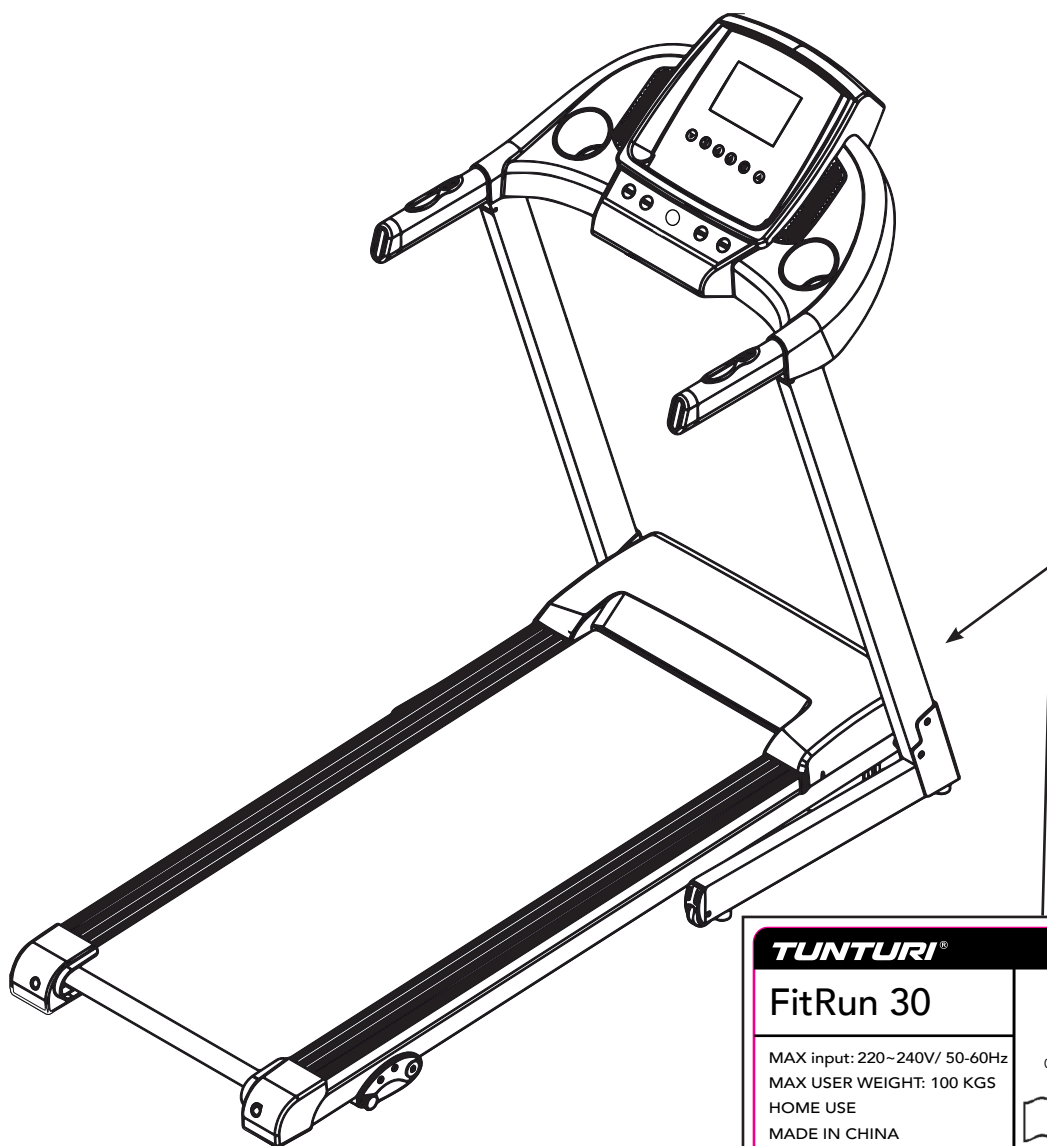


TUNTURI®

FitRun 30

Uživatelský návod

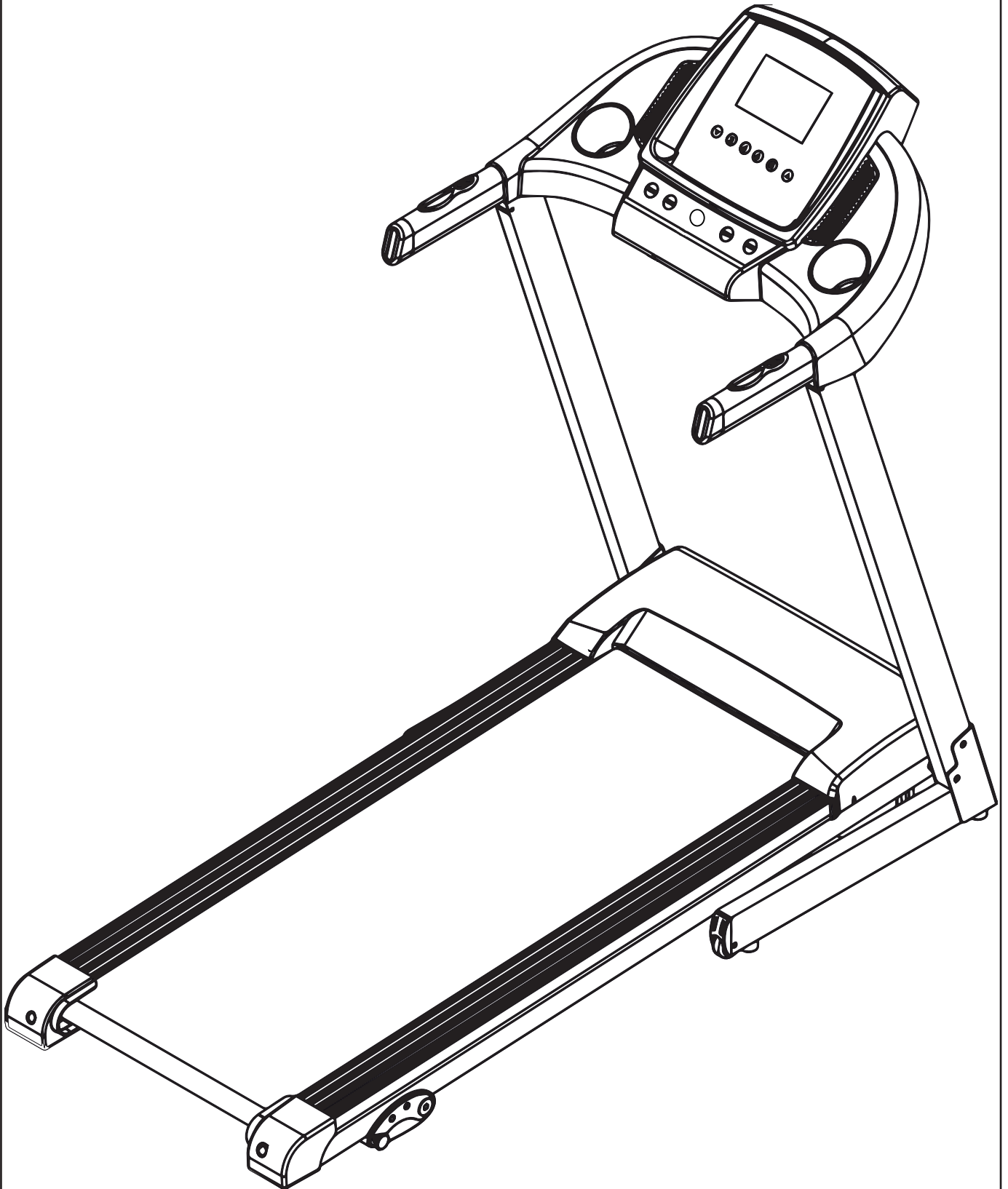


TUNTURI®	
FitRun 30	
MAX input: 220~240V/ 50-60Hz	CE CE EN957 Class HC
MAX USER WEIGHT: 100 KGS	
HOME USE	i X
MADE IN CHINA	
Serial number:	

