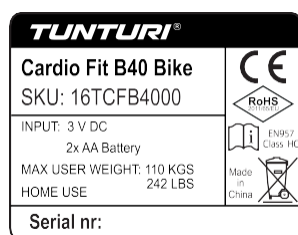


CARDIO FIT B40 LOW BIKE

PL	Instrukcja obsługi	13 - 18
CS	Návod k použití	19 - 24
SK	Pokyny na obsluhu	25 - 30
HU	Használati útmutató	31 - 36



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá elött figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

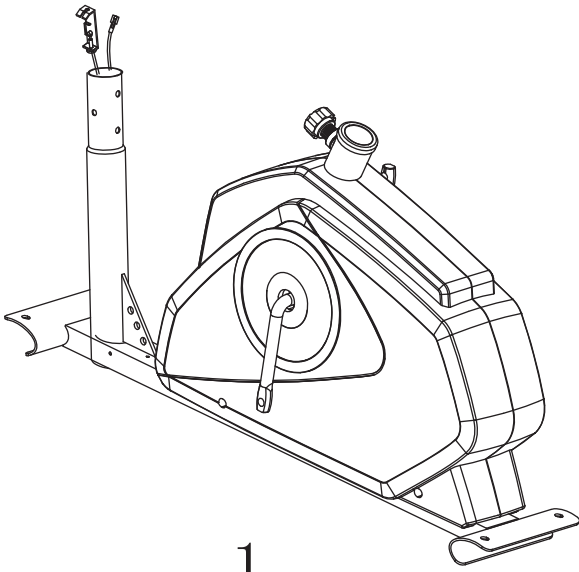


A

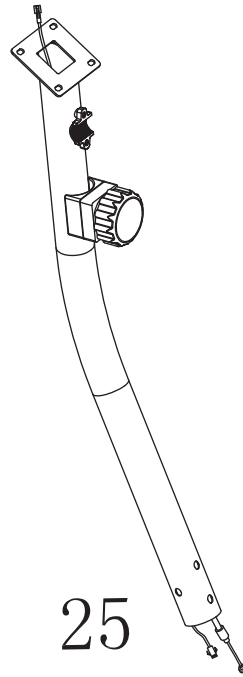




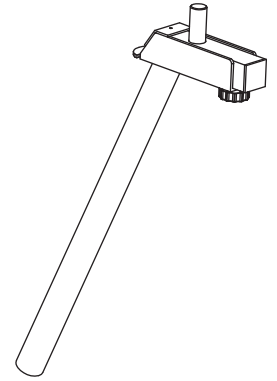
B



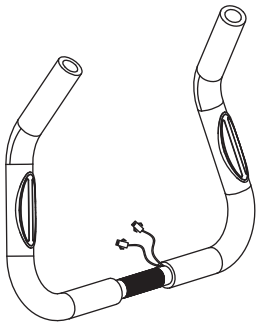
1



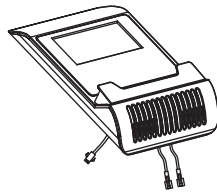
25



13



27



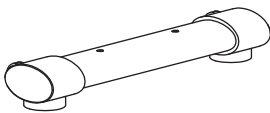
18



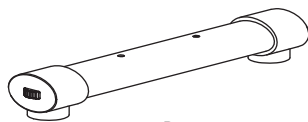
17



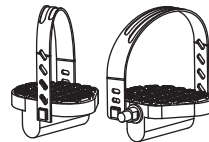
26



2



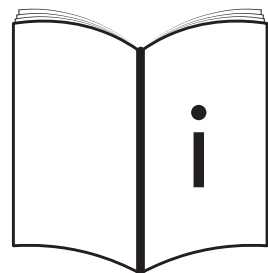
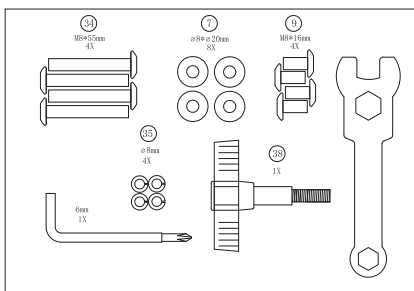
3



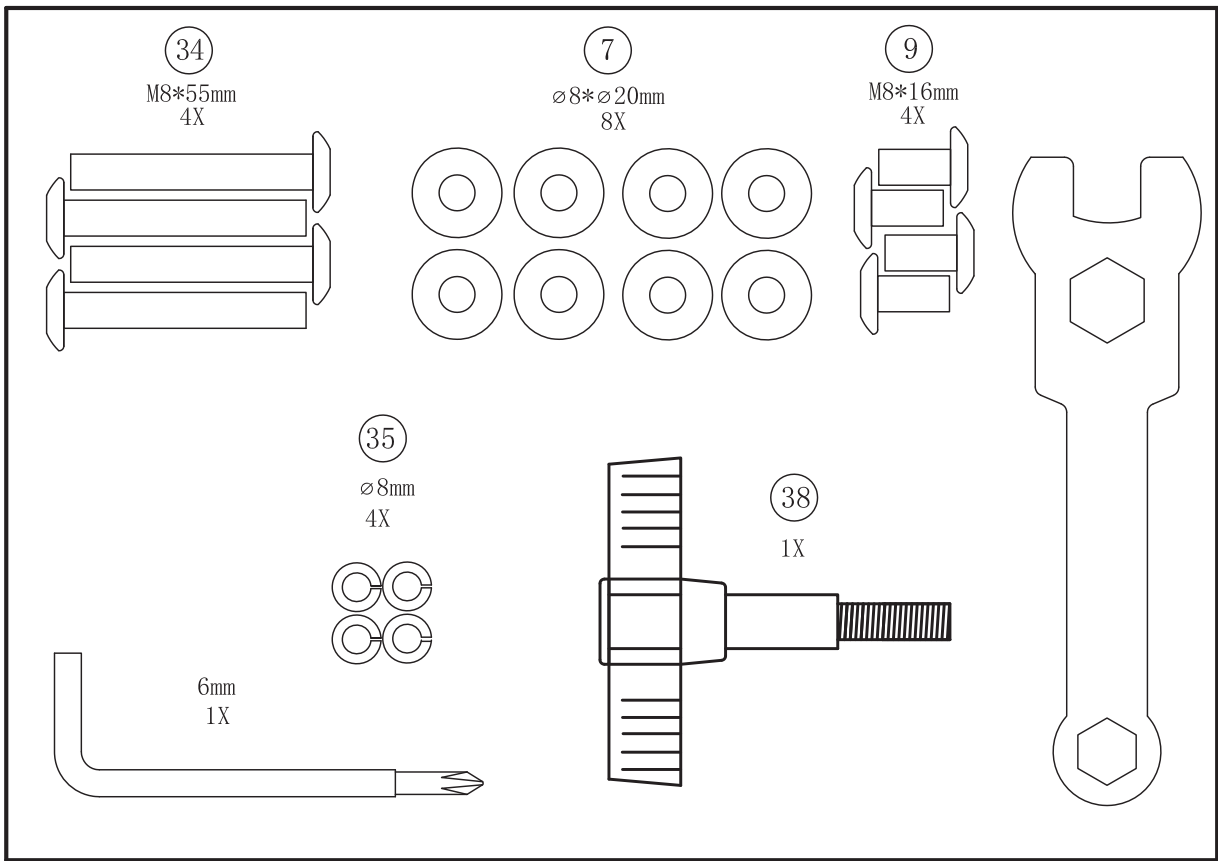
11L/11R



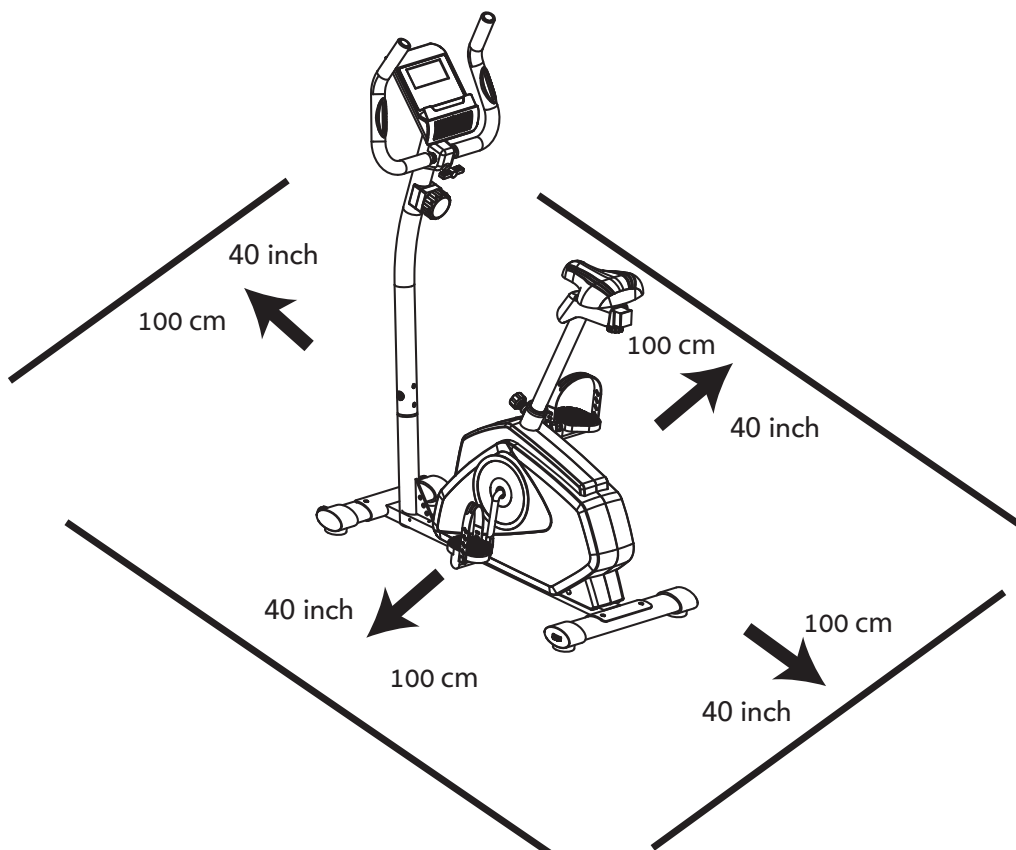
37



C

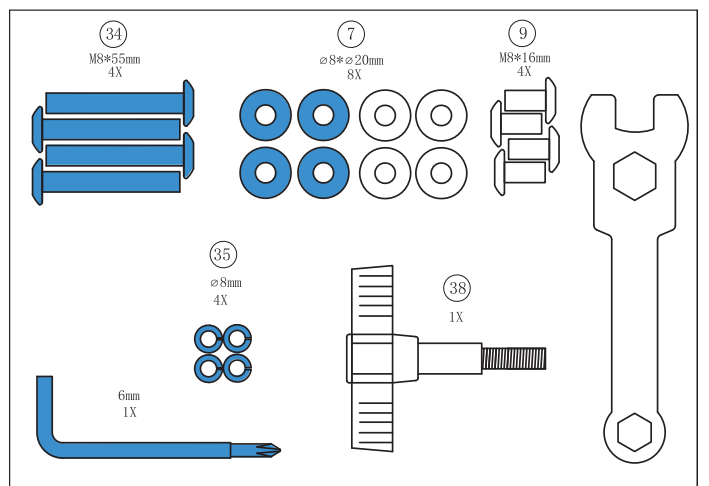
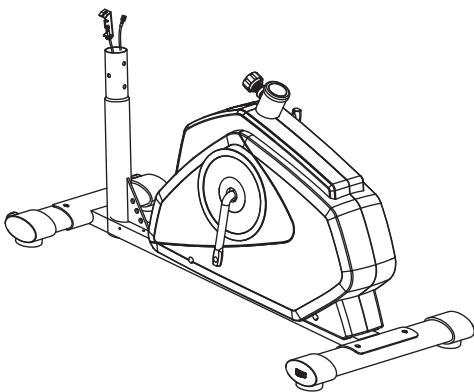
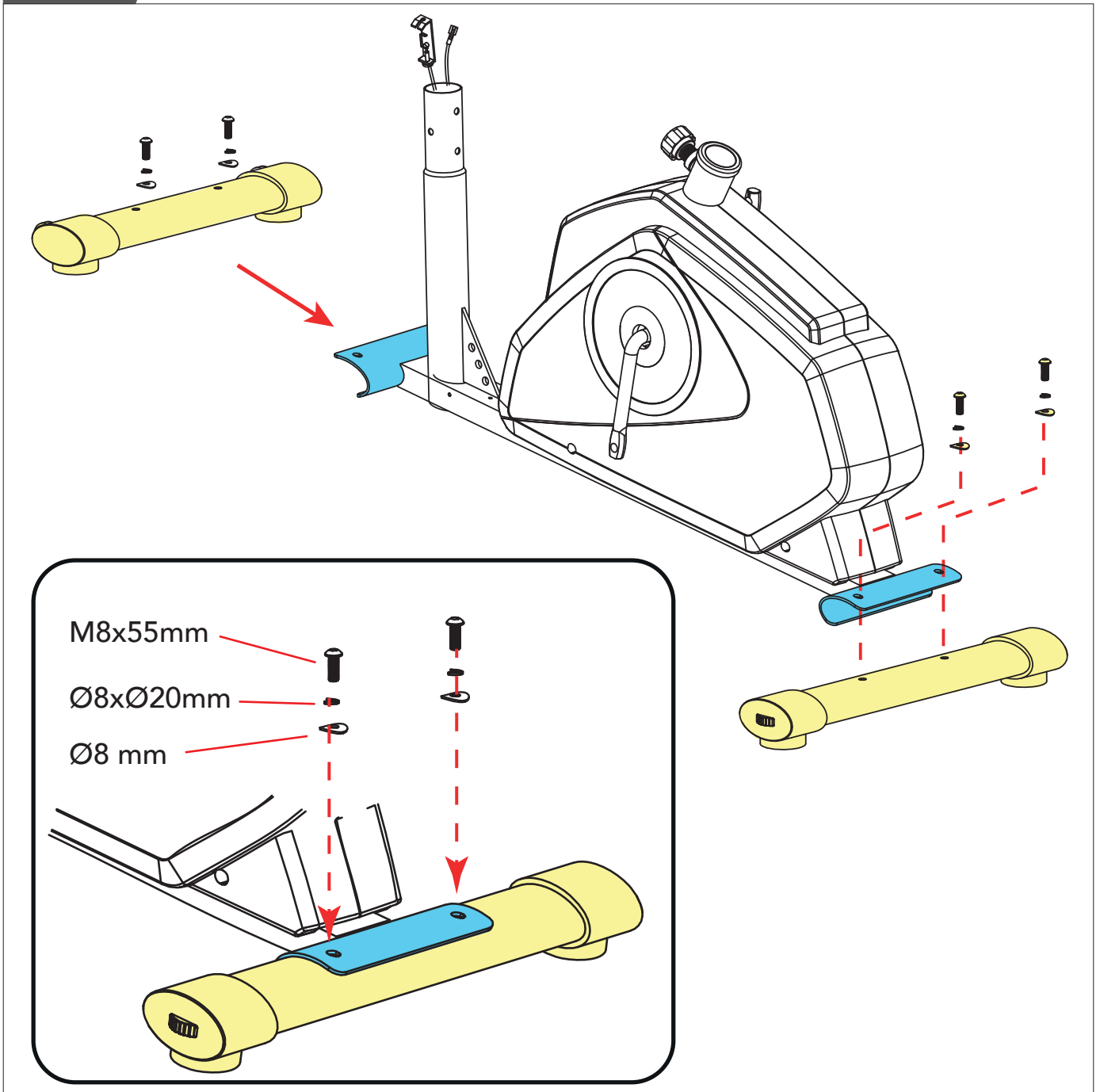


