

Uživatelský návod

Tunturi Recumbent Bike E-80R

Vítejte ve světě Tunturi Fitness!

Děkujeme za nákup Tunturi zařízení! Tunturi nabízí širokou škálu profesionálních zařízení včetně recumbent kol, crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, vesel a vibračních plošin. Výrobky Tunturi jsou určeny pro celou rodinu a všechny úrovně fitness zdatnosti. Pro více informací navštivte naši stránku www.tunturi.com

Obrázky montáže a součástek naleznete v originálním návodu

Důležité bezpečnostní instrukce

Upozornění

Uživatelský manuál je součástí balení stroje. Pečlivě si přečtěte si všechny instrukce před samotným užitím, jinak může dojít k poškození stroje. Uchovejte si manuál pro pozdější použití.

Upozornění

Měření srdečního tepu může být nepřesné. Přílišné fyzické vyčerpání může způsobit vážné zranění i smrt. Pokud pocítíte jakoukoliv nevolnost, přestaňte okamžitě cvičit.

- Příklad je určen pro domácí a profesionální užití (nemocnice, požární stanice, hotely, školy atd.) Maximální doba užití je 6 hodin denně. Příklad není určen pro komerční účely (posilovny).
- Použití stroje dětmi, lidmi s tělesným či jiným postižením nebo začátečníky může způsobit zranění. Odpovědná osoba musí na cvičení dohlížet a poskytnout instrukce ke cvičení
- Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem
- Při pocitu nevolnosti, omdlávání nebo jiných potíží okamžitě přestaňte se cvičením a vyhledejte lékaře
- Abyste předešli svalové křeči či bolesti vždy se před cvičením zahřejte rozvíčkou a ukončete fázi zklidnění. Nezapomeňte se protáhnout.
- Stroj lze využívat pouze uvnitř v budovách, nelze jej využít ke cvičení venku.
- Ideální teplota pro cvičení je mezi 10 až 35 °C. Teplota vhodná ke skladování mezi 5 až 45 °C. Vlhkost vzduchu nesmí překročit hodnotu 80 %.
- Nevyužívejte přístrojek k jiným účelům, než je uvedeno v tomto návodu.
- Nepoužívejte přístrojek, pokud je poškozen a nefunguje správně. Pokud se jakákoliv část pokazí, kontaktujte svého prodejce.
- Nedávejte ruce, nohy ani jiné části těla blízko pohyblivých součástí stroje.

Bezpečnostní pokyny pro užití elektřiny (pouze pro přístroje s využitím elektrického proudu)

- Před užitím zkontrolujte, zda voltáž elektrické zásuvky odpovídá voltáži stroje
- Nepoužívejte prodlužovací kabel
- Udržujte všechny kabely z dosahu topení, oleje a ostrých hran
- Nezasahujte a neměňte hlavní elektrický kabel
- Nepoužívejte přístroj, je-li hlavní elektrický kabel poškozen. Kontaktujte svého prodejce.
- Vždy rozmotejte celý elektrický přívodní kabel
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevedl pod žádným nábytkem, kobercem ani jinými objekty.
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevisel a nemohlo o něj být omylem zavaděno
- Nenechávejte přístroj zapojený do elektrické zásuvky bez dozoru
- Netahejte přívodní kabel z elektrické zásuvky silou
- Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky vždy, když stroj není používán a vždy před sestavováním a rozkládáním přístroje

Popis (Obrázek A)

Váš recumbent je stacionární fitness zařízení určené k simulaci opravdového šlapání na kole bez přílišného tlaku na Vaše klouby.

Obsah balení (Obrázek B a C)

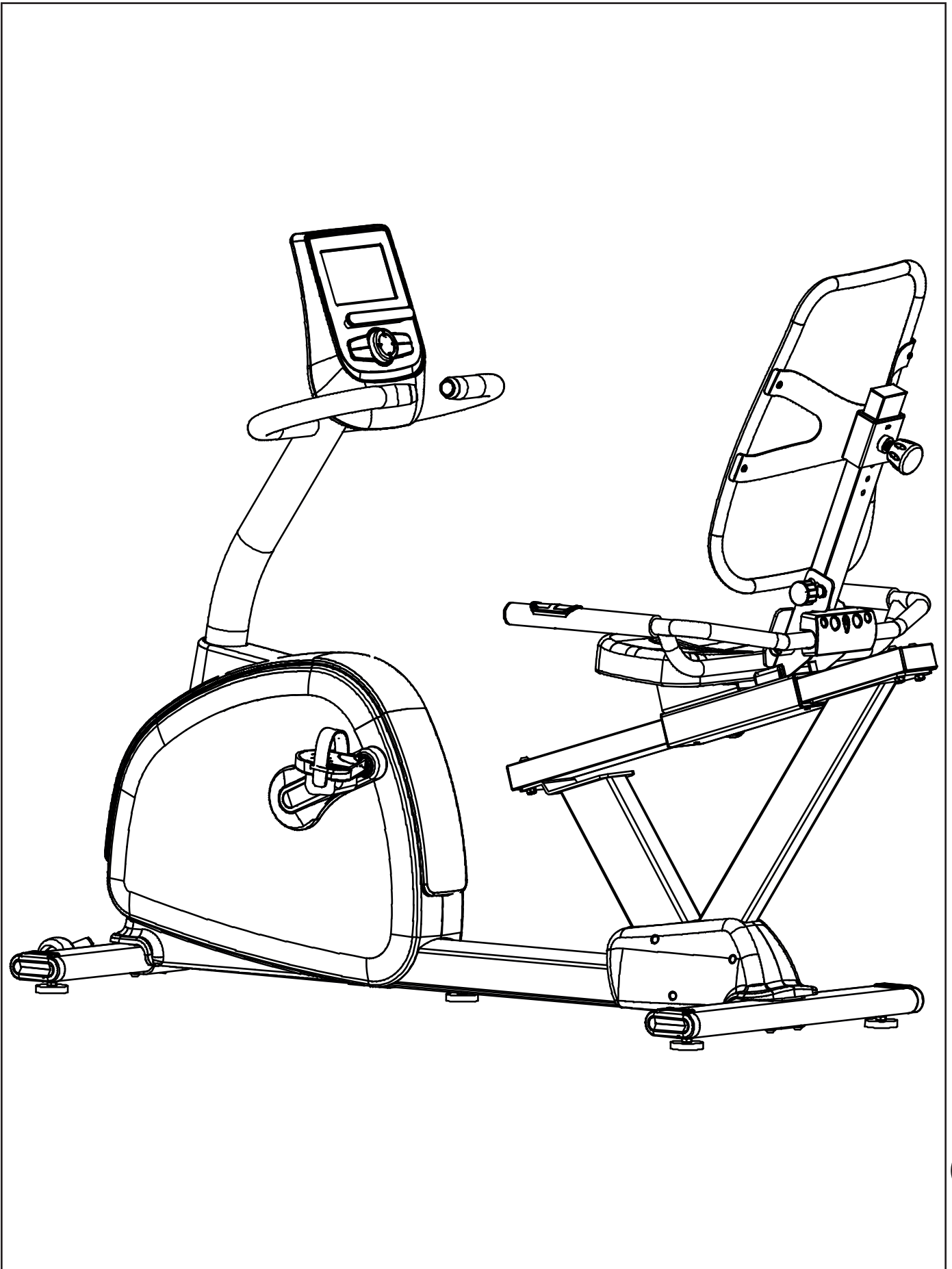
- Balení obsahuje části, které jsou zobrazeny na obrázku B
- Balení obsahuje montážní součástky, které jsou zobrazeny na obrázku C. Podívejte se na část „Popis“
- Poznámka: Pokud jakákoliv součást chybí, kontaktujte svého prodejce

Montáž (Obrázek D)

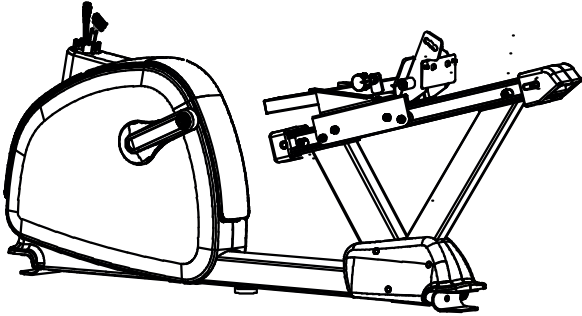
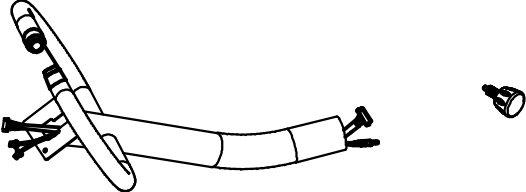
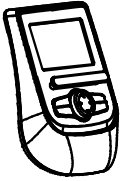
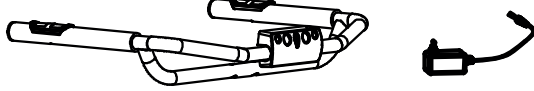
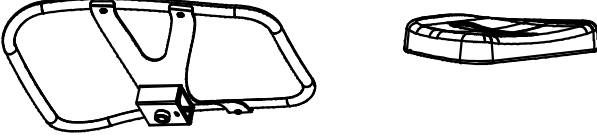



Upozornění

- Provádějte montáž v uvedeném pořadí
- Přenášejte přístroj vždy alespoň ve dvou lidech

