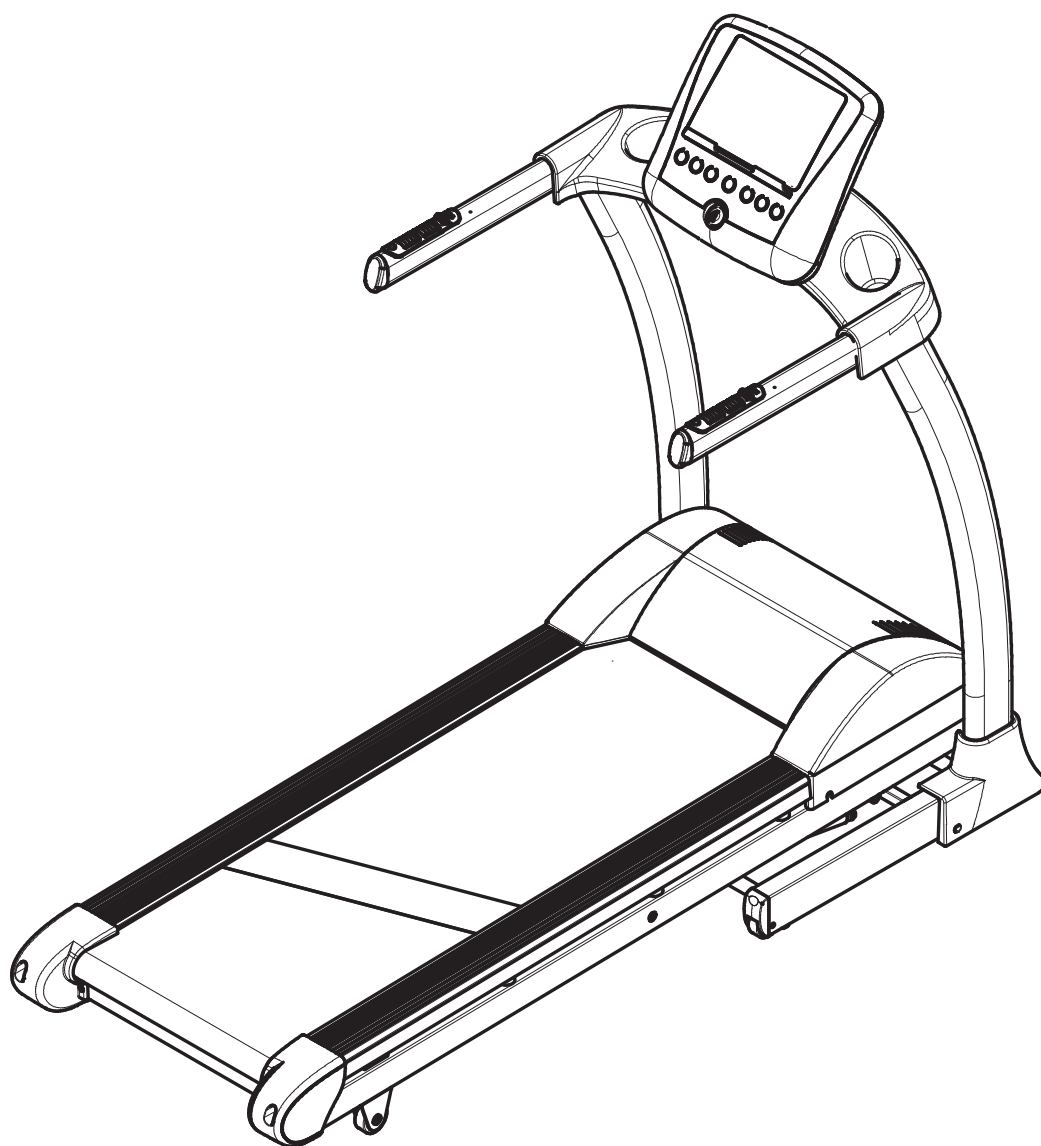


TUNTURI®

T20 Běžecský trenažér

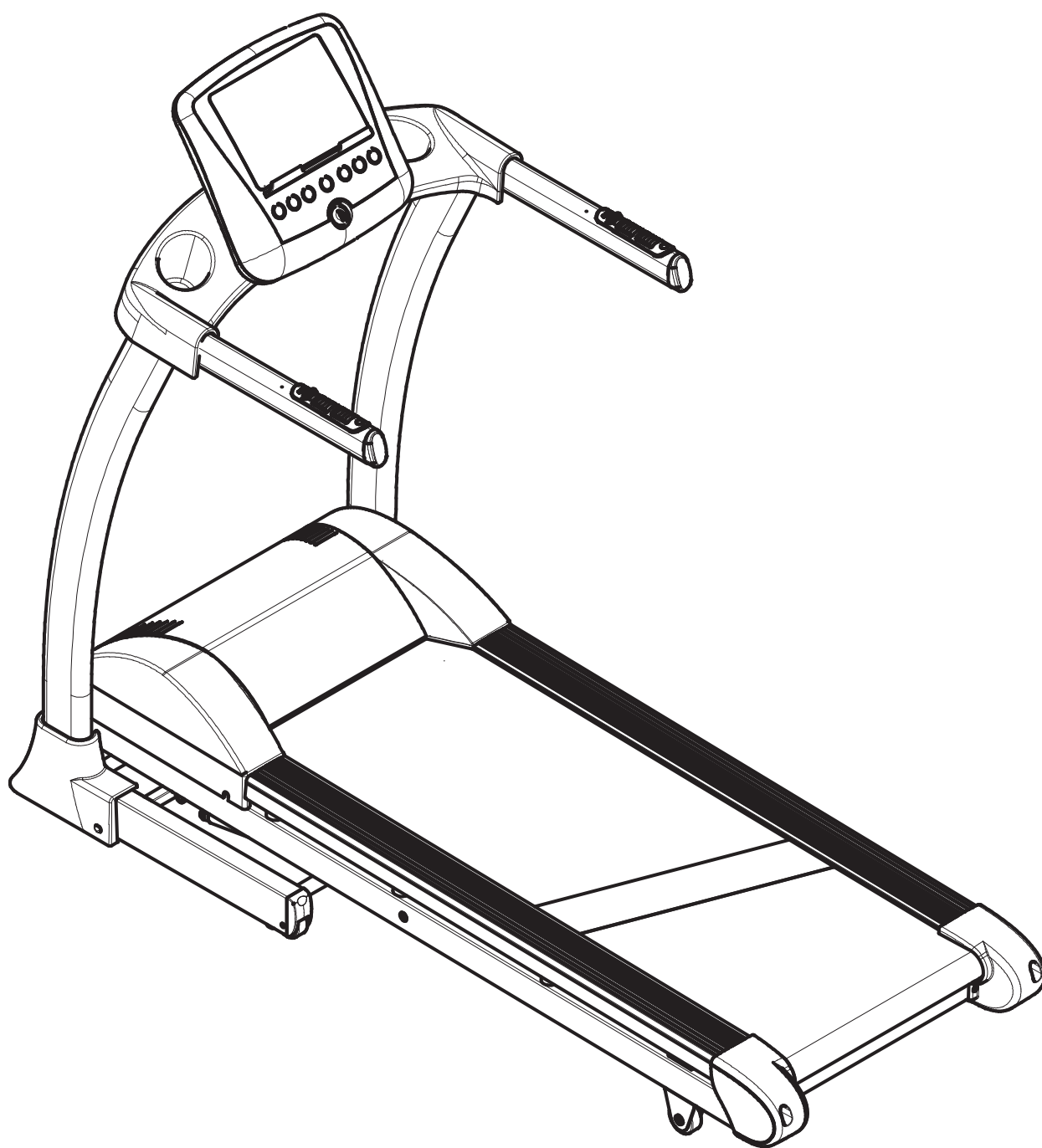
Uživatelský manuál

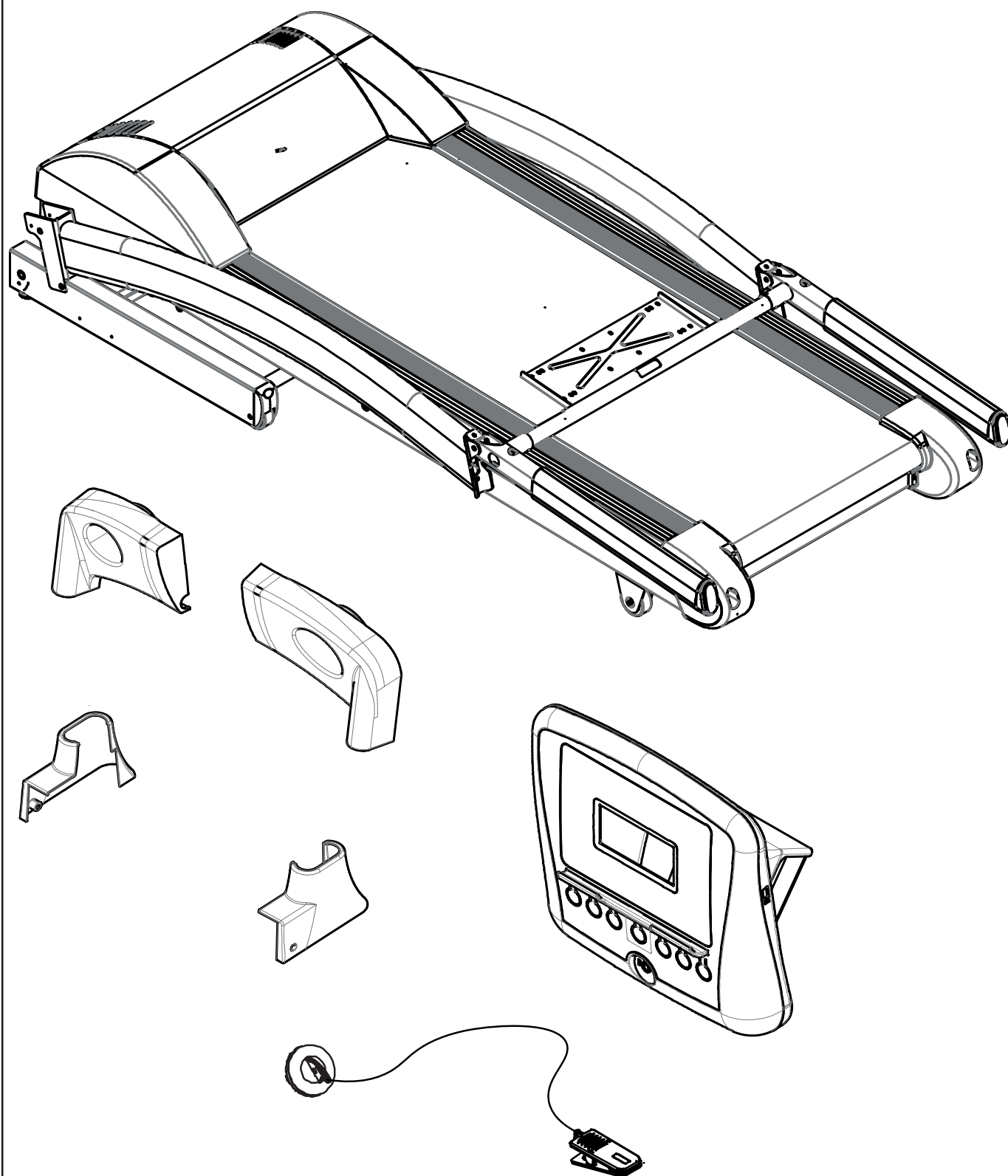


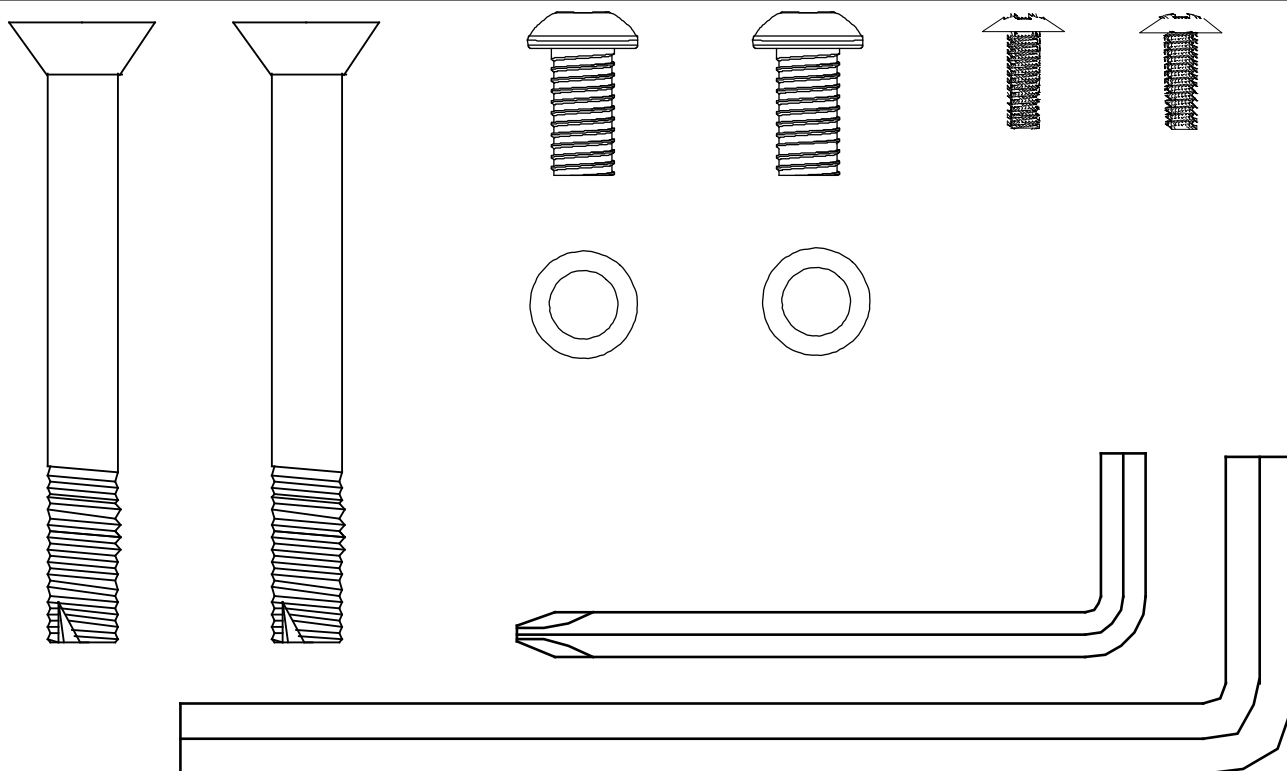
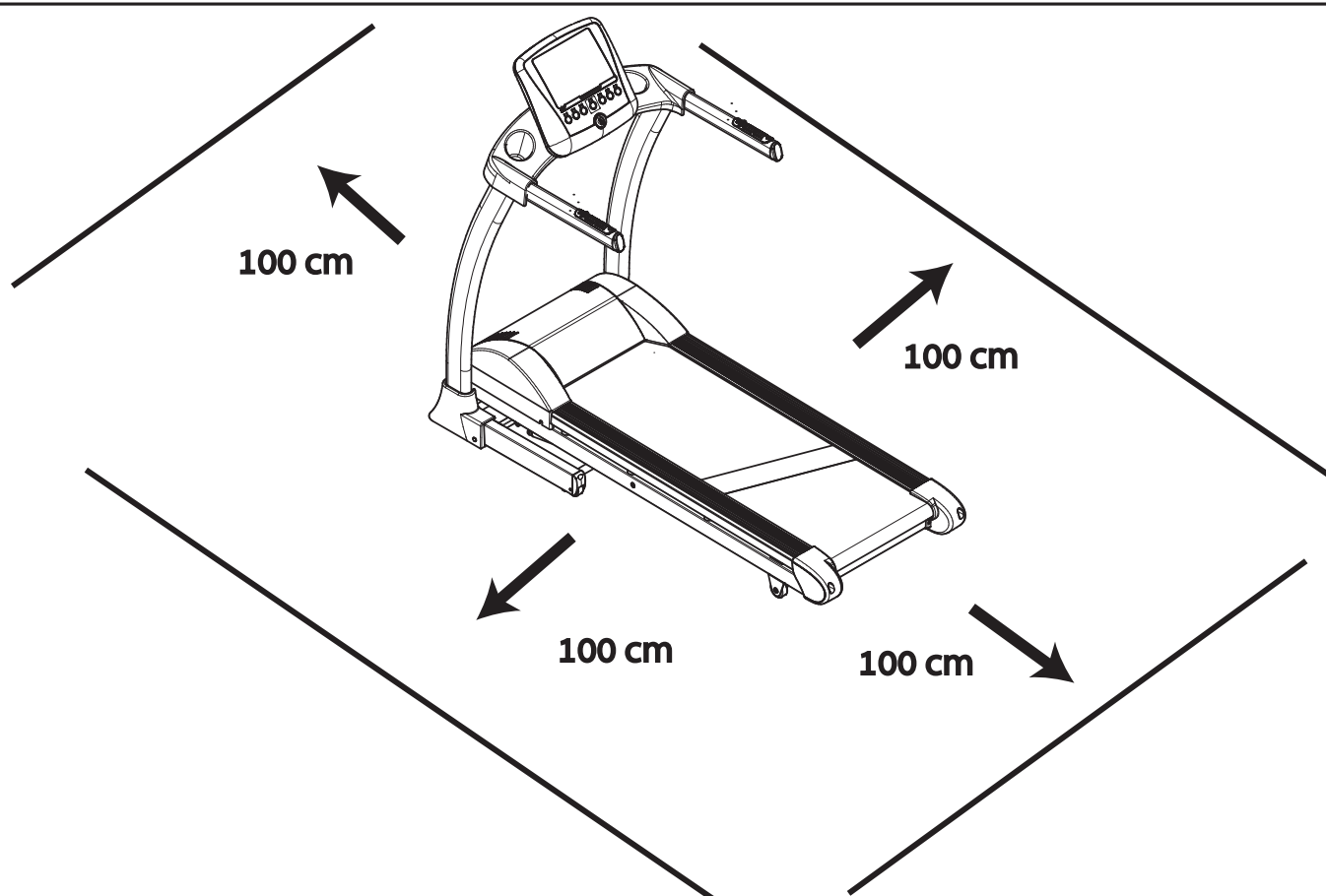
Upozornění

Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod a prohlédněte obrázky k sestavení stroje.