D-00

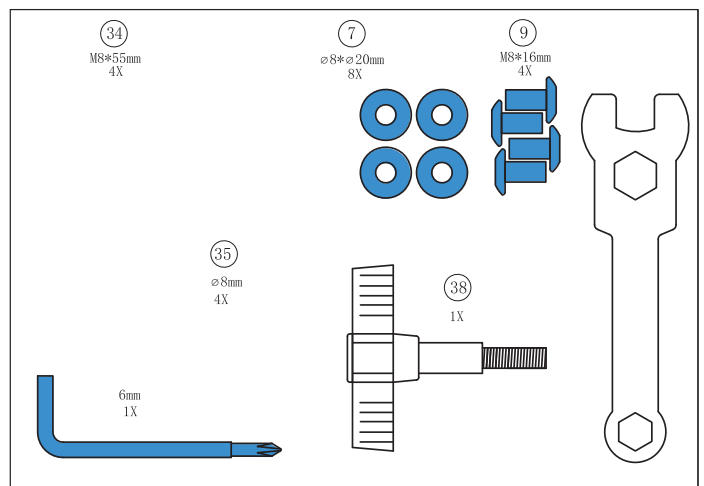
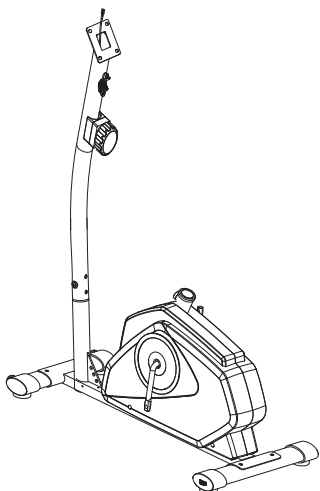
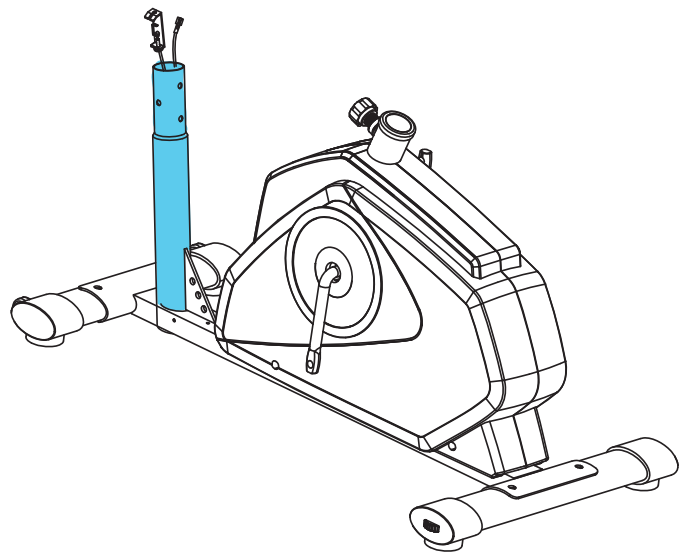
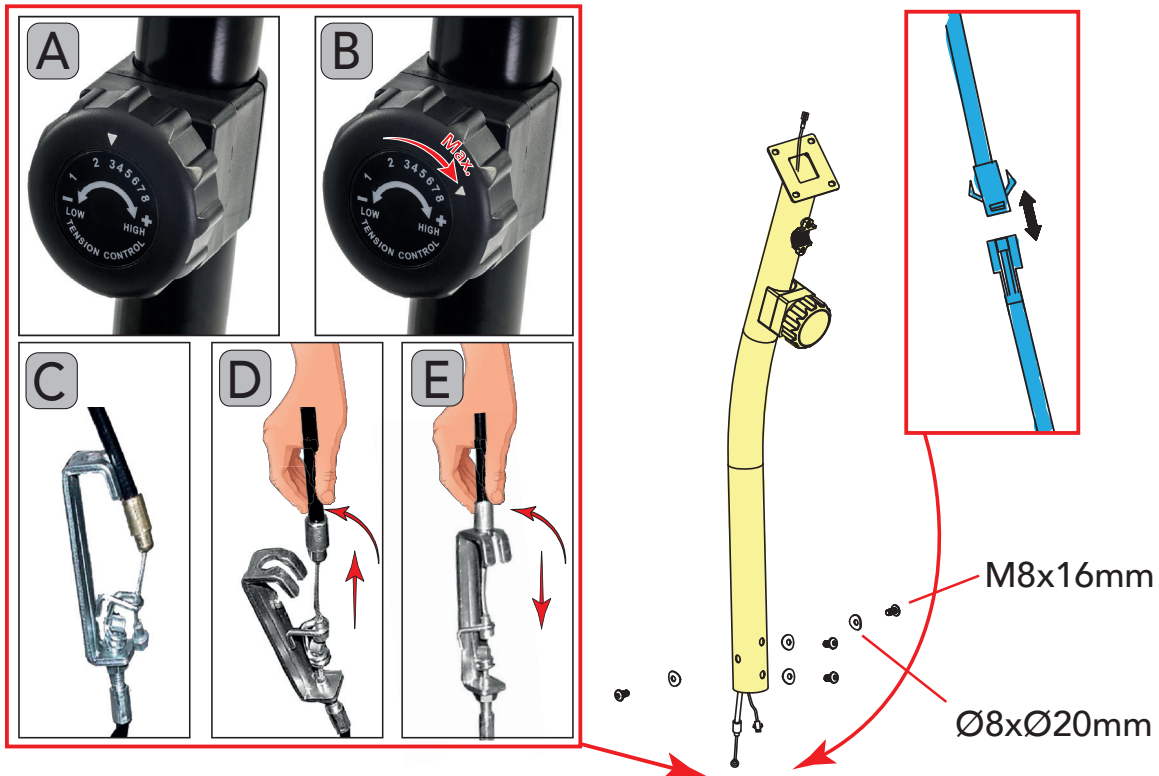




D-01



D-02





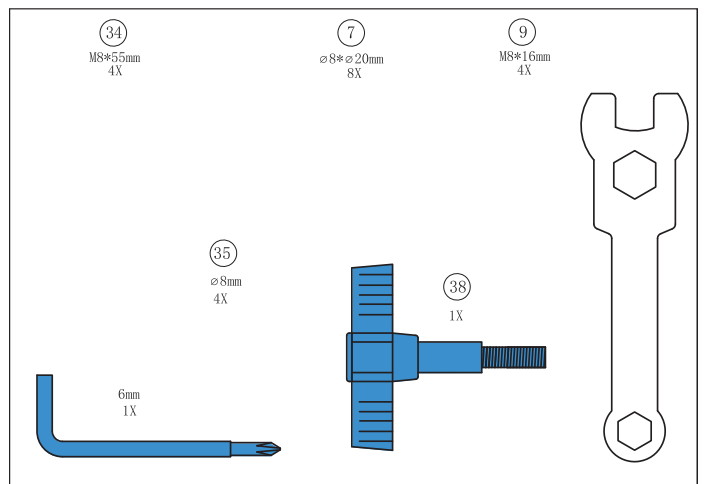
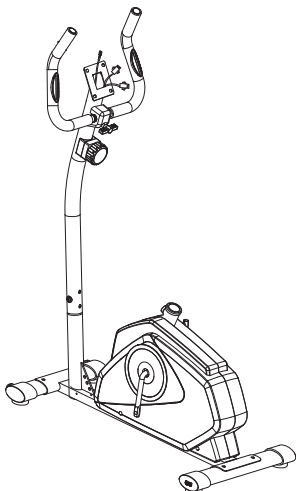
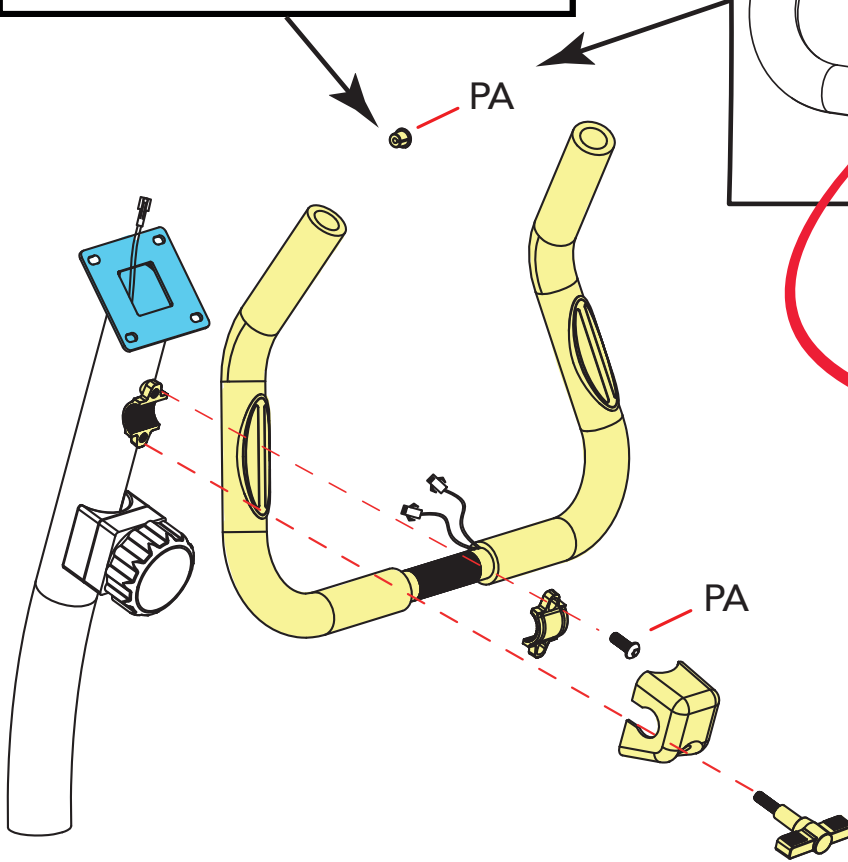
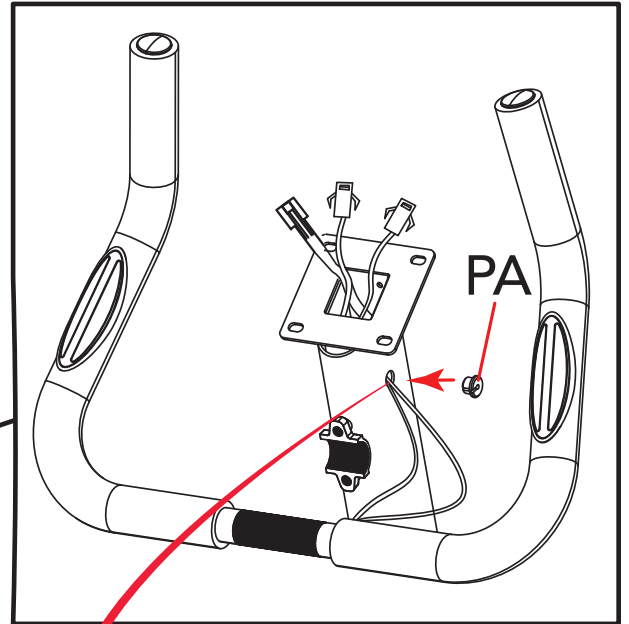
D-03

