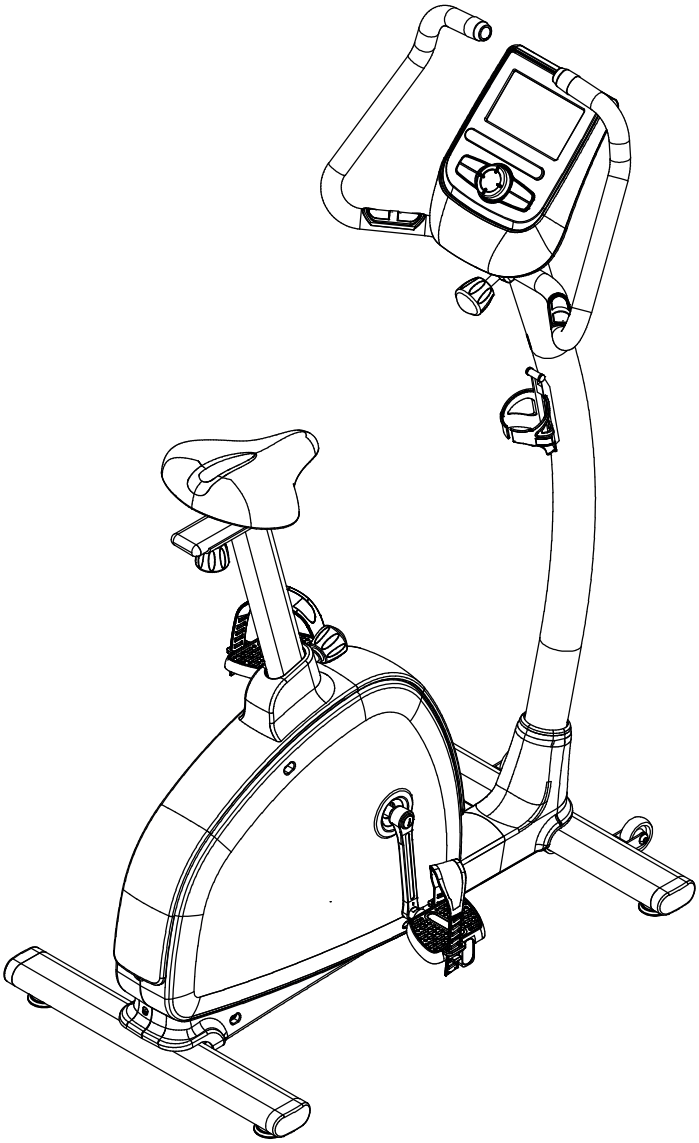
TUNTURI®

F40 Upright Bike

Uživatelský návod

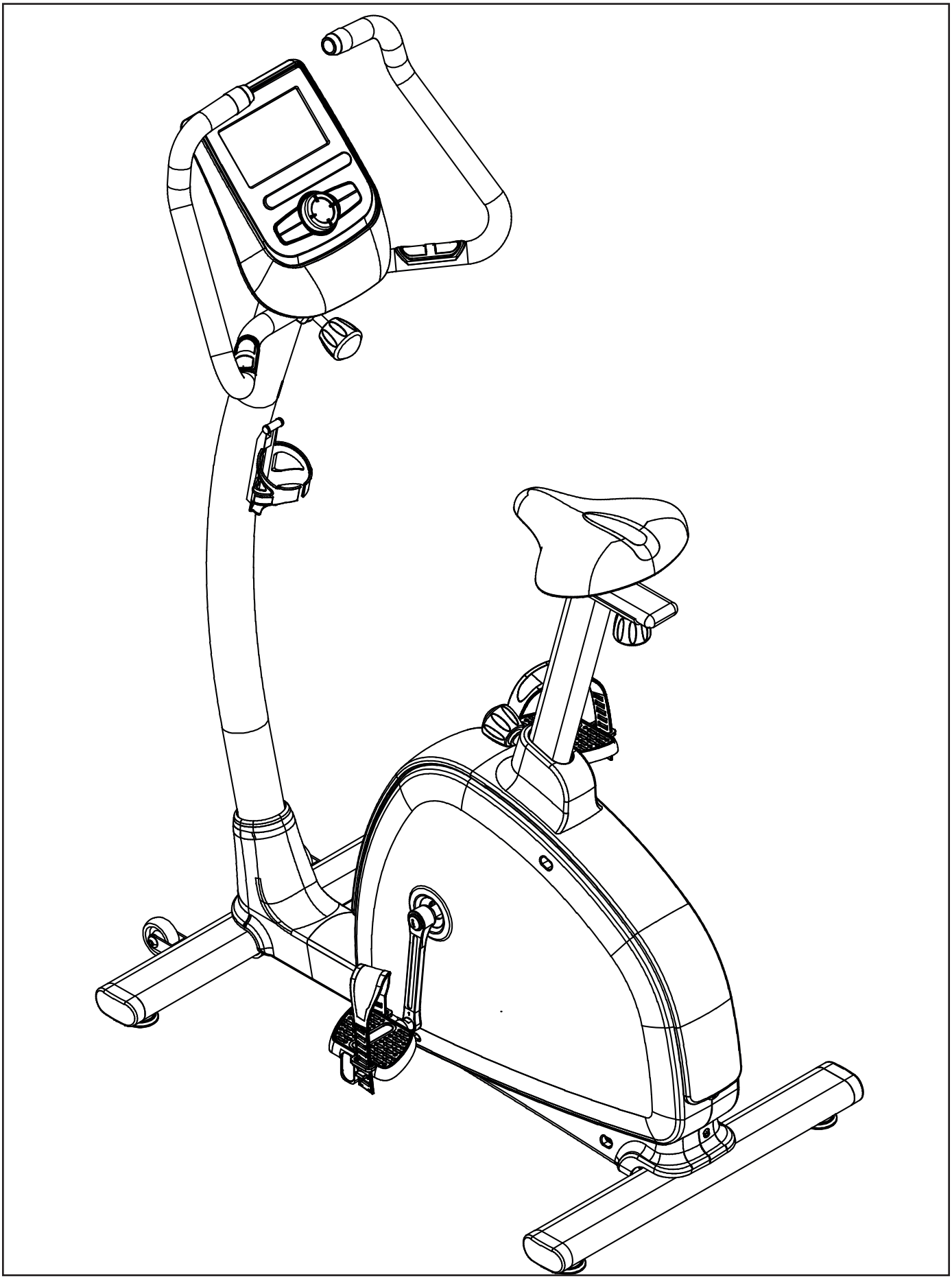


Upozornění

Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

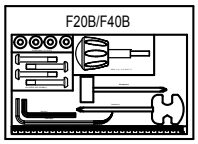
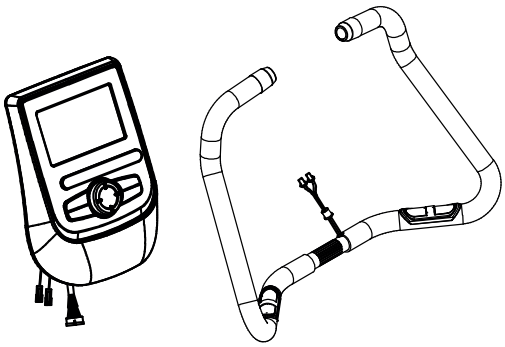
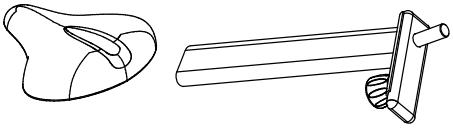
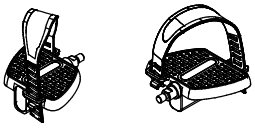
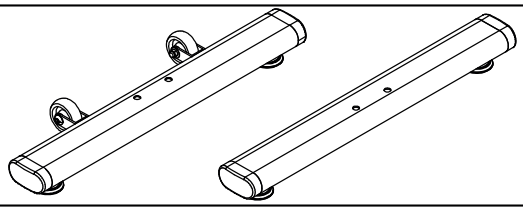
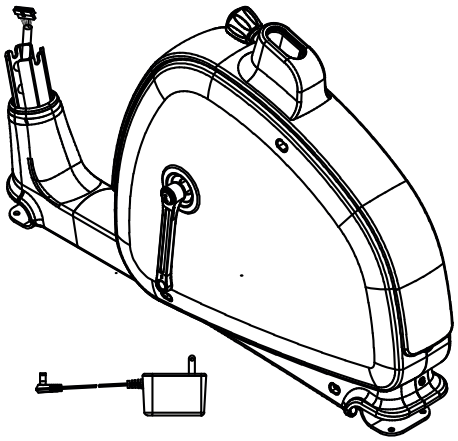
www.tunturi.com

