

Go cross F50

TUNTURI GO

Cross F50

Vítejte ve světě Tunturi GO Sport!

Děkujeme Vám za zakoupení stroje Tunturi GO. Společnost Tunturi nabízí širokou škálu posilovacích přístrojů, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, vibračních plošin či veslařských trenažérů. Fitness stroje Tunturi GO jsou vhodné pro celou Vaši rodinu, nezáleží na Vaší fyzické kondici, stroj lze nastavit pro všechny věkové kategorie.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

VAROVÁNÍ

- Pečlivě si přečtěte varování a instrukce. Jestliže nebudete dodržovat níže uvedené opatření a instrukce, můžete si způsobit zranění či zničit svůj fitness stroj. Uchovejte si bezpečnostní opatření a instrukce i pro budoucí cvičení (schovejte si je na Vámi zvoleném místě).
- Vybavení je určeno pro domácí užití, není vhodné pro komerční užití.
- Stroj není vhodný pro děti nebo osoby s fyzickou, senzomotorickou, mentální či jinou poruchou z důvodu možného zranění. Osoby, odpovědné za výše uvedené osoby, jsou povinny striktně dodržovat veškerá opatření uvedená v tomto návodu.
- Před samotným cvičením, kontaktujte svého doktora či fyzioterapeuta o vhodnosti fitness stroje.
- Jestliže trpíte závratěmi či podobnými potížemi, okamžitě ukončete cvičení a konzultujte problémy s Vaším doktorem.
- Abyste předešli případným zraněním, je nutné se před každým cvičením protáhnout a udělat strečink. Nezapomeňte se protáhnout i po každém cvičení.
- Posilovací stroj je určen pouze pro vnitřní užití v domě či jiné bytové zástavbě. Není vhodné stroj nechávat venku.
- Posilovací stroj užívejte v místnosti, ve které je přiměřená teplota i z důvodu možných zdravotních problémů.
- Užívejte stroj pouze v prostředí, ve kterém jsou teploty v rozmezí od 10 stupňů do 35 stupňů. Pro skladování je vhodná teplota od 5 stupňů do 45 stupňů.
- Doporučená vlhkost pro cvičení a skladování stroje je pod 80 procenty.
- Užívejte stroj pouze pro účely, které jsou pro něj stanovené. Neužívejte stroj pro jiné účely, než které jsou uvedeny v manuálu.

- Neužívejte části stroje, které jsou vadné či zničené. Jestliže jsou části zničené nebo vadné, kontaktujte svého prodejce pro výměnu.
- Při cvičení buďte opatrní na rotující součásti, abyste předešli případnému zranění.
- Při cvičení dbejte pozor na své vlasy, abyste předešli případnému zranění.
- Mějte oblečené vhodné oblečení a boty pro cvičení.
- Na stroji může cvičit pouze jeden uživatel současně z důvodu přetížení stroje. Nosnost stroje je maximálně do 135 kg.
- Neopravujte stroj bez souhlasu svého prodejce, jinak hrozí ztráta záruky.

Elektrická bezpečnost

- Před začátkem používání vždy zkontrolujte, zda-li je napájení stejného napětí, jako je uvedeno na štítku stroje.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel
- Hlavní kabel udržujte z dosahu horka, mastnoty a ostrých předmětů
- Neměňte ani neopravujte kabel nebo zástrčku
- Nepoužívejte zařízení je-li hlavní kabel nebo zástrčka poškozen. O závadě kontaktujte svého prodejce
- Nenechávejte kabel procházet pod strojem, ani pod kobercem. Neumist'ujte žádné věci na hlavní kabel.
- Ujistěte se, že hlavní kabel není zachycen za roh stolu, a že je umístěn tak, aby se o něho nezakopávalo.
- Stroj nenechávejte bez dozoru, pokud je stále zapojen do zásuvky.
- Za napájecí kabel netahejte
- Vždy když není stroj v provozu, nebo se provádí jeho údržba, vytáhněte kabel ze zásuvky.

OBSAH BALENÍ (B & C)

- Obsah balení obsahuje také části zobrazené v sekci B.
- V balení jsou také jednotlivé šrouby a další součástky obsažené v části C.
 - Jestliže nějaká část chybí, je nutné kontaktovat prodejce.

