

Go row 30

TUNTURI GO

Row 30

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.
- Aby jste 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.

Go row 30

- 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.

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

Veslařský trenážér je stacionární posilovací stroj, který simuluje veslování bez nutnosti vysoké zátěže Vašich kloubů.

1. Pedály
2. Popruhy pedálů
3. Tělo stroje
4. Sedlo
5. Šroub pro nastavení sedla
6. Opěrka zad
7. Šroub/knoflík pro nastavení zvednutí opěrky zad
8. Opěrky rukou
9. Šroub/knoflík pro nastavení madel
10. Senzory v madlech
11. Podpěrné kolečka
12. Opěrky nohou
13. Konzole
14. Šroub/knoflík pro nastavení konzole
15. Šroub/knoflík pro nastavení zátěže
16. Vratový šroub (M8 55)
17. Podložka (D8 19)
18. Pojistná matice (M8)
19. Allen šrouby (M8 16)
20. Zakřivená podložka (D8 19)

21. Pružná podložka (D8)
22. Šroub (M4*16)
23. Šroub (M5*12)
24. Pouzdro (D14.8*25)
25. Podložka (D8*16)
26. Šroub (M8*12)

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

- Umist'ujte stroj pouze na rovnou plochu.

- Umist'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 SRDEČNÍ FREKVENCE PROSTŘEDNICTVÍM HRUDNÍHO PÁSU

- Nejpresnější měření srdeční frekvence je dosaženo prostřednictvím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence. Přesné měření vyžaduje, aby elektrody, které jsou umístěny 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, totéž platí pokud používáte kardiostimulátor.

- 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 nežívejte 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 (PŘEDNÍ)

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 PODPĚRNÝCH NOH (ZADNÍ)

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.

KONZOLE



Položky na monitoru

- Displej
- Tlačítko START/STOP
- Otočné kolečko a ENTER
- Tlačítko RESET
- Tlačítko RECOVERY
- Kolonka: strokes
- Kolonka: time
- Kolonka: pulse
- Kolonka: distance
- Kolonka: speed
- Kolonka: calories
- Kolonka: clock
- Kolonka: temperature
- Kolonka humidity
- Kolonka: workout value
- Kolonka: workout profile
- Kolonka: battery low warning
- Kolonka: cumulative heart rate

VAROVÁNÍ

- Nenechejte počítač na přímém slunečním svitu.
- Otrete 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 ostře 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

Go row 30

START/STOP - stiskněte tlačítko pro zahájení cvičení, nebo pro pauzu během cvičení (max. 5 minut). 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.

STROKES – ukazuje počet tahů za minutu

ČAS- ukazuje čas cvičení

VZDÁLENOST-ukazuje dosaženou vzdálenost

SPEED/RPM – ukazuje rychlost a otáčky za minutu

HUMIDITY – ukazuje vlhkost pokoje

CLOCK – ukazuje skutečný čas

TEMPERATURE – ukazuje teplotu v místnosti

WORKOUT VALUE – ukazuje vybranou úroveň zátěže

WORKOUT PROFILE – ukazuje vybraný tréninkový profil

BATTERY LOW WARNING – oznamuje vybití baterie

CUMULATIVE HEART RATE – ukazuje profil srdeční frekvence během cvičení

KALORIE- ukazuje počet spálených kalorií

PULS – ukazuje váš tep

Nastavení času

Po stisknutí tlačítka RESET (2s), systém se restartuje a vy si poté budete moci nastavit čas

Před použitím

1. Otočným kolečkem si vyberete z různých položek v MENU.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení Vámi zvolené hodnoty.
3. Otočným kolečkem měníte hodnotu 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 (TIME, DISTANCE, 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.

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.

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.

METRICKÝ SYSTÉM

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

1. Nastavte KM/ML (kilometry/míle) na Vašem počítači.

Go row 30

2. Po nastavení vyjměte baterie z počítače. Přesný postup pro vytažení baterií naleznete v sekci „Vyjmutí baterií“.
3. Vložte baterie zpět do počítače.

NASTAVENÍ TEPLoty V CELSIUS/FAHRENHEIT

Na počítači lze nastavit zobrazování teploty v celsius nebo fahrenheit stupních.

1. Nastavte CELSIUS/FAHRENHEIT 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 součástí nevyžadují zvláštní údržbu. Stroj není nutné kalibrovat, jestliže je správně sestaven, používán a pravidelně servisován dle instrukcí.

VAROVÁNÍ

- 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.

PROMAZÁVÁNÍ

Stroj musí být pravidelně promazáván, ale pouze pokud je to nezbytné.

VYJMUTÍ BATERIÍ

Počítač/konzole je vybavena 4 AA bateriemi, které lze vytáhnout ze zadní stroje počítače/konzole.

1. Oddělte zadní kryt.
2. Vyjměte staré baterie.
3. Vložte nové baterie. Ujistěte se, že jsou baterie správně vloženy (+ a – konce baterií).
4. Zadějte zadní kryt.

PORUCHY

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

1. Jestliže stroj nefunguje dle návodu, případně se vyskytla jiná porucha, která nebyla způsobena špatným nebo nesprávným používáním, ihned kontaktujte vašeho prodejce.
2. Prodejci poskytněte typ fitness stroje (cross trainer, rotoped apod.) a sériové číslo stroje. Důležité je si přečíst i návod k použití a používat stroj pouze dle doporučení prodejce.

DOPRAVA A SKLADOVÁNÍ

VAROVÁNÍ

- Neste, případně přemísťujte stroj alespoň ve dvou lidech (velká hmotnost přístroje)

1. Při dopravě přemísťování stůjte před posilovacím strojem a ponechte 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 přemísťujte opatrně a umístěte jej pouze na bezpečném a pevném místě.
2. Při přemísťování 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 (SLOŽENO): 209 (155) cm

ŠÍŘKA: 54CM

VÝŠKA: 80 CM

HMOTNOST: 39 KG

MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 135 KG

VELIKOST BATERÍ: AA

ZÁRUKA

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

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