A



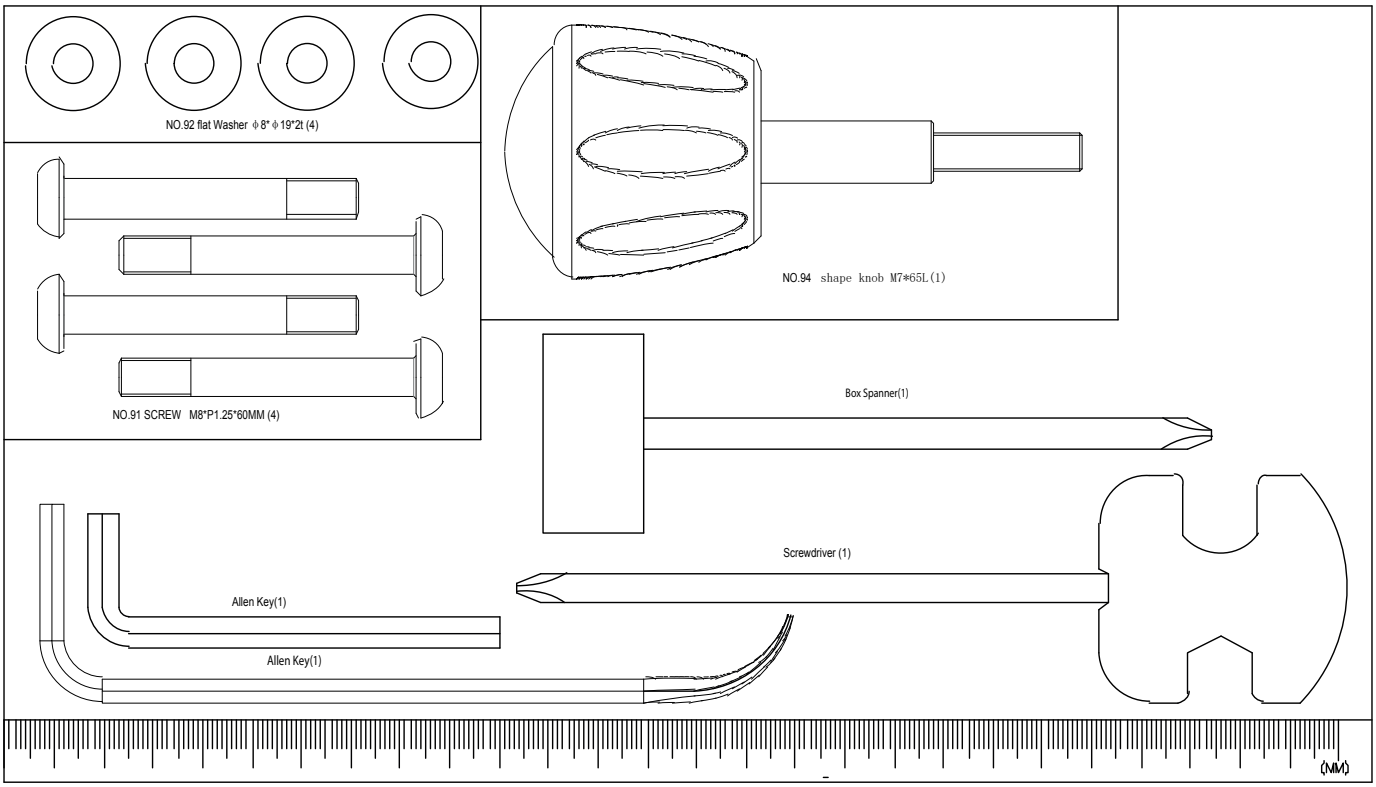
COMPETENCE

B

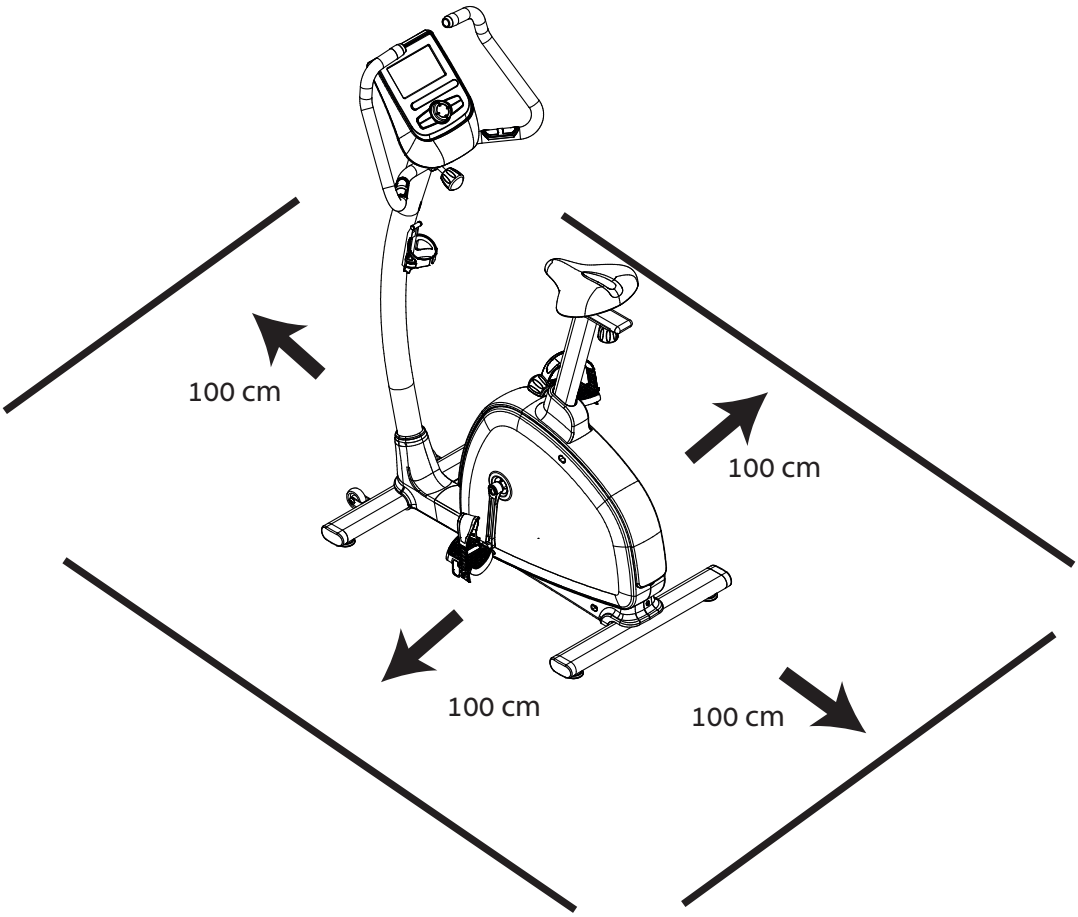
	 User's Manual	1/1	
		1/1	
		1/1	
		1	
		1/1	
		1/1	
		1/1	
		1/1	

COMPETENCE

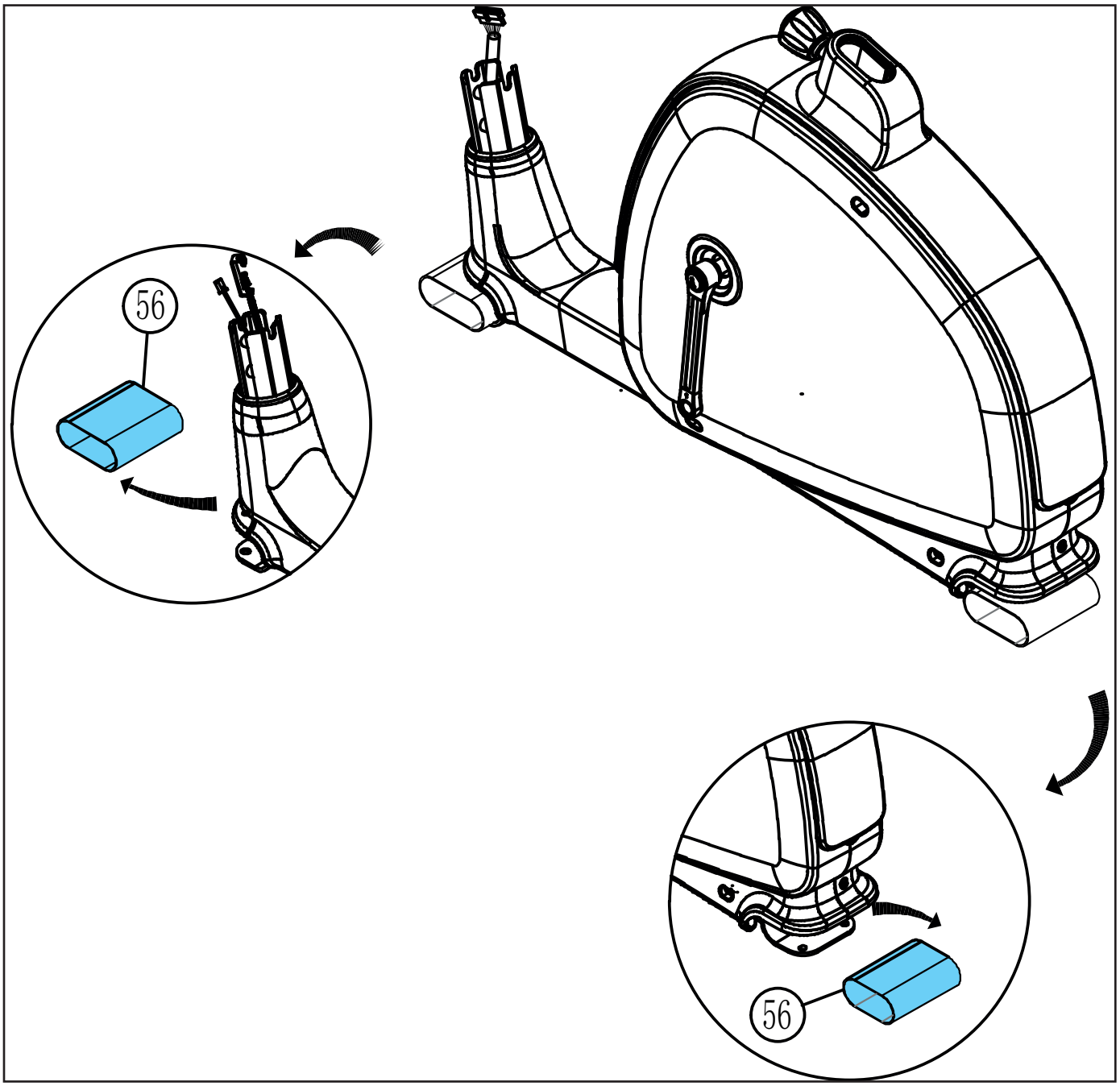
C

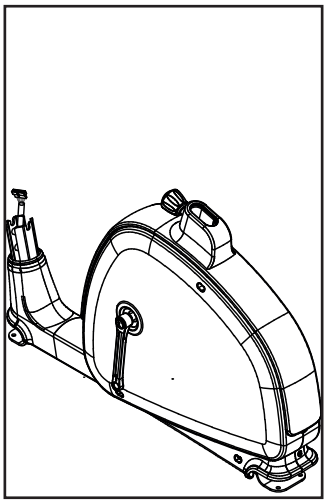

NO.92 flat Washer φ8*φ19*2t (4)
NO.94 shape knob M7*65L(1)
NO.91 SCREW M8*P1.25*60MM (4)
Box Spanner(1)
Screwdriver (1)
Allen Key(1)
Allen Key(1)
(MM)