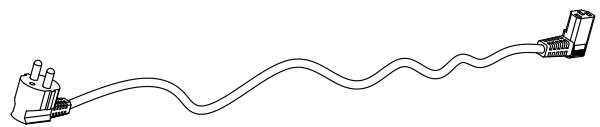
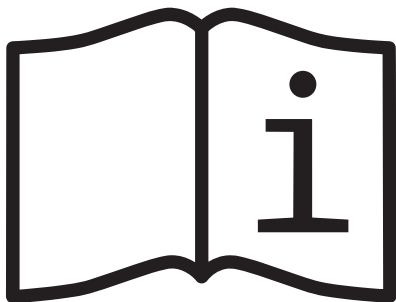
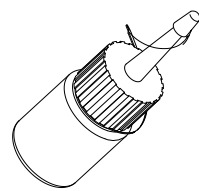
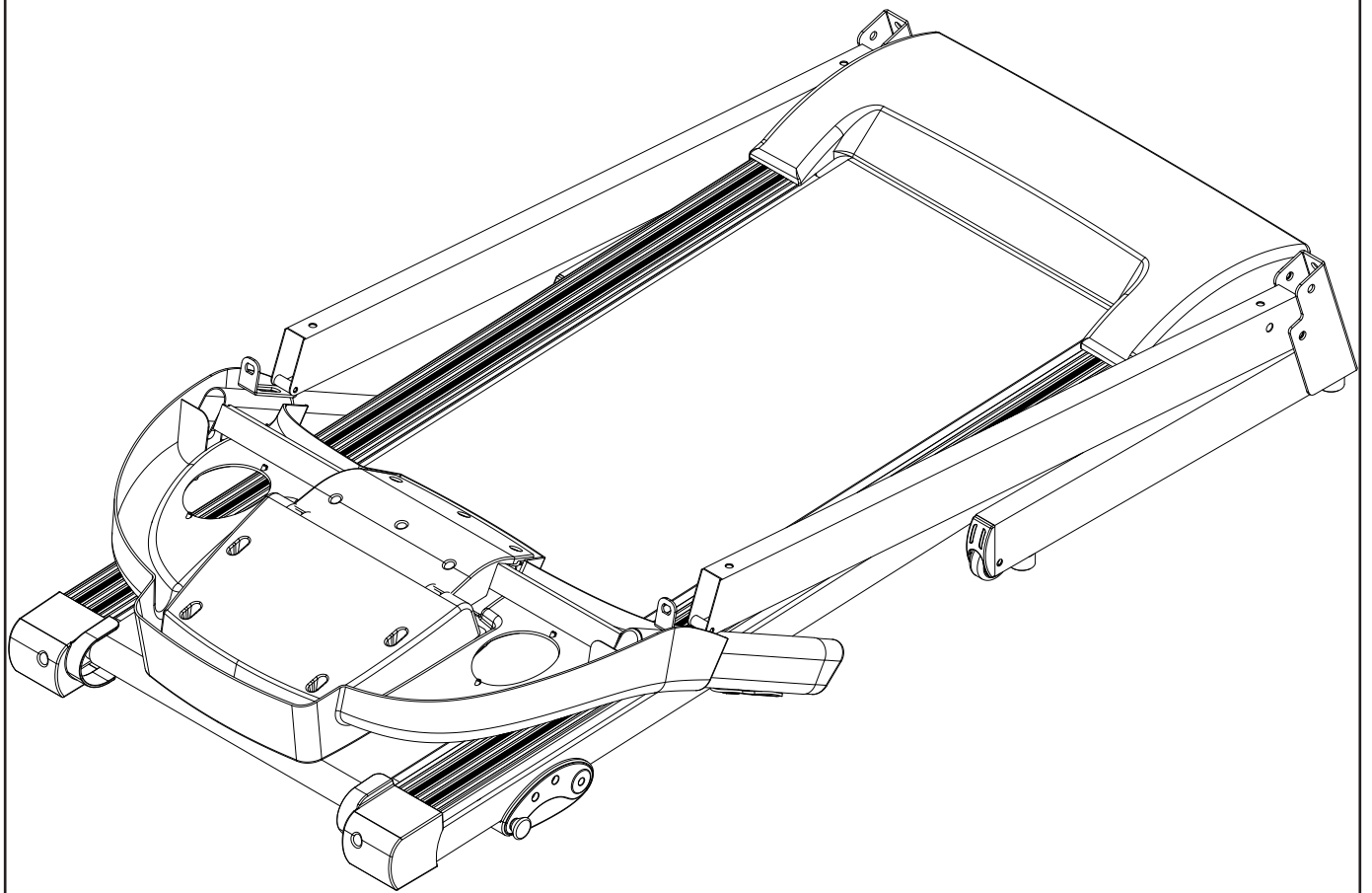
Upozornění

- Před používáním si pečlivě přečtěte tento návod!

