





TUNTURI®

MINIBIKE CARDIO FIT M30

PL	Instrukcja obsługi	10 - 13
CS	Návod k použití	14 - 17
SK	Pokyny na obsluhu	18 - 21
HU	Használati útmutató	22 - 25



TUNTURI®	
Cardio Fit M30 SKU: 16TCFM3000	
INPUT: 1.5 V DC 1x AAA Battery	  EN957 Class HC Made in China
MAX USER WEIGHT: 100 KGS HOME USE : 220 LBS	 
Serial nr:	

Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

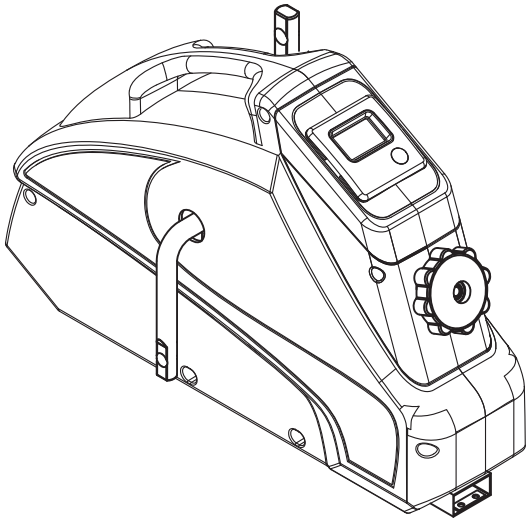


A

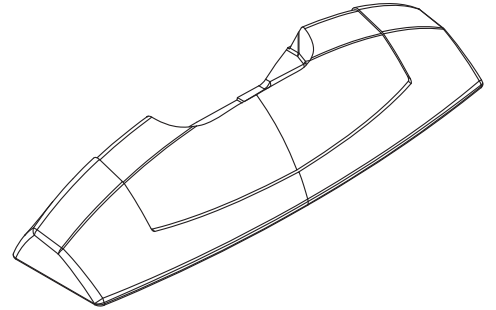




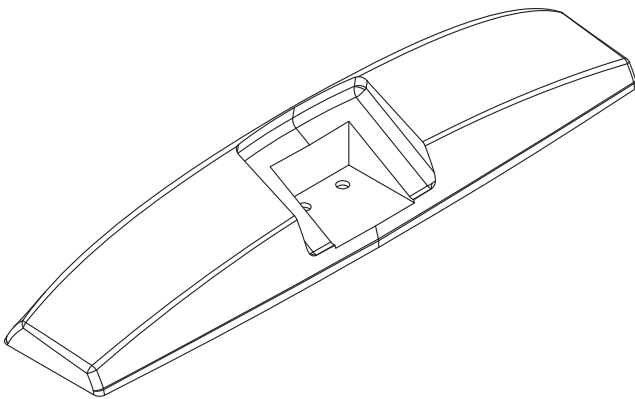
B



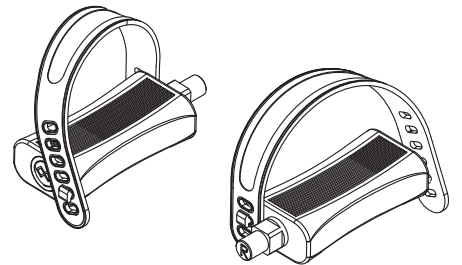
NO. 1



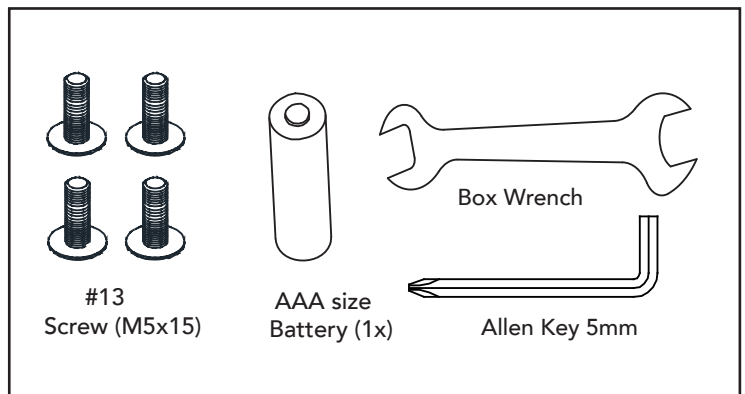
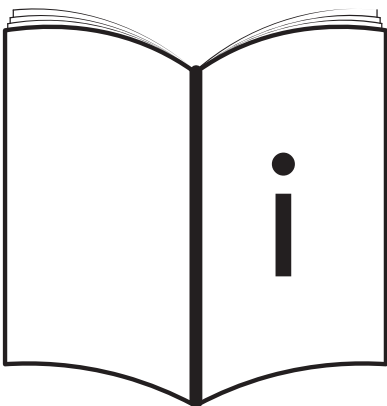
NO. 27