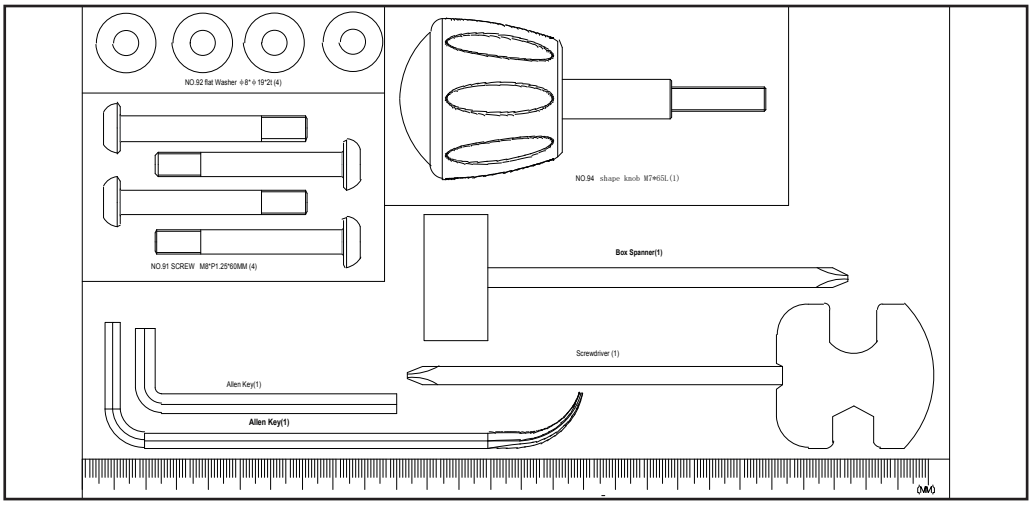
D-0


100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

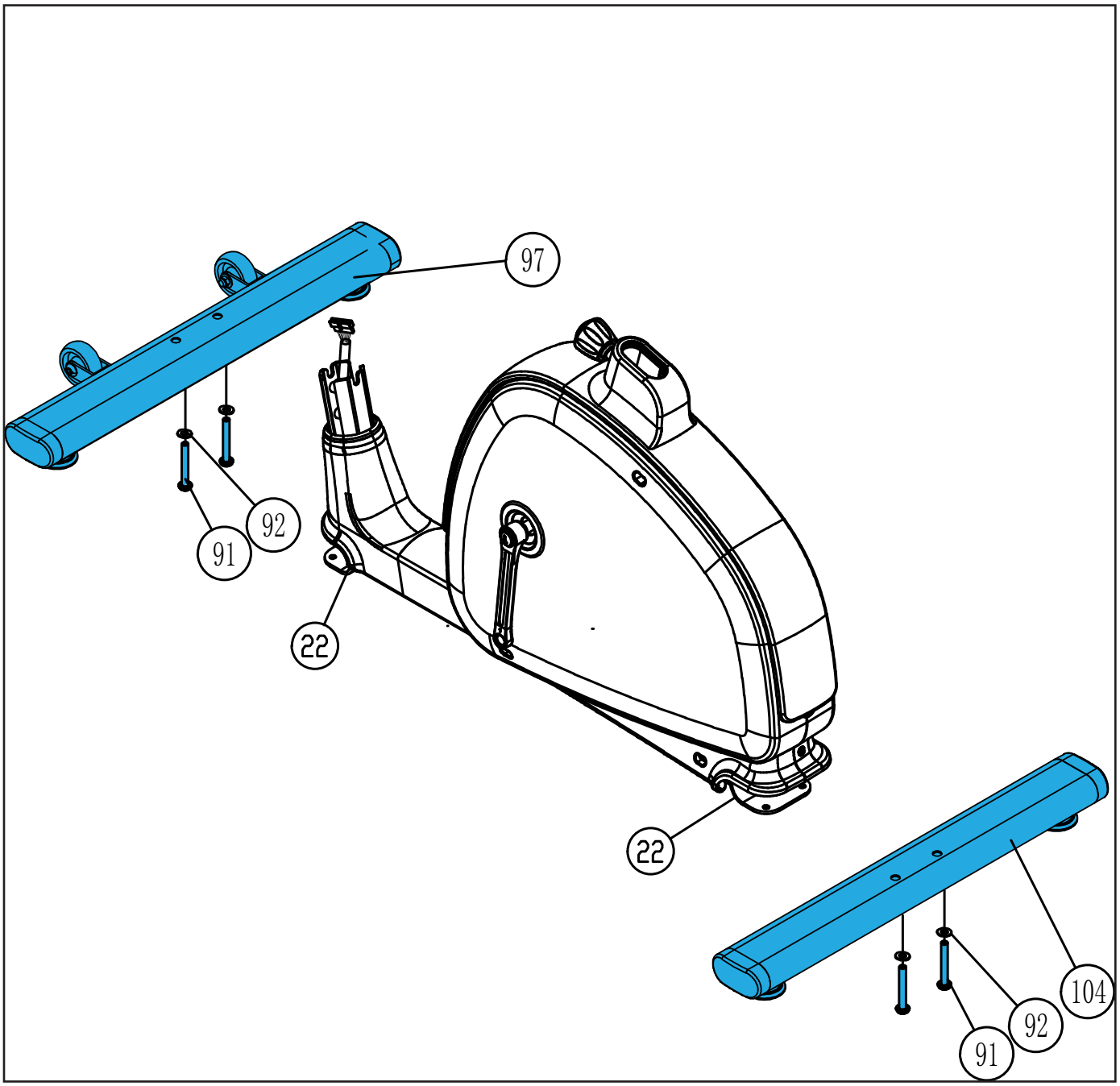
D-1

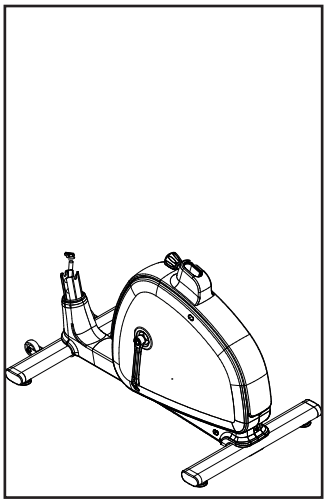

56
56

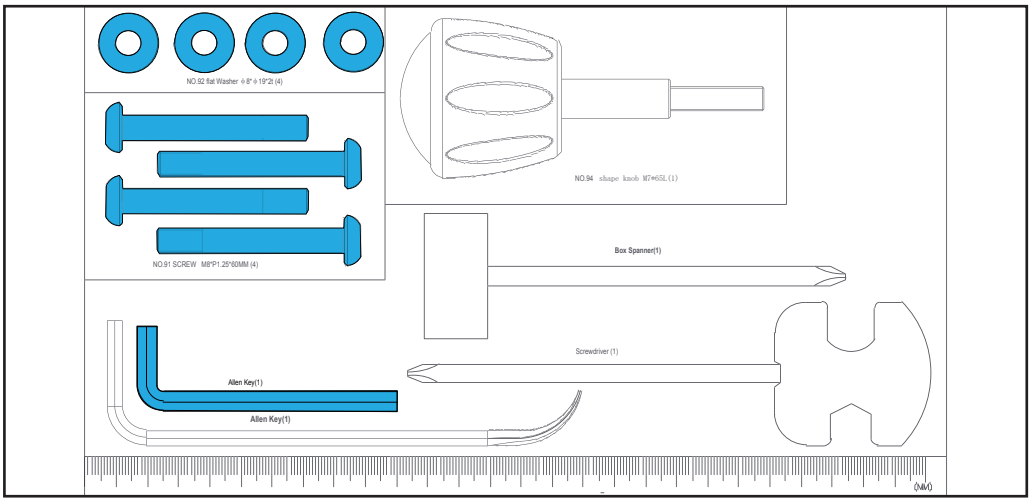



NO.92 flat Washer ϕ8* ϕ 19*2t (4)
NO.94 shape knob M7*65L (1)
NO.91 SCREW M8*P1.25*60MM (4)
Box Spanner(1)
Screwdriver (1)
Allen Key(1)
Allen Key(1)

D-2


97
92
91
22
22
104
92
91

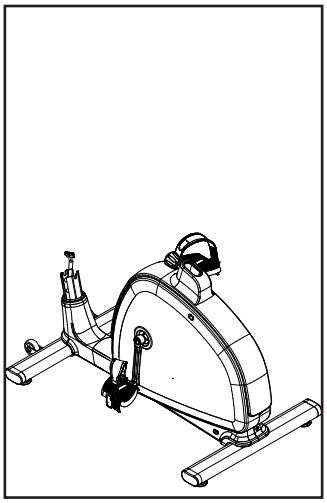


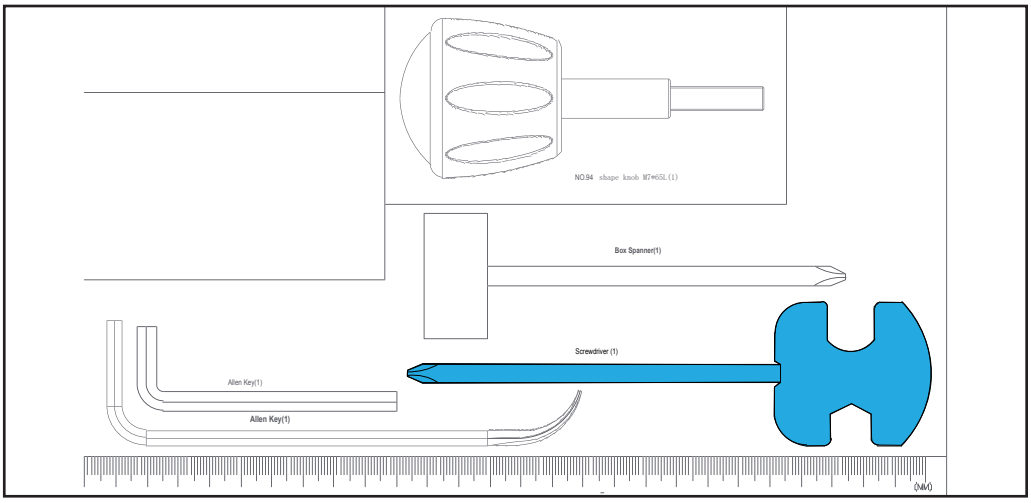

NO.52 flat Washer ϕ8*ϕ19*2t (4)
NO.94 shape knob M7*65L (1)
NO.91 SCREW M8*P1.25*60MM (4)
Box Spanner(1)
Screwdriver (1)
Allen Key(1)
Allen Key(1)
(MM)

