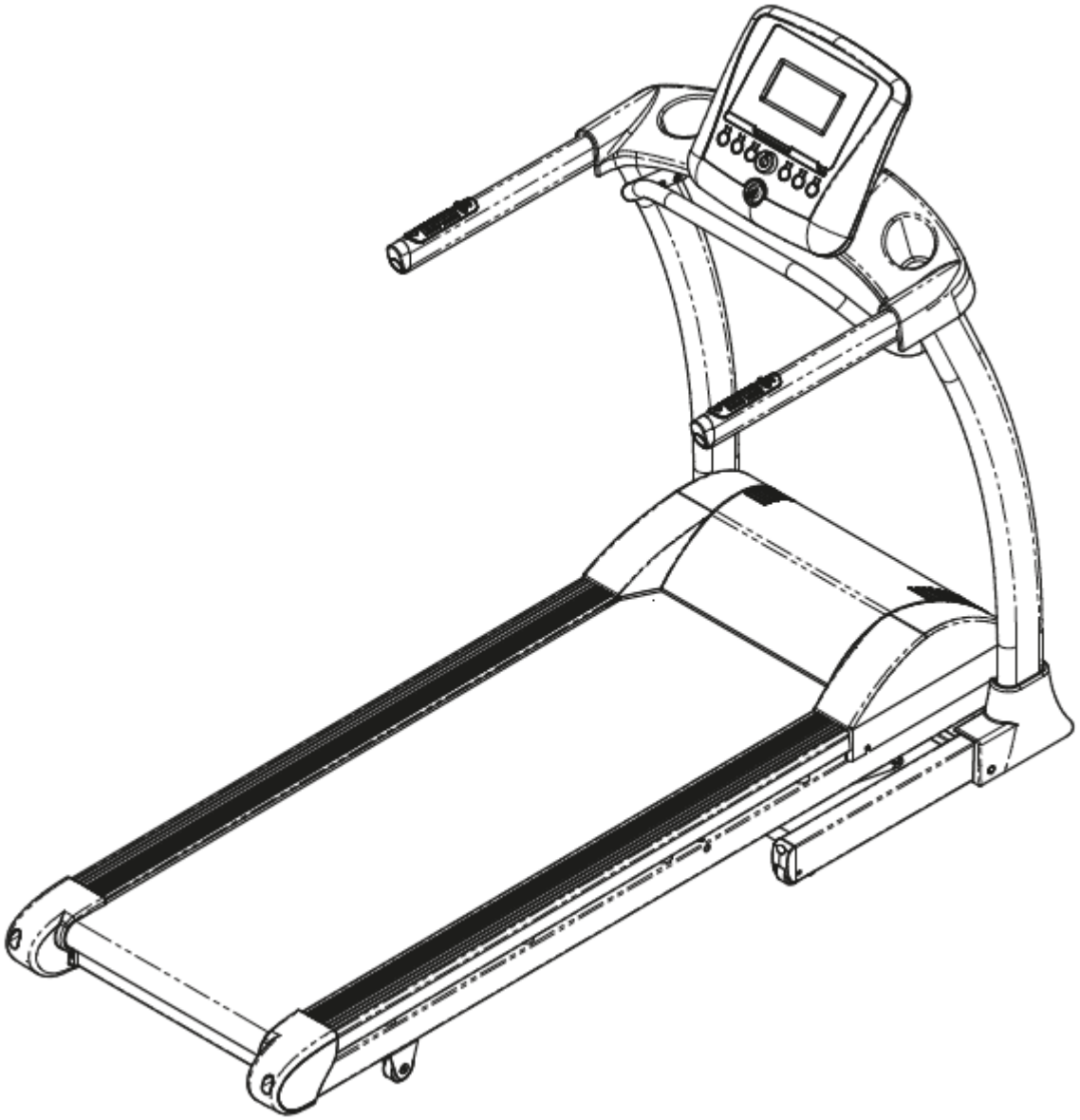
Uživatelská příručka k běžeckému trenažéru Tunturi T40



Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod a prohlédněte obrázky k sestavení stroje v originálním návodu!

Obsah

Běžecký trenažér
Bezpečnostní pokyny
Použití
Počítač
Programy
Péče a údržba
Řešení problémů
Převoz a uskladnění
Technická data
Záruka

Běžecký trenažér

Vážení zákaznící, 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

Důležité bezpečnostní pokyny

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 není určen pro používání venku.

• Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.

• Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.

• Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.

• Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.

• Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.

• Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

• Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

• Nikdy nesundávejte kryty.

• Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

• Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.

• Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.

• Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

• Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.

• Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.

Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.

• Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 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.