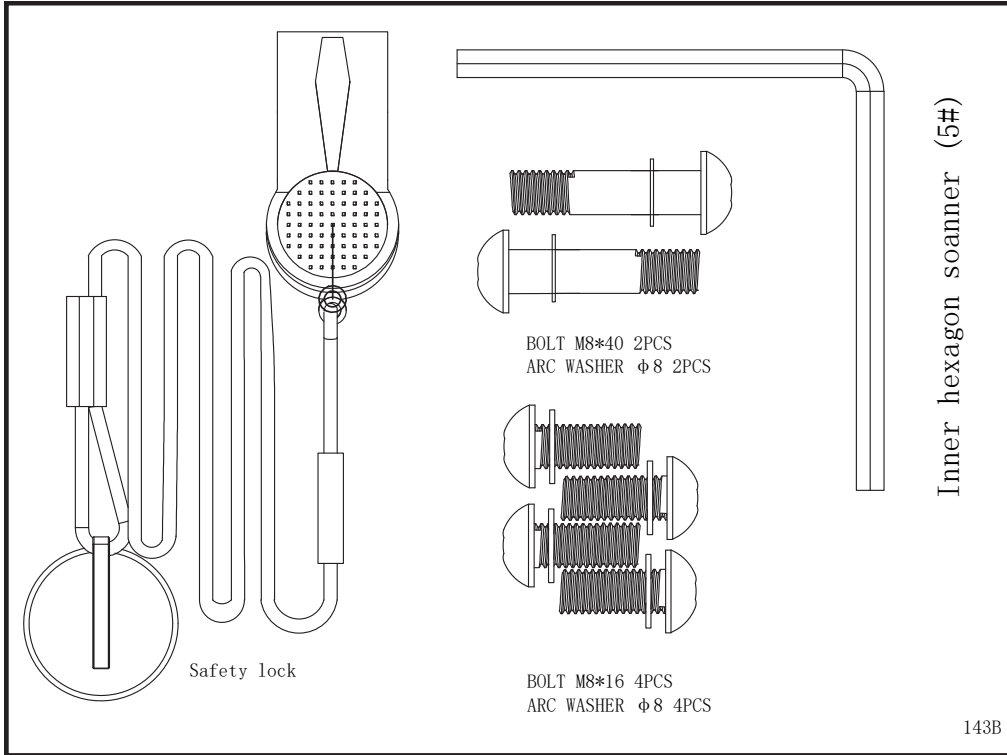
A



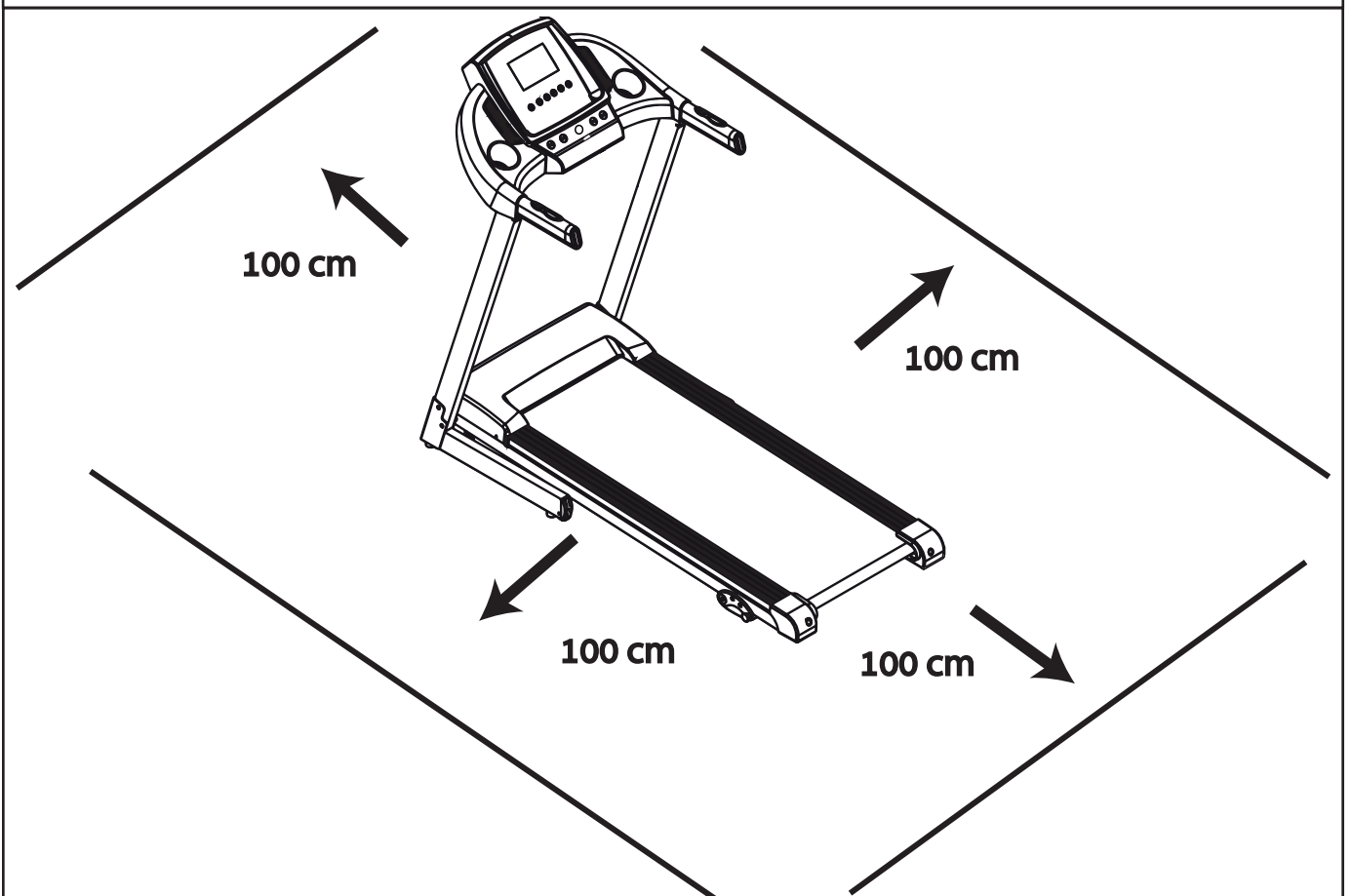
B



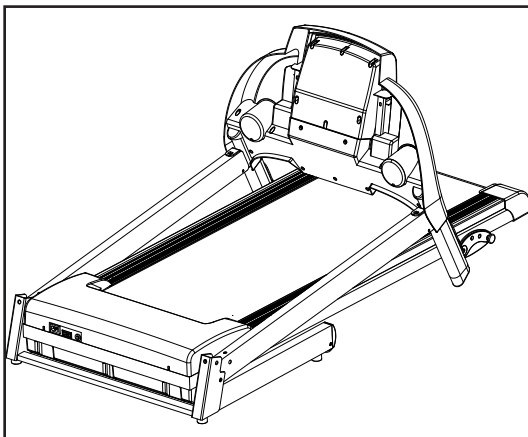
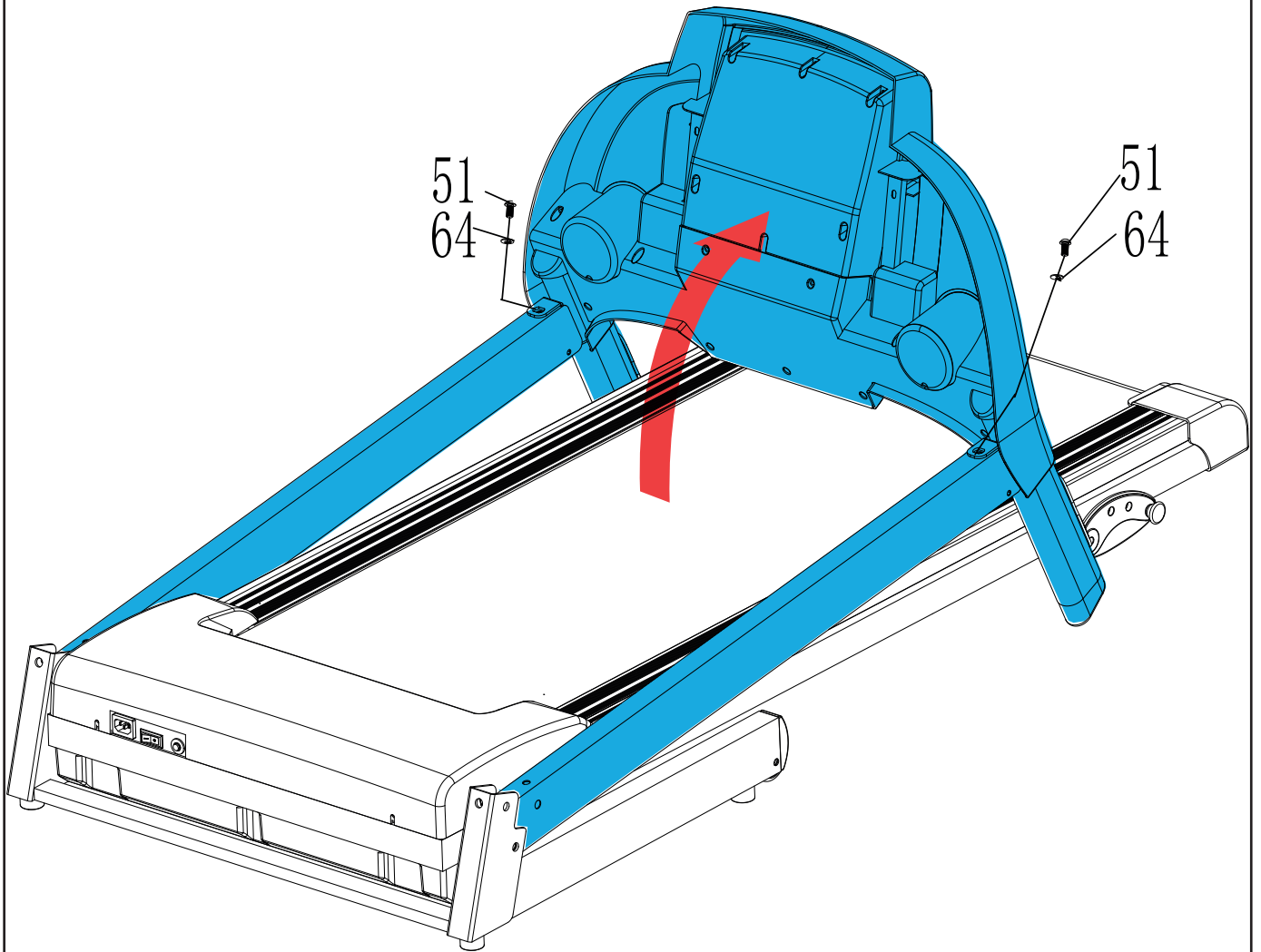
C