D-3

54-R

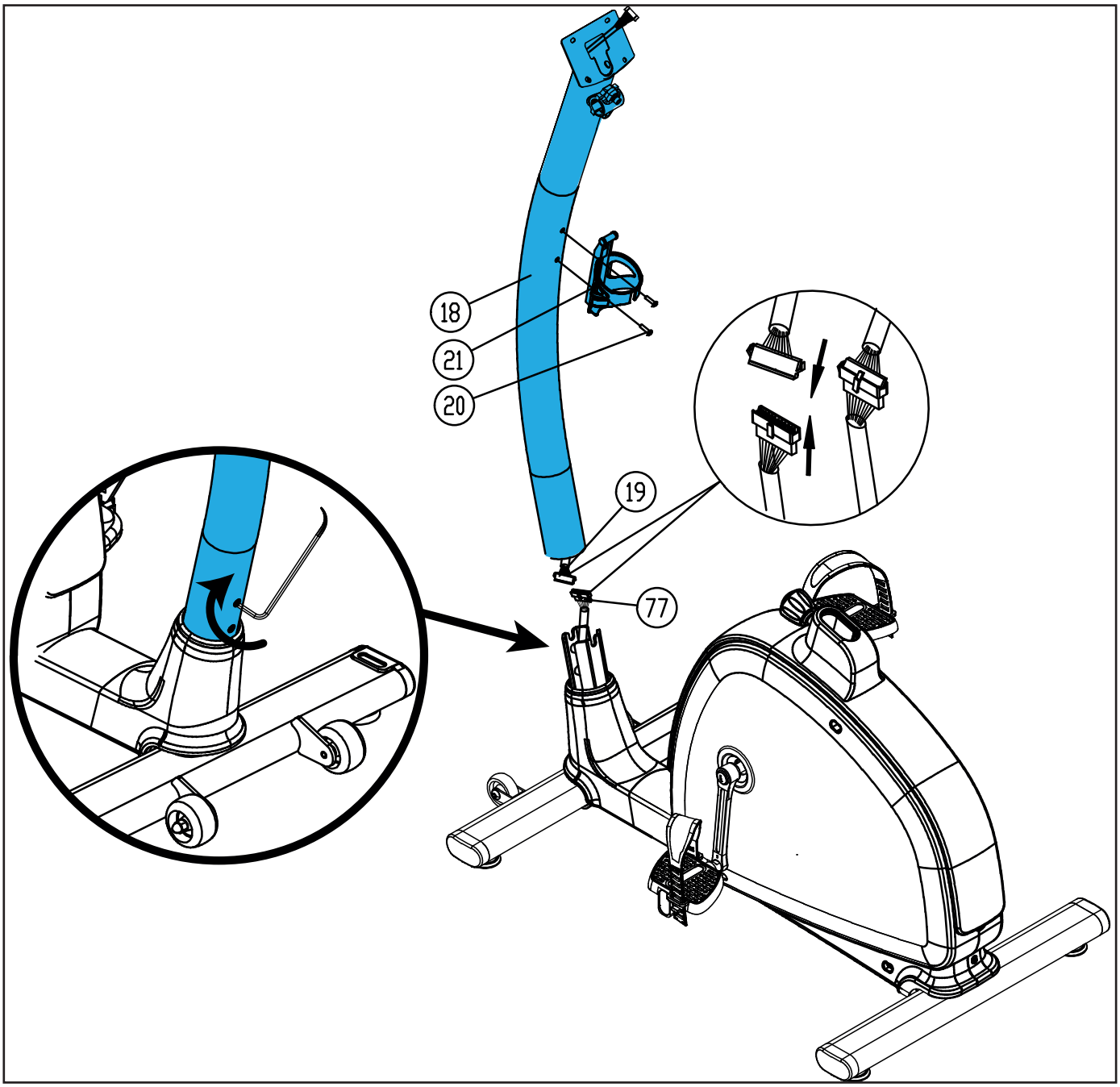
54-L

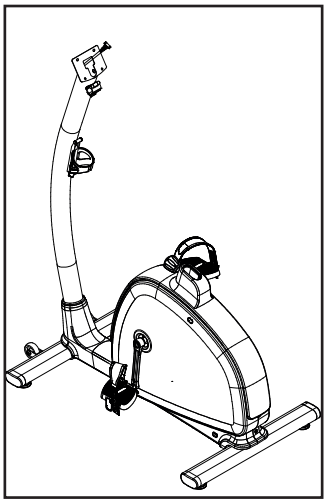


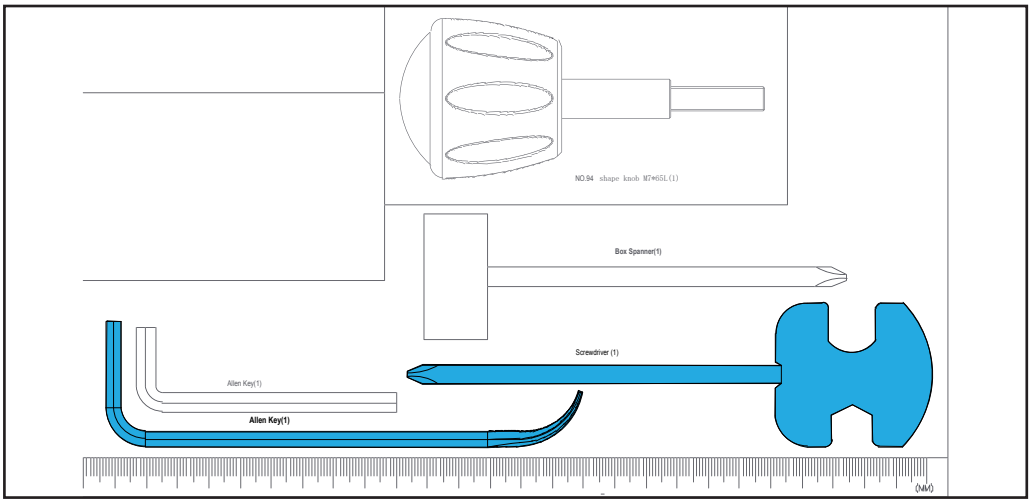


COMPETENCE

D-4

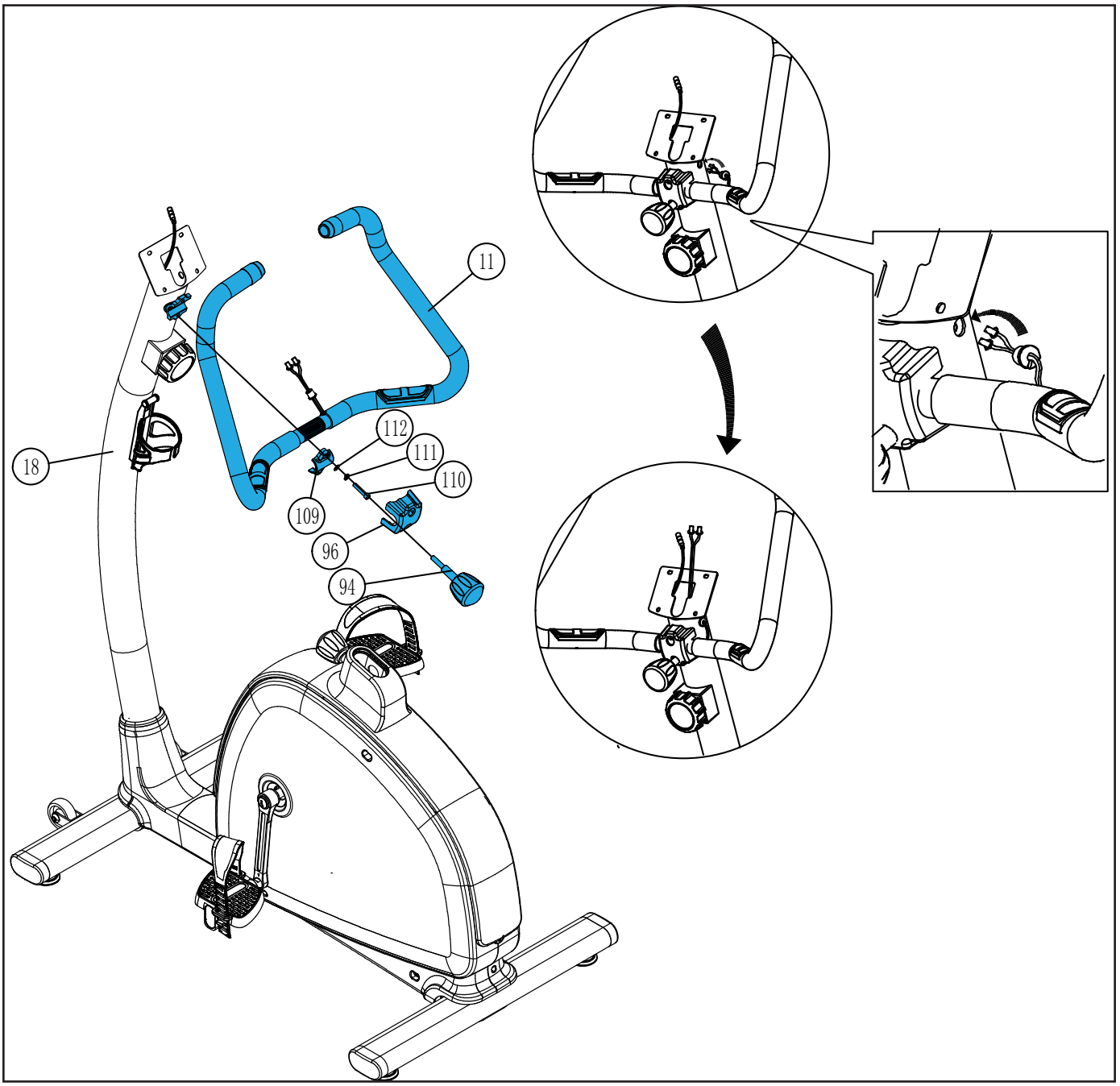


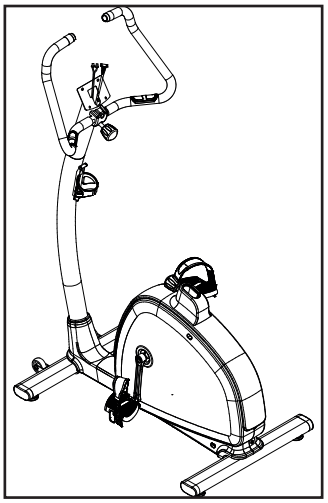


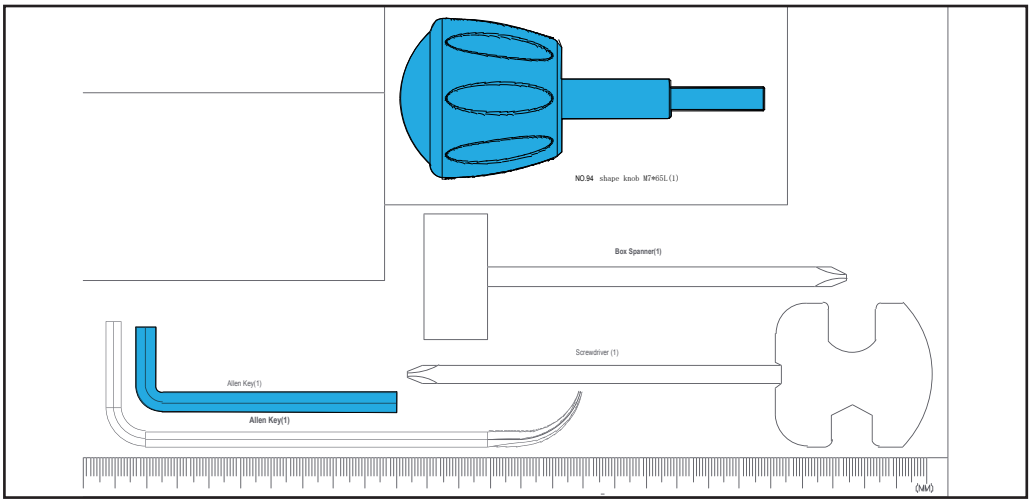


COMPETENCE

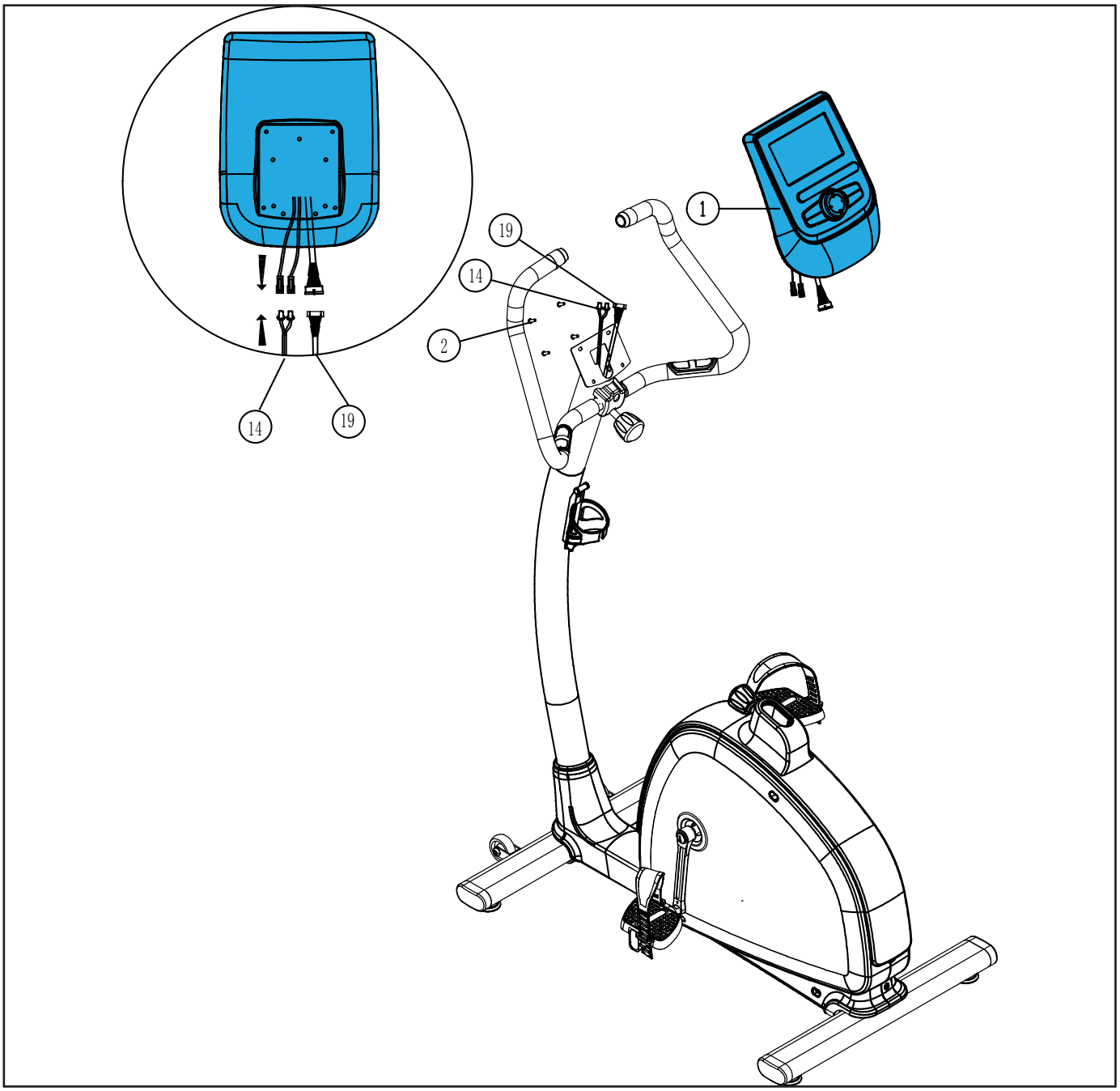
D-5

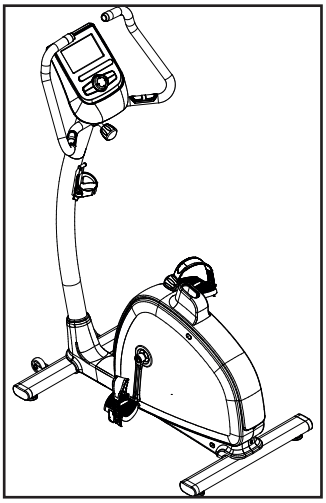

11
18
112
111
110
109
96
94

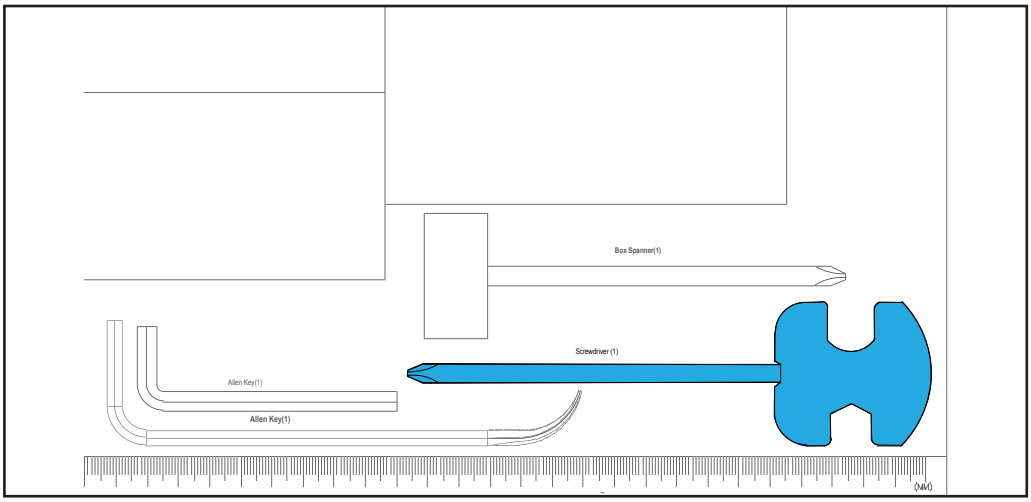



NO.94 shape knob M7*65L(1)
Box Spanner(1)
Screwdriver (1)
Allen Key(1)
Allen Key(1)

