

Run 3.1

Návod k běžeckému trenažéru

TUNTURI PURE

RUN 3.1



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Tento návod je důležitou součástí zařízení, které jste si zakoupili. Pečlivě si přečtěte přiložené instrukce před začátkem používání stroje. Přečtěte si následující body:

- Nenechávejte ostré předměty v blízkosti pásu.
- Maximální příkon tohoto stroje je 10A
- Zásuvky s kolísajícím napětím větším než 10% může mít za následek špatný výkon nebo dokonce způsobit závadu na elektrice stroje

Bezpečnostní instrukce

- Nedotýkejte se žádnou částí těla pohyblivých částí stroje.
- Nenechávejte stroj zapojený do zásuvky, pokud na něm necvičíte
- Pokud jsou děti v místnosti, kde je stroj, dbejte na jejich bezpečnost
- Stroj používejte pouze k účelům, jež jsou popsány v tomto manuálu
- Kabel udržujte v dostatečné vzdálenosti od horkých věcí
- Stroj nesmí být používán ve venkovních prostorách
- Stroj musí být v místnosti kde je teplotní rozmezí 10-35°C. Vlhkost v místnosti nesmí přesahovat 80%
- Nepokoušejte se provádět opravy a jiné úpravy, než ty které jsou popsány v tomto manuálu
- Nepoužívejte stroj, pokud je poškozen kabel nebo zástrčka. V takovém případě kontaktujte svého prodejce
- Maximální hmotnost uživatele je 135Kg
- Stroj nikdy neošetřujte chemickými čistidly
- Tento stroj je navržen pouze pro domácí použití, pokud bude se strojem zacházeno jinak než je uvedeno v návodě, nenese prodejce žádnou zodpovědnost za poškození stroje a nebude vám uznána reklamace
- Vždy mějte během cvičení zapojený bezpečnostní kolík. Jakmile docvičíte, vypojte jej.

MONTÁŽ

Doporučujeme, aby montáž a stěhování stroje prováděly vždy dvě osoby. Aby se nepoškrábala podlaha použijte ochranný karton nebo igelit.

Před zahájením montáže se ujistěte, že v krabici je:

- rám
- napájecí kabel
- montážní sada (tuto sadu dobře uchovejte, můžete ji kdykoli potřebovat k nastavení a seřízení stroje
- Pokud budete mít jakýkoli problém kontaktujte svého prodejce. Strany pravá, levá, přední a zadní jsou patrné od pohledu z pozice cvičení. Aby nedošlo ke zranění je

nutné mít složenou hlavní desku, než začnete vytahovat stroj z krabice. Překontrolujte díly v krabici

Část	Název	Množství
A	Hlavní rám a konzole	1
B	Šroub	8
C	Šroub	4
D	Podložka	2
E	Podložka	4
F	Šroubovák	1
G	Imbusový klíč	1
H	Boční krytky	2
I	Podložka	2
J	Lubrikant	1

Zvedněte zařízení kolmo a umístěte všechny šrouby (B) a podložky (D,E) do otvorů na a utáhněte je. Pro utažení použijte imbusový klíč (G).

Konzoli umístěte do správné pozice. Pomocí imbusového klíče znovu utáhněte šrouby a podložky.

Bočnice (H) připevněte pomocí šroubů (D) a pořádně utáhněte.

VAŠE ZDRAVÍ

- Před zahájením jakéhokoli cvičení byste měli prokonzultovat svůj zdravotní stav s lékařem.
- Jestliže během cvičení pocítíte slabost, nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé stavy, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.
- Abyste předešli křečím a svalovým bolestem proveďte vždy před a po každém cvičení protahovací cviky.
- Abyste předešli nachlazení, ujistěte se, že cvičíte mimo průvan.