D-0

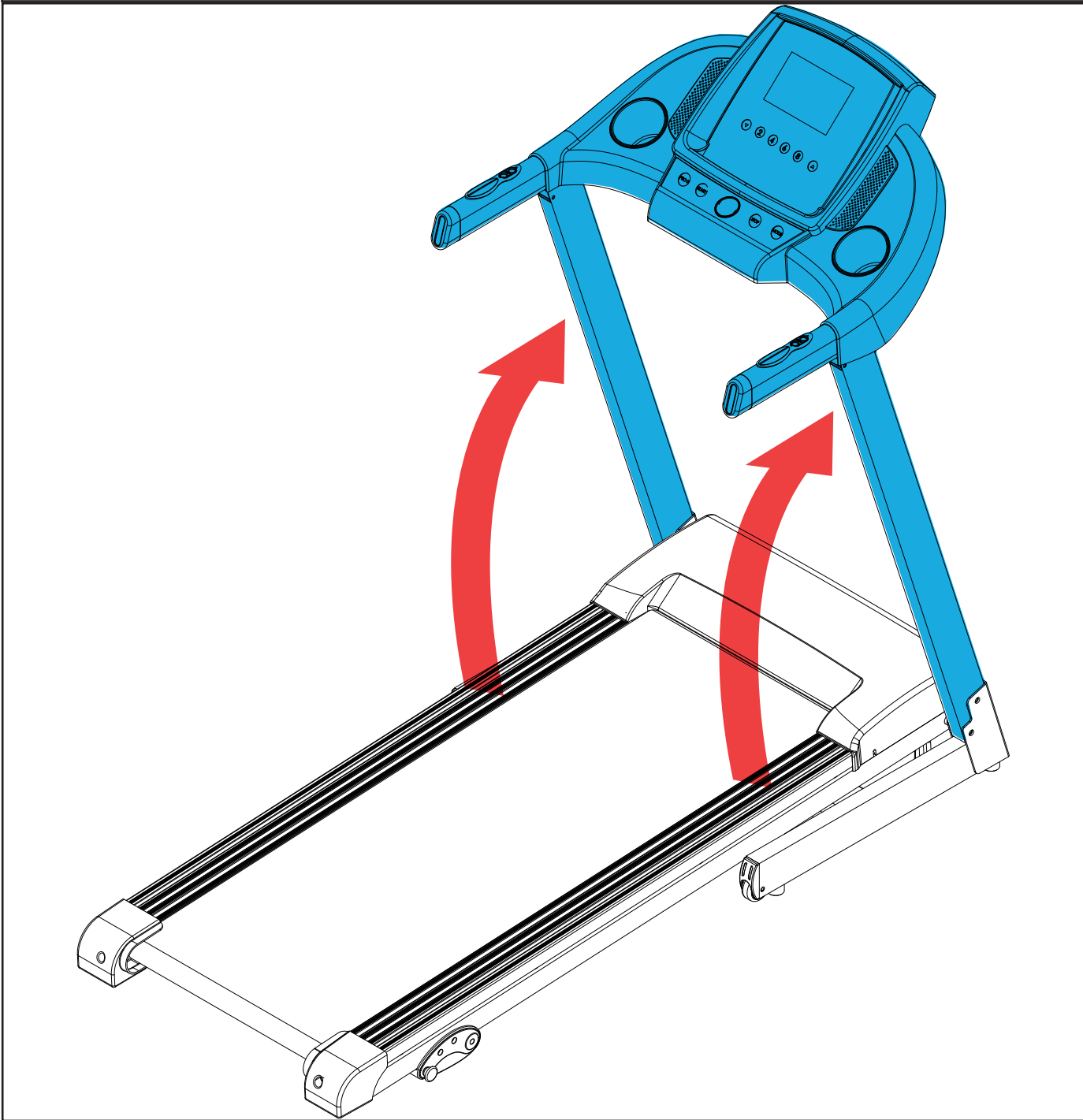


D-1



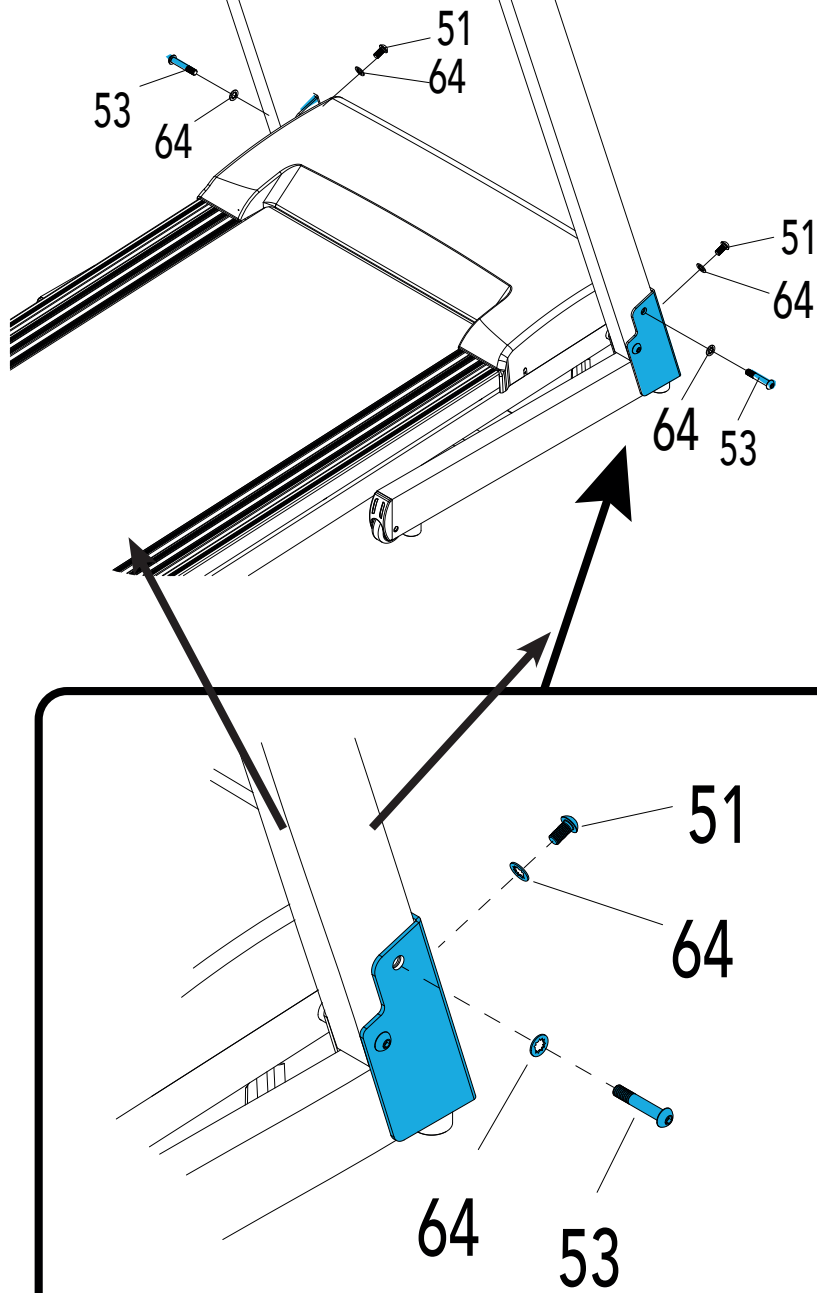
<p>Safety lock #71</p>	<p>#70 BOLT M8*12 2PCS #64 ARC WASHER Ø8 2PCS</p> <p>#51 BOLT M8*16 4PCS #64 ARC WASHER Ø8 4PCS</p> <p>Inner hexagon scanner (5#)</p>
----------------------------	---

D-2



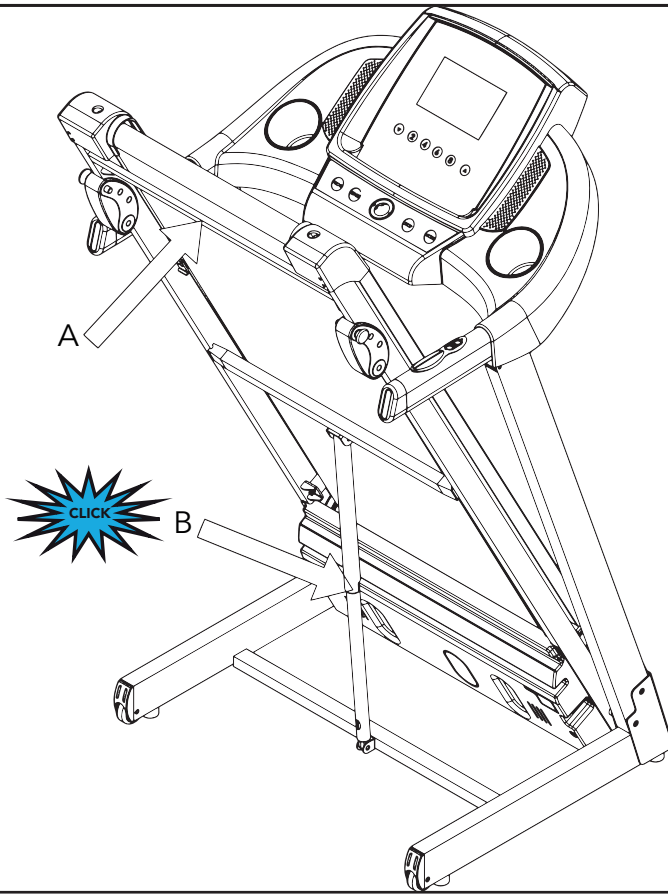
Safety lock #71	#70 BOLT M8*12 2PCS #64 ARC WASHER ϕ 8 2PCS	Inner hexagon soanner (5#)
	#51 BOLT M8*16 4PCS #64 ARC WASHER ϕ 8 4PCS	

