

COMPETENCE T40 TREADMILL

PL	Instrukcja obsługi	16 - 26
CS	Návod k použití	27 - 37
SK	Pokyny na obsluhu	38 - 48
HU	Használati útmutató	49 - 59

TUNTURI®	
Treadmill T40	
SKU: 22TRN40000	
INPUT: AC 210-240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 8A 1.8KW	
MAX USER WEIGHT: 120 KGS HOME USE 264 LBS	
SN:	
Made in China	CE
RoHS	EWES7 Class HC



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

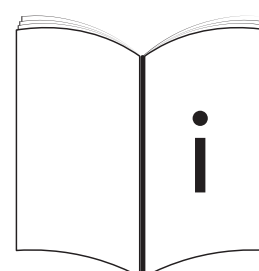
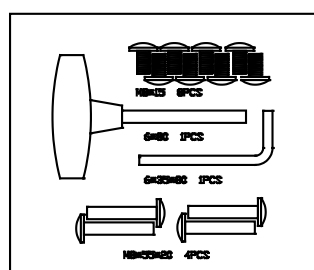
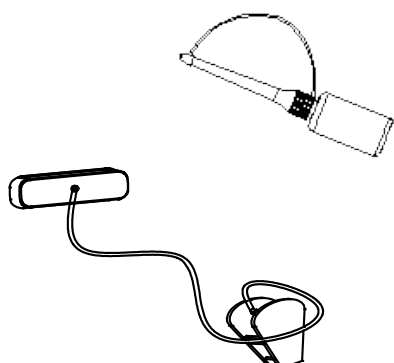
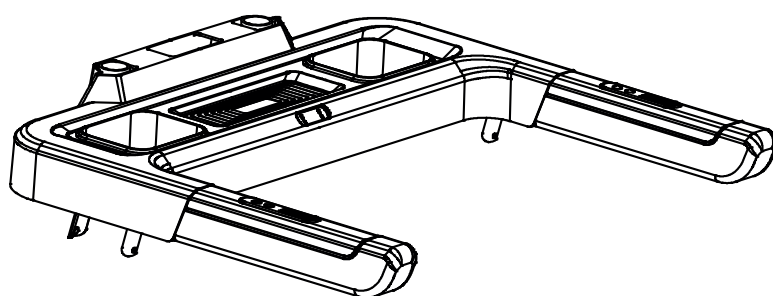
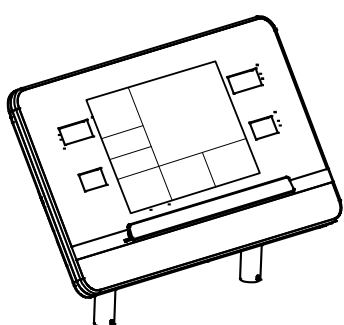
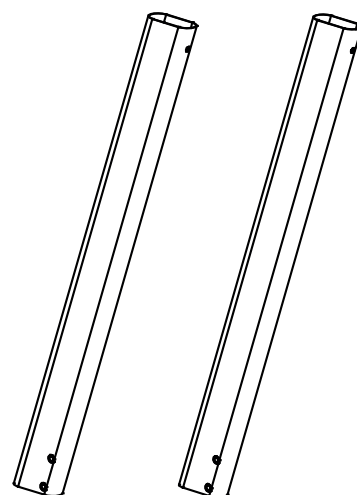
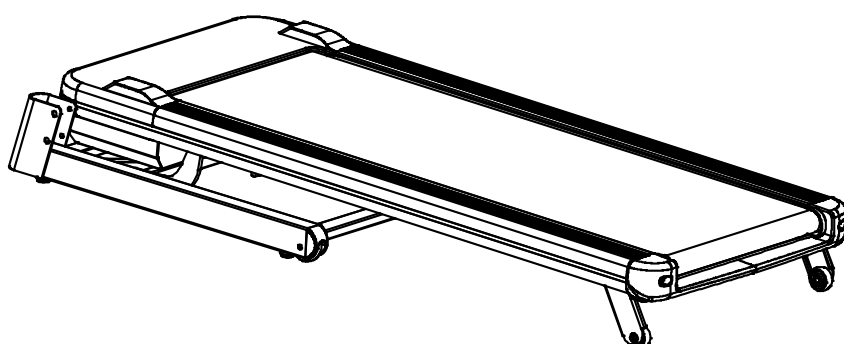
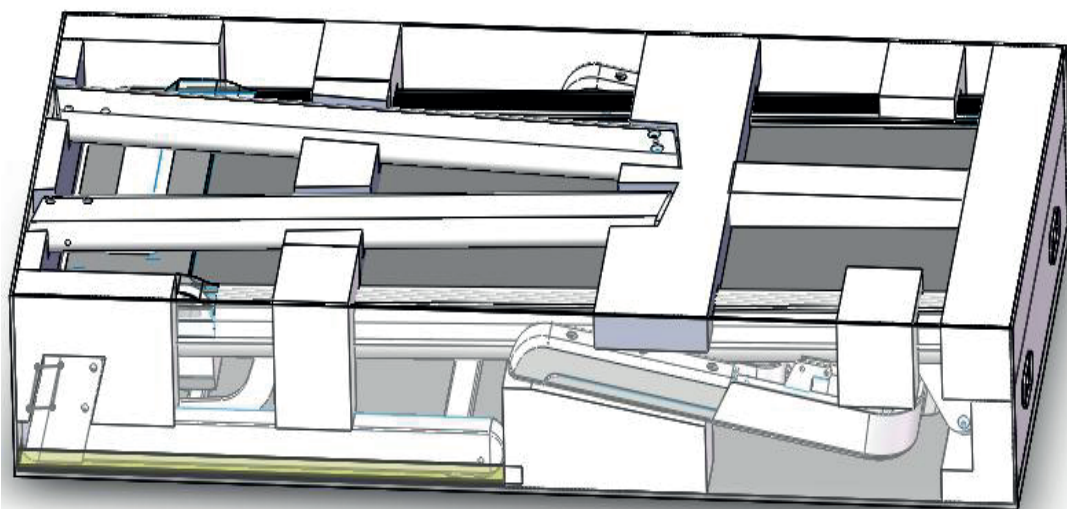


A

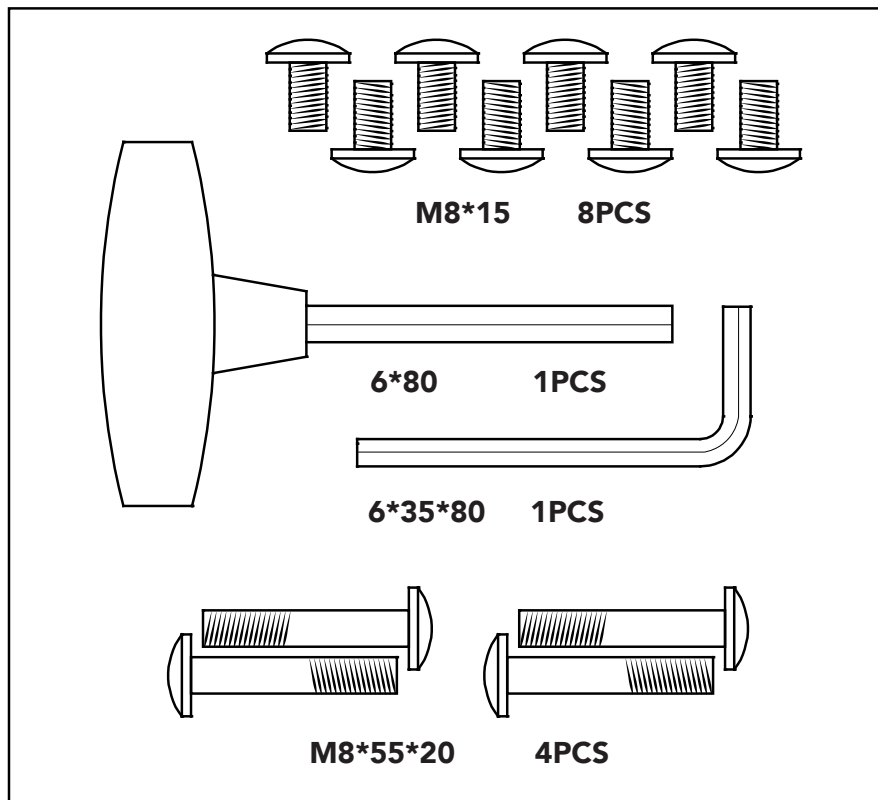




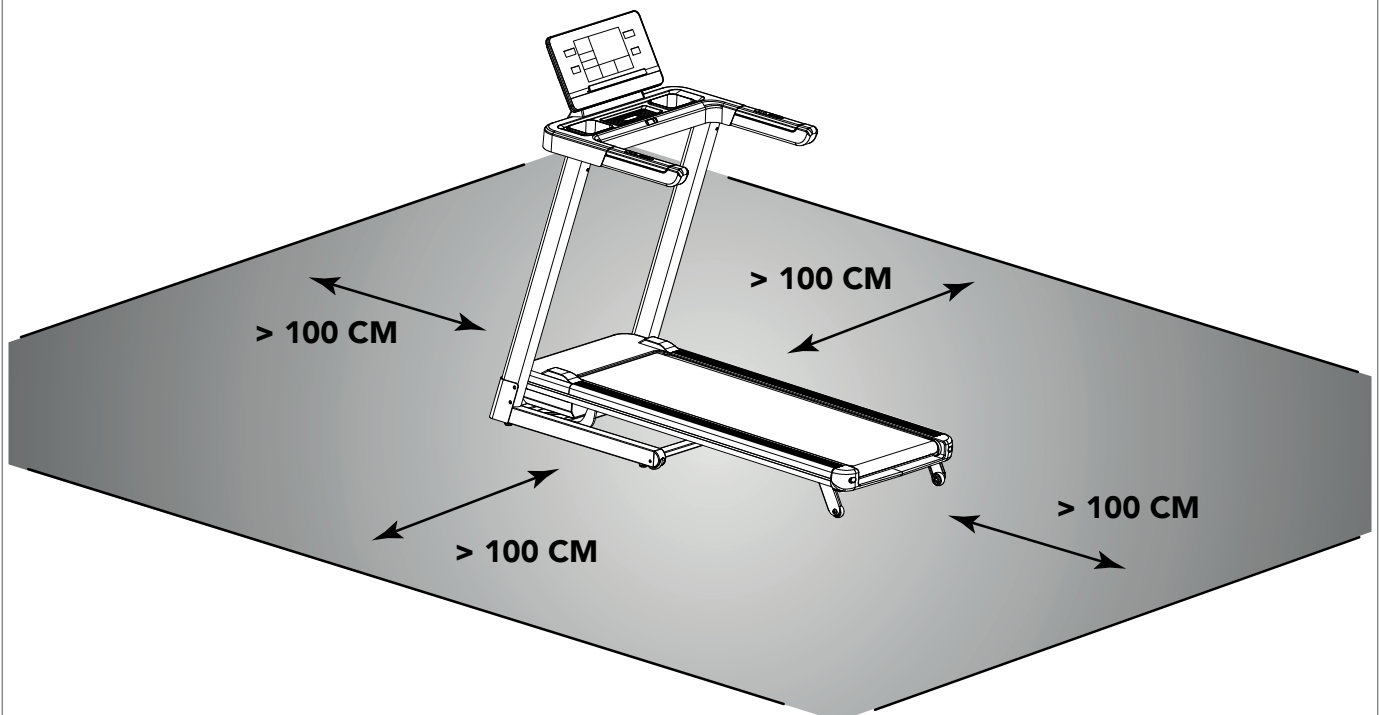
B



C



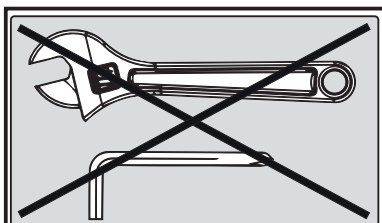
D-0



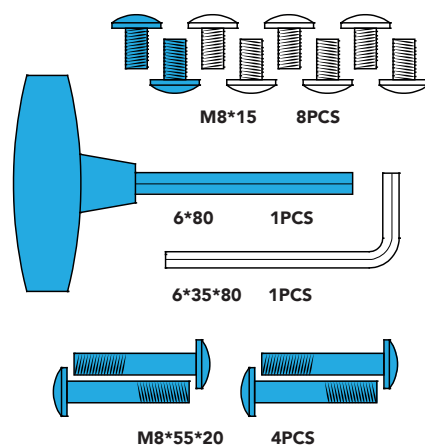
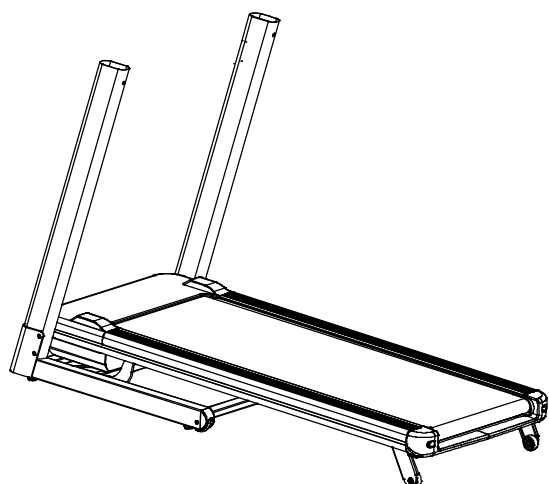
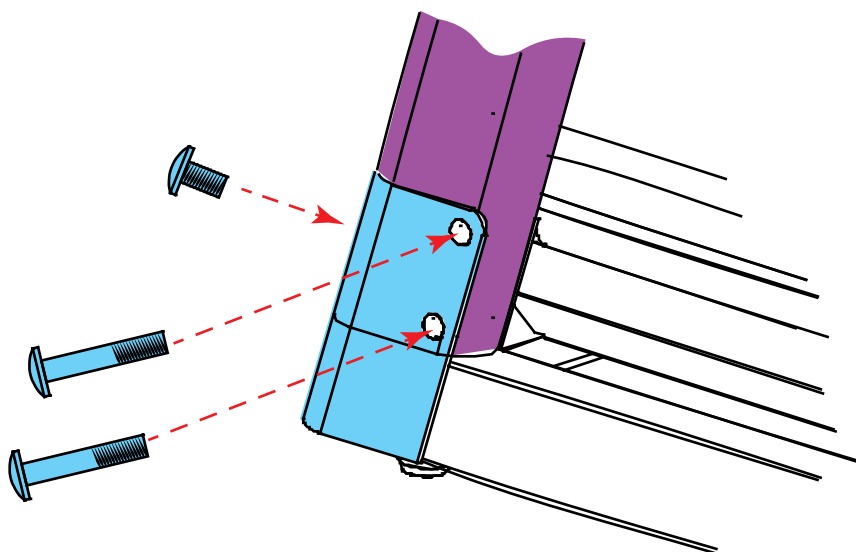
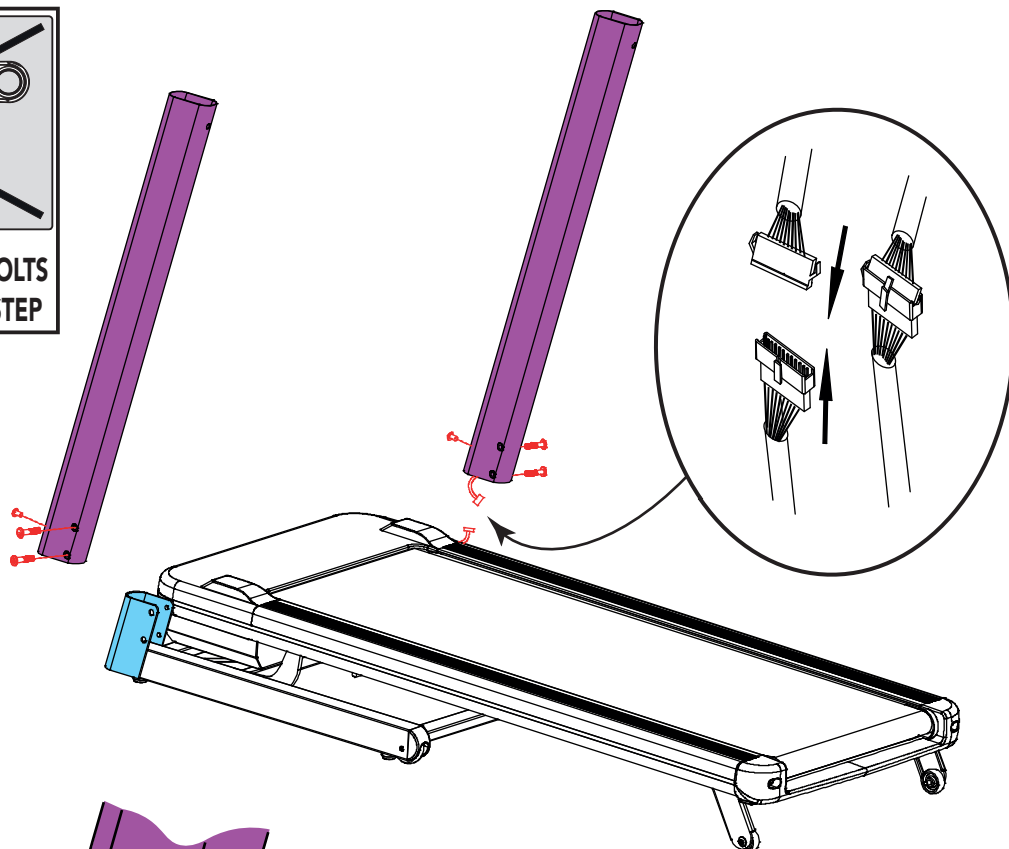


Signature T40 Treadmill

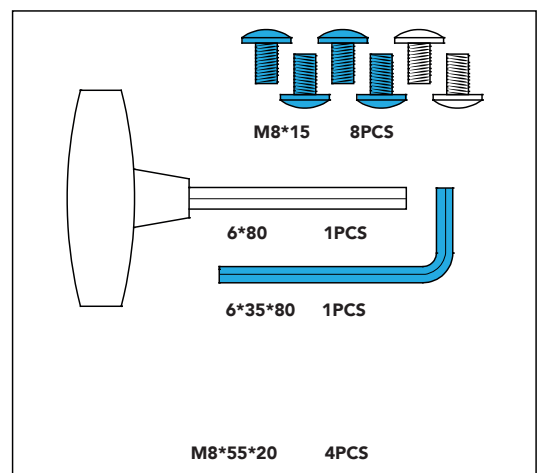
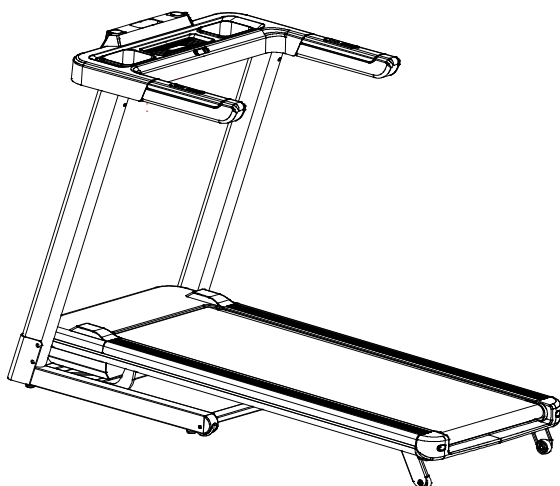
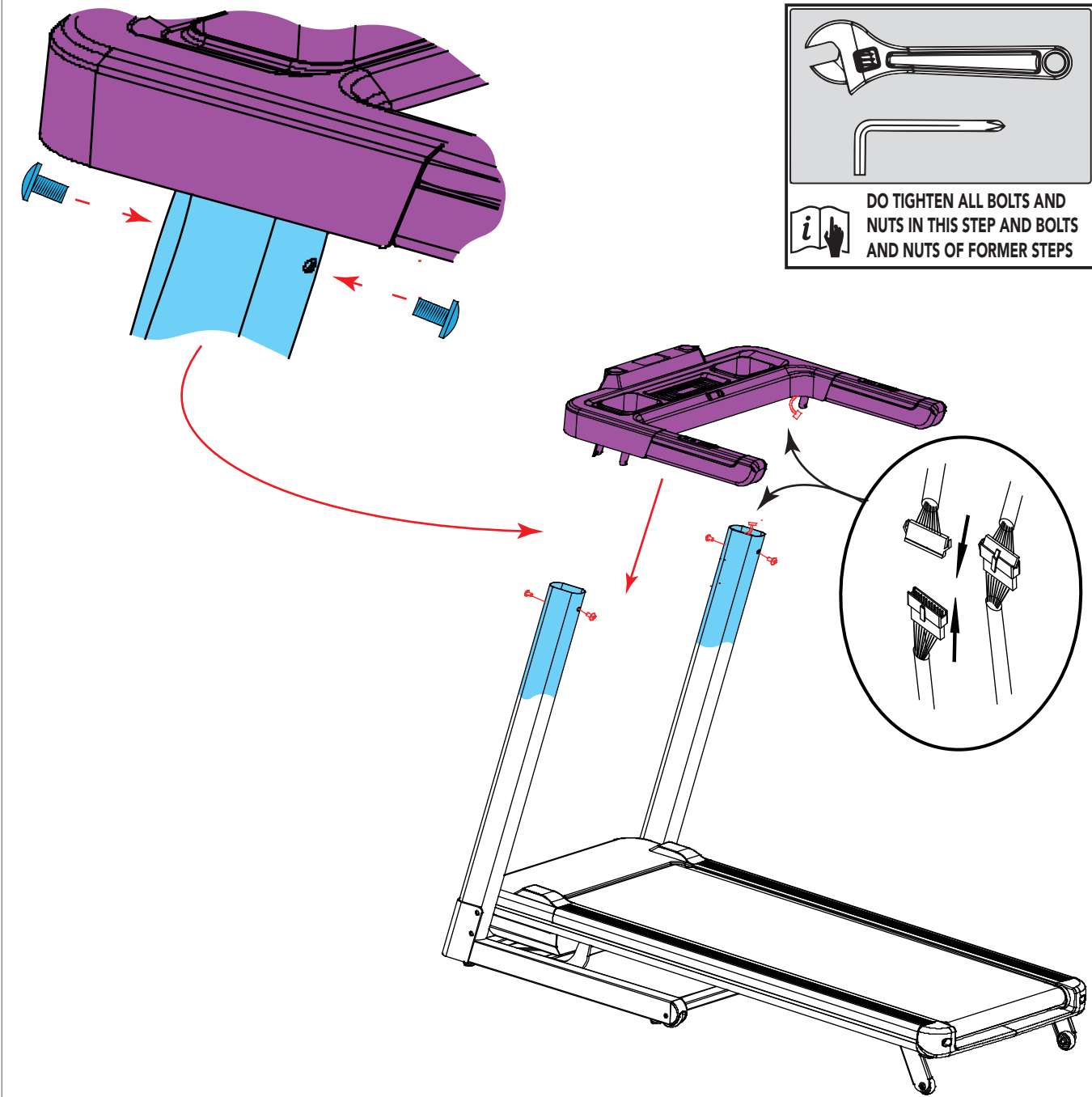
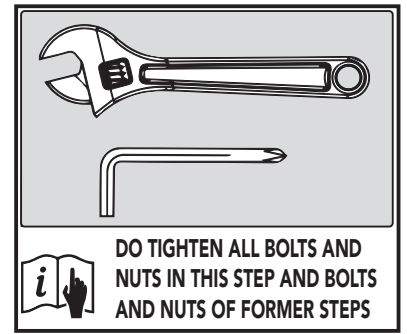
D-1