POPIS STROJE

Crossový trenážér je posilovací fitness stroj, který simuluje chůzi nebo běh, bez zatěžování kloubů.

1. Pedály
2. Hlavní konstrukce
3. Pohyblivé madla
4. Pevné madla
5. Senzory v madlech
6. Podpěrné nohy
7. Kolečka pro transport
8. Konzole
9. Šroub/knoflík pro nastavení konzole
10. Vratový šroub (M8 55)
11. Podložka (D8 19)
12. Pojistná matice (M8)
13. Allen šrouby (M8* 55)
14. Zakřivená podložka (D8 19)
15. Allen šrouby (M8 16)
16. Pružná podložka (D8)
17. Křížový šroub
18. Podložka
19. Šestihranný šroub
20. Podložka
21. Podložka
22. Zakřivená podložka
23. Podložka
24. Šroub
25. Allen šrouby
26. Křížový šroub

- Sestavte posilovací stroj dle návodu uvedeného výše. Neste, případně přemíst'ujte stroj alespoň ve dvou lidech.

- Umíst'ujte stroj pouze na rovnou plochu.

- Umíst'uje stroj pouze na protiskluzovou plochu či si zakupte podložku pod stroj.

CVIČENÍ

Cvičení musí být v optimální délce, zejména se musí dbát na efektivitu cvičení. Aerobní cvičení je založeno na vytrvalosti a fitness výdrži. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste mít problém s pravidelností dýchání.. Cvičení byste měli absolvovat alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Postupně zvyšujte délku cvičení až na jednu hodinu. Počátek cvičení by měl být založen na nízké zátěži a malé rychlosti, postupným cvičením se zvyšují obě hodnoty. Nastavení zátěže a rychlosti si regulujte dle svého cvičebního plánu a kondice. Pro nastavení cvičení byste měli dbát i na hodnoty měřené tepové frekvence.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE PROSTŘEDNICTVÍM SENZORŮ V MADLECH

Měření tepové frekvence prostřednictvím senzorů v opěrkách rukou je účinné, když se ruce uživatele dotýkají obou senzorů po celou dobu měření. Kůže na rukou musí být dostatečně suchá, aby měření bylo přesné a zejména, aby mohlo vůbec započít, proto jestliže máte mokré ruce je nutné si je očistit.

POZNÁMKY

- Nepoužívejte měření prostřednictvím senzorů v opěrkách rukou, jestliže používáte měření prostřednictvím hrudního pásu.
- Jestliže dosáhnete hodnotu nastavených hodnot, počítač Vás upozorní na konec dosáhnutí hodnot.

MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE PROSTŘEDNICTVÍM HRUDNÍHO PÁSU

- Nejpřesnější měření srdeční frekvence je dosaženo prostřednictvím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence. Přesné měření vyžaduje, aby elektrody, které jsou umístěné na hrudním pásu, se musí dotýkat hrudi, kůže nesmí být příliš vlhká. Jestliže kůže pod elektrodami je příliš vlhká nebo příliš suchá, měření tepové frekvence nemusí být absolutně přesné.

VAROVÁNÍ

- Jestliže máte problémy se srdcem, konzultuje užití hrudního pásu s Vaším lékařem
- Jestliže využíváte hrudní pás pro měření tepové frekvence, ujistěte se, že další přístroje, které by mohli ovlivnit měření, jsou umístěny alespoň ve vzdálenosti 1.5 metru.
- Je nutné, aby hrudní pás pro měření tepové frekvence je umístěn přímo na Vaší hrudi.

POZNÁMKY

- Neužívejte hrudní pás pro měření tepové frekvence ve spojení s měřením tepové frekvence v madlech.
- Vždy si ujistěte, že elektrody hrudního pásu přímo doléhají na Vaši hrud'. Nikdy neužívejte hrudní pás přes Vaše oblečení. Jestliže budete užívat hrudní pás na Vašem oblečení, nebude možné odesílat signál pro měření, a tedy nebudete mít žádné hodnoty.

- Jakmile dosáhnete požadované hodnoty tepové frekvence, zvolené v programu, alarm Vás upozorní na dosažení této hodnoty.
- Hrudní pás vysílá signály pro zaznamenávání hodnot do konzole maximálně do výšky 1 metru od výšky konzole. Jestliže jsou elektrody příliš vlhké, hodnoty pro měření se Vám nebudou zobrazovat.
- Některé elektrizující látky (například polyester či polyamid) vytváří statickou elektřinu, která může způsobit nepřesné hodnoty pro měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory či jiné elektrické spotřebiče mohou vytvořit elektromagnetické pole, které může ovlivnit měření tepové frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

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

VAROVÁNÍ

- Ujistěte se, že během cvičení nedosáhnete maximální hodnotu Vaší srdeční frekvence, jinak by mohlo dojít k fyzickým problémům.

KATEGORIE

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.

NASTAVENÍ

NASTAVENÍ PODPĚRNÝCH NOH

Posilovací stroje je vybaven 4-mi opěrkami stroje. Jestliže stroj není ve stabilní poloze, je vhodné jej srovnat pomocí opěrek stroje.

1. Nastavte opěrky stroje dle Vaší potřeby.
2. Upevněte šrouby pro uzamknutí polohy opěrky stroje.

NASTAVENÍ KONZOLE

Konzoli si můžete nastavit podle potřeby uživatele do různé výšky.

1. Odjistěte šroub/knoflík pro nastavení konzole.
2. Nastavte konzoli do požadované pozice.
3. Zajistěte šroub/knoflík pro nastavení konzole.



26 – Displej

27/28 – Kolečko výběru/ Enter

29 – Start/Stop tlačítko

30 – Reset tlačítko

Go cross F50

31 – Recovery tlačítko

32 – Bodyfat tlačítko

33 – Menu

34 - Čas

35 – Rychlost/otáčky za minutu

36 - Vzdálenost

37 - Kalorie

38 - Puls

39 – Zatížení ve wattech

VAROVÁNÍ

- Nenechejte počítač na přímém slunečním svitu.
- Otřete povrch počítače, jestliže bude znečištěn vašim potem.
- Nenaklánějte počítač (pouze prostřednictvím šroubů/knoflíku pro nastavení počítače).
- Konzole se dotýkejte pouze polštářkem prstu. Ujistěte se, že Vaše nehty nebo ostré předměty nedotýkají displeje (displej by mohl být poškrábán).

POZNÁMKA

- Počítač se přepne do STANDBY MODE (mód spánku), jestliže nebude používán po dobu 4 minut. Přístroj v STANDBY MODE zobrazuje teplotu Vaší místnosti.

VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH TLAČÍTEK

ENTER- tlačítko pro potvrzení Vámi nastavených hodnot

START/STOP – stiskněte tlačítko pro zahájení cvičení, nebo pro pauzu během cvičení (max. 4 minuty). Pro pokračování tréninku znovu stiskněte. Pro celkové ukončení tréninku stiskněte a podržte.

RECOVERY- zmáčkněte tlačítko pro výpočet Vaší RECOVERY tepové frekvence pro cvičení

RESET- stiskněte tlačítko pro návrat do MENU. Stiskněte a držte tlačítko pro zrušení původního nastavení a vrácení do továrního nastavení.

RYCHLOST/RPM- vyberte si pomocí MENU tlačítka rychlost, případně otáčky za minutu pro své cvičení.

ČAS- vyberte si pomocí MENU tlačítka času a poté si nastavte délku svého cvičení (minuty: sekundy).

VZDÁLENOST- vyberte si pomocí MENU tlačítka pro nastavení a zobrazení Vámi ujeté vzdálenosti během cvičení.

Go cross F50

KALORIE- vyberte si pomocí MENU tlačítka nastavení a ukazatel spotřeby kalorií pro Vaše cvičení.

TEPOVÁ FREKVENCE- vyberte si pomocí MENU tlačítka nastavení a ukazatel maximální hranice tepové frekvence (BPM) pro Vaše cvičení.

BODY FAT – tlačítko pro výpočet BMI a tělesného tuku

WATT – Zvolte tuto položku pro nastavení zátěže ve wattech

Před použitím

1. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro výběr funkce v MENU.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení Vámi zvolené hodnoty.
3. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro změnu hodnot Vámi nastavovaných funkcí.
4. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení Vámi zvolené hodnoty.

