Stiskněte a držte “STOP” pro ukončení cvičení a resetování hodnot

Přednastavené programy (P1~P12)

Počítač obsahuje 12 přednastavených programů s různými profily (obr G).

- Stiskněte “MODE” pro otevření nastavení a dalšími stisky “MODE” přepínejte mezi programy P-1~P12.
- Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení požadovaného času
  Přednastavený čas je 30:00 minut. Rozmezí 5:00~99:00 min.
- Stiskněte “MODE” pro otevření nastavení vzdálenosti v km “DIST” (Vzdálenost)
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení požadované vzdálenosti
  Přednastavená vzdálenost je 1.0 Km.
  Rozmezí 0,5~99:00 Km.
- Stiskněte “MODE” pro nastavení kalorií “CAL” (Kalorie)
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení požadovaného počtu kalorií
  Přednastaveno je 50 kalorií. Rozmezí 10~999 Kalorií
- Stiskněte “START” pro zahájení cvičení

Tělesný tuk

Body Fat program dokáže změřit hodnotu vašeho tělesného tuku na základě tělesných parametrů a srdečního pulsu.

- Stiskněte “MODE” po dobu 3 vteřin a otevření “FAT”(body fat) programu
- Stiskněte “MODE” pro potvrzení a otevření nastavení
- “F-1” se zobrazí na displeji:
  Nastavení pohlaví: 01=Muž/ 02=Žena
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro výběr pohlaví a stiskněte “MODE/ ENTER” pro potvrzení
- “F-2” se zobrazí pro nastavení věku: 10~99 let
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro výběr a poté “MODE” pro potvrzení
- “F-3 se zobrazí na displeji pro nastavení výšky: 100~200 cm
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení výšky a dále “MODE” pro potvrzení.
- “F-4” se zobrazí na displeji pro nastavení váhy: 20~150 kg.
  Stiskněte “SPEED/ INCLINE” pro nastavení váhy a poté “MODE” pro potvrzení
- “F-5” se zobrazí na displeji:
  V tuto chvíli položte obě dlaně na senzory pulsu a držte dokud se na počítači nezobrazí výsledek.
  Během měření displej zobrazuje “- - - -” .

Varování

- Pro tuto funkci je nutné nepřetržitě držet obě dlaně na senzorech.

Výsledky měření tělesného tuku

<20	Příliš hubený
20~25	Normální
26~29	Lehká nadváha
>29	Nadváha

HRC Program (HR1~HR2)

HRC program je program zaměřený na hodnotu pulsu a automatické změny rychlosti/ sklonu. Rychlost / sklon se mění v závislosti na cílové hodnotě pulsu.

!! Poznámka

• Když je puls ± 5 BPM kolem cílové hodnoty, počítač intenzitu nemění.

• První 3 minuty jsou vždy “Warm Up-Zahřátí”. Během“Warm Up” počítač intenzitu nemění.

• Pokud je trénink delší než +20 minut, počítač spustí “Cool-down - Zklidnění” ve fázi posledních 2 minut. Během “Cooldown se bude intenzita tréninku postupně snižovat.

• Během HR programu může uživatel manuálně nastavit rychlost a sklon, tím nebude průběh programu narušen.

HR1 Nastaveni

Sklon ovládaný:	Počítačem
Sklon ovládaný:	Počítačem
Maximální rychlost:	9,7 Km/h
Přednastavený čas tréninku:	10 min.
Přednastavený věk:	30. (15~80)
Cílová HR hodnota (BPM):	114 (84~195)
Přednastavená hodna HR dle závislosti na věku	

HR2 Nastavení

Sklon ovládaný:	Uživatelem
Rychlost ovládaná:	Počítačem
Maximální rychlost	12 Km/h
Přednastavený čas tréninku:	10 min.
Přednastavený věk:	30 (15~80)
Cílová hodnota HR (BPM):	114 (84~195)
Přednastavená hodnota dle závislosti na věku	

- Stiskněte “Mode” pro výběr ”HR1~HR2” a stiskněte “Start” pro spuštění tréninku s přednastavenými hodnotami nebo stiskněte a držte “Mode” po dobu 3 vteřin pro vstup do nastavení.