DO NOT TIGHTEN BOLTS
AND NUTS IN THIS STEP

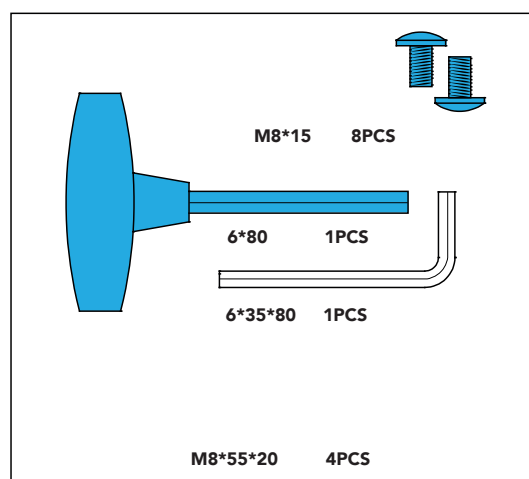
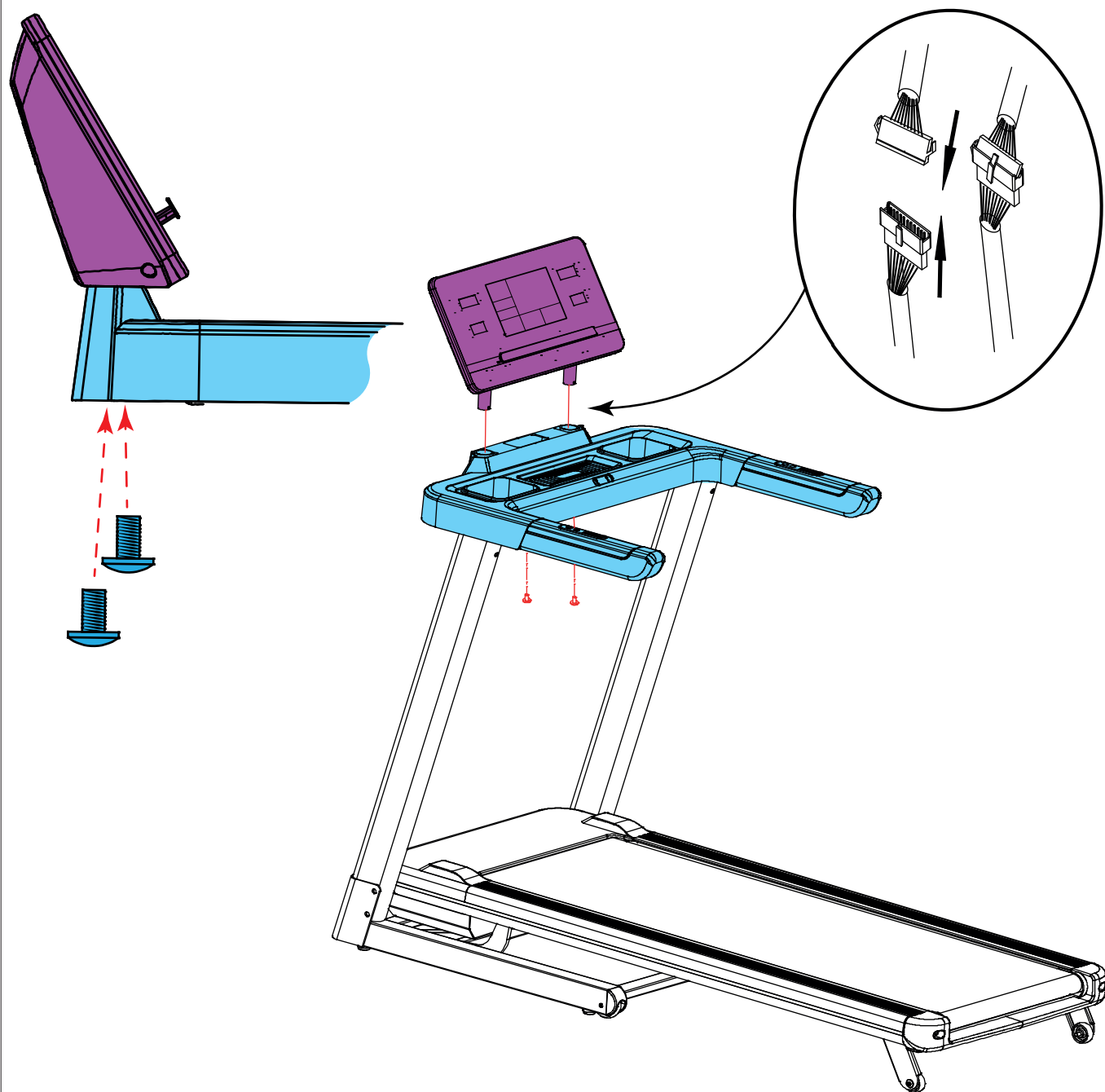


