

# TUNTURI®

## BIEŻNIA ENDURANCE T90

PL	Instrukcja obsługi	17 - 27
CS	Návod k použití	28- 38
SK	Pokyny na obsluhu	39- 49
HU	Használati útmutató	50- 60

<b>TUNTURI®</b>	
<b>Treadmill T90</b>	
SKU: 22TRN90000	
INPUT: AC 210-240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 10A 2.5KW	
MAX USER WEIGHT: 150 KGS 330 LBS	
HOME USE	
<b>SN:</b>	
Made in China	CE
RoHS	EN607 Class 5A



### 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.



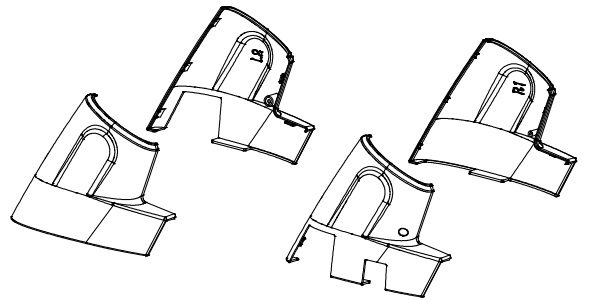
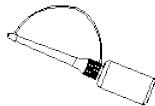
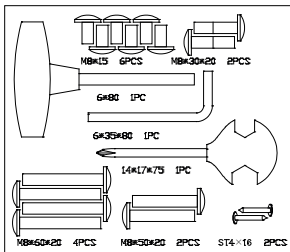
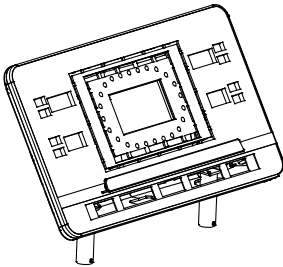
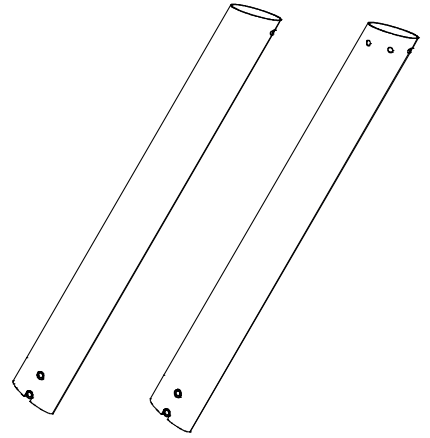
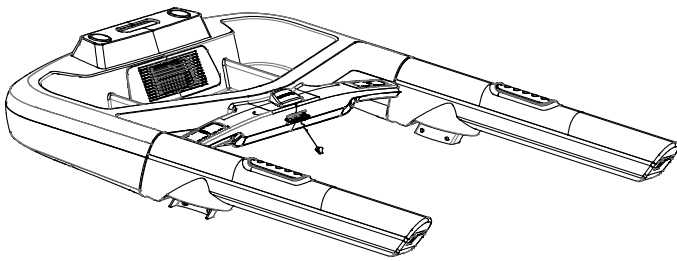
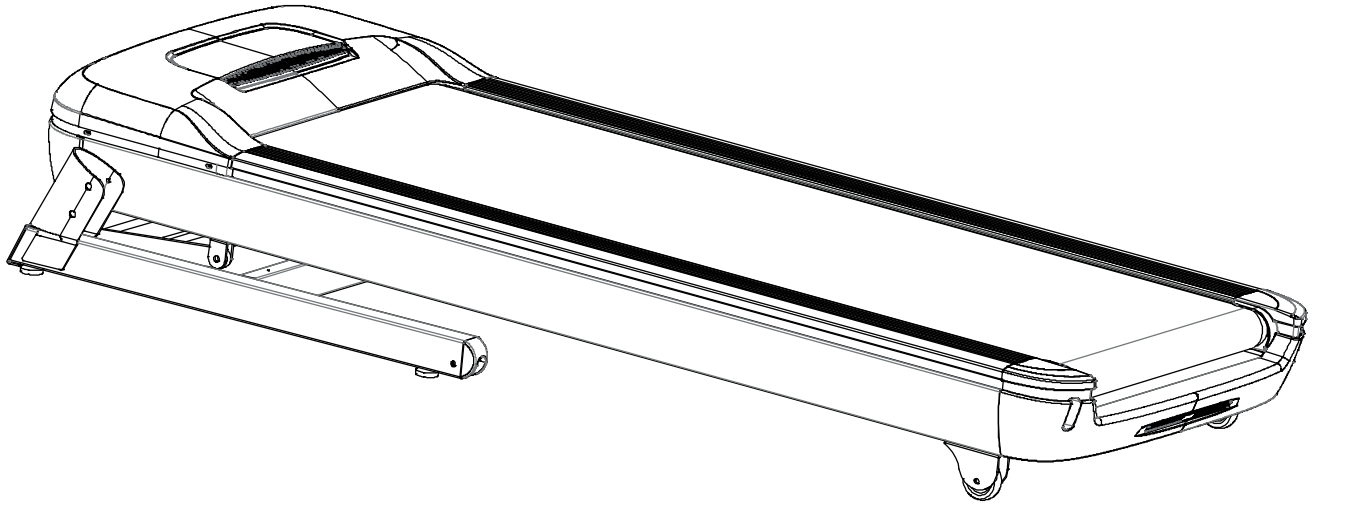


A



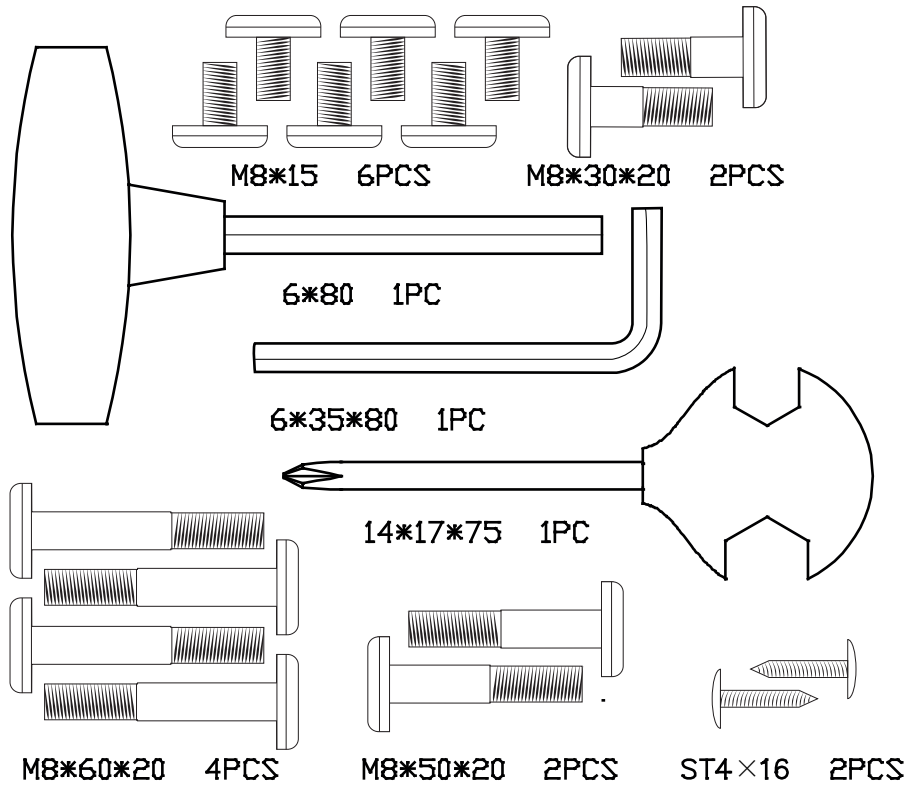


## B

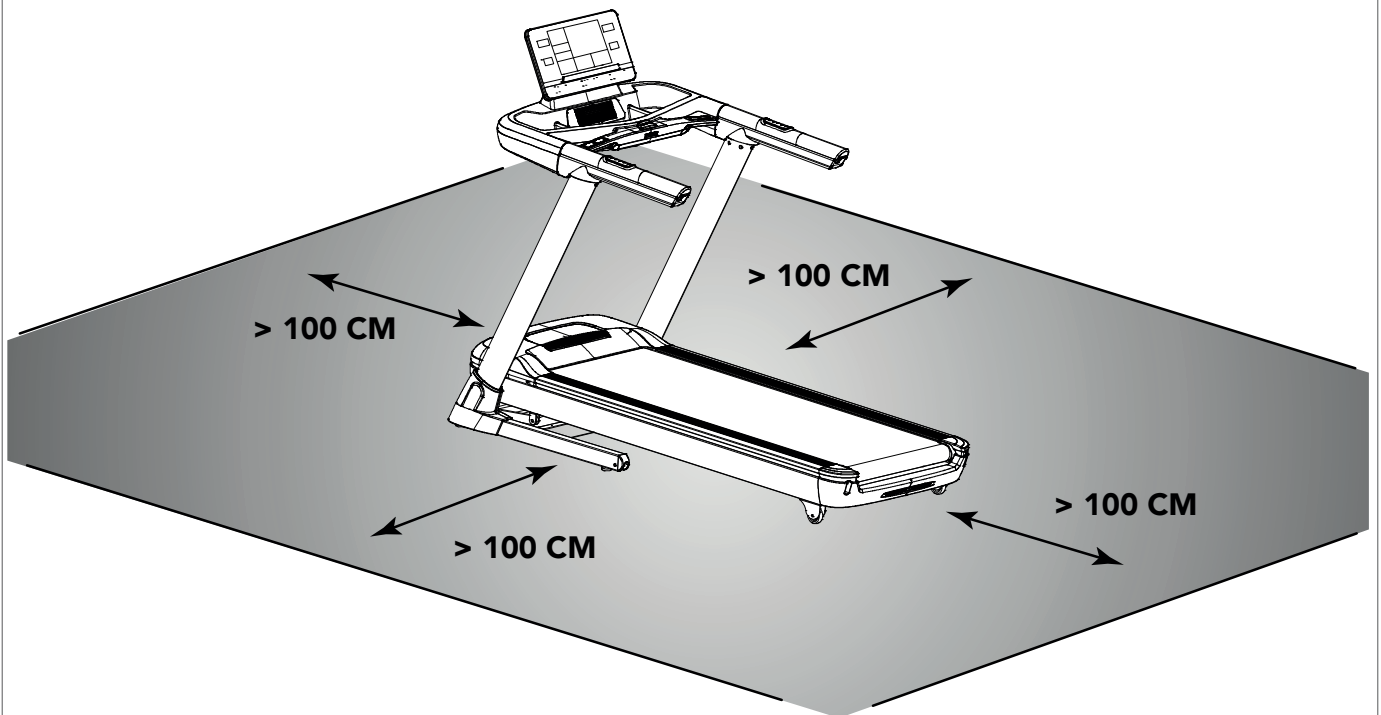




**C**

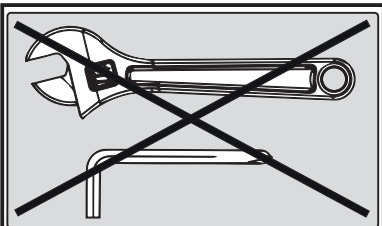


**D-0**

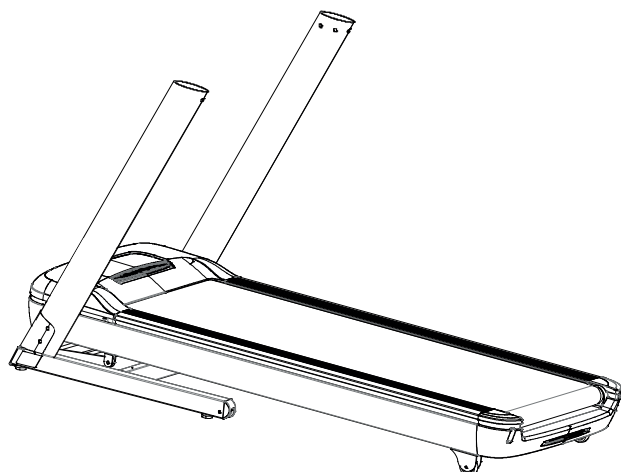
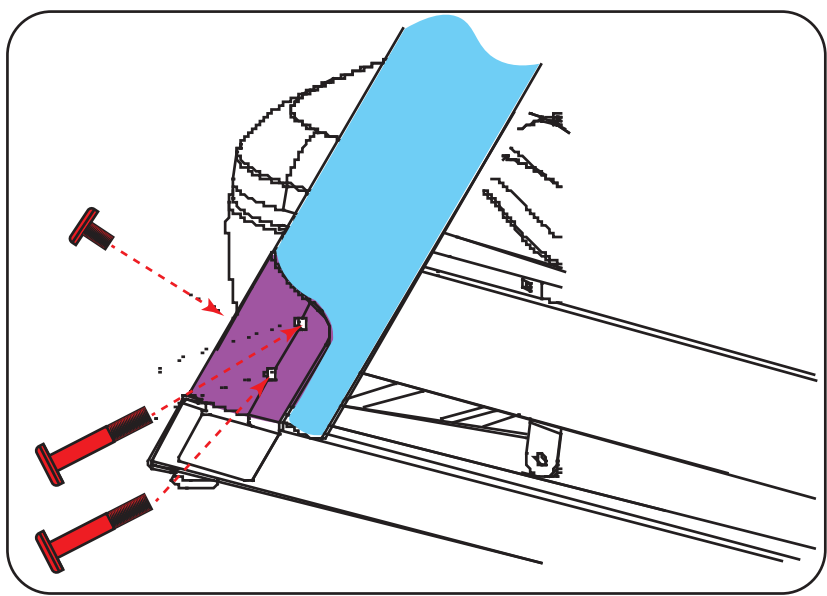
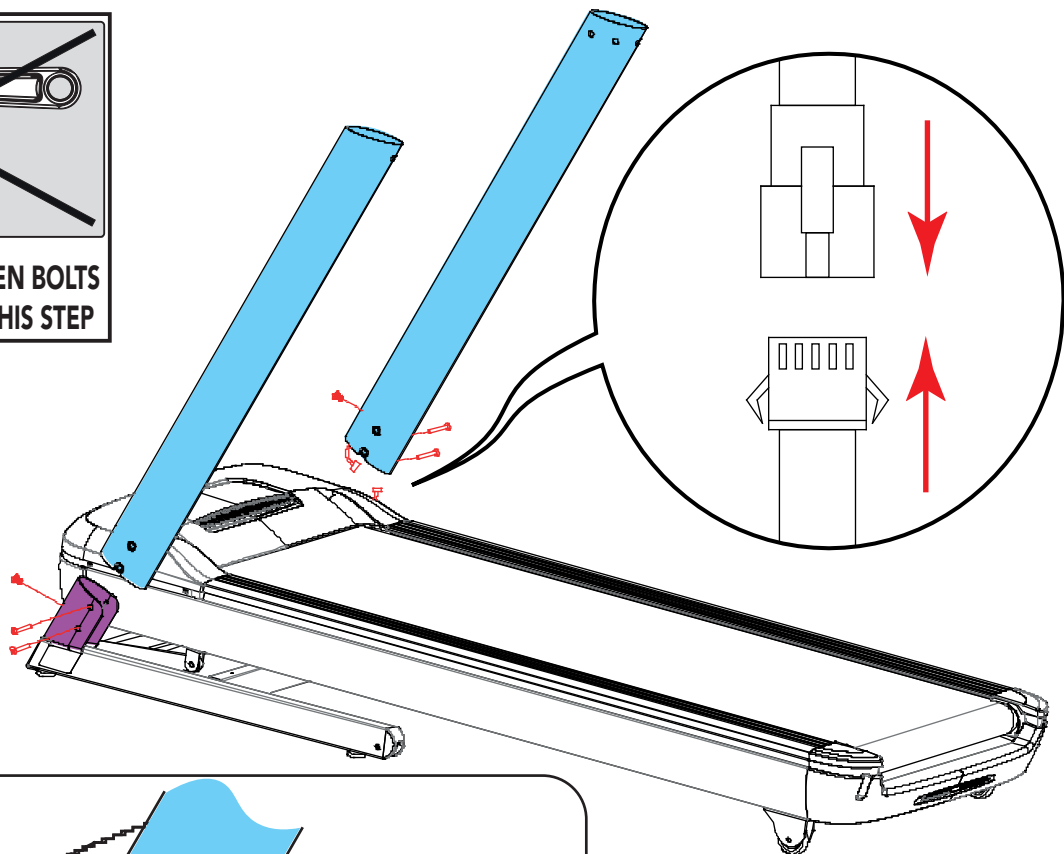




## D-1

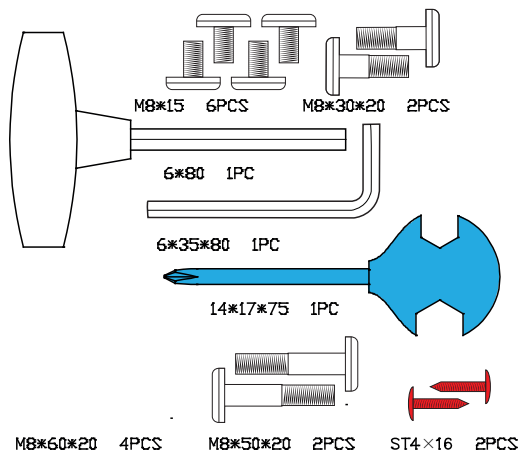
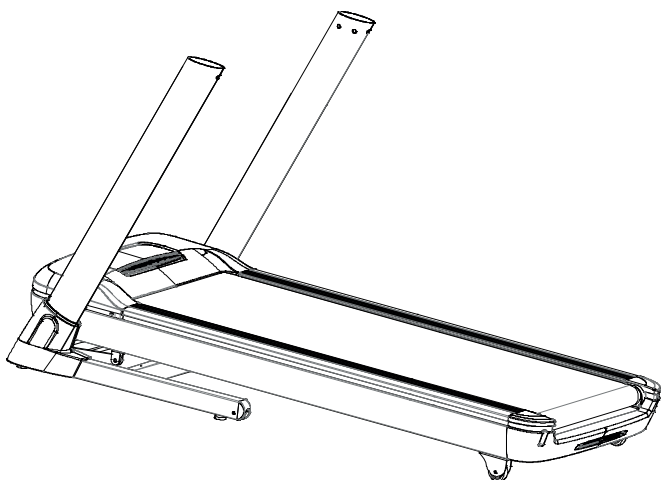
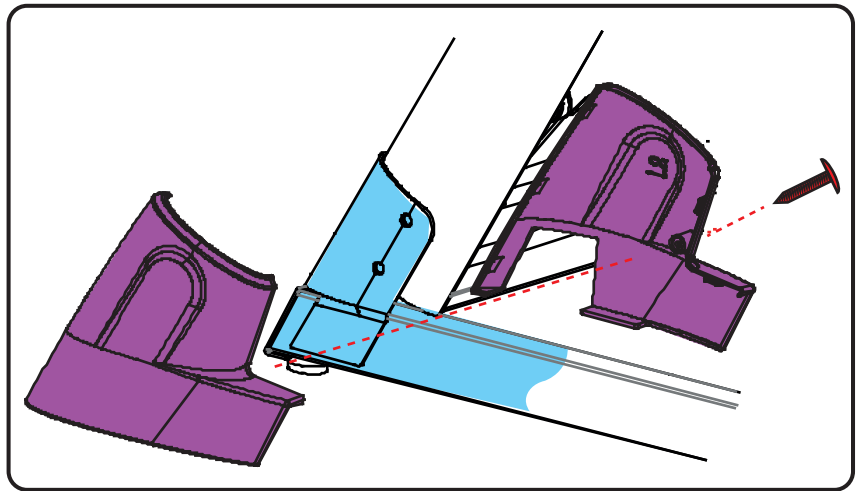
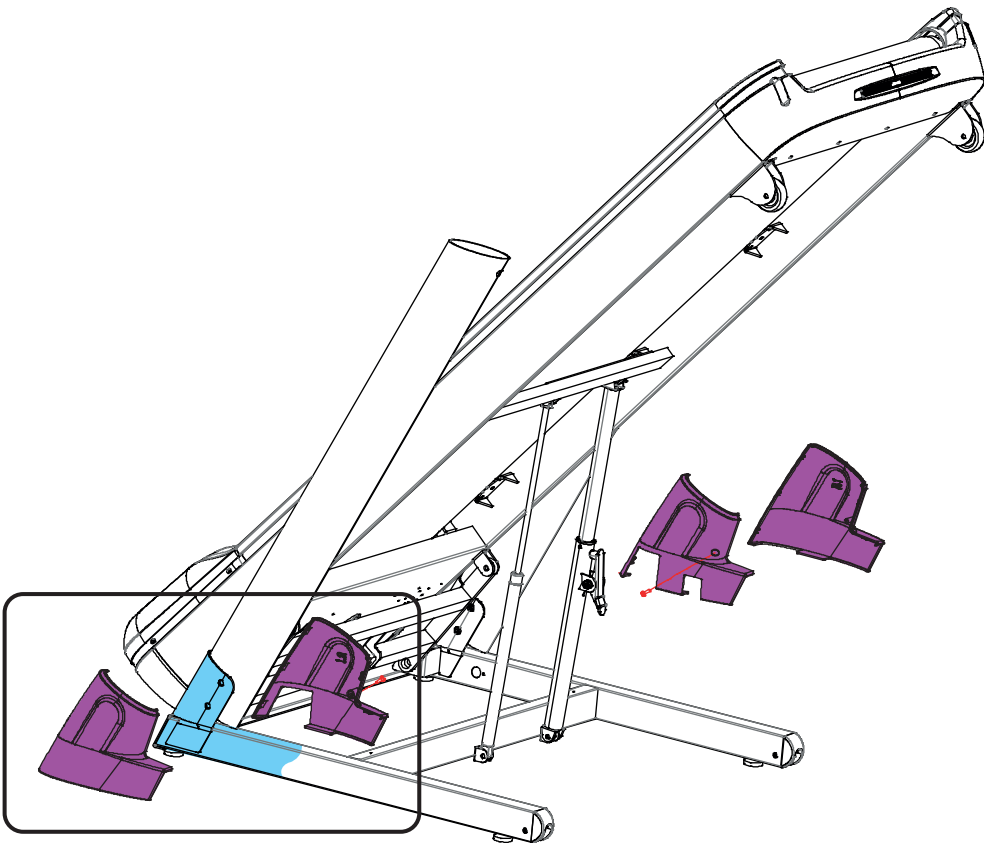


**DO NOT TIGHTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP**



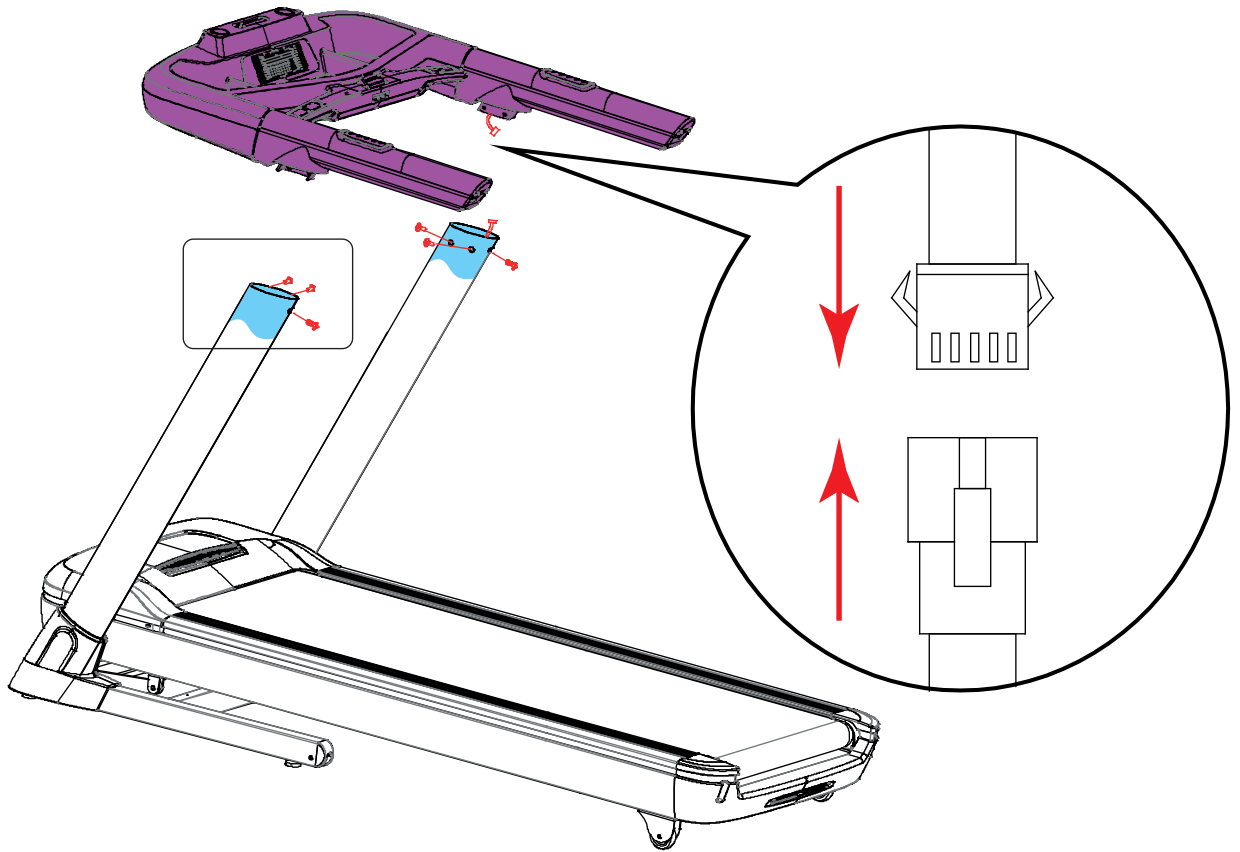
- M8\*15 6PCS
- M8\*30\*20 2PCS
- 6\*80 1PC
- 6\*35\*80 1PC
- 14\*17\*75 1PC
- M8\*60\*20 4PCS
- M8\*50\*20 2PCS
- ST4\*16 2PCS

D-2

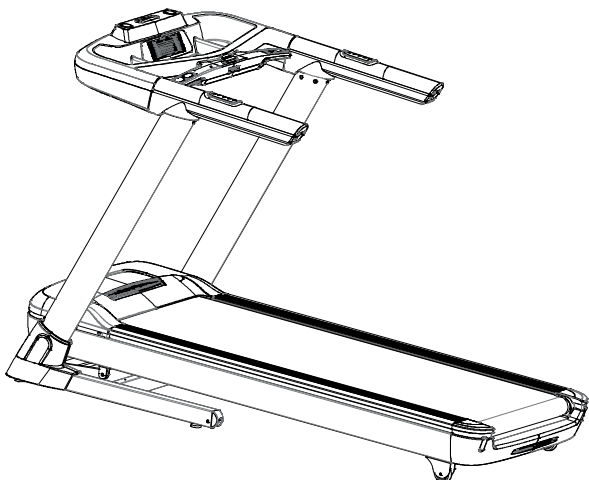
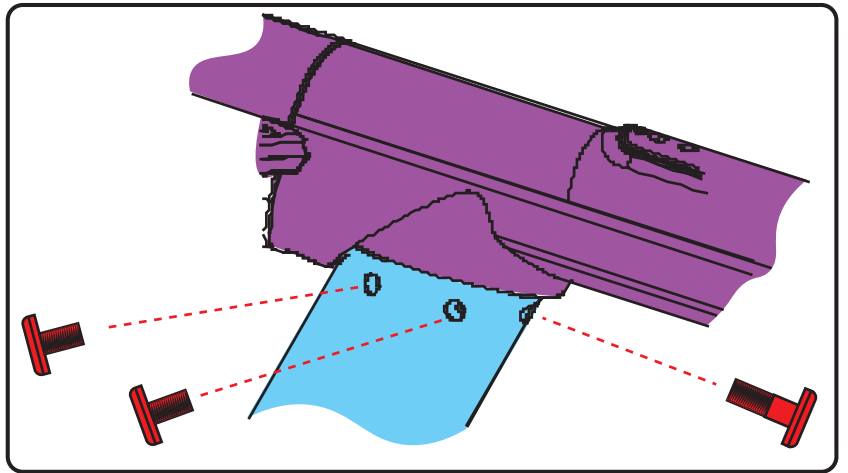