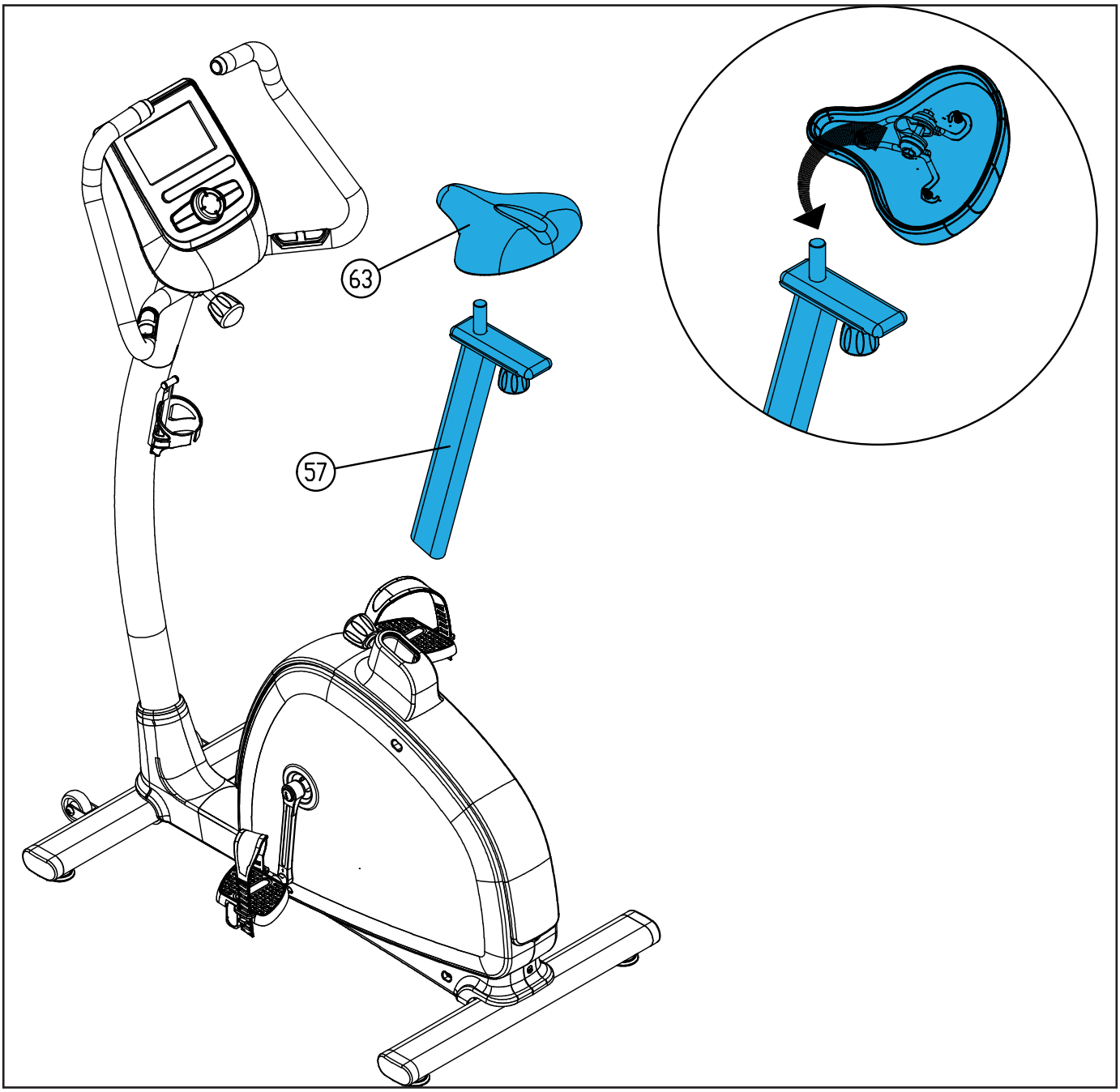
D-6

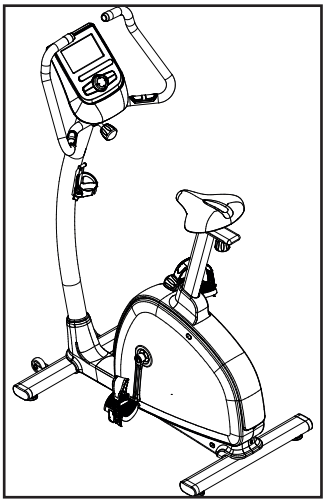

1
19
14
2
14
19

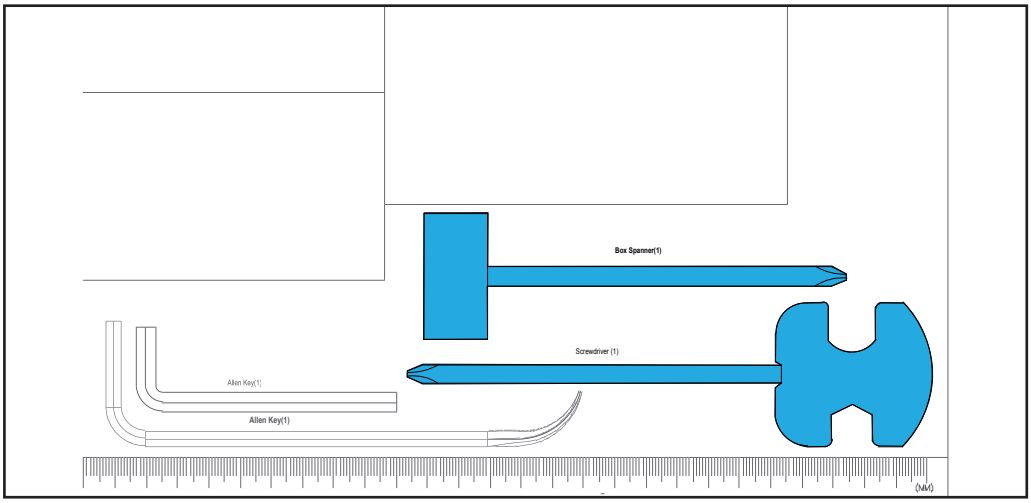



Box Spanner(1)
Screwdriver (1)
Allen Key(1)
Allen Key(1)