D-2

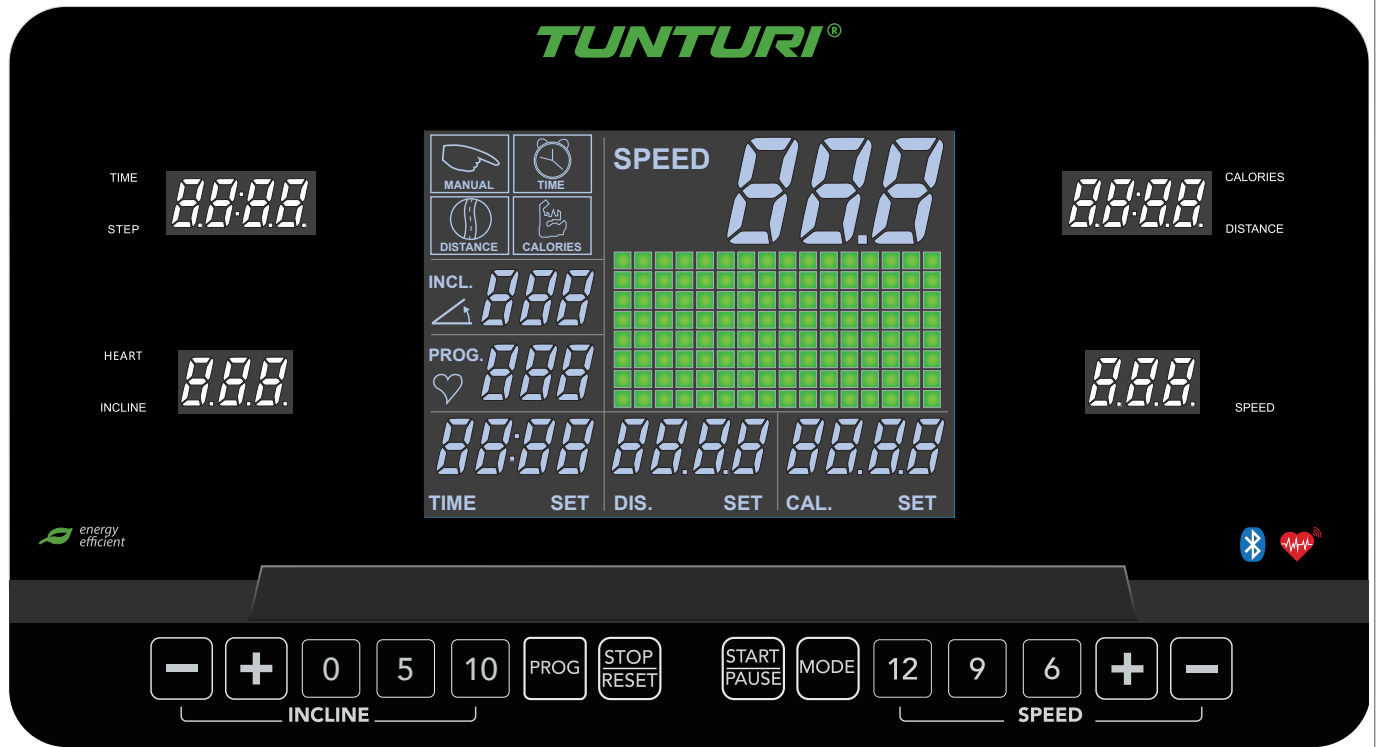




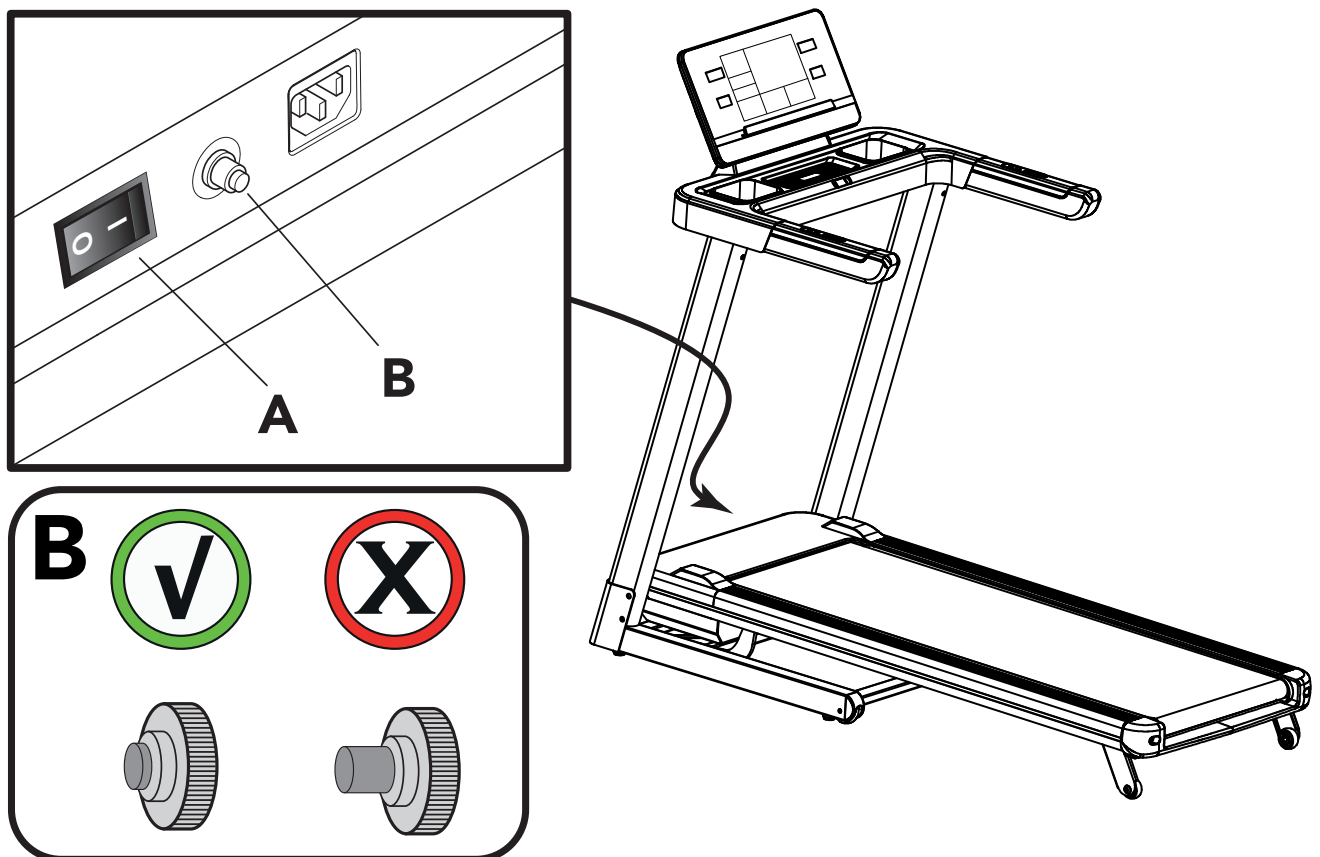
D-3



E-1

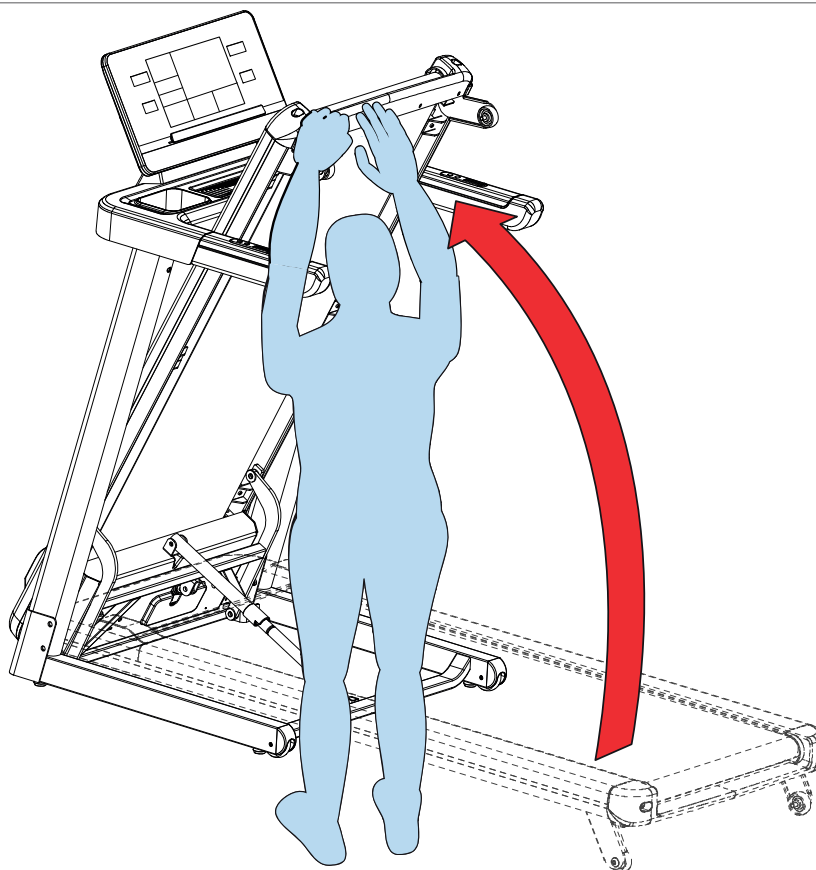


E-2

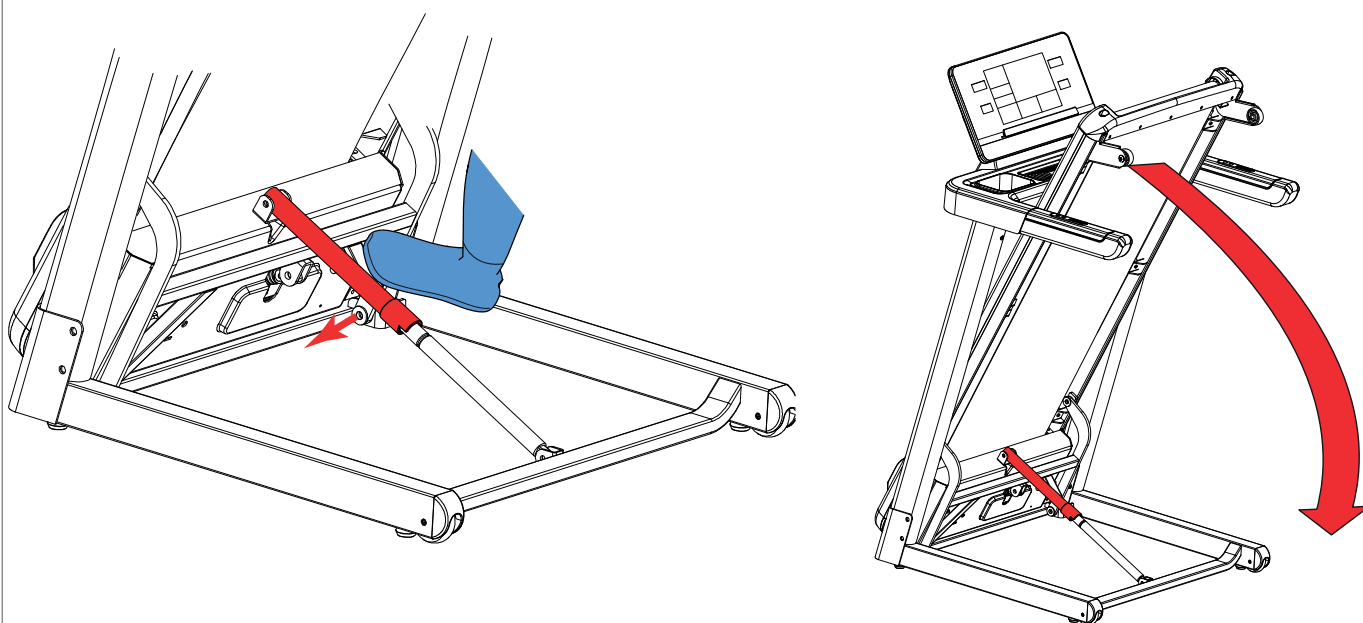




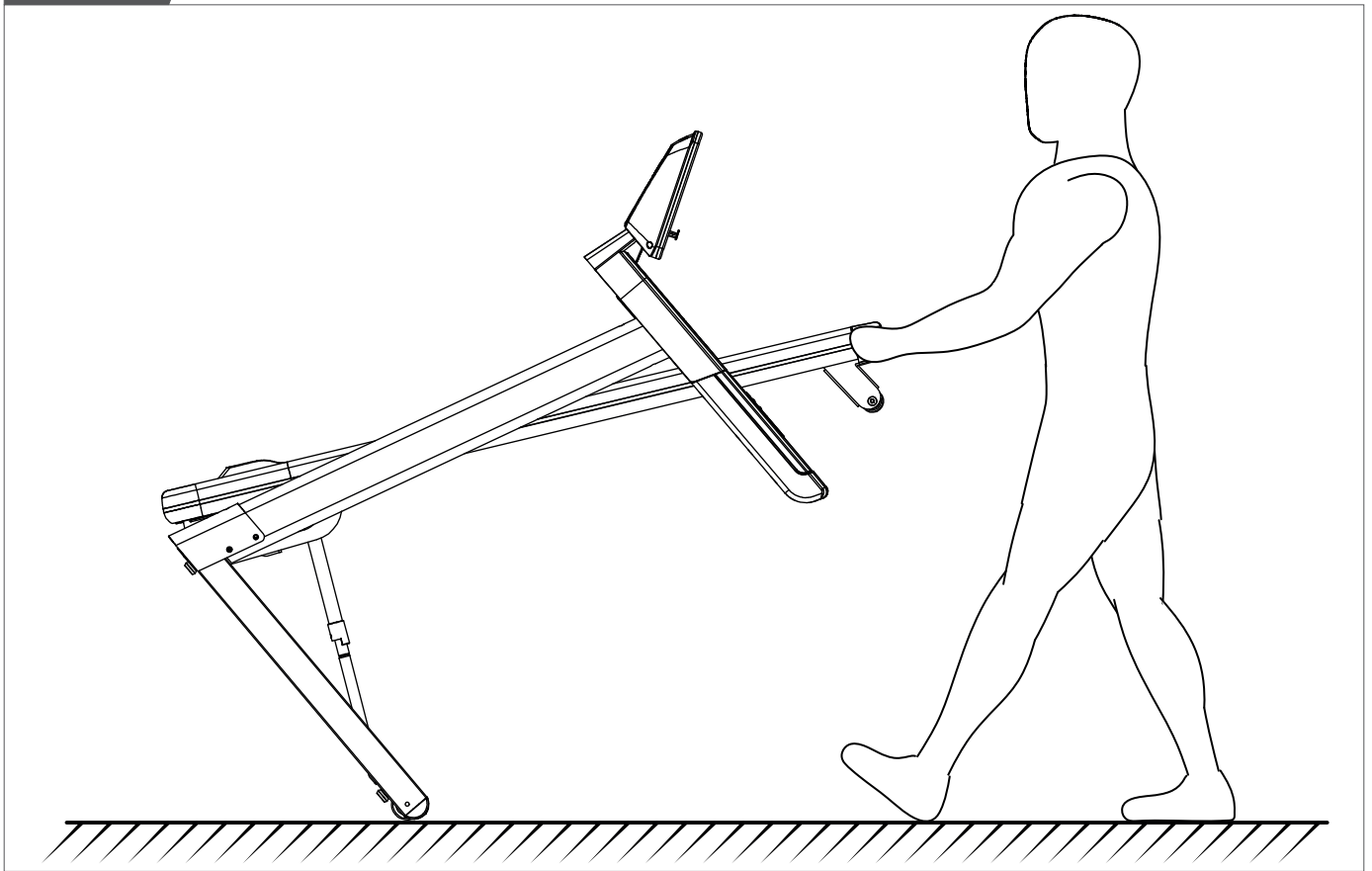
F-1



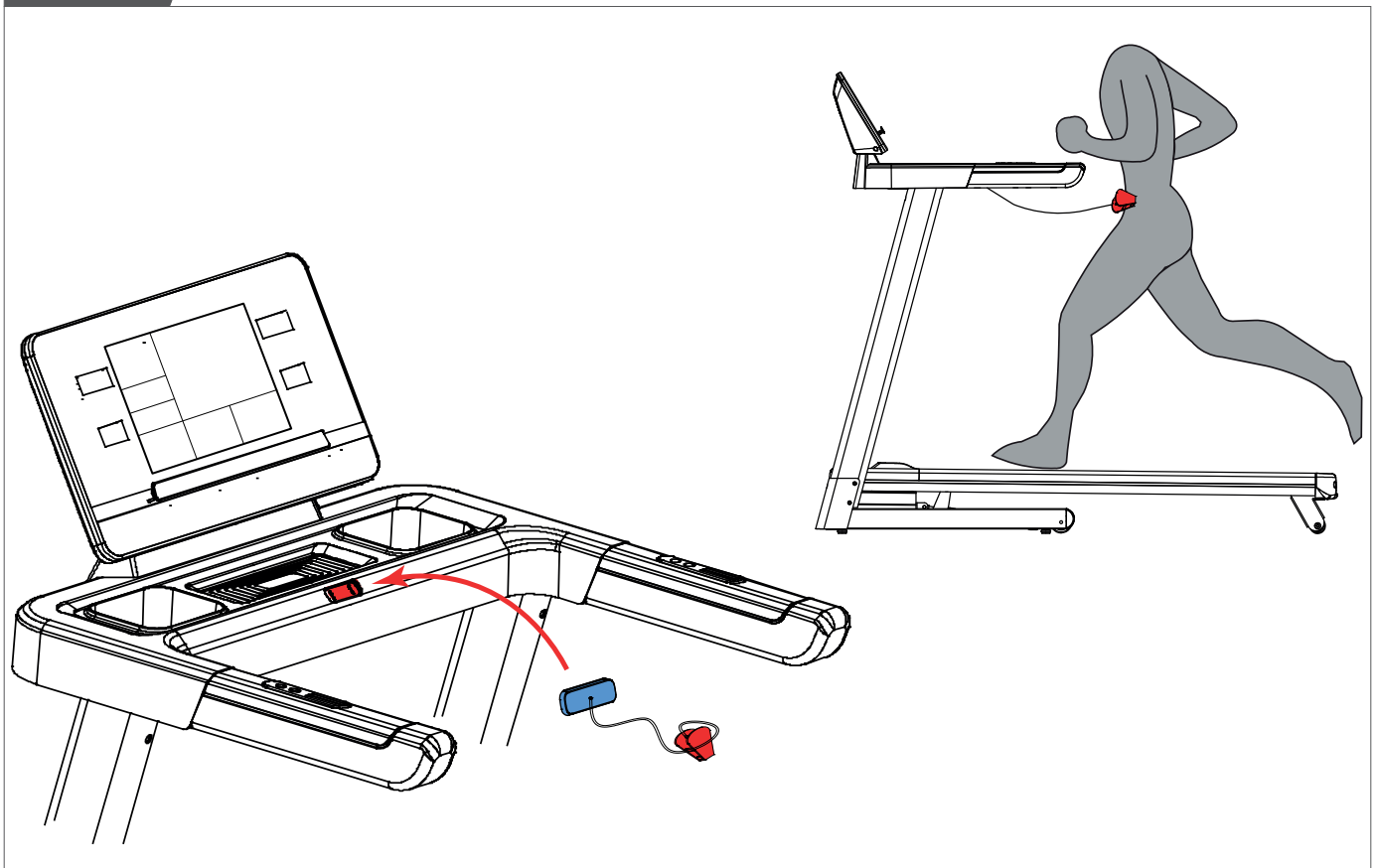
F-2



F-3



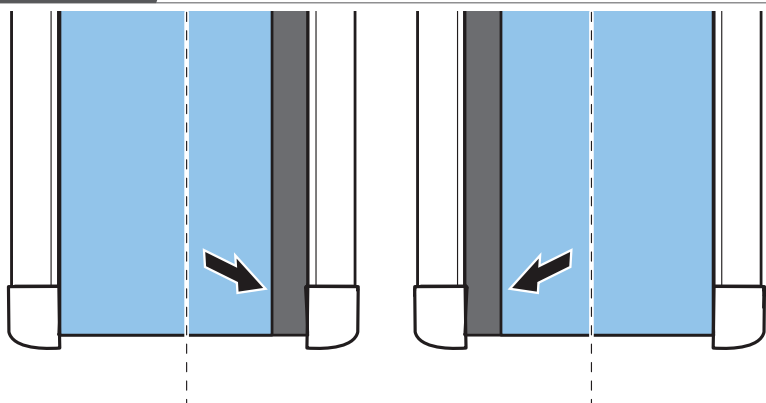
F-4



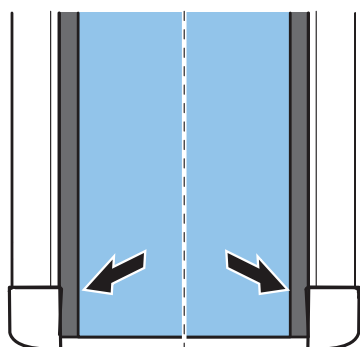


Signature T40 Treadmill

F-5

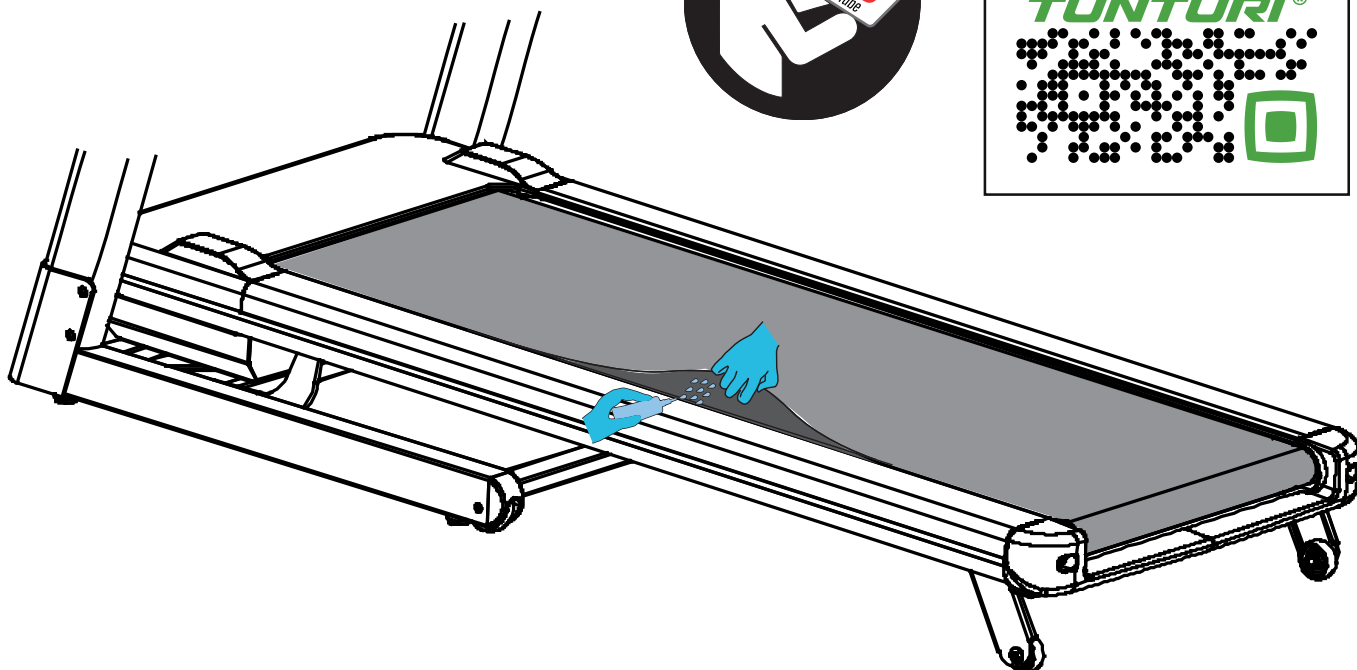


Scan to see YouTube tutorial



F-6

Scan to see YouTube tutorial



G

Step		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	KM/H	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	KM/H	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	KM/H	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCL.	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	KM/H	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	KM/H	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCL.	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	KM/H	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	KM/H	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCL.	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	KM/H	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCL.	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	KM/H	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCL.	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	KM/H	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCL.	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	KM/H	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCL.	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	KM/H	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCL.	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	KM/H	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	KM/H	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCL.	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	KM/H	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCL.	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2



Signature T40 Treadmill

G

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

H



- | | | |
|----|---------------------------|------------|
| 1= | Step up height | ± 16,8 cm |
| 2= | Arm rest height | ± 91,5 cm |
| 3= | Inner width of armrests | ± 63,0 cm |
| 4= | Width of running surface | ± 45,0 cm |
| 5= | Length of running surface | ± 125,0 cm |

- | | | |
|-----|------------------|----------|
| W = | Treadmill Width | 74,0 cm |
| L = | Treadmill Length | 155,0 cm |
| H = | Treadmill Height | 137,0 cm |

Spis treści

Witamy	16
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	16
Bezpieczeństwo elektryczne	17
Instrukcja montażu	17
Opis ilustracja A	17
Opis ilustracja B	17
Opis ilustracja C	17
Opis ilustracja D	17
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	18
Dodatkowe informacje dotyczące środowiska	18
Trening	18
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	18
Tętno	18
Sposób użycia	19
Regulacja nóg podporowych	20
Konsola (rys. E-1)	20
Przyciski	20
Objaśnienie funkcji komputera	20
Objaśnienie sygnałów dźwiękowych	21
Programy treningowe	21
Szybki start	21
Tryb ręczny (P0)	21
Zakończenie treningu	21
Programy treningowe (P1~P36)	21
Programy użytkownika (U01~U03)	21
Pomiar BMI	22
Program HRC	22
Funkcja ERP	22
Zmiana wyświetlanych jednostek: metryczne / imperialne	23
Bluetooth i aplikacja	23
Czyszczenie i konserwacja	23
Czyszczenie ogólne	23
Taśma i pokład bieżny	23
Smarowanie (rys. F-6)	23
Regulacja pasa	24
Rozwiązywanie problemów	24
Kody błędów	25
Olej	25
E7	25
Transport i przechowywanie	25
Gwarancja	25
Dane techniczne	26
Deklaracja producenta	26
Zastrzeżenie	26

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z tego urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Ręce, stopy i inne części ciała należy trzymać z dala od poruszających się elementów.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od poruszających się części urządzenia.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 120 kg (265 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

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

⚠ UWAGA

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

⚠ UWAGA

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

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia. Jeśli urządzenie wymaga czyszczenia na mokro, to wolne je przecierać tylko wilgotną szmatką.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

Instrukcje dotyczące uziemienia

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądała bieżnia 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 jakiegś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

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

Opis ilustracja D

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

UWAGA

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

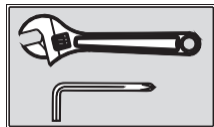
UWAGA

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

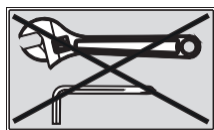
Dodatkowe informacje montażowe

Mocowanie śrub i nakrętek

Aby zapewnić prawidłowe wyrównanie wszystkich elementów ramy, zaleca się przestrzeganie poniższych wskazówek:
Nie dokręcaj od razu wszystkich śrub i nakrętek – pozostaw je lekko poluzowane, co umożliwi lepsze dopasowanie elementów podczas montażu.



Gdy widzisz taki rysunek, to po zamontowaniu wszystkich komponentów dokręć wszystkie śruby i nakrętki na stałe, aby zapewnić stabilność konstrukcji.



Gdy widzisz taki rysunek nie dokręcaj od razu wszystkich śrub i nakrętek – pozostaw je lekko poluzowane, co umożliwi lepsze dopasowanie elementów podczas montażu.

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

Wytłoczne 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 ta bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ona swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzeń fitness w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

Trening

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

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

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

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

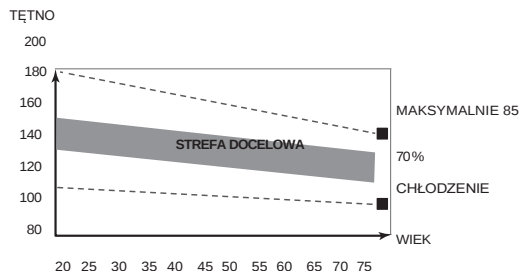
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas treningu. 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, kontynuowanie biegu 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 ciężej. 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 bieżni, 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 włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

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

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na uchwytach, 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.
- Po ustawieniu limitu tętna dla danego treningu, po jego przekroczeniu, włączy się alarm.

Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

UWAGA

- Pas piersiowy nie jest częścią standardowego wyposażenia bieżni. Jeśli chcesz korzystać z pomiaru tętna za pomocą bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz zakupić go osobno jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskasz, używając pasa piersiowego z wbudowanym nadajnikiem. Odbiornik w bieżni odczytuje sygnał przesyłany z pasa i wyświetla aktualne tętno.

Aby zapewnić precyzyjny pomiar:

- Elektrody na pasie powinny być lekko zwilżone i mocno przylegać do skóry.
- Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, odczyt może być mniej dokładny.

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

- Jeśli obok siebie znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 metra.
- Jeśli w pobliżu bieżni znajduje się kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko osoba korzystająca z bieżni znajduje się w zasięgu transmisji i dane z jej nadajnika zostaną przesłane do bieżni.

UWAGA

- Nie należy używać pasa piersiowego do pomiaru tętna w połączeniu z ręcznymi czujnikami tętna.
- Pas piersiowy do pomiaru tętna należy zawsze nosić pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie ze skórą. Nie należy nosić pasa piersiowego nad ubraniem. Jeśli pas piersiowy do pomiaru tętna będzie nad ubraniem, sygnał nie będzie emitowany.
- Po przekroczeniu limitu tętna ustawionego dla treningu 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 nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

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

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku dla osób, które chcą poprawić i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

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

Sposób użycia

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2A)

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

Aby uruchomić urządzenie:

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

Aby zatrzymać urządzenie:

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

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który musi być prawidłowo włożony do konsoli w celu uruchomienia urządzenia. Wyjęcie klucza z konsoli spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips nie został zdjęty z ubrania przed wyjęciem klucza bezpieczeństwa z konsoli.

UWAGA

- Podczas uruchamiania bieżni konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie został włożony.

Wyłącznik automatyczny (Rys. E-2B)

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik obwodu, który przerywa dopływ prądu, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną dopuszczalną wartość. W przypadku zadziałania wyłącznika, należy nacisnąć przycisk wyłącznika, aby przywrócić zasilanie.

OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem przycisku wyłącznika automatycznego należy odłączyć wtyczkę z gniazdka sieciowego.

Jeśli urządzenie się wyłączy, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby je ponownie uruchomić:

- Odłącz wtyczkę zasilającą od urządzenia.
- Naciśnij przycisk wyłącznika obwodu, aby zrestartować urządzenie.
- Podłącz ponownie wtyczkę zasilającą do urządzenia.

UWAGA

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

Rozkładanie i składanie urządzenia (rys. F1-F2)

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

Prawidłowy sposób rozkładania i składania bieżni przedstawiono na ilustracjach.

UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że ustawiony kąt nachylenia bieżni wynosi 0. Jeśli nachylenie nie wynosi 0, złożenie bieżni spowoduje uszkodzenie mechanizmu podnoszenia.

Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie jest wyposażone w regulowane nóżki podporowe.

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

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

SZYBKA WSKAZÓWKA

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



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

UWAGA

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

Konsola (rys. E-1)



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

- Gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty, konsola przełącza się w tryb standby.

Przyciski

Stop/ Reset

- Naciśnij raz, aby zatrzymać na chwilę trening/ bieżnię.
- Naciśnij dwukrotnie, aby zatrzymać trening/ bieżnię.
- W trybie zatrzymania naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować konsolę.

Start/Pauza

- Rozpoczęcie wybranego treningu lub wznowienie wstrzymanego treningu w trybie pauzy.
- Wstrzymanie aktywnego treningu.

Prog

- Naciśnij, aby przełączać się między dostępnymi programami: (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

MODE (Tryb)

- W trybie programowania służy do przełączania się między parametrami ustawień docelowych.
- Dla programów "P1~P36" służy do resetowania celu czasu podczas ustawiania tego celu.
- W trybie treningu naciśnij, aby zablokować wyświetlany ekran na konsoli.
- W trybie treningu naciśnij ponownie, aby odblokować ekran i ponownie aktywować tryb skanowania.

Prędkość +

- Zwiększa prędkość w zakresie od 1,0 do 16 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości parametrów.

Prędkość -

- Zmniejsza prędkość w zakresie od 1,0 do 16 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości parametrów.

Klawisze szybkiego dostępu - prędkość:

Dostępne są klawisze: 6, 9, 12.

Umożliwiają szybką zmianę prędkości, np. z dowolnej prędkości po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu 9 prędkość biegni ustawia się na 9 km/h.

Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy - prędkość:

- + działa tak samo jak przycisk **Speed +**.
- działa tak samo jak przycisk **Speed -**.

Nachylenie +

- Zwiększa nachylenie w zakresie od 0 do 12, co 1.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości parametrów.

Nachylenie -

- Zmniejsza nachylenie w zakresie od 0 do 12, co 1.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości parametrów.

Klawisze szybkiego dostępu - nachylenie:

Dostępne są klawisze: 0, 5, 10.

Odpowiadają za szybką zmianę nachylenia, z dowolnego poziomu na 5 po naciśnięciu przycisku skrótu nachylenia 5.

Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy - nachylenie:

- + działa tak samo jak przycisk **Incline +**.
- działa tak samo jak przycisk **Incline -**.

Objaśnienie funkcji komputera

SPEED (Prędkość)

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

INCLINE (Nachylenie)

- W trybie treningu pokazuje rzeczywiste nachylenie biegni.
- W trybie programowania pokazuje docelowe nachylenie biegni.

DISTANCE (Dystans)

- W trybie treningu pokazuje pokonany dystans.
- W trybie odliczania pokazuje pozostały do pokonania dystans.
- W trybie programowania pokazuje ustawiany, docelowy dystans.

TIME (Czas)

- W trybie treningu pokazuje czas trwania treningu.
- W trybie odliczania pokazuje pozostały czas treningu.
- W trybie programowania pokazuje ustawiany, docelowy czas.

STEP (Kroki)

Konsola wyświetla liczbę kroków wykonanych podczas treningu.

UWAGA

- Do stabilnego działania wbudowanego krokomierza wymagana jest aby waga użytkownika wynosiła co najmniej 40 kg, a prędkość treningu nie była niższa niż 3 km/h.
- Jeśli masa ciała i/lub ustawiona prędkość są niższe, zliczanie kroków może nie być dokładne

HEART (Serce)

- Pokazuje tętno w trybie treningu lub "P", gdy tętno nie jest mierzone.

CALORIES (Kalorie)

- W trybie treningu pokazuje liczbę spalonych kalorii.
- W trybie odliczania pokazuje liczbę kalorii pozostałą do spalenia podczas treningu.
- W trybie programowania pokazuje ustawiane, docelowe kalorie do spalenia.

UWAGA

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

SCAN (Skanowanie)

- W trybie skanowania, co 5 sekund konsola pokazuje następujące wartości: "Czas/Krok", "Serce/Nachylenie" i "Kalorie/Dystans".
- Aby zamrozić preferowane wartości na wyświetlaczu, naciśnij przycisk Mode (Tryb), naciśnij go ponownie, aby odblokować i ponownie aktywować tryb skanowania.

Objaśnienie sygnałów dźwiękowych

Konsola emituje sygnały dźwiękowe, aby informować użytkownika o ważnych zmianach podczas treningu, co zwiększa bezpieczeństwo i komfort ćwiczeń. Sygnał dźwiękowy zostanie wydany w następujących sytuacjach:

- Po osiągnięciu wcześniej ustalonego celu.
- Przy zmianie prędkości lub nachylenia wynikającej z ustawionego programu treningowego

Funkcja USB

Podczas treningu użytkownik może podłączyć swoje urządzenie poprzez port USB do ładowania.

Napięcie/prąd: 5 V DC/ 1,0 A

Programy treningowe

Szybki start

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

Tryb ręczny (P0)

Aby uzyskać dostęp do trybu ręcznego, urządzenie powinno znajdować się w trybie uruchamiania.

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

- Naciśnij przycisk "Mode", aby wybrać cel treningu:

1: Cel czasowy

Użyj przycisków "Speed+ & -", aby dostosować wartość, zatwierdź, naciskając przycisk MODE.

Domyślnie jest to 30:00 min. Zakres 5:00~95:00 ± 1:00 min

2: Cel dystansowy

Użyj przycisków "Speed+ & -", aby dostosować wartość, zatwierdź, naciskając przycisk MODE.

Domyślnie jest to 1,00 km. Zakres 1,00~99,00 ± 1,0 km.

3: Kalorie

Użyj przycisków "Speed+ & -", aby dostosować wartość.

Wartość domyślna 50. Zakres 20~9990 ± 10.

- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening bezpośrednio po ustawieniu żadanego celu.

UWAGA

- Możliwe jest ustawienie tylko jednego celu.
- Bieżnia zatrzyma się automatycznie, gdy ustalony cel zostanie osiągnięty.

Zakończenie treningu

- Wstrzymaj trening w dowolnym momencie, naciskając raz przycisk "Start/Pauza".
- W trybie pauzy na wyświetlaczu pojawi się komunikat "PAUS". Maksymalny czas pauzy wynosi 4:30 min.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby wznowić trening w trybie "PAUS".
- Naciśnij raz przycisk "STOP", aby zatrzymać trening.
- Naciśnij "STOP" dwukrotnie, aby zresetować konsolę.

Programy treningowe (P1~P36)

- Urządzenie wyposażone jest w 36 programów treningowych z różnymi profilami tras (tabela rys. G).
- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać jeden z programów "P1~P36".
- Ustaw żądany czas treningu.
- Użyj przycisków "Speed + & -", aby dostosować wartość.
- Domyślnie jest to 30:00 min. Zakres 5:00~95:00 ± 1:00.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.

UWAGA

- Prędkość i nachylenie są kontrolowane w oparciu o ustawienia wybranego programu treningowego.
- Sygnał dźwiękowy powiadomi użytkownika o zmianie prędkości lub nachylenia w ciągu kilku sekund od zmiany.
- Czas trwania każdego segmentu wynosi 1/16 ustawionego czasu treningu.
- Prędkość i nachylenie można zmieniać przez cały czas, ale zmiany będą miały wpływ tylko na aktywny segment profilu. Program będzie ponownie podążał za profilem programu po przejściu do następnego segmentu profilu.

Programy użytkownika (U01~U03)

Urządzenie posiada możliwość stworzenia 3 programów użytkownika.

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

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

Tworzenie programu użytkownika

- Naciśnij przycisk "Prog" i wybierz U-1/ U-2 lub U-3.
- Naciśnij przycisk "Mode", aby otworzyć tryb tworzenia własnego programu treningowego.
- Otworzy się menu programowania, w którym można ustawić wartości prędkości i nachylenia dla pierwszego z 16 segmentów.

- Wartości dla treningu ustawia się w następujący sposób:
 - Używając przycisków "Speed+ & -" ustawia się żądaną prędkość.
 - Używając przycisków "Incline+ & -" ustawia się żądane nachylenie.
 - Wartości zatwierdza się naciskając przycisk "Mode".
- Otwarty zostanie tryb programowania dla drugiego segmentu profilu programu użytkownika.
- Programowanie pozostałych 15 segmentów należy wykonać w ten sam sposób, aż do ustawienia wartości dla wszystkich 16 segmentów.
- Po zatwierdzeniu 16tego segmentu okno czasu zacznie migać, wskazując, że należy ustawić żądany czas treningu.
- Żądany czas treningu można ustawić za pomocą przycisków "Speed + & -".
- Ustawienie domyślne: 30:00 min. Zakres ustawień: 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby uruchomić program.

UWAGA

- Tak wprowadzony program użytkownika zostanie automatycznie zapisany, dzięki czemu może zostać użyty następnym razem.

Pomiar BMI

Program pomiaru tkanki tłuszczowej (Body Fat) służy do określenia Twojego stanu fizycznego na podstawie parametrów ciała i tętna.

- Naciśnij przycisk "Mode", aby otworzyć tryb programowania.
- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać program "8-1", naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F1" (płeć). Na wyświetlaczu pojawi się "1". Przyciskami "Speed+ & -" wprowadź swoją płeć:
1: Mężczyzna/ 2: Kobieta
Naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F2" (wiek). Na wyświetlaczu pojawi się "25". Przyciskami "Speed+ & -" wprowadź swój wiek z zakresu 1~99.
Naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F3" (wzrost). Wyświetlacz pokaże "170" cm. Przyciskami "Speed+ & -" wprowadź swój wzrost z zakresu 100~220 cm.
Naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F4" (waga). Na wyświetlaczu pojawi się "70" kg. Przyciskami "Speed+ & -" wprowadź swoją wagę z zakresu 20~150 kg.
Naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się "F5" (Aktywny)

Przytrzymaj uchwyt do pomiaru pulsu, aby aktywować funkcję pomiaru "FAT". Wynik zostanie wyświetlony po około 5~10 sekundach. Patrz "Interpretacja wyniku".

⚠ UWAGA

- Aby skorzystać z funkcji pomiaru tętna, należy trzymać dłonie na ręcznych czujnikach tętna.

Interpretacja wyniku:

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

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

- BF= Body Fat (w %)
- Kod błędu "ER" zostanie wyświetlony, jeśli podczas pomiaru BF nie zostanie wykryte tętno.
- Naciśnij przycisk "Stop/ Reset", aby opuścić program Body Fat.

Program HRC

Program HRC to program treningowy, który automatycznie dostosowuje prędkość biegni w oparciu o tętno użytkownika. Jeśli tętno jest niższe od docelowego, prędkość zostanie zwiększona, a jeśli przekroczy wartość docelową – zmniejszona.

