

TUNTURI C55 ORBITREK

NÁVOD



Bezpečnostní instrukce

- Maximální povolená nosnost stroje je 135 kg. Povolenou nosnost nepřekračujte.
- Na stroji v jednom okamžiku smí cvičit pouze jedna osoba.
- Před zahájením cvičení se náležitě rozvičte, po skončení cvičení se pomalu vydýchejte.
- Stroj používejte s ohledem na váš zdravotní stav. Provozovatel neodpovídá za škody na zdraví, které si způsobíte nesprávným zacházením se strojem nebo přeceněním svých sil.
- Při cvičení na stroji používejte náležitou sportovní obuv a oblečení.
- Upravte své vlasy a oblečení tak, aby se nedostaly do kontaktu s pohyblivými částmi stroje.



Popis tlačítek na ovladači

UP	Zvýšení hodnoty zátěže, nastavení výběru.
DOWN	Snížení hodnoty zátěže, nastavení výběru.
MODE – ENTER	Potvrzení nastavení nebo výběru.
RESET	V módu nastavení po jednom stisknutí vynuluje zadanou hodnotu. Stisk tlačítka po dobu delší než 2 sekundy vynuluje všechny hodnoty v daném nastavení.
START / STOP	Start nebo zastavení programu.
BODY FAT	Měření tělesného tuku v % a BMI, pokud je stroj v klidu.
RECOVERY	Měří stav zotavení srdečního rytmu.

Zapnutí a vypnutí stroje

Zapnutí

- Zapojte síťový přívod / adaptér do zásuvky.
- Je-li přístroj v módu STANDBY, stiskněte jakékoli tlačítko na ovládacím panelu nebo začněte šlapat – dojde k tím k probuzení stroje.
- Při probuzení se na LCD displeji panelu krátkodobě rozsvítí všechny segmenty.

Vypnutí

- Stroj automaticky přejde do režimu Standby, pokud je v klidu po dobu delší než 4 minuty
- V případě přechodu do režimu Standby se data běžícího programu vymažou.

Výběr programu

Režimy programu se vybírají pomocí UP / DOWN :

- Manual / Ruční
- Beginner / Začátečník
- Advance / Pokročilý
- Sporty / Sportovní
- Cardio / Kardio

Běh programu a jeho zastavení

Rychlý start

- Stiskni START/STOP pro start stroje bez dalšího nastavení.
- Otáčením otočného kolečka UP/DOWN se nastaví úroveň zátěže.

Dočasné zastavení programu

- Stiskem START/STOP dojde k přerušení programu. Opětovný stisk START/STOP v režimu pauzy opět spustí program, aktivní data nebudou ztracena

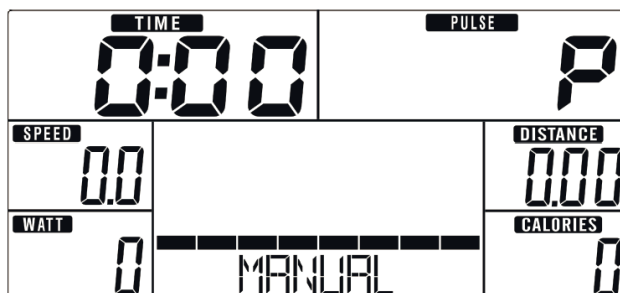
Reset programu

- Stiskni tlačítko RESET po dobu delší než 2 sekundy. Veškerá aktivní data se tak ztratí a bude možné nastavit jiný program.

Popis jednotlivých programů a jejich nastavení

Manuální / ruční mód

- Otočným kolečkem na ovládacím panelu zvolte režim MANUAL. Stiskem otočného kolečka se dostanete do režimu pro nastavení času TIME, který si otočením kolečka nastavíte.



