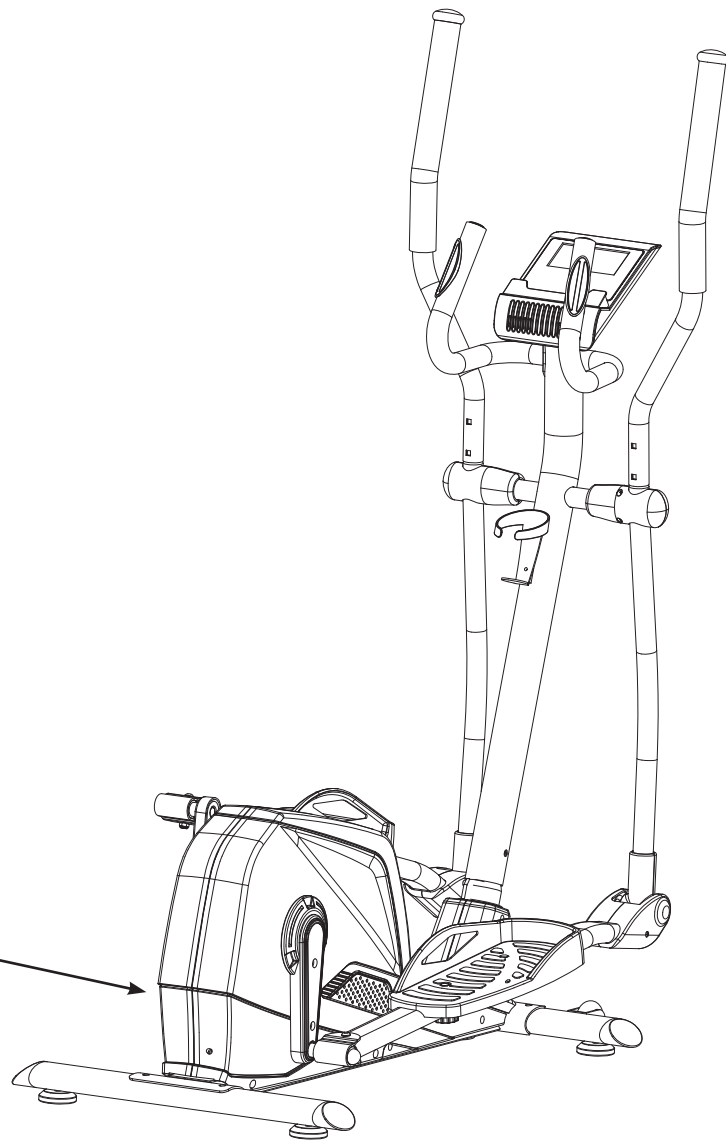
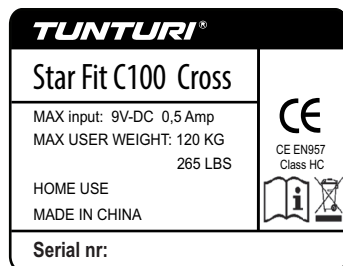


# TUNTURI®

## Star Fit C100

### Uživatelský návod

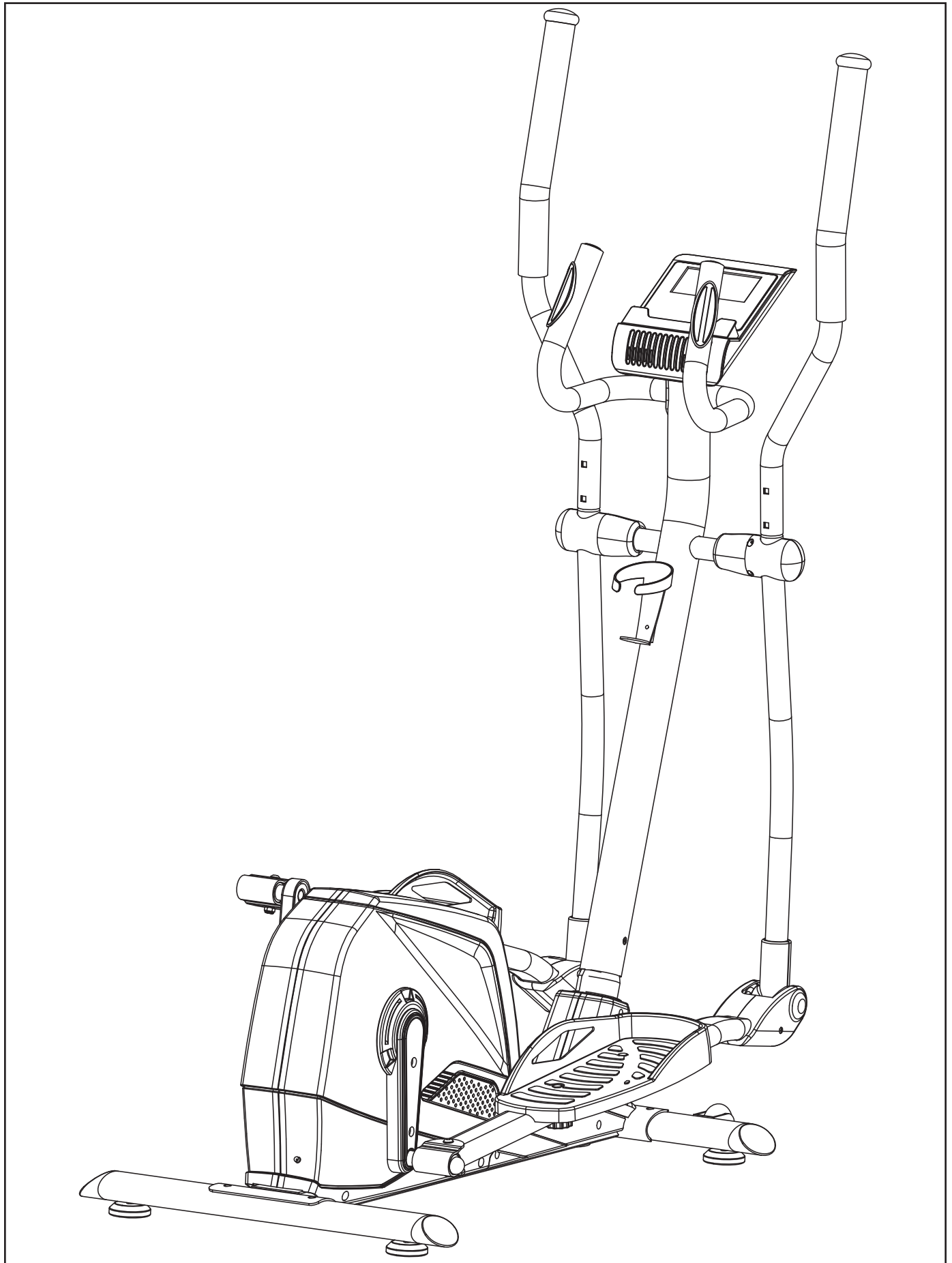
Sériové číslo



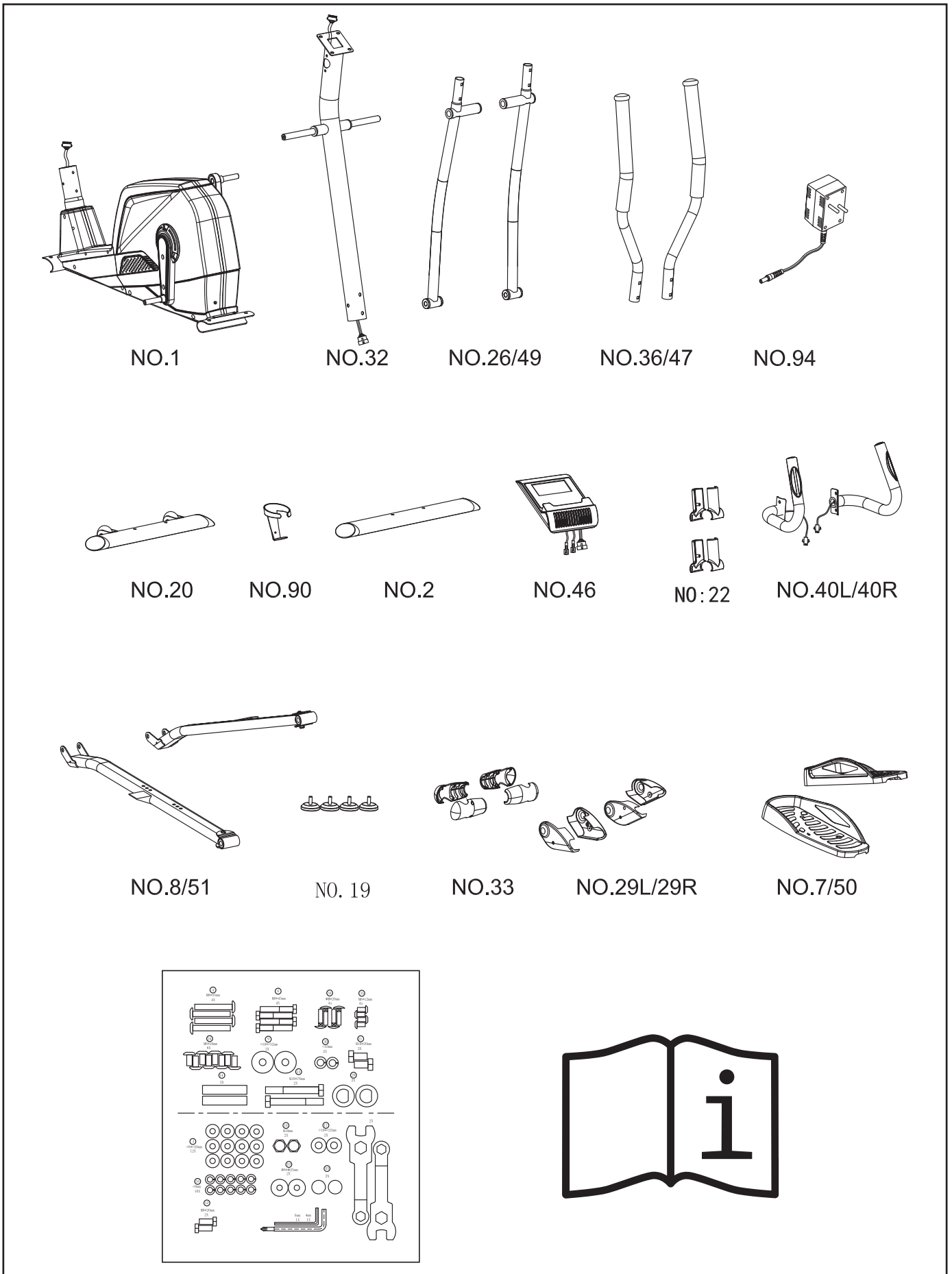
#### Upozornění

Pečlivě si přečtěte tento manuál před prvním použitím trenážeru!