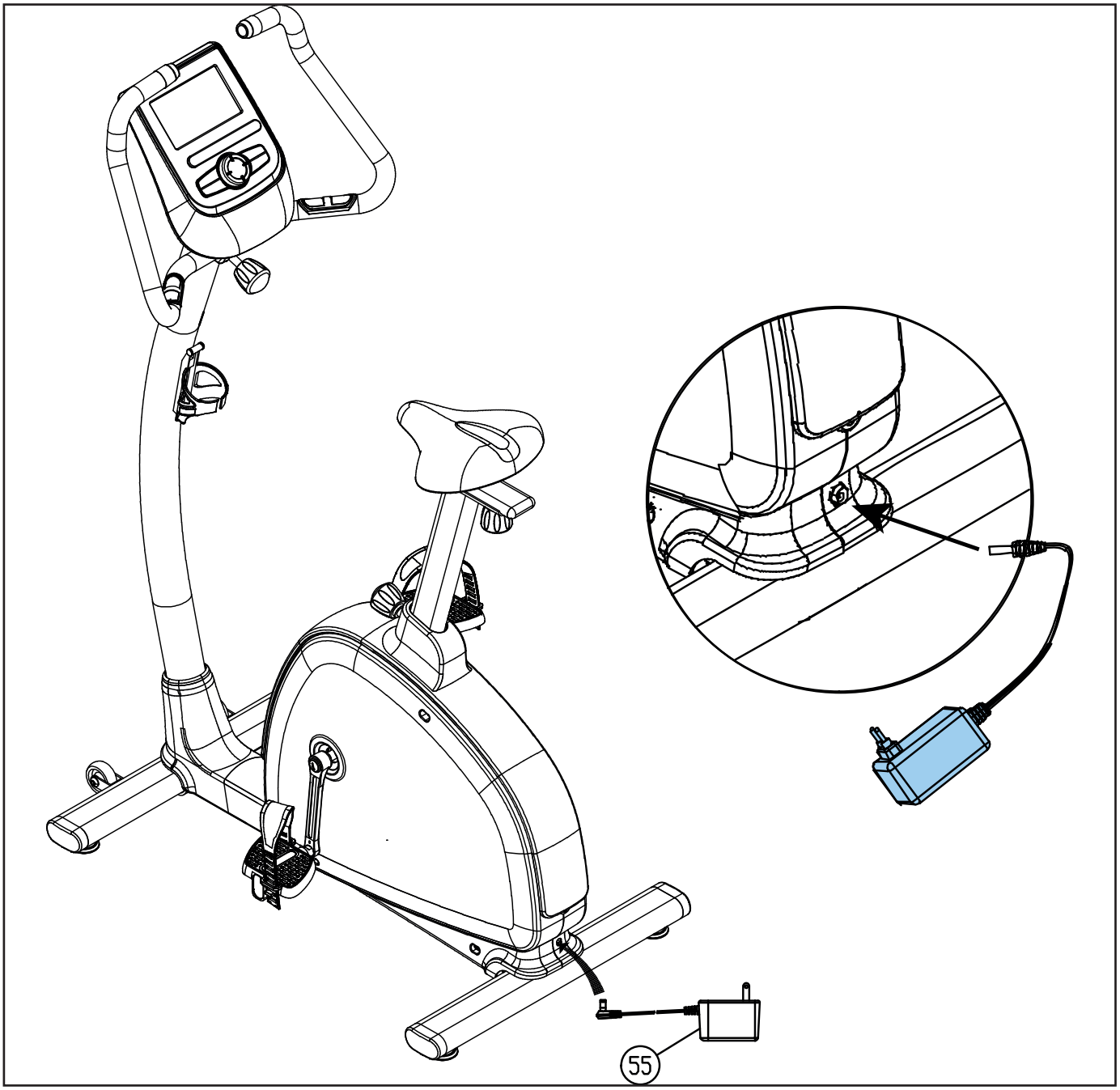
D-7



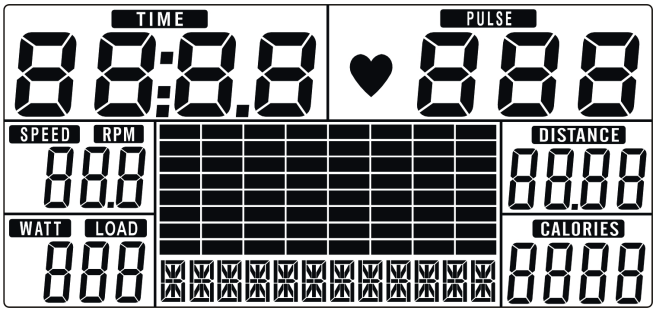




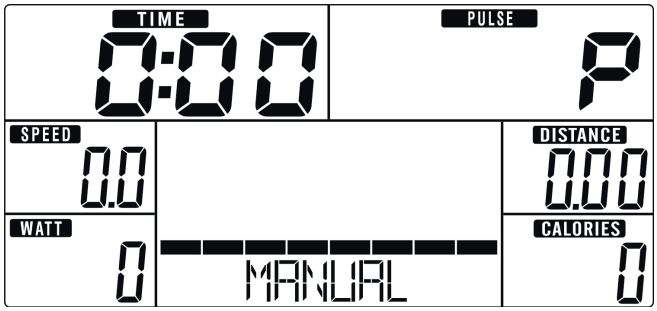
E



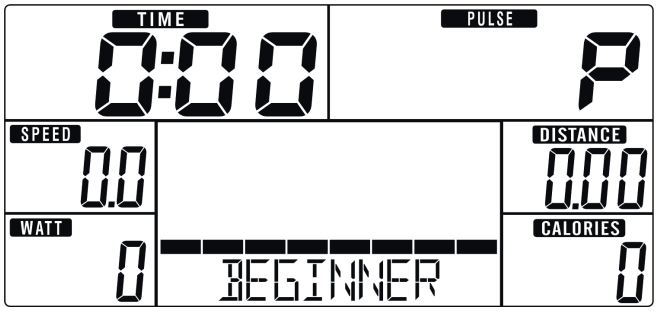
F-01



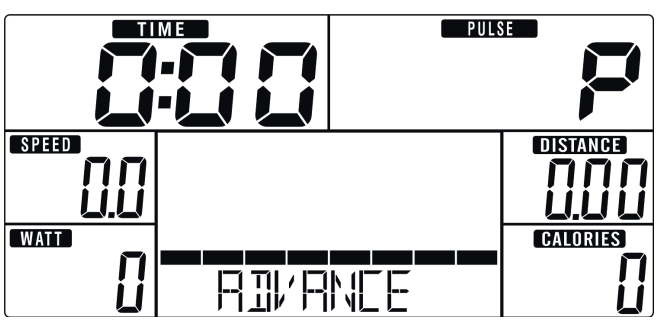
F-02



F-03

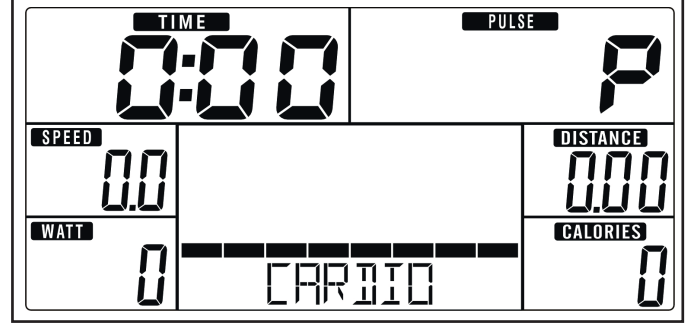


F-04

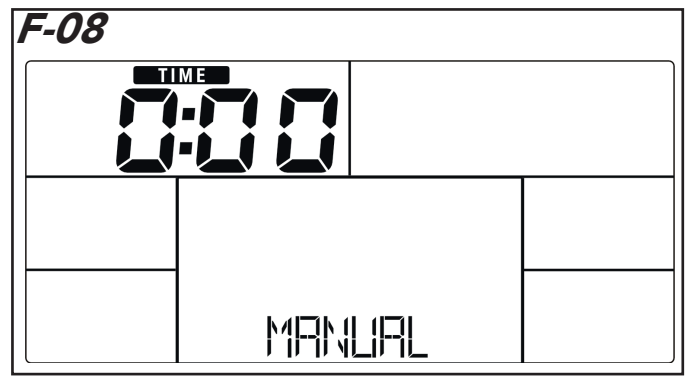


F-05

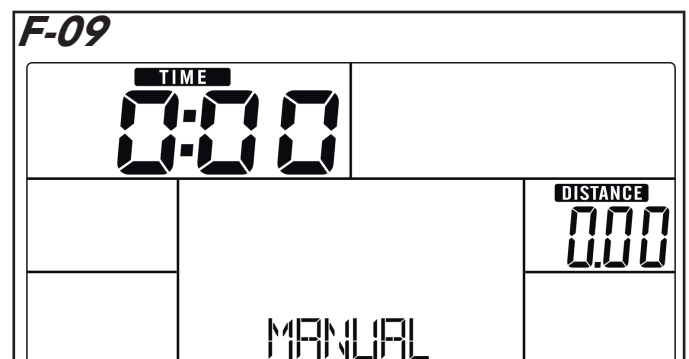
F-06



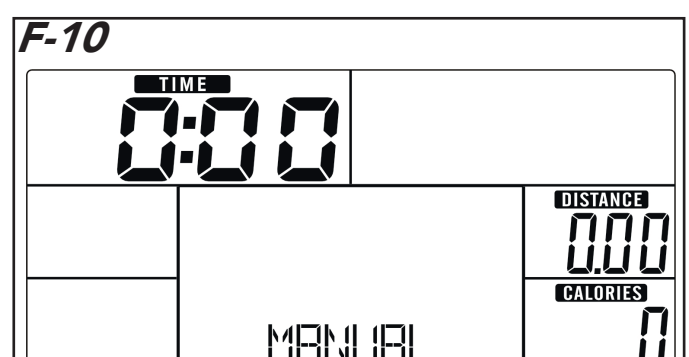
F-08



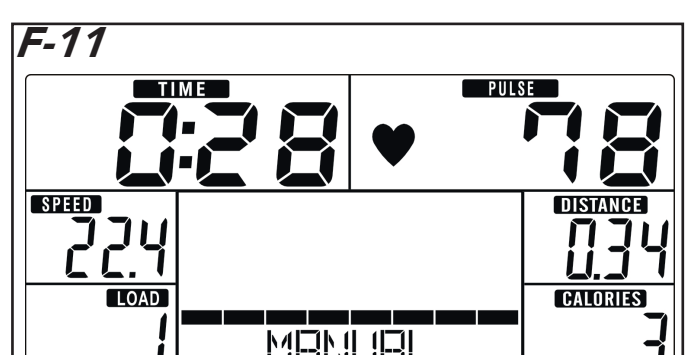
F-09

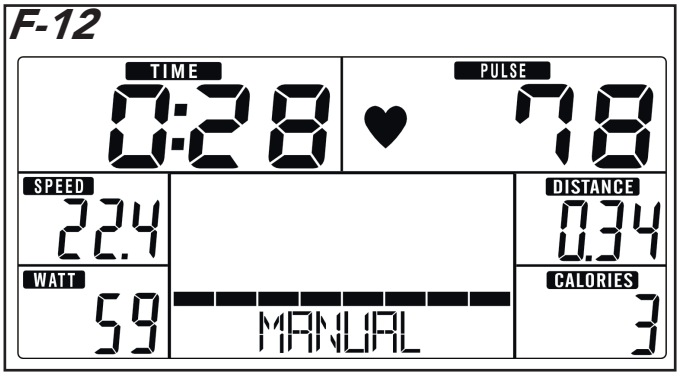


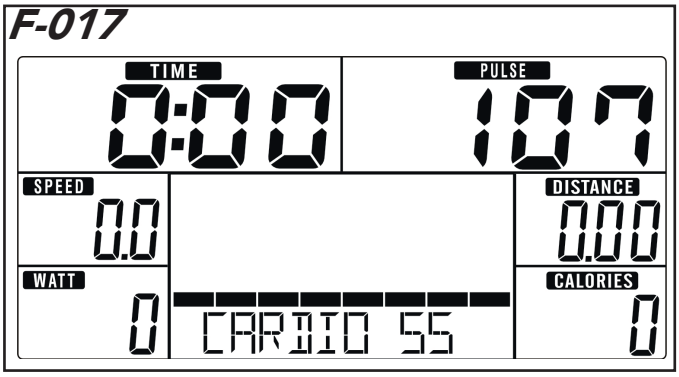
F-10

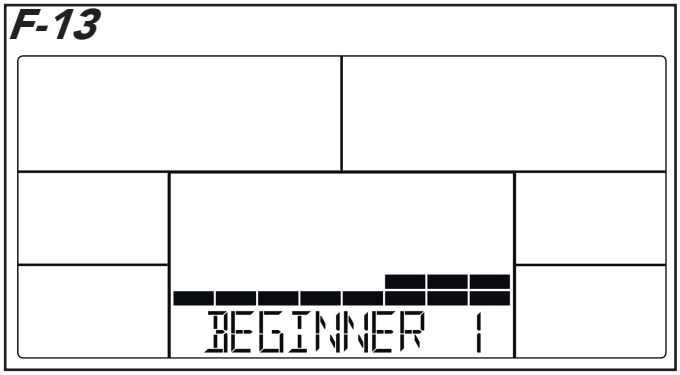


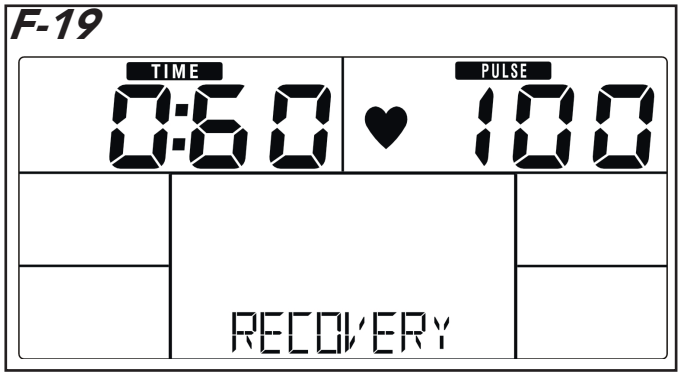
F-11

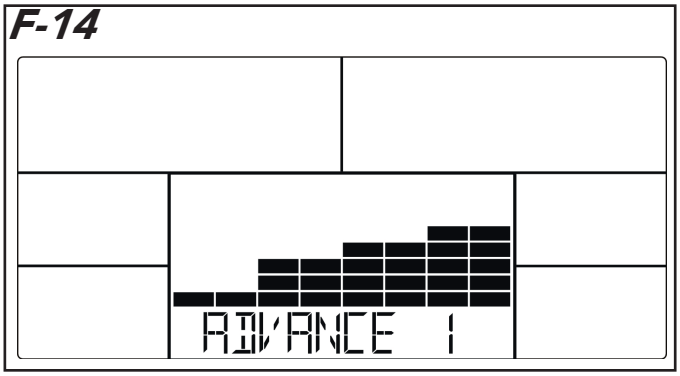


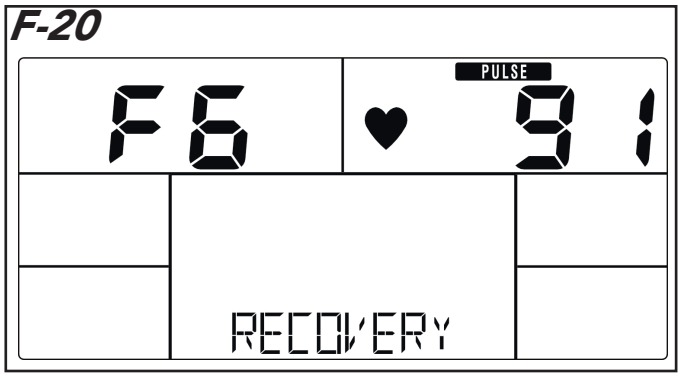

F-12
TIME
0:28
PULSE
78
SPEED
22.4
DISTANCE
0.34
WATT
59
MANUAL
CALORIES
3

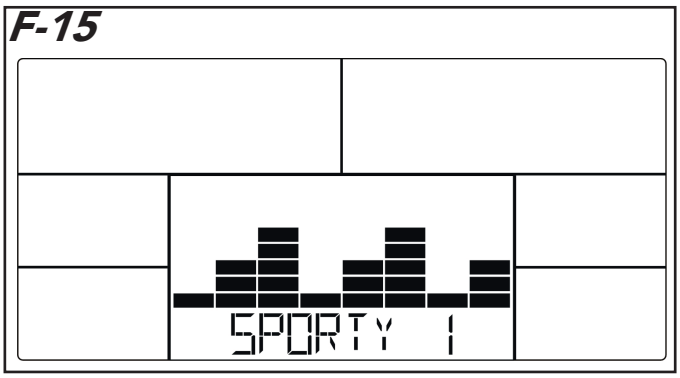

F-017
TIME
0:00
PULSE
107
SPEED
0.0
DISTANCE
0.00
WATT
0
CARDIO 55
CALORIES
0

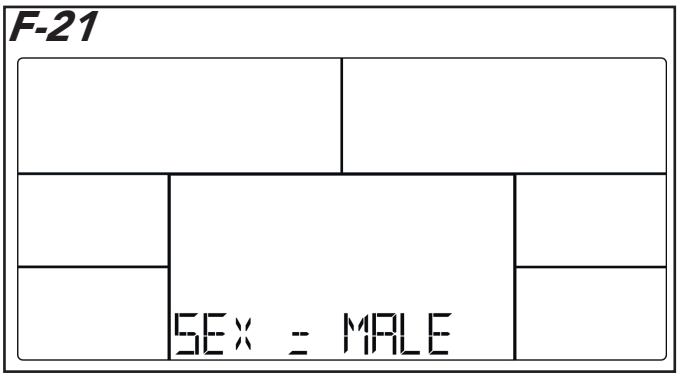

F-13
BEGINNER 1

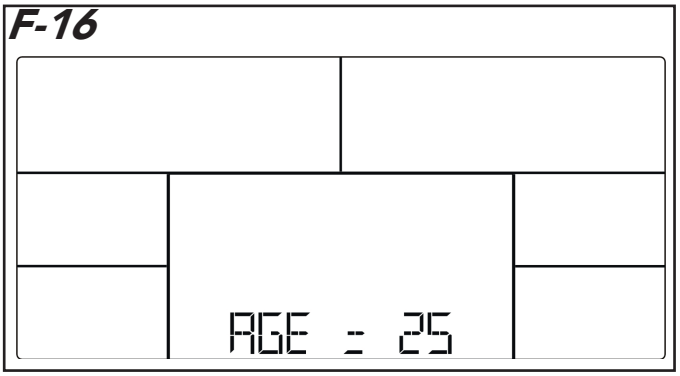

F-19
TIME
0:60
PULSE
100
RECOVERY

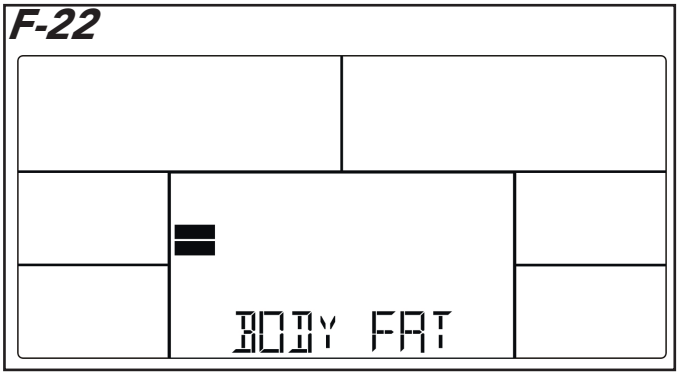

F-14
ADVANCE 1


F-20
F6
PULSE
91
RECOVERY

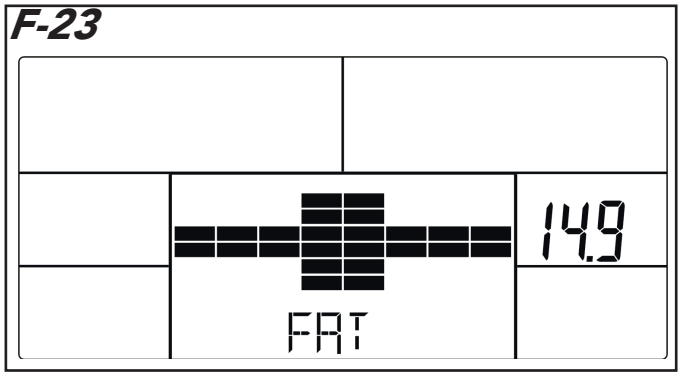

F-15
SPORTY 1

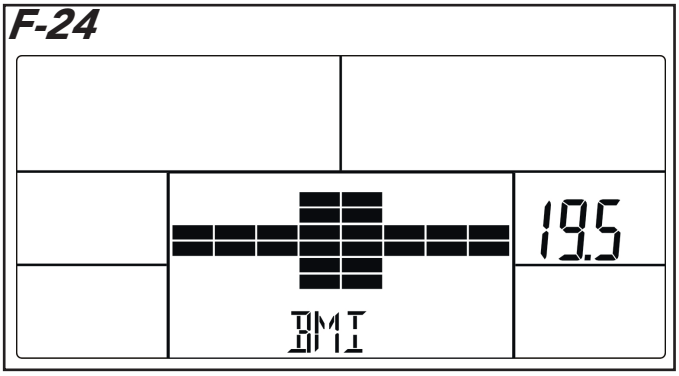

F-21
SEX - MALE

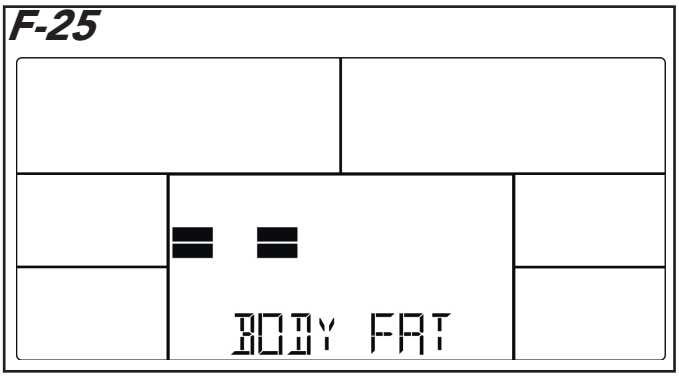

F-16
AGE - 25

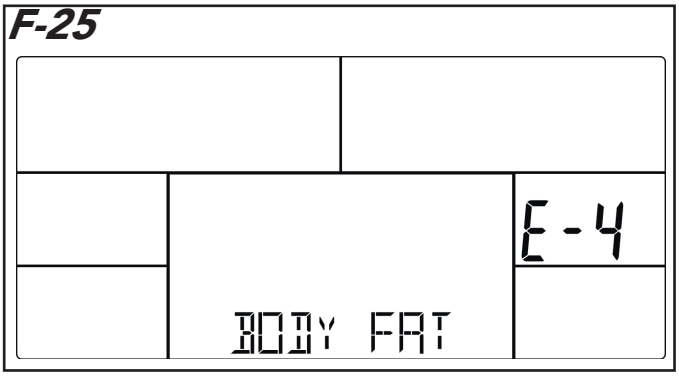

F-22
BODY FAT

COMPETENCE


F-23
14.9
FAT


F-24
19.5
BMI


F-25
BODY FAT


F-25
E-4
BODY FAT

Obsah

Rotoped 17
Bezpečnostní instrukce.....17
Popis (obr. A)..... 17
Obsah balení (obr. B & C) 18
Montáž (obr. D) 18
Cvičení... 18
Použití.....19
Počítač (obr. F) 20
Vysvětlení tlačítek 20
Vysvětlení displeje..... 20
Funkce..... 21
Péče a údržba.....22
Poruchy a chyby..... 22
Přesun a uskladnění.....23
Technické údaje.....23
Záruka.....24

Rotoped

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.
vítejte ve světě cvičení s Tunturi

Bezpečnostní instrukce

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

• Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
• Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
• Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
• Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
• Stroj lze používat maximálně 3 hodiny denně.
• Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
• Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
• Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
• Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.
• Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
• Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
• Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
• Nikdy nesundávejte kryty.
• Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
• Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.
• Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
• Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
• Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.
• Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.
• Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 120 kg.

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

Popis (obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití.
Simuluje pohyb bez zbytečného 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 součást chybí, kontaktujte svého prodejce

Montáž (obr. D)

Upozornění

- Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích

Varování

• S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby
• Trenažér umisťujte vždy jen na rovný a pevný povrch
• Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy
• Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.
• Při montáži postupujte dle obrázků

Poznámka

- Uschovejte si nářadí pro budoucí použití a úpravy.

Cvičení

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

Měření srdečního pulsu (pomocí senzorů na madlech)

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

Poznámka

- Nikdy nepoužívejte kombinaci obou měření, buď použijte senzory na madlech nebo hrudní pás
- Pokud nastavíte maximální limit srdečního pulsu, ozve se alarm pokud je limit překročen

Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)

Měření pomocí hrudního pásu je nejpřesnějším typem měření. Měření probíhá díky elektrodám umístěných na hrudním pásu, který použijete dle instrukcí uvedených na jeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do přijmače 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.