## D-3

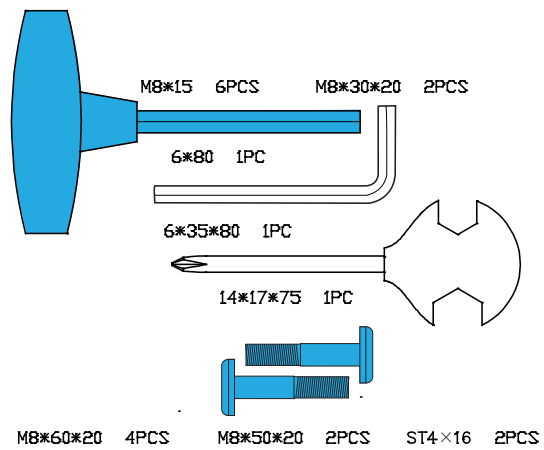
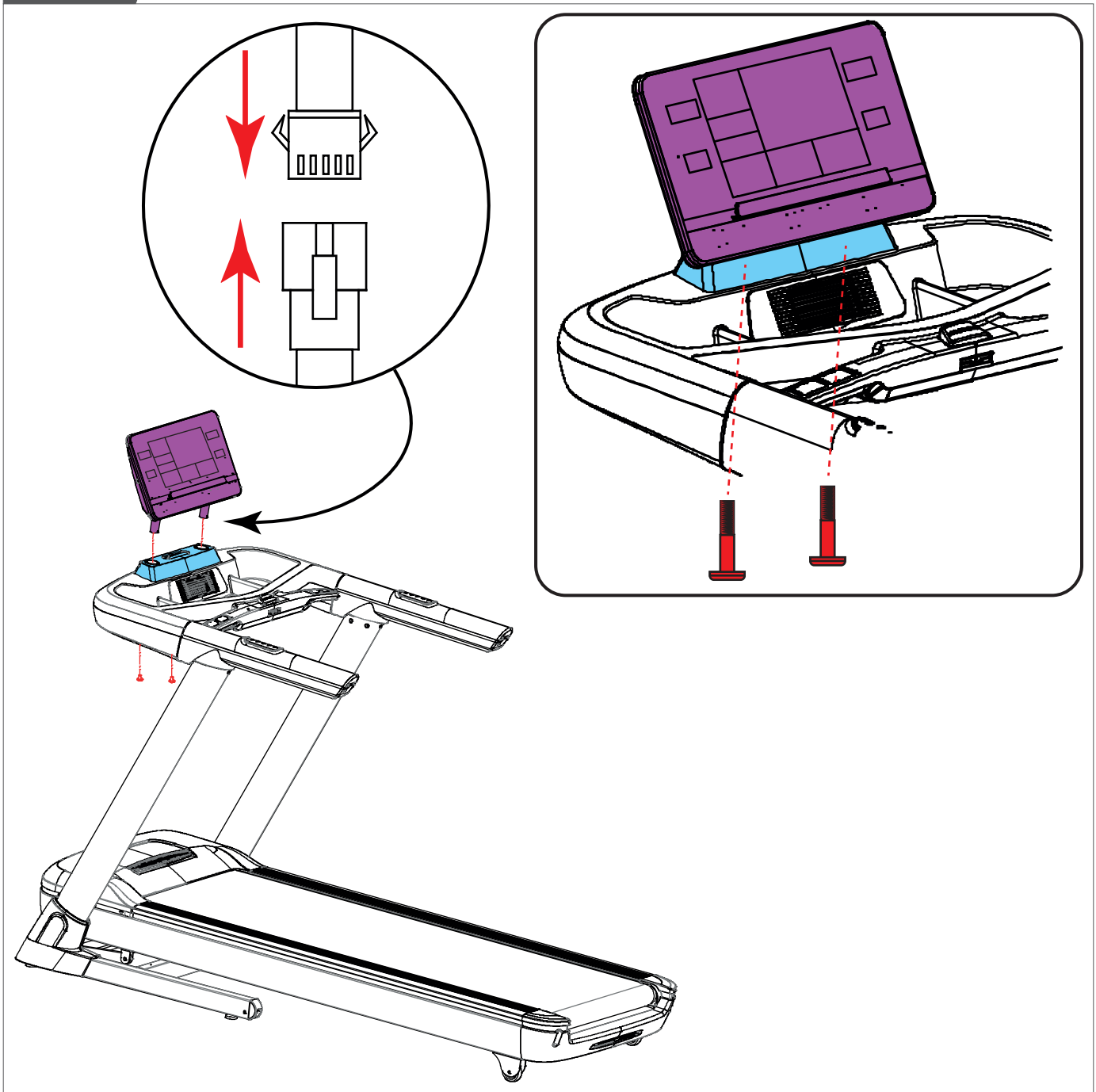


**DO TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS**



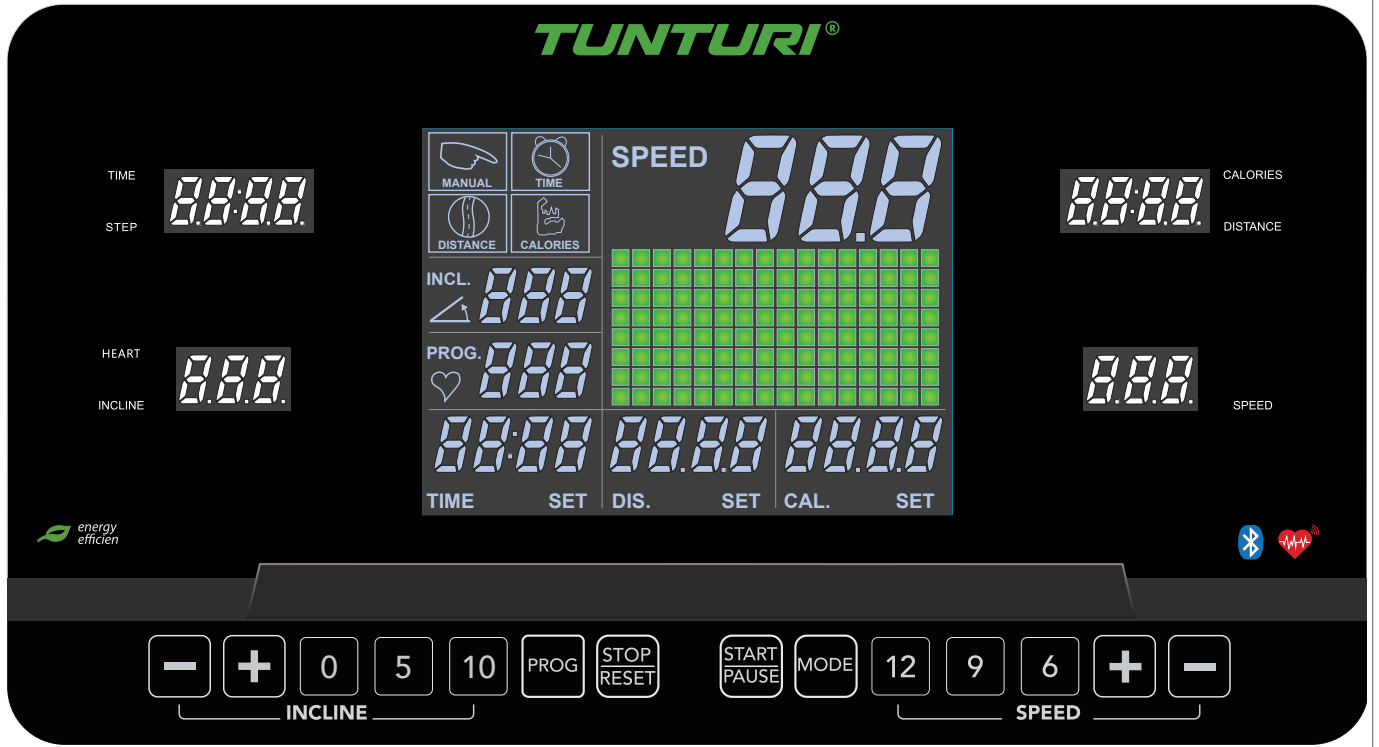
- M8\*15 6PCS
- M8\*30\*20 2PCS
- 6\*80 1PC
- 6\*35\*80 1PC
- 14\*17\*75 1PC
- M8\*60\*20 4PCS
- M8\*50\*20 2PCS
- ST4\*16 2PCS

D-4

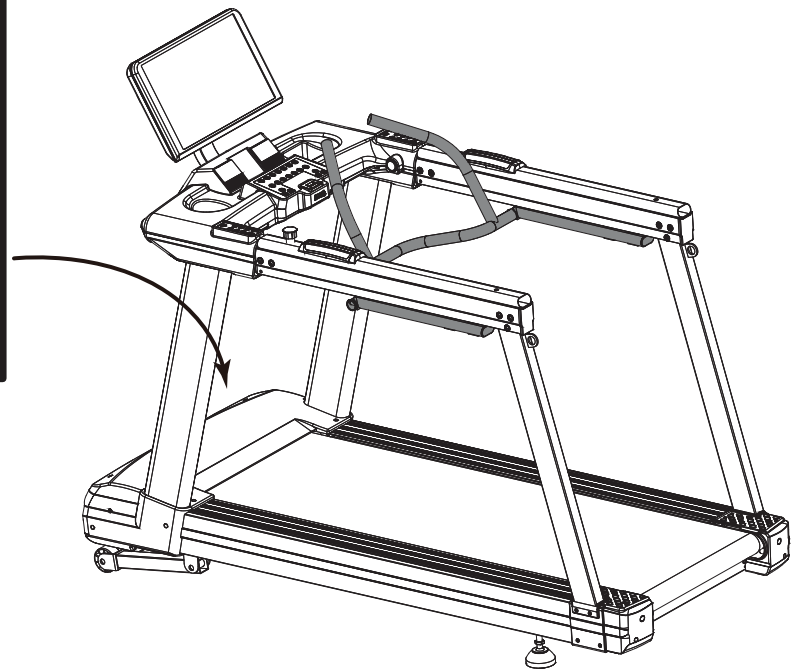
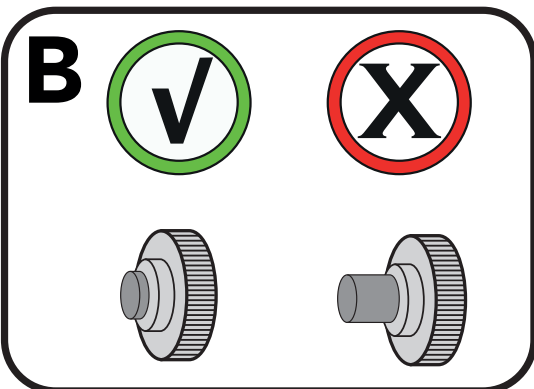
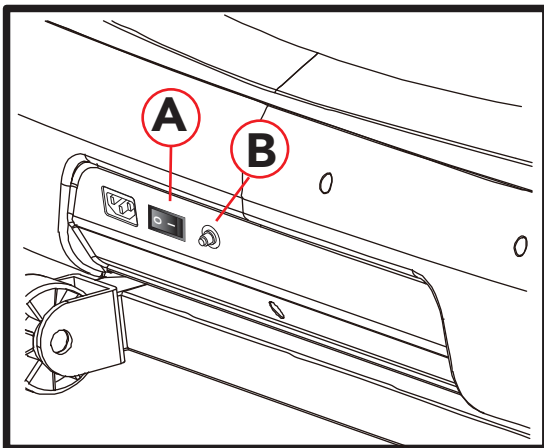




## E-1

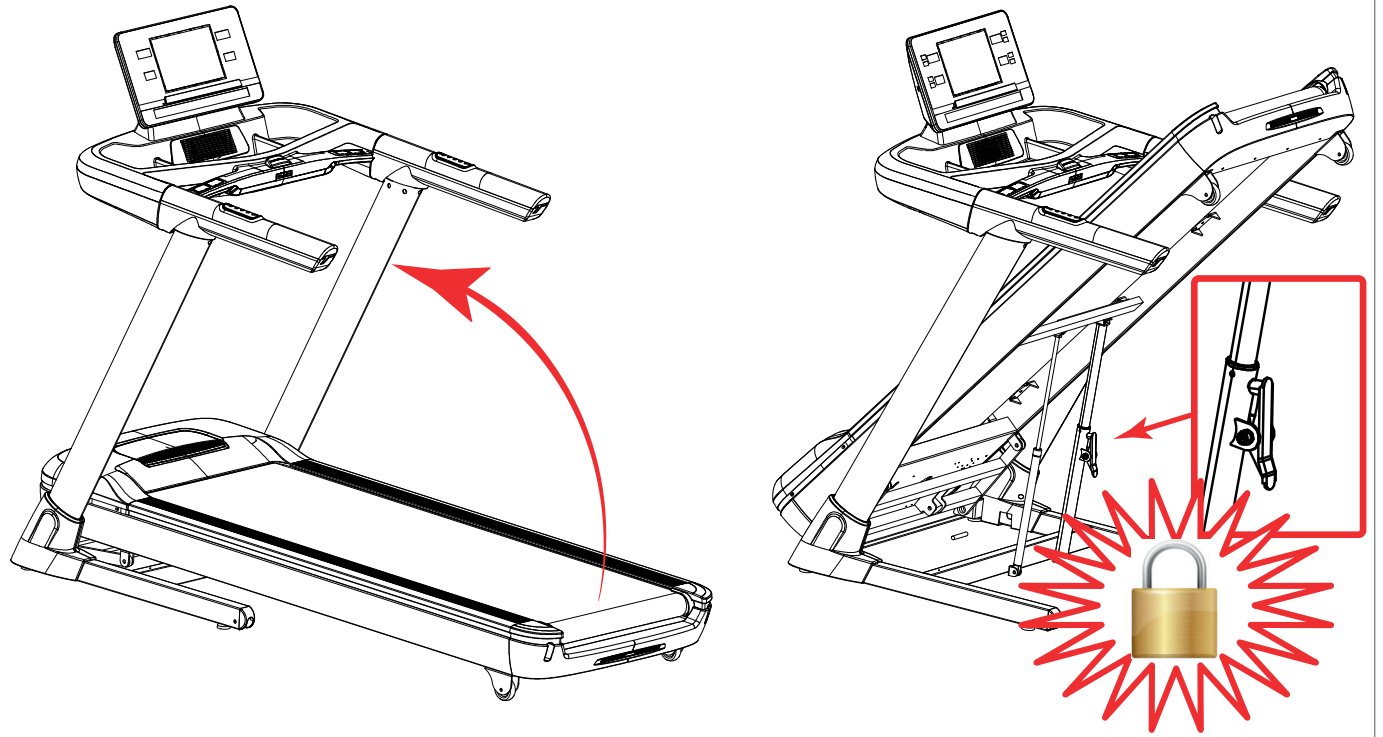


## E-2

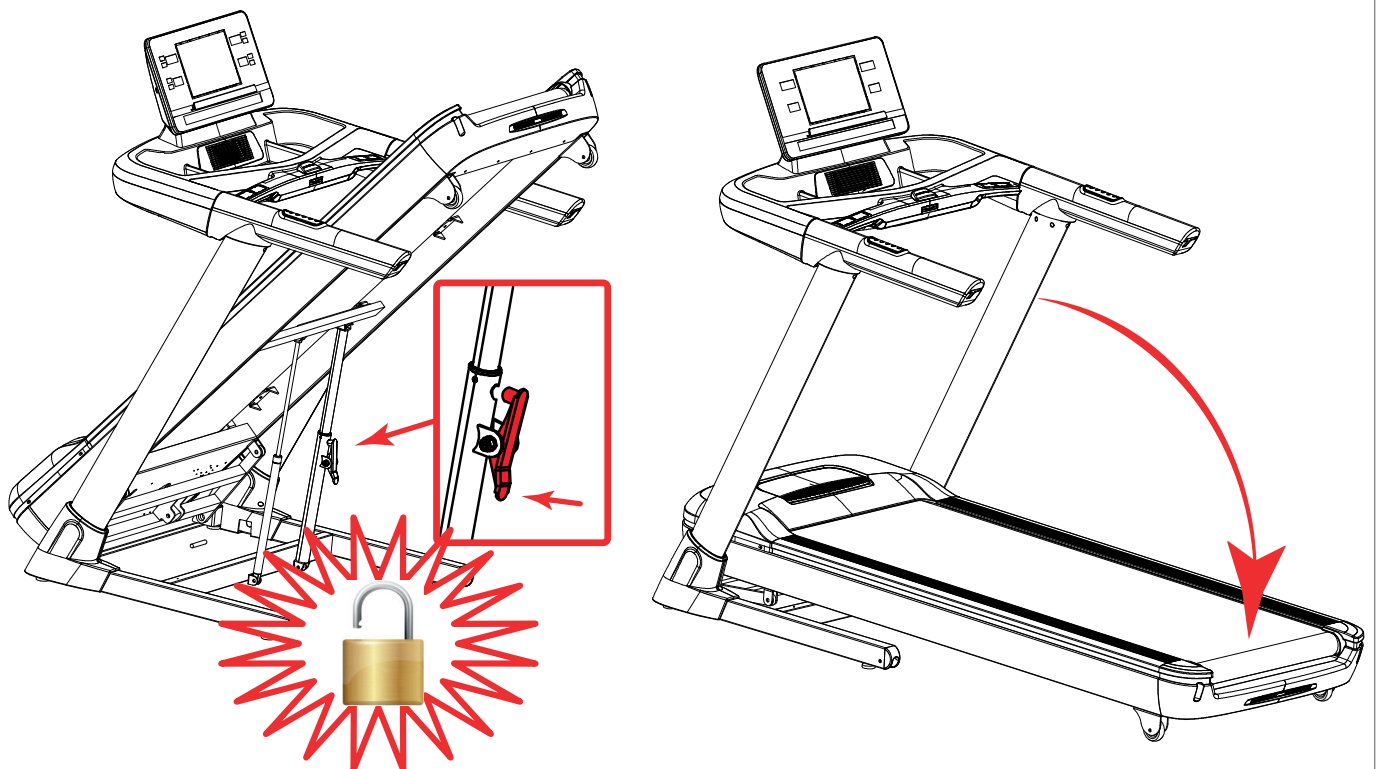




F-1

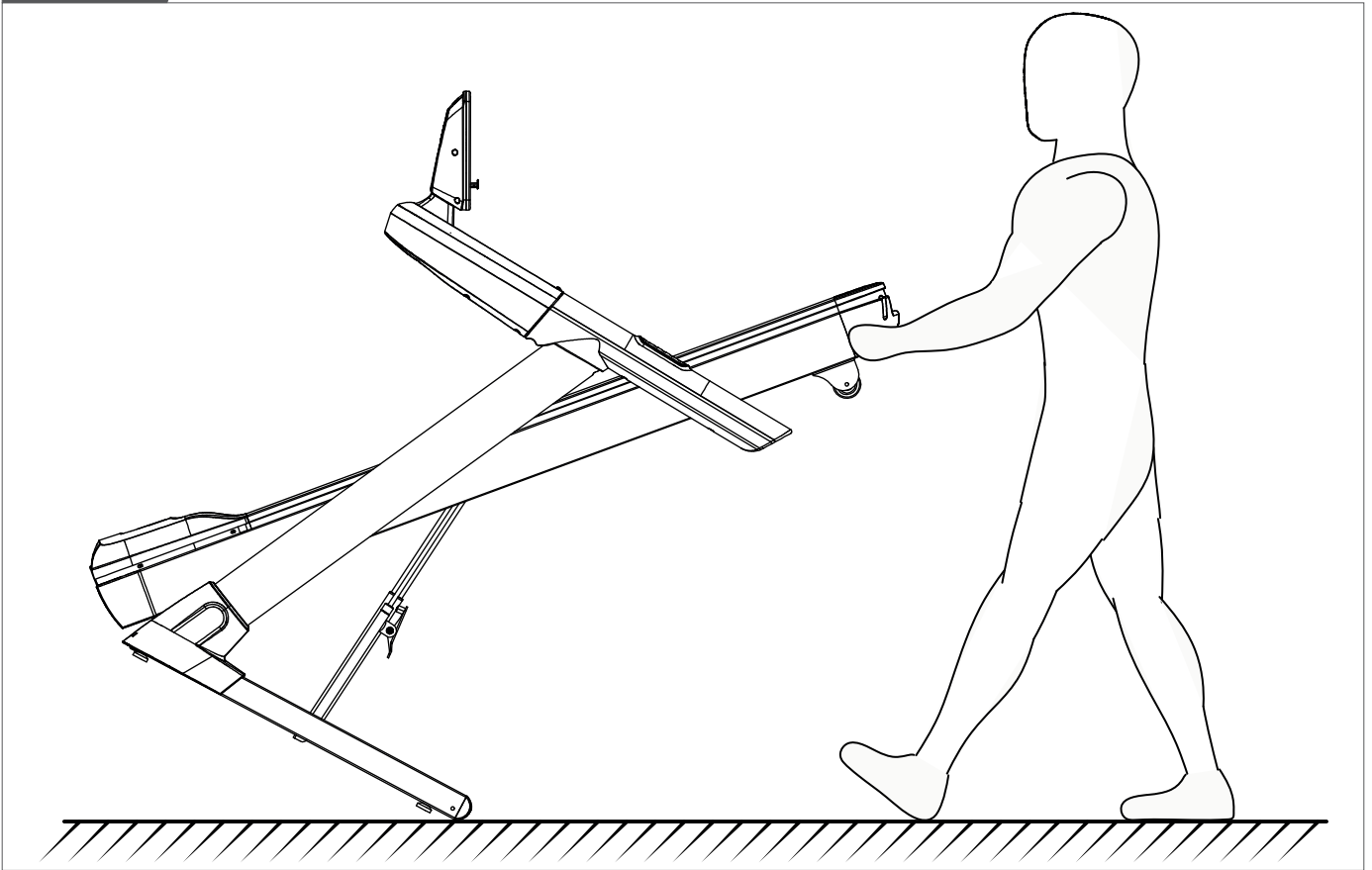


F-2

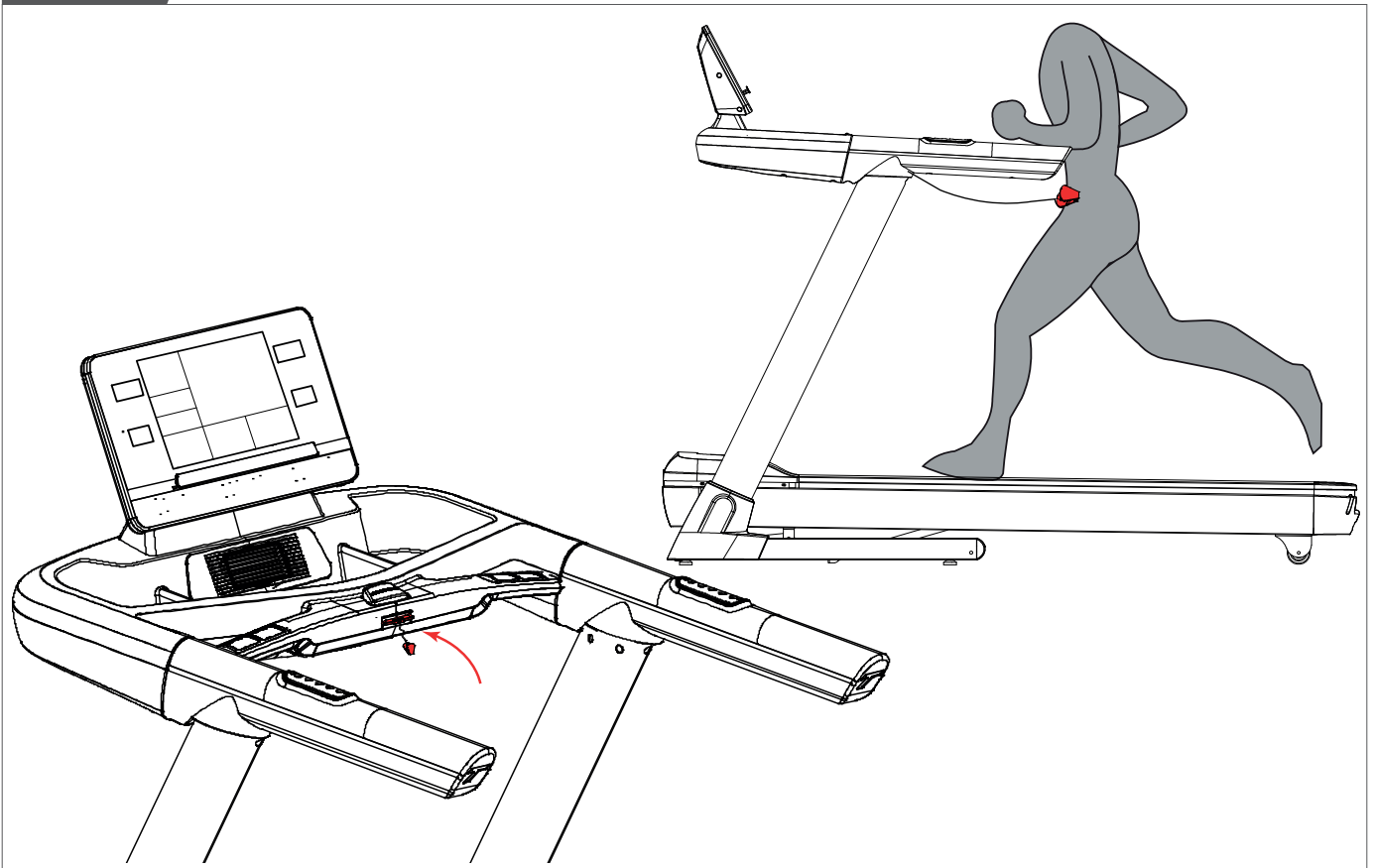




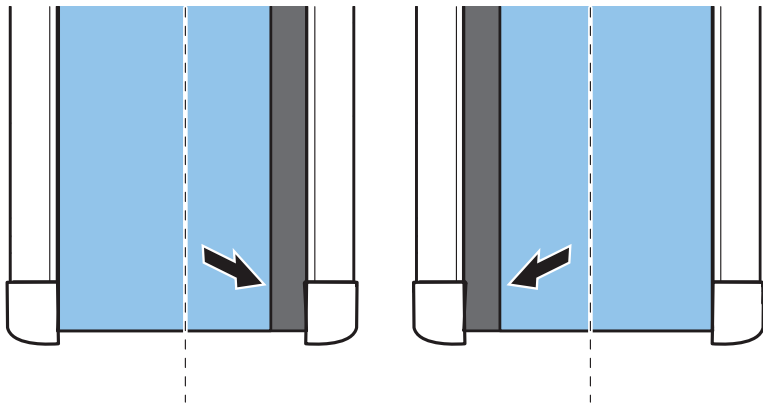
F-3



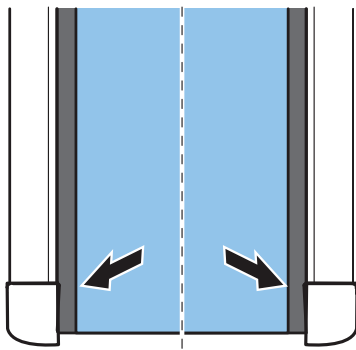
F-4



F-5

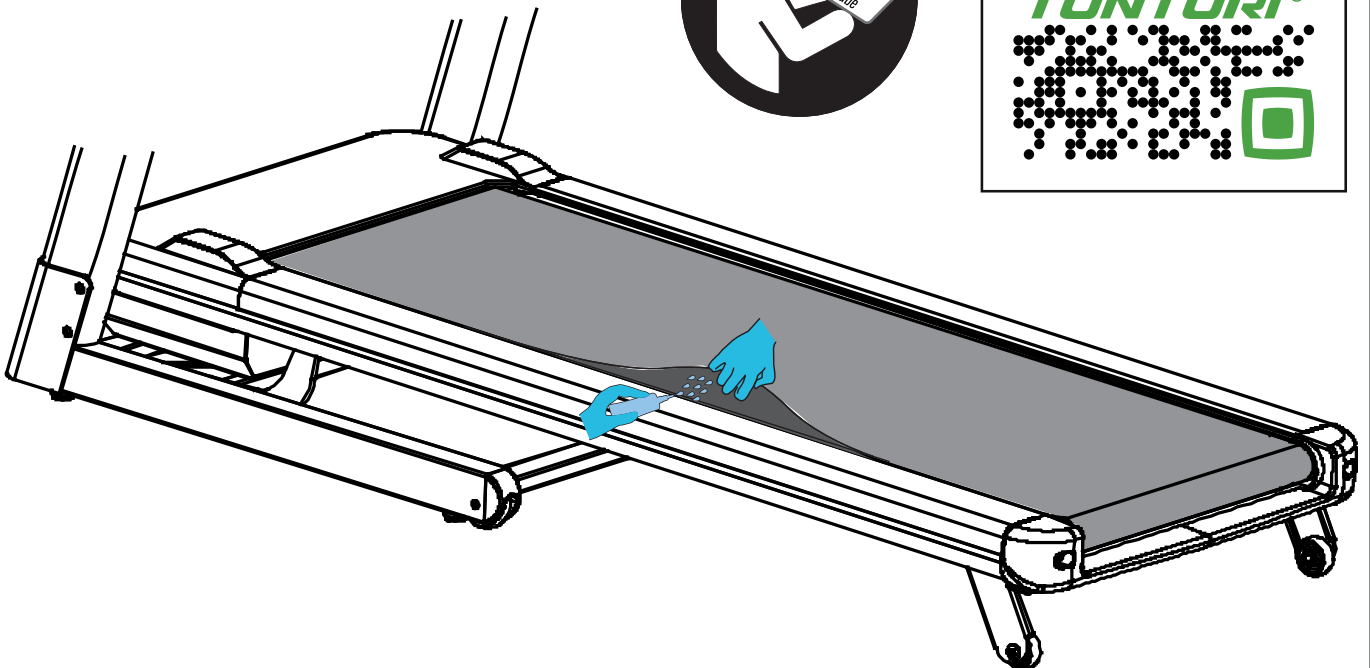


Scan to see  YouTube tutorial



F-6

Scan to see  YouTube tutorial





# Signature T90 Treadmill

## G

Step		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	KM/H	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	KM/H	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	KM/H	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCL.	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	KM/H	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	KM/H	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCL.	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	KM/H	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	KM/H	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCL.	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	KM/H	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCL.	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	KM/H	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCL.	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	KM/H	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCL.	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	KM/H	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCL.	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	KM/H	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCL.	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	KM/H	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	KM/H	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCL.	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	KM/H	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCL.	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4

