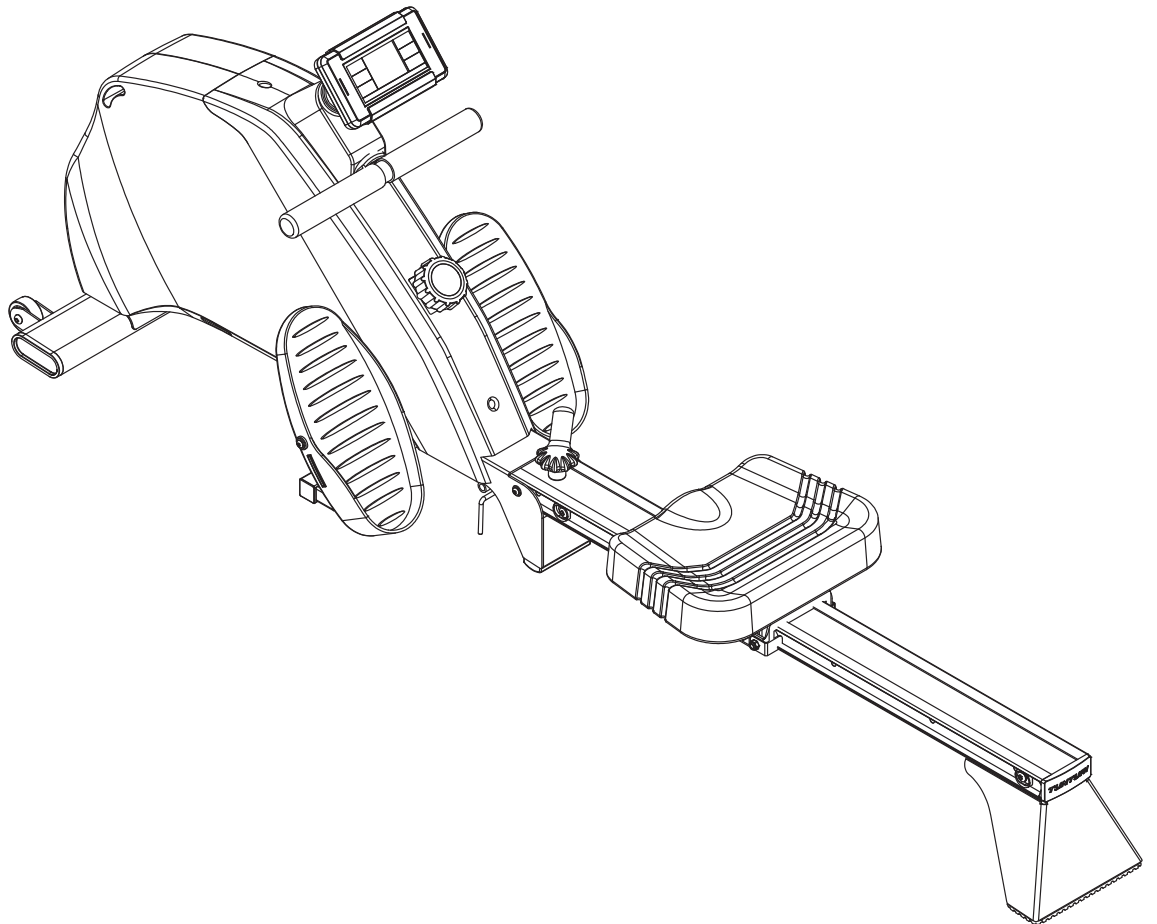


TUNTURI®

R20 Rower

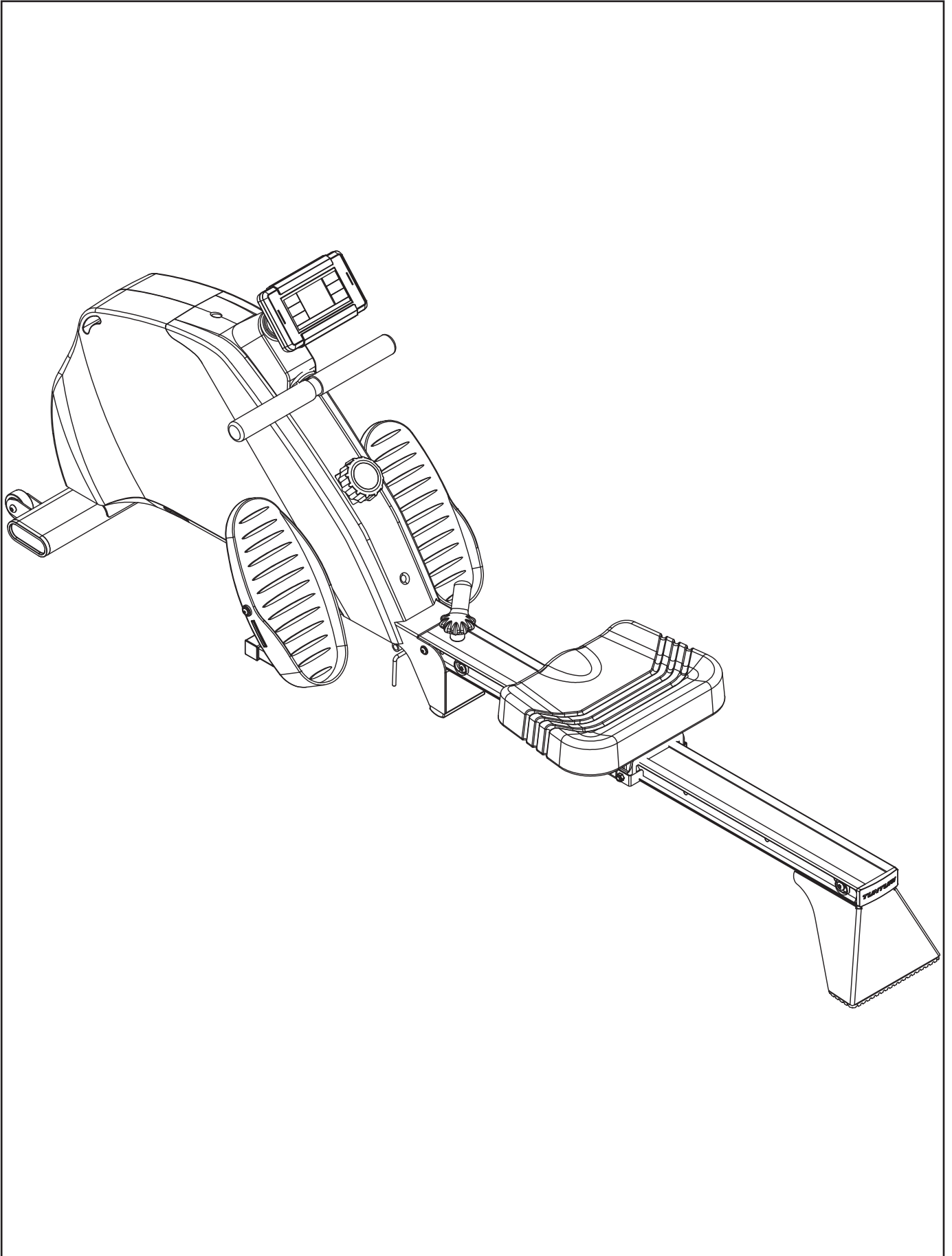
Uživatelský návod



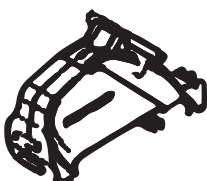



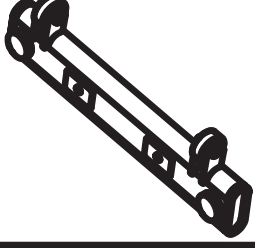


Upozornění

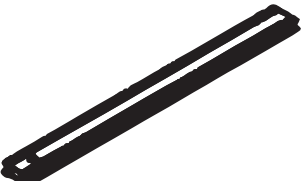


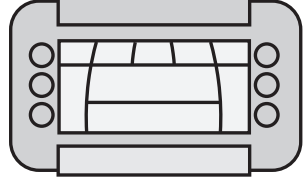


Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod! .

A

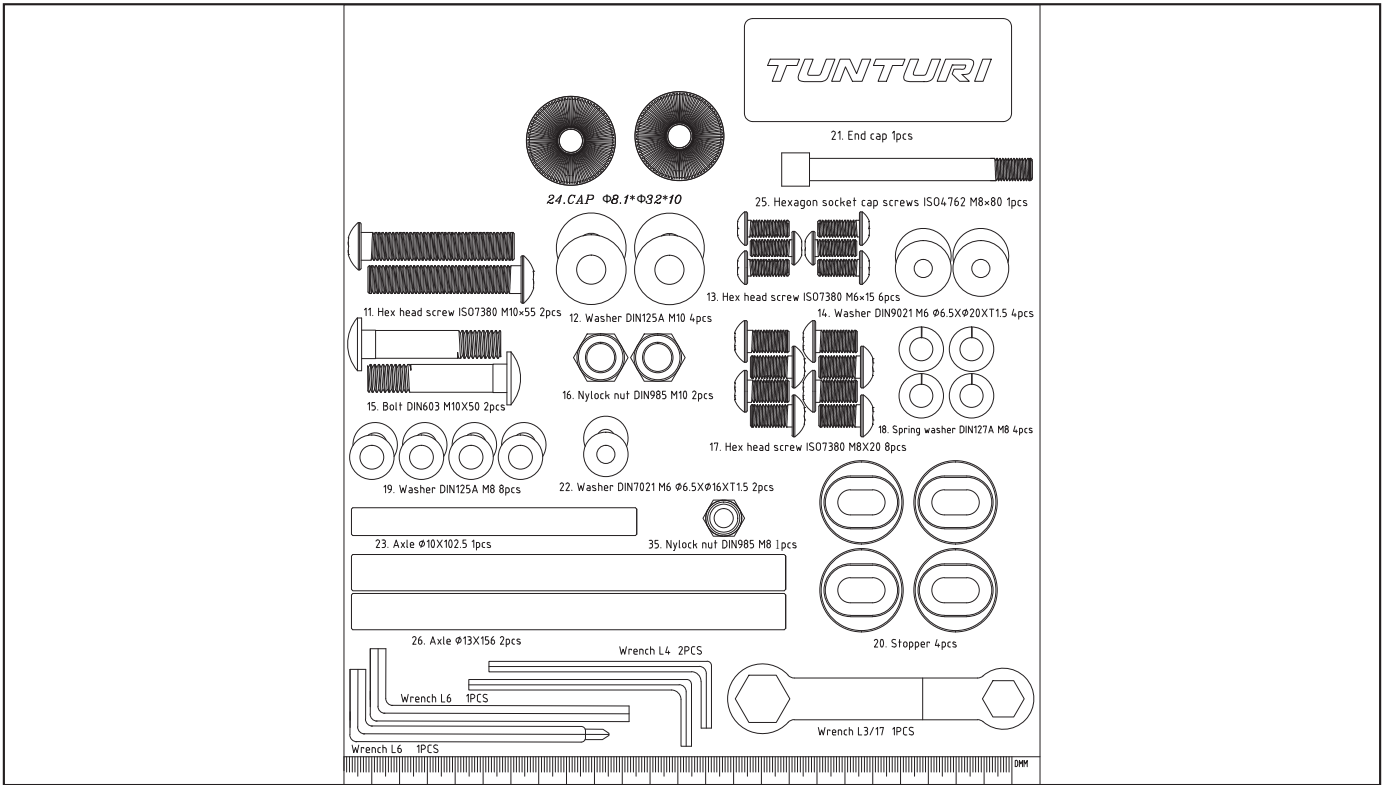


B

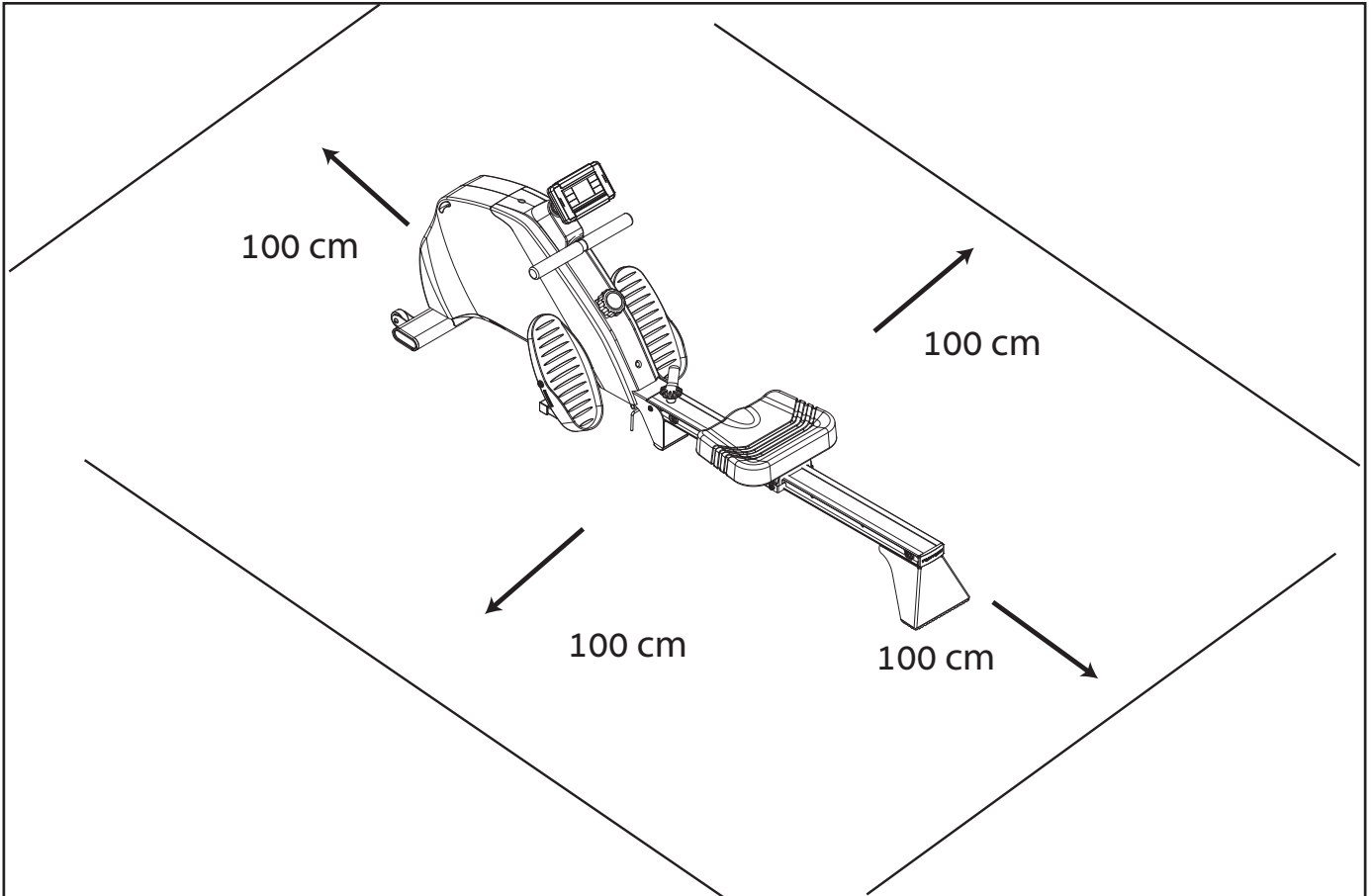
| | |
|---|---|
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |

| | |
|---|---|
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |

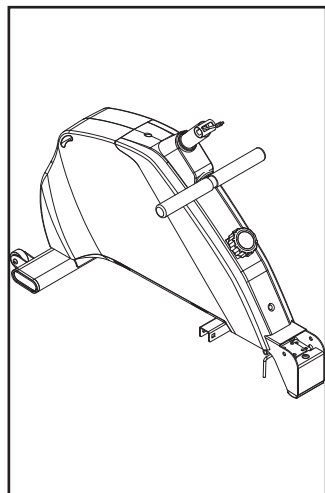
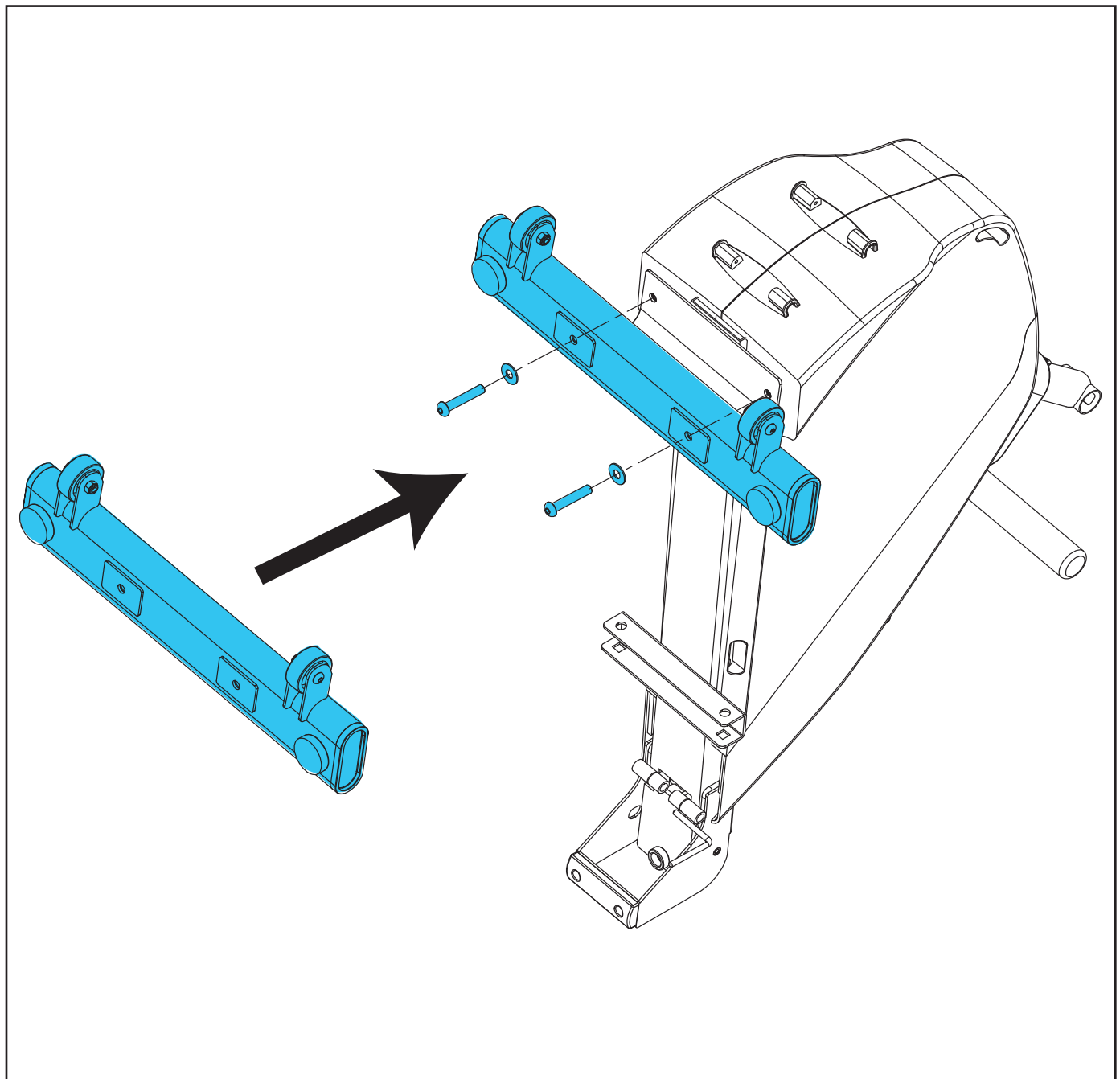
C



D-0



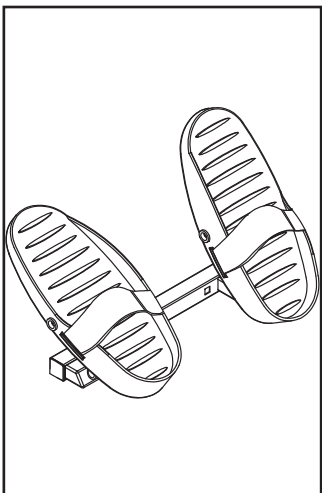
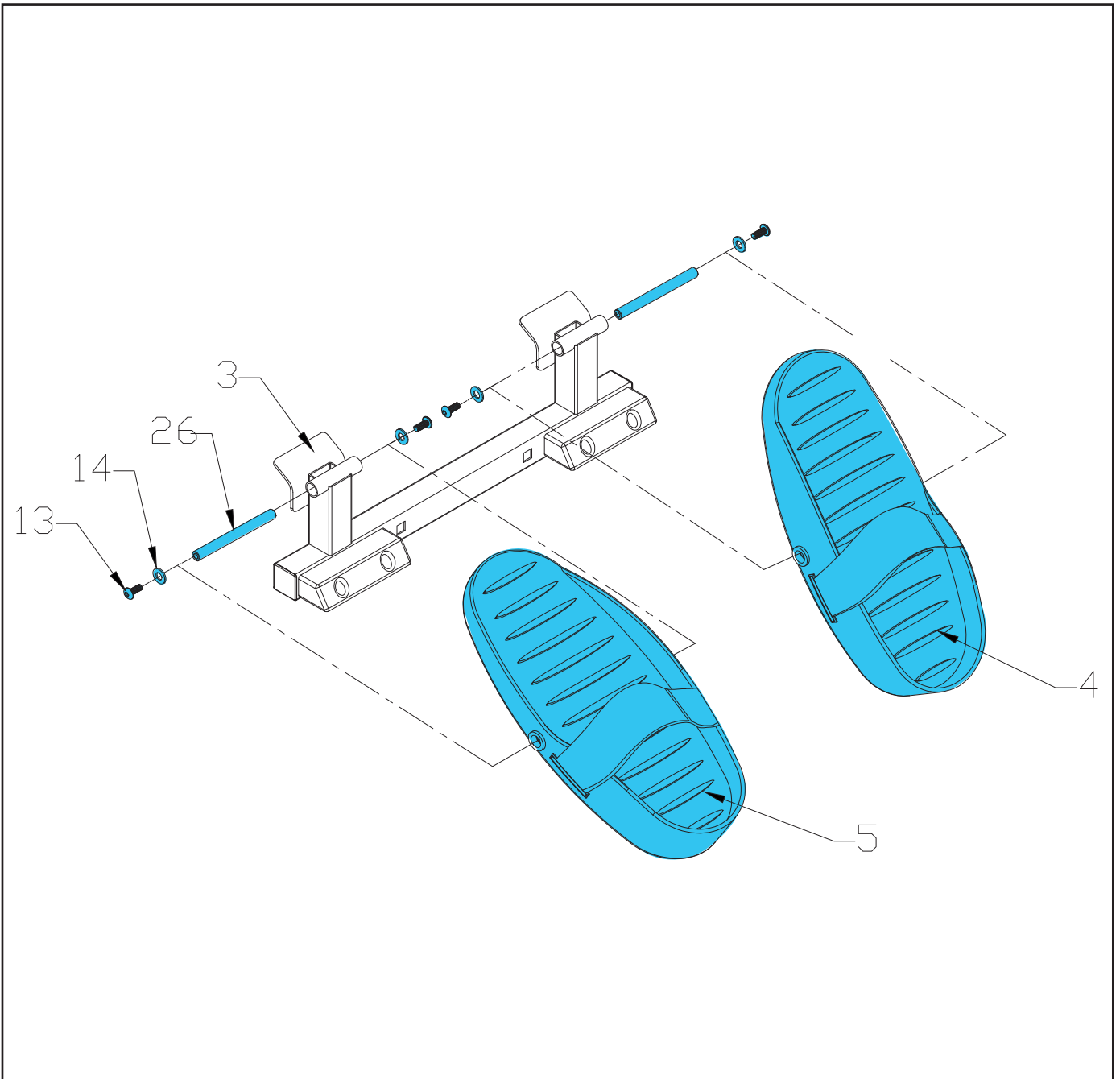
D-1



TUNTURI

- 21. End cap 1pcs
- 24. CAP $\approx 8.1^* \times 8.2^* \times 10$
- 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M6-80 1pcs
- 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2pcs
- 12. Washer DIN125A M10 4pcs
- 13. Hex head screw ISO7380 M6-15 6pcs
- 14. Washer DIN9021 M6 66.5X9.20X1.15 4pcs
- 15. Bolt DIN603 M10X50 2pcs
- 16. Nylock nut DIN985 M10 2pcs
- 17. Hex head screw ISO7380 M6X20 8pcs
- 18. Spring washer DIN127A M6 4pcs
- 19. Washer DIN125A M8 8pcs
- 22. Washer DIN7021 M6 66.5X9.6X1.15 2pcs
- 23. Axle $\varnothing 10 \times 102.5$ 1pcs
- 26. Axle $\varnothing 13 \times 156$ 2pcs
- 27. Wrench L6 2PCS
- 28. Wrench L6 1PCS
- 29. Wrench L6 1PCS
- 30. Stopper 4pcs
- 35. Nylock nut DIN985 M8 1pcs

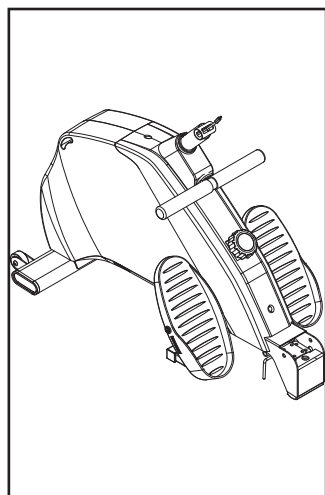
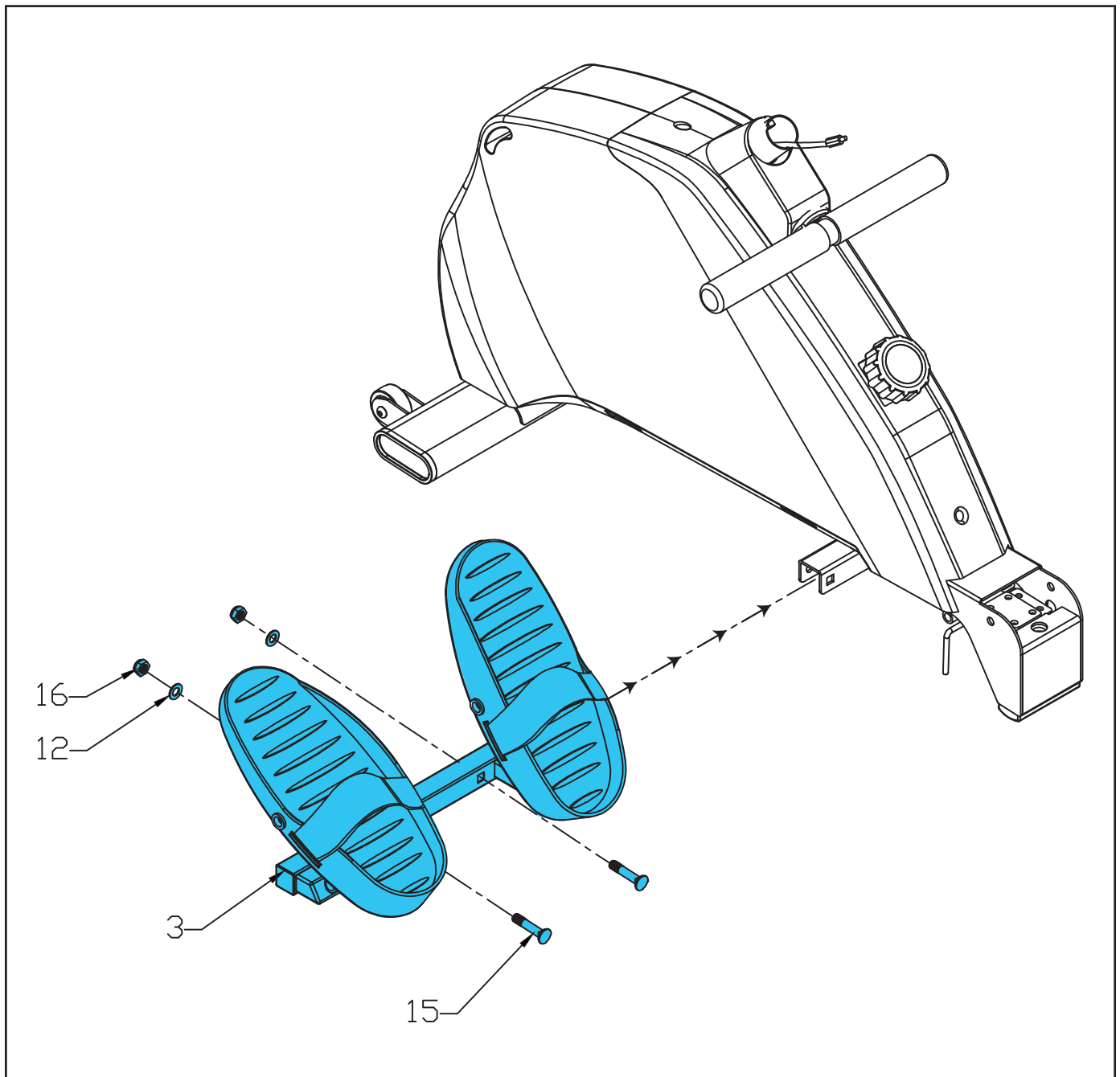
D-2