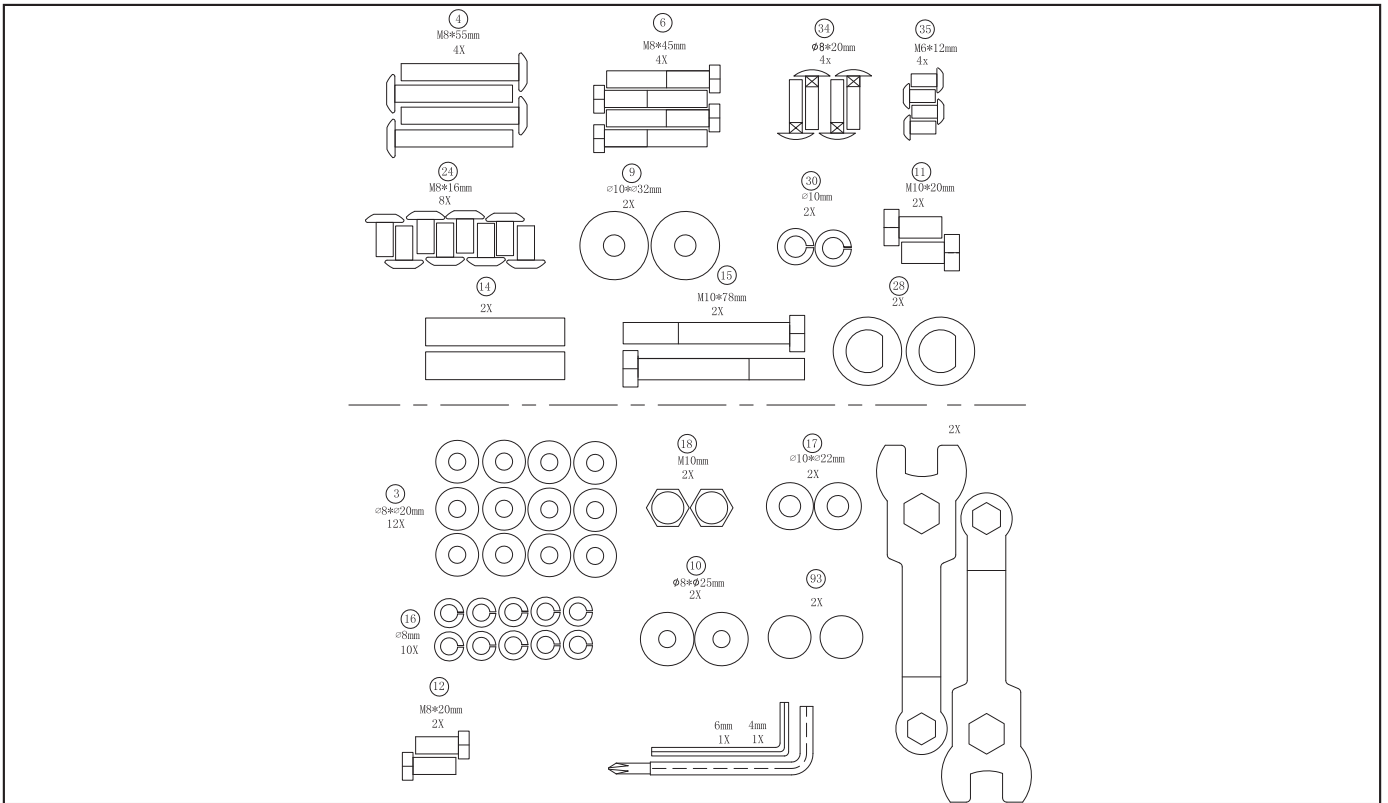
A



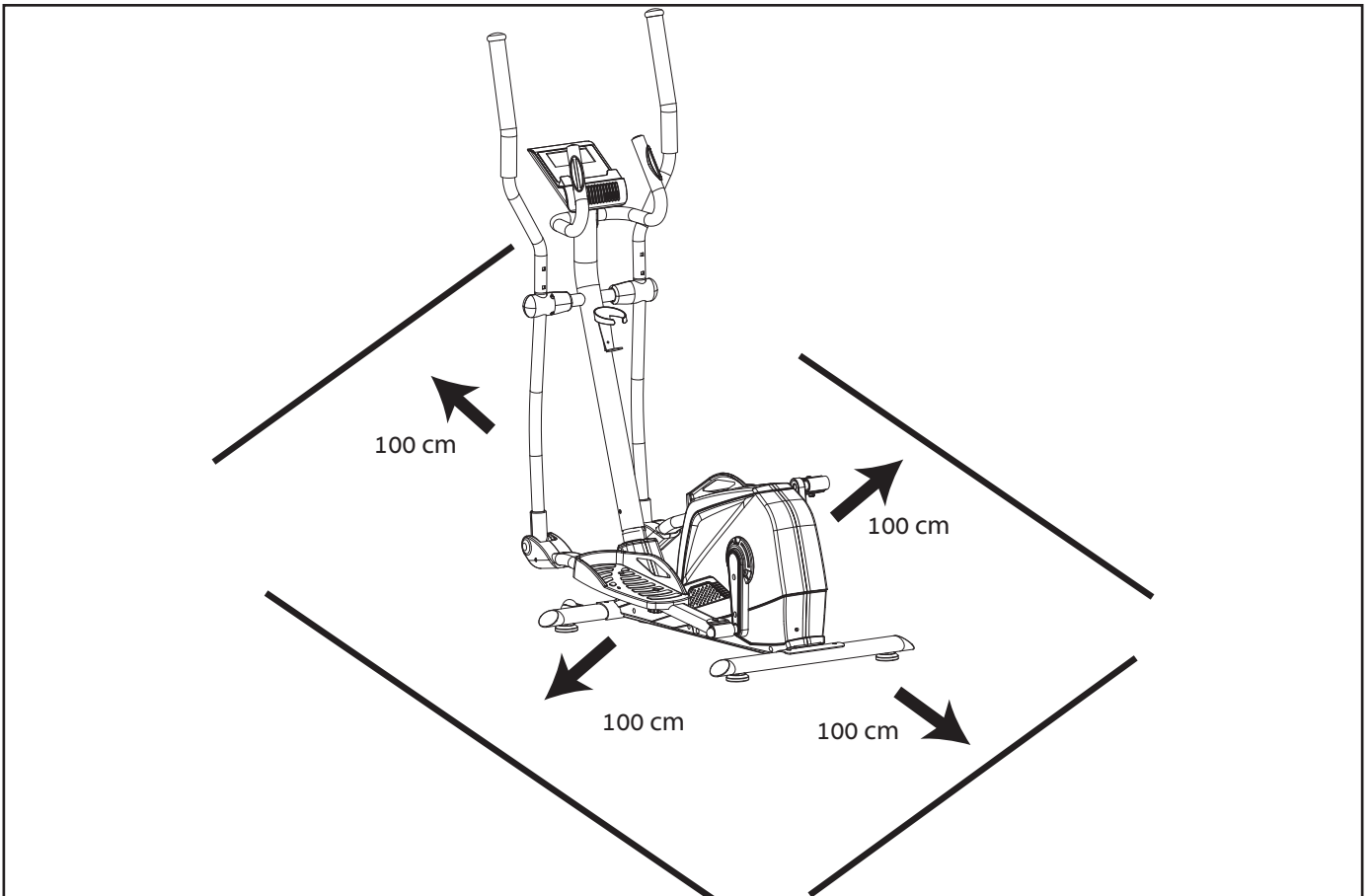
**B**



C



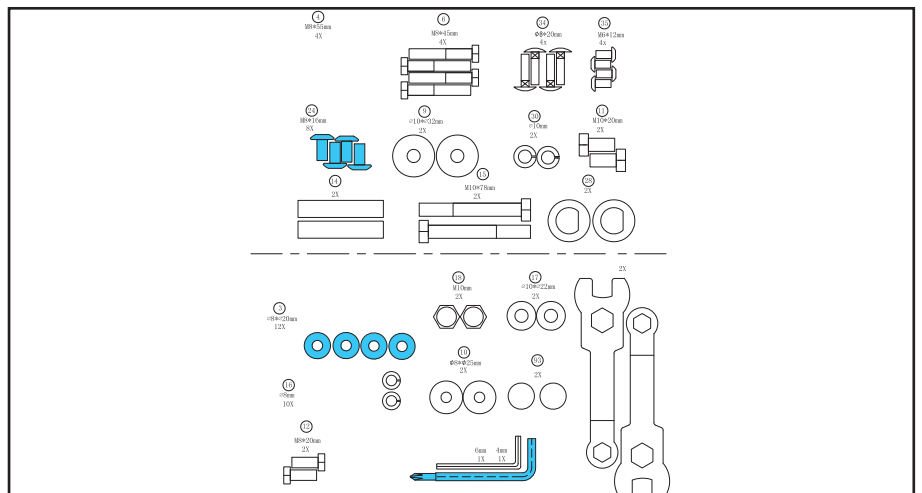
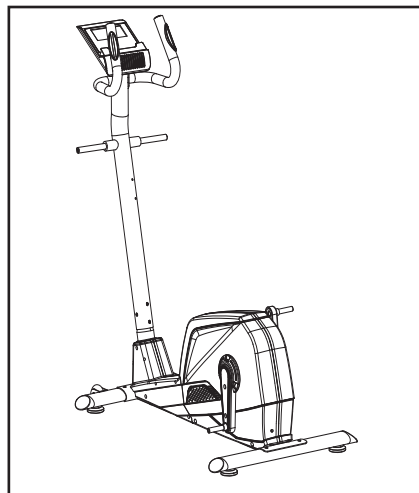