D-3

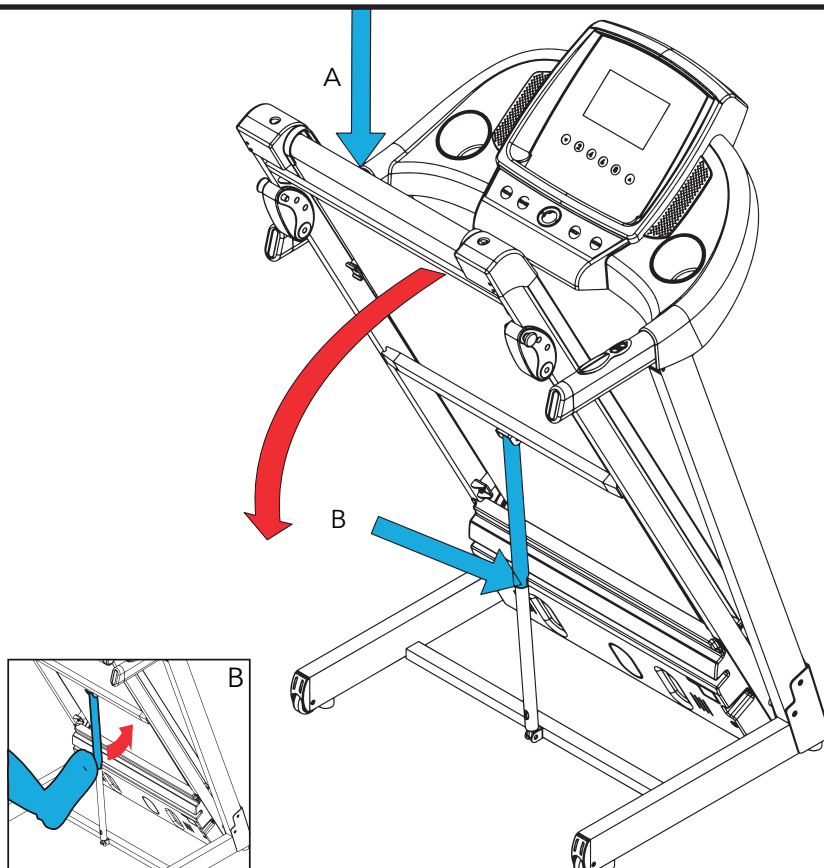


<p>Safety lock #71</p>	<p>#70 BOLT M8*42 2PCS #64 ARC WASHER ϕ8 2PCS</p> <p>#51 BOLT M8*16 4PCS #64 ARC WASHER ϕ8 4PCS</p> <p>Inner hexagon soamer (5#)</p>
----------------------------	--