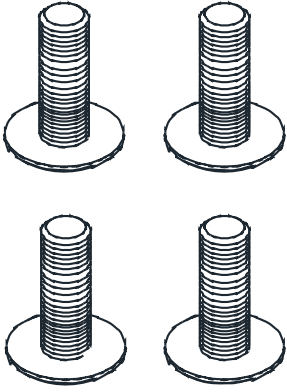
NO. 26



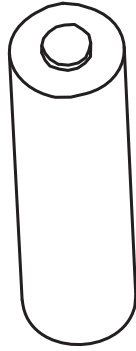
NO. 20 L/R



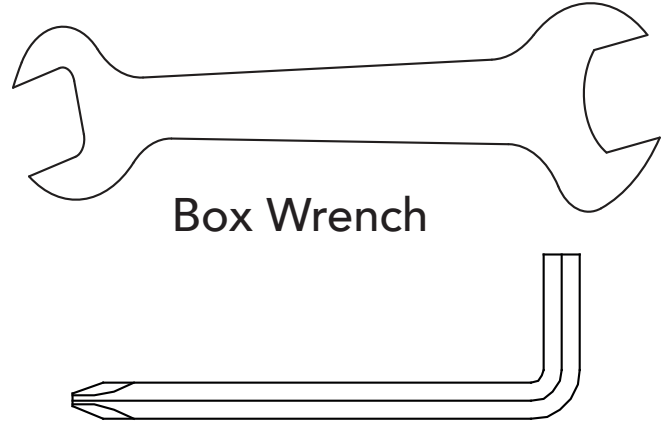
C



#13
Screw (M5x15)



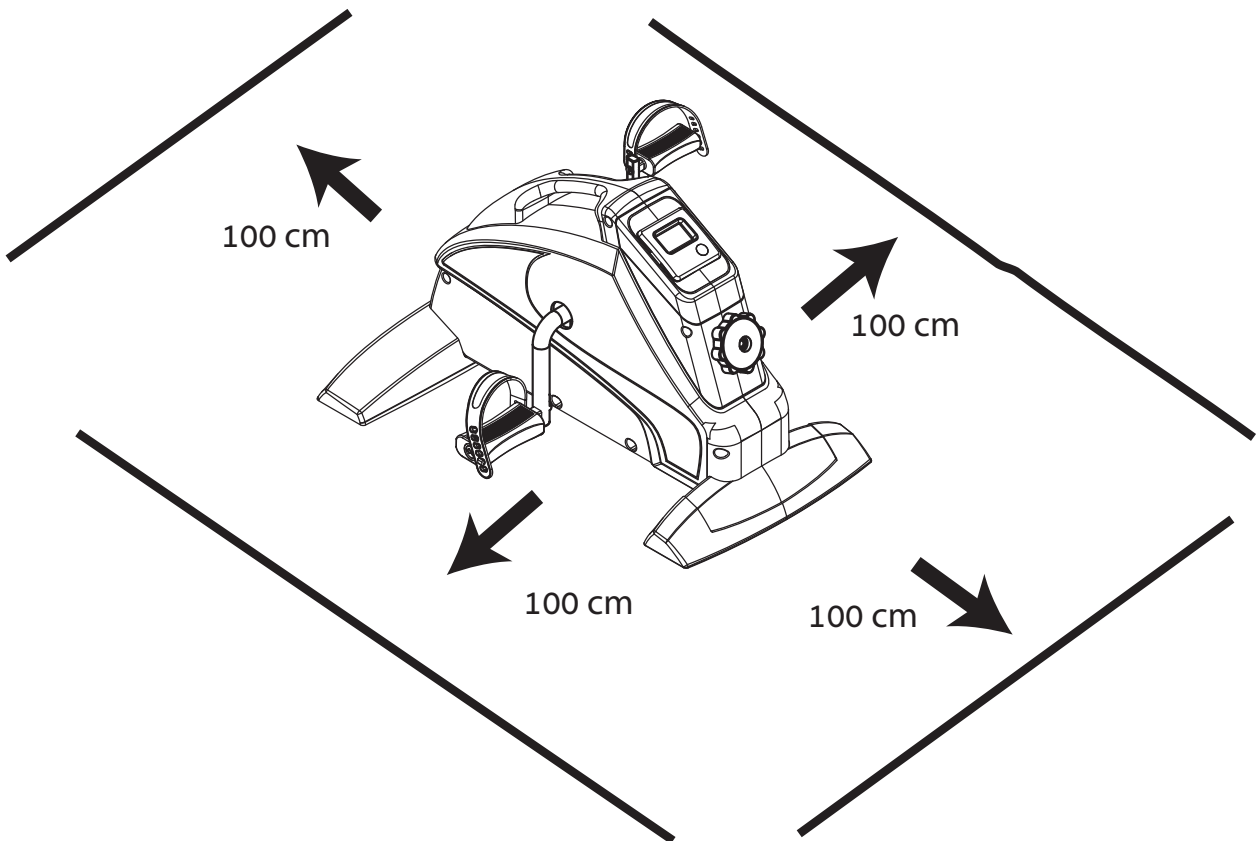
AAA size
Battery (1x)