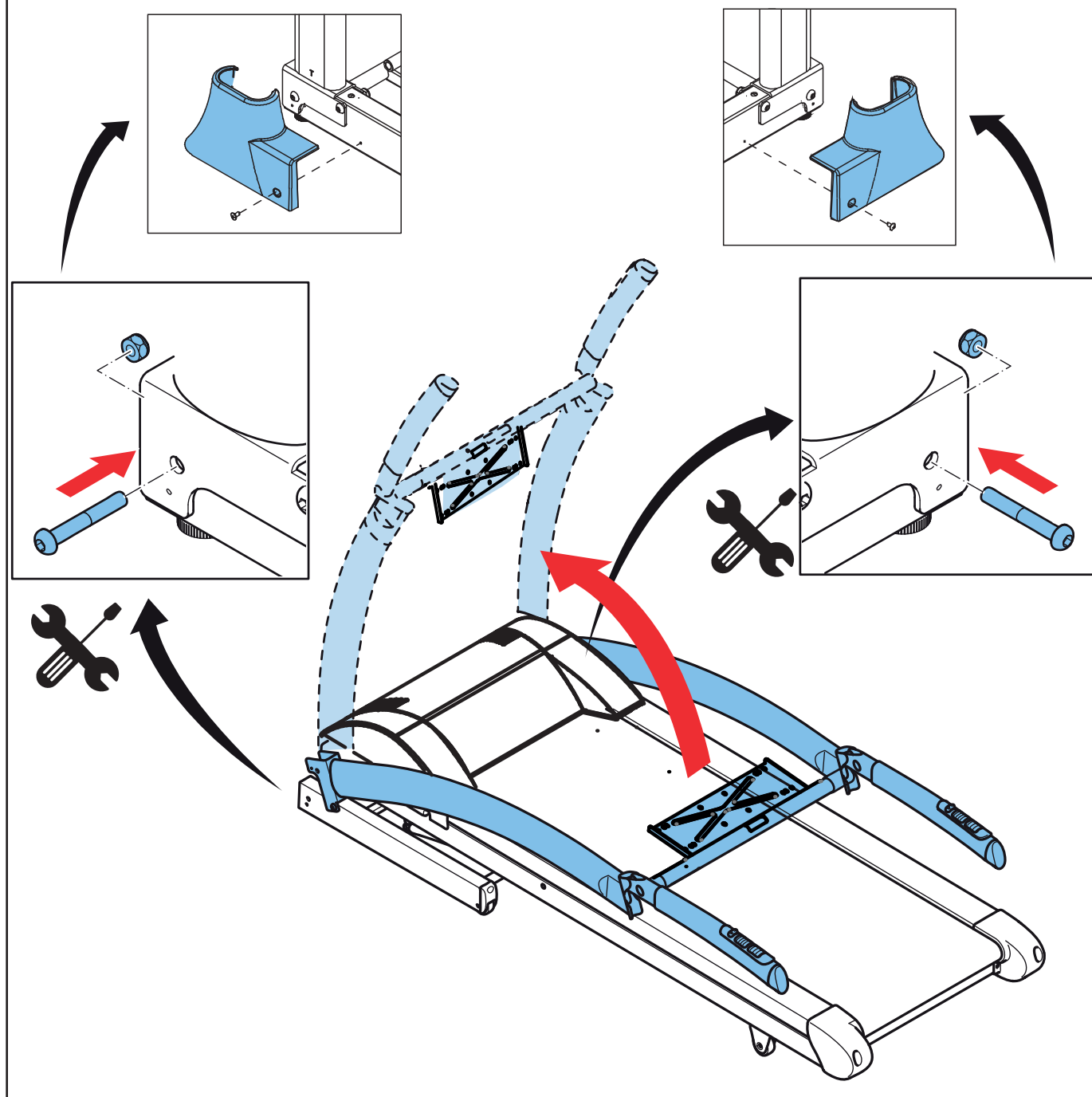
A



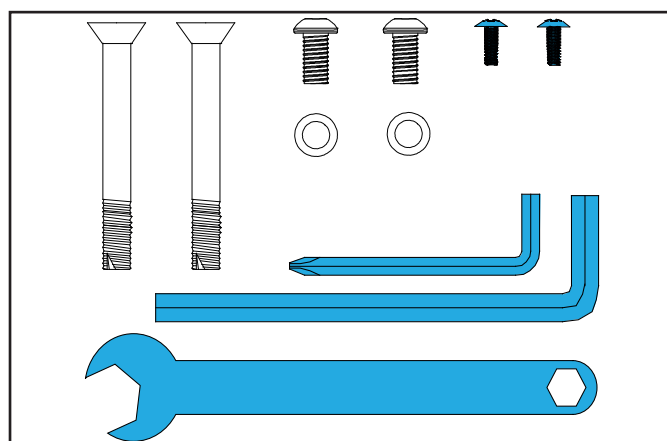
B

C**D-0**

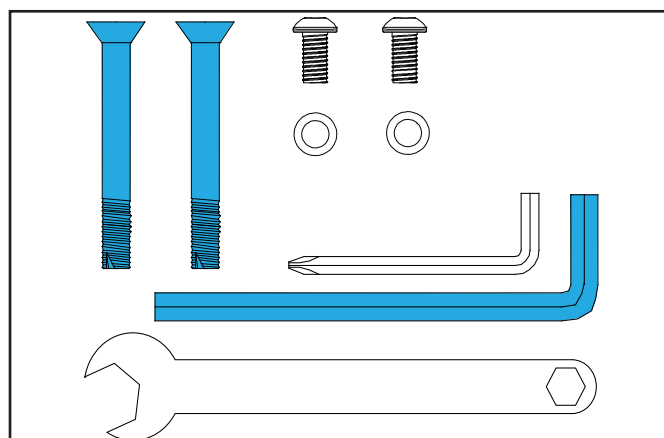
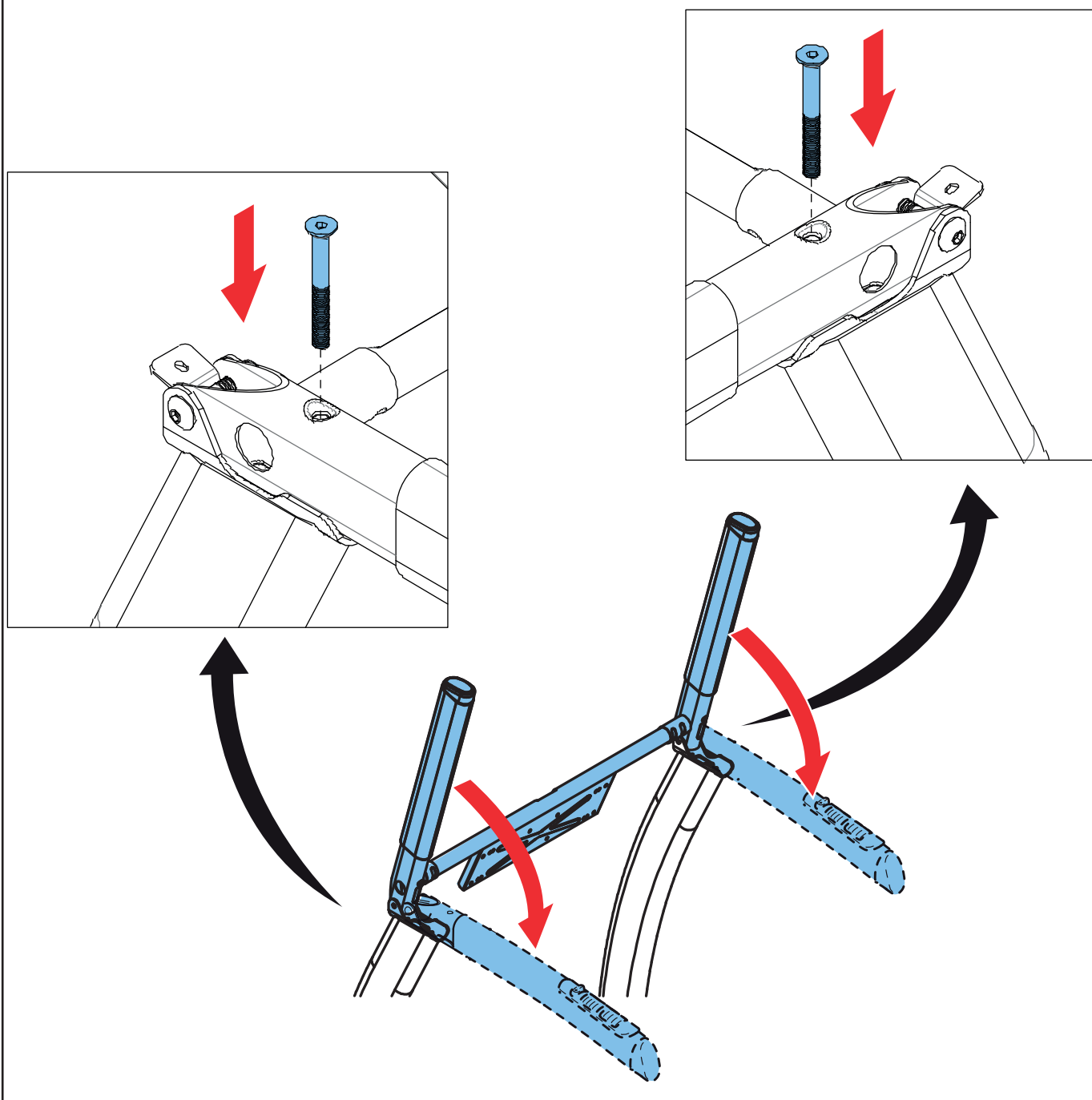
D-1