TUNTURI

| | | | |
|--|--|--|--|
| 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2pcs | 12. Washer DIN125A M10 4pcs | 13. Hex head screw ISO7380 M6x5 6pcs | 14. Washer DIN9021 M6 46.5X9.2X11.5 4pcs |
| 15. Ball DIN623 M10X10 2pcs | 16. Nylon nut DIN985 M10 2pcs | 17. Hex head screw ISO7380 M8x20 8pcs | 18. Spring washer DIN121A M8 4pcs |
| 19. Washer DIN125A M8 8pcs | 22. Washer DIN1021 M6 46.5X9.6X11.5 2pcs | 23. Axle 41X102.5 1pcs | 24. CAP -08.1*10-02*10 |
| 25. Axle 41X136 2pcs | 26. Axle 41X136 2pcs | 27. Wrench L6 1PCS | 28. Wrench L4 2PCS |
| 29. Wrench L6 1PCS | 30. Wrench L3/17 1PCS | 31. Wrench L6 1PCS | 32. Wrench L3/17 1PCS |
| 33. Wrench L6 1PCS | 34. Wrench L3/17 1PCS | 35. Nylon nut DIN985 M8 1pcs | 36. Stopper 4pcs |
| 37. Wrench L6 1PCS | 38. Wrench L3/17 1PCS | 39. Wrench L6 1PCS | 40. Wrench L3/17 1PCS |
| 41. Wrench L6 1PCS | 42. Wrench L3/17 1PCS | 43. Wrench L6 1PCS | 44. Wrench L3/17 1PCS |
| 45. Wrench L6 1PCS | 46. Wrench L3/17 1PCS | 47. Wrench L6 1PCS | 48. Wrench L3/17 1PCS |
| 49. Wrench L6 1PCS | 50. Wrench L3/17 1PCS | 51. Wrench L6 1PCS | 52. Wrench L3/17 1PCS |
| 53. Wrench L6 1PCS | 54. Wrench L3/17 1PCS | 55. Wrench L6 1PCS | 56. Wrench L3/17 1PCS |
| 57. Wrench L6 1PCS | 58. Wrench L3/17 1PCS | 59. Wrench L6 1PCS | 60. Wrench L3/17 1PCS |
| 61. Wrench L6 1PCS | 62. Wrench L3/17 1PCS | 63. Wrench L6 1PCS | 64. Wrench L3/17 1PCS |
| 65. Wrench L6 1PCS | 66. Wrench L3/17 1PCS | 67. Wrench L6 1PCS | 68. Wrench L3/17 1PCS |
| 69. Wrench L6 1PCS | 70. Wrench L3/17 1PCS | 71. Wrench L6 1PCS | 72. Wrench L3/17 1PCS |
| 73. Wrench L6 1PCS | 74. Wrench L3/17 1PCS | 75. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8-80 1pcs | 76. End cap 1pcs |

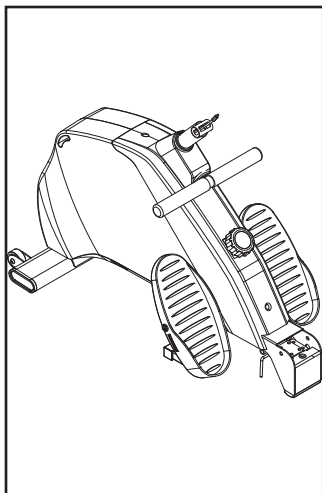
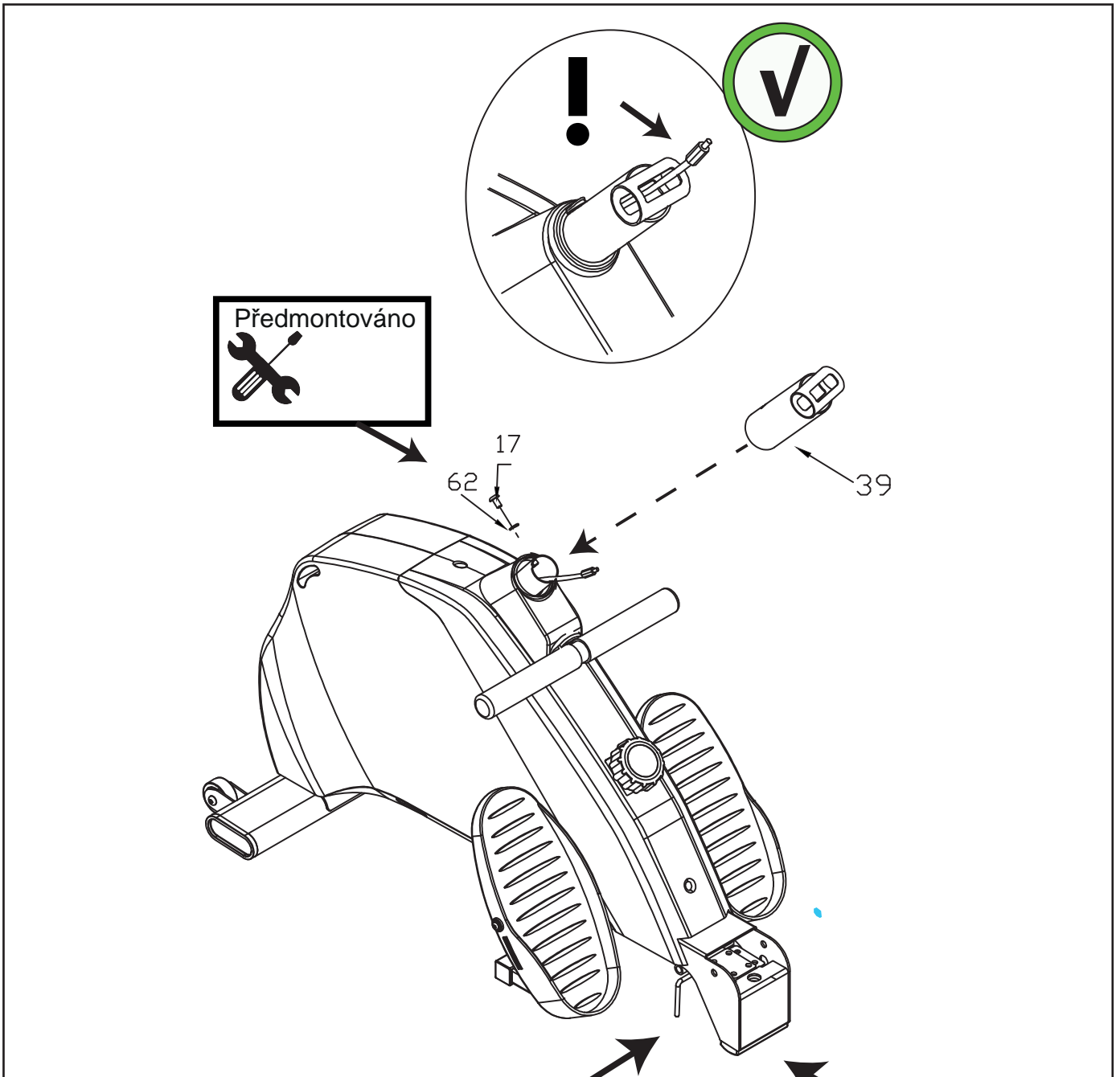
D-3



TUNTURI

| | |
|---|--|
| <p>11. Hex head screw ISO7380 M10x55 2pcs</p> <p>12. Washer DIN125A M10 4pcs</p> <p>13. Hex head screw ISO7380 M6x15 6pcs</p> <p>14. Washer DIN9021 M6 46.5X9.2X11.5 4pcs</p> <p>15. Bolt DIN603 M10x150 3pcs</p> <p>16. Nylon nut DIN985 M10 2pcs</p> <p>17. Hex head screw ISO7380 M8x20 8pcs</p> <p>18. Spring washer DIN121A M8 4pcs</p> <p>19. Washer DIN125A M8 8pcs</p> <p>20. Washer DIN121 M6 46.5X9.6X11.5 2pcs</p> <p>21. End cap 1pcs</p> <p>22. Nylon nut DIN985 M8 1pcs</p> <p>23. Axle Ø19X125 1pcs</p> <p>24. CAP -Ø8, F1-Ø82x10</p> <p>25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8x80 1pcs</p> <p>26. Axle Ø19X156 2pcs</p> <p>27. Wrench L6 1PCS</p> <p>28. Wrench L6 1PCS</p> <p>29. Stopper 4pcs</p> <p>30. Wrench L6 1PCS</p> <p>31. Wrench L6 1PCS</p> <p>32. Wrench L6 1PCS</p> <p>33. Wrench L6 1PCS</p> <p>34. Wrench L6 1PCS</p> <p>35. Nylon nut DIN985 M8 1pcs</p> | |
|---|--|

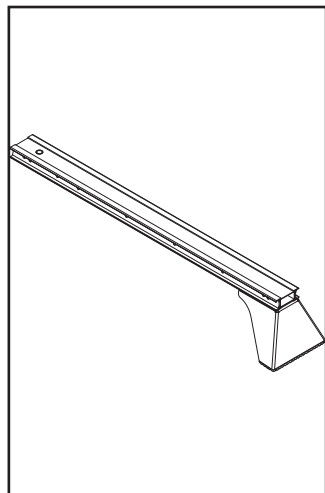
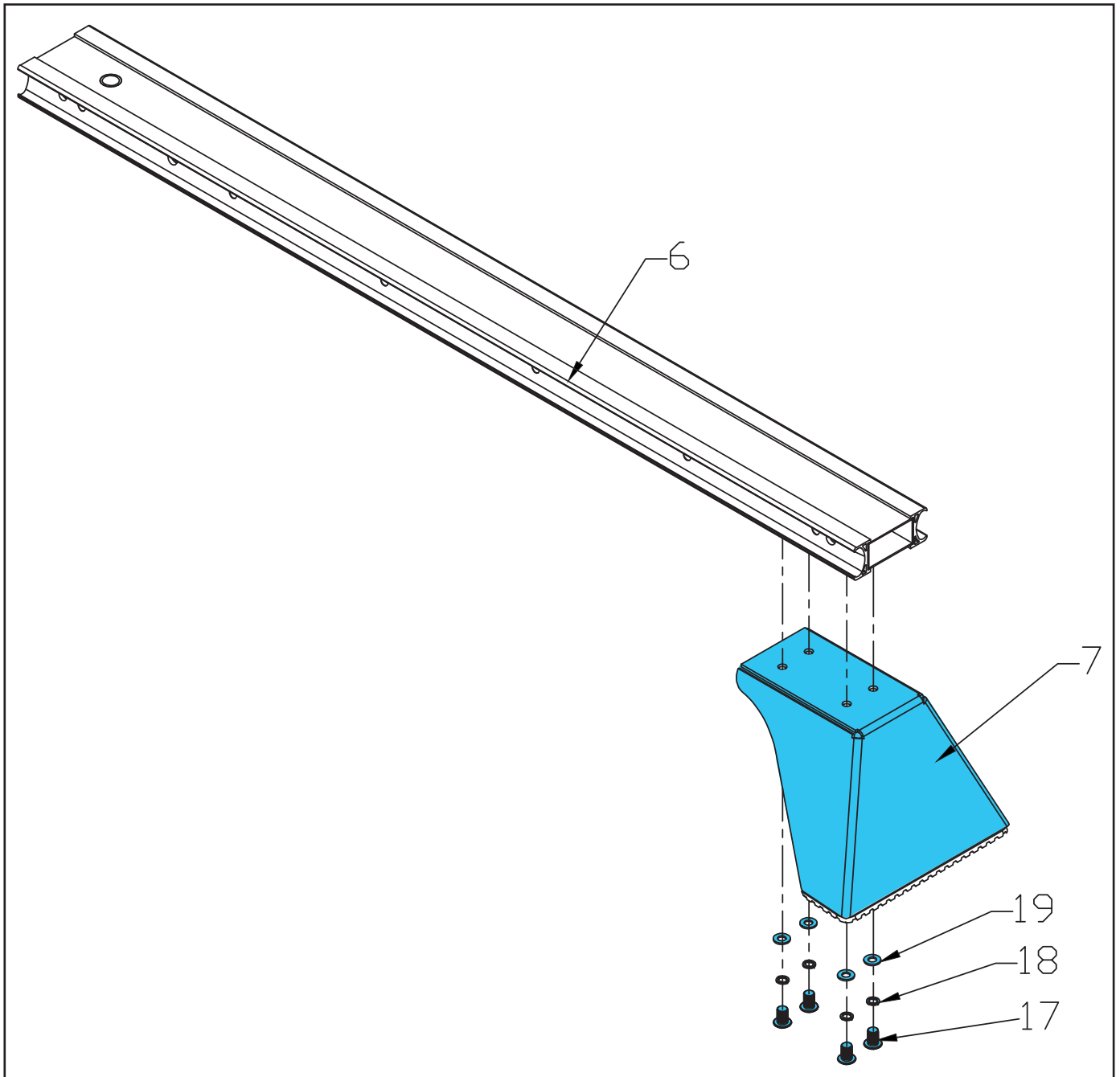
D-4