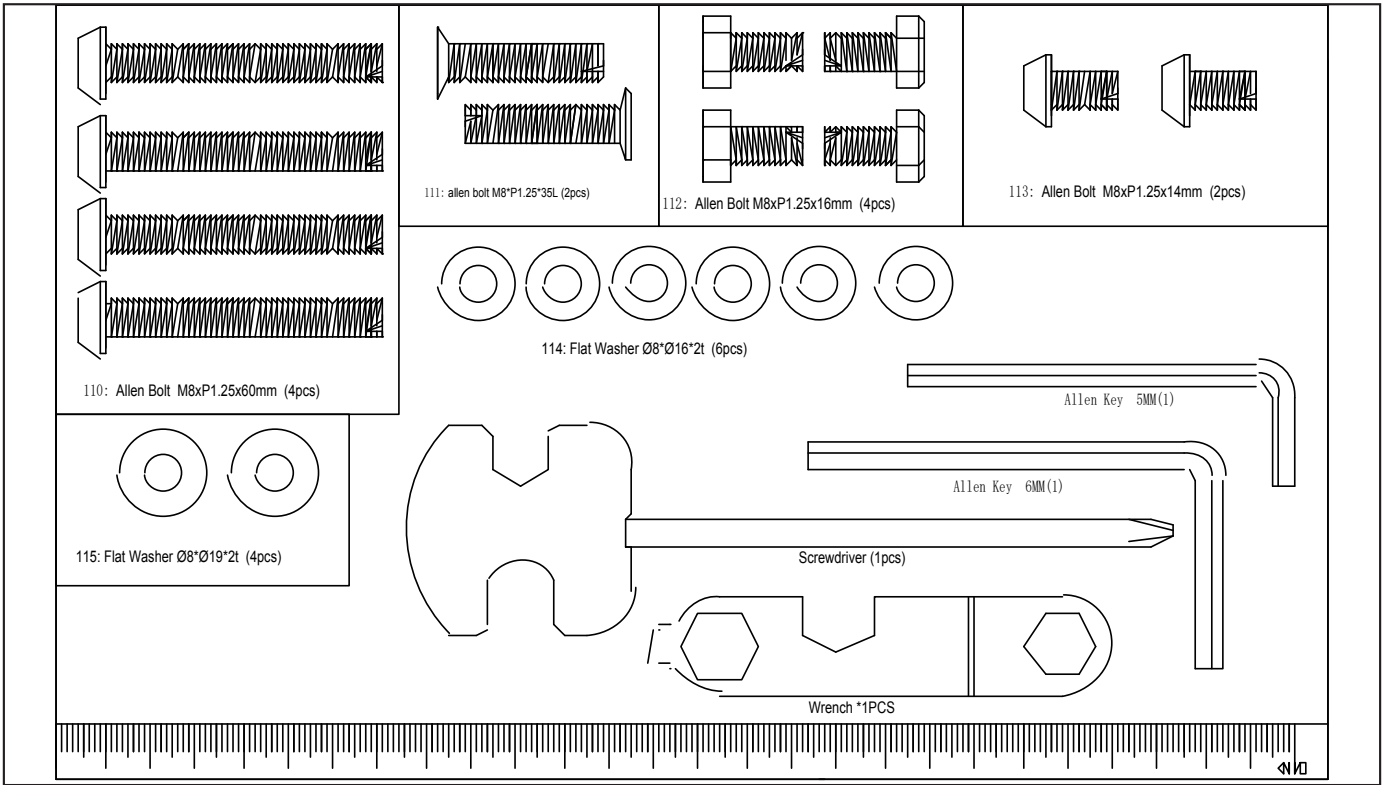
A



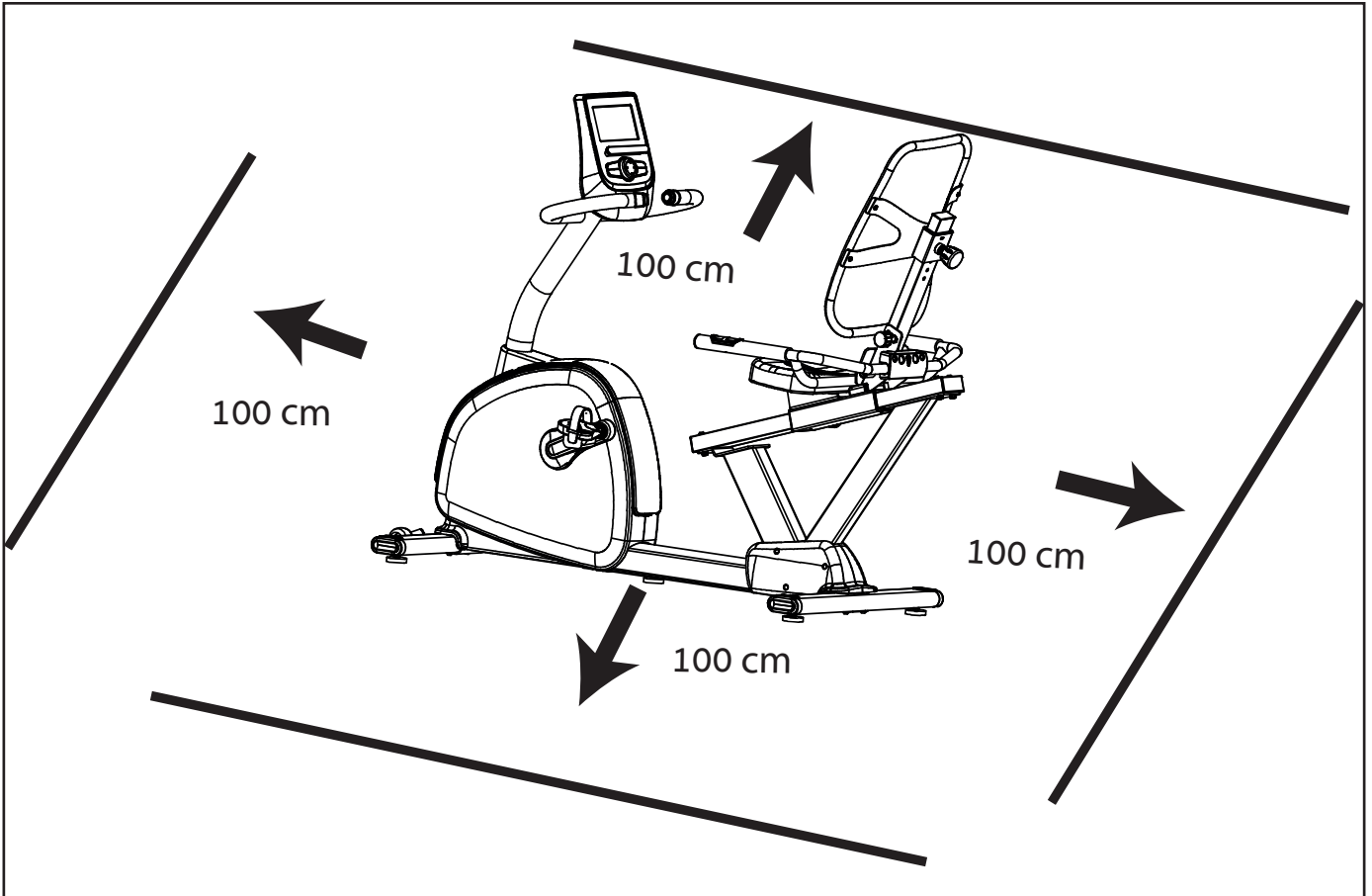
B

	1
	1/1
	1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

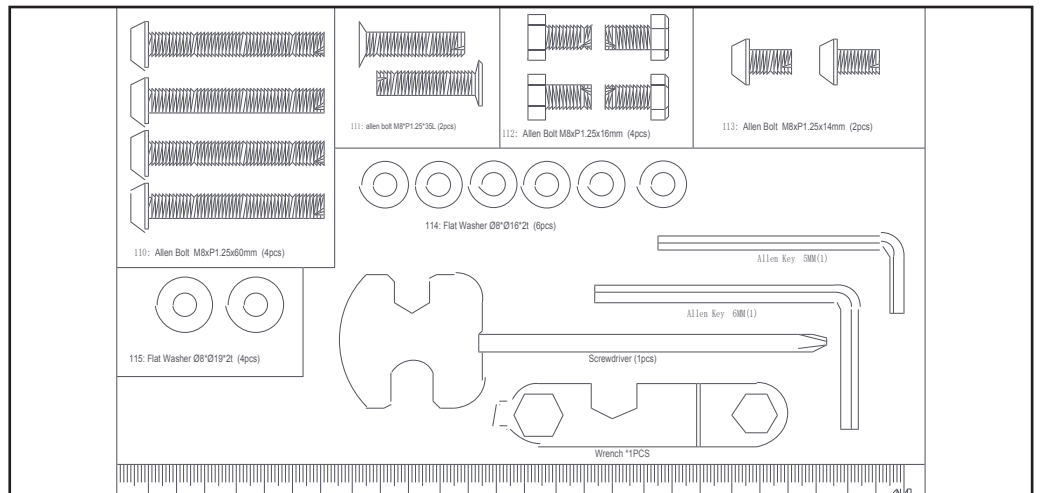
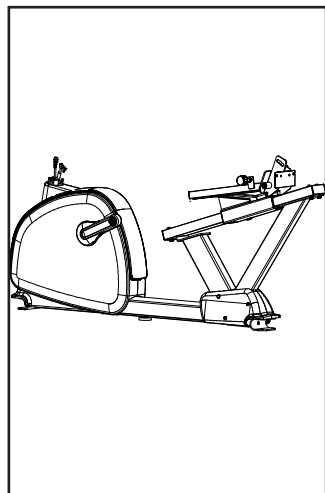
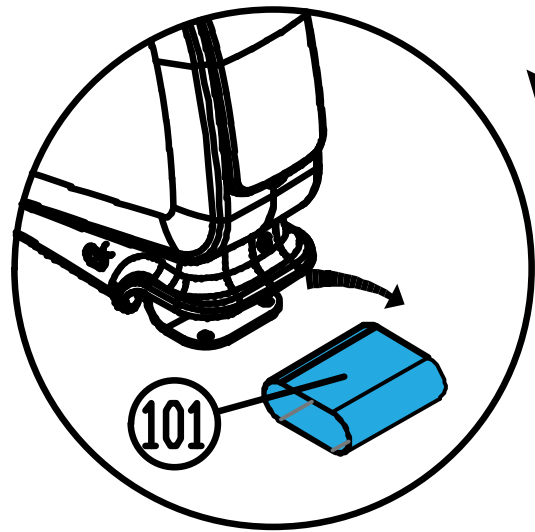
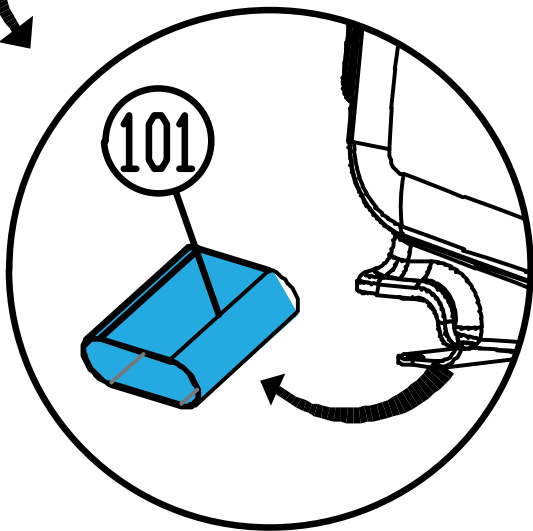
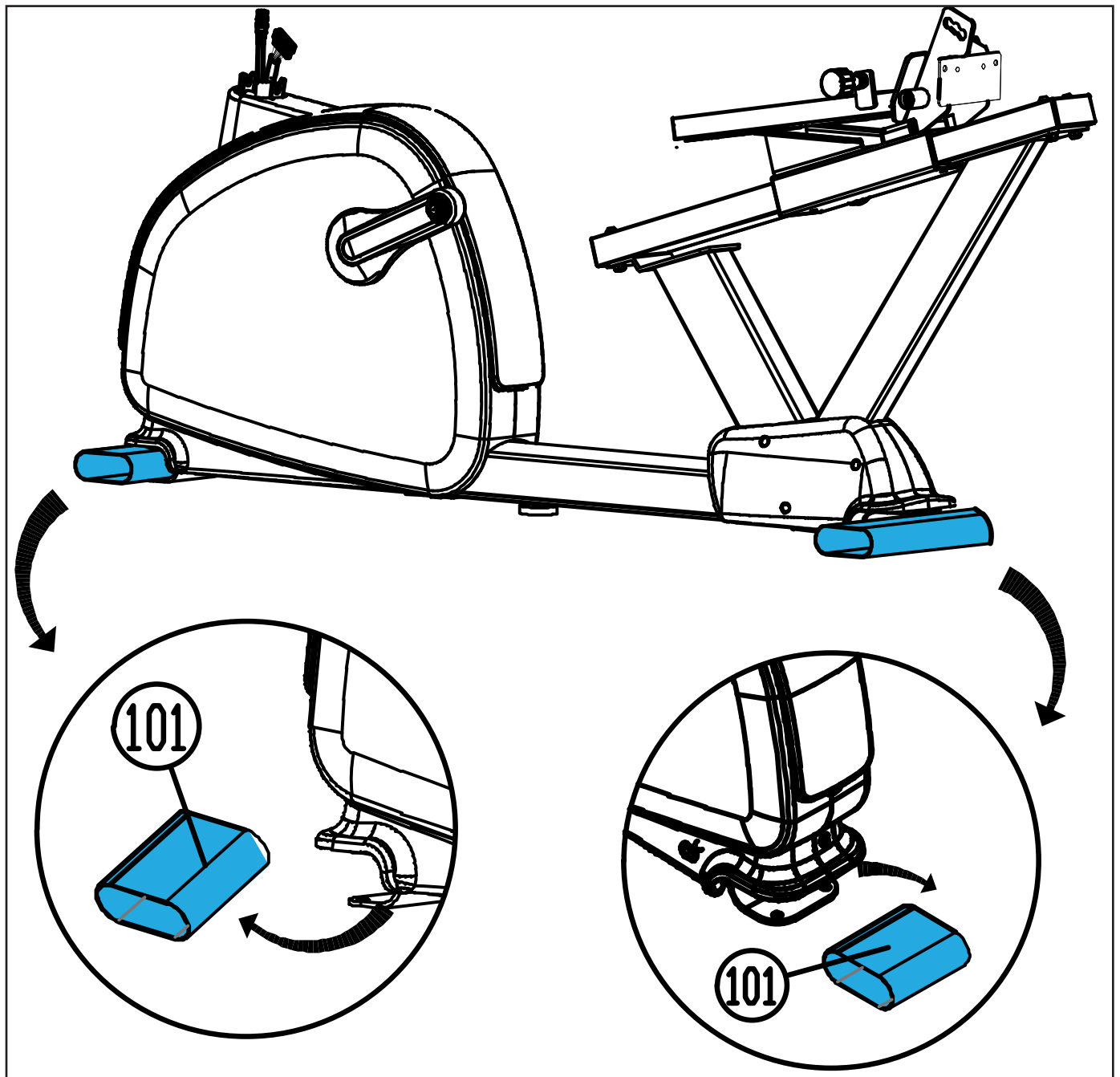
C