CVIČENÍ NA STROJI

- Ujistěte se, že je zařízení umístěno na místě, kde není průvan, abyste se nenachladili
- Stroj musí být na pevném a rovném povrchu a musíte mít kolem sebe dostatečně volný prostor pro cvičení a to minimálně 120cm za sebou a 60cm do boků.
- Doporučujeme stroj podložit, aby nedošlo k poničení podlahy.
- Na stroji nikdy nesmí cvičit více lidí zároveň
- Na cvičení zvolte vhodné oblečení a obuv

POUŽÍVÁNÍ STROJE

- Po každém cvičení vždy vypojte kabel ze zásuvky
- Na stroji nesmí cvičit více lidí zároveň
- Na cvičení si vždy oblečte vhodné oblečení včetně obuvi

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

- Před zahájením cvičení vždy proveďte protahovací cviky, aby nedošlo k poranění svalů, nebo ke křečím
- Stoupněte si na stupátka po stranách, nikdy ne rovnou na pás.
- Vždy když nastupujete nebo sestupujete se přidržujte madel. Pokud možno neseskakujte dokud pás běží.
- Jestliže během cvičení pocítíte slabost, nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé stavy, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.

UKONČENÍ CVIČENÍ

- Po ukončení cvičení nikdy nenechávejte bezpečnostní kolík ve stroji.
- Hlavní vypínač přepněte do polohy off (vypněte).
- Vypojte kabel ze zásuvky.
- Pokud je to nezbytné očistěte kapky potu ze stroje vlhkým hadříkem.
- Kabel a pojistný kolík uklid'te mimo dosah dětí

JAK SE MOTIVOVAT K DALŠÍMU CVIČENÍ

Pro to aby se vám cvičení zalíbilo a chtěli jste v něm pokračovat se musíte nějak motivovat. Jedna z nejdůležitějších motivací by mělo být heslo ve zdravém těle zdravý duch a že zdravý život je předpokladem pro dlouhý život.

- zvolte si reálný cíl
- ved'te si svůj fitness deník a poznamenávejte si zde své pokroky
- čas od času změňte způsob cvičení
- používejte svou fantazii
- naučte se sebe disciplíně

SRDEČNÍ FREKVENCE

Nezáleží na tom jaký je váš cíl. Nejlepších výsledků dosáhnete tehdy budete-li cvičit na správné úrovni. Nejprve musíte zjistit svou maximální srdeční frekvenci a od toho dále odvíjet veškeré cvičení.

Run 3.1

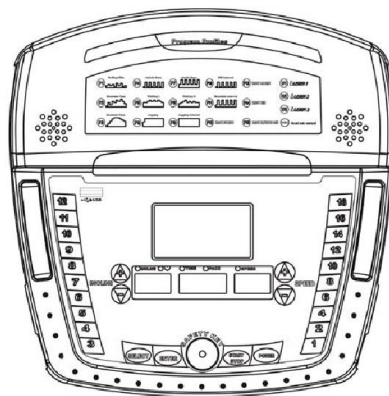
Maximální srdeční frekvence je nejvyšší možná hranice tepové frekvence, kterou může uživatel dosáhnout. Tato hodnota je vypočítána na základě jednoduché rovnice: **220 - věk**. Maximální hodnota srdeční frekvence je u každého uživatele odlišná.

ZAČÁTEČNÍK- 50-60% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro začátečníky, rekonvalescenty či osoby, které necvičí po dlouhou dobu. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

POKROČILÝ- 60-70% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro osoby, které si chtějí zvýšit svoji kondici a či jako doplněk pro cvičení ve fitness posilovně. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30-ti minut.

EXPERT- 70-80% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodné pro osoby, které disponují velkou fyzickou zdatností a pravidelně již cvičí.

KONZOLE



Než začnete

Stoupněte si na bočnice. Bezpečnostní kolík vložte do otvoru (safety key) a druhý konec šňůrky si připněte na oblečení. Nestůjte na pásu, pokud jste pás ještě nerozjeli, ani když ho zastavujete. Pokud jste začátečník, začínejte vždy od pomalé rychlosti, abyste si zvykli na pohyb pásu a bylo vám to pohodlné.