Bezpečnost elektrických zařízení (pokud je Váš trenažér elektricky napájen)

• Před použitím zkontrolujte voltáž svého přístroje a elektrické zásuvky, musí být shodné

• Nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojky

•Přívodní elektrický kabel nesmí být vystaven zvýšené teplotě, přijít do styku s oleji či ostrými předměty

•Nepoužívejte adaptéry

•Nepoužívejte zařízení pokud je přívodní kabel poškozen, kontaktujte svého prodejce

•Kabel musí být plně odmotán, bez smyček

•Kabel nesmí být veden pod žádnými předměty ani uložen pod kobercem

•Kabel nesmí viset přes okraj stolu

•Kabel musí být veden místem, kde není možné o něj zakopnout či jinak se zachytit

•Nikdy nenechávejte zařízení bez dozoru, když je zapojeno do elektrické sítě

•Kabel ze zásuvky vytahujte pouze za jeho zakončení, nikdy netahejte kabel celý

•Vypojte zařízení z elektrické zásuvky pokud jej nepoužíváte, chcete přemisťovat či uskladnit

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

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

Uzemnění stroje

Tento běžecký trenažér má konec svého přívodního elektrického kabelu vybaven uzemňovacím kolíkem. Používejte jej tedy pouze do v zásuvkách vybavených zdířkou pro uzemnění zařízení.

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

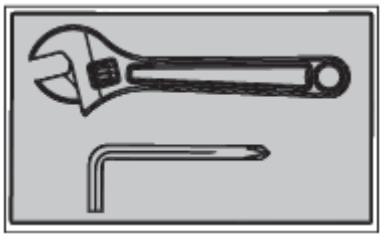
elektrickému šoku.

Montáž

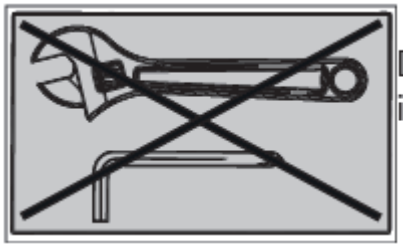
Začněte tím, že stroj vybalíte. Montáž provádějte podle obrázků v originálním návodu. Postupujte v uvedeném pořadí. Před montáží zkontrolujte obsah balení. V případě, že schází některá součást, obraťte se na svého prodejce, uveďte číslo modelu, výrobní číslo a číslo scházejícího náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na konci této příručky. Součásti sady nářadí jsou označeny v seznamu náhradních dílů *. Směry vlevo, vpravo, vpředu a vzadu jsou uváděny z pohledu uživatele. Montážní nástroje si uschovejte, protože je můžete časem potřebovat, např. pro seřízení stroje. Upozorňujeme, že pro montáž jsou zapotřebí dvě osoby.

Balení obsahuje sáček se silikátem kvůli pohlcování vlhkosti během skladování a přepravy. Po vybalení stroje sáček zlikvidujte. Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru. Také doporučujeme, abyste vybalení stroje a jeho montáž prováděli na ochranné podložce. Po montáži stroje vložte do zadní části počítače baterie.

Utažení matic a šroubů



Tento obrázek dává pokyn k utažení šroubů a matic, poté co jste provedli montážní kroky.
Poznámka: Neutahujte žádné komponenty, které jsou určeny k otáčivému pohybu.

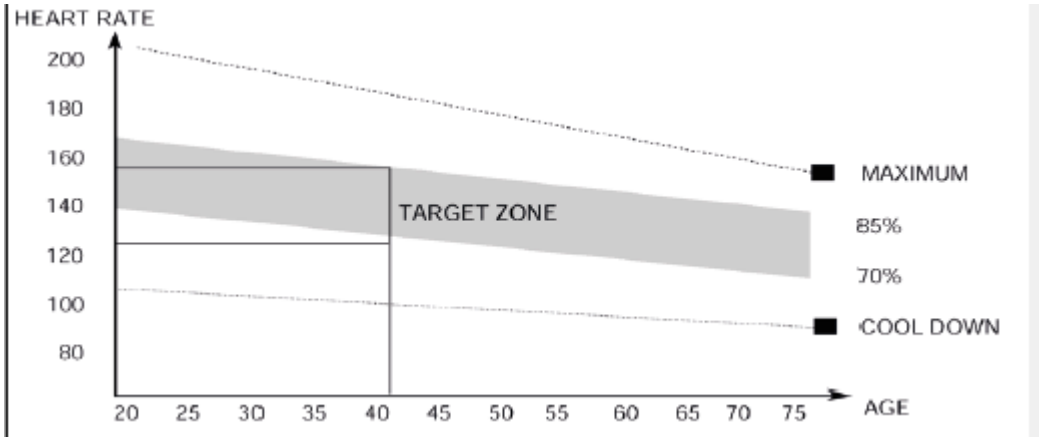


Tento obrázek zakazuje utahování šroubů a matic.