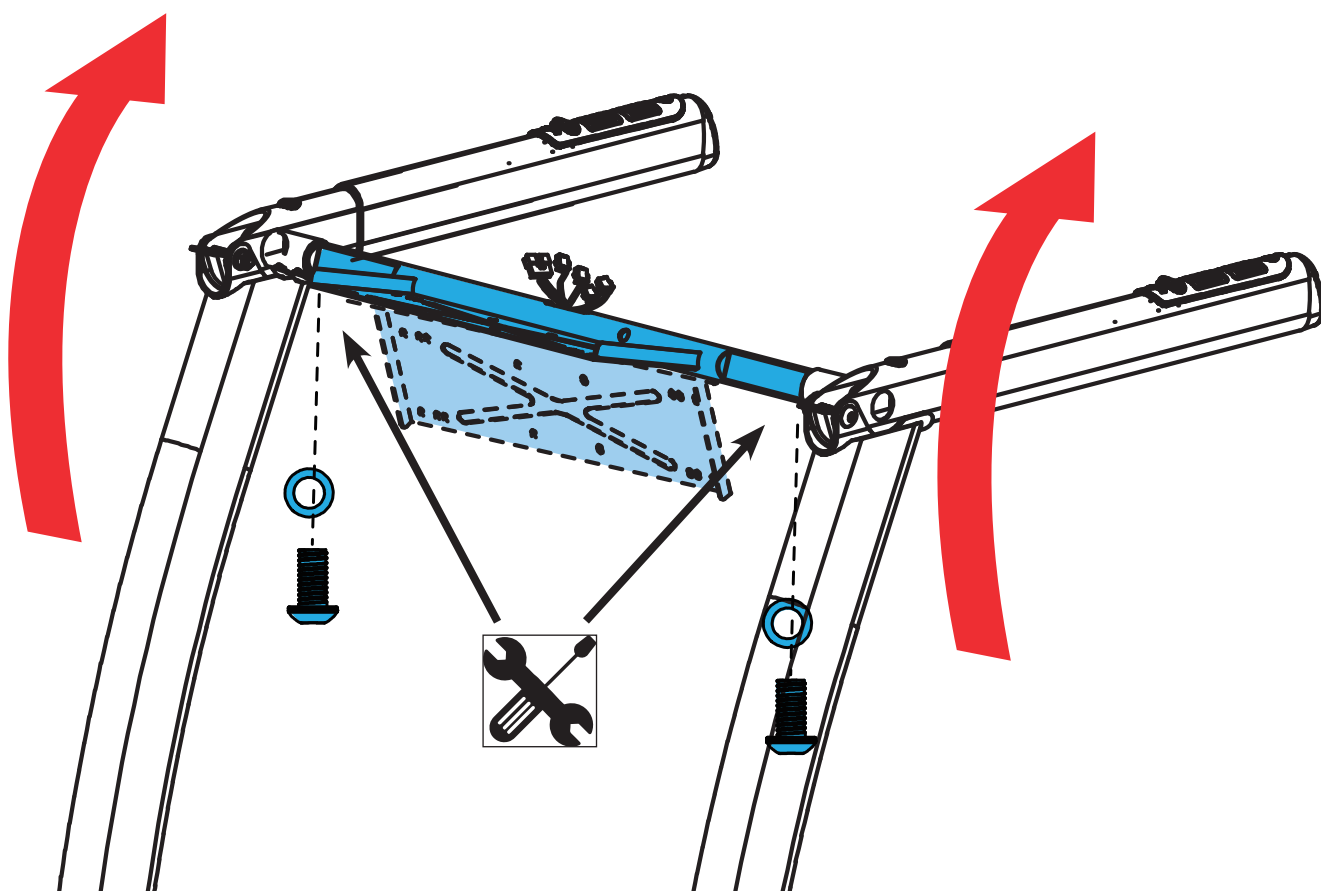
Předmontováno



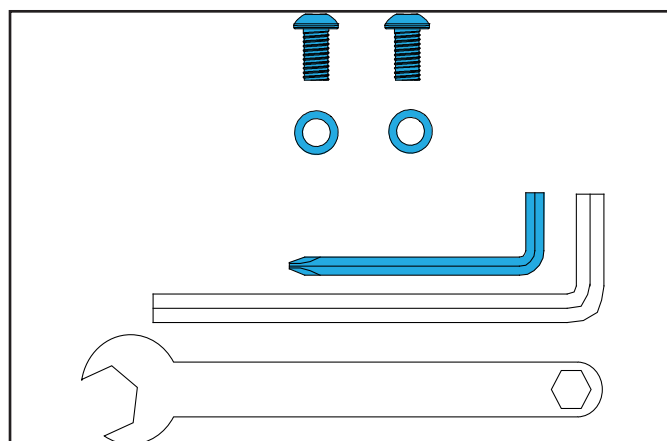
D-2



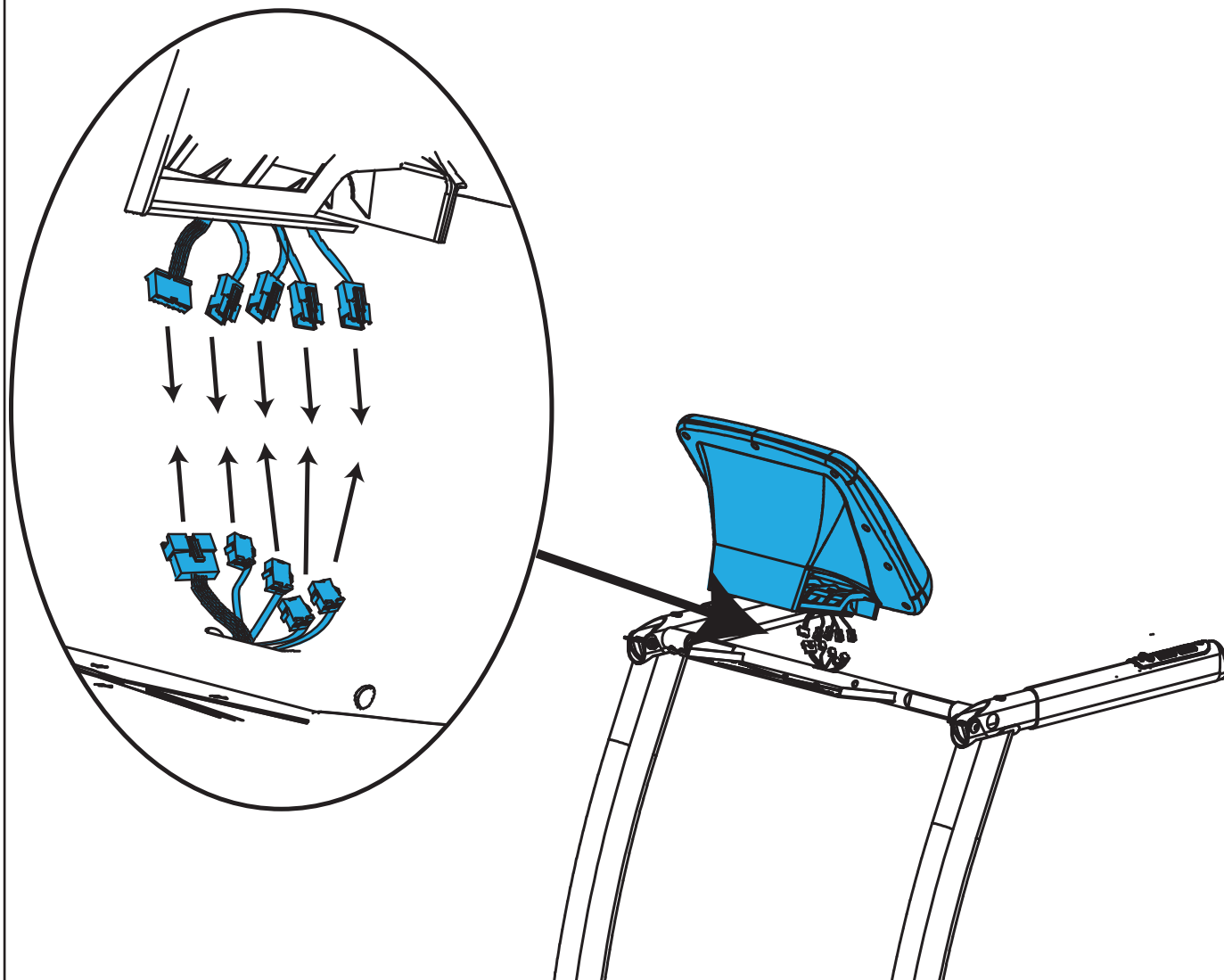
D-3



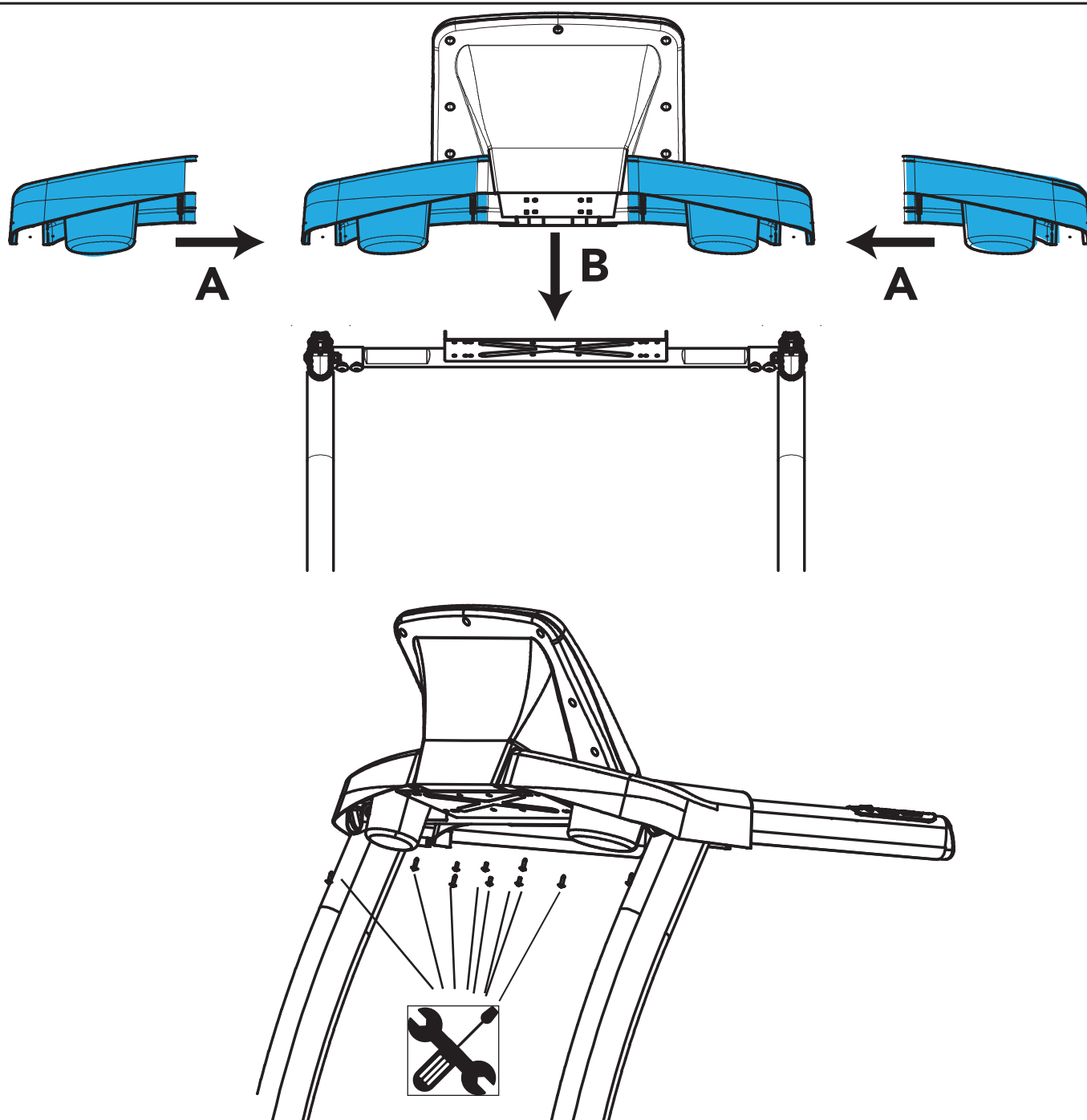
Předmontováno



