

CARDIO FIT E35 ERGOMETER

PL	Instrukcja obsługi	15 - 22
CS	Návod k použití	23 - 30
SK	Pokyny na obsluhu	31 - 38
HU	Használati útmutató	39 - 46



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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



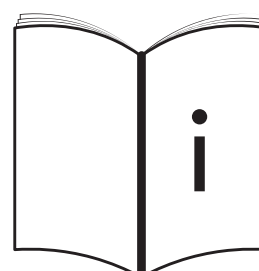
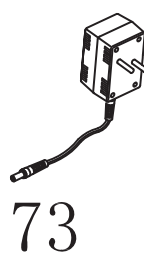
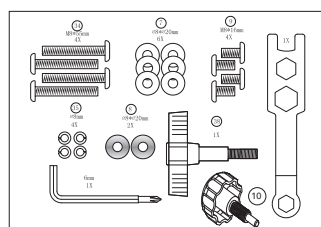
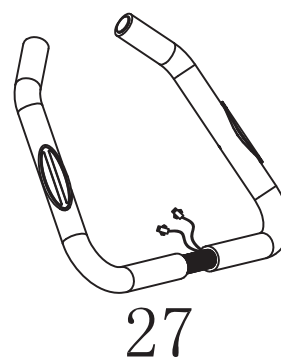
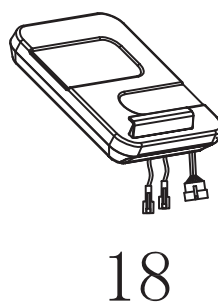
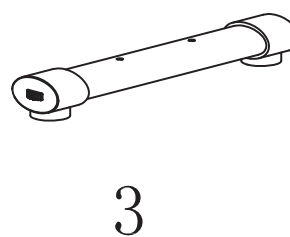
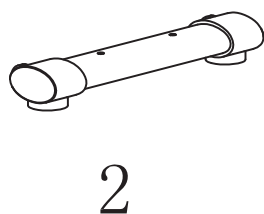
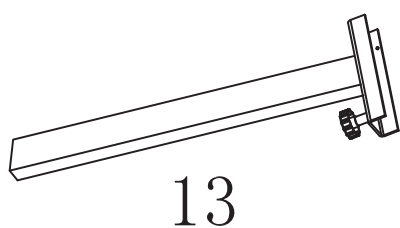
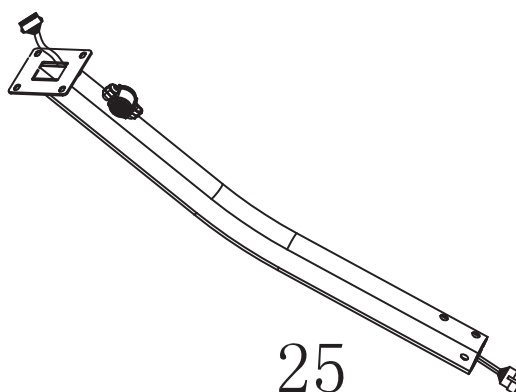
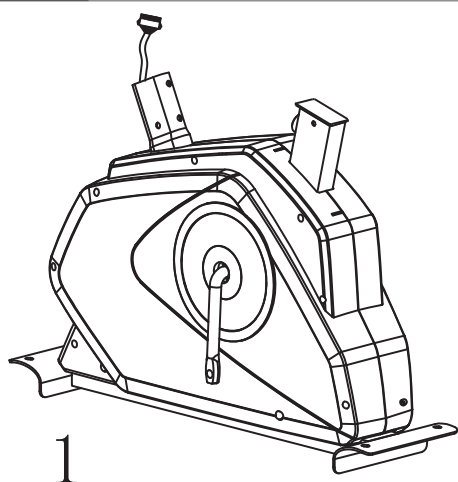
A



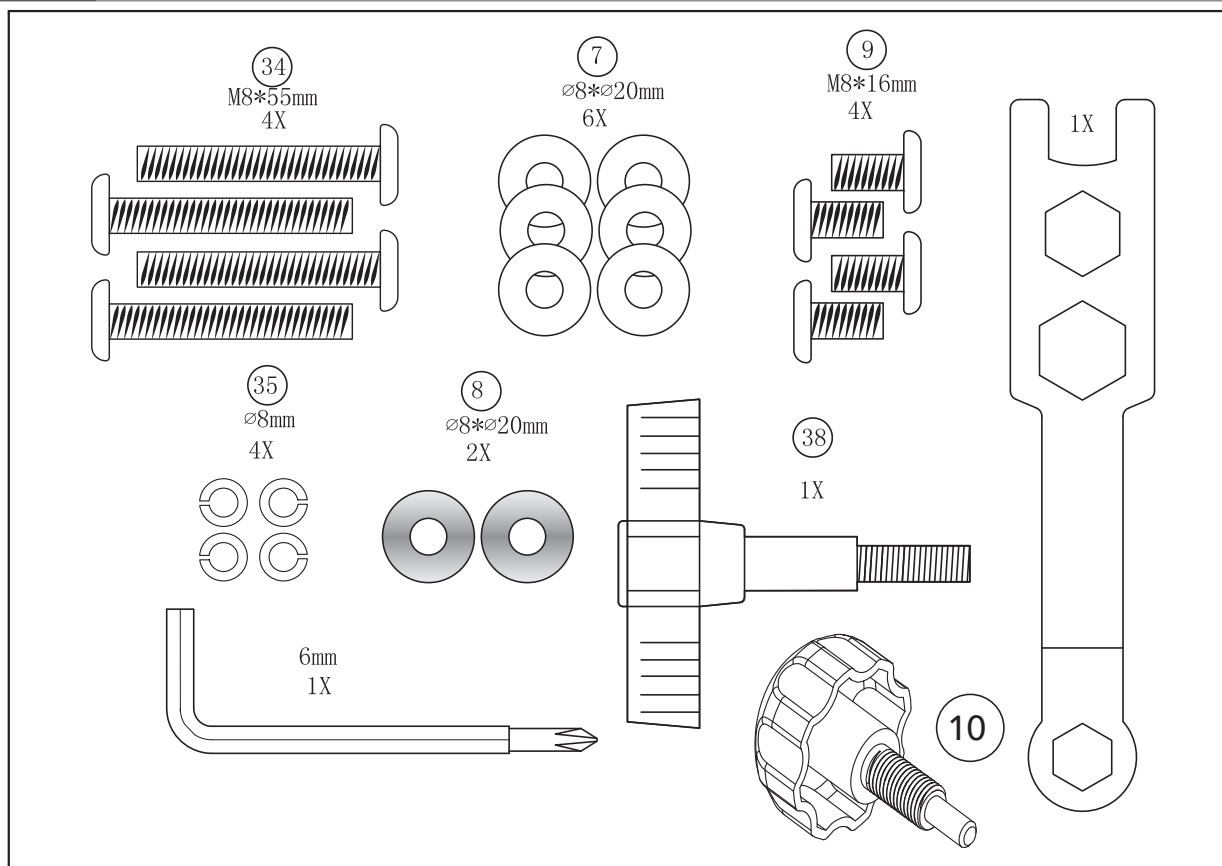


Cardio Fit E35 Ergometer

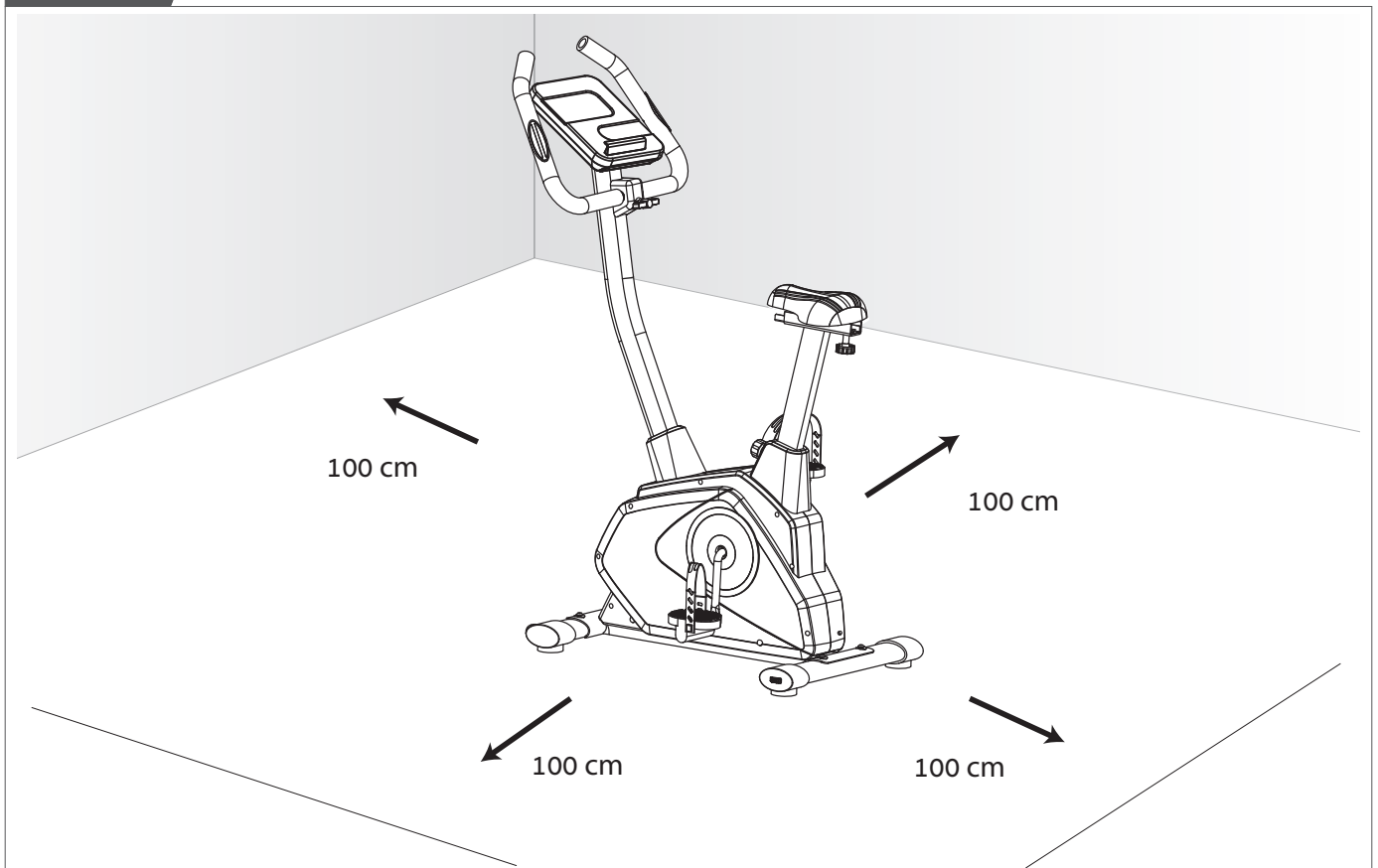
B



C



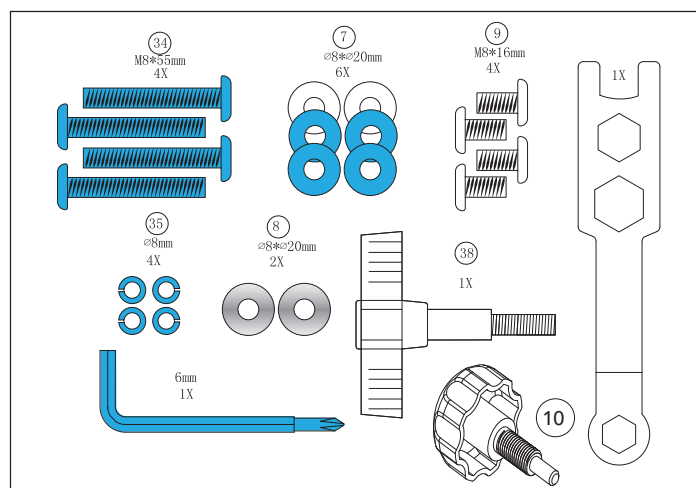
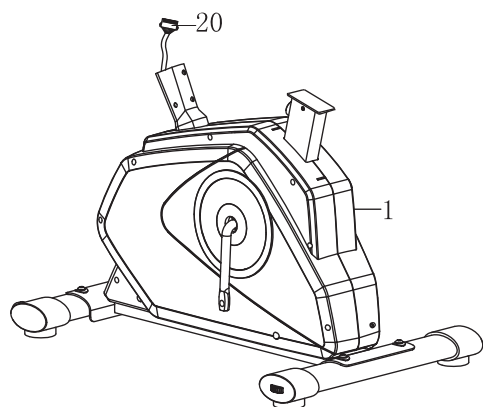
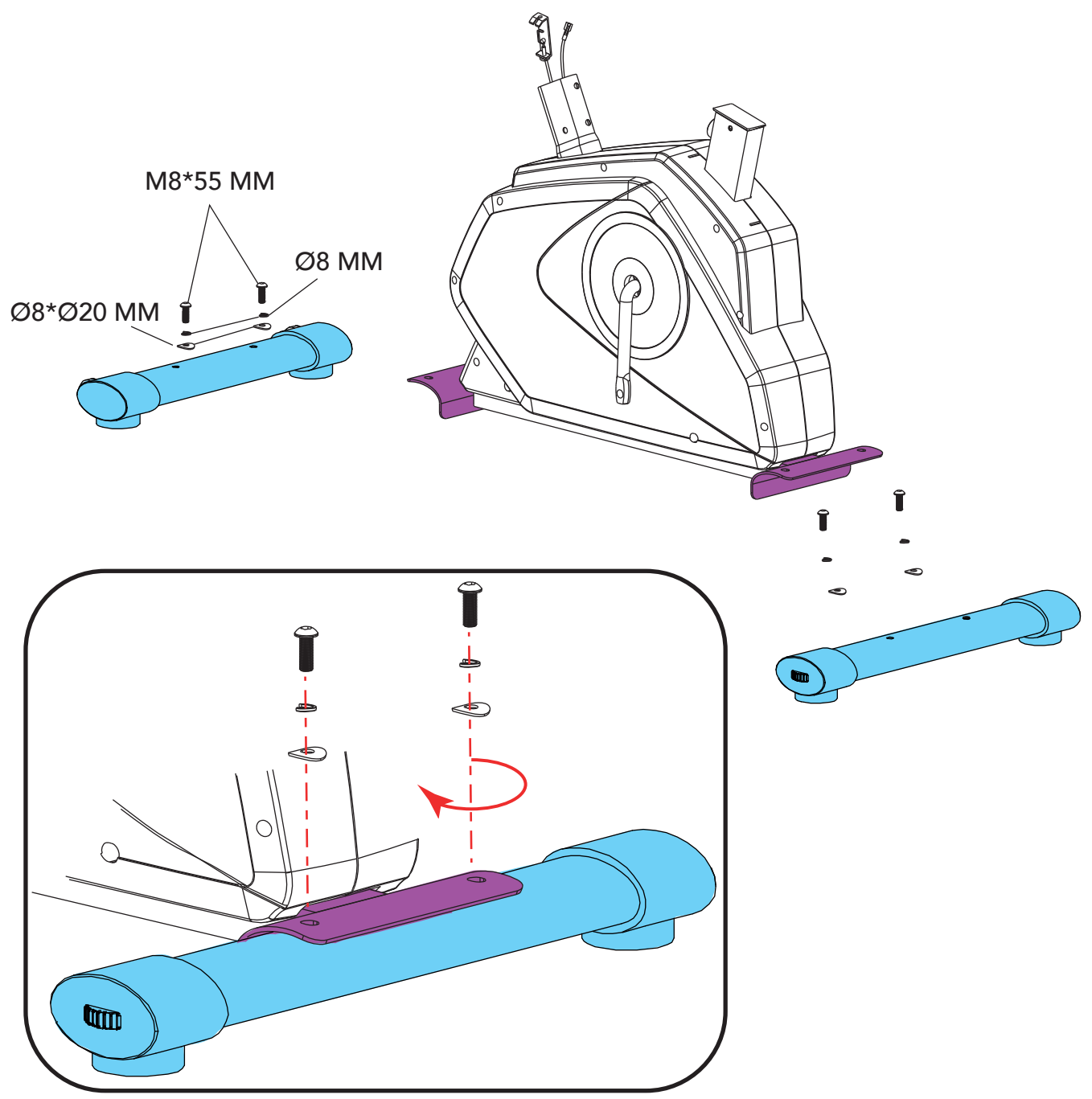
D-00



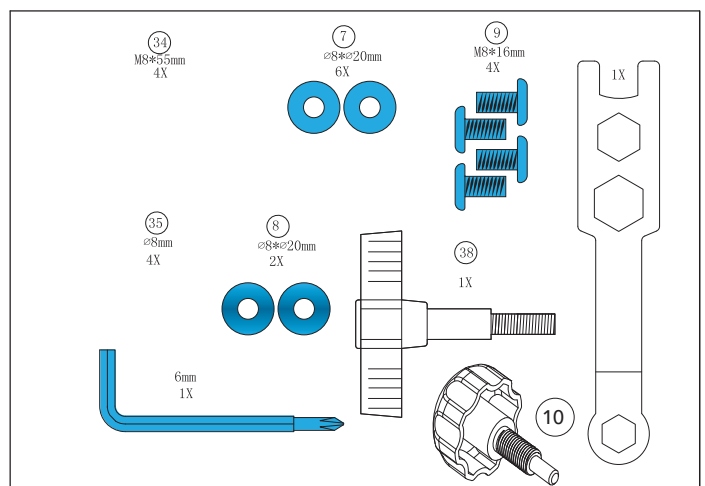
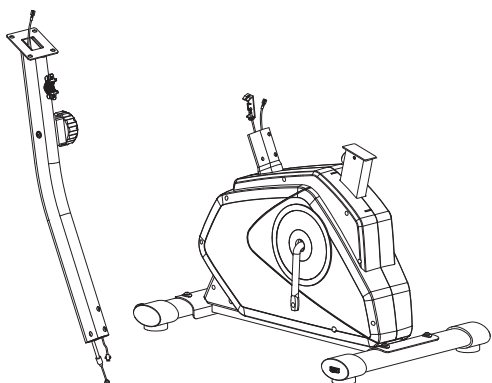
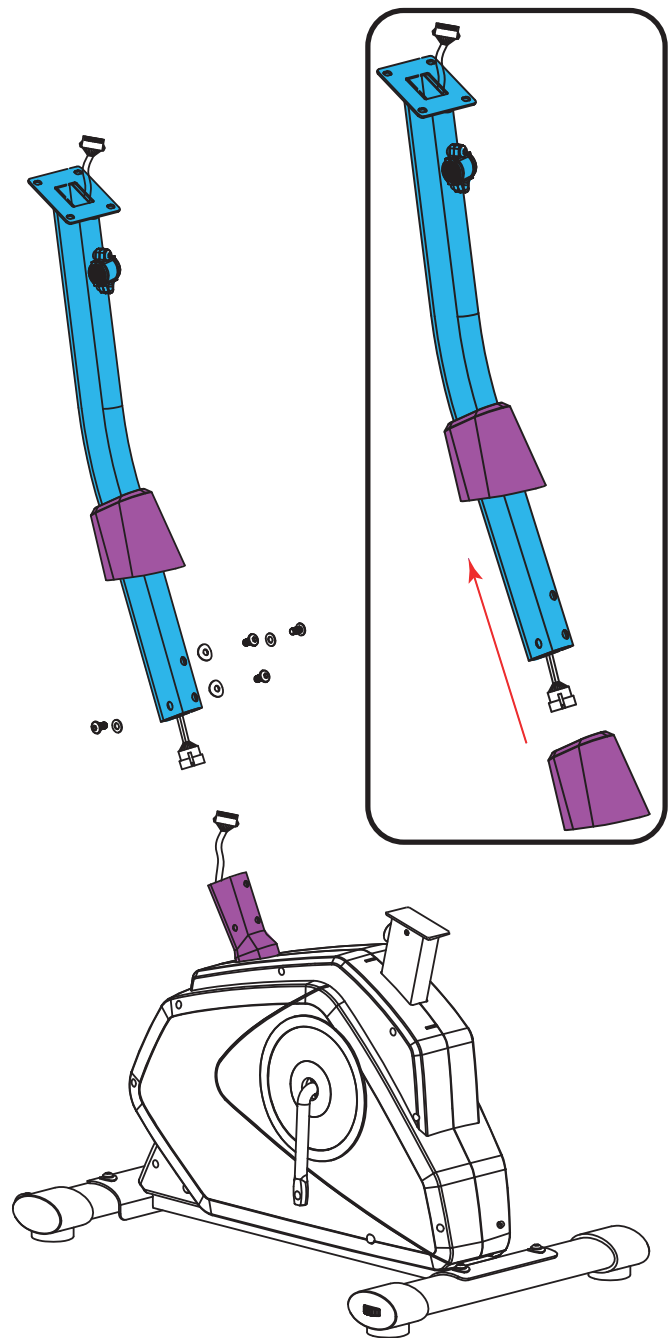
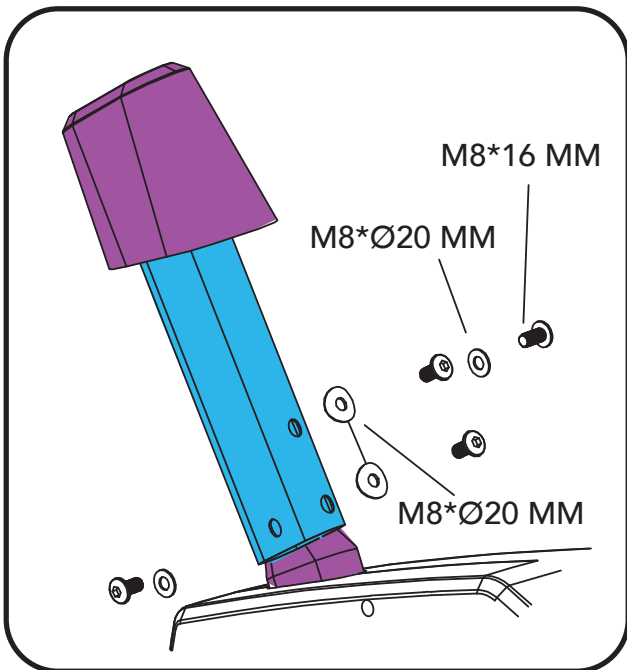
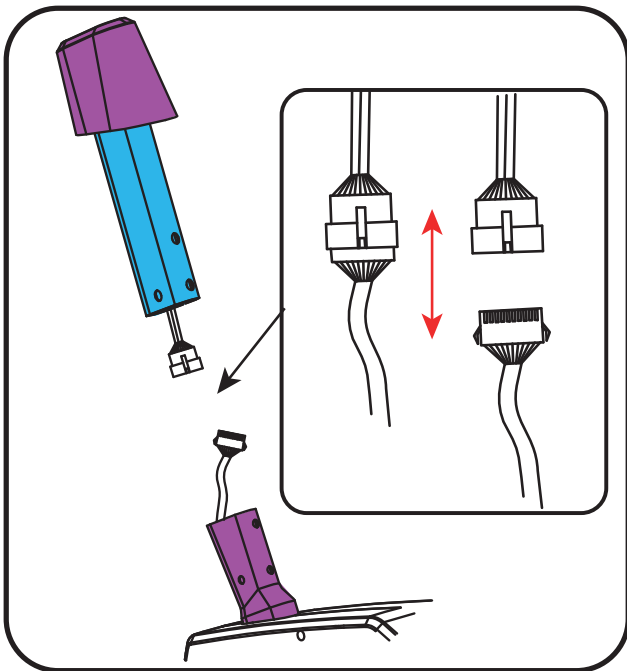


Cardio Fit E35 Ergometer

D-01

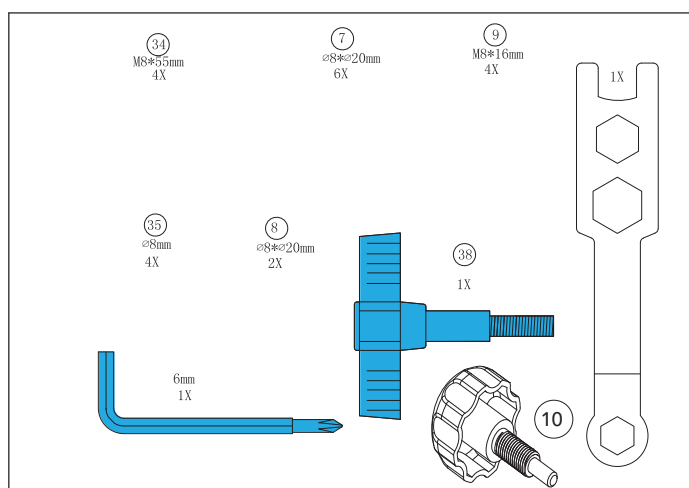
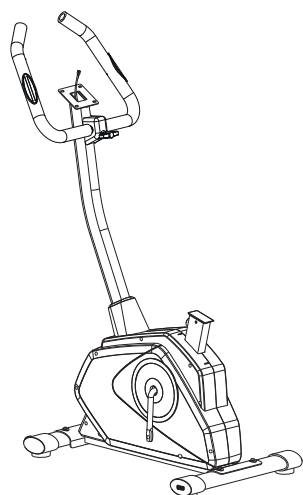
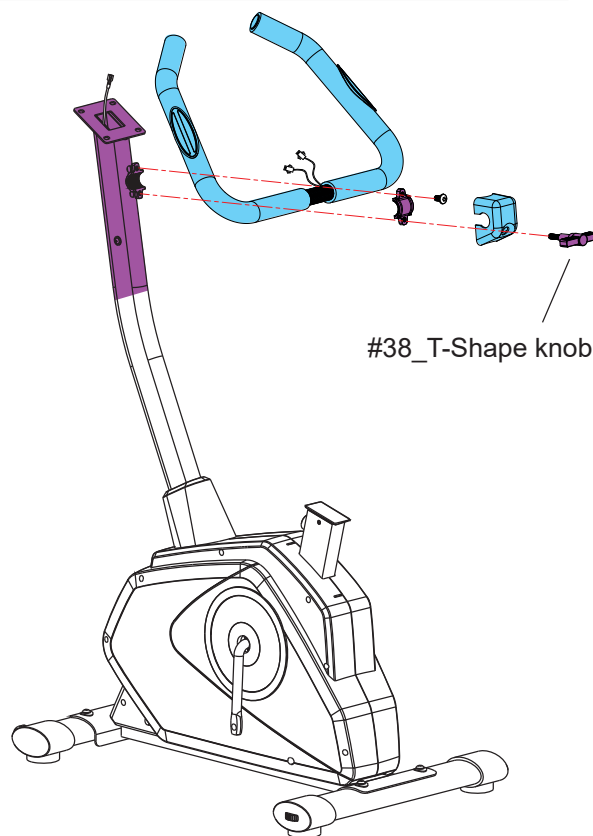
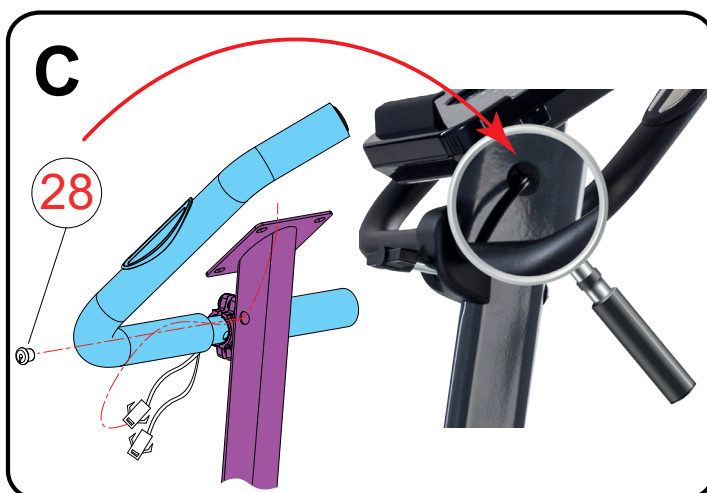
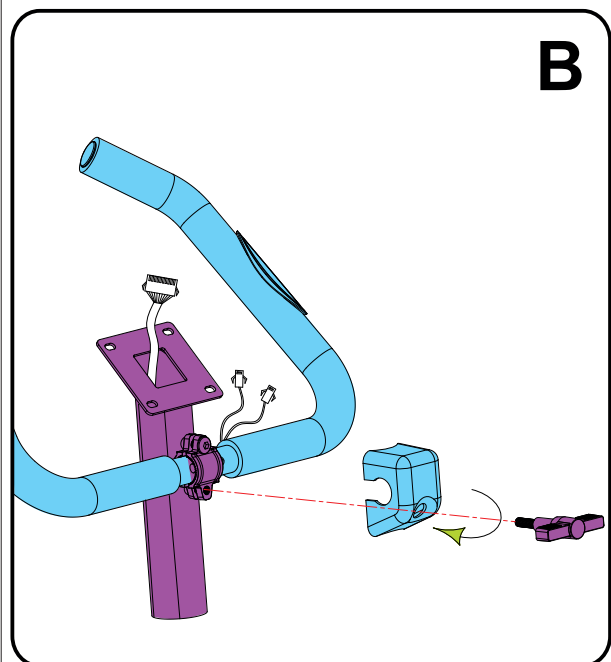
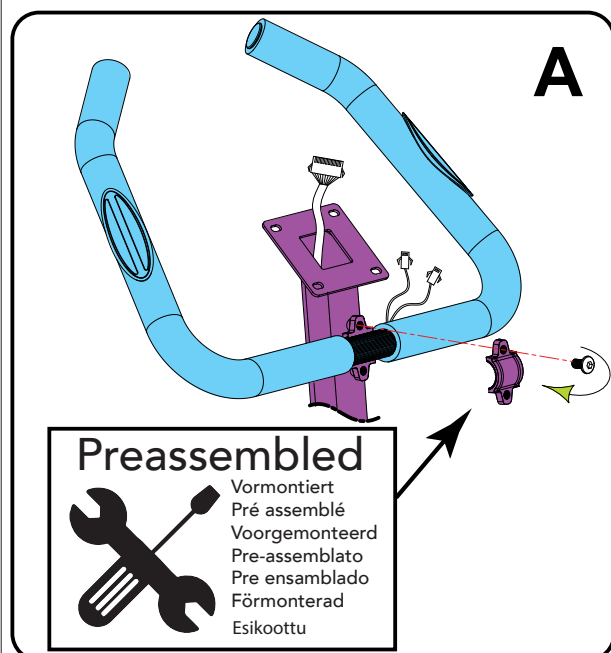


D-02



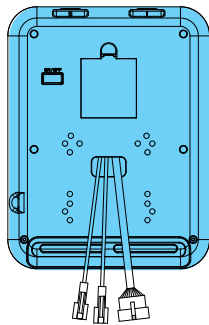


D-03

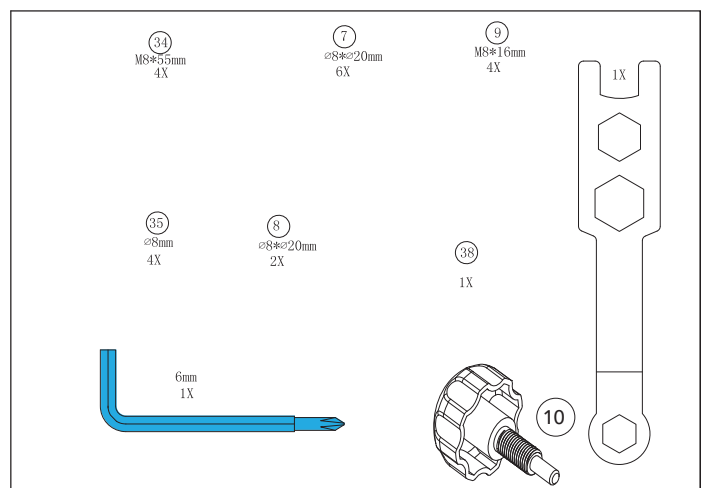
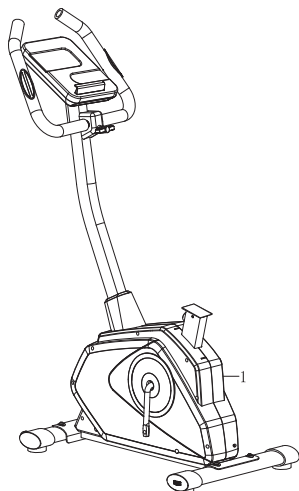
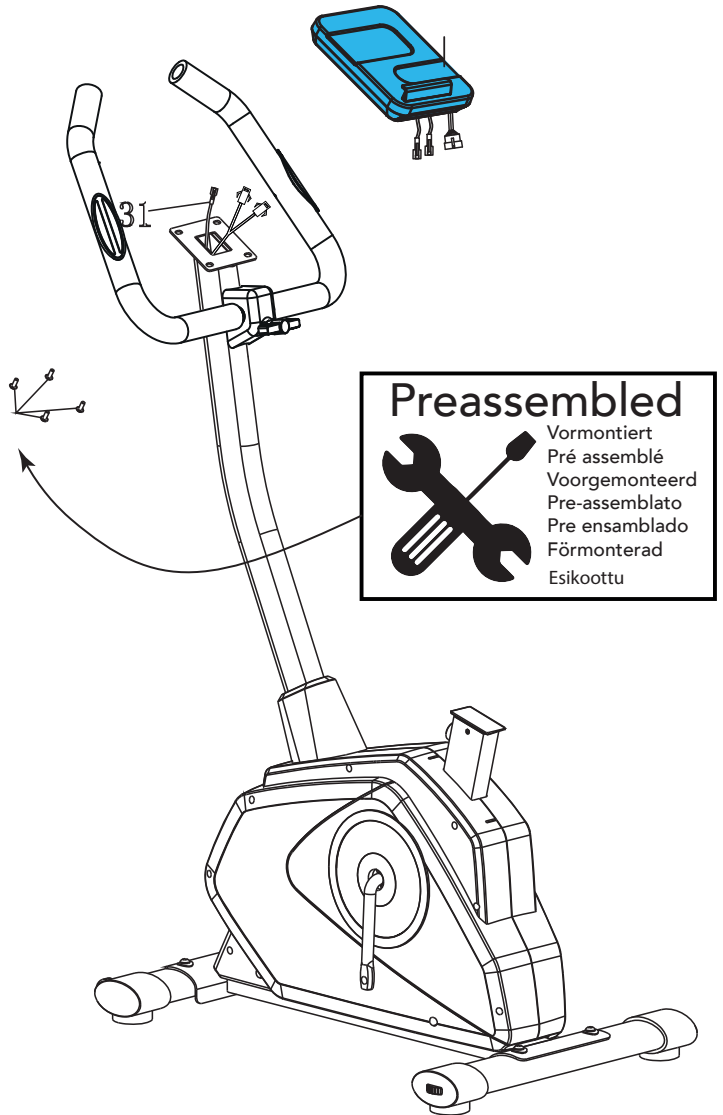
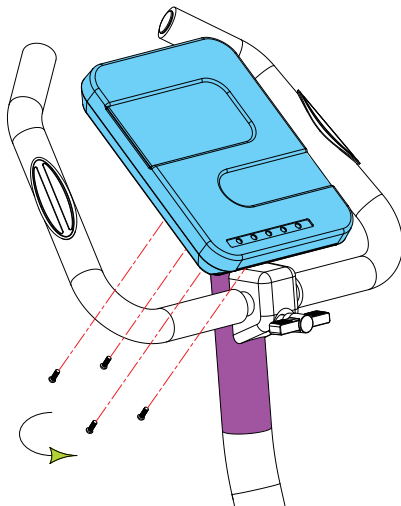


D-04

A

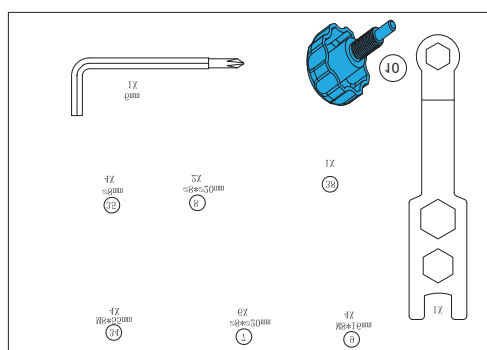
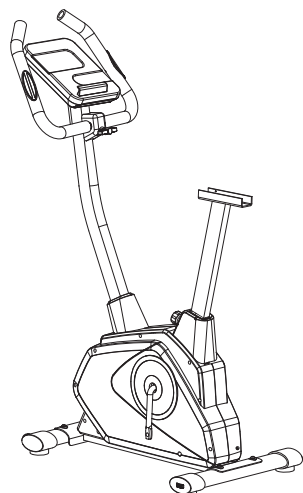
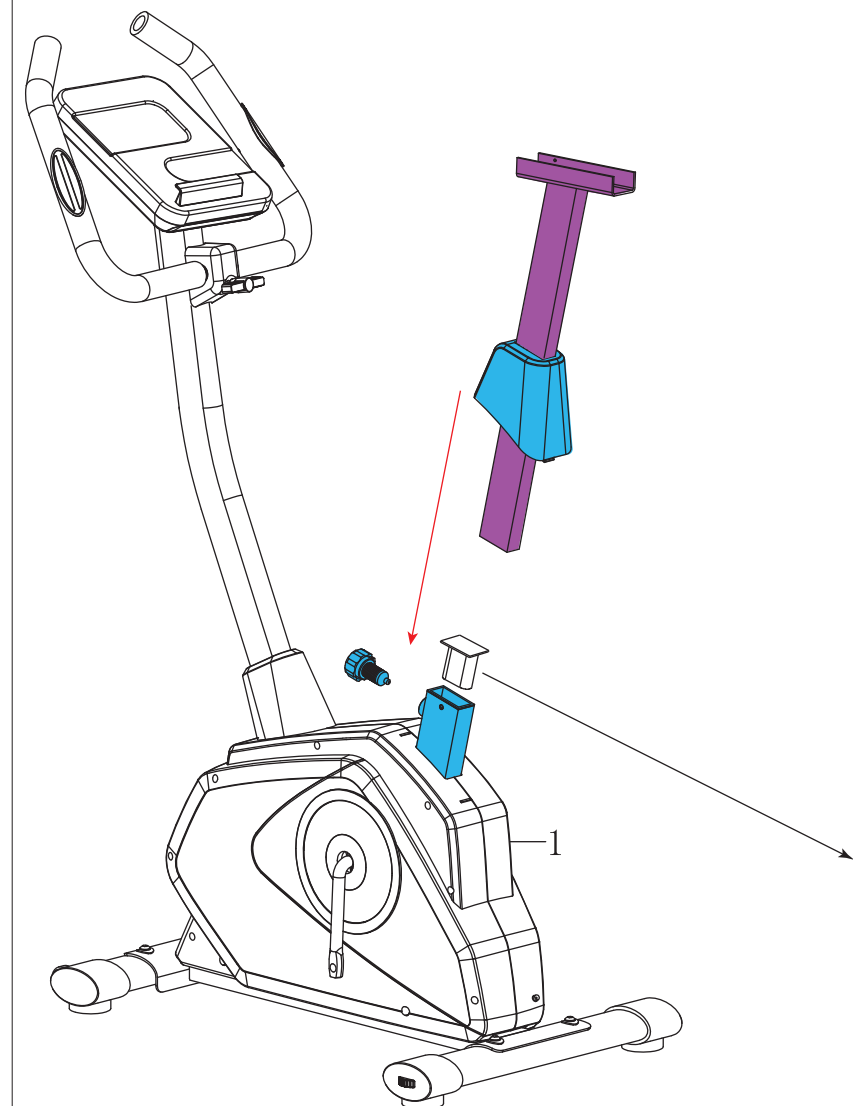
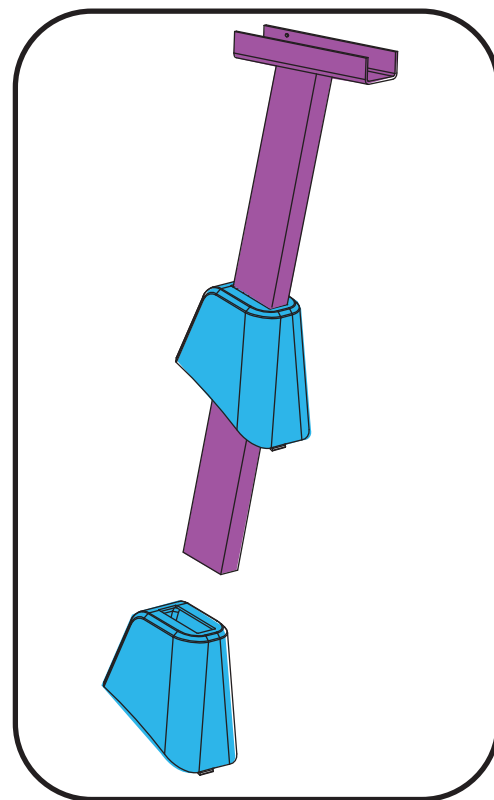


B

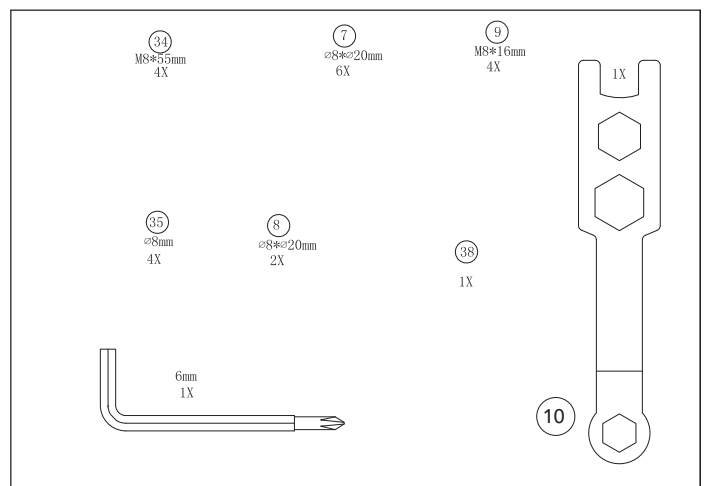
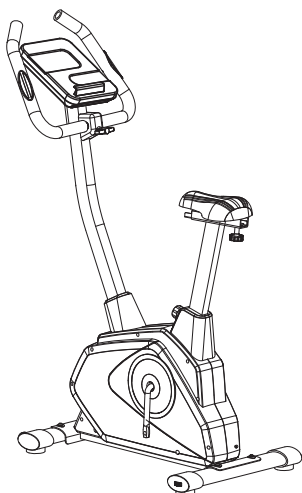
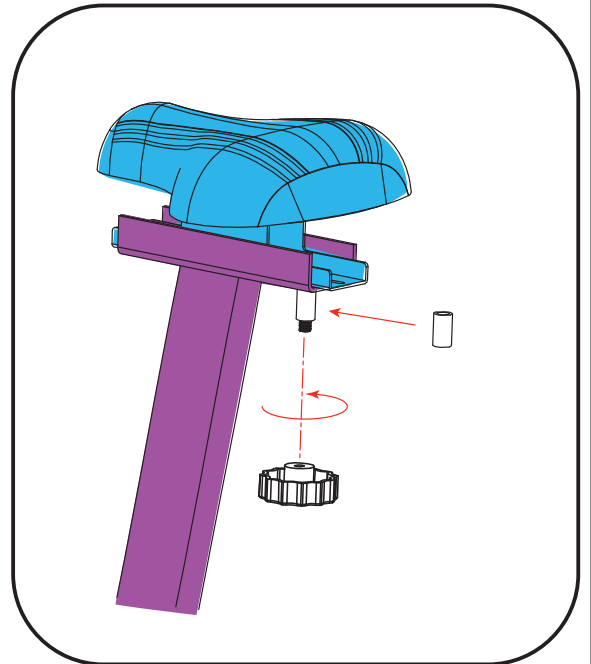
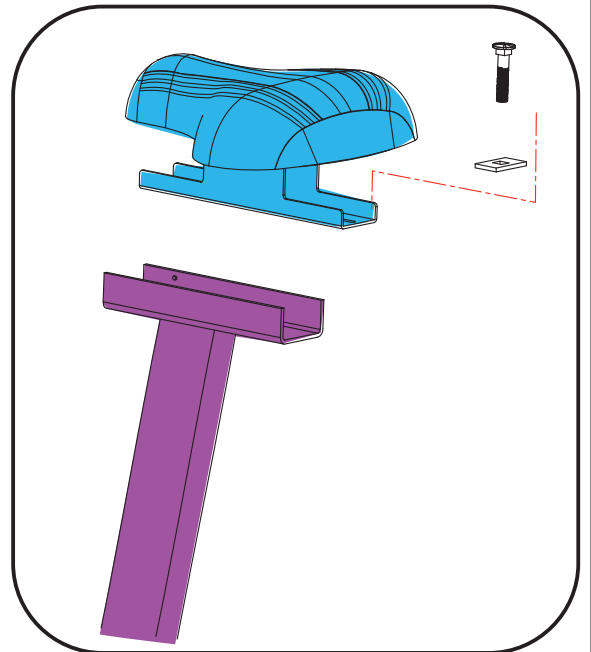
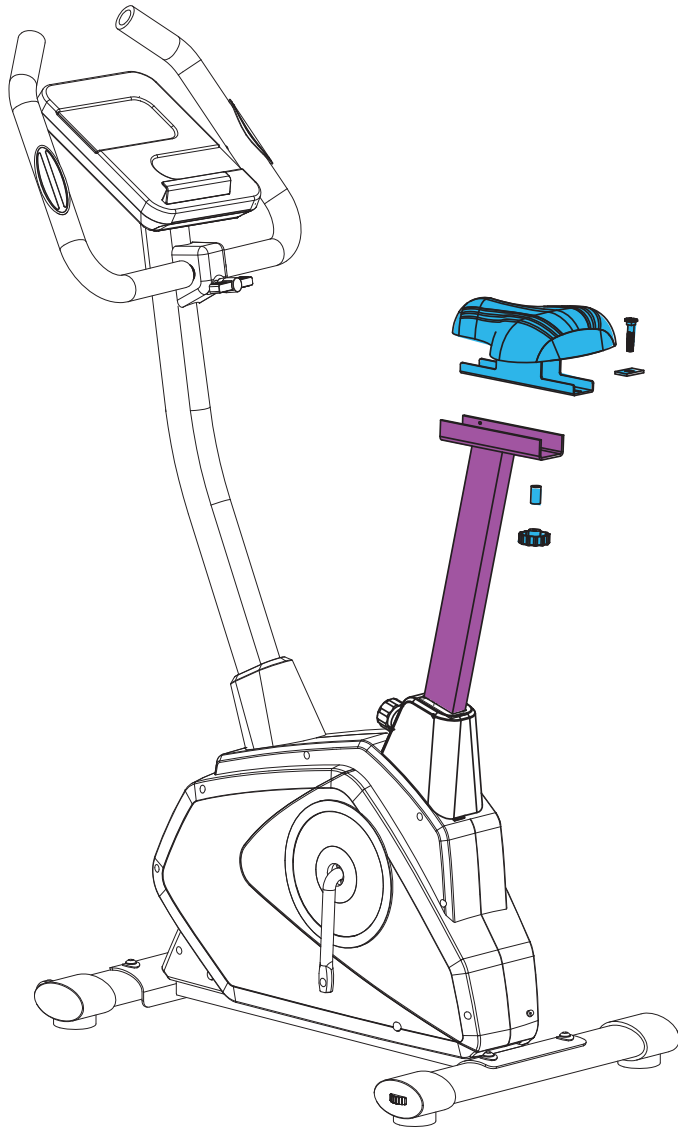




D-05



D-06

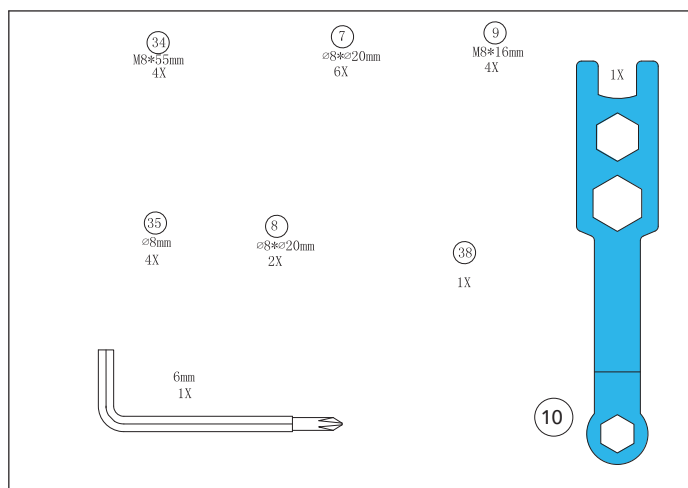
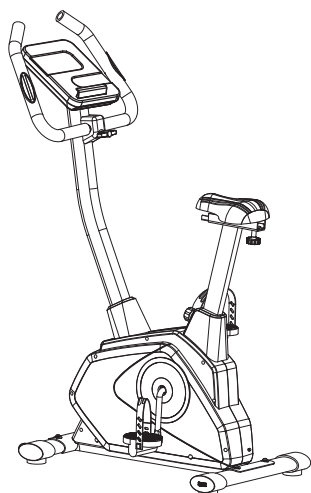
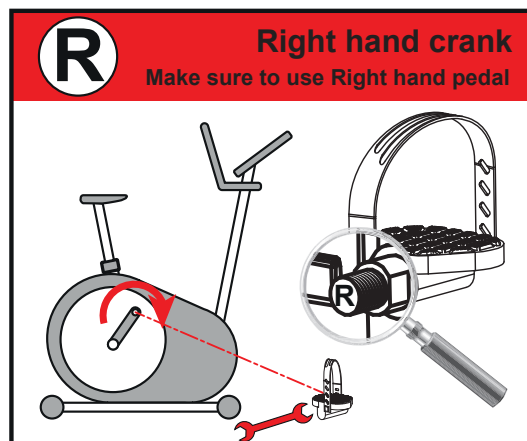
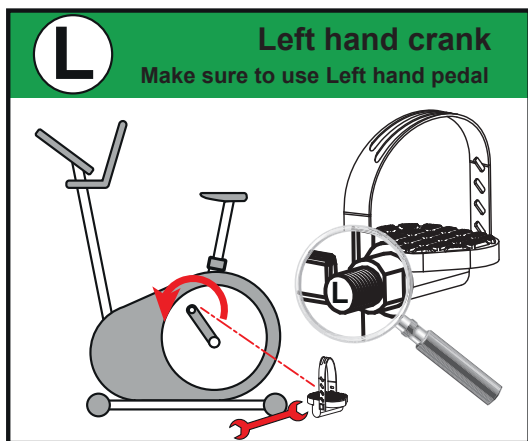
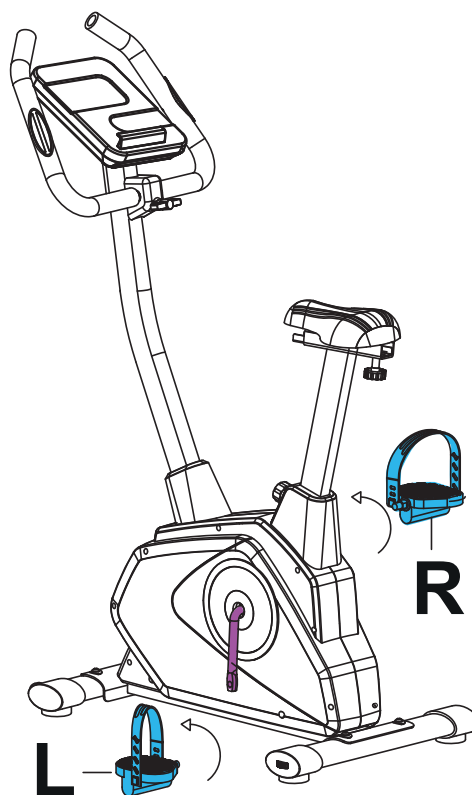
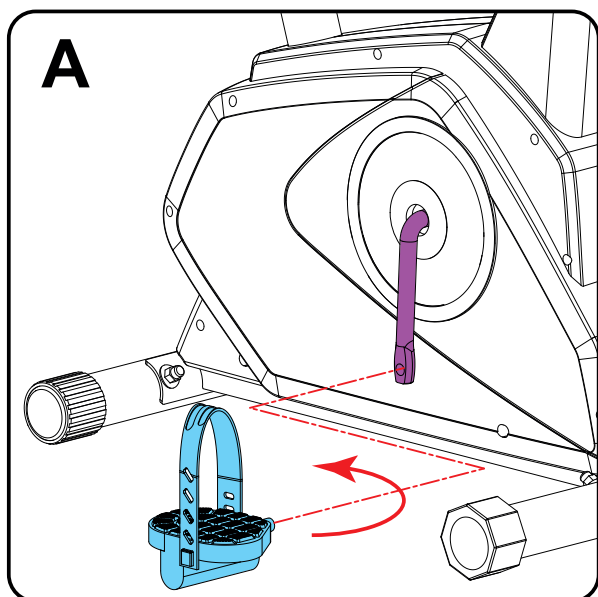




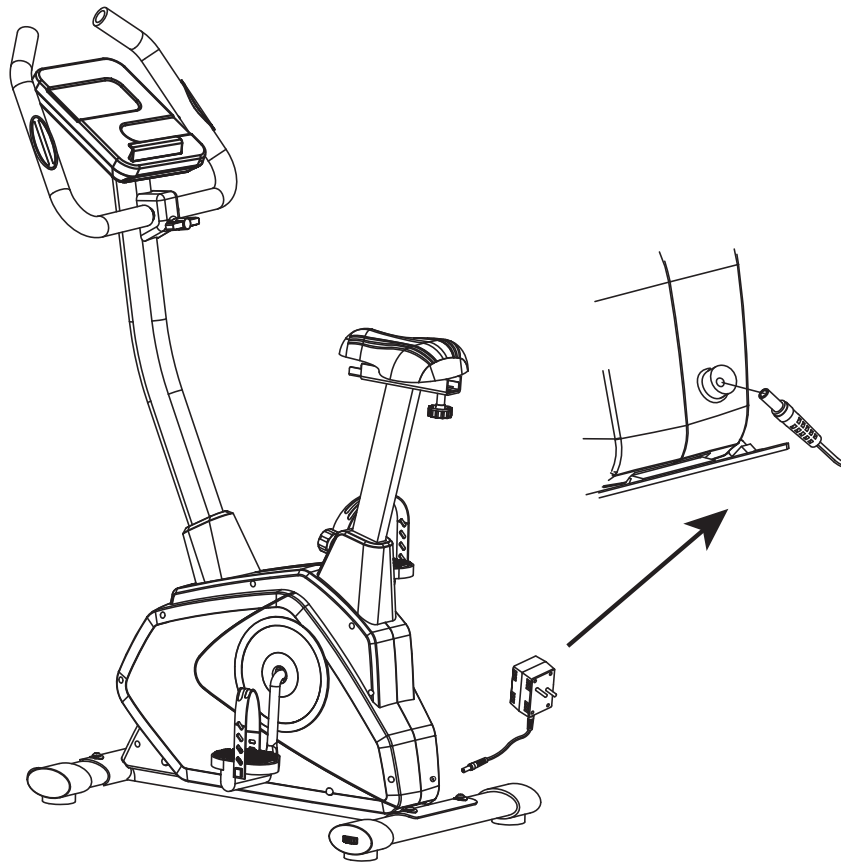
D-07



Scan to see YouTube tutorial



E





Cardio Fit E35 Ergometer

G



G-1

BEGINNER 1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	9	9	9	9	9	5	5	5	5	5
BEGINNER 2	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9
BEGINNER 3	1	1	3	3	1	1	5	5	3	3	3	7	7	7	5	5	9	9	5	5
BEGINNER 4	1	1	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	1	1
ADVANCE 1	1	1	5	5	7	7	9	9	7	9	9	7	9	9	7	7	5	5	1	1
ADVANCE 2	1	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	9	9	9	5	5	3	3	1	1
ADVANCE 3	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	9	9	9	9	9	1	1
ADVANCE 4	1	1	1	3	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	3	3	3	3	1	1
SPORTY 1	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	1
SPORTY 2	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9
SPORTY 3	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1
SPORTY 4	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9

Spis treści

Witamy	15
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	15
Bezpieczeństwo elektryczne	16
Instrukcja montażu	16
Opis ilustracja A	16
Opis ilustracja B	16
Opis ilustracja C	16
Opis ilustracja D	16
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	16
Dodatkowe informacje środowiskowe	16
Trening	17
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	17
Tętno	17
Sposób użycia	18
Regulacja nóg podporowych	18
Regulacja poziomej pozycji siodełka	18
Regulacja pionowej pozycji siodełka	18
Regulacja kierownicy	18
Zasilanie (rys. E)	18
Konsola	18
Objaśnienie funkcji wyświetlacza	18
Objaśnienie przycisków	19
Sposób działania	19
Programy treningowe	19
Wybór programu treningowego	19
Program dla początkujących (rys. G1)	19
Program dla zaawansowanych (rys. G1)	19
Intensywny program (rys. G1)	19
Program CARDIO	20
Program WATT	20
Program regeneracja (Recovery Test)	20
Pomiar BMI	20
Czyszczenie i konserwacja	20
Wady i nieprawidłowe działanie	20
Transport i przechowywanie	21
Gwarancja	21
Dane techniczne	21
Deklaracja producenta	22
Zastrzeżenie	22

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z tego urządzenia.
- 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 rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego 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 przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia w zakresie 10°C~35°C. Sprzęt fitness należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 5°C~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 niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części sprzętu fitness.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych 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 110 kg (240 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie należy używać przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju oraz przedmiotów z ostrymi krawędziami.
- 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 zostawiaj go skróconego.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie wolno umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa poza krawędź stołu.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie jest narażony na przypadkowe przytrzaśnięcie ani nie stanowi zagrożenia potknięcia.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka zasilacza jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie należy ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazdka ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę zasilacza z gniazda ściennego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody ani innych płynów bezpośrednio na urządzeniu lub w jego pobliżu. W przypadku konieczności czyszczenia urządzenia, użyj jedynie lekko wilgotnej szmatki.
- Bezpośrednie użycie płynów może uszkodzić podzespoły urządzenia i zwiększyć ryzyko porażenia prądem. Może to prowadzić do poważnych obrażeń ciała, a nawet śmierci.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

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

Opis ilustracja B

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

UWAGA

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

Opis ilustracja C

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

Opis ilustracja D

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

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

Dodatkowe informacje montażowe

D7 Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

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

Prawy pedał

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

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

Lewy pedał

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



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

UWAGA

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

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że to urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

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, na początku 30 minut lub mniej na raz, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpocząć od niskiej prędkości i niskiego oporu, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując tętno i puls.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

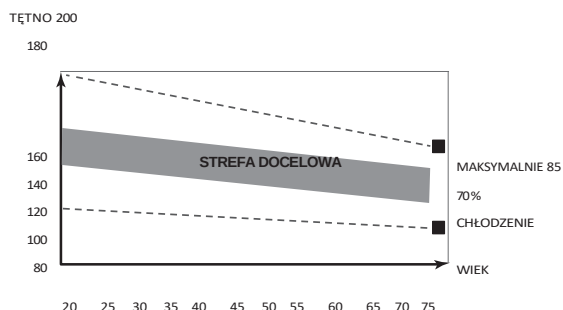
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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 około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, to przerwij rozciąganie.

Faza ćwiczeń

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



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

Faza wyciszenia (Cool Down)

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa treningu, kontynuowane 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.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z urządzenia, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, 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 wysiłku. Im ciężej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (czujniki tętna na kierownicy)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na kierownicy, gdy obie dłonie jednocześnie dotykają tych czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra powinna być lekko wilgotna i pozostawać w stałym kontakcie z czujnikami. Zbyt sucha lub zbyt wilgotna skóra może wpłynąć na precyzję pomiaru.

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.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

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

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku 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

Poziom wysiłku odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Regulacja nóg podporowych

Urządzenie wyposażone jest 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, tak aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.



SZYBKA WSKAZÓWKA

- Regulację łatwiej jest przeprowadzić w dwie osoby, dzięki czemu jedna osoba może przechylać sprzęt, podczas gdy druga dokonuje niezbędnej zmiany ustawienia nóg.

UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najbliżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóg podporowych, sprawdzenia ustawienia urządzenia a następnie stopniowego wykręcenia nóg podporowych w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

Regulacja poziomej pozycji siodełka

Poziomą pozycję siodełka można regulować, ustawiając je w żądanym położeniu.

- Poluzuj pokrętło regulacji siodełka.
- Przesuń siodełko do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętło regulacji siodełka.

Regulacja pionowej pozycji siodełka

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

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

Regulacja kierownicy

Kierownicę można regulować w zależności od wzrostu i pozycji użytkownika.

- Poluzuj pokrętło regulacji kierownicy.
- Ustaw kierownicę w żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętło regulacji kierownicy.

Zasilanie (rys. E)

Rower treningowy (ergometr) zasilany jest z zewnętrznego źródła zasilania. Sprawdź ilustrację „E”, aby zlokalizować wejście zasilania.

UWAGA

- Podłącz zasilacz do roweru przed podłączeniem go do gniazdka ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, zawsze odtaczaj przewód zasilający.

Konsola



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

UWAGA

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

UWAGA

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

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej treningu, czas będzie odliczany w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, czas będzie odliczany od czasu docelowego do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, czas zostanie ZATRZYMAN.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0:00~99:59

Prędkość

- Wyświetla jest bieżącą prędkość treningu.
- Prędkość maksymalna wynosi 99,9 km/h lub ml/h.
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, na wyświetlacz dla pola SPEED pojawi się "0.0".

RPM

- Wyświetla obroty na minutę.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0~15~999
- Jeżeli podczas treningu przez 4 sekundy żaden sygnał nie zostanie przesłany do monitora, na wyświetlacz dla pola RPM pojawi się "0".

WATTS

- Pokazuje bieżącą moc treningu.
- Zakres wartości: 0~ 999

Poziom oporu (LOAD)

- Wyświetla wartość ustawionego poziomu oporu przez 3 sekundy podczas jego regulacji.
- Zakres: 1–16.

Dystans

- Bez ustawienia wartości docelowej dystans będzie liczony w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, dystans będzie odliczany od dystansu docelowego do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0.00~99.99

Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej treningu, kalorie będą odliczane od docelowej wartości kalorii do spalania podczas treningu do 0. Osiągnięcie celu będzie sygnalizowane przez alarm poprzez emisję dźwięku lub sygnału błyskowego.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0~9990.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne i służą do porównywania różnych sesji treningowych i nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Puls

- Biejące tętno zostanie wyświetlone na konsoli po 6 sekundach od wykrycia sygnału pulsu przez konsolę (położenia obu dłoni na czujniki tętna znajdujące się na kierownicy).
- Gdy przez 6 konsola nie odbierze sygnału pulsu, wyświetli "P".
- Gdy aktualny puls podczas treningu przekroczy puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0-30~230 BPM

Objaśnienie przycisków

W górę

- Zwiększenie poziomu oporu
- Wybór ustawień.

W dół

- Zmniejszenie poziomu oporu
- Wybór ustawień.

Tryb (MODE)

- Potwierdź ustawienie lub wybór.

Reset

- W trybie ustawień naciśnij raz przycisk RESET, aby zresetować bieżące wartości funkcji.
- Naciśnij przycisk RESET i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

Start/Stop

- Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

Pomiar BMI

- Pomiar tkanki tłuszczowej w trybie zatrzymania.

Odzyskiwanie (Recovery Test)

- Test oceniający poziom regeneracji tętna.

Sposób działania

Włączanie zasilania

- Podłącz zasilacz, aby włączyć komputer urządzenia.
- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu standby.
- Zaczynj pedałowac, aby wybudzić konsolę z trybu standby.

Wyłączenie zasilania

Jeżeli przez 4 minuty do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia (SLEEP), a dane aktywnego treningu zostaną utracone.

Wybór treningu

Użyj przycisk GÓRA lub DÓŁ, aby wybrać jeden z programów:

- ręczny, dla początkujących, dla zaawansowanych, intensywny, CARDIO lub WATT.

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening bez żadnych ustawień wstępnych.
- Użyj strzałki GÓRA & DÓŁ, aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

Zakończenie treningu

- Naciśnij START/ STOP w trybie treningu, aby zatrzymać/wstrzymać trening. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START/ STOP.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez ponad 2 sekundy, aby zresetować konsolę. Spowoduje to utracenie danych aktywnego treningu.

Wybór programu treningowego

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningu lub wybierz tryb MANUAL i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do ustawiania wartości celów dla treningu w trybie MANUAL.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu i naciśnij MODE, aby potwierdzić swoje ustawienie.
- Po zatwierdzeniu czasu treningu, możesz również ustawić dodatkowy cel: DYSTANS, KALORIE oraz PULS.

UWAGA

- W przypadku wyznaczenia więcej niż jednego celu, trening zakończy się, gdy zostanie osiągnięty pierwszy z nich.
- Pozostawienie pustego celu sprawi, że nie będzie on postrzegany jako wartość z góry ustalonym limitem. Podczas treningu wartości będą narastały w tym polu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Aktualny poziom oporu wyświetlany jest w polu LEVEL.

Program dla początkujących (rys. G1)

- Za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ wybierz program treningu, wybierz tryb POCZĄTKUJĄCY (BEGINNER) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program BEGINNER z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Program dla zaawansowanych (rys. G1)

- Za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ wybierz program treningu, wybierz tryb ZAAWANSOWANY (ADVANCE) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program ADVANCE z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Intensywny program (rys. G1)

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb INTENSYWNY (SPORTY) i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program SPORTY z 1 do 4 i naciśnij MODE/ ENTER, aby potwierdzić swój wybór.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.

- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Poziom oporu zostanie wyświetlony w polu LEVEL.

Program CARDIO

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb CARDIO i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić wiek, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisku GÓRA / DÓŁ, aby wybrać poziom wysiłku z zakresów: 55%, 75%, 90% lub TAG, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić. TAG to domyślne ustawienie na 100%, możesz je dostosować za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić żądany cel % wysiłku, naciśnij MODE/ ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program WATT

- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać program treningowy, wybierz tryb WATT i naciśnij przycisk trybu (MODE), aby przejść do następnej pozycji ustawień dla tego programu.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić wartość docelową mocy treningu wyrażoną w WATT (domyślnie: 120 Watt). Dostosuj wartość za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić żądaną wartość docelową. Naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby ustawić CZAS treningu.
- Naciśnij przycisk START/ STOP, aby rozpocząć trening.
- Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby dostosować docelową wartość Watt.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening.
- Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.

Program regeneracja (Recovery Test)

Test Recovery to funkcja umożliwiająca ocenę zdolności regeneracji serca poprzez pomiar szybkości spadku tętna po zakończeniu treningu. Im szybciej tętno wraca do normalnego poziomu, tym lepsza jest kondycja sercowo-naczyniowa użytkownika. Funkcję tę zaleca się stosować bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.

- Przycisk RECOVERY działa wyłącznie wtedy, gdy komputer rejestruje puls.
- Po uruchomieniu funkcji, TIME wyświetla "0:60" (sekundy) i rozpoczyna odliczanie do zera.
- Po zakończeniu odliczania komputer ocenia wynik regeneracji, wyświetlając jedną z wartości od F1 do F6, zgodnie z poniższą skalą.
- Aby zakończyć test i powrócić do początkowego ekranu, ponownie naciśnij przycisk RECOVERY.

Jak odczytać wynik testu?

Wynik testu zależy od tempa spadku tętna w ciągu jednej minuty:

- F1: Tętno spadło o co najmniej 50 uderzeń na minutę – doskonała kondycja.
- F2: Spadek tętna o 41–50 uderzeń na minutę – bardzo dobra kondycja.
- F3: Spadek tętna o 31–40 uderzeń na minutę – dobra kondycja itd.

Ważne informacje:

- Test powinien być wykonywany w spokojnych warunkach, bez dodatkowego wysiłku w trakcie jego trwania.
- Wynik pomaga monitorować postępy w poprawie kondycji fizycznej i regeneracji serca.

Przykład: Jeśli Twoje tętno spadnie o 45 uderzeń na minutę w trakcie testu, wynik testu to F2, co oznacza bardzo dobrą kondycję.

F1	Doskonała kondycja	50+ bpm.
F2	Bardzo dobra kondycja	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobra kondycja	31~ 40 bpm.
F4	Przeciętna kondycja	21 ~ 30 bpm.
F5	Słaba kondycja	11 ~ 20 bpm.
F6	Bardzo słaba kondycja	0~ 10 bpm.

UWAGA

- Jeśli podczas testu tętno wzrośnie, wynik zostanie automatycznie sklasyfikowany jako F6.
- Wyniki testu RECOVERY mają charakter wyłącznie informacyjny i mogą służyć jedynie jako osobiste odniesienie w ocenie poprawy kondycji fizycznej. Nie są one przeznaczone do celów medycznych ani diagnostycznych.

Pomiar BMI

- Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Przed rozpoczęciem pomiaru wprowadź dane użytkownika: płeć, wiek, wzrost oraz wagę.
- Podczas pomiaru użytkownik powinien trzymać obie ręce na uchwytach. Na wyświetlaczu LCD pojawi się komunikat "- - -", który będzie widoczny przez około 8 sekund do momentu zakończenia pomiaru.
- Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu LCD pojawią się wartości BMI oraz FAT%.

Kody błędów podczas pomiaru

- *E-1: Brak wykrytego sygnału wejściowego tętna.
- *E-4: Wartość FAT% lub BMI jest poza zakresem (mniej niż 5 lub więcej niż 50).

Łączność Bluetooth oraz współpraca z aplikacją

- Konsola może łączyć się z aplikacją na urządzeniu mobilnym za pośrednictwem Bluetooth (kompatybilność z iOS i Android).
- Połączenie Bluetooth można nawiązać wyłącznie za pomocą funkcji połączenia dostępnej w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu mobilnym.
- Po nawiązaniu połączenia między aplikacją a konsolą wyświetlacz konsoli zostanie automatycznie przyciemniony.

UWAGA

- Tunturi zapewnia wyłącznie możliwość podłączenia konsoli fitness za pośrednictwem Bluetooth. W związku z tym, Tunturi nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ani nieprawidłowe działanie urządzeń innych producentów niż Tunturi.
- Szczegółowe informacje można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej Tunturi.

Czyszczenie i konserwacja

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

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy odłączyć urządzenie od zasilania.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez zużycie się poszczególnych części. W większości przypadków należy wymienić wadliwą część.

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

Rozwiązywanie problemów:

- Jeśli podczas pedałowania nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel zasilanie jest poprawnie podłączony.

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowe lub niewyraźne wartości, należy sprawdzić poprawność podłączenia kabli do komputera oraz odłączyć rower od zasilania i podłączyć go ponownie.

Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli rower wydaje się niestabilny lub chwiejny podczas pracy, zaleca się wyregulowanie nóżek podporowych, aby wypoziomować urządzenie. Regulacja poziomu nóżek została opisana w sekcji „Sposób użycia” niniejszej instrukcji.

Transport i przechowywanie**⚠ OSTRZEŻENIE**

- Przed transportem i przechowywaniem należy odłączyć urządzenie od zasilania.
 - Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem i mocno chwyć kierownicę. Przechyl urządzenie do przodu, unosząc jego tylną część do góry, stawiając je na rolkach transportowych znajdujących się w przednim stabilizatorze. Delikatnie przesun urządzenie na nowe miejsce i ostrożnie opuść je na podłogę. Aby zapobiec uszkodzeniom powierzchni, ustaw urządzenie na podstawie ochronnej.
 - Podczas przemieszczania urządzenia po nierównych powierzchniach należy zawsze zachowywać ostrożność. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą rolek – w takich przypadkach chwyć je za kierownicę i przenieś ręcznie.
 - Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu, w którym występują minimalne wahania temperatury.

Gwarancja**Gwarancja kupującego Tunturi****Warunki gwarancji**

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności z tytułu niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek 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 firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za produkt, gdy zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w niniejszej 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 pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +15°C.

Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacyjnych procedury, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	79
	cal	33.1
Szerokość	cm	48
	cal	20.1
Wysokość	cm	124
	cal	48.4
Waga urządzenia	kg	20.2
	funtów	44.5
Maksymalna waga użytkownika	kg	110
	funtów	242
Parametry wyjściowe transformatora	Napięcie Natężenie prądu:	9V-DC 1.0 A
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	Czujniki na kierownicy	Tak
	5,0 KHz	Nie
	5,3 KHz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

WAŻNE

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

Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że pas piersiowy działający na 5,0 KHz najprawdopodobniej będzie działał bez żadnych problemów.

Deklaracja producenta

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

10-2022

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 produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

Vítejte na	23
Bezpečnostní upozornění.....	23
Elektrická bezpečnost	24
Pokyny k instalaci.....	24
Popis ilustrace A	24
Popis ilustrace B.....	24
Popis ilustrace C.....	24
Popis ilustrace D	24
Další informace o instalaci	24
Další informace o životním prostředí	24
Školení	25
Pokyny ke cvičení	25
Pulsní	25
Návod k použití.....	26
Nastavení opěrné patky	26
Horizontální nastavení polohy sedla	26
Vertikální nastavení polohy sedla	26
Nastavení volantu	26
Napájení (obr. E).....	26
Konzole	26
Vysvětlení funkcí displeje	26
Vysvětlení klíčů	27
Režim provozu.....	27
Školící programy	27
Výběr vzdělávacího programu	27
Program pro začátečníky (obr. G1).....	27
Pokročilý program (obrázek G1)	27
Intenzivní program (obr. G1).....	27
Program CARDIO	28
Program WATT	28
Program obnovy (Recovery Test).....	28
Měření BMI.....	28
Čištění a údržba.....	28
Závady a poruchy.....	28
Přeprava a skladování	29
Záruka	29
Technické údaje.....	29
Prohlášení výrobce	30
Odmítnutí odpovědnosti	30

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, cvičebních 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.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny informace uvedené v tomto návodu. 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.
- Nadměrná fyzická námaha může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se vám udělá mdlo, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání tohoto přístroje.
- 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, začněte každý trénink zahřívací fází a ukončete jej fází zklidnění. Na konci každého tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Fitness zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~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 této příručce.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí stroje.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí fitness zařízení.
- Vždy noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí spotřebiče.

- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- 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 předmětů s ostrými hranami.
- 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. Nenechávejte ho zkroucený.
- 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 stolu.
- Zajistěte, aby napájecí kabel nebyl vystaven nebezpečí náhodného zachycení nebo zakopnutí.
- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je zástrčka napájecího kabelu 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 zástrčka napájecího kabelu ze zásuvky.

VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na spotřebič nebo v jeho blízkosti. Pokud potřebujete přístroj vyčistit, použijte pouze mírně navlhčený hadřík.
- Přímé použití kapalin může poškodit součásti spotřebiče a zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. To může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled jízdního kola po montáži.

Při montáži ji můžete použít jako referenční materiál, ale vždy postupujte podle správného 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 rotopedu.

Popis ilustrace D

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

POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v katalogu příručky ke stažení.

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

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

Další informace o instalaci

D7 Jak správně namontovat pedály

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou definovány z pohledu cvičícího.

Pravý pedál

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

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

Levý pedál

Namontujte levý pedál "L" na levou kliku.

- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>.

POZNÁMKA

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

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství odpadu ukládaného na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám toto fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat zařízení na místě odděleného sběru odpadu.

Školení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhodobý. 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 zadýchávat.

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 se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, začít s 30 minutami nebo méně najednou a postupně zvyšovat denní dobu tréninku až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nebyl kardiovaskulární systém nadměrně zatěžován. Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

Pokyny pro cvičení

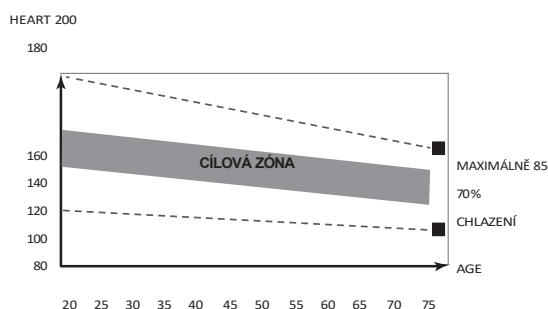
Používání rotopedu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci s kontrolovanou kalorickou dietou pomáhá hubnout.

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 do protahování necvičte násilím ani trháním - pokud to bolí, protahování přerušete.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Pravidelným tréninkem se vaše svaly nohou stanou pružnějšími. Pracujte, co hrdlo ráčí, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Vaše pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci na cílovou zónu znázorněnou v grafu níže.



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

Fáze ochlazení

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa tréninku, které pokračuje asi 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani nešhubali.

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

Tónování svalů

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

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí. Čím intenzivněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

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

Pulsní

Měření tepové frekvence (snímače tepové frekvence na řídítkách)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů na řídítkách, když se jich obě ruce dotknou současně. Pro získání přesného výsledku by měla být pokožka mírně vlhká a v neustálém kontaktu se snímači. Příliš suchá nebo příliš vlhká kůže může ovlivnit přesnost měření.

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.

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 - 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

Vhodná úroveň cvičení 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

Vhodná úroveň cvičení pro ty, kteří si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Úroveň zátěže vhodná pro nejsportovnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhodobý trénink.

Návod k použití

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.



RYCHLÝ TIP

- Nastavení je snazší ve dvou lidech, takže jeden může zařízení naklánět, zatímco druhý provádí potřebné úpravy nohou.

POZNÁMKA

- Jednotka je nejstabilnější, když je nejbližší k podlaze. Proto by se vyrovnávání jednotky mělo začít úplným zašroubováním všech opěrných nožiček, kontrolou vyrovnání jednotky a následným postupným vyšroubováním opěrných nožiček, aby se jednotka stabilizovala a vyrovnala.

Horizontální nastavení polohy sedla

Vodorovnou polohu sedla lze nastavit jeho umístěním do požadované polohy.

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

Vertikální nastavení polohy sedla

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

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

Nastavení volantu

Řídítka lze nastavit podle výšky a polohy uživatele.

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

Napájení (obr. E)

Cvičební kolo (ergometr) je napájeno z externího zdroje. Vstup napájení najdete na obrázku "E".

POZNÁMKA

- Před zapojením kola do zásuvky připojte napájecí zdroj.
- Pokud přístroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

Konzole



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

⚠ POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Když se na konzole objeví kapky potu, je třeba povrch okamžitě vysušit.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

POZNÁMKA

- Pokud se konzola nepoužívá po dobu 4 minut, přepne se do pohotovostního režimu.

Vysvětlení funkcí displeje

Čas

- Bez stanovení tréninkového cíle se bude čas počítat směrem nahoru.
- Při nastavování tréninkového cíle se bude čas odpočítávat od cílového času do 0. Dosažení cíle bude signalizováno zvukovým nebo blikajícím signálem.
- Pokud se během tréninku po dobu 4 sekund nevysílá na monitor žádný signál, čas se ZASTAVÍ.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0:00~99:59

Rychlost

- Zobrazí se aktuální tréninková rychlost.
- Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
- Pokud během tréninku není na monitor po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se v poli SPEED hodnota "0,0".

RPM

- Zobrazuje otáčky za minutu.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0~15~999
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se v poli otáček "0".

WATTS

- Zobrazuje aktuální tréninkový výkon.
- Rozsah hodnot: 0~ 999

Úroveň odporu (LOAD)

- Během nastavování zobrazuje hodnotu nastavené úrovně odporu po dobu 3 sekund
- Rozsah: 1-16.

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá směrem nahoru.
- Při nastavení tréninkového cíle se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0. Dosažení cíle bude signalizováno zvukovým nebo blikajícím signálem.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0.00~99.99

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie počítají směrem nahoru.
- Při nastavení tréninkového cíle se budou kalorie odpočítávat od cílové hodnoty kalorií, které mají být spáleny během tréninku, až do hodnoty 0. Dosažení cílové hodnoty bude signalizováno zvukovým nebo blikajícím signálem.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0~9990.

POZNÁMKA

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

Pulsní

- Aktuální tepová frekvence se na konzole zobrazí 6 sekund poté, co konzole zaznamená pulsní signál (přiložením obou rukou na snímače tepové frekvence na řídících).
- Pokud konzola neobdržela impulsní signál po dobu 6, zobrazí se na displeji "P".
- Pokud aktuální puls během tréninku překročí cílový puls, zazní alarm.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0-30~230 BPM

Vysvětlení klíčů

Nahoru

- Zvyšování úrovně odolnosti
- Výběr nastavení.

Dole

- Snížení úrovně odporu
- Výběr nastavení.

REŽIM

- Potvrďte nastavení nebo výběr.

Obnovení

- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím tlačítka RESET a jeho podržením po dobu 2 sekund vynulujete všechny hodnoty funkcí.

Spuštění/zastavení

- Zahájení nebo ukončení tréninku.

Měření BMI

- Měření tělesného tuku režimu stop.

Test obnovy

- Test k posouzení úrovně zotavení srdeční frekvence.

Režim provozu

Zapnutí napájení

- Připojte napájecí zdroj a zapněte počítač zařízení.
- Stisknutím libovolného tlačítka probudíte konzoli z pohotovostního režimu.
- Spuštěním šlapání probudíte konzoli z pohotovostního režimu.

Vypnutí napájení

Pokud není do monitoru vyslán žádný signál po dobu 4 minut, automaticky přejde do režimu spánku (SLEEP) a aktivní tréninková data se ztratí.

Výběr školení

- Pomocí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vyberte jeden z programů:
- manuální, začátečník, pokročilý, intenzivní, CARDIO nebo WATT.

Školící programy

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení bez přednastavení.
- Šipkou NAHORU a DOLŮ můžete během tréninku nastavit úroveň odporu.

Dokončení školení

- Stisknutím tlačítka START/STOP v tréninkovém režimu trénink zastavíte/pozastavíte. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte START/STOP.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na více než 2 sekundy konzolu resetujete. Tím dojde ke ztrátě aktivních tréninkových dat.

Výběr vzdělávacího programu

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program nebo zvolte režim MANUAL a stisknutím tlačítka režimu (MODE) přejděte k nastavení cílových hodnot pro trénink v režimu MANUAL.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu tréninku a stisknutím tlačítka MODE nastavení potvrďte.
- Po potvrzení tréninkového času můžete nastavit také další cíl: DISTANCE, CALORIES a PULSE.

POZNÁMKA

- Pokud je nastaveno více cílů, trénink skončí po dosažení prvního cíle.
- Ponecháte-li cíl prázdný, zajistíte, že nebude považován za předem nastavenou hodnotu. Během tréninku se v tomto poli budou vytvářet hodnoty.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Aktuální úroveň odporu se zobrazuje v poli LEVEL.

Program pro začátečníky (obr. G1)

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program, zvolte režim BEGINNER a stisknutím tlačítka MODE přejděte na další položku nastavení daného programu.
- Pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ vyberte program ZAČÁTEČNÍK od 1 do 4 a stisknutím tlačítka MODE / ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu se zobrazí v poli LEVEL.

Pokročilý program (obr. G1)

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program, zvolte režim ADVANCE a stisknutím tlačítka MODE přejděte na další položku nastavení daného programu.
- Pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ vyberte program ADVANCE od 1 do 4 a stiskněte tlačítko MODE / ENTER pro potvrzení výběru.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu se zobrazí v poli LEVEL.

Intenzivní program (obr. G1)

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program, zvolte režim INTENSE (SPORT) a stisknutím tlačítka MODE přejděte na další položku nastavení daného programu.
- Pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ vyberte program SPORT od 1 do 4 a výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu tréninku.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu se zobrazí v poli LEVEL.

Program CARDIO

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program, zvolte režim CARDIO a stisknutím tlačítka režimu (MODE) přejděte na další položku nastavení daného programu.
- Tlačítka NAHORU / DOLŮ nastavte věk a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
- Tlačítkem NAHORU / DOLŮ vyberte z rozsahů úroveň úsilí: Stiskněte tlačítko MODE/ ENTER a potvrďte.
TAG je výchozí nastavení 100 %, můžete jej upravit pomocí tlačítek UP / DOWN a nastavit požadované cílové % úsilí, stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Tlačítkem RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Program WATT

- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte tréninkový program, zvolte režim WATT a stisknutím tlačítka režimu (MODE) přejděte na další položku nastavení daného programu.
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte cílovou hodnotu tréninkového výkonu vyjádřenou ve WATT (výchozí hodnota: 120 Watt). Tlačítka NAHORU / DOLŮ nastavte požadovanou cílovou hodnotu. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.
- Pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ nastavte ČAS tréninku.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení
- Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte cílovou hodnotu Watt.
- Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení pozastavíte.
- Tlačítkem RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Program obnovy (Recovery Test)

Test zotavení je funkce, která umožňuje vyhodnotit schopnost vašeho srdce zotavit se měřením rychlosti poklesu tepové frekvence po tréninku. Čím rychleji se tepová frekvence vrátí na normální úroveň, tím lepší je kardiovaskulární kondice uživatele. Tuto funkci se doporučuje používat bezprostředně po cvičení.

- Tlačítko RECOVERY funguje pouze tehdy, když počítač zaznamenává puls.
- Po aktivaci funkce TIME se zobrazí "0:60" (sekundy) a začne se odpočítávat do nuly.
- Po dokončení odpočítávání počítač vyhodnotí výsledek regenerace a zobrazí jednu z hodnot F1 až F6 podle níže uvedené stupnice.
- Chcete-li test ukončit a vrátit se na úvodní obrazovku, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY.

Jak přečíst výsledek testu?

Výsledek testu závisí na rychlosti poklesu srdeční frekvence za jednu minutu:

- F1: Tepová frekvence klesla nejméně o 50 tepů za minutu - výborná kondice.
- F2: Pokles tepové frekvence o 41-50 tepů za minutu - velmi dobrý stav.
- F3: pokles tepové frekvence o 31-40 tepů za minutu - dobrá kondice atd.

Důležité informace:

- Test by měl být prováděn za klidných podmínek, bez další námahy během testu.
- Skóre pomáhá sledovat pokrok ve zlepšování fyzické kondice a zotavení srdce.

Příklad: Pokud vaše tepová frekvence během testu klesne o 45 tepů za minutu, výsledek testu je F2, což znamená velmi dobrou kondici.

F1	Výborný stav	50+ bpm.
F2	Velmi dobrý stav	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobrý stav	31 ~ 40 bpm.
F4	Průměrný stav	21 ~ 30 bpm.
F5	Špatný stav	11 ~ 20 bpm.
F6	Velmi špatný stav	0 ~ 10 bpm.

POZNÁMKA

- Pokud se tepová frekvence během testu zvýší, výsledek se automaticky klasifikuje jako F6.
- Výsledky testu RECOVERY slouží pouze pro informační účely a lze je použít pouze jako osobní referenci při hodnocení zlepšení kondice. Nejsou určeny pro lékařské nebo diagnostické účely.

Měření BMI

- Stisknutím tlačítka TĚLESNÝ TUK zahájíte měření tělesného tuku.
- Před zahájením měření zadejte údaje uživatele: pohlaví, věk, výšku a hmotnost.
- Uživatel by měl mít během měření obě ruce na rukojetích. Na displeji LCD se bude přibližně 8 sekund zobrazovat "- - -", dokud nebude měření dokončeno.
- Po dokončení měření se na displeji LCD zobrazí hodnoty BMI a FAT%.

Chybové kódy během měření

- *E-1: Není detekován žádný vstupní signál srdeční frekvence.
- *E-4: Hodnota FAT% nebo BMI je mimo rozsah (méně než 5 nebo více než 50).

Připojení Bluetooth a připojení k aplikacím

- Konzola se může připojit k aplikaci v mobilním zařízení přes Bluetooth (kompatibilita se systémy iOS a Android).
- Připojení Bluetooth lze navázat pouze pomocí funkce připojení dostupné v aplikaci nainstalované v mobilním zařízení.
- Po navázání spojení mezi aplikací a konzolou se displej konzoly automaticky ztlumí.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje připojení k fitness konzoli pouze přes Bluetooth. Tunturi proto neodpovídá za poškození nebo poruchy zařízení, která nejsou zařízeními Tunturi.
- Podrobné informace najdete na oficiálních stránkách Tunturi.

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte přístroj od napájení.
- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotaženy.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené opotřebením jednotlivých dílů. Ve většině případů je nutné vadný díl vyměnit.

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

Řešení problémů:

- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je správně připojen napájecí kabel.

POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se domovská obrazovka vypne.
- Pokud počítač zobrazuje nesprávné nebo nejasné hodnoty, zkontrolujte, zda jsou kabely k počítači správně připojeny, a odpojte kolo od zdroje napájení a znovu jej připojte.

Pocit viklavosti nebo nestability během používání

Pokud se vám zdá, že je kolo během provozu nestabilní nebo se víklá, doporučujeme nastavit opěrné nožičky, aby se přístroj vyrovnal. Nastavení úrovně opěrných nožiček je popsáno v části "Jak používat" této příručky.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Před přepravou a skladováním odpojte přístroj od napájení.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Postavte se před stroj a pevně uchopte řídítka. Nakloňte spotřebič dopředu, zvedněte zadní část spotřebiče nahoru a položte ji na přepravní válečky umístěné v předním stabilizátoru. Opatrně přístroj přesuňte na nové místo a opatrně jej spusťte na podlahu. Aby nedošlo k poškození povrchu, umístěte přístroj na ochrannou podložku.
- Při přemisťování přístroje na nerovném povrchu buďte vždy opatrní. Nepřemisťujte jednotku po schodech pomocí koleček - v takových případech uchopte řídítka a přemístěte ji ručně.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s minimálními teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupující

Záruční podmínky

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

Záruka 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 neodpovídají na základě této záruky ani jinak za jakékoli zvláštní, nepřímé, následné nebo nepřímé škody jakéhokoli druhu vzniklé v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Záruční omezení

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze při běžném, doporučeném používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a v souladu s pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nepřebírají žádnou odpovědnost za výrobek, pokud se závazky týkají závad vzniklých 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 neztěžují používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsaných v tomto návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +15 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalační postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů nebo demontáž a opětovná 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
Délka	cm palec	79 33.1
Šířka	cm palec	48 20.1
Výška	cm palec	124 48.4
Hmotnost spotřebiče	kg liber	20.2 44.5
Maximální hmotnost uživatele	kg liber	110 242
Výstupní parametry transformátoru	Napětí Proud	9V-DC 1.0 A
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	Senzory na volantu 5,0 Khz 5,3 Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ano Ano Ne

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 bude hrudní pás pracující na frekvenci 5,0 Khz pravděpodobně fungovat bez problémů.

Prohlášení výrobce

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

10-2022

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 produktu se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte na	31
Bezpečnostné upozornenia.....	31
Elektrická bezpečnosť	32
Inštalčné pokyny	32
Popis ilustrácia A.....	32
Popis ilustrácia B.....	32
Popis ilustrácia C.....	32
Popis ilustrácia D	32
Ďalšie informácie o inštalácii	32
Ďalšie informácie o životnom prostredí	32
Školenie	33
Pokyny na cvičenie.....	33
Impulz.....	33
Návod na použitie	34
Nastavenie podpornej pätky	34
Horizontálne nastavenie polohy sedla.....	34
Vertikálne nastavenie polohy sedla	34
Nastavenie volantu	34
Napájanie (obr. E).....	34
Konzola	34
Vysvetlenie funkcií displeja	34
Vysvetlenie klúčov.....	35
Spôsob prevádzky	35
Programy odbornej prípravy.....	35
Výber programu odbornej prípravy.....	35
Program pre začiatočníkov (obr. G1)	35
Pokročilý program (obrázok G1)	35
Intenzívny program (obr. G1)	35
Program CARDIO	36
Program WATT	36
Program obnovy (test obnovy)	36
Meranie BMI.....	36
Čistenie a údržba	36
Chyba a poruchy	36
Preprava a skladovanie	37
Záruka	37
Technické údaje.....	37
Vyhlásenie výrobcu.....	38
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	38

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažérov, cvičebných 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.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky informácie v tejto príručke. 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.
- Nadmerná fyzická námaha môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo 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 tohto 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 sa vyhli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončíte ho fázou upokojenia. Na konci každého tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Fitness zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou medzi 5°C~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 tejto príručke.
- 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 stroja.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí fitness zariadení.
- Vždy noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí spotrebiča.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či sieťové napätie zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku spotrebiča.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel držte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja a predmetov s ostrými hranami.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená alebo chýbná. Ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená, obráťte sa na svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte. Nenechávajte ho skrútený.
- Napájací kábel nevedzte pod spotrebičom. Napájací kábel nevedzte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj stola.
- Zabezpečte, aby napájací kábel nebol vystavený náhodnému zachyteniu alebo nebezpečenstvu zakopnutia.
- Nenechávajte prístroj bez dozoru, keď je zástrčka napájacieho zdroja zasunutá v zásuvke.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Ak sa prístroj nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou sa musí vytiahnuť zástrčka napájacieho zdroja zo zásuvky.

VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na spotrebič alebo v jeho blízkosti. Ak potrebujete prístroj vyčistiť, použite len mierne navlhčenú handričku.
- Priame použitie kvapalín môže poškodiť komponenty spotrebiča a zvýšiť riziko úrazu elektrickým prúdom. To môže viesť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je zobrazený vzhľad bicykla po montáži.

Môže slúžiť ako pomôcka pri montáži, 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 cvičného bicykla.

Popis ilustrácia D

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

POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v katalógu príručky na stiahnutie.

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie o inštalácii

D7 Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu cvičiaceho.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

Namontujte ľavý pedál "L" na ľavú kľuku.

- Najprv manuálne otočte os pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

POZNÁMKA

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

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadu ukladaného 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 toto fitness zariadenie bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu zariadenia na mieste separovaného zberu odpadu.

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, pričom by mal začať s 30 minútami alebo menej naraz 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. Keď sa vaša kondícia zlepší, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

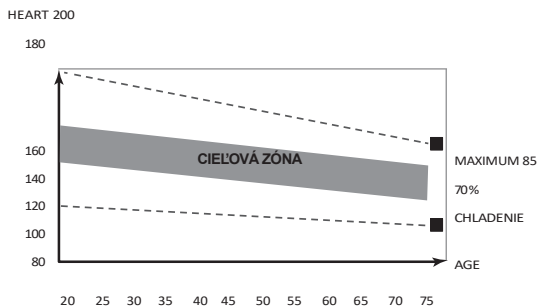
Cvičenie na bicykli prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným množstvom kalórií pomáha chudnúť.

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 naťahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do naťahovania nenúťte silou ani nestrhávajúte - ak to bolí, naťahovanie prerušte.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažíte. Pravidelným tréningom sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého tréningu udržiavali stabilné 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 väčšina ľudí začína približne s 15-20 minútami.

Fáza ochladenia

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa tréningu, ktoré pokračuje 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 stroja spevniť svaly, nastavte si pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy by ste mali trénovať normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinúťte nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo úsilia. 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 (snímače srdcovej frekvencie na riadidlách)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na riadidlách, keď sa ich obe ruky súčasne dotknú. Na získanie presného výsledku by mala byť pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte so snímačmi. Príliš suchá alebo príliš vlhká pokožka môže ovplyvniť presnosť merania.

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 po jeho prekročení spustí alarm.

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 - 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

Vhodná úroveň cvičenia 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

Vhodná úroveň cvičenia pre tých, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Úroveň námahy vhodná pre najšportovejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý tréning.

Návod na použitie

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, kýve sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto podpory 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.



RÝCHLY TIP

- Nastavenie je jednoduchšie, ak sú na to dve osoby, takže jedna osoba môže zariadenie nakloniť, zatiaľ čo druhá osoba vykonáva potrebné nastavenia nôh.

POZNÁMKA

- Jednotka je najstabilnejšia, keď je najbližšie k podlahe. Preto by sa vyrovnanie jednotky malo začať úplným zaskrutkovaním všetkých oporných nožičiek, skontrolovaním vyrovnania jednotky a potom postupným odskrutkovaním oporných nožičiek, aby sa jednotka stabilizovala a vyrovnala.

Horizontálne nastavenie polohy sedla

Horizontálnu polohu sedla možno nastaviť jeho umiestnením do požadovanej polohy.

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

Vertikálne nastavenie polohy sedla

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

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

Nastavenie volantu

Riadidlá sa dajú nastaviť podľa výšky a polohy používateľa.

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

Napájanie (obr. E)

Cvičebný bicykel (ergometer) je napájaný z externého zdroja. Pozrite si obrázok "E", aby ste našli vstup napájania.

POZNÁMKA

- Pred zapojením bicykla do elektrickej zásuvky pripojte k nemu napájací zdroj.
- Keď sa zariadenie nepoužíva, vždy odpojte napájací kábel.

Konzola



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

⚠ POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je konzola pokrytá kvapkami potu, povrch by sa mal okamžite vysušiť.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

POZNÁMKA

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

Vysvetlenie funkcií displeja

Čas

- Bez stanovenia tréningového cieľa sa bude čas počítať smerom nahor.
- Pri nastavení tréningového cieľa sa bude čas odpočítavať od cieľového času do 0. Dosiahnutie cieľa bude signalizované alarmom prostredníctvom zvukového alebo blikajúceho signálu.
- Ak sa počas tréningu nevysíela na monitor žiadny signál počas 4 sekúnd, čas sa ZASTAVÍ.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0:00~99:59

Rýchlosť

- Zobrazí sa aktuálna tréningová rýchlosť.
- Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
- Ak sa počas tréningu nevysíela do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, na displeji sa v poli SPEED zobrazí "0,0".

RPM

- Zobrazuje otáčky za minútu.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0~15~999
- Ak sa počas tréningu nevysíela do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, na displeji sa v poli otáčok zobrazí "0".

WATTS

- Zobrazuje aktuálny tréningový výkon.
- Rozsah hodnôt: 0~999

Úroveň odporu (LOAD)

- Zobrazuje hodnotu nastavenej úrovne odporu na 3 sekundy počas jej nastavovania
- Rozsah pôsobnosti: 1-16.

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť počítať smerom nahor.
- Pri nastavovaní tréningového cieľa sa vzdialenosť bude odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0. Dosiahnutie cieľa bude signalizované alarmom prostredníctvom zvukového alebo blikajúceho signálu.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0.00~99.99

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie počítať smerom nahor.
- Pri nastavení tréningového cieľa sa budú kalórie odpočítavať od cieľovej hodnoty kalórií, ktoré sa majú spáliť počas tréningu, až po hodnotu 0. Dosiahnutie cieľovej hodnoty bude signalizované zvukovým alebo blikajúcim signálom.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0~9990.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné a slúžia na porovnanie rôznych tréningov a nemožno ich použiť na liečbu.

Impulz

- Aktuálna srdcová frekvencia sa na konzole zobrazí 6 sekúnd po tom, ako konzola zaznamená pulzný signál (priložením oboch rúk na snímače srdcovej frekvencie na riadidlách).
- Ak konzola nedostala impulzný signál 6, zobrazí sa na displeji "P".
- Keď aktuálny pulz počas tréningu prekročí cieľový pulz, zaznie alarm.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0-30~230 BPM

Vysvetlenie klúčov

Nahor

- Zvyšovanie úrovne odolnosti
- Výber nastavení.

Dole

- Zníženie úrovne odporu
- Výber nastavení.

REŽIM

- Potvrďte nastavenie alebo výber.

Obnovenie

- V režime nastavovania stlačte raz tlačidlo RESET, čím vynulujete aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na 2 sekundy vynulujete všetky hodnoty funkcií.

Spustenie/zastavenie

- Začatie alebo ukončenie tréningu.

Meranie BMI

- Meranie telesného tuku režime stop.

Test obnovy

- Test na posúdenie úrovne zotavenia srdcovej frekvencie.

Spôsob prevádzky

Zapnutie napájania

- Pripojte napájací zdroj na zapnutie počítača zariadenia.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu z pohotovostného režimu.
- Začnite pedálovať, aby ste prebudili konzolu z pohotovostného režimu.

Vypnutie napájania

Ak sa do monitora nevysla žiadny signál počas 4 minút, automaticky prejde do režimu spánku (SLEEP) a aktívne tréningové údaje sa stratia.

Výber školenia

Pomocou tlačidla NAHORU alebo DOLEVA vyberte jeden z programov:

- manuálne, pre začiatočníkov, pokročilých, intenzívne, CARDIO alebo WATT.

Programy odbornej prípravy

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning bez akýchkoľvek prednastavení.
- Pomocou šípky NAHORU a DOLU môžete počas tréningu nastaviť úroveň odporu.

Ukončenie odbornej prípravy

- Stlačením tlačidla START/STOP v tréningovom režime zastavíte/prerušíte tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte START/STOP.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na viac ako 2 sekundy konzolu resetujete. To spôsobí stratu aktívnych tréningových údajov.

Výber programu odbornej prípravy

- Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte tréningový program alebo vyberte režim MANUAL a stlačením tlačidla mode (MODE) prejdite na nastavenie cieľových hodnôt pre tréning v režime MANUAL.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu a stlačením tlačidla MODE potvrďte nastavenie.
- Po potvrdení tréningového času môžete nastaviť aj ďalší cieľ: VZDALENOSŤ, KALÓRIE a PULS.

POZNÁMKA

- Ak je nastavených viac ako jeden cieľ, tréning sa skončí po dosiahnutí prvého cieľa.
- Ponechaním prázdneho cieľa sa zabezpečí, že sa nebude považovať za vopred nastavenú hodnotu. Počas tréningu sa v tomto poli budú vytvárať hodnoty.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte úroveň odporu. Aktuálna úroveň odporu sa zobrazuje v poli LEVEL (ÚROVEŇ).

Program pre začiatočníkov (obr. G1)

- Pomocou tlačidiel HORE / DOLE vyberte tréningový program, vyberte režim BEGINNER a stlačením tlačidla MODE prejdite na ďalšiu položku nastavenia daného programu.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte program BEGINNER (Začiatočník) od 1 do 4 a výber potvrďte stlačením tlačidla MODE / ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu sa zobrazí v poli LEVEL.

Pokročilý program (obr. G1)

- Pomocou tlačidiel HORE / DOLE vyberte tréningový program, vyberte režim ADVANCE a stlačením tlačidla MODE prejdite na ďalšiu položku nastavenia daného programu.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte program ADVANCE od 1 do 4 a stlačením MODE / ENTER potvrďte výber.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu sa zobrazí v poli LEVEL.

Intenzívny program (obr. G1)

- Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim INTENSE (SPORTS) a stlačením tlačidla MODE prejdite na ďalšiu položku nastavenia daného programu.
- Pomocou tlačidiel HORE / DOLE vyberte program SPORT od 1 do 4 a stlačením tlačidla MODE / ENTER potvrďte výber.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu.



- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň odporu sa zobrazí v poli LEVEL.

Program CARDIO

- Pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim CARDIO a stlačením tlačidla režimu (MODE) prejdite na ďalšiu položku nastavenia pre daný program.
- Pomocou tlačidiel HORE / DOLE nastavte vek a stlačte MODE / ENTER na potvrdenie.
- Pomocou tlačidla UP / DOWN vyberte úroveň námahy z rozsahov: Stlačte MODE/ ENTER a potvrďte. TAG je predvolené nastavenie na 100 %, môžete ho upraviť pomocou tlačidiel UP / DOWN, aby ste nastavili požadované % cieľového úsilia, stlačte MODE / ENTER pre potvrdenie.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning
- Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Program WATT

- Pomocou tlačidiel HORE / DOLE vyberte tréningový program, vyberte režim WATT a stlačením tlačidla režimu (MODE) prejdite na ďalšiu položku nastavenia daného programu.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte cieľovú hodnotu tréningového výkonu vyjadrenú vo WATT (predvolené: 120 Watt). Hodnotu upravte pomocou tlačidiel UP / DOWN, aby ste nastavili požadovanú cieľovú hodnotu. Stlačte MODE/ENTER na potvrdenie.
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte čas tréningu TIME.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning
- Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavte cieľovú hodnotu Watt.
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie.
- Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Program obnovy (test obnovy)

Test zotavenia je funkcia, ktorá vám umožňuje posúdiť schopnosť vášho srdca zotaviť sa meraním rýchlosti, akou klesá vaša srdcová frekvencia po tréningu. Čím rýchlejšie sa srdcová frekvencia vráti na normálnu úroveň, tým lepšia je kardiovaskulárna kondícia používateľa. Túto funkciu sa odporúča používať bezprostredne po cvičení.

- Tlačidlo RECOVERY funguje len vtedy, keď počítač zaznamenáva impulz.
- Keď je funkcia aktivovaná, TIME zobrazí "0:60" (sekundy) a začne odpočítavať do nuly.
- Po ukončení odpočítavania počítač vyhodnotí výsledok regenerácie a zobrazí jednu z hodnôt od F1 do F6 podľa nižšie uvedenej stupnice.
- Ak chcete test ukončiť a vrátiť sa na úvodnú obrazovku, znova stlačte tlačidlo RECOVERY.

Ako prečítať výsledok testu?

Výsledok testu závisí od rýchlosti poklesu srdcovej frekvencie za jednu minútu:

- F1: Tepová frekvencia klesla aspoň o 50 úderov za minútu - výborná kondícia.
- F2: pokles srdcovej frekvencie o 41-50 úderov za minútu - veľmi dobrý stav.
- F3: pokles srdcovej frekvencie o 31-40 úderov za minútu - dobrá kondícia atď.

Dôležité informácie:

- Test by sa mal vykonať v pokojných podmienkach, bez dodatočnej námahy počas testu.
- Skóre pomáha monitorovať pokrok pri zlepšovaní fyzickej kondície a regenerácii srdca.

Príklad: Ak vaša srdcová frekvencia počas testu klesne o 45 úderov za minútu, výsledok testu je F2, čo znamená veľmi dobrú kondíciu.

F1	Výborný stav	50+ bpm.
F2	Veľmi dobrý stav	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobrý stav	31 ~ 40 bpm.
F4	Priemerný stav	21 ~ 30 bpm.
F5	Zlý stav	11 ~ 20 bpm.
F6	Veľmi zlý stav	0 ~ 10 bpm.

POZNÁMKA

- Ak sa srdcová frekvencia počas testu zvýši, výsledok sa automaticky klasifikuje ako F6.
- Výsledky testu RECOVERY slúžia len na informačné účely a môžu byť použité len ako osobná referencia pri hodnotení zlepšenia kondície. Nie sú určené na lekárske alebo diagnostické účely.

Meranie BMI

- Stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
- Pred začatím merania zadajte údaje používateľa: pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.
- Používateľ by mal mať počas merania obe ruky na rukovätiach. Na LCD displeji sa bude zobrazovať "- - - - -" približne 8 sekúnd, kým sa meranie neukončí.
- Po dokončení merania sa na LCD displeji zobrazia hodnoty BMI a FAT%.

Kódy chýb počas merania

- *E-1: Nebol zistený žiadny vstupný signál srdcovej frekvencie.
- *E-4: hodnota FAT% alebo BMI je mimo rozsahu (menej ako 5 alebo viac ako 50).

Pripojenie Bluetooth a pripojenie k aplikáciám

- Konzola sa môže pripojiť k aplikácii v mobilnom zariadení cez Bluetooth (kompatibilita so systémami iOS a Android).
- Pripojenie Bluetooth je možné vytvoriť len pomocou funkcie pripojenia, ktorá je k dispozícii v aplikácii nainštalovanej v mobilnom zariadení.
- Po nadviazaní spojenia medzi aplikáciou a konzolou sa displej konzoly automaticky stlmí.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pripojenie k fitnes konzole len cez Bluetooth. Tunturi preto nezodpovedá za poškodenie alebo poruchu zariadení, ktoré nie sú zariadeniami Tunturi.
- Podrobné informácie nájdete na oficiálnej webovej stránke Tunturi.

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou odpojte zariadenie od napájania.
- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

Chyby a poruchy

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené opotrebovaním jednotlivých častí. Vo väčšine prípadov je potrebné chybný diel vymeniť.

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

Riešenie problémov:

- Ak pri pedálovaní nie je žiadny signál, skontrolujte, či je správne pripojený napájací kábel.

POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak počítač zobrazuje nesprávne alebo nejasné hodnoty, skontrolujte, či sú káble k počítaču správne pripojené, a odpojte bicykel od napájania a znovu ho pripojte.

Pocit kolísania alebo nestability počas používania

Ak sa vám zdá, že bicykel je počas prevádzky nestabilný alebo sa kolíše, odporúčame nastaviť oporné nožičky, aby sa zariadenie vyrovnalo. Nastavenie úrovne nožičiek je opísané v časti "Ako používať" tohto návodu na obsluhu.

Preprava a skladovanie**VAROVANIE**

- Pred prepravou a skladovaním odpojte zariadenie od napájania.
 - Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Postavte sa pred stroj a pevne uchopte riadidlá. Nakloňte spotrebič dopredu, zdvihnite zadnú časť spotrebiča nahor a položte ho na prepravné valčeky umiestnené v prednom stabilizátore. Opatrne presuňte prístroj na nové miesto a opatrne ho spustite na podlahu. Aby ste zabránili poškodeniu povrchu, umiestnite prístroj na ochrannú podložku.
 - Pri premiestňovaní zariadenia na nerovnom povrchu buďte vždy opatrní. Nepresúvajte jednotku po schodoch pomocou valčiek - v takýchto prípadoch uchopte riadidlá a presúvajte ju ručne.
 - Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s minimálnymi výkyvmi teploty.

Záruka**Záruka pre kupujúceho****Záručné podmienky**

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

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

Záručné podmienky

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

Záručné krytie

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

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len pri bežnom, odporúčanom používaní výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a pri dodržaní pokynov spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú žiadnu zodpovednosť za výrobok, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých 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 neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závady vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v tomto návode na použitie výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +15 °C.

Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalčné postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena pultov, pedálov a iných podobných dielov alebo demontáž a opätovná 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
Dĺžka	cm palec	79 33.1
Šírka	cm palec	48 20.1
Výška	cm palec	124 48.4
Hmotnosť spotrebiča	kg libier	20.2 44.5
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	110 242
Výstupné parametre transformátora	Napätie Prúd	9V-DC 1.0 A
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Senzory na volante 5,0 Khz 5,3 Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Áno 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 hrudný pás pracujúci na frekvencii 5,0 Khz bude fungovať bez problémov.

Vyhlásenie výrobcu

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

10-2022

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 produktu sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Tartalomjegyzék

Üdvözljük	39
Biztonsági figyelmeztetések.....	39
Elektromos biztonság.....	40
Telepítési utasítások	40
Leírás illusztráció A.....	40
Leírás illusztráció B.....	40
Leírás illusztráció C.....	40
Leírás illusztráció D.....	40
További információk a telepítésről.....	40
További környezeti információk.....	40
Képzés.....	41
Gyakorlati utasítások.....	41
Impulzus.....	41
Használati utasítás.....	42
Támasztóláb beállítása	42
A nyereg vízszintes helyzetének beállítása	42
Függőleges nyereg pozíciójának beállítása	42
Kormánykerék beállítása	42
Tápegység (E ábra)	42
Konzol	42
A kijelzőfunkciók magyarázata	42
A billentyűk magyarázata.....	43
Működési mód.....	43
Képzési programok	43
A képzési program kiválasztása.....	43
Program kezdőknek (G1. ábra)	43
Haladó program (G1. ábra)	43
Intenzív program (G1. ábra)	43
CARDIO program.....	44
WATT program.....	44
Helyreállítási program (Recovery Test)	44
BMI mérés	44
Tisztítás és karbantartás	44
Hibák és meghibásodások.....	44
Szállítás és tárolás.....	45
Garancia.....	45
Műszaki adatok.....	45
A gyártó nyilatkozata	46
Felelősségi nyilatkozat.....	46

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

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

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes információt. 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 pulzusról mérő rendszerek pontatlanok lehetnek.
- A túlzott fizikai megerőltetés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.

- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékkal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a készülék használatát.
- 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 nyugtató fázissal fejezzon be. Ne feledje, hogy minden edzés végén nyújtson.
- 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~35°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben használja. A fitnesskészüléket csak 5°C~45°C közötti környezeti hőmérsékleten 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 jelen kézikönyvben leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a gép mozgó részeitől.
- Tartsa a haját távol a fitnesseszközök mozgó részeitől.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- 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 110 kg-nál (240 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Elektromos biztonság

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség megfelel-e a készülék címtábláján feltüntetett feszültségnek.
- Ne használjon hosszabbítót.
- Tartsa távol a hálózati kábelt hőforrásoktól, olajtól és éles szélű tárgyaktól.
- 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 hagyja csavarva.
- 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 az asztal szélén.
- Gondoskodjon arról, hogy a tápkábel ne legyen kitéve véletlen beakadásnak vagy botlásveszélynek.
- Ne hagyja felügyelet nélkül a készüléket, amikor a tápegység dugója be van dugva a fali aljzatba.
- Ne húzza meg a tápkábelt, hogy kihúzza a dugót a fali aljzattól.
- Ha a készülék nincs használatban, a tápegység dugaszát az összeszerelés vagy szétszerelés, valamint a tisztítás és karbantartás előtt ki kell húzni a fali aljzattól.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készüléken vagy annak közelében. Ha a készüléket tisztítani kell, csak enyhén nedves ruhát használjon.
- A folyadékok közvetlen használata károsíthatja a készülék alkatrészeit, és növelheti az áramütés veszélyét. Ez súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az ábra a kerékpár összeszerelés utáni megjelenését mutatja. Az összeszerelés során referenciaként használható, 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 az edzőkerékpár megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

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

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrésszámok a letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

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

További telepítési információk

D7 Hogyan kell helyesen felszerelni a pedálokat

MEGJEGYZÉS

- A jobb és bal oldalt a gyakorló szemszögéből határozzuk meg.

Jobb pedál

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

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

Bal pedál

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



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

MEGJEGYZÉS

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

További környezeti információk

A csomagolás ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a fitneszeszköz hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó előírásoknak (WEEE) megfelelően a felhasználó felelőssége, hogy a készüléket megfelelően, külön hulladékgyűjtő ponton ártalmatlanítsa.

Képzés

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

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fittségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát.

Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kell mozognia, egyszerre legfeljebb 30 perccel kezdve, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy ne terheljük túlzottan a szív- és érrendszert. Ahogy javul a kondíciója, fokozatosan növelheti a sebességet és az ellenállást. Az edzés hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

Gyakorlati utasítások

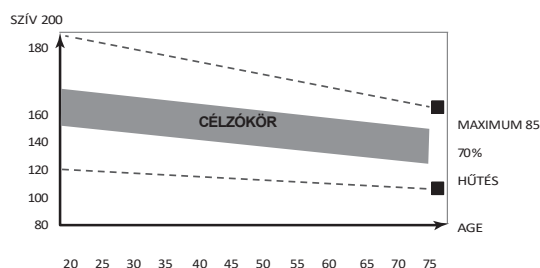
Az edzőkerékpár használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabatos étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

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

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. Rendszeres edzéssel a lábizmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkautemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszámát az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



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

Cool Down fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. az edzés tempójának 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. Célszerű legalább heti háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

A gép használata közben az izmok edzéséhez állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a fittségét is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így kényszerítve a lábát keményebb munkára. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

Fontos tényező itt az erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el.

Valójában ez ugyanaz, mint a fittséget javító edzés, a különbség a célban van.

Impulzus

Szívrítmus mérés (szívrítmus érzékelők a kormányon)

A pulzusszám mérése a kormányon lévő érzékelőkkel történik, amikor mindkét kéz egyszerre érinti az érzékelőket. A pontos eredmény érdekében a bőrnek enyhén nedvesnek kell lennie, és folyamatosan érintkeznie kell az érzékelőkkel. A túl száraz vagy túl nedves bőr befolyásolhatja a mérés pontosságát.

MEGJEGYZÉS

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

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: $220 - AGE$. 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

Megfelelő edzésszint 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

Megfelelő szintű edzés azok számára, akik javítani és fenntartani szeretnék a fittségüket. Hetente legalább háromszor 30 percig tartó testmozgás.

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

A legsportosabb, hosszán tartó edzéshez szokott emberek számára is megfelelő megerőltetési szint.

Használati utasítás

Állítható támasztólábak

A készülék állítható támasztólábakkal van felszerelve.

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

- Ha szükséges, fordítsa el a támasztólábakat, hogy a készüléket stabil és a lehető legegyszerűsebb helyzetbe hozza.



QUICK TIPP

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

MEGJEGYZÉS

- A készülék akkor a legstabilabb, ha a legközelebb van a padlóhoz. Ezért a készülék kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes becsavarásával kell kezdeni, ellenőrizni kell a készülék igazodását, majd fokozatosan ki kell csavarni a támasztólábakat a készülék stabilizálása és kiegyenlítése érdekében.

A nyereg vízszintes helyzetének beállítása

A nyereg vízszintes helyzetét a kívánt pozícióba állítva lehet beállítani.

- Lazítsa meg a nyeregbeállító gombot.
- Mozgassa a nyeret a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a nyeregbeállító gombot.

Függőleges nyereg pozíciójának beállítása

A nyereg függőleges pozíciója a nyeregcső kívánt helyzetbe állításával állítható. Majdnem egyenes lábbal a lábfej ívének a legalacsonyabb ponton kell érintenie a pedált.

- Lazítsa meg a nyeregcső állítógombját.
- Állítsa az ülécscövet a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a nyeregcső állítógombját.

Kormánykerék beállítása

A kormány a felhasználó magasságának és helyzetének megfelelően állítható.

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

Tápegység (E ábra)

Az edzőkerékpár (ergométer) külső áramforrásról kapja az áramot. Az "E" ábrán látható a tápellátás helye.

MEGJEGYZÉS

- Csatlakoztassa a tápegységet a kerékpárhoz, mielőtt bedugja a fali aljzatba.
- Mindig húzza ki a tápkábelt, ha a készüléket nem használja.

Konzol



1. Megjelenítés
2. Tartó tablet/telefon vagy könyv számára
3. Funkciógombok

⚠ MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha a konzolt izzadáscseppek borítják, a felületet azonnal meg kell szárítani.
- Ne 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 készüléket 4 percig nem használják.

A kijelző funkcióinak magyarázata

Idő

- Edzési cél kitűzése nélkül az idő felfelé fog számolni.
- Az edzési cél beállításakor az idő a célidőtől 0-ig visszaszámol. A cél elérését hangjelzés vagy villogó jelzés jelzi.
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem érkezik jel a monitorra, az idő megáll.
- A megjelenített értékek tartománya: 0:00~99:59

Sebesség

- Megjelenik az aktuális edzési sebesség.
- A maximális sebesség 99,9 km/h vagy ml/h.
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem érkezik jel a monitorra, a SPEED mező kijelzőjén "0.0" jelenik meg.

RPM

- A percenkénti fordulatszámot mutatja.
- A megjelenített értékek tartománya: 0~15~999
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem érkezik jel a monitorra, a fordulatszám mező kijelzőjén "0" jelenik meg.

WATTS

- Megjeleníti az aktuális edzésterhelést.
- Értéktartomány: 0~999

Ellenállás szintje (LOAD)

- A beállított ellenállási szint értékét 3 másodpercig mutatja a beállítás közben
- Terjedelem: 1-16.

Távolság

- Céltértek beállítása nélkül a távolságot felfelé számolja.
- Edzescél beállításakor a távolság a céltávolságtól 0-ig visszaszámol. A cél elérését hangjelzés vagy villogó jelzés jelzi.
- A megjelenített értékek tartománya: 0.00~99.99

Kalóriák

- Céltértek beállítása nélkül a kalóriák számítása felfelé történik.
- Az edzési cél beállításakor a kalóriák az edzés során elégetendő kalóriák céltértekétől 0-ig visszaszámolnak. A céltértek elérését egy hangjelzés vagy villogó jelzés jelzi.
- A megjelenített értékek tartománya: 0~9990.

MEGJEGYZÉS

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

Impulzus

- Az aktuális pulzusszám 6 másodperccel azután jelenik meg a konzolon, hogy a pulzusjelet a konzol érzékeli (mindkét kezét a kormányon lévő pulzusérzékelőkre helyezve).
- Ha a konzol 6 impulzusjelet nem kapott, akkor a kijelzőn "P" jelenik meg.
- Ha az edzés során az aktuális impulzus meghaladja a célimpulzust, riasztás hangzik el.
- A megjelenített értékek tartománya: BPM: 0-30~230 BPM

A billentyűk magyarázata

Fel

- Az ellenállás szintjének növelése
- A beállítások kiválasztása.

Lefelé

- Az ellenállás szintjének csökkentése
- A beállítások kiválasztása.

MODE

- A beállítás vagy a kiválasztás megerősítése.

Reset

- Beállítási módban nyomja meg egyszer a RESET gombot az aktuális funkcióértékek visszaállításához.
- Nyomja meg a RESET gombot, és tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes funkcióérték visszaállításához.

Start/Stop

- Kezdje el vagy hagyja abba a képzést.

BMI mérés

- A testzsír mérése stop üzemmódban.

Helyreállítási teszt

- A pulzusszám helyreállításának szintjét felmérő teszt.

Működési mód

A tápegység bekapcsolása

- Csatlakoztassa a tápegységet a készülék számítógépének bekapcsolásához.
- Nyomja meg bármelyik gombot a konzol készenléti üzemmódból való felébresztéséhez.
- Indítsa el a pedálozást a konzol készenléti üzemmódból való felébresztéséhez.

Kikapcsolás

Ha 4 percig nem érzékel jel a monitorra, az automatikusan alvó üzemmódba (SLEEP) lép, és az aktív edzési adatok elvesznek.

A képzés kiválasztása

- Használja a FEL vagy a LENYÍL gombot az egyik program kiválasztásához:
- manuális, kezdő, haladó, intenzív, CARDIO vagy WATT.

Képzési programok

Gyors indítás

- Nyomja meg a START/ STOP gombot az edzés előzetes beállítások nélküli indításához.
- Az UP & DOWN nyilakkal az ellenállás szintjét edzés közben állíthatja be.

A képzés befejezése

- Az edzés leállításához/megállításához nyomja meg a START/ STOP gombot edzés módban. Az edzés folytatásához nyomja meg a START/ STOP gombot.
- A konzol alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a RESET gombot több mint 2 másodpercig. Ez az aktív edzés adatok elvesztését eredményezi.

A képzési program kiválasztása

- Használja a FEL / LE gombokat egy edzésprogram kiválasztásához, vagy válassza a KÉZMŰKÖDÉS üzemmódot, és nyomja meg a mód gombot (MODE), hogy a KÉZMŰKÖDÉS üzemmódban az edzés célértékeinek beállítására lépjen.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az edzésidőt, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután megerősítette az edzésidőt, további célokat is beállíthat: TÁVOL, KALÓRIÁK és PULZUS.

MEGJEGYZÉS

- Ha egyenél több cél van kitűzve, a képzés akkor ér véget, amikor az első célt elérte.
- Ha üresen hagyja a célértéket, az biztosítja, hogy azt ne tekintse előre beállított értéknek. A képzés során az értékek ebben a mezőben felhalmozódnak.
- Nyomja meg a START/ STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az ellenállás szintjét. Az aktuális ellenállási szint a LEVEL mezőben jelenik meg.

Program kezdőknek (G1. ábra)

- A FEL / LE gombokkal válasszon ki egy edzésprogramot, válassza ki a BEGINNER üzemmódot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen az adott program következő beállítási elemére.
- A FEL / LENYÍL gombokkal válassza ki a BEGINNER programot 1-4 között, majd a kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombok segítségével állítsa be az edzési időt.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az ellenállás szintjét. Az ellenállás szintje a LEVEL mezőben jelenik meg.

Haladó program (G1. ábra)

- A FEL / LE gombokkal válasszon ki egy edzésprogramot, válassza ki az ADVANCE üzemmódot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen az adott program következő beállítási elemére.
- A FEL / LE gombokkal válassza ki az ADVANCE programot 1-4 között, majd a kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombok segítségével állítsa be az edzési időt.
- Nyomja meg a START/ STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az ellenállás szintjét. Az ellenállás szintje a LEVEL mezőben jelenik meg.

Intenzív program (G1. ábra)

- A FEL / LE gombokkal válasszon ki egy edzésprogramot, válassza ki az INTENSE (SPORT) üzemmódot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen az adott program következő beállítási elemére.
- A FEL / LE gombokkal válassza ki a SPORTS programot 1-4 között, majd a kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombok segítségével állítsa be az edzési időt.

- Nyomja meg a START/ STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az ellenállás szintjét. Az ellenállás szintje a LEVEL mezőben jelenik meg.

CARDIO program

- A FEL / LE gombokkal válasszon ki egy edzésprogramot, válassza ki a CARDIO üzemmódot, majd nyomja meg az üzemmód gombot (MODE) a program következő beállítási elemére való áttéréshez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az életkort, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombokkal válassza ki az erőfelfejtés szintjét a tartományokból: 55%, 75%, 90% vagy TAG, majd nyomja meg a MODE/ ENTER gombot a megerősítéshez.
- A TAG alapértelmezett beállítása 100%, ezt a FEL/LE gombok segítségével állíthatja be a kívánt %-os erőfelfejtési célérték beállításához, a megerősítéshez nyomja meg a MODE/ ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombok segítségével állítsa be az edzési időt.

- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- A RESET gombbal térjen vissza a főmenübe.

WATT program

- A FEL / LE gombokkal válasszon ki egy edzésprogramot, válassza ki a WATT üzemmódot, majd nyomja meg az üzemmód gombot (MODE) a program következő beállítási elemére való áttéréshez.
- Az UP / DOWN gombokkal állítsa be az edzési teljesítmény célértékét WATT-ban kifejezve (alapértelmezett: 120 Watt). Állítsa be az értéket a FEL / LE gombok segítségével a kívánt célérték beállításához. A megerősítéshez nyomja meg a MODE/ENTER gombot.
- Az UP / DOWN gombok segítségével állítsa be az edzés IDŐT.
- Nyomja meg a START/ STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- A FEL/LE gombok segítségével állítsa be a Watt célértéket.
- Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.
- A RESET gombbal térjen vissza a főmenübe.

Helyreállítási program (Recovery Test)

A Recovery Test egy olyan funkció, amely lehetővé teszi, hogy felmérje szíve regenerálódási képességét azáltal, hogy méri, milyen gyorsan csökken a pulzusszám az edzés után. Minél gyorsabban tér vissza a pulzusszám a normál szintre, annál jobb a felhasználó kardiovaszkuláris fittsége. Ezt a funkciót közvetlenül edzés után ajánlott használni.

- A RECOVERY gomb csak akkor működik, amikor a számítógép rögzíti az impulzust.
- A funkció aktiválásakor a TIME kijelzőn megjelenik a "0:60" (másodperc) és elkezd visszaszámolni nulláig.
- A visszaszámlálás befejezése után a számítógép értékeli a regenerálás eredményét, és az F1 és F6 közötti értékek egyikét jeleníti meg az alábbi skála szerint.
- A teszt befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg újra a RECOVERY gombot.

Hogyan olvasható le a teszteredmény?

A vizsgálat eredménye attól függ, hogy a pulzusszám egy perc alatt milyen mértékben csökken:

- F1: A pulzusszám legalább 50 ütés per perc - kiváló kondíció.
- F2: A pulzusszám csökkenése 41-50 ütés per perc - nagyon jó állapot.
- F3: A pulzusszám 31-40 ütés/perc csökkenése - jó kondíció stb.

Fontos információ:

- A vizsgálatot nyugodt körülmények között kell elvégezni, és a vizsgálat során nem szabad további erőfeszítéseket tenni.
- A pontszám segít nyomon követni a fizikai erőnlét és a szívgyógyulás javításában elért fejlődést.

Példa: Ha a teszt során a pulzusszám percenként 45 ütéssel csökken, a teszt eredménye F2, ami nagyon jó fittséget jelez.

F1	Kiváló állapotban	50+ bpm.
F2	Nagyon jó állapotban	41 ~ 50 bpm.
F3	Jó állapotban	31~40 bpm.
F4	Átlagos állapot	21 ~ 30 bpm.
F5	Rossz állapot	11 ~ 20 bpm.
F6	Nagyon rossz állapotban	0 ~ 10 bpm.

MEGJEGYZÉS

- Ha a szívfrekvencia a vizsgálat során megemelkedik, az eredmény automatikusan F6-osnak minősül.
- A RECOVERY teszteredmények csak tájékoztató jellegűek, és csak személyes referenciaként használhatók a fittségi állapot javulásának értékelésében. Nem orvosi vagy diagnosztikai célokra szolgálnak.

BMI mérés

- Nyomja meg a BODY FAT gombot a testszír mérésének megkezdéséhez.
- A mérés megkezdése előtt adja meg a felhasználó adatait: nem, életkor, magasság és súly.
- A felhasználónak a mérés során mindkét kezét a fogantyún kell tartania. Az LCD kijelzőn a mérés befejezéséig kb. 8 másodpercig a "- - - - -" felirat jelenik meg.
- Amikor a mérés befejeződött, az LCD kijelzőn megjelenik a BMI és a FAT% érték.

Hibakódok a mérés során

- *E-1: Nem érzékelt pulzusszám bemeneti jelet.
- *E-4: A FAT% vagy a BMI érték a tartományon kívül van (5-nél kisebb vagy 50-nél nagyobb).

Bluetooth-kapcsolat és alkalmazáskapcsolat

- A konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozhat egy mobilalkalmazáshoz (iOS és Android kompatibilitás).
- Bluetooth-kapcsolat csak a mobilkészülékre telepített alkalmazásban elérhető csatlakozási funkcióval hozható létre.
- Miután az alkalmazás és a konzol közötti kapcsolat létrejött, a konzol kijelzője automatikusan elsötétül.

MEGJEGYZÉS

- A Tunturi csak Bluetooth-on keresztül biztosítja a fitneszkonzol csatlakoztathatóságát. Ezért a Tunturi nem vállal felelősséget a nem Tunturi készülékek károsodásáért vagy meghibásodásáért.
- Részletes információk a Tunturi hivatalos honlapján találhatók.

Tisztítás és karbantartás

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Tisztítás és karbantartás előtt válassza le a készüléket a tápegységről.
- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.

- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek elhasználódása miatt hibák és meghibásodások fordulhatnak elő. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt ki kell cserélni.

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

Problémamegoldás:

- Ha pedálozás közben nincs jel, ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképernyő kikapcsol.
- Ha a számítógép helytelen vagy nem egyértelmű értékeket mutat, ellenőrizze, hogy a számítógéphez csatlakoztatott kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és válassza le a kerékpárt a tápegységről, majd csatlakoztassa újra.

Használat közbeni ingadozás vagy instabilitás érzése

Ha a kerékpár működés közben instabilnak vagy ingatagnak tűnik, ajánlott a támasztólábakat beállítani a készülék kiegyenlítése érdekében. A támasztólábak vízszintbe állítása a jelen kézikönyv "Használati útmutató" című részében van leírva.

Szállítás és tárolás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Szállítás és tárolás előtt válassza le a készüléket a tápegységről.
 - A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Álljon a gép elé, és szorosan fogja meg a kormányt. Döntse előre a készüléket, emelje fel a készülék hátulját, és helyezze a készüléket az első stabilizátorban található szállítógörgőkre. Óvatosan mozgassa a készüléket az új helyére, és óvatosan engedje le a padlóra. A felület sérülésének elkerülése érdekében helyezze a készüléket egy védőalátétre.
 - Mindig legyen óvatos, ha a készüléket egyenetlen felületen mozgatja. Ne mozgassa a készüléket lépcsőn lefelé görgőkkel - ilyen esetben ragadja meg a kormányt, és kézzel mozgassa.
 - A berendezéseket száraz helyen, minimális hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

Garancia

vásárlói garancia

Jótállási feltételek

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

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

Jótállási feltételek

A jótállási 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 használata esetén és a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításai szerint érvényes. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget a termékért, amennyiben a felelősség olyan hibákra vonatkozik, amelyek az ellenőrzésükön kívül eső okokból keletkeztek. 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 fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem károsítják jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá a használati útmutatóban leírtaknak megfelelő, nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból eredő hibákra, amelyek zárt, száraz, portól és szennyeződésektől mentes, +15°C és +15°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 szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek egyszerű cseréje vagy a fitneszeszközök szétszerelése és összeszerelése. 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	Mérési egység	Érték
Hosszúság	cm inch	79 33.1
Szélesség	cm inch	48 20.1
Magasság	cm inch	124 48.4
A készülék súlya	kg font	20.2 44.5
Maximális felhasználói súly	Kg font	110 242
Transzformátor kimeneti paraméterei	Feszültség Áramerősség	9V-DC 1.0 A
Szívrítmus mérés elérhető a következőkön keresztül:	Érzékelők a kormánykeréken 5,0 Khz 5,3 Bluetooth (BLE) ANT+	Igen Nem Igen 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 egy 5,0 Khz-en működő mellkasi pánt valószínűleg problémamentesen működik.

A gyártó nyilatkozata

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

10-2022

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 termékleírások 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



20240820-W