- Naciśnij przyciski "Prog", aby wybrać "HRC"
 - HRC1:** Wstępnie ustawione tętno maksymalne. Ograniczenie prędkości wynosi 8 km/h.
 - HRC2:** Wstępnie ustawione tętno maksymalne. Ograniczenie prędkości do 12 km/h.
 - HRC3:** Wstępnie ustawione tętno maksymalne. Ograniczenie prędkości wynosi 16,0 km/h. Wybierz pożądany program, naciśnij przycisk "PROG", aby zatwierdzić.
- Ustaw swój wiek.
Na wyświetlaczu pojawi się "25". Przyciskami "Speed + & -", wybierz wartość z zakresu: 1~99, naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Na podstawie ustawionego wieku zostanie wyświetlone docelowe tętno.
Tętno docelowe = (220-wiek) x0,6.
Przyciskami "Speed + & -", możesz zmienić wartość docelową w zakresie 60~200. Naciśnij przycisk "Mode", aby zatwierdzić.
- Ustaw czas treningu.
Na wyświetlaczu pojawi się "30:00". Przyciskami "Speed + & -" ustaw żądaną wartość z zakresu 5:00~99:00 min. .
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby uruchomić program.

Przebieg treningu HRC:

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

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

UWAGA

- W programie HRC ustawienie nachylenia się nie zmienia, ale może być kontrolowane przez użytkownika w dowolnym momencie treningu, aby zintensyfikować lub złagodzić trening.
- Prędkość może być zmieniana przez użytkownika przez cały czas.
- Gdy prędkość przekroczy wstępnie ustawiony limit prędkości, automatycznie dostosuje się do wstępnie ustawionego ustawienia prędkości.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte, biegni zatrzyma trening.

⚠ UWAGA

- Do treningu z programem HRC wymagany jest stały pomiar tętna.

Funkcja ERP

Funkcja ERP może automatycznie przełączyć biegni w tryb uśpienia, gdy nie działa ona przez 4:30 minut. Funkcję tę można włączać i wyłączać w następujący sposób:

- Gdy biegni znajduje się w trybie rozruchu, naciśnij i przytrzymaj przycisk "Mode" przez 3 sekundy, aby przełączyć między trybem włączenia i wyłączenia.
 - Wyświetlacz pokazuje "1111", co oznacza, że funkcja ERP jest włączona. Urządzenie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.
 - Wyświetlacz pokazuje "2222", co oznacza, że funkcja ERP jest wyłączona. Urządzenie nie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.

⚠ UWAGA

- Zalecamy, aby funkcja ERP była zawsze włączona.

Zmiana wyświetlanych jednostek: metryczne / imperialne

Jeśli wyświetlana prędkość nie jest zgodna z oczekiwaniami użytkownika, może to oznaczać, że urządzenie zostało ustawione na niewłaściwy system jednostek.

Metryczne (km/h):	min./ max. prędkość/:
	1,0 km/h / 16 km/h.
Imperialne (mil/h):	min./ max. prędkość/:
	0,6 mph / 10,0 mph.

Zmiana wyświetlanych jednostek

W trybie "ON":

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Prog" i "Speed -" przez 3 sekundy. Konsola wyświetli tryb S-01:
- 0,6 gdy ustawione są imperialne jednostki.
- 1.0 gdy ustawione są metryczne jednostki.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez dwie sekundy, aby przełączyć ustawienia.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby potwierdzić ustawienie i powrócić do trybu użytkownika.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube <https://youtu.be/KOxI5obz-RQ>

Bluetooth i aplikacja

- Konsola może połączyć się z aplikacją na smartfonie lub tablecie (iOS i Android) za pomocą Bluetooth.
- Bluetooth działa wyłącznie w trybie połączenia dostępnego w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu inteligentnym.

UWAGA

- Tunturi zapewnia jedynie możliwość połączenia konsoli fitness za pomocą Bluetooth. Nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ani nieprawidłowe działanie urządzeń innych producentów.
- Dodatkowe informacje są dostępne na stronie internetowej producenta.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

⚠ UWAGA

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

Czyszczenie ogólne

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

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się pasa. Wycieranie nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

Pas biegowy i pokład biegowy

Bieżnia wyposażona jest w wydajny, nisko-tarciowy podkład bieżny. Aby zapewnić maksymalną wydajność, podkład powinien być czysty i wolny od kurzu oraz zabrudzeń. Częstki brudu i kurzu między podkładem a pasem biegowym mogą uszkodzić jego powierzchnię, co wpływa na efektywność treningu oraz trwałość produktu.

Jak czyścić pokład biegowy?

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

Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego?

Najpierw użyj szczotki z nylonowym włosiem, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie przetrzyj górną powierzchnię pasa wilgotną, dobrze wyjętą ściereczką (bez środków czyszczących ani materiałów ściernych). Przed ponownym użyciem bieżni poczekaj, aż pas całkowicie wyschnie.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt zabrudzony, aby oczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalników ani smarów.
- Unikaj dostania się roztworu między podkład bieżny a pas biegowy.

Regularne czyszczenie przedłuży trwałość pasa biegowego i pokładu.

Smarowanie (rys. F-6)

UWAGA

- Pas biegowy bieżni jest fabrycznie nasmarowany przed jego zamontowaniem w urządzeniu. W związku z tym, nie ma potrzeby smarowania pasa biegowego przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy należy regularnie sprawdzać pod kątem stanu smarowania. Aby to ułatwić użytkownikowi, bieżnia została wyposażona w funkcję przypomnienia po każdych 300 godzinach użytkowania.

Wyświetlacz w oknie „TIME” pokaże komunikat „OIL” i będzie wydawał sygnały dźwiękowe co 10 sekund, aby przypomnieć o konieczności smarowania. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą, aby usunąć komunikat „OIL” oraz sygnał ostrzegawczy, naciskając i przytrzymując przycisk „STOP” przez co najmniej 3 sekundy podczas wystąpienia sygnału ostrzegawczego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

⚠ UWAGA

- Zaleca się sprawdzanie smarowania pasa biegowego przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smarowania mogą wpływać różne czynniki, nie tylko czas użytkowania.
- Smaruj pas biegowy tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Zastosowanie zbyt dużej ilości smaru może spowodować ślizganie się pasa z powodu braku tarcia.

- Stań stabilnie na pasie biegowym.
- Chwyc przedni uchwyt i popchnij pas biegowy stopami, aby przesunąć się do przodu i do tyłu. Pas biegowy powinien poruszać się płynnie i równomiernie, bez wydawania żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub wcale się nie porusza, dotknij dolnej strony pasa biegowego opuszkami palców, aby sprawdzić stan smarowania:
 - Jeśli poczujesz smar lub palce będą błyszczące, oznacza to, że pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany.

- Jeśli nie poczujesz smaru, a palce będą suche lub szorstkie, nałóż smar (około 10 ml) na środkową część podkładu bieżni, pod pasem biegowym, a następnie pozwól, aby urządzenie pracowało przez co najmniej 5 minut przy prędkości 5 km/h.
- Po smarowaniu, nie składaj bieżni przed wykonaniem treningu przez co najmniej 2 minuty przy prędkości minimum 5 km/h. Dzięki temu smar zostanie w pełni wchłonięty przez pas biegowy i równomiernie rozprowadzony.

UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest zbyt szybka, chodź w swoim tempie, ale wydłuż czas trwania do co najmniej 5 minut.



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

Regulacja pasa biegowego

Wydajność bieżni zależy od tego, czy jej rama stoi na stosunkowo poziomej powierzchni. Jeśli rama nie jest pozioma, rolki przednia i tylna nie będą działały równolegle, co może wymagać ciągłej regulacji pasa biegowego.

Bieżnia jest zaprojektowana w taki sposób, aby pas biegowy utrzymywał się w miarę centralnie podczas użytkowania. Jest normalne, że niektóre pasy mogą nieznacznie zbaczać w stronę jednej z krawędzi, gdy pas jest w ruchu i nikt na nim nie stoi.

Po kilku minutach użytkowania pas biegowy powinien zacząć się samoczynnie centrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przemieszcza się w stronę jednej krawędzi, konieczna będzie regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może zdarzyć się, że pas biegowy będzie zbaczać na jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas biegowy nie centrowałby się samoczynnie podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa biegowego

Regulacja powinna być przeprowadzona za pomocą tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu prowadnic stopniowych (szyn), w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi na rolce przedniej. Obracaj obie śruby regulacyjne napięcia pasa biegowego o ćwierć obrotu każdą i sprawdzaj odpowiednie napięcie, chodząc po pasie w niskiej prędkości, upewniając się, że pas nie ślizga się. Kontynuuj dokręcanie śrub, aż pas przestanie się ślizgać.
- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problem może leżeć w poluzowanym pasku napędu silnika pod przednią osłoną.
- Nie dokręcaj zbyt mocno.
- Nadmierne dokręcanie może spowodować uszkodzenie pasa i przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrowanie pasa biegowego (rys. F-5)

Centrowanie pasa biegowego jest konieczne, gdy pas biegowy nie jest ustawiony w centrum powierzchni biegowej. Zauważysz to łatwo, gdy odstęp między pasem a krawędzią na jednej stronie jest znacznie większy niż na drugiej.

Może to być spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak:

POWÓD 1

Jeśli podczas treningu używasz jednej nogi silniej do odepchnięcia się, pas biegowy może być przesunięty na bok. Jednak problem ten powinien się automatycznie poprawić, gdy pas będzie działał bez obciążenia przez kilka minut.

POWÓD 2

Twoja bieżnia nie jest ustawiona poziomo, przez co grawitacja powoli przesuwając pas biegowy w stronę najniższego punktu bieżni. Należy to skorygować przez odpowiednie wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać żadną inną regulacją.

POWÓD 3

Pas biegowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany pomiędzy przednią a tylną rolką. Należy to skorygować przez regulację toru pasa biegowego, jak opisano poniżej.

Aby wyregulować tor pasa biegowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Ustaw bieżnię na prędkość ± 5 km/h, ale nie chodź po niej.
- Jeśli pas biegowy przesuwają się w prawo:
Obróć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo:
Obróć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Poczekaj około 2 minuty, aby pas biegowy miał czas na odpowiednią reakcję na regulację, a następnie powtórz kroki, jeśli to konieczne, aż osiągniesz pożądany efekt.

UWAGA

- Pamiętaj, że nawet niewielka regulacja może dać dużą różnicę, dlatego dokonuj zmian stopniowo.



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

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

UWAGA

- Uszkodzenie pasa biegowego spowodowane niewłaściwą regulacją toru pasa nie jest objęte gwarancją produktu.

Rozwiązywanie problemów

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

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

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

Kody błędów

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

Olej

OIL nie jest kodem błędu, patrz "Smarowanie".

E7

Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony podczas uruchamiania bieżni.

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

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że nachylenie wynosi 0%. Jeśli nachylenie nie wynosi 0%, składanie spowoduje uszkodzenie mechanizmu podnoszenia.
- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieś urządzenie i ostrożnie je odstaw. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwaj urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kolumny, po obu stronach i zabezpieczaj tył.
- Urządzenie należy przechowywać w pozycji pionowej (rys. F1). Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahaniami temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności 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 firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące 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 wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania urządzenia w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness.

Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210~240
Częstotliwość sieci	Hz	50~60
Prędkość	km/h	1.0~16.0
Nachylenie	krok	0~12
Długość / (po złożeniu)	cm	155.0 / (87.0)
Długość / (po złożeniu)	cala	61.0 / (34.3)
Szerokość	cm	74.0
Szerokość	cala	29.1
Wysokość / (złożona)	cm	137.0 / (139.0)
Wysokość / (złożona)	cala	53.9 / (54.7)
Waga	kg	62.0
Waga	lbs	136.6
Maksymalna waga użytkownika	kg	120
Maksymalna waga użytkownika	lbs	265
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	czujniki na z uchwytach	Tak
	5.0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

WAŻNE

Konsola jest wyposażona w odbiornik 5,3 Khz, aby zapobiec zakłóceniom wbudowanego modułu BT działającego na częstotliwości 5,0 Khz. Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że nadajnik tętna 5,0 Khz (pas do pomiaru tętna na klatkę piersiową) najprawdopodobniej będzie także działał bez żadnych problemów.

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu i wymiarami funkcjonalnymi, prosimy o zapoznanie się z ilustracją H.

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- 2014/30/UE - Kompatybilność elektromagnetyczna (EMC)
- 2014/35/UE - Dyrektywa niskonapięciowa (LVD)
- 2014/53/UE - Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (RED)

Produkt posiada oznaczenie CE.

Deklarację zgodności zawierającą wszystkie normy i dyrektywy można pobrać z naszej strony internetowej: <https://doc.tunturi.com/>.

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2022 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	27
Bezpečnostní upozornění	27
Elektrická bezpečnost	28
Pokyny k instalaci	28
Popis ilustrace A.....	28
Popis ilustrace B.....	28
Popis ilustrace C.....	28
Popis ilustrace D.....	28
Další informace o instalaci	29
Další informace o životním prostředí	29
Školení	29
Pokyny pro cvičení	29
Pulsní	29
Návod k použití	30
Nastavení opěrné patky.....	31
Konzola (obr. E-1).....	31
Tlačítka	31
Vysvětlení funkcí počítače	31
Vysvětlení zvukových signálů	32
Školící programy	32
Rychlý start.....	32
Manuální režim (P0).....	32
Dokončení školení.....	32
Vzdělávací programy (P1~P36)	32
Uživatelské programy (U01~U03).....	32
Měření BMI	33
Program HRC.....	33
Funkce ERP	33
Změna zobrazených jednotek: metrické/imperiální	34
Bluetooth a aplikace	34
Čištění a údržba	34
Generální úklid.....	34
Páska a běžící deck	34
Mazání (obrázek F-6)	34
Nastavení pásu.....	35
Řešení problémů	35
Chybové kódy.....	36
Olej.....	36
E7	36
Přeprava a skladování	36
Záruka	36
Technické údaje	37
Prohlášení výrobce.....	37
Odmítnutí odpovědnosti	37

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 uživatelská příručka je nezbytnou součástí tréninkového zařízení: před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny.
- Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud omdlíte, okamžitě přestaňte cvičit.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 3 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání tohoto přístroje.
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřívací fází a ukončete ji výdechem. Na konci každého tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
- Přístroj používejte pouze v prostředí s okolní teplotou od 10 °C do 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou 5 °C až 45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo pohyblivé části spotřebiče.

- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 120 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro elektricky poháněné jednotky)

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

⚠ POZNÁMKA

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

⚠ POZNÁMKA

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na spotřebič nebo v jeho blízkosti. Pokud spotřebič vyžaduje mokré čištění, otírejte jej pouze vlhkým hadříkem.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti spotřebiče a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt.

Pokyny k uzemnění

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění výrobku, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky, nechte kvalifikovaného elektrikáře nainstalovat vhodnou zásuvku.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude běžecí pás vypadat po dokončení instalace.

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 běžecího pásu.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, ve kterém je nejlepší běžecí pás sestavit.

POZNÁMKA

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

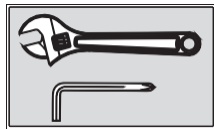
- Po dokončení instalace si uschovejte nářadí dodané s výrobkem - bude potřeba pro budoucí servisní práce.

Další informace o montáži

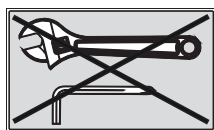
Upevňovací šrouby a matice

Pro zajištění správného vyrovnaní všech součástí rámu se doporučuje dodržovat následující pokyny:

Nedotahujte hned všechny matice a šrouby - nechte je mírně povoleno, aby se komponenty při montáži lépe spojily.



Když vidíte takovýto výkres, po montáži všech součástí pevně utáhněte všechny matice a šrouby, abyste zajistili stabilitu konstrukce.



Když vidíte takovýto výkres, neutahujte hned všechny matice a šrouby - nechte je mírně povoleno, aby se součásti při montáži lépe přizpůsobily.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

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

Školení

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

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení. Pravidelné cvičení je vhodné kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně denní dobu tréninku zvyšovat až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nedocházelo k nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

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

Pokyny pro cvičení

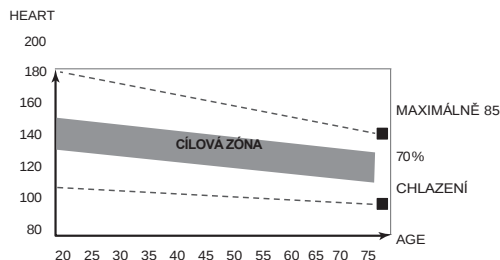
Používání běžeckého pásu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování netlačte silou ani neškubejte - pokud ucítíte bolest, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu tréninku stálé tempo. Pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci do cílové zóny znázorněné v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, 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. snížení tempa, pokračování v běhu po dobu asi 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani neškubeali.

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 cvičení na běžeckém pásu zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a 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 přitom vynaložené 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 (manuální snímače tepové frekvence)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů na rukojetích, 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 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 součástí standardního vybavení běžeckého pásu. Pokud chcete používat měření tepové frekvence s bezdrátovým hrudním pásem, musíte si jej zakoupit samostatně jako příslušenství.

Nejpřesnější měření tepové frekvence získáte pomocí hrudního pásu se zabudovaným vysílačem. Příjimač v běžeckém pásu snímá signál vyslaný z pásu a zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci.

Pro zajištění přesného měření:

- Elektrody na pásu by měly být mírně navlhčené a pevně přiložené ke kůži.
- Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, může být údaj méně přesný.

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

- Pokud je vedle sebe umístěno několik měřičů srdečního tepu, ujistěte se, že je mezi nimi vzdálenost alespoň 1,5 metru.
- Pokud se v blízkosti běžeckého pásu nachází více vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že se v dosahu přenosu nachází pouze osoba, která používá běžecký pás, a data z jejího vysílače budou odesílána do běžeckého pásu.

POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás k měření tepové frekvence v kombinaci s ručními měřiči tepové frekvence.
- 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 překročení limitu tepové frekvence nastaveného pro trénink se ozve alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzoly na vzdálenost až 1 metr. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvu (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrická zařízení vytvářejí elektromagnetická pole, která mohou bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

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

VAROVÁNÍ

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

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

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

Pokročilé

60-70 % maximální tepové frekvence

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

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

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

Návod k použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

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

Spuštění zařízení:

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

Zastavení zařízení:

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

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzoly, aby bylo možné přístroj spustit. Vyjmutím klíče z konzoly se jednotka okamžitě zastaví.

- Vložte bezpečnostní klíč do slotu konzoly zatlačením dovnitř.
- Ujistěte se, že je bezpečnostní spona na klíči řádně připevněna k oděvu.
- Před vyjmutím bezpečnostního klíče z konzoly se ujistěte, že klip není odstraněn z oděvu.

POZNÁMKA

- Při spuštění běžeckého pásu se na konzole zobrazí kód E7, pokud nebyl vložen bezpečnostní klíč.

Jistič (obr. E-2B)

Přístroj je vybaven jističem, který přeruší napájení, pokud elektrické zatížení překročí maximální přípustnou hodnotu. Pokud se jistič vypne, stisknutím tlačítka jističe obnovte napájení.

VAROVÁNÍ

- Před stisknutím tlačítka jističe odpojte zástrčku od síťové zásuvky.

Pokud se jednotka vypne, restartujte ji podle níže uvedených pokynů:

- Odpojte napájecí zástrčku od zařízení.
- Stisknutím tlačítka jističe přístroj znovu spustíte.
- Znovu připojte napájecí zástrčku k zařízení.

POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoký rozběhový proud, který se může objevit při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo i při běžném používání. Pokud běžecký pás způsobí vypnutí jističe (i když je jeho jmenovitý proud dostatečný a běžecký pás je jediným zařízením v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu nevypne, měl by být jistič vyměněn za jistič s vysokým rozběhovým proudem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nejsme schopni ovlivnit.

Rozložení a složení jednotky (obr. F1-F2)

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

Správný způsob rozložení a složení běžeckého pásu je znázorněn na obrázcích.

POZNÁMKA

- Před složením stroje se ujistěte, že je nastavený úhel sklonu běžeckého pásu 0. Pokud sklon není 0, složení běžeckého pásu poškodí zvedací mechanismus.

Nastavitelné opěrné nohy

Jednotka je vybavena nastavitelnými opěrnými nohami.

Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, kymácí se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto podpěry nastavit a provést požadované korekce.

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



RYCHLÝ TIP

- Je snazší provádět tuto činnost ve dvou, aby jedna osoba mohla zařízení nakláňet a druhá provádět potřebné úpravy.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUlc.

POZNÁMKA

- Jednotka je nejstabilnější, když je v nejnižším bodě na podlaze. Proto by se vyrovnávání spotřebiče mělo začít úplným zašroubováním všech opěrných nožiček a následným vyšroubováním požadovaných opěrných nožiček, aby se spotřebič stabilizoval a vyrovnal.

Konzola (obr. E-1)



POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

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

Tlačítka

Stop/reset

- Jedním stisknutím tlačítka trénink/běžecský pás na okamžik zastavíte.
- Dvakrát stiskněte tlačítko pro zastavení tréninku/běžecského pásu.
- V režimu zastavení stisknutím a podržením tlačítka po dobu 2 sekund konzolu resetujete.

Spuštění/pauza

- Spuštění vybraného tréninku nebo obnovení pozastaveného tréninku v režimu pauzy.
- Zastavení aktivního tréninku.

Prog

- Stisknutím přepínáte mezi dostupnými programy: (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

REŽIM

- V režimu programování slouží k přepínání mezi cílovými parametry nastavení.
- U programů "P1~P36" slouží k vynulování časového cíle při nastavení tohoto cíle.
- V tréninkovém režimu stisknutím uzamknete zobrazenou obrazovku na konzole.
- V tréninkovém režimu opětovným stisknutím odemknete obrazovku a znovu aktivujete režim skenování.

Rychlost +

- Zvýší rychlost z 1,0 na 16 km/h.
- Jedním stisknutím zvýšíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty parametrů.

Rychlost -

- Sníží rychlost z 1,0 na 16 km/h.
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty parametrů.

Horké klávesy - rychlost:

K dispozici jsou tyto klíče: 6, 9, 12.

Umožňují rychlou změnu rychlosti, např. z libovolné rychlosti se po stisknutí tlačítka rychlého přístupu 9 nastaví rychlost běžecského pásu na 9 km/h.

Tlačítka rychlého přístupu na volantu - rychlost:

- + funguje stejně jako tlačítko **Speed +**.
- funguje stejně jako tlačítko **Speed -**.

Svah +

- Zvyšuje sklon od 0 do 12 v krocích po 1.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty parametrů.

Sklon -

- Sníží sklon od 0 do 12 v krocích po 1.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty parametrů.

Horké klávesy - naklápění:

K dispozici jsou tyto klíče: 0, 5, 10.

Slouží k rychlé změně náklonu z libovolné úrovně na 5 po stisknutí tlačítka zkratky náklonu 5.

Tlačítka rychlého přístupu na volantu - naklápění:

- + funguje stejně jako tlačítko **Sklon +**.
- funguje stejně jako tlačítko **Sklon -**.

Vysvětlení funkcí

SPEED

- Zobrazuje aktuální rychlost běžecského pásu v tréninkovém režimu.
- V režimu programování zobrazuje cílovou rychlost
- V režimu programu se zobrazuje volba programu.