Bezpečnostní kolík

Stroj nelze používat bez zapojení bezpečnostního kolíku. Pokud jej vytáhnete stroj se okamžitě zastaví. Vložte kolík do místa v konzoli jež je určeno. Druhý konec si připněte na oblečení a překontrolujte, že i když bude kabel od kolíku natažený, tak vám pořád drží na oblečení.

Funkce tlačítek

POWER – stiskněte toto tlačítko pro zapnutí stroje

START/STOP – tohle tlačítko zahajuje nebo zastavuje cvičení

ENTER - stiskněte toto tlačítko pro potvrzení požadovaného programu nebo pro nastavení hodnot

SELECT – tímto tlačítkem přepínáte mezi jednotlivými programy (19 programů)

SPEED + - Tímto tlačítkem zvýšíte rychlost 0,8-18Km/h. Jedním stisknutím hodnotu zvýšíte o 0,2 Km/h. Delším podržením se budou hodnoty zvyšovat rychleji. Tímto tlačítkem se také můžete pohybovat mezi jednotlivými programy

SPEED - - Tímto tlačítkem snížíte rychlost 0,8-18Km/h. Jedním stisknutím hodnotu snížíte o 0,2 Km/h. Delším podržením se budou hodnoty snižovat rychleji. Tímto tlačítkem se také můžete pohybovat mezi jednotlivými programy.

INCLINE + - Tímto tlačítkem zvýšíte sklon plošiny od 0-12%. Hodnota sklonu se objeví v kolonce Pulse/Incline. Jedním stisknutím hodnotu navýšíte o 1%. Delším podržením se budou hodnoty zvyšovat rychleji. Tímto tlačítkem si také můžete vybrat program.

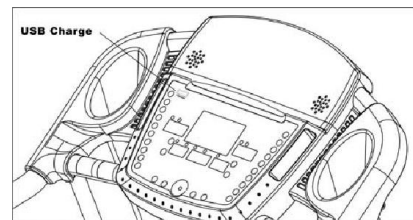
INCLINE - - Tímto tlačítkem snížíte sklon plošiny od 0-12%. Hodnota sklonu se objeví v kolonce Pulse/Incline. Jedním stisknutím hodnotu snížíte o 1%. Delším podržením se budou hodnoty snižovat rychleji. Tímto tlačítkem si také můžete vybrat program.

SPEED RYCHLÁ TLAČÍTKA- na konzoli jsou umístěna rychlá tlačítka (2,3,4,6,8,10,12,14,16,18) pro zvýšení rychlosti. Tyto tlačítka slouží k tomu, že nemusíte pro zrychlování mačkat tlačítko speed +, ale můžete rovnou přejít na jednu rychlostí které jsou na konzoli. Tudiž chcete-li rovnou cvičit při rychlosti 4 Km/h, tak zmáčkněte číslo 4.

INCLINE RYCHLÁ TLAČÍTKA - na konzoli jsou umístěna rychlá tlačítka pro zvýšení sklonu. Tyto tlačítka slouží k tomu, že nemusíte pro zvyšování mačkat tlačítko incline +, ale můžete rovnou přejít na jeden ze tří sklonů, které jsou na konzoli a to jsou tlačítka 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12. Tudiž chcete-li rovnou cvičit při sklonu 4 %, tak zmáčkněte číslo 4.

USB vstup

Stroj je vybaven vchodem pro USB přes které si můžete nabíjet své zařízení (telefon, mp3 přehrávač,...)



LCD displej

Tečky v kruhu ukazují uběhnutou vzdálenost a jsou závislé na sklonu a rychlosti. Další položky na displeji jsou time, speed, program, distance/elevation gain, calories/calories per hour, incline/pulse.

INCLINE/PULSE – zobrazuje puls, pouze když měníte sklon, tak se u této položky zobrazí míra sklonu. Pro měření pulsu musíte mít obě ruce položeny na senzorech, doporučujeme pořídit si pro přesné měření hrudní pás.