Box Wrench

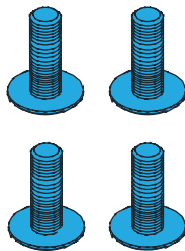
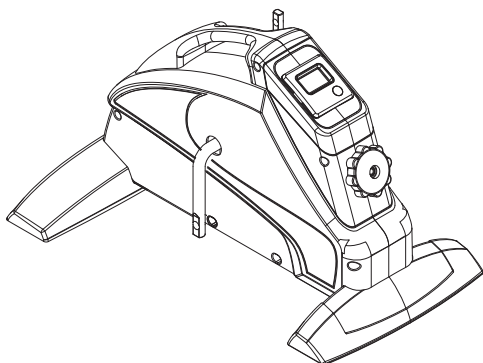
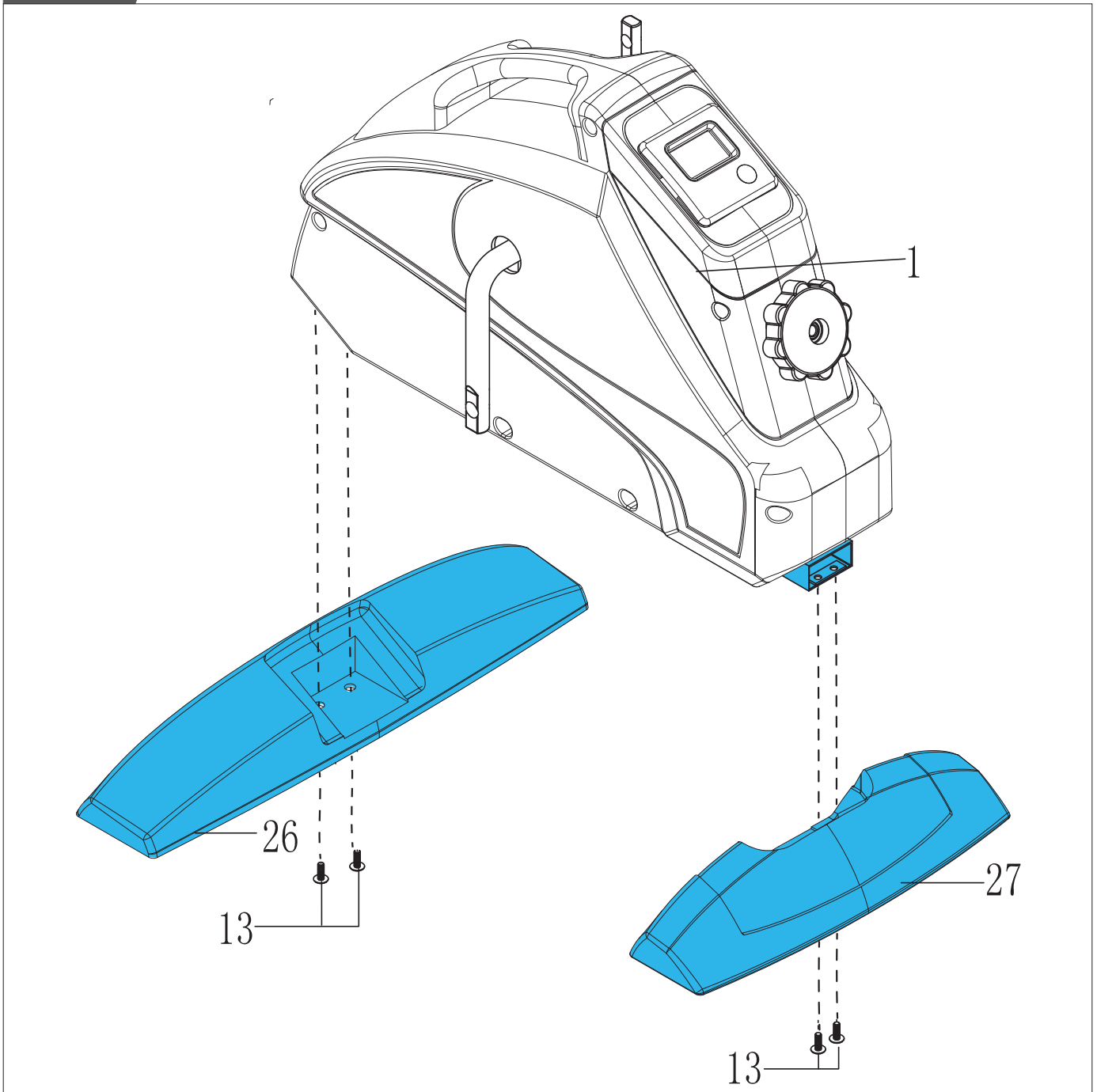
Allen Key 5mm