- Dalším stiskem se dostanete do nastavení vzdálenosti DISTANCE, kterou lze nastavit stejným způsobem.
- Je také možné nastavit kalorie CALORIES a hranici varování překročení tepu PULSE. U zdravého člověka je maximální hranice PULSE : 220-věk. Hodnotu PULSE nastavte s ohledem na možnou tělesnou zátěž takto :
 - o BEGINNER / Začátečník: 50-60 % maximální tepové frekvence, doporučeno cvičit 3 x týdně po dobu 30 min.
 - o ADVANCED / Pokročilý : 60-70 % maximální tepové frekvence, doporučeno cvičit minimálně 3 x týdně po dobu 30 min.
 - o EXPERT : 70-80 % maximální tepové frekvence, dlouhotrvající možnost zátěže
- Pro zahájení cvičení stačí mít nastavenou jednu hodnotu – např. čas 30 min. Pokud nastavíte více hodnot, např. čas 30 min. a vzdálenost 10 km, stroj se vypne po dosažení jedné z cílových hodnot. Po překročení hodnoty PULSE stroj vydá zvukový signál (pípne).
- Stiskem START/STOP nastartujte vybraný režim.
- Po startu režimu je v daném okamžiku možné nastavit stupeň zátěže otočným kolečkem na panelu.

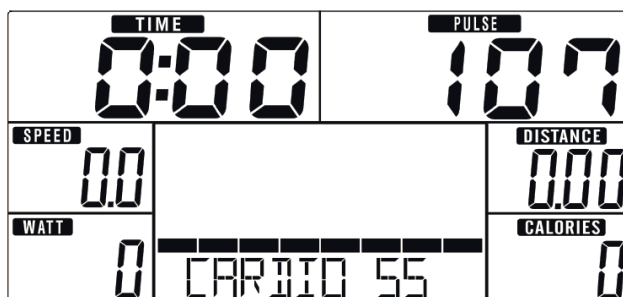
Režimy BEGINNER – Začátečník / ADVANCED – Pokročilý / SPORTY – Sportovní

- Otočným kolečkem zvolte režim BEGINNER/ADVANCED/SPORTY 1-4 (každý režim zobrazuje různý profil zátěže) a stiskněte jej pro potvrzení zvoleného režimu.
- Otočným kolečkem nastavte čas a stiskem potvrďte.
- Stiskem START/STOP nastartujte vybraný režim.
- Po startu režimu je v daném okamžiku možné nastavit stupeň zátěže otočným kolečkem na panelu.



Režim CARDIO

- Otočným kolečkem zvolte režim CARDIO (každý režim zobrazuje různý profil zátěže) a stiskněte jej pro potvrzení vybraného režimu.
- Otočným kolečkem nastavte věk/AGE.
- Otočným kolečkem nastavte procenta – 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG (Target H.R. 100 %) a potvrďte.
- Otočným kolečkem nastavte čas a potvrďte.
- Stiskem START/STOP nastartujte vybraný režim.
- Po startu režimu je v daném okamžiku možné nastavit stupeň zátěže otočným kolečkem na panelu.



Režim WATT

- Otočným kolečkem zvolte režim a stiskněte jej pro potvrzení.
- Stiskem otočného kolečka vyberte na LCD displeji hodnotu WATT a nastavte hodnotu ve wattech (defaultní hodnota je 120 W).
- Otočným kolečkem nastavte čas.
- Stiskem START/STOP nastartujte vybraný režim.
- Otočným kolečkem lze v průběhu cvičení měnit konečnou výkonovou zátěž ve wattech.
- Stiskem START/STOP lze program přerušit, stiskem RESET je program vynulován.



Režim RECOVERY – Měření schopnosti zotavení srdečního rytmu

- Režim RECOVERY je funkční jen když je detekován puls.
- TIME zobrazuje čas „0:60“ a odpočítává směrem dolů.
- Po odpočítání se na displeji zobrazí údaj F1 – F6, který udává stav zotavení srdce. F1 znamená nejlepší schopnost zotavení srdečního rytmu, F6 je nejhorší.



Režim BODY FAT / BMI – Měření tělesného tuku a hodnoty BMI (Body Mass Index)

- Stiskněte tlačítko BODY FAT.
- Během měření musí uživatel oběma rukama držet senzory na držadlech.
- Displej po dobu 8 sekund nezobrazuje žádná čísla.
- Na konci výpočtu (po 8 s) je na displeji zobrazena hodnota BMI a tělesného tuku.
- Možné chyby při výpočtu:
 - o E-1 -> nebyl detekován puls.
 - o E-4 -> Neobvyklé hodnoty BMI nebo tělesného tuku (<5, >50).