INCLINE (Sklon)

- V tréninkovém režimu zobrazuje aktuální sklon běžecského pásu.
- V režimu programování zobrazuje cílový sklon běžecského pásu.

DISTANCE

- V tréninkovém režimu zobrazuje ujetou vzdálenost.
- V režimu odpočítávání ukazuje zbývající vzdálenost, kterou je třeba ujet.
- V režimu programování zobrazuje nastavenou cílovou vzdálenost.

ČAS

- V tréninkovém režimu zobrazuje dobu trvání tréninku.
- V režimu odpočítávání zobrazuje zbývající čas tréninku.
- V režimu programování zobrazuje nastavený, cílový čas.

STEP (Kroky)

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

POZNÁMKA

- Aby vestavěný krokoměr fungoval stabilně, musí mít uživatel hmotnost alespoň 40 kg a tréninková rychlost nesmí být nižší než 3 km/h.
- Pokud je tělesná hmotnost a/nebo nastavená rychlost nižší, nemusí být počítání kroků přesné.

HEART

- Zobrazuje tepovou frekvenci v tréninkovém režimu nebo "P", pokud se tepová frekvence neměří.

KALORIE

- V tréninkovém režimu zobrazuje počet spálených kalorií.
- V režimu odpočítávání ukazuje počet kalorií, které zbývá spálit během tréninku.
- V režimu programování zobrazuje nastavené cílové spálené kalorie.

POZNÁMKA

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

SCAN

- V režimu skenování konzola zobrazuje každých 5 sekund následující hodnoty: "Time/Step", "Heart/Level" a "Calories/Distance".
- Chcete-li zmrazit preferované hodnoty na displeji, stiskněte tlačítko Mode, dalším stisknutím tlačítka odemkněte a znovu aktivujte režim skenování.

Vysvětlení zvukových signálů

Konzola vydává zvukové signály, které vás informují o důležitých změnách během tréninku, čímž zvyšuje vaši bezpečnost a pohodlí při cvičení. Pípnutí se ozve v následujících situacích:

- Po dosažení předem stanoveného cíle.
- Při změně rychlosti nebo sklonu vyplývajících z přednastaveného tréninkového programu.

Funkce USB

Během tréninku může uživatel připojit své zařízení přes port USB a nabíjet je. Napětí/proud: 5 V DC/ 1,0 A

Školící programy

Rychlý start

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

Manuální režim (P0)

Chcete-li vstoupit do ručního režimu, musí být zařízení v režimu spuštění.

Stisknutím a podržením tlačítka "Stop/Reset" po dobu 2 sekund přepnete běžecský pás do režimu běhu.

- Stisknutím tlačítka "Mode" vyberte svůj tréninkový cíl:

1: Časový cíl

Pomocí tlačítek "Speed+ & -" nastavte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Výchozí hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00± 1:00 min.

2: Cílová vzdálenost

Pomocí tlačítek "Speed+ & -" nastavte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Výchozí hodnota je 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00± 1,0 km.

3: Kalorie

Pomocí tlačítek "Speed+ & -" upravte hodnotu.

Výchozí hodnota 50. Rozsah 20~9990 ± 10.

- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" spustíte trénink ihned po nastavení požadovaného cíle.

POZNÁMKA

- Lze nastavit pouze jeden cíl.
- Běžecský pás se automaticky zastaví po dosažení nastaveného cíle.

Dokončení školení

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

Školící programy (P1~P36)

- Stroj je vybaven 36 tréninkovými programy s různými profily tras (tabulka obr. G).
- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte jeden z programů "P1~P36".
- Nastavte požadovanou dobu tréninku.
Pomocí tlačítek "Speed + & -" upravte hodnotu. Výchozí hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" zahájíte cvičení.

POZNÁMKA

- Rychlost a sklon se řídí podle nastavení zvoleného tréninkového programu.
- Zvukový signál upozorní uživatele na změnu rychlosti nebo sklonu během několika sekund po změně.
- Doba trvání každého segmentu je 1/16 nastavené doby tréninku.
- Rychlost a sklon lze měnit kdykoli, ale změny se týkají pouze aktivního úseku profilu. Při přechodu na další segment profilu se program bude opět řídit profilem programu.

Uživatelské programy (U01~U03)

Přístroj má možnost vytvořit 3 uživatelské programy.

Každý uživatelský program lze přizpůsobit. Každý uživatelský program má 16 kroků. Pro každý krok lze nastavit rychlost a sklon. Každý krok zabere 1/16 celkové doby tréninku.

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

Vytvoření uživatelského programu

- Stiskněte tlačítko "Prog" a vyberte U-1/ U-2 nebo U-3.
- Stisknutím tlačítka "Mode" otevřete režim pro vytvoření vlastního tréninkového programu.
- Otevře se programovací menu, kde lze nastavit hodnoty rychlosti a sklonu pro první ze 16 segmentů.

- Hodnoty pro trénink jsou nastaveny takto:
 - Pomocí tlačítek "Speed+ & -" nastavte požadovanou rychlost.
 - Pomocí tlačítek "Sklon+ a -" nastavíte požadovaný sklon.
 - Hodnoty se potvrzují stisknutím tlačítka "Mode".
- Otevře se režim programování druhého segmentu uživatelského programového profilu.
- Stejným způsobem naprogramujte zbývajících 15 segmentů, dokud nenastavíte hodnoty pro všech 16 segmentů.
- Po potvrzení 16. segmentu začne blikat časové okno, které signalizuje, že je třeba nastavit požadovanou dobu tréninku.
- Požadovanou dobu tréninku lze nastavit pomocí tlačítek "Speed + & -".
- Výchozí nastavení: 30:00 min. Rozsah nastavení: 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Program spustíte stisknutím tlačítka "Start/Pauza".

POZNÁMKA

- Takto zadaný uživatelský program se automaticky uloží, aby jej bylo možné přístě použít.

Měření BMI

Program Body Fat slouží k určení vašeho fyzického stavu na základě parametrů těla a tepové frekvence.

- Stisknutím tlačítka "Mode" otevřete režim programování.
- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte program "8-1", stisknutím tlačítka "Mode" potvrďte.
- Na displeji se zobrazí "F1" (pohlaví). Na displeji se zobrazí "1". Pomocí tlačítek "Speed+ & -" zadejte své pohlaví: 1: muž / 2: žena. Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F2" (věk). Na displeji se zobrazí "25". Pomocí tlačítek "Rychlost+ a -" zadejte svůj věk od 1 do 99 let. Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F3" (výška). Na displeji se zobrazí "170" cm. Pomocí tlačítek "Rychlost+ a -" zadejte svou výšku v rozmezí 100~220 cm. Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F4" (hmotnost). Na displeji se zobrazí "70" kg. Pomocí tlačítek "Speed+ a -" zadejte svou hmotnost z rozsahu 20~150 kg. Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí "F5" (Aktivní).

Podržením úchytů pro měření pulzů aktivujete funkci měření "FAT". Výsledek se zobrazí přibližně po 5~10 sekundách. Viz "Interpretace výsledku".

⚠ POZNÁMKA

- Chcete-li používat funkci srdečního tepu, mějte ruce na ručních snímačích srdečního tepu.

Interpretace výsledku:

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

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

- BF = tělesný tuk (v %)
- Pokud se během měření BF nezjistí srdeční frekvence, zobrazí se chybový kód "ER".
- Stisknutím tlačítka "Stop/Reset" ukončíte program Body Fat.

Program HRC

Program HRC je tréninkový program, který automaticky upravuje rychlost běžeckého pásu na základě tepové frekvence uživatele. Pokud je tepová frekvence nižší než cílová tepová frekvence, rychlost se zvýší, a pokud je vyšší než cílová tepová frekvence, rychlost se sníží.

- Stisknutím tlačítek "Prog" vyberte možnost "HRC".
 - HRC1:** Přednastavená maximální tepová frekvence. Rychlostní limit je 8 km/h.
 - HRC2:** Přednastavená maximální tepová frekvence. Rychlostní limit 12 km/h.
 - HRC3:** Přednastavená maximální tepová frekvence. Maximální rychlost je 16,0 km/h. Zvolte požadovaný program a potvrďte stisknutím tlačítka "PROG".
- Nastavte svůj věk. Na displeji se zobrazí "25". Pomocí tlačítek "Speed + & -", vyberte hodnotu z rozsahu: Stiskněte tlačítko "Mode" pro potvrzení.
- Na základě nastaveného věku se zobrazí cílová tepová frekvence. Cílová tepová frekvence = (220-věk) x 0,6. Pomocí tlačítek "Speed + & -" můžete měnit cílovou hodnotu v rozmezí 60~200. Potvrďte stisknutím tlačítka "Mode".
- Nastavte si čas tréninku. Na displeji se zobrazí "30:00". Pomocí tlačítek "Speed + & -" nastavte požadovanou hodnotu v rozsahu 5:00~99:00 min. .
- Program spustíte stisknutím tlačítka "Start/Pauza".

Školení HRC:

- Programy HRC se zahřívají po dobu jedné minuty (rychlost se automaticky neupravuje).
- Počáteční rychlost je 1,0 km/h a lze ji ručně nastavit na rychlost zahřívání, která vám vyhovuje.
- Konzola kontroluje srdeční tep každých 30 sekund a řídí rychlost podle následujícího postupu.

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

POZNÁMKA

- V programu HRC se nastavení sklonu nemění, ale uživatel jej může kdykoli během tréninku ovládat, aby zintenzivnil nebo zmínil trénink.
- Rychlost může uživatel kdykoli měnit.
- Pokud rychlost překročí nastavený limit, automaticky se upraví na přednastavené nastavení rychlosti.
- Pokud se tepová frekvence nezjistí, běžecký pás zastaví trénink.

⚠ POZNÁMKA

- Pro trénink s programem HRC je nutné kontinuální měření tepové frekvence.

Funkce ERP

Funkce ERP dokáže automaticky přepnout běžecký pás do režimu spánku, když neběží po dobu 4:30 minut. Tuto funkci lze zapnout a vypnout následujícím způsobem:

- Když je běžecký pás v režimu spuštění, stiskněte a podržte tlačítko "Mode" po dobu 3 sekund pro přepnutí mezi režimem zapnutí a vypnutí.
 - Na displeji se zobrazí "1111", což znamená, že funkce ERP je povolena. Přístroj přejde do režimu spánku po 4:30 minutách nečinnosti.
 - Na displeji se zobrazí "2222", což znamená, že funkce ERP je vypnutá. Po 4:30 minutách nečinnosti jednotka nepřejde do režimu spánku.

⚠ POZNÁMKA

- Doporučujeme, aby byla funkce ERP vždy povolena.

Změna zobrazených jednotek: metrické/imperiální

Pokud zobrazená rychlost neodpovídá očekávání, může to znamenat, že jednotka byla nastavena na nesprávný systém jednotek.

Metrická rychlost (km/h): / max. rychlost:
1,0 km/h / 16 km/h.
Imperial (mph): min/max rychlost:
0,6 mph / 10,0 mph.

Změna zobrazených jednotek

V režimu "ON":

- Stiskněte a podržte tlačítka "Prog" a "Speed -" po dobu 3 sekund. Na konzole se zobrazí režim S-01:
- 0,6 při nastavení imperiálních jednotek.
- 1,0 při nastavení metrických jednotek.
- Stisknutím a podržením tlačítka MODE na dvě sekundy přepnete nastavení.
- Stisknutím tlačítka "Start/Pauza" potvrďte nastavení a vraťte se do uživatelského režimu.



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

Bluetooth a aplikace

- Konzola se může připojit k aplikaci v chytrém telefonu nebo tabletu (iOS a Android) prostřednictvím Bluetooth.
- Bluetooth funguje pouze v režimu připojení, který je k dispozici v aplikaci nainstalované v chytrém zařízení.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje připojení Bluetooth pouze pro fitness konzoli. Neodpovídá za poškození nebo nesprávnou funkci zařízení třetích stran.
- Další informace jsou k dispozici na webových stránkách výrobce.

Čištění a údržba

⚠ VAROVÁNÍ

- Běžecský pás vyžaduje měsíční údržbu, i když se nepoužívá.
- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Větrací otvory nesmí být ucpané. Větrací otvory by neměly být zaneseny prachem, nečistotami a jinými překážkami.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Viditelné části přístroje vyčistěte vysavačem s malou sací hubicí.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotažené.

⚠ POZNÁMKA

- Doporučujeme používat na běžecském pásu pouze obuv určenou pro vnitřní použití. Pokud ji nemáte, doporučujeme před použitím na běžecském pásu zkontrolovat podrážku obuvi. Běžecský pás není odolný vůči nečistotám zvenčí.

Generální úklid

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

PŘEDTÍM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach na pásu

K tomu dochází při běžném lapování nebo dokud se pás nestabilizuje. Setření přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizuje jeho hromadění.

Pojezdový pás a pojezdová plošina

Běžecský pás je vybaven vysoce výkonnou běžecskou podložkou s nízkým třením. Pro zajištění maximálního výkonu by měla být podložka čistá a zbavená prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi podložkou a běžecským pásem mohou poškodit povrch běžecského pásu, což ovlivňuje efektivitu tréninku a životnost výrobku.

Jak se čistí běžící paluba?

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

Jak vyčistit povrch běžecského pásu?

Nejprve odstraňte uvolněné nečistoty z povrchu běžícího pásu kartáčem s nylonovými štětinami. Poté otřete horní povrch pásu vlhkým, dobře vyždímaným hadříkem (bez čistících prostředků nebo abraziv). Před dalším použitím běžecského pásu nechte pás zcela vyschnout.

POZNÁMKA

- Pokud je řemen příliš znečištěný, než aby se dal vyčistit pouhou vodou, lze použít jemné mýdlo, ale nikdy ne rozpouštědla nebo maziva.
- Vyhněte se tomu, aby se roztok dostal mezi běžecskou podložku a běžecský pás.

Pravidelné čištění prodlužuje životnost pojezdového pásu a plošiny.

Mazání (obrázek F-6)

POZNÁMKA

- Běžecský pás běžecského pásu je před montáží na stroj namazán ve výrobním závodě. Proto není třeba běžecský pás při prvním použití mazat.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojezdového řemene. Aby to bylo pro uživatele snazší, je běžecský pás vybaven funkcí připomenutí po každých 300 hodinách používání.

Na displeji v okně "TIME" se zobrazí zpráva "OIL" a každých 10 sekund zazní zvukový signál, který připomene, že je třeba namazat. Pro odstranění hlášení "OIL" a výstražného signálu postupujte podle níže uvedeného postupu tak, že během výstražného signálu stisknete a podržte tlačítko "STOP" po dobu alespoň 3 sekund.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ POZNÁMKA

- Doporučuje se kontrolovat mazání pojezdového pásu alespoň jednou měsíčně, protože mazání může být ovlivněno různými faktory, nejen dobou používání.
- Běžící řemen mažte pouze v případě potřeby. Použití příliš velkého množství maziva může způsobit prokluzování řemene v důsledku nedostatečného tření.

- Pevně se postavte na běžící pás.
- Uchopte přední rukojeť a tlačte nohama na běžecský pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Běžící pás by se měl pohybovat plynule a rovnoměrně, aniž by vydával jakýkoli zvuk.
- Pokud se pojezdový pás nepohybuje hladce a rovnoměrně nebo se nepohybuje vůbec, dotkněte se spodní strany pojezdového pásu konečky prstů a zkontrolujte stav mazání:
 - Pokud cítíte mastnotu nebo se vám lesknou prsty, znamená to, že je běžící řemen řádně namazán.

- Pokud mazivo necítíte a vaše prsty jsou suché nebo drsné, naneste mazivo (asi 10 ml) na střed běžecké podložky pod běžeckým pásem a poté nechte stroj běžet alespoň 5 minut rychlostí 5 km/h.
- Po promazání běžecký pás před cvičením neskládejte, a to po dobu alespoň 2 minut při minimální rychlosti 5 km/h. Tím zajistíte, že se mazivo plně vstřebá do běžeckého pásu a rovnoměrně se rozloží.

POZNÁMKA

- Pokud je rychlost 5 km/h příliš vysoká, jděte svým tempem, ale prodlužte dobu chůze alespoň na 5 minut.



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

Nastavení běžeckého pásu

Výkon běžeckého pásu závisí na tom, zda jeho rám stojí na relativně vodorovném povrchu. Pokud rám není v rovině, přední a zadní válečky nebudou pracovat paralelně, což může vyžadovat průběžné seřizování běžeckého pásu.

Běžecký pás je navržen tak, aby se během používání udržoval ve středu. Je normální, že se některé pásy mohou mírně vychýlit k jednomu okraji, když je pás v pohybu a nikdo na něm nestojí.

Po několika minutách používání by se měl běžící pás sám vycentrovat. Pokud pás během používání stále směřem k jednomu okraji, bude nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem více než druhou, se může stát, že se běžecký pás vychýlí na jednu stranu. V takových případech by se nemělo provádět žádné seřizování, ledaže by se běžecký pás při běžném používání sám nevycentroval.

Nastavení napnutí pojzdového řemene

Nastavení by se mělo provádět pomocí zadního válce. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci krokových vedení (kolejnic), v krytech.

- Utáhněte šrouby zadní řemenice (ve směru hodinových ručiček) jen natolik, aby nedošlo k prokluzu přední řemenice. Otočte oba šrouby pro nastavení napnutí běžícího řemene vždy o čtvrt otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po řemenu při nízkých otáčkách a ujistěte se, že řemen neprokluzuje. Pokračujte v utahování šroubů, dokud řemen nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je řemen dostatečně napnutý, ale přesto prokluzuje, může být problém v uvolněném hnacím řemenu motoru pod předním krytem.
- Příliš neutahujte.
- Nadměrné utahení může poškodit řemen a způsobit předčasné opotřebení ložisek.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo.

Vystředění běžícího pásu (obr. F-5)

Vystředění pojzdového pásu je nutné, pokud pojzdový pás není zarovnan se středem pojzdové plochy. Toho si snadno všimnete, když je mezer mezi pásem a okrajem na jedné straně mnohem větší než na druhé.

To může být způsobeno několika faktory, jako jsou:

DŮVOD 1

Pokud při tréninku používáte k odrazu jednu nohu silněji, může dojít k posunu běžeckého pásu na stranu. Tento problém by se však měl automaticky zlepšit, jakmile pás poběží několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2

Běžecký pás není v rovině, což způsobuje, že gravitace pomalu posouvá běžecký pás směrem k nejnižšímu bodu běžeckého pásu. To je třeba napravit správným vyrovnáním běžeckého pásu, protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Pojzdový pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcem. To je třeba napravit seřízením dráhy pojzdového pásu, jak je popsáno níže.

K nastavení dráhy běžeckého pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžeckým pásem.

- Nastavte běžecký pás na rychlost ± 5 km/h, ale nechoďte po něm.
- Pokud se běžící pás pohybuje doprava:
Otočte levý zadní seřizovací šroub válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se jízdní pruh posune doleva:
Otočte pravý seřizovací šroub zadního válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte asi 2 minuty, aby běžící pás mohl na nastavení adekvátně reagovat, a poté podle potřeby opakujte kroky, dokud nedosáhnete požadovaného efektu.

POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malá úprava může znamenat velký rozdíl, proto změny provádějte postupně.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>.

Pás může vyžadovat pravidelné seřizování sledování v závislosti na způsobu používání a charakteristikách chůze/běhu. Někteří uživatelé ovlivňují sledování odlišně. Úpravy je třeba provádět podle potřeby, aby se běžecký pás vycentroval. Jak se bude pás používat, bude seřízení vyžadovat stále méně údržby. Za správné vedení pásu je odpovědný majitel, což je společné pro všechny běžecké pásy.

POZNÁMKA

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

Řešení problémů

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

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

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo spotřebiče a číslo požadovaného náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete v příručním katalogu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

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

Olej

OLEJ není chybový kód, viz "Mazání".

E7

Pokud není bezpečnostní klíč při spuštění běžeckého pásu správně vložen, zobrazí se na konzole kód E7.

E7 není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

- Před složením jednotky se ujistěte, že je sklon 0 %. Pokud sklon není 0 %, skládání poškodí zvedací mechanismus.
- Přesuňte spotřebič podle obrázku (obr. F3). Přesuňte spotřebič a opatrně jej postavte na zem. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Spotřebič opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale přidržujte jej za sloupky, na obou stranách, a zajistěte zadní část.
- Přístroj by měl být uložen ve svislé poloze (obrázek F1). Přístroj by měl být skladován na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupující

Záruční podmínky

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

Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. 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 při běžném, doporučeném používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a v souladu s pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributori Tunturi nepřebírají žádnou odpovědnost za závazky týkající se závad vzniklých z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny vadou zařízení.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku zanedbání pravidelné údržby popsané v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním zařízení v nevhodném prostředí popsaném v návodu k obsluze, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů nebo demontáž a opětovná montáž fitness zařízení.

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

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

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~240
Síťová frekvence	Hz	50~60
Rychlost	km/h	1.0~16.0
Svah	krok	0~12
Délka / (ve složeném stavu)	cm	155.0 / (87.0)
Délka / (ve složeném stavu)	palec	61.0 / (34.3)
Šířka	cm	74.0
Šířka	palec	29.1
Výška / (složená)	cm	137.0 / (139.0)
Výška / (složená)	palec	53.9 / (54.7)
Hmotnost	kg	62.0
Hmotnost	lbs	136.6
Maximální hmotnost uživatele	kg	120
Maximální hmotnost uživatele	lbs	265
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	Senzory na rukojetích	Ano
	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz	Ano
	Bluetooth (BLE)	Ano
	ANT+	Ne

DŮLEŽITÉ

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

POZNÁMKA

- Rozměry výrobku a funkční rozměry naleznete na obrázku H.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- 2014/30/EU - Elektromagnetická kompatibilita (EMC)
- 2014/35/EU - Směrnice o nízkém napětí (LVD)
- 2014/53/EU - Směrnice o rádiových zařízeních (RED)

Výrobek je označen CE.

Prohlášení o shodě obsahující všechny normy a směrnice si můžete stáhnout z našich webových stránek: <https://doc.tunturi.com/>

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na.....	38
Bezpečnostné upozornenia	38
Elektrická bezpečnosť	39
Inštalčné pokyny	39
Popis ilustrácia A.....	39
Popis ilustrácia B.....	39
Popis ilustrácia C.....	39
Popis ilustrácia D.....	39
Ďalšie informácie o inštalácii	40
Ďalšie informácie o životnom prostredí	40
Školenie	40
Pokyny na cvičenie.....	40
Impulz.....	40
Návod na použitie.....	41
Nastavenie podpornej pätky	42
Konzola (obr. E-1).....	42
Tlačidlá	42
Vysvetlenie funkcií počítača	42
Vysvetlenie zvukových signálov	43
Programy odbornej prípravy	43
Rýchly štart.....	43
Manuálny režim (P0).....	43
Ukončenie odbornej prípravy	43
Programy odbornej prípravy (P1~P36).....	43
Používateľské programy (U01~U03)	43
Meranie BMI	44
Program HRC.....	44
Funkcia ERP	44
Zmena zobrazených jednotiek: metrické/imperiálne	45
Bluetooth a aplikácia	45
Čistenie a údržba	45
Generálne čistenie.....	45
Páska a bežiaci deck	45
Mazanie (obrázok F-6).....	45
Nastavenie pásu.....	46
Riešenie problémov	46
Kódy chýb	47
Olej.....	47
E7	47
Preprava a skladovanie.....	47
Záruka	47
Technické údaje	48
Vyhlásenie výrobcu	48
Zrieknutie sa zodpovednosti	48

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 používateľská príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej uvedené. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

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

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie tohto prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojim lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojim lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho vyklusávacou fázou. Na konci každého tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. 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 návode na použitie.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí spotrebiča.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 120 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Len pre elektricky poháňané jednotky)

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

⚠ POZNÁMKA

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

⚠ POZNÁMKA

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

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na spotrebič alebo v jeho blízkosti. Ak si spotrebič vyžaduje mokré čistenie, utierajte ho len vlhkou handričkou.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty spotrebiča a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže spôsobiť vážne zranenie alebo dokonca smrť.