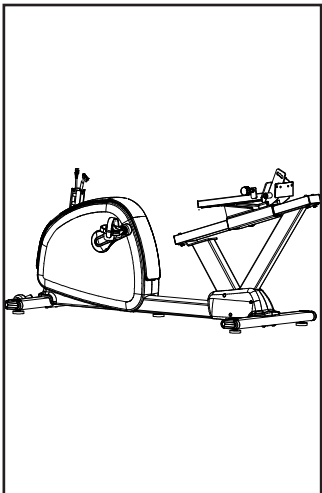
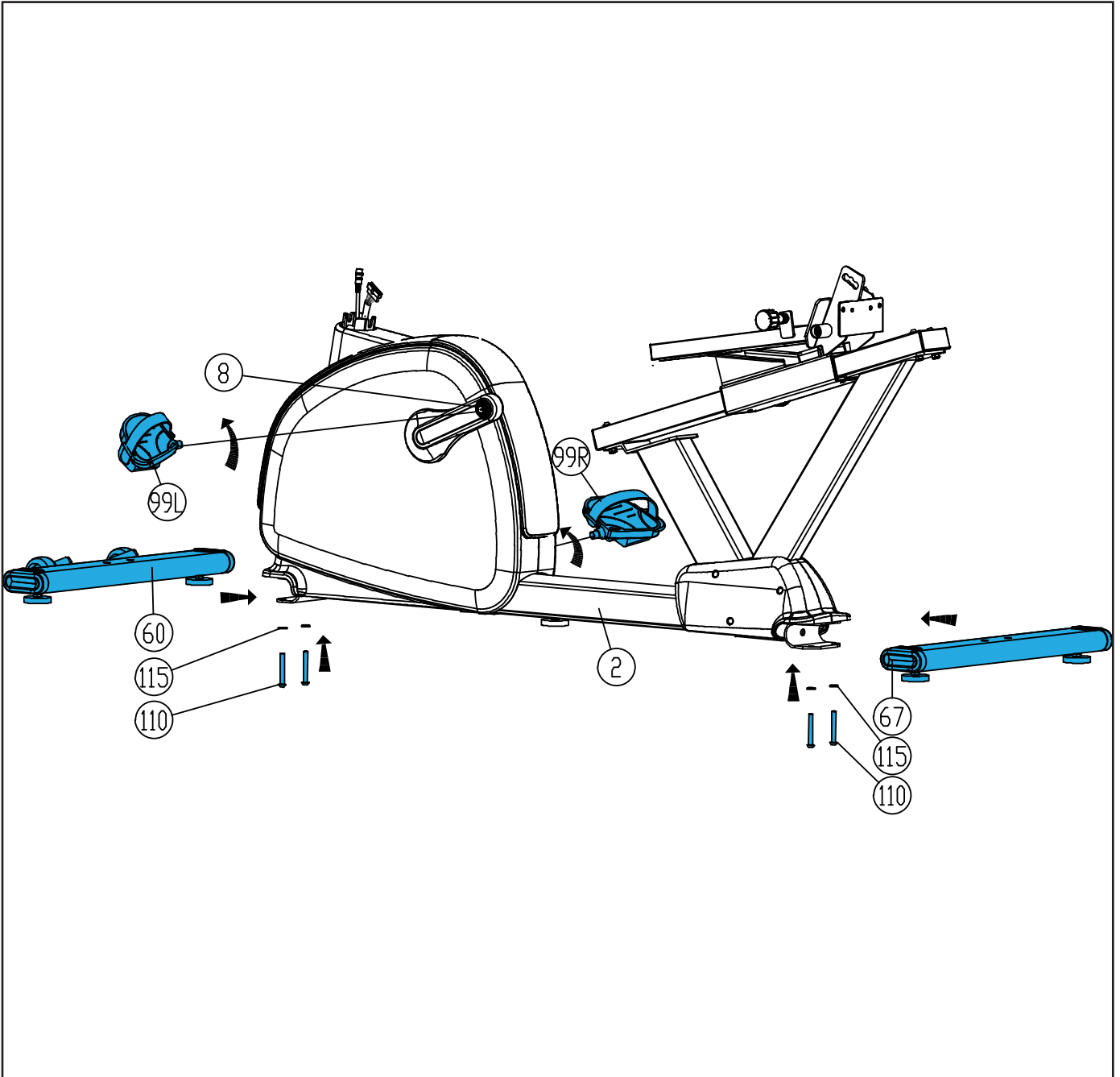
D-0



D-1

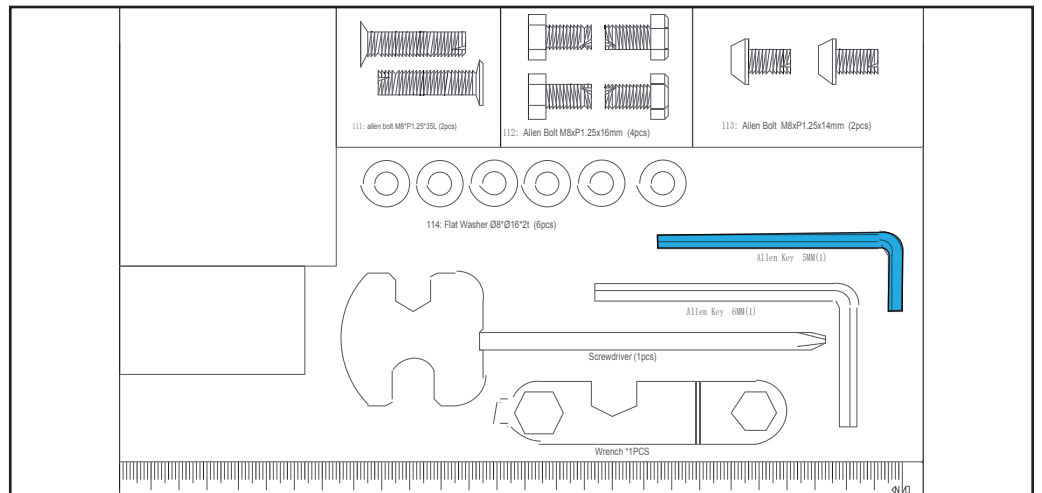
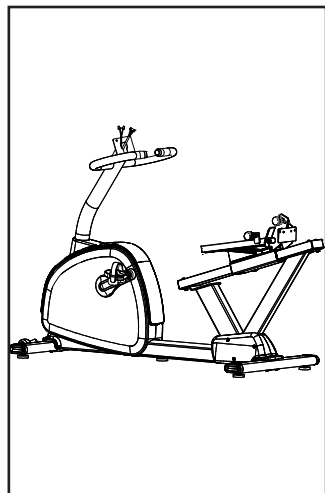
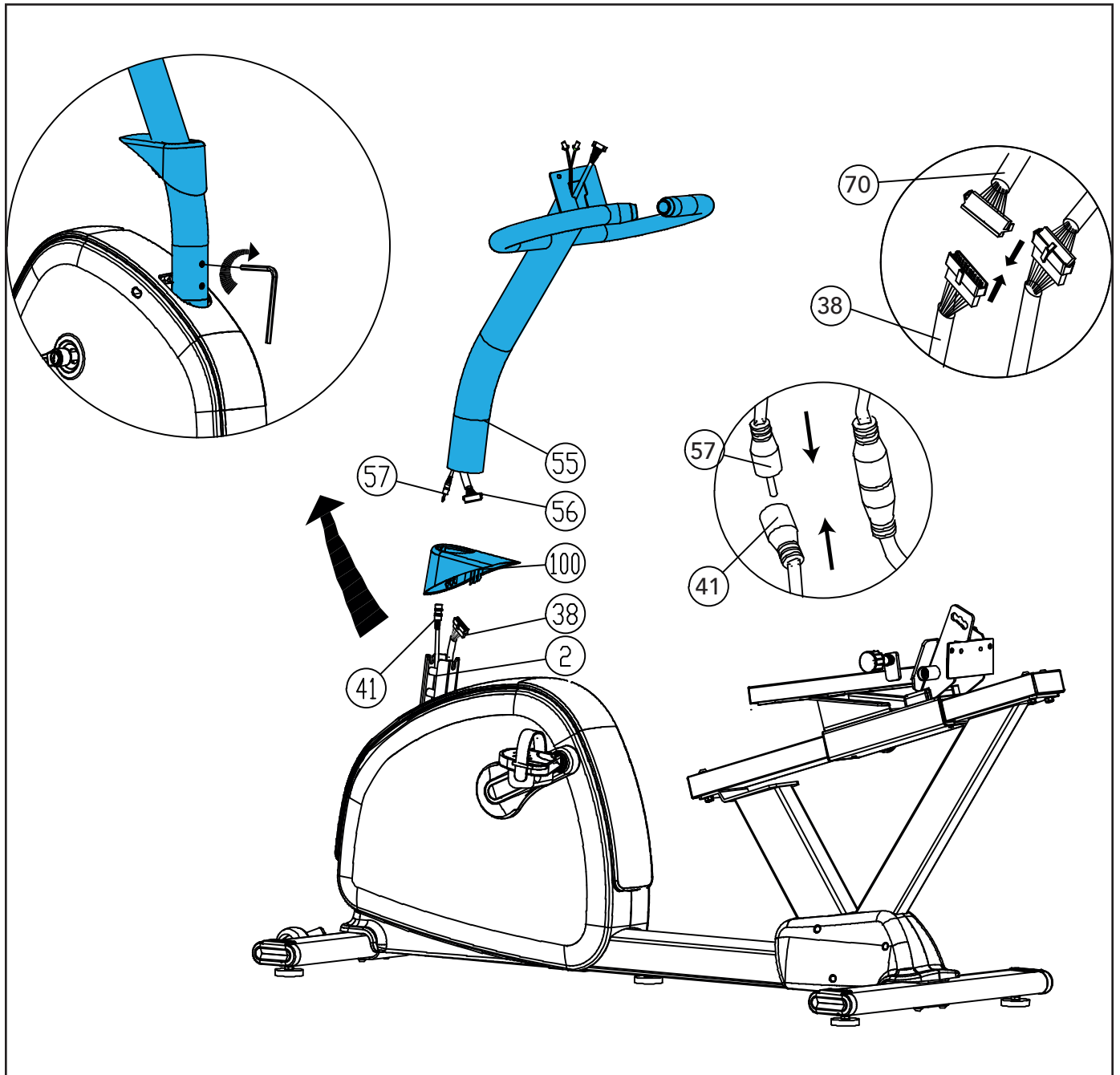


D-2

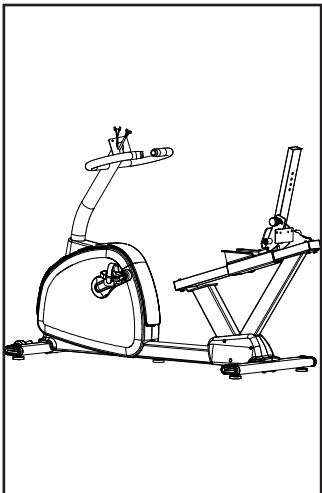
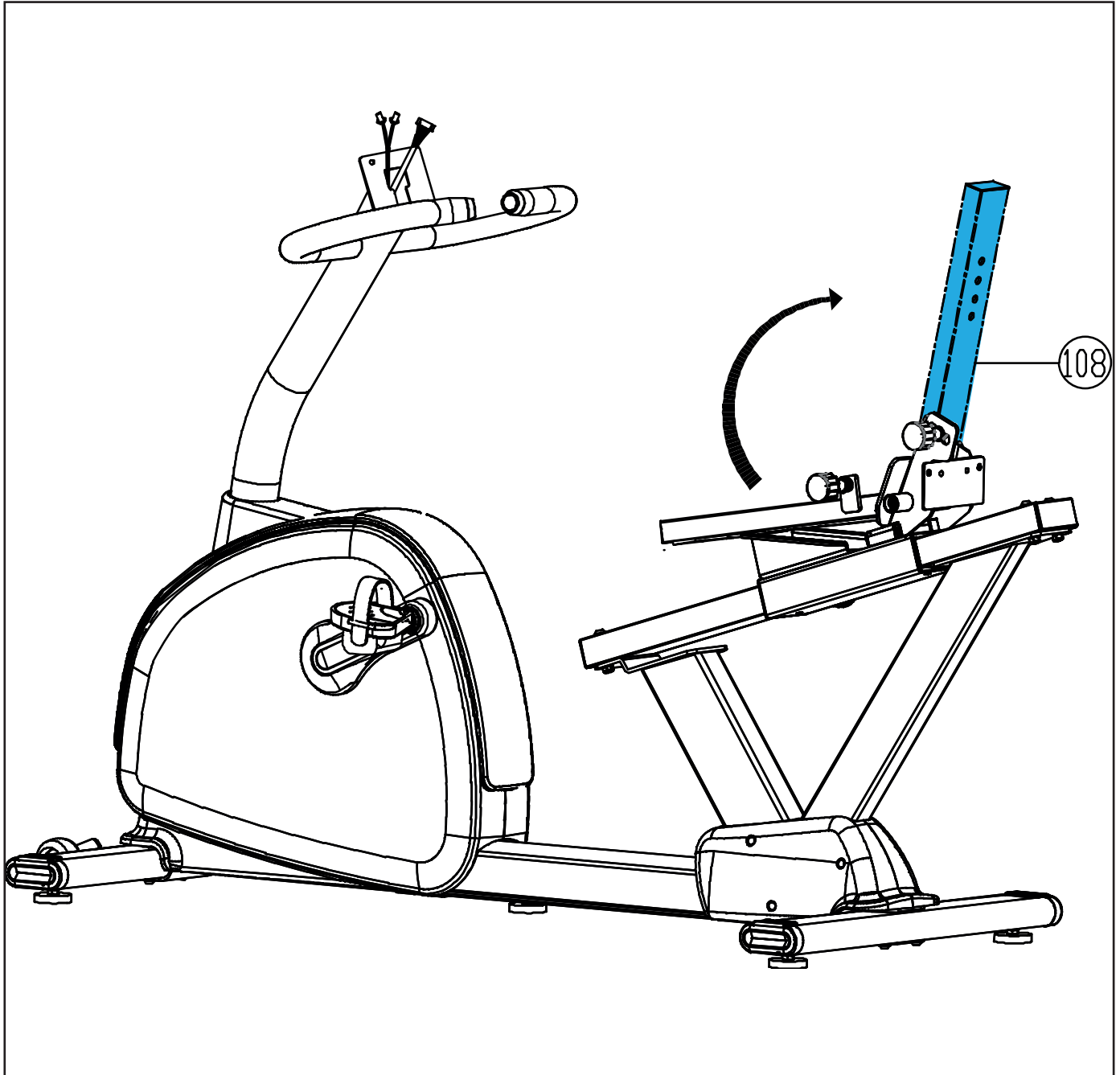