TIME/PACE – zobrazuje čas cvičení, začíná na 00:00 a načítá se směrem nahoru. Položka se změní při stisknutí tlačítka SELECT, v tom okamžiku vám ukáže tempo cvičení

SPEED – zobrazuje rychlost, kterou se pás pohybuje

DISTANCE/ELEVATION GAIN – zobrazuje uběhnutou vzdálenost buď v mílích, nebo v kilometrech. Při stisknutí tlačítka SELECT se zobrazí položka převýšení

CALORIES/CALORIES PER HOUR – zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení. Tlačítkem SELECT přepnete položku a zobrazí se počet kalorií spálených za hodinu v závislosti na položkách speed a incline bude tato položka vždy jiná

Poznámka!

Pokud chcete, aby se vám hodnoty ukazovaly v mílích a ne v metrickém systému (Km), postupujte dle následujících instrukcí:

- během zapínání stroje – v manuálním módu – stiskněte první tlačítko ENTER a poté zároveň podržte tlačítko SELECT pro přepnutí do technického módu.
- v kolonce time se zobrazí číslo modelu, v okně incline se zobrazí verze softwaru, v okně calories se zobrazí rok a v okně time se zobrazí datum.
- Dvojitým stisknutím tlačítka ENTER se dostanete ke změně Km na míle. Položku změníte stisknutím tlačítka SPEED + nebo -, nebo tlačítkem INCLINE + nebo -.
- Návratem do hlavního menu a potvrzením nastavení stiskněte 3x tlačítko ENTER.

Odometr – počítadlo všech nashromážděných kilometrů. Jejich celkový počet se vám zobrazí při zasunování bezpečnostního kolíku

Time-out – jestliže je stroj zapnutý, ale pás se nepohybuje (je v nečinnosti), monitor se po 5 minutách přepne do režimu spánku a po 7 minutách se vypne úplně

Re-start – jestliže přerušíte cvičení a znovu jej spustíte tlačítkem START, pás se začne pohybovat v rychlosti, na které jste skončili. Jestliže však pauza trvá déle než 5 minut, veškeré hodnoty se smažou, konzole se vypne a stroj musíte znovu celý zapnout

OBSLUHA A PROGRAMY

- Zapojte bezpečnostní kolík
- Zapněte tlačítko POWER a monitor se rozsvítí
- Po zapnutí se v okénku Calories objeví váha uživatele, tu si nastavte podle sebe pomocí tlačítek speed, nebo incline. Potvrďte tlačítkem ENTER
- Máte na výběr z 15 programů, přičemž první je manuální program a ostatní jsou přednastavené programy.
- Vyberte si jeden z programů pomocí tlačítka SELECT, poté potvrďte tlačítkem ENTER a pro zahájení cvičení stiskněte START
- Stroj je bezpečný pouze tehdy, kontrolují-li se pravidelně všechny jeho části a je-li prováděna údržba.

Neprovádějte žádné jiné servisní a údržbové kroky, než ty, které jsou zde popsány! V případě jiného servisu kontaktujte svého prodejce.

Manuální nastavení

Pokud se rozhodnete, že nechcete cvičit podle přednastaveného programu, ale chcete si sami ovládat stroj během cvičení stiskněte START a pás se začne pohybovat na nejnižší rychlosti 0,8 Km/h. Sklon a rychlost si sami měníte pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.

P-1 Rolling hills

Po zapnutí stroje si pomocí tlačítka SELECT najdete tento program a potvrďte tlačítkem ENTER. Stejně budete postupovat u jakéhokoli dalšího programu.

Tento program je nastaven na kolísání sklonu od 0%-3%. Sklon se automaticky mění každou minutu. Rychlost začíná na 0,8Km/h a poté si ji reguluje uživatel sám.

P-2 Mountain pass

Tento program je nastaven na zvyšování sklonu od 0%-6%. Rychlost si uživatel reguluje sám.

P-3 Mountain peak

Jedná se o náročný program, kde jde o zvyšování sklonu od 0%-8%. Rychlost si uživatel reguluje sám.

P-4 Calorie burn

V tomto programu se mění sklon od 0%-4% v určitých intervalech. Rychlost si uživatel reguluje sám.