COMPETENCE

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

Upozornění

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

Poznámka

• Nepoužívejte hrudní pás v kombinaci s ručními senzory
• Hrudní pás vždy umisťujte na holou kůži pod oblečení. Pokud byste pás umístili na oblečení, žádný signál by nebyl zaznamenán.
• Pokud nastavíte maximální limit pro měření pulsu, alarm se ozve pokaždé, když tento limit přesáhnete
• Vysílač na hrudním pásu musí být v dosahu 1m od metru od přijímače (počítače) a elektrody dostatečně navlhčeny, aby byl signál správně zachycen
• Některé látky v oblečení (polyester, polyamid atd.) vytváření statickou elektřinu a mohou ovlivnit naměřený výsledek
• Mobilní telefony, televize a jiná elektronická zařízení vytvářejí elektromagnetické pole, které může ovlivnit výsledek měření

Maximální limit srdečního pulsu (během cvičení

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 průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální. Maximální tepová frekvence se s věkem snižuje v průměru o jeden bod za rok. Pokud patříte do některé z rizikových skupin, požádejte lékaře, aby vám změřil maximální tepovou frekvenci.

Upozornění

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte!

Definovali jsme tři různé zóny tepové frekvence, abychom vám pomohli s cíleným tréninkem.

ZAČÁTEČNÍK• 50-60 % maximální tepové frekvence. Vhodné také pro osoby snažící se udržet hmotnost, rekonvalescenty a ty, kteří dlouho necvičili. Doporučují se tři cvičení týdně v délce alespoň půl hodiny. Pravidelným cvičením se značně zlepší výkonnost dýchacího a oběhového systému a toto zlepšení rychle pocítíte.

CVIČÍCÍ • 60-70 % maximální tepové frekvence. Perfektní pro zlepšování a udržování kondice. Už přiměřená zátěž rozvijí 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!

AKTIVNÍ CVIČÍCÍ • 70-80 % maximální tepové frekvence Cvičení na této úrovni vyhovuje pouze nejzdatnějším jedincům a předpokládá dlouhodobé vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení podpěr
Tento stroj je vybaven 4 podpěrami. Pokud stroj nestojí rovně, kýve se, je potřeba nastavit podpěry.
-Otáčejte podpěrou tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované výšky a není zajištěna stabilita stroje
-Utáhněte matici na podpěře.

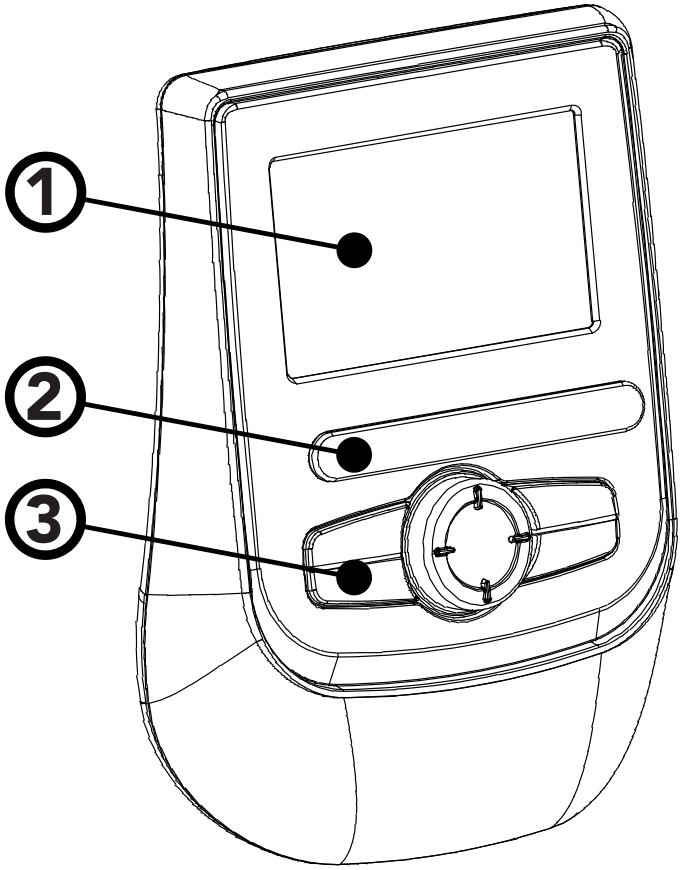
Nastavení horizontální pozice sedadla
Nastavte sedlo do požadované pozice.
- Uvolněte kolík pro nastavení
- Posunujte sedlem
- Kolík utáhněte

Nastavení vertikální pozice sedadla
Vertikálně nastavte sedlo vysunutím tyče pod sedlem. Nohy musí bát skoro propnuty při nejnižší pozici.
- Uvolněte kolík pro nastavení
- Posunujte sedlem
- Kolík utáhněte

Nastavení madel
Výška madel se dá nastavit dle výšky uživatele.
- Uvolněte kolík pro nastavení
- Posunujte madly
- Kolík utáhněte

Elektrický zdroj (Obr. E)
Trenažér je připojen na externí zdroj. Prohlédněte si obrázky a najděte umístění hlavní 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. Držák tabletu/knihy
3. Tlačítka

Upozornění

•Počítač musí být z dosahu přímého slunečního záření
•Počítač osušte, pokud jste jej navlhčili Vaším potem
•O počítač se neopírejte
•Displeje se dotýkejte pouze prsty, nikdy ostrými předměty

Poznámka

• Počítač se přepne do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti a zobrazuje pokojovou teplotu.

Funkce displeje

Time - Čas

•Nejdříve připojte zdroj do trenažéru a potom teprve do elektrické zásuvky.
•Zdroj vždy odpojte, když nebude trenažér používat.
-Pokud není nijak nastaven, začne se automaticky přičítat od 0
-Pokud nastavíte cílovou hodnotu, bude se čas odečítat a po dosažení 0 se ozve alarm.

- bez signálu šlapaní se počítač po 4 vteřinách vypne STOP
- Rozmezí 0:00~99:59

Speed - Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost.
  Maximální rychlost 99.9 KM/H nebo ML/H.
- Po 4 vteřinách bez signálu se displej vypne"0.0"

RPM - Počet otáček za minutu

- Zobrazuje počet otáček za minutu
  Rozmezí 0~15~999
- Bez signálu se po 4 vteřinách otáčkoměr vypne RPM a zobrazí "0"

Distance - Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost přičítat
- Pokud hodnoty nastavíte, budou se odečítat dokud nedosáhnou 0 a ozve se alarm
- Rozmezí 0.00~99.99

Calories - Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie přičítat Pokud hodnoty nastavíte, budou se odečítat dokud nedosáhnou 0 a ozve se alarm
- Rozmezí 0~9999.