TUNTURI

- 24. CAP - Ø8,1*Ø2*10
- 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8-80 1pcs
- 21. End cap 1pcs
- 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2pcs
- 12. Washer DIN125A M10 4pcs
- 13. Hex head screw ISO7380 M6x15 6pcs
- 14. Washer DIN9021 M6 46.5X9.20X11.5 4pcs
- 15. Ball DIN663 M10x10 2pcs
- 16. Nylon nut DIN985 M10 2pcs
- 17. Hex head screw ISO7380 M8x20 8pcs
- 18. Spring washer DIN127A M8 4pcs
- 19. Washer DIN125A M8 8pcs
- 22. Washer DIN7021 M6 46.5X9.6X11.5 2pcs
- 23. Axle Ø12X102.5 1pcs
- 35. Nylon nut DIN985 M8 1pcs
- 26. Axle Ø13X106 2pcs
- Wrench L6 1PCS
- Wrench L4 2PCS
- Wrench L3/17 1PCS
- 20. Stopper 4pcs

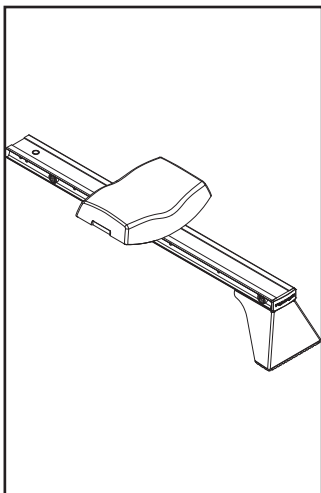
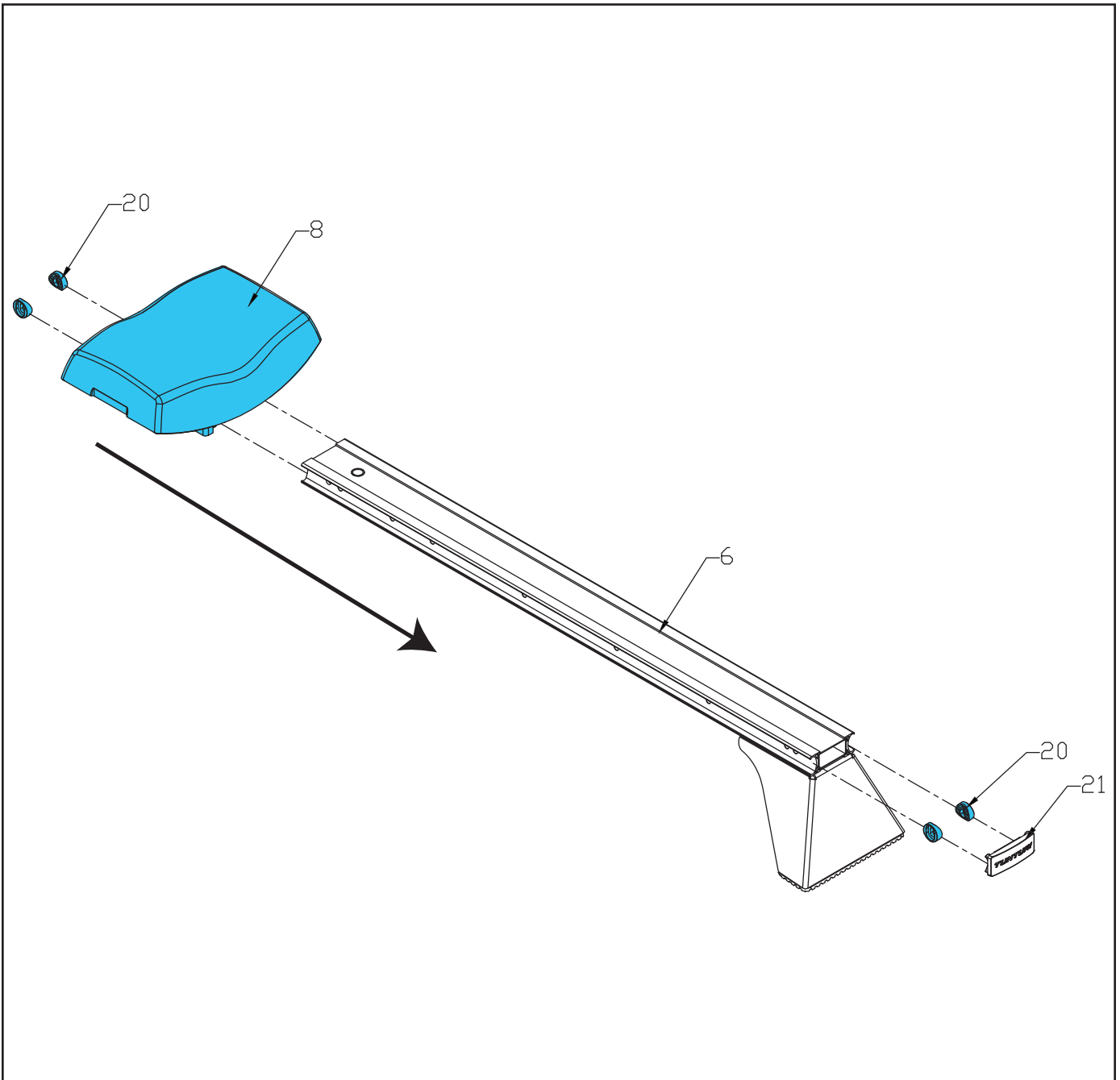
D-5






TUNTURI

- 24. CAP - Ø8.1*102*10
- 21. End cap 1pcs
- 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8-80 1pcs
- 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2pcs
- 12. Washer DIN125A M10 1pcs
- 13. Hex head screw ISO7380 M6-15 6pcs
- 14. Washer DIN9021 M6 Ø6.5X9Ø11.5 6pcs
- 15. Bolt DIN633 M10X50 2pcs
- 16. Nylock nut DIN95 M10 2pcs
- 17. Hex head screw ISO7380 M8X20 8pcs
- 18. Spring washer DIN217A M8 1pcs
- 19. Washer DIN125A M8 8pcs
- 22. Washer DIN7021 M6 Ø6.5X9Ø11.5 2pcs
- 23. Axle Ø10X102.5 1pcs
- 35. Nylock nut DIN95 M8 1pcs
- 26. Axle Ø13X156 2pcs
- Wrench L4 2PCS
- Wrench L6 1PCS
- Wrench L6 1PCS
- 27. Stopper 1pcs
- Wrench L3/11 1PCS

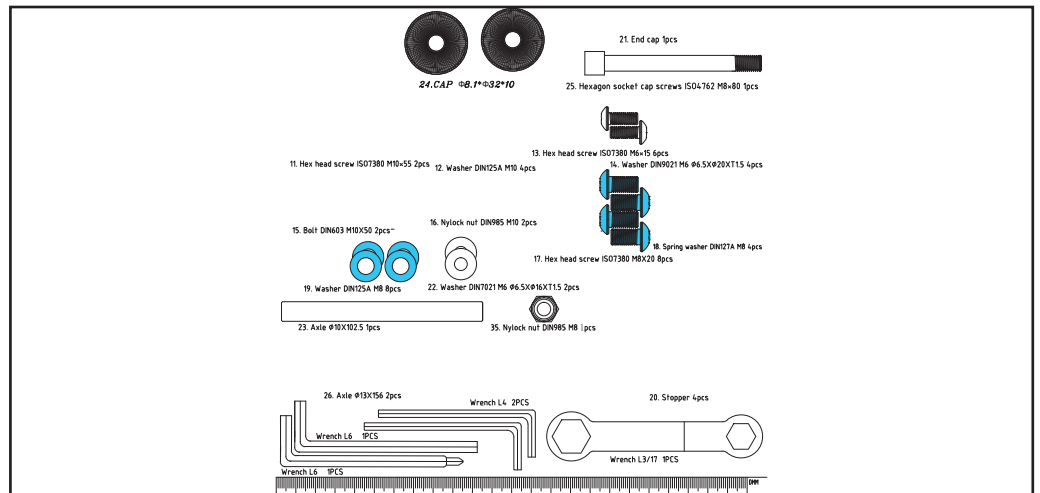
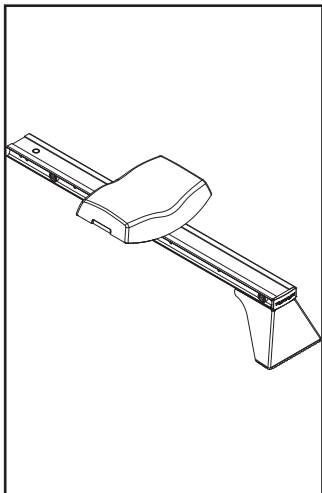
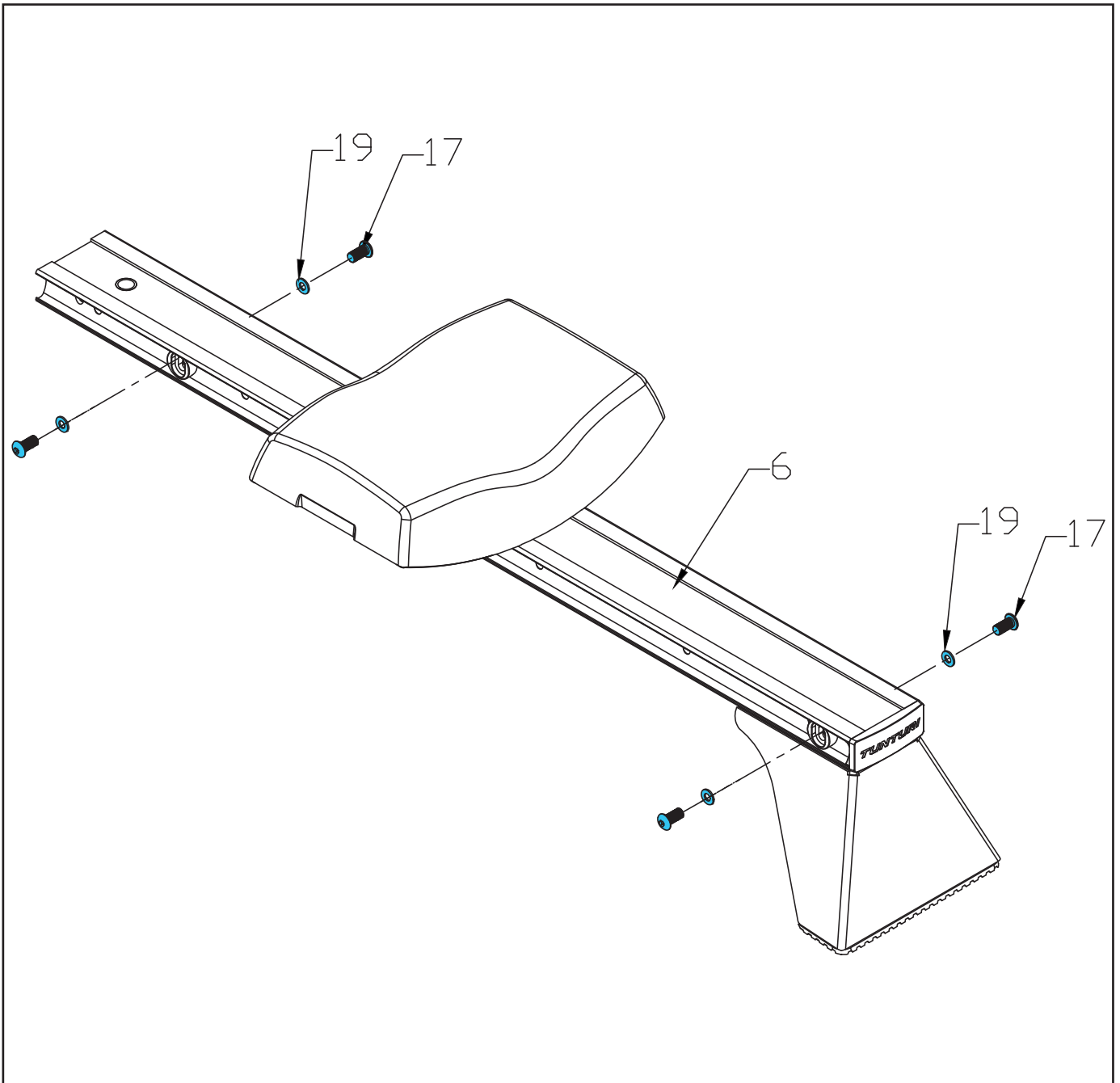
D-6