P-5 Walking I

Tento program je zaměřen na řízení rychlosti až do 5,5 Km/h. Tento program je výborný pro středně pokročilé uživatele, kteří mají rádi procházky. Uživatel si zde sám reguluje sklon.

P-6 Jogging

Tento program je zaměřen na řízení rychlosti až do 7,2 Km/h. Tento program je výborný pro lidi začínající s joggingem nebo pro lidi, kteří mají rádi velmi rychlou chůzi. Uživatel si zde sám reguluje sklon.

P-7 Cardio burn

Tohle je náročný program, kde jde o zvyšování sklonu od 2%-6%. Rychlost si uživatel reguluje sám.

P-8 Walking II

Tento program je zaměřen na řízení rychlosti až do 5,6 Km/h. Tento program je výborný pro začátečníky, kteří mají procházky. Uživatel si zde sám reguluje sklon.

P-9 Jogging interval

Intenzivní program zaměřen na řízení rychlosti až do 8,0Km/h. Střídají se v něm intenzivní části s odpočinkovými. Kolísání rychlosti je mezi 6,4 – 8,0 Km/h. Jestliže změníte spodní hranici (6,4) na nižší, všechny odpočinkové části budou poté probíhat ve vámi zvolené rychlosti, stejně tak při změně vyšší hodnoty (8,0). Uživatel si zde sám reguluje sklon.

P-10 Hill interval

Intenzivní program zaměřen na řízení sklonu až do 4%. Kolísání sklonu je mezi 0%-4%. Jestliže změníte spodní hranici (0) na nižší, všechny odpočinkové části budou poté probíhat ve vámi zvoleném sklonu, stejně tak při změně vyšší hodnoty (4). Standardní rychlost je zde 3,2Km/h, ale uživatel si ji může i sám regulovat.

P-11 Mountain interval

Intenzivní program zaměřen na řízení sklonu až do 5%. Kolísání sklonu je mezi 1%-5%. Jestliže změňte spodní hranici (1) na nižší, všechny odpočinkové části budou poté probíhat ve vámi zvoleném sklonu, stejně tak při změně vyšší hodnoty (5). Standardní rychlost je zde 3,2Km/h, ale uživatel si ji může i sám regulovat.

P-12 Target distance

V tomto programu se odečítá vzdálenost směrem dolů. Po zvolení programu si uživatel sám nastaví vzdálenost, kterou chce uběhnout. Hodnotu vložíte pomocí tlačítek speed nebo incline a hodnota se navyšuje po 0,5 km. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavení a tlačítkem Start zahájíte cvičení. Uživatel si pak sám reguluje rychlost a sklon. Hodnota poté bude v okně DISTANCE.

P-13 Target calories

V tomto programu se odečítá počet kalorií směrem dolů. Po zvolení programu si uživatel sám nastaví počet kalorií, kterou chce během cvičení spálit. Hodnotu vložíte pomocí tlačítek speed nebo incline a hodnota se navyšuje po 10. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavení a tlačítkem Start zahájíte cvičení. Uživatel si pak sám reguluje rychlost a sklon. Hodnota poté bude v okně CALORIES.

P-14 Target time

V tomto programu se odečítá čas cvičení směrem dolů. Po zvolení programu si uživatel sám nastaví požadovaný čas cvičení. Hodnotu vložíte pomocí tlačítek speed nebo incline a hodnota se navyšuje po 1 min. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavení a tlačítkem Start zahájíte cvičení. Uživatel si pak sám reguluje rychlost a sklon. Hodnota poté bude v okně TIME.

P-15 Elevation gain

V tomto programu se odečítá převýšení směrem dolů. Po zvolení programu si uživatel sám nastaví požadované převýšení. Hodnotu vložíte pomocí tlačítek speed nebo incline a hodnota se navyšuje po 10. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavení a tlačítkem Start zahájíte cvičení. Uživatel si pak sám reguluje rychlost a sklon. Hodnota poté bude v okně ELEVATION GAIN.