D-0





D-1



#13
Screw (M5x15)



AAA size
Battery (1x)

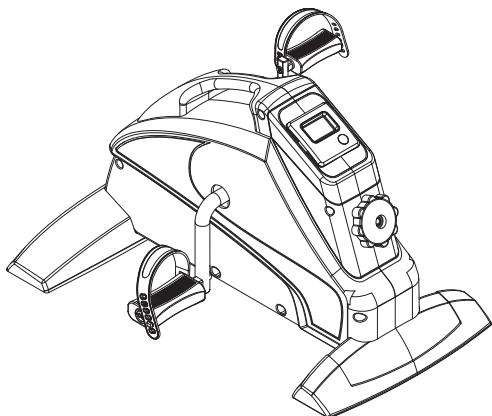
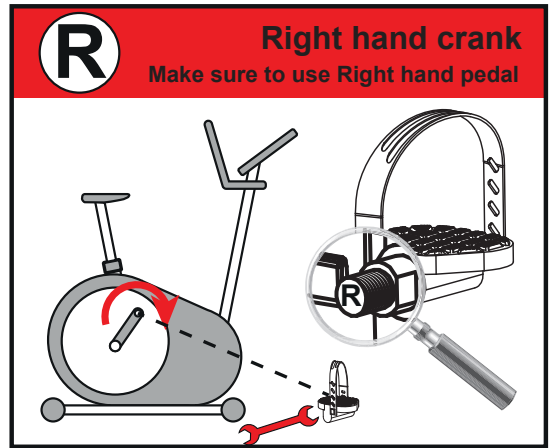
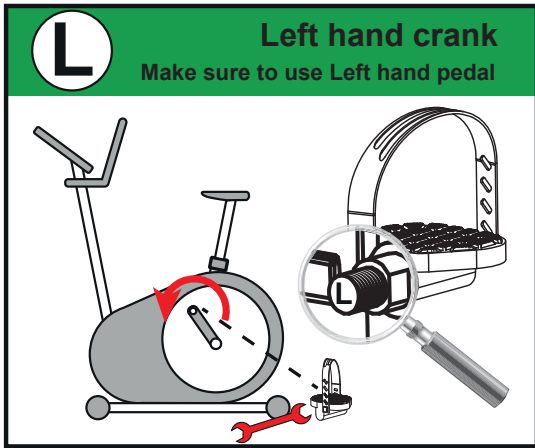