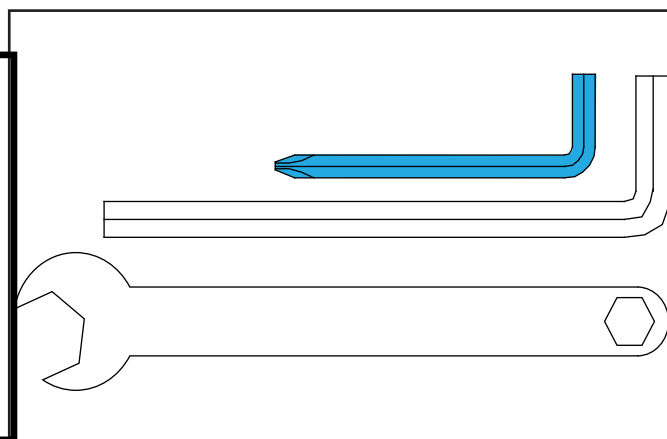
D-4



D-5



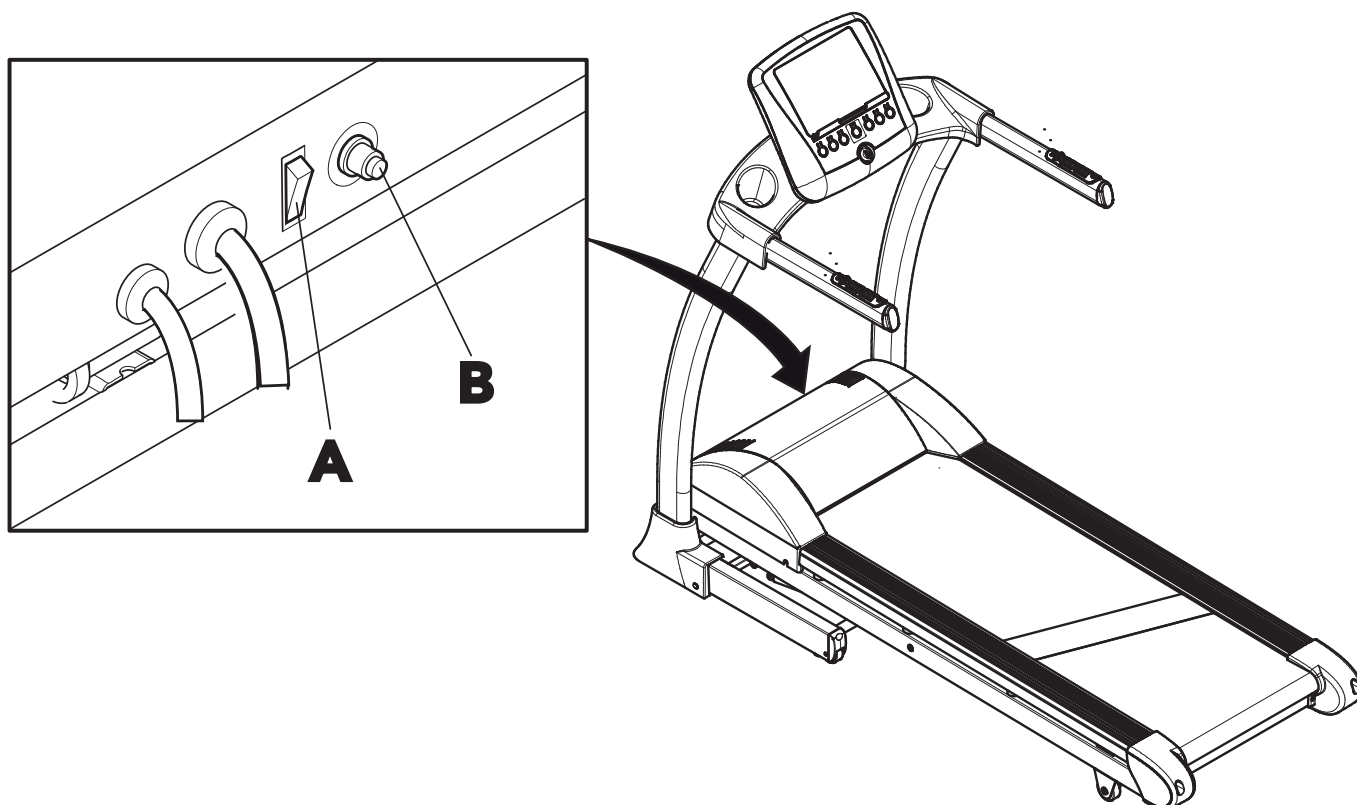
Předmontováno

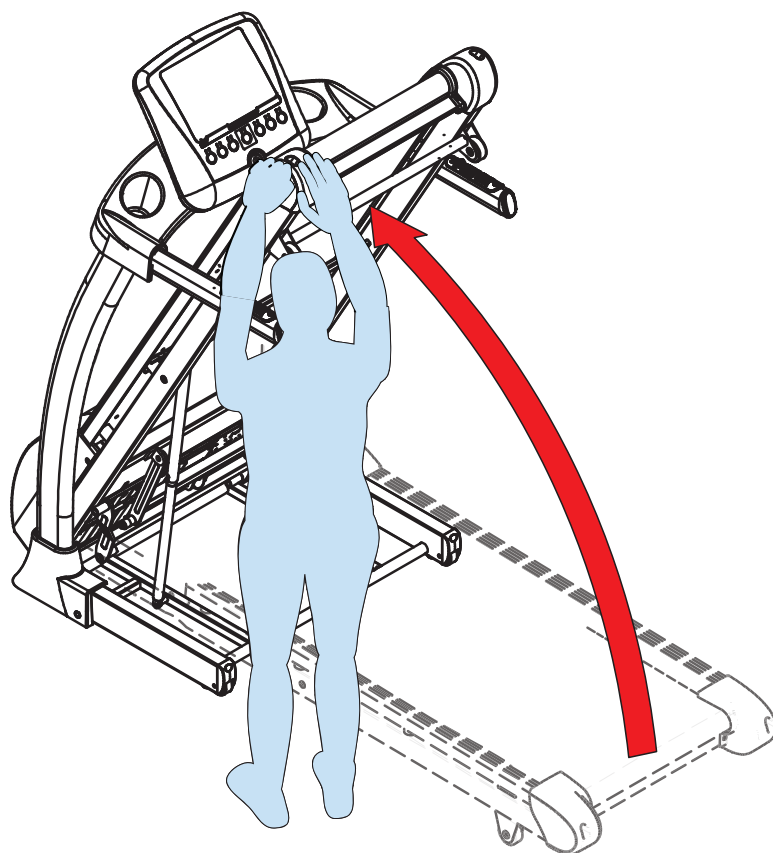
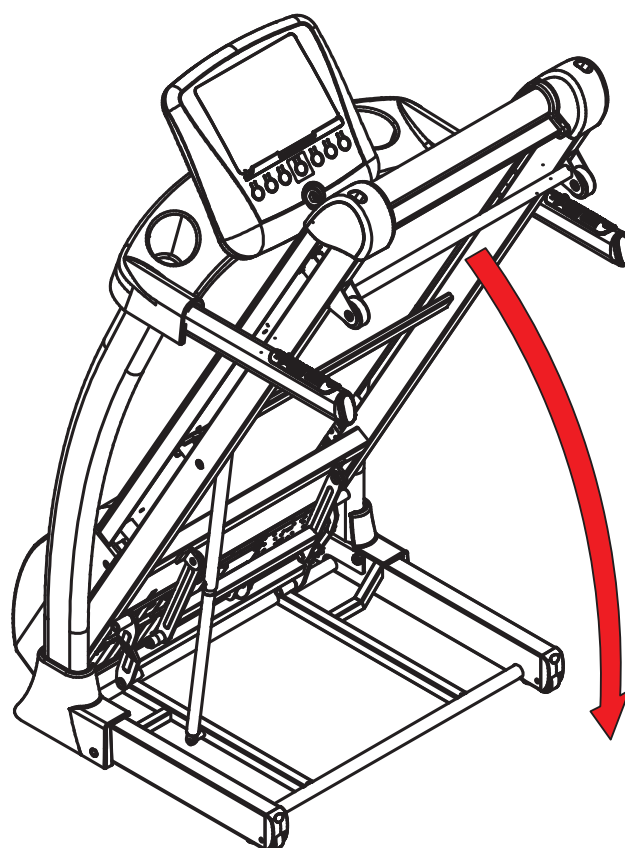
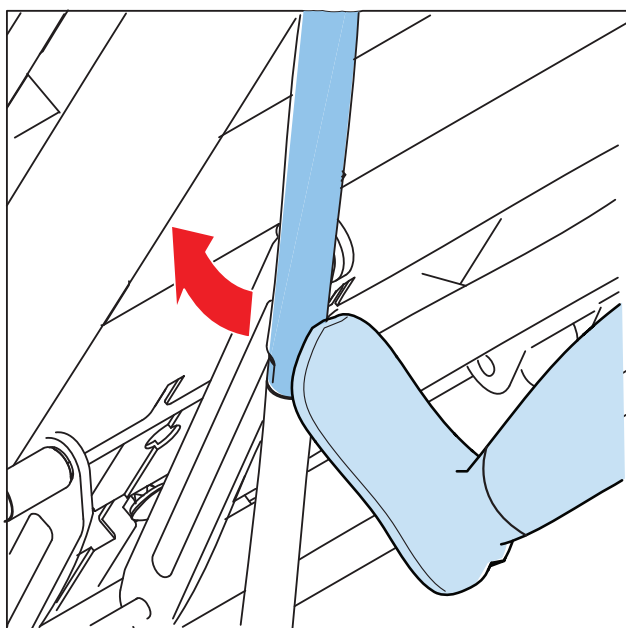