**G**

<b>P20</b>	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
<b>P21</b>	KM/H	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
<b>P22</b>	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
<b>P23</b>	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
<b>P24</b>	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCL.	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
<b>P25</b>	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
<b>P26</b>	KM/H	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCL.	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
<b>P27</b>	KM/H	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCL.	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
<b>P28</b>	KM/H	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
<b>P29</b>	KM/H	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCL.	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
<b>P30</b>	KM/H	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCL.	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
<b>P31</b>	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
<b>P32</b>	KM/H	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
<b>P33</b>	KM/H	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCL.	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
<b>P34</b>	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
<b>P35</b>	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
<b>P36</b>	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCL.	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3



# Signature T90 Treadmill

H





# Spis treści

<b>Witamy</b> .....	<b>17</b>
<b>Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa</b> .....	<b>17</b>
Bezpieczeństwo elektryczne .....	18
<b>Instrukcja montażu</b> .....	<b>18</b>
Opis ilustracja A.....	18
Opis ilustracja B.....	18
Opis ilustracja C.....	18
Opis ilustracja D.....	18
Akcesoria (rys. H) .....	19
Dodatkowe informacje dotyczące montażu .....	19
Dodatkowe informacje środowiskowe .....	19
<b>Trening</b> .....	<b>19</b>
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	19
Tętno.....	19
<b>Sposób użycia</b> .....	<b>20</b>
Regulacja nógk podpierających .....	21
<b>Konsola (rys. E-1)</b> .....	<b>21</b>
Przyciski .....	21
Objaśnienie elementów wyświetlacza.....	22
Objaśnienie wyświetlanych sygnałów dźwiękowych .....	22
<b>Programy</b> .....	<b>22</b>
Szybki start .....	22
Tryb odliczania celu (P0).....	22
Zakończenie treningu .....	22
Programy treningowe (P1~P36) .....	22
Programy użytkownika (U01~U03) .....	23
Tkanka tłuszczowa.....	23
Program HRC .....	23
Funkcja ERP .....	24
Ustawienie metryczne / imperialne .....	24
Bluetooth i aplikacja.....	24
<b>Czyszczenie i konserwacja</b> .....	<b>24</b>
Czyszczenie ogólne .....	24
Taśma i pokład bieżny .....	24
Smarowanie (rys. F-6).....	25
Regulacja pasa .....	25
<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>26</b>
Kody błędów .....	26
Olej .....	26
E5.....	26
E7.....	26
<b>Transport i przechowywanie</b> .....	<b>26</b>
<b>Gwarancja</b> .....	<b>26</b>
<b>Dane techniczne</b> .....	<b>27</b>
<b>Deklaracja producenta</b> .....	<b>27</b>
<b>Zastrzeżenie</b> .....	<b>27</b>

## Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym orbitreki, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki siłowe i stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, b e z względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi jest niezbędnym elementem sprzętu treningowego: przed rozpoczęciem korzystania z u r z ą d z e n i a 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 d o ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

### OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Sprzęt nadaje się wyłącznie do użytku domowego i profesjonalnego (np. szpitale, remizy strażackie, hotele, szkoły itp.).
- 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 u r z ą d z e n i a .
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia 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 rozpocząć 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 przeziębici.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 5°C do 45°C.
- 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.
- Ręce, stopy i inne części ciała należy trzymać z dala od poruszających się elementów.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od poruszających się części urządzenia.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 150 kg (330 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

### **Bezpieczeństwo elektryczne**

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie używaj przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju i ostrych krawędzi.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie należy prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa ponad krawędzią urządzenia. tabela.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytrzaśnięty lub ktoś się o niego nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki ze ściany. gniazdo.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

### **UWAGA**

- Jeśli napięcie różni się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest zbyt niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

### **UWAGA**

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

### **OSTRZEŻENIE**

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia, ale tylko za pomocą wilgotnej szmatki, jeśli do czyszczenia urządzenia wymagana jest wilgoć.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

### **Instrukcje dotyczące uziemienia**

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

### **OSTRZEŻENIE**

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie pasuje ona do gniazdka; należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

### **Instrukcje montażu**

#### **Opis ilustracja A**

Ilustracja pokazuje, jak bieżnia będzie wyglądała po zakończonym montażu i uruchomieniu.

Można ich użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością 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 bieżni.

#### **Opis ilustracja D**

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

#### **UWAGA**

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć w pełnej wersji online.

### **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.

### **UWAGA**

- Po zakończeniu montażu produktu należy zachować narzędzia dostarczone wraz z produktem, dla przyszłych celów serwisowych.

## Akcesoria (rys. H)

### UWAGA

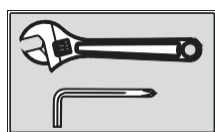
- Przedstawiona ilustracja pokazuje, jak bieżnia będzie wyglądała z odpowiednio przedłużonymi poręczami.
- Dodatkowe przedłużone poręcze można nabyć jako akcesoria.
- Nr artykułu: 22TRNRH000

Więcej informacji można uzyskać u sprzedawcy.

## Dodatkowe informacje montażowe

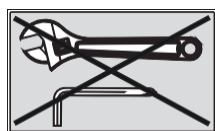
### Mocowanie śrub i nakrętek

Aby zapobiec nieprawidłowemu wyrównaniu zamontowanych części ramy, zaleca się wykonanie pierwszych kroków przed pełnym dokręceniem nakrętek i śrub. Zapewnia to miejsce na zmianę położenia wcześniej zamontowanych części, umożliwiając bardziej płynny montaż. Dlatego zaleca się przestrzeganie poniższych instrukcji.



Dokładnie dokręć wszystkie nakrętki i śruby.

Komponenty zostały zmontowane w bieżącym i poprzednich krokach.



Nie dokręcaj do końca wszystkich nakrętek i śrub użytych w tym kroku. Ręczne dokręcenie wystarczy.

## 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 trener fitness będzie służył Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy trener fitness zakończy swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenera 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 nie narazić układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

## Instrukcje dotyczące ćwiczeń

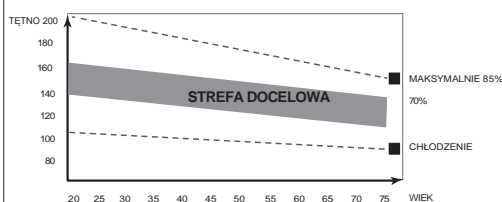
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

### 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, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, STOP.

### 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.



Etap ten powinien trwać co najmniej 12 minut, choć w większości przypadków ludzie zaczynają 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, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

### Tonizowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z trenera fitness, 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 częstości 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 na ręce. Jeśli skóra jest zbyt sucha lub zbyt wilgotna, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

**UWAGA**

- Nie należy używać ręcznych czujników tętna w połączeniu z pasem piersiowym do pomiaru tętna.
- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

**Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)**

**UWAGA**

- Pas piersiowy nie jest standardowym wyposażeniem tego trenera. Jeśli chcesz korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz go kupić jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskuje się za pomocą pasa piersiowego do pomiaru tętna. Tętno jest mierzone przez odbiornik tętna w połączeniu z pasem z nadajnikiem tętna. Dokładny pomiar tętna wymaga, aby elektrody na pasku nadajnika były lekko wilgotne i stale dotykały skóry.

Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

**OSTRZEŻENIE**

- W przypadku posiadania rozrusznika serca przed użyciem pasa piersiowego należy skonsultować się z lekarzem.

**UWAGA**

- Jeśli obok siebie znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna, należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 metra.
- Jeśli jest tylko jeden odbiornik tętna i kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko jedna osoba z nadajnikiem znajduje się w zasięgu transmisji.

**UWAGA**

- Nie należy używać pasa piersiowego do pomiaru tętna w połączeniu z czujnikami tętna.
- Pas piersiowy do pomiaru tętna należy zawsze nosić pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie ze skórą. Nie należy nosić pasa piersiowego nad ubraniem. Jeśli pas piersiowy do pomiaru tętna będzie noszony nad ubraniem, sygnał nie będzie odbierany.
- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.
- Nadajnik przesyła tętno do konsoli na odległość do 1 metra. Jeśli elektrody nie są wilgotne, tętno nie pojawi się na wyświetlaczu.
- Niektóre włókna w ubraniach (np. poliester, poliamid) wytwarzają elektryczność statyczną, która może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.
- Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.

**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 - 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 sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

**Ekspert**

**70-80% maksymalnego tętna**

Odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

**Sposób użycia**

**Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2A)**

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiający całkowite wyłączenie urządzenia.

**Aby uruchomić urządzenie:**

- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.
- Włóż wtyczkę sieciową do gniazda ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

**Aby zatrzymać urządzenie:**

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączonej.
- Wyjmij wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.
- Wyjść wtyczkę sieciową z urządzenia.

**Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)**

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić urządzenie.

Częściowe wyciągnięcie kluczyka bezpieczeństwa spowoduje aktywację trybu awaryjnego i natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips przymocowany do ubrania jest przymocowany wystarczająco mocno, aby w razie potrzeby można było wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

**UWAGA**

- Klucza bezpieczeństwa nie można wyjąć z urządzenia, ponieważ jest on zamocowany na stałe.

**UWAGA**

- Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w (prawidłowej) pozycji podczas uruchamiania.

**Wyłącznik automatyczny (Rys. E-2B)**

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik automatyczny, który przerywa obwód, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną wydajność. W takim przypadku należy nacisnąć wyłącznik automatyczny.

**OSTRZEŻENIE**

- Przed naciśnięciem wyłącznika automatycznego należy wyjąć wtyczkę sieciową z urządzenia.

Jeśli urządzenie wyłączy się, należy wykonać następujące czynności w celu ponownego uruchomienia urządzenia:

- Wyjść wtyczkę sieciową z urządzenia.
- Naciśnij wyłącznik automatyczny, aby ponownie uruchomić urządzenie.
- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.



**UWAGA**

Niektóre wyłączniki automatyczne używane w domach nie są przystosowane do wysokich prądów rozruchowych, które mogą wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieżni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik automatyczny na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to stan, którego jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

**Rozkładanie i składanie sprzętu (rys. F1-F2)**

Urządzenie można rozłożyć do użytku (rys. F1) i złożyć do transportu i przechowywania (rys. F2).

Prawidłowy sposób rozkładania i składania urządzenia przedstawiono na ilustracjach.

**UWAGA**

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że nachylenie wynosi 0. Jeśli nachylenie nie wynosi 0, złożenie spowoduje uszkodzenie mechanizmu.

**Regulacja nóżek podpierających**

Urządzenie jest wyposażone w regulowane nóżki podporowe. Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowany, te nóżki podporowe można wyregulować w celu wprowadzenia wymaganych poprawek.

- W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające\*, aby zablokować stopy podporowe.

**SZYBKA WSKAZÓWKA**

- Łatwiej jest to zrobić w dwie osoby, dzięki czemu jedna osoba może przechylać sprzęt, podczas gdy druga dokonuje niezbędnej regulacji.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube  
[https://youtu.be/E\\_7agKqaUlc](https://youtu.be/E_7agKqaUlc)

**UWAGA**

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najniższe podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podpierających, a następnie wykręcenia wymaganych nóżek podpierających w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

**Konsola (rys. E-1)****UWAGA**

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Osuszyć powierzchnię konsoli, gdy jest pokryta kroplami potu.
- Nie wolno 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 gotowości, gdy urządzenie jest nieużywane przez 4 minuty.

**Przyciski****Stop/ Reset**

- Naciśnij raz, aby delikatnie zatrzymać trening/ bieżnię.
- Naciśnij dwukrotnie, aby szybciej zatrzymać trening/ bieżnię.
- Zresetuj konsolę po naciśnięciu i przytrzymaniu przez 2 sekundy w trybie zatrzymania.

**Start/Pauza**

- Rozpoczęcie wybranego treningu lub ponowne rozpoczęcie wstrzymanego treningu w trybie pauzy.
- Wstrzymaj aktywny trening.

**Prog**

- Naciśnij, aby przełączać między możliwymi programami. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

**Tryb (Mode)**

- Przełączanie między parametrami ustawień docelowych w trybie programowania.
- Resetowanie celu czasowego podczas ustawiania celu czasowego dla programów "P1~P36".
- Naciśnij, aby zablokować wyświetlany ekran wielofunkcyjny skanujący wyświetlacze LED w trybie ćwiczeń.
- Naciśnij ponownie, aby odblokować i ponownie aktywować tryb skanowania.

**Prędkość + (Speed +)**

- Zwiększa prędkość (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

**Prędkość - (Speed -)**

- Zmniejsza prędkość (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje zmniejszenie prędkości.
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

**Klawisze szybkiego dostępu:**

Klawisze szybkiego dostępu są ustawione na 6, 9, 12. Na przykład, prędkość zmienia się z dowolnej prędkości na 9 km/h po naciśnięciu klawisza skrótu prędkości 9.

**Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy:**

- + Tak samo jak Speed +.
- - Tak samo jak Speed -.

**Nachylenie + (Incline +)**

- Zwiększa nachylenie (0 ~ 15 +1).
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

**Nachylenie - (Incline -)**

- Zmniejsza nachylenie (0 ~ 15 -1)
- Przewijanie programów i zmiana wartości w trybie programowania.

**Klawisze skrótu nachylenia**

Klawisze skrótów nachylenia są ustawione na 0, 5, 10. Na przykład poziom nachylenia zmienia się z dowolnego poziomu na 5 po naciśnięciu przycisku skrótu nachylenia 5.

**Przyciski szybkiego dostępu do nachylenia kierownicy:**

- +: Tak samo jak nachylenie +.
- -: Tak samo jak Incline -.

## Objaśnienie elementów wyświetlacza

### Prędkość

- Pokazuje aktualną prędkość biegni w trybie treningu.
- Pokazuje docelową prędkość w trybie programowania.
- Pokazuje wybór programu w trybie programu.

### Nachylenie

- Pokazuje rzeczywiste nachylenie biegni w trybie treningu.
- Pokazuje docelowe nachylenie w trybie programowania.

### Odległość

- Wyświetla tryb treningu na bieżącym dystansie.
- Pokazuje pozostały dystans podczas treningu w trybie odliczania.
- Pokazuje docelową odległość w trybie programowania.

### Czas

- Pokazuje czas biegu w trybie treningu.
- Pokazuje pozostały czas podczas treningu w trybie odliczania.
- Pokazuje docelowy czas w trybie programowania.

### Kroki

Konsola wyświetla liczbę kroków wykonanych podczas treningu.

### UWAGA

- Do stabilnego działania wbudowanego krokomierza wymagana jest waga użytkownika wynosząca co najmniej 40 kg i minimalna ustawiona prędkość 3 km/h.
- Jeśli masa ciała i/lub ustawiona prędkość są niższe, funkcja może być mniej stabilna.

### Serce

- Pokazuje częstotliwość tętna w trybie treningu lub "P", gdy nie ma zmierzonego tętna.

### Kalorie

- Pokazuje liczbę spalonych kalorii w trybie treningu.
- Pokazuje liczbę spalonych kalorii podczas treningu w trybie odliczania.
- Pokazuje docelową liczbę K kalorii w trybie programowania.

### UWAGA

- Dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównania różnych sesji treningowych i nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

### Skanowanie

- Wyświetlacz "Czas/Krok", "Serce/Nachylenie" i "Kalorie/Dystans" zmienia się co 5 sekund.
- Aby zamrozić preferowany wyświetlacz, naciśnij przycisk Mode (Tryb), naciśnij go ponownie, aby odblokować i ponownie aktywować tryb Scan (Skanuj).

## Objaśnienie wyświetlanych sygnałów dźwiękowych

Konsola została zaprojektowana tak, aby powiadamiać użytkownika sygnałem dźwiękowym. Ma to na celu poinformowanie użytkownika o zmianie w celu zapewnienia bezpieczniejszego treningu. Konsola powiadomi użytkownika, gdy:

- Po osiągnięciu wcześniej ustalonego celu.
- Powiadomienie o zmianie prędkości lub nachylenia z powodu wybranego programu.

### Funkcja USB

Użytkownik może podłączyć swoje urządzenie do ładowania podczas treningu. Napięcie/prąd: 5 VDC/ 1,0 A

## Programy

### Szybki start

- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening bez wcześniejszych ustawień.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 1,0 km/h i utrzyma bieżące ustawienie nachylenia.
- Ręcznie dostosuj prędkość / nachylenie w dowolnym momencie, aby zmienić swój trening i zatrzymać / wstrzymać w dowolnym momencie.

### Tryb odliczania celu (P0)

Aby uzyskać dostęp do funkcji Target Countdown, urządzenie powinno znajdować się w trybie uruchamiania.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Stop/ Reset" przez 2 sekundy, aby ustawić bieżnię w trybie uruchamiania.

- Naciśnij przycisk "Mode", aby wybrać tryb odliczania celu:
  - Tryb treningu 1: Cel czasowy. Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość, potwierdź, naciskając przycisk trybu. Domyślnie 30:00 min. Zakres 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Tryb treningowy 2: Cel odległościowy. Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość, potwierdź, naciskając przycisk trybu. Domyślnie 1,00 km. Zakres 1,00~99,00 ± 1,0.
  - Tryb treningowy 3: Odliczanie kalorii. Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość. Wartość domyślna 50. Zakres 20~9990 ± 10.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening bezpośrednio po ustawieniużądanego celu.

### UWAGA

- Po ustawieniu celu bieżnia zatrzyma się automatycznie po osiągnięciu wstępnie ustawionego celu.
- Możliwe jest ustawienie tylko jednego celu.

### Zakończenie treningu

- Wstrzymaj trening w dowolnym momencie, naciskając przycisk "Start/Pauza". Wyświetlacz pokaże "PAUS", gdy urządzenie znajduje się w trybie pauzy. Maksymalna pauza wynosi 4,30 min.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby wznowić trening w trybie "PAUS".
- Naciśnij raz przycisk "STOP", aby zatrzymać trening.
- Naciśnij "STOP" dwukrotnie, aby zresetować konsolę.

### Programy treningowe (P1~P36)

Urządzenie ma 36 wstępnie ustawionych programów z różnymi profilami. (Tabela rys. G.)

- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać program "P1~P36".
- Ustaw żądany czas treningu Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość. Domyślnie 30:00 min. Zakres 5:00~95:00 ± 1:00.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.

### UWAGA

- Prędkość i nachylenie są kontrolowane na podstawie wybranego programu.
- Sygnał dźwiękowy powiadomi użytkownika o zmianie prędkości i / l u b nachylenia w ciągu kilku sekund.
- Czas trwania każdego segmentu wynosi 1/16 ustawionego czasu treningu.



- Prędkość i nachylenie można zmieniać przez cały czas, ale będą one miały wpływ tylko na aktywny segment profilu. Program będzie ponownie podążał za profilem po przejściu do następnego segmentu profilu.

### Programy użytkownika (U01-U03)

Urządzenie posiada 3 programy użytkownika.

Każdy program użytkownika można dostosować do własnych wymagań. Każdy program użytkownika ma 16 kroków. Dla każdego kroku można ustawić prędkość i nachylenie. Każdy krok zajmuje 1/16 całkowitego czasu.

- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać program "U-1~U-3".
- Ustaw żądany czas treningu  
Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość.  
Domyślnie 30:00 min. Zakres 5:00~95:00 ± 1:00.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.

### Tryb programowania profilu

- Naciśnij przycisk "Prog" i wybierz U-1/ U-2 lub U-3.
- Naciśnij przycisk "Mode", aby otworzyć tryb programowania dla wybranego programu użytkownika.
- Otworzy się menu programowania profilu, w którym można ustawić wartości prędkości i nachylenia dla pierwszego z 16 segmentów.
- Ustawiasz swoje wartości poprzez:
  - Użyj przycisków "Speed + & -" Przyciski do ustawiania żądanej prędkości.
  - Użyj przycisków "Incline + & -" aby ustawić żądane nachylenie.
  - Potwierdź, naciskając przycisk "Mode".
- Otwarty zostanie tryb programowania dla segmentu profilu programu 2.
- Programowanie pozostałych 15 segmentów należy wykonać w ten sam sposób, aż do ustawienia wszystkich 16 segmentów.
- Po potwierdzeniu 16. segmentu okno czasu zacznie migać, aby ustawić żądany czas treningu.
- Żądany czas treningu można ustawić za pomocą  
Użyj przycisków "Speed + & -", aby ustawić żądany czas treningu.  
Ustawienie domyślne: 30:00 min. / Zakres ustawień: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby uruchomić program.

### UWAGA

- Zaprogramowany program użytkownika zostanie zapisany automatycznie, dzięki czemu może być użyty następnym razem.

### Tkanka tłuszczowa

Program Body Fat wskazuje stan fiskalny na podstawie parametrów ciała i tętna.

- Naciśnij przycisk "Mode", aby otworzyć tryb programowania.
- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać program "8-1", naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F1" (SEX). Wyświetlacz pokazuje "1" Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać:  
1: Mężczyzna/ 2: Kobieta Naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F2" (wiek).  
Na wyświetlaczu pojawi się "25" Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać: 1~99 naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F3" (wysokość). Wyświetlacz pokazuje "170" cm.  
Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać: 100~220 cm naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F4" (waga). Wyświetlacz pokazuje "70 kg".  
Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać: 20~150 kg Naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.

- Na wyświetlaczu pojawi się "F5" (Aktywny)  
Przytrzymaj uchwyty do pomiaru pulsu, aby aktywować funkcję "FAT".  
Wynik zostanie wyświetlony po około 5~10 sekundach. Patrz "Obliczanie wyniku".

### UWAGA

- Do korzystania z tej funkcji wymagane jest przytrzymanie stykowych nakładek do pomiaru tętna.

### Obliczanie wyniku:

- TYP CIAŁA: (współczynnik tkanki tłuszczowej; 4 typy)

Procent tkanki tłuszczowej	0 ~17	Niedowaga
Procent tkanki tłuszczowej	18 ~ 24	Standard
Procent tkanki tłuszczowej	25 ~ 28	Nadwaga
Procent tkanki tłuszczowej	29 ~ +	Otyłość

- BF = tkanka tłuszczowa (w %)
- Kod błędu "ER" pojawi się, jeśli podczas pomiaru nie wykryto tętna podczas procesu pomiaru BF.
- Naciśnij przycisk "Stop/ Reset", aby opuścić program Body Fat.

### Program HRC

Program HRC to program sterowany prędkością na podstawie tętna użytkownika. Prędkość zostanie automatycznie zwiększona, gdy tętno będzie niższe od docelowego, i zmniejszona, gdy będzie wyższe od docelowego.

- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać "HRC"  
HRC1: Wstępnie ustawione maksimum. Ograniczenie prędkości wynosi 8 km/h. HRC2: Wstępnie ustawione maksimum. Ograniczenie prędkości do 12 km/h. HRC3: Wstępnie ustawione maksimum. Ograniczenie prędkości wynosi 16,0 km/h. Program.
- Po ustawieniu wieku na wyświetlaczu pojawi się "25" Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać: 1~99 naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Wyświetlone zostanie docelowe tętno na podstawie ustawionego wieku. Tętno docelowe = (220-wiek) x 0,6.  
Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby zmienić wartość docelową 60~200) naciśnij przycisk "Mode", aby potwierdzić.
- Ustaw czas treningu na wyświetlaczu pojawi się "30:00" Naciśnij przyciski "Speed + & -", aby wybrać: 5:00~99:00.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby uruchomić program.

### Funkcja robocza HRC:

- Programy HRC rozpoczynają się od jednodominutowego czasu nagrzewania. (prędkość nie będzie regulowana automatycznie)
- Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h i można ją ręcznie dostosować do komfortowej prędkości rozgrzewania.
- Konsola sprawdza tętno co 30 sekund i kontroluje prędkość jak poniżej.

Tętno	parametr	regulacja prędkości
29+ BPM	Poniżej celu	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Poniżej celu	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Poniżej celu	Brak regulacji
0~5 BPM	Powyżej celu	Brak regulacji
6~29 BPM	Powyżej celu	- 1,0 km/h
29+ BPM	Powyżej celu	- 2,0 km/h

### UWAGA

- Ustawienie nachylenia nie jest kontrolowane w trybie programu HRC, ale może być kontrolowane przez użytkownika w dowolnym momencie, aby zintensyfikować lub złagodzić trening.

- Prędkość może być zmieniana przez użytkownika przez cały czas.
- Gdy prędkość przekroczy wstępnie ustawiony limit prędkości, automatycznie dostosuje się do wstępnie ustawionej prędkości.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte, bieżnia zatrzyma trening.

#### UWAGA

- Do działania tej funkcji wymagany jest pomiar tętna.

#### Funkcja ERP

Funkcja ERP może automatycznie przełączyć bieżnię w tryb uśpienia, gdy nie działa ona przez 4:30 minut.