PA

Preassembled




Vormontiert
 Pré assemblé
 Voorgemonteerd
 Pre-assemblato
 Pre ensamblado
 Förmonterad
 Esikoottu



D-04

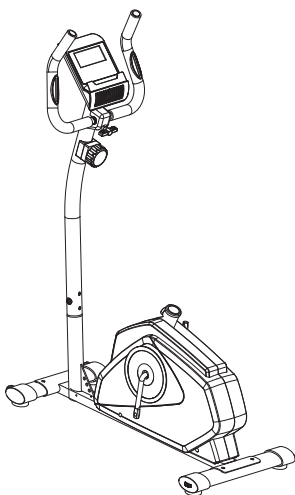
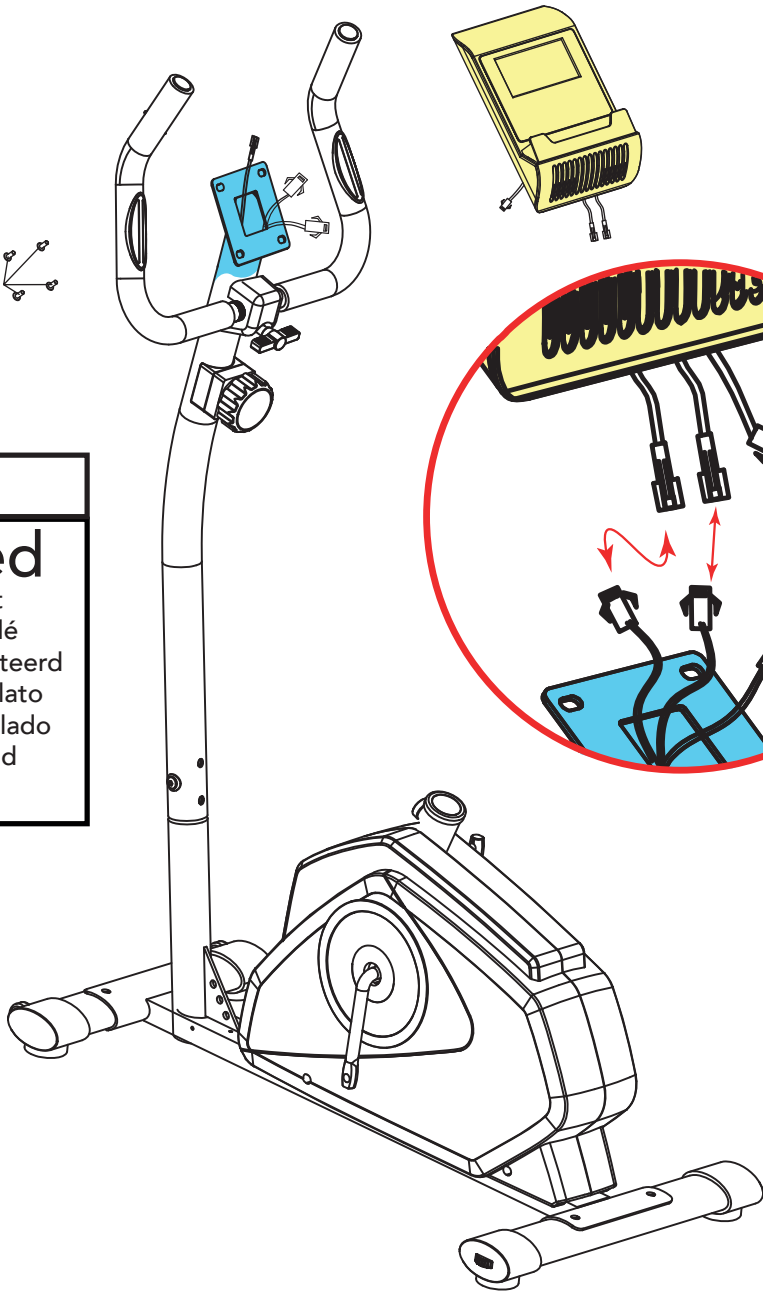
M5x12

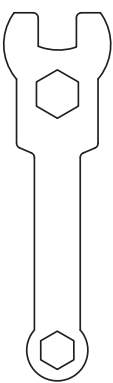
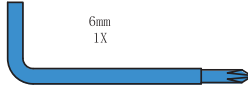
Preassembled



Vormontiert
 Pré assemblé
 Voorgemonteerd
 Pre-assemblato
 Pre ensamblado
 Förmonterad
 Esikoottu

M5x12 



<p>34 M8*55mm 4X</p>	<p>7 ø8*ø20mm 8X</p>	<p>9 M8*16mm 4X</p>
<p>35 ø8mm 4X</p>	<p>38 1X</p>	
<p>6mm 1X</p> 		



D-05

ST5x 20 / #10 - 1x

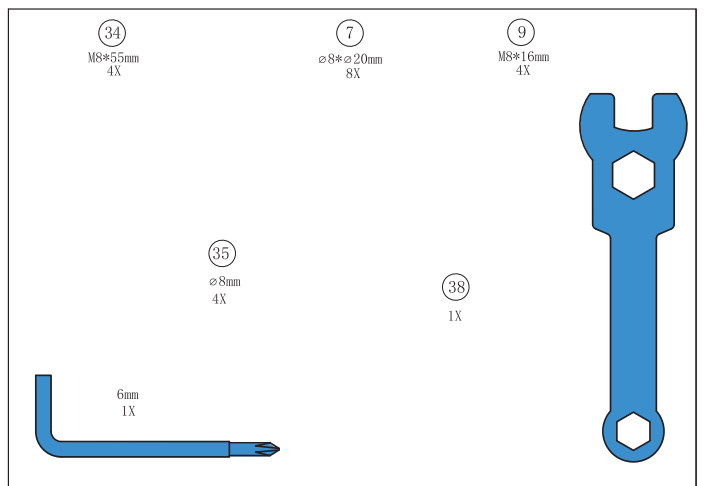
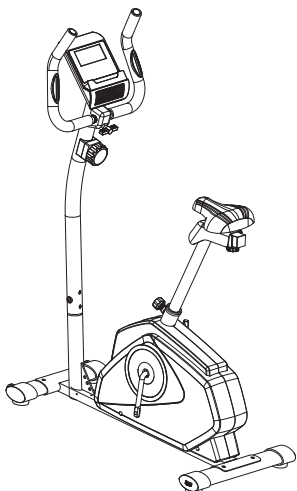
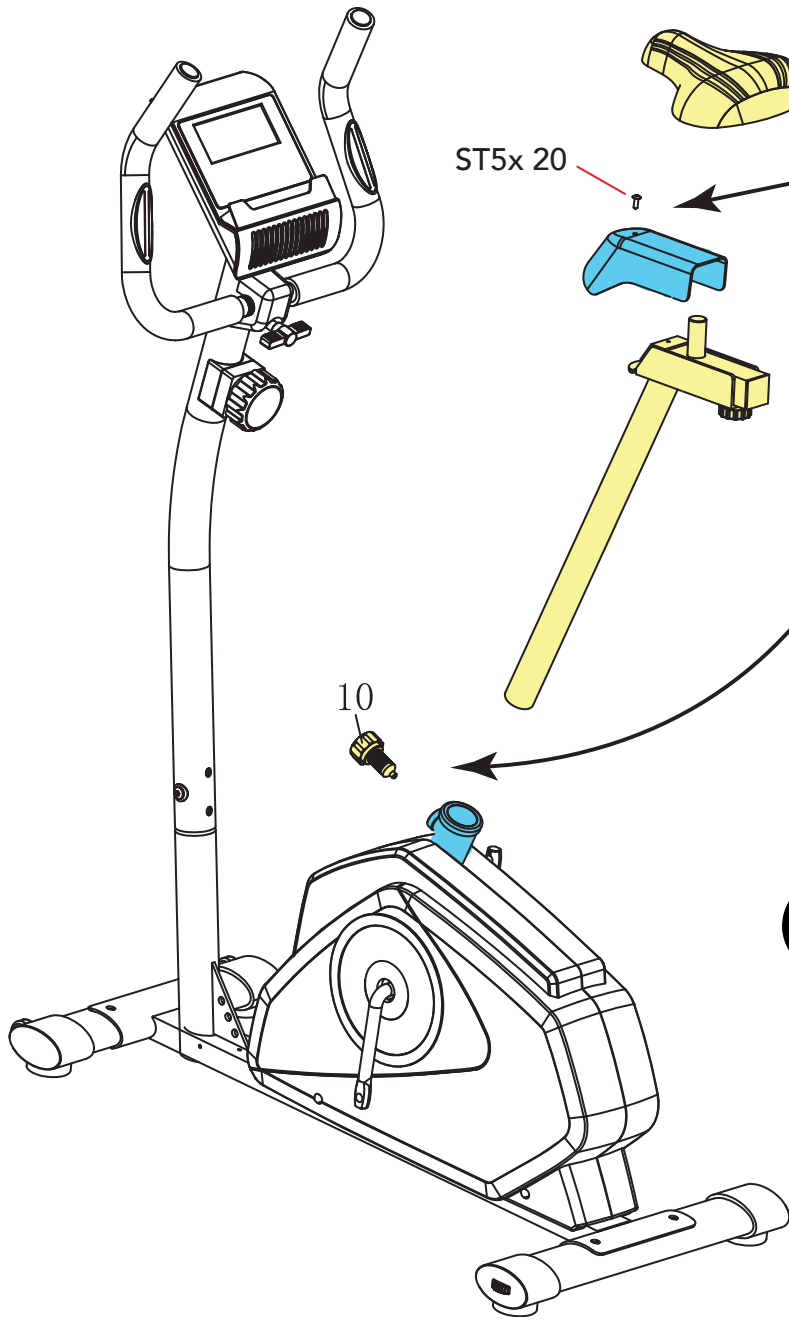
Preassembled