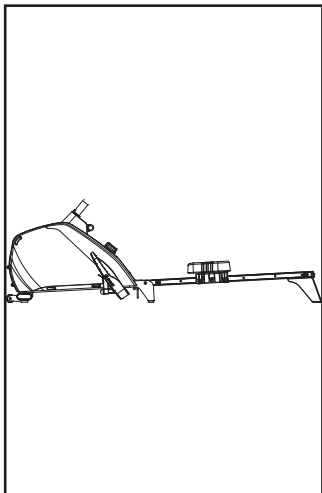
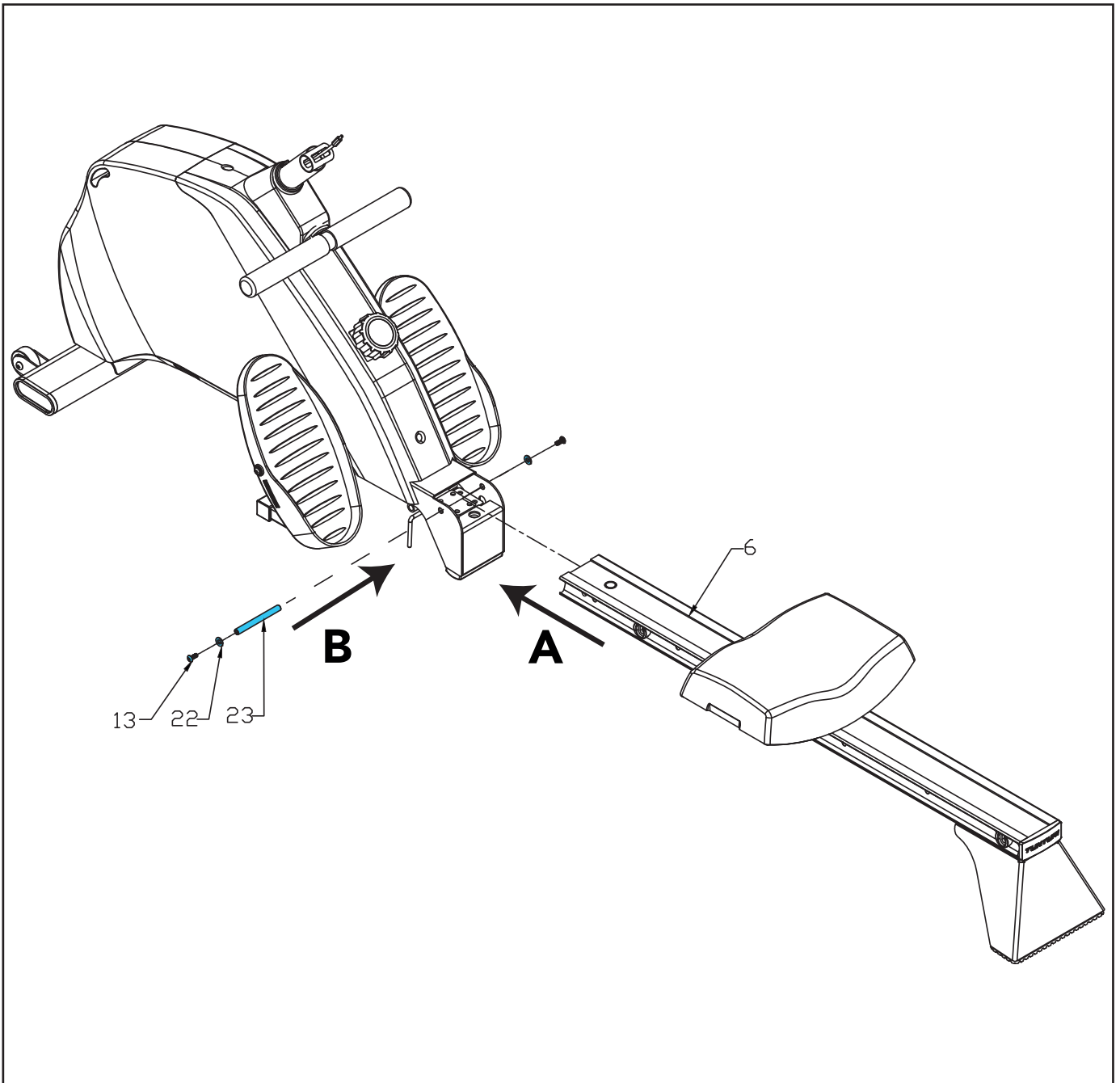



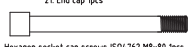
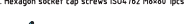














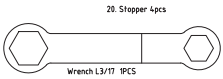



| | | |
|---|--|---|
|  |  | 21. End cap 1 pcs |
| 24. CAP - Ø8,1*10Z*10 | | 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8-80 1 pcs |
| 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2 pcs | 12. Washer DIN125A M10 1 pcs | 13. Hex head screw ISO7380 M6-15 6 pcs |
| | | 14. Washer DIN921 M6-Ø6,5XØ20X1,5 1 pcs |
| 15. Bolt DIN603 M10X50 2 pcs | 16. Nylock nut DIN95 M10 2 pcs | 17. Hex head screw ISO7380 M8X20 8 pcs |
| 19. Washer DIN125A M8 8 pcs | 22. Washer DIN7021 M6-Ø6,5XØ16X1,5 2 pcs | 18. Spring washer DIN127A M8 1 pcs |
| 23. Axle Ø10X102,5 1 pcs | 35. Nylock nut DIN95 M8 1 pcs | 20. Stopper 4 pcs |
| 26. Axle Ø13X156 2 pcs | Wrench L4 2 PCS | Wrench L6 1 PCS |
| Wrench L6 1 PCS | Wrench L6 1 PCS | Wrench L3/11 1 PCS |

D-7

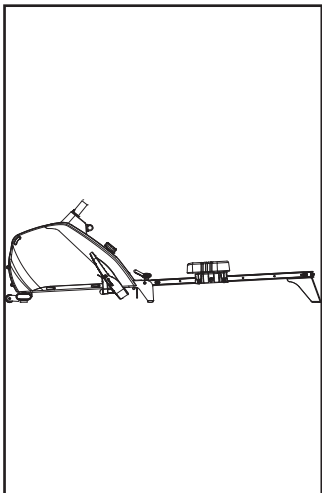
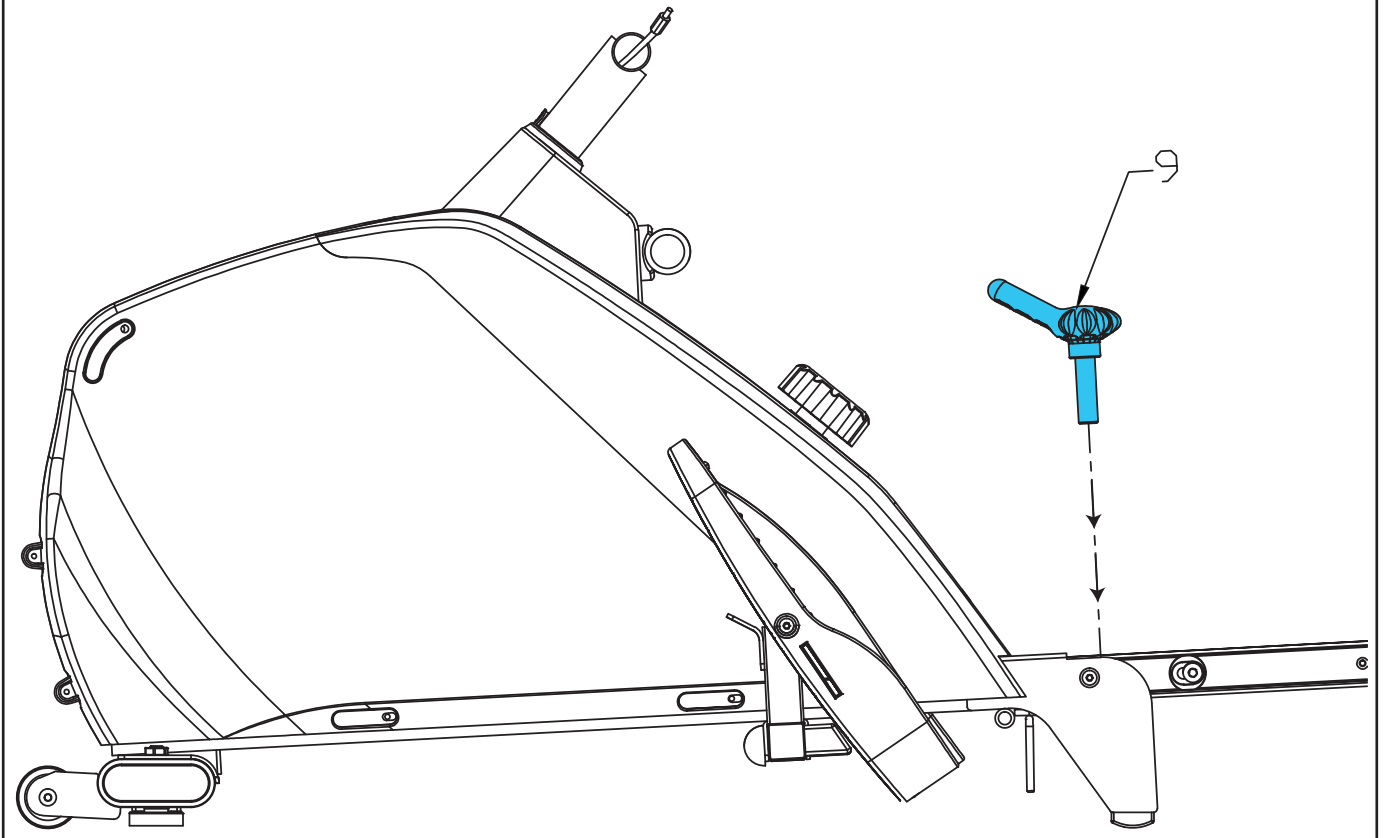
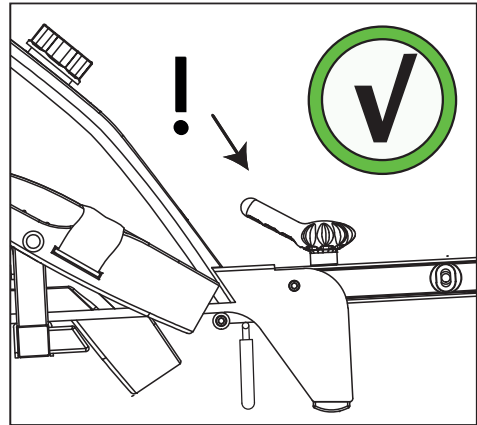
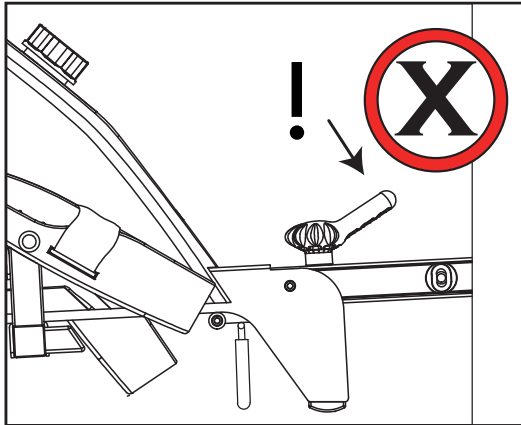




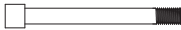


D-8



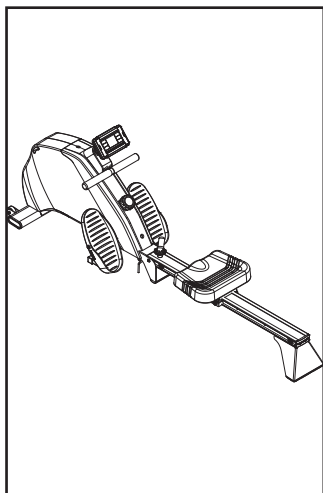
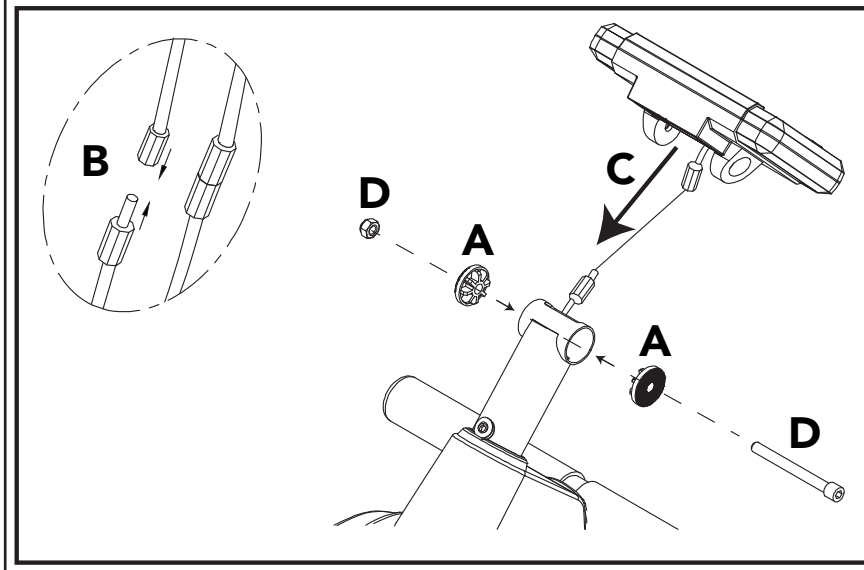
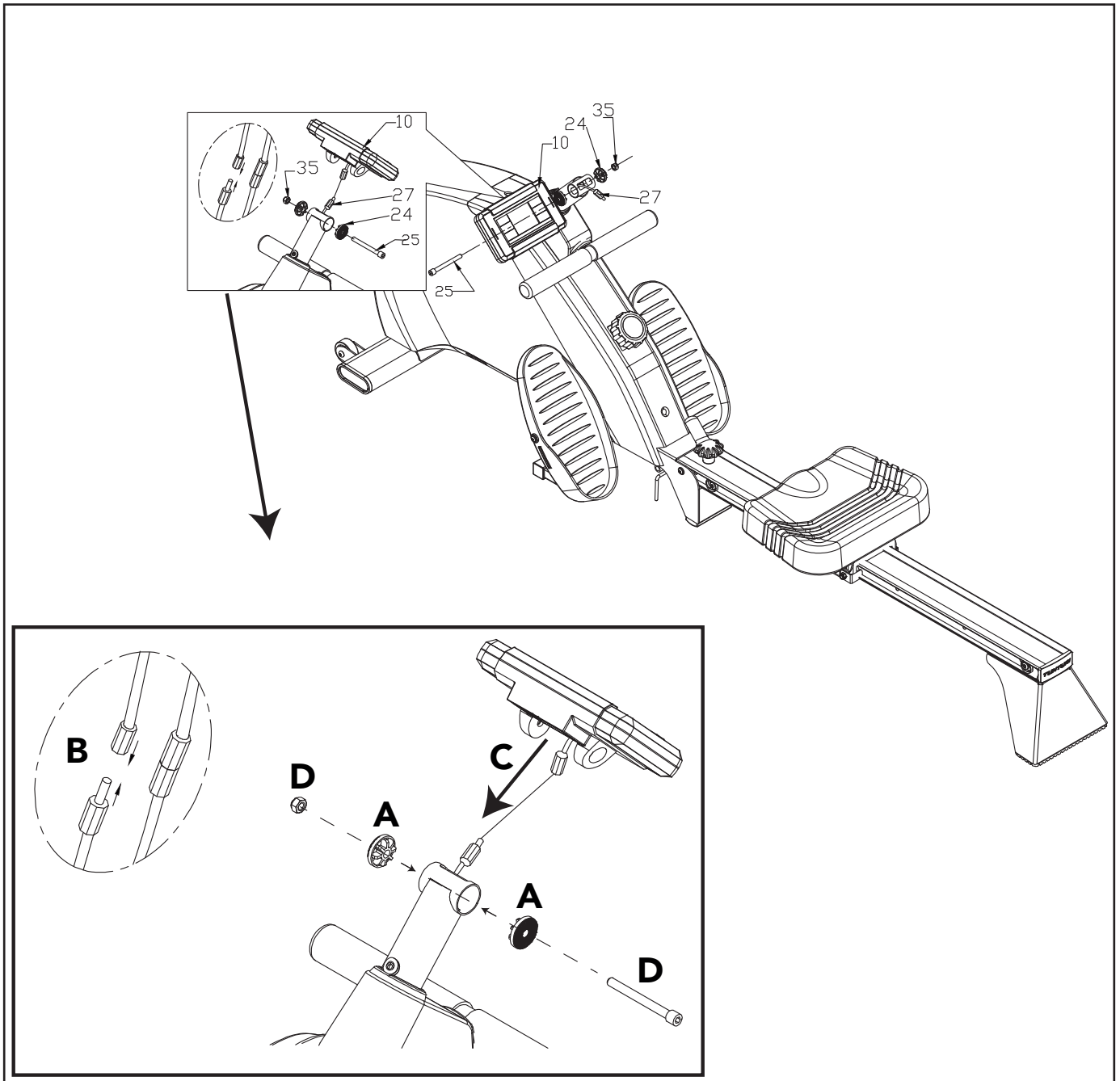
| | | |
|---|--|---|
| |  |  |
| | 24. CAP $\varnothing 8,1 \times 0,32 \times 10$ | 21. End cap 1pcs |
| | |  |
| | | 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8-80 1pcs |
|  |  |  |
| 11. Hex head screw ISO7380 M10-55 2pcs | 12. Washer DIN125A M10 4pcs | 13. Hex head screw ISO7380 M6-15 6pcs |
| | |  |
| | | 14. Washer DIN9321 M6 06.5X9.20XT1.5 4pcs |
|  |  |  |
| 15. Bolt DIN603 M10X50 2pcs | 16. Nylock nut DIN985 M10 2pcs | 18. Spring washer DIN127A M8 4pcs |
| |  |  |
| | 19. Washer DIN125A M8 8pcs | 17. Hex head screw ISO7380 M8X20 8pcs |
|  |  |  |
| 23. Axle $\varnothing 10 \times 102,5$ 1pcs | 22. Washer DIN7021 M6 06.5X9.16XT1.5 2pcs | 35. Nylock nut DIN985 M8 1pcs |
|  |  |  |
| 26. Axle $\varnothing 13 \times 156$ 2pcs | Wrench L4 2PCS | 20. Stopper 4pcs |
|  |  |  |
| Wrench L6 1PCS | Wrench L6 1PCS | Wrench L3/17 1PCS |



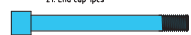

D-9



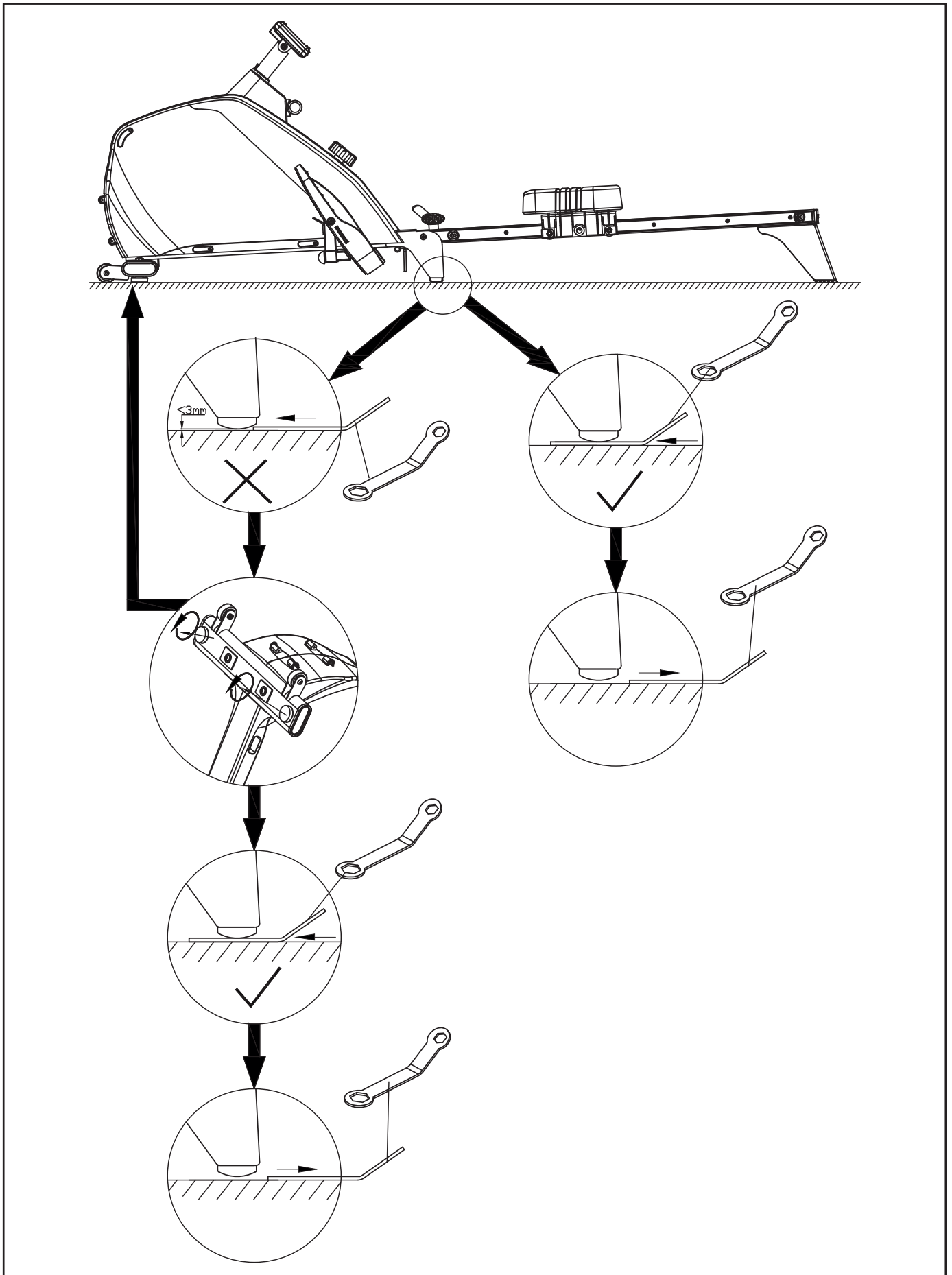
| | | | |
|---|--|---|--|
| |   |  | 21. End cap 1pcs |
| |   | | 24. CAP $\varnothing 8,1^* \varnothing 8,2^* 10$ |
| | | | 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8x80 1pcs |
| 11. Hex head screw ISO7380 M10x55 2pcs | 12. Washer DIN125A M10 4pcs | 13. Hex head screw ISO7380 M6x15 6pcs | 14. Washer DIN9021 M6 96.5X920XT15 4pcs |
| 15. Bolt DIN603 M10X50 2pcs | 16. Nylock nut DIN985 M10 2pcs | 17. Hex head screw ISO7380 M8X20 8pcs | 18. Spring washer DIN127A M8 4pcs |
| 19. Washer DIN125A M8 8pcs | 22. Washer DIN7021 M6 96.5X916XT15 2pcs | 23. Axle $\varnothing 10 \times 102,5$ 1pcs | 35. Nylock nut DIN985 M8 1pcs |
| 26. Axle $\varnothing 13 \times 156$ 2pcs | Wrench L4 2PCS | 20. Stopper 4pcs | |
| Wrench L6 1PCS | | Wrench L3/L17 1PCS | |
| Wrench L6 1PCS | | | |

D-10

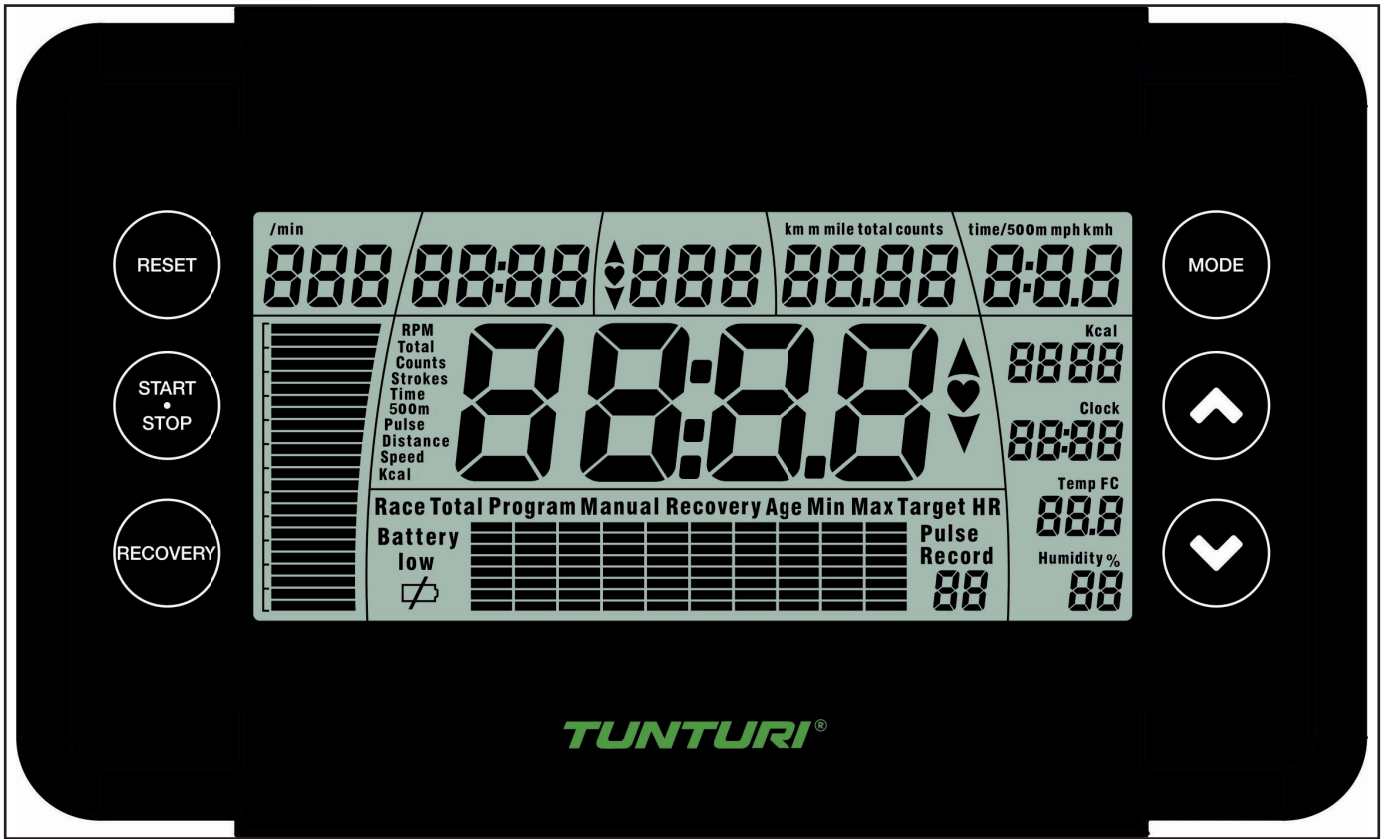


| | | | |
|--|---|--|---|
| |  |  |  |
| | 24. CAP Ø8.1*6.3*10 | | 21. End cap 1 pcs |
| | | | 25. Hexagon socket cap screws ISO4762 M8x80 |
| 11. Hex head screw ISO7380 M10x55 2pcs | 12. Washer DIN125A M10 4pcs | 13. Hex head screw ISO7380 M6x15 6pcs | 14. Washer DIN921 M6 Ø6.5XØ9.2X11.5 4pcs |
| 15. Bolt DIN63 M10X50 2pcs | 16. Nylock nut DIN985 M10 2pcs | 17. Hex head screw ISO7380 M8X20 8pcs | 18. Spring washer DIN127A M8 4pcs |
| 19. Washer DIN125A M8 8pcs | 22. Washer DIN1021 M6 Ø6.5XØ9.2X11.5 2pcs | | |
| 23. Axle Ø10X102.5 1pcs | |  | 35. Nylock nut DIN985 M8 1 pcs |
| | 26. Axle Ø13X156 2pcs | Wrench L4 2PCS | 20. Stopper 4pcs |
| Wrench L6 1PCS | | | Wrench L3/17 1PCS |
| Wrench L6 1PCS | | | |