Funkcję tę można włączać i wyłączać za pomocą opcji

- Gdy bieżnia znajduje się w trybie rozruchu, naciśnij i przytrzymaj przycisk "Mode" przez 3 sekundy, aby przełączyć między trybem włączenia i wyłączenia.
- Wyświetlacz pokazuje "1111", co oznacza tryb włączenia. Urządzenie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.
- Wyświetlacz pokazuje "2222", co oznacza tryb wyłączenia. Urządzenie nie przełączy się w tryb uśpienia po upływie 4:30 minut bezczynności.

#### UWAGA

- Zalecamy, aby funkcja ERP była zawsze włączona.

#### Ustawienie metryczne / imperialne

Jeśli wyświetlana prędkość nie odpowiada oczekiwaniom użytkownika, urządzenie może być ustawione nieprawidłowo.

Metryczne: Min./ Max. prędkość/:  
0,8 km/h/ 24,0 km/h.

Imperial: Min./ Max. prędkość/:  
0,5 Mls/h/ 15,0 Mls/h.

#### Przełączanie jednostek przez:

W trybie "ON":

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Prog" i "Speed -" przez 3 sekundy.

Konsola wyświetli tryb S-01:

- 0,6 Po przełączeniu na tryb Imperial.
- 1.0 Po przełączeniu na tryb metryczny.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Mode" przez dwie sekundy, aby przełączyć ustawienia. Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby potwierdzić ustawienie i powrócić do trybu użytkownika.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube  
<https://youtu.be/KOxl5obz-RQ>

#### Bluetooth i aplikacja

- Konsola może łączyć się z aplikacją na urządzeniu inteligentnym przez Bluetooth (iOS i Android).
- Połączenie Bluetooth można nawiązać wyłącznie w trybie połączenia w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu inteligentnym.

#### UWAGA

- Tunturi zapewnia jedynie możliwość podłączenia konsoli fitness za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Dlatego Tunturi nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia lub nieprawidłowe działanie produktów innych niż produkty Tunturi.
- Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie internetowej.

## Czyszczenie i konserwacja

### OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.

- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Oczyszczyć widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

### UWAGA

- Zalecamy używanie na bieżni wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku ich braku zalecamy sprawdzenie podeszwy obuwia przed użyciem go na bieżni. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia z zewnątrz.

### Czyszczenie ogólne

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

**PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.**

### Pył z taśmy

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się paska. W y c i e r a n i e nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

### Pas biegowy i pokład biegowy

Bieżnia wykorzystuje bardzo wydajne podłoże o niskim współczynniku tarcia. Wydajność jest zmaksymalizowana, gdy pas bieżny jest utrzymywany w czystości i wolny od kurzu i brudu. Cząsteczki brudu i kurzu znajdujące się między bieżnią a pasem bieżnym mogą uszkodzić powierzchnię bieżni, wpływając na wydajność i żywotność produktu.

### Jak czyścić działający pokład

Użyj miękkiej, suchej, nieścierniej szmatki, aby przetrzeć krawędź pasa i obszar między krawędzią pasa a ramą. Spróbuj sięgnąć również pod krawędzie pasa, aby usunąć brud nagromadzony również na krawędziach.

### Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego

Najpierw użyj nylonowej szczotki do szorowania, aby usunąć luźne cząsteczki z powierzchni pasa bieżnego. Następnie użyj wyciśniętej wilgotnej szmatki (bez środków czyszczących lub ściernych), aby delikatnie wyczyścić górną część teksturowanego pasa. Przed użyciem należy pozostawić pasek do całkowitego wyschnięcia.

### UWAGA

- Jeśli pasek jest zbyt brudny, aby czyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalnika do smarów.
- Zapobiegaj sytuacji, w której rozwiązanie przez cały czas znajduje się między platformą roboczą a taśmą roboczą.

Należy to robić regularnie, aby wydłużyć żywotność pasa.

## Smarowanie (rys. F-6)

### UWAGA

- Pas bieżni jest wstępnie nasmarowany przed zamontowaniem na bieżni podczas produkcji urządzenia. W związku z tym nie ma potrzeby smarowania pasa bieżni przy pierwszym użyciu.

Pas bieżniowy musi być regularnie sprawdzany pod kątem stanu smarowania. Dlatego bieżnia jest wyposażona w funkcję przypomnienia po 300 godzinach pracy. "TIME WINDOW" wyświetli komunikat "OIL" i co 10 sekund będzie emitował sygnał dźwiękowy przypominający o tym fakcie. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą sprawdzania i usuń komunikat "OIL" oraz dźwiękowy sygnał ostrzegawczy, naciskając i przytrzymując przycisk "STOP" przez co najmniej 3 sekundy podczas tego sygnału ostrzegawczego.

### OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

### UWAGA

- Zalecamy sprawdzanie smarowania pasa bieżniowego co najmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smaru może wpływać więcej czynników niż czas.
- Pas bieżniowy należy smarować tylko w razie potrzeby. Nałożenie zbyt dużej ilości smaru spowoduje, że pas bieżniowy będzie się łatwo ślizgał z powodu braku tarcia.

- Stój stabilnie na pasie do bieżni.
- Chwyć przednią kierownicę i popchnij pas bieżniowy stopami, tak aby przesuwał się w przód i w tył. Pas musi poruszać się płynnie i równomiernie, nie wydając przy tym żadnych dźwięków.
- Jeśli pas bieżniowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub nie porusza się w ogóle, dotknij spodniej części pasa bieżniowego opuszkami palców, aby sprawdzić smarowanie:
  - Jeśli wyczuwalne jest smarowanie lub opuszki palców są błyszczące, smarowanie paska jest wystarczające.
  - Jeśli smar nie jest wyczuwalny lub opuszki palców są zakurzone lub szorstkie, należy nanieść smar ( $\pm 10$  ml) na środek platformy roboczej pod pas bieżniowy i pozwolić urządzeniu pracować z prędkością 5 km/h przez co najmniej 5 minut.
  - Po nasmarowaniu nie należy składać urządzenia przed wykonaniem treningu przez 2 minuty z prędkością co najmniej 5 km/h.
 Spowoduje to, że smar zostanie w pełni wchłonięty przez pracujący pas i rozprowadzony równomiernie.

### UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest dla Ciebie zbyt duża, spaceruj z pożądaną prędkością, ale wydłuż czas do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube  
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

## Regulacja pasa

Wydażność bieżni zależy od tego, czy rama pracuje na miarę równej powierzchni. Jeśli rama nie jest wypoziomowana, przednia i tylna rolka nie mogą pracować równolegle i konieczna może być stała regulacja pasa.

Bieżnia została zaprojektowana w taki sposób, aby pas bieżniowy był w miarę wyśrodkowany podczas użytkowania. Jest rzeczą normalną, że niektóre pasy przesuwały się w jedną stronę, gdy na pasie nie znajduje się żadna osoba. Po kilku minutach użytkowania, pas powinien mieć tendencję do centrowania się. Jeśli podczas użytkowania taśma nadal przesuwa się w jedną stronę, konieczna jest regulacja.

## WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie mocniej niż drugiej, może się zdarzyć, że pas do biegania przesunie się w jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas nie centruje się podczas normalnego użytkowania.

## Regulacja napięcia pasa

Regulacja musi być wykonywana z tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu szyn stopni w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec ślizganiu się przedniej rolki. Przekręć obie śruby regulacyjne naprężenia pasa w krokach co 1/4 obrotu każda i sprawdź, czy pas jest prawidłowo naprężony, chodząc po nim z niską prędkością i upewniając się, że pas się nie ślizga. Napinaj śruby, aż pasek przestanie się ślizgać.
- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problemem może być luźny pasek napędowy silnika pod przednią pokrywą.
- Nie dokręcać zbyt mocno. Nadmierne dokręcenie spowoduje uszkodzenie paska i przedwczesne zużycie łożyska.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube  
[https://youtu.be/pp4\\_4bL1MXo](https://youtu.be/pp4_4bL1MXo)

## Wyśrodkowanie pasa bieżniowego (rys. F-5)

Wyśrodkowanie pasa bieżniowego jest konieczne, gdy pas bieżniowy nie znajduje się na środku powierzchni do biegania. Można to łatwo zauważyć, gdy przerwa między bocznym ładowaniem a pasem do biegania jest znacznie większa po jednej stronie w porównaniu z drugą. Może to być spowodowane kilkoma przyczynami, takimi jak

### POWÓD 1

Podczas treningu jedna noga jest mocniejsza w odepchnięciu. Spowoduje to odepchnięcie pasa na bok, ale zostanie ono automatycznie skorygowane, gdy pas będzie pracował bez obciążenia przez kilka minut.

### POWÓD 2

Bieżnia nie jest wypoziomowana w poziomie, co powoduje, że gravitacja powoli ściąga pas bieżniowy na najniższy koniec bieżni. Należy to skorygować poprzez prawidłowe wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać za pomocą żadnej innej regulacji.

### POWÓD 3

Pas bieżniowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany między przednim i tylnym bębniem rolkowym. Należy to skorygować, regulując położenie pasa bieżniowego zgodnie z poniższym opisem.

Aby wyregulować położenie pasa bieżniowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Bieżnię należy ustawić na prędkość  $\pm 5$  km/h, nie biegać po niej.
- Gdy pas bieżniowy przesuwa się w prawą stronę. Przekręć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się z tyłu w gnieździe w pokrywie tylnej rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Gdy pas bieżniowy jest skierowany w lewą stronę. Przekręć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się z tyłu w gnieździe w pokrywie tylnej rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Odczekać  $\pm 2$  minuty, aby dać pasowi czas na zareagowanie na regulację przed powtórzeniem kroków regulacji, jeśli jest to konieczne do osiągnięcia pożądanego rezultatu.

## UWAGA

- Pamiętaj, że niewielka korekta może zrobić dużą różnicę, więc wprowadzaj zmiany małymi krokami.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube  
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Pas może wymagać okresowej regulacji położenia w zależności od sposobu użytkownika i charakterystyki chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy będą inaczej wpływać na śledzenie. W razie potrzeby należy dokonać regulacji w celu wyśrodkowania pasa bieźnika. W miarę użytkownika pasa regulacja będzie wymagała coraz mniej czynności konserwacyjnych. Prawidłowe prowadzenie pasa jest obowiązkiem właściciela, wspólnym dla wszystkich bieźni.

## UWAGA

- Uszkodzenie pasa bieźnego spowodowane nieprawidłową regulacją pasa bieźnego nie jest objęte gwarancją na produkt.

## Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj wystarczy wymienić wadliwą część.

Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się z dealerem firmy Tunturi. Należy zawsze podawać model i numer seryjny urządzenia. Należy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się z tyłu niniejszej instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

### Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

### Olej

OIL nie jest kodem błędu, patrz "Smarowanie".

### E5

#### Oznacza błąd zasilania

Podczas ponownego uruchamiania bieźni T90 należy odczekać co najmniej 30 sekund. Przed ponownym uruchomieniem bieźnia musi być wyłączona przez 30 sekund. Zbyt szybkie ponowne uruchomienie spowoduje wyświetlenie komunikatu E5.

Wynika to z faktu, że sterownik silnika AC potrzebuje więcej czasu na całkowite wyłączenie i kontynuuje przetwarzanie nawet po wyłączeniu konsoli w trybie wyłączenia przez co najmniej 15 sekund.

Aby rozwiązać problem, należy wyłączyć bieźnię, przelatując przelącznik zasilania w tryb wyłączenia. Odczekaj 30 sekund i ponownie włącz przelącznik zasilania. Kod błędu E5 nie powinien się już pojawiać.

Jeśli kod błędu nadal się pojawia, skontaktuj się ze sprzedawcą w celu uzyskania pomocy.

### E7

Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w prawidłowej pozycji podczas uruchamiania.

E7 nie jest kodem błędu, patrz "Klucz bezpieczeństwa".

## Transport i przechowywanie

### OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.
- Podczas składania urządzenia należy upewnić się, że urządzenie zostało zablokowane, aby zapobiec jego opadnięciu.

### UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że nachylenie wynosi 0%. Jeśli nachylenie nie wynosi 0%, składanie spowoduje uszkodzenie mechanizmu.

- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieść urządzenie i ostrożnie je odstawić. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwaj urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kierownicę.
- Urządzenie należy przechowywać w pozycji pionowej (rys. F1). Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahanach 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 nabywcy 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 się różnić 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 na mocy niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególne, 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 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 przestrzegane. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji dotyczących 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 użytkownika, 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 wad wynikających z zaniedbania 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 nie wymagających 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
Napięcie sieciowe	VAC	210~240
Częstotliwość sieci	HZ	50~60
Prędkość	km/h	0.8~24.0
Nachylenie	krok	0~15
Długość / (po złożeniu)	cm	193.0 / 137.0)
Długość / (po złożeniu)	cala	76.0 / (53.9)
Szerokość	cm	82.5
Szerokość	cala	32.5
Wysokość / (złożona)	cm	149.0 / 155.0)
Wysokość / (złożona)	cala	58.7 / (61.0)
Waga	kg	117.0
Waga	lbs	257.9
Maksymalna waga użytkownika	kg	150
Maks. waga użytkownika	lbs	330
Tętno pomiar dostępne przez:	Kontakt z uchwytem	Tak
	5.0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

### WAŻNE

Konsola jest wyposażona w odbiornik 5,3 Khz, aby zapobiec zakłóceniom wbudowanego modułu BT działającego na częstotliwości 5,0 Khz.

Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że nadajnik tętna 5,0 Khz (pasek na klatkę piersiową) najprawdopodobniej będzie działał bez żadnych problemów.

### UWAGA

- Aby poznać wymiary produktu i wymiary funkcjonalne, zapoznaj się z ilustracją J.

### Deklaracja producenta

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

04-2022

Tunturi New Fitness  
BV Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandia

### Zastrzeżenie

© 2022 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

<b>Vítejte na .....</b>	<b>28</b>
<b>Bezpečnostní upozornění .....</b>	<b>28</b>
Elektrická bezpečnost.....	29
<b>Pokyny k instalaci.....</b>	<b>29</b>
Popis ilustrace A .....	29
Popis ilustrace B.....	29
Popis ilustrace C.....	29
Popis ilustrace D .....	29
Příslušenství (obr. H).....	30
Další informace o instalaci.....	30
Další informace o životním prostředí.....	30
<b>Školení.....</b>	<b>30</b>
Pokyny ke cvičení .....	30
Srdeční frekvence.....	30
<b>Návod k použití.....</b>	<b>31</b>
Nastavení opěrných nohou .....	32
<b>Konzola (obr. E-1).....</b>	<b>32</b>
Tlačítka.....	32
Vysvětlení prvků zobrazení .....	33
Vysvětlení zobrazených akustických signálů .....	33
<b>Programy.....</b>	<b>33</b>
Rychlý start .....	33
Režim odpočítávání cíle (P0).....	33
Dokončení školení .....	33
Vzdělávací programy (P1~P36).....	33
Uživatelské programy (U01~U03) .....	34
Tuková tkáň.....	34
Program HRC .....	34
Funkce ERP .....	35
Metrické/imperiální nastavení .....	35
Bluetooth a aplikace.....	35
<b>Čištění a údržba.....</b>	<b>35</b>
Generální úklid.....	35
Páska a běžící deck.....	35
Mazání (obr. F-6).....	36
Nastavení pásu .....	36
<b>Řešení problémů .....</b>	<b>37</b>
Chybové kódy.....	37
Olej.....	37
E5.....	37
E7.....	37
<b>Přeprava a skladování.....</b>	<b>37</b>
<b>Záruka.....</b>	<b>37</b>
<b>Technické údaje .....</b>	<b>38</b>
<b>Prohlášení výrobce .....</b>	<b>38</b>
<b>Odmítnutí odpovědnosti .....</b>	<b>38</b>

## Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení, včetně orbitreků, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Důležité bezpečnostní pokyny

Tato uživatelská příručka je nezbytnou součástí tréninkového zařízení: před použitím z a ř í z e n í si přečtěte všechny pokyny v ní 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.

### VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud omdlíte, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí a profesionální použití (např. nemocnice, hasičské stanice, hotely, školy atd.).
- 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 výslovné pokyny nebo dohlížet na používání p ř í s t r o j e .
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se objeví nevolnost, závratě 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.
- Příklad použijte pouze v prostředí s okolní teplotou od 10 °C do 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou 5 °C až 45 °C.
- 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 v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo pohyblivé části spotřebiče



- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

## Elektrická bezpečnost

(Pouze pro elektricky poháněné jednotky)

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda napětí v síti odpovídá napětí uvedenému na typovém štítku spotřebiče.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel udržujte mimo dosah zdrojů tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku neupravujte ani neupravujte.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená, kontaktujte svého prodejce.
- Napájecí kabel vždy zcela odviňte.
- Napájecí kabel nevedte pod spotřebičem. Napájecí kabel nevedte pod koberec. Na napájecí kabel nepokládejte žádné předměty.
- Dbejte na to, aby napájecí kabel nevisel přes okraj přístroje. tabulka.
- Zajistěte, aby se napájecí kabel náhodou nezasekl nebo aby o něj někdo nezakopl.
- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za napájecí kabel, abyste vytáhli zástrčku ze zásuvky.
- Pokud se přístroj nepoužívá, musí se před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou vytáhnout síťová zástrčka ze zásuvky.

## POZNÁMKA

- Pokud se napětí mění o deset procent (10 %) nebo více, může to mít vliv na provoz běžického pásu. Na takové stavy se nevztahuje záruka. Máte-li podezření, že je napětí příliš nízké, obraťte se na místní energetickou společnost nebo na licencovaného elektrikáře, který provede příslušné zkoušky.

## POZNÁMKA

- Napájecí kabel vedte mimo pohyblivé části běžického pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

## VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na přístroj nebo v jeho blízkosti, ale pouze vlhkým hadříkem, pokud je k čištění přístroje nutná vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti spotřebiče a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt.

## Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy nebo závady na elektrickém systému běžického pásu je uzemnění cestou nejmenšího odporu pro elektrický proud, což snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek má kabel s uzemněnou zástrčkou. Zástrčka musí být připojena do vhodné zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

## VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Zástrčku dodanou s výrobkem neupravujte, pokud se nehodí do zásuvky; instalaci vhodné zásuvky svěřte kvalifikovanému elektrikáři.

## Návod k montáži

### Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude běžický pás vypadat po dokončení a uvedení do provozu.

Ty lze při montáži použít jako pomůcku, ale vždy dodržujte správné pořadí 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 dodávaná s výrobkem.

Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži běžického pásu.

### Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, ve kterém je nejlepší běžický pás sestavit:

### POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v úplné online verzi.

## 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 je d n o t k y je popsána na obrázcích.

## POZNÁMKA

- Po s e s t a v e n í výrobku si uschovejte nářadí dodané s výrobkem pro budoucí servisní účely.

## Příslušenství (obr. H)

### POZNÁMKA

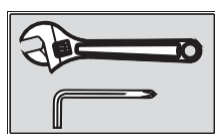
- Na obrázku je znázorněno, jak bude běžecký pás vypadat s vhodně prodlouženými madly.
- Další prodloužená madla lze zakoupit jako příslušenství.
- Položka č.: 22TRNRH000

Další informace získáte u svého prodejce.

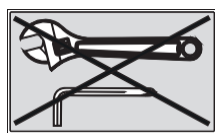
## Další informace o montáži

### Upevňovací šrouby a matice

Aby nedošlo k chybnému nastavení namontovaných částí rámu, doporučuje se provést první kroky předtím, než úplné dotažení matic a šroubů. To poskytuje prostor pro změnu polohy dříve instalovaných dílů a umožňuje hladší montáž. Proto se doporučuje dodržovat následující pokyny.



Důkladně utáhněte všechny matice a šrouby. Součásti byly sestaveny v tomto a předchozím kroku.



Všechny matice a šrouby použité v tomto kroku nedotahujte úplně. Stačí ruční dotažení.

## Další informace o životním prostředí

### Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství odpadů u každého výrobce na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

### Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám fitness trenér bude sloužit mnoho let. Nicméně přijde čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za řádnou likvidaci fitness trenažéru na uznaném veřejném sběrném místě.

## Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšování maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Během tréninku byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte 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. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nedocházelo k nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

## Pokyny pro cvičení

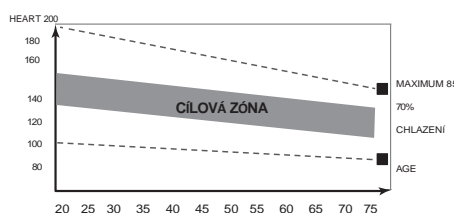
Používání běžeckého pásu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

### Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování nenutit ani jim netrhat - pokud to bolí, ZASTAVTE.

### 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. Pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci do cílové zóny znázorněné v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většinou se 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, které trvá přibližně 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani neškubali.

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

### Tónování svalů

Chcete-li při používání fitness trenažéru zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a možná 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 přitom vynaložené úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

Ve skutečnosti je to stejné jako trénink na zlepšení kondice, rozdíl je jen v cíli.

## Pulsní

### Měření srdeční frekvence (ruční měřiče srdečního tepu)

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

## POZNÁMKA

- Ruční měřiče srdečního tepu by se neměly k měření srdečního tepu používat ve spojení s hrudním pásem.
- Po nastavení limitu tepové frekvence pro trénink se při jeho překročení spustí alarm.

## Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

### POZNÁMKA

- Hrudní pás není standardním vybavením tohoto trenažéru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete pomocí hrudního pásu. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesné měření srdeční frekvence vyžaduje, aby elektrody na vysílacím pásu byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.

Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence bude méně přesné.

## VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu se svým lékařem.

## POZNÁMKA

- Pokud je vedle sebe umístěno několik měřičů srdečního tepu, ujistěte se, že je mezi nimi vzdálenost alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že je v dosahu vysílání pouze jedna osoba s vysílačem.

## POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás k měření tepové frekvence v kombinaci s monitory tepové frekvence.
- Hrudní pás na měření srdečního tepu vždy noste pod oděvem v přímém kontaktu s pokožkou. Hrudní pás nenosite přes oděv. Pokud budete hrudní pás na měření srdečního tepu nosit přes oděv, signál nebude přijímán.
- Po nastavení limitu tepové frekvence pro trénink se při jeho překročení spustí alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metr. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvu (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrická zařízení vytvářejí elektromagnetická pole, která mohou bránit přesnému měření srdeční frekvence.

## 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 trénovat po dlouhou dobu.

## Návod k použití

### Hlavní vypínač (obr. E-2A)

Přístroj je vybaven hlavním vypínačem, který umožňuje úplné vypnutí přístroje.

### Spuštění zařízení:

- Připojte síťovou zástrčku k zařízení.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

### Zastavení zařízení:

- Nastavte vypínač napájení do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Odpojte síťovou zástrčku od zařízení.

### Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzoly, aby se přístroj spustil. Částečným vytažením bezpečnostního klíče se aktivuje nouzový režim a jednotka se okamžitě zastaví.

- Vložte bezpečnostní klíč do slotu konzoly zatlačením dovnitř.
- Ujistěte se, že je bezpečnostní spona na klíče řádně připevněna k oděvu.
- Ujistěte se, že je klip připevněný k vašemu oděvu dostatečně pevně připevněn, aby bylo možné bezpečnostní klíč v případě potřeby vyjmout.

## POZNÁMKA

- Bezpečnostní klíč nelze z jednotky vyjmout, protože je pevně zabudovaný.

## POZNÁMKA

- Pokud není bezpečnostní klíč během spuštění v (správné) poloze, zobrazí se na konzole kód E7.

### Jistič (obr. E-2B)

Spotřebič je vybaven jističem, který přeruší obvod, když elektrické zatížení překročí maximální kapacitu. V takovém případě je nutné jistič stisknout.

## VAROVÁNÍ

- Před stisknutím jističe vytáhněte síťovou zástrčku z přístroje.

Pokud se jednotka vypne, proveďte následující kroky k jejímu restartování:

- Odpojte síťovou zástrčku od zařízení.
- Stisknutím jističe přístroj znovu spustíte.
- Připojte síťovou zástrčku k zařízení.

## POZNÁMKA

Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoké náběhové proudy, které se mohou vyskytnout při prvním zapnutí běžecského pásu nebo i při běžném používání. Pokud běžecský pás způsobí vypnutí jističe (i když je jeho jmenovitý proud dostatečný a běžecský pás je jediným zařízením v obvodu), ale jistič na samotném běžecském pásu nevypne, vyměňte jistič za jistič s vysokým rozběhovým proudem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nejsme schopni ovlivnit.

## Demontáž a montáž zařízení (obrázky F1-F2)

Jednotku lze rozložit pro použití (obrázek F1) a složit pro přepravu a skladování (obrázek F2).

Správný způsob rozložení a složení je d n o t k y je znázorněn na obrázcích.

## POZNÁMKA

- Před skládáním jednotky se ujistěte, že je sklon 0. Pokud sklon není 0, skládání poškodí mechanismus.

## Nastavitelné opěrné nohy

Jednotka je vybavena nastavitelnými opěrnými nohami. Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, kymácí se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto podpěry nastavit a provést požadované korekce.

- V případě potřeby otočte opěrné nohy, aby se jednotka dostala do stabilní a co nejrovnější polohy.
- Utáhněte pojistné matice\* a zajistěte opěrné nohy.

## RYCHLÝ TIP

- Je snazší provádět tuto činnost ve dvou lidech, aby jeden mohl zařízení naklánet a druhý provádět potřebné úpravy.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube  
[https://youtu.be/E\\_7agKqaUlc](https://youtu.be/E_7agKqaUlc)

## POZNÁMKA

- Jednotka je nejstabilnější, když je c o nejníže u podlahy. Proto by se vyrovnávání spotřebiče mělo začít úplným zašroubováním všech opěrných nožiček a následným vyšroubováním požadovaných opěrných nožiček, aby se spotřebič stabilizoval a vyrovnal.

## Konzola (obr. E-1)



## 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

- Po 4 minutách nečinnosti se konzola přepne do pohotovostního režimu.

## Zastavení/resetování (STOP/RESET)

- Jedním stisknutím jemně zastavíte trénink/běžecský pás.
- Dvakrát stiskněte tlačítko pro rychlejší zastavení tréninku/běžecského pásu.
- Po stisknutí a podržení po dobu 2 sekund v režimu zastavení resetuje konzolu.

## Spuštění/pauza (START/PAUSA)

- Spusťte vybraný trénink nebo znovu spusťte pozastavený trénink v režimu pauzy.
- Pozastavte aktivní trénink.

## Prog

- Stisknutím tlačítka přepínáte mezi možnými programy. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

## Režim (MODE)

- Přepínání mezi cílovými parametry nastavení v režimu programování.
- Resetování časového cíle při nastavení časového cíle pro programy "P1~P36".
- Stisknutím uzamknete LED displeje pro snímání multifunkčního displeje v režimu cvičení.
- Opětovným stisknutím odemknete a znovu aktivujete režim skenování.

## Rychlost + (SPEED +)

- Zvyšuje rychlost (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jedním stisknutím zvýšíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- V režimu programování můžete procházet programy a měnit hodnoty.

## Rychlost - (SPEED -)

- Snižuje rychlost (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží.
- V režimu programování můžete procházet programy a měnit hodnoty.

## Horké klávesy:

Horké klávesy jsou nastaveny na 6, 9, 12.

Například po stisknutí horké klávesy 9 se rychlost změní z libovolné rychlosti na 9 km/h.

## Tlačítka rychlého přístupu na volantu:

- + Stejně jako Rychlost +.
- - Stejně jako Speed -.

## Sklon + (INCLINE +)

- Zvyšuje sklon (0 ~ 15 +1).
- V režimu programování můžete procházet programy a měnit hodnoty.

## Sklon - (INCLINE -)

- Snižuje sklon (0 ~ 15 -1).
- V režimu programování můžete procházet programy a měnit hodnoty.

## Klávesové zkratky pro naklápění

Klávesové zkratky pro sklon jsou nastaveny na 0, 5, 10.

Například po stisknutí tlačítka zkratky Sklon 5 se úroveň sklonu změní z libovolné úrovně na 5.