U1/U2/U3 User programs

Po zvolení jednoho ze tří uživatelských programů stiskněte ENTER a pro každý segment nastavte rychlost a sklon, podle svých požadavků. Pro uložení stiskněte ENTER a pro zahájení cvičení START. Během cvičení pak můžete hodnoty ještě libovolně upravovat.

HR-1 Weight loss program

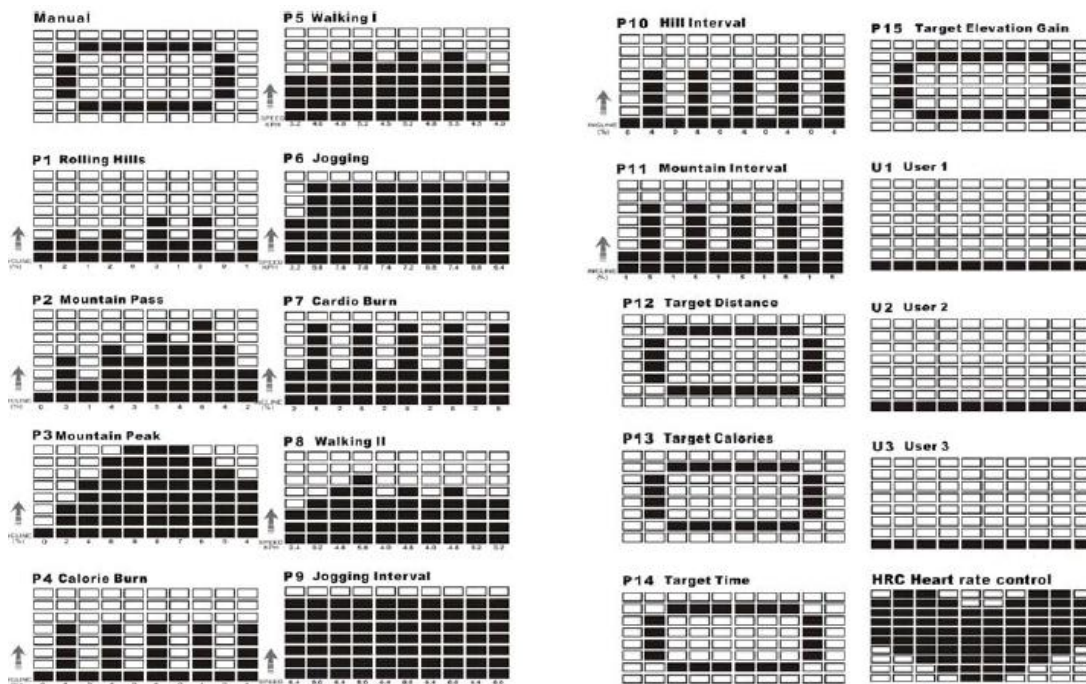
Pro změření tepové frekvence musíte držet ruce na senzorech a musíte je tam držet po celou dobu cvičení v tomto programu. Jakmile zvolíte tento program objeví se uprostřed konzole nápis AGE. Pomocí tlačítek speed nebo incline navolte svůj věk. THR je 65% z maxima srdeční frekvence což je 220-věk. Tato položka se objeví v okénku heart rate. V tomto kroku můžete nastavit THR klidně podle sebe. Poté stiskněte Start a pás se rozjede na rychlosti 0,8 a uživatel si poté sám reguluje rychlost. Po 3,5 minutách zahřívání se pás začne zvedat do sklonu 1% a poté se bude sklon zvyšovat každých 30 s, dokud nedosáhnete THR hodnoty nastavené v okénku. Jestliže přesáhnete hodnotu v tomto okénku, sklon se sám sníží tak, abyste se pohybovali ve vámi nastavené hodnotě.