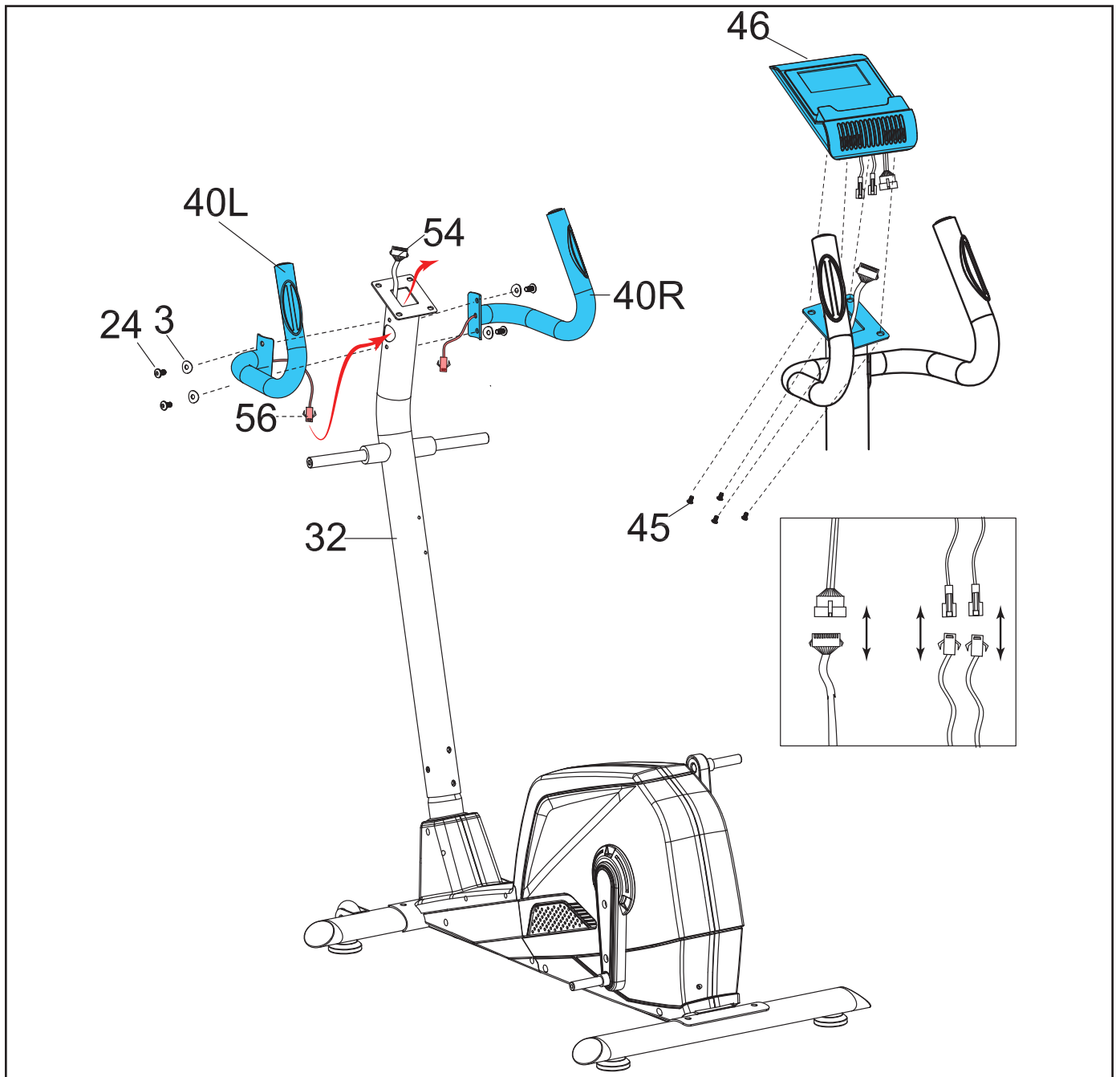
D-0







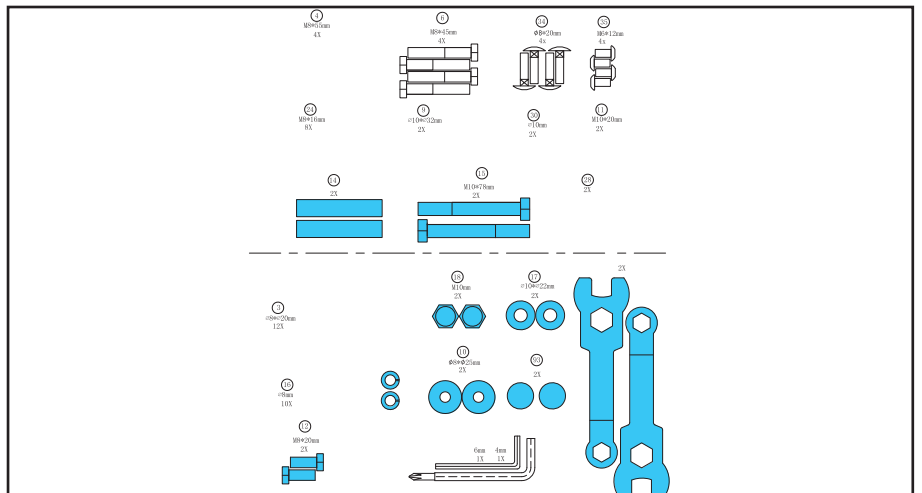
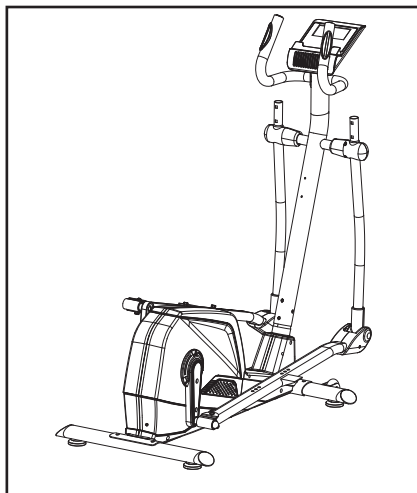
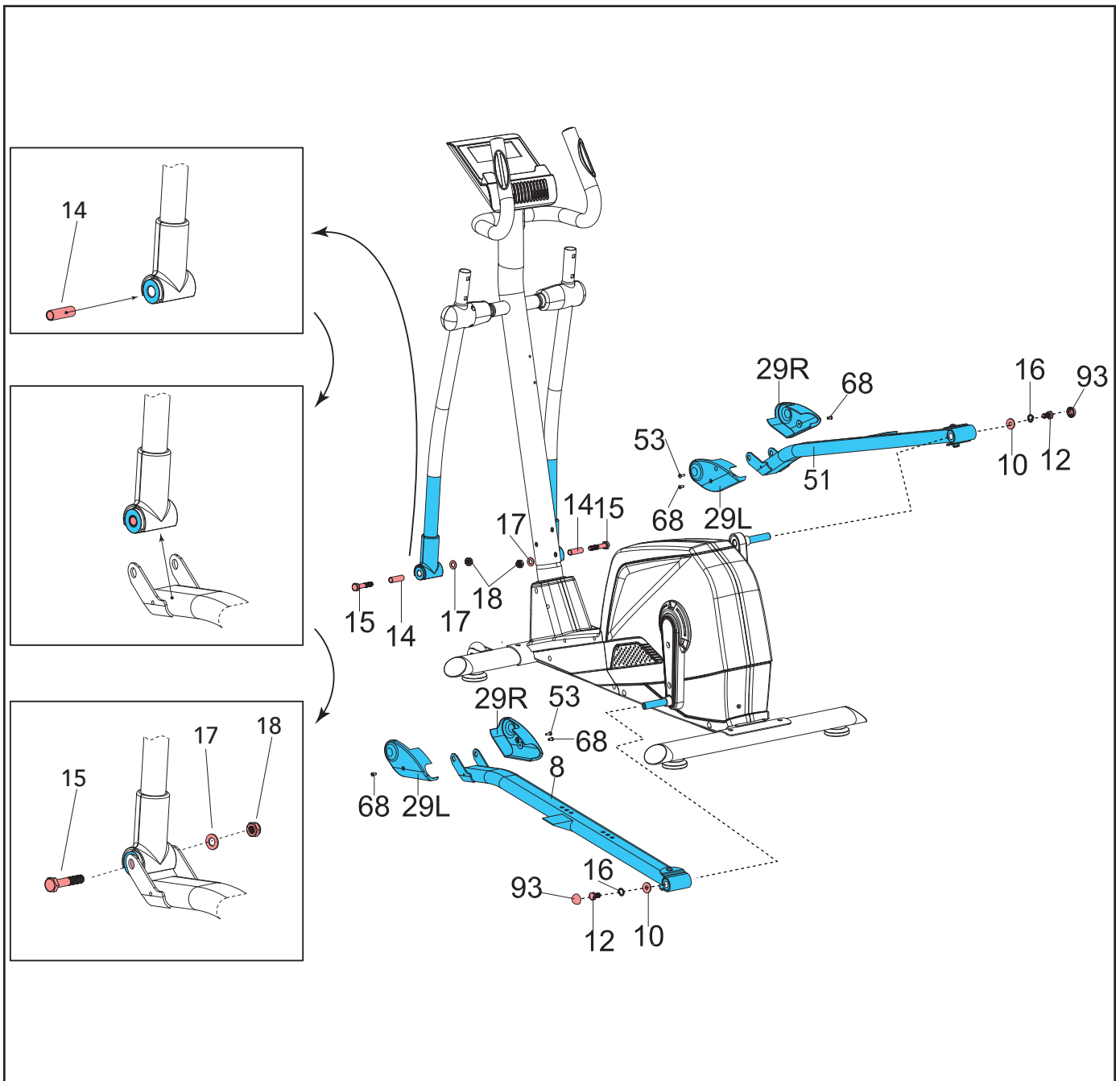
# D-3



