

# TUNTURI

## Veslovací trenažér Rower 3.1



Vítejte ve světě fitness od Tunturi!

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku od Tunturi. Tunturi nabízí širokou škálu fitness vybavení, jako jsou cross trenažéry, běžecké pásy, rotopedy, vesla a vibrační plošiny. Tunturi vybavení je vhodné pro celou rodinu a nezáleží na tom, na jaké jste úrovni. Pro více informací navštivte naši stránku:

**[www.tunturi.cz](http://www.tunturi.cz)**

## **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

### **VAROVÁNÍ**

Přečtěte si pečlivě bezpečnostní upozornění a instrukce. Nedodržení bezpečnostních upozornění a instrukcí může vést ke zranění uživatele nebo poškození stroje.

### **VAROVÁNÍ**

Ukazatel srdeční frekvence může být nepřesný. Přetěžování (uživatele) může vést ke zranění nebo dokonce smrti. Cítíte-li že omdlíváte, okamžitě přerušete cvičení.

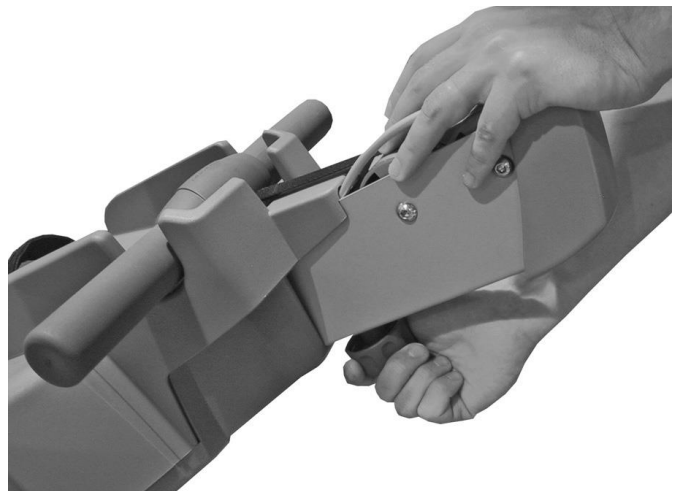
- Zařízení je vhodné pro domácí a lehce komerční použití (např. v nemocnicích, hasičských stanicích, hotelích, školách, klubech atd.). Maximální doba použití je 6h denně. Zařízení není vhodné pro komerční využití (např. ve velkých posilovnách)
- Tento stroj není vhodný k užívání zejména dětmi a osobami, které trpí fyzickými, sensorickými nebo duševními poruchami, včetně motorických poruch. Osoby zodpovědné za jejich bezpečnost musí těmto lidem poskytnout instrukce, nebo na ně osobně během cvičení dohlížet.
- Než začnete se cvičením, prokonzultujte svůj zdravotní stav s lékařem.
- Abyste předešli bolestem svalů a křečím, začněte a ukončete každé cvičení protažením.
- Zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití, není vhodné pro venkovní použití.
- Používejte zařízení pouze ve větraných prostorách, ale ne v průvanu nebo v prostředí kde je chladno.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, ve kterém se pohybují teploty od 10<sup>0</sup>C do 35<sup>0</sup>C . Skladujte v prostorách, kde se pohybují teploty od 5<sup>0</sup>C do 45<sup>0</sup>C.
- Nepoužívejte zařízení ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nikdy nesmí přesáhnout 80%.
- Vždy používejte zařízení k pouze daným účelům, nikdy jej nepoužívejte k jiným účelům, než jsou uvedeny v manuálu.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je nějaká jeho část zničená nebo vadná. Pokud je nějaká část vadná nebo zničená kontaktujte prodejce.
- Držte dál ruce, nohy a další části těla z dosahu od pohybujících se částí zařízení
- Držte dál své vlasy z dosahu od pohybujících se částí zařízení
- Oblečte si vhodné oblečení a obuv

## Rower 3.1

- Držte dál šperky, oblečení a další objekty z dosahu pohybujících částí zařízení
- Ujistěte se, že zařízení nepoužívá více osob zároveň. Zařízení nesmí být používáno osobami vážícími více než 135kg.
- Nerozdělávejte plastové kryty bez předchozí konzultace s prodejcem

## MONTÁŽ

Trenažér je doručován v zamknuté pozici. Zatlačte trubici umístěnou na hlavním rámu směrem nahoru a dopředu. Vytáhněte pojistný kolík nahoru a stáhněte přední rám směrem dolů současně s krytem řemenice kola. Pust'te pojistný kolík a ujistěte se, že je přední rám v zamknuté poloze. Než začnete cvičit, vždy utáhněte pojistný kolík.



### **Konzole**

Opatrně dejte obrazovku pryč z hlavního rámu tak, abyste mohli pohodlně vyměňovat baterie. Opatrně otevřete kryt baterie na spodní straně. Dejte pozor, abyste nepoškodili dráty. Vložte baterie. Nasad'te zpět kryt a nastavte si úhel konzole, tak aby to vyhovovalo vám.

### **Transformátor**

Vložte napájecí kabel do zásuvky. Druhý konec napájecího kabelu vložte do předního rámu veslovacího trenažéru. Po ukončení cvičení vždy napájecí kabel odpojte. Nejprve jej vytáhněte z trenažéru a až poté ze zásuvky.

### **Důležité!**

Zařízení je dodáváno s háčkem a poutkem pro řádné zajištění vesla do skladovací polohy. Vyberte si vhodné místo pro uložení trenažéru vedle zdi a háček ke stěně ve správné výšce. Zvedněte trenažér do skladovací polohy. Protáhněte smyčku, dodávanou společně s veslem, kolem příčné lišty a připevněte smyčku k háčku. Nešplhejte po trenažéru, když je ve skladovací pozici!

## Cvičení

Veslování je velmi účinná forma cvičení. Kromě posílení srdce zlepšuje krevní oběh a rozvíjí různé skupiny svalů, jako jsou: záda, břicho, ramena, bedra, pánev i nohy. Veslování rozvíjí svaly bez namáhání kloubů a proto je toto cvičení vhodné i pro osoby trpící bolestmi kloubů. Veslování patří mezi aerobní cvičení, proto i zde platí zásada, že cvičení by mělo být lehčí zato delšího trvání. Aerobní cvičení je založeno na zvětšení přijímání kyslíku do těla, což zvyšuje vytrvalost a kondici. S tímto přímo souvisí správné spalování tuků.

K dosažení základního fitness úrovně, cvičte nejméně 3x týdně, 30 minut. Zvyšujte počet cvičení pro zlepšení vaší fitness úrovně. Je důležité kombinovat pravidelné cvičení a zdravou stravu. Osoby držící dietu by měly cvičit denně, nejprve 30 minut nebo méně, poté postupně zvyšovat dobu cvičení na 1 hodinu. Začněte cvičit v pomalém tempu a s malou zátěží, aby se zabránilo nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. S postupným zlepšováním vaší fitness úrovně, můžete zvyšovat i rychlost a zátěž. Výkon během cvičení můžete sledovat pomocí měření tepové frekvence.

Nejdeálnější je, abyste se během cvičení pohybovali ve vaší zóně srdeční frekvence. Pro výpočet vaší zóny se uvádí jednoduchý vzorec a to **220 – věk**. Rozlišujeme tři skupiny a to:

- **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. Jedná se lidi, kteří už delší dobu necvičili, lidi v rekonvalescenci a pro ty, kteří si hlídají váhu.
- **POKROČILÝ**- 60-70% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro osoby, které si chtějí zlepšit svoji kondici 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.