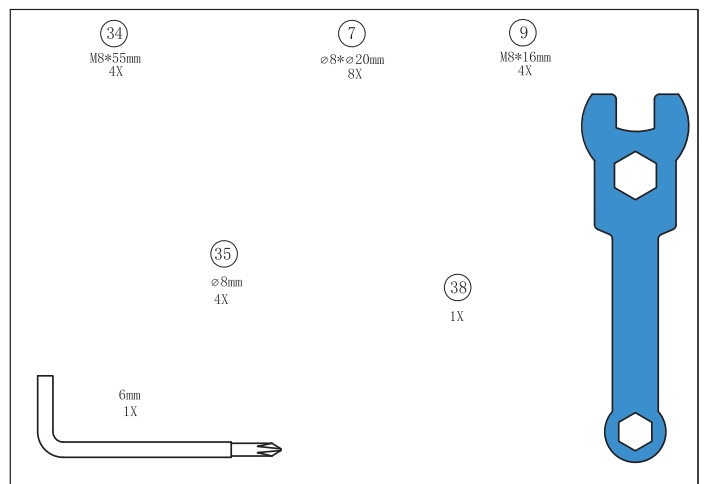
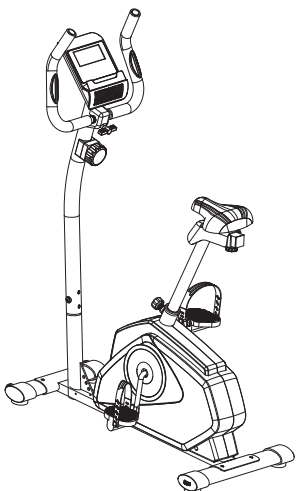
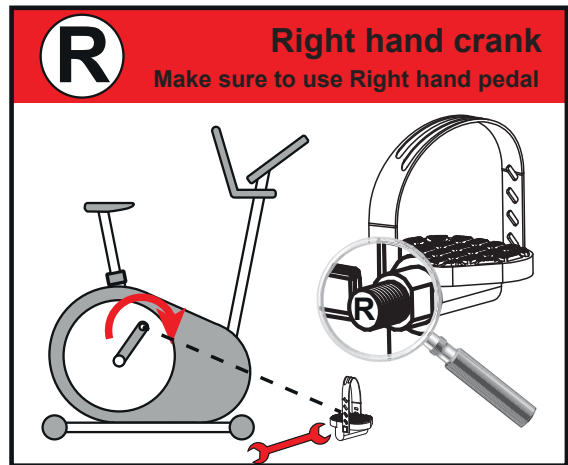
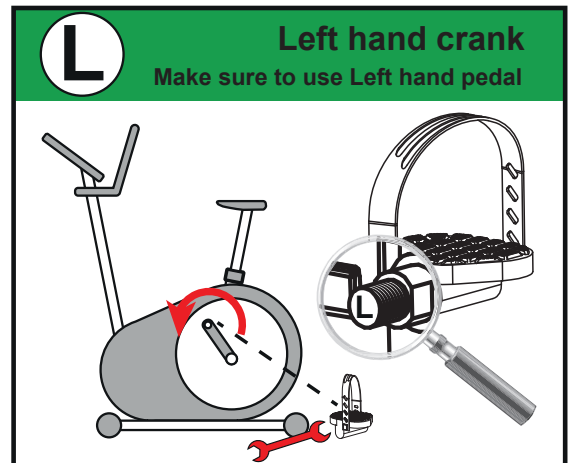
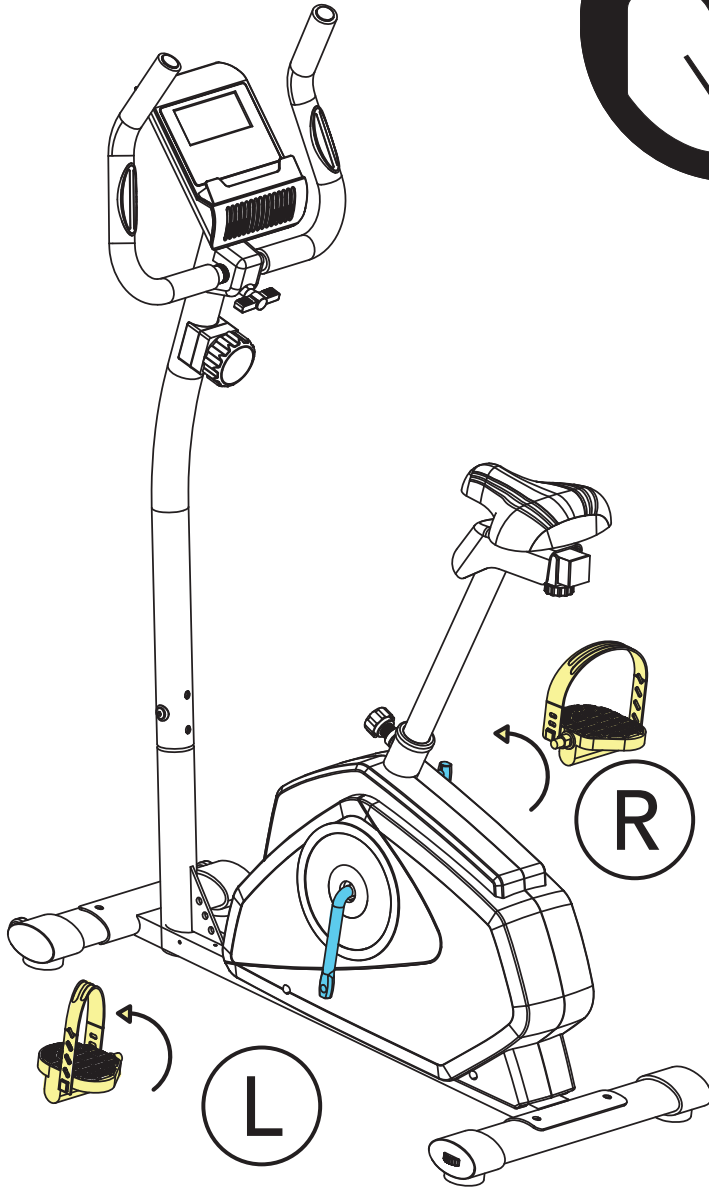
Vormontiert
 Pré assemblé
 Voorgemonteerd
 Pre-assemblato
 Pre ensamblado
 Förmönerad
 Esikoottu

ST5x 20

10

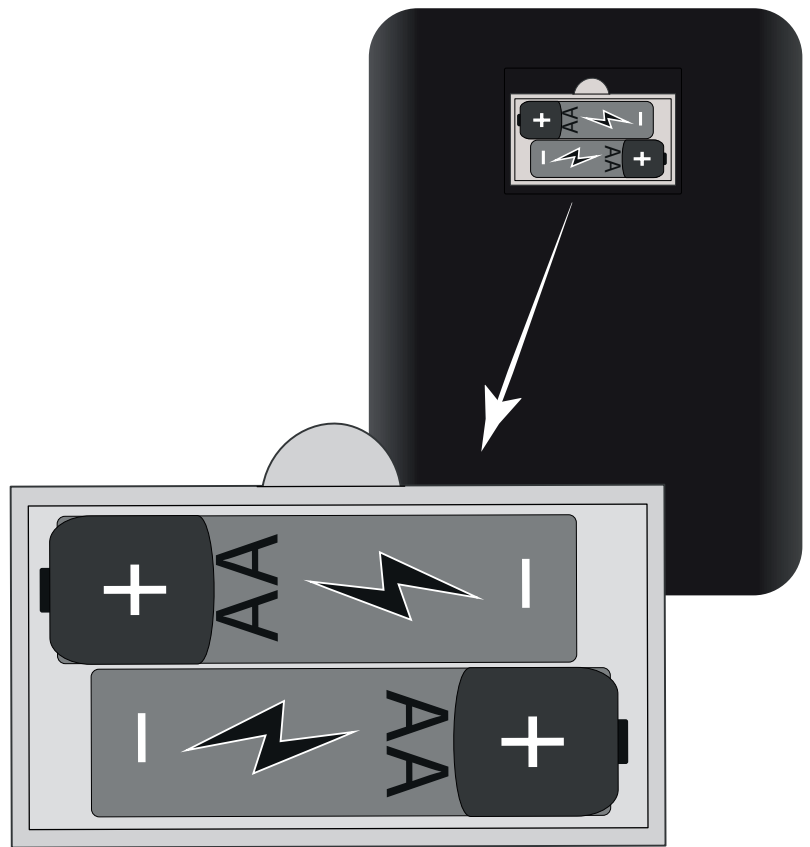


D-06

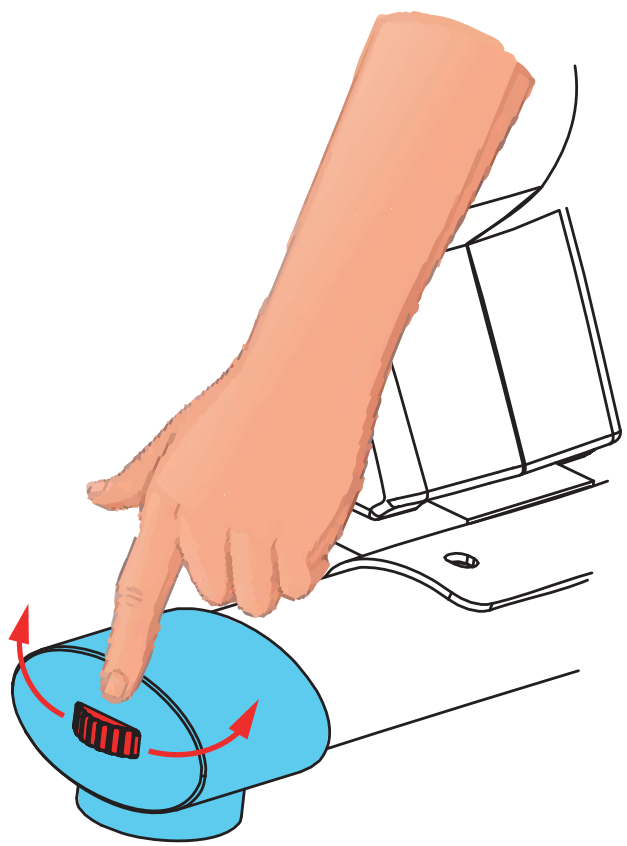
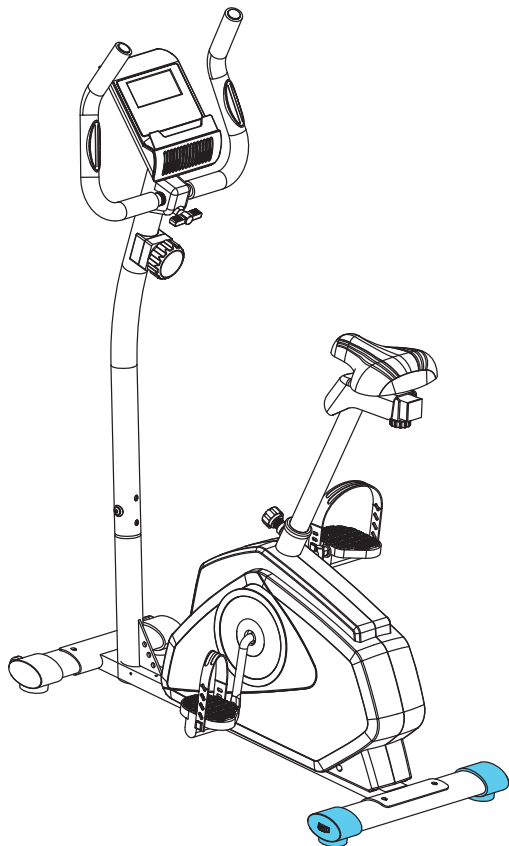




E



G



Spis treści

Witamy	13
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	13
Instrukcja montażu	13
Opis ilustracja A.....	13
Opis ilustracja B.....	14
Opis ilustracja C.....	14
Opis ilustracja D.....	14
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	14
Dodatkowe informacje środowiskowe.....	14
Trening	14
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	14
Tętno.....	15
Sposób użycia	15
Regulacja nóg podpierających	15
Regulacja pionowej pozycji siodełka	15
Regulacja poziomej pozycji siodełka.....	15
Regulacja kierownicy	15
Regulacja oporu	15
Montaż/Wymiana baterii.....	16
Konsola	16
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	16
Objaśnienie przycisków	16
Dodatkowe notatki	17
Czyszczenie i konserwacja	17
Wady i nieprawidłowe działanie	17
Transport i przechowywanie	17
Gwarancja	17
Dane techniczne	18
Deklaracja producenta	18
Zastrzeżenie	18

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi. Tunturi oferuje szeroką gamę domowych urządzeń fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe i wioślarze. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi jest niezbędnym elementem roweru treningowego: przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu oceny stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć ochłodzeniem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębić.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w otoczeniu temperatury pomiędzy 10°C~35°C / 59°F~95°F. Sprzęt należy przechowywać wyłącznie w otoczeniu temperatury pomiędzy 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 110 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd roweru po zakończeniu montażu. Można ją użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kolejnych kroków montażu, tak jak pokazano na ilustracjach.

Opis ilustracja B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu roweru.

Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować urządzenie:

OSTRZEŻENIE

- Zmontuj sprzęt w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół urządzenia należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

Dodatkowe informacje montażowe

Etap montażu D2

Podłącz kabel napinający

Prawidłowy sposób podłączenia stalowej linki regulującej naprężenie w systemie ręcznej regulacji oporu.

- Zamontuj pokrętkę oporu na kolumnie, jeśli nie zostało ono wcześniej zmontowane.
- Ustaw pokrętkę regulacji oporu na najwyższym poziomie.
- Usuń śruby i podkładki z rury korpusu, jeśli są one wstępnie zmontowane.
- Nasuń rurę kolumny na rurę korpusu roweru i zamocuj wszelkie połączenia.
- Podłącz przewód czujnika (czarne plastikowe złącza), zwracając uwagę na prawidłową orientację, aby system blokowania był skuteczny.
- Zaczep końcówkę stalowej liny wychodzącej z rury kolumny na hak stalowej liny wychodzącej z rury korpusu roweru.
- Wyciągnij stalową linkę z kolumny i zamontuj mosiężną końcówkę na końcu haku wychodzącego z korpusu.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Etap montażu D6

Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

- Prawa i lewa strona są określane z perspektywy pozycji osoby ćwiczącej.

Prawy pedał

Znajdź oznaczenie "R" lub "L" na osi pedału.

- Zamontuj prawy pedał "R" w prawej korbie.
- Najpierw należy ręcznie obrócić oś pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić pedały.

Lewy pedał

- Zamontuj lewy pedał "L" w lewej korbie.
- Najpierw należy ręcznie obrócić oś pedału w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić pedały.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

UWAGA

- Po zakończeniu montaż produktu zachowaj narzędzia dostarczone z tym produktem dla przyszłych celów serwisowych.

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że Twój rower fitness będzie służył Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy on swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu.

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby zapobiec nadmiernemu obciążeniu układu sercowo-naczyniowego.

W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

OSTRZEŻENIE

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku omdlenia lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać trening.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

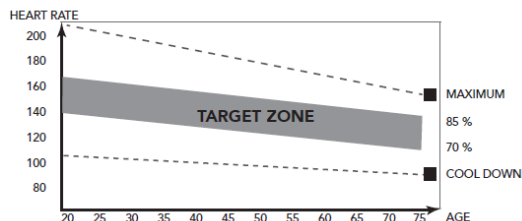
Korzystanie z roweru fitness zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, to przestań się rozciągać.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające do podniesienia tętna do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

Faza schładzania

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, i kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania. W miarę poprawy kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonizacja mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z urządzenia, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas fazy rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Tętno jest mierzone przez czujniki w kierownicy, gdy użytkownik dotyka obu czujników jednocześnie. Dokładny pomiar tętna wymaga, aby skóra była lekko wilgotna i stale dotykała czujników tętna. Jeśli skóra jest zbyt sucha lub zbyt wilgotna, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć poprzez wysiłek fizyczny. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: $220 - \text{WIEK}$. Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla początkujących, osób dbających o wagę, rekonwalescentów i osób, które nie ćwiczyły przez długi czas. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla osób, które chcą poprawić i utrzymać kondycję. Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długich dystansów.