<p>110: Allen Bolt M8xP1.25x60mm (4pcs)</p>	<p>111: allen bolt M8*P1.25*35L (2pcs)</p>	<p>112: Allen Bolt M8xP1.25x16mm (4pcs)</p>	<p>113: Allen Bolt M8xP1.25x14mm (2pcs)</p>
<p>115: Flat Washer Ø8*Ø19*2 (4pcs)</p>	<p>114: Flat Washer Ø8*Ø16*2 (6pcs)</p>		
<p>Allen Key 30M (1) Allen Key 6M (1) Screwdriver (1pc) Wrench *1PCS</p>			

D-3

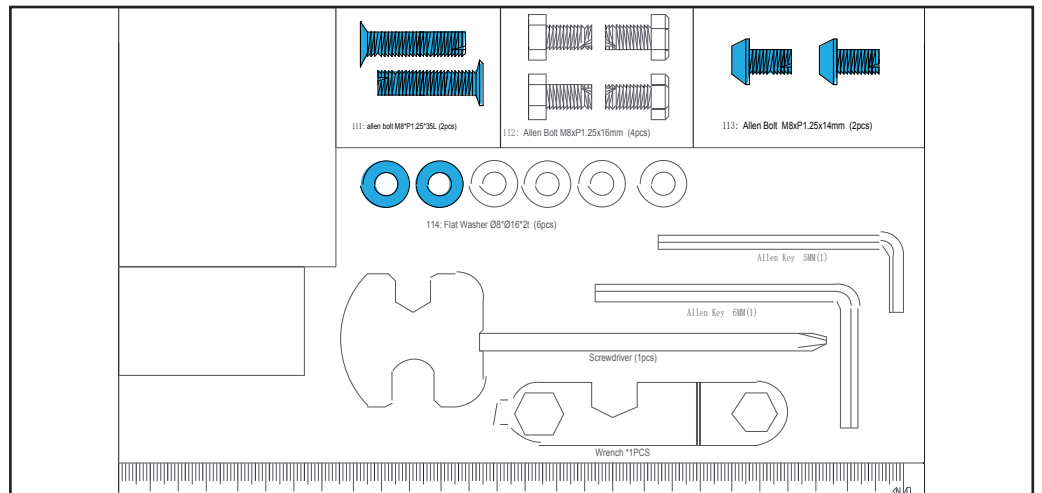
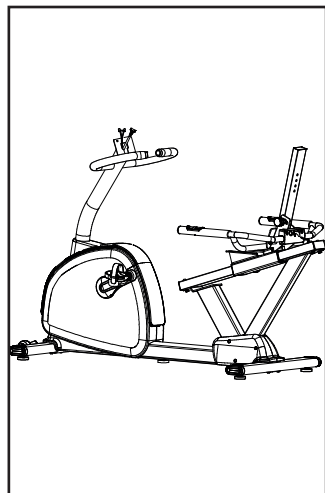
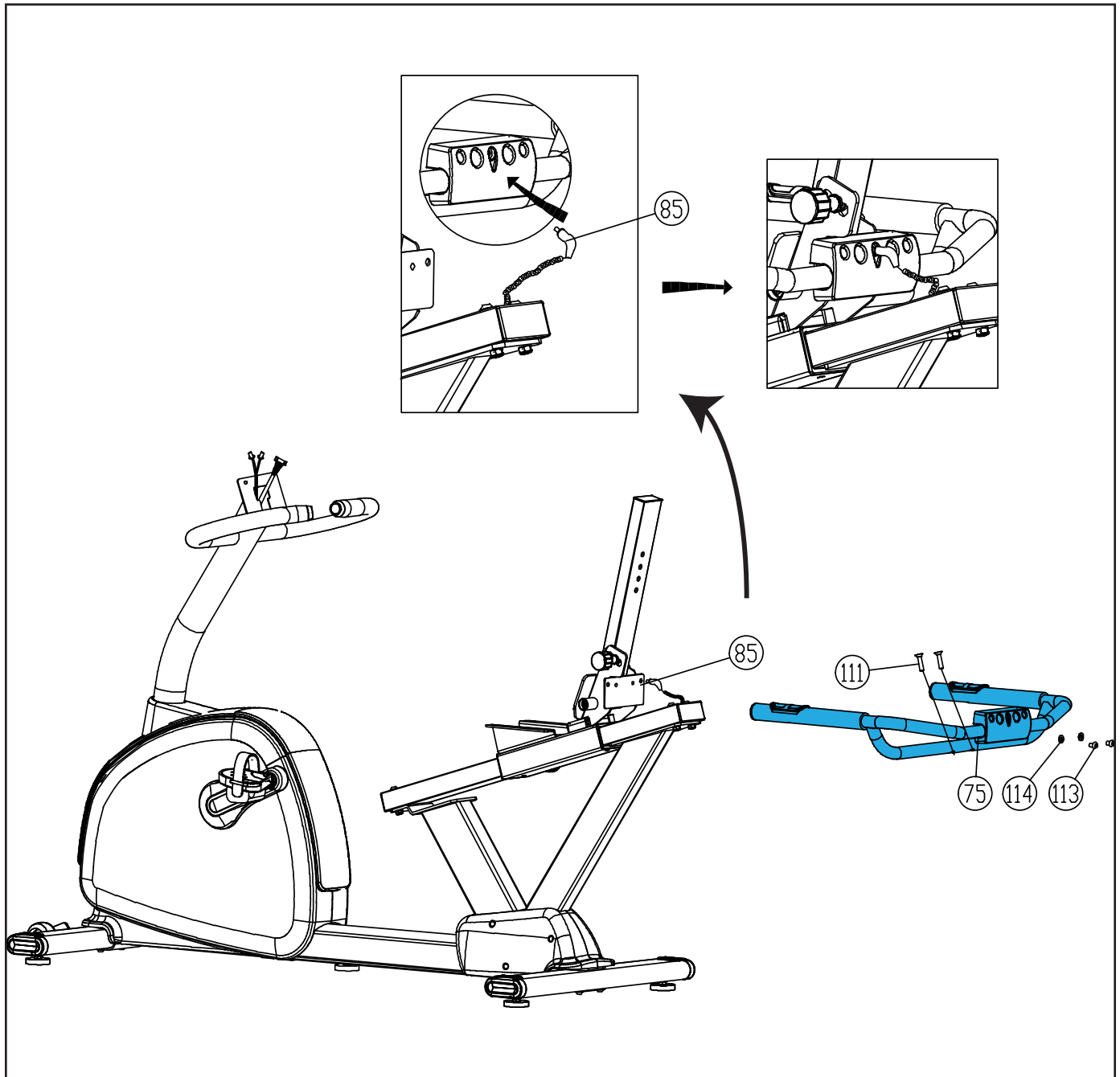


D-4

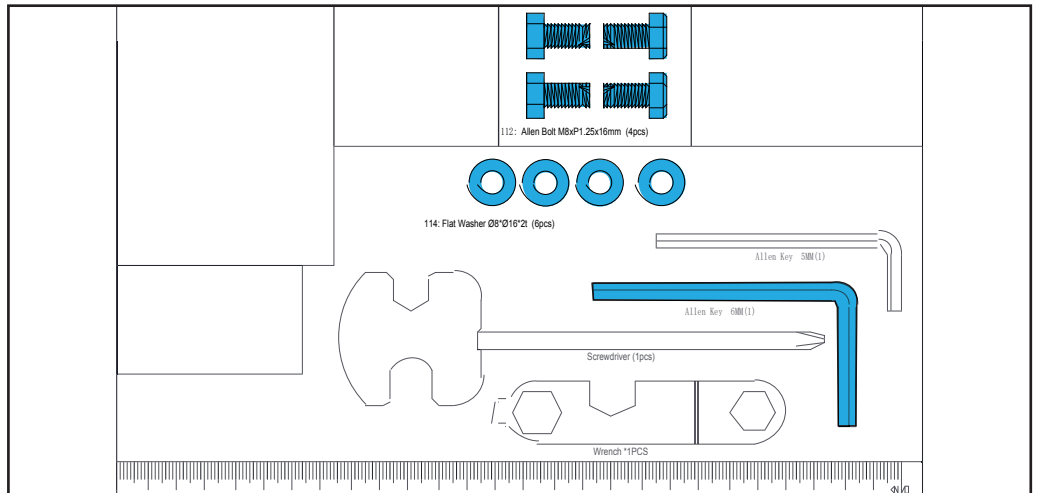
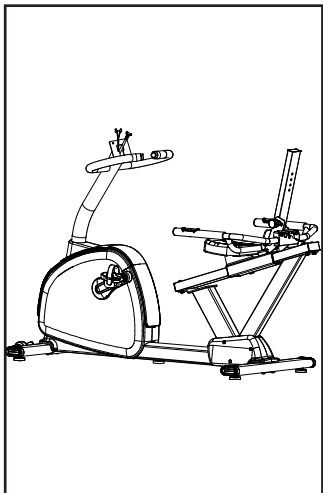
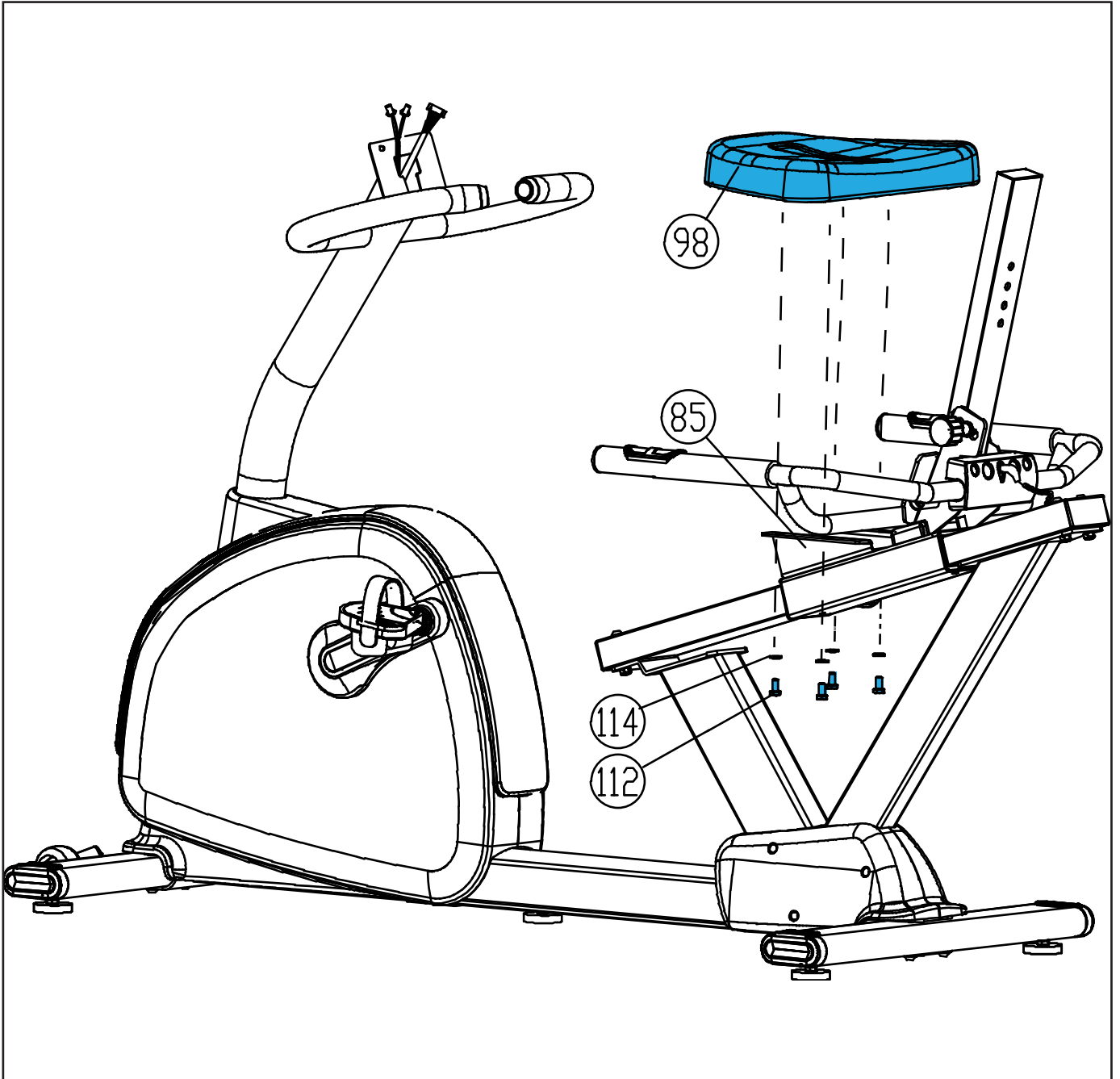