Pokyny na uzemnenie

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

⚠ VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho kábla môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení výrobku, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte, ak nepasuje do zásuvky, nechajte kvalifikovaného elektrikára nainštalovať vhodnú zásuvku.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornené, ako bude bežeký pás vyzerať po dokončení inštalácie.

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 nástroje potrebné na správnu montáž bežekého pásu.

Popis ilustrácia D

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

POZNÁMKA

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

⚠ VAROVANIE

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

⚠ POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo by malo zostať aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia bežekého pásu je opísaná na obrázkoch.

POZNÁMKA

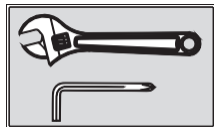
- Po dokončení inštalácie si uschovajte náradie dodané s výrobkom - bude potrebné pri budúcich servisných prácach.

Ďalšie informácie o montáži

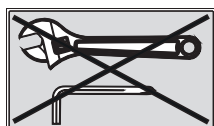
Upevňovacie skrutky a matice

Na zabezpečenie správneho nastavenia všetkých komponentov rámu sa odporúča dodržiavať nasledujúce pokyny:

Nedoťahujte hneď všetky matice a skrutky - nechajte ich mierne uvoľnené, aby sa komponenty počas montáže lepšie pripevnili.



Ak vidíte takýto výkres, po namontovaní všetkých komponentov pevne utiahnite všetky matice a skrutky, aby ste zaistili stabilitu konštrukcie.



Keď vidíte takýto výkres, nedoťahujte hneď všetky matice a skrutky - nechajte ich mierne voľné, aby sa komponenty počas montáže lepšie prispôbili.

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám tento bežecký pás bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness zariadení na mieste separovaného zberu odpadu.

Školenie

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

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať denný čas tréningu na jednu hodinu. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa kardiovaskulárny systém nadmerne nezaťažoval.

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

Pokyny na cvičenie

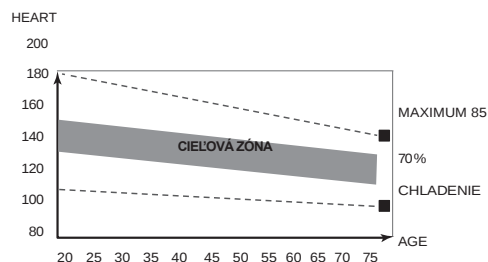
Používanie bežeckého pásu prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

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

Fáza cvičenia

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



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

Fáza ochladenia

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

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

Tónovanie svalov

Ak chcete pri cvičení na bežeckom páse spevniť svaly, nastavte pomerne vysoký odpor. Tým sa svaly nôh viac zaťažia 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 množstvo úsilia, ktoré vynaložíte. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.

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

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (manuálne snímače srdcovej frekvencie)

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

POZNÁMKA

- Ručné monitory srdcovej frekvencie by sa nemali používať v spojení s hrudným pásom.
- 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 súčasťou štandardného vybavenia bežeckého pásu. Ak chcete používať meranie srdcovej frekvencie s bezdrôtovým hrudným pásom, musíte si ho zakúpiť samostatne ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie získate pomocou hrudného pásu so zabudovaným vysielacom. Prijímač v bežekom páse sníma signál vysielaný z pásu a zobrazuje vašu aktuálnu tepovú frekvenciu.

Na zabezpečenie presného merania:

- Elektródy na páse by mali byť mierne navlhčené a pevne pripevnené ku koži.
- Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, údaje môžu byť menej presné.

⚠ VAROVANIE

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

⚠ POZNÁMKA

- Ak je vedľa seba umiestnených niekoľko meračov srdcového tepu, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak sa v blízkosti bežekého pásu nachádza viacero vysielateľov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len osoba, ktorá používa bežeký pás, a údaje z jej vysielateľa sa budú odosielať do bežekého pásu.

POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými monitormi srdcovej frekvencie.
- 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 vysielateľ žiadny signál.
- Keď sa prekročí limit srdcovej frekvencie nastavený pre tréning, zaznie alarm.
- Vysielateľ prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly na vzdialenosť až 1 meter. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické zariadenia vytvárajú elektromagnetické 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 pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: $220 - \text{VEK}$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ VAROVANIE

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

Začiatokník

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň cvičenia pre začiatokníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilý

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 najšportovnejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý tréning.

Návod na použitie

Hlavný vypínač (obr. E-2A)

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

Spustenie zariadenia:

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

Zastavenie zariadenia:

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

Bezpečnostný kľúč (obr. F-4)

Prístroj je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne vložený do konzoly, aby sa prístroj spustil. Ak kľúč z konzoly vyberiete, jednotka sa okamžite zastaví.

- Bezpečnostný kľúč vložte do otvoru konzoly zatlačením dovnútra.
- Uistite sa, že je bezpečnostná spona na kľúče správne pripevnená k odevu.
- Pred vybratím bezpečnostného kľúča z konzoly sa uistite, že spona nie je odstránená z odevu.

POZNÁMKA

- Pri spustení bežekého pásu sa na konzole zobrazí kód E7, ak nebol vložený bezpečnostný kľúč.

Vypínač (obr. E-2B)

Jednotka je vybavená ističom, ktorý preruší napájanie, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu prípustnú hodnotu. Ak sa istič vypne, stlačením tlačidla ističa obnovte napájanie.

⚠ VAROVANIE

- Pred stlačením tlačidla ističa odpojte zástrčku od sieťovej zásuvky.

Ak sa jednotka vypne, podľa nižšie uvedených pokynov ju znovu spustite:

- Odpojte sieťovú zástrčku od zariadenia.
- Stlačte tlačidlo ističa, aby ste jednotku reštartovali.
- Opätovne pripojte zástrčku k zariadeniu.

POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoký nábehový prúd, ktorý sa môže vyskytnúť pri prvom zapnutí bežekého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak bežeký pás spôsobí vypnutie ističa (aj keď je jeho menovitý prúd primeraný a bežeký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežekom páse sa nevypne, istič by sa mal vymeniť za istič s vysokým nárazovým prúdom. Toto nie je záručná chyba. Ide o stav, ktorý ako výrobca nie sme schopní ovplyvniť.

Rozloženie a zloženie jednotky (obr. F1-F2)

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

Správny spôsob rozloženia a zloženia bežekého pásu je znázornený na obrázkoch.

⚠ POZNÁMKA

- Pred zložením stroja sa uistite, že nastavený uhol sklonu bežekého pásu je 0. Ak sklon nie je 0, zloženie bežekého pásu poškodí zdvíhací mechanizmus.

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

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

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

RÝCHLY TIP

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



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

POZNÁMKA

- Jednotka je najstabilnejšia, keď sa nachádza v najnižšom bode na podlahe. Preto by sa vyrovnanie spotrebiča malo začať úplným zaskrutkovaním všetkých podperných nožičiek a potom odskrutkovaním požadovaných podperných nožičiek, aby sa spotrebič stabilizoval a vyrovnal.

Konzola (obr. E-1)



POZNÁMKA

- Konzolu uchováajte 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

- Ak sa konzola nepoužíva 4 minúty, prepne sa do pohotovostného režimu.

Tlačidlá

Stop/reset

- Jedným stlačením na chvíľu zastavíte tréning/bežecský pás.
- Dvakrát stlačte tlačidlo, aby ste zastavili cvičenie/bežecský pás.
- V režime zastavenia stlačením a podržaním na 2 sekundy resetujete konzolu.

Spustenie/pozastavenie

- Spustíte vybraný tréning alebo obnovíte pozastavený tréning v režime pauzy.
- Zastavenie aktívneho tréningu.

Prog

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

REŽIM

- V režime programovania sa používa na prepínanie medzi parametrami cieľového nastavenia.
- Pre programy "P1~P36" sa používa na vynulovanie časového cieľa pri nastavovaní tohto cieľa.
- V tréningovom režime stlačením uzamknete zobrazenú obrazovku na konzole.
- V tréningovom režime opätovným stlačením odomknete obrazovku a znovu aktivujete režim skenovania.

Rýchlosť +

- Zvyšuje rýchlosť od 1,0 do 16 km/h.
- Jedným stlačením sa rýchlosť zvýši o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty parametrov.

Rýchlosť -

- Zníži rýchlosť z 1,0 na 16 km/h.
- Jedným stlačením znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Jedným stlačením znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty parametrov.

Klávesové skratky - rýchlosť:

K dispozícii sú tieto kľúče: 6, 9, 12.

Umožňujú rýchlu zmenu rýchlosti, napr. z ľubovoľnej rýchlosti sa po stlačení tlačidla rýchleho prístupu 9 nastaví rýchlosť bežiaceho pásu na 9 km/h.

Tlačidlá rýchleho prístupu na volante - rýchlosť:

- + funguje rovnako ako tlačidlo **Rýchlosť +**.
- funguje rovnako ako tlačidlo **Speed -**.

Sklon +

- Zvyšuje sklon od 0 do 12 v krokoch po 1.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty parametrov.

Sklon -

- Zníži sklon od 0 do 12 v krokoch po 1.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty parametrov.

Klávesové skratky - naklonenie:

K dispozícii sú tieto kľúče: 0, 5, 10.

Sú zodpovedné za rýchlu zmenu náklonu z ľubovoľnej úrovne na 5 po stlačení tlačidla skratky náklonu 5.

Tlačidlá rýchleho prístupu na volante - naklápanie:

- + funguje rovnako ako tlačidlo **Sklon +**.
- funguje rovnako ako tlačidlo **Sklon -**.

Vysvetlenie funkcií

RÝCHLOSŤ

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežecského pásu v tréningovom režime.
- V režime programovania zobrazuje cieľovú rýchlosť
- V režime programu sa zobrazí výber programu.

INCLINE (sklon)

- V tréningovom režime zobrazuje aktuálny sklon bežecského pásu.
- V režime programovania zobrazuje cieľový sklon bežecského pásu.

DISTANCE

- V tréningovom režime zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
- V režime odpočítavania zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť, ktorú treba prejsť.
- V režime programovania zobrazuje nastavenú cieľovú vzdialenosť.

ČAS

- V tréningovom režime zobrazuje trvanie tréningu.
- V režime odpočítavania zobrazuje zostávajúci čas tréningu.
- V režime programovania zobrazuje nastavený, cieľový čas.

STEP (Kroky)

Konzola zobrazuje počet krokov vykonaných počas tréningu.

POZNÁMKA

- Pre stabilnú prevádzku zabudovaného krokomeru musí byť hmotnosť používateľa minimálne 40 kg a tréningová rýchlosť nesmie byť nižšia ako 3 km/h.
- Ak je telesná hmotnosť a/alebo nastavená rýchlosť nižšia, počítanie krokov nemusí byť presné.

HEART

- Zobrazuje srdcovú frekvenciu v tréningovom režime alebo "P", keď sa srdcová frekvencia nemeria.

KALORIE

- V tréningovom režime zobrazuje počet spálených kalórií.
- V režime odpočítavania zobrazuje počet kalórií, ktoré zostáva spáliť počas tréningu.
- V režime programovania zobrazuje nastavené cieľové kalórie, ktoré sa majú spáliť.

POZNÁMKA

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

SCAN

- V režime skenovania konzola každých 5 sekúnd zobrazuje nasledujúce hodnoty: "Time/Step", "Heart/Level" a "Calories/Distance".
- Pre zmrazenie preferovaných hodnôt na displeji stlačte tlačidlo Mode, opätovným stlačením ho odomknite a znovu aktivujte režim skenovania.

Vysvetlenie zvukových signálov

Konzola vydáva zvukové signály, ktoré vás informujú o dôležitých zmenách počas tréningu, čím zvyšuje vašu bezpečnosť a pohodlie počas cvičenia. Pípnutie zaznie v nasledujúcich situáciách:

- Po dosiahnutí vopred stanoveného cieľa.
- Pri zmene rýchlosti alebo sklonu vyplývajúceho z prednastaveného tréningového programu

Funkcia USB

Počas tréningu môže používateľ pripojiť svoje zariadenie cez port USB a nabíjať ho.

Napätie/prúd: 5 V DC/ 1,0 A

Programy odbornej prípravy**Rýchly štart**

- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning bez akýchkoľvek predchádzajúcich nastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 km/h a udržiava aktuálne nastavenie sklonu.
- Ručne nastavte rýchlosť/sklon kedykoľvek počas tréningu, aby ste zmenili tréning, a stlačte START/PAUSE, aby ste kedykoľvek pozastavili alebo zastavili tréning.

Manuálny režim (P0)

Ak chcete vstúpiť do manuálneho režimu, zariadenie by malo byť v režime spustenia.

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

- Stlačením tlačidla Mode (Režim) vyberte svoj tréningový cieľ:

1: Časový cieľ

Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" nastavte hodnotu a potvrdte stlačením tlačidla MODE.

Predvolená hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00± 1:00 min.

2: Cieľová vzdialenosť

Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" nastavte hodnotu a potvrdte stlačením tlačidla MODE.

Predvolená hodnota je 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00± 1,0 km.

3: Kalórie

Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" upravte hodnotu.

Predvolená hodnota 50. Rozsah 20 ~ 9990 ± 10.

- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning ihneď po nastavení požadovaného cieľa.

POZNÁMKA

- Je možné nastaviť len jeden cieľ.
- Bežecký pás sa automaticky zastaví po dosiahnutí nastaveného cieľa.

Ukončenie odbornej prípravy

- Cvičenie kedykoľvek pozastavíte jedným stlačením tlačidla "Štart/Pauza".
- V režime pozastavenia sa na displeji zobrazí "PAUS". Maximálny čas pauzy je 4:30 min.
- Stlačením tlačidla "Start/Pause" pokračujte v tréningu v režime "PAUS".
- Stlačením tlačidla "STOP" raz zastavíte cvičenie.
- Stlačením tlačidla "STOP" dvakrát resetujete konzolu.

Programy odbornej prípravy (P1~P36)

- Stroj je vybavený 36 tréningovými programami s rôznymi profilmi trasy (tabuľka obr. G).
- Stlačením tlačidiel "Prog" vyberte jeden z programov "P1~P36".
- Nastavte požadovaný čas tréningu. Pomocou tlačidiel "Speed + & -" upravte hodnotu. Predvolená hodnota je 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte tréning.

POZNÁMKA

- Rýchlosť a sklon sa riadia na základe nastavení zvoleného tréningového programu.
- Zvukový signál upozorní používateľa na zmenu rýchlosti alebo sklonu v priebehu niekoľkých sekúnd po zmene.
- Trvanie každého segmentu je 1/16 nastaveného času tréningu.
- Rýchlosť a sklon môžete meniť kedykoľvek, ale zmeny sa prejavujú len na aktívnom úseku profilu. Po prechode na ďalší segment profilu bude program opäť sledovať profil programu.

Používateľské programy (U01~U03)

Prístroj má možnosť vytvoriť 3 užívateľské programy.

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

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

Vytvorenie užívateľského programu

- Stlačte tlačidlo "Prog" a vyberte U-1/ U-2 alebo U-3.
- Stlačením tlačidla "Mode" (Režim) otvorte režim na vytvorenie vlastného tréningového programu.
- Otvorí sa programové menu, v ktorom môžete nastaviť hodnoty rýchlosti a sklonu pre prvý zo 16 segmentov.

- Hodnoty pre tréning sú nastavené takto:
 - Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" nastavte požadovanú rýchlosť.
 - Pomocou tlačidiel "Sklon+ a -" nastavte požadovaný sklon.
 - Hodnoty sa potvrdzujú stlačením tlačidla "Mode".
- Otvorí sa režim programovania pre druhý segment profilu programu používateľa.
- Rovnakým spôsobom naprogramujte zvyšných 15 segmentov, kým nenastavíte hodnoty pre všetkých 16 segmentov.
- Po potvrdení 16. segmentu začne blikať časové okno, ktoré signalizuje, že je potrebné nastaviť požadovaný čas tréningu.
- Požadovaný čas tréningu môžete nastaviť pomocou tlačidiel "Speed + & -".
- Predvolené nastavenie: 30:00 min. Rozsah nastavenia: 5:00~99:00 ± 1:00 min.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte program.

POZNÁMKA

- Takto zadaný užívateľský program sa automaticky uloží, aby sa mohol použiť nabudúce.

Meranie BMI

Program Body Fat sa používa na určenie vášho fyzického stavu na základe telesných parametrov a parametrov srdcovej frekvencie.

- Stlačením tlačidla "Mode" otvoríte režim programovania.
- Stlačením tlačidiel "Prog" vyberte program "8-1", stlačením tlačidla "Mode" potvrdíte.
- Na displeji sa zobrazí "F1" (pohlavie). Na displeji sa zobrazí "1". Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" zadajte svoje pohlavie: 1: muž / 2: žena. Stlaďte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F2" (vek). Na displeji sa zobrazí "25". Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" zadajte svoj vek od 1 do 99 rokov. Stlaďte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F3" (výška). Na displeji sa zobrazí "170" cm. Pomocou tlačidiel "Rýchlosť+ & -" zadajte svoju výšku od 100 ~ 220 cm. Stlaďte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F4" (hmotnosť). Na displeji sa zobrazí "70" kg. Pomocou tlačidiel "Speed+ & -" zadajte svoju hmotnosť z rozsahu 20 ~ 150 kg. Stlaďte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí "F5" (Aktívne)

Podržaním úchytov na meranie impulzov aktivujete funkciu merania "FAT". Výsledok sa zobrazí približne po 5~10 sekundách. Pozrite si časť "Interpretácia výsledku".

⚠ POZNÁMKA

- Ak chcete používať funkciu srdcovej frekvencie, majte ruky na ručných monitoroch srdcovej frekvencie.

Interpretácia výsledku:

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

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

- BF = telesný tuk (v %)
- Ak sa počas merania BF nezistí srdcová frekvencia, zobrazí sa chybový kód "ER".
- Stlačením tlačidla "Stop/Reset" ukončíte program Body Fat (Telesný tuk).

Program HRC

Program HRC je tréningový program, ktorý automaticky upravuje rýchlosť bežeckého pásu na základe srdcovej frekvencie používateľa. Ak je vaša srdcová frekvencia nižšia ako cieľová srdcová frekvencia, rýchlosť sa zvýši, a ak prekročí cieľovú srdcovú frekvenciu, rýchlosť sa zníži.

- Stlačením tlačidiel "Prog" vyberte položku "HRC".
 - HRC1:** Prednastavená maximálna srdcová frekvencia. Limit rýchlosti je 8 km/h.
 - HRC2:** Prednastavená maximálna srdcová frekvencia. Limit rýchlosti 12 km/h.
 - HRC3:** Prednastavená maximálna srdcová frekvencia. Limitná rýchlosť je 16,0 km/h. Vyberte požadovaný program, stlaďte tlačidlo "PROG" na potvrdenie.
- Nastavte svoj vek.
 - Na displeji sa zobrazí "25". Pomocou tlačidiel "Speed + & -", "vyberte hodnotu z rozsahu: 1~99, stlaďte tlačidlo "Mode" na potvrdenie.
- Na základe nastaveného veku sa zobrazí cieľová srdcová frekvencia.
 - Cieľová srdcová frekvencia = (220-vek) x0,6.
 - Pomocou tlačidiel "Speed + & -" môžete zmeniť cieľovú hodnotu v rozmedzí 60~200. Stlačením tlačidla "Mode" potvrdíte.
- Nastavte si čas tréningu.
 - Na displeji sa zobrazí "30:00". Pomocou tlačidiel "Speed + & -" nastavte požadovanú hodnotu v rozsahu 5:00~99:00 min.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" spustíte program.

Kurz odbornej prípravy HRC:

- HRC programy sa začínajú s jednonímútovým zahrievaním (rýchlosť sa automaticky neupraví).
- Štartovacia rýchlosť je 1,0 km/h a možno ju manuálne nastaviť na rýchlosť zahrievania, ktorá vám vyhovuje.
- Konzola kontroluje srdcovú frekvenciu každých 30 sekúnd a riadi rýchlosť podľa nižšie uvedených pokynov.

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

POZNÁMKA

- V programe HRC sa nastavenie sklonu nemení, ale používateľ ho môže kedykoľvek počas tréningu ovládať, aby tréning zintenzívil alebo zmiernil.
- Rýchlosť môže používateľ kedykoľvek zmeniť.
- Keď rýchlosť prekročí prednastavený limit, automaticky sa nastaví na prednastavené nastavenie rýchlosti.
- Ak sa nezistí srdcová frekvencia, bežecký pás zastaví tréning.

⚠ POZNÁMKA

- Na tréning s programom HRC je potrebné kontinuálne meranie srdcovej frekvencie.

Funkcia ERP

Funkcia ERP dokáže automaticky prepnúť bežecký pás do režimu spánku, keď nebeží 4:30 minúty. Túto funkciu je možné zapnúť a vypnúť nasledujúcim spôsobom:

- Keď je bežecký pás v režime spustenia, stlaďte a podržte tlačidlo "Mode" (Režim) na 3 sekundy, aby ste prepli medzi režimom zapnutia a vypnutia.
 - Na displeji sa zobrazí "1111", čo znamená, že funkcia ERP je povolená. Prístroj prejde do režimu spánku po 4:30 minútach nečinnosti.
 - Na displeji sa zobrazí "2222", čo znamená, že funkcia ERP je vypnutá. Po 4:30 minútach nečinnosti jednotka neprejde do režimu spánku.

⚠ POZNÁMKA

- Odporúčame, aby bola funkcia ERP vždy zapnutá.

Zmena zobrazených jednotiek: metrické/imperiálne

Ak zobrazená rýchlosť nie je taká, akú očakávate, môže to znamenať, že jednotka bola nastavená na nesprávny systém jednotiek.

Metrické (km/h): /max. rýchlosť:
1,0 km/h / 16 km/h.
Imperial (mph): min/max rýchlosť:
0,6 mph / 10,0 mph.

Zmena zobrazených jednotiek

V režime "ON":

- Stlačte a podržte tlačidlá "Prog" a "Speed -" na 3 sekundy. Na konzole sa zobrazí režim S-01:
- 0,6, ak sú nastavené imperiálne jednotky.
- 1,0, ak sú nastavené metrické jednotky.
- Stlačením a podržaním tlačidla MODE na dve sekundy prepnete nastavenia.
- Stlačením tlačidla "Štart/Pauza" potvrdíte nastavenie a vrátite sa do užívateľského režimu.



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

Bluetooth a aplikácia

- Konzola sa môže pripojiť k aplikácii v smartfóne alebo tablete (iOS a Android) prostredníctvom Bluetooth.
- Bluetooth funguje len v režime pripojenia, ktorý je k dispozícii v aplikácii nainštalovanej v inteligentnom zariadení.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pripojenie Bluetooth iba pre fitnes konzolu. Nezodpovedá za poškodenie alebo nesprávnu funkciu zariadení tretích strán.
- Ďalšie informácie sú k dispozícii na webovej stránke výrobcu.