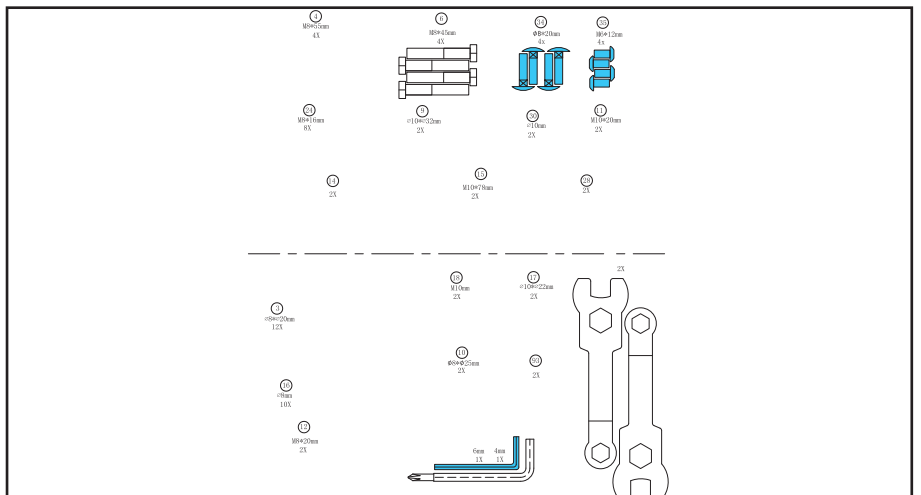
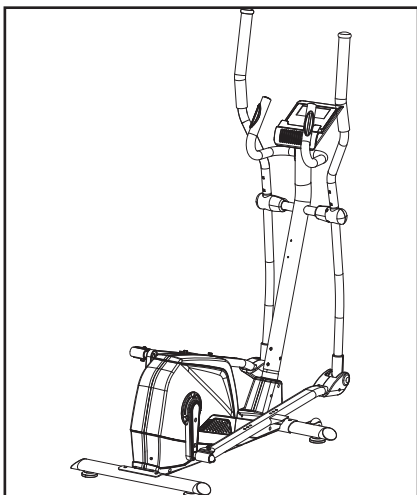
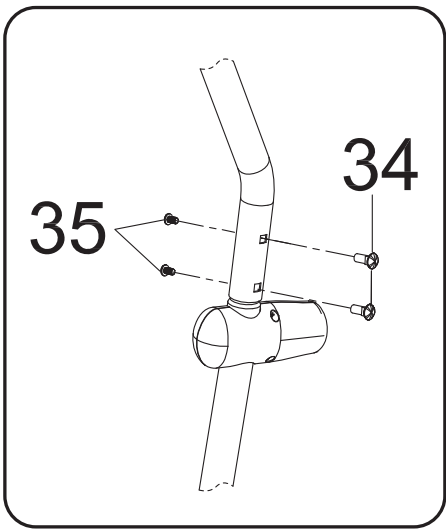
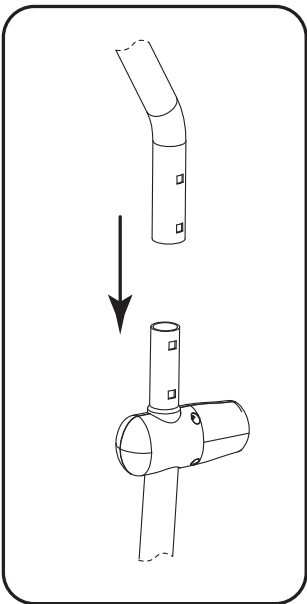
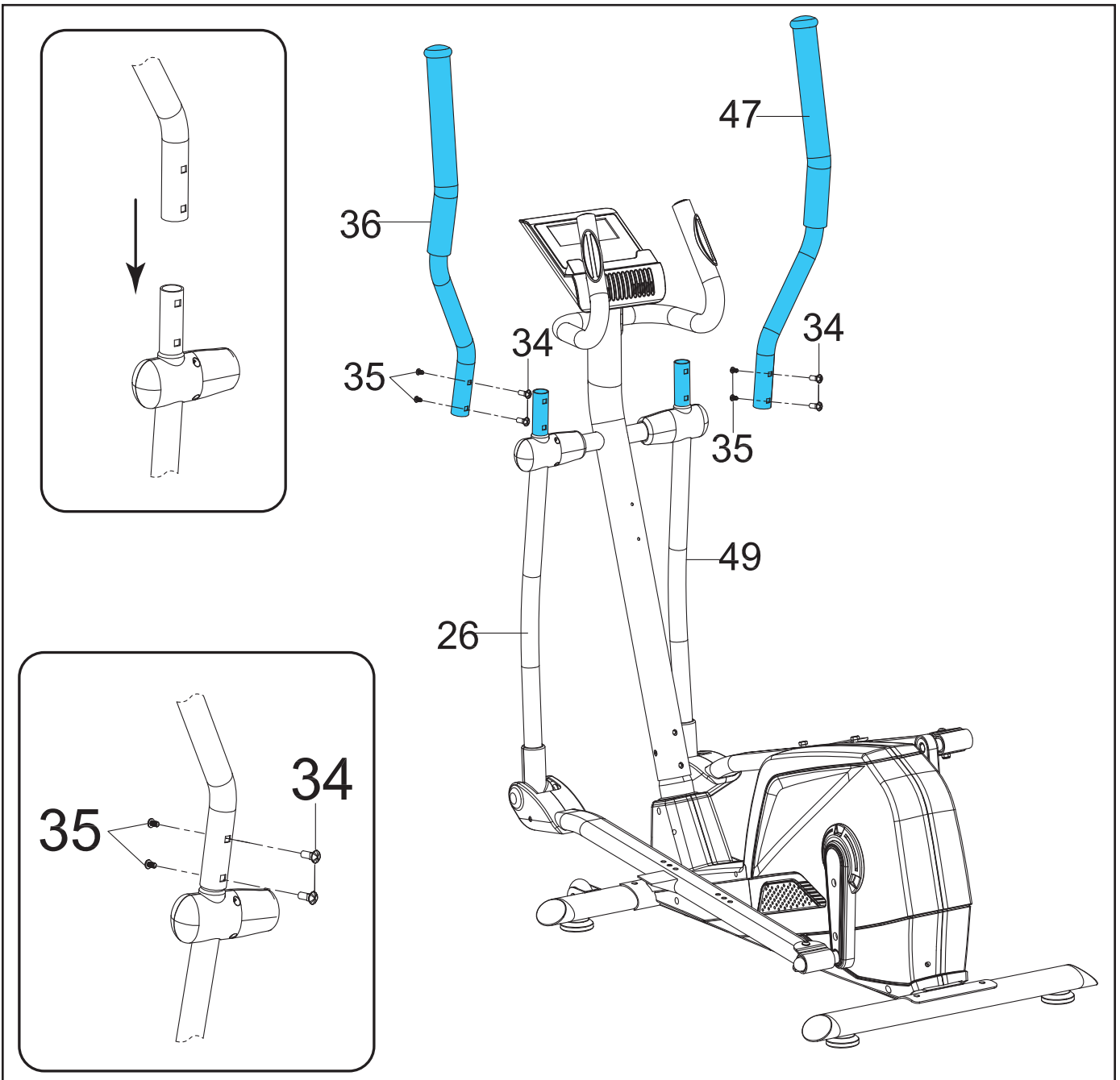