Sposób użycia

Regulacja nógk podpierających

Urządzenie jest wyposażone w regulowane nóżki podporowe. Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowane, można wyregulować jego położenie za pomocą nógk podporowych.

- Obrócić nóżki podpierające do wewnątrz/na zewnątrz, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji. (Rys. G)

UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy wszystkie nóżki podporowe są całkowicie wciśnięte. Dlatego wypoziomowanie maszyny należy rozpocząć od pełnego wsunięcia wszystkich nógk podporowych, a następnie wykręcenia nógk do poziomu wymaganego do ustabilizowania maszyny.

Regulacja pionowej pozycji siodełka

Pionową pozycję siodełka można regulować, ustawiając rurę siodełka w wymaganym położeniu. Przy prawie wyprostowanej nodze łuk stopy musi dotykać pedału w jego najniższym punkcie.

- Poluzuj pokrętko regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową w wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętko regulacji rury podsiodłowej.

Regulacja poziomej pozycji siodełka

Poziomą pozycję siedziska można regulować, ustawiając je w wybranym położeniu.

- Poluzuj pokrętko regulacji siedzenia.
- Przesuń siodełko do wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętko regulacji siedzenia.

Regulacja kierownicy

Kierownicę można regulować w zależności od wzrostu i pozycji osoby ćwiczącej.

- Poluzuj pokrętko regulacji kierownicy.
- Ustaw kierownicę w wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętko regulacji kierownicy.

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, obróć pokrętko w prawo (w kierunku +), aby zwiększyć opór i w lewo (w kierunku -), aby zmniejszyć opór. Skala nad pokrętkiem (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Montaż/Wymiana baterii

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA, które wkłada się z tyłu konsoli. (Rys. E)

- Zdejmij pokrywę. (Znajduje się z tyłu).
- Wymij stare baterie.
Dotyczy tylko wymiany baterii na nowe.
- Włóż nowe baterie.
Upewnij się, że baterie są zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj pokrywę.

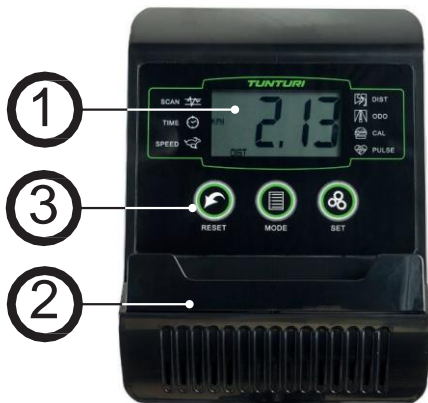
UWAGA

- Puste baterie należy zawsze poddawać recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami mającymi na celu ochronę środowiska.

OSTRZEŻENIE

- Nie należy narażać baterii na duże zmiany temperatury, aby zapobiec ich wyciekaniu.
- Aby zapobiec wyciekom z baterii, wyjmij je, jeśli nie zamierzasz korzystać z urządzenia przez dłuższy czas.
- Podczas wkładania wielu baterii do urządzenia należy zawsze używać baterii tej samej marki, tego samego typu i o tym samym poziomie energii.

Konsola



1. Wyświetlacz
2. Uchwyt na tablet/telefon/książkę
3. Przyciski funkcyjne

UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Osuszyć powierzchnię konsoli, gdy jest pokryta kroplami potu.
- Nie należy opierać się o konsolę.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb czuwania, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie

- Automatyczne skanowanie funkcji dla:
Czas, prędkość, ODO, dystans, obroty i kalibracja.
- Każde wyświetlenie zostanie przytrzymane przez 4 sekundy

Czas

- Automatycznie zlicza czas treningu podczas sesji treningowej.

Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.

Odo

Automatycznie gromadzi całkowity pokonany dystans dla wszystkich sesji treningowych.

Dist

Dystans treningu.

- M Wskazuje parametry w liczniku.

Puls

- Wyświetla bieżące tętno, jeśli zostało zmierzone.

UWAGA

- Przed pomiarem tętna należy położyć dłoń na obu podkładkach kontaktowych, a po 6~7 sekundach na wyświetlaczu LCD pojawi się aktualna wartość tętna w uderzeniach na minutę (BPM).
- Podczas pomiaru pulsu, wartość pomiaru może być wyższa przez pierwsze 2~3 sekundy, a następnie powróci do normalnego poziomu.
- Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.

Cal

- Automatycznie zlicza spalone kalorie podczas ćwiczeń.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne dla porównania różnych sesji treningowych i nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Objaśnienie przycisków

MODE

- Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcje konsoli: Czas, Prędkość, Dystans, ODO, Cal. & Puls.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować: Czas, Licznik, Dystans i Kalorie.

SET

Ustaw wartości dla: Czasu, Licznika, Dystansu i Kalorii, gdy nie są skanowane tryb.

- Naciśnij przycisk SET, aby ustawić konsolę w trybie wprowadzania celu treningu.
- Naciśnij MODE, aby wybrać cel, który chcesz ustawić (wybrany cel będzie migać, gdy będzie można ustawić wartość).
- Naciśnij przycisk SET, aby zwiększyć wartość docelową, przytrzymaj przycisk SET, aby szybko zwiększyć wartość.
- Naciśnij krótko przycisk RESET, aby zresetować zmieniony wybrany cel.
- Naciśnij przycisk MODE, aby aktywować następny opcjonalny cel do ustawienia.

CZAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
PRĘDKOŚĆ		(maks. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5 KM	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(maks. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

UWAGA

- Po ustawieniu celu jego wartość będzie odliczana w dół w trybie treningu.
- Gdy cel zostanie osiągnięty, konsola powiadomi o tym 4 podwójnymi sygnałami dźwiękowymi. Od tego momentu wartość celu będzie liczona w górę, zaczynając od "0".
- Możesz ustawić więcej niż jeden cel treningu. Konsola powiadomi Cię sygnałami dźwiękowymi po osiągnięciu każdego z nich.

RESET

- Naciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować: Czas, Dystans, Kal. i Puls

UWAGA

- Licznik całkowity można zresetować tylko poprzez wymianę baterii.

Dodatkowe uwagi

- Jeśli wyświetlacz jest niewyraźny lub nie pokazuje żadnych cyfr, należy wymienić baterie.
- Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli po 4 minutach nie zostanie odebrany żaden sygnał ruchu.
- Monitor zostanie automatycznie włączony po rozpoczęciu ćwiczeń wraz z wejściem sygnału o starcie.
- Monitor automatycznie rozpocznie zliczanie wartości po rozpoczęciu treningu i zakończy je po jego przerwaniu na 4 sekundy.

Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie nie wymaga specjalnej konserwacji. Urządzenie nie wymaga ponownej kalibracji, jeśli jest montowane, używane i serwisowane zgodnie z instrukcjami.

OSTRZEŻENIE

- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj przeguby i pokręta.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków w y s t a r c z y wymienić wadliwą część.

- Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
- Należy podać sprzedawcy numer modelu i numer seryjny urządzenia. Należy podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Rozwiązywanie problemów:

- Gdy wyświetlacz LCD jest przyciemniony, oznacza to, że należy wymienić baterie.
- Jeśli podczas pedalowania nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel sygnałowy jest dobrze podłączony.

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeżeli na ekranie komputera wartości wyświetlają się nieprawidłowo, należy ponownie zainstalować baterie i spróbować ponownie.

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Przenieś urządzenie i ostrożnie je odstaw. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przenosić po nierównych powierzchniach. Nie przesuвай urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kierownicę.

- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahańach temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw.

Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą różnić się w zależności od kraju, dlatego należy skonsultować się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności z tytułu niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególnie, pośrednie, wtórne lub wtórne szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem, że instrukcje Tunturi New Fitness BV dotyczące instalacji, konserwacji i użytkowania były p r z e s t r z e g a n e. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji. zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części n i e w y m a g a j ą c y c h demontażu/ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją. Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	103.0
	cal	35.8
Szerokość	cm	50.0
	cal	19.7
Wysokość	cm	130.0
	cal	53.9
Waga	kg	21.5
	funtów	52.9
Maksymalna waga użytkownika	kg	110
	funtów	242
Rozmiar baterii	2x	AA
Pomiar tętna dostępny przez:	Kontakt ręka-uchwyt	Tak
	5,0 Khz	Nie
	5,3~ 5,4 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: EN 957 (HC), 2014/30/EU. W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

Vítejte na.....	19
Bezpečnostní upozornění	19
Pokyny k instalaci	19
Popis ilustrace A.....	19
Popis ilustrace B.....	20
Popis ilustrace C.....	20
Popis ilustrace D.....	20
Další informace o instalaci	20
Další informace o životním prostředí.....	20
Školení	20
Pokyny pro cvičení	20
Srdeční frekvence.....	21
Návod k použití	21
Nastavení opěrných nohou.....	21
Vertikální nastavení polohy sedla	21
Horizontální nastavení polohy sedla	21
Nastavení volantu.....	21
Nastavení odporu	21
Instalace/výměna baterie	22
Konzole.....	22
Vysvětlení funkcí displeje.....	22
Vysvětlení klíčů.....	22
Další poznámky.....	23
Čištění a údržba	23
Závady a poruchy	23
Přeprava a skladování	23
Záruka.....	23
Technické údaje	24
Prohlášení výrobce.....	24
Odmítnutí odpovědnosti.....	24

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí rotopedu: před použitím s t r o j e si přečtěte všechny pokyny v něm uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovně pokyny nebo dohlížet na používání p ř í s t r o j e .
- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem a nechte si posoudit zdravotní stav.
- Pokud se objeví nevolnost, závrať nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začínejte každý trénink zahřívacím cvičením a zakončete ho ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
- Zařízení by se mělo používat pouze v prostředí teploty v rozmezí 10°C~35°C / 59°F~95°F. Zařízení by mělo být skladováno pouze v prostředí teploty v rozmezí 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí stroje.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo dosah pohyblivých částí.
- Ujistěte se, že zařízení používá vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled jízdního kola po montáži. Může sloužit jako reference při montáži, ale vždy dodržujte správné pořadí dalších montážních kroků, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly najdete při vybalování výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné díly lze skrýt/zapakovat do dutin v polystyrenovém krytu výrobku.
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada, která je součástí výrobku. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži kola.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, v jakém je nejlepší jednotku sestavit:

VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v uvedeném pořadí.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.

POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem jednotky ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace jednotky je popsána na obrázcích.

Další informace o instalaci

Montážní stupeň D2

Připojení napínacího kabelu

Správný způsob připojení ocelového lanka pro nastavení tahu v systému ručního nastavení odporu.

- Namontujte odporový knoflík na sloupek, pokud ještě nebyl namontován.
- Nastavte knoflík pro nastavení odporu na nejvyšší úroveň.
- Odstraňte šrouby a podložky z trubky karoserie, pokud je předem smontovaná.
- Nasaďte trubku sloupku na trubku karoserie kola a upevněte všechny spoje.
- Připojte kabel snímače (černé plastové konektory) a dbejte na správnou orientaci, aby byl blokovací systém účinný.
- Konec ocelového lanka vycházejícího z trubky sloupku zahákněte za háček ocelového lanka vycházejícího z trubky karoserie kola.
- Odstraňte ocelové lanko ze sloupku a mosazný konec nasaďte na konec háku vycházejícího z tělesa.
-



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Montážní stupeň D6

Jak správně namontovat pedály

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou definovány z pohledu pozice cvičícího.

Pravý pedál

Najděte označení "R" nebo "L" na ose pedálu.

- Nasaďte pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasaďte levý pedál "L" na levou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku uschovejte nářadí dodané s tímto výrobkem pro budoucí servisní účely.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství odpadů u k l á d a n é h o na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám vaše fitness kolo bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste zodpovědní za správnou likvidaci vašeho fitness stroje na uznaném veřejném sběrném místě.

Školení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhodobý. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Během tréninku byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení. Pravidelné cvičení je vhodné kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně denní dobu tréninku zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení by mělo být zahájeno nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby se zabránilo nadměrnému zatížení kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.
- Pokud se u vás objeví mdloby nebo závratě, okamžitě přestaňte trénovat.

Pokyny pro cvičení

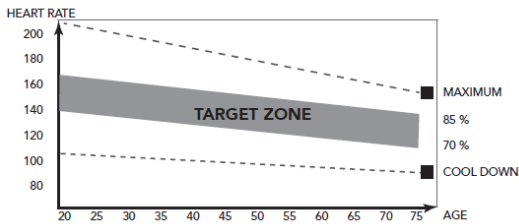
Používání fitness kola přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se několik protahovacích cviků. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování nenutit ani neškubat - pokud to bolí, přestaňte s protahováním.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Vaše pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci na cílovou zónu znázorněnou v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí však začíná zhruba na 15-20 minutách.

Chladicí fáze

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa, a pokračování po dobu asi 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani jimi neškubali.