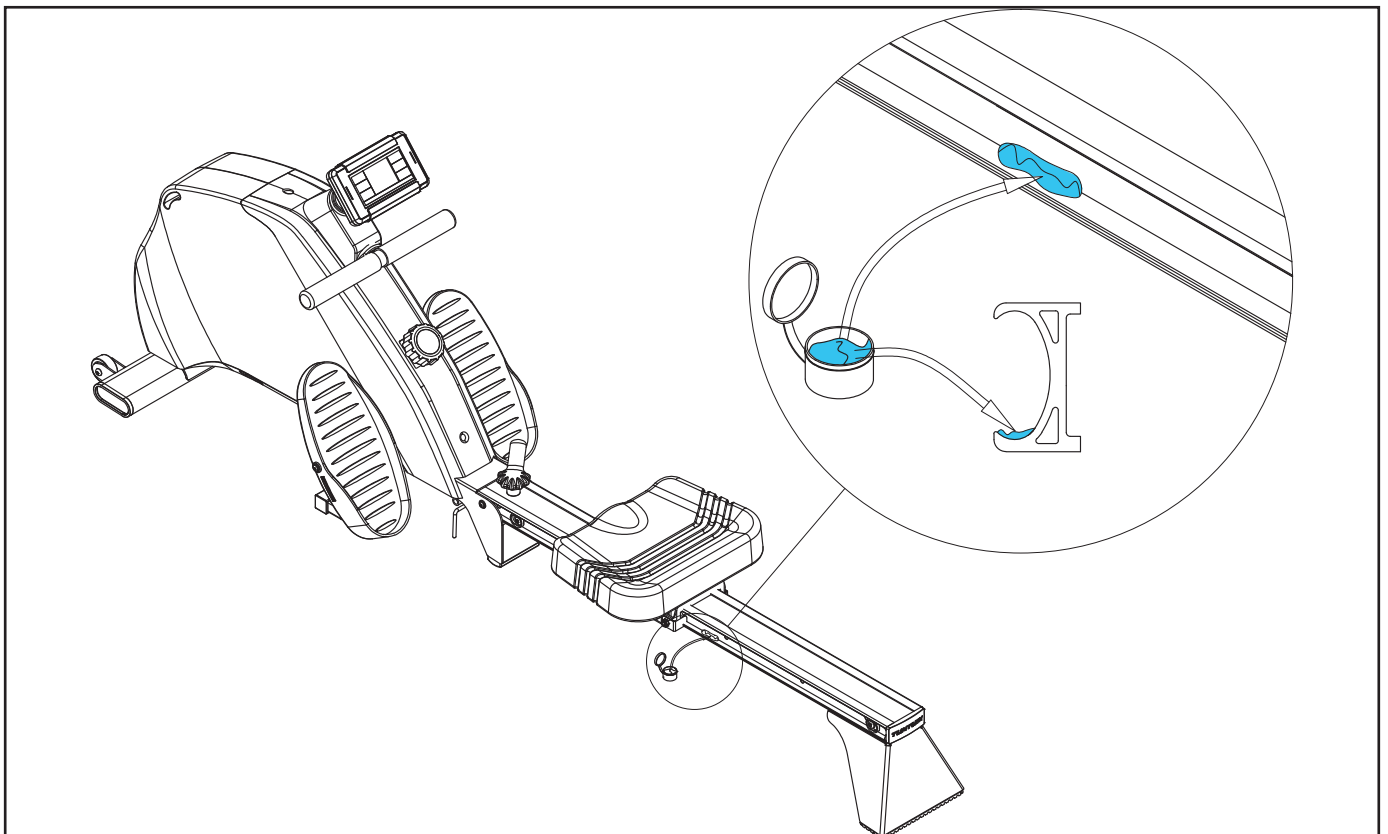
E



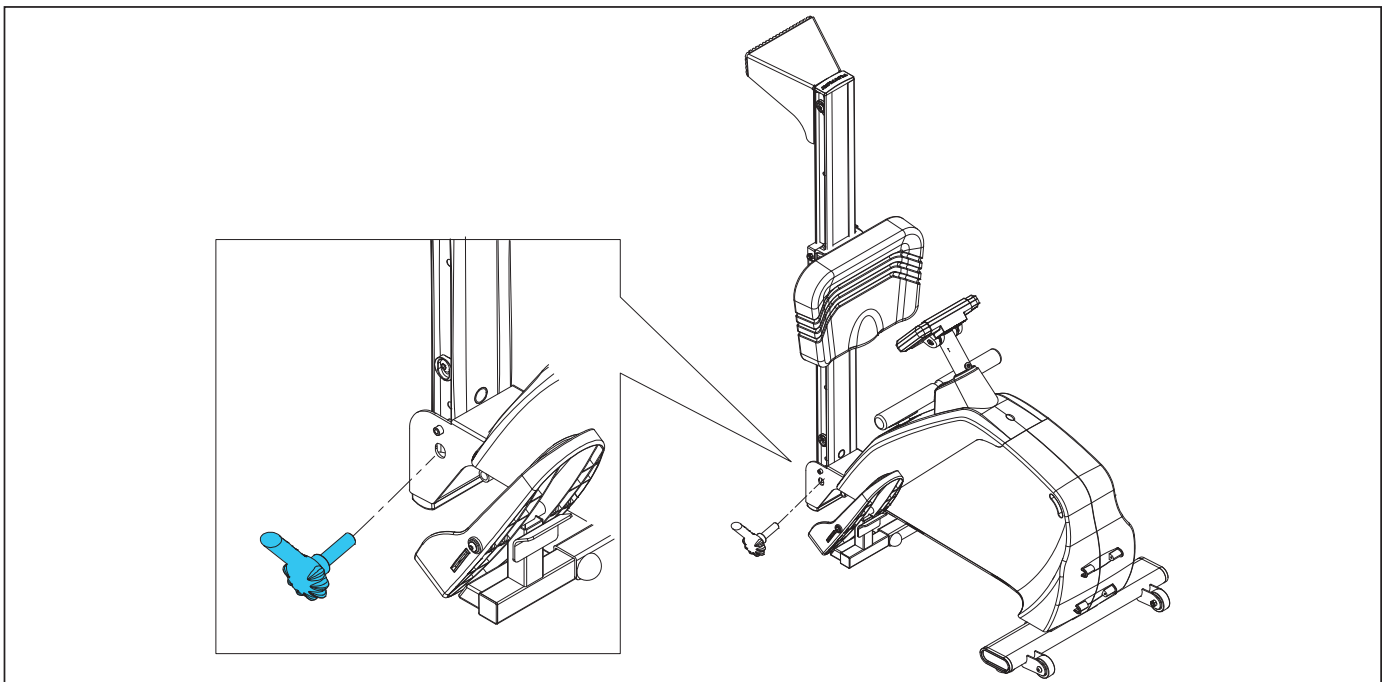
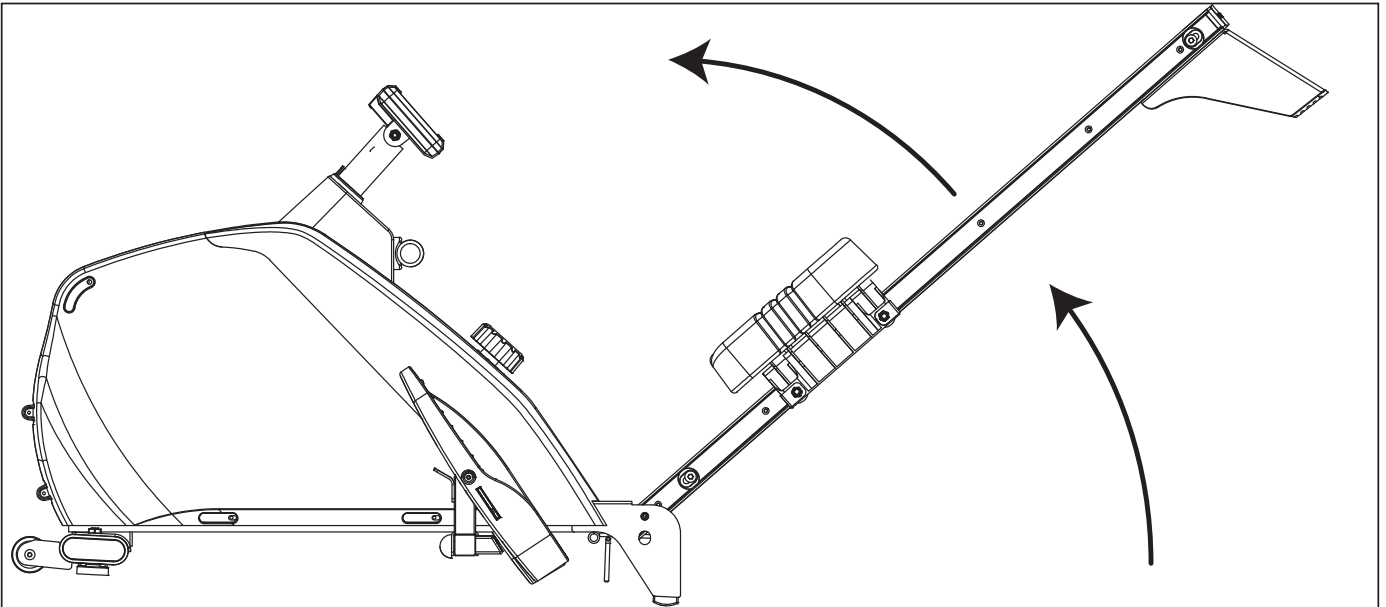
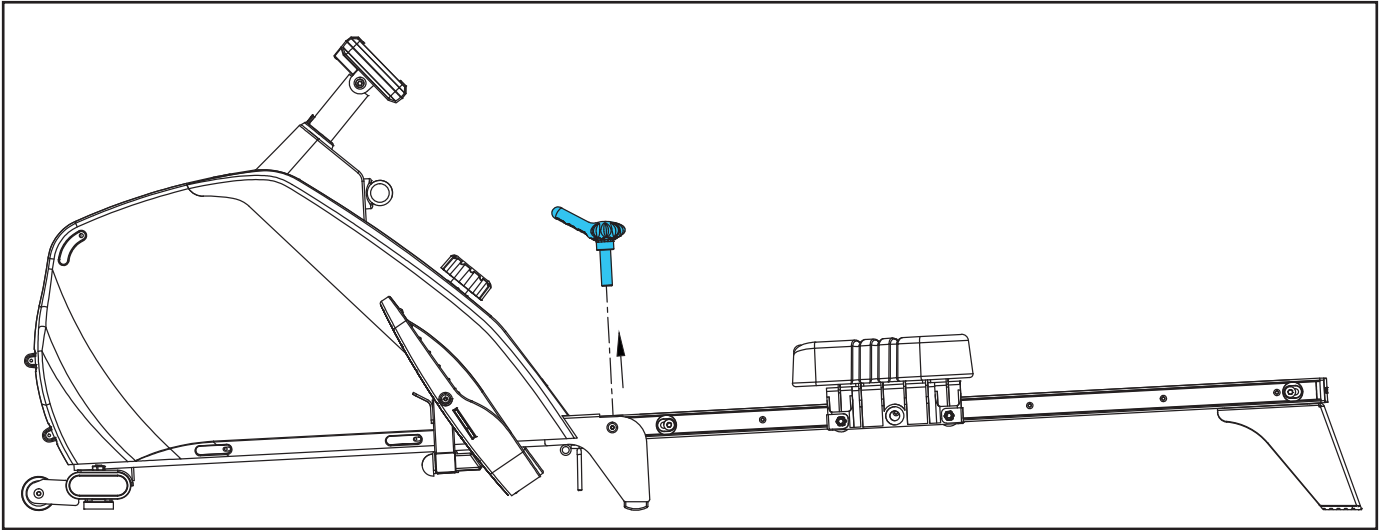
F



G



H



Obsah

| | |
|--|-----------|
| Veslařský | |
| trenažér..... | 19 |
| Bezpečnostní instrukce | 19 |
| Popis (obr. A)..... | 20 |
| Obsah balení (obr. B & C) | 20 |
| Montáž (obr. D) | 20 |
| Cvičení | 20 |
| Cvičební instrukce | 20 |
| Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu) | 21 |
| Použití..... | 22 |
| Počítač (obr F) | 22 |
| Vysvětlení tlačítek | 22 |
| Popis displeje..... | 22 |
| Funkce | 23 |
| Péče a údržba..... | 24 |
| Mazání trenažéru (obr. G)..... | 24 |
| Výměna baterií..... | 24 |
| Chyby a poruchy..... | 24 |
| Přesun a uskladnění..... | 24 |
| Technické údaje..... | 25 |
| Záruka | 25 |

Veslařský trenažér

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití.

Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt. Ať už jsou vaše tréninkové cíle jakékoli, jsme si jisti, že jich s tímto posilovacím strojem dosáhnete. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi www.tunturi.cz.

Bezpečnostní instrukce



Upozornění

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně 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, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
- Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou 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 ponechtejete 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 řídiček.
- 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 popsanych 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.

Trenažér sami neopravujte, vždy kontaktujte technika

Popis (obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití. Simuluje pohyb reálného veslování bez zatěžování kloubů.

Obsah (obr. B & C)

- Balení obsahuje součástky uvedené na obrázku B
- V balení naleznete šroubky a matice uvedené v obrázku C



Poznámka

- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce

Montáž (obr. D)



Upozornění

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



Upozornění

- Trenažér umísťujte 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



Poznámka

- Náradí si uschovejte pro budoucí použití a úpravy trenažéru

Cvičení

Trénink na veslařském trenažéru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, ale přitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku.

Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abyste dosáhli základní kondiční úrovně. Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondice je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků. Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vyvolat srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Cvičební pokyny

Rozcvičení a zahřátí

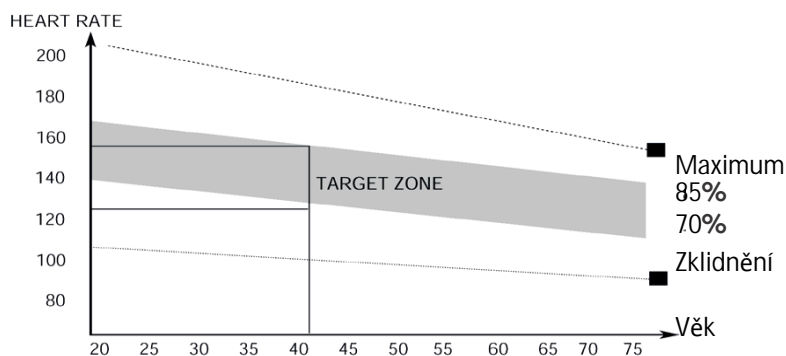
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předjedete křechím a svalovému poškození.

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.

Měření srdečního pulsu

Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)

Měření pomocí hrudního pásu je nej přesnějším typem měření. Měření probíhá díky elektrodám umístěným na hrudním pásu, který použijete dle instrukcí uvedených na jeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do přijímače na počítači a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a kontakt na senzorech nepřetržitý. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.



Upozornění

Pokud máte kardiostimulátor, konzultujte použití hrudního pásu se svým lékařem!