Poznámka

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

Pulse

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

Vysvětlení tlačítek

Up (Dail) - Nahoru

-Zvyšuje úroveň zátěže během cvičení
-Nastavení výběru

Down (Dail) - Dolů

-Snižuje úroveň zátěže
-Nastavení výběru

Mode/ Enter
-Potvrzuje funkci nebo výběr

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

Start/ Stop
-Zahájí nebo ukončí cvičení

Body Fat
-Změří váš tělesný tuk a zobrazí BMI

Recovery
-Test obnovy srdečního tepu

Funkce

Zapnutí
-Připojte elektrický přívodní kabel
-Stiskněte jakékoliv tlačítko pro probuzení z režimu spánku
-Začněte cvičit
LCD displej zobrazí všechny segmenty (obr.-F-01)

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

Výběr cvičení
Použijte Nahoru/dolů pro výběr
- Manual (obr. - F-02)
- Beginner (obr. - F-03)
- Advande (obr. - F-04)
- Sporty (obr. - F-05)
- Cardio (obr. - F-06)

Programy

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

Ukončení cvičení
- Stiskněte “START/ STOP” pro ukončení nebo přerušení cvičení. Pro opětovné spuštění stiskněte znovu “START/ STOP”
- Stiskněte dlouze “RESET” pro vymazání naměřených hodnot.

Manuální režim
- Použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr programu MANUAL a stiskněte Mode pro potvrzení výběru.
- Použijte UP/ DOWN pro nastavení času tréninku, stiskněte Mode pro potvrzení. Dále nastavte také vzdálenost, kalorie a hodnotu pulsu.

Poznámka
•Pokud nastavíte více cílových hodnot, trénink se ukončí po dosažení první z nich
•Pokud necháte některé okénko bez nastavení,nebude se zobrazovat v přednastavených hodnotách
-- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
-- Použijte UP/ DOWN pro nastavení zátěže. Zátěž se zobrazí v okénku LOAD (obr. - F-11)

Beginner mode /Začátečník
- Použijte nahoru/dolů pro výběr režimu program BEGINNER a stiskněte Mode pro potvrzení a vstup do nastavení
- Pomocí nahoru/dolů vyberte varianty BEGINNER program 1~4 (obr. - 12) a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte čas a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte zátěž. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - 11)

Advance mode / Pokročilý
- Použijte nahoru/dolů pro výběr režimu program ADVANCE a stiskněte Mode pro potvrzení a vstup do nastavení
- Použijte nahoru /dolů ADVANCE program 1~4 (obr. - 13) a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení.
- Pomocí nahoru/dolů nastavte čas a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení
- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte zátěž. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - 11)

Sporty mode / Sportovní režim
- Použijte nahoru/dolů pro výběr režimu SPORTY a stiskněte Mode pro potvrzení a vstup do nastavení .

COMPETENCE

- Pomocí nahoru/dolů vyberte SPORTY program 1~4 (obr. - 14) a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte čas a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení

- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte zátěž. Zátěž se zobrazuje v okénku LEVEL (obr. - 11)

Cardio mode / Kardio režim

- Pomocí nahoru/ dolů vyberte CARDIO režim a stiskněte Mode pro potvrzení a vstup do nastavení
- Pomocí nahoru/dolů nastavte věk (obr. - 15)
- Pomocí nahoru/dolů nastavte vyberte 55% (obr. - 16),75%, 90% nebo TAG (Target H.R Cíl pulsu. _ přednastaveno je 100)
- Pomocí nahoru/dolů nastavte čas a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení

- Stiskněte START/ STOP pro zahájení cvičení
- Použijte RESET pro návrat do hlavního menu

Funkce Recovery

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

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

Body Fat - Měření tělesného tuku

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

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

Chyba displeje
-Pokud je LCD displej ztlumený, znamená to je chybně připojen přívodní elektrický kabel, zkontrolujte připojení hlavního kabelu.

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

Aplikace

- Počítač lze připojit pomocí aplikace APP k vašemu chytrému zařízení pomocí Bluetooth
- Po připojení k chytrému zařízení se obrazovka na trenažéru vypne.

Poznámka
Připojení chytrých zařízení je na vlastní riziko. Tunturi nemá žádnou zodpovědnost za poškození vašeho zařízení..

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

Poruchy a chyby

Navzdory soustavné kontrole kvality se mohou u stroje vyskytnout vady a poruchy zaviněné jednotlivými součástmi.
Ve většině případů není nutné odvážet celý stroj na opravu, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást. Jestliže stroj nefunguje správně,kontaktujte co nejdříve svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a výrobní číslo stroje.
Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum zakoupení stroje. Pokud požadujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo stroje a číslo náhradního dílu, který požadujete.

Přesun a uskladnění

Upozornění
Posilovací stroj přemísťujte podle následujících pokynů, protože jeho nesprávným zvedáním si můžete poškodit záda nebo riskovat jiné nehody: stroj vždy přemisťujte ve dvou osobách.

- Postavte se za posilovací stroj a uchopte jej za madla a mírně nakloňte na sebe, aby spočinul na pojezdových kolečkách. Přemístěte ho po pojezdových kolečkách. Spusťte stroj na podlahu.
- 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 trenažéru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněné před prachem.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	cm inch	99 39
Šířka	cm inch	60 23.6
Výška	cm inch	157 61.8
Váha	kg lbs	36.8 81.1
Max. uživ. hmotnost	kg lbs	120 265
Adaptér	V Ma.	9V-DC 1.0 A

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

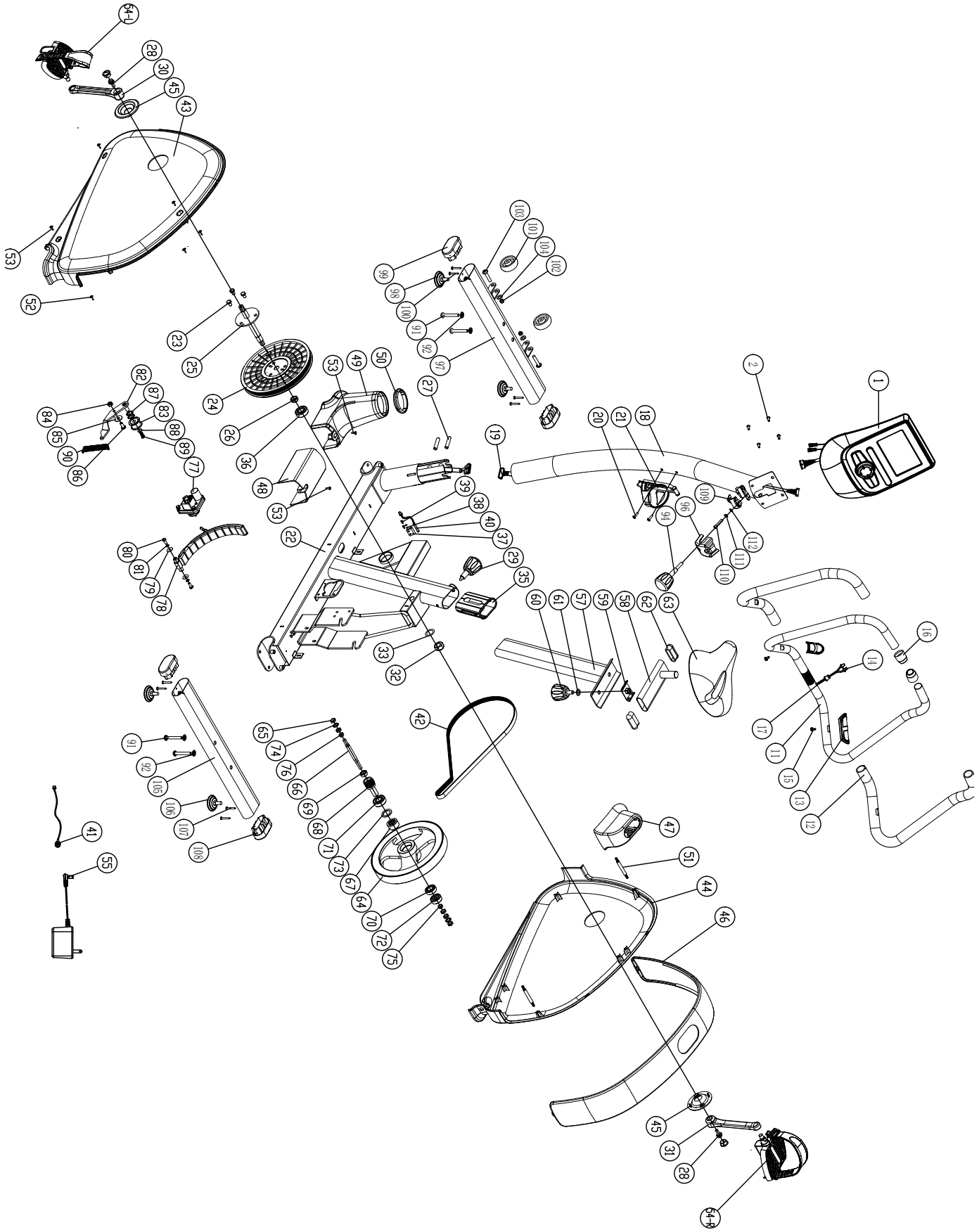
Č.	Popis	Ks
1	Console	1
2	Screw M5x10	4
11	Handlebar	1
12	Foam grip	2
13	Hand pulse sensor	2
14	Hand pulse sensor wire	1
15	Screw M4x20	2
16	End cap	2
17	Wire plug	1
18	Handlebar post	1
19	Console cable, upper	1
20	Screw M5x20	2
21	Bottle holder	1
22	Main frame	1
23	Nyloc Screw M8x12L	3
24	Driving pulley	1
25	Axle	1
26	Bushing	1
27	Screw M10x50L	2
28	Nyloc screw M8x20L	2
29	Seat post knob	1
30	Crank, L	1
31	Crank, R	1
32	Nut M17	1
33	Flate washer	1
35	Seat post sleeve	1
36	Bearing 6203	2
37	Sensor fixed bracket	1
38	Flat washer	2
39	Screw M4x16L	2

40	Sensor wire	1
41	DC wire	1
42	Driving belt	1
43	Side cover, left	1
44	Side cover, right	1
45	Crank cap	2
46	Top cover	1
47	Seat post cover	1
48	Cover of bottom tube	1
49	Handlebar post cover	1
50	Handlebar post ring	1
51	Shaft of chain cover	2
52	Screw M4x10L	3
53	Screw M5x16	5
54	Pedal, pair	1
55	Switching power adaptor	1
56	Fixed tube of semi-bracket	2
57	Seat post	1
58	Horizontal sliding tube	1
59	Fixed screw 7/16”-14	1
60	Flat washer Ø12.5xØ20x2t	1
61	Flate washer	1
62	End cap	2
63	Seat	1
64	Flywheel compl. (incl. 65~76)	1
65	Nut	5
66	Flywheel axle	1
67	One-way bearing	1
68	Small pulley	1
69	Bearing 6900RS	1

70	Bearing 6003RS	1
71	Bearing 6203RS	1
72	Bearing 6300RS	1
73	Flat washer	1
74	Star washer Ø10xØ17x1t	2
75	Bushing	1
76	Bushing	1
77	Servomotor set	1
78	Magnetic brake set	1
79	Flat washer	2
80	Hex screw M6x16L	2
81	Spring washer	2
82	Idler	1
83	Idler wheel	1
84	Nut M8	1
85	Flat washer Ø8.5xØ25x1t	1
86	Hex screw M8x18L	1
87	Wave washer Ø10.5xØ15x0.3t	2
88	Flat washer ØxØ12x1t	1
89	Hex screw M6x12L	1
90	Idler spring	1
91	Screw M8x69L	4
92	Flat washer	4
94	Handlebar knob	1
96	Handlebar fixed cover	1
97	Front foot	1
98	Adjusting cushion	2
99	Foot cap	2
100	Screw 3/16'x11/8'	4
101	Transportation wheel	2
102	Nut M8	2

103	Screw M8x40L	2
104	Flate washer	2
105	Rear foot	1
106	Adjusting cushion	2
107	Screw 3/16'x11/8'	4
108	Foot cap	2
109	Handlebar clamp	1
110	Screw M7x30L	1
111	Spring washer	1
112	Flat washer	1

COMPETENCE


1
2
12
13
14
15
16
17
11
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54-1
54-R
55
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
94
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112

COMPETENCE

Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi-fitness.com

20170209