V režimu nastavení

- Nastavte svůj věk pomocí “Nahoru/ Dolů” a potvrďte stiskem tlačítka “Mode”.
- Nastavte cílovou hodnotu pulsu HR pomocí “Nahoru/ Dolů” a potvrďte stiskem tlačítka “Mode”.
  Rozmezí hodnoty pulsu je v závislosti na vašem věku.
- Nastavte délku tréninku
  displej zobrazí “10:00”
  Stiskněte nahoru/dolů a nastavte: 10:00~99:00
potvrďte stiskem tlačítka “Mode”.
- Stiskněte “Start” pro spuštění programu.

HR1/ HR2 fungování programu

- Počítač měří Váš aktuální puls HR každých 10 vteřin.
- Rychlost se zvýší o 0.5 Km/h pokud je váš HR puls pod cílovou hodnotou a není dosaženo maximální rychlosti
- Sklon se zvýší o 1 úroveň pokud je váš puls HR pod cílovou hodnotou a není dosaženo maximální rychlosti
- Rychlost se sníží o 0.5 Km/h pokud je puls HR nad cílovou hodnotou a není dosaženi minimální rychlosti
- Sklon se sníží o 1 úroveň pokud je váš puls HR nad cílovou hodnotou a není dosaženo minimální rychlosti
- Pokud není puls zaznamenán po dobu 30 vteřin, sníží se rychlost o 0.5 Km/h a sklon se sníží o 1 úroveň. Dále se rychlost i sklon snižují každých 10vteřin dokud není dosaženo minimálního limitu.

⚠ Upozornění

• pro tyto programy je nezbytné měření srdečního pulsu senzory nebo hrudním pásem.

Bluetooth & APP

- Počítač lze připojit k vašemu chytrému zařízení pomocí Bluetooth (iOS & Android).
- Stáhněte si aplikaci APP a přes ni spojte s trenažérem přes Bluetooth.

!! Poznámka

• Tunturi pouze nabízí možnost propojení přes Bluetooth a není zodpovědné za jakékoliv poškození a poruchy vzniklé na jiných zařízeních.

• Podívejte se na webové stránky pro více informací.

Péče a údržba

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

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

Mazání (**obr**. F-4)

Správné mazání pásu musí být kontrolováno nejméně jednou za 2 měsíce při použití 60 minut denně.
Upozornění
• Před promazáváním odpojte přístroj z elektrické sítě *Varování*
• Pás promazávejte pouze pokud je to nezbytné. Pokud stroj promažete příliš moc, může sklouznout následkem nízkého tření
• Na pásu stůjte vzpřímeně.
• Chytněte se předního madla a chodidly posouvejte páse dopředu a dozadu. Pás se musí pohybovat hladce a bez jakýchkoliv zvuků.
• Pokud se pás nepohybuje hladce nebo nepohybuje vůbec, sáhněte prsty pod pás a zkontrolujte promazání.
• Pokud jsou vaše prsty lesklé od mazu, je zde dostatečné množství mazadla
• Pokud jsou vaše prsty suché nebo od prachu, použijte velkou lžíci pro aplikaci maziva (15-20 ml). Aplikujte do prostřední části pod pás a poté nechte přístroj běžet rychlostí 5km/h po dobu 5 minut.
• Po promazání stroj neskládejte, dokud neproběhne alespoň 20-ti minutové cvičení v rychlosti 5 km/h. Mazivo se rovnoměrně rozetře po páse.