## Tlačítka rychlého přístupu pro naklápění řídek:

- +: Stejně jako gradient +.
- -: Stejně jako u funkce Incline -.

## Vysvětlení prvků zobrazení

### Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje cílovou rychlost v režimu programování.
- Zobrazuje výběr programu v režimu programu.

### Svah

- Zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje cílový sklon v režimu programování.

### Vzdálenost

- Zobrazí tréninkový režim pro aktuální vzdálenost.
- Zobrazuje zbývající vzdálenost během tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílovou vzdálenost v režimu programování.

### Čas

- Zobrazuje dobu běhu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje zbývající čas během tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílový čas v režimu programování.

### Kroky

Na konzole se zobrazuje počet kroků, které jste během tréninku udělali.

### POZNÁMKA

- Pro stabilní provoz vestavěného krokoměru je nutná hmotnost uživatele alespoň 40 kg a minimální nastavená rychlost 3 km/h.
- Pokud je tělesná hmotnost a/nebo nastavená rychlost nižší, může být funkce méně stabilní.

### Srdce

- Zobrazuje tepovou frekvenci v tréninkovém režimu nebo "P", pokud není měřena žádná tepová frekvence.

### Kalorie

- Zobrazuje počet spálených kalorií v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje počet spálených kalorií během tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílový počet K kalorií v režimu programování.

### POZNÁMKA

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

### Skenování

- Zobrazení "času/kroků", "tepové frekvence/úrovně" a "kalorií/vzdálenosti". se mění každých 5 sekund.
- Chcete-li zmrazit preferovaný displej, stiskněte tlačítko Mode, dalším stisknutím jej odemkněte a znovu aktivujte režim Scan.

## Vysvětlení zobrazených akustických signálů

Konzola je navržena tak, aby uživatele upozornila zvukovým signálem. Ten má uživatele informovat o změně a zajistit tak bezpečnější trénink. Konzola uživatele upozorní, když:

- Po dosažení předem stanoveného cíle.
- Upozornění na změnu rychlosti nebo sklonu v důsledku zvoleného programu.

### Funkce USB

Uživatel může během tréninku připojit své zařízení k nabíjení. Napětí/proud: 5 VDC/ 1,0 A

## Programy

### Rychlý start

- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" spustíte trénink bez předchozího nastavení.
- Běžecký pás se rozjede na minimální rychlost 1,0 km/h a udržuje aktuální nastavení sklonu.
- Kdykoli můžete ručně upravit rychlost / sklon a změnit tak trénink a kdykoli zastavit / pozastavit.

### Režim odpočítávání cíle (P0)

Pro přístup k funkci Target Countdown by měl být přístroj v režimu spuštění.

Stisknutím a podržením tlačítka "Stop/Reset" po dobu 2 sekund uvedete běžecký pás do režimu spuštění.

- Stisknutím tlačítka "Mode" zvolte cílový režim odpočítávání:
  - Tréninkový režim 1: Časový cíl. Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu, potvrdíte stisknutím tlačítka režimu. Výchozí hodnota 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Tréninkový režim 2: Cílová vzdálenost. Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu, potvrdíte stisknutím tlačítka režimu. Výchozí hodnota 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00 ± 1,0.
  - Tréninkový režim 3: Odpočítávání kalorií. Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu. Výchozí hodnota 50. Rozsah 20~9990 ± 10.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" spustíte trénink ihned po nastavení požadovaného cíle.

### POZNÁMKA

- Po nastavení cíle se běžecký pás automaticky zastaví, jakmile je dosaženo předem nastaveného cíle.
- Lze nastavit pouze jeden cíl.

### Dokončení školení

- Trénink můžete kdykoli pozastavit stisknutím tlačítka "Start/Pauza". Když je přístroj v režimu pauzy, na displeji se zobrazí "PAUS". Maximální délka pauzy je 4,30 min.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" pokračujte v tréninku v režimu "PAUS".
- Jedním stisknutím tlačítka "STOP" cvičení zastavíte.
- Dvakrát stiskněte tlačítko "STOP", čímž konzolu resetujete.

### Vzdělávací programy (P1~P36)

Zařízení má 36 přednastavených programů s různými profily. (Tabulka obr. G.)

- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte program "P1~P36".
- Nastavení požadované doby tréninku Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu. Výchozí hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" zahájíte cvičení.

### POZNÁMKA

- Rychlost a sklon se řídí podle zvoleného programu.
- Zvukový signál upozorní uživatele na změnu rychlosti a / n e b o náklonu během několika sekund.
- Doba trvání každého segmentu je 1/16 nastavené doby tréninku.



- Rychlost a sklon lze měnit kdykoli, ale ovlivní to pouze aktivní úsek profilu. Při přechodu na další segment profilu se program bude opět řídit profilem.

### Uživatelské programy (U01~U03)

Přístroj má 3 uživatelské programy.

Každý uživatelský program lze přizpůsobit. Každý uživatelský program má 16 kroků. Pro každý krok lze nastavit rychlost a sklon. Každý krok trvá 1/16 celkového času.

- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte program "U-1~U-3".
- Nastavení požadované doby tréninku  
Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu. Výchozí hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" zahájíte cvičení.

### Režim programování profilů

- Stiskněte tlačítko "Prog" a vyberte U-1/ U-2 nebo U-3.
- Stisknutím tlačítka "Mode" otevřete režim programování pro zvolený uživatelský program.
- Otevře se nabídka programování profilu, kde můžete nastavit hodnoty rychlosti a sklonu pro první ze 16 segmentů.
- Hodnoty nastavíte pomocí:
  - Pomocí tlačítek "Rychlost + a -" nastavte požadovanou rychlost.
  - Pomocí tlačítek "Sklon + a -" nastavte požadovaný sklon.
  - Potvrďte stisknutím tlačítka "Mode".
- Otevře se režim programování pro segment programového profilu 2.
- Stejným způsobem naprogramujte zbývajících 15 segmentů, dokud nenastavíte všech 16 segmentů.
- Po potvrzení 16. segmentu začne blikat časové okno pro nastavení požadované doby tréninku.
- Požadovanou dobu tréninku lze nastavit pomocí  
Pomocí tlačítek "Speed + & -" nastavte požadovanou dobu tréninku. Výchozí nastavení: Rozsah nastavení: 30:00 min: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Program spustíte stisknutím tlačítka "Start/Pauza".

### POZNÁMKA

- Přednastavený program uživatele se automaticky uloží, aby jej bylo možné použít příště.

### Tuková tkáň

Program Tělesný tuk indikuje fiskální stav na základě tělesných parametrů a srdeční frekvence.

- Stisknutím tlačítka "Mode" otevřete režim programování.
- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte program "8-1", stisknutím tlačítka "Mode" potvrďte.
- Na displeji se zobrazí "F1" (SEX). Na displeji se zobrazí "1".  
Stisknutím tlačítek "Speed + & -" vyberte:  
1: Muž/ 2: Žena Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F2" (věk).  
Na displeji se zobrazí "25" Stiskněte tlačítka "Speed + & -" pro výběr: 1~99 stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F3" (výška). Na displeji se zobrazí "170" cm.  
Stisknutím tlačítek "Speed + & -" vyberte: 100~220 cm stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F4" (hmotnost). Na displeji se zobrazí "70 kg".  
Stisknutím tlačítek "Speed + & -" vyberte: Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.

- Na displeji se zobrazí "F5" (Aktivní).  
Podržetím pulzních úchytů aktivujete funkci "FAT".  
Výsledek se zobrazí přibližně po 5~10 sekundách. Viz "Výpočet výsledku".

### POZNÁMKA

- Pro použití této funkce je nutné držet kontaktní podložky srdečního tepu.

### Výpočet výsledku:

- TĚLESNÝ TYP: (poměr tělesného tuku; 4 typy)

Procento tělesného tuku	0 ~17	Podváha
Procento tělesného tuku	18 ~ 24	Standardní
Procento tělesného tuku	25 ~ 28	Nadváha
Procento tělesného tuku	29 ~ +	Obezita

- BF = tělesný tuk (v %)
- Pokud během měření BF nebyla zjištěna žádná srdeční frekvence, zobrazí se chybový kód "ER".

- Stisknutím tlačítka "Stop/Reset" ukončete program Body Fat.

### Program HRC

Program HRC je program řízený rychlostí na základě tepové frekvence uživatele. Rychlost se automaticky zvýší, když je tepová frekvence nižší než cílová tepová frekvence, a sníží, když je vyšší než cílová tepová frekvence.

- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte možnost "HRC".  
HRC1: Přednastavené maximum. Maximální rychlost je 8 km/h. HRC2: Přednastavené maximum. Omezení rychlosti je 12 km/h. HRC3: Přednastavené maximum. Rychlostní limit je 16,0 km/h. Program.
- Po nastavení věku se na displeji zobrazí "25".  
Stisknutím tlačítek "Speed + & -" vyberte: 1~99 stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Zobrazí se cílová tepová frekvence na základě nastaveného věku. Cílová tepová frekvence = (220-věk) x 0,6.  
Stisknutím tlačítek "Speed + & -" změňte cílovou hodnotu 60~200 stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Nastavte čas tréninku na displeji se zobrazí "30:00". Stiskněte tlačítka "Speed + & -" pro výběr: 5:00~99:00.
- Program spustíte stisknutím tlačítka "Start/Pauza".

### Pracovní funkce HRC:

- Programy HRC začínají minutovou rozcvičkou. (rychlost se automaticky neupraví)
- Rozjezdová rychlost je 1,0 km/h a lze ji ručně nastavit na pohodlnou zahřívací rychlost.
- Konzola kontroluje srdeční tep každých 30 sekund a řídí rychlost podle následujícího postupu.

Pulsní	parametr	Regulace rychlosti
29+ BPM	Pod cílovou hodnotou	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Pod cílovou hodnotou	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Pod cílovou hodnotou	Žádné nařízení
0~5 BPM	Nad cílem	Žádné nařízení
6~29 BPM	Nad cílem	- 1,0 km/h
29+ BPM	Nad cílem	- 2,0 km/h

### POZNÁMKA

- Nastavení sklonu není v režimu programu HRC řízeno, ale uživatel jej může kdykoli ovládat, aby zintenzivnil nebo zmírnil trénink.



- Rychlost může uživatel kdykoli měnit.
- Pokud rychlost překročí nastavený limit, automaticky se přizpůsobí nastavené rychlosti.
- Pokud se tepová frekvence nezjistí, běžecký pás zastaví trénink.

#### POZNÁMKA

- Pro fungování této funkce je nutné měření tepové frekvence.

#### Funkce ERP

Funkce ERP dokáže automaticky přepnout běžecký pás do režimu spánku, když neběží po dobu 4:30 minut.

Tuto funkci lze zapnout a vypnout pomocí možnosti

- Když je běžecký pás v režimu spuštění, stiskněte a podržte tlačítko "Mode" po dobu 3 sekund pro přepnutí mezi režimem zapnutí a vypnutí.
- Na displeji se zobrazí "1111", což znamená režim zapnutí. Zařízení přejde do režimu spánku po 4:30 minutách nečinnosti.
- Na displeji se zobrazí "2222", což znamená vypnutý režim. Zařízení se po 4:30 minutách nepřepne do režimu spánku. Nečinnost.

#### POZNÁMKA

- Doporučujeme, aby byla funkce ERP vždy povolena.

#### Metrické/imperiální nastavení

Pokud zobrazená rychlost neodpovídá očekávání uživatele, může být zařízení nesprávně nastaveno.

Metrické údaje:	/Max. rychlost/:
	0,8 km/h/ 24,0 km/h.
Imperial:	/Max. rychlost/:
	0,5 Mls/h/ 15,0 Mls/h.

#### Přepínání jednotek podle:

V režimu "ON":

- Stiskněte a podržte tlačítka "Prog" a "Speed -" po dobu 3 sekund.

Na konzole se zobrazí režim S-01:

- 0,6 Při přepnutí do režimu Imperial.
- 1.0 Při přepnutí do metrického režimu.
- Stisknutím a podržením tlačítka "Mode" na dvě sekundy přepnete nastavení. Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" potvrďte nastavení a vraťte se do uživatelského režimu.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube

<https://youtu.be/KOxl5obz-RQ>

#### Bluetooth a aplikace

- Konzola se může připojit k aplikaci v chytrém zařízení přes Bluetooth (iOS a Android).
- Připojení Bluetooth lze navázat pouze v režimu připojení aplikace nainstalované v chytrém zařízení.

#### POZNÁMKA

- Tunturi nabízí pouze možnost připojení fitness konzole prostřednictvím připojení Bluetooth. Tunturi proto nenes odpovědnost za poškození nebo poruchy jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace naleznete na webových stránkách.

## Čištění a údržba

### VAROVÁNÍ

- Běžecký pás vyžaduje měsíční údržbu, i když se nepoužívá.
- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.

- Větrací otvory nesmí být ucpané. Větrací otvory by neměly být zaneseny prachem, nečistotami a jinými překážkami.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Viditelné části jednotky vyčistěte vysavačem s malou sací tryskou.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotažené.

### POZNÁMKA

- Doporučujeme používat na běžeckém pásu pouze obuv určenou pro vnitřní použití. Pokud je nemáte k dispozici, doporučujeme před použitím obuvi na běžeckém pásu zkontrolovat její podrážku. Běžecký pás není odolný vůči nečistotám zvenčí.

### Generální úklid

Nečistoty, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou blokovat přívod vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Měsíčně: vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili hromadění prachu.

**PŘEDTÍM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.**

### Prach z pásu

K tomu dochází při běžném lapování nebo dokud se pás nestabilizuje. Se t ě n í přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizuje jeho hromadění.

### Pojezdový pás a pojezdová plošina

Běžecký pás používá vysoce výkonný povrch s nízkým třením. Výkonnost se maximalizuje, pokud je běžecký pás udržován v čistotě a bez prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi běžeckým pásem a běžeckým pásem mohou poškodit povrch běžeckého pásu a ovlivnit tak výkon a životnost výrobku.

### Jak vyčistit pracovní palubu

Okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem otřete měkkým, suchým, neabrazivním hadříkem. Pokuste se dostat i pod okraje pásu, abyste odstranili nečistoty, které se nahromadily i na okrajích.

### Jak vyčistit povrch běžeckého pásu

Nejprve pomocí nylonového kartáče odstraňte uvolněné částice z povrchu běžícího pásu. Poté vyždímaným vlhkým hadříkem (bez čisticích prostředků nebo abraziv) jemně očistěte horní část texturovaného pásu. Před použitím nechte pás zcela vyschnout.

### POZNÁMKA

- Pokud je řemen příliš znečištěný na to, abyste jej mohli vyčistit pouze vodou, můžete použít jemné mýdlo, ale nikdy ne rozpouštědlo na maziva.
- Zabraňte tomu, aby se roztok vždy nacházel mezi pracovní plošinou a pracovním pásem.

To by se mělo provádět pravidelně, aby se prodloužila životnost řemene.

## Mazání (obrázek F-6)

### POZNÁMKA

- Běžecský pás je před montáží na běžecský pás při výrobě zařízení předem namazán. Proto není třeba běžecský pás při prvním použití mazat.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojzdového řemene. Proto je běžecský pás vybaven funkcí připomenutí po 300 hodinách provozu. Na displeji "TIME WINDOW" se zobrazí zpráva "OIL" a každých 10 sekund zazní zvukový signál, který vám to připomene. Postupujte podle níže uvedeného postupu kontroly a odstraňte hlášení "OIL" a zvukový výstražný signál stisknutím a podržením tlačítka "STOP" po dobu nejméně 3 sekund během tohoto výstražného signálu.

### VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

### POZNÁMKA

- Doporučujeme kontrolovat mazání pojzdového řemene alespoň jednou za měsíc, protože stav maziva může ovlivnit více faktorů než čas.
- Pojzdový řemen by se měl mazat pouze v případě potřeby. Použití příliš velkého množství maziva způsobí, že pojzdový řemen v důsledku nedostatečného tření snadno prokluzuje.

- Stůjte pevně na běžecském pásu.
- Uchopte přední rídítka a tlačte nohama na běžecský pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Pás se musí pohybovat plynule a rovnoměrně, aniž by vydával jakýkoli zvuk.
- Pokud se pojzdový pás nepohybuje hladce a rovnoměrně nebo se nepohybuje vůbec, dotkněte se spodní strany pojzdového pásu konečky prstů a zkontrolujte jeho promazání:
  - Pokud je mazání cítit nebo se vám lesknou konečky prstů, je mazání řemene dostatečné.
  - Pokud mazivo není cítit nebo jsou vaše prsty zaprášené či drsné, naneste mazivo ( $\pm 10$  ml) na střed pracovní plošiny pod pojzdový pás a nechte stroj běžet rychlostí 5 km/h po dobu nejméně 5 minut.
  - Po namazání zařízení před tréninkem 2 minuty nesestavujte při rychlosti alespoň 5 km/h. Tím se zajistí, že je mazivo plně absorbováno pracovním pásem a rovnoměrně rozděleno.

### POZNÁMKA

- Pokud je pro vás rychlost 5 km/h příliš vysoká, jděte požadovanou rychlostí, ale prodlužte dobu chůze alespoň na 5 minut.



Kliknutím zobrazíte naše podpůrné video na YouTube <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

## Nastavení pásu

Výkon běžecského pásu závisí na tom, zda rám funguje na přiměřeně rovném povrchu. Pokud rám není rovný, přední a zadní válečky nemohou běžet paralelně a může být nutná trvalá seřízení pásu.

Běžecský pás byl navržen tak, aby během používání zůstal ve středu. Je normální, že se některé pásy pohybují na jednu stranu, když na pásu není žádná osoba. Po několika minutách používání, Pás by měl mít tendenci se vycentrovat. Pokud se pás během používání stále pohybuje na jednu stranu, je nutné jej seřídit.

### POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malá úprava může mít velký význam, proto

## VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem intenzivněji než druhou, se může stát, že se běžecský pás posune na jednu stranu. V takových případech by se nemělo provádět žádné seřizování, pokud se pás při běžném používání nevycentruje.

## Nastavení napnutí řemene

Nastavení je nutné provést ze zadního válce. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci stupňovitých lišt v krytkách.

- Utáhněte šrouby zadní řemenice (ve směru hodinových ručiček) jen natolik, aby nedošlo k prokluzu přední řemenice. Otáčejte oběma šrouby pro nastavení napnutí řemene vždy po 1/4 otáčky a zkontrolujte, zda je řemen správně napnutý, tak, že budete po řemeni chodit při nízkých otáčkách a ujistíte se, že řemen nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je řemen dostatečně napnutý, ale přesto prokluzuje, může být problém v uvolněném hnacím řemenu motoru pod předním krytem.
- Nepřetěžujte je. Přílišné utažení poškodí řemen a způsobí předčasné opotřebení ložisek.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube [https://youtu.be/pp4\\_4bL1MXo](https://youtu.be/pp4_4bL1MXo)

## Vystředění běžícího pásu (obrázek F-5)

Vystředění jízdní dráhy je nutné, pokud se jízdní dráha nenachází uprostřed běžecské plochy. To lze snadno zjistit, když je mezera mezi bočním doskočištěm a jízdní dráhou na jedné straně výrazně větší než na druhé.

To může být způsobeno několika důvody, jako například

### DŮVOD 1

Při tréninku je jedna noha silnější při odstrkování. To způsobí, že se pás odstrčí do strany, ale to se automaticky napraví, když se s pásem pracuje několik minut bez zátěže.

### DŮVOD 2

Běžecský pás není ve vodorovné poloze, což způsobuje, že gravitace pomalu táhne běžecský pás směrem k nejnižšímu konci běžecského pásu. To je třeba napravit správným vyrovnáním běžecského pásu, protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

### DŮVOD 3

Pojzdový pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcovým bubnem. To je třeba napravit nastavením polohy běžecského pásu podle níže uvedeného popisu.

K nastavení polohy běžecského pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžecským pásem.

- Nastavte běžecský pás na rychlost  $\pm 5$  km/h, neběhejte na něm.
- Když se běžící pás posune doprava. Otočte levým seřizovacím šroubem z adního válce, který se nachází vzadu ve štěrbině v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je jízdní pruh směrem doleva. Otočte pravý seřizovací šroub z adního válce, který se nachází vzadu ve štěrbině v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte  $\pm 2$  minuty, aby pás měl čas na reakci na nastavení, a teprve poté v případě potřeby opakujte kroky nastavení, abyste dosáhli požadovaného výsledku. provádějte změny po malých krocích.



V závislosti na způsobu používání a charakteristikách chůze/běhu může být nutná poloha pásu pravidelně upravovat. Někteří uživatelé ovlivňují sledování odlišně. Úpravy je třeba provádět podle potřeby, aby se pás běhounu vycentroval. Jak se bude pás používat, bude seřízení vyžadovat stále méně údržby. Za správné vedení pásu je odpovědný majitel, což je společné pro všechny běžecské pásy.

#### POZNÁMKA

- Na poškození pojzdového pásu způsobené nesprávným nastavením pojzdového pásu se nevztahuje záruka na výrobek.

### Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné nechat opravit celé zařízení, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást.

Pokud přístroj během používání nefunguje správně, neprodleně kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uvádějte model a výrobní číslo jednotky. Uveďte také povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo spotřebiče a číslo požadovaného náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

#### Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenem "E" a číslicí), restartujte přístroj a zkontrolujte, zda se na displeji stále zobrazuje chybový kód. Pokud se na displeji stále zobrazuje chybový kód, neprodleně se obraťte na svého prodejce.

#### Olej

OLEJ není chybový kód, viz "Mazání".

#### E5

##### Indikuje chybu napájení

Při opětovném spuštění běžecského pásu T90 počkejte alespoň 30 sekund. Před opětovným spuštěním musí být běžecský pás na 30 sekund vypnutý. Příliš rychlé restartování bude mít za následek hlášení E5. Je to proto, že řídicí jednotka střídavého motoru potřebuje k úplnému vypnutí více času a pokračuje ve zpracování i poté, co je konzola v režimu vypnutí vypnuta alespoň 15 sekund.

Problém vyřešíte tak, že běžecský pás vypnete přepnutím vypínače do režimu vypnuto. Počkejte 30 sekund a znovu zapněte vypínač napájení. Chybový kód E5 by se již neměl zobrazovat. Pokud se chybový kód stále zobrazuje, obraťte se na prodejce a požádejte o pomoc.

#### E7

Pokud není bezpečnostní klíč při spuštění ve správné poloze, zobrazí se na konzole kód E7.

E7 není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

### Přeprava a skladování

#### VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Ujistěte se, že se pod spotřebičem nenacházejí žádné další osoby ani předměty.
- Při skládání jednotky se ujistěte, že je jednotka zajištěna proti pádu.

#### POZNÁMKA

- Před složením jednotky se ujistěte, že je sklon 0 %. Pokud sklon není 0 %, skládání poškodí mechanismus.

- Přesuňte spotřebič podle obrázku (obr. F3). Přesuňte spotřebič a opatrně jej postavte na zem. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Spotřebič opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale držte jej za rukojeti.
- Přístroj uložte ve svislé poloze (obrázek F1). Přístroj by měl být skladován na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

### Záruka

#### Podmínky záruky pro kupující Tunturi

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

Záruka kupujícího je platná 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 nenesou na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, následné nebo následné škody jakéhokoli druhu vyplývající z používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

#### Záruční omezení

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 dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani její distributoři nenesou v rámci záruky odpovědnost za vady vzniklé z důvodů, které nemohou ovlivnit.

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 nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny vadou zařízení.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku zanedbání pravidelné údržby popsané v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v návodu k obsluze, které by mělo být vnitřní, 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, které nevyžadují demontáž/novou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

## Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~240
Síťová frekvence	HZ	50~60
Rychlost	km/h	0.8~24.0
Svah	krok	0~15
Délka / (ve složeném stavu)	cm	193.0 / 137.0)
Délka / (ve složeném stavu)	palcový	76.0 / (53.9)
Šířka	cm	82.5
Šířka	palcový	32.5
Výška / (složená)	cm	149.0 / 155.0)
Výška / (ve složeném stavu)	palcový	58.7 / (61.0)
Hmotnost	kg	117.0
Hmotnost	libry	257.9
Maximální hmotnost uživatele	kb	150
Maximální hmotnost uživatele	libry	330
Srdeční frekvence měření k dispozici prostřednictvím:	Kontakt rukojetí 5,0 Khz 5,3 Khz.	Ano Ne Ano

## DŮLEŽITÉ

Konzola je vybavena přijímačem 5,3 Khz, aby se zabránilo rušení vestavěného modulu BT pracujícího na frekvenci 5,0 Khz. Ačkoli podle našich zkušeností je pravděpodobné, že vysílač srdečního tepu (hrudní pás) s frekvencí 5,0 Khz bude fungovat bez problémů.

## POZNÁMKA

- Rozměry výrobku a funkční rozměry naleznete na obrázku J.

## Prohlášení výrobce

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

04-2022

Tunturi New Fitness  
BV Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nizozemsko

## Odmítnutí odpovědnosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV  
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

## Obsah

<b>Vitajte na .....</b>	<b>39</b>
<b>Bezpečnostné upozornenia .....</b>	<b>39</b>
Elektrická bezpečnosť.....	40
<b>Inšalačné pokyny.....</b>	<b>40</b>
Popis ilustrácia A.....	40
Popis ilustrácia B.....	40
Popis ilustrácia C.....	40
Popis ilustrácia D.....	40
Príslušenstvo (obr. H).....	41
Ďalšie informácie o inštalácii.....	41
Ďalšie informácie o životnom prostredí.....	41
<b>Školenie.....</b>	<b>41</b>
Pokyny na cvičenie.....	41
Tepová frekvencia.....	41
<b>Návod na použitie.....</b>	<b>42</b>
Nastavenie oporných nôh.....	43
<b>Konzola (obr. E-1).....</b>	<b>43</b>
Tlačidlá.....	43
Vysvetlenie prvkov zobrazenia.....	44
Vysvetlenie zobrazených akustických signálov.....	44
<b>Programy.....</b>	<b>44</b>
Rýchly štart.....	44
Režim odpočítavania cieľa (PO).....	44
Ukončenie odbornej prípravy.....	44
Programy odbornej prípravy (P1~P36).....	44
Používateľské programy (U01~U03).....	45
Tukové tkanivo.....	45
Program HRC.....	45
Funkcia ERP.....	46
Metrické/imperiálne nastavenie.....	46
Bluetooth a aplikácia.....	46
<b>Čistenie a údržba.....</b>	<b>46</b>
Generálne čistenie.....	46
Páska a bežiaci deck.....	46
Mazanie (obr. F-6).....	47
Nastavenie pásu.....	47
<b>Riešenie problémov .....</b>	<b>48</b>
Kódy chýb.....	48
Olej.....	48
E5.....	48
E7.....	48
<b>Preprava a skladovanie.....</b>	<b>48</b>
<b>Záruka.....</b>	<b>48</b>
<b>Technické údaje .....</b>	<b>49</b>
<b>Vyhlasenie výrobcu .....</b>	<b>49</b>
<b>Zrieknutie sa zodpovednosti .....</b>	<b>49</b>

## Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení vrátane orbitrekov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskeho tréningového zariadenia, posilňovacích lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej 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.

### VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak omdliete, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce a profesionálne použitie (napr. nemocnice, hasičské stanice, hotely, školy atď.).
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- 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 nezapomnite 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 používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.
- 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 chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí spotrebiča.



- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

### Elektrická bezpečnosť

(Len pre elektricky poháňané jednotky)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či napätie v sieti zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku spotrebiča.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja a ostrých hrán.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel nevedzte pod spotrebičom. Napájací kábel nevedzte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj zariadenia. tabuľka.
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel náhodne nezachytil alebo aby oň niekto nezakopol.
- Nenechávajte prístroj bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky. zásuvka.
- Ak sa zariadenie nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou sa musí sieťová zástrčka vytiahnuť zo zásuvky.