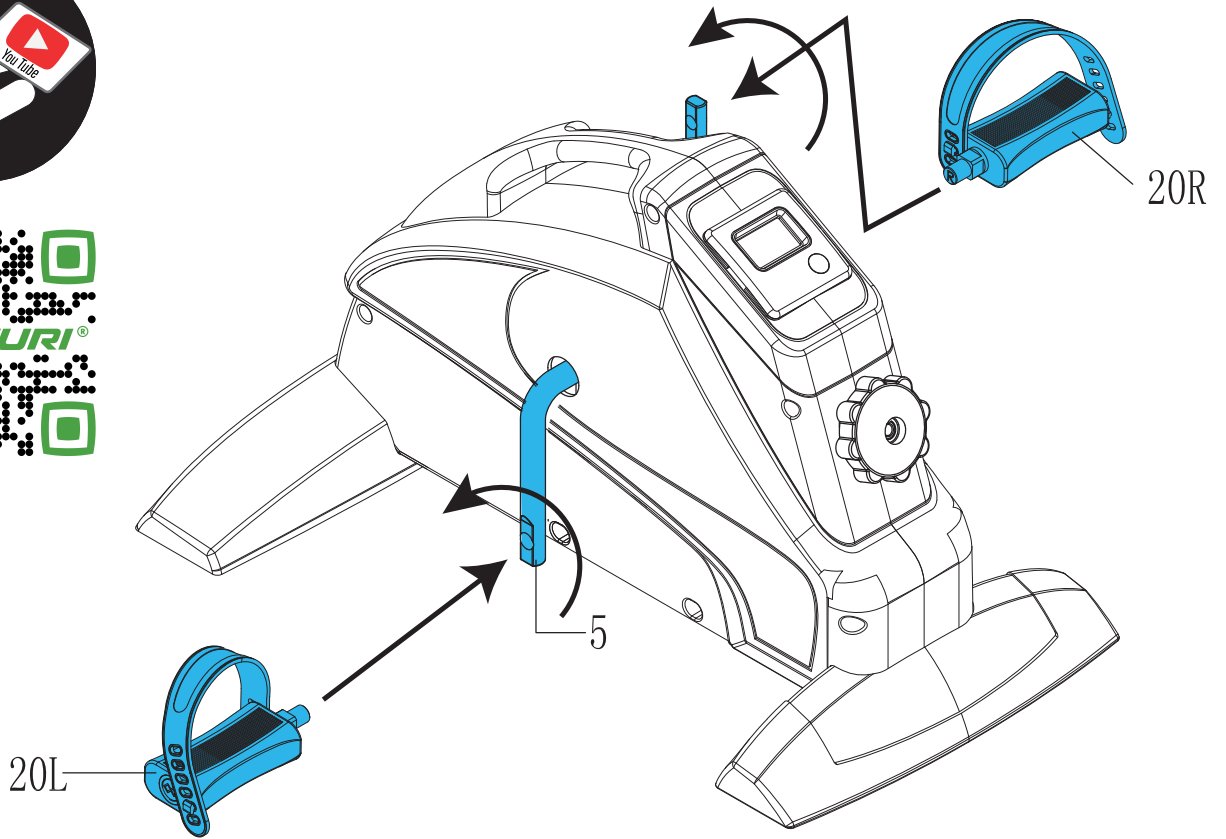


Box Wrench



Allen Key 5mm

D-2



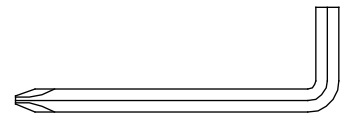
#13
Screw (M5x15)



AAA size
Battery (1x)