Jak se vaše kondice zlepšuje, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno trénink rovnoměrně rozložit do celého týdne.

Tónování svalů

Chcete-li při používání stroje zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a může se stát, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazení fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor a donutit tak nohy k většímu výkonu. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je přítomnost vynaložené úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to stejné jako trénink pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Pulsní

Měření srdečního tepu (manuální snímače srdečního tepu)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů v řídkách, když se uživatel dotkne obou snímačů současně. Přesné měření tepové frekvence vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala snímačů tepové frekvence. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: $220 - \text{VĚK}$. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

VAROVÁNÍ

- Dbejte na to, abyste během tréninku nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se se svým lékařem.

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičit byste měli alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Pokročilé

60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro lidi, kteří si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejsportovnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhé vzdálenosti.

Návod k použití

Nastavitelné opěrné nohy

Jednotka je vybavena nastavitelnými opěrnými nohama.

Pokud se zařazení zdá nestabilní, kymácí se nebo není dobře vyrovnané, můžete jeho polohu upravit pomocí podpěrných nožiček.

- Otočte opěrné nohy směrem dovnitř/ven, abyste jednotku uvedli do stabilní a co nejrovnější polohy. (Obr. G)

POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné patky zcela zasunuty. Proto by se vyrovnávání stroje mělo začít úplným zasunutím všech opěrných patek a následným vyšroubováním patek do úrovně potřebné ke stabilizaci stroje.

Vertikální nastavení polohy sedla

Svislou polohu sedla lze nastavit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. Při téměř rovné noze se musí klenba chodidla dotýkat pedálu v jeho nejnižším bodě.

- Povolte knoflík pro nastavení sedlové trubky.
- Nastavte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík nastavení sedlové trubky.

Horizontální nastavení polohy sedla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit jeho umístěním do požadované polohy.

- Uvolněte knoflík pro nastavení sedadla.
- Přesuňte sedlo do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík nastavení sedadla.

Nastavení volantu

Řídkta lze nastavit podle výšky a polohy cvičence.

- Uvolněte knoflík nastavení volantu.
- Nastavte volant do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík volantu.

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte ovladačem ve směru hodinových ručiček (k +), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (k -), čímž odpor snížíte. Stupnice nad voličem (1-8) vám pomůže najít a nastavit správný odpor.

Instalace/výměna baterie

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA, které se vkládají do zadní části konzole. (Obr. E)

- Sejměte kryt. (Je umístěn vzadu).
- Vyměňte staré baterie.
Platí pouze pro výměnu baterií za nové.
- Vložte nové baterie.
- Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polaritě (+) a (-).
- Nasadte kryt.

POZNÁMKA

- Vybité baterie vždy recyklujte v souladu s místními předpisy na ochranu životního prostředí.

VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým změnám teploty, aby nedošlo k jejich vytečení.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte baterie, pokud nebudete zařízení delší dobu používat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, typu a úrovně energie.

Konzole



1. Zobrazit
2. Držák na tablet/telefon/knihu
3. Funkční klávesy

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzoly, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když se zařízení nepoužívá po dobu 4 minut.

Vysvětlení funkcí displeje

Skenování

- Automatické skenování funkcí pro:
Čas, rychlost, ODO, vzdálenost, otáčky a kalibrace.
- Každý displej se podrží po dobu 4 sekund

Čas

- Automaticky počítá čas tréninku během tréninku.

Rychlost

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.

Odo

Automaticky shromažďuje celkovou ujetou vzdálenost za všechny tréninky.

Dist

Tréninková vzdálenost.

- M Označuje parametry v čítači.

Pulsní

- Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, pokud je měřena.

POZNÁMKA

- Před měřením tepové frekvence položte ruce na obě kontaktní plošky a po 6~7 sekundách se na LCD displeji zobrazí aktuální tepová frekvence v úderech za minutu (BPM).
- Během měření pulzů může být hodnota měření po dobu prvních 2~3 sekund vyšší a poté se vrátí na normální úroveň.
- Hodnotu měření nelze brát jako základ pro léčbu.

Cal

- Automaticky počítá spálené kalorie během cvičení.

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační pro porovnání různých tréninků a nelze je použít pro léčbu.

Vysvětlení klíčů

REŽIM

- Stisknutím tlačítka MODE vyberte funkce konzoly: Čas, Rychlost, Vzdálenost, ODO, Cal. a puls.
- Stisknutím a podržením na 4 sekundy resetujete: Čas, počítadlo, vzdálenost a kalorie.

SET

Nastavte hodnoty pro: Nastavte hodnoty: Čas, Počítadlo, Vzdálenost a Kalorie, když se neskenuje režim.

- Stisknutím tlačítka SET nastavíte konzolu do režimu zadávání tréninkových cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit (vybraný cíl bude blikat, když bude možné nastavit hodnotu).
- Stisknutím tlačítka SET zvýšíte cílovou hodnotu, podržením tlačítka SET hodnotu rychle zvýšíte.
- Krátkým stisknutím tlačítka RESET vynulujete změněný vybraný cíl.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujete další volitelný cíl, který chcete nastavit.

ČAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
SPEED		(max. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5 HP	(0.5 km ~ 99.50 km)
ODO		(max. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

POZNÁMKA

- Po nastavení cíle se jeho hodnota v tréninkovém režimu odpočítává.
- Po dosažení cíle vás konzola upozorní 4 dvojitými pípnutími. Od této chvíle se bude cílová hodnota počítat směrem nahoru, počínaje "0".
- Můžete si stanovit více než jeden tréninkový cíl. Na dosažení každého z nich vás konzole upozorní zvukovým signálem.

RESET

- Stisknutím a podržením na 4 sekundy resetujete: a pulsu.

POZNÁMKA

- Celkové počítadlo lze vynulovat pouze výměnou baterie.

Další připomínky

- Pokud je displej rozmazaný nebo nezobrazuje žádné číslice, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách nepřijme žádný signál o pohybu.
- Monitor se automaticky zapne při zahájení cvičení vstupním signálem Start.
- Monitor začne automaticky počítat hodnoty při zahájení tréninku a zastaví se, když je trénink na 4 sekundy přerušen.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Přístroj nevyžaduje opětovnou kalibraci, pokud je sestaven, používán a servisován v souladu s návodem.

VAROVÁNÍ

- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotaženy.
- V případě potřeby namažte klouby a knoflíky.

Závady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů s t a č í vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně se obraťte na svého prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Řešení problémů:

- Pokud je displej LCD slabý, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je signální kabel dobře připojen.

POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se domovská obrazovka vypne.
- Pokud se hodnoty na obrazovce počítače zobrazují nesprávně, znovu vložte baterie a zkuste to znovu.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Přesuňte spotřebič a opatrně jej položte. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte se spotřebičem opatrně. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale držte jej za rídítka.

- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Podmínky záruky kupujícího Tunturi

Spotřebitel má příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy o obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.

Záruka platí pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. Prostředí schválené pro výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Návod k použití si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

Záruční podmínky platí od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Pokrytí záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě neodpovídají na základě této záruky ani jinak za jakékoli zvláštní, nepřímé, následné nebo nepřímé škody jakéhokoli druhu vzniklé v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributori Tunturi nenesou odpovědnost za záruku. odpovědnost se vztahuje na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně neztěžují používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsaných v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalace, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a dalších podobných dílů, k t e r é n e v y ž a d u j í demontáž/montáž fitness zařízení.

Na záruční opravy provedené jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi se záruka nevztahuje.

Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Délka	cm	103.0
	palec	35.8
Šířka	cm	50.0
	palec	19.7
Výška	cm	130.0
	palec	53.9
Hmotnost	kg	21.5
	liber	52.9
Maximální hmotnost uživatele	Kg	110
	liber	242
Velikost baterie	2x	AA
Měření srdeční frekvence k dispozici prostřednictvím:	Kontakt z ruky do ruky	Ano
	5,0 Khz	Ne
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Výrobek je proto označen CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi návodu k obsluze naleznete na našich webových stránkách. webové stránky.

Obsah

Vitajte na.....	25
Bezpečnostné upozornenia	25
Inštaláčn� pokyny	25
Popis ilustrácia A.....	25
Popis ilustrácia B.....	26
Popis ilustrácia C.....	26
Popis ilustrácia D.....	26
Ďalšie informácie o inštalácii	26
Ďalšie informácie o životnom prostredí	26
Školenie	26
Pokyny na cvičenie.....	26
Tepová frekvencia	27
Návod na použitie	27
Nastavenie oporných nôh.....	27
Vertikálne nastavenie polohy sedla	27
Horizontálne nastavenie polohy sedla	27
Nastavenie volantu.....	27
Nastavenie odporu.....	27
Inštalácia/výmena	28
Konzola.....	28
Vysvetlenie funkcií displeja.....	28
Vysvetlenie klúčov	28
Ďalšie poznámky	29
Ďistenie a údržba	29
Chyby a poruchy.....	29
Preprava a skladovanie	29
Záruka.....	29
Technické údaje	30
Vyhlasenie výrobcu	30
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	30

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, rotopedov a veslárskeho trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Tento návod je nevyhnutnou súčasťou trenažéra: pred použitím s t r o j a si prečítajte všetky pokyny v ňom uvedené. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.
- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie p r í s t r o j a .
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby posúdil váš zdravotný stav.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie by sa malo používať len v prostredí teploty v rozmedzí 10°C~35°C / 59°F~95°F. Zariadenie by sa malo skladovať len v prostredí teploty v rozmedzí 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v návode na použitie.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí stroja.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Inštaláčn  pokyny

Popis ilustrácia A

Na obrázku je zobrazený vzhľad bicykla po montáži. Môže slúžiť ako referencia počas montáže, ale vždy dodržiavajte správne poradie ďalších montážnych krokov, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete pri rozbaľovaní výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné diely sa dajú ukryť/zapakovať do dutín v polystyrénovom kryte výrobku.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a nástroje potrebné na správnu montáž bicykla.

Popis ilustrácia D

Na obrázkoch je znázornené správne poradie, v ktorom je najlepšie jednotku zostaviť:

VAROVANIE

- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.

POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo jednotky nechajte aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia jednotky je popísaná na obrázkoch.

Ďalšie informácie o inštalácii

Montážna fáza D2

Pripojenie napínacieho kábla

Správny spôsob pripojenia oceľového lanka na nastavenie napätia v systéme na manuálne nastavenie odporu.

- Namontujte odporový gombík na stĺpik, ak ešte nebol namontovaný.
- Nastavte gombík na nastavenie odporu na najvyššiu úroveň.
- Odstráňte skrutky a podložky z rúrky karosérie, ak je vopred zmontovaná.
- Nasadte rúrku stĺpika na rúrku karosérie bicykla a upevnite všetky spoje.
- Pripojte kábel snímača (čierné plastové konektory) a dbajte na správnu orientáciu, aby bol uzamykací systém účinný.
- Koniec oceľového lanka vychádzajúceho z rúrky stĺpika zaháknite za háčik oceľového lanka vychádzajúceho z rúrky karosérie bicykla.
- Odstráňte oceľové lanko zo stĺpika a mosadzný koniec nasadte na koniec háčika vychádzajúceho z telesa.
-



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Montážny stupeň D6

Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu pozície cvičiaceho.

Pravý pedál

Nájdite označenie "R" alebo "L" na osi pedálu.

- Nasadte pravý pedál "R" na pravú kľuku.
- Najprv ručne otočte osu pedálu v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.

Ľavý pedál

- Namontujte ľavý pedál "L" na ľavú kľuku.
- Najprv manuálne otočte os pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku si uschovajte náradie dodané s týmto výrobkom na budúce servisné účely.

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadov na skládky. Preto prosíme, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš fitness bicykel bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness stroja na uznanom verejnom zbernom mieste.

Školenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní.

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať denný čas tréningu na jednu hodinu. Cvičenie by sa malo začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa zabránilo nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

VAROVANIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa u vás vyskytnú mdloby alebo závraty, okamžite prestaňte trénovať.

Pokyny na cvičenie

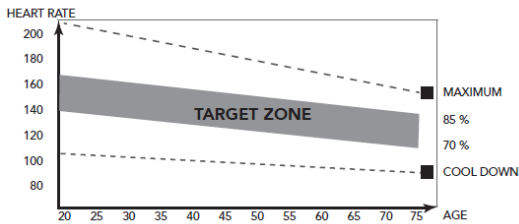
Používanie posilňovacieho bicykla prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, spevňuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným množstvom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správnejmu prietoku krvi v tele a správnej činnosti svalov. Znižuje tiež riziko svalových kŕčov a zranení. Odporúča sa niekoľko strečingových cvičení. Každé naťahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly pri naťahovaní nenúťte ani nestrhávať - ak vás to bolí, prestaňte s naťahovaním.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažíte. Po pravidelnom používaní sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali rovnomerné tempo. Pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne s 15-20 minútami.

Chladiaca fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o zopakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa, a pokračovanie približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabudnite na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali silou ani nestrhávali.