HR-2 Cardio program

Pro změření tepové frekvence musíte držet ruce na senzorech a musíte je tam držet po celou dobu cvičení v tomto programu. Jakmile zvolíte tento program objeví se uprostřed konzole nápis AGE. Pomocí tlačítek speed nebo incline navolte svůj věk. THR je 80% z maxima srdeční frekvence což je 220-věk. Tato položka se objeví v okénku heart rate. V tomto kroku můžete nastavit THR klidně podle sebe. Poté stiskněte Start a pás se rozjede na rychlosti 0,8 a uživatel si poté sám reguluje rychlost. Po 3,5 minutách zahřívání se pás začne zvedat do sklonu 1% a poté se bude sklon zvyšovat každých 30 s, dokud nedosáhnete THR hodnoty nastavené v okénku. Jestliže přesáhnete hodnotu v tomto okénku, sklon se sám sníží tak, abyste se pohybovali ve vámi nastavené hodnotě.

HR-3 Interval fat burn

Pro změření tepové frekvence musíte držet ruce na senzorech a musíte je tam držet po celou dobu cvičení v tomto programu. Jakmile zvolíte tento program objeví se uprostřed konzole nápis AGE. Pomocí tlačítek speed nebo incline navolte svůj věk. THR je 60%-75% z maxima srdeční frekvence což je 220-věk. Tato položka se objeví v okénku heart rate. V tomto kroku můžete nastavit THR klidně podle sebe. Poté stiskněte Start a pás se rozjede na rychlosti 0,8 a uživatel si poté sám reguluje rychlost. Po 3,5 minutách zahřívání se pás začne zvedat do sklonu 1% a poté se bude sklon zvyšovat každých 30 s, dokud nedosáhnete THR hodnoty nastavené v okénku. Jestliže přesáhnete hodnotu v tomto okénku, sklon se sám sníží tak, abyste se pohybovali ve vámi nastavené hodnotě.



ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Očistěte všechny části trenažéru, obzvláště madla a počítač od prachu pomocí vlhkého hadru nebo ručníku. Nepoužívejte čisticí prostředky. Použijte malou hubici vysavače a opatrně vysajte např. pás, desku, boční rám apod.
- Udržujte také okolí trenažéru v čistotě. Během používání trenažér nasává prach, což může způsobit problémy s funkčností trenažéru.
- V běžném domácím provozu (max.60 min. Denně) byste měli jednou za měsíc zkontrolovat mazání. Pás mažte pouze v případě nutnosti. Při náročnějším používání musí být mazání kontrolováno v kratších intervalech. Nejlépe před začátkem cvičení. Mazání zkontrolujte následovně:
 1. Ujistěte se, že je trenažér vypnutý! Stoupněte si na běžící pás tam, kde normálně běžíte.
 2. Uchopte madla a tlačte chodidly na pás tak, aby se posouval dozadu a dopředu. Pás by se měl hýbat plynule beze zvuku.
 3. Ucítíte-li podivné pohyby nebo se pás neposune, zkontrolujte mazání vsunutím ruky pod pás.

Namažte desku dle následujících pokynů:

1. Složte desku a zajistěte ji.
2. Odstraňte špičku zátky lahve.
3. Umístěte lahev s mazáním mezi pás a desku.
4. Snažte se posunout lahev doprostřed pásu a namířte špičku směrem k pásu.
5. Stiskněte lahvičku a vytlačte polovinu obsahu.
6. Posuňte pás o půl otáčky a opakujte kroky 4 a 5.

7. Rozložte desku do normální pozice a cvičte na trenažéru nebo jej nechte běžet po dobu nejméně 5 minut.

Nastavení pásu

- Pás by se měl pohybovat středem trenažéru. Nastavení většinou není nutné.
- Trenažér by měl být umístěn na rovném, pevném a vodorovném povrchu a pás správně napnut.
- Poté je nastavení pásu správné

Je možné, že se pás důsledkem běžeckého stylu posune na jednu stranu. Nastavení pásu je provedeno otáčením 2 šroubů na zadní straně trenažéru.