Box Wrench

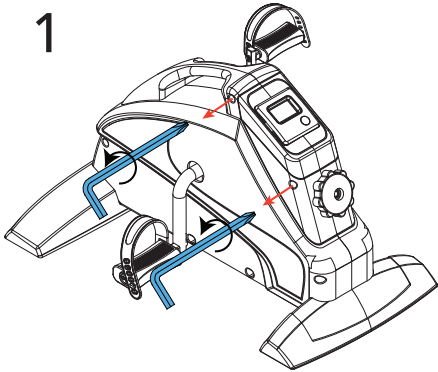


Allen Key 5mm

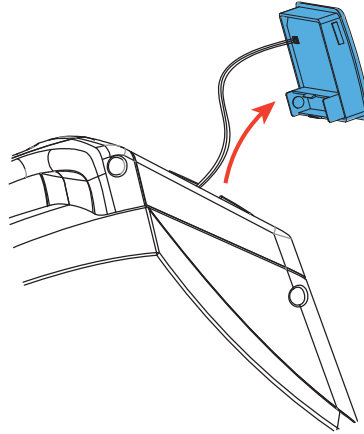


D-3

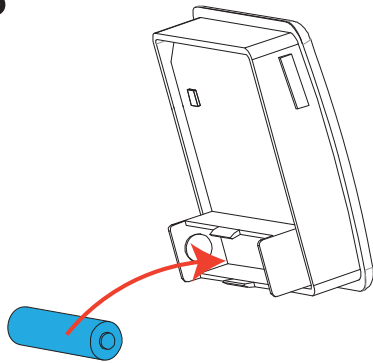
1



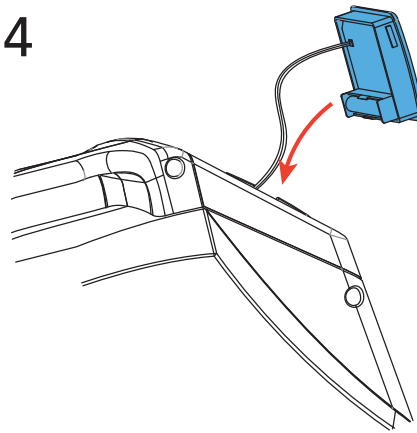
2



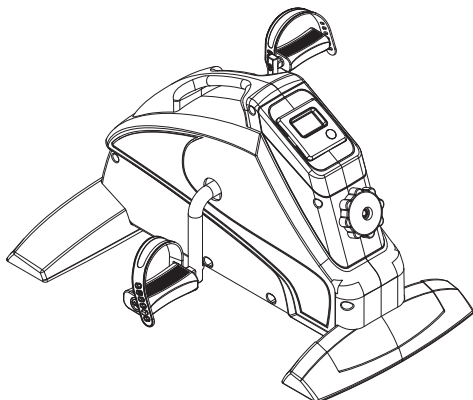
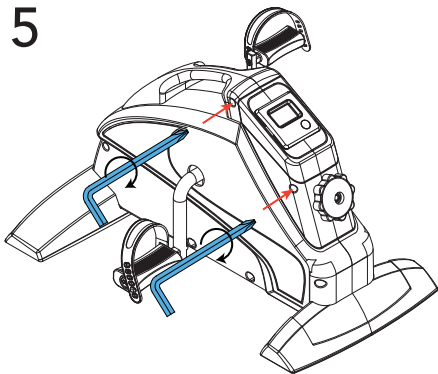
3



4



5



#13
Screw (M5x15)



AAA size
Battery (1x)



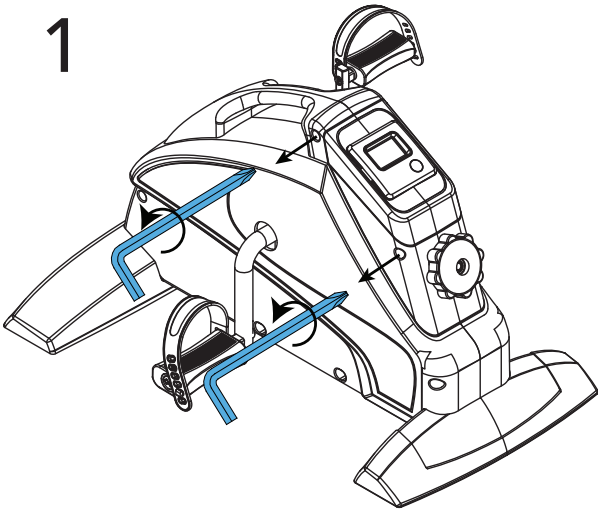
Box Wrench