Keď sa vaša kondícia zlepši, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. O d p o r ú č a s a , a b y ste trénovali aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, aby s t e si tréning rozložili rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní stroja spevniť svaly, nastavte si pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a o c h l a d z o v a c e j fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinútite nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo úsilia, ktoré v y n a l o ž í t e . Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (manuálne snímače srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na riadidlách, keď sa p o u ž í v a t e ľ dotkne oboch snímačov súčasne. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala snímačov srdcovej frekvencie. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: $220 - \text{VEK}$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

VAROVANIE

- Dbajte na to, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu tepovú frekvenciu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojim lekárom.

Začiatočník

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, osoby s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilé

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najšportovejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhé vzdialenosti.

Návod na použitie

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie zdá byť nestabilné, kýve sa alebo nie je dobre vyrovnané, môžete jeho polohu upraviť pomocou podperných nožičiek.

- Podperné nohy otočte dovnútra/von, aby ste jednotku dostali do stabilnej a čo najrovnejšej polohy. (Obr. G)

POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nožičky úplne zasunuté. Preto by sa vyrovnanie stroja malo začať úplným zasunutím všetkých oporných nožičiek a potom ich odskrutkovaním na úroveň potrebnú na stabilizáciu stroja.

Vertikálne nastavenie polohy sedla

Vertikálnu polohu sedla možno nastaviť nastavením sedlovej trubky do požadovanej polohy. Pri takmer rovnej nohe sa musí klenba chodidla dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

- Uvoľnite gombík nastavenia sedlovej trubky.
- Nastavte sedlovú trubku do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík nastavenia sedlovej trubky.

Horizontálne nastavenie polohy sedla

Vodorovnú polohu sedadla možno nastaviť jeho umiestnením do požadovanej polohy.

- Uvoľnite gombík na nastavenie sedadla.
- Presuňte sedlo do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie sedadla.

Nastavenie volantu

Riadidlá sa dajú nastaviť podľa výšky a polohy cvičenia.

- Uvoľnite gombík nastavenia volantu.
- Nastavte volant do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík nastavenia volantu.

Nastavenie odporu

Ak chcete odpor zvýšiť alebo znížiť, otáčajte ovládačom v smere hodinových ručičiek (smerom k +), čím odpor zvýšite, a proti smeru hodinových ručičiek (smerom k -), čím odpor znížite. Stupnica nad voličom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť správny o d p o r .

Inštalácia/výmena batérie

Konzola je vybavená 2 batériami AA, ktoré sa vkladajú do zadnej časti konzoly. (Obr. E)

- Odstráňte kryt. (Je umiestnený vzadu).
- Odstráňte staré batérie.
Platí len pre výmenu batérií za nové.
- Vložte nové batérie.
- Uistite sa, že batérie sú v súlade s označením polarita (+) a (-).
- Nasadte kryt.

POZNÁMKA

- Vybité batérie vždy recyklujte v súlade s miestnymi predpismi na ochranu životného prostredia.

VAROVANIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby nedošlo k ich vytečeniu.
- Ak sa zariadenie nechystáte dlhší čas používať, vyberte batérie, aby ste zabránili ich vytečeniu.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, typu a úrovne energie.

Konzola



1. Zobrazenie
2. Držiak na tablet/telefón/knihu
3. Funkčné tlačidlá

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď sa zariadenie nepoužíva 4 minúty.

Vysvetlenie funkcií displeja

Skenovanie

- Automatické skenovanie funkcií pre: Čas, rýchlosť, ODO, vzdialenosť, otáčky a kalibrácia.
- Každý displej sa podrží 4 sekundy

Čas

- Automaticky počítá čas tréningu počas tréningu.

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.

Odo

Automaticky zhromažďuje celkovú prejdenu vzdialenosť za všetky tréningy.

Dist

Tréningová vzdialenosť.

- M Označuje parametre v počítadle.

Impulz

- Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ak sa meria.

POZNÁMKA

- Pred meraním srdcovej frekvencie položte ruky na obe kontaktné podložky a po 6~7 sekundách sa na LCD displeji zobrazí aktuálna srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BPM).
- Počas merania impulzov môže byť hodnota merania počas prvých 2 ~ 3 sekúnd vyššia a potom sa vráti na normálnu úroveň.
- Hodnota merania sa nemôže považovať za základ pre liečbu.

Cal

- Automaticky počítá spaľené kalórie počas cvičenia.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné na porovnanie rôznych tréningov a nemôžu sa použiť na liečbu.

Vysvetlenie klúčov

REŽIM

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie konzoly: Čas, Rýchlosť, Vzdialenosť, ODO, Cal. a pulz.
- Stlačením a podržaním na 4 sekundy resetujete: Čas, počítadlo, vzdialenosť a kalórie.

SET

Nastavte hodnoty pre: Čas, Počet, Vzdialenosť a Kalórie, keď sa neskenuje režim.

- Stlačením tlačidla SET nastavíte konzolu do režimu zadávania tréningových cieľov.
- Stlačením tlačidla MODE vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť (vybraný cieľ bude blikať, keď bude možné nastaviť hodnotu).
- Stlačením tlačidla SET zvýšite cieľovú hodnotu, podržaním tlačidla SET hodnotu rýchlo zvýšite.
- Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete zmenený vybraný cieľ.
- Stlačením tlačidla MODE aktivujete ďalší voliteľný cieľ, ktorý sa má nastaviť.

ČAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
RÝCHLOSŤ		(max. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5 HP	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(max. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

POZNÁMKA

- Po nastavení cieľa sa jeho hodnota v režime tréningu odpočítava.
- Po dosiahnutí cieľa vás konzola upozorní 4 dvojitými pípnutiami. Od tohto momentu sa bude cieľová hodnota počítať smerom nahor, počnúc "0".
- Môžete si stanoviť viac ako jeden tréningový cieľ. Konzola vás upozorní zvukovým signálom, keď dosiahnete každý z nich.

RESET

- Stlačením a podržaním na 4 sekundy resetujete: a pulzu.

POZNÁMKA

- Celkové počítadlo je možné vynulovať iba výmenou batérie.

Ďalšie pripomienky

- Ak je displej rozmazaný alebo nezobrazuje žiadne číslce, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak sa po 4 minútach nezobrazí žiadny signál pohybu.
- Monitor sa automaticky zapne, keď sa cvičenie začne vstupným signálom štart.
- Monitor automaticky začne počítať hodnoty po začatí tréningu a zastaví sa, keď sa tréning preruší na 4 sekundy.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Prístroj nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavený, používaný a udržiavaný v súlade s návodom.

VAROVANIE

- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.
- V prípade potreby namažte kľby a gombíky.

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa môžu v zariadení vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov s t a č í chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Riešenie problémov:

- Ak je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je signálový kábel dobre pripojený.

POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak sa hodnoty na obrazovke počítača zobrazujú nesprávne, znovu vložte batérie a skúste to znova.

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Spotrebič premiestnite a opatrne položte. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Po nerovnom povrchu pohybujte so spotrebičom opatrne. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za riadidlá.

- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka platí len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s pokynmi pre konkrétne zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa o záručných podmienkach informujte u miestneho predajcu.

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi v žiadnom prípade nenesú zodpovednosť na základe tejto záruky alebo inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo nepriame škody akéhokoľvek druhu, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie.

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú zodpovednosť za záruku.

Zodpovednosť sa vzťahuje na chyby spôsobené z dôvodov, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vydávané počas používania, ak výrazne neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závady vyplývajúce z nedodržania intervalov pravidelnej údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalácie, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si n e v y ž a d u j ú demontáž/montáž fitness zariadenia.

Na záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi sa záruka nevzťahuje.

Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm	103.0
	palec	35.8
Šírka	cm	50.0
	palec	19.7
Výška	cm	130.0
	palec	53.9
Hmotnosť	kg	21.5
	libier	52.9
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	110
	libier	242
Veľkosť batérie	2x	AA
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt z ruky do ruky	Áno
	5,0 Khz	Nie
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Výrobok je preto označený značkou CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu návodu na obsluhu nájdete na našej webovej stránke.

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	31
Biztonsági figyelmeztetések	31
Telepítési utasítások	31
Leírás illusztráció A.....	31
Leírás illusztráció B.....	32
Leírás illusztráció C.....	32
Leírás illusztráció D.....	32
További információk a telepítésről	32
További környezeti információk	32
Képzés	32
Gyakorlati utasítások	32
Szívrítmus	33
Használati utasítás	33
A támasztólábak beállítása	33
Függőleges nyereg pozíciójának beállítása	33
A nyereg vízszintes helyzetének beállítása	33
Kormánykerék beállítása	33
Ellenállás beállítása	33
Akkumulátor beszerelése/csere	34
Konzol.....	34
A kijelzőfunkciók magyarázata.....	34
A billentyűk magyarázata.....	34
További megjegyzések.....	35
Tisztítás és karbantartás	35
Hibák és meghibásodások	35
Szállítás és tárolás	35
Garancia	35
Műszaki adatok	36
A gyártó nyilatkozata.....	36
Felelősségi nyilatkozat	36

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést. A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat és evezőpadokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen.

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőkerékpár alapvető része: a gép használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Biztonsági figyelmeztetések

FIGYELMEZTETÉS

- Olvassa el a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat. A biztonsági figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását eredményezheti. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat a későbbi használatra.
- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékossgal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a készülék használatát.
- Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával az egészségi állapotának felmérése céljából.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezzen be lazítással. Ne felejtse el nyújtani az edzés végén.
- A készüléket kizárólag beltéri használatra szánják. A készülék kültéri használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak megfelelő szellőzéssel rendelkező környezetben használja. Ne használja a készüléket huzatban, hogy elkerülje a kihűlést.
- A készüléket csak olyan környezetben szabad használni 10°C~35°C / 59°F~95°F közötti hőmérséklet. A berendezést csak olyan környezetben szabad tárolni 5°C~45°C / 41°F~113°F közötti hőmérséklet.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a használati utasításban leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a gép mozgó részeitől.
- Tartsa a haját távol a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a mozgó alkatrészekről.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket 110 kg-nál nehezebb személyek ne használják.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az ábra a kerékpár összeszerelés utáni megjelenését mutatja. Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig kövesse a következő összeszerelési lépések helyes sorrendjét az ábrákon látható módon.

Leírás illusztráció B

Az ábra mutatja, hogy a termék kicsomagolásakor mely alkatrészeket és részeket kell megtalálni.

MEGJEGYZÉS

- Az apró alkatrészek elrejtethők/csomagolhatók a polisztirol termékburkolat üregeibe.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. A szerelőkészlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és a kerékpár megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

Az ábrák a helyes sorrendet mutatják, amelyben a készüléket a legjobb összeszerelni:

FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad helyet a készülék körül.
- A készülék helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

További telepítési információk

D2 összeszerelési szakasz

Csatlakoztassa a feszítőkábelt

Az acélfeszültség-állító kábel helyes csatlakoztatása a kézi ellenállás-beállító rendszerben.

- Szerelje fel az ellenállásgombot az oszlopra, ha azt korábban nem szerelte össze.
- Állítsa az ellenállásállító gombot a legmagasabb fokozatra.
- Távolítsa el a csavarokat és az alátéteket a karosszériacsövből, ha előszerelt.
- Csúsztassa az oszlopcsővet a kerékpárváz csövére, és rögzítse az esetleges csatlakozásokat.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (fekete műanyag csatlakozók), ügyelve a helyes tájolásra, hogy a reteszelőrendszer hatékony legyen.
- Akassza az oszlopcsőből kilépő acélkábel végét a kerékpárváz csövéből kilépő acélkábel kampójára.
- Vegye le az acélkábel az oszlopról, és illessze a sárgaréz végét a testből kilépő kampó végére.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Összeszerelési szakasz D6

Hogyan kell helyesen felszerelni a pedálokat

MEGJEGYZÉS

- A jobb és bal oldalt a gyakorló pozíciója szempontjából határozzuk meg.

Jobb pedál

Keresse meg az "R" vagy "L" jelölést a pedál tengelyén.

- Illessze a jobb "R" pedált a jobb oldali kurbliira.
- Először fordítsa el kézzel a pedál tengelyét az óramutató járásával megegyező irányba.
- Egy villáskulccsal húzza meg teljesen a pedált.

Bal pedál

- Szerelje fel a bal "L" pedált a bal oldali kurbliira.
- Először kézzel forgassa el a pedál tengelyét az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Egy villáskulccsal húzza meg teljesen a pedált.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

MEGJEGYZÉS

- Ha befejezte a termék összeszerelését, a termékhez mellékelt szerszámokat a későbbi szervizeléshez őrizze meg.

További környezeti információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják a hulladéklerakókban elhelyezett hulladék mennyiségének csökkentését. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy a fitnesskerékpárja hosszú éveken át fogja szolgálni Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében Ön felelős a fitnessgépjel megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

Képzés

A képzésnek megfelelően könnyűnek, de tartósnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a szervezet maximális oxigénfelvételének javítása, ami viszont javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnia kell, de az edzés során nem szabad kifulladásra.

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fittségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát. Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kell edzenie, kezdetben legfeljebb 30 percig, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy elkerüljük a szív- és érrendszer túlzott megterhelését.

A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

FIGYELMEZTETÉS

- Mindig konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdene egy edzésprogramot.
- Ha ájulást vagy szédülést tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.