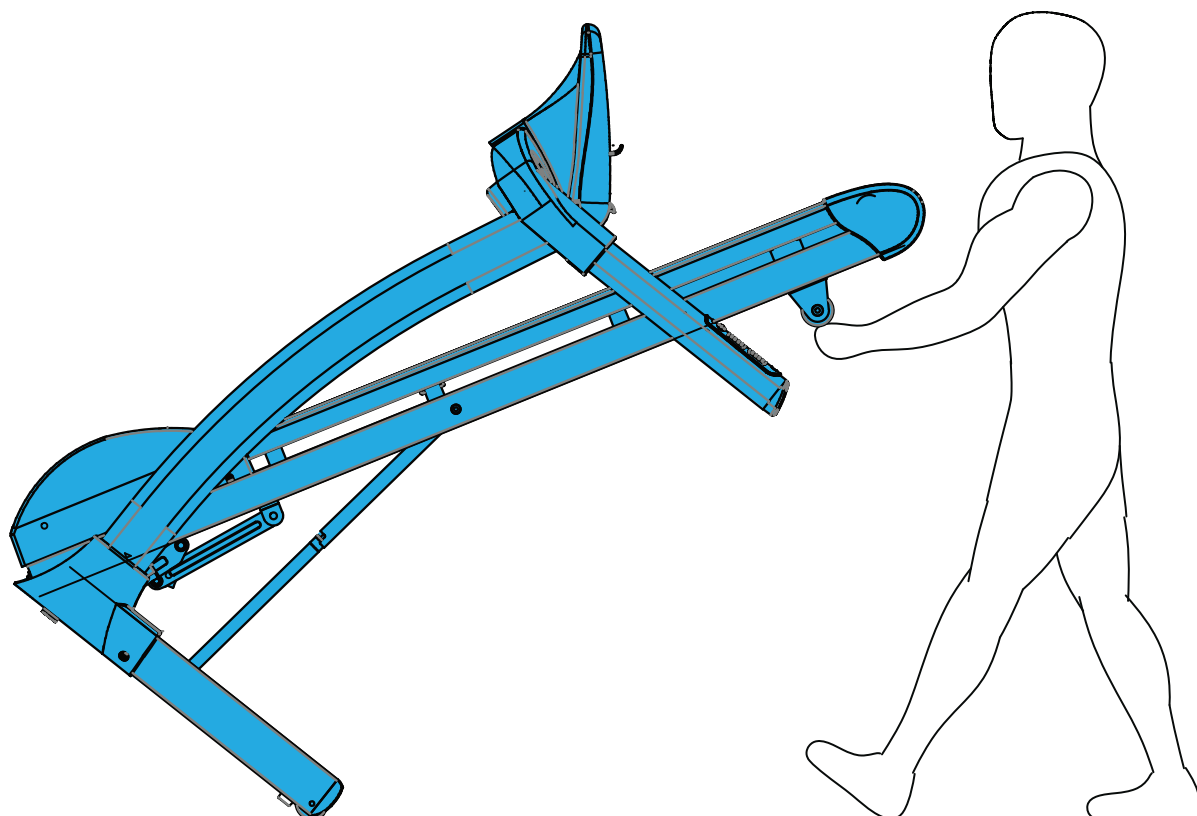
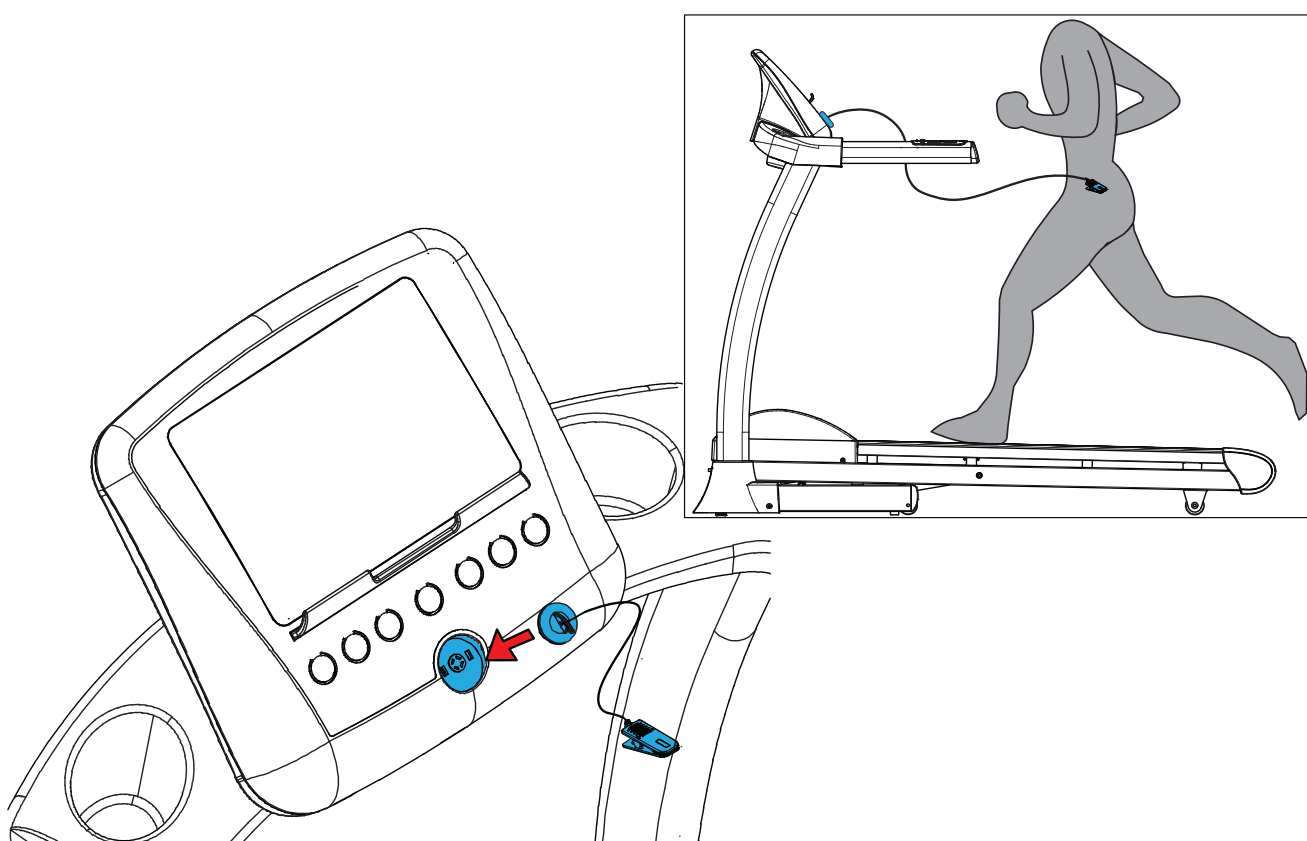
E-1

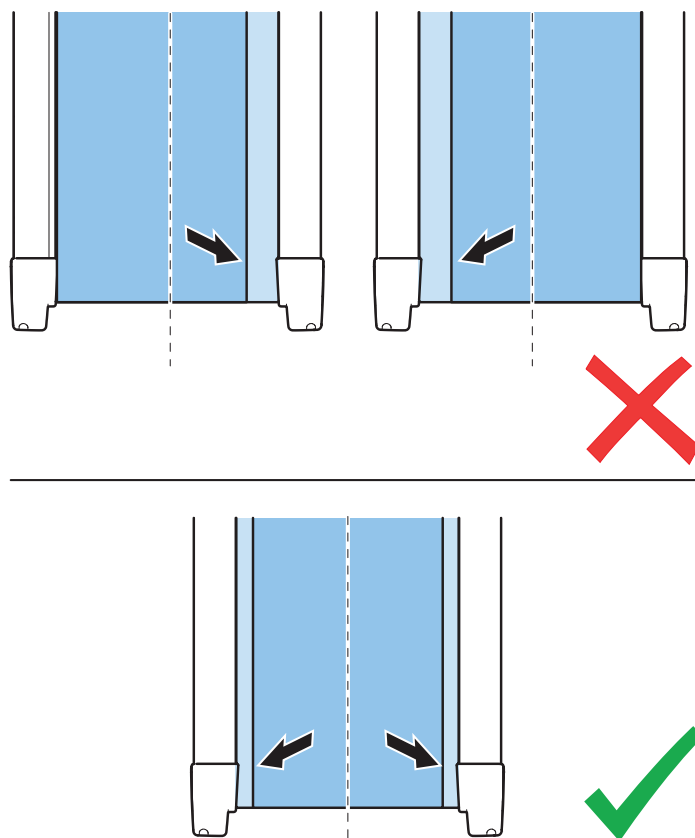
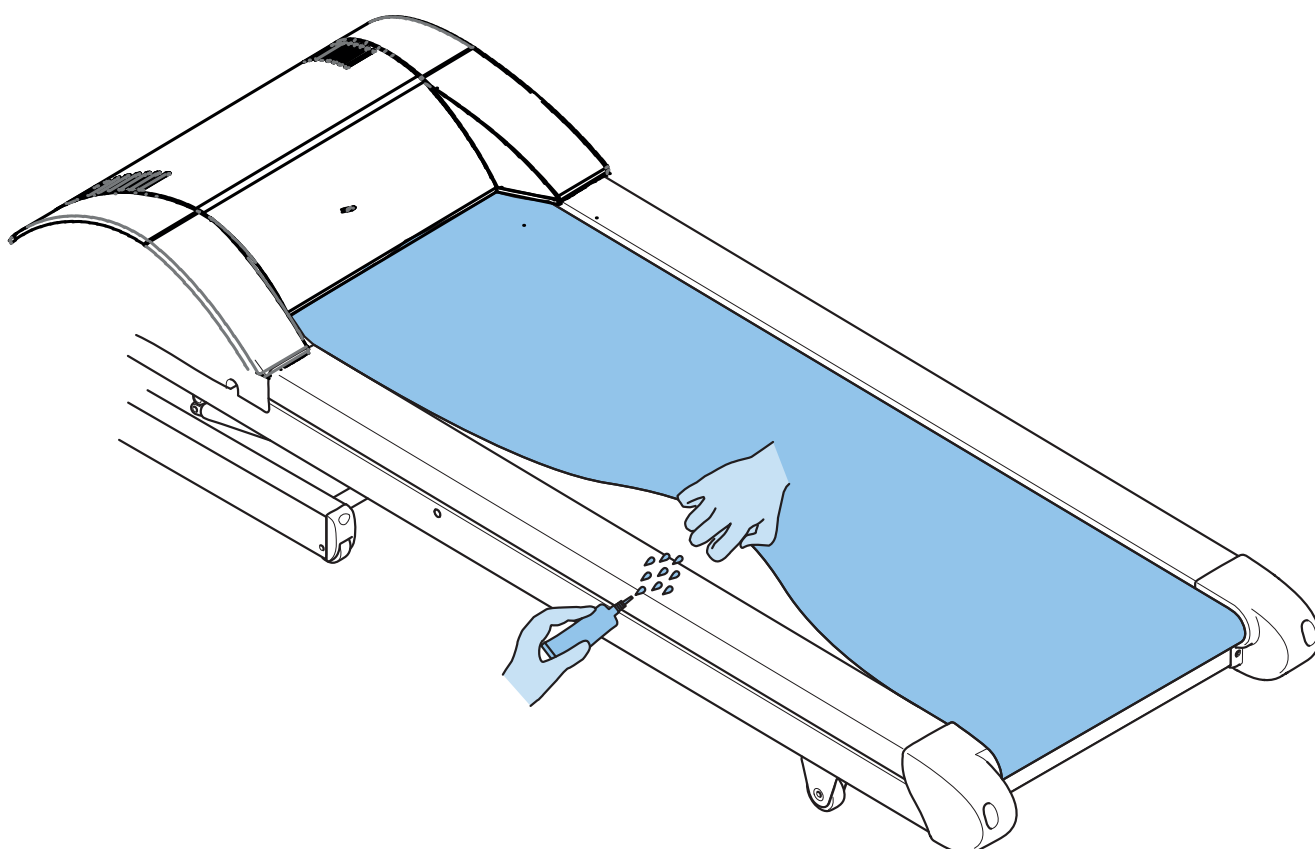


E-2



F-1**F-2**

F-3**F-4**

F-5**F-6**

G

Program P0

MODE „S“ (KM/H)

|||||



Přednastaveno 20 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
L2	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
L3	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
L2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
L3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5

MODE „I“ (%)

—————



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Program P1

MODE „S“ (KM/H)

|||||



Přednastaveno 40 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.6	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.6	5.6	4.8	4.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3	3	2	2
L3	3	3	3.5	3.5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3.5	3.5	3	3

MODE „I“ (%)

—————



Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1

Program P2

MODE „S“ (KM/H)

|||||



Přednastaveno 20 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	6.4	4.8	4.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	2	2	3	3	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
L3	2	2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	2	2

Program P3



Přednastaveno 40 min.

MODE „S“ (KM/H)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8.0	8.0	4.8	4.8	8.0	8.0	4.8	4.8	8.0	8.0	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	3	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	4	3	3

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2
L3	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3

Program P4



Přednastaveno 30 min.