111: allen bolt M8xP1.25x30L (2pcs)	112: Allen Bolt M8xP1.25x16mm (4pcs)	113: Allen Bolt M8xP1.25x14mm (2pcs)
114: Flat Washer 08x016x2 (6pcs)		
Allen Key 3MM (1)		
Allen Key 6MM (1)		
Screwdriver (1pcs)		
Wrench 1PCS		

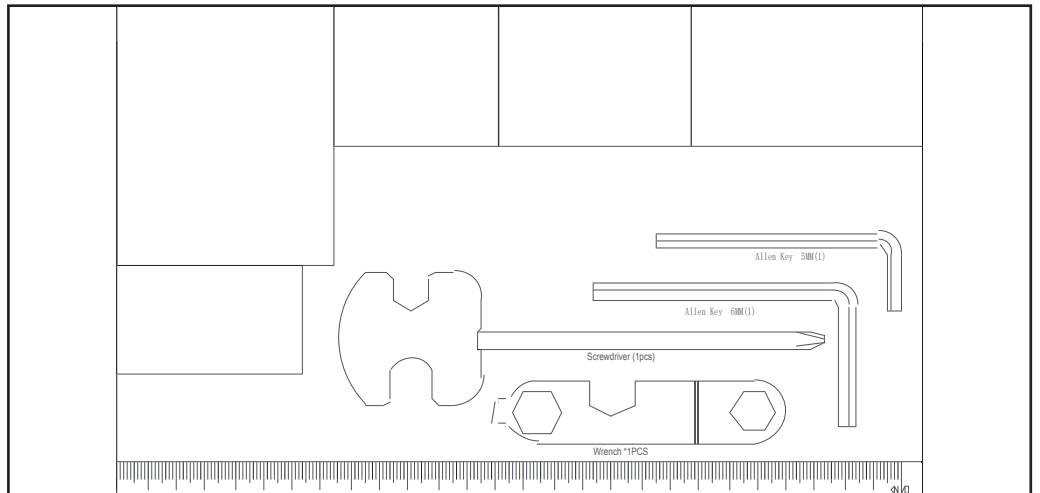
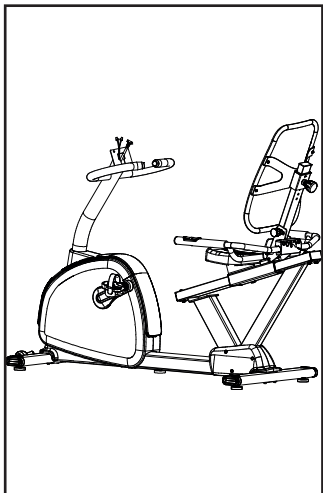
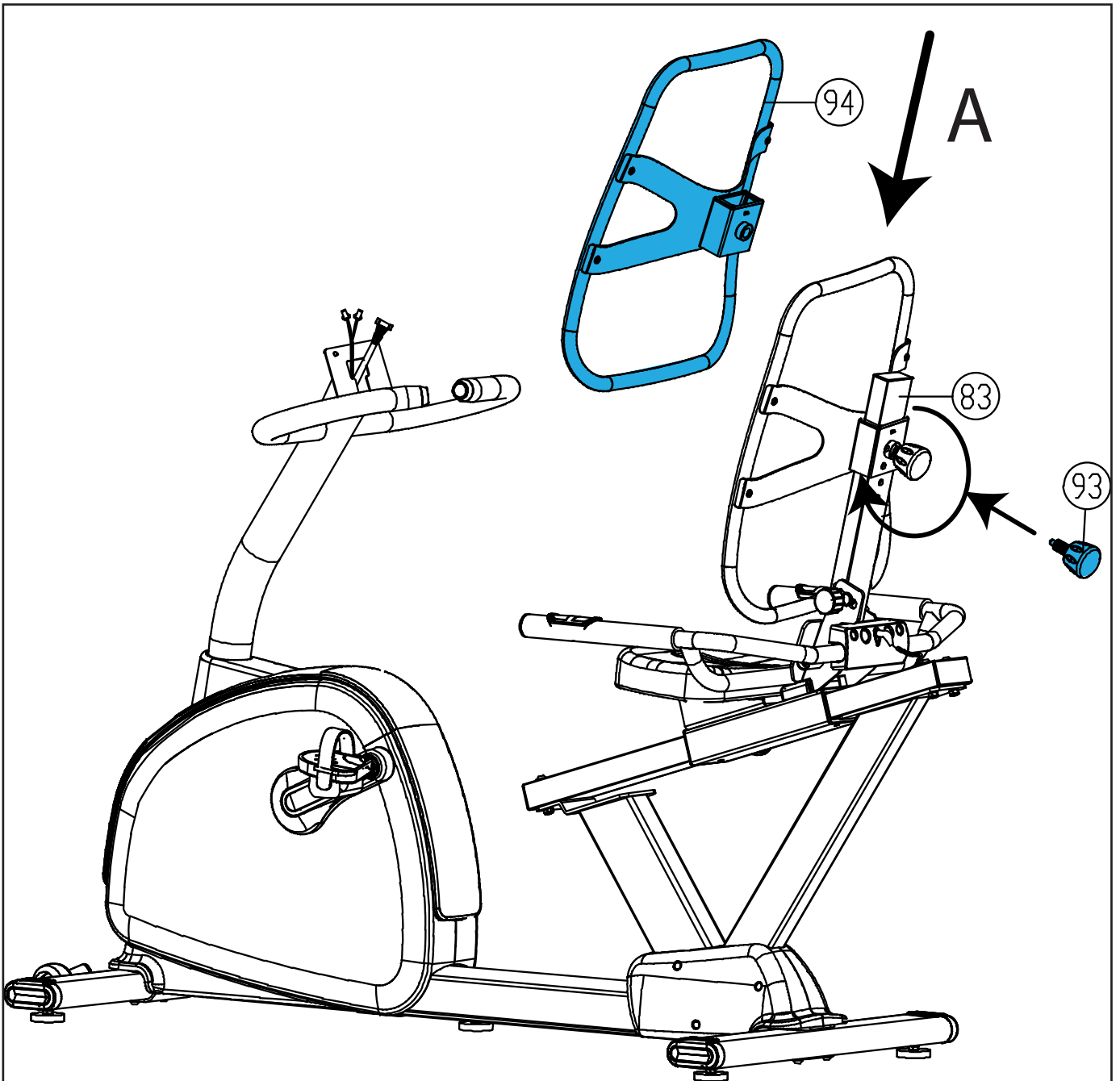
D-5



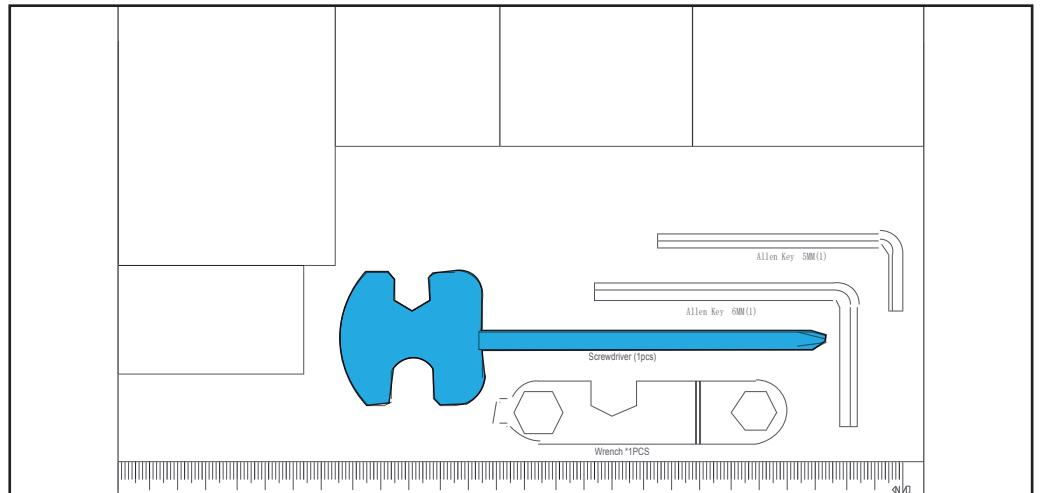
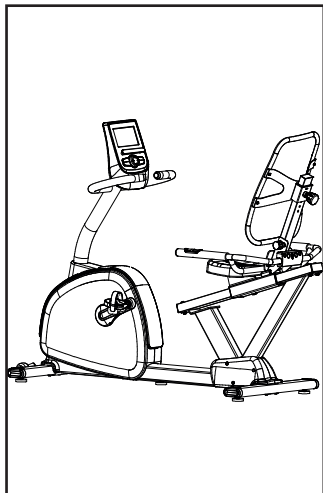
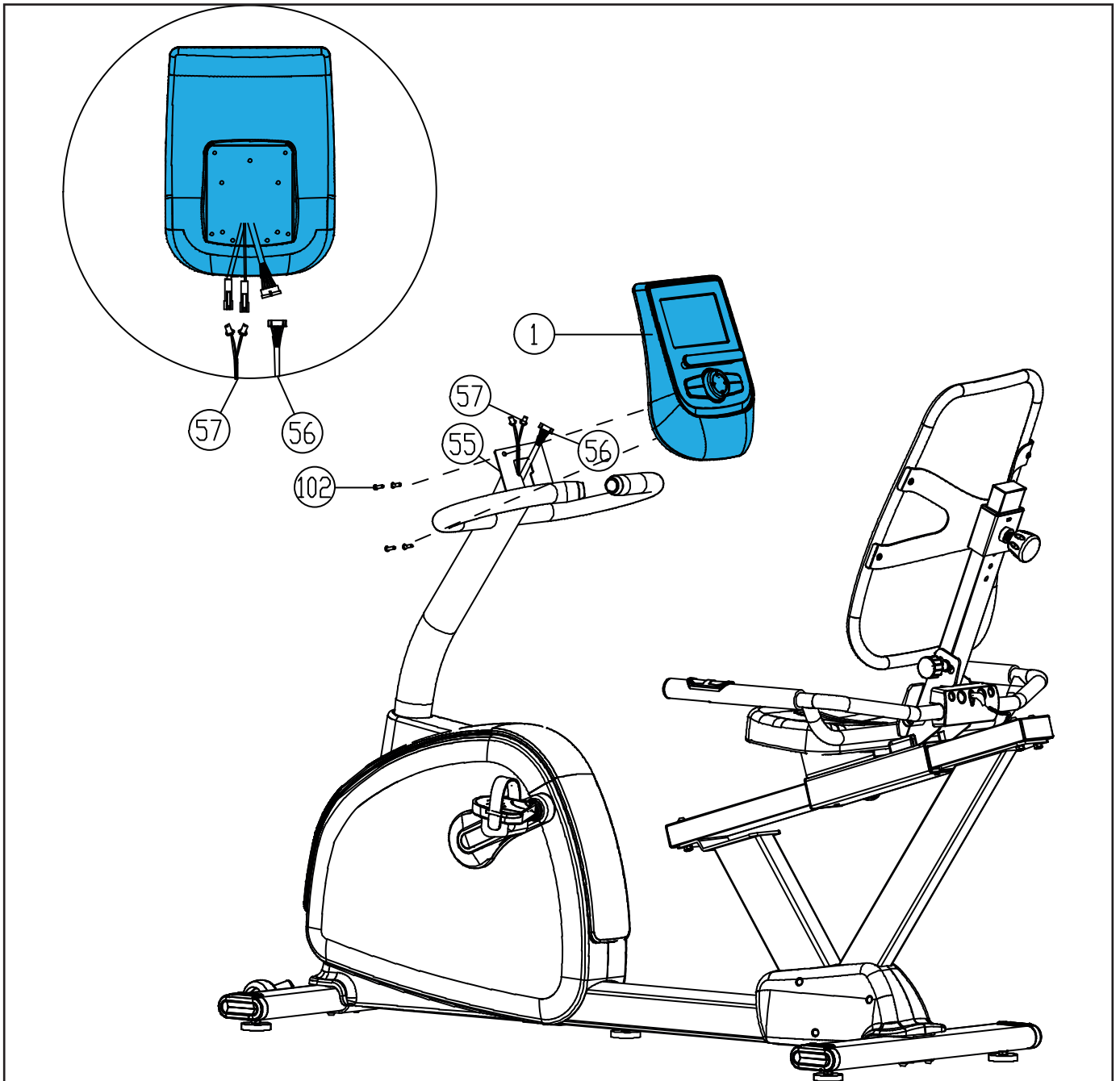
D-6