## POUŽITÍ

### Nastavení odporu

Během cvičení můžete nastavovat míru odporu a to tlačítky + a –

## Měření tepové frekvence

Konzole je kompatibilní s Polar zařízeními, tudíž můžete použít i srdeční pásy značky Polar pro měření tepové frekvence. Nejspolehlivější metoda měření je hrudním pásem, jelikož elektrody umístěné přímo na hrudi přesně přenášejí impulsy do elektromagnetického pole umístěného v konzoli.

Pokud používáte kardiostimulátory, poraďte se nejprve se svým lékařem ohledně používání hrudního pásu.

Chcete-li používat během cvičení hrudní pás. Navlhčete před začátkem cvičení elektrody vodou nebo slinami. Vysílač připevněte těsně pod hrud', dostatečně pevně, aby byly elektrody po celou dobu cvičení v kontaktu s pokožkou. Pokud chcete mít pás přes oblečení, navlhčete oblečení v místech, kde se ho elektrody budou dotýkat. Vysílač vysílá signál na konzoli do vzdálenosti 1m.

Pokud nebudou elektrody vlhké, může se stát, že se na konzoli nebude zobrazovat žádný údaj a srdeční frekvenci. Po ukončení cvičení vždy elektrody osušte.

Pro cvičení zvolte vhodné oblečení. Některé materiály vytvářející statickou energii např. polyester a polyamid, mohou zabránit přesnému měření srdeční frekvence. Stejně tak různé elektrické zařízení jako mobilní telefon, televize a další elektrospotřebiče mohou narušovat správné měření srdeční frekvence.

## Veslování



Vložte nohy do držáků a utáhněte popruhy. Uchopte madlo do obou rukou a pomalu začněte veslovat tak, že zároveň zatáhněte madlo s provazem a odstrčte se nohama. Poté se vraťte do výchozí polohy a postup opakujte. Během cvičení se snažte mít narovnané a zpevněné záda.

## Rower 3.1

### Bicepsy



Při veslování můžete posilovat i bicepsy a to tak, že uchopíte madlo zespodu a přitahujete směrem k bradě. Nohy se natahují stejně jako v předchozím cviku. Bicepsy můžete posilovat i tak, že si stoupnete a budete madlo k sobě přitahovat.

### Tricepsy



Posaďte se zády k hlavnímu panelu a uchopte madlo. Narovnejte ruce a táhněte madlo směrem nad hlavu. Poté se vraťte do výchozí pozice.

## Rower 3.1

### Hrudníkové svaly



Stoupněte si bokem, do prostoru mezi dvěma rámy a uchopte madlo jednou rukou. Madlo přitáhněte a poté se vraťte do výchozí pozice.

### Ramena



Stoupněte si před hlavní panel a uchopte madlo. Táhněte madlo na úroveň ramen. Záda a ramena mějte celou dobu zpevněná.

## Konzole

### Tlačítka

SET – Volba cílové hodnoty. Stejné tlačítko je umístěno i na madle.

RESET – Vynuluje všechny hodnoty, ukončí cvičení a vrátí se na hlavní obrazovku.

+ a - - Zvyšuje nebo snižuje hodnoty. Stejné tlačítko je umístěno i na madle.

RECOVERY – Funkce pro měření srdeční frekvence po cvičení.

START/STOP – Zapnutí a přerušení cvičení.

### Tlačítka na madle

Aby bylo možno používat tlačítka na madle, je vyžadováno, aby bylo zařízení připojeno k síťovému proudu. Pokud tlačítka nefungují, zkontrolujte síťové připojení a poté resetujte zařízení stisknutím všech tří tlačítek zároveň po dobu 5s. Poté znovu vyzkoušejte funkčnost tlačítek.

Zkontrolujte baterie uvnitř madla, pokud tlačítka pořád nefungují, vyměňte baterii, avšak při používání stroje v domácnosti by baterie v madle měla vydržet klidně i několik let.

Po ukončení cvičení umístěte madlo vždy do držáku, nenechávejte ho volně.

### Displej

STROKES – Ukazuje počet přitahů za minutu. Pod displejem se nachází také údaj o rychlosti tahů za minutu.