### POZNÁMKA

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, môže to mať vplyv na prevádzku bežekého pásu. Na takéto stavy sa nevzťahuje záruka. Ak máte podozrenie, že napätie je príliš nízke, obráťte sa na miestnu energetickú spoločnosť alebo na licencovaného elektrikára, ktorý vykoná príslušné testy.

### POZNÁMKA

- Napájací kábel vedzte mimo pohyblivých častí bežekého pásu vrátane zdvíhacieho mechanizmu a prepravných kolies.

### VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na jednotku alebo v jej blízkosti, ale iba vlhkú handričku, ak je na čistenie jednotky potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapalín je škodlivé pre komponenty spotrebiča a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže spôsobiť vážne zranenie alebo dokonca smrť.

### Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo chyby v elektrickom systéme bežekého pásu uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok má kábel s uzemnenou zástrčkou. Zástrčka musí byť pripojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

### VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho kábla môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení výrobku, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte, ak sa nehodí do zásuvky; požiadajte kvalifikovaného elektrikára o inštaláciu vhodnej zásuvky.

### Návod na montáž

#### Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornené, ako bude bežeký pás vyzeráť po dokončení a uvedení do prevádzky.

Tie môžete použiť ako referenciu počas montáže, ale vždy postupujte podľa správneho poradia 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 náradie potrebné na správne zostavenie bežekého pásu.

#### Popis ilustrácia D

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

#### POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v úplnej online verzii.

### 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 je d n o t k y je popísaná na obrázkoch.

### POZNÁMKA

- Po z m o n t o v a n í výrobku uschovajte náradie dodané s výrobkom na účely budúceho servisu.



## Príslušenstvo (obr. H)

### POZNÁMKA

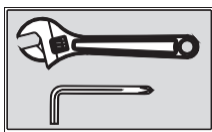
- Na obrázku je znázornené, ako bude bežecký pás vyzerat s primerane predĺženými madlami.
- Ďalšie predĺžené zábradlia je možné zakúpiť ako príslušenstvo.
- Položka č.: 22TRNRH000

Ďalšie informácie vám poskytne váš predajca.

## Ďalšie informácie o montáži

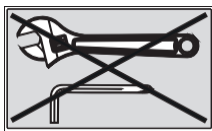
### Upevňovacie skrutky a matice

Aby sa zabránilo nesprávnemu nastaveniu namontovaných častí rámu, odporúča sa vykonať prvé kroky pred úplné dotiahnutie matíc a skrutiek. To poskytuje priestor na zmenu polohy predtým nainštalovaných dielov, čo umožňuje plynulejšiu montáž. Preto sa odporúča dodržiavať nasledujúce pokyny.



Dôkladne utiahnite všetky matice a skrutky.

Komponenty boli zostavené v aktuálnom a predchádzajúcom kroku.



Nedotiahnite úplne všetky matice a skrutky použité v tomto kroku. Ručné dotiahnutie je dostatočné.

## 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 tréner bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď váš fitness trenažér dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trenažéra 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. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa kardiovaskulárny systém nadmerne nezaťažoval.

So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

## Pokyny na cvičenie

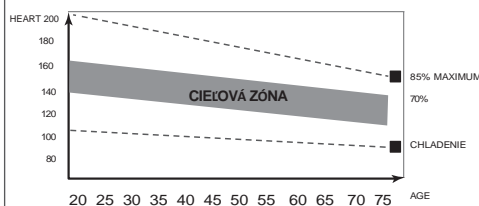
Používanie bežeckého pásu prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

### Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správne prietoku krvi v tele a správnej činnosti svalov. Znižuje tiež riziko svalových kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé natáhovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly pri natáhovaní nenúťte ani nestrhávať - ak to bolí, STOP.

### Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažte. 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. Vaše 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 vo väčšine prípadov sa začína približne na 15 - 20 minútach.

### Chladiaca fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. so znížením tempa, ktoré trvá približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali ani nestrhávali.

Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréning rovnomerne počas celého týždňa.

### Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní posilňovača 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 ochladzovacej 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 vynaložíte. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.

V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je len v cieľi.

## Impulz

### Meranie srdcovej frekvencie (ručné monitory srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na riadidlách, keď sa pootožíva a teľ dotkne oboch snímačov súčasne. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala snímačov srdcovej frekvencie na ruke. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

## POZNÁMKA

- Ručné monitory srdcovej frekvencie by sa nemali používať v spojení s hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Po nastavení limitu srdcovej frekvencie pre tréning sa po jeho prekročení spustí alarm.

## Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

### POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je štandardným vybavením tohto trenažéra. Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s pásom s vysielateľom srdcovej frekvencie. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby boli elektródy na páse s vysielateľom mierne vlhké a neustále sa dotýkali kože.

Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

## VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu sa poraďte so svojím lekárom.

## POZNÁMKA

- Ak je vedľa seba umiestnených niekoľko meračov srdcového tepu, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielateľov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielateľom.

## POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s monitormi srdcovej frekvencie.
- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod oblečením v priamom kontakte s pokožkou. Hrudný popruh nenoste cez oblečenie. Ak sa hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nosí cez oblečenie, signál sa nebude prijímať.
- Po nastavení limitu srdcovej frekvencie pre tréning sa po jeho prekročení spustí alarm.
- Vysielateľ prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly na vzdialenosť až 1 meter. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické zariadenia vytvárajú elektromagnetické polia, ktoré môžu brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

## 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 svojím lekárom.

## Začiatočník

### 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí s nadváhou, 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 trénovať dlhý čas.

## Návod na použitie

### Hlavný vypínač (obr. E-2A)

Prístroj je vybavený hlavným vypínačom, ktorý umožňuje úplné vypnutie prístroja.

### Spustenie zariadenia:

- Pripojte sieťovú zástrčku k zariadeniu.
- Zasuňte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy zapnuté.

### Zastavenie zariadenia:

- Prepínač napájania nastavte do polohy vypnuté.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

### Bezpečnostný kľúč (obr. F-4)

Prístroj je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne vložený do konzoly, aby sa prístroj spustil. Čiastočné vytiahnutie bezpečnostného kľúča aktivuje núdzový režim a okamžite zastaví jednotku.

- Bezpečnostný kľúč vložte do otvoru konzoly zatlačením dovnútra.
- Uistite sa, že je bezpečnostná spona na kľúče správne pripevnená k odevu.
- Uistite sa, že spona pripevnená k vášmu odevu je dostatočne pevne pripevnená, aby sa bezpečnostný kľúč dal v prípade potreby odňať.

## POZNÁMKA

- Bezpečnostný kľúč nie je možné z jednotky vybrať, pretože je pevne zabudovaný.

## POZNÁMKA

- Ak bezpečnostný kľúč nie je počas spustenia v (správnej) polohe, na konzole sa zobrazí kód E7.

### Vypínač (obr. E-2B)

Spotrebič je vybavený ističom, ktorý preruší obvod, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu kapacitu. V takom prípade je potrebné istič stlačiť.

## VAROVANIE

- Pred stlačením ističa vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Ak sa jednotka vypne, vykonajte nasledujúce kroky na reštartovanie jednotky:

- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.
- Stlačte istič, aby ste jednotku reštartovali.
- Pripojte sieťovú zástrčku k zariadeniu.

## POZNÁMKA

Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoké nábehové prúdy, ktoré sa môžu vyskytnúť pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak bežecký pás spôsobí vypnutie ističa (aj keď je jeho menovitý prúd primeraný a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežeckom pásu sa nevypne, istič by sa mal vymeniť za istič s vysokým nárazovým prúdom. Toto nie je záručná chyba. Ide o stav, ktorý ako výrobca nie sme schopní ovplyvniť.

## Demontáž a montáž zariadenia (obrázky F1-F2)

Jednotku možno rozložiť na použitie (obrázok F1) a zložiť na prepravu a skladovanie (obrázok F2).

Správny spôsob rozloženia a zloženia je d n o t k y je znázornený na obrázkoch.

## POZNÁMKA

- Pred zložením jednotky sa uistite, že je sklon 0. Ak sklon nie je 0, zloženie poškodí mechanizmus.

## Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, kýve sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto podpery možno nastaviť tak, aby sa vykonali potrebné korekcie.

- Ak je to potrebné, otočte podperné nohy, aby sa jednotka dostala do stabilnej a čo najrovnejšej polohy.
- Utiahnutím poistných matic\* zaistíte oporné nožičky.

## RÝCHLY TIP

- Jednoduchšie je to robiť vo dvojici, aby jedna osoba mohla zariadenie nakláňať, zatiaľ čo druhá vykonáva potrebné úpravy.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube  
[https://youtu.be/E\\_7agKqaUlc](https://youtu.be/E_7agKqaUlc)

## POZNÁMKA

- Jednotka je najstabilnejšia, keď je čo najnižšie pri podlahe. Preto by sa vyrovnanie spotrebiča malo začať úplným zaskrutkovaním všetkých podperných nožičiek a potom odskrutkovaním požadovaných podperných nožičiek, aby sa spotrebič stabilizoval a vyrovnal.

## Konzola (obr. E-1)



## 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 je jednotka 4 minúty nečinná.

## Zastavenie/resetovanie (STOP/RESET)

- Jedným stlačením jemne zastavíte tréning/bežecký pás.
- Dvakrát stlačte tlačidlo, aby ste tréning/bežecký pás zastavili rýchlejšie.
- Resetovanie konzoly po stlačení a podržaní na 2 sekundy v režime zastavenia.

## Spustenie/pozastavenie (START/PAUZA)

- Spustenie vybraného tréningu alebo opätovné spustenie pozastaveného tréningu v režime pauzy.
- Pozastavte aktívny tréning.

## Prog

- Stlačením prepínate medzi možnými programami.  
(P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

## Režim (MODE)

- Prepínanie medzi parametrami cieľového nastavenia v režime programovania.
- Vynulovanie cieľového času pri nastavovaní cieľového času pre programy "P1~P36".
- Stlačením uzamknete LED displeje na snímanie multifunkčného displeja v režime cvičenia.
- Opätovným stlačením odomknete a znovu aktivujete režim skenovania.

## Rýchlosť + (SPEED +)

- Zvyšuje rýchlosť (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jedným stlačením sa rýchlosť zvýši o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- V režime programovania môžete prechádzať programy a meniť hodnoty.

## Rýchlosť - (SPEED -)

- Znižuje rýchlosť (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Jedným stlačením znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži
- V režime programovania môžete prechádzať programy a meniť hodnoty.

## Klávesové skratky:

Klávesové skratky sú nastavené na 6, 9, 12.

Napríklad rýchlosť sa zmení z ľubovoľnej rýchlosti na 9 km/h po stlačení rýchlostného tlačidla 9.

## Tlačidlá rýchleho prístupu na volante:

- + Rovnako ako rýchlosť +.
- - Rovnako ako Speed -.

## Sklon (INCLINE +)

- Zvyšuje sklon (0 ~ 15 +1).
- V režime programovania môžete prechádzať programy a meniť hodnoty.

## Sklon - (INCLINE -)

- Znižuje sklon (0 ~ 15 -1)
- V režime programovania môžete prechádzať programy a meniť hodnoty.

## Klávesové skratky naklonenia

Klávesové skratky sklonu sú nastavené na 0, 5, 10.

Napríklad úroveň sklonu sa zmení z ľubovoľnej úrovne na 5, keď sa stlačí tlačidlo skratky Sklon 5.

## Tlačidlá rýchleho prístupu na naklápanie riadidiel:

- +: Rovnaké ako gradient +.
- - Rovnaké ako Incline -.

## Vysvetlenie prvkov zobrazenia

### Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v tréningovom režime.
- Zobrazuje cieľovú rýchlosť v režime programovania.
- Zobrazuje výber programu v programovom režime.

### Svah

- Zobrazuje aktuálny sklon bežeckého pásu v tréningovom režime.
- Zobrazuje cieľový sklon v režime programovania.

### Vzdialenosť

- Zobrazí tréningový režim pre aktuálnu vzdialenosť.
- Zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť počas tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľovú vzdialenosť v režime programovania.

### Čas

- Zobrazuje čas behu v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúci čas počas tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľový čas v režime programovania.

### Kroky

Konzola zobrazuje počet krokov vykonaných počas tréningu.

### POZNÁMKA

- Na stabilnú prevádzku zabudovaného krokomeru sa vyžaduje hmotnosť používateľa aspoň 40 kg a minimálna nastavená rýchlosť 3 km/h.
- Ak je telesná hmotnosť a/alebo nastavená rýchlosť nižšia, funkcia môže byť menej stabilná.

### Srdce

- Zobrazuje srdcovú frekvenciu v tréningovom režime alebo "P", keď nie je meraná žiadna srdcová frekvencia.

### Kalórie

- Zobrazuje počet spálených kalórií v tréningovom režime.
- Zobrazuje počet spálených kalórií počas tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľový počet K kalórií v režime programovania.

### POZNÁMKA

- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych tréningov a nemožno ich použiť na liečbu.

### Skenovanie

- Zobrazenie "času/krokov", "srdca/úrovne" a "kalórií/vzdialenosti" sa mení každých 5 sekúnd.
- Pre zmrazenie preferovaného displeja stlačte tlačidlo Mode, opätovným stlačením ho odomknite a znovu aktivujte režim Scan.

## Vysvetlenie zobrazených akustických signálov

Konzola je navrhnutá tak, aby používateľa upozornila zvukovým signálom. Ten má používateľa informovať o zmene, aby sa zabezpečilo bezpečnejšie cvičenie. Konzola upozorní používateľa, keď:

- Po dosiahnutí vopred stanoveného cieľa.
- Upozornenie na zmenu rýchlosti alebo sklonu v dôsledku zvoleného programu.

### Funkcia USB

Používateľ môže počas tréningu pripojiť svoje zariadenie na nabíjanie. Napätie/prúd: 5 VDC/ 1,0 A

## Programy

### Rýchly štart

- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning bez predchádzajúcich nastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 km/h a udržiava aktuálne nastavenie sklonu.
- Ručne si kedykoľvek nastavte rýchlosť/sklon, aby ste zmenili tréning, a kedykoľvek ho zastavte/pozastavte.

### Režim odpočítavania cieľa (P0)

Ak chcete získať prístup k funkcii cieľového odpočítavania, zariadenie by malo byť v režime spustenia.

Stlačením a podržaním tlačidla "Stop/Reset" na 2 sekundy uvediete bežecký pás do režimu spustenia.

- Stlačením tlačidla "Mode" vyberte režim odpočítavania cieľa:
  - Tréningový režim 1: Časový cieľ.  
Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu, potvrdíte stlačením tlačidla režimu.  
Predvolené 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Tréningový režim 2: Cieľová vzdialenosť.  
Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu, potvrdíte stlačením tlačidla režimu.  
Predvolené nastavenie 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00 ± 1,0.
  - Tréningový režim 3: Odpočítavanie kalórií.  
Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu. Predvolená hodnota 50. Rozsah 20~9990 ± 10.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning ihneď po nastavení požadovaného cieľa.

### POZNÁMKA

- Po nastavení cieľa sa bežecký pás automaticky zastaví, keď sa dosiahne vopred nastavený cieľ.
- Je možné nastaviť len jeden cieľ.

### Ukončenie odbornej prípravy

- Cvičenie môžete kedykoľvek pozastaviť stlačením tlačidla "Štart/Pauza". Keď je jednotka v režime pauzy, na displeji sa zobrazí "PAUS". Maximálna dĺžka pauzy je 4,30 min.
- Stlačením tlačidla "Start/Pause" pokračujte v tréningu v režime "PAUS".
- Stlačením tlačidla "STOP" raz zastavíte cvičenie.
- Stlačením tlačidla "STOP" dvakrát resetujete konzolu.

### Programy odbornej prípravy (P1~P36)

Zariadenie má 36 prednastavených programov s rôznymi profilmi. (Tabuľka obr. G.)

- Stlačením tlačidiel "Prog" vyberte program "P1~P36".
- Nastavenie požadovaného času tréningu  
Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu. Predvolená hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning.

### POZNÁMKA

- Rýchlosť a sklon sa riadia podľa zvoleného programu.
- Zvukový signál upozorní používateľa na zmenu rýchlosti a / a l e b o sklonu v priebehu niekoľkých sekúnd.
- Trvanie každého segmentu je 1/16 nastaveného času tréningu.

- Rýchlosť a sklon je možné meniť kedykoľvek, ale ovplyvní to len aktívny segment profilu. Pri prechode na ďalší segment profilu bude program opäť sledovať profil.

### Používateľské programy (U01~U03)

Prístroj má 3 užívateľské programy.

Každý používateľský program je možné prispôbiť. Každý užívateľský program má 16 krokov. Pre každý krok možno nastaviť rýchlosť a sklon. Každý krok trvá 1/16 celkového času.

- Stláčaním tlačidiel "Prog" vyberte program "U-1~U-3".
- Nastavenie požadovaného času tréningu  
Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu. Predvolená hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning.

### Režim programovania profilu

- Stlačte tlačidlo "Prog" a vyberte U-1/ U-2 alebo U-3.
- Stlačením tlačidla "Mode" otvorte režim programovania pre zvolený užívateľský program.
- Otvorí sa ponuka programovania profilu, v ktorej môžete nastaviť hodnoty rýchlosti a sklonu pre prvý zo 16 segmentov.
- Hodnoty si nastavíte podľa:
  - Pomocou tlačidiel "Speed + & -" nastavte požadovanú rýchlosť.
  - Pomocou tlačidiel "Sklon + a -" nastavte požadovaný sklon.
  - Potvrďte stlačením tlačidla "Mode".
- Otvorí sa režim programovania pre segment programového profilu 2.
- Rovnakým spôsobom naprogramujte zvyšných 15 segmentov, kým nenastavíte všetkých 16 segmentov.
- Po potvrdení 16. segmentu začne blikať časové okno, v ktorom nastavíte požadovaný čas tréningu.
- Požadovaný čas tréningu môžete nastaviť pomocou Pomocou tlačidiel "Speed + & -" nastavte požadovaný čas tréningu. Predvolené nastavenie: 30:00 min / Rozsah nastavenia: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte program.

### POZNÁMKA

- Prednastavený program používateľa sa automaticky uloží, aby ho bolo možné použiť nabudúce.

### Tukové tkanivo

Program Body Fat indikuje fiškálny stav na základe telesných parametrov a parametrov srdcovej frekvencie.

- Stlačením tlačidla "Mode" otvorte režim programovania.
- Stlačením tlačidiel "Prog" vyberte program "8-1", stlačením tlačidla "Mode" potvrďte.
- Na displeji sa zobrazí "F1" (SEX) . Na displeji sa zobrazí "1". Stlačením tlačidiel "Speed + & -" vyberte: 1: Muž/ 2: Žena Stlačte tlačidlo "Mode" a potvrďte.
- Na displeji sa zobrazí "F2" (vek).  
Na displeji sa zobrazí "25" Stlačením tlačidiel "Speed + & -" vyberte:1~99 Stlačte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F3" (výška). Na displeji sa zobrazí "170" cm. Stlačením tlačidiel "Speed + & -" vyberte:100~220 cm stlačte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F4" (hmotnosť). Na displeji sa zobrazí "70 kg". Stlačením tlačidiel "Speed + & -" vyberte: Stlačte tlačidlo "Mode" pre potvrdenie.

- Na displeji sa zobrazí "F5" (Aktívne)  
Podržaním pulzných rukovätí aktivujte funkciu "FAT".  
Výsledok sa zobrazí približne po 5~10 sekundách. Pozrite si časť "Výpočet výsledku".

### POZNÁMKA

- Ak chcete používať túto funkciu, je potrebné držať kontaktné podložky srdcovej frekvencie.

### Výpočet výsledku:

- TYP TELA: (pomer telesného tuku; 4 typy)

Percento telesného tuku	0 ~17	Podváha
Percento telesného tuku	18 ~ 24	Štandard
Percento telesného tuku	25 ~ 28	Nadváha
Percento telesného tuku	29 ~ +	Obezita

- BF = telesný tuk (v %)
- Chybový kód "ER" sa zobrazí, ak počas merania BF nebola zistená žiadna srdcová frekvencia.

- Stlačením tlačidla "Stop/Reset" ukončíte program Body Fat (Telesný tuk).

### Program HRC

Program HRC je program riadený rýchlosťou na základe srdcovej frekvencie používateľa. Rýchlosť sa automaticky zvýši, keď je srdcová frekvencia nižšia ako cieľová srdcová frekvencia, a zníži, keď je vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.

- Stláčaním tlačidiel "Prog" vyberte položku "HRC".  
HRC1: Prednastavené maximum. Maximálna rýchlosť je 8 km/h. HRC2: Prednastavené maximum. Obmedzenie rýchlosti je 12 km/h. HRC3: Prednastavené maximum. Rýchlostný limit je 16,0 km/h. Program.
- Po nastavení veku sa na displeji zobrazí "25".  
Stlačením tlačidiel "Speed + & -" vyberte:1~99 Stlačením tlačidla "Mode" potvrďte.
- Zobrazí sa cieľová srdcová frekvencia na základe nastaveného veku.  
Cieľová srdcová frekvencia = (220-vek) x0,6.  
Stlačením tlačidiel "Speed + & -" zmeňte cieľovú hodnotu 60~200) stlačte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Nastavte čas tréningu na displeji sa zobrazí "30:00". Stláčaním tlačidiel "Speed + & -" vyberte: 5:00~99:00.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte program.

### Pracovná funkcia HRC:

- Programy HRC sa začínajú minútovým zahrievaním. (rýchlosť sa automaticky nenastaví)
- Štartovacia rýchlosť je 1,0 km/h a možno ju manuálne nastaviť na pohodlnú rýchlosť zahrievania.
- Konzola kontroluje srdcovú frekvenciu každých 30 sekúnd a riadi rýchlosť podľa nižšie uvedených pokynov.

Tempová frekvencia	parameter	Regulácia rýchlosti
29+ BPM	Pod cieľovou hodnotou	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Pod cieľovou hodnotou	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Pod cieľovou hodnotou	Žiadne nariadenie
0~5 BPM	Nad cieľovou hodnotou	Žiadne nariadenie
6~29 BPM	Nad cieľovou hodnotou	- 1,0 km/h
29+ BPM	Nad cieľovou hodnotou	- 2,0 km/h

### POZNÁMKA

- Nastavenie sklonu sa v režime programu HRC neovláda, ale používateľ ho môže kedykoľvek ovládať, aby zintenzívnil alebo zmiernil tréning.



- Rýchlosť môže používateľ kedykoľvek zmeniť.
- Keď rýchlosť prekročí prednastavený limit, automaticky sa nastaví na prednastavenú rýchlosť.
- Ak sa nezistí srdcová frekvencia, bežecký pás zastaví tréning.

#### POZNÁMKA

- Na fungovanie tejto funkcie je potrebné meranie srdcovej frekvencie.

#### Funkcia ERP

Funkcia ERP dokáže automaticky prepnúť bežecký pás do režimu spánku, keď nebeží 4:30 minúty.

Túto funkciu môžete zapnúť a vypnúť pomocou možnosti

- Keď je bežecký pás v režime spustenia, stlačte a podržte tlačidlo "Mode" (Režim) na 3 sekundy, aby ste prepli medzi režimom zapnutia a vypnutia.
- Na displeji sa zobrazí "1111", čo znamená režim zapnutia. Zariadenie prejde do režimu spánku po 4:30 minútach nečinnosti.
- Na displeji sa zobrazí "2222", čo znamená vypnutý režim. Zariadenie sa po 4:30 minútach neprepne do režimu spánku. nečinnosť.

#### POZNÁMKA

- Odporúčame, aby bola funkcia ERP vždy zapnutá.

#### Metrické/imperiálne nastavenie

Ak zobrazená rýchlosť nezodpovedá očakávaniam používateľa, zariadenie môže byť nesprávne nastavené.

Metrické údaje: /Max. rýchlosť/  
0,8 km/h/ 24,0 km/h.  
Imperial: /Max. rýchlosť/  
0,5 Mls/h/ 15,0 Mls/h.

#### Prepínanie jednotiek podľa:

V režime "ON":

- Stlačte a podržte tlačidlá "Prog" a "Speed -" na 3 sekundy. Na konzole sa zobrazí režim S-01:
- 0,6 Po prepnutí do režimu Imperial.
- 1.0 Po prepnutí do metrického režimu.
- Stlačením a podržaním tlačidla "Mode" na dve sekundy prepnete nastavenia. Stlačením tlačidla "Start/Pause" potvrdíte nastavenie a vrátte sa do užívateľského režimu.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube  
<https://youtu.be/KOxI5obz-RQ>

#### Bluetooth a aplikácia

- Konzola sa môže pripojiť k aplikácii v inteligentnom zariadení cez Bluetooth (iOS a Android).
- Pripojenie Bluetooth je možné vytvoriť len v režime pripojenia aplikácie nainštalovanej v inteligentnom zariadení.

#### POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje možnosť pripojenia fitnes konzoly iba prostredníctvom pripojenia Bluetooth. S p o l o č n o s ť Tunturi preto nezodpovedá za poškodenie alebo poruchy iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

#### Čistenie a údržba

##### VAROVANIE

- Bežecký pás si vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
- Pred čistením a údržbou vyťahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.

- Vetracie otvory nesmú byť zablokované. Ventiláčne otvory by mali byť zbavené prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti jednotky vyčistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

##### POZNÁMKA

- Odporúčame používať na bežecskom páse len obuv určenú na používanie v interiéri. Ak ich nemáte k dispozícii, odporúčame pred použitím obuvi na bežecskom páse skontrolovať jej podrážku. Bežecký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšej strany.

##### Generálne čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovať prívod vzduchu a hromadiť sa na páse bežeckého pásu. Mesačne: vysávajú pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu prachu. PREDTÝM ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

##### Pásový prach

K tomu dochádza počas bežného lapovania alebo kým sa pás nestabilizuje. U t r e t í m prebytočného prachu vlhkom handričkou sa minimalizuje jeho hromadenie.

##### Bežecký pás a podvozok

Bežecký pás používa vysoko výkonný povrch s nízkym trením. Výkon sa maximalizuje, keď sa bežecký pás udržiava čistý a bez prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi bežeckým pásom a bežeckým pásom môžu poškodiť povrch bežeckého pásu, čo ovplyvňuje výkon a životnosť výrobku.

##### Ako vyčistiť pracovnú palubu

Okraj pásu a oblasť medzi okrajom pásu a rámom utrite mäkkou, suchou, neabrazívnou handričkou. Pokúste sa dostať aj pod okraje pásu, aby ste odstránili nečistoty, ktoré sa nahromadili aj na okrajoch.

##### Ako vyčistiť povrch bežeckého pásu

Najprv pomocou nylonovej kefy odstráňte uvoľnené častice z povrchu bežeckého pásu. Potom vyžmýkanou vlhkom handričkou (bez čistiacich alebo abrazívnych prostriedkov) jemne očistite hornú časť štruktúrovaného pásu. Pred použitím nechajte pás úplne vyschnúť.

##### POZNÁMKA

- Ak je remeň príliš znečistený na to, aby ste ho vyčistili len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie rozpúšťadlo na masť.
- Zabráňte tomu, aby sa roztok vždy nachádzal medzi pracovnou plošinou a pracovným pásom.

Toto by sa malo vykonávať pravidelne, aby sa predĺžila životnosť remeňa.



## Mazanie (obrázok F-6)

### POZNÁMKA

- Bežecký pás je pred montážou na bežecký pás počas výroby zariadenia vopred namazaný. Preto nie je potrebné pás bežeckého pásu pri prvom použití mazať.

Pravidelne sa musí kontrolovať stav mazania bežeckého pásu. Preto je bežecký pás vybavený funkciou pripomienkovania po 300 hodinách prevádzky. Na displeji "TIME WINDOW" sa zobrazí správa "OIL" a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál, ktorý vám to pripomenie. Postupujte podľa nižšie uvedeného kontrolného postupu a odstráňte hlásenie "OIL" a zvukový varovný signál stlačením a podržaním tlačidla "STOP" počas tohto varovného signálu aspoň na 3 sekundy.

### VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

### POZNÁMKA

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežeckého pásu aspoň raz za mesiac, pretože stav maziva môže ovplyvniť viac faktorov ako čas.
  - Bežecký pás by sa mal mazať len v prípade potreby. Použitie príliš veľkého množstva maziva spôsobí, že bežecký remeň bude ľahko sklzávať v dôsledku nedostatočného trenia.
- Na bežeckom páse stojte stabilne.
  - Uchopte prednú rukoväť a nohami zatlačte na bežecký pás tak, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Pás sa musí pohybovať plynulo a rovnomerne bez toho, aby vydával zvuky.
  - Ak sa bežecký pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo sa nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežeckého pásu a skontrolujte jeho namazanie:
    - Ak cítite mazanie alebo sa vám lesknú končeky prstov, mazanie remeňa je dostatočné.
    - Ak mazivo nie je cítiť alebo sú vaše prsty zaprášené alebo drsné, naneste mazivo ( $\pm 10$  ml) do stredu pracovnej plošiny pod bežecký pás a nechajte stroj bežať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
    - Po namazaní zariadenie nezostavujte pred tréningom po dobu 2 minút pri rýchlosti najmenej 5 km/h. Tým sa zabezpečí, že mazivo bude plne absorbované pracovným pásom a rovnomerne rozložené.

### POZNÁMKA

- Ak je pre vás rýchlosť 5 km/h príliš vysoká, choďte požadovanou rýchlosťou, ale predĺžte čas aspoň na 5 minút.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube  
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

## Nastavenie pásu

Výkonnosť bežeckého pásu závisí od toho, či rám funguje na primerane rovnom povrchu. Ak rám nie je rovný, predné a zadné valce nemôžu bežať paralelne a môže byť potrebné trvalé nastavenie pásu.

Bežecký pás bol navrhnutý tak, aby sa počas používania udržiaval v strede. Je normálne, že sa niektoré pásy pohybujú na jednu stranu, keď na páse nie je žiadna osoba. Po niekoľkých minútach používania, Pás by sa mal vycentrovať. Ak sa pás počas používania naďalej pohybuje na jednu stranu, je potrebné ho nastaviť.

### POZNÁMKA

- Nezabudnite, že aj malá úprava môže mať veľký význam, preto robte zmeny po malých krokoch.

## VYHODNOTENIE

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa intenzívnejšie ako druhú, sa môže stať, že sa bežecký pás posunie na jednu stranu. V takýchto prípadoch by sa nemalo vykonávať žiadne nastavenie, pokiaľ sa pás pri bežnom používaní nevycentruje.

### Nastavenie napnutia remeňa

Nastavenie sa musí vykonať zo zadného valca. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci krokových kofajnic v krytoch.

- Uťahnite skrutky zadnej remenice (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby sa zabránilo preklzávaniu prednej remenice. Otáčajte oboma skrutkami na nastavenie napnutia remeňa v krokoch po 1/4 otáčky a skontrolujte, či je remeň správne napnutý, tak, že budete po remeni chodiť pri nízkych otáčkach a uistíte sa, že remeň neprekĺza. Uťahnite skrutky, kým sa remeň neprestane kĺzať.
- Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale napriek tomu prešmykuje, problémom môže byť uvoľnený hnací remeň motora pod predným krytom.
- Neutahujte príliš silno. Prílišné utiahnutie poškodí remeň a spôsobí predčasné opotrebovanie ložiska.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube  
[https://youtu.be/pp4\\_4bL1Mxo](https://youtu.be/pp4_4bL1Mxo)

### Vystredenie bežeckého pásu (obrázok F-5)

Vycentrovanie jazdného pruhu je potrebné, ak sa jazdný pruh nenachádza v strede bežeckej plochy. To sa dá ľahko zistiť, keď je medzera medzi bočným doskočiskom a jazdnou dráhou na jednej strane výrazne väčšia v porovnaní s druhou stranou. Môže to byť spôsobené viacerými príčinami, ako napríklad

#### DÔVOD 1

Počas tréningu je jedna noha silnejšia pri odraze. To spôsobí, že sa pás odtlačí do strany, ale to sa automaticky napraviť, keď sa s pásom pracuje niekoľko minút bez záťaže.

#### DÔVOD 2

Bežecký pás nie je horizontálne vyrovnaný, čo spôsobuje, že gravitácia pomaly ťahá bežecký pás smerom k najnižšiemu koncu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože sa to nedá vyriešiť žiadnym iným nastavením.

#### DÔVOD 3

Bežecký pás nie je správne vycentrovaný medzi predným a zadným valcom. To sa musí napraviť nastavením polohy bežeckého pásu, ako je opísané nižšie.

Na nastavenie polohy bežeckého pásu použite imbusový kľúč dodaný s bežeckým pásom.

- Nastavte bežecký pás na rýchlosť  $\pm 5$  km/h, nebehajte na ňom.
- Keď sa bežecký pás posunie doprava. Otočte ľavú nastavovaciu skrutku z zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v štrbine v kryte zadného valca, o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Keď je jazdný pruh otočený doľava. Otočte pravú nastavovaciu skrutku z zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v štrbine v kryte zadného valca, o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak je to potrebné na dosiahnutie požadovaného výsledku, počkajte  $\pm 2$  minúty, aby pás stihol zareagovať na nastavenie, a až potom zopakujte kroky nastavenia.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube  
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

V závislosti od spôsobu používania a charakteristík chôdze/behu môže byť potrebné pravidelne upravovať polohu pásu. Niektorí používatelia ovplyvnia sledovanie inak. Nastavenia by sa mali vykonávať podľa potreby, aby sa vycentroval bežecský pás. S používaním pásu bude nastavenie vyžadovať čoraz menej údržby. Za správne sledovanie pásu je zodpovedný majiteľ, je to spoločné pre všetky bežecské pásy.

#### POZNÁMKA

- Na poškodenie bežecského pásu spôsobené nesprávnym nastavením bežecského pásu sa nevzťahuje záruka na výrobok.

### Riešenie problémov

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebná oprava celého zariadenia, pretože zvyčajne s t a č í vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a s é r i o v é číslo jednotky. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo spotrebiča a číslo požadovaného náhradného dielu. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

#### Kódy chýb

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenom "E" a číslom), reštartujte jednotku a skontrolujte, či sa na displeji stále zobrazuje chybový kód. Ak sa na displeji stále zobrazuje chybový kód, okamžite sa obráťte na predajcu.

#### Olej

OLEJ nie je chybový kód, pozrite si časť "Mazanie".

#### E5

##### Označuje chybu napájania

Pri opätovnom spustení bežecského pásu T90 počkajte aspoň 30 sekúnd. Bežecský pás musí byť pred opätovným spustením na 30 sekúnd vypnutý. Príliš rýchle reštartovanie bude mať za následok hlásenie E5. Je to preto, že riadiaca jednotka striedavého motora potrebuje viac času na úplné vypnutie a pokračuje v spracovaní aj po vypnutí konzoly v režime vypnutia po dobu najmenej 15 sekúnd.

Ak chcete problém vyriešiť, vypnite bežecský pás prepnutím vypínača do režimu vypnutia. Počkajte 30 sekúnd a vypínač napájania opäť zapnite. Chybový kód E5 by sa už nemal zobrazovať.

Ak sa chybový kód stále zobrazuje, obráťte sa na predajcu a požiadajte ho o pomoc.

#### E7

Ak bezpečnostný kľúč nie je počas spustenia v správnej polohe, na konzole sa zobrazí kód E7.

E7 nie je chybový kód, pozrite si "Bezpečnostný kľúč".

### Preprava a skladovanie

#### VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Uistite sa, že sa pod spotrebičom nenachádzajú žiadne iné osoby ani predmety.
- Pri skladaní jednotky sa uistite, že je jednotka zaistená, aby nespadla.

#### POZNÁMKA

- Pred zložením jednotky sa uistite, že je sklon 0 %. Ak náklon nie je 0 %, skladanie poškodí mechanizmus.

- Presuňte spotrebič podľa obrázka (obr. F3). Spotrebič premiestnite a opatrne položte na zem. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy. Spotrebič opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za rukoväť.
- Prístroj by mal byť uložený vo zvislej polohe (obrázok F1). 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 kupujúceho je platná 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 vyplývajúce z 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 b o l i d o d r Ź a n é pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú záručnú zodpovednosť za chyby vzniknuté 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 hluky vydávané počas používania, ak výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby, ktoré vznikli v dôsledku zanedbania pravidelnej údržby opísanej v návode na obsluhu výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na obsluhu, 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 počítačových dielov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi. Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

## Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210~240
Sieťová frekvencia	HZ	50~60
Rýchlosť	km/h	0.8~24.0
Svah	krok	0~15
Dĺžka / (po zložení)	cm	193.0 / 137.0
Dĺžka / (po zložení)	palec	76.0 / (53.9)
Šírka	cm	82.5
Šírka	palec	32.5
Výška / (zložené)	cm	149.0 / 155.0
Výška / (zložené)	palec	58.7 / (61.0)
Hmotnosť	kg	117.0
Hmotnosť	libier	257.9
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	150
Maximálna hmotnosť používateľa	libier	330
Impulz meranie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt rukoväťou	Áno
	5,0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Áno
	Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie

### DÔLEŽITÉ

Konzola je vybavená prijímačom s frekvenciou 5,3 Khz, aby sa zabránilo rušeniu zabudovaného modulu BT pracujúceho na frekvencii 5,0 Khz.

Hoci podľa našich skúseností je pravdepodobné, že vysielateľ srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) bude fungovať bez problémov.

## POZNÁMKA

- Rozmery výrobku a funkčné rozmery nájdete na obrázku J.

## Vyhlásenie výrobcu

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

04-2022

Tunturi New Fitness  
BV Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandsko

## Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV  
Všetky práva vyhradené.

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

# Tartalomjegyzék

<b>Üdvözlők</b> .....	<b>50</b>
<b>Biztonsági figyelmeztetések</b> .....	<b>50</b>
Elektromos biztonság .....	51
<b>Telepítési utasítások</b> .....	<b>51</b>
Leírás illusztráció A.....	51
Leírás illusztráció B.....	51
Leírás illusztráció C.....	51
Leírás illusztráció D.....	51
Tartozékok (H ábra) .....	52
További információk a telepítésről .....	52
További környezeti információk.....	52
<b>Képzés</b> .....	<b>52</b>
Gyakorlati utasítások .....	52
Szívritmus .....	52
<b>Használati utasítás</b> .....	<b>53</b>
A támasztólábak beállítása .....	54
<b>Konzol (E-1 ábra)</b> .....	<b>54</b>
Gombok .....	54
A kijelzőelemek magyarázata .....	55
A megjelenített hangjelzések magyarázata .....	55
<b>Programok</b> .....	<b>55</b>
Gyors indítás .....	55
Cél visszazámláló üzemmód (P0).....	55
A képzés befejezése .....	55
Képzési programok (P1~P36).....	55
Felhasználói programok (U01~U03) .....	56
Zsírsvövet .....	56
HRC program .....	56
ERP funkció .....	57
Metrikus/birodalmi beállítás.....	57
Bluetooth és alkalmazás .....	57
<b>Tisztítás és karbantartás</b> .....	<b>57</b>
Általános takarítás .....	57
Szalag és futó fedélzet .....	57
Kenés (F-6. ábra) .....	58
Öv beállítása.....	58
<b>Problémamegoldás</b> .....	<b>59</b>
Hibakódok.....	59
Olaj.....	59
E5.....	59
E7.....	59
<b>Szállítás és tárolás</b> .....	<b>59</b>
<b>Garancia</b> .....	<b>59</b>
<b>Műszaki adatok</b> .....	<b>60</b>
<b>A gyártó nyilatkozata</b> .....	<b>60</b>
<b>Felelősségi nyilatkozat</b> .....	<b>60</b>

## Üdvözlők

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, többek között pályákat, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, erősítőpadokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fittségi szinttől függetlenül. További információért látogasson el weboldalunkra a [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) címen

### Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőkészülék alapvető fontosságú darabja: a k e s z ü l é k 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.

### FIGYELMEZTETÉS

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.
- A berendezés kizárólag háztartási és professzionális használatra alkalmas (pl. kórházak, tűzoltóságok, szállodák, iskolák stb.).
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékosággal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a k e s z ü l é k h a s z n á l a t á t .
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- 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 10°C és 35°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben használja. A készüléket csak 5°C és 45°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben tárolja.
- 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 mozgó alkatrészekről.
- Tartsa a haját távol a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a készülék mozgó részeitől

- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 150 kg-nál (330 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

## Elektromos biztonság

(Csak elektromos meghajtású egységeknél)

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség megfelel-e a készülék címtábláján feltüntetett feszültségnek.
- Ne használjon hosszabbítót.
- A hálózati kábelt tartsa távol hőforrásoktól, olajtól és éles szélektől.
- Ne módosítsa vagy módosítsa a hálózati kábelt vagy a hálózati csatlakozót.
- Ne használja a készüléket, ha a hálózati kábel vagy a dugó sérült vagy hibás. Ha a hálózati kábel vagy a dugó megsérült, forduljon a kereskedőhöz.
- Mindig tekerje ki teljesen a tápkábelt.
- Ne vezesse a tápkábelt a készülék alatt. Ne vezesse a tápkábelt a szőnyeg alatt. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a tápkábelre.
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel ne lógjon ki a készülékszélén. asztal.
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel véletlenül se akadjon el, vagy valaki ne botoljon bele.
- Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül, amikor a hálózati csatlakozót a fali aljzatba dugja.
- Ne húzza meg a tápkábelt, hogy kihúzza a dugót a falból. aljzat.
- Ha a készülék nincs használatban, a hálózati dugót az összeszerelés vagy szétszerelés, valamint a tisztítás és karbantartás előtt ki kell húzni a fali aljzataból.

## MEGJEGYZÉS

- Ha a feszültség tíz százalékkal (10%) vagy annál nagyobb mértékben változik, a futópad működése károsodhat. Az ilyen körülményekre a garancia nem terjed ki. Ha azt gyanítja, hogy a feszültség túl alacsony, forduljon a helyi áramszolgáltatóhoz vagy egy engedéllyel rendelkező villanyszerelőhöz a megfelelő vizsgálat elvégzése érdekében.

## MEGJEGYZÉS

- A tápkábelt a futópad mozgó részeitől távol vezesse el, beleértve az emelőszerkezetet és a szállító kerekeket is.

## FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készülékre vagy annak közelében, csak nedves ruhával, ha a készülék tisztításához nedvességre van szükség.
- A folyadékok közvetlen használata káros a készülék alkatrészeire, és rövidzárlat miatt áramütést okozhat. Ez súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

## Földelési utasítások

Ezt a terméket földelni kell. A futópad elektromos rendszerének meghibásodása vagy meghibásodása esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét. Ez a termék földelt dugóval ellátott kábellel rendelkezik. A dugót megfelelő konnektorba kell csatlakoztatni, amely megfelelően van felszerelve és földelve az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban.

## FIGYELMEZTETÉS

- A földelő kábel nem megfelelő csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésével kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót, ha az nem illik a konnektorba; kérjen szakképzett villanyszerelőt, hogy szereltesse be megfelelő konnektort.

## Összeszerelési útmutató

### Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni a futópad, miután elkészült és üzembe helyezték.

Ezek az összeszerelés során referenciaként használhatók, de mindig kövesse az 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 elrejthetők/csomagolhatók a polisztirol termékburkolat üregeibe.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

### Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és a futópad megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

### Leírás illusztráció D

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

### MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészszámok a pótalkatrész-rajzon kezdődnek, amely a teljes online változatban található.

## 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.

## MEGJEGYZÉS

- A termék összeszerelése után a termékkel együtt szállított szerszámokat a későbbi szervizeléshez őrizze meg.



## Tartozékok (H ábra)

### MEGJEGYZÉS

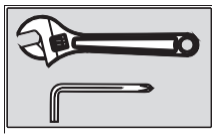
- Az itt látható ábra azt mutatja, hogyan fog kinézni a futópad megfelelően meghosszabbított kapaszkodókkal.
- További meghosszabbított korlátok vásárolhatók kiegészítőként.
- Tételszám: 22TRNRH000

További információkért forduljon a kereskedőjéhez.

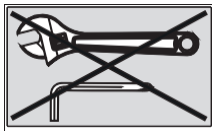
## További szerelési információk

### Rögzítőcsavarok és anyák

A beszerelt vázrészek elferdülésének elkerülése érdekében célszerű az első lépéseket a következők előtt megtenni az anyák és csavarok teljes meghúzása. Ez teret biztosít a korábban beszerelt alkatrészek áthelyezéséhez, ami lehetővé teszi a gördülékenyebb összeszerelést. Ezért ajánlott az alábbi utasítások betartása.



Alaposan húzzuk meg az összes anyát és csavarokat. Az alkatrészeket a jelenlegi és az előző lépések során állították össze.



Ne húzza meg teljesen az ebben a lépésben használt összes anyát és csavart. A kézi meghúzás elegendő.

## 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 fitnesszedzője hosszú éveken át fogja szolgálni Önt. Eljön azonban az idő, amikor fitnesszedzője elérheti hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelős a fitnesszedző 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 fitességet. Izzadnia kell, de az edzés során nem szabad kifulladásra.

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fitességi 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 ne terheljük túlzottan a szív- és érrendszert.

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

## Gyakorlati utasítások

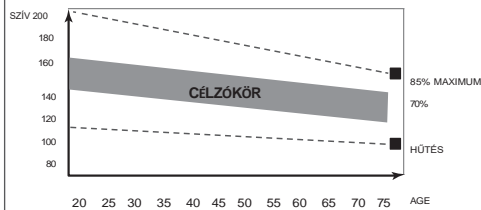
A futópad használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

### Bemelegítő fázis

Ez a lépés segíti a vér áramlását a szervezetben és az izmok megfelelő működését. Emellett csökkenti az izomgörcsök és a sérülések kockázatát. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fáj, ÁLLJON MEG.

### 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 legtöbb esetben az emberek 15-20 perccel kezdik.

### Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok elhűtése. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, kb. 5 percig folytatva. A nyújtógyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. A javulást hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

### Izomtorna

Az izmok edzéséhez a fitnesszedző használatakor az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Ha a fitességet 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 fitességet javító edzés, a különbség a célban van.

### Impulzus

#### Szívrítmus mérés (kézi pulzusmérők)

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



**MEGJEGYZÉS**

- A kézi pulzuszámoló nem használható mellkasi pánttal együtt a pulzusszám mérésére.
- Miután beállította az edzés pulzusszámának határértékét, riasztás hangzik el, ha azt túllépi.

**Szívritmus mérés (mellkasi pánt a szívritmus méréséhez)  
MEGJEGYZÉS**

- A mellkaspánt nem tartozik az edző alapfelszereltségéhez. Ha vezeték nélküli mellkaspántot szeretne használni, azt tartozékként kell megvásárolnia.

A pulzusszám legpontosabb mérése pulzuszámoló mellkasi övvel érhető el. A pulzusszámot egy pulzuszámoló övvel kombinált pulzusszám-vevővel méri. A pontos pulzusszám-mérés megköveteli, hogy az adóv elektródái enyhén nedvesek legyenek, és folyamatosan érintsék a bőrt. Ha az elektródák túl szárazak vagy túl nedvesek, a pulzusszám mérése kevésbé lesz pontos.

**FIGYELMEZTETÉS**

- Ha pacemakerrel rendelkezik, a mellkasi öv használata előtt konzultáljon orvosával.

**MEGJEGYZÉS**

- Ha több pulzuszámoló van egymás mellett, ügyeljen arra, hogy a köztük lévő távolság legalább 1,5 méter legyen.
- Ha csak egy pulzusszám-vevő és több pulzusszám-adó van, győződjön meg arról, hogy csak egy adóval rendelkező személy van adótávolságon belül.

**MEGJEGYZÉS**

- Ne használjon mellkaspántot a pulzusszám mérésére pulzuszámolóval együtt.
- A pulzuszámoló mellkaspántot mindig a bőrrel közvetlenül érintkező ruházat alatt viselje. Ne viselje a mellkaspántot a ruházat felett, a pulzuszámoló nem fogadja a jelet.
- Miután beállította az edzés pulzusszámának határértékét, riasztás hangzik el, ha azt túllépi.
- Az adó legfeljebb 1 méteres távolságon keresztül továbbítja a pulzusszámot a konzolra. Ha az elektródák nem nedvesek, a pulzusszám nem jelenik meg a kijelzőn.
- A ruházat egyes szálai (pl. poliészter, poliamid) statikus elektromosságot termelnek, ami megakadályozhatja a pontos pulzusszám-mérést.
- A mobiltelefonok, televíziók és más elektromos készülékek olyan elektromágneses mezőket termelnek, amelyek megakadályozhatják a pulzusszám pontos mérését.

**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**

Alkalmas 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**

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

**Szakértő****A maximális pulzusszám 70-80%-a**

Alkalmas a legsportosabb emberek számára, akik hosszú ideig tartó edzéshez szoktak.

**Használati utasítás****Főkapcsoló (E-2A ábra)**

A készülék egy főkapcsolóval van felszerelve, amely lehetővé teszi a készülék teljes kikapcsolását.

**A készülék elindítása:**

- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót a készülékhez.
- Dugja be a hálózati csatlakozót a fali aljzatba.
- Állítsa a főkapcsolót bekapcsolt állásba.

**A készülék leállítása:**

- Állítsa a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzatból.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.

**Biztonsági kulcs (F-4 ábra)**

A készülék biztonsági kulccsal van felszerelve, amelyet a készülék indításához helyesen kell behelyezni a konzolba. A biztonsági kulcs részleges kihúzása aktiválja a vészhelyzeti üzemmódot és azonnal leállítja a készüléket.

- Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzol nyílásába úgy, hogy befelé nyomja.
- Győződjön meg róla, hogy a biztonsági kulcs csipesz megfelelően rögzítve van a ruházathoz.
- Győződjön meg arról, hogy a ruházatához rögzített klipsz elég szilárdan van rögzítve ahhoz, hogy a biztonsági kulcs szükség esetén eltávolítható legyen.

**MEGJEGYZÉS**

- A biztonsági kulcs nem távolítható el a készülékből, mivel az rögzített.

**MEGJEGYZÉS**

- A konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a biztonsági kulcs nincs a (helyes) helyzetben az indítás során.

**Megszakító (E-2B ábra)**

A készülék áramkör-megszakítóval van felszerelve, amely megszakítja az áramkört, ha az elektromos terhelés meghaladja a maximális kapacitást. Ebben az esetben a megszakítót meg kell nyomni.

**FIGYELMEZTETÉS**

- A megszakító megnyomása előtt húzza ki a hálózati dugót a készülékből.

Ha a készülék leáll, a következő lépésekkel indítsa újra a készüléket:

- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.
- A készülék újraindításához nyomja meg a megszakítót.
- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót a készülékhez.

## MEGJEGYZÉS

Néhány, otthon használt megszakítót nem a futópád első bekapcsolásakor, vagy akár normál használat során fellépő nagy indítóáramokra terveztek. Ha a futópád kioldja az áramkör-megszakítót (még akkor is, ha annak áramerőssége megfelelő, és a futópád az egyetlen eszköz az áramkörben), de maga a futópádon lévő áramkör-megszakító nem old ki, cserélje ki a megszakítót egy nagy indítóáramú áramkör-megszakítóra. Ez nem garanciális hiba. Ez egy olyan állapot, amelyet gyártóként nem tudunk ellenőrizni.

## A berendezés szét- és összeszerelése (F1-F2 ábrák)

A készülék használathoz kibontható (F1 ábra), szállításhoz és tároláshoz pedig összezsukható (F2 ábra).

A készülék kibontásának és összehajtásának helyes módja az ábrákon látható.

## MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg róla, hogy a dőlésszög 0, mielőtt összehajtsa a készüléket. Ha a dőlésszög nem 0, a hajtogatás károsítja a mechanizmust.

## Állítható támasztólábak

A készülék állítható támasztólábakkal van felszerelve.

Ha a berendezés instabillnak tűnik, inog vagy nem jól van kiegyenlítve, ezek a támasztólábak a szükséges korrekciók elvégzéséhez beállíthatók.

- Ha szükséges, forgassa el a támasztólábakat, hogy a készüléket stabil és a lehető legegyszerűsebb helyzetbe hozza.
- Húzza meg a rögzítőanyákat\* a támasztólábak rögzítéséhez.

## QUICK TIPP

- Ezt könnyebb két emberrel elvégezni, így az egyik személy meg tudja dönteni a berendezést, míg a másik elvégzi a szükséges beállításokat.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez  
[https://youtu.be/E\\_7agKqaUlc](https://youtu.be/E_7agKqaUlc)

## MEGJEGYZÉS

- A készülék akkor a legstabilabb, ha a lehető legalacsonyabban van a padlóhoz képest. Ezért a készülék kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes becsavarásával kell kezdeni, majd a készülék stabilizálása és kiegyenlítése érdekében a szükséges támasztólábakat ki kell csavarni.

## Konzol (E-1 ábra)



## MEGJEGYZÉS

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

## MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, ha a készülék 4 percig nem volt használatban.

## Stop/ Visszaállítás (START/RESET)

- Nyomja meg egyszer a gombot az edzés/futópád óvatos leállításához.
- Nyomja meg kétszer a gombot az edzés/ futópád gyorsabb leállításához.
- A konzol alaphelyzetbe állítása, ha 2 másodpercig lenyomva tartva tartjuk stop üzemmódban.

## Indítás/szünet (START/PAUSA)

- A kiválasztott edzés elindítása vagy egy szünetelt edzés újraindítása szünet üzemmódban.
- Szüneteltesse az aktív edzést.

## Prog

- Nyomja meg a lehetséges programok közötti váltáshoz. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

## Mód (MODE)

- A célbeállítási paraméterek közötti váltás programozási üzemmódban.
- Az időcél visszaállítása a "P1~P36" programok időcéljának beállításakor.
- Nyomja meg a multifunkciós kijelző letapogató LED kijelzőinek rögzítéséhez edzés üzemmódban.
- Nyomja meg újra a gombot a letapogatás feloldásához és a beolvasási mód újra aktiválásához.

## Sebesség + (SPEED+)

- Növeli a sebességet (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val nő.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
- A programozási üzemmódban görgethet a programok között és módosíthatja az értékeket.

## Sebesség - (SPEED-)

- Csökkenti a sebességet (0,8 ~ 24,0 km/h).
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség csökken.
- A programozási üzemmódban görgethet a programok között és módosíthatja az értékeket.

## Gyorsbillentyűk:

A gyorsbillentyűk a 6, 9, 12 értékre vannak beállítva. Például a sebesség a 9-es gyorsgomb megnyomásakor tetszőleges sebességről 9 km/h-ra változik.

## Gyors hozzáférési gombok a kormánykeréken:

- + Ugyanaz, mint a Sebesség +.
- Mint a Speed -.

## Dőlésszög + (INCLINE +)

- Növeli a gradienst (0 ~ 15 +1).
- A programozási üzemmódban görgethet a programok között és módosíthatja az értékeket.

## Dőlésszög - (INCLINE -)

- Csökkenti a gradienst (0 ~ 15 -1)
- A programozási üzemmódban görgethet a programok között és módosíthatja az értékeket.

## Döntés gyorsbillentyűk

A lejtés gyorsbillentyűi 0, 5, 10 értékre vannak beállítva. Például a lejtés szintje bármelyik szintről 5-re változik, ha megnyomja a lejtés 5 gyorsgombot.

## Gyors hozzáférési gombok a kormány dőlésszögéhez:

- + Ugyanaz, mint a gradiens +.
- Ugyanaz, mint a dőlésszög -.

## A kijelzőelemek magyarázata

### Sebesség

- Megjeleníti a futópád aktuális sebességét edzésmódban.
- Megjeleníti a célsebességet programozási üzemmódban.
- A program kiválasztását mutatja program üzemmódban.