Čistenie a údržba

⚠ VAROVANIE

- Bežecský pás si vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Vetracie otvory nesmú byť zablokovanie. Ventiláčne otvory by mali byť zbavené prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti jednotky vyčistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

⚠ POZNÁMKA

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

Generálne čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovat prívod vzduchu a hromadiť sa na páse bežecského pásu. Mesačne: vysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu prachu.

PREDTÝM ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Prach na páse

K tomu dochádza počas bežného lapovania alebo kým sa pás nestabilizuje. Utretím prebytočného prachu vlhkou handričkou sa minimalizuje jeho hromadenie.

Bežecský pás a podvozok

Bežecský pás je vybavený vysoko výkonnou bežecskou podložkou s nízkym trením. Na zabezpečenie maximálneho výkonu by mala byť podložka čistá a zbavená prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi podložkou a bežeckým pásom môžu poškodiť povrch bežecského pásu, čo ovplyvňuje efektivitu tréningu a životnosť výrobku.

Ako vyčistiť bežiacu palubu?

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

Ako vyčistiť povrch bežecského pásu?

Najprv pomocou kefy s nylonovými štetinami odstráňte uvoľnené nečistoty z povrchu bežecského pásu. Potom utrite horný povrch pásu vlhkou, dobre vyžmýkanou handričkou (bez čistiacich prostriedkov alebo abrazívnych látok). Pred ďalším používaním bežecského pásu nechajte pás úplne vyschnúť.

POZNÁMKA

- Ak je remeň príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie rozpúšťadlá alebo mazadlá.
- Vyhnite sa tomu, aby sa roztok dostal medzi bežecú podložku a bežecský pás.

Pravidelné čistenie predĺži životnosť pojazdového pásu a plošiny.

Mazanie (obrázok F-6)

POZNÁMKA

- Bežecský pás bežecského pásu sa pred namontovaním na stroj namaže vo výrobe. Pri prvom použití preto nie je potrebné bežecský pás mazať.

Stav mazania bežecského pásu by sa mal pravidelne kontrolovať. Aby to bolo pre používateľa jednoduchšie, bežecský pás je vybavený funkciou pripomenutia po každých 300 hodinách používania.

Na displeji v okne "TIME" sa zobrazí správa "OIL" (olej) a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál, ktorý vám pripomenie, aby ste namazali. Podľa nižšie uvedeného postupu odstráňte hlásenie "OIL" a výstražný signál stlačením a podržaním tlačidla "STOP" počas výstražného signálu aspoň na 3 sekundy.

⚠ VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ POZNÁMKA

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežecského pásu aspoň raz za mesiac, pretože mazanie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, nielen časom používania.
- Bežecský remeň namažte len v prípade potreby. Použitie príliš veľkého množstva maziva môže spôsobiť skĺznutie remeňa v dôsledku nedostatočného trenia.

- Pevne stojte na bežiacom páse.
- Uchopte prednú rukoväť a nohami tlačte bežecský pás tak, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Bežecský pás by sa mal pohybovať hladko a rovnomerne bez vydávania zvukov.
- Ak sa bežecský pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo sa nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežecského pásu a skontrolujte stav mazania:
 - Ak cítite masť alebo sa vám lesknú prsty, znamená to, že je bežecský remeň správne namazaný.

- Ak necítite mazivo a vaše prsty sú suché alebo drsné, naneste mazivo (približne 10 ml) do stredu podložky bežeckého pásu, pod bežecský pás, a potom nechajte stroj bežať aspoň 5 minút rýchlosťou 5 km/h.
- Po namazaní bežecský pás pred tréningom aspoň 2 minúty neskladajte pri minimálnej rýchlosti 5 km/h. Tým sa zabezpečí, že sa mazivo úplne vstrebe do bežeckého pásu a rovnomerne sa rozloží.

POZNÁMKA

- Ak je rýchlosť 5 km/h príliš rýchla, chodte svojím tempom, ale predĺžte trvanie aspoň na 5 minút.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5K>

Nastavenie bežeckého pásu

Výkonnosť bežeckého pásu závisí od toho, či jeho rám stojí na relatívne vodorovnom povrchu. Ak rám nie je vodorovný, predné a zadné valce nebudú pracovať paralelne, čo si môže vyžadovať priebežné nastavovanie bežeckého pásu.

Bežecský pás je navrhnutý tak, aby sa počas používania udržiaval v strede. Je normálne, že niektoré pásy sa môžu mierne odchýliť smerom k jednému okraju, keď je pás v pohybe a nikto na ňom nestojí.

Po niekoľkých minútach používania by sa mal bežecský pás začať sám centrovateľ. Ak pás počas používania naďalej smerom k jednému okraju, bude potrebné ho nastaviť.

VYHODNOTENIE

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

Nastavenie napnutia bežeckého pásu

Nastavenie by sa malo vykonať pomocou zadného valca. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci krokových vodidiel (kolajničiek), v krytkách.

- Uťahnite skrutky zadnej remenice (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby ste zabránili preklzu prednej remenice. Otočte obidve skrutky na nastavenie napnutia bežeckého remeňa vždy o štvrtinu otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po remeni pri nízkych otáčkach a uistite sa, že remeň neprekĺžava. Pokračujte v uťahovaní skrutiek, kým sa remeň neprestane kĺzať.
- Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale napriek tomu preklzáva, problém môže spočívať v uvoľnenom hnacom remeni motora pod predným krytom.
- Nepríliš uťahujte.
- Nadmerné uťahovanie môže poškodiť remeň a spôsobiť predčasné opotrebovanie ložiska.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vystredenie bežeckého pásu (obr. F-5)

Vycentrovanie jazdného pásu je potrebné, ak jazdný pás nie je zarovnaný so stredom jazdnej plochy. To ľahko zistíte, keď je medzera medzi pásom a okrajom na jednej strane oveľa väčšia ako na druhej strane.

Môže to byť spôsobené viacerými faktormi, ako napríklad:

DÔVOD 1

Ak počas tréningu používate jednu nohu na odpich silnejšie, bežecský pás sa môže posunúť na stranu. Tento problém by sa však mal automaticky zlepšiť, keď pás niekoľko minút beží bez záťaže.

DÔVOD 2

Váš bežecský pás nie je vodorovný, čo spôsobuje, že gravitácia pomaly posúva bežecský pás smerom k najnižšiemu bodu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože to nemožno vyriešiť žiadnym iným nastavením.

DÔVOD 3

Bežiaci pás nie je správne vycentrován medzi predným a zadným valcom. To sa musí odstrániť nastavením dráhy bežeckého pásu podľa nasledujúceho opisu.

Na nastavenie dráhy bežeckého pásu použite imbusový kľúč dodaný s bežecským pásom.

- Nastavte bežecský pás na rýchlosť ± 5 km/h, ale nechodte po ňom.
- Ak sa bežecský pás posunie doprava:
Otočte ľavú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak sa jazdný pruh posunie doľava:
Otočte pravú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Počkajte približne 2 minúty, aby bežecský pás stihol primerane reagovať na nastavenie, a potom podľa potreby opakujte kroky, kým nedosiahnete požadovaný účinok.

POZNÁMKA

- Nezabudnite, že aj malá úprava môže mať veľký význam, preto zmeny vykonávajte postupne.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv0QJ4>

Pás si môže vyžadovať pravidelné nastavenie sledovania v závislosti od používania a charakteristik chôdze/behu. Niektorí používatelia budú mať na sledovanie iný vplyv. Nastavenia by sa mali vykonávať podľa potreby, aby sa vycentroval bežecský pás. S používaním pásu bude nastavenie vyžadovať čoraz menej údržby. Za správne sledovanie pásu je zodpovedný majiteľ, čo je spoločné pre všetky bežecké pásy.

POZNÁMKA

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

Riešenie problémov

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

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

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo spotrebiča a číslo požadovaného náhradného dielu. Zoznam náhradných dielov nájdete v katalógu s návodom na obsluhu. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Kódy chýb

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

Olej

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

E7

Konzola zobrazí kód E7, ak bezpečnostný kľúč nie je pri spustení bežeckého pásu správne vložený.

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

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

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

⚠ POZNÁMKA

- Pred zložením jednotky sa uistite, že je sklon 0 %. Ak sklon nie je 0 %, skladanie poškodí zdvíhací mechanizmus.
- Presuňte spotrebič podľa obrázka (obr. F3). Spotrebič premiestnite a opatrne položte na zem. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy. Spotrebič opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za stĺpiky, na oboch stranách, a zaistite zadnú časť.
- Prístroj by mal byť uložený vo zvislej polohe (obrázok F1). Prístroj by sa mal skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

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 v súlade s pokynmi spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú žiadnu zodpovednosť za záväzky týkajúce sa 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 závary vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho použitia, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby, ktoré vznikli v dôsledku zanedbania pravidelnej údržby opísanej v návode na obsluhu výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závary vyplývajúce z používania a skladovania zariadenia v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na 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.

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

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

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210~240
Sieťová frekvencia	Hz	50~60
Rýchlosť	km/h	1.0~16.0
Svah	krok	0~12
Dĺžka / (po zložení)	cm	155.0 / (87.0)
Dĺžka / (po zložení)	palec	61.0 / (34.3)
Šírka	cm	74.0
Šírka	palec	29.1
Výška / (zložené)	cm	137.0 / (139.0)
Výška / (zložené)	palec	53.9 / (54.7)
Hmotnosť	kg	62.0
Hmotnosť	libier	136.6
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	120
Maximálna hmotnosť používateľa	libier	265
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Senzory na rukovätiach	Áno
	5,0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Áno
	Bluetooth (BLE)	Áno
	ANT+	Nie

DÔLEŽITÉ

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

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

POZNÁMKA

- Rozmery výrobku a funkčné rozmery nájdete na obrázku H.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami:

- 2014/30/EÚ - Elektromagnetická kompatibilita (EMC)
- 2014/35/EÚ - Smernica o nízkom napätí (LVD)
- 2014/53/EÚ - smernica o rádiových zariadeniach (RED)

Výrobok má označenie CE.

Vyhlásenie o zhode obsahujúce všetky normy a smernice si môžete stiahnuť z našej webovej stránky: <https://doc.tunturi.com/>.

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	49
Biztonsági figyelmeztetések	49
Elektromos biztonság	50
Telepítési utasítások.....	50
Leírás illusztráció A.....	50
Leírás illusztráció B.....	50
Leírás illusztráció C.....	50
Leírás illusztráció D.....	50
További információk a telepítésről.....	51
További környezeti információk.....	51
Képzés	51
Gyakorlati utasítások.....	51
Impulzus	51
Használati utasítás	52
Támasztóláb beállítása	53
Konzol (E-1 ábra).....	53
Gombok.....	53
A számítógép funkcióinak magyarázata	53
A hangjelzések magyarázata.....	54
Képzési programok.....	54
Gyors indítás	54
Kézi üzemmód (P0).....	54
A képzés befejezése	54
Képzési programok (P1~P36)	54
Felhasználói programok (U01~U03)	54
BMI mérés.....	55
HRC program	55
ERP funkció	55
Megjelenített mértékegységek változása: metrikus/birodalmi egység.....	56
Bluetooth és alkalmazás	56
Tisztítás és karbantartás.....	56
Általános takarítás.....	56
Szalag és futó fedélzet	56
Kenés (F-6. ábra)	56
Öv beállítása.....	57
Problémamegoldás	57
Hibakódok	58
Olaj.....	58
E7	58
Szállítás és tárolás	58
Garancia	58
Műszaki adatok.....	59
A gyártó nyilatkozata.....	59
Felelősségi nyilatkozat	59

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópaddockokat, edzőkerékpárokat, evezőpaddockokat, edzőpaddockokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen

Fontos biztonsági utasítások

Ez a használati útmutató az edzőkészülék alapvető fontosságú része: a készülék használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Biztonsági figyelmeztetések

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Olvassa el a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat.
- A biztonsági figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását eredményezheti. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat a későbbi használatra.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.
- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 3 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékossgal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a készülék használatát.
- 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 kezdj bemelegítéssel, és fejezd be üvöltő fázissal. 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 készüléket csak 5°C és 45°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben tárolja.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a használati utasításban leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a mozgó részekről.
- Tartsa a haját távol a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a készülék mozgó részeitől.

- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 120 kg-nál (265 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Elektromos biztonság

(Csak elektromos meghajtású egységeknél)

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

⚠ MEGJEGYZÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készüléken vagy annak közelében. Ha a készülék nedves tisztítást igényel, csak nedves ruhával törölje szabadon.
- A folyadék közvetlen használata káros a készülék alkatrészeire, és rövidzárlat miatt áramütést okozhat. Ez súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

Földelési utasítások

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni a futópád a telepítés befejezése után.

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 polisztirol termékburkolat üregeibe.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

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

Leírás illusztráció D

Az ábrák a helyes sorrendet mutatják, amelyben a futópádot a legjobb összeszerelni.

MEGJEGYZÉS

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni körülötte.
- A futópád helyes felszerelését az ábrák ismertetik.

MEGJEGYZÉS

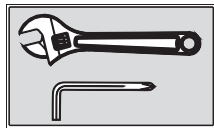
- A telepítés befejezése után őrizze meg a termékkel együtt szállított szerszámokat - a későbbi szervizmunkákhoz szükség lesz rájuk.

További szerelési információk

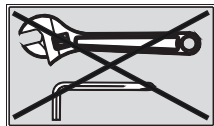
Rögzítőcsavarok és anyák

A keret minden alkatrésze helyes beállításának biztosítása érdekében ajánlott az alábbi irányelvek betartása:

Ne húzza meg egyszerre az összes anyát és csavart - hagyja őket kissé lazán, hogy az alkatrészek jobban illeszkedjenek az összeszerelés során.



Ha ilyen rajzot lát, az összes alkatrész felszerelése után húzza meg erősen az összes anyát és csavart, hogy biztosítsa a szerkezet stabilitását.



Ha ilyen rajzot lát, ne húzza meg azonnal az összes anyát és csavart - hagyja őket kissé meglazítva, hogy az alkatrészek jobban illeszkedjenek az összeszerelés során.

További környezeti információk A csomagolás

ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a futópád hosszú években 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 felelőssége, hogy a fitnesskészüléket megfelelően, külön hulladékgyűjtő ponton ártalmatlanítsa.

Képzés

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

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

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

Gyakorlati utasítások

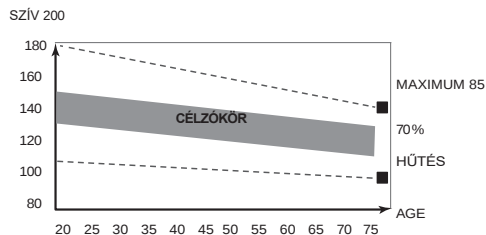
A futópád használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszábitozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

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

Gyakorlat fázis

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



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbbször 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. a tempó csökkentése, a futás folytatása kb. 5 percig. A nyújtási gyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

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

Izomtorna

Ha futópád használatakor izmait edzi, állítsa az ellenállást elég magasra. Ez jobban megterheli a lábizmokat, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a kondícióját is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így kényszerítve lábát keményebb munkára. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

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

Impulzus

Szívritmus mérés (kézi szívritmus érzékelők)

A pulzusszám mérése a fogantyúkon 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 mellkasparttal együtt.
- Ha egy edzéshez beállított egy pulzusszám-határt, akkor annak túllépésekor riasztás szólal meg.

Szívritmus mérés (mellkasi pánt a szívritmus méréséhez)

MEGJEGYZÉS

- A mellkasi öv nem része a futópád alappfelszereltségének. Ha a pulzusmérést a vezeték nélküli mellkasi övvel kívánja használni, akkor azt külön kell megvásárolnia tartozékként.

A pulzusszámot a legpontosabban a beépített jeladóval ellátott mellkasi övvel tudja mérni. A futópádban lévő vevőegység leolvassa az öv által továbbított jelet, és megjeleníti az Ön aktuális pulzusszámát.

A pontos mérés biztosítása érdekében:

- Az övön lévő elektródákat kissé meg kell nedvesíteni, és szilárdan a bőrhez kell rögzíteni.
- Ha az elektródák túl szárazak vagy túl nedvesek, a leolvasás kevésbé pontos lehet.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

- Ha több pulzuszmérő van egymás mellett, ügyeljen arra, hogy a köztük lévő távolság legalább 1,5 méter legyen.
- Ha a futópádban közelében több pulzuszmérő adó van, győződjön meg arról, hogy csak a futópádot használó személy van adótávolságon belül, és az ő adójáról az adatok a futópádra kerülnek.

MEGJEGYZÉS

- Ne használjon mellkaspántot a pulzusszám mérésére kézi pulzuszmérővel együtt.
- A pulzuszmérő 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.
- Ha az edzéshez beállított pulzusszám-határértéket túllépi, riasztás hangzik el.
- 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 elérhet edzéssel. Az átlagos maximális pulzusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: $220 - AGE$. A maximális pulzusszám egyénenként változik.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Kezdő

A maximális pulzusszám 50-60%-a

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

Haladó

A maximális pulzusszám 60-70%-a

Megfelelő szintű edzés azok számára, akik javítani és fenntartani szeretnék a fitnessüket. 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

Főkapcsoló (E-2A ábra)

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

A készülék elindítása:

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

A készülék leállítása:

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

Biztonsági kulcs (F-4 ábra)

A készülék biztonsági kulccsal van felszerelve, amelyet a konzolba helyesen kell behelyezni a készülék indításához. Ha a kulcsot kiveszi a konzolból, a készülék azonnal leáll.

- Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzol nyílásába úgy, hogy befelé nyomja.
- Győződjön meg róla, hogy a biztonsági kulcs csipesz megfelelően rögzítve van a ruházathoz.
- A biztonsági kulcs konzolról való eltávolítása előtt győződjön meg arról, hogy a klipsz nem került le a ruházatról.

MEGJEGYZÉS

- A futópádban indításakor a konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a biztonsági kulcsot nem helyezték be.

Megszakító (E-2B ábra)

A készülék áramkör-megszakítóval van felszerelve, amely megszakítja az áramellátást, ha az elektromos terhelés meghaladja a maximálisan megengedett értéket. Ha a megszakító kiold, nyomja meg a megszakító gombot a tápellátás visszaállításához.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A megszakító gomb megnyomása előtt húzza ki a dugót a hálózati aljzatról.

Ha a készülék leáll, kövesse az alábbi utasításokat az újraindításhoz:

- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.
- Nyomja meg a megszakító gombot a készülék újraindításához.
- Csatlakoztassa újra a hálózati csatlakozót a készülékhez.

MEGJEGYZÉS

- Néhány, az otthonokban használt megszakító nem alkalmas a futópádban első bekapcsolásakor, vagy akár normál használat során fellépő magas indítóáramra. Ha a futópádban a megszakítót kioldja (még akkor is, ha annak áramerőssége megfelelő, és a futópádban az egyetlen eszköz az áramkörben), de maga a futópádban megszakítója nem old ki, a megszakítót ki kell cserélni egy nagy indítóáramú megszakítóra. Ez nem garanciális hiba. Ez egy olyan állapot, amelyet gyártóként nem tudunk ellenőrizni.

A készülék kibontása és összehajtása (F1-F2 ábra)

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

A futópádban kibontásának és összehajtásának helyes módját az ábrák mutatják.

⚠ MEGJEGYZÉS

- A gép összecukása előtt győződjön meg arról, hogy a futópádban beállított dőlésszöge 0. Ha a dőlésszög nem 0, a futópádban összecukása károsítja az emelőszerkezetet.

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

QUICK TIPP

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



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

MEGJEGYZÉS

- A készülék akkor a legstabilabb, ha a legalacsonyabb pontján áll a padlón. Ezért a készülék kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes becsavarásával kell kezdeni, majd a szükséges támasztólábakat ki kell csavarni a készülék stabilizálása és kiegyenlítése érdekében.

Konzol (E-1 ábra)



MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha a konzolt izzadságcseppek borítják, a felületet azonnal meg kell szárítani.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a kijelzőhöz.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig nem használja a konzolt, a konzol készenléti üzemmódba kapcsol.

Gombok

Stop/RESET

- Nyomja meg egyszer az gombot az edzés/futópád pillanatnyi leállításához.
- Nyomja meg kétszer a gombot az edzés/futópád leállításához.
- Leállítási üzemmódban nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig a konzol alaphelyzetbe állításához.

START/PAUSE

- A kiválasztott edzés elindítása vagy egy szünetelt edzés folytatása szünet üzemmódban.
- Az aktív képzés leállítása.

Prog

- Nyomja meg a gombot a rendelkezésre álló programok közötti váltáshoz: (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

MODE

- Programozási üzemmódban a célbeállítás paraméterek közötti váltásra szolgál.
- A "P1~P36" programok esetében a célérték beállításakor az időcél visszaállítására szolgál.
- Kiképzési üzemmódban nyomja meg a gombot a konzolon megjelenített képernyő zárolásához.
- Kiképzési módban nyomja meg újra a gombot a képernyő feloldásához és a keresési mód újraaktiválásához.

Sebesség +

- Növeli a sebességet 1,0 és 16 km/h között.
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val nő.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és a paraméterértékek módosítását.

Sebesség -

- Csökkenti a sebességet 1,0 és 16 km/h között.
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken.
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban csökken.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és a paraméterértékek módosítását.

Gyorsbillentyűk - sebesség:

A rendelkezésre álló kulcsok a következők: 6, 9, 12.

Ezek lehetővé teszik a sebesség gyors megváltoztatását, pl. a 9-es gyorsgomb megnyomása után a futópád sebessége bármely sebességről 9 km/h-ra állítható.

Gyors hozzáférési gombok a kormánykeréken - sebesség:

- + ugyanúgy működik, mint a **Sebesség +** gomb.
- ugyanúgy működik, mint a **Sebesség -** gomb.

Lejtő +

- Növeli a gradienst 0 és 12 között 1 lépésben.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és a paraméterértékek módosítását.

Lejtő -

- Csökkenti a gradienst 0 és 12 között, 1 lépésben.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és a paraméterértékek módosítását.

Gyorsbillentyűk - billentés:

A rendelkezésre álló kulcsok a következők: 0, 5, 10.

Ezek felelősek a dőlés gyors megváltoztatásáért, bármely szintről 5-re, amikor a tilt 5 gyorsgombot megnyomja.

Gyors hozzáférési gombok a kormánykeréken - dönthető:

- + ugyanúgy működik, mint a **Dőlés +** gomb.
- ugyanúgy működik, mint a **Dőlés -** gomb.

A funkcióinak magyarázata

SPEED

- Megjeleníti a futópád aktuális sebességét edzés módban.
- Programozási módban a célsebességet mutatja
- Program üzemmódban a program kiválasztását mutatja.

INCLINE (lejtő)

- Edzés üzemmódban a futópád tényleges emelkedését mutatja.
- Programozási módban a futópád céldőlésszögét mutatja.

TÁVOLSÁG

- Edzés módban a megtett távolságot mutatja.
- Visszaszámláló üzemmódban a hátralévő távolságot mutatja.
- Programozási módban a beállított céltávolságot mutatja.

IDŐ

- Edzés üzemmódban az edzés időtartamát mutatja.
- Visszaszámláló üzemmódban a hátralévő edzési időt mutatja.
- Programozási üzemmódban a beállított, célidőt mutatja.



STEP (lépések)

A konzolon megjelenik az edzés során megtett lépések száma.