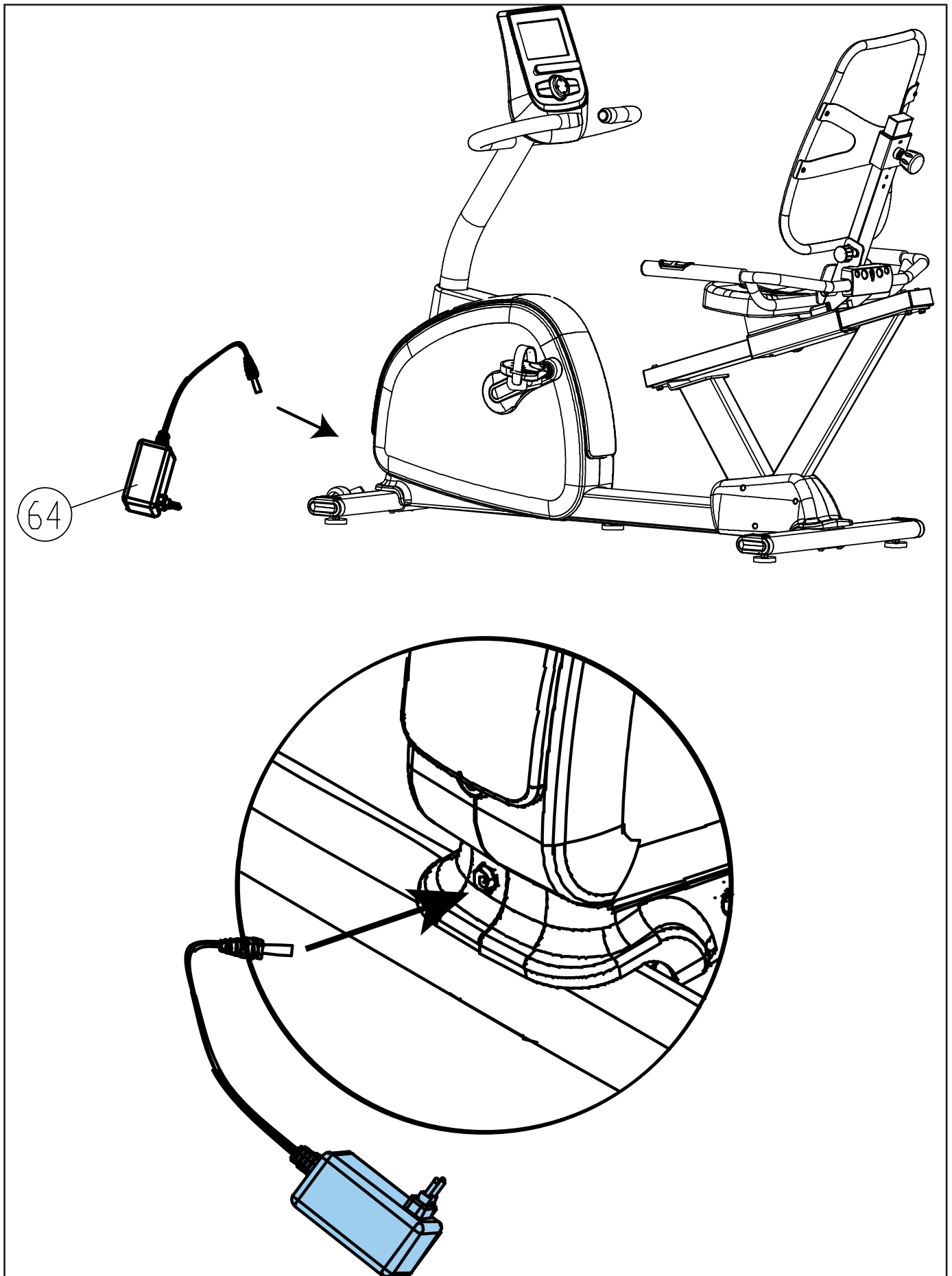
D-7



D-7



E



Varování

- Příklad umístěte na hladký rovný povrch
- Umístěte přístroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy
- Dodržujte volný prostor alespoň 100 cm kolem přístroje
- Montáž provádějte podle obrázků

Poznámka

- Náradí uschovejte pro budoucí použití a údržbu stroje.

Cvičení

Cvičení na tomto stroji je ideálním aerobním cvičením, které je založeno na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepšují výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadržovat se.

Ideální perioda cvičení je třikrát týdně po dobu 30-ti minut. Postupně je možné zvyšovat zátěž dle Vaší kondice a požadavků. Doporučujeme kombinovat cvičení se zdravou stravou. Osobám, které chtějí hubnout je doporučováno začít se cvičením po dobu 30 minut a postupně prodlužovat až na 1 hodinu. Začněte s pomalým cvičením a nízkým odporem a postupně přidávejte. Efektivita cvičení může být měřena sledováním hodnoty tepové frekvence a srdečního pulsu.

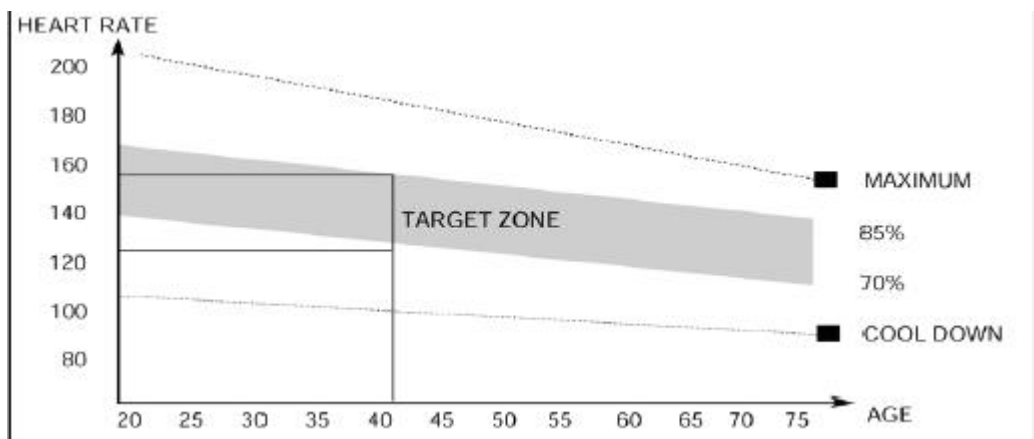
Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku 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 těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předjdete 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 nejefektivnější výkon. Hodnota správného pulsu závisí 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 režim dodržovat, necvičte nárazově.

Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní 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 (senzory rukou)

Puls je měřen senzory na madlech, pokud uživatel uchopí oba senzory naráz oběma rukama.

Upozornění

- Měření srdečního tepu může být nepřesné. Přílišné fyzické vyčerpání může způsobit vážné zranění i smrt. Pokud pocítíte jakoukoliv nevolnost, přestaňte okamžitě cvičit.

Velká část měření pulsu je zaznamenána, pokud je pokožka mírně vlhká a je v neustálém kontaktu se senzory. Pokud je kůže příliš suchá nebo mokrá, měření je méně přesné.

Poznámka

- Nevyužívejte ruční senzory v kombinaci s hrudním pásem
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro své cvičení, ozve se alarm při dosažení nastavené hranice.

Měření srdečního tepu (Hrudní pás)

Nejpřesnějšího měření srdečního tepu může být dosaženo použitím hrudního pásu. Je potřeba použít hrudní pás a přijímač. Elektrody na pásu musí být lehce vlhké a v neustálém kontaktu s pokožkou. Pokud je kůže příliš suchá nebo mokrá, měření je méně přesné.

Upozornění

Pokud používáte kardiostimulátor, konzultujte využití hrudního pásu se svým lékařem.

Varování

Pokud je blízko sebe více zařízení měřících srdeční tep, je potřeba, aby vzdálenost mezi nimi byla alespoň 2 metry.

Pokud je blízko sebe více přijímačů k hrudním pásům, je potřeba, aby byly navzájem z dosahu svého signálu.

Poznámka

- Nevyužívejte ruční senzory v kombinaci s hrudním pásem
- Hrudní pás používejte vždy pod oblečením v přímém kontaktu s pokožkou. Nedávejte hrudní pás na oblečení, jinak signál nebude zaznamenán.
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro své cvičení, ozve se alarm při dosažení nastavené hranice.
- Přijímač zaznamenává signál z hrudního pásu do vzdálenosti 1,5 metru. Pokud elektrody nebudou vlhké, hodnoty se na displeji nezobrazí.
- Některé druhy látek (např. polyester, polyamid) vyvolávající statickou elektřinu mohou způsobit nepřesnosti v měření
- Mobilní telefony, televize a další elektrické zařízení vyzařující elektrické pole mohou způsobit nepřesnosti v měření

Maximální srdeční tep (během tréninku)

Maximální srdeční tep je maximální hodnota, které je možné dosáhnout bez toho, aniž by došlo k ublížení na zdraví během cvičení. Následující vzorec můžete použít k výpočtu maximální tepové frekvence: $220 - \text{věk}$. Maximální tepová frekvence je u každého jedince jinak vysoká.

Upozornění

- Dávejte pozor, abyste nepřekročili svou hranici maximální tepové frekvence během cvičení. Pokud patříte do rizikové skupiny, kontaktujte svého lékaře.

Kategorie	Zóna srdečního tepu	Vysvětlení
Začátečník	50-60% maxima srdečního tepu	Vhodné pro začátečníky, osoby hlídající si váhu, rekonvalescenty a lidi, kteří dlouho necvičili. Cvičení nejméně 3x týdně po dobu alespoň 30 minut.
Pokročilý	60-70% maxima srdečního tepu	Vhodné pro osoby, které chtějí zlepšit a udržet svou kondici. Cvičení nejméně 3x týdně po dobu alespoň 30 minut.

Expert	70-80% maxima srdečního tepu	Vhodné pro osoby ve velmi dobré kondici a ke zvýšení výdrže při cvičení.
--------	------------------------------	--

Použití

Nastavení podpěr kola

Stroj je vybaven 4 podpěrami trenažéru. Nejsou na pevno, je možné je nastavit dle potřeby, pokud stroj není stabilní.

1. Otáčejte podpěrou, dokud není stroj ve stabilní poloze.
2. Utáhněte matice na podpěře.

Poznámka

Stroj je nejstabilnější, pokud jsou všechny podpěry zatlačeny. Začněte tedy s plně zataženými podpěrami a podle potřeby je vysunujte.

Nastavení horizontální polohy sedadla

Sedadlo je možno horizontálně posouvat do požadované pozice.

- Uvolněte kolík sedadla
- Posouvejte sedadlem do požadované polohy
- Utáhněte kolík sedadla

Nastavení sklonu opěrky zad

- Uvolněte kolík zádové opěrky
- Pohybujte opěrkou do požadované pozice
- Utáhněte kolík opěrky

Nastavení výšky zádové opěrky

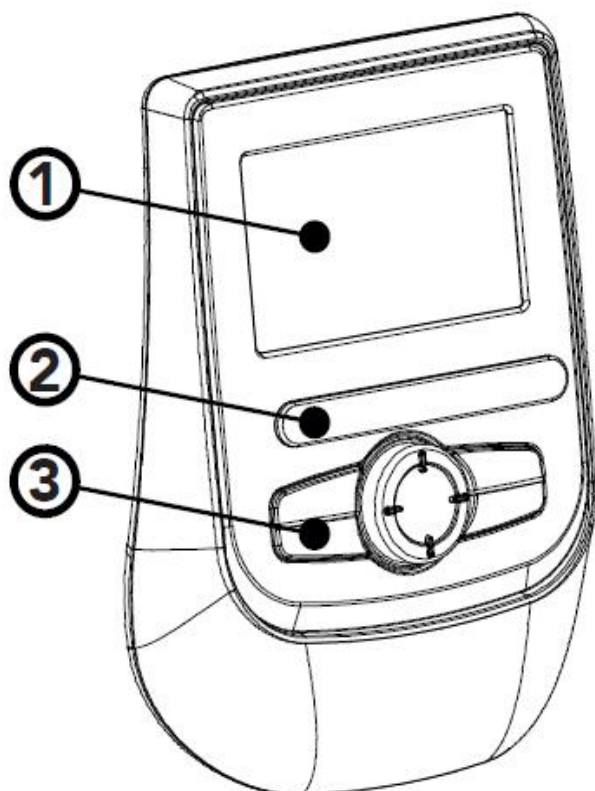
- Uvolněte kolík zádové opěrky
- Pohybujte opěrkou do požadované pozice
- Utáhněte kolík opěrky

Elektrický zdroj

Trenažér je elektricky napájen. Podívejte se na obrázek E v originálním návodu jak trenažér správně připojit.

Počítač (obrázek F)

Počítač



1. Displej
2. Podložka pro tablet/knihu
3. Tlačítka

Upozornění:

- Počítač musí být z dosahu přímého slunečního záření
- Počítač osušte, pokud jste jej navlhčili Vaším potem
- O počítač se neopírejte

Poznámka: Počítač se sám přepne do režimu spánku po 4 minutách nečinnosti. Pokud je počítač v režimu spánku, na displeji se zobrazí pokojová teplota.