TIME – Ukazuje čas cvičení 00:00 – 99:59.

PULSE – Ukazuje srdeční frekvenci

DISTANCE – Ukazuje uraženou vzdálenost.

SPEED – Ukazuje rychlost veslování

CALORIES – Ukazuje počet spálených kalorií

CLOCK – Ukazuje skutečný čas

THERMOMETER – Ukazuje teplotu v místnosti

HYDROMETER – ukazuje vlhkost v místnosti v %



Jakmile se na displeji zobrazí symbol baterie, je nutné baterie vyměnit.

### **Nastavení měření srdeční frekvence**

- Mačkejte tlačítka + nebo – dokud se na velkém displeji neobjeví text TARGET HR
- Pomocí tlačítka SET nastavíte požadovanou srdeční frekvenci. Poté opět stiskněte SET a přesunete se na nastavení dalších hodnot
- Ostatní hodnoty nastavíte pomocí tlačítek +/- a vždy potvrdíte tlačítkem SET

### **Programy**

Poté co konzoli zapnete, se tlačítka +/- můžete pohybovat mezi přednastavenými programy P1-P8. Každý program má jinou funkci a jejich trvání je vždy 20 minut. Pokud chcete délku cvičení upravit, stisknutím tlačítka SET si můžete hodnoty upravit podle sebe, stejně jako v předchozím odstavci. Cvičení začněte tlačítkem START/STOP. Stejným tlačítkem můžete cvičení přerušit a dát si pauzu. Po dobu 5 minut si konzole uchová vámi dosažení výsledky. Tlačítkem RESET vynulujete veškeré hodnoty.

### **Recovery – měření pulsu po cvičení**

Funkce pro měření zotavovacího pulsu po cvičení.

Pro měření zotavovacího pulsu stiskněte tlačítko RECOVERY. Měření začne automaticky a trvá 2 minuty. Po ukončení měření se na displeji zobrazí výsledek v procentech. Čím menší výsledek bude, tím lepší kondici máte. K návratu do hlavního menu použijte tlačítko RESET.

## **TRANSPORT A USKLADNĚNÍ**

Se strojem manipulujte podle následujících instrukcí, nedodržení instrukcí může vést ke zranění.

Postavte se za stroj a jednou rukou uchopte sedlo a druhou hlavní rám. Nakloňte stroj tak, aby byl opřený o přepravní kolečka. Pomocí koleček stroj přesuňte tam, kam jej chcete uskladnit. Doporučujeme použít nějakou ochranu na podlahu, aby nedošlo k jejímu poškrábání. Skladujte stroj na místě, kde není vlhko a s minimálním kolísáním teplot.

Veslo do skladovací polohy složíte následovně:

1. Povolte pojistný kolík pod předním rámem. Lehce zatlačte hlavní rám směrem dolů a pojistný kolík vytáhněte nahoru.
2. Západku na levé straně otevřete jejím stiskem do boku a zároveň zvedněte hlavní rám

3. Hlavní rám opatrně zasuňte mezi kolejnice a ujistěte se, že je přední rám uzamčen
4. Uchopte příčku na zadní straně vesla a zvedněte zařízení do svislé polohy.

## ÚDRŽBA

Veslovací trenážér je na údržbu velmi nenáročný. Čas od času pouze zkontrolujte dotažení šroubků a matic. Otírejte jej pouze pomocí vlhkého hadříku bez použití chemických přípravků. Nikdy neoddělávejte ochranné krytky.

### Výměna baterií

Pokud je třeba vyměnit baterie, zobrazí se to na displeji. Opatrně otvírejte a zavírejte kryt od baterie, aby nedošlo k poškození drátů.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka: 200cm

Šířka: 48cm

Výška: 56cm

Váha: 46kg

Všechny instrukce musí být přesně dodržovány. Jejich porušení může vést k poškození stroje nebo k úrazu!