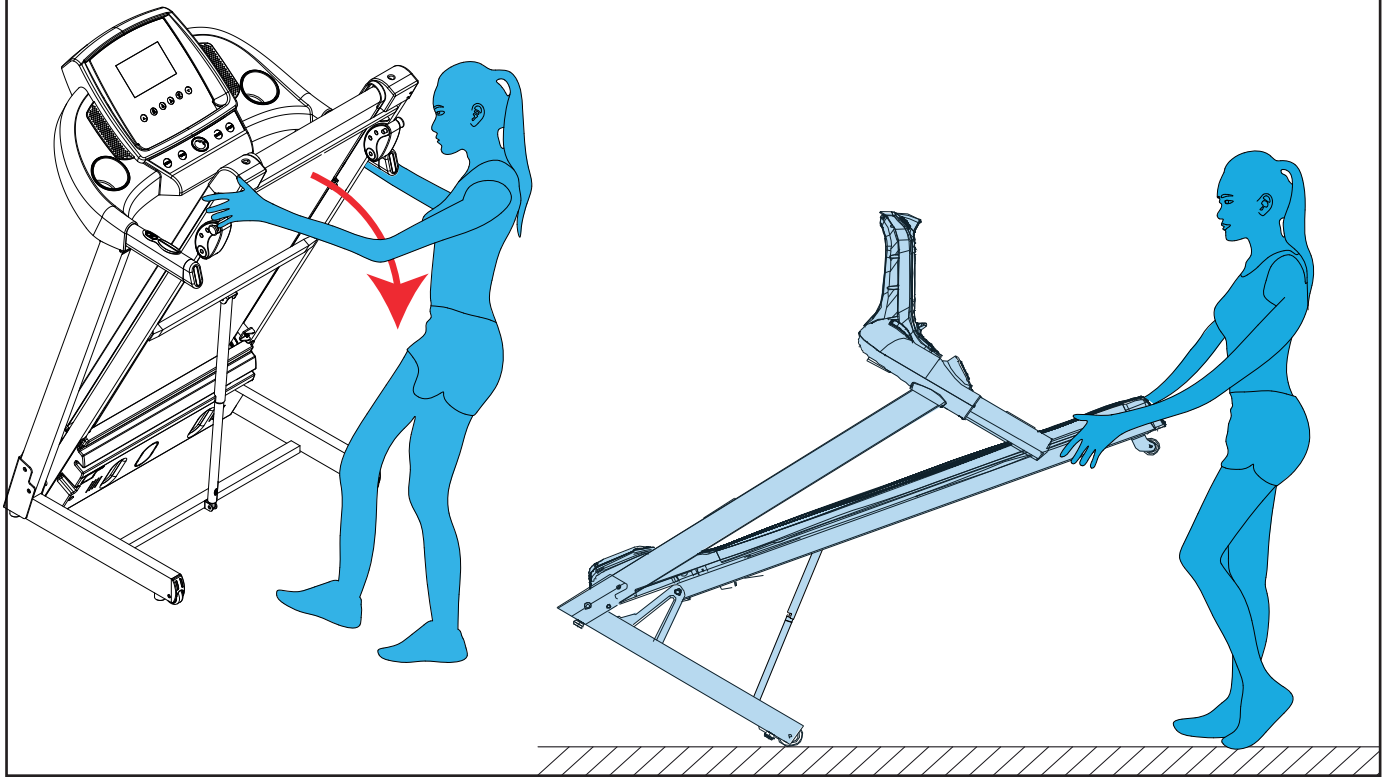
F-1



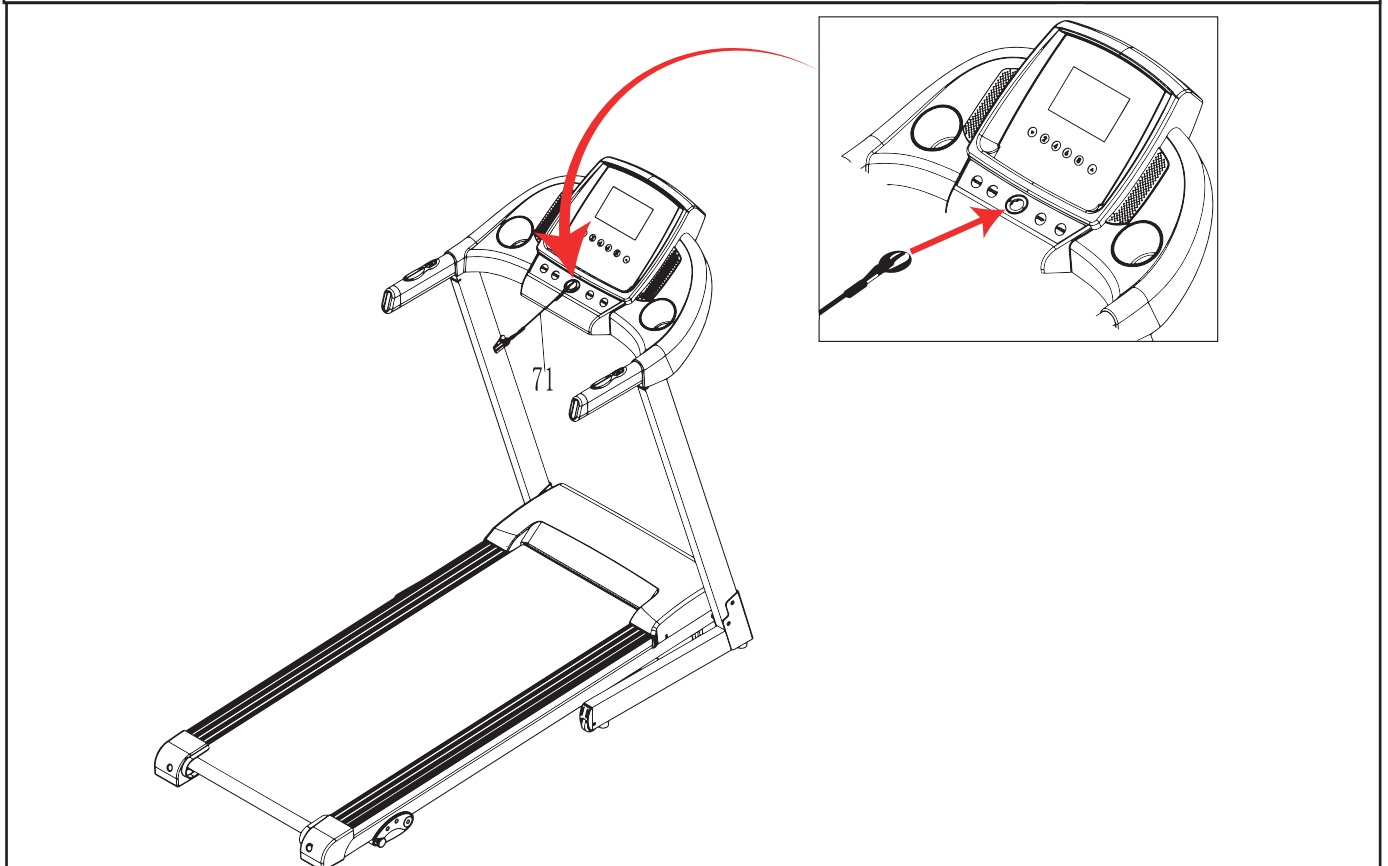
F-2



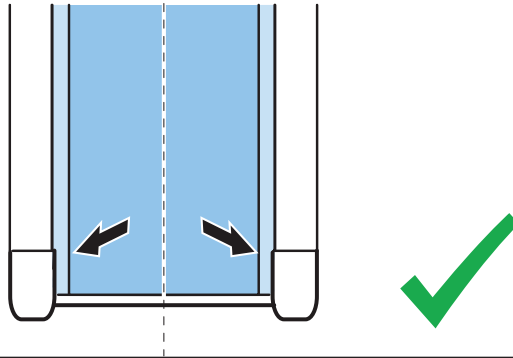
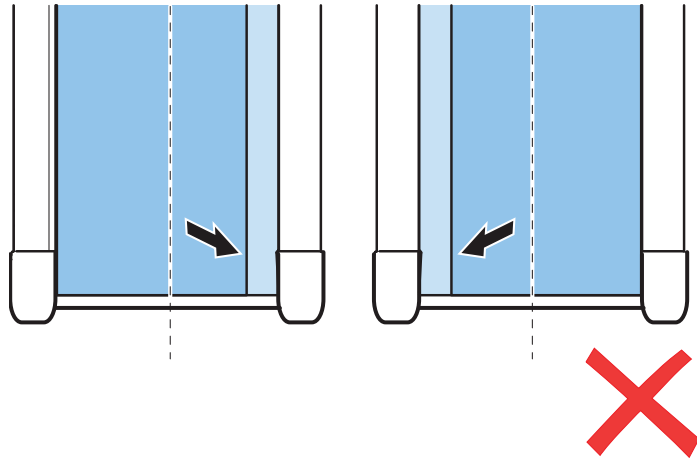
F-3



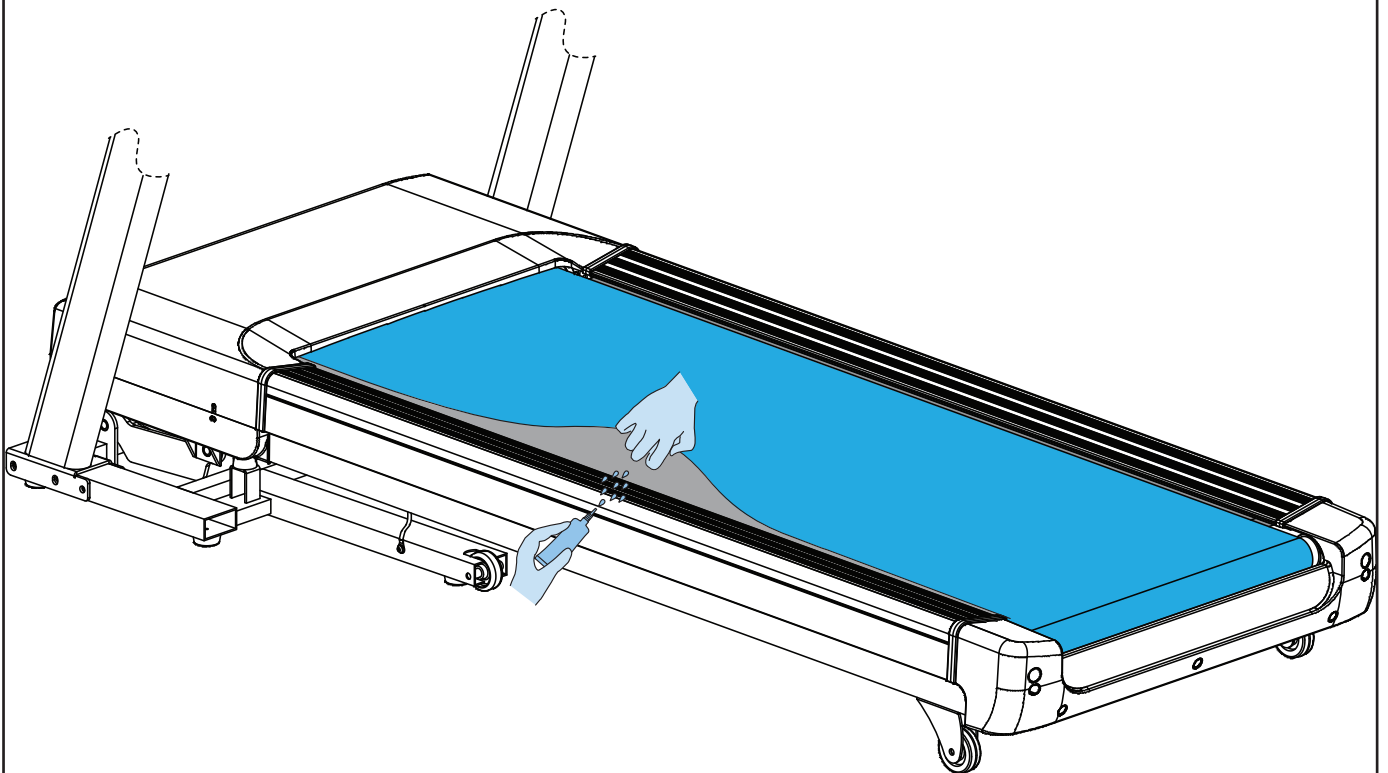
F-4



F-5



F-6



G

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Obsah

Vítejte	14
Bezpečnostní instrukce	14
Bezpečnost elektrických zařízení	15
Popis (Obr. A)	15
Obsah balení (Obr. B)	15
Montáž (Obr. C)	15
Cvičení	16
Cvičební instrukce	16
Puls	16
Použití	17
Počítač (Obr. E-1)	17
Tlačítka ...	18
Vysvětlení	18
Programy	18
Okamžitý start	18
Ukončení cvičení	18
Péče a údržba	19
Mazání (Obr. F-4)	19
Chyby	20
Přesun a uskladnění	20
Doplňující informace	20
Záruka	20

Vítejte

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

Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt.

Důležité 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.

Bezpečnostní instrukce

Upozornění

Měření srdečního pulsu je pouze orientační a může být nepřesné. Pokud během cvičení pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě vyhledejte lékaře.

Trenažér je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte trenažér více než 3 hodiny denně.

- 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 rozcívkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj není určen pro používání venku.
- Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
- Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.
- Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
- Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
- Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
- Nikdy nesundávejte kryty.
- Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
- Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.
- Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
- Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
- Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.
- Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
- Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.
- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

Bezpečnost elektrických zařízení

(pokud je Váš trenažér elektricky napájen)

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

⚠ Upozornění:

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

⚠ Upozornění:

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

Uzemnění trenážeru

Tento běžecký trenážer má konec svého přírodního elektrického kabelu vybaven uzemňovacím kolíkem. Používejte jej tedy pouze do v zásuvkách vybavených zdírkou pro uzemnění zařízení.

Upozornění: Pokud byste použili zásuvku, která není uzemněna, mohlo by dojít k poškození a elektrickému šoku.