Vysvětlení tlačítek

BACK/STOP

- Přesune vás na další položku
- Ukončí probíhající cvičení

QUICK START

- Zahájíte cvičení bez přednastavených hodnot
- Všechna data se budou přičítat od 0

MAIN MENU

- Zobrazí hlavní menu
- Během cvičení vás přesune do módu „ukončení cvičení“

USER SETTING

- Stiskněte pro výběr uživatelského nastavení
- Během cvičení je nefunkční

MODE/ENTER

Otáčení

- Vybírá mezi funkcemi počítače
- Výběr uživatelského/vlastního nastavení
- Vybírá položku z nastavení
- Snižuje/zvyšuje hodnoty

- Mění cílové hodnoty během cvičení
- Přehazuje rychlosti během T-Ride a T-Road

Horizontální otáčení

- Otáčejte po směru hodinových ručiček pro výběr funkcí vpravo
- Otáčejte proti směru hodinových ručiček pro výběr funkcí vlevo

Vertikální otáčení

- Otáčejte po směru hodinových ručiček pro přehození rychlosti nahoru
- Otáčejte proti směru hodinových ručiček pro přehození rychlosti dolů

Stisknutí

- Potvrzení režimu sportu
- Potvrzení volby v režimu Uživatel / Nastavení
- Potvrzení pracovní položky na obrazovce nastavení
- Potvrzení hodnoty
- Přepínání obrazovky mezi BPM-NM nebo BPM-W během tréninku
- Přepínání obrazovky mezi BPM-M nebo BPM-FT během T-Ride™
- Přepnutí obrazovky mezi Video - profile během T-Road

Externí připojení

Port USB

Port USB lze použít pro:

- Nabíjení USB.
- Servisní účely, jako je aktualizace softwaru.

POZNÁMKA

- Formát USB by neměl být NTFS

Funkce

Zapnutí (viz. Obrázky originální návod)

- Stiskněte libovolné tlačítko pro zapnutí konzole z režimu spánku.
Po načtení aplikace (obr. F-01) se zobrazí hlavní obrazovka (obr. F-02).
Program je nyní připraven k nastavení nebo stačí zvolit rychlý start a začít cvičit.

Programy

Rychlý start

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Rychlý start"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a zahájení cvičení

(Obr. F-03)

Osa X označuje čas v minutách mezi 0 ~ 30 a je aktualizována jednou za 15 minut během tréninku

- Během tréninku stiskněte tlačítko kolečka pro přepnutí mezi osou Y a Nm-bpm.
- Sloupcový graf označuje hodnotu točivého momentu Nm. Otáčením nastavte hodnotu Nm.
- Řádek bílé tečky zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje vpravo podle doby tréninku. Na obrazovce tréninku se může zobrazit maximálně 5 hodin.

Ukončete trénink

Koncová obrazovka tréninku se objeví při stisku BACK/STOP nebo Main Menu nebo bílé tečky dosáhnou

cílové hodnoty (Obr. F-04)

Pokračovat:

Zvolte "Continue/Pokračovat" pro návrat na obrazovku tréninku

Konec:

Pro ukončení obrazovky poslední relace vyberte možnost "Exit/Ukončit".

Uložit a ukončit:

Zvolte "Uložit a ukončit" a zadejte název souboru v dolní část obrazovky: pomocí kolečka jog vyberte A ~ Z nebo 0 ~ 9, uložte všechna data tréninku a pojmenujte soubor pro nový tréninkový režim.

Poslední cvičení (obr. F-05)

Zobrazte data předchozího tréninku v obrazovce „Last session“. Stisknutím kolečka se vrátíte do hlavní nabídky.

Cílová srdeční frekvence

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Target HR"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení, Obrazovka (obr. F-06)
- Otáčením kolečka nastavte cílovou hodnotu tepové frekvence. (Procento se mění s hodnotou bpm)
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrazovka (obr. F-07)
- Otáčením kolečka vyberte položku
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a pokračujte v nastavení rozsahu vpravo.
- Chcete-li změnit rozsahy nastavení, otočte kolečkem
- Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko jog kolečka Obrazovka cvičení. (Obr. F-08)

Jednotka osy X je zobrazena podle výběru položky

Energie / Čas / Vzdálenost na obrazovce Nastavení:

Jednotka energie: kcal

Čas - Jednotka: min

Vzdálenost- Jednotka: km v metrice, Míle v Imperial

- Během tréninku stiskněte tlačítko kolečka jog pro přepnutí mezi osou Y a W - bpm
 - sloupcový graf označuje hodnotu cílové tepové frekvence bpm. Otáčením kolečka nastavte cílovou hodnotu srdečního tepu.
 - Řádek bílé tečky zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje vpravo podle kalorií / času / vzdálenosti
 - Oranžová křivka zobrazuje aktuální tepovou frekvenci uživatele, která se mění s frekvencí srdečního tepu uživatele
 - Modrá křivka zobrazuje skutečnou hodnotu Watt.
 - Programování konzole: Pomůže uživateli dosáhnout cíle podle cílové hodnoty tepové frekvence během tréninku. Pokud je skutečná srdeční frekvence vyšší než je cílová hodnota, systém sníží Watt hodnotu; Zvyšuje hodnotu Watt při nižší frekvenci než cílová hodnota.
- Pokud se zobrazí zpráva "Žádná srdeční frekvence/No heart rate" během tréninku nebyla zaznamenána žádná srdeční frekvence.
- Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:
- "Ukončete trénink"

Manuál

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Manuál"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení (Obr. F-09).
- Otáčením kolečka vyberte položku
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a pokračujte v nastavení rozsahu vpravo.
- Chcete-li změnit rozsahy nastavení, otočte kolečkem
- Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko jog kolečka Obrázovka cvičení. (Obr. F-03)
- Osa X označuje čas v minutách mezi 0 ~ 30 a je aktualizována jednou za 15 minut během tréninku
- Během tréninku stiskněte tlačítko kolečka do polohy přepnutí osy Y mezi Nm-bpm.
- Sloupcový graf označuje hodnotu točivého momentu Nm. Otáčením nastavte hodnotu Nm.
- Řádek bílé tečky zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje směrem vpravo, podle toho, jak se zvyšuje doba tréninku.

Na obrazovce tréninku je možné zobrazit maximálně 5 hodin.

Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:"Ukončete trénink"

Watt program

- Otáčejte kolečkem a vyberte"Watt Constant"
 - Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení (Obr. F-10).
 - Otáčením kolečka nastavte cílovou hodnotu Watt.
 - Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrázovka (2) (obr. F-11)
 - Otáčením kolečka vyberte položku
 - Stiskněte kolečko pro potvrzení a pokračujte v nastavení rozsahu vpravo.
 - Chcete-li změnit rozsahy nastavení, otočte kolečkem
 - Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko jog kolečka (obr. F-12)
- Jednotka osy X je zobrazena podle výběru položky Energie / Čas / Vzdálenost v obrazovce Nastavení.
Jednotka energie: kcal
Čas Jednotka: min
Vzdálenost Jednotka: km v metrice, Míle v Imperial
- Během tréninku stiskněte tlačítko kolečka do polohy přepnutí osy Y mezi Nm - bpm
 - sloupcový graf označuje hodnotu Watt. Otáčejte jog a nastavte hodnotu Watt
 - Řádek bílé tečky zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje směrem doprava, podle toho jak přibývá hodnota kalorie / čas / vzdálenost
 - Oranžová křivka zobrazuje aktuální tepovou frekvenci uživatele, která se mění s hodnotou srdeční frekvence
 - Programování konzole: Pomůže uživateli dosáhnout cíle podle cílové hodnoty tepové frekvence během tréninku. Pokud je skutečná srdeční frekvence vyšší než je cílová hodnota, systém sníží Watt hodnotu; Zvyšuje hodnotu Watt při nižší frekvenci než cílová hodnota.
- Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:
"Ukončete trénink"

T-Ride

- Otáčejte kolečkem a vyberte"T-ride"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení (Obr. F-13).

- Otáčejte kolečkem pro výběr mezi: Nahoru a dolů - Trail - Snadná jízda - Maraton – Krátký okruh
 - Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrazovka (2) (obr. F-14)
 - Nastavte startovací bod cvičení: otočte jog kolečkem nastavení levé bílé tečkované linie a stiskněte kolečko pro vstup do obrazovky tréninku (Obr. F-15)
- Osa X je zobrazuje jednotky vzdálenosti (km v metrické a míle v imperiální soustavě)
- Během tréninku stiskněte tlačítko kolečka pro přepnutí osy Y mezi m-bpm v metrickém systému a ft-bpm v imperiálním systému
 - Linie bílých teček zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje doprava, protože vzdálenost se zvyšuje
 - Vpravo na obrazovce je převodový stupeň od 1 ~ 8, otočte knoflíkem pro přepnutí
 - Bílá ikona + 0 ° v levém dolním rohu obrazovky ukazuje úroveň sklonu a mění se dle profilu úrovně sklonu.
 - Poslední typ obrazovky zobrazuje naměřená data tréninku.
 - Stiskem kolečka se vrátíte do hlavního menu

Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:

"Ukončete trénink"

Přednastavené programy

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Preset Programme/Přednastavené programy"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení (Obr. F-16).
- Otáčejte kolečkem pro výběr mezi:
 - Ovládání wattů: Rolling Hills - Hill Climb – Cross Country- Stamina (výdrž) - Silový Interval a
 - Programy dle hodnoty srdečního tepu: Spalování tuků 1 – Spalování tuků 2 -
 - Kardio síla - Kardio Climb - Kardio Interval
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrazovka (2) (obr. F-17)
- Otáčením kolečka vyberte položku
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a pokračujte v nastavení rozsahu vpravo.
- Chcete-li změnit rozsahy nastavení, otočte kolečkem
- Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko kolečka Obrazovka cvičení. (Obr. F-18)
- Otáčením kolečka vyberte položku
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a pokračujte v nastavení rozsahu vpravo.
- Chcete-li změnit rozsahy nastavení, otočte kolečkem
- Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko kolečka a vstupte na obrazovku tréninku

POZNÁMKA

Obrazovka pro cvičení:

Obrazovka cvičení závisí na režimu tréninku

Ruční režim Nm

Stejně jako ruční režim

Watt mód

Jeho podstata je stejná jako v přednastavených programech Watt Mode - cílový režim srdečního tepu

Mód cíle srdečního tepu

Jeho podstata je stejná jako v přednastavených programech Heart Rate Mode
Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:"Ukončete trénink"

Vlastní tréninky

- Otáčejte kolečkem a vyberte Own Training/ Vlastní trénink
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrazovka (1). (Obr. F-20)

POZNÁMKA

- Pokud nejsou nalezeny žádné uložené tréninky (obr. F-19) okno se nezobrazí.
- Stiskněte kolečko pro návrat do hlavní nabídky.

Nastavení obrazovky (1) je určeno pro uložené položky uživatele a záznam tréninku
Zobrazují se v pravé a levé obrazovce.

- Otáčením kolečka vyberte položku
- Potvrďte a otevřete stisknutím kolečka

Výběrové okno. (Obr. F-21)

- Otáčejte kolečkem a vyberte položku (obr. F-22)

Možnost "Replay / Přehrát"

- Vyberte a potvrďte stisknutím kolečka.
- Vstupte na obrazovku tréninku a pokračujte v předchozím cvičení

Možnost "Upravit /Edit"

- Pro potvrzení stiskněte kolečko
- Zadejte a upravte nastavení rozsahu
- Pro potvrzení a zadání stiskněte tlačítko kolečka a vstupte na obrazovku tréninku

Možnost "Odstranit /Delete"

- Otáčením kolečka vyberte položku
- Stisknutím kolečka otevřete možnosti
- Zvolte Yes/Ano pro vymazání vybrané položky, vyberte No/Ne pro odstranění položky. (Obr. F23)
- Potvrďte stisknutím kolečka.

Fitness test

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Fitness test"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení Obrazovka (1).

POZNÁMKA

• Pro spuštění testu je třeba zpracovávat data uživatele, nejsou-li k dispozici žádné uživatelské údaje
Fitness Test nelze spustit. (Obr. F-24)

- Stiskněte kolečko pro návrat do hlavní nabídky

- Otáčením kolečka vyberte položku (neaktivní / aktivní / atletický režim) (obr. F-25)
- Potvrďte a otevřete možnosti stisknutím kolečka (2) (obr. F-26)

- Otočte kolečkem a nastavte cílovou srdeční frekvenci uživatele Hodnota Vo2 Max. (Rozsah je mezi 68 ~ 220 bpm.)