Gyakorlati utasítások

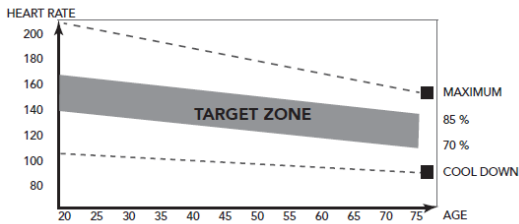
A fitnessbicikli használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabatos étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

Ez a lépés segíti a vér áramlását a szervezetben és az izmok megfelelő működését. Emellett csökkenti az izomgörcsök és a sérülések kockázatát. Számos nyújtógyakorlat ajánlott. Minden nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fáj, hagyja abba a nyújtást.

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket teszel. A rendszeres használat után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkaütemnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszámod az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbbben 15-20 percnél tartanak.

Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellátása. Ennek során megismételjük a bemelegítő gyakorlatot, pl. csökkentjük a tempót, és kb. 5 percig folytatjuk. A nyújtógyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékezve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat. Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. Javaslunk, hogy hetente legalább háromszor edd, és ha lehetséges, oszd el az edzéseket egyenletesen a hét folyamán.

Izomtorna

A gép használata közben az izmok edzéséhez állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszán edzeni, ameddig szeretne. Ha a fittségét is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és a hűtési fázisban a szokásos módon kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így a lábát keményebb munkára kényszeríti. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

Fontos tényező itt az Ön által befektetett erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el. Valójában ez ugyanaz, mint a fittséget javító edzés, a különbség a célban van.

Impulzus

Szívritmus mérés (kézi szívritmus érzékelők)

A pulzusszámot a kormányban lévő érzékelők mérik, amikor a felhasználó egyszerre érinti mindkét érzékelőt. A pontos pulzusméréshez az szükséges, hogy a bőr enyhén nedves legyen, és folyamatosan érintse a pulzusérzékelőket. Ha a bőr túl száraz vagy túl nedves, a pulzusszámmérés kevésbé lesz pontos.

Maximális pulzusszám (edzés közben)

A maximális pulzusszám az a legmagasabb pulzusszám, amelyet egy személy biztonságosan elérhet edzéssel. Az átlagos maximális pulzusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: $220 - \text{AGE}$. A maximális pulzusszám egyénenként változik.

FIGYELMEZTETÉS

- Ügyeljen arra, hogy edzés közben ne lépje túl a maximális pulzusszámot. Ha Ön kockázati csoportba tartozik, konzultáljon orvosával.

Kezdő

A maximális pulzusszám 50-60%-a

Alkalmos kezdőknek, súlyfigyelőknek, lábadozóknak és olyan személyeknek, akik hosszú ideje nem mozogtak. Hetente legalább háromszor, egyenként 30 percig kell edzeni.

Haladó

A maximális pulzusszám 60-70%-a

Alkalmos azoknak, akik javítani és fenntartani szeretnék fittségüket. Hetente legalább háromszor 30 percig tartó testmozgás.

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

Alkalmos a legsportosabb emberek számára, akik hosszú távokhoz szoktak.

Használati utasítás

Állítható támasztólábak

A készülék állítható támasztólábakkal van felszerelve.

Ha a berendezés instabilnak tűnik, imbolyog, vagy nem jól van kiegyenlítve, akkor a támasztólábak segítségével beállíthatja a helyzetét.

- Fordítsa a támasztólábakat befelé/kifelé, hogy a készüléket stabil és a lehető legegyszerűsebb helyzetbe hozza. (G ábra)

MEGJEGYZÉS

- A gép akkor a legstabilabb, ha az összes támasztóláb teljesen be van helyezve. Ezért a gép kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes behelyezésével kell kezdeni, majd a lábakat a gép stabilizálásához szükséges szintig ki kell csavarni.

Függőleges nyereg pozíciójának beállítása

A nyereg függőleges helyzetét a nyeregcső kívánt helyzetbe állításával lehet beállítani. Majdnem egyenes lábnál a lábfej ívének a legalacsonyabb ponton kell érintenie a pedált.

- Lazítsa meg a nyeregcső állítógombját.
- Állítsa az ülécsovet a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a nyeregcsőbeállító gombot.

A nyereg vízszintes helyzetének beállítása

Az ülés vízszintes helyzete a kívánt pozícióba állítva állítható.

- Lazítsa meg az ülésbeállító gombot.
- Állítsa a nyeret a kívánt pozícióba.
- Húzza meg az ülésbeállító gombot.

Kormánykerék beállítása

A kormány az edző magasságának és testhelyzetének megfelelően állítható.

- Lazítsa meg a kormánykerék állítógombját.
- Állítsa a kormánykereket a kívánt helyzetbe.
- Húzza meg a kormánykerék állítógombját.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával megegyező irányba (+) az ellenállás növeléséhez és az óramutató járásával ellentétes irányba (-) az ellenállás csökkentéséhez. A tárcsa feletti skála (1-8) segít megtalálni és beállítani a megfelelő ellenállást.

Akkumulátor beszerelése/cseréje

A konzol 2 darab AA elemmel van felszerelve, amelyek a konzol hátulján vannak behelyezve. (E ábra)

- Vegye le a fedelet. (Hátul található).
- Vegye ki a régi elemeket.
Csak az akkumulátorok újakra történő cseréjére vonatkozik.
- Helyezzen be új elemeket.
Győződjön meg arról, hogy az elemek megfelelnek a polaritás (+) és (-) jelöléseknek.
- Szerelje fel a fedelet.

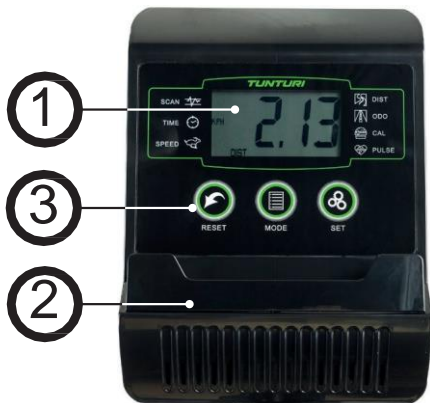
MEGJEGYZÉS

- Az üres akkumulátorokat mindig a környezet védelmét szolgáló helyi előírásoknak megfelelően kell újrahasznosítani.

FIGYELMEZTETÉS

- A szivárgás elkerülése érdekében ne tegye ki az elemeket nagy hőmérséklet-változásoknak.
- Az akkumulátorok szivárgásának megelőzése érdekében vegye ki az elemeket, ha hosszabb ideig nem használja a készüléket.
- Ha több elemet helyez be a készülékbe, mindig azonos márkájú, típusú és energiaszintű elemeket használjon.

Konzol



1. Megjelenítés
2. Tablet/telefon/könyvtartó
3. Funkciógombok

MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Szárítsa meg a konzol felületét, ha izzadságcseppek borítják.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a kijelzőhöz.

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 4 percig nem használják.

A kijelző funkcióinak magyarázata

Szkennelés

- Automatikus funkciószkennelés:
Idő, sebesség, ODO, távolság, fordulatszám és kalibráció.
- Minden kijelzőt 4 másodpercig kell tartani

Idő

- Automatikusan számolja az edzésidőt az edzés során.

Sebesség

- Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.

Odo

Automatikusan összegyűjti az összes edzés során megtett teljes távolságot.

Dist

Edzési távolság.

- M A számlálóban lévő paramétereket jelzi.

Impulzus

- Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, ha mért.

MEGJEGYZÉS

- A pulzusszám mérés előtt helyezze kezét mindkét érintkező párnára, és 6~7 másodperc múlva az LCD kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám percenkénti ütésszámban (BPM).
- Az impulzusrészlet során a mérési érték az első 2~3 másodpercben magasabb lehet, majd visszatér a normál szintre.
- A mérési érték nem vehető alapul a kezeléshez.

Cal

- Automatikusan számolja az edzés közben elégetett kalóriákat.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok tájékoztató jellegűek a különböző edzések összehasonlítására, és nem használhatók kezelésre.

A billentyűk magyarázata

MODE

- Nyomja meg a MODE gombot a konzolfunkciók kiválasztásához: Az idő, sebesség, távolság, ODO, Cal. & Pulse.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva 4 másodpercig a visszaállításához: Idő, számláló, távolság és kalória.

SET

Állítsa be a következő értékeket: idő, számláló, távolság és kalóriák beállítása, ha nem szkennel.

- Nyomja meg a SET gombot a konzol edzési cél beviteli módba állításához.
- Nyomja meg a MODE gombot a beállítani kívánt célérték kiválasztásához (a kiválasztott célérték villogni fog, amikor az érték beállítható).
- Nyomja meg a SET gombot a célérték növeléséhez, tartsa lenyomva a SET gombot az érték gyors növeléséhez.
- Nyomja meg röviden a RESET gombot a megváltozott kiválasztott célpont visszaállításához.
- Nyomja meg a MODE gombot a következő beállítandó opcionális célpont aktiválásához.

IDŐ	+ 1 perc	(1 ~ 99)
SPEED		(max. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5 LE	(0.5 km ~ 99.50 km)
ODO		(max. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

MEGJEGYZÉS

- A célérték beállítása után az érték visszaszámol a képzési üzemmódban.
- A cél elérésekor a konzol 4 dupla hangjelzéssel értesíti Önt. Ettől kezdve a célértéket a "0"-tól kezdve felfelé számolja.
- Egnél több edzési célt is kitűzhet. A konzol hangjelzésekkel értesíti Önt, ha mindegyik célt elérte.

RESET

- Nyomja meg és tartsa lenyomva 4 másodpercig a visszaállításhoz: és impulzus.

MEGJEGYZÉS

- A teljes számláló csak az akkumulátor cseréjével állítható vissza.

További megjegyzések

- Ha a kijelző homályos vagy nem jelez számjegyeket, cserélje ki az elemeket.
- A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 perc elteltével nem érkezik mozgásjelzés.
- A monitor automatikusan bekapcsol, amikor az edzés a kezdőjel bemenetével megkezdődik.
- A monitor automatikusan elkezd számolni az értékeket, amikor az edzés elkezdődik, és megáll, amikor az edzés 4 másodpercre megszakad.

Tisztítás és karbantartás

A készülék nem igényel különösebb karbantartást. A készülék nem igényel újrakalibrálást, ha a készüléket az utasításoknak megfelelően szerelik össze, használják és szervizelik.

FIGYELMEZTETÉS

- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva.
- Szükség esetén kenje be az illesztéseket és a gombokat.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt kicserélni.

- Ha a készülék nem működik megfelelően, azonnal forduljon a kereskedőhöz.
- Adja meg a kereskedőnek a készülék modellszámát és sorozatszámát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát.

Problémamegoldás:

- Ha az LCD-kijelző homályos, az azt jelzi, hogy az elemeket ki kell cserélni.
- Ha pedálozás közben nincs jel, ellenőrizze, hogy a jelkabel jól van-e csatlakoztatva.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképernyő kikapcsol.
- Ha az értékek helytelenül jelennek meg a számítógép képernyőjén, helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újra.

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Mozgassa el a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket védőalátetre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését.
- Óvatosan mozgassa a készüléket egyenetlen felületeken. A készüléket ne a kerek segítségével mozgassa le a lépcsőn, hanem a kormányt fogva.

- A berendezéseket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

Garancia

Tunturi Vevői Garancia Általános

Szerződési Feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia nem korlátozza ezeket a jogokat.

A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és az adott berendezésre vonatkozó utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A használati útmutató letölthető a weboldalunkról. <http://manuals.tunturi.com>

Jótállási feltételek

A garanciális feltételek a vásárlás napjától érvényesek. A garanciális feltételek országonként eltérőek lehetnek, ezért a garanciális feltételekről kérjük, érdeklődjön a helyi kereskedőnél.

Garanciális fedezet

A Tunturi New Fitness BV vagy egy Tunturi forgalmazó semmilyen esetben nem vállal felelősséget a jelen garancia alapján vagy más módon semmilyen különleges, közvetett, következményes vagy következményes kárért, amely a berendezés használatából vagy használatának lehetetlenségéből ered.

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszszerszökök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításait betartották. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget a garancia tekintetében. A felelősség a rajtuk kívül álló okok miatt bekövetkezett hibákra vonatkozik. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszszerszökökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem károsítják jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék használati útmutatójában leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek zárt, száraz, portól és homoktól mentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelésekre, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje, amelyek nem igénylik a fitneszszerszök szétbontását/újraösszeszerelését.

A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garanciális javítás körébe. A használati útmutatóban megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hosszúság	cm	103.0
	inch	35.8
Szélesség	cm	50.0
	inch	19.7
Magasság	cm	130.0
	inch	53.9
Súly	kg	21.5
	font	52.9
Maximális felhasználói súly	kg	110
	font	242
Akkumulátor mérete	2x	AA
Szívritmus mérés elérhető a következő címen:	Kéz a kézzel való érintkezés	Igen
	5,0 Khz	Nem
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Nem
	Bluetooth (BLE)	Nem
	ANT+	Nem

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: EN 957 (HC), 2014/30/EU. A termék ezért CE-jelöléssel van ellátva.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A kezelési útmutató legfrissebb verziója megtalálható az alábbi weboldalunkon weboldal.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20240820-W