Upozornění

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

Popis (obr. A)

Tento trenážer je určený pro domácí použití. Simuluje reálný běh bez zatěžování kloubů.

Obsah balení (obr. B)

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

Poznámka

- Pokud některá součástka chybí, kontaktujte svého prodejce.

Montáž (obr. C)

Upozornění

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

Varování

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

Cvičení

Trénink na tomto trenážeru 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 30minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízké zátěži, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

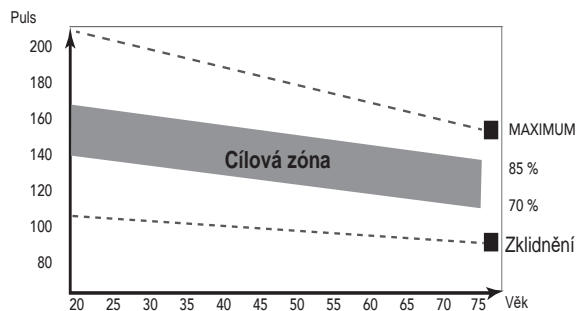
Cvičební instrukce

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 stále 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 narázově.

Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní a namáhavé.

Snížení váhy

Důležité je pravidelný cvičební režim. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Dodržujte hodnotu svého ideálního srdečního pulsu během cvičení, při těchto hodnotách je spalování kalorií nejefektivnější.

Srdeční puls

Měření pulsu (pomocí ručních senzorů)

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

Poznámka

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

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: $220 - \text{věk}$ Jde o průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální.

⚠ Upozornění

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte! Pokud patříte do rizikové skupiny, kontaktujte svého lékaře

Začátečník**50-60% maxima srdečního tepu**

Vhodné také pro osoby snažící se udržet hmotnost, rekonvalescenty a ty, kteří dlouho necvičili. Doporučují se tři cvičení týdně v délce alespoň půl hodiny. Pravidelným cvičením se 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**70-80 % maxima srdečního tepu**

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

Použití**Hlavní vypínač (obr. D-A)**

Hlavní vypínač – trenažér je vybaven hlavním vypínačem pro úplné vypnutí trenažéru

Zapnutí trenažéru:

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

Vypnutí trenažéru

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

Bezpečnostní klíč (obr F-4)

Trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem, který chrání uživatele v případě nehody či pádu. Vložte bezpečnostní klíč do příslušné zdířky a při užívání 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. D-B)

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

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

Poznámka

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

Rozkládání a skládání trenažéru (obr. F1- F2)

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

Upozornění

- Před skládáním se ujistěte, že je sklon nastaven na 0%. Pokud by nebyl, mohlo by dojít k poškození mechanismu.

Manuální nastavení sklonu

- Složte trenažér do skladovací polohy (vzhůru)
- Vytáhněte pin nastavení
- Nastavte podložku do požadované pozice.
- Zajistěte podložku nastavovacím pinem
- Rozložte trenažér (položte zpět na podlahu)

!! Poznámka

- Ujistěte se, že obě podložky jsou ve stejné pozici, aby nedošlo k nerovnostem trenažéru.

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. O počítač se neopírejte.

Poznámka

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

Tlačítka

Stop

- Stiskem zastavíte pás

Start

- Spustí cvičení k

Prog

- Stiskem pro výběr programů (P1~P15/ U1~U3/ FAT)

Mode

- Potvrzuje výběr programu
- Potvrzuje nastavuje další krok

Rychlost - Speed +

- Tlačítko zvyšuje rychlost v rozmezí 0,8 – 12 km/h
- Jeden stisk zvyšuje rychlost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Rychlost - Speed -

- Tlačítko snižuje rychlost v rozmezí 0,8 – 12 km/h
- Jeden stisk snižuje rychlost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Zkratky rychlosti:

Zkratky rychlosti jsou: 3, 6, 9, 12.

Např. Chcete-li spustit pás rychlostí 9 km/h, zmáčknete zkratku 9

Zkratky rychlosti na madlech:

- + stejné jako rychlost +.
- stejné jako rychlost -.

Start - Stejně jako Start

Stop - Stejně jako Stop

Vysvětlení funkcí displeje (Obr. H)

Speed (Rychlost)

- Zobrazuje aktuální rychlost pásu
- Zobrazuje cílovou rychlost vybraného programu.

Distance (Vzdálenost)

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost
- Zobrazuje zbývající vzdálenost tréninku
- Zobrazuje výběr programu v režimu nastavení

Time (Čas)

- Zobrazuje čas během cvičení
- Zobrazuje cílový čas vybraného programu

Puls (Heart)

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

Kalorie (Calories)

- Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení

!! Poznámka

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

!! Poznámka

Displej hodnot Step / Distance a Pulse / Calorie se mění každých 5 vteřin. Použijte MODE pro zastavení požadované hodnoty na displeji nebo pro znovuspuštění změn hodnot.

Programy

Quick start

- Stiskněte Start pro zahájení cvičení bez nastavení hodnot
- Trenažér se spustí na nejnižší rychlosti 0,8 km/h a sklon bude zachován aktuální nastavený
- Stiskněte Stop pro ukončení cvičení

Ukončení cvičení

- Jedním stiskem "Start/ Pause" pozastavíte trénink. Na displeji se zobrazí "PAUS". Maximální čas pauzy je 4.30 min.
- Stiskněte "Start/ Pause" pro znovu spuštění tréninku z režimu pauzy "PAUS"
- Stiskněte "STOP" jedním stiskem trénink ukončíte
- Stiskněte "STOP" dvakrát pro resetování počítače

Přednastavené programy (P1~P15)

Počítač nabízí 15 přednastavených programů (obr. G)

- Stiskněte MODE pro otevření možnosti programů
- Stiskněte "PROG" pro výběr jednoho z programů "P1~P15" a poté znovu "MODE" pro potvrzení
- Nastavte požadovaný čas
Pomocí "Rychlost + a -" tlačítek nastavte hodnoty
Přednastaveno 30:00 min. Rozmezí 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stiskněte "Start/ Pause" pro spuštění tréninku.

Uživatelské programy (U01~U03)

Počítač nabízí 3 uživatelské programy.

Každý z těchto programů si můžete libovolně nastavit. Každý uživatelský program má 20 kroků. Rychlost a sklon můžete nastavit pro každý z těchto kroků. Každý krok trvá jednu 20-tinu celkového času tréninku.

- Stiskněte MODE pro spuštění výběru
- Stiskněte "Prog" a vyberte "U-1~U-3" program.
- Nastavte požadovanou délku tréninku.
Použijte tlačítka "Rychlost + a -" pro nastavení hodnot
Přednastaveno 30:00 min. Rozmezí 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stiskněte "Start" pro spuštění tréninku.

Nastavení profilu

- Stiskněte "Prog" a vyberte U-1/ U-2 nebo U-3.
- Stiskněte "Mode" pro nastavení prvního segmentu
Nastavte požadovanou rychlost a sklon pro první segment pomocí tlačítek "Rychlost + a -" a potvrďte stiskem "Mode"
- Otevře se druhý segment 2
Nastavte jej stejným způsobem jako ten první.
- Po potvrzení 20-tého segmentu se zobrazí okno pro nastavení délky tréninku
- Nastavte požadovanou dobu tréninku
Použijte tlačítka "Rychlost + a -" pro nastavení hodnot
Přednastaveno 30:00 min.
Rozmezí 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stiskněte "Start/ Pause" pro spuštění tréninku

!! Poznámka

- Nastavený program se automaticky uloží a může být použit i v budoucnu.

Měření tělesného tuku

Program Body Fat je schopen změřit hodnotu vašeho tělesného tuku v těle na základě zadaných hodnot a srdečního pulsu

- Stiskněte "MODE" pro otevření výběru
- Stiskněte "PROG" tlačítko a vyberte "FAT" program, poté stiskněte znovu "MODE" pro potvrzení výběru
- na displeji se zobrazí "Calories" a vyberte pohlaví "F1" (SEX) poté "Pulse" zobrazuje "1"
- Stiskněte "SPEED +/-" pro změnu:
1: Male (muž) / 2: Female (žena) a poté "MODE" pro potvrzení
- dále nastavte "Calories" zobrazují "F2" (Age)-věk, "Pulse" zobrazuje "25"
- Stiskněte "SPEED +/-" pro nastavení: 10~99 a poté "MODE" pro potvrzení
- dále "Calories" zobrazuje "F3" (Height-výšku) . zobrazuje "170"cm
- Stiskněte "SPEED +/-" pro nastavení 100~220 cm, dále stiskněte "MODE" pro potvrzení
- "Calories" zobrazují "F4" (Weight-váhu) . dále "Pulse" zobrazuje "70"kg
- stiskněte "SPEED +/-" pro nastavení 20~150 kg a stiskněte "MODE" pro potvrzení
- dále "Calories" zobrazují "F5" (Active-aktivní)
The "Pulse" zobrazuje "- - -" (Measure-měření)

⚠ Upozornění

- Držte dlaně stále na senzorech. nesundávejte je!