MEGJEGYZÉS

- A beépített lépésszámláló stabil működéséhez a felhasználó súlyának legalább 40 kg-nak kell lennie, és az edzési sebesség nem lehet kevesebb 3 km/h-nál.
- Ha a testsúly és/vagy a beállított sebesség alacsonyabb, a lépésszámlálás nem biztos, hogy pontos.

SZÍV

- A pulzusszámot mutatja edzőmódban vagy "P", ha a pulzusszám nem mérhető.

KALÓRIÁK

- Edzés üzemmódban az elégetett kalóriák számát mutatja.
- Visszaszámláló módban mutatja az edzés során még elégetendő kalóriák számát.
- Programozási üzemmódban a beállított célkalóriákat mutatja, amelyeket el kell égetni.

MEGJEGYZÉS

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

SCAN

- Letapogatás üzemmódban a konzol 5 másodpercenként a következő értékeket mutatja: "Idő/Szint", "Szív/szint" és "Kalória/távolság".
- Az előnyben részesített értékek befagyasztásához a kijelzőn nyomja meg a Mode gombot, majd nyomja meg ismét a gombot a letapogatás üzemmód feloldásához és újra aktiválásához.

A hangjelzések magyarázata

A konzol hangjelzéssel tájékoztatja Önt az edzés közbeni fontos változásokról, növelve ezzel az edzés közbeni biztonságot és kényelmet. A hangjelzés a következő helyzetekben szólal meg:

- Egy előre meghatározott cél elérése után.
- Az előre beállított edzésprogramból eredő sebesség vagy emelkedés megváltoztatásakor

USB funkció

Edzés közben a felhasználó az USB-porton keresztül csatlakoztathatja készülékét töltéshez.

Feszültség/áram: A

Képzési programok

Gyors indítás

- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot az edzés korábbi beállítások nélküli indításához.
- A futópad minimum 1,0 km/h sebességgel indul, és fenntartja az aktuális emelkedőbeállítását.
- Az edzés során bármikor manuálisan beállíthatja a sebességet / emelkedést az edzés megváltoztatásához, és a START/PAUSE gomb megnyomásával bármikor megállíthatja vagy leállíthatja az edzést.

Kézi üzemmód (P0)

A kézi üzemmód eléréséhez a készüléknek indítási üzemmódban kell lennie.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a "Stop/Reset" gombot 2 másodpercig, hogy a futópad futó üzemmódba kerüljön.

- Az edzési cél kiválasztásához nyomja meg a "Mode" gombot:

1: Időcél

A "Speed+ & -" gombokkal állítsa be az értéket, majd erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.

Alapértelmezett érték 30:00 perc. Tartomány 5:00~95:00 ± 1:00 perc

2: Távolsági cél

A "Speed+ & -" gombokkal állítsa be az értéket, majd erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.

Az alapértelmezett érték 1,00 km. Tartomány 1.00~99.00 ± 1.0 km.

3: Kalóriák

A "Sebesség+ & -" gombok segítségével állítsa be az értéket.

Alapértelmezett érték 50. Tartomány 20~9990 ± 10.

- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot, hogy a kívánt cél beállítása után azonnal elindítsa az edzést.

MEGJEGYZÉS

- Csak egy célt lehet beállítani.
- A futópad automatikusan leáll, ha a beállított célt elérte.

A képzés befejezése

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

Képzési programok (P1~P36)

- A gép 36 képzési programmal van felszerelve, különböző útvonalprofilokkal (G. ábra).
- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "P1~P36" programok egyikének kiválasztásához.
- Állítsa be a kívánt edzési időt.
A "Sebesség + & -" gombok segítségével állítsa be az értéket. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Tartomány 5:00~95:00 ± 1:00.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot az edzés megkezdéséhez.

MEGJEGYZÉS

- A sebesség és a meredekség a kiválasztott edzésprogram beállításai alapján szabályozható.
- A sebesség vagy a dőlésszög megváltozásáról egy hangjelzés értesíti a felhasználót a változást követő másodperceken belül.
- Az egyes szegmensek időtartama a beállított képzési idő 1/16-a.
- A sebesség és a meredekség bármikor módosítható, de a változások csak az aktív profilszegmensre lesznek hatással. A program a következő profilszegmensre való áttéréskor ismét követni fogja a programprofil.

Felhasználói programok (U01~U03)

A készülék 3 felhasználói program létrehozására képes.

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

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

Felhasználói program létrehozása

- Nyomja meg a "Prog" gombot, és válassza ki az U-1/ U-2 vagy U-3 lehetőséget.
- Nyomja meg a "Mode" gombot a saját edzésprogramjának létrehozására szolgáló mód megnyitásához.
- Megnyílik a programozási menü, ahol a 16 szegmens közül az elsőhöz tartozó sebesség- és meredekségértékek állíthatók be.

- A képzési értékek a következők:
 - A "Sebesség+ & -" gombok segítségével állítsa be a kívánt sebességet.
 - A "Hajlásszög+ & -" gombok segítségével állítsa be a kívánt emelkedést.
 - Az értékek megerősítése a "Mode" gomb megnyomásával történik.
- Megnyílik a felhasználói programprofil második szegmensének programozási módja.
- Programozza a maradék 15 szegmenst ugyanígy, amíg mind a 16 szegmens értékeit be nem állítja.
- A 16. szegmens megerősítése után az időablak villogni fog, jelezve, hogy a kívánt edzési időt kell beállítani.
- A kívánt edzési idő a "Sebesség+ & -" gombok segítségével állítható be.
- Alapértelmezett beállítás: 30:00 perc. Beállítási tartomány: 5:00~99:00 ± 1:00 perc.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a program indításához.

MEGJEGYZÉS

- Az így beírt felhasználói program automatikusan elmentésre kerül, hogy a következő alkalommal is használható legyen.

BMI mérés

A Testzsír program az Ön fizikai állapotának meghatározására szolgál a test és a pulzusszám paramétereire alapján.

- Nyomja meg a "Mode" gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "8-1" program kiválasztásához, majd nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F1" (nem). A kijelzőn "1" jelenik meg. A "Speed+ & -" gombok segítségével adja meg a nemét: 1: férfi / 2: nő
Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn "F2" (kor) jelenik meg. A kijelzőn "25" jelenik meg. A "Speed+ & -" gombok segítségével adja meg az életkorát 1~99 között. Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F3" (magasság). A kijelzőn "170" cm jelenik meg. A "Sebesség+ és -" gombok segítségével adja meg a magasságát 100~220 cm között. Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik az "F4" (súly). A kijelzőn "70" kg jelenik meg. A "Speed+ & -" gombokkal adja meg a súlyát a 20~150 kg tartományból. Nyomja meg a "Mode" gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn az "F5" (Aktív) jelenik meg.

Tartsa lenyomva az impulzusmérés fogantyúját a "FAT" mérési funkció aktiválásához. Az eredmény körülbelül 5~10 másodperc múlva jelenik meg a kijelzőn. Lásd "Az eredmény értelmezése" című részt.

⚠ MEGJEGYZÉS

- A pulzusszám funkció használatához tartsa a kezét a kézi pulzusmérőkön.

Az eredmény értelmezése:

- TESTTÍPUS: (testzsírárány; 4 típus)

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

- BF= Testzsír (%-ban)
- Az "ER" hibakód jelenik meg, ha a BF-mérés során a pulzusszámot nem érzékeli a készülék.
- Nyomja meg a "Stop/Reset" gombot a Testzsír programból való kilépéshez.

HRC program

A HRC program egy olyan edzésprogram, amely automatikusan beállítja a futópád sebességét a felhasználó pulzusszáma alapján. Ha a pulzusszáma alacsonyabb a célpulzusszámnál, a sebességet növeli, ha pedig meghaladja a célpulzusszámot, a sebességet csökkenti.

- Nyomja meg a "Prog" gombokat a "HRC" kiválasztásához.
 - HRC1:** Előre beállított maximális pulzusszám. A sebességhatár 8 km/h.
 - HRC2:** Előre beállított maximális pulzusszám. 12 km/h sebességkorlátozás.
 - HRC3:** Előre beállított maximális pulzusszám. A sebességhatár 16,0 km/h.
- Válassza ki a kívánt programot, majd nyomja meg a "PROG" gombot a megerősítéshez.
- Állítsa be a korát. A kijelzőn "25" jelenik meg. A "Speed+ & -", " gombok segítségével válasszon ki egy értéket a tartományból: 1~99, a megerősítéshez nyomja meg a "Mode" gombot.
- A beállított életkor alapján megjelenik a célpulzusszám. Célpulzusszám = (220-kor) x0,6. A "Sebesség+ & -" gombok segítségével 60~200 között módosíthatja a célértéket. A megerősítéshez nyomja meg a "Mode" gombot.
- Állítsa be az edzési időt. A kijelzőn "30:00" jelenik meg. A "Speed+ & -" gombokkal állítsa be a kívánt értéket 5:00~99:00 perc között.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a program indításához.

HRC tanfolyam:

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

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

MEGJEGYZÉS

- A HRC programban a dőlésszög beállítása nem változik, de a felhasználó bármikor szabályozhatja az edzés során, hogy fokozza vagy mérsékelje az edzést.
- A sebességet a felhasználó bármikor megváltoztathatja.
- Ha a sebesség meghaladja az előre beállított sebességhatárt, automatikusan az előre beállított sebességbeállításához igazodik.
- Ha a pulzusszámot nem érzékeli, a futópád leállítja az edzést.

⚠ MEGJEGYZÉS

- A HRC programmal való edzéshez folyamatos pulzusszámmérés szükséges.

ERP funkció

Az ERP funkció automatikusan alvó üzemmódba helyezi a futópádot, ha 4:30 percig nem futott. Ez a funkció a következőképpen kapcsolható be és ki:

- Amikor a futópád bekapcsolási módban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a "Mode" gombot 3 másodpercig a be- és kikapcsolási mód közötti váltáshoz.
 - A kijelzőn megjelenik az "1111", ami azt jelzi, hogy az ERP funkció engedélyezve van. A készülék 4:30 perc inaktivitás után alvó üzemmódba lép.
 - A kijelzőn "2222" jelenik meg, ami azt jelenti, hogy az ERP funkció ki van kapcsolva. A készülék 4:30 perc inaktivitás után nem lép alvó üzemmódba.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy az ERP funkció mindig legyen engedélyezve.

Megjelenített egységek változása: metrikus/birodalmi egység

Ha a megjelenített sebesség nem a vártak megfelelő, az azt jelentheti, hogy a készüléket rossz egységrendszerre állították be.

Metrikus (km/h): sebesség:/
 1,0 km/h / 16 km/h.
Imperial (mph): min/max sebesség:/
 0,6 mph / 10,0 mph.

A megjelenített egységek megváltoztatása

"ON" üzemmódban:

- Tartsa lenyomva a "Prog" és a "Speed -" gombot 3 másodpercig. A konzolon megjelenik az S-01 üzemmód:
- 0,6, ha angolszász mértékegységek vannak beállítva.
- 1.0, ha metrikus egységek vannak beállítva.
- A beállítások váltásához tartsa lenyomva a MODE gombot két másodpercig.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot a beállítás megerősítéséhez és a felhasználói módba való visszatéréshez.



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

Bluetooth és alkalmazás

- A konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozhat egy okostelefonon vagy táblagépen (iOS és Android) lévő alkalmazáshoz.
- A Bluetooth csak az intelligens eszközre telepített alkalmazásban elérhető kapcsolati módban működik.

MEGJEGYZÉS

- A Tunturi csak a fitnesskonzolhoz biztosít Bluetooth-kapcsolatot. Nem vállal felelősséget a harmadik féltől származó eszközök károsodásáért vagy meghibásodásáért.
- További információk a gyártó honlapján található.

Tisztítás és karbantartás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy a futópádon kizárólag beltéri használatra tervezett lábbeliket használjon. Ha nem rendelkezik ilyennel, javasoljuk, hogy ellenőrizze a lábbeli talpát, mielőtt a futópádon használná. A futópáda nem ellenálló a kívülről érkező szennyeződésekkel szemben.

Általános takarítás

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

ELŐTTE HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

Por az övön

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

Futószalag és futófedélzet

A futópáda nagy teljesítményű, alacsony súrlódású futópaddal van felszerelve. A maximális teljesítmény biztosítása érdekében az alátétnek tisztának, por- és szennyeződésmentesnek kell lennie. Az alátét és a futószalag között lévő szennyeződések és porszemcsék károsíthatják a futószalag felületét, ami befolyásolja az edzés hatékonyságát és a termék élettartamát.

Hogyan tisztítsuk meg a futó fedélzetet?

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

Hogyan tisztítsam meg a futószalag felületét?

Először egy nejlon sörtékkel ellátott kefével távolítsa el a futószalag felületéről a laza szennyeződések. Ezután törölje át a futószalag felső felületét egy nedves, jól megszáritott ruhával (tisztítószer vagy súrolószer nélkül). Hagyja a futószíjat teljesen megszáradni, mielőtt újra használná a futópádat.

MEGJEGYZÉS

- Ha a szíj túlságosan szennyezett ahhoz, hogy csak vízzel tisztítsa, akkor enyhe szappant használhat, de semmiképpen sem oldószereket vagy kenőanyagokat.
- Kerülje, hogy az oldat a futópárna és a futóöv közé kerüljön.

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a futószalag és a fedélzet élettartamát.

Kenés (F-6. ábra)

MEGJEGYZÉS

- A futópáda futószalagját gyárilag kenik, mielőtt a gépre szerelik. Ezért a futószalagot az első használat során nem kell megkenni.

A futószíj kenési állapotát rendszeresen ellenőrizni kell. Hogy ezt megkönnyítse a felhasználó számára, a futópáda 300 órányi használat után emlékeztető funkcióval van ellátva.

Az "IDŐ" ablakban a kijelzőn az "OIL" üzenet jelenik meg, és 10 másodpercenként hangjelzéssel emlékeztet a kenésre. Kövesse az alábbi eljárást az "OIL" üzenet és a figyelmeztető hangjelzés megszüntetéséhez úgy, hogy a figyelmeztető hangjelzés alatt legalább 3 másodpercig nyomva tartja a "STOP" gombot.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

- Célszerű legalább havonta egyszer ellenőrizni a futószalag kenését, mivel a kenést számos tényező befolyásolhatja, nemcsak a használat ideje.
- A futószíjat csak szükség esetén kenje meg. A túl sok kenőanyag használata a súrlódás hiánya miatt a futószíj csúszását okozhatja.

- Álljon szilárdan a futószalagra.
- Fogja meg az első fogantyút, és lábbal tolja a futószíjat, hogy az előre és hátra mozogjon. A futószalagnak egyenletesen és egyenletesen kell mozognia, hang nélkül.
- Ha a futószíj nem mozog egyenletesen és egyenletesen, vagy egyáltalán nem mozog, érintse meg ujjbegyével a futószíj alját, hogy ellenőrizze a kenés állapotát:
- Ha zsírt érez, vagy az ujjai fényesek, az azt jelenti, hogy a futószíj megfelelően kenve van.

- Ha nem érzi a zsírt, és az ujjai száraznak vagy érdesnek tűnnek, kenje be a futópádközepét a futószalag alatt lévő futópaddal (kb. 10 ml), majd hagyja a gépet legalább 5 percig 5 km/h sebességgel futni.
- A kenés után ne hajtja össze a futópádot edzés előtt legalább 2 percig legalább 5 km/h sebességgel. Ez biztosítja, hogy a kenőanyagot a futószalag teljesen felszívja és egyenletesen eloszlik.

MEGJEGYZÉS

- Ha az 5 km/h túl gyors, sétáljon a saját tempójában, de növelje az időtartamot legalább 5 percre.



Kattintson a támogató YouTube videóink megtekintéséhez
<https://youtu.be/ceaOYnofY5K>

Futószíj beállítása

A futópádkeljesítménye attól függ, hogy a váza viszonylag vízszintes felületen áll-e. Ha a keret nem vízszintes, az első és a hátsó görgők nem fognak párhuzamosan működni, ami a futószalag folyamatos beállítását teheti szükségessé.

A futópádot úgy tervezték, hogy a futószalag használat közben meglehetősen közepén maradjon. Normális, egyes futószíjak kissé eltérhetnek az egyik szélé felé, amikor a futószalag mozgásban van, és senki sem áll rajta.

Néhány perces használat után a futószalagnak el kell kezdenie önközpontosulni. Ha a futószalag használat közben továbbra is az egyik szélé felé, akkor beállításra van szükség.

EXCEPTION

A rehabilitáció során, amikor a felhasználó az egyik lábát sokkal erősebben használja, mint a másikat, előfordulhat, hogy a futószalag az egyik oldalra eltér. Ilyen esetekben nem kell beállítást végezni, kivéve, ha a futóöv normál használat során nem tud magától becentrálódni.

A futószíj feszességének beállítása

A beállítást a hátsó görgő segítségével kell elvégezni. A beállítási csavarok a lépcsős vezetők (sínek) végén, a kupakokban találhatók.

- A hátsó szíjtárcsa csavarjait (az óramutató járásával megegyező irányban) csak annyira húzza meg, hogy megakadályozza az első szíjtárcsa megcsúszását. Forgassa el mindkét futószíj feszességét szabályozó csavart egy-egy negyed fordulatot, és ellenőrizze a megfelelő feszességet a szíjon alacsony fordulatszámon járva, meggyőződve arról, hogy a szíj nem csúszik. Folytassa a csavarok meghúzását, amíg a szíj nem csúszik tovább.
- Ha úgy érzi, hogy a szíj elég feszes, de még mindig csúszik, a probléma az első burkolat alatt lévő laza motorhajtószíjban lehet.
- Ne húzza túl.
- A túlzott meghúzás károsíthatja a síjat és idő előtti csapágykopást okozhat.



Kattintson a támogató YouTube videóink megtekintéséhez
https://youtu.be/pp4_4b1MXo

A futószalag központosítása (F-5. ábra)

A futószalag központosítására akkor van szükség, ha a futószalag nincs a futófelület közepéhez igazítva. Ezt könnyen észreveheti, ha a futószalag és a perem közötti rés az egyik oldalon sokkal nagyobb, mint a másik oldalon.

Ennek több oka is lehet, például:

1. INDOK

Ha edzés közben az egyik lábát erőteljesebben használja az ellökéshez, a futóöv oldalra tolódhat. Ennek a problémának azonban automatikusan javulnia kell, amint az öv néhány percig terhelés nélkül futott.

2. INDOK

A futópádkel nem vízszintes, ami miatt a gravitáció lassan a futószalagot a futópádkel legalacsonyabb pontja felé mozgatja. Ezt a futópádkel megfelelő kiegyenlítésével kell korrigálni, mivel ez más beállítással nem oldható meg.

3. INDOK

A futószalag nincs megfelelően közepén az első és a hátsó görgők között. Ezt a futószalag nyomvonalának az alábbiakban leírtak szerinti beállításával kell korrigálni.

A futószalag nyomvonalának beállításához használja a futópádkelhez mellékelt imbuszkulcsot.

- Állítsa a futópádkel ± 5 km/h sebességre, de ne sétáljon rajta.
- Ha a futószalag jobbra mozog:
Fordítsa el a bal hátsó görgő beállítási csavart, amely hátul, a görgőfedél foglalatában található, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Ha a futósáv balra mozog:
Fordítsa el a jobb hátsó görgő beállítási csavart, amely a görgőfedél foglalatában hátul található, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Várjon körülbelül 2 percet, hogy a futószalagnak legyen ideje megfelelően reagálni a beállításra, majd szükség szerint ismételje meg a lépéseket, amíg el nem éri a kívánt hatást.

MEGJEGYZÉS

- Ne feledje, hogy már egy kis módosítás is nagy változást jelenthet, ezért a változtatásokat fokozatosan végezze el.



Kattintson a támogató YouTube videóink megtekintéséhez
<https://youtu.be/qx5AvTv0QJ4>

A szíj a használat és a járási/futási jellemzők függvényében időszakisosan követési beállításra szorulhat. Egyes felhasználók másképp befolyásolják a nyomkövetést. A futószalag központosítása érdekében szükség szerint kell elvégezni a beállításokat. Ahogy a futószalagot használják, a beállítás egyre kevesebb karbantartást igényel. A megfelelő futószalag-követés a tulajdonos felelőssége, amely minden futópádkel közös.

MEGJEGYZÉS

- A futószalagnak a futószalag útjának helytelen beállítása által okozott sérüléseire a termékgarancia nem terjed ki.

Problémamegoldás

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

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

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

Hibakódok

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

Olaj

OIL nem hibakód, lásd "Kenés".

E7

A konzol E7 kódot jelenít meg, ha a biztonsági kulcsot nem megfelelően helyezték be a futópáda indításakor.

Az E7 nem hibakód, lásd "Biztonsági kulcs".

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg arról, hogy a készülék összecukása előtt a dőlésszög 0%. Ha a dőlésszög nem 0%, az összecukás károsítja az emelőszerkezetet.
- Mozgassa a készüléket az ábrának megfelelően (F3. ábra). Mozgassa a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket egy védőalátétre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését. Óvatosan mozgassa a készüléket az egyenetlen felületeken. Ne mozgassa a készüléket lépcsőkön a kerekek segítségével, hanem fogja meg az oszlopoknál, mindkét oldalon, és rögzítse a hátulját.
- A készüléket függőlegesen kell tárolni (F1 ábra). A készüléket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozással kell tárolni.

Garancia

vásárlói garancia

Jótállási feltételek

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

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

Jótállási feltételek

A 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 és a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításai szerint érvényes. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget az ellenőrzési körükön kívül eső okokból eredő hibákkal kapcsolatos felelősségekért. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem akadályozzák jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket.

A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási műveletek elhanyagolásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a készüléknek a használati útmutatóban leírtaknak nem megfelelő környezetben történő használatából és tárolásából adódnak, amelynek zárt, száraz, por- és homokmentes, +15°C és + 35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje vagy a fitneszkészülék szétszerelése és összeszerelése

A garanciális javítások, amelyeket a Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül bárki más végez, nem tartoznak a garancia hatálya alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hálózati feszültség	VAC	210~240
Hálózati frekvencia	Hz	50~60
Sebesség	km/h	1.0~16.0
Lejtő	lépés	0~12
Hossz / (összehajtvá)	cm	155.0 / (87.0)
Hossz / (összehajtvá)	hüvelyk	61.0 / (34.3)
Szélesség	cm	74.0
Szélesség	hüvelyk	29.1
Magasság / (összehajtvá)	cm	137.0 / (139.0)
Magasság / (összehajtvá)	hüvelyk	53.9 / (54.7)
Súly	kg	62.0
Súly	font	136.6
Maximális felhasználói súly	kg	120
Maximális felhasználói súly	font	265
Szívrítmus mérés elérhető:	Érzékelők a fogantyúkon	Igen
	5,0 Khz	Nem
	5,3 Khz	Igen
	Bluetooth (BLE)	Igen
	ANT+	Nem

FONTOS

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

MEGJEGYZÉS

- A termék és a funkcionális méreteket lásd a H ábrán.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- 2014/30/EU - Elektromágneses összeférhetőség (EMC)
- 2014/35/EU - Kisfeszültségű irányelv (LVD)
- 2014/53/EU - Rádióberendezésekről szóló irányelv (RED)

A termék CE-jelöléssel rendelkezik.

Az összes szabványt és irányelvet tartalmazó megfelelőségi nyilatkozat letölthető honlapunkról: <https://doc.tunturi.com/>.

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2022 Tunturi New Fitness BV

Minden jog fenntartva.

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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250211-W