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

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

Nastavení napětí pásu

Pás je třeba napnout, pokud začne prokluzovat na válcích. Při normální použití ale nechávejte pás co nejvolnější! Napnutí pásu se seřizuje otáčením stejnými šrouby jako při vyrovnání běžeckého pásu. Pokud otáčením šroubů napnutí pásu neovlivníte, obraťte se na místního prodejce Tunturi.
Při nastavení napětí pásu musí být pás srovnaný, aby se nepoškodily jeho okraje.
-- Vypínač musí být na pozici ON.
-- Nastavte rychlost 3-5 km/h.
-- Otáčejte oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o stejné otočky.
-- Zpomalte pás, přidržujte se madel a zkuste na pásu chodit.
-- Pokud pás sklouzne, otáčejte znovu šrouby a poté zopakujte test.
-- Pokud se Vám po několika testech nepodaří pás srovnat, kontaktujte svého prodejce.

Srovnání běžeckého pásu (obr. F-5)

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

-- Vypínač musí být na pozici ON.
-- Nastavte rychlost 3-5 km/h.
-- Pokud pás běží v prostředí stroje, je správně srovnán.
-- Pokud je více vlevo, otočte levý nastavovacím šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
-- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovacím šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a levým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
-- Opakujte poslední 2 kroky, dokud nebude pás zcela srovnán.

Poznámka
• Poškození trenažéru způsobená nesprávným nastavením není pokryto v záruce.

Chyby a poruchy

I přes pravidelnou kontrolu kvality, defektů či funkční poruch, může dojít v individuálních případech k poruše v zařízení. Ve většině případů není nutné opravovat celý stroj, ale pouze jednotlivou část.
• Pokud přístroj nefunguje správně, kontaktujte svého prodejce.
• Poskytněte číslo modelu a sériové číslo stroje svému prodejci. Vysvětlete problém, stav opotřebování a datum nákupu.

Error kódy
Pokud se na displeji zobrazí error kód (označen E a číslo), restartujte přístroj a zkontrolujte, jestli přístroj stále ukazuje chybu. Pokud ano, svého prodejce.
!! Poznámka
• E7 znamená, že není vložen bezpečnostní klíč

COMPETENCE

Přesun a uskladnění

Upozornění

- Před jakoukoliv údržbou vypněte vždy hlavní elektrický přívod.
- Přemisťujte stroj vždy pouze v doprovodu druhé osoby
- Dávejte pozor, aby v okolí stroje nebyly žádné další osoby ani předměty.
- Při skládání nebo rozkládání vždy dávejte pozor na to, aby jste slyšeli cvaknutí pojistky, aby jste předešli pádu pásu

Varování

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

Doplňující informace

Recyklace odpadu

Všechny obaly a nepotřebné součásti prosíme vytřiďte do příslušných kontejnerů a v případě likvidace trenažéru jej odvezte na sběrné místo elektrického odpadu.

Konec užívání

Děkujeme za výběr trenažéru Tunturi, po skončení záruky a funkčnosti stroje jej zrecyklujte dle evropské WEEE legislativy.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Voltáž	V	220~240
Frekvence	H	50-60
Motor	H	3.0
Rychlost	K	0.8~20
Sklon	%	0%~15%
Délka	C	193
Šířka	C	90
Výška	C	127
Váha	K	77
Max. uživatelská hmotnost	K	125

Záruka

Výrobce:

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

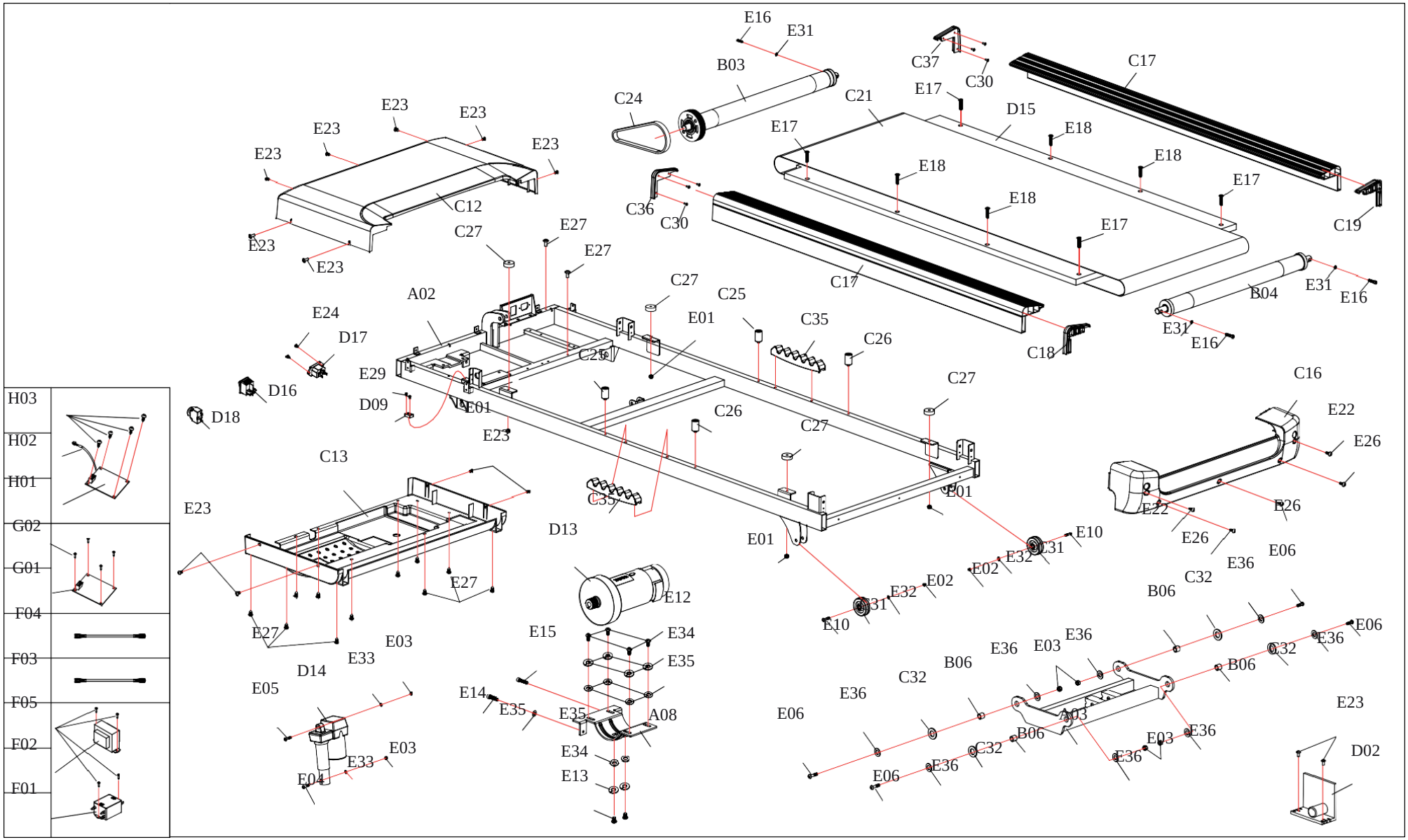
Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9

Značka	Popis		Ks
A01	Základní rám		1
A02	Hlavní rám		1
A03	Rám sklonu		1
A04	Rám monitoru		1
A05	Rám senzorů madel		1
A06	Levý stojan		1
A07	Pravý stojan		1
A08	Umístění motoru		1
B01	Držák lahve		1
B03	Přední válec		1
B04	Zadní válec		1
B05	Vzduchový		1
B06	Návlek	Ø15*Ø10.2*13	4
B07	Návlek koleček	Ø12*Ø8.5*17	4
B08	Křížová rozpěra		1
B09	Šestiboká rozpěra		1
B10	Puls madel		4
B11	Západka klíče		1
C01	Horní kryt monitoru		1
C02	Spodní kryt monitoru		1
C03	Levý spodní kryt monitoru		1
C04	Pravý spodní kryt monitoru		1
C05	Levá pěna madel		1
C06	Pravá pěna madel		1
C11	O kruh		2
C12	Horní kryt motoru		1
C13	Spodní kryt motoru		1
C14	Levý spodní kryt		1
C15	Pravý spodní kryt		1
C16	Zadní ochranný kryt		1
C17	Kolejnice		2
C18	Kryt levé kolejnice		2
C19	Kryt pravé kolejnice		2
C20	Pěna		2
C21	Běžecký pás		1
C22	Horní kryt pulsu		1
C23	Spodní kryt pulsu		1