Výsledky měření:

- BODY TYPE: (Tělesný typ; děleno do 9 druhů)
- FAT 0 ~ 19 Podváha
- FAT 20 ~ 25 Standard
- FAT 26 ~ 29 Nadváha
- FAT 30 ~ + Obezita

- BF = Body Fat (tělesný tuk v %)

- Error code "ER" , chybová hláška, nebylo

možné změřit srdeční puls a vypočítat výsledek

- Stiskněte "MODE" pro ukončení programu Body Fat

Péče a údržba

Upozornění

- Před zahájením péče a údržby odpojte přístroj z elektrické sítě
- K čištění 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

Běžecská deska a běžecský pás

Váš běžecský pás používá velmi vysoce účinné těsnění s nízkým třením. Výkon se maximalizuje, pokud je běžecská 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 běžecské plochy. Čistěte pouze vodou, nepoužívejte žádná ředidla ani jiné čisticí 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 promazáte příliš moc, může sklouznout následkem nízkého tření
- Na pásu stůjte vzpřímeně.
- Chytněte se předního madla a chodidly posouvejte pás 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 lžici 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 částičky 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 usazené 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 běžecského 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 běžecského pásu (obr. F-5)

Běžecský 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 nastavovací šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovací 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.

Přesun a uskladnění

⚠ Upozornění

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

⚠ Varování

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

Doplňující informace

Recyklace odpadu

Všechny obaly a nepotřebné součásti prosíme vyřídíte 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.

Záruka

Výrobce:

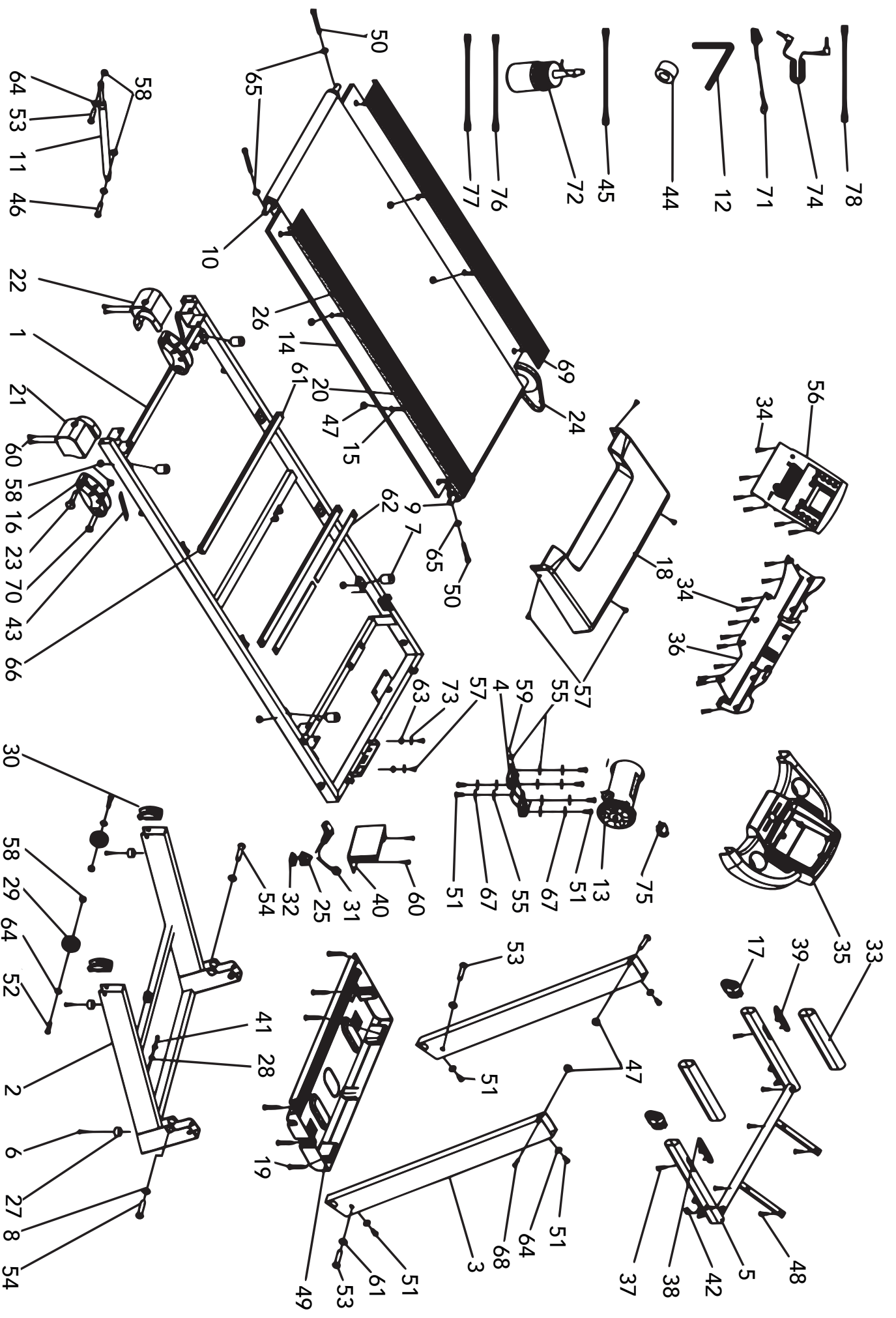
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Dovozce:

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

Číslo	Popis		Ks
1	Main Frame		1
2	Base Frame		1
3	Upright Frame		2
4	Motor Bracket		1
5	Computer Bracket		1
6	Screw	ST4.2*25	4
7	Cushion		4
8	Lock washer	10	2
9	Front Roller		1
10	Rear Roller		1
11	Cylinder		1
12	5#Allen wrench	5mm	1
13	DC Motor		1
14	Running Board		1
15	Bolt	M6*40	4
16	Adjustable foot pad		2
17	Inclined tube plug		2
18	Motor up cover		1
19	Screw	ST4.2*19	8
20	Side rails		2
21	Right back end cover		1
22	Left back end cover		1
23	Fix Pin		2
24	Motor belt		1
25	Power Socket		1
26	Running belt		1
27	Foot pad		4
28	Ring wire protector B		2
29	Moving Wheel		2
30	Moving wheel cover		2
31	Standard power wire		1
32	Switch		1
33	Foam		2
34	Screw	ST4.2*13	17
35	Computer up cover		1
36	Computer bottom cover		1
37	Screw	ST4.2*45	2
38	Hand pulse with Speed+/-		1
39	Hand pulse with Start / Stop Key		1
40	Control Circuit Board		1
41	Computer bottom wire		1
42	Computer up wire		1
43	Rubber pad 2		2
44	Magnetic ring		1
45	Brown Single Line		1

Číslo	Popis		Ks
46	Bolt	M8*25	1
47	Lock nut	M6	6
48	Screw	ST4.2*20	8
49	Motor bottom cover		1
50	Bolt	M6*65	3
51	Bolt	M8*16	10
52	Bolt	M8*40	2
53	Bolt	M8*42	3
54	Bolt	M10*55	2
55	Flat Washer C	8	7
56	Panel		1
57	Bolt	M5*8	5
58	Lock Nut	M8	10
59	Bolt	M8*25	1
60	Screw	ST4.2*19	6
61	Running Board Strengthen tube		2
62	Strengthen tube cushion	275*20*3	4
63	Lock washer	5	1
64	Lock washer	8	12
65	Lock washer	6	3
66	Nylon isolation mat	Ø23*Ø10.5*2	4
67	Lock washer	8	6
68	Bolt	M6*37	2
69	Bolt	M8*25	4
70	Bolt	M8*45	2
71	Safety key		1
72	Oil Bottle		1
73	Standard washer	5	1
74	Mp3 wire	optional	1
75	Overload protector		1
76	AC Single wire		2
77	Single wire		1
78	ground wire		1





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