Cvičení

Trénink na běžeckém 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.

Rozcvičení a zahřátí
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem tělem, 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 stálé tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsu pro nejefektivnejší výkon. Hodnota správného pulsu zavisí 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 reřim dodržovat, necvičte nárazově.

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

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

Měření pulsu (pomocí ručních senzorů)
Senzory na rukojetích zaznamenají Vás tep pokud budete mít dlaně položeny na obou senzorech zároveň. Pro správné měření musí být Vaše pkožka lehce vlhká a dlaně položeny na senzorech nepřetržitě. Pokud je Vaše kůže píliš 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.

Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)
Měření pomocí hrudního pásu je nejpřesnějším typem měřní. Měření probíhá díky elektrodám umístěných na hrudním pásu, který použíjete dle instrukcí uvedených na jeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do příjmače na počítači a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musí být Vaše pkožka lehce vlhká a kontakt na senzorech nepřetržitý. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.

Varování: Pokud máte kardiostimulátor, konzultujte použití hrudního pásu s 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 příjmače.

Poznámky:

- 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 meření pulsu, alarm se ozve pokždé, když tento limit přesáhnete
- Vysílač na hrudním pásu musí být v dosahu 1m od metru od přijmače (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 tepová frekvence

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. 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

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

Zapnutí trenazéru:

- Vsuňte přívodní kabel do tenažéru.
- 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 – trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem, který chrání uživatele v případě nehody či pádu. Vložte bezpečnostní klíč do příslušné zdířky a při užívaní trenažéru umístěte jeho druhý konec na své obečení. 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

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 vypnutí, vypojte jej z elektrické sítě, stiskněte pojistky a znovu trenažér zapojte do elektriky. Pokud dojde k vypnutí pojistek trenažéru, zkontrolujte také vaše domací pojistky.

Počítač

Počítač nesmí být vystaven přímmu slunci. Pokud počítač přijde do styku s vlhkost čí potem, okamitě jej očistěte suchým hadrem. Na počítač si nelehejte. Pokud není počítač používán, po 4 minutách nečinnosti se automaticky přepne do režimu spánku a zobrazuje pokojovou teplotu.

Tlačítka

Stop/Reset

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

Dial/Quick start

- Stiskněte Dial pro zahájení cvičení s nastavenými hodnotami nebo bez nastavení
- Otáčejte jím pro výběr programů
- Otáčejte jím pro nastavení rychlosti během cvičení
- Stiskem Dial probudíte počítač z režimu spánku

Speed + Zajíc (Rychlost +)

- Tlačítko zvyšuje rychlost v rozemzí 0,8 – 20 km/h
- Jeden stisk zvyšuje rychost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Speed – Želva (Rychlost -)

- Tlačítko snižuje rychlost v rozemzí 0,8 – 20 km/h
- Jeden stisk snižuje rychost o 0,1 km/h
- Dlouhým stiskem měníte hodnotu rychleji
- Vybírá programy a mění hodnoty

Incline + (Sklon +)

- Mění sklon v rozmezí 0%-12%
- Vybírá programy a mění hodnoty

Incline - (Sklon -)

- Mění sklon v rozmezí 0%-12%
- Vybírá programy a mění hodnoty

Mode /Enter

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

Bluetooth

- Zapněte funkci Bluetooth pro spárovaní s chytrým zařízením
- Vypněte Bluetooth proukončení párování

Vysvětlivky okének displeje

Tečkový displej

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

Incline (sklon)/Prog

- Zobrazuje aktuání 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' displeje

Puls / Calories (kalorie)

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

Ikony

Srdíčko – bliká pokud je zaznamenán signál srdečního pulsu
Bluetooth ikona – bliká pokud je trenažér spárován s chytrým zařízením
Ikona silikonového spreje – Ikona se rozvítí po každých 100 hdoinách 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 0,8 km/h a sklon bude zachován aktiální nastavený
- Měňte rychlost dle potřeby

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 Quik Start pro zahájení cvičení

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

Přednastavené programy P1-P14
Trenažér má 14 přednastavených programů s různými profily
- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskejte Speed/Incline pro přepínání mezi programy P1-P14, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskejte 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
- Stiskněte Speed/Incline tlačítka pro výber intezity L1/L2/L3 a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení
- L1 Začátečník – málo intezivní
- 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.
- Použijte Speed/Incline tlačítka pro nastavení Vaší váhy v kg, rozmezí je 23-180kg
- Stiskněte Quick Start pro zahájení cvičení

Uživatelské programy U01-U02
Trenažér ma 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 výber programu a stiskněte Mode/Enter pro potvrzení výběru
- Stikněte 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 Quick Start pro zahájení cvičení.