Značka	Popis		Ks
C24	Pás		1
C25	Černá vycpávka	Ø20*Ø6.5*30	2
C26	Modrá vycpávka	Ø20*Ø6.5*30	2
C27	Černá vycpávka		2
C28	Ohnutá vycpávka		2
C29	Plochá podnožka		6
C30	Kolečka pro přesun		2
C31	Nastavitelné kolo		2
C32	Plastová podložka		4
C33	O kruh		2
C34	Akrylický panel		1
C35	Vycpávka		2
C36	Kryt kolejnice levý		1
C37	Kryt kolejnice pravý		1
C38	Krytka		2
C39	Kulatý kryt		1
D01	Monitor		1
D02	Kontrolní deska		1
D03	Horní kabel monitoru		1
D04	Spodní kabel monitoru		1
D05	Horní kabel pulsu madel		1
D06	Dolní kabel pulsu madel		2
D07	Bezpečnostní klíč		1
D08	Bezpečnostní lanko		1
D09	Magnetický senzor		1
D10	AC single kabel	hnědý 350mm	2
D11	AC single kabel	modrý 350mm	3
D12	Uzemňovací kabel		1
D13	DC motor		1
D14	Motor sklonu		1
D15	Běžecká deska		1
D16	Vypínač		1
D17	Zásuvka		1
D18	Ochrana		1
D19	Magnetický kroužek		1
D20	Magnetické jádro		1
D21	Zdroj		1
E01	Matice	M6	4
E02	Zamykací matice	M8	6
E03	Zamykací matice	M10	6

Značka	Popis		Ks
E04	Šroub	M10*90	1
E05	Šroub	M10*45	1
E06	Šroub	M10*30	4
E07	Šroub	M8*80	2
E08	Šroub	M8*70	2
E09	Šroub	M8*40	2
E10	Šroub	M8*40	2
E11	Šroub	M8*30	1
E12	Šroub	M8*20	4
E13	Šroub	M8*15	12
E14	Šroub	M8*40	1
E15	Šroub	M8*35	1
E16	Šroub	M6*55	3
E17	Šroub	M6*40	4
E18	Šroub	M6*25	4
E20	Šroub	ST4.2*15	4
E21	Šroub	M5*16	6
E22	Šroub	M5*12	8
E24	Šroub	ST2.9*8	2
E25	Šroub	ST4.2*30	4
E26	Šroub	ST4.2*12	21
E27	Šroub	ST4.2*12	14
E29	Šroub	ST2.9*8	4
E30	Šroub	ST2.9*6.0	29
E31	Podložka	6	3
E32	Zamykací podložka	8	16
E33	Zamykatelná podložka	10	2
E34	Pružná podložka	8	6
E35	Plochá podložka	8	7
E36	Velká podložka	Ø10*Ø26*2.0	8
E38	Šroub	M8*45	1
E39	Velká plochá podložka	Ø5*Ø13*1.0	4
F01	Filtr		1
F02	Kabel		1
F03	AC jednotný kabel L500		1
F04	Uzemňující kabel L350		1
F05	Šroub ST4.2*12		4
H01	Bluetooth	Volitelné	1
H02	Bluetooth kabel	Volitelné	1


H03
H02
H01
G02
G01
F04
F03
F05
F02
F01
E16
E31
B03
C24
C37
C30
C17
C21
E17
D15
E18
C36
C19
C12
E23
C27
E27
A02
C25
E01
C35
C26
B04
C18
E24
D17
E29
D16
D18
D09
C13
D13
E12
E15
E34
E35
A08
E14
E13
E05
D14
E33
E03
E04
E27
C16
E22
E26
E10
E32
E02
E31
E36
E06
C32
B06
A03
D02

D21	
D20	
D19	
D12	
D11	
D10	
D07	
D05	
B09	
B08	

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

20180131



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