# D-5

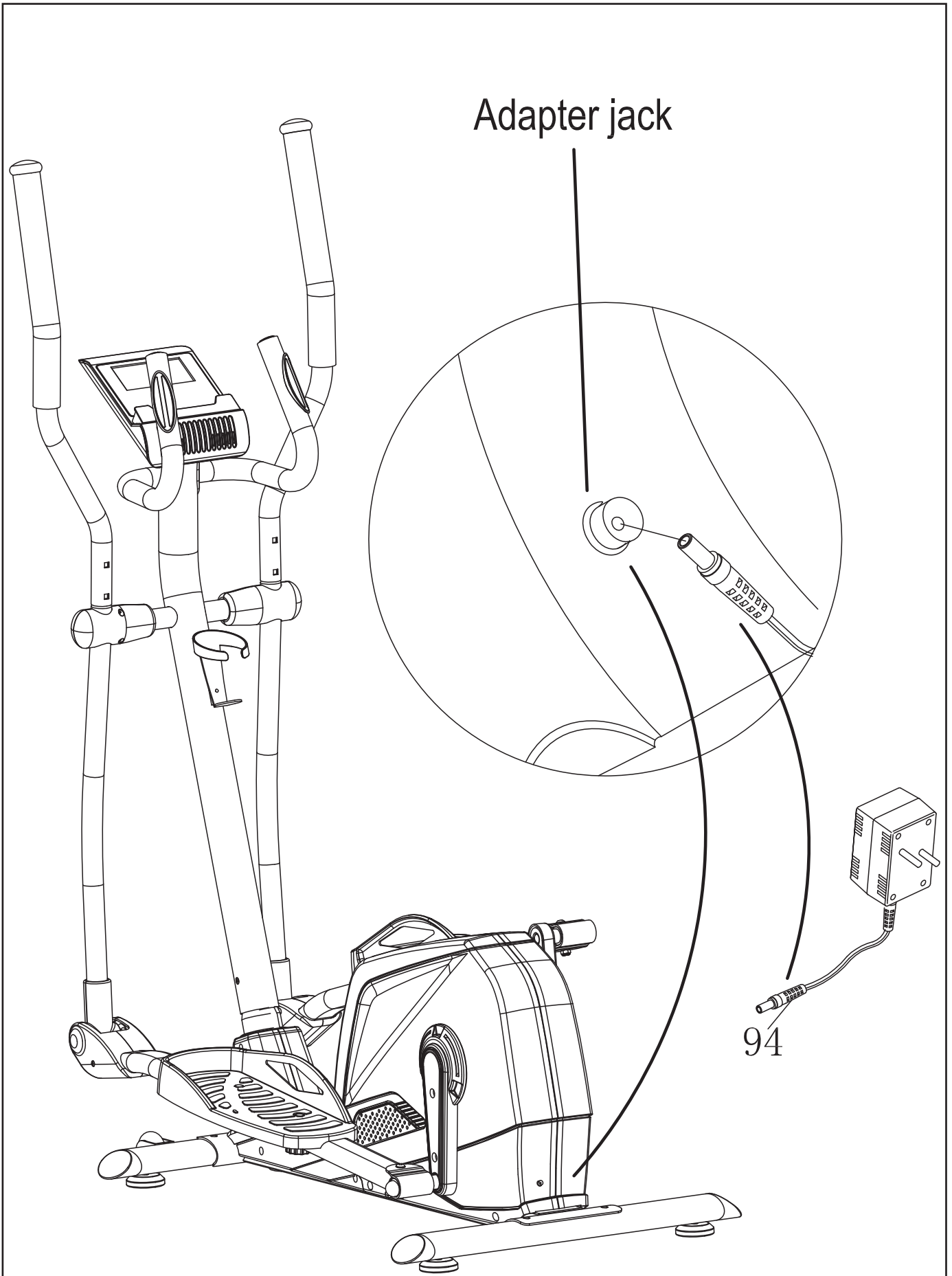


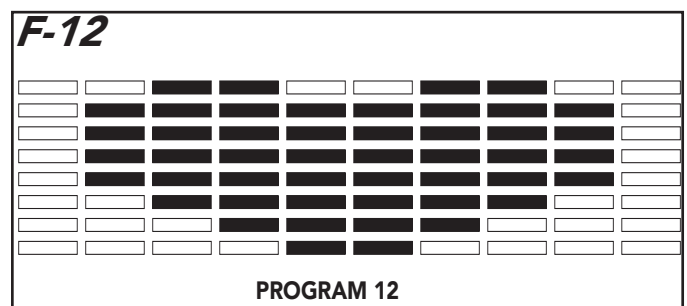
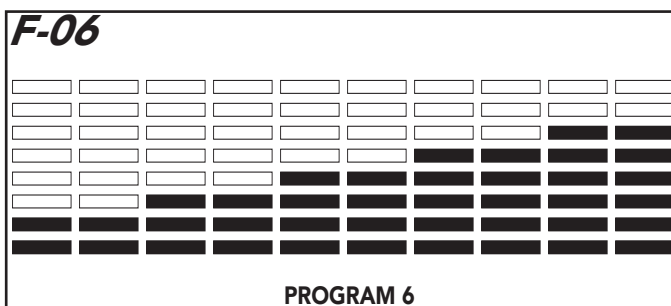
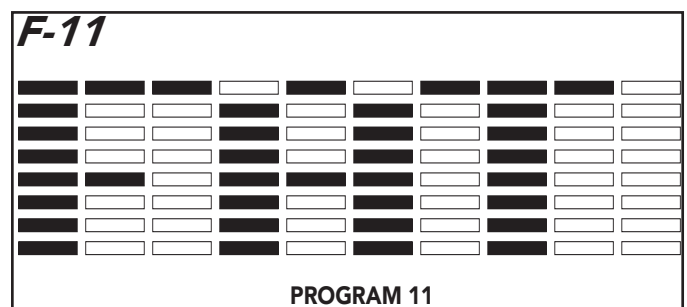
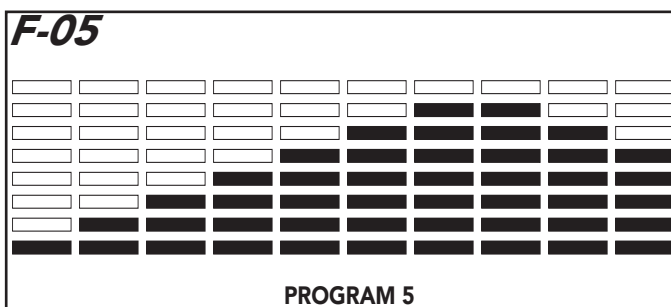
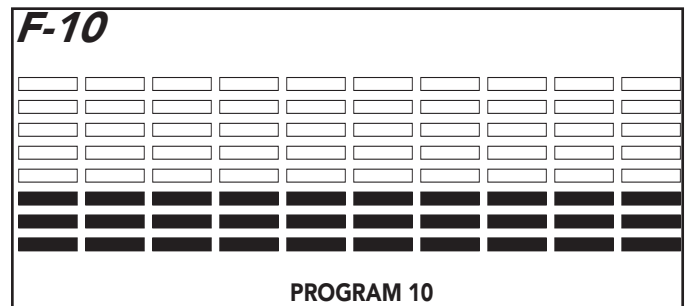
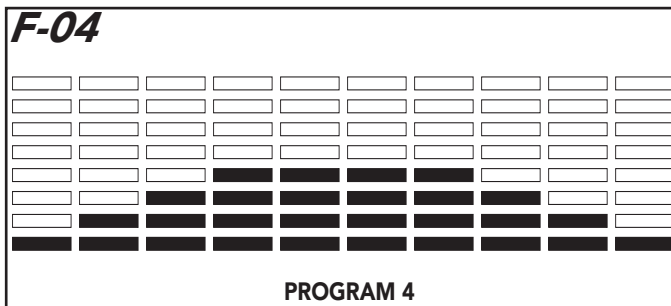
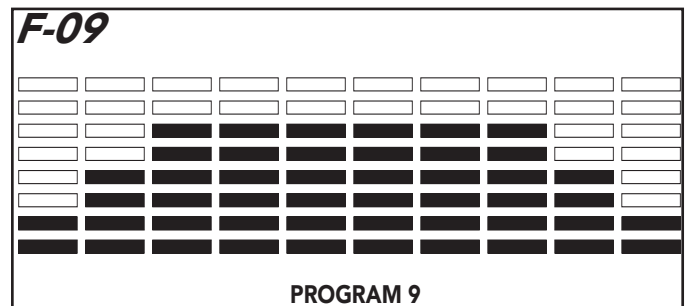
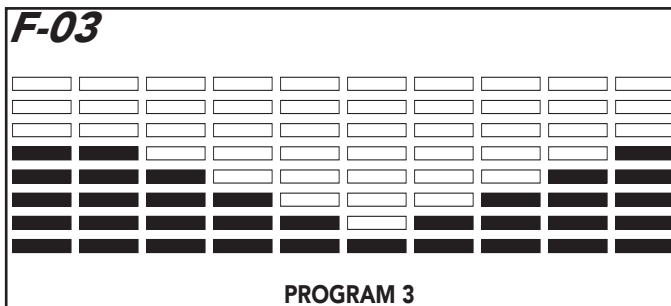
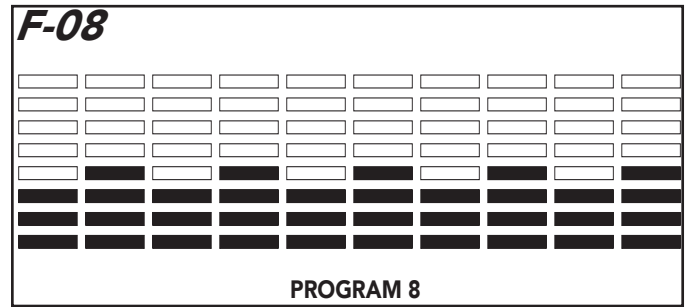
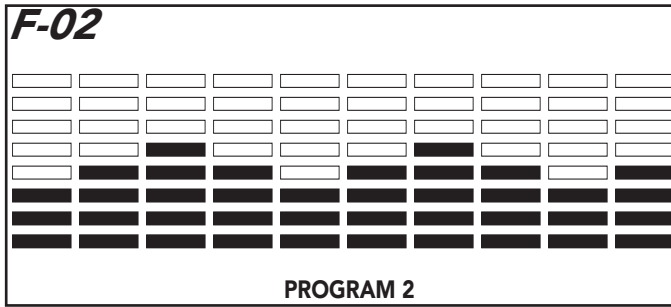
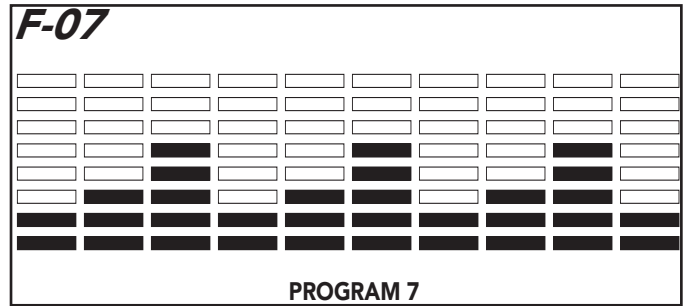
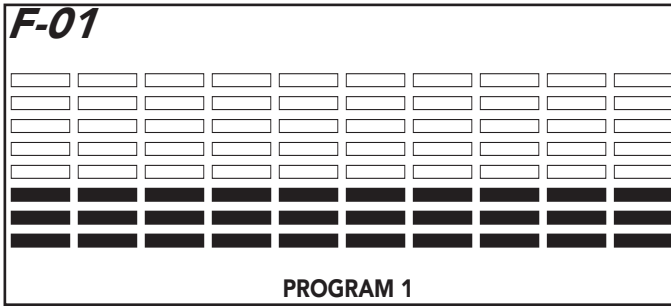
D-6