Nastavte pás dle následujících pokynů

1. Zapněte trenažér a zvyšte rychlost na 5 km.
2. Posouvá-li se pás doleva, otočte levým šroubem o 1 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravým o 1/8 otáčky proti směru hodinových ručiček. Posouvá-li se pás doprava, otočte pravým šroubem o 1 otáčky ve směru hodinových ručiček a levým o 1/8 otáčky proti směru hodinových ručiček.
3. Pokud pás zůstane uprostřed, nastavení proběhlo správně. Pokud ne, provádějte další nastavení jak je zmíněno výše, dokud nebude pás správně nastaven. Pokud necháte pás běžet na straně delší dobu, jeho okraje se můžou poškodit a trenažér nemusí fungovat správně. Jakákoliv poškození pásu způsobená nedostatkem nastavení nebudou kryty zárukou.

Nastavení napnutí pásu

Pás musí být napnut, pokud začne prokluzovat na válečcích. V normálním provozu jej ale udržujte co nejvolněji. Pnutí pásu je nastaveno stejnými šrouby jako nastavení pásu. Pokud otáčení šrouby neovlivní pnutí pásu, kontaktujte prosím svého prodejce.

1. Zvyšte rychlost trenažéru na 5 km/h.
2. Otočte oběma šrouby stejně a to o 1 otáčky ve směru hodinových ručiček.
3. Zkuste pás zpomalit uchopením madel a brzděním chůzí (jako kdybyste šli z kopce). Pokud pás proklouzne, otočte šrouby o další 1 otáčky a zopakujte test. Pokud brzdíte příliš silně, pás může proklouznout. Pokud pás prokluzuje navzdory opakovanému nastavení, kontaktujte prodejce.

PORUCHY

Navzdory pravidelným kontrolám výrobků se mohou v ojedinělých případech u individuálních strojů vyskytnout poruchy. Ve většině případů je vhodným řešením výměna vadné součásti.

- Jestliže stroj nefunguje dle návodu, případně se vyskytla jiná porucha, která nebyla způsobena špatným nebo nesprávným používáním, ihned kontaktujte vašeho prodejce.
- Error kódy – Pokud se na displeji zobrazí E+číslo, restartujte stroj tak, že vypojíte stroj ze zásuvky, nechte jej 1 minutu vypojen a poté znovu zapojíte do zásuvky. Pokud se ani po tomto úkonu stroj nerozjede, kontaktujte svého prodejce.

DOPRAVA A SKLADOVÁNÍ

VAROVÁNÍ !

Před zahájením manipulace se ujistěte, že je stroj vypojen ze zásuvky

- Neste, případně přemíst'ujte stroj alespoň ve dvou lidech (velká hmotnost přístroje)
- Stroj můžete složit do svislé polohy, čímž ušetříte místo. Zvedněte hlavní desku směrem nahoru, dokud neuslyšíte klapnutí, čímž se deska uzamkne ve svislé poloze.
- Před sklápěním se ujistěte, že je pás beze sklonu (incline 0%). Pokud bude pás ve sklonu, tak jej poškodíte.
- Při rozkládání stiskněte čtvereček na tyči zespodu pásu a pomalu jej pokládejte na zem. Pás nikdy nepouštějte z výšky.

1. Při dopravě a přemíst'ování st'ujte před strojem a ponechejte si místo pro případné uskočení, abyste předešli případnému zranění. Zvedněte opěrky rukou směrem k sobě, čímž se Vám zvedne zadní strana stroje a pomocí pojezdových koleček můžete snadno stroj posouvat na Vámi zvolené místo. Stroj přemíst'ujte opatrně a umístěte jej pouze na bezpečném a pevném místě.

2. Při přemíst'ování před schody, stroj pouze neste, v žádném případě jej neposouvejte po pojezdových kolečkách, protože může hrozit případné zničení koleček.

3. Skladujte stroj pouze v suchém prostředí bez výkyvů teplot.

VÝROBCE:

Tunturi New Fitness B.V.
Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102
Fax: +31 36 546 0055
info@tunturi-fitness.com
www.tunturi-fitness.com

DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521
info@fitnystore.cz
www.fitnystore.cz