Upozornění

- Pokud se v místnosti vyskytují další zařízení (hrudní pásy), mohou se jejich signály navzájem rušit, proto dodržujte nejméně 1,5m rozstup mezi jejich užitím. Pokud je aktivní jen jeden přijímač (na počítači) a více vysílačů (pásů), zajistěte, aby pouze jeden vysílač byl v dosahu přijímače.



Poznámka

- Hrudní pás vždy umísťujte 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.) vytvářejí 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! 70-80 % maxima srdečního tepu

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 značnělepší 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

Cvičení na této úrovni vyhovuje pouze nejzdatnějším jedincům a předpokládá dlouhodobé vytrvalostní tréninky..

Použití

Nastavení podpěr vesla (obr. E)

Stroj je vybaven 2 podpěrami trenažéru. 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.

Nastavení zátěže

Zátěž můžete zvyšovat nebo snižovat otáčením regulátoru v předním rámu. Otáčením regulátoru po směru hodinových ručiček (směr +) zátěž zvýšíte a proti směru hodinových ručiček (směr -) ji snížíte. Stupnice nad regulátorem (1-8) vám pomůže nalézt a znovu nastavit vhodnou zátěž.

Nastavení času

Stiskněte a přidržte tlačítko MODE a dále tlačítko RESET po dobu 2 vteřin. Tlačítka UP a DOWN nastavíte čas..

Počítač (obr. F)



Upozornění:

- Počítač nesmí být vystaven přímému slunci
- Pokud je počítač navlhčen potem, osušte jej
- O počítač se neopírejte



Poznámka

- Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne a zobrazuje pokojovou teplotu

Vysvětlení tlačítek

Mode

Potvrzuje nastavení nebo výběr.

Start/ Stop

Spustí nebo zastaví cvičení. Jedním stiskem cvičení spustíte, dalším stiskem se cvičení pozastaví, dalším stiskem se cvičení ukončí.

Recovery

Spustí test obnovy srdečního tepu

Reset

Přidržte tlačítko po dobu 2 vteřin, počítač se restartuje a zobrazí hlavní menu

Up (nahoru)

Zvyšuje hodnoty, tlačítko výběru

Down (dolů)

Snižuje hodnoty, tlačítko výběru

Popis displeje

Strokes (Počet záběrů)

Počet záběrů (temp) za minutu v grafickém provedení.

Time (Čas)

Délka cvičení (formát hh:mm a mm:ss)

Pulse

Zobrazuje hodnotu srdečního tepu během cvičení, během měření ikona bliká, pokud je nastavený cíl překročen nebo pod limitem, zobrazí se šipka

Distance (Vzdálenost)

Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení v km.

Speed/ RPM (Rychlost/počet otáček)

Zobrazuje rychlost jízdy během cvičení nebo počet otáček za minutu

Kalorie

Zobrazuje spálené kalorie během cvičení.



Poznámka

Všechny naměřené údaje jsou pouze orientační. Nemohou být považovány za lékařsky přesné.

Clock– hodiny

Aktuální čas.

Temperature– teplota

Pokojová teplota ve °C

Humidity– vlhkost

Vlhkost pokoje v %.

Workout value

Hodnoty během posilování

Workout profile

Aktuální profil cvičení

Cumulative heart rate

Srdeční tep během cvičení

Battery low warning

Upozornění nízké baterie.

Funkce

Zapnutí

Stiskem jakéhokoliv tlačítka se počítač zapne.

Před použitím

- Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr položek v menu.

- Stiskněte MODE pro potvrzení výběru

- Stiskněte UP a DOWN pro nastavení hodnot

- Stiskněte MODE pro potvrzení

Během použití

Menu zobrazuje hodnoty. Hodnoty se mění každých 6 vteřin.

- Stiskněte MODE pro zastavení automatického přeskokování hodnot v menu

- Stiskněte MODE pokud chcete zobrazit konkrétní hodnotu

- Pro změnu odporu otáčejte kolíkem pro nastavení odporu



Poznámka:

Pokud nastavíte hodnoty a dosáhnete jich, ozve se alarm.

Manuální mód

1. Stiskem tlačítek UP a DOWN nastavte čas cvičení. Potvrďte MODE.
2. Stiskem tlačítek UP a DOWN nastavte vzdálenost cvičení. Potvrďte MODE.
3. Stiskem tlačítek UP a DOWN nastavte počet kalorií spálených během cvičení. Potvrďte MODE.
4. Stiskem tlačítek UP a DOWN nastavte maximální tepovou frekvenci cvičení. Potvrďte MODE.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pokud nastavíte hodnoty, začnou se odečítat.

Funkce Recovery (obnova srdečního tepu)

- Funkce Vám zobrazí, jak je Vaše srdce vytrénováno a schopno návratu k původnímu tepu před cvičením

- Stiskněte tlačítko Recovery a dlaně položte na senzory tepu

- Funkci lze použít, pouze pokud je zaznamenán srdeční puls pomocí obou senzorů nepřetržitě

- Okénko čas začne odpočítávat 60 vteřin, dokud nedosáhne 0

- Poté počítač zobrazí F1-F6 dle získaných hodnot

- Dalším stiskem Recovery se vrátíte do hlavního menu

| | |
|----|-------------|
| F1 | Vynikající |
| F2 | Výborný |
| F3 | Dobrý |
| F4 | Slabý |
| F5 | Podprůměrný |
| F6 | Slabý |

Řešení chyb:

- Pokud začnete cvičit a displej nic nezobrazuje, zkontrolujte kabel zdroje.



Poznámka

- Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne
- Pokud počítač správně nezobrazuje, zkuste jej odpojit od zdroje a znovu připojit.

Péče a údržba

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



Upozornění

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

Mazání (obr. G)

Stroj musí být pravidelně promazáván, mazadlo aplikujte dle obrázku G.

Výměna baterií

Předtím než bude nutno provést výměnu baterií, upozorní vás na to počítač výstražným signálem. Sundejte víko bateriového prostoru ze zadní části počítače a vyjměte staré baterie. Do držáku vložte 2AA nové baterie (dbejte na správnou polaritu) a znovu nasadte kryt.

Poruchy a chyby

Navzdory soustavné kontrole kvality se mohou u stroje vyskytnout vady a poruchy zaviněné jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné odvázet 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 přemísťujte 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 | 201 79 |
| Šířka | cm inch | 54 21 |
| Výška | cm inch | 80 31 |
| Hmotnost | kg lbs | 31,6 70 |
| Max. uživ. hmotnost | kg lbs | 120 265 |
| Baterie | 2 ks | AA |

Záruka

Dovozce:

Fitness Store s.r.o.,

Marešova 643/6,

198 00 Praha 9,

www.fitnystore.cz

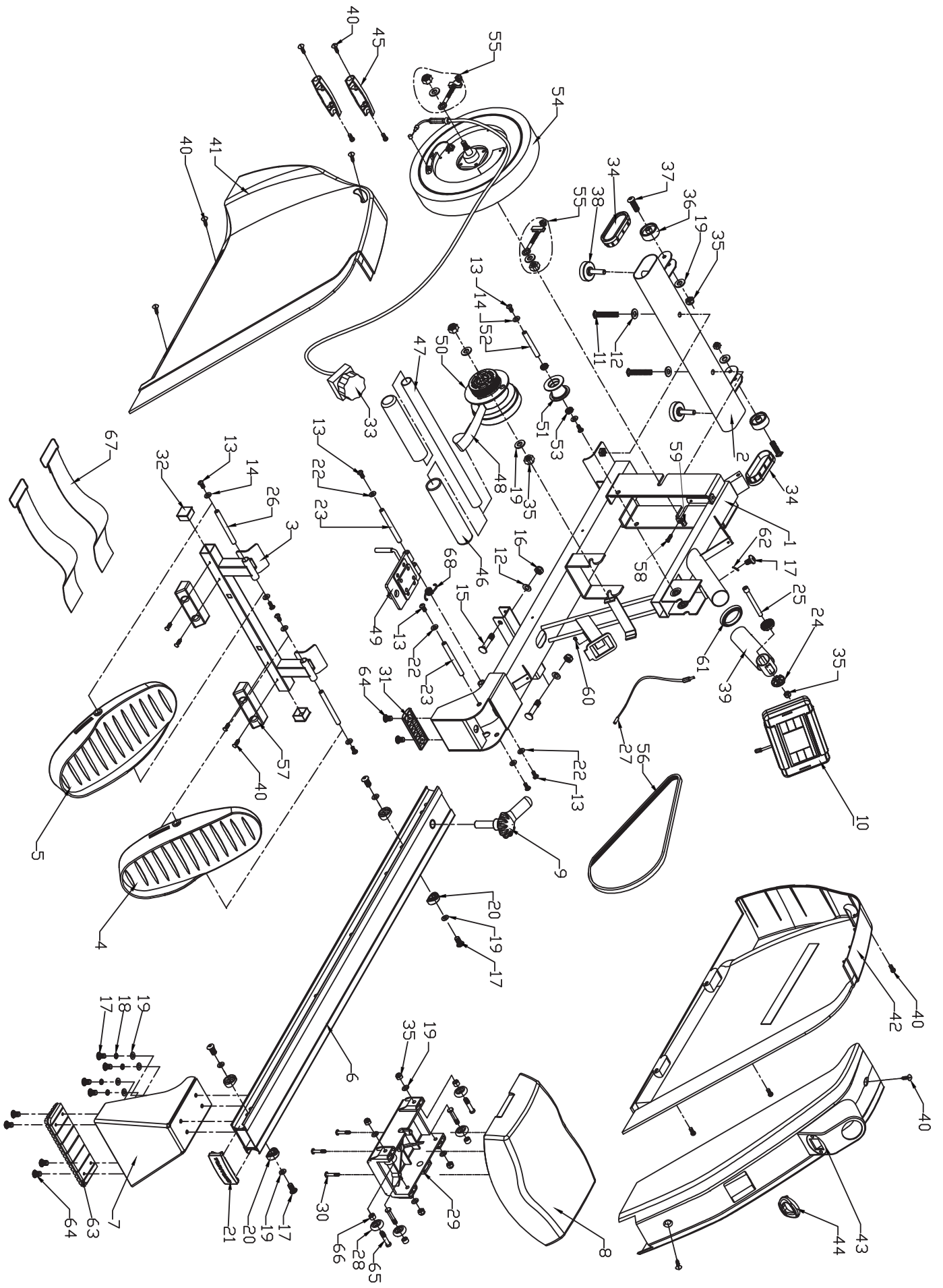
Výrobce:

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

Nizozemí



| Č. | Popis | Rozměry | Ks |
|----|------------------------------|--------------------------|----|
| 1 | Frame | | 1 |
| 2 | Front foot | | 1 |
| 3 | Pedal support | | 1 |
| 4 | Right pedal | | 1 |
| 5 | Left pedal | | 1 |
| 6 | Rail tube | | 1 |
| 7 | Rear foot | | 1 |
| 8 | Seat | | 1 |
| 9 | Locking knob | | 1 |
| 10 | User interface | | 1 |
| 11 | Hex head screw | M10*55 | 2 |
| 12 | Washer | M10 Ø10.5* Ø25*T1.5 | 4 |
| 13 | Hex head screw | ISO 7380 M6*15 | 10 |
| 14 | Washer | M6 Ø6.5*Ø20* T1.5T1.5 | 6 |
| 15 | Bolt | M10*50 | 2 |
| 16 | Nylock nut | M10 | 2 |
| 17 | Hex head screw | M8*20 | 9 |
| 18 | Spring washer | M8 Ø8 | 4 |
| 19 | Washer | M8 Ø8.5* Ø16*T1.5 | 16 |
| 20 | Stopper | | 4 |
| 21 | End cap | | 1 |
| 22 | Washer | M6Ø6.5* Ø16*T1.5T | 5 |
| 23 | Axle | Ø10*102.5 | 2 |
| 24 | cap | | 1 |
| 25 | Hexagon socket cap screws | M8*80 | 1 |
| 26 | Axle | Ø13*156 | 2 |
| 27 | Sensor wire | | 1 |
| 28 | Seat roller | | 4 |
| 29 | Seat frame | | 1 |
| 30 | Bolt | M6*40 | 3 |
| 31 | Middle rubber foot | | 1 |
| 32 | End cap | | 2 |
| 33 | Tension controller | | 1 |
| 34 | Cap, foot tube | | 1 |
| 35 | Nylon nut | M8 | 9 |
| 36 | Transport wheel | | 2 |
| 37 | Hex head screw | M8*40 | 2 |
| 38 | Height Adjustment screw | | 2 |

| | | | |
|----|-----------------------|--------------------|----|
| 39 | Console bracket | | 1 |
| 40 | Screw | M5*15 | 16 |
| 41 | Side cover(Left) | | 1 |
| 42 | Side cover(Right) | | 1 |
| 43 | Top cover | | 1 |
| 44 | Handle bar stopper | | 1 |
| 45 | Screw cover | | 2 |
| 46 | Handle bar grip | | 2 |
| 47 | Handle bar | | 1 |
| 48 | Rope | | 1 |
| 49 | Locking plate | | 1 |
| 50 | Spring assembly | | 1 |
| 51 | Rope pulley | | 1 |
| 52 | Axle | Ø10*41 | 4 |
| 53 | Bearing | 6000Z | 2 |
| 54 | Flywheel | | 1 |
| 55 | Flywheel adjuster | | 2 |
| 56 | Belt | | 1 |
| 57 | Pedal stopper | | 2 |
| 58 | Screw | M5*10 | 1 |
| 59 | Bracket | | 1 |
| 60 | Bolt | M5*25 | 1 |
| 61 | Rubber ring | | 1 |
| 62 | Arc washer | Ø16*Ø8.5* T1.5 | 1 |
| 63 | Rear rubber foot | | 1 |
| 64 | Bolt | M5*10 | 6 |
| 65 | Axle | Ø18*11* Ø12*5.8 | 4 |
| 66 | Rataining ring | 8mm | 4 |
| 67 | Foot strap | | 2 |
| 68 | Spring | Ø3*Ø16.5* 16.0 | 1 |
| 69 | Pedal stopper | | 2 |
| | Wrench | L6 | 1 |
| | Wrench | L6 | 1 |
| | Wrench | L13-L17 | 1 |
| | Wrench | L4 | 2 |
| | | | |
| | | | |



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

20170124