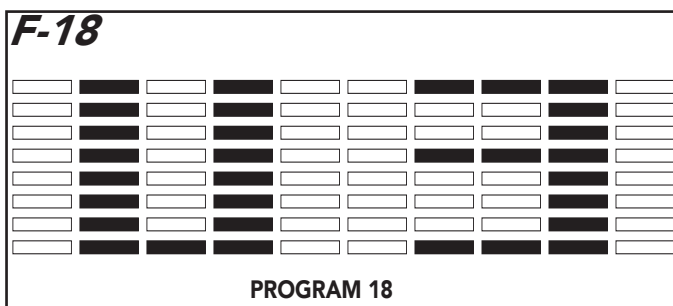
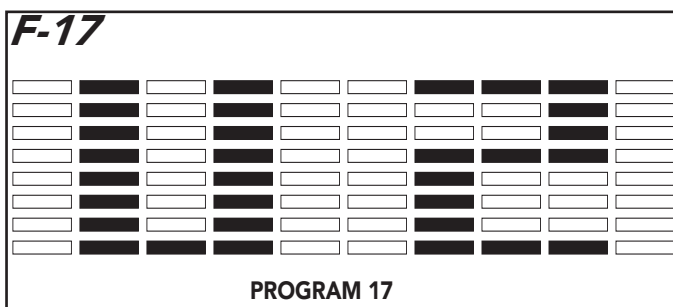
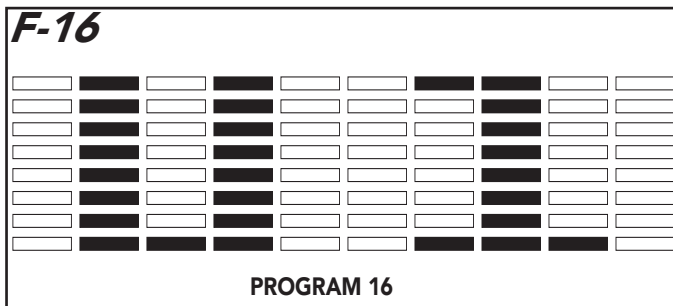
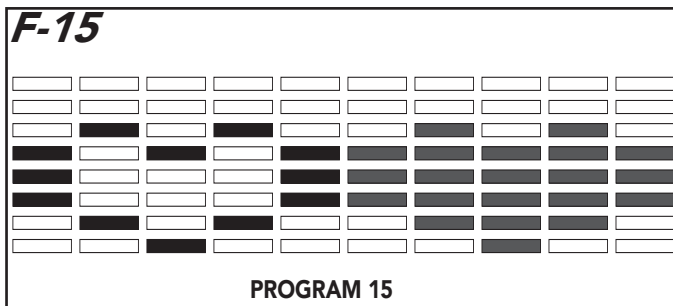
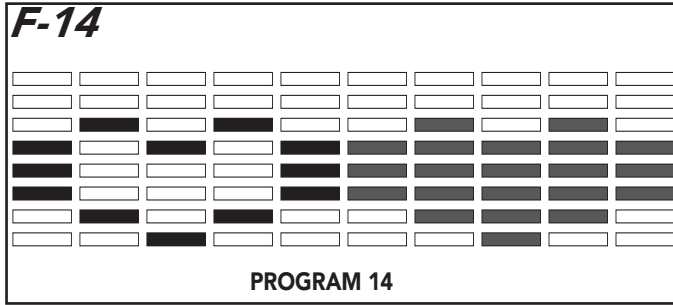
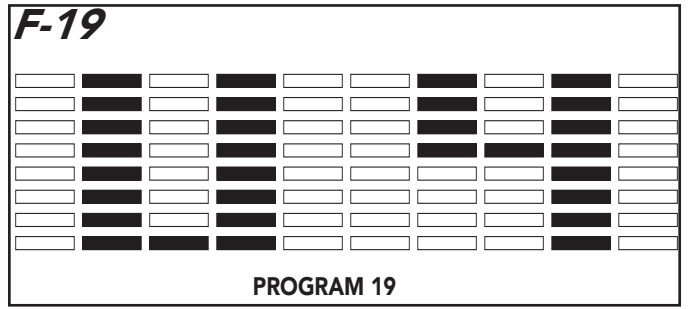
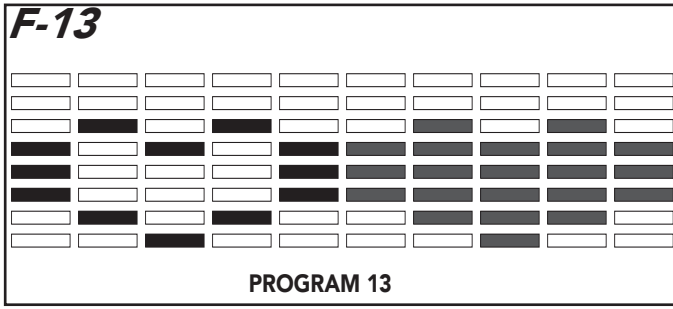




# E-1







## Obsah

<b>O treňažeru .....</b>	<b>16</b>
<b>Bezpečnostní instrukce .....</b>	<b>16</b>
Elektrická bezpečnost .....	17
Popis (Obr. A) .....	17
Obsah balení (Obr. B & C) .....	17
Montáž (Obr. D) .....	17
<b>Cvičení .....</b>	<b>17</b>
Cvičební instrukce .....	17
Srdeční puls .....	18
<b>Použití.....</b>	<b>18</b>
Zdroj (Obr. E-1) .....	19
<b>Počítač (Obr. F) .....</b>	<b>19</b>
Vysvětlení funkcí displeje .....	19
Vysvětlení tlačítek .....	20
Funkce .....	20
Programy .....	20
<b>Péče a údržba .....</b>	<b>22</b>
<b>Přesun a skladování.....</b>	<b>23</b>
Chyby a poruchy .....	23
<b>Technické údaje.....</b>	<b>23</b>
<b>Záruka.....</b>	<b>23</b>

## Vítejte

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi! Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi [www.tunturi.cz](http://www.tunturi.cz).

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

## Bezpečnostní instrukce



### Upozornění

• Přečtěte si pečlivě tuto příručku. Při nedodržení pokynů může dojít ke zranění osoby nebo poškození treňažeru.

- Měření srdečního pulsu je pouze orientační a může být nepřesné. Pokud během cvičení pocítíte slabost či nevolnost, okamžitě vyhledejte lékaře.
  - Treňažer je určen pouze pro domácí použití. Nepatří do komerčních zařízení.
  - Treňažer nepoužívejte více než maximálně 3 hodiny denně.
  - Pokud mají stroj povoleno používat děti nebo osoby se sníženou mentální orientací, 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.
  - 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.
  - Abyste předešli bolestem a napětí ve svalcích, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
  - Stroj není určen pro používání venku.
  - 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 %.
  - Treňažer používejte pouze ke cvičení.
  - Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
  - Udržujte ruce, chodidla a jiné části těla mimo pohyblivé části.
  - Pozor na zachycení vlasů do pohyblivých částí.
  - Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
  - Pozor na zachycení oděvu nebo šperků do pohyblivých částí.
  - Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk. 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 servisnímu centru.

## Bezpečnost elektrických zařízení

(Pokud je váš treňažer 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

### Varování

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

### ⚠ Varování

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

### Uzemnění trenážeru

Tento běžecký trenážer má konec svého přívodního elektrického kabelu vybaven uzemňovacím kolíkem. Používejte jej tedy pouze do v zásuvkách vybavených zdílkou 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 pohyb 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.



### Poznámka

Pokud některá součástka chybí, kontaktujte svého prodejce.

## Montáž (Obr. D)



### Upozornění

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



### Varování

- Trenážer 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.

## 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. 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

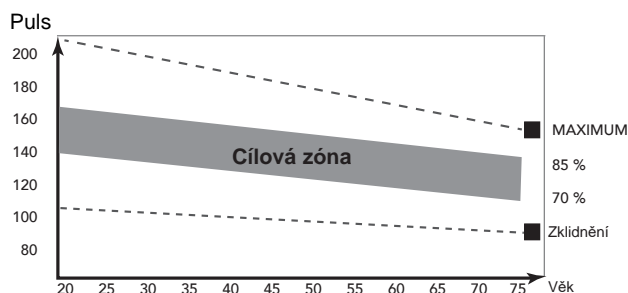
### Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předjedete 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 cílové zóně pulsu cvičte nejméně 12 minut, ideálně 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 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)

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

### Nastavení podpěr trenažéru

Stroj je vybaven 4 podpěrami trenažéru. Nejsou napevno, je možné je nastavit dle potřeby, pokud stroj není stabilní.

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

Poznámka

- Trenažér je nejstabilnější pokud jsou všechny podpěry vtaženy dovnitř. Před zahájením vyrovnaní je vždy nejprve všechny zatáhněte dovnitř a teprve poté vytahujte.

### Nastavení pozice pedálů

Oba pedály lze nastavit dle výšky cvičební pozice uživatele.

Nohy musí být skoro propnuty při nejnižší pozici.

- Uvolněte 2 kolíky pedálu pro nastavení
- Posuňte pedálem do požadované pozice
- Kolíky utáhněte

Poznámka

Ujistěte se, že jsou oba pedály v přibližně stejné pozici.

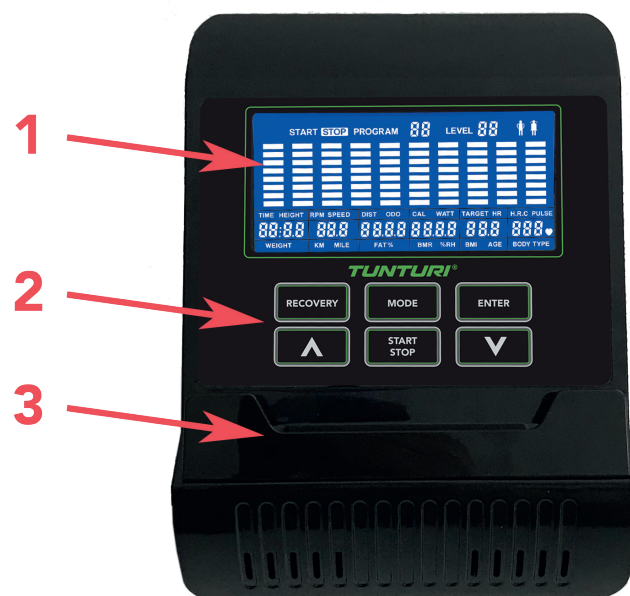
## Elektrický zdroj (Obr. E1)

Trenažér je připojen na externí zdroj. Prohlédněte si obrázky a najdete umístění hlavního zdroje.

Poznámka

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

## Počítač (obr. F)



1. Displej
2. Podložka pro tablet/knihu
3. Tlačítka



### Upozornění:

- Počítač musí být z dosahu přímého slunečního záření
- Počítač osušte, pokud jste jej navlhčili Vaší potem
- O počítač se neopírejte
- Displeje se dotýkejte pouze prstem, ne ostrým nehtem



**Poznámka:** Počítač se sám přepne do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti.

## Vysvětlení funkcí displeje

### Čas / Time

- Pokud čas nenastavíte, začne se automaticky přičítat od 0
- Pokud čas nastavíte, bude se odečítat dokud nedosáhne 0 a ozve se alarm hodnota zabliká
- Pokud nebude zaznamenána žádná akce po dobu 3 vteřin, čas se zastaví
- Rozmezí 0:00~99:59

### Rychlost/ Speed

- Zobrazuje aktuální rychlost. Maximální rychlost je 99.9 KM/H
- Pokud nebude zaznamenána žádná akce po dobu 3 vteřin, Speed zobrazí "0.0"

## Otáčky / RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozmezí 0~20~999
- Pokud nebude zaznamenána žádná akce po dobu 3 vteřin, RPM zobrazí "0"

## Vzdálenost / Distance

- Pokud počet hodnotu nenastavíte, začne se automaticky přičítat od 0
- Pokud počet hodnotu nastavíte, budou se odečítat dokud nedosáhne 0 a ozve se alarm.
- Rozmezí 0.00~99.99

## Odometr

- Automaticky počítá celkovou vzdálenost ujetou na trenažéru za všechna cvičení
- Rozmezí: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

## Kalorie / Calories

- Pokud počet kalorií nenastavíte, začnou se automaticky přičítat od 0
- Pokud počet kalorií nastavíte, budou se odečítat dokud nedosáhnou 0 a ozve se alarm
- Rozmezí 0~9999.