MODE „S“ (KM/H)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8.0	8.0	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.9	5.9	7.2	8.0	8.0	8.8	9.6	9.6	8.8	8.0	8.0	7.2	5.9	5.9	5.6	4.8	4.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1	1
L2	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5	5	4.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2
L3	3	3	3.5	3.7	3.7	4.5	5	5	5.5	6	6	5.5	5	5	4.5	3.7	3.7	3.5	3	3

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2
L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1
L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1

Program P5

MODE „S“ (KM/H)



Přednastaveno 30 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	4.0	4.3	4.0	4.8	4.3	7.2	4.0	2.4	4.8	2.4	7.2	5.6	4.3	2.4	4.8	4.0	2.4	1.6
L2	1.6	4.0	5.6	8.0	4.0	8.0	3.5	3.2	4.8	7.2	8.0	8.0	5.6	3.2	6.4	7.2	8.0	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	3.2	4.0	7.5	6.4	7.2	9.6	7.2	9.6	8.8	9.6	7.2	7.5	6.4	5.6	4.8	5.6	8.0	4.0	3.2

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2.5	2.7	2.5	3	2.7	4.5	2.5	1.5	3	1.5	4.5	3.5	2.7	1.5	3	2.5	1.5	1
L2	1	2.5	3.5	5	2.5	5	2.2	2	3	4.5	5	5	3.5	2	4	4.5	5	3.5	3	2
L3	2	2	2.5	4.7	4	4.5	6	4.5	6	5.5	6	4.5	4.7	4	3.5	3	3.5	5	2.5	2

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1
L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1
L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1

Program P6

MODE „S“ (KM/H)



Přednastaveno 30 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	3.2
L3	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	1
L2	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	2
L3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6.5	6.5	6.5	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2
L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2

Program P7

MODE „S“ (KM/H)



Přednastaveno 30 min.

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	5.6	3.2	1.6
L2	3.2	4	4.8	5.6	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	4.8	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	8	6.4	4.8

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	3.5	2	1
L2	2	2.5	3	3.5	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

Program P8



Přednastaveno 40 min.

MODE „S“ (KM/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4.0	2.4
L2	3.2	4.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.0
L3	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	5.6	4.0	2.4

MODE „S“ (ML/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	1.5
L2	2	2.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	2.5
L3	3	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	3.5	2.5	1.5

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

Program P9



Přednastaveno 20 min.

MODE „S“ (KM/H)

Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4.0	2.4
L2	3.2	4.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.0
L3	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	5.6	4.0	2.4

MODE „S“ (ML/H)

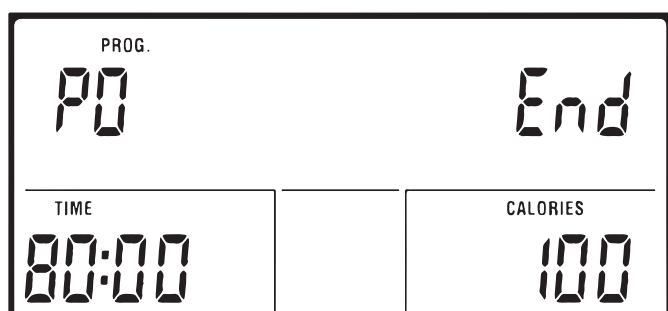
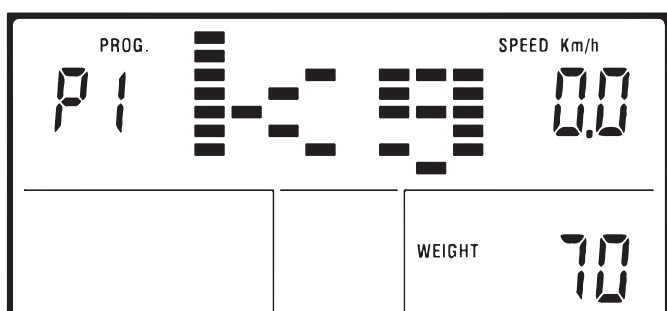
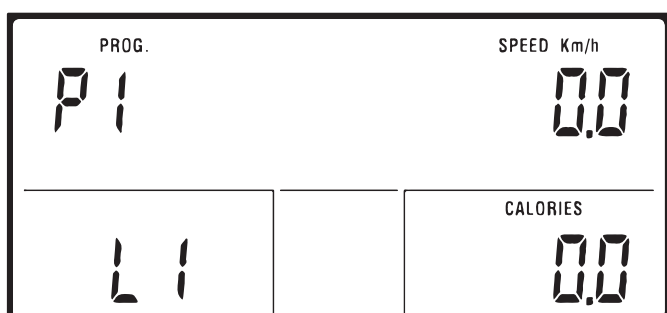
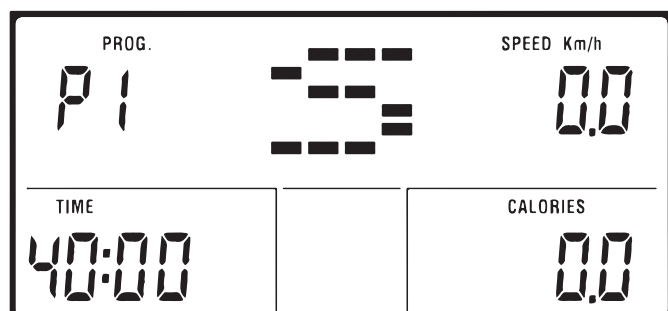
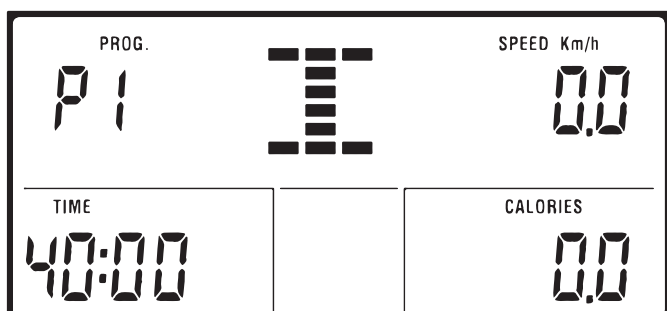
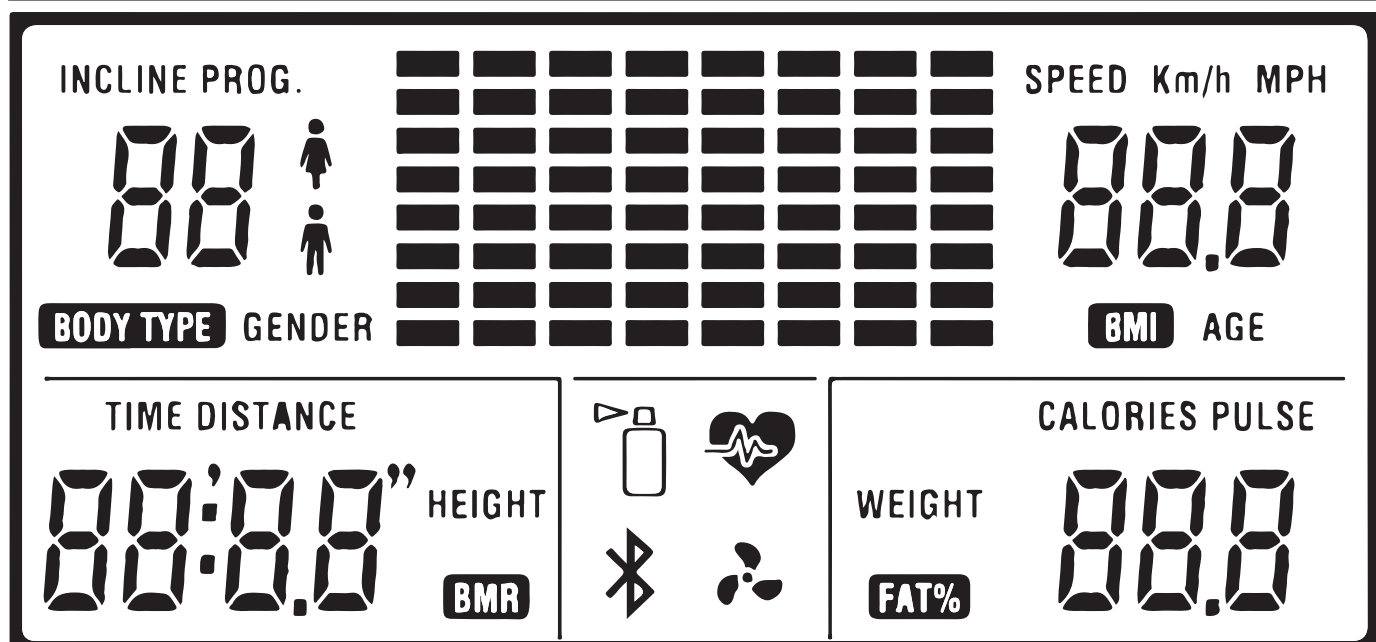
Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	1.5
L2	2	2.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	2.5
L3	3	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	3.5	2.5	1.5

MODE „I“ (%)



Krok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

H



Obsah

Vítejte.....	20
Bezpečnostní instrukce	20
Bezpečnost elektrických zařízení	21
Popis (obr. A)	21
Obsah balení (obr. B & C)	21
Montáž (obr. D)	21
Cvičení	22
Cvičební instrukce	22
Srdeční puls	22
Použití.....	23
Počítač (obr. E-1)	24
Tlačítka	24
Vysvětlení displeje (obr. H)	24
Programy	25
Quick start	25
Manuální mód	25
Ukončení cvičení	25
Servisní mód	27
 Péče a údržba.....	 28
Mazání (obr. F-4)	29
Chyby a poruchy.....	30
Přesun a uskladnění.....	30
Technické údaje.....	30

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. 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.

Důležité upozornění

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte 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.

Bezpečnostní instrukce



Upozornění

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

- 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 svalích, 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.
- 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 snášejte 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.
- Trenažér nepoužívejte více než maximálně 5 hodin denně.
- Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.
- Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
- Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
- Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.

- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 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.
- Stroj se nesmí používat více než 3 hodiny denně

Bezpečnost elektrických zařízení

(Pokud je váš trenážér 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 přemísťovat 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 trenážéru

Tento běžecký trenážér má konec svého přívodního 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 trenážéru a k ohrožení vašeho zdraví. Pokud si nejste jisti typem svých zásuvek nebo uzemněním trenážéru, kontaktujte elektrikáře.

Popis (obr. A)

Tento trenážér je určený pro domácí použití. Simuluje reálný běh 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 trenážérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby.



Varování

- Trenážér 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 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 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.

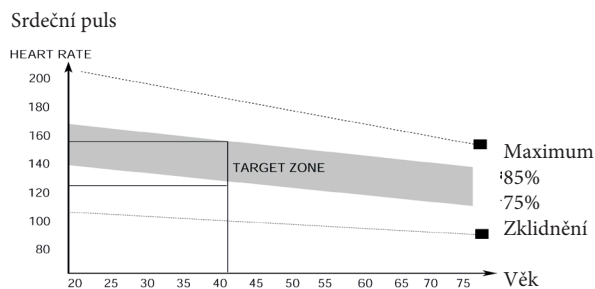
Cvičební instrukce

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 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..

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 přijímače na počítači a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a kontakt na senzorech nepřetržitý. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.

**Upozornění**

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

**Varování**

- Pokud se v místnosti vyskytnou 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**

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

Maximální srdeční tep (během tréninku)

Krátké sekvence s vysokou zátěží zvyšují maximální sílu a svalovou hmotu, delší sekvence při nižší zátěži zlepšují postavu a zvyšují vytrvalost. Nejdříve si zjistěte svou maximální tepovou frekvenci, tj. Stav, kdy vaše tepová frekvence při zvyšující se zátěži už dál nestoupá. Pokud neznáte svou maximální tepovou frekvenci, použijte prosím jako vodítko následující vzorec: 220 – věk Jde o průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální.

**Upozornění**

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte!
- 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. E-2A)

Hlavní vypínač – trenažér je vybaven hlavním vypínačem viz obrázek E-2A

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. E-2B)

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 vypnut, 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

Skládání a rozkládání trenažéru (obr. F1-F2)

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

**Varování**

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

Počítač (obr. E-1)**Upozornění**

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

**Poznámka**

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

Tlačítka**Stop/ Reset tlačítko:**

- Stop ukončí cvičení
- Reset stiskem delším než 2 vteřiny vymaže naměřené hodnoty

Speed + (zajíc) - Rychlost +

- Tlačítko zvyšuje rychlost v rozmezí 1 – 16 km/h
- Jeden stisk zvyšuje rychlost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Speed - (želva) - Rychlost -

- Tlačítko snižuje rychlost v rozmezí 1 – 16 km/h
- Jeden stisk snižuje rychlost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Incline + Sklon +

- Mění sklon v rozmezí 0%-10% (+-1%)
- Vybírá programy a mění hodnoty

Incline - Sklon -

- Mění sklon v rozmezí 0%-10% (+-1%)
- Vybírá programy a mění hodnoty

Mode/ Enter

- Vybírá programy
- Potvrzuje nastavení a posouvá k dalšímu kroku
- Během cvičení mění parametry pro čas a vzdálenost

Start

- Stiskněte pro zahájení cvičení
- Dlouhým stiskem po dobu 2 vteřin dojde k ukončení cvičení a resetování hodnot

Vysvětlení displeje (obr. H)**Tečkový displej**

- Zobrazuje programy během cvičení
- Zobrazuje uživatelský profil programu
- Zobrazuje parametry u výběru programů

Speed (rychlost)

- Zobrazuje aktuální rychlost pásu
- Zobrazuje cílovou rychlost vybraného programu

Incline (sklon)/Prog

- Zobrazuje aktuální nastavení sklonu
- Zobrazuje cílový sklon vybraného programu
- Zobrazuje nabídku programů

Distance (vzdálenost)/Time (čas)

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost
- Zobrazuje cílovou vzdálenost daného programu
- Zobrazuje čas během cvičení
- Zobrazuje cílový čas daného programu

**Poznámka**

Displej se mění každých 5 vteřin. Stiskněte MODE/ENTER pro „zmrazení“ hodnoty na displeji

Puls/ Kalorie

- Zobrazuje Váš srdeční tep případně „P“ pokud není žádný puls zaznamenán
- Zobrazuje cílovou hodnotu pulsu daného programu
- Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

**Poznámka**

Displej se mění každých 5 vteřin. Stiskněte MODE/ENTER pro „zmrazení“ hodnoty na displeji

Ikony

Srdíčko – bliká pokud je zaznamenán signál srdečního pulsu

Ikona silikonového spreje – Ikona se rozsvítí po každých 100 hodinách užívání stroje a značí nutnost kontroly mazání stroje. Ikona ze rozsvítí na 5 minut a poté zhasne. Pokud chcete ikonu vypnout okamžitě, stiskněte naráz tlačítka Speed down (rychlost dolů) a Quick start. Zkontrolujte mazání stroje dle kapitoly níže.