### Lejtő

- Megjeleníti a futópád tényleges emelkedését edzésmódban.
- Megjeleníti a cél meredekséget programozási üzemmódban.

### Távolság

- Megjeleníti az aktuális távolság edzésmódját.
- Visszaszámláló üzemmódban mutatja a hátralévő távolságot az edzés során.
- A céltávolságot mutatja programozási üzemmódban.

### Idő

- A futási időt mutatja edzésmódban.
- Visszaszámláló üzemmódban mutatja a hátralévő időt az edzés alatt.
- Megjeleníti a programozási üzemmódban a célidőt.

### Lépések

A konzolon megjelenik az edzés során megtett lépések száma.

### MEGJEGYZÉS

- A beépített lépésszámláló stabil működéséhez legalább 40 kg felhasználói súly és legalább 3 km/h sebesség szükséges.
- Ha a testsúly és/vagy a beállított sebesség alacsonyabb, a funkció kevésbé stabil lehet.

### Szív

- Megjeleníti a pulzusszámot edzésmódban vagy a "P" értéket, ha nincs mért pulzusszám.

### Kalóriák

- Az edzésmódban elégetett kalóriák számát mutatja.
- Visszaszámláló módban mutatja az edzés során elégetett kalóriák számát.
- Megjeleníti a K kalória célszámát programozási üzemmódban.

### MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok durva iránymutatást adnak a különböző edzések összehasonlításához, és nem használhatók kezelésre.

### Szkennelés

- Az "Idő/Lépés", "Szív/szint" és "Kalória/távolság" kijelzője 5 másodpercenként változik.
- A kívánt kijelző befagyasztásához nyomja meg a Mode gombot, majd nyomja meg újra a feloldáshoz és a Scan mód újraaktiválásához.

## A megjelenített hangjelzések magyarázata

A konzol úgy van kialakítva, hogy hangjelzéssel értesítse a felhasználót. Ennek célja, hogy a biztonságosabb edzés érdekében tájékoztassa a felhasználót a változásról. A konzol értesíti a felhasználót, ha:

- Egy előre meghatározott cél elérése után.
- Értesítés a kiválasztott program miatt bekövetkező sebesség- vagy emelkedésváltozásról.

### USB funkció

A felhasználó az edzés közben csatlakoztathatja a készülékét töltéshez. Feszültség/áram: FESZÜLTSG: 5 VDC/ 1,0 A

## Programok

### Gyors indítás

- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot az edzés korábbi beállítások nélküli indításához.
- A futópád minimum 1,0 km/h sebességgel indul, és fenntartja az aktuális emelkedőbeállítást.
- Kézzel bármikor beállíthatja a sebességet / emelkedést, hogy megváltoztassa az edzést, és bármikor megállíthatja / szüneteltetheti.

### Cél visszazámláló üzemmód (P0)

A Target Countdown funkció eléréséhez a készüléknek indítási üzemmódban kell lennie.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a "Stop/Reset" gombot 2 másodpercig, hogy a futópádot indítási üzemmódba helyezze.

- Nyomja meg a "Mode" gombot a cél visszazámlálási mód kiválasztásához:
  - Edzésmód 1: Időcél.  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket, erősítse meg az üzemmód gomb megnyomásával.  
Alapértelmezett 30:00 perc. Tartomány 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Edzésmód 2: Távolsági cél.  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket, erősítse meg az üzemmód gomb megnyomásával.  
Alapértelmezett 1.00 km. Tartomány 1.00~99.00 ± 1.0.
  - Edzésmód 3: Kalória visszazámlálás.  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket.  
Alapértelmezett érték 50. Tartomány 20~9990 ± 10.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot, hogy a kívánt cél beállítása után azonnal elindítsa az edzést.

### MEGJEGYZÉS

- A cél beállítása után a futópád automatikusan leáll, amikor az előre beállított célt eléri.
- Csak egy célt lehet beállítani.

### A képzés befejezése

- Az edzést bármikor megszakíthatja a "Start/Pause" gomb megnyomásával.
- A kijelzőn a "PAUS" felirat jelenik meg, amikor a készülék szünet üzemmódban van. A maximális szünet 4,30 perc.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a "PAUS" üzemmódban történő edzés folytatásához.
- Az edzés leállításához nyomja meg egyszer a "STOP" gombot.
- Nyomja meg kétszer a "STOP" gombot a konzol alaphelyzetbe állításához.

### Képzési programok (P1~P36)

A készülék 36 előre beállított programmal rendelkezik, különböző profilokkal. (G. ábra)

- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "P1~P36" program kiválasztásához.
- Állítsa be a kívánt képzési időt  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Tartomány 5:00~95:00 ± 1:00.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot az edzés megkezdéséhez.

### MEGJEGYZÉS

- A sebesség és a lejtés a kiválasztott program alapján szabályozható.
- Egy hangjelzés másodpercen belül értesíti a felhasználót a sebesség és/vagy a dőlésszög változásáról.
- Az egyes szegmensek időtartama a beállított képzési idő 1/16-a.

- A sebesség és a meredekség bármikor módosítható, de csak az aktív profilségmentre lesz hatással. A program ismét követni fogja a profilt, amikor a következő profilségmentre lép.

## Felhasználói programok (U01-U03)

A készülék 3 felhasználói programmal rendelkezik.

Minden felhasználói program testre szabható. Minden felhasználói program 16 lépésből áll. A sebesség és a meredekség minden egyes lépéshez beállítható. Minden lépés a teljes idő 1/16-át veszi igénybe.

- Nyomja meg a "Prog" gombokat az "U-1~U-3" program kiválasztásához.
- Állítsa be a kívánt képzési időt  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Tartomány 5:00~95:00 ± 1:00.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot az edzés megkezdéséhez.

## Profil programozási mód

- Nyomja meg a "Prog" gombot, és válassza ki az U-1/ U-2 vagy U-3 lehetőséget.
- Nyomja meg a "Mode" gombot a kiválasztott felhasználói program program programozási módjának megnyitásához.
- Megnyílik a profilprogramozási menü, ahol a 16 szegmens közül az elsőhöz beállíthatja a sebesség és a meredekség értékeit.
- Az értékeket a következők szerint állítod be:
  - A "Sebesség + & -" gombokkal állítsa be a kívánt sebességet.
  - A "Dőlésszög + & -" gombok segítségével állítsa be a kívánt dőlésszöveget.
  - Erősítse meg a "Mode" gomb megnyomásával.
- A 2. programprofil szegmens programozási módja megnyílik.
- Programozza be a maradék 15 szegmenst ugyanígy, amíg mind a 16 szegmens be nem van állítva.
- A 16. szegmens megerősítése után az időablak villogni kezd a kívánt edzési idő beállításához.
- A kívánt képzési idő a következővel állítható be  
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be a kívánt edzési időt. Alapértelmezett beállítás: 30:00 perc / Beállítási tartomány: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a program indításához.

## MEGJEGYZÉS

- A felhasználó előre beállított programja automatikusan elmentésre kerül, így a következő alkalommal is használható lesz.

## Zsírsvövet

A Testzsír program a test és a pulzusszám paramétere alapján jelzi az adóügyi állapotot.

- Nyomja meg a "Mode" gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "8-1" program kiválasztásához, majd nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F1" (SEX) . A kijelzőn "1" jelenik meg  
Nyomja meg a "Sebesség + & -" gombokat a kiválasztáshoz: 1: Férfi/ 2: Nő Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn "F2" (kor) jelenik meg.  
A kijelzőn megjelenik a "25" Nyomja meg a "Speed + & -" gombokat a kiválasztáshoz:1~99 nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F3" (magasság). A kijelzőn "170" cm jelenik meg.  
Nyomja meg a "Sebesség + & -" gombokat a kiválasztáshoz:100~220 cm nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F4" (súly). A kijelzőn megjelenik a "70 kg".  
Nyomja meg a "Sebesség + & -" gombokat a kiválasztáshoz: Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.

- A kijelzőn az "F5" (Aktív) jelenik meg. Tartsa lenyomva az impulzusmarkolatokat a "FAT" funkció aktiválásához.  
Az eredmény körülbelül 5~10 másodperc múlva jelenik meg. Lásd "Az eredmény kiszámítása".

## MEGJEGYZÉS

- A funkció használatához a pulzusszám-érintkező párnákat kell tartani.

## Az eredmény kiszámítása:

- TESTTÍPUS: (testzsírarány; 4 típus)

A testzsír százalékos aránya	0 ~17	Alulsúlyos
A testzsír százalékos aránya	18 ~ 24	Standard
A testzsír százalékos aránya	25 ~ 28	Túlsúlyos
A testzsír százalékos aránya	29 ~ +	Elhízás

- BF = testzsír (%-ban)
- Az "ER" hibakód jelenik meg, ha a BF mérés során nem érzékelte a pulzusszámot.

- Nyomja meg a "Stop/Reset" gombot a Testzsír programból való kilépéshez.

## HRC program

A HRC program a felhasználó pulzusszámán alapuló, sebességvezérelt program. A sebesség automatikusan növekszik, ha a pulzusszám alacsonyabb, mint a célpulzusszám, és csökken, ha magasabb, mint a célpulzusszám.

- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "HRC" kiválasztásához.  
HRC1: Előre beállított maximum. A sebességhatár 8 km/h. HRC2: Előre beállított maximum. A sebességhatár 12 km/h. HRC3: Előre beállított maximum. A sebességhatár 16,0 km/h. Program.
- A kor beállítása után a kijelzőn "25" jelenik meg.  
Nyomja meg a "Speed + & -" gombokat a kiválasztáshoz:1~99 nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- Megjelenik a beállított életkoron alapuló célpulzusszám. Célpulzusszám = (220-kor) x0,6.  
Nyomja meg a "Speed + & -" gombokat a célérték 60~200 megváltoztatásához) nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- Állítsa be a képzési időt a kijelzőn "30:00" jelenik meg. Nyomja meg a "Speed + & -" gombokat a kiválasztáshoz: 5:00~99:00.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a program indításához.

## HRC munkafunkció:

- A HRC-programok egyperces bemelegítéssel kezdődnek. (A sebesség nem áll be automatikusan)
- Az indítási sebesség 1,0 km/h, és manuálisan beállítható a kényelmes bemelegítési sebességre.
- A konzol 30 másodpercenként ellenőrzi a pulzusszámot, és az alábbiak szerint szabályozza a sebességet.

Impulzus	paraméter	Sebességszabályozás
29+ BPM	A célérték alatt	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	A célérték alatt	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	A célérték alatt	Nincs szabályozás
0~5 BPM	A cél felett	Nincs szabályozás
6~29 BPM	A cél felett	- 1,0 km/h
29+ BPM	A cél felett	- 2,0 km/h

## MEGJEGYZÉS

- A dőlésszög beállítása nem szabályozható a HRC program üzemmódban, de felhasználó bármikor szabályozhatja, hogy fokozza vagy mérsékelje az edzést.

- A sebességet a felhasználó bármikor megváltoztathatja.
- Ha a sebesség meghaladja az előre beállított sebességhatárt, automatikusan beáll az előre beállított sebességre.
- Ha a pulzusszámot nem érzékeli, a futópad leállítja az edzést.

## MEGJEGYZÉS

- A funkció működéséhez pulzusszámmérés szükséges.

## ERP funkció

Az ERP funkció automatikusan alvó üzemmódba helyezi a futópadot, ha 4:30 percig nem futott.

Ez a funkció be- és kikapcsolható az alábbi opcióval

- Amikor a futópad bekapcsolási módban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a "Mode" gombot 3 másodpercig a be- és kikapcsolási mód közötti váltáshoz.
  - A kijelzőn megjelenik a "1111", ami a bekapcsolási módot jelzi. A készülék 4:30 perc inaktivitás után alvó üzemmódba lép.
  - A kijelzőn "2222" jelenik meg, ami a kikapcsolt üzemmódot jelzi. A készülék 4:30 perc után nem kapcsol alvó üzemmódba. téptelenség.

## MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy az ERP funkció mindig legyen engedélyezve.

## Metrikus/birodalmi beállítás

Ha a megjelenített sebesség nem felel meg a felhasználó elvárásainak, akkor a készülék beállítása helytelen lehet.

Metrikus:	sebesség/ 0,8 km/h/ 24,0 km/h.
Imperial:	sebesség/ 0,5 Mls/h/ 15,0 Mls/h.

## Egységváltás:

"ON" üzemmódban:

- Tartsa lenyomva a "Prog" és a "Speed -" gombot 3 másodpercig. A konzolon megjelenik az S-01 üzemmód:
- 0,6 Amikor birodalmi üzemmódba kapcsol.
- 1.0 Ha metrikus üzemmódra vált.
- A beállítások váltásához tartsa lenyomva a "Mode" gombot két másodpercig. Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a beállítás megerősítéséhez és a felhasználói módba való visszatéréshez.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez  
<https://youtu.be/KOxI5obz-RQ>

## Bluetooth és alkalmazás

- A konzol Bluetooth-on keresztül (iOS és Android) csatlakozhat egy okoseszközön lévő alkalmazáshoz.
- Bluetooth-kapcsolat csak az intelligens eszközre telepített alkalmazás kapcsolati módjában hozható létre.

## MEGJEGYZÉS

- A Tunturi csak Bluetooth-kapcsolaton keresztül biztosít lehetőséget egy fitnesskonzol csatlakoztatására. Ezért a Tunturi nem vállal felelősséget a Tunturi termékektől eltérő termékek károsodásáért vagy meghibásodásáért.
- További információk a honlapon találhatóak.

## Tisztítás és karbantartás

### FIGYELMEZTETÉS

- A futópad havonta karbantartást igényel, még használaton kívül is.
- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fal aljzatból.
- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- A szellőzőnyílásokat nem szabad elzárni. A szellőzőnyílásoknak mentesnek kell lenniük portól, szennyeződéstől és egyéb akadályoktól.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Tisztítsa meg a készülék látható részeit egy kis szívófejjel ellátott porszívóval.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva.

### MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy a futópadon kizárólag beltéri használatra tervezett lábbeliket használjon. Ha ilyenek nem állnak rendelkezésre, javasoljuk, hogy ellenőrizze a lábbeli talpát, mielőtt a futópadon használná. A futópad nem ellenáll a kívülről érkező szennyeződéseknek.

### Általános takarítás

A szennyeződés, a por és a háziállatok szőre elzárhatja a légbeömlőket, és felhalmozódhat a futópad szalagján. Havonta: porszívózzon a futópad alatt, hogy megakadályozza a por felhalmozódását.

ELŐTTE HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

### Övezet por

Ez a normál átfutás során történik, vagy addig, amíg a szíj stabilizálódik. A felesleges por nedves ruhával történő letörölés minimálisra csökkenti a por felhalmozódását.

### Futószalag és futófedélzet

A futópad nagy teljesítményű, alacsony súrlódású felületet használ. A teljesítmény akkor maximális, ha a futószalagot tisztán, portól és szennyeződésektől mentesen tartjuk. A futószalag és a futószalag között lévő szennyeződések és porszemcsék károsíthatják a futószalag felületét, ami hatással van a termék teljesítményére és élettartamára.

### Hogyan kell tisztítani egy működő fedélzetet

Puha, száraz, nem súrolószeres ruhával törölje át az öv szélét, valamint az öv széle és a keret közötti területet. Próbáljon meg az öv széle alá is benyúlni, hogy eltávolítsa a széleken is felgyülemlt szennyeződések.

### Hogyan tisztítsuk meg a futószalag felületét

Először egy nejlon súrolókefével távolítsa el a laza részecskéket a futószalag felületéről. Ezután egy kifacsart nedves ruhával (tisztítószerek és súrolószeres nélkül) óvatosan tisztítsa meg a futószalag tetejét. Használat előtt hagyja a futószíjat teljesen megszáradni.

### MEGJEGYZÉS

- Ha a szíj túlságosan szennyezett ahhoz, hogy csak vízzel tisztítsa, használhat enyhe szappant, de soha ne zsírolószert.
- Mindig akadályozza meg, hogy az oldat a munkaállvány és a munkaöv közé kerüljön.

Ezt rendszeresen el kell végezni a szíj élettartamának meghosszabbítása érdekében.



## Kenés (F-6. ábra)

### MEGJEGYZÉS

- A futószalagot a készülék gyártása során a futópadra való felszerelés előtt előzsírozják. Ezért a futószalagot az első használat során nem kell megkenni.

A futószíj kenési állapotát rendszeresen ellenőrizni kell. Ezért a futópad 300 üzemóra után emlékeztető funkcióval van ellátva. A "TIME WINDOW" kijelzi az "OIL" (Olaj) üzenetet és 10 másodpercenként hangjelzéssel emlékezteti Önt. Kövesse az alábbi ellenőrzési eljárást, és szüntesse meg az "OIL" üzenetet és a hangjelzést úgy, hogy a figyelmeztető jelzés alatt legalább 3 másodpercig nyomva tartja a "STOP" gombot.

### FIGYELMEZTETÉS

- A kenés előtt húzza ki a hálózati dugót a fali aljzatból.

### MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy legalább havonta egyszer ellenőrizze a futószíj kenését, mivel az időn kívül több tényező is befolyásolhatja a kenőanyag állapotát.
- A futószíjat csak szükség esetén szabad kenni. Ha túl sok zsírt használ, a futószíj a súrlódás hiánya miatt könnyen megcsúszik.

- Álljon stabilan a futópad övéen.
- Fogja meg az első kormányt, és lábbal tolja a futószíjat, hogy az előre-hátra mozogjon. A futószíjnak egyenletesen és egyenletesen kell mozognia anélkül, hogy hangot adna ki.
- Ha a futószíj nem mozog egyenletesen és egyenletesen, vagy egyáltalán nem mozog, érintse meg ujjbegyével a futószíj alját a kenés ellenőrzéséhez:
  - Ha érzi a kenést, vagy az ujjbegyei fényesek, akkor a szíj kenése elegendő.
  - Ha a zsíradék nem érezhető, vagy az ujjbegyei porosak vagy érdesek, kenje be zsíradékkal ( $\pm 10$  ml) a munkaállvány közepét a futószalag alatt, és hagyja a gépet legalább 5 percig 5 km/h sebességgel futni.
  - A kenés után ne szerelje össze a készüléket, mielőtt 2 percig legalább 5 km/h sebességgel gyakorolna. Ez biztosítja, hogy a kenőanyagot a munkaszalag teljes mértékben felszívja és egyenletesen eloszlatja.

### MEGJEGYZÉS

- Ha az 5 km/h túl gyors az Ön számára, sétáljon a kívánt sebességgel, de növelje az időt legalább 5 percre.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

## Öv beállítása

A futópad teljesítménye attól függ, hogy a keret megfelelően s ík felületen működik-e. Ha a keret nem vízszintes, az első és a hátsó görgők nem tudnak párhuzamosan futni, és s z ü k s é g e s é válhat a futószalag állandó beállítása.

A futópadot úgy tervezték, hogy a futószalagot h a s z n á l a t közben meglehetősen középen tartsa. Normális, hogy egyes futószalagok oldalra mozognak, amikor nincs személy a futószalagon. Néhány perces használat után,

Az övnek magától kell középre állnia. Ha az öv h a s z n á l a t közben továbbra is az egyik oldalra mozog, akkor beállításra v a n s z ü k s é g .

### MEGJEGYZÉS

- Ne feledje, hogy egy kis kiigazítás nagy különbséget jelenthet, ezért a változtatásokat kis lépésekben végezze el.

### EXCEPTION

A rehabilitáció során, amikor a felhasználó az egyik lábát sokkal erősebben használja, mint a másikat, előfordulhat, hogy a futószalag az egyik o l d a l r a mozdul. Ilyen esetekben nem kell beállítást végezni, kivéve, ha az öv normál használat során nem centrálódik.

### Övfeszítés beállítása

A beállítást a hátsó görgőről kell elvégezni. A beállítási csavarok a lépcsősínek végén, a kupakokban találhatóak.

- A hátsó szíjtárcsa csavarjait (az óramutató járásával megegyező irányban) csak annyira húzza meg, hogy az első szíjtárcsa ne csúszson el. Forgassa el mindkét szíjfeszítő csavart egyenként 1/4 fordulatonként, és ellenőrizze a szíj megfelelő feszességét úgy, hogy alacsony fordulatszámra járattja a szíjat, és meggyőződik arról, hogy a szíj n e m c s ú s z i k . Húzza meg a csavarokat, amíg a szíj nem csúszik tovább.
- Ha úgy érzi, hogy a szíj elég szoros, de még mindig csúszik, akkor a probléma az elülső burkolat alatt lévő motorhajtószíj meglazulása lehet.
- Ne húzza túl. A túlhúzás károsítja a szíjat és idő előtti csapágykopást okoz.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez [https://youtu.be/pp4\\_4bL1MXo](https://youtu.be/pp4_4bL1MXo)

### A futószalag központosítása (F-5. ábra)

A futósáv központosítására akkor van szükség, ha a futósáv nem a futófelület közepén van. Ez könnyen észrevehető, ha az oldalsó leszállóhely és a futósáv közötti rés az egyik oldalon jelentősen nagyobb, mint a másik oldalon.

Ennek több oka is lehet, mint például

#### 1. INDOK

A z e d z é s során az egyik láb erősebb a lökésnél. Emiatt az öv oldalra tolódik, de ez automatikusan korrigálódik, ha az öv néhány percig terhelés nélkül dolgozik.

#### 2. INDOK

A futópad vízszintesen nem vízszintes, ami miatt a gravitáció lassan a futópad övét a futópad legalsó vége felé húzza. Ezt a futópad megfelelő kiegyenlítésével kell korrigálni, mivel ez más beállítással nem oldható meg.

#### 3. INDOK

A futószalag nincs megfelelően középen az első és a hátsó görgődob között. Ezt a futószalag helyzetének az alábbiakban leírtak szerinti beállításával kell korrigálni.

A futószalag helyzetének beállításához használja a futópadhoz mellékelt imbuszkulcsot.

- Állítsa a futópadot  $\pm 5$  km/h sebességre, ne fusson rajta.
- Amikor a futószalag jobbra mozog. Fordítsa el a b a l h á t s ó görgő beállítási csavart, amely hátul, a hátsó görgőburkolat nyílásában található, az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulatot.
- Amikor a futósáv balra néz. Fordítsa el a j o b b h á t s ó görgő beállítási csavart, amely hátul, a hátsó görgőburkolat nyílásában található, az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulatot.
- Várjon  $\pm 2$  percet, hogy a szíjnak legyen ideje reagálni a beállításra, mielőtt megismétli a beállítási lépéseket, ha szükséges a kívánt eredmény eléréséhez.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez <https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Az öv helyzetét a használat és a járási/futási jellemzők függvényében időnként módosítani kell. Egyes felhasználók másképp befolyásolják a követést. A futószalag közepre állítása érdekében szükség szerint kell elvégezni a beállításokat. Ahogy a futószalagot használják, a beállítás egyre kevesebb karbantartást igényel. A megfelelő futószalag-követés a tulajdonos felelőssége, amely minden futópádon közös.

## MEGJEGYZÉS

- A futószíj helytelen beállítása miatt a futószíjban keletkezett károokra a termékgarancia nem terjed ki.

## Problémamegoldás

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben a hibák megszüntetéséhez az egész készülék javítására, mivel általában a hibás alkatrészt kicserélni.

Ha a készülék használat közben nem működik megfelelően, azonnal forduljon a Tunturi kereskedőhöz. Mindig adja meg a készülék modell- és sorozatszámát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát is.

Ha pótalkatrészre van szüksége, mindig adja meg a készülék modelljét, sorozatszámát és a szükséges pótalkatrész számát. A pótalkatrészjegyzék a kézikönyv hátulján található. Csak a pótalkatrészjegyzékben felsorolt pótalkatrészeket használja.

## Hibakódok

Ha a kijelzőn hibakód jelenik meg (az "E" betű és egy szám jelzi), indítsa újra a készüléket, és ellenőrizze, hogy a kijelzőn továbbra is megjelenik-e a hibakód. Ha a kijelző még mindig a hibakódot mutatja, azonnal forduljon a kereskedőhöz.

## Olaj

OIL nem hibakód, lásd "Kenés".

## E5

### Tápellátási hibát jelez

A T90 futópáda újraindításakor várjon legalább 30 másodpercet. A futópádat újraindítás előtt 30 másodpercre ki kell kapcsolni. A túl gyors újraindítás E5 üzenetet eredményez.

Ennek oka, hogy a váltóáramú motorvezérlőnek több időre van szüksége a teljes kikapcsoláshoz, és a feldolgozást még akkor is folytatja, ha a konzol legalább 15 másodpercig kikapcsolt állapotban van.

A probléma megoldásához kapcsolja ki a futópádat a hálózati kapcsoló kikapcsolt állapotba kapcsolásával. Várjon 30 másodpercet, majd kapcsolja vissza a hálózati kapcsolót. Az E5 hibakódnak többé nem szabad megjelennie.

Ha a hibakód továbbra is megjelenik, forduljon a márkakereskedőhöz segítségért.

## E7

A konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a biztonsági kulcs az indítás során nem a megfelelő helyzetben van.

Az E7 nem hibakód, lásd "Biztonsági kulcs".

## Szállítás és tárolás

### FIGYELMEZTETÉS

- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fal aljzatból.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék alatt nincsenek más személyek vagy tárgyak.
- A készülék összecukása során ügyeljen arra, hogy a készüléket rögzítse, hogy megakadályozza a leesését.

### MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg arról, hogy a készülék összecukása előtt a dőlésszög 0%. Ha a dőlés nem 0%, az összecukás károsítja a mechanizmust.

- Mozgassa a készüléket az ábrának megfelelően (F3. ábra). Mozgassa a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket egy védőalátételre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését. Óvatosan mozgassa a készüléket az egyenetlen felületeken. A készüléket ne a kerekek segítségével mozgassa le a lépcsőn, hanem fogja meg a kormányt fogva.
- A készüléket függőlegesen kell tárolni (F1 ábra). A készüléket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozással 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 vásárlói 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 termék számára 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 időpontjától 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 fitneszeszközök 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 keretében az ellenőrzési körükön kívül eső okokból eredő hibákért.

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 fitneszszközökre 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 akadályozzák jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket.

A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási műveletek elhanyagolásából eredő hibákra. Továbbá a garancia nem terjed ki a használati útmutatóban leírtaknak nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból eredő hibákra, amelynek zárt, száraz, por- és homokmentes, +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 fitneszkészülék szétszerelését/újraelőállítását. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

A használati útmutatóban megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

## Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hálózati feszültség	VAC	210~240
Hálózati frekvencia	HZ	50~60
Sebesség	km/h	0.8~24.0
Lejtő	lépés	0~15
Hossz / (összehajtvva)	cm	193.0 / 137.0)
Hossz / (összehajtvva)	hüvelyk	76.0 / (53.9)
Szélesség	cm	82.5
Szélesség	hüvelyk	32.5
Magasság / (összehajtvva)	cm	149.0 / 155.0)
Magasság / (összehajtvva)	hüvelyk	58.7 / (61.0)
Súly	kg	117.0
Súly	font	257.9
Maximális felhasználói súly	kg	150
Max. felhasználói súly	font	330
Impulzus mérés elérhető a következő címen:	a fogantyúval 5,0 Khz 5,3 Khz	Igen Nem Igen
	Bluetooth (BLE) ANT+	Igen Nem

### FONTOS

A konzol 5,3 Khz-es vevővel van felszerelve, hogy megakadályozza az 5,0 Khz-en működő beépített BT-modul interferenciáját. Bár tapasztalataink szerint az 5,0 Khz-es pulzusz mérő adó (mellkasi pánt) valószínűleg gond nélkül működik.

## MEGJEGYZÉS

- A termék méreteit és funkcionális méreteit lásd a J. ábrán.

## A gyártó nyilatkozata

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

04-2022

Tunturi New Fitness  
BV Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Hollandia

## Felelősségi nyilatkozat

© 2022 Tunturi New Fitness BV  
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A felhasználói kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a weboldalunkon.

**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



20240805-W