Program kontroly srdečního tepu H1
Program H1 kontroluje Váš srdeční tep a udržuje jej ve stálé 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
- Stiskejte Speed/Incline a vyberte program HR1, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskejte 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: Měřen srdečního pulsu je nezbytné pro optimalizaci intenzity.

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
- Stiskejte Speed/Incline a vyberte program HR2, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskejte 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 Quick Start pro zahájení cvičení

Poznámka: Měřen srdečního pulsu je nezbytné pro optimalizaci intenzity.

Tělesný tuk

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

- Stiskněte Mode/Enter pro otevření nabídky programů
- Stiskejte Speed/Incline a vyberte program BF, stiskem Mode/Enter svůj výběr potvrďte
- Stiskejte Speed/Incline a vyberte pohlaví, potvrďte Mode/Enter
- Stiskejte Speed/Incline a nastavte svou výšku, potvrďte Mode/Enter
- Stiskejte Speed/Incline a nastavte svou váhu, potvrďte Mode/Enter
- Stiskejte 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 metablická 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 kíč a znovu jej vložte. V servisním módu přepínejte tlačítky Speed/Incline mezi hodnotami a Mode/Enter svůj výběr potvrďte.

Číslo	Název v Menu	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	Zobrazí Tunturi model	
6	R	Diametr přední kol (±10 300~800) Něměnit!	600
7	Units - jednotky	Si – Metrický systém kg/m En – Imperiální systém lbs/miles	Si
8	Distance	Zobrazí celkovou vzdálenost naměřenou počítačem	
9	Time	Zobrazí celkový čas naměřený počítačem	
10	Pt	Čas přerušení pause, dokdu 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 čistění 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

Promazávání

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 promažete příliš moc, může sklouznout následkem nízkého tření
- Na pásu stůjte vzpřímeně.
- Chytněte se předního madla a chodidly posouvejte páse 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 lžíci pro aplikaci maziva (15-20 ml). Aplikujte do prostřední části pod pás a poté nechte přístroj běžet rychlostí 5km/h po dobu 5 minut.
- Po promazání stroj neskládejte, dokud neproběhne alespoň 20-ti minutové cvičení v rychlosti 5 km/h. Mazivo se rovnoměrně rozetře po páse.

Srovnání běžeckého pásu

Běžecký pás musí být ve středu stroje. Pokud je posunut na stranu, musí být nastaven šrouby v zadní části stroje.

Varování

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 ¼ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovacím šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a levým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček
- Opakujte poslední 2 kroky, dokud nebude pás zcela srovnán.

Nastavení napětí pásu

Pás je třeba napnout, pokud začne prokluzovat na válcích. Při normální použití ale nechávejte pás co nejvolnější! Napnutí pásu se seřizuje otáčením stejnými šrouby jako při vyrovnání běžeckého pásu. Pokud otáčením šroubů napnutí pásu neovlivníte, obraťte se na místního prodejce Tunturi.

Varování

Při nastavení napětí pásu musí být pás srovnaný, aby se nepoškodily jeho okraje.

- Vypínač musí být na pozici ON.
- Nastavte rychlost 5 km/h.
- Otáčejte oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o stejné otočky.
- Zpomalte pás, přidržujte se madel a zkuste na pásu chodit.

- Pokud pás sklouzne, otáčejte znovu šrouby a poté zopakujte test.
- Pokud se Vám po několika testech nepodaří pás srovnat, kontaktujte svého prodejce.

Poruchy a závady

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

Stěhování a skladování

Upozornění

- Před zahájením péče a údržby vždy přístroj odpojte z elektrické zásuvky.
- Stroj přemisťujte 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 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 na suchém místě s malými výkyvy teplot.

Technické údaje

Voltáž VAC 230
Frekvence Hz 50
Motor HP 3.0
Rychlost 1-16 km/h, 0,5~12,3 Mph
Sklon% 0%~12%
Délka (složeno) 179cm (99) / Délka (složeno) Inch 70.4 (39)
Šířka 84cm / Šířka Inch 33.1
Výška (složeno)137cm (161) / Výška (složeno) Inch 53.9 (64.4)
Váha 95kg/ Váha Lbs 209
Maximální uživatelská váha 135kg/ Lbs 300

Záruka-3roky