Programy

Quick start - Rychlý start

- Stiskněte Quick Start pro zahájení cvičení bez nastavení hodnot
- Trenažér se spustí na nejnižší rychlosti 1,0 km/h a sklon bude zachován aktuální nastavený
- Měňte rychlost dle potřeby
- Stiskněte Stop pro ukončení nebo přerušování cvičení

Manuální mód

- Stiskněte Mode/Enter pro výběr programů
- Stiskněte Speed/Incline a vyberte program P0 a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- Pomocí Speed/Incline nastavte požadované hodnoty času tréninku. Automaticky je přednastaveno 20:00 minut.
- Rozmezí času je 10:00 – 99:00

**Poznámka**

- Pokud nastavíte čas 0:00 trénink stále poběží dokud nestisknete tlačítko Stop.
- Pomocí Speed/Incline nastavte svou váhu v kg, rozmezí 23-180 kg
- Stiskněte Start pro zahájení cvičení

Ukončení cvičení

- Pozastavte své cvičení tlačítkem Stop/Reset
- Na displeji se zobrazí „P“, když je cvičení pozastaveno
- Stiskněte Start pro opětovné spuštění
- Dlouze stiskněte Stop/Reset pro ukončení cvičení a vymazání dat

**Poznámka**

Stiskněte držte “START” během cvičení pro zastavení a vymazání dat

Přednastavené programy (P1~P9) (Fig G)

Trenažér má 9 přednastavených programů s různými profily

- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskněte Speed/Incline pro přepínání mezi programy P1-P9, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskněte Speed/Incline pro výběr mezi „I“ a „S“ módem a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- „I“ mód znamená možnost úpravy sklonu
- „S“ mód znamená možnost nastavení rychlosti
- Stiskněte Speed/Incline tlačítka pro výběr intenzity L1/L2/L3 a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- L1 Začátečník – málo intenzivní
- L2 Trénink – Střední intenzita
- L3 Expert – Maximální intenzita

- Stiskněte Speed/Incline pro nastavení požadovaného času. Přednastavený čas je 20:00 minut. Rozmezí času je 10:00-99:00 minut.
- Stiskněte Start pro zahájení cvičení



Poznámka

- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení Vaší váhy v kg, rozmezí je 23-180kg

Uživatelské programy (U-01-U-02)

Trenažér má k dispozici dva uživatelské programy. Každý uživatel si může nastavit své vlastní požadavky. Každý uživatelský program se skládá z 20 kroků. Pro každý krok je možné nastavit sklon a rychlost. Každý krok je 1/20 celkového času.

- Stiskněte Speed/Incline pro výběr programu a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení výběru
- Stiskněte Speed/Incline pro nastavení času. Stiskněte Enter pro potvrzení. Na hlavním displeji se zobrazí SE01.



Poznámka

Pokud nastavíte čas 0:00, trénink stále poběží dokud jej nezastavíte Stop.

- Stiskněte tlačítko „Speed“ pro nastavení rychlosti a pomocí „Incline“ nastavte sklon a stiskněte Enter pro potvrzení. Na displeji se zobrazí SE02.
- Opakujte předchozí postup pro nastavení dalších položek
- Stiskněte Start pro zahájení cvičení

Program kontroly srdečního tepu H1

Program H1 kontroluje Váš srdeční tep a udržuje jej ve stále hladině. Tréninková intenzita je přizpůsobena měření tepu. Např: Pokud je Váš tep nižší než cílová hodnota, intenzita se zvýší.

- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskněte Speed/Incline a vyberte program HR1, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskněte Speed/Incline pro výběr mezi „I“ a „S“ módem a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- „I“ mód znamená možnosti úpravy sklonu
- „S“ mód znamená možnost nastavení rychlosti
- Pomocí Speed/Incline nastavte požadované hodnoty času tréninku. Automaticky je přednastaveno 20:00 minut.
- Rozmezí času je 10:00 – 99:00



Poznámka

Pokud nastavíte čas 0:00, trénink stále poběží dokud jej nezastavíte Stop.

- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení Vaší váhy v kg, rozmezí je 23-180kg
- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení cílové hodnoty srdečního tepu v rozmezí 50-180 BPM
- Stiskněte Quick Start pro zahájení cvičení



Poznámka

Měření srdečního pulsu je nezbytné pro optimalizaci intenzity a dosažení požadovaného cíle.

Program kontroly srdečního tepu H2

Program H2 kontroluje Váš srdeční tep mezi minimální LO a maximální hodnotou HI. Tréninková intenzita je přizpůsobena měření tepu. Např: Pokud je Váš tep nižší než cílová hodnota, intenzita se zvýší.

- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskněte Speed/Incline a vyberte program HR2, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskněte Speed/Incline pro výběr mezi „I“ a „S“ módem a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- „I“ mód znamená možnosti úpravy sklonu
- „S“ mód znamená možnost nastavení rychlosti
- Pomocí Speed/Incline nastavte požadované hodnoty času tréninku. Automaticky je přednastaveno 20:00 minut.
- Rozmezí času je 10:00 – 99:00



Poznámka

Pokud nastavíte čas 0:00, trénink stále poběží dokud jej nezastavíte Stop.

- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení Vaší váhy v kg, rozmezí je 23-180kg
- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení maximální cílové hodnoty srdečního tepu v rozmezí 130-180 BPM
- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení minimální cílové hodnoty srdečního tepu v rozmezí 50-120 BPM
- Stiskněte Start pro zahájení cvičení



Poznámka

- Měření srdečního pulsu je nezbytné pro optimalizaci intenzity a dosažení požadovaného cíle..

Měření tělesného tuku

Program měření tělesného tuku vypočítá výsledky na základě vašich tělesných parametrů a srdečního tepu.

- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskněte Speed/Incline a vyberte program BF, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskněte Speed/Incline a vyberte pohlaví, potvrďte Mode/Enter
- Stiskněte Speed/Incline a nastavte svou výšku, potvrďte Mode/Enter
- Stiskněte Speed/Incline a nastavte svou váhu, potvrďte Mode/Enter
- Stiskněte Speed/Incline a nastavte svůj věk, potvrďte Mode/Enter
- Pohlaví, váha, výška a věk jsou zobrazeny na displeji, stiskněte Dial tlačítko a držte senzory madel v obou dlaních



Upozornění

Ruce ze senzorů nespouštějte, dokud není měření ukončeno.

- Na tečkovém displeji bude nabíhat výsledek měření
- Výsledek se zobrazí
- Stiskněte Reset pro ukončení měření.

Příklad výsledku měření:

Výška : 1,80 m

Váha: 80 kg

Věk : 40 let

BMI = Body Mass Index vzorec:

Váha (kg) / výška (m²)

Např. : 80 / (1,80x1,80) = 24,69

BMR = Basal Metabolic Rate – Bazální metabolická hodnota

• Muži: 13.7 x váha (kg) + 5.0 x výška (cm) – 6.8 x věk + 66

• Ženy: 9.6 x váha(kg) + 1.8 x výška (cm) – 4.7 x věk + 655

Tělesné typy: (9 typů)

• 1 : pod 9% (podvýživa)

• 2 : 10~14%

• 3 : 15~19%

• 4 : 20~24%

• 5 : 25~29% (standard)

• 6 : 30~34%

• 7 : 35~39%

• 8 : 40~44%

• 9 : 45~50% (nadváha)

BF – Body Fat zobrazí výsledek v %

Pokud není zaznamenán srdeční puls zobrazí se chybový kód ER.

Servisní mód

Vstoupíte do něj současným stiskem Speed nahoru a Mode/Enter.



Poznámka

Pokud se Vám nedaří servisní mód spustit, vytáhněte bezpečnostní klíč a znovu jej vložte. V servisním módu přepínáte tlačítka Speed/Incline mezi hodnotami a Mode/Enter svůj výběr potvrďte.

V servisním módu stiskněte tlačítka SPEED/ INCLINE pro nastavení hodnot a stiskem MODE/ ENTER potvrďte a přesuňte se k další hodnotě.

#	Název	Popis	Chyba
1	EN	Zobrazí verzi softwaru počítače	
2	Y	Rok vydání softwaru	
3	D	Den/měsíc vydání softwaru	
4	T	Čas vydání softwaru	
5	T	Tunturi model (T20)	
6	R	Diametr přední kol (±10 300~800) Někdy!	600
7	Units Jednotky	Si – Metrický systém kg/m En – Imperiální systém lbs/miles	Si
8	Distance Vzdálenost	Zobrazí celkovou vzdálenost naměřenou počítačem	

9	Time Čas	Zobrazí celkový čas naměřený počítačem.	
10	Pt	Čas přerušení pause, dokud není počítač resetován	90
11	Bz	Zvuk počítače ON/OFF	On
12	Init	Obnovená rychlost po pauze 0-1	1

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 pásu

Prach na pásu

Pokud je trenážér 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 trenážéru ulpí částčky prachu, nečistoty, vlasy nebo chlupy a mohly by ucpat ventilaci stroje. Minimálně jednou měsíčně vysajte pod trenážérem. Jednou za rok by bylo vhodné také otevřít kryt motoru a vysát nečistoty usazené v něm. Vždy nejdříve odpojte elektrický kabel před manipulací s trenážérem.

Nastavení napětí pásu

Pás je třeba napnout, pokud začne prokluzovat na válcích. Při normální použití ale nechávejte pás co nejvolněji! Napnutí pásu se seřizuje otáčením stejnými šrouby jako při vyrovnání běžecského pásu. Pokud otáčením šroubů napnutí pásu neo- vlivníte, 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 5 km/h.
 - Otáčeje oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o stejné otočky.
 - Zpomalte pás, přidržujte se madel a zkuste na pásu chodit.
 - Pokud pás sklouzne, otáčeje 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 5 km/h.
- Pokud pás běží vprostřed stroje, je správně srovnán.
- Pokud je více vlevo, otočte levý nastavovacím šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovacím šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky po směru hodinových ručiček a levým šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Opakujte poslední 2 kroky, dokud nebude pás zcela srovnán..



Poznámka

Poškození trenážeru způsobená nesprávným nastavením není pokryto v záruce.

Chyby a poruchy

I přes pravidelnou kontrolu kvality, defektů či funkční poruch, může dojít v individuálních případech k poruše v zařízení. Ve většině případů není nutné opravovat celý stroj, ale pouze jednotlivou část.

- Pokud přístroj nefunguje správně, kontaktujte svého prodejce.
- Poskytněte číslo modelu a sériové číslo stroje svému prodejci. Vysvětlete problém, stav opotřebování a datum nákupu.

Error kódy

Pokud se na displeji zobrazí error kód (označen E/DC a číslo), restartujte přístroj a zkontrolujte, jestli přístroj stále ukazuje chybu. Pokud ano, svého prodejce.

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 rukou.
- Stroj skladujte jako na obr. F1 na suchém místě s malými výkyvy teplot.