### Poznámka:

- Všechna naměřená data jsou pouze orientační a neslouží k lékařským účelům

## Watt

- Zobrazuje váš výkon ve wattech.
- Rozmezí: 0.0 ~ 999.9 Watt. ( 20 ~ 300 za 60 RPM)

## Cílový puls / Target HR

- Zobrazuje hodnotu cílového pulsu nastavenou uživatelem (pouze během tréninku)
- Vypočítáno dle vzorce 70% z maxima pulsu (220- Věk)

## Věk / Age

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

## Puls

- Aktuální puls se zobrazí po 6 vteřinách měření
- Pokud není žádný puls zaznamenán, displej zobrazí "P".
- Pokud hodnota pulsu přesáhne nastavený cíl, ozve se alarm
- Rozmezí 0-60~220 BPM

## Úroveň / Level

- Zobrazuje úroveň zátěže.
- Rozmezí: 1 ~ 24

## Program

- Zobrazuje aktuálně vybraný program. (1 ~ 19)

## Vysvětlení tlačítek

---

### Šipka Nahoru

- Zvyšuje úroveň odporu
- Výběr nastavení

### Šipka Dolů

- Snižuje úroveň odporu
- Výběr nastavení

### Mode

- Stiskněte MODE pro přepínání parametrů a okének displejů (během tréninku)

### Enter

- Slouží k potvrzení výběru

### Start/ Stop

- Spustíte nebo ukončíte cvičení
- Stiskněte a držte "Start/ Stop" po dobu 3 vteřin pro resetování hodnot: Času, Rychlosti, Vzdálenosti, Kalorií, Pulsu a Programu

### Funkce Recovery

- Po ukončení tréninku, kdy byl zaznamenán puls stiskněte tlačítko RECOVERY a spustí se test. Otestuje rychlost obnovy Vašeho srdečního tepu

## Funkce

---

### Zapnutí počítače

- Připojte do elektrické sítě
- Pokud je počítač v režimu spánku (SLEEP MODE), stiskněte jakékoliv tlačítko k zahájení
- Jakmile začnete cvičit (šlapat), počítač se automaticky spustí

### Vypnutí počítače

- Pokud cvičení ukončíte a během 4 minut nevykonáte žádnou aktivitu, počítač se automaticky vypne (všechny aktivní data budou smazány).

## Programy

---

Programy (Obr. - F-01~F19)

### Rychlý start (QUICK START - Program 1)

1. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení
2. Stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ (UP/DOWN) ke zvýšení nebo snížení zátěže

### Ukončení cvičení

- Stiskněte START/ STOP během cvičení pro ukončení/ pauzu cvičení
- Pro pokračování cvičení stiskněte znovu START/ STOP
- Podržte dlouze tlačítko RESET pro resetování počítače (všechna data budou ztracena)

### Programový režim (Program 1~10)

- Použijte nahoru/dolů a vyberte Program 1 ~ 10 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte čas TIME, Rozmezí: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte vzdálenost DISTANCE, Rozmezí: : 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte CALORIES, Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte věk Age, Rozmezí: : 10 ~ 99 ± 1 a potvrďte stiskem ENTER



#### Poznámka:

- Pokud nastavíte více hodnot, cvičení bude ukončeno po dosažení první z nich.
- Pokud některou hodnotu nenastavíte, zůstane okénko prázdné
  - Hodnota cíle pulsu slouží pouze pro vizuální kontrolu, hodnota pulsu bliká pokud je hodnota přes limit
- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku Použijte nahoru/dolů a nastavte zátěž. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu (naměřené hodnoty budou smazány)

### Program tělesného tuku (Program 11)

- Použijte nahoru/dolů a vyberte Program 11 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte pohlaví, Vyberte: Male-muž / Female-žena a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte výšku, Rozmezí: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte hmotnost, Rozmezí: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.1 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte věk, Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1 a potvrďte stiskem ENTER
- Stiskněte START/ STOP pro spuštění měření tělesného tuku

Během měření mějte obě dlaně na senzorech madel, po dobu 15 vteřin bude probíhat měření a displej bude zobrazovat „-“, „--“

- Výsledek se zobrazí na displeji v % tuku a hodnot BMI



#### Poznámka

- Pro správný výpočet je nutné správně nastavit všechny hodnoty

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

(Tabulka výsledků tělesného typu)

### Cílová hodnota pulsu (Program 12)

- Použijte nahoru/dolů a vyberte Program 12 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte čas TIME, Rozmezí: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte vzdálenost DISTANCE, Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte CALORIES, Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 a potvrďte stiskem ENTER
- Použijte nahoru/dolů a nastavte puls limit cílové hodnoty Rozmezí: 0 - 72 ~ 240 ± 1 a potvrďte stiskem ENTER



#### Poznámka:

- Pokud nastavíte více hodnot, cvičení bude ukončeno po dosažení první z nich. Stiskněte Start pro pokračování.
- Pokud některou hodnotu nenastavíte, zůstane okénko prázdné
- Nastavte limit Pulsu limit a podle něj se bude měnit zátěž tréninku Zátěž se automaticky sníží pokud je hodnota pulsu přes nastavený limit nebo zvýší, pokud je puls pod limitem
- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku Použijte nahoru/dolů a nastavte zátěž. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu (naměřené hodnoty budou smazány)

### H.R.C. režim (Program 13~15)

- Použijte nahoru/dolů a vyberte Program 13~15  
P13= 60% 60% z (220-věk)  
P14= 75% 75% z (220-věk)  
P15= 85% 85% z (220-věk) a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte čas TIME,  
Rozmezí: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00  
a potvrďte stiskem ENTER..
- Použijte nahoru/dolů a nastavte vzdálenost  
Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10  
a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte CALORIES,  
Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0  
a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte věk Age,  
Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1  
a potvrďte stiskem ENTER.



#### Poznámka:

- Pokud nastavíte více hodnot, cvičení bude ukončeno po dosažení první z nich. Stiskněte Start pro pokračování.
- Pokud některou hodnotu nenastavíte, zůstane okénko prázdné
- Nastavte limit Pulsu limit a podle něj se bude měnit zátěž tréninku Zátěž se automaticky sníží pokud je hodnota pulsu přes nastavený limit nebo zvýší, pokud je puls pod limitem

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku  
Použijte nahoru/dolů a nastavte zátěž.  
Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu (naměřené hodnoty budou smazány)

### Uživatelský program (P16 ~ P19)

- Použijte nahoru/dolů a vyberte Program 16 ~ 19 a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte čas TIME,  
Rozmezí: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00  
a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte vzdálenost DISTANCE,  
Rozmezí: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10  
a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte CALORIES,  
Rozmezí: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0  
a potvrďte stiskem ENTER.
- Použijte nahoru/dolů a nastavte věk Age,  
Rozmezí: 10 ~ 99 ± 1  
a potvrďte stiskem ENTER..
- Nastavte zátěž pro první z 10-ti sloupců a potvrďte stiskem ENTER, pro pokračování nastavení druhého sloupce, takhle nastavte všechny sloupce
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení tréninku.

- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku  
Použijte nahoru/dolů a nastavte zátěž.  
Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL
- Stiskněte START/STOP pro pauzu
- Stiskněte START/ STOP po dobu 2 vteřin pro resetování počítače a návrat do hlavního menu (naměřené hodnoty budou smazány)

### Funkce Recovery

- Funkci lze spustit pouze pokud používáte senzory na měření pulsu
- Po ukončení cvičení stiskněte tlačítko Recovery, držte obě dlaně na senzorech a začne se odpočítávat čas 60 vteřin
- Po dosažení 0 se na displeji zobrazí F1-F6. Tahle hodnota značí jak rychle je vaše tělo schopno obnovy normálního pulsu. S fyzickou kondicí se tato funkce zlepšuje.

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

### Poruchy:

- Pokud na displeji není nic zobrazeno, zkontrolujte přívodní kabel..



#### Poznámka:

- Pokud trenažér není 4 minuty používán, displej se přepne do režimu spánku
- Pokud displej zobrazuje chyby, odpojte trenažér z elektrické sítě a znovu zapojte.

## Péče a údržba

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



### Upozornění

- Trenažér čistěte vlhkou utěrkou. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nikdy nesundávejte ochranné kryty.
- Vnitřní plochy vodicí tyče čistěte podle potřeby, aby byl pohyb trenažéru co nejplynulejší a nejtišší.
- Pokud je to třeba, šrouby namažte.

## Přesun a skladování



### 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 k přední části stroje a uchopte pevnou část rukojetí. Stroj nahněte směrem k sobě

a zadní část zvedněte vzhůru. Stroj je v této poloze možno posouvat na zabudovaných kolečkách.

Na určeném místě opatrně položte zadní část zpět na zem.

Dávejte pozor při přemísťování stroje po nerovném

povrchu, například po schodech. Stroj byste nikdy neměli přemísťovat do schodů na pojízdočných kolečkách, místo toho je třeba ho nést. Doporučujeme, abyste při přemísťování stroje používali ochrannou podložku.

Abyste zabránili špatnému fungování trenažéru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchytkami a chráněné před prachem.

## Poruchy a závady

Kontaktujte své servisní centrum v případě jakýchkoliv poruch a závad. Nepokoušejte se sami stroj opravit.

## Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	124 48.8
Šířka	cm inch	55 21.7
Výška	cm inch	160 63.0
Hmotnost	kg lbs	40.0 88.2
Max. uživ. hmotnost	kg lbs	120 265
Adaptér Voltáž Proud	V Ma.	9V-DC 0.5A

## Záruka

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

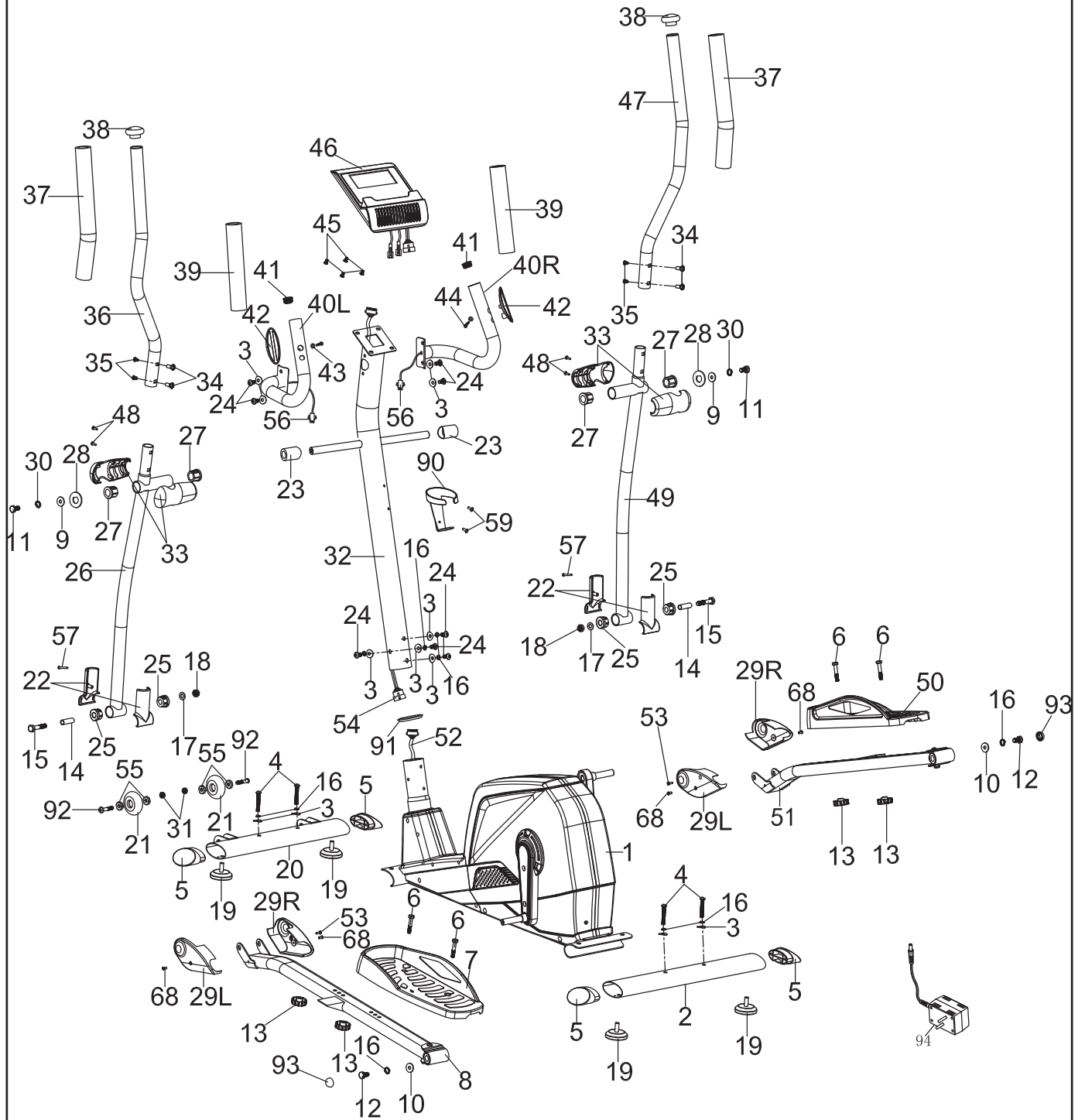
**Výrobce:**  
Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nizozemsko

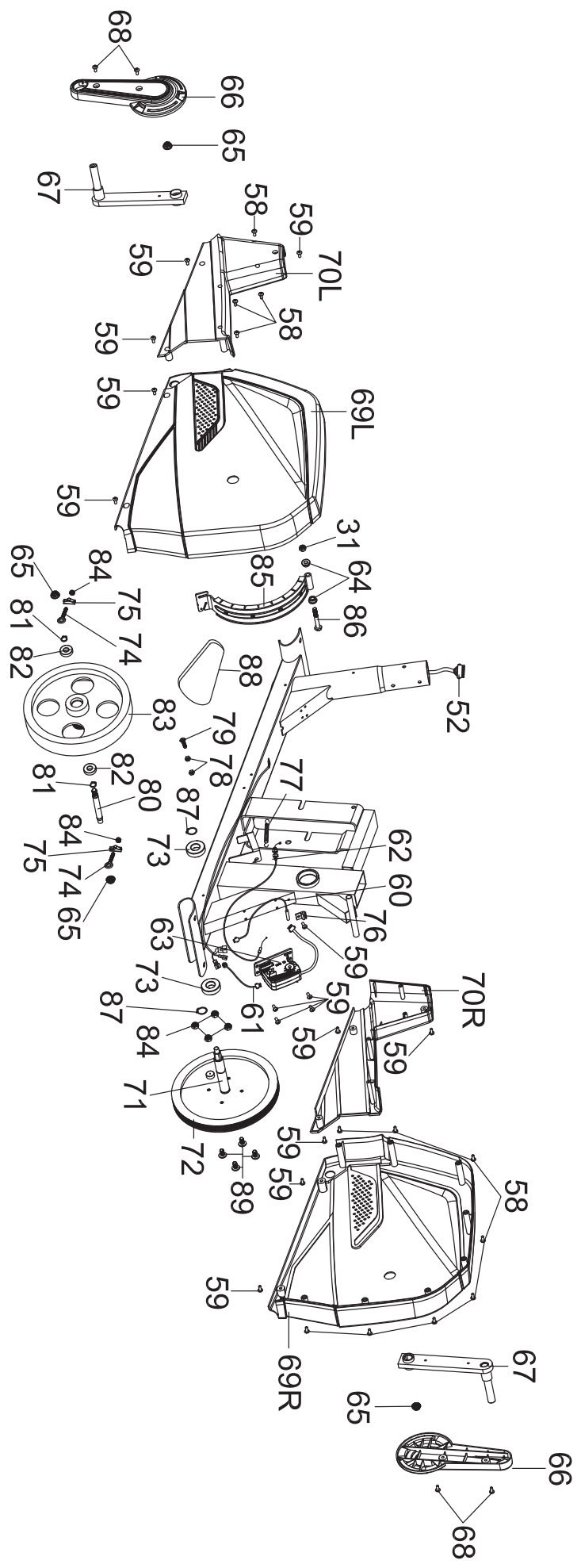
#	Popis	Specifikace	Ks
1	Main frame		1
2	Rear stabilizer		1
3	Curve washer	Ø8*Ø20*1.5	12
4	Allen screw	M8*55	4
5	End cap for stabilizer		4
6	Hex head bolt	M8*45	4
7	Pedal L		1
8	Pedal tube L		1
9	Flat washer	Ø32*Ø10	2
10	Flat washer	Ø8*Ø25	2
11	Hex head bolt	M10*20	2
12	Hex head bolt	M8*20	2
13	Club knob		4
14	Sleeve	Ø12.7*65	2
15	Hex head bolt	M10*78	2
16	Spring washer	Ø8	10
17	Flat washer	Ø22*Ø10	2
18	Nylon nut	M10	2
19	Leveling pad		4
20	Front stabilizer		1
21	Wheel		2
22	Cover for bottom handlebar		2 Sets
23	Plastic spacer		2
24	Allen screw	M8*16	8
25	Sleeve		4
26	Bottom handlebar L		1
27	Sleeve		4
28	D type washer	Ø32	2
29 L	Cover for pedal tube L		2
29 R	Cover for pedal tube R		2
30	Spring washer	Ø10	2
31	Nylon nut	M8	3
32	Front post		1
33	Cover for top handlebar		2 Sets
34	Carriage bolt	Ø8*20	4
35	Allen bolt	M6*12	4
36	Top handlebar L		1
37	Foam grip		2
38	End cap		2
39	Foam grip		2
40 L	Handlebar L		1
40 R	Handlebar R		1
41	End cap	Ø25.4	2
42	Hand pulse sensor		2

#	Popis	Specifikace	Ks
43	Washer	Ø4.2*Ø12	2
44	Self tapping screw	ST4*20	2
45	Screw for computer	M5*10	4
46	Computer		1
47	Top handlebar R		1
48	Self tapping screw	ST4*15	4
49	Bottom handlebar R		1
50	Pedal R		1
51	Pedal tube R		1
52	Lower computer wire		1
53	Screw		2
54	Upper computer wire		1
55	Bearing		4
56	Hand pulse wire		2
57	Self tapping screw	T4*30	2
58	Self tapping screw	ST5*15	12
59	Screw		17
60	Sensor wire		1
61	Power wire		1
62	Motor wire		1
63	Motor		1
64	Bushing		2
65	Flange nut		4
66	Run plate		2
67	Crank		2
68	Self tapping screw		8
69 L	Chain cover L		1
69 R	Chain cover R		1
70 L	Front chain cover L		1
70 R	Front chain cover R		1
71	Axle for pulley		1
72	Belt pulley		1
73	Bearing	6203	2
74	Adjusting bolt		2
75	Adjusting plate		2
76	Sensor bracket		1
77	Spring		1
78	Hex head nut	M6	2
79	Hex head bolt	M6*25	1
80	Axle for flywheel		1
81	C-clip	Ø12	2
82	Bearing	6001	2
83	Flywheel		1
84	Nylon nut	M6	6
85	Magnet assembly		1

#	Popis	Specifikace	Ks
86	Hex head bolt	M8*95	1
87	C-clip		2
88	Belt		1
89	Allen screw	M6*15	4
90	Bottle holder		1
91	Decorating ring for front post		1
92	Allen screw	M8*40	2
93	End cap		2
94	Adaptor	9V-DC/ 0,5 A	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](http://www.tunturi-fitness.com)  
[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