Během cvičení

Během Vašeho cvičení jsou v MENU zobrazovány Vámi požadované hodnoty. Nové hodnoty (FATBURN, KALORIE apod.) se zobrazují na počítači každých 6 sekund.

1. Stiskněte ENTER tlačítko pro zastavení automatického skenování hodnot.
2. Stiskněte ENTER tlačítko tolikrát, aby Vám byly zobrazovány Vámi požadované hodnoty.
3. Nastavte požadovanou zátěž pomocí šroubu/knoflíku pro nastavení zátěže.

PROGRAMY

ZVOLENÍ UŽIVATELE

Pokud používáte stroj poprvé, nebo po vynulování hodnot (reset), uživatelské menu se zobrazí na displeji. Osobní údaje tréninku – čas, vzdálenost, výkon a srdeční tepová frekvence, jsou uložena v paměti a stačí vám jen zvolit příslušného uživatele. Pokud data upravíte, automaticky se uloží do paměti počítače.

1. Otočte kolečkem tak, aby se vám na displeji zobrazilo SELECT A USER (výběr uživatele). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Otočte kolečkem tak, aby se vám na displeji zobrazilo SEX (pohlaví). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Otočte kolečkem tak, aby se vám na displeji zobrazilo AGE (věk). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
4. Otočte kolečkem tak, aby se vám na displeji zobrazilo HEIGHT (výška). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

5. Otočte kolečkem tak, aby se vám na displeji zobrazilo WEIGHT (váha). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

POZNÁMKA

- Jestliže dosáhnete hodnotu nastavených hodnot, počítač Vás upozorní na konec dosáhnutí hodnot a okamžitě zastaví cvičení (protože jste dokončili svůj program a dosáhli požadovaných hodnot).

MANUÁLNÍ PROGRAM (MAN)

1. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro nastavení času cvičení. Stiskněte ENTER pro potvrzení Vámi požadovaných hodnot.
2. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro nastavení vzdálenosti cvičení. Stiskněte ENTER pro potvrzení Vámi požadovaných hodnot.
3. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro nastavení spotřeby energie. Stiskněte ENTER pro potvrzení Vámi požadovaných hodnot.
4. Stiskněte tlačítko UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) pro nastavení horní hranice tepové frekvence. Stiskněte ENTER pro potvrzení Vámi požadovaných hodnot.
5. Započnete cvičení. Po nastavení Vámi požadovaných hodnot se hodnoty začnou odečítat.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (PROG)

Uživatel si může vybrat jeden z již přednastavených programů na displeji.

1. Výběrovým kolečkem si zvolte jeden z přednastavených programů.
2. Nastavte si čas, vzdálenost, výdej energie a limit srdeční tepové frekvence, tak jak je popsáno v předchozím programu.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pokud jste přednastavili údaje pro cvičení, hodnoty se začnou odpočítávat směrem k nule.
4. Během cvičení je možné manuálně měnit zátěž a to otočným kolečkem.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER)

Poslední použitý uživatelský program se objeví na displeji.

1. Stiskněte START/STOP pro začátek cvičení s vašimi osobními přednastavenými údaji

2. Nastavte čas, vzdálenost, výdej energie a limit srdeční tepové frekvence tak, jak je uvedeno v návodu manuálního programu.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pokud jste přednastavili údaje pro cvičení, hodnoty se začnou odpočítávat směrem k nule.
4. Během cvičení je možné manuálně měnit zátěž a to otočným kolečkem.

Úprava programu:

1. Otočným kolečkem se dostaňte na příslušné okénko, které chcete změnit a potvrďte tlačítkem ENTER. Zvolené okénko začne blikat.
2. Otočným kolečkem můžete upravit hodnotu v políčku podle svých požadavků.
3. Stejný postup použijte pro změnění dalších údajů.
4. Pro ukončení a uložení upravených hodnot podržte tlačítko ENTER po dobu nejméně 2 sekund.

PROGRAM NA MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (H.R.C.)

1. Otočným kolečkem vyberte jednu z možných zátěží (55%, 75%, 90% nebo TARGET-vlastní cílová srdeční frekvence)
2. Pokud zvolíte TARGET, nastavte tam svoji požadovanou cílovou srdeční frekvenci.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pokud jste přednastavili údaje pro cvičení, hodnoty se začnou odpočítávat směrem k nule.
4. Během tohoto programu nemůžete měnit zátěž. Zátěž se sama přednastaví podle potřeby.

WATT PROGRAM (WATT)

1. Otočným kolečkem nastavte cílovou zátěž a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Nastavte si čas, vzdálenost, výdej energie a limit srdeční tepové frekvence, tak jak je popsáno v předchozím programu.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pokud jste přednastavili údaje pro cvičení, hodnoty se začnou odpočítávat směrem k nule.

4. Zátěž se bude během cvičení
úměrně měnit v závislosti na vaší rychlosti.
5. Během cvičení je možné
manuálně měnit zátěž a to otočným kolečkem.

RECOVERY

Funkce „RECOVERY“ se vypočítává po skončení Vašeho cvičení. RECOVERY může být spočteno pouze tehdy, jestliže je aktivováno měření tepové frekvence a hodnoty jsou zobrazovány na Vašem displeji. RECOVERY nastavení může být od stupně F1 až po stupeň F6 . F1 je nejvýše dosažitelný stupeň.

1. Stiskněte tlačítko RECOVERY. Po 60 sekundách se Vám na displeji zobrazí srdeční tep pro funkci RECOVERY.
2. Stiskněte tlačítko RECOVERY opakovaně po návrat do hlavního menu.

BODY FAT

Tato funkce vypočítá míru vašeho tělesného tuku.

1. Stiskněte tlačítko BODY FAT
2. Po dobu 8 sekund držte oběma
rukama senzory na madlech. Dbejte, abyste po celou dobu nepřetržitě senzory drželi.
Na displeji se zobrazí vaše BMI a tělesný tuk v procentech.
3. Pro návrat do hlavního menu
znovu stiskněte tlačítko BODY FAT

METRICKÝ SYSTÉM

Pro vzdálenost a rychlost, lze nastavit buď hodnoty v kilometrech či mílích.

1. Nastavte KM/ML (kilometry/míle) na Vašem počítači.
2. Po nastavení vyjměte baterie z počítače. Přesný postup pro vytažení baterií naleznete v sekci „Vyjmutí baterií“.
3. Vložte baterie zpět do počítače.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Počítač, ani jeho další součásti nevyžadují zvláštní údržbu. Stroj není nutné kalibrovat, jestliže je správně sestaven, používán a pravidelně servisován dle instrukcí.

VAROVÁNÍ

Go cross F50

- Před čištěním či údržbou počítače, vypojte zařízení z elektrické energie.
- Neužívejte rozpouštědla pro čištění počítače.
- Očistěte zařízení pouze jemnou a absorpční látkou po každém užití.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, jestli jsou pevně utaženy.
- Jestliže je tu nutné, namažte jednotlivé spojení a matky.

DOPRAVA A SKLADOVÁNÍ

VAROVÁNÍ

- Neste, případně přemíst'ujte stroj alespoň ve dvou lidech (velká hmotnost přístroje)
 1. Při dopravě přemíst'ování st'ujte před posilovacím 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.

TECHNICKÉ ÚDAJE

DÉLKA: 179 CM

ŠÍŘKA: 71 CM

VÝŠKA: 166 CM

HMOTNOST: 75KG

MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 135 KG

ADAPTÉR: 6V

ZÁRUKA

Záruční doba stroje počíná od data doručení, další informace, týkající se záruky Vám poskytne příslušný prodejce.

Go cross F50

Servisní středisko: Fitness Store s.r.o., Bělotín 341, 753 64 Bělotín,

tel: 720 138 903 - p. Pospíšil

HLÁŠENÍ REKLAMACÍ A OPRAV – VYPLŇTE PROSÍM FORMULÁŘ NA
www.fitnystore.cz

VÝROBCE:

WIN GAILY CO., LTD.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.

Xindian Dist, New Taipei City 231

Taiwan

Tel.: +886 2 29180989

Fax: +886 2 29180669

info@housefit.com.tw

www.housefit.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