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

Technické údaje

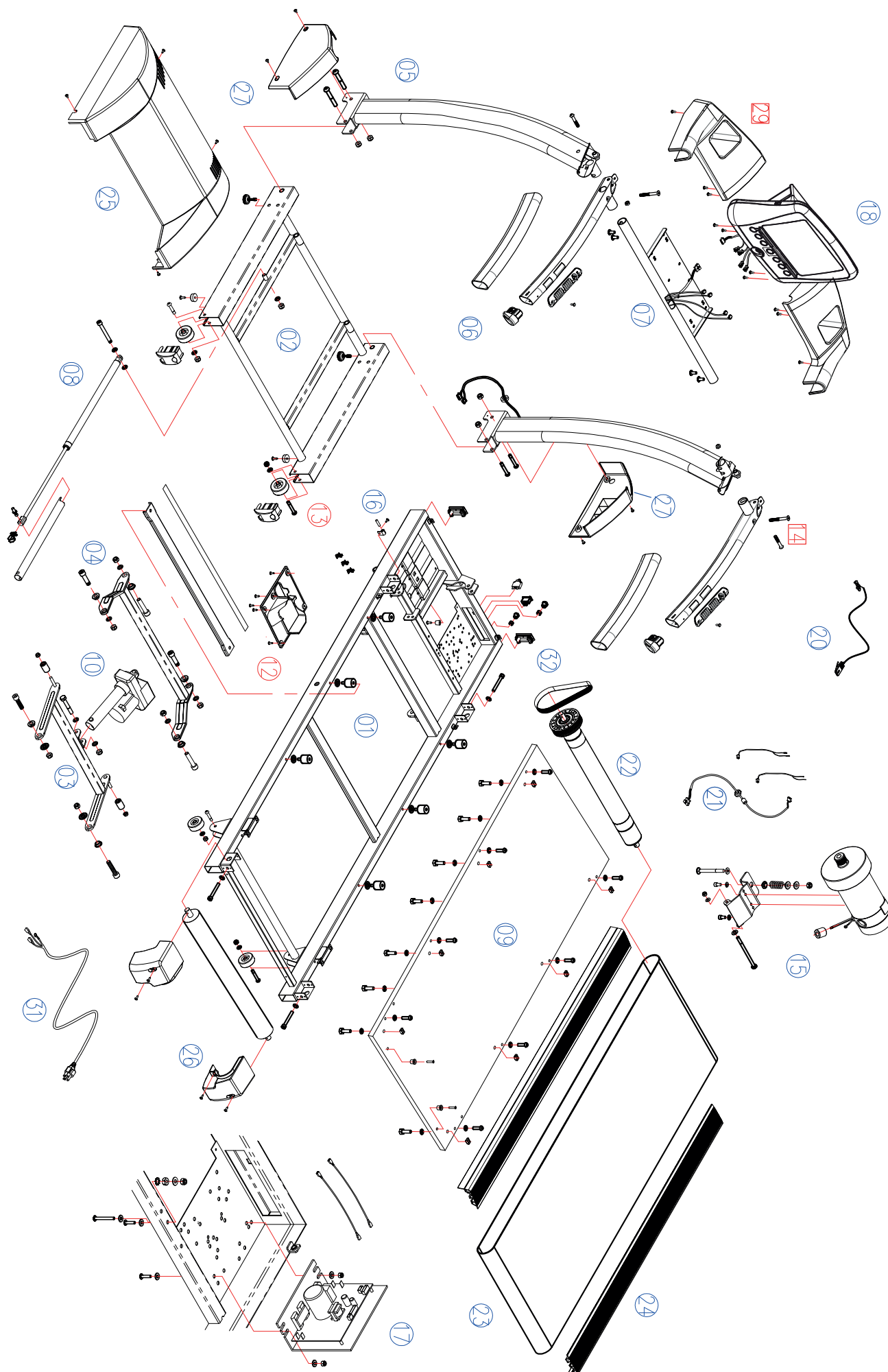
Parametry	Jednotky	Hodnota
Voltáž	VAC	230
Frekvence	Hz	50
Motor	HP	2.5
Rychlost	Km/h	1,0~16
Rychlost	Mph	0,6~10
Sklon	%	0%~10%
Délka (složeno)	Cm	168 (94)
Délka (složeno)	Inch	66.1 (37)
Šířka	Cm	79
Šířka	Inch	31.1
Výška (složeno)	Cm	137 (153)
Výška (složeno)	Inch	53.9 (60.2)
Hmotnost	Kg	75.5
Hmotnost	Lbs	166.4
Max. uživ. hmotnost	Kg	135
Max. uživ. hmotnost	Lbs	300

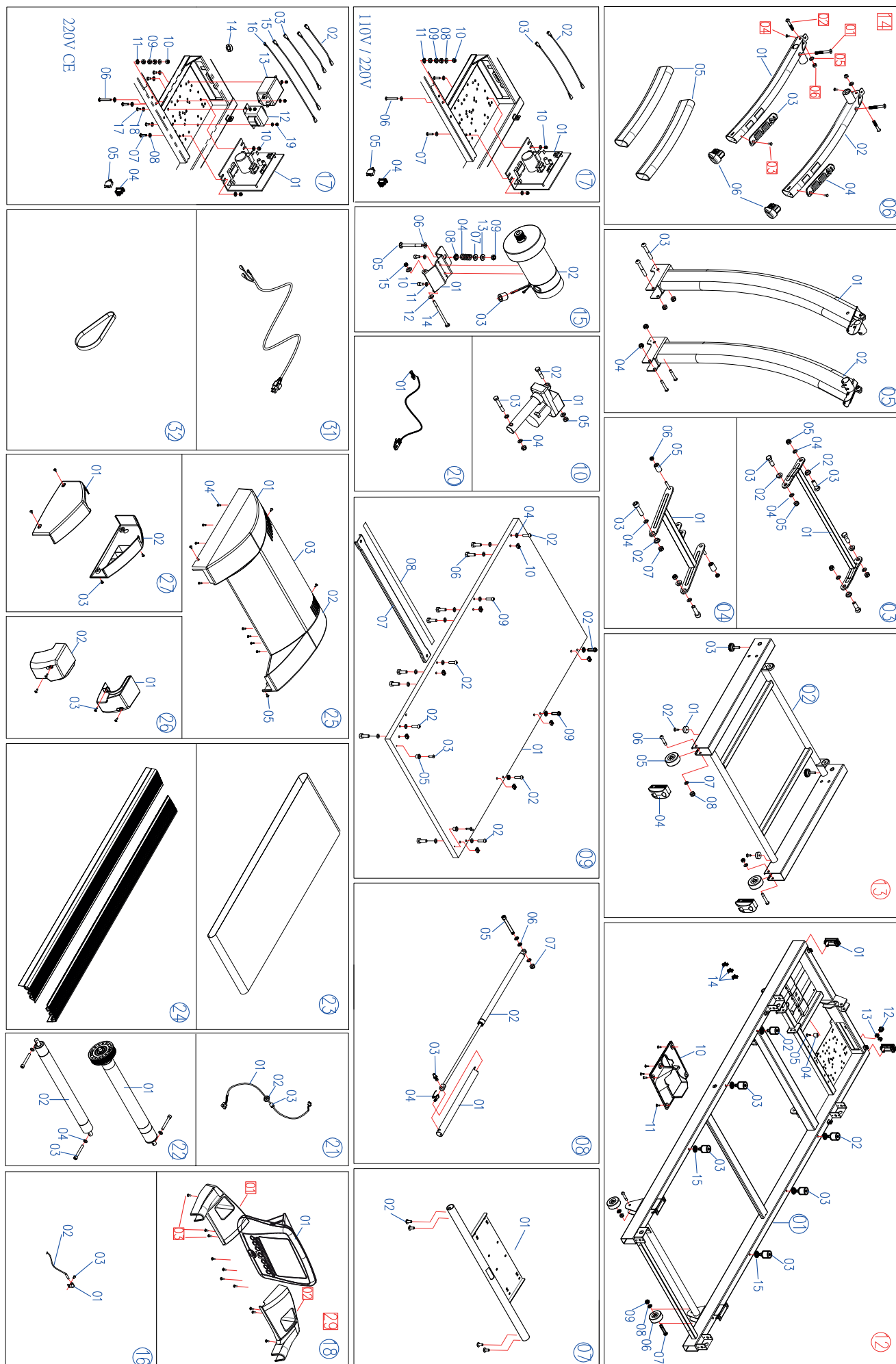
Číslo	Popis	Ks
(01)	Main Frame Set	1
(02)	Frame Base	1
(03)	Incline Bracket Set	1
	1 Incline Bracket	1
	2 Sleeve	4
	3 Hexagonal socket screw	4
	4 Washer	4
	5 Nylon Nut	4
(04)	Incline Base Set	1
	1 Incline Base	1
	2 Sleeve	2
	3 Hexagonal socket screw	2
	4 Washer	2
	5 Pulley	2
	6 Nut	2
	7 Nylon Nut	2
(05)	Supporting post set	1
	1 Supporting post-L	1
	2 Supporting post-R	1
	3 Socket Screw	4
	4 Nylon Nut	4
(06)	Handle Bar Set	1
	1 Handle Bar-Left	1
	2 Handle Bar-Right	1
	3 Incline Set	1
	4 Speed Set	1
	5 Foam	2
	6 Handrail end cap	2
(07)	Console bracket set	1
	1 desk top front bracket	1
	2 Screw	4
	3 Wave washer	4
(08)	Folding shock set	1
	1 Folding fixed tube	1
	2 Folding Shock	1
	3 Ball Screw	1
	4 Twin Spring	1
	5 Hexagonal socket screw	1
	6 Washer	3
	7 Nut	1

Číslo	Popis	Ks
(09)		1
	1 Running Deck	1
	2 Screw	4
	4 Washer	16
	6 Screw	8
	7 Supporting Tube	1
	8 One-sided Adhesive	1
	9 Screw	4
	10 Nut	8
	11 One sided adhesive	2
	12 Nut	2
(10)	Incline Motor Set-220v	1
	1 Incline Motor-220V	1
	2 Hexagonal cap screw	1
	3 Hexagonal Cap Screw	1
	4 Washer	3
	5 Nylon Nut	2
(12)	„Main Frame Attachment Set	1
	1 End Cap	2
	2 Rubber cushion	2
	3 Rubber cushion	4
	4 Space Pad	1
	5 Screw	1
	6 Wheel	2
	7 Screw	2
	8 Washer	2
	9 Nut	2
	10 Incline bottom cover	1
	11 Socket	5
	12 Power Cord Buckle	2
	13 Wire clipper	2
	14 Separate cover	3
	15 Washer	6
(13)	Base Frame Attachment Set	1
	1 Space Pad	2
	2 Screw	2
	3 DESK BASE FOOT, ASJUSTABLE	2
	4 End Cap	2
	5 Wheel	2
	6 Screw	2
	7 Washer	2
	8 Nut	2

Číslo	Popis	Ks
(14)	Side Handrail Attachement Set	1
1	Socket Screw	2
2	Screw	2
3	Screw	2
4	Screw	2
5	Washer	2
6	Nut	2
(15)	Motor Set	1
1	Motor bracket	1
2	Motor	1
3	Core	1
4	Tension Spring	1
5	Carriage screw	1
6	Rubber Washer	1
7	Washer	1
8	Washer	1
9	Nylon Nut	1
10	Hexagonal socket screw	2
11	Spring Washer	2
12	Washer	2
13	Washer	1
14	Screw	1
15	Nylon Nut	1
(16)	Sensor Set	1
1	Speed sensor bracket	1
2	SENSOR	1
3	Socket	1
(17)	MCB set	1
1	MCB-220V	1
2	Wire(Black)	1
3	Black Cable	2
4	Switch-AC Power	1
5	POWER SWITCH	1
6	Flat Head Corss Screw	1
7	Screw	2
8	Flat Washer	6
9	Nut	4
10	Nylon Nut	3
11	Washer	1
12	Choke	1
13	Filter	1
15	White Cable	1
16	Cable-Yellow Green	1
17	Screw	4
18	Washer	8
19	Nylon Nut	4

Číslo	Popis	Ks
(18)		1
1	Console	1
(19)	Overlay Set	1
1	Overlay	1
2	Button Overlay	1
(20)	Safety key	1
1	Conducting Foil	1
(21)	Cable set	1
1	Cable-5P	1
2	Power Cord Buckle	1
3	Wire clipper	1
4	Core	1
(22)	Roller Set	1
1	Roller,Front	1
2	Rear roller set	1
3	Hexagonal socket screw	3
4	Washer	3
(23)	Running Belt	1
(24)	Side rail	2
(25)	Motor cover set	1
1	MOTOR COVER - LEFT	1
2	MOTOR COVER - RIGHT	1
3	Motor cover-middle	1
4	Screw	8
5	Screw	4
(26)		1
1	End Cap-Left	1
2	End Cap-Right	1
3	Screw	4
4	Adhensive tape	2
(27)	Side Cover Set	1
1	Side Cover-Left	1
2	Side Cover-Right	1
3	Screw	4
(29)	Bottle holder set	1
1	Bottle holder-Left	1
2	Bottle holder-Right	1
3	Screw	6
(31)	AC Power Cord	1
(32)	Drive belt	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