Výchozí hodnota: 85% Max HR, maximální HR uživatele (Bpm) a hmotnost (kg)

- Potvrďte a vstupte informační na obrazovku stisknutím kolečka, Informační okno (obr. F-27)

- Potvrďte a spusťte trénink stisknutím kolečka

Obrazovka pro cvičení:

Je stejná jako v Přednastavených programech Heart Rate Mode

Pokud se zobrazí:

"Test failed“:

- Doba tréninku je příliš krátká
- Hodnota RPM je příliš nízká
- Cíl HR není dosažen
- HR je menší než 110 bpm

"No heart rate detected:

- Nerozpoznává tepovou frekvenci uživatele

Stisknutím tlačítka Back / Stop nebo Hlavní nabídka opustíte obrazovku cvičení

"Target Reached! Stop test nebo Pokračovat "

- Uživatel dosáhl cíle.
- Pro ukončení testu stiskněte tlačítko kolečka a zobrazte obrazovku s údaji o tréninku

Obrazovka údajů o cvičení (obr. F-28)

Stiskněte kolečko jog a přejděte na obrazovku výsledků testu VO2 Max

(Obr. F-29)

- Stiskněte kolečko pro návrat do hlavní nabídky.

Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:

"Ukončete trénink“

Tabulka výsledků VO2 Max. VIZ. ORIGINÁLNÍ NÁVOD

T-Road

- Otáčejte kolečkem a vyberte "T-Road"
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup do nastavení (Obr. F-30).

K dispozici jsou 3 volitelné možnosti.

Konkrétně: Toskánsko písečná cesta/ Toskánsko vyhlídka /Toskánská venkovská silnice.

- Otočte kolečkem a vyberte tréninkovou trasu
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a vstup na tréninkovou obrazovku
- Během tréninku stlačte kolečko k přepnutí mezi videem (obr. F-31) a profilem stezky (obr. F-32).

Na obrazovce profilu:

- Linie bílých teček zobrazuje aktuální pozici, která se pohybuje vpravo, jak se zvyšuje doba tréninku.
- Oranžová křivka zobrazuje aktuální tepovou frekvenci uživatele, která se mění s hodnotou srdeční frekvence

Na obrazovce videa:

- Vpravo od obrazovky je převodový stupeň od 1 ~ 8,

Pro přepnutí použijte kolečko

- Bílá ikona + 0 ° v levém dolním rohu obrazovky ukazuje úroveň sklonu a profil změny
- Stiskem tlačítka Back / Stop, Main Menu a nebo pokud bílá linie dosáhne cílové hodnoty, můžete zanechat cvičení

Chcete-li zastavit trénink, podívejte se na:

"Ukončete trénink"

Uživatelské nastavení

Stisknutím tlačítka "User/Setting" vstoupíte do menu pro nastavení uživatele

- Pomocí kolečka vyberte jednu ze šesti dostupných položek.
- Chcete-li zadat informace, stiskněte tlačítko kolečka na dané položce

Přihlášení uživatele

- Volbou "User Log" můžete zobrazit údaje vybraného uživatele.
- Můžete zobrazit poslední data tréninku nebo a přehled všech relací uživatele. (Obr. F-33)
- Ukončete tréninkové údaje stisknutím BACK / STOP.

Uživatelské nastavení

Volbou položky "Uživatelské nastavení" můžete:

- Upravte jas (výchozí = 50%)
- Zkontrolujte celkové kilometry stroje.
- Zkontrolujte celkový čas užití stroje.
- Zkontrolujte výchozí verzi firmwaru a softwaru
- Změnit jazyk
- Zvolte zvuk pípnutí (yes) nebo vypněte (NO)

Okno nastavení uživatele. (Obr. F-35)

Jak upravit nastavení

- Otáčejte kolečkem a vyberte vyměnitelnou položku.
- Stisknutím kolečka otevřete vybranou položku na pravé straně obrazovky
- Chcete-li změnit vybranou hodnotu, otočte kolečkem.
- Stiskněte kolečko pro potvrzení změny.
- Otáčejte kolečkem pro výběr další položky nebo použijte tlačítko Back /Stop a vrátíte se zpět do nabídky nastavení.

Upravit uživatele

Volbou Edit User uživatele můžete upravit: (obr. F-34)

Uživatelské jméno / User name:

Otočte kolečkem a vyberte "Název"

Stisknutím kolečka otevřete okno "Název".

Otáčením kolečka vyberte písmeno

Pro potvrzení stiskněte kolečko

Otáčejte kolečkem a vyberte další písmeno

Pokud je jméno správně zadáno, vyberte "v" pro potvrzení a přejděte zpět do nabídky Upravit uživatelské menu

Jednotky, Zobrazení / Units, Display

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Jednotky"

- Stisknutím kolečka otevřete okno "Jednotky"

- Otáčejte kolečkem pro výběr

Metrika: zobrazení jednotek v km / kph / Kcal

Imperial: zobrazit jednotky v mil / mph / kcal

- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Zobrazit/ Display

- Otáčejte kolečkem a vyberte možnost "Zobrazení"

- Stisknutím kolečka otevřete okno "Zobrazit"

- Otáčejte kolečkem pro výběr

Připočítat: Počítá se přednastavený čas / vzdálenost nahoru

Odečítání: Počítá se přednastavený čas / vzdálenost dolů.

- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Pohlaví /Gender

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Pohlaví"
- Stisknutím kolečka otevřete okno "Pohlaví"
- Otáčením otočného kolečka vyberte položku Male (Muž) / Female (Žena)
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Věk/ Age

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Age"
- Stisknutím kolečka otevřete okno "Age"
- Otočte kolečkem pro změnu věku
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Výška/ Height

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Výška"
 - Stisknutím kolečka otevřete okno "Výška"
 - Otáčením kolečka změňte výšku
- V cm, když jsou jednotky v metrice
V ft/palcích při jednotkách v Imperial.
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Hmotnost / Weight

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Hmotnost"
 - Stisknutím kolečka otevřete "Hmotnost"
 - Otočte kolečkem a změňte Hmotnost
- V kg, když jednotky v Metrice
V lbs, když jednotky v Imperial.
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Max HR

- Otáčejte kolečkem a vyberte "Max HR"
- Stisknutím kolečka otevřete "Max HR"
- Otáčejte otočným kolečkem pro změnu přednastavené maximální HR předvolby jako:
Pokud je vybrán Muž: 220 – věk (220 mínus věk uživatele)
Pokud je vybrána žena: 226 - věk
- Stiskněte kolečko pro potvrzení a přejděte zpět na položku Upravit uživatele

Smazat uživatele

Volbou položky "Odstranit uživatele" můžete:

Smazat uživatele a všechna jeho data.

- Otáčejte kolečkem a vyberte uživatele, kterého chcete vymazat
- Stiskněte kolečko pro odstranění vybraného uživatele a přejděte zpět do nabídky nastavení.

POZNÁMKA

- Uživatel bude smazán bez dalšího upozornění

Změnit uživatele

Volbou položky "Změnit uživatele" můžete:

- Vyberte jiný přednastavený uživatelský profil.
- Otáčejte kolečkem a vyberte uživatele, kterého chcete aktivovat
- Stiskněte kolečko pro potvrzení vybraného uživatele a přejděte zpět do nabídky nastavení.

Vytvořte uživatele

Volbou položky "Vytvořit uživatele" můžete nastavit nový uživatelský profil. Může být nahráno maximálně 8 uživatelů.

Viz část Upravit uživatele, jak vytvořit uživatele.

Režim BT (Bluetooth)

Otáčením kolečkem vyberte režim BT a stiskněte tlačítko do režimu BT.

Připojení BT proběhne automaticky s již známým uživatelem

Stiskněte kolečko nebo tlačítko Back pro opuštění a odpojení

Péče a údržba

Údržba

- Recumbent 80 vyžaduje jen velmi malou údržbu. Přesto čas od času zkontrolujte správné utažení všech šroubů a matic.
- Trenažér čistěte vlhkou utěrkou. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nikdy nesundávejte ochranné kryty.
- Vnitřní plochy vodící tyče čistěte podle potřeby, aby byl pohyb sedátka co nejplynulejší a nejtišší.

Poruchy a závady.

Kontaktujte své servisní centrum v případě jakýchkoliv poruch a závad. Nepokoušejte se sami stroj opravit.

Přesun a skladování

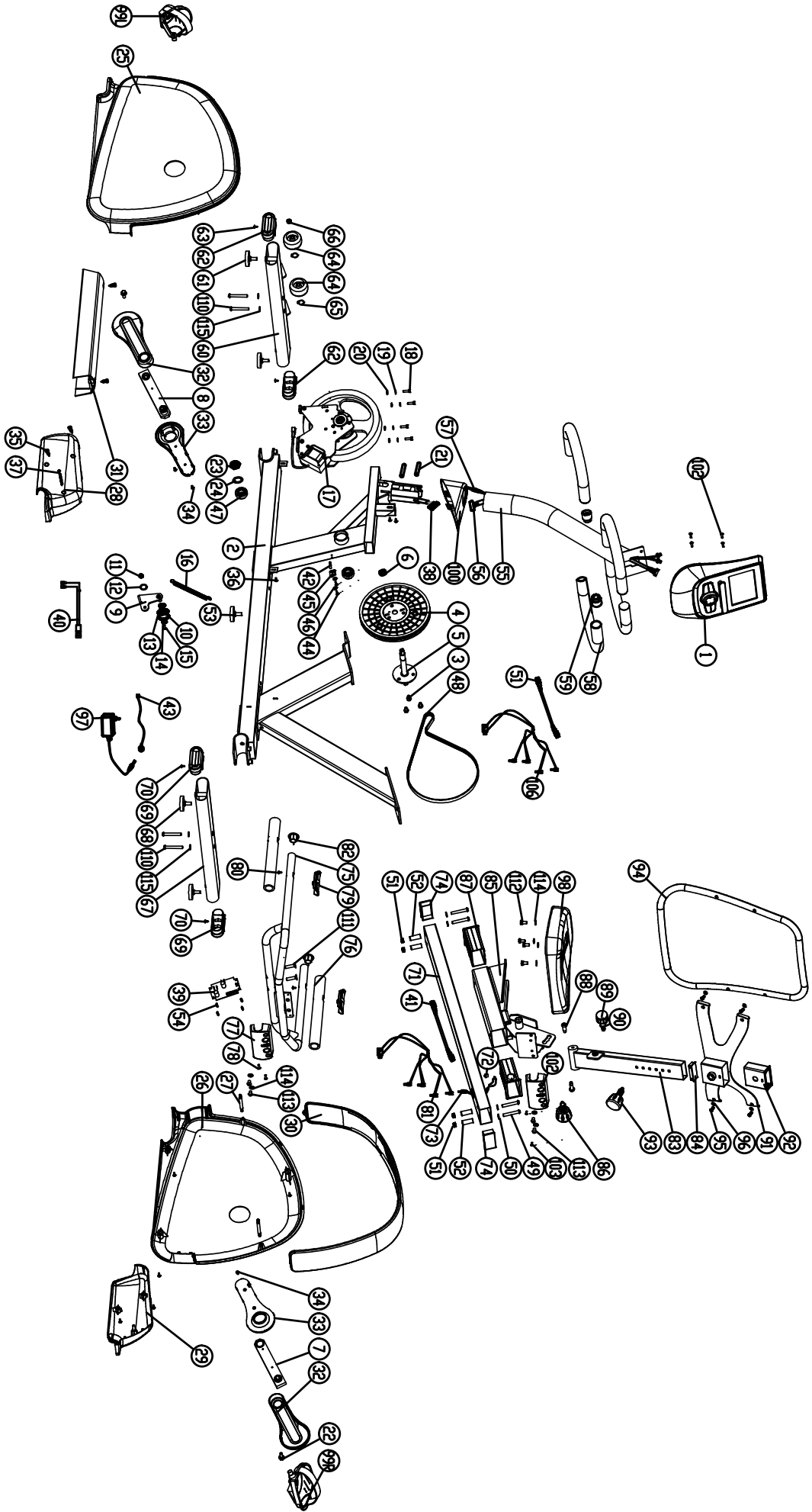
Posilovací stroj přemísťujte podle následujících pokynů, protože jeho nesprávným zvedáním si můžete poškodit záda nebo riskovat jiné nehody: stroj vždy přemísťujte ve dvou osobách.

Postavte se za k přední části stroje a uchopte pevnou část rukojetí. Stroj nahněte směrem k sobě a zadní část zvedněte vzhůru. Stroj je v této poloze možno posouvat na zabudovaných kolečkách. Na určeném místě opatrně položte zadní část zpět na zem.

Dávejte pozor při přemísťování stroje po nerovném povrchu, například po schodech. Stroj byste nikdy neměli přemísťovat do schodů na pojezdových kolečkách, místo toho je třeba ho nést.

Doporučujeme, abyste při přemísťování stroje používali ochrannou podložku.

Abyste zabránili špatnému fungování trenažéru, skladujte ho na suchém místě s co nejmenšími teplotními odchylkami a chráněné před prachem.



Technické údaje

<u>Údaj</u>	<u>Jednotky</u>	<u>Hodnota</u>
Délka	cm	171
Šířka	cm	64
Výška	cm	121
Váha	kg	62,1
Maximální uživatelská hmotnost	kg	135
Voltáž napájení	V	26V-DC, 2.3 A

Záruka

Dovozce: Fitness Store s.r.o., Marešova 643/6, 198 00 Praha 9, www.fitnestore.cz

Výrobce: Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemí