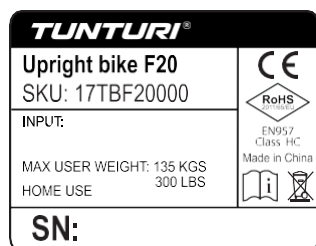


TUNTURI®

COMPETENCE F20 BIKE

PL	Instrukcja obsługi	16 - 22
CS	Návod k použití	23 - 29
SK	Pokyny na obsluhu	30 - 36
HU	Használati útmutató	37- 43



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

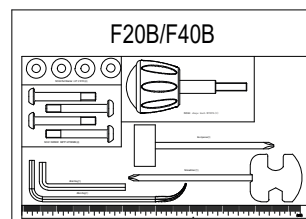
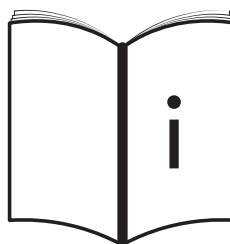
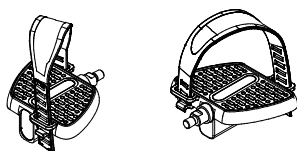
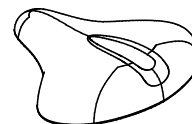
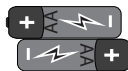
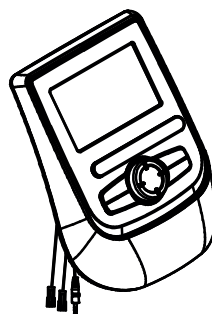
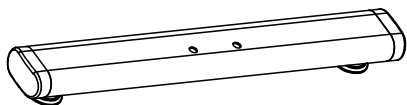
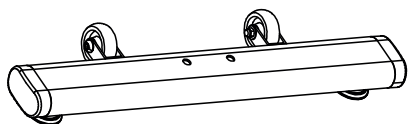
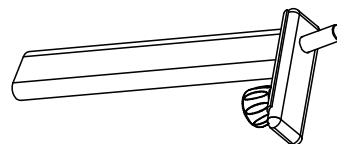
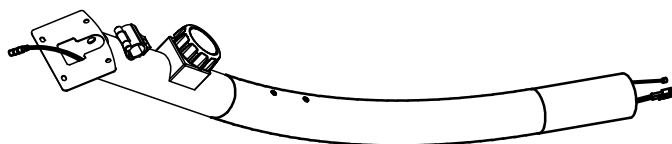
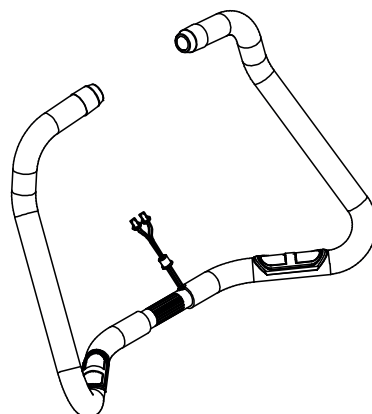
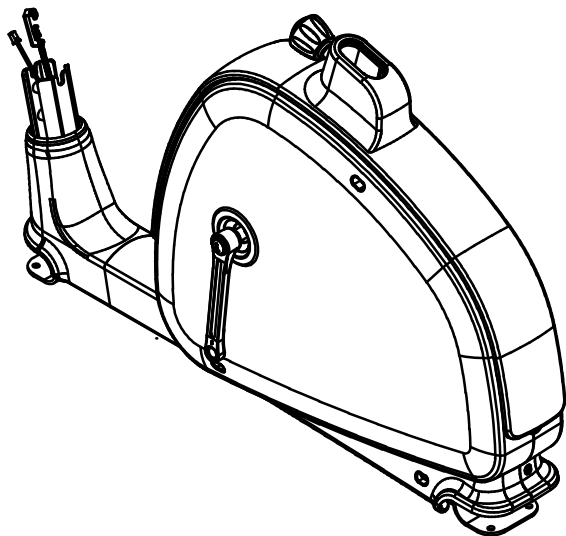


A

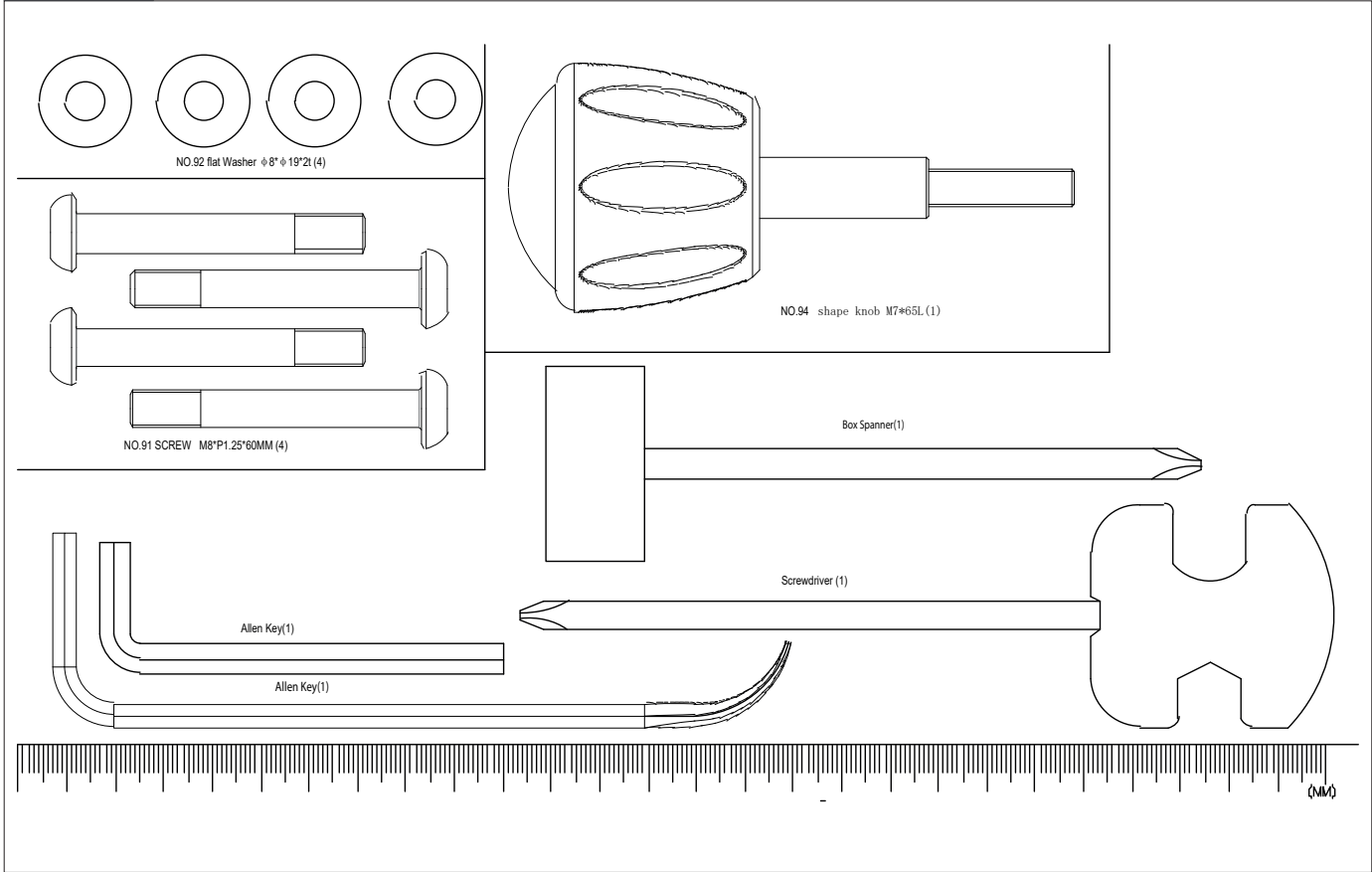




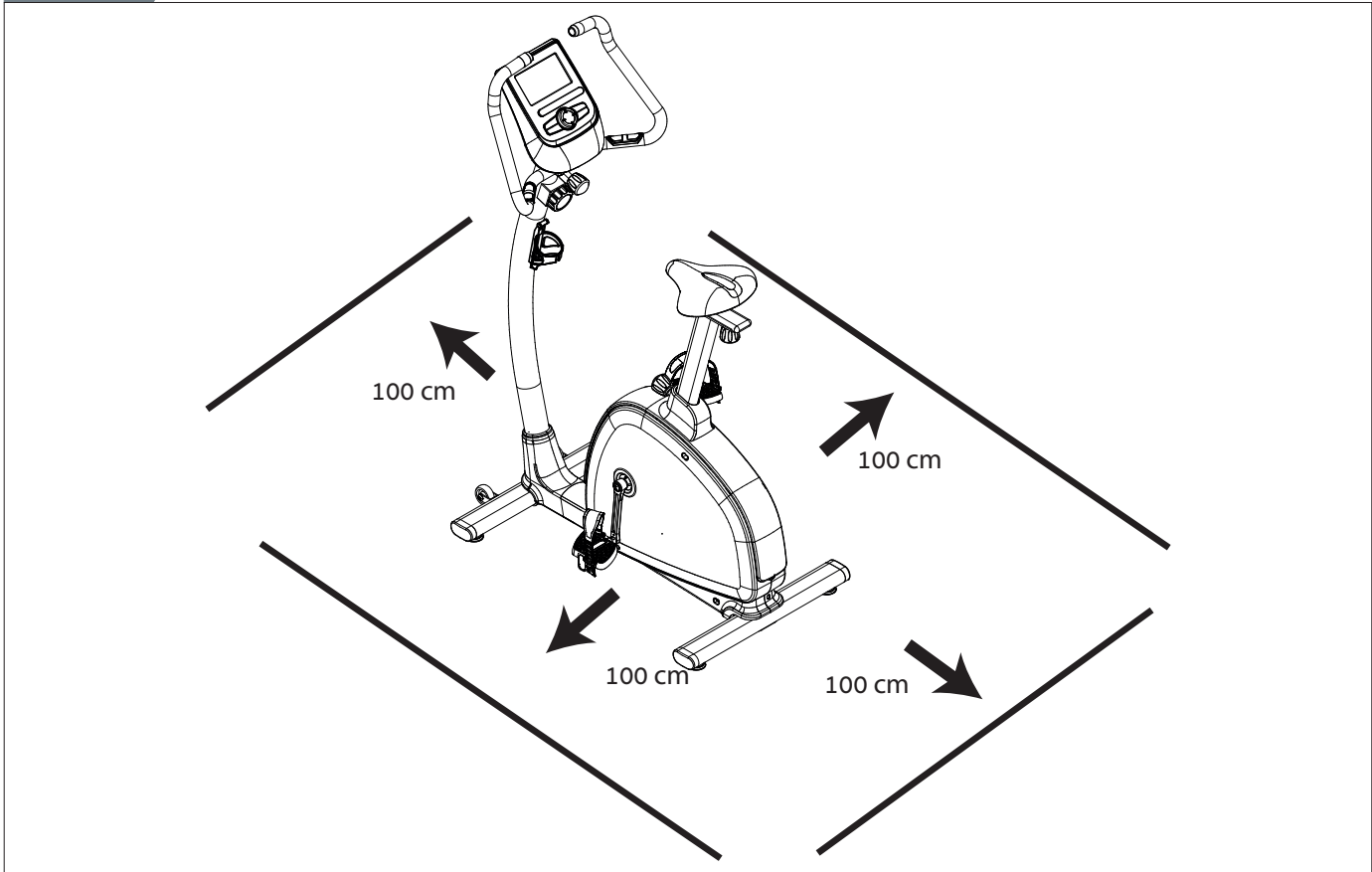
B



C

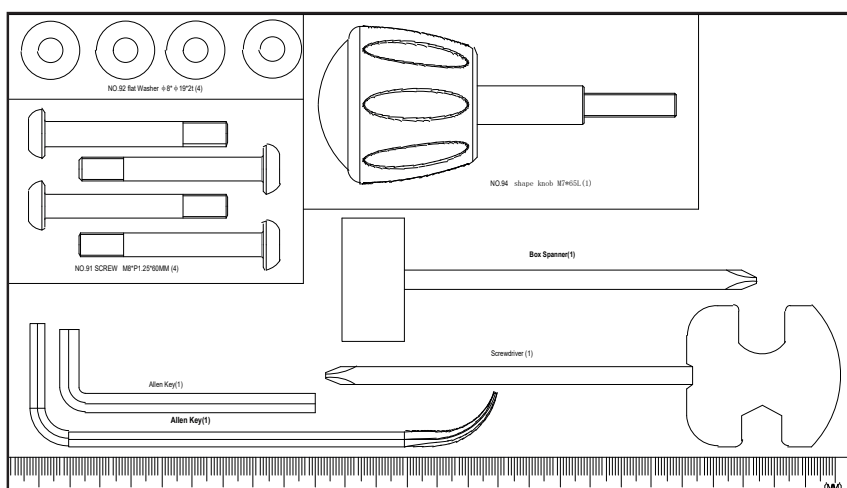
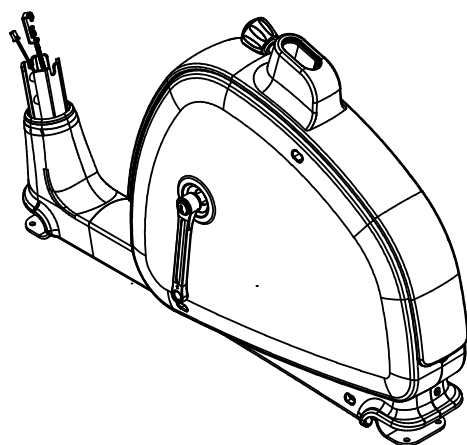
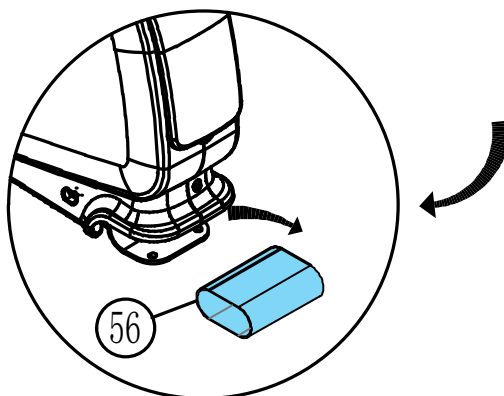
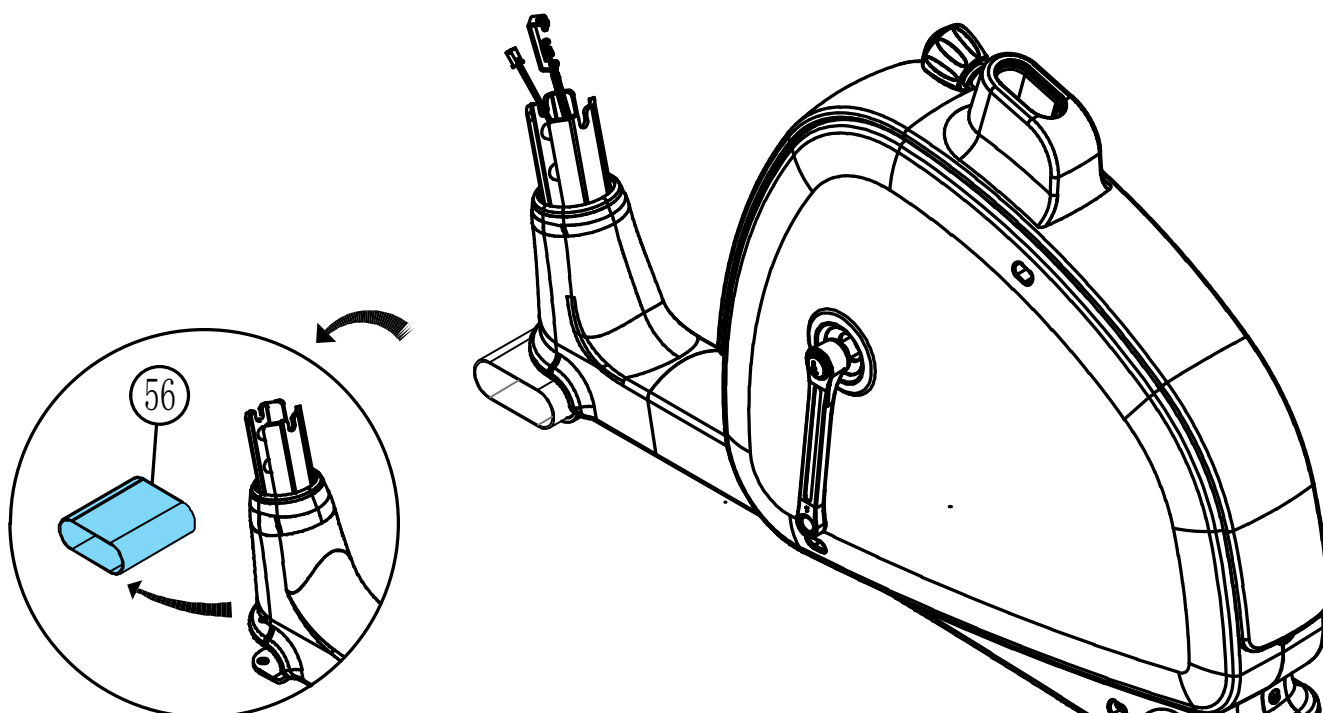


D-0

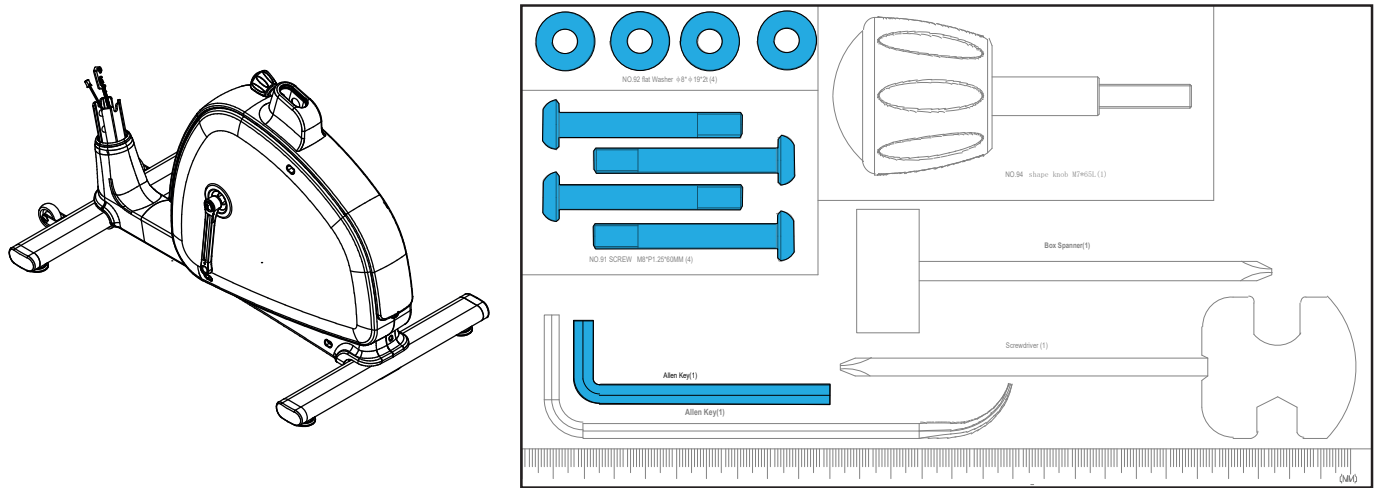
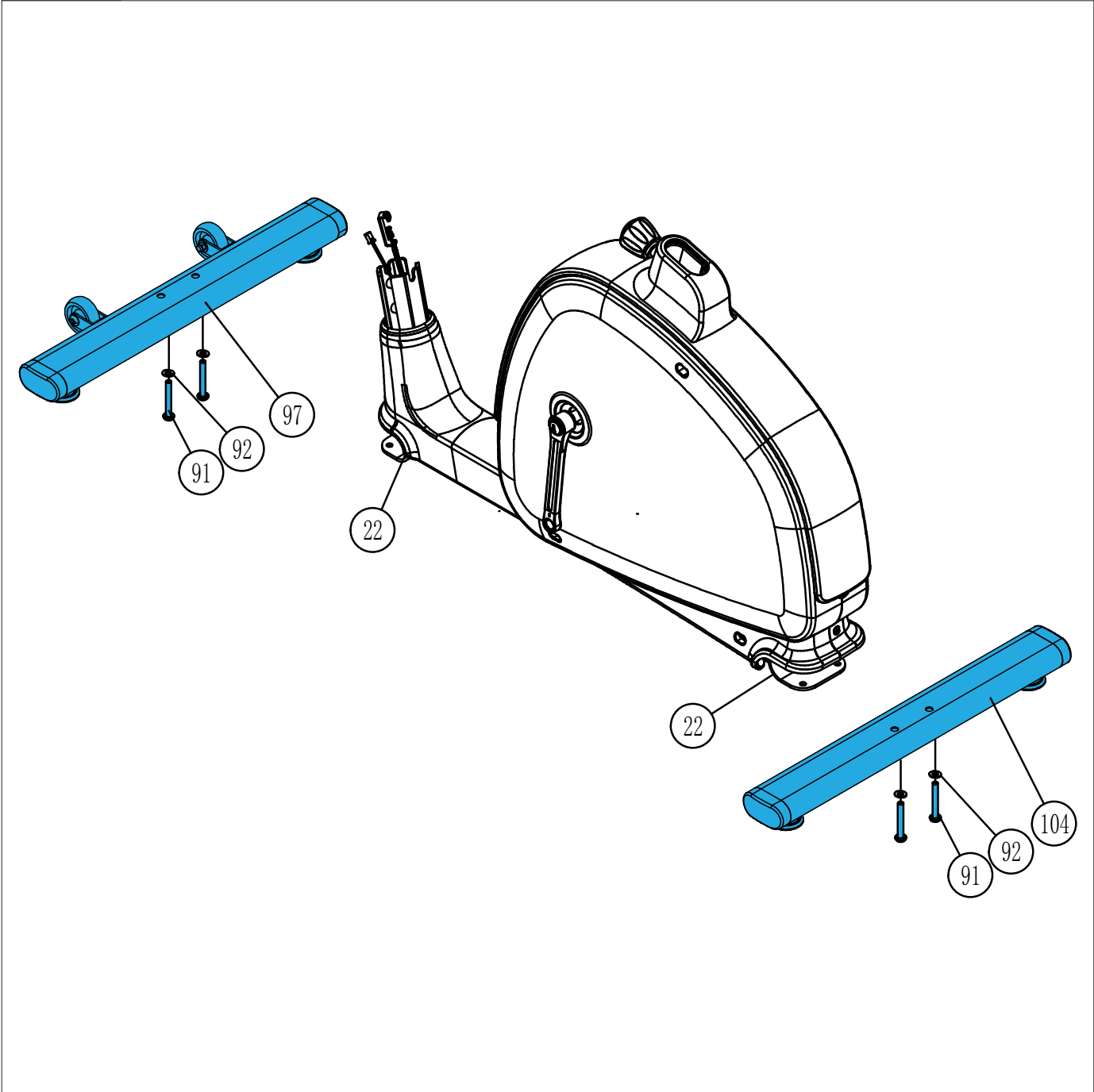




D-1

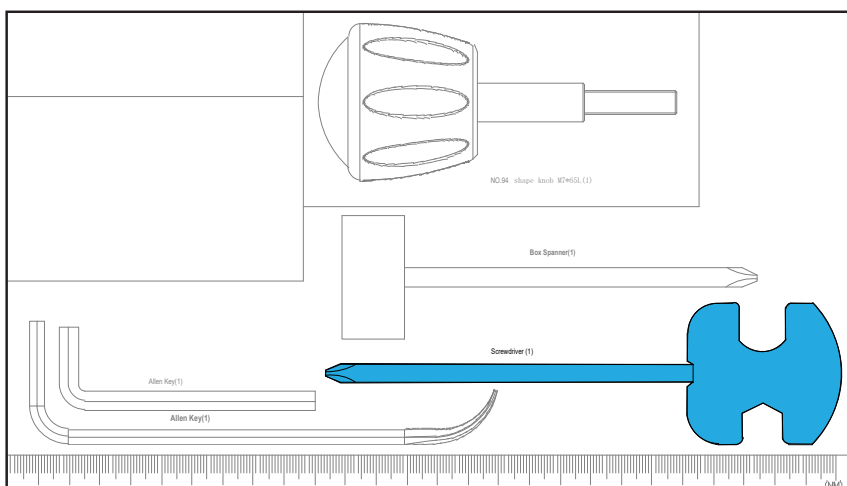
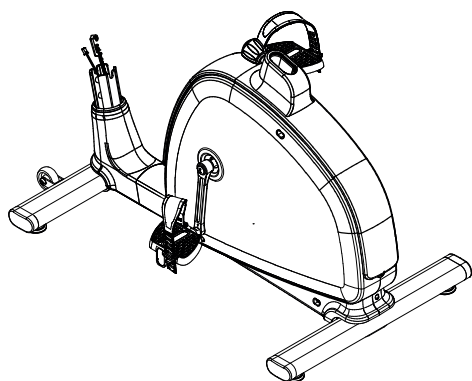
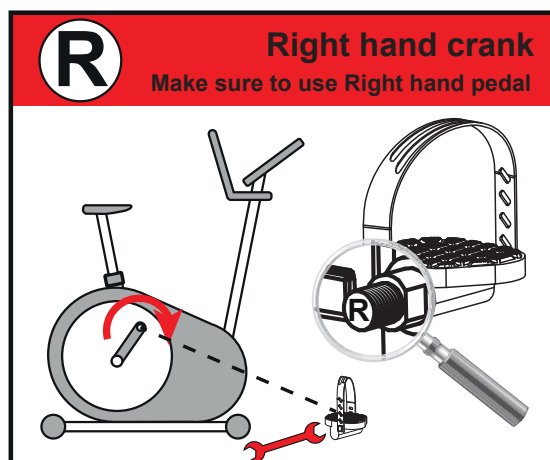
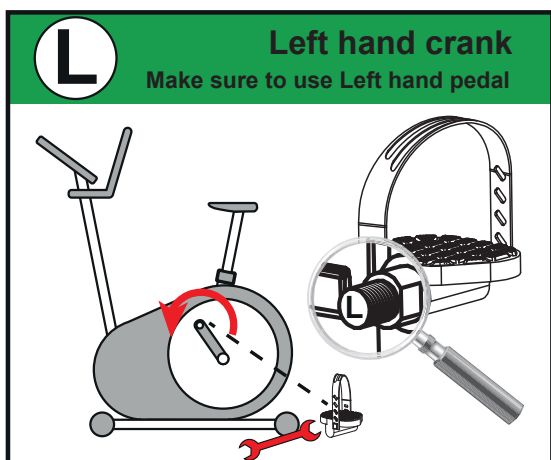
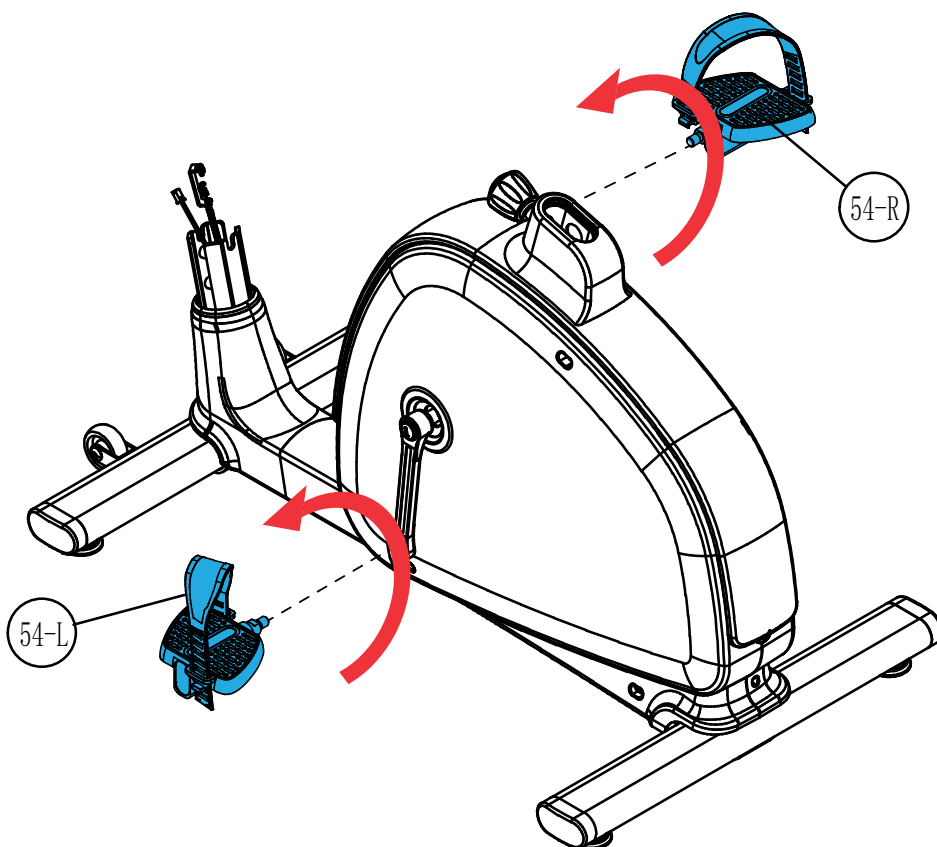


D-2

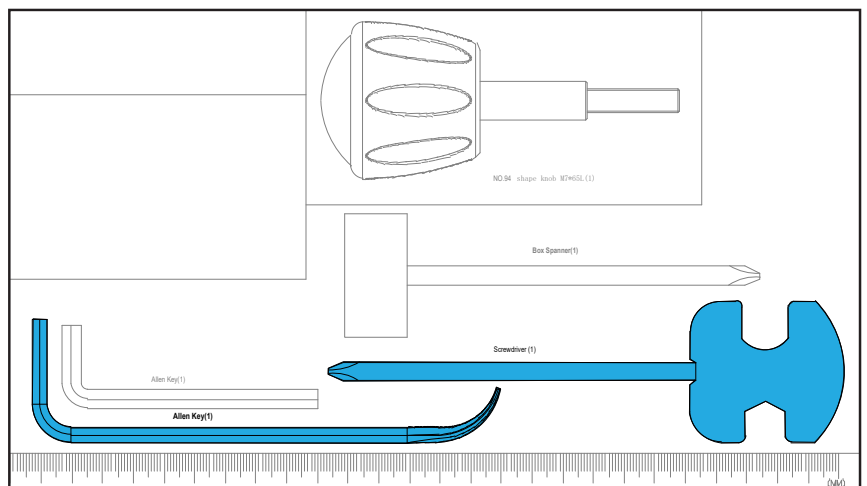
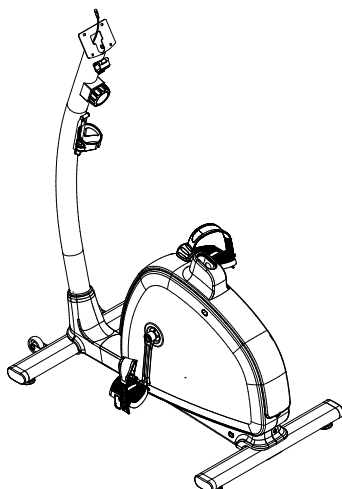
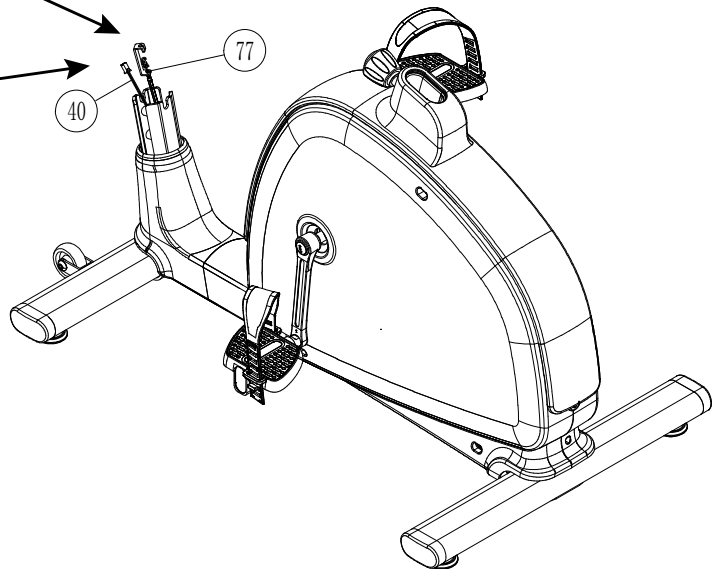
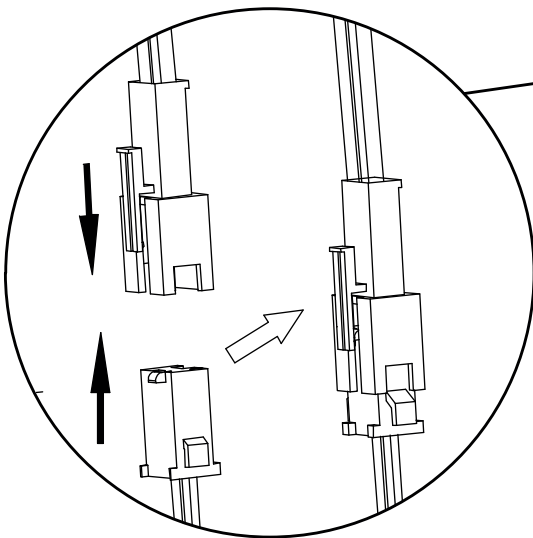
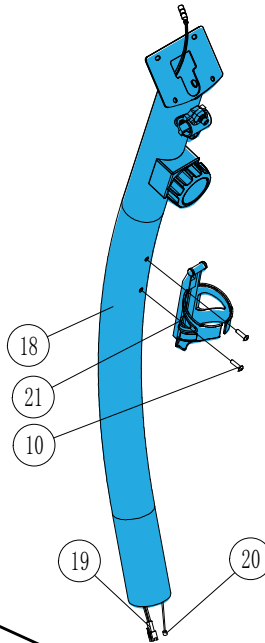
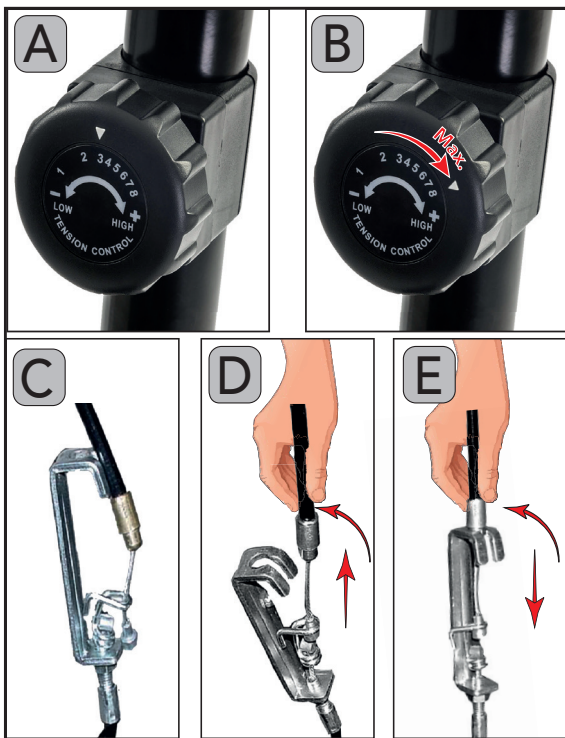




D-3

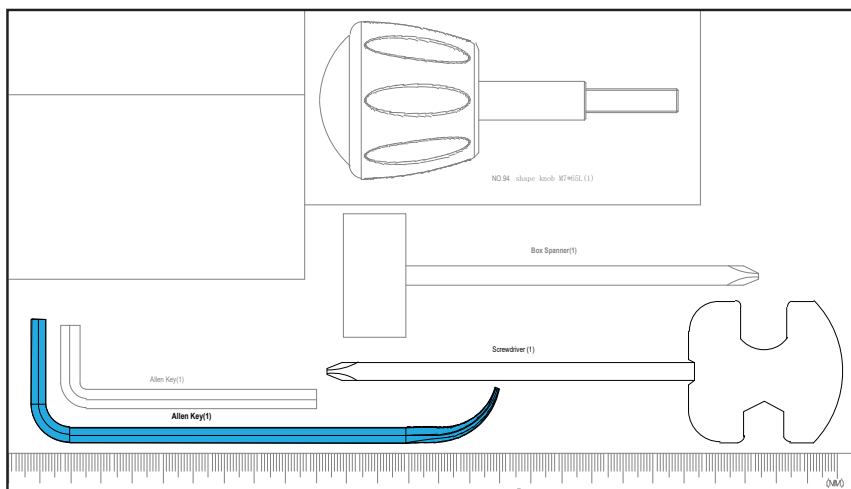
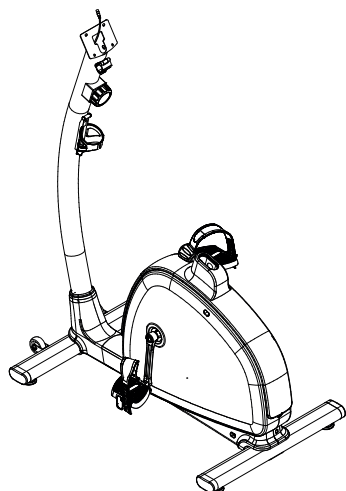
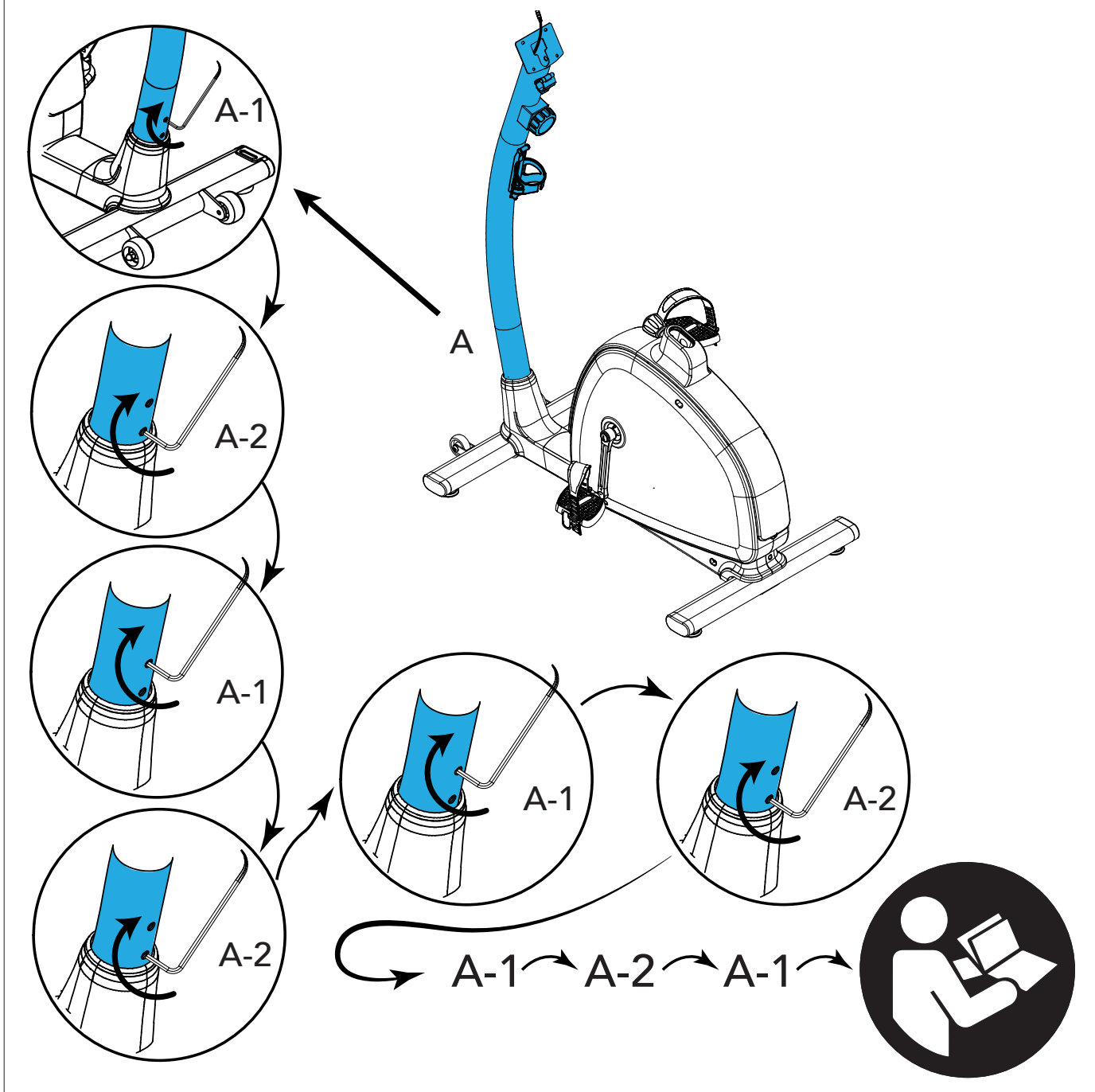


D-4

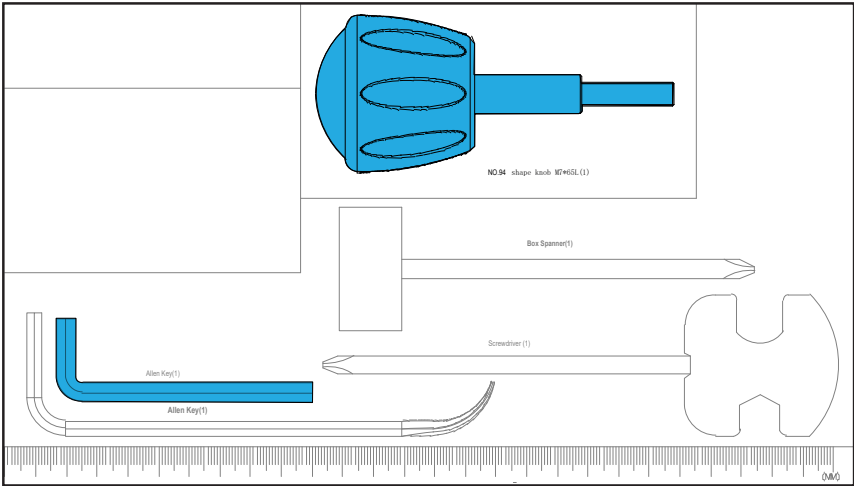
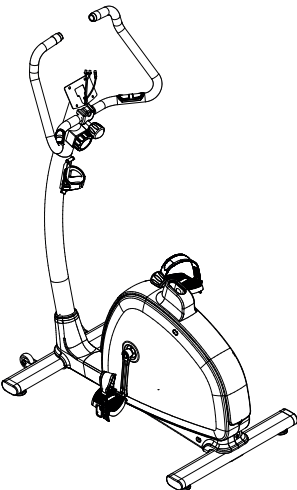
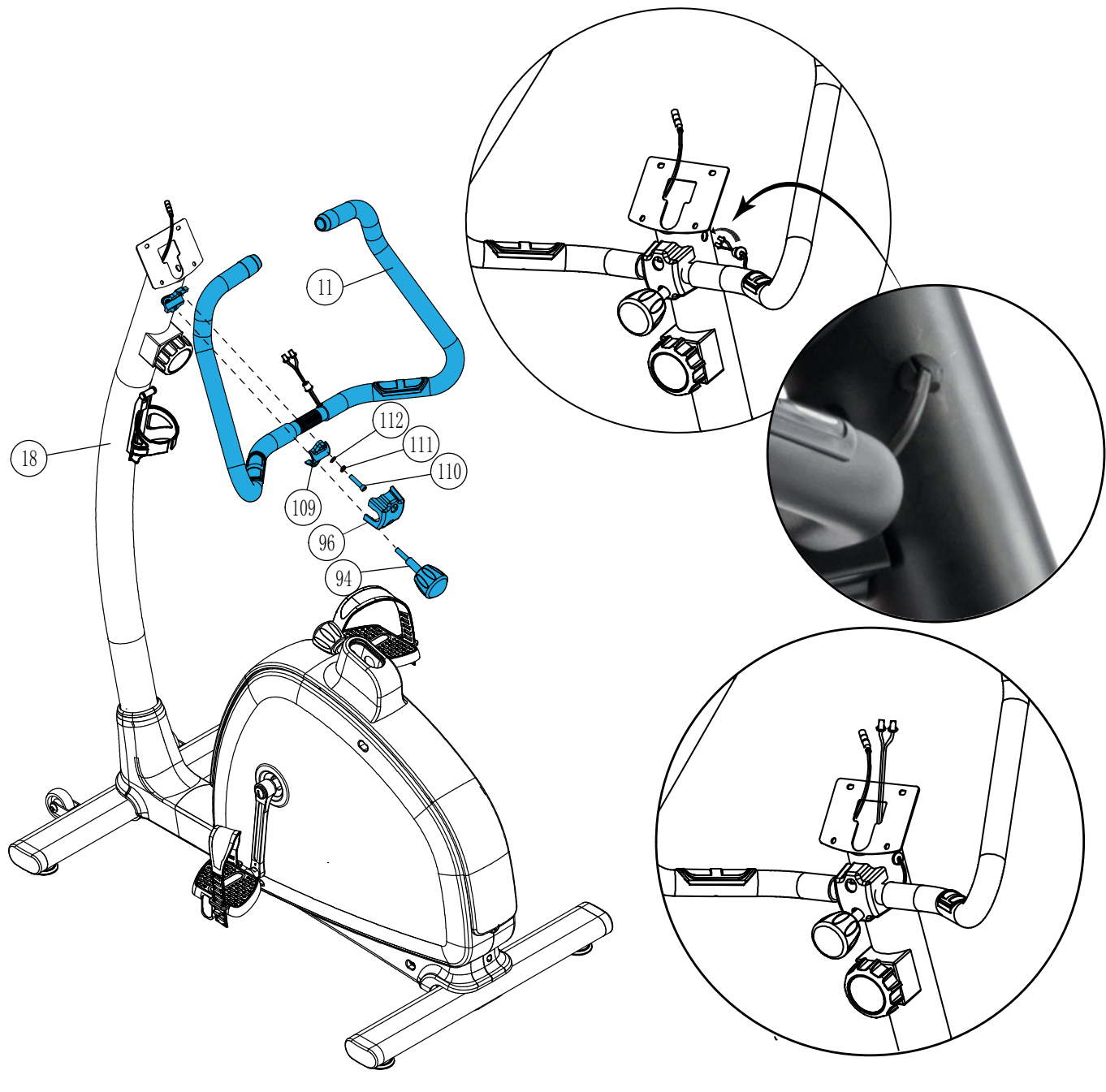




D-5

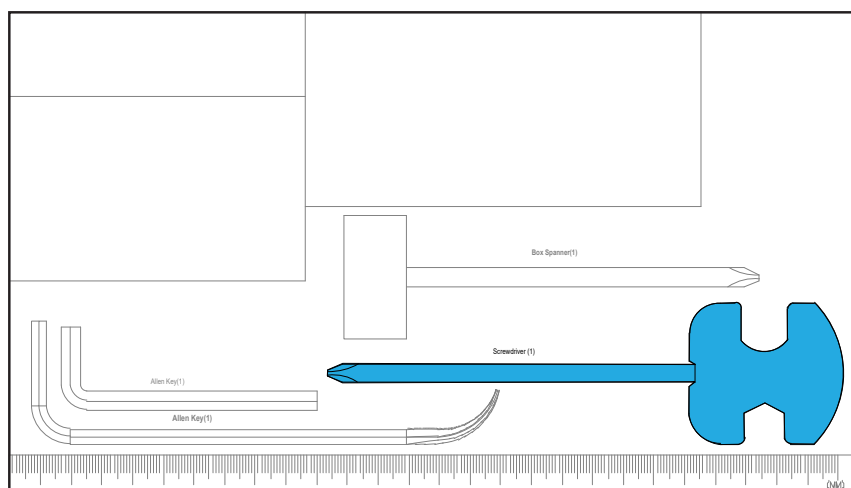
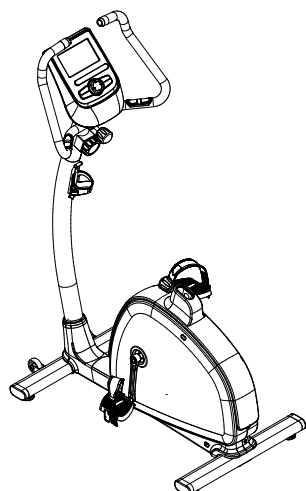
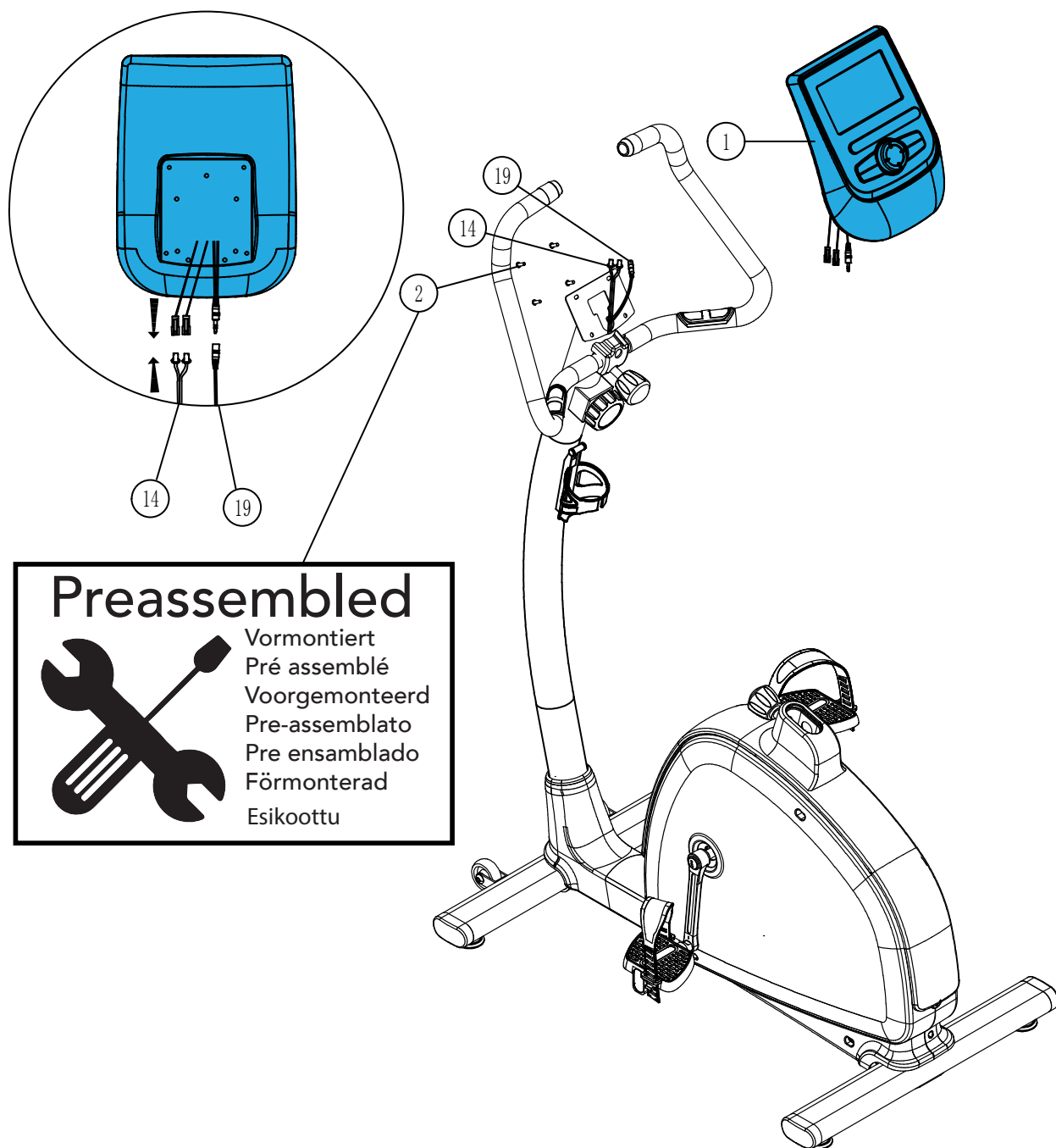


D-6

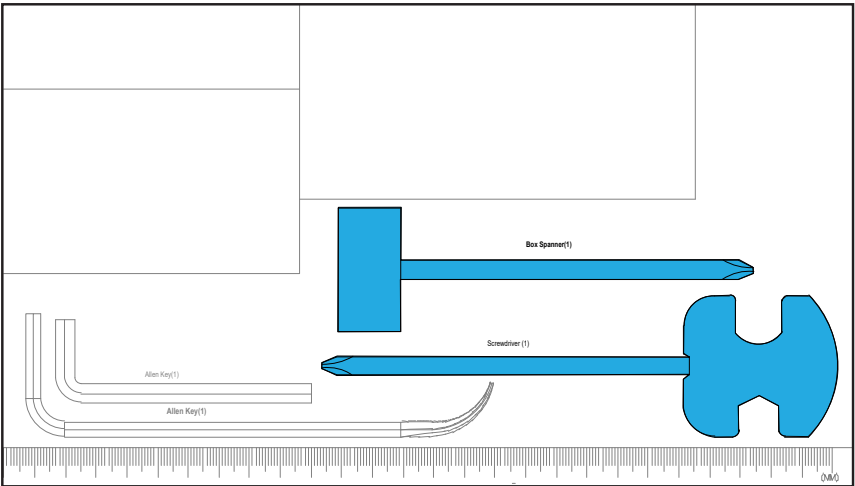
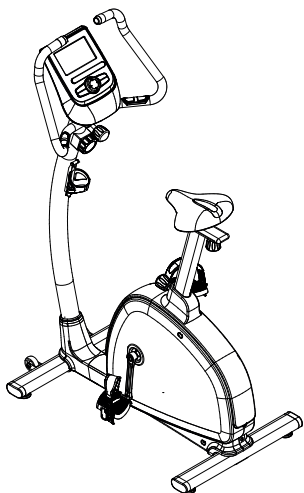
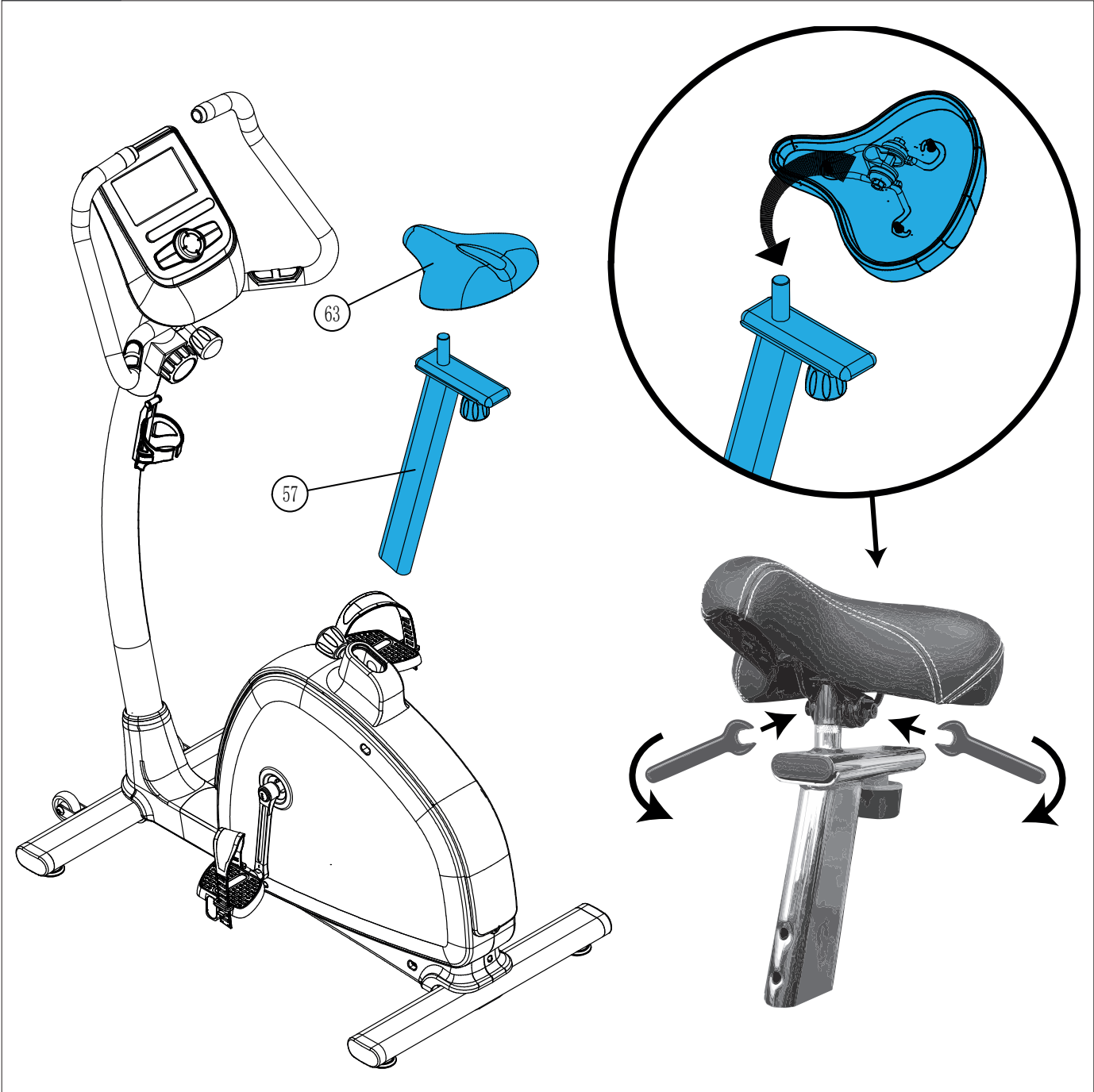




D-7

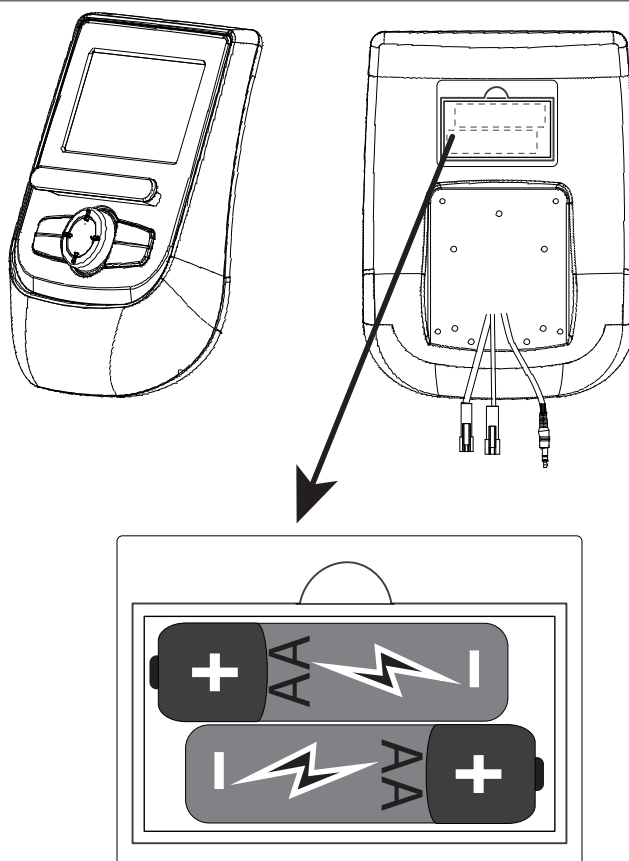


D-8





E



F



G



Spis treści

Witamy	16
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	16
Instrukcja montażu.....	16
Opis ilustracja A.....	16
Opis ilustracja B.....	17
Opis ilustracja C.....	17
Opis ilustracja D.....	17
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	17
Trening.....	17
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	18
Tętno.....	18
Sposób użycia.....	19
Regulacja nóg podporowych.....	19
Wymiana baterii (rys. E).....	19
Konsola (rys. F).....	19
Objaśnienie przycisków.....	19
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	20
Sposób działania	20
Program regeneracji (Recovery Test).....	21
Pomiar BMI.....	21
Czyszczenie i konserwacja.....	21
Wady i nieprawidłowe działanie	21
Transport i przechowywanie	21
Dodatkowe informacje	21
Gwarancja.....	22
Dane techniczne.....	22
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 dotyczące 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. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa oraz 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 trening.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 4 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu 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 nadwyżżenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć ochłodzeniem. 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 środowisku z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębć.
- 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 a 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym środowisku. 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 natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części sprzętu.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części roweru.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 135 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądał rower po zakończonym montażu.

Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z krokami montażu, tak jak pokazano na ilustracjach, z zachowaniem prawidłowej kolejności.

Opis ilustracja B

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

UWAGA

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

Opis ilustracja C

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

Opis ilustracja D

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

UWAGA

- Numery części pokazane w kolejnych krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć na końcu tej instrukcji obsługi.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

D3 Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

Prawa i lewa strona są określane z perspektywy osoby ćwiczącej.

Prawy pedały

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

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

Lewy pedały

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



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

Dodatkowe informacje dotyczące montażu - krok D4 i D5

- Ustaw pokrętkę regulacji oporu na najwyższym poziomie.
- Połącz czarne plastikowe złącza przewodu czujnika, zwracając uwagę na jego prawidłową orientację, aby połączenie było stabilne i skuteczne.

- Zaczep końcówkę stalowej linki wychodzącej z dolnej części rury pionowej na hak linki wychodzącej z ramy głównej.
- Wyciągnij stalową linkę z rury pionowej i umieść mosiężną końcówkę we wsporniku znajdującym się na końcu linki wychodzącej z ramy głównej.



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

- Umieść rurę pionową nad wspornikiem mocującym ramy głównej, gdzie śruby mocujące są już wstępnie zamontowane. Podczas opuszczania rury pionowej delikatnie pociągnij górną część kabla do góry, aby uniknąć zaczepienia kabla o złącze.
- Rura pionowa powinna automatycznie znaleźć swoją środkową pozycję, ale zaleca się dokonanie drobnej korekty, aby upewnić się, że jest odpowiednio ustawiona.
- Idealna pozycja to taka, w której śruby mocujące są idealnie wyśrodkowane względem otworów w rurze pionowej.

UWAGA

- Należy upewnić się, że kabel między dwoma częściami nie zostanie przygnieciony podczas montażu.
- Przykręcenie dwóch śrub (obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara) z przodu poszerzy wspornik mocujący, umożliwiając stabilne zamocowanie rury pionowej.
- Aby stabilnie zamocować rurę pionową najpierw mocno dokręć śrubę znajdującą się w górnej części rury pionowej.
- Po zamocowaniu górnej śruby dokręć mocno śrubę w dolnej części.
- Dokręcenie dolnej śruby spowoduje lekkie przesunięcie rury pionowej, co umożliwi ponowne mocniejsze dokręcenie górnej śruby.
- Powtarzaj te kroki, aż obie śruby będą solidnie zamocowane, aby zapewnić stabilne i trwałe połączenie rury pionowej.

UWAGA

- Po zakończeniu montażu zachowaj narzędzia dostarczone z produktem — będą potrzebne do przyszłych prac serwisowych.

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 treningowych, 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 oraz opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując tętno i puls.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

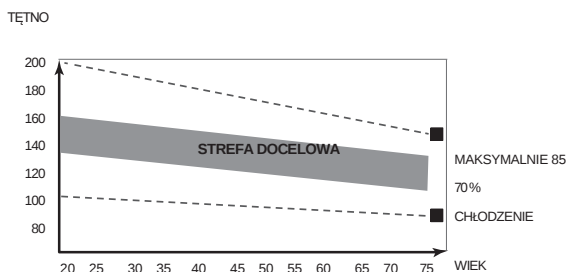
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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 ćwiczenie rozciągające powinno około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli odczuwasz ból, 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 roweru fitness, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować 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 ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

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

Tętno

Pomiar tętna (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.

Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

UWAGA

- Pas piersiowy nie jest standardowym wyposażeniem tego roweru. Jeśli chcesz korzystać z funkcji bezprzewodowego pomiaru tętna, konieczne jest dokupienie pasa jako akcesorium.

Pas piersiowy zapewnia najbardziej precyzyjny pomiar tętna dzięki bezpośredniej komunikacji z odbiornikiem w urządzeniu.

- Aby uzyskać dokładne wyniki, elektrody na pasie piersiowym muszą być lekko wilgotne i mieć stały kontakt ze skórą.
- Jeśli elektrody są zbyt suche lub nadmiernie wilgotne, pomiar tętna może być mniej dokładny.

Zachowanie właściwego poziomu wilgotności na elektrodach gwarantuje optymalne działanie i wiarygodne wyniki pomiaru.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

- Minimalna odległość:** Jeśli w pobliżu znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna, zachowaj odległość co najmniej 1,5 metra między nimi, aby uniknąć zakłóceń sygnału.
- Unikanie zakłóceń:** W przypadku korzystania z jednego odbiornika tętna i kilku nadajników, upewnij się, że tylko Ty znajdujesz się w zasięgu transmisji urządzenia, na którym ćwiczysz.

UWAGA

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

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

⚠ OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że podczas treningu nie przekraczasz maksymalnego tętna. 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 wysiłek odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Regulacja nóżek 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 obróć nóżki podporowe, tak aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające, aby zablokować nóżki podporowe.

UWAGA

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

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, należy obrócić pokrętkę regulacji w prawo (w kierunku +), aby zwiększyć opór i w lewo (w kierunku -), aby zmniejszyć opór.

Skala nad pokrętkiem (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Regulacja poziomej pozycji siodełka

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

- Poluzuj pokrętkę regulacji siodełka.
- Przesuń siodełko do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętkę 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 pokrętkę regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową w żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętkę regulacji rury podsiodłowej.

Regulacja kierownicy

Kierownicę można regulować w zależności od wzrostu i pozycji użytkownika podczas treningu.

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

Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA, które wkłada się z tyłu konsoli.

Instrukcja wkładania i wymiany baterii

- Zdemontuj pokrywę: Znajduje się z tyłu urządzenia.
- Usuń stare baterie: Jeśli wymieniasz baterie, upewnij się, że stare zostały całkowicie wyjęte.
- Włóż nowe baterie: Dopasuj je zgodnie z oznaczeniami biegunów (+) i (-).
- Zamontuj pokrywę: Upewnij się, że jest prawidłowo zamknięta.

UWAGA

- Zużyte baterie należy zawsze oddawać do recyklingu zgodnie z lokalnymi przepisami ochrony środowiska.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Unikaj narażania baterii na duże wahania temperatury, aby zapobiec ich wyciekom.
- Jeśli nie zamierzasz korzystać z urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij baterie.
- Używaj zawsze baterii tej samej marki, typu i o jednakowym poziomie energii, aby zapewnić bezpieczne i stabilne działanie urządzenia.

Konsola (rys. F)

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 uśpienia, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty.

Objaśnienie przycisków**UP (Wybieranie)**

- Obróć pokrętkę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć wartość.
- Zakres ustawień CZASU: 00:00 - 99:00 (każdy stopień to przyrost o 1:00).
- Zakres ustawień CAL: 0 - 9990 (każdy stopień to przyrost o 10).
- Zakres ustawień DIST: 0,00 - 99,50 (każdy stopień to przyrost o 0,5).
- Zakres ustawień PULSE: 0-3 - 230 (każdy stopień to przyrost o 1).

W dół (pokrętko)

- Obróć pokrętko w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć wartość.
- Zakres ustawień CZASU: 00:00 - 99:00 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 1:00).
- Zakres ustawień CAL: 0 - 9990 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 10).
- Zakres ustawień DIST: 0,00 99,50 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 0,5).
- Zakres ustawień PULSE: 0-30 - 230 (każdy stopień to zmniejszenie wartości o 1).

MODE/ENTER (Tryb/Wprowadź)

- Naciskając przycisk MODE/ENTER możesz wybrać dowolną funkcję.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE/ENTER przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje (możesz też nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk RESET).

RESET

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

RECOVERY

- Gdy konsola wykryje sygnał pulsu, naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do testu oceniającego poziom regeneracji tętna.

BODY FAT

- Przejdź do testu mierzącego poziom tkanki tłuszczowej oraz BMI.

TOTAL RESET

- Po naciśnięciu konsola uruchomi się ponownie.

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie

- W trybie SCAN naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję.
- W trybie SCAN funkcje będą automatycznie przełączane co 6 sekund.
- Sekwencja wyświetlanych parametrów: Czas → Prędkość → Dystans → Kalorie → ODO → Puls.

Prędkość

- Zakres wyświetlania: 0,0 - 99,9
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, SPEED wyświetli "0.0".

RPM

- Zakres wyświetlania: 0 - 999
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, RPM wyświetli "0".

Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie liczony w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, czas odliczany jest od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Jeśli monitor nie otrzyma sygnału przez 4 sekundy podczas treningu, czas zostanie zatrzymany.
- Zakres wyświetlania: 0:00 - 99:59.

Odległość

- Bez ustawienia wartości docelowej odległość będzie liczona w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, odległość odliczana jest od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 0,00 - 99,99.

Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, kalorie odliczane są od zadanej wartości do 0, po czym urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy lub będzie migać.
- Zakres wyświetlania: 0 - 9999.

UWAGA

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

Puls

- Bieżący puls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od momentu jego wykrycia przez konsolę.
- Gdy konsola przez 6 sekund nie otrzyma sygnału pulsu wyświetli "P".
- Gdy aktualny, zmierzony puls przekroczy puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlania: 0- 30 - 230 BPM.

(Tryb pauzy)

Gdy rozpoczęty trening zostanie wstrzymany na ponad 4 sekundy, konsola przełączy się w trybie "Pauza". Symbol pauzy (przekreślone P) w lewym górnym rogu zaświeci się.

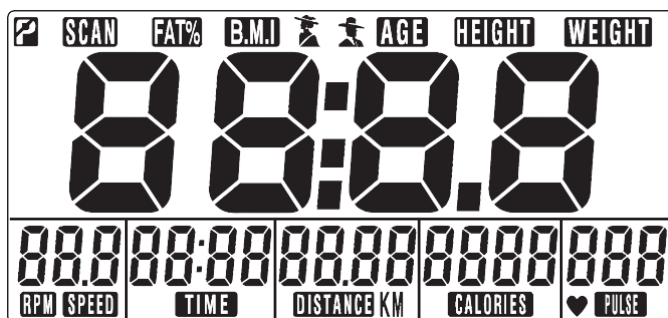
Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, zostaną przywrócone wszystkie parametry treningu, zgodnie z programem.

Jeśli trening nie zostanie wznowiony w ciągu 4 minut, konsola przejdzie w tryb uśpienia. Parametry treningu zostaną zapisane do następnego wybudzenia konsoli.

Sposób działania

Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.
- Zaczynj pedałować, aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia.



Wyświetlacz LCD wyświetli wszystkie segmenty jako pokazano na rysunku.

Wyłączenie zasilania

Jeżeli przez 4 minuty do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia (SLEEP).

Wprowadzenie profilu użytkownika

- Wejdź w tryb ustawień użytkownika, poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku MODE/ENTER przez ± 5 sekund, poczekaj aż otworzy się tryb programowania.
- Użyj pokrętki W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swoją płeć, wzrost, wagę i wiek.
- Naciśnij MODE/ENTER, aby zatwierdzić profil.

Wprowadzanie ustawień treningu

- Naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE) i PULSE (TĘTNO). Użyj przycisków W GÓRĘ lub W DÓŁ (DIAL), aby ustawić zakres wartości i naciśnij przycisk MODE/ENTER w celu zatwierdzenia.
- Na przykład podczas ustawiania czasu, gdy wartość czasu miga, można użyć przycisków UP i DOWN (pokrętko), aby dostosować czas treningu. Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby zatwierdzić i przejść do następnej konfiguracji. Wartości celu dla DISTANCE, CALORIES i PULSE ustawia się tak samo jak robi się to dla czasu (TIME).
- Po rozpoczęciu treningu i odebraniu przez konsolę sygnału ćwiczenia na wyświetlaczu pojawi się wartość SPEED/RPM, TIME, DST i CAL.

💡 SZYBKA WSKAZÓWKA

- W trybie pauzy można używać przycisków "MODE/ENTER", aby dostosowywać ustawione cele.
- Naciśnij MODE, aby wybrać: Czas/ Dystans/ Kalorie lub Tętno.
- Obróć pokrętkę, aby ustawić nową wartość dla wybranego celu i naciśnij przycisk "Mode", aby przejść do następnego parametru, który wymaga zmiany lub zacznij pedałowac, aby wznowić trening ze zmienionymi wartościami.

Odzyskiwanie tętna (RECOVERY)

- Przycisk RECOVERY działa tylko wtedy, gdy wykrywane jest tętno.
- Na wyświetlaczu pojawi się „0:60” (sekundy), a czas będzie odliczany do zera.
- Po zakończeniu odliczania komputer wyświetli wyniki od F1 do F6, wskazujące poziom regeneracji tętna. Możesz sprawdzić swoją kondycję sercowo-naczyniową na podstawie poniższej tabeli.
- Naciśnij ponownie klawisz RECOVERY, aby wrócić do początkowego ekranu.

Jak odczytać wynik testu?

Wynik opiera się na stanie Twojego serca. Podczas aktywności fizycznej tętno wzrasta (liczba uderzeń na minutę – bpm). Po zakończeniu treningu tętno stabilizuje się do wartości spoczynkowej. Im szybciej się to dzieje, tym lepsza jest Twoja kondycja sercowo-naczyniowa.

Jeśli tętno spadnie o co najmniej 50 uderzeń na minutę w ciągu testowej minuty, wynik wynosi F1.

Jeśli spadek wynosi od 41 do 50 uderzeń na minutę, wynik wynosi F2.

I analogicznie dla kolejnych wyników.

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.

Pomiar BMI

- Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
- Podczas pomiaru użytkownik musi trzymać obie ręce na uchwytach. Wyświetlacz LCD będzie pokazywał "- - -" przez 8 sekund, aż komputer zakończy pomiar.
- Wyświetlacz LCD wyświetli wyniki BMI i % FAT.

Kody błędów trybu tkanki tłuszczowej

- * E-1
Nie wykryto sygnału wejściowego tętna.
- * E-4
Występuje, gdy wynik FAT % i BMI jest poniżej 5 lub powyżej 50.

Czyszczenie i konserwacja

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

⚠️ OSTRZEŻENIE

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

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne 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:

- Gdy wyświetlacz LCD jest przyciemniony, oznacza to konieczność wymiany baterii.
- Jeśli podczas pedałowania konsola nie wykrywa sygnału, sprawdź, czy kabel konsoli jest dobrze podłączony.

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowe lub niewyraźne wartości, należy wyjąć z niego baterie i ponownie je zainstalować.

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

- 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 przesunąć urządzenie na nowe miejsce i ostrożnie opuścić 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.

Dodatkowe informacje

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 Twoje urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, gdy 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.

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

Zakres gwarancji

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

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem, że instrukcje Tunturi New Fitness BV dotyczące instalacji, konserwacji i użytkowania były przestrzegane. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji, 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 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 +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części czy 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
Pomiar tętna dostępny przez:	Czujniki na kierownicy 5,3~ 5,4 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Długość	cm cal	99,0 39,0
Szerokość	cm cal	60,0 23,6
Wysokość	cm cal	157,0 60.8
Waga	kg funty	37 81.6
Maksymalna waga użytkownika	kg funty	135 300
Baterie	2x	AA

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu oraz jego funkcjonalnymi parametrami, odwołaj się do ilustracji G.

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	23
Bezpečnostní upozornění	23
Pokyny k instalaci	23
Popis ilustrace A	23
Popis ilustrace B	24
Popis ilustrace C	24
Popis ilustrace D	24
Další informace o instalaci	24
Školení	24
Pokyny pro cvičení	25
Pulsní	25
Návod k použití	26
Nastavení opěrné patky	26
Výměna baterie (obr. E)	26
Konzola (obr. F)	26
Vysvětlení klíčů	26
Vysvětlení funkcí displeje	27
Režim provozu	27
Program obnovy (Recovery Test)	28
Měření BMI	28
Čištění a údržba	28
Závady a poruchy	28
Přeprava a skladování	28
Další informace	28
Záruka	29
Technické údaje	29
Prohlášení výrobce	29
Odmítnutí odpovědnosti	29

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 trénovat.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 4 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 přístroje.
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se objeví nevolnost, závrať nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začínejte každý trénink zahřívacím cvičením a zakončete ho ochlazením. Na konci každého tréninku se nepamenejte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte spotřebič 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 a 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, neprodleně kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí zařízení.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty ukládejte mimo pohyblivé části kola.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude kolo vypadat po dokončení montáže.

Může sloužit jako pomůcka při montáži, ale vždy postupujte podle montážních kroků uvedených na obrázcích ve správném pořadí.

Popis ilustrace B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada dodávaná s výrobkem. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži běžického pásu.

Popis ilustrace D

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

POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v následujících montážních krocích začínají na výkres náhradních dílů, který najdete na konci tohoto návodu k obsluze.

⚠ 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 montáž kola je popsána na obrázcích.

Další informace o

D3 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>.

Další informace o montáži - krok D4 a D5

- Nastavte knoflík pro nastavení odporu na nejvyšší úroveň.
- Připojte černé plastové konektory kabelu senzoru a dbejte na jejich správnou orientaci, aby bylo spojení stabilní a účinné.

- Konec ocelového lanka vycházejícího ze spodní části stojanu zahákněte za háček lanka vycházejícího z hlavního rámu.
- Vytáhněte ocelové lanko ze stojanové trubky a mosazný konec vložte do držáku umístěného na konci lanka vycházejícího z hlavního rámu.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>.

- Umístěte stojanovou trubku na hlavní upevňovací držák rámu, kde jsou již předinstalovány upevňovací šrouby. Při spouštění stojanové trubky jemně vytáhněte horní část kabelu nahoru, aby se kabel nezachytil o konektor.
- Stojanová trubka by měla automaticky najít svou středovou polohu, ale doporučuje se provést drobné nastavení, abyste se ujistili, že je správně vyrovnaná.
- Ideální poloha je taková, kdy jsou upevňovací šrouby dokonale vystředěné vzhledem k otvorům ve stojanové trubce.

POZNÁMKA

- Dbejte na to, aby při montáži nedošlo ke skřípnutí kabelu mezi oběma díly.
- Utažením dvou šroubů (otáčení ve směru hodinových ručiček) vpředu se rozšíří upevňovací držák, což umožní pevné upevnění stojanové trubky.
- Chcete-li stojanovou trubku pevně upevnit, nejprve utáhněte šroub umístěný v horní části stojanové trubky.
- Po zajištění horního šroubu pevně utáhněte šroub ve spodní části.
- Utažením spodního šroubu se stojanová trubka mírně posune, což umožní opětovně pevnější utažení horního šroubu.
- Tyto kroky opakujte, dokud nebudou oba šrouby pevně upevněny, aby bylo zajištěno stabilní a trvalé spojení stojanu.

POZNÁMKA

- Po dokončení instalace si uschovejte nářadí dodané s výrobkem - bude potřeba pro budoucí servisní práce.

Školení

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

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení.

Pravidelné cvičení 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.

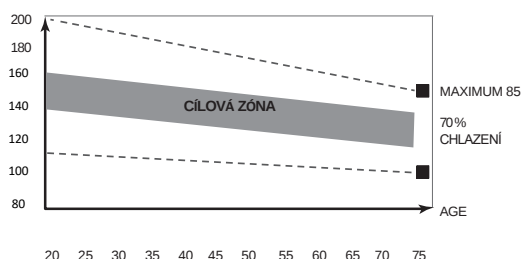
Zahřívací fáze

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 protahovací cvičení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly neprotahujte násilím ani trhnutím - pokud ucítíte bolest, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Pravidelným tréninkem se vaše svaly nohou stanou pružnějšími. Pracujte naplno, 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.

PULSE



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 neškubali.

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

Tónování svalů

Chcete-li při používání fitness kola zpevnit svaly, měli byste nastavit 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 většímu výkonu. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

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

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

Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

POZNÁMKA

- Hrudní pás není standardní výbavou tohoto kola. Pokud chcete využívat funkci bezdrátového měření tepové frekvence, je nutné pás zakoupit jako příslušenství.

Hrudní pás poskytuje nejpreciznější měření tepové frekvence díky přímé komunikaci s přijímačem na zařízení.

- Pro přesné výsledky musí být elektrody na hrudním pásu mírně vlhké a v neustálém kontaktu s kůží.
- Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, může být měření srdeční frekvence méně přesné.

Udržování správné úrovně vlhkosti na elektrodách zaručuje optimální výkon a spolehlivé výsledky měření.

VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu k měření srdeční frekvence se svým lékařem.

POZNÁMKA

- Minimální vzdálenost:** Pokud se v blízkosti nachází více snímačů srdečního tepu, udržujte mezi nimi vzdálenost alespoň 1,5 metru, aby nedocházelo k rušení signálu.
- Vyvarování se rušení:** Při použití jednoho přijímače srdečního tepu a několika vysílačů se ujistěte, že jste v dosahu vysílání zařízení, na kterém cvičíte, pouze vy.

POZNÁMKA

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

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, kterou může člověk bezpečně dosáhnout.

dosaženo cvičením. 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

Vhodný stupeň náročnosti pro začátečníky, kteří si hlídají váhu, rekonvalescenti a lidé, kteří dlouho necvičili. Cvičit byste měli každý 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.
- Utáhněte pojistné matice a zajistěte opěrné nohy.

POZNÁMKA

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

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte nastavovacím knoflíkem ve směru hodinových ručiček (k +), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (k -), čímž odpor snížíte.

Stupnice nad číselníkem (1-8) vám pomůže najít a nastavit správný odpor.

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 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 během tréninku.

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

Výměna baterie (obr. E)

Konzole se dodává se 2 bateriemi AA, které se vkládají do zadní části konzole.

Pokyny pro vkládání a výměnu baterií

- Sejměte kryt: Je umístěn v zadní části přístroje.
- Vyjmutí starých baterií: Pokud vyměňujete baterie, ujistěte se, že jsou staré baterie zcela vyjmuty.
- Vložte nové baterie: Nasaďte je podle značek polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt: ujistěte se, že je řádně uzavřen.

POZNÁMKA

- Použité baterie vždy recyklujte v souladu s místními předpisy o ochraně životního prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním výkyvům, aby nedošlo k jejich vytečení.
- Pokud nebudete zařízení delší dobu používat, vyjměte baterie.
- Pro zajištění bezpečného a stabilního provozu používejte vždy baterie stejné značky, typu a úrovně energie.

Konzola (obr. F)



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

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

Vysvětlení klíčů

UP (vytáčení)

- Otočením voliče ve směru hodinových ručiček hodnotu zvýšíte.
- Rozsah nastavení ČASU: 00:00 - 99:00 (každý krok je přírůstek 1:00).
- Rozsah nastavení CAL: 0 - 9990 (každý stupeň je přírůstek 10).
- Rozsah nastavení DIST: 0,00 - 99,50 (každý stupeň je přírůstek 0,5).
- Rozsah nastavení PULSE: 0-3 - 230 (každý krok je přírůstek 1).

Dolů (vytáčení)

- Otáčením voliče proti směru hodinových ručiček hodnotu snižíte.
- Rozsah nastavení ČASU: 00:00 - 99:00 (každý krok znamená snížení o 1:00).
- Rozsah nastavení CAL: 0 - 9990 (každý stupeň znamená snížení hodnoty o 10).
- Rozsah nastavení DIST: 0,00 99,50 (každý stupeň znamená snížení o 0,5).
- Rozsah nastavení PULSE: 0-30 - 230 (každý stupeň znamená snížení o 1).

MODE/ENTER

- Stisknutím tlačítka MODE/ENTER můžete vybrat libovolnou funkci.
- Stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu 2 sekund vynulujete všechny funkce (můžete také stisknout a podržet tlačítko RESET po dobu 2 sekund).

RESET

- 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.

RECOVERY

- Jakmile konzola detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY a vstupte do testu pro vyhodnocení úrovně zotavení srdeční frekvence.

TĚLESNÝ TUK

- Zajděte si na test měření tělesného tuku a BMI.

TOTAL RESET

- Po stisknutí se konzola restartuje.

Vysvětlení funkcí displeje

Skenování

- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro výběr funkcí.
- V režimu SCAN se funkce automaticky přepínají každých 6 sekund.
- Pořadí zobrazených parametrů: Čas → Rychlost → Vzdálenost → Kalorie → ODO → Puls.

Rychlost

- Rozsah zobrazení: 0,0 - 99,9
- Pokud během tréninku není na monitor po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, zobrazí se na displeji SPEED hodnota "0,0".

RPM

- Rozsah zobrazení: 0 - 999
- Pokud během tréninku není na monitor po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, zobrazí se na displeji "0".

Čas

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas počítá směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, čas se odpočítává od nastavené hodnoty do 0, po jejímž dosažení zařízení zapípá nebo zabliká.
- Pokud monitor během tréninku nepřijme signál po dobu 4 sekund, čas se zastaví.
- Rozsah zobrazení: 0:00 - 99:59.

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, vzdálenost se odpočítává od nastavené hodnoty do 0, po jejímž dosažení zařízení zapípá nebo zabliká.
- Rozsah zobrazení: 0,00 - 99,99.

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie počítají směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, kalorie se odpočítávají od nastavené hodnoty do 0, po jejímž dosažení jednotka zapípá nebo zabliká.
- Rozsah zobrazení: 0 - 9999.

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační a lze je použít k porovnání různých tréninků, ale nelze je použít k léčbě.

Pulsní

- Aktuální puls se zobrazí 6 sekund poté, co jej konzola zaznamená.
- Pokud konzola nepřijala pulzní signál po dobu 6 sekund, zobrazí se na displeji "P".
- Pokud aktuální naměřený puls překročí cílový puls, zazní alarm.
- Rozsah zobrazení: 0 - 30 - 230 BPM.

(režim pauzy)

Pokud je zahájené cvičení pozastaveno na více než 4 sekundy, přepne se konzola do režimu "Pauza". V levém horním rohu se rozsvítí symbol pauzy (přeškrtnuté P).

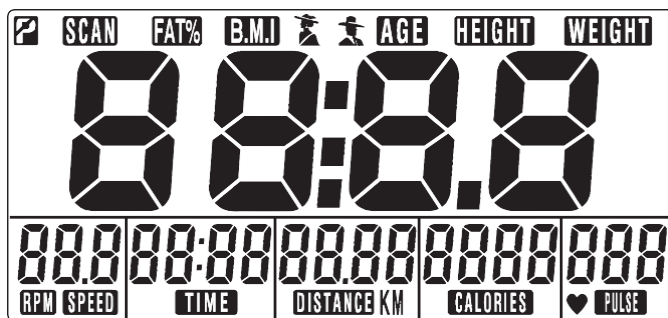
Pokud trénink obnovíte do 4 minut, obnoví se všechny parametry tréninku podle programu.

Pokud cvičení nebude obnoveno do 4 minut, konzola přejde do režimu spánku. Tréninkové parametry budou uloženy až do příštího probuzení konzole.

Provozní režim

Zapnutí napájení

- Stisknutím libovolného tlačítka probudíte konzoli z režimu spánku.
- Spuštěním šlapání probudíte konzoli z režimu spánku.



Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty podle obrázku.

Vypnutí napájení

Pokud do monitoru není po dobu 4 minut vyslán žádný signál, automaticky přejde do režimu spánku (SLEEP).

Zavedení profilu uživatele

- Do režimu uživatelských nastavení vstoupíte stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu ± 5 sekund, počkejte, až se otevře režim programování.
- Pomocí knoflíku NAHORU nebo DOLŮ nastavte své pohlaví, výšku, hmotnost a věk.
- Profil potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.

Nastavení školení

- Stisknutím tlačítka MODE/ENTER vyberte funkci TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE) a PULSE (PULS). Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (DIAL) nastavte rozsah hodnot a potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.
- Například při nastavování času, pokud hodnota času bliká, můžete pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ (voliče) upravit dobu tréninku. Stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte nastavení a přejděte k další konfiguraci. Cílové hodnoty pro DISTANCE (Vzdálenost), CALORIES (Kalorie) a PULSE (Puls) se nastavují stejným způsobem jako u TIME (Čas).
- Po zahájení tréninku a přijetí cvičebního signálu na konzoli se na displeji zobrazí údaje SPEED/RPM, TIME, DISTANCE a CAL.

RYCHLÝ TIP

- V režimu pauzy lze nastavené cíle upravovat pomocí tlačítek "MODE/ENTER".
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte: Čas/Vzdálenost/Kalorie nebo Tepová frekvence.
- Otáčením voliče nastavte novou hodnotu pro zvolený cíl a stisknutím tlačítka "Mode" přejděte na další parametr, který je třeba změnit, nebo začněte šlapat a pokračujte v tréninku se změněnými hodnotami.

Zotavení srdeční frekvence (RECOVERY)

- Tlačítko RECOVERY funguje pouze při detekci srdečního tepu.
- Na displeji se zobrazí "0:60" (sekundy) a čas se bude odpočítávat do nuly.
- Po skončení odpočítávání počítač zobrazí výsledky od F1 do F6, které ukazují úroveň zotavení srdeční frekvence. Svou kardiovaskulární zdatnost si můžete ověřit pomocí níže uvedené tabulky.
- Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na úvodní obrazovku.

Jak přečíst výsledek testu?

Výsledek závisí na stavu vašeho srdce. Při fyzické aktivitě se vaše tepová frekvence zvyšuje (počet tepů za minutu - bpm). Po tréninku se vaše tepová frekvence ustálí na klidové hodnotě. Čím rychleji se tak stane, tím lepší je váš kardiovaskulární stav.

Pokud během testovací minuty klesne tepová frekvence alespoň o 50 tepů za minutu, výsledkem je F1.

Pokud je pokles mezi 41 a 50 úderů za minutu, výsledkem je F2.

A podobně je tomu i u následných výsledků.

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.

Měření BMI

- Stisknutím tlačítka BODY FAT (TĚLESNÝ TUK) zahájíte měření tělesného tuku.
- Uživatel musí mít během měření obě ruce na rukojetích. Na LCD displeji se zobrazí "- - - -". "- - - -"
- "- - - -" po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- Na displeji LCD se zobrazí výsledky BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu Fat

- * E-1
Není detekován žádný vstupní pulzní signál.
- * E-4
K tomu dochází, když jsou hodnoty FAT % a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

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

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů je nutné vadný díl vyměnit.

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

Řešení problémů:

- Pokud je displej LCD slabý, znamená to, že je třeba vyměnit baterii.
- Pokud konzola při šlapání nedetekuje signál, zkontrolujte, zda je kabel konzoly dobře připojen.

POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se domovská obrazovka vypne.
- Pokud počítač zobrazuje nesprávné nebo nejasné hodnoty, vyjměte baterie a znovu je vložte.

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

- 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 přemísťování přístroje na nerovném povrchu buďte vždy opatrní. Nepřemísťujte jednotku po schodech pomocí koleček - v takových případech uchopte řídítka a přemísťte ji ručně.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s minimálními výkyvy teplot.

Další informace

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 fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat zařízení v místě odděleného sběru odpadu.

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. Prostor schválený 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 žádné zvláštní, nepřímé nebo následné škody jakéhokoli druhu vyplývající z používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Záruční omezení

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně neomezuji používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsanych v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítačů, pedálů a dalších podobných dílů nebo demontáž a opětovná montáž fitness zařízení. Záruka se nevztahuje na opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi.

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

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření srdeční frekvence k dispozici prostřednictvím:	Senzory na volantu 5,3 ~ 5,4 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Délka	cm palec	99,0 39,0
Šířka	cm palec	60,0 23,6
Výška	cm palec	157,0 60.8
Hmotnost	kg libry	37 81.6
Maximální hmotnost uživatele	kg libry	135 300
Baterie	2x	AA

POZNÁMKA

- Rozměry a funkční parametry výrobku jsou uvedeny na obrázku G.

Prohlášení výrobce

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na.....	30
Bezpečnostné upozornenia	30
Inštallačné pokyny	30
Popis ilustrácia A.....	30
Popis ilustrácia B.....	31
Popis ilustrácia C.....	31
Popis ilustrácia D.....	31
Ďalšie informácie o inštalácii	31
Školenie	31
Pokyny na cvičenie	32
Impulz	32
Návod na použitie	33
Nastavenie podpornej pätky.....	33
Výmena batérie (obr. E)	33
Konzola (obr. F).....	33
Vysvetlenie klúčov	33
Vysvetlenie funkcií displeja.....	34
Spôsob prevádzky.....	34
Program obnovy (test obnovy).....	35
Meranie BMI.....	35
Čistenie a údržba	35
Chyby a poruchy.....	35
Preprava a skladovanie	35
Ďalšie informácie.....	35
Záruka	36
Technické údaje	36
Vyhlásenie výrobcu	36
Zrieknutie sa zodpovednosti	36

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 trénovať.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie je obmedzené na 4 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytnú nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci každého tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Spotrebič nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Fitness zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v tejto príručke.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí zariadenia.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí bicykla.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 135 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Inštallačné pokyny

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornené, ako bude bicykel vyzerať po dokončení montáže.

Môže slúžiť ako pomôcka pri montáži, ale vždy postupujte v správnom poradí podľa montážnych krokov uvedených 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 bežeckého pásu.

Popis ilustrácia D

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

POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v nasledujúcich montážnych krokoch začínajú na výkres náhradných dielov, ktorý nájdete na konci tohto návodu na obsluhu.

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 montáž bicykla je popísaná na obrázkoch.

Ďalšie informácie o

D3 Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu cvičiaceho.

Pravý pedál

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

- Nasadíte pravý pedál "R" na pravú kľuku.
- Najprv ručne otočte osou 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>

Ďalšie informácie o montáži - krok D4 a D5

- Nastavte gombík na nastavenie odporu na najvyššiu úroveň.
- Pripojte čierne plastové konektory kábla snímača a dbajte na ich správnu orientáciu, aby bolo pripojenie stabilné a účinné.

- Koniec oceľového lanka vychádzajúceho zo spodnej časti stojana zaháknite za háčik lanka vychádzajúceho z hlavného rámu.
- Vytiahnite oceľové lanko zo stojanovej rúrky a umiestnite mosadzný koniec do držiaka umiestneného na konci lanka vychádzajúceho z hlavného rámu.



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

- Umiestnite stojanovú rúru na upevňovaciu konzolu hlavného rámu, kde sú už vopred nainštalované upevňovacie skrutky. Pri spúšťaní stojanovej rúrky jemne potiahnite hornú časť kábla smerom nahor, aby sa kábel nezachytil o konektor.
- Stojanová rúrka by mala automaticky nájsť svoju stredovú polohu, ale odporúča sa vykonať malé nastavenie, aby sa zabezpečilo jej správne zarovnanie.
- Ideálna poloha je taká, v ktorej sú upevňovacie skrutky dokonale vycentrované vzhľadom na otvory v stojanovej rúre.

POZNÁMKA

- Dbajte na to, aby kábel medzi oboma časťami nebol počas montáže stlačený.
- Utiahnutím dvoch skrutiek (otáčanie v smere hodinových ručičiek) vpredu sa rozšíri upevňovacia konzola, čo umožní pevné upevnenie stojanovej rúrky.
- Ak chcete stojanovú rúru pevne upevniť, najprv utiahnite skrutku umiestnenú v hornej časti stojanovej rúry.
- Po zaistení hornej skrutky pevne utiahnite skrutku v spodnej časti.
- Utiahnutím spodnej skrutky sa stojan mierne posunie, čo umožní opätovné pevnejšie utiahnutie hornej skrutky.
- Tieto kroky opakujte, kým nie sú obe skrutky bezpečne upevnené, aby sa zabezpečilo stabilné a trvalé spojenie stojanovej rúry.

POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie si uschovajte náradie dodané s výrobkom - bude potrebné pri budúcich servisných prácach.

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 úroveň svojej 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

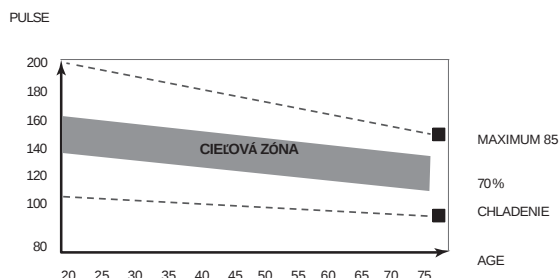
Cvičenie na bicykli prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným množstvom kalórií pomáha chudnúť.

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 strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly na ťaženie nenúťte silou ani nestrhávať - ak pocítite bolesť, prestaňte s ťažením.

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 tréningového tempa, ktoré pokračuje približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali silou 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

Aby ste si pri používaní fitness bicykla spevnili svaly, mali by ste nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zafixujú 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 prinútite 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 ciele.

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 sa po jeho prekročení spustí alarm.

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je štandardnou výbavou tohto bicykla. Ak chcete používať funkciu bezdrôtového merania tepovej frekvencie, je potrebné zakúpiť pás ako príslušenstvo.

Hrudný pás poskytuje najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie prostredníctvom priamej komunikácie s prijímačom na zariadení.

- Na dosiahnutie presných výsledkov musia byť elektródy na hrudnom páse mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou.
- Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie môže byť menej presné.

Udržiavanie správnej úrovne vlhkosti na elektródach zaručuje optimálny výkon a spoľahlivé výsledky merania.

VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.

POZNÁMKA

- Minimálna vzdialenosť:** Ak sa v blízkosti nachádza viacero meračov srdcového tepu, udržiavajte medzi nimi vzdialenosť aspoň 1,5 metra, aby ste zabránili rušeniu signálu.
- Vyhýbanie sa rušeniu:** Pri používaní jedného prijímača srdcovej frekvencie a viacerých vysielačov sa uistite, že v dosahu vysielania zariadenia, na ktorom cvičíte, ste len vy.

POZNÁMKA

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

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne

dosiahnuť cvičením. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna Tepová 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.

Začiatok

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň námahy pre začiatok, ktorí si uvedomujú svoju hmotnosť, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali každý 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, kým 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.
- Utiahnutím poistných matíc zaistíte oporné nohy.

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.

Nastavenie odporu

Ak chcete odpor zvýšiť alebo znížiť, otáčajte nastavovacím gombíkom v smere hodinových ručičiek (smerom k +), čím odpor zvýšite, a proti smeru hodinových ručičiek (smerom k -), čím odpor znížite.

Stupnica nad voličom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť správny odpor.

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 počas tréningu.

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

Výmena batérie (obr. E)

Konzola sa dodáva s 2 batériami AA, ktoré sa vkladajú do zadnej časti konzoly.

Pokyny na vkladanie a výmenu batérií

- Odstráňte kryt: Nachádza sa na zadnej strane zariadenia.
- Odstránenie starých batérií: Ak vymieňate batérie, uistite sa, že sú staré batérie úplne odstránené.
- Vložte nové batérie: Namontujte ich podľa označenia polarít (+) a (-).
- Nasadte kryt: uistite sa, že je správne zatvorený.

POZNÁMKA

- Použité batérie vždy recyklujte v súlade s miestnymi predpismi o ochrane životného prostredia.

VAROVANIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným výkyvom, aby ste zabránili ich vytečeniu.
- Ak zariadenie nebudete dlhší čas používať, vyberte batérie.
- Na zaistenie bezpečnej a stabilnej prevádzky používajte vždy batérie rovnakej značky, typu a úrovne energie.

Konzola (obr. F)

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 režimu spánku, keď sa zariadenie nepoužíva 4 minúty.

Vysvetlenie klúčov**UP (vytáčanie)**

- Otáčaním voliča v smere hodinových ručičiek zvýšite hodnotu.
- Rozsah nastavenia ČASU: 00:00 - 99:00 (každý krok predstavuje prírastok 1:00).
- Rozsah nastavenia CAL: 0 - 9990 (každý stupeň je prírastok 10).
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00 - 99,50 (každý stupeň predstavuje prírastok 0,5).
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-3 - 230 (každý krok je prírastok 1).



Dole (vytáčanie)

- Otáčaním voliča proti smeru hodinových ručičiek znížite hodnotu.
- Rozsah nastavenia ČASU: 00:00 - 99:00 (každý krok predstavuje skrátenie o 1:00).
- Rozsah nastavenia CAL: 0 - 9990 (každý stupeň znamená zníženie hodnoty o 10).
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00 99,50 (každý stupeň predstavuje zníženie o 0,5).
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-30 - 230 (každý stupeň znamená zníženie o 1).

MODE/ENTER

- Stlačením tlačidla MODE/ENTER môžete vybrať ľubovoľnú funkciu.
- Stlačením a podržaním tlačidla MODE/ENTER na 2 sekundy vynulujete všetky funkcie (môžete tiež stlačiť a podržať tlačidlo RESET na 2 sekundy).

RESET

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

RECOVERY

- Keď konzola zaznamená pulzný signál, stlačením tlačidla RECOVERY vstúpte do testu na posúdenie úrovne zotavenia srdcovej frekvencie.

TELESNÝ TUK

- Vykonajte test na meranie telesného tuku a BMI.

TOTAL RESET

- Po stlačení sa konzola reštartuje.

Vysvetlenie funkcií displeja

Skenovanie

- V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE/ENTER a vyberte funkcie.
- V režime SCAN sa funkcie automaticky prepínajú každých 6 sekúnd.
- Poradie zobrazených parametrov: Čas → Rýchlosť → Vzdialenosť → Kalórie → ODO → Pulz.

Rýchlosť

- Rozsah zobrazenia: 0,0 - 99,9
- Ak sa počas tréningu nevysla do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, na displeji SPEED sa zobrazí "0,0".

RPM

- Rozsah zobrazenia: 0 - 999
- Ak počas tréningu nie je do monitora vyslaný žiadny signál počas 4 sekúnd, zobrazí sa hodnota otáčok "0".

Čas

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, čas sa odpočítava od nastavenej hodnoty do 0, po ktorej zariadenie zapípa alebo zabliká.
- Ak monitor počas tréningu neprijme signál počas 4 sekúnd, čas sa zastaví.
- Rozsah zobrazenia: 0:00 - 99:59.

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa odpočítava od nastavenej hodnoty po 0, po ktorej zariadenie zapípa alebo zabliká.
- Rozsah zobrazenia: 0,00 - 99,99.

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, kalórie sa odpočítavajú od nastavenej hodnoty až po 0, po ktorej jednotka zapípa alebo zabliká.
- Rozsah zobrazenia: 0 - 9999.

POZNÁMKA

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

Impulz

- Aktuálny impulz sa zobrazí 6 sekúnd po tom, ako ho konzola zistí.
- Ak konzola neprijme impulzný signál počas 6 sekúnd, zobrazí sa na displeji "P".
- Keď aktuálny nameraný impulz prekročí cieľový impulz, spustí sa alarm.
- Rozsah zobrazenia: 0 - 30 - 230 BPM.



(režim pozastavenia)

Keď je začaté cvičenie pozastavené na viac ako 4 sekundy, konzola sa prepne do režimu "Pauza". V ľavom hornom rohu sa rozsvieti symbol pauzy (prečiarknuté P).

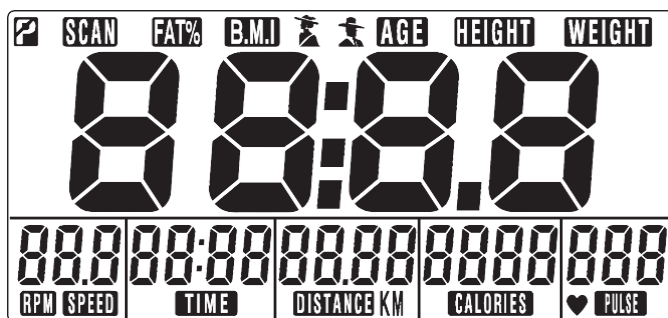
Ak sa tréning obnoví do 4 minút, obnovia sa všetky parametre tréningu podľa programu.

Ak sa v tréningu nepokračuje do 4 minút, konzola prejde do režimu spánku. Tréningové parametre sa uložia až do ďalšieho prebudenia konzoly.

Spôsob prevádzky

Zapnutie napájania

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu z režimu spánku.
- Začnite šliapať do pedálov, aby ste prebudili konzolu z režimu spánku.



Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty podľa obrázka.

Vypnutie napájania

Ak sa do monitora nevysla žiadny signál počas 4 minút, automaticky prejde do režimu spánku (SLEEP).

Zavedenie profilu používateľa

- Do režimu užívateľských nastavení vstúpte stlačením a podržaním tlačidla MODE/ENTER na ± 5 sekúnd, počkajte, kým sa otvorí režim programovania.
- Pomocou gombíka UP alebo DOWN nastavte svoje pohlavie, výšku, hmotnosť a vek.
- Stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte profil.

Nastavenia školenia

- Stlačením tlačidla MODE/ENTER vyberte funkciu TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (DIAL) nastavte rozsah hodnôt a stlačte tlačidlo MODE/ENTER na potvrdenie.
- Ak napríklad pri nastavovaní času bliká hodnota času, môžete pomocou tlačidiel UP a DOWN (volič) upraviť čas tréningu. Stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrdíte a prejdete na ďalšiu konfiguráciu. Cieľové hodnoty pre DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (Kalórie) a PULSE (Pulz) sa nastavujú rovnakým spôsobom ako v prípade TIME (Čas).
- Po spustení tréningu a prijatí signálu o cvičení sa na displeji zobrazí SPEED/RPM, TIME, DST a CAL.

RÝCHLY TIP

- V režime pauzy môžete pomocou tlačidiel "MODE/ENTER" upravovať nastavené ciele.
- Stlačením tlačidla MODE vyberte: Čas/Vzdialenosť/Kalórie alebo Tepová frekvencia.
- Otáčaním ovládača nastavte novú hodnotu pre vybraný cieľ a stlačením tlačidla "Mode" prejdite na ďalší parameter, ktorý je potrebné zmeniť, alebo začnite pedálovať, aby ste pokračovali v tréningu so zmenenými hodnotami.

Zotavenie srdcovej frekvencie (RECOVERY)

- Tlačidlo RECOVERY funguje len vtedy, keď sa zistí srdcová frekvencia.
- Na displeji sa zobrazí "0:60" (sekundy) a čas sa bude odpočítavať do nuly.
- Po skončení odpočítavania počítač zobrazí výsledky od F1 do F6, ktoré ukazujú úroveň obnovy srdcovej frekvencie. Svoju kardiovaskulárnu kondíciu si môžete skontrolovať pomocou tabuľky uvedenej nižšie.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na úvodnú obrazovku.

Ako prečítať výsledok testu?

Výsledok závisí od stavu vášho srdca. Počas fyzickej aktivity sa vaša srdcová frekvencia zvyšuje (počet úderov za minútu - bpm). Po tréningu sa vaša srdcová frekvencia ustáli na pokojovej hodnote. Čím rýchlejšie sa to stane, tým je váš kardiovaskulárny stav lepší.

Ak počas testovacej minúty klesne srdcová frekvencia aspoň o 50 úderov za minútu, výsledok je F1.

Ak je pokles medzi 41 a 50 údermi za minútu, výsledkom je F2.

A podobne je to aj s následnými výsledkami.

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.

Meranie BMI

- Stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
- Používateľ musí mať počas merania obe ruky na rukovätiach. Na LCD displeji sa zobrazí "- - - -" "- - - -"
- "- - - -" počas 8 sekúnd, kým počítač neukončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazia výsledky BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu Fat

- * E-1
Nezistil sa žiadny vstupný impulzný signál.
- * E-4
Vyskytuje sa vtedy, keď sú skóre FAT % a BMI nižšie ako 5 alebo vyššie ako 50.

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.

- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.
- V prípade potreby konektory namažte.

Chyby a poruchy

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. 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 je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batériu.
- Ak konzola pri pedálovaní nedetektuje signál, skontrolujte, či je kábel konzoly dobre pripojený.

POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak počítač zobrazuje nesprávne alebo nejasné hodnoty, vyberte batérie a znovu ich vložte.

Pocit kolísavosti 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

- 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 valčekov - v takýchto prípadoch uchopte riadidlá a presúvajte ju ručne.

- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s minimálnymi výkyvmi teploty.

Ďalšie 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 vaše fitness zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je povinnosťou používateľa správne zlikvidovať zariadenie na mieste separovaného zberu odpadu.



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 podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame alebo následné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nenesú zodpovednosť v rámci záruky, 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 závädy vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vydávané počas používania, ak výrazne neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závädy vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závädy 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 +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na montážne postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, 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
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Senzory na volante 5,3 ~ 5,4 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Dĺžka	cm palec	99,0 39,0
Šírka	cm palec	60,0 23,6
Výška	cm palec	157,0 60.8
Hmotnosť	kg libier	37 81.6
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	135 300
Batérie	2x	AA

POZNÁMKA

- Rozmery a funkčné parametre výrobku nájdete na obrázku G.

Vyhlasenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	37
Biztonsági figyelmeztetések	37
Telepítési utasítások	37
Leírás illusztráció A.....	37
Leírás illusztráció B.....	38
Leírás illusztráció C.....	38
Leírás illusztráció D.....	38
További információk a telepítésről	38
Képzés	38
Gyakorlati utasítások	39
Impulzus.....	39
Használati utasítás	40
Támasztóláb beállítása.....	40
Az akkumulátor cseréje (E ábra)	40
Konzol (F ábra)	40
A billentyűk magyarázata.....	40
A kijelzőfunkciók magyarázata.....	41
Működési mód.....	41
Helyreállítási program (Recovery Test).....	42
BMI mérés	42
Tisztítás és karbantartás	42
Hibák és meghibásodások	42
Szállítás és tárolás	42
További információk	42
Garancia	43
Műszaki adatok	43
A gyártó nyilatkozata.....	43
Felelősségi nyilatkozat	43

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 pulzuszámoló 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 4 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 fejezzen be lazítással. 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 és 35°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben használja. A fitnesskészüléket csak 5°C és 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, azonnal forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a berendezés mozgó részeitől.
- Tartsa a haját távol a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a kerékpár mozgó részeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 135 kg-nál nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni a kerékpár, ha az összeszerelés befejeződött.

Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig kövesse az összeszerelés lépéseit az ábrákon látható módon, a helyes sorrendben.

Leírás illusztráció B

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

MEGJEGYZÉS

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

Leírás illusztráció C

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

Leírás illusztráció D

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

MEGJEGYZÉS

- A következő összeszerelési lépésekben feltüntetett alkatrészszámok a következővel kezdődnek
pótalkatrész-rajz, amely a jelen kezelési útmutató végén található.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

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

További információk a

D3 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 kurbliára.
- 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 kurbliára.
- 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>

További információk a telepítésről - D4 és D5 lépés

- Állítsa az ellenállásállító gombot a legmagasabb fokozatra.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábel fekete műanyag csatlakozóit, ügyelve a helyes tájolásra, hogy a csatlakozás stabil és hatékony legyen.

- Akassza be az acélkábel aljából kijövő acélkábel végét a főkeretből kijövő kábel kampójába.
- Húzza ki az acélkábelt az állványcsőből, és helyezze a sárgaréz végét a főkeretből kijövő kábel végén található tartóba.



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

- Helyezze az állócsövet a főkeret rögzítő konzoljára, ahol a rögzítőcsavarok már előre be vannak szerelve.
Az állócső leengedésekor óvatosan húzza felfelé a kábel tetejét, hogy a kábel ne akadjon be a csatlakozóba.
- Az állványcsőnek automatikusan meg kell találnia a középső pozícióját, de célszerű egy kis kiigazítást végezni, hogy biztosítsa a megfelelő igazítást.
- Az ideális helyzet az, amikor a rögzítőcsavarok tökéletesen középen vannak az állócsőben lévő furatokhoz képest.

MEGJEGYZÉS

- Ügyeljen arra, hogy a két rész közötti kábel ne szoruljon be az összeszerelés során.
- Az első két csavar meghúzása (az óramutató járásával megegyező irányban) kiszélesíti a rögzítőkonzolt, lehetővé téve az állócső szilárd rögzítését.
- Az állócső szilárd rögzítéséhez először húzza meg az állócső tetején található csavart.
- A felső csavar rögzítése után húzza meg erősen az alsó csavart.
- Az alsó csavar meghúzása kissé elmozdítja az állócsövet, így a felső csavar ismét erősebben meghúzható.
- Ismételje meg ezeket a lépéseket, amíg mindkét csavart biztonságosan rögzíti, hogy biztosítsa az állócső stabil és tartós csatlakozását.

MEGJEGYZÉS

- A telepítés befejezése után őrizze meg a termékkel együtt szállított szerszámokat - a későbbi szervizmunkákhoz szükség lesz rájuk.

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 fitességi 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.

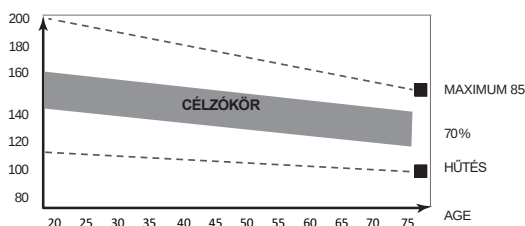
Bemelegítő fázis

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 egyes nyújtógyakorlat körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fájdalmat érez, hagyja abba a nyújtást.

Gyakorlat fázis

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

PULSE



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 emlékezve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

Ahogy javul az erőnlét, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükség. Ajánlatos hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Ahhoz, hogy a fitneszbicikli használatakor izmaid tónusba hozza, az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a fitneszt is javítani szeretné, akkor meg kell változtatnia az edzésprogramját. 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 fitneszt javító edzés, a különbség a célban van.

Impulzus

Szívritmus mérés (szívritmus 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.

Szívritmus mérés (mellkasi pánt a szívritmus méréséhez)

MEGJEGYZÉS

- A mellkaspánt nem tartozik a kerékpár alapfelszereltségéhez. Ha a vezeték nélküli pulzusmérési funkciót szeretné használni, akkor az öv tartozékként történő megvásárlása szükséges.

A mellkaspánt a készülék vevőjével való közvetlen kommunikáció révén a legpontosabb pulzusszámmérést biztosítja.

- A pontos eredmények érdekében a mellkaspánt elektródáinak enyhén nedvesnek kell lenniük, és folyamatosan érintkezniük kell a bőrrel.
- Ha az elektródák túl szárazak vagy túl nedvesek, a pulzusszám mérése kevésbé pontos lehet.

A megfelelő nedvességtartalom fenntartása az elektródákon optimális teljesítményt és megbízható mérési eredményeket garantál.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Ha pacemakerrel rendelkezik, konzultáljon orvosával, mielőtt a mellkasi pántot a pulzusszám mérésére használná.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Minimális távolság:** Ha több pulzusmérő van a közelben, tartson legalább 1,5 méteres távolságot közöttük a jelzavarok elkerülése érdekében.
- Az interferencia elkerülése:** Győződjön meg róla, hogy csak Ön van az adótávolságon belül az eszközzel, amellyel edz.

MEGJEGYZÉS

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

Maximális pulzusszám (edzés közben)

A maximális pulzusszám az a legmagasabb pulzusszám, amelyet egy személy biztonságosan

a testmozgás révén érhető el. Az átlagos maximális pulzusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: 220 - AGE. Maximális A pulzusszám személyenként 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 erő kifejtés kezdőknek, súlytudas embereknek, lábadozók és olyan emberek, akik hosszú ideje nem mozogtak. Minden alkalommal gyakorolni kell hetente legalább háromszor 30 percig.

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, hosszan 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.
- Húzza meg a rögzítőanyákat a támasztólábak rögzítéséhez.

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.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez az ellenállás növeléséhez forgassa el a szabályozógombot az óramutató járásával megegyező irányba (+), az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba (-).

A tárcsa feletti skála (1-8) segít megtalálni és beállítani a megfelelő ellenállást.

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 az edzés során a felhasználó magasságának és testhelyzetének megfelelően állítható

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

Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol 2 AA elemmel van ellátva, amelyek a konzol hátulján vannak behelyezve.

Az elemek behelyezésével és cseréjével kapcsolatos utasítások

- Vegye le a fedelet: A készülék hátulján található.
- Vegye ki a régi elemeket: Ha elemeket cserél, győződjön meg róla, hogy a régiakat teljesen eltávolította.
- Helyezze be az új elemeket: Helyezze be őket a (+) és (-) polaritásjelzéseknek megfelelően.
- Szerelje fel a fedelet: győződjön meg róla, hogy megfelelően zárva van.

MEGJEGYZÉS

- A használt akkumulátorokat mindig a helyi környezetvédelmi előírásoknak megfelelően hasznosítja újra.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szívgárgás megelőzése érdekében kerülje az akkumulátorok nagy hőmérséklet-ingadozásoknak való kitételét.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket.
- A biztonságos és stabil működés érdekében mindig azonos márkájú, típusú és energiaszintű akkumulátorokat használjon.

Konzol (F ábra)



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 alvó üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 4 percig nem használják.

A billentyűk magyarázata

UP (tárcsázás)

- Az érték növeléséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával megegyező irányba.
- IDŐ beállítási tartomány: 00:00 - 99:00 (minden lépés 1:00 lépésenként).
- CAL beállítási tartomány: 0 - 9990 (minden fok 10-es lépésenként).
- DIST beállítási tartomány: 0,00 - 99,50 (minden fok 0,5 fokozattal növekszik).
- PULSE beállítási tartomány: 0-3 - 230 (minden lépés 1 lépcsőfok).

Lefelé (tárcsa)

- Az érték csökkentéséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával ellentétes irányba.
- IDŐ beállítási tartomány: 00:00 - 99:00 (minden lépés 1:00-mal kisebb).
- CAL beállítási tartomány: 0 - 9990 (minden fok 10 fokkal csökkenti az értéket).
- DIST beállítási tartomány: 0,00 99,50 (minden fok 0,5 fokos csökkenést jelent).
- PULSE beállítási tartomány: 0-30 - 230 (minden egyes fok 1 fokos csökkenést jelent).

MODE/ENTER

- A MODE/ENTER gomb megnyomásával bármelyik funkciót kiválaszthatja.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE/ENTER gombot 2 másodpercig az összes funkció visszaállításához (a RESET gombot is megnyomhatja és 2 másodpercig lenyomva tarthatja).

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.

VISSZATÉRÉS

- Amikor a konzol pulzusjelet érzékel, nyomja meg a RECOVERY gombot, hogy belépjen a tesztbe a pulzusszám helyreállításának szintjének értékelésére.

TESTZSÍR

- Végeztessen testzír- és BMI-mérést.

ÖSSZES VISSZATÖLTÉS

- Ha megnyomja, a konzol újraindul.

A kijelzőfunkciók magyarázata

Szkennelés

- SCAN üzemmódban nyomja meg a MODE/ENTER gombot a funkciók kiválasztásához.
- SCAN üzemmódban a funkciók 6 másodpercenként automatikusan váltanak.
- A megjelenített paraméterek sorrendje: Kalóriák → ODO → Pulzus.

Sebesség

- Kijelzőtartomány: 0.0 - 99.9
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem küldött jelet a monitorra, a SPEED kijelzőn "0.0" jelenik meg.

RPM

- Megjelenítési tartomány: 0 - 999
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem érkezik jel a monitorra, a fordulatszám kijelzőn "0" jelenik meg.

Idő

- Céltérték beállítása nélkül az idő felfelé számolódik.
- Ha céltérték van beállítva, az idő a beállított értéktől 0-ig visszaszámol, amely után a készülék hangjelzést ad vagy villogni kezd.
- Ha a monitor 4 másodpercig nem kap jelzést az edzés alatt, az idő megáll.
- Kijelzési tartomány: 0:00 - 99:59.

Távolság

- Céltérték beállítása nélkül a távolságot felfelé számolja.
- Ha céltérték van beállítva, a távolság a beállított értéktől 0-ig visszaszámol, amely után a készülék hangjelzést ad vagy villogni kezd.
- Kijelzési tartomány: 0.00 - 99.99.

Kalóriák

- Céltérték beállítása nélkül a kalóriák számítása felfelé történik.
- Ha céltérték van beállítva, a kalóriák a beállított értéktől 0-ig visszaszámolnak, ami után a készülék hangjelzést ad vagy villogni kezd.
- A kijelző tartománya: 0 - 9999.

MEGJEGYZÉS

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

Impulzus

- Az aktuális impulzus 6 másodperccel azután jelenik meg, hogy a konzol észlelte.
- Ha a konzol 6 másodpercig nem kapott impulzusjelet, akkor a kijelzőn "P" jelenik meg.
- Ha az aktuálisan mért impulzus meghaladja a célimpulzust, riasztás hangzik el.
- Kijelzőtartomány: 0- 30 - 230 BPM.

(Szünet üzemmód)

Ha egy megkezdett edzés több mint 4 másodpercig szünetel, a konzol "Szünet" üzemmódba vált. A bal felső sarokban a szünet szimbólum (áthúzott P) világít.

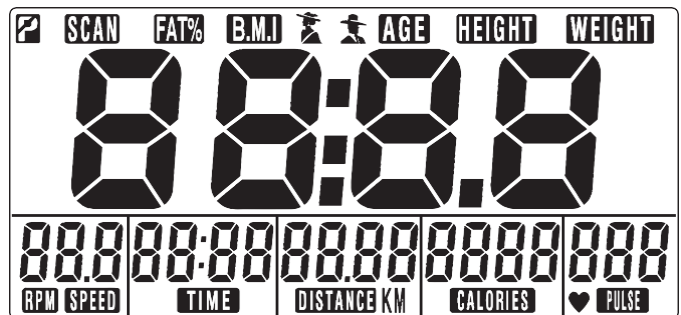
Ha az edzést 4 percen belül folytatja, az összes edzési paraméter a programnak megfelelően visszaáll.

Ha az edzés 4 percen belül nem folytatódik, a konzol alvó üzemmódba lép. Az edzési paraméterek a konzol következő felébresztésig el lesznek mentve.

Működési mód

A tápegység bekapcsolása

- Nyomja meg bármelyik gombot a konzol alvó üzemmódból való felébresztéséhez.
- Indítsa el a pedálozást a konzol alvó üzemmódból való felébresztéséhez.



Az LCD-kijelzőn az összes szegmens az ábrának megfelelően jelenik meg.

Kikapcsolás

Ha 4 percig nem érkezik jel a monitorra, az automatikusan alvó üzemmódba (SLEEP) lép.

Felhasználói profil bevezetése

- A MODE/ENTER gomb $\pm$ 5 másodpercig történő nyomva tartásával lépjen be a felhasználói beállítások módba, várjon, amíg a programozási mód megnyílik.
- A FEL- vagy LENYÍL gomb segítségével állítsa be a nemét, magasságát, súlyát és életkorát.
- Nyomja meg a MODE/ENTER gombot a profil érvényesítéséhez.

Képzési beállítások

- Nyomja meg a MODE/ENTER gombot az IDŐ, TÁV, KALÓRIÁK és a PULZUS funkció kiválasztásához. Az UP vagy DOWN (DIAL) gombokkal állítsa be az értéktartományt, majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a megerősítéshez.
- Például az idő beállításakor, ha az időérték villog, a FEL és a LE gombokkal (tárcsa) beállíthatja az edzési időt. Nyomja meg a MODE/ENTER gombot a megerősítéshez és a következő beállításra való áttéréshez. A TÁVOL, a KALÓRIÁK és a PULZUS célértékek beállítása ugyanúgy történik, mint az IDŐ esetében.
- Amint az edzés megkezdődött és a konzol megkapta az edzésjelet, a kijelzőn megjelenik a SPEED/RPM, TIME, DST és CAL.

💡 QUICK TIPP

- Szünet üzemmódban a "MODE/ENTER" gombokkal állíthatók be a beállított célok.
- Nyomja meg a MODE gombot a kiválasztáshoz: Idő/távolság/kalóriák vagy Szívritmus.
- A tárcsát elforgatva állítsa be a kiválasztott cél új értékét, majd nyomja meg a "Mode" gombot a következő módosítandó paraméterre való áttéréshez, vagy indítsa el a pedálozást, hogy a megváltozott értékekkel folytassa az edzést.

Szívritmus helyreállítás (RECOVERY)

- A RECOVERY gomb csak akkor működik, ha pulzusszámot érzékel.
- A kijelzőn "0:60" (másodperc) jelenik meg, és az idő visszaszámol nulláig.
- Ha a visszaszámlálás befejeződött, a számítógép megjeleníti az F1-től F6-ig terjedő eredményeket, jelezve a pulzusszám helyreállítási szintjét. A szív- és érrendszeri fittségét az alábbi táblázat segítségével ellenőrizheti.
- Nyomja meg újra a RECOVERY billentyűt a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Hogyan olvasható le a teszteredmény?

Az eredmény a szíved állapotán alapul. Fizikai aktivitás során a pulzusszám megnő (percenkénti ütések száma - bpm). Az edzés után a pulzusszáma a nyugalmi értékre stabilizálódik. Minél gyorsabban történik ez, annál jobb a szív- és érrendszeri állapota.

Ha a pulzusszám a vizsgálati perc alatt legalább 50 ütés/perccel csökken, az eredmény F1.

Ha az esés 41 és 50 ütés/perc között van, az eredmény F2.

Hasonlóképpen a későbbi eredmények esetében is.

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.

BMI mérés

- Nyomja meg a BODY FAT gombot a testzsír mérésének megkezdéséhez.
- A felhasználónak a mérés során mindkét kezét a fogantyún kell tartania. Az LCD kijelzőn "-" "-" "-" jelenik meg "-" "-" "-" 8 másodpercig, amíg a számítógép be nem fejezi a mérést.
- Az LCD kijelzőn megjelenik a BMI és a % FAT eredmény.

Fat mód hibakódok

- * E-1
Nem érzékelt impulzus bemeneti jelet.
- * E-4
Ez akkor fordul elő, ha a FAT%-érték és a BMI 5 alatt vagy 50 felett van.

Tisztítás és karbantartás

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben előfordulhatnak egyedi alkatrészekből eredő hibák és meghibásodások. 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 az LCD-kijelző homályos, az azt jelzi, hogy az akkumulátort ki kell cserélni.
- Ha a konzol nem érzékeli a jelet, amikor pedáloz, ellenőrizze, hogy a konzol kábele jól van-e csatlakoztatva.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképernyő kikapcsol.
- Ha a számítógép helytelen vagy nem egyértelmű értékeket mutat, vegye ki az elemeket, és helyezze vissza őket.

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 szintbeállítása a jelen kézikönyv "Használati útmutató" című részében van leírva.

Szállítás és tárolás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- 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 előlső 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 védőalátetre.
- Mindig legyen óvatos, ha a készüléket egyenetlen felületen mozgatja. Ne mozgassa a készüléket lépcsőn lefelé a görgők segítségével - ilyen esetekben ragadja meg a kormányt, és kézzel mozgassa.
- A berendezéseket száraz helyen, minimális hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy a fitneszkészüléke hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelősége, hogy a készüléket megfelelően, külön hulladékgyűjtő ponton ártalmatlanítsa.

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

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításait betartották. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazói nem vállalnak felelősséget a garancia alapján, ha a felelősség olyan hibákhoz kapcsolódik, 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 terjed ki 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 használati útmutatójában leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek zárt, száraz, portól és szennyeződéstől mentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje vagy a fitneszalkatrészek 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	Mértékegység	Érték
Szívrítmus mérés	Érzékelők a kormánykeréken	☒
elérhető a következő címen:	5.3 ~ 5.4 KHz	☒
	Bluetooth (BLE)	☒
	ANT+	☒
Hosszúság	cm	99,0
	hüvelyk	39,0
Szélesség	cm	60,0
	hüvelyk	23,6
Magasság	cm	157,0
	hüvelyk	60.8
Súly	kg	37
	font	81.6
Maximális felhasználói súly	kg	135
	font	300
Akkumulátorok	2x	AA

MEGJEGYZÉS

- A termék méreteit és működési paramétereit lásd a G ábrán.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: Ennek megfelelően a terméken szerepel a CE-jelölés.....

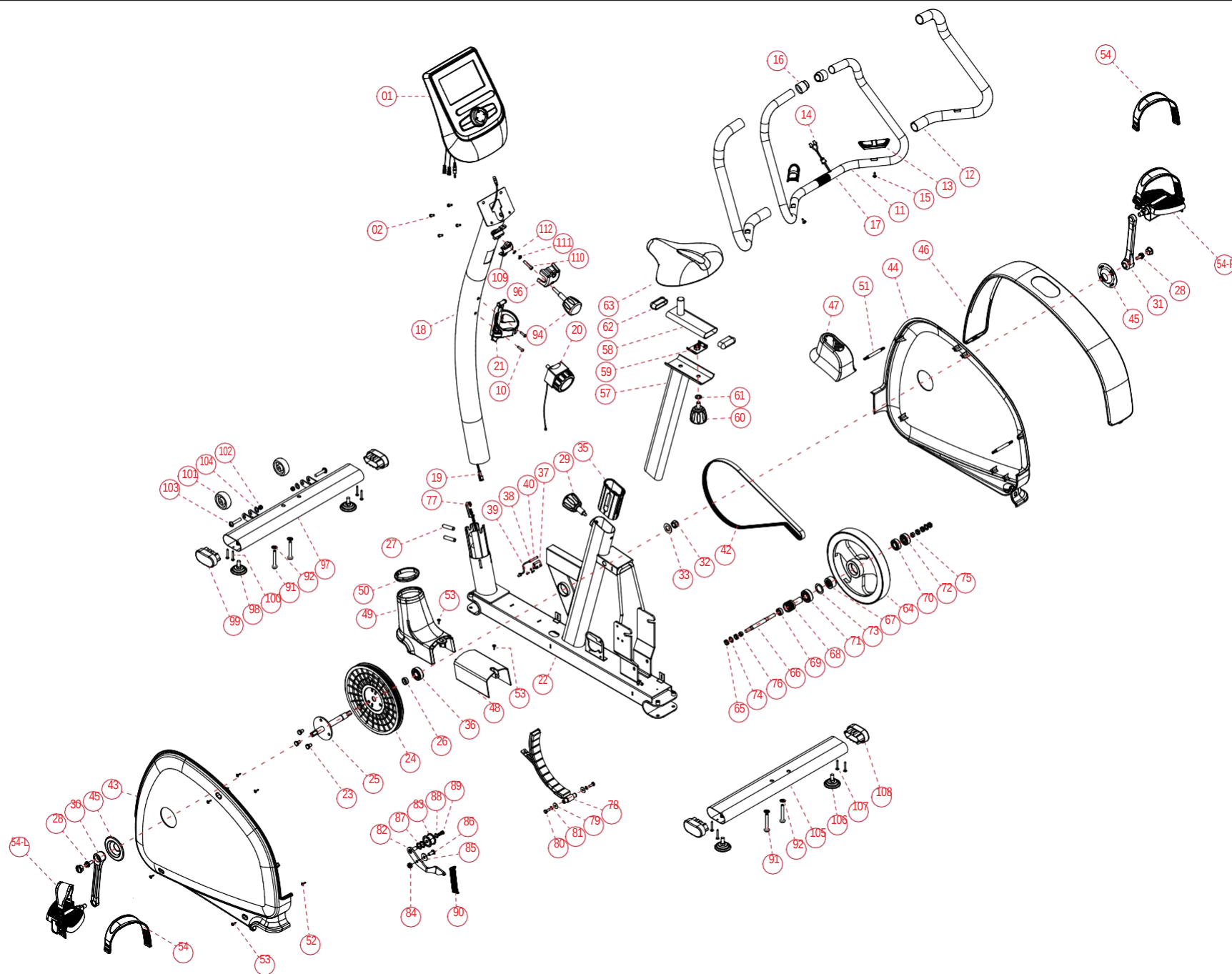
04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

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





F20 Bike

No.	Description	Xtra part details	QTY
1	Console	Metric setting	1
2	Screw	M5x10	4
10	Screw	M5xP0.8x20L	2
11	Handlebar Compl. (without stopper)	(.103.6454 With stopper)	1
12	Foam grip	760xØ23x3.0mm	2
13	Hand pulse sensor	Set	2
14	Hand pulse sensor wire	350mm _ 2P Set.	1
15	Screw	M4x20	2
16	Handlebar End cap	Ø1"	2
17	Wire plug	Black	1
18	Handlebar post Gen. B	RAL9004 black	1
19	Console wire	1150mm _ 2P	1
20	Tension controller	8-step _ 1050L	1
21	Bottle holder	Black, nylon	1
22	Main frame	RAL9004 black	1
23	Nyloc screw	M8x12L	3
24	Driving pulley	Ø240-6P Ø17	1
25	Axle for pulley	Ø17x175L	1
26	Bushing	Ø22xØ17x7.5mmL	1
27	Screw	M10x50L	2
28	Hexagaonal screw	M8xP1.0x20L	2
29	Seat post knob	M16xP1.5x25L Black	1
30	Crank (LH)	9/16"x 6.5"	1
31	Crank (RH)	9/16" x 6.5"	1
32	Nut	M17	1
33	Flat washer	Ø17.5xØ25x1t	1
35	Seat post sleeve	Black PP	1
36	Bearing	6203 (RS)	2
37	Sensor holder	Black	1
38	Flat washer	Ø5xØ10x1t	2
39	Screw	M4xP1.5x16L	2
40	Sensor wire 1200mm	1200mm _ 2P	1
42	Drive belt	PJ1092 - 430J - 6P	1
43	Side cover (LH)	RAL9004 black ABS	1
44	Side cover(RH)	RAL9004 black ABS	1
45	Crank cap	RAL9004 black (glossy)	2
46	Top cover	RAL9004 black (glossy)	1
47	Seat post cover	RAL9004 black (glossy)	1
48	Cover of bottom tube	RAL9004 black ABS	1
49	Handlebar post cover	RAL9004 black ABS	1
50	Ring for handlebar post	RAL9004 black (glossy)	1
51	Shaft of chain cover	White	2
52	Screw	M4x10L	3
53	Screw	M5x16L	5
54	Pedal, pair	9/16"	1
56	Fixed tube of bracket	RAL9004 black	2
57	Seat post	RAL9004 black	1
58	Horizontal sliding tube	RAL9004 black	1
59	Fixed screw	7/16"-14	1
60	Seat sliding knob		1

61	Flat washer	Ø12.5xØ20x2t	1
62	End cap	Black (PP)	2
63	Seat		1
64	Flywheel compl. (æt 65-76)	Ø250x32W 4.5 kg (freewheel CCW)	1
65	Nut	3/8"-26x4.5t	5
66	Axle for flywheel	Ø11.5x128L	1
67	One-way bearing set	KR-6003	1
68	Pulley for flywheel	J8xØ30	1
69	Bearing	6900 (RS)	1
70	Bearing	6003 (RS)	1
71	Bearing	6203 (RS)	1
72	Bearing	6300 (RS)	1
73	Flat washer	Ø30xØ34x1t	1
74	Star washer	Ø10xØ17x1t	2
75	Plastic sleeve	Ø10xØ14x6mmL	1
76	Bushing	Ø10xØ14x3mmL	1
77	Tension connector	1100L	1
78	Magnetic brake set	10-magnet (Ø250 flywheel type)	1
79	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
80	Hexagaon Screw	M6xP1.0x12L	2
81	Spring washer	Ø6	2
82	Idler Bracket		1
83	Idler wheel	Ø24xØ37x20.5mmL	1
84	Nylon nut	M8	1
85	Flat washer	Ø8.5xØ25x1t	1
86	Hex. Screw	M6xP1.0x18L	1
87	Wave washer	Ø10.5xØ15x0.3t	2
88	Flat washer	Ø6xØ12x1t	1
89	Hex screw	M6xP1.0x12L	1
90	Idler spring	ODØ16xØ2.0x28T (69L	1
91	Screw	M8x60L	4
92	Flat washer	Ø8xØ19x2t	4
94	Handlebar knob	M7xP1.25x69L	1
96	Handlebar fixed cover	Black	1
97	Front stabilizer	RAL9004 black	1
98	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
99	Foot end cap	Black	2
100	Screw	3/16" x 1/2"	4
101	Transport wheel	Ø57xØ8x20 black	2
102	Nylon nut	M8	2
103	Allen bolt	M8xP1.25x40L	2
104	Flat washer	Ø8xØ16x1t	2
105	Rear stabilizer	RAL9004 black	1
106	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
107	Screw	3/16" x 1/2"	4
108	Foot end cap	Black	2
109	Handlebar clamp	RAL 9004 black	1
110	Screw	M7xP1.0x30L	1
111	Spring washer	Ø7x2t	1
112	Flat washer	Ø7xØ12x1t	1

	Label set	F20	1
	Hardware kit		1
	User manual	F20	1
	Battery AA Set		1
11	Handlebar Assy compl. WITH stopper F20/F40 (2017)	Parts: 11 ~ 17	1
64	Flywheel compl. Assy	Parts: 64 ~ 76	1
78	Magnetic brake compl. Assy	Parts: 78 ~ 81	1
82	Idler Bracket compl. Assy	Parts: 82 ~ 89	1
97	Front stabilizer compl. Assy	Parts: 97 ~ 104	1
105	Rear stabilizer compl. Assy	Parts: 105 ~ 108	1

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



/TunturiNLBE
/TunturiFitness



/Tunturi_NLBE
/Tunturi_Fitness



Tunturi
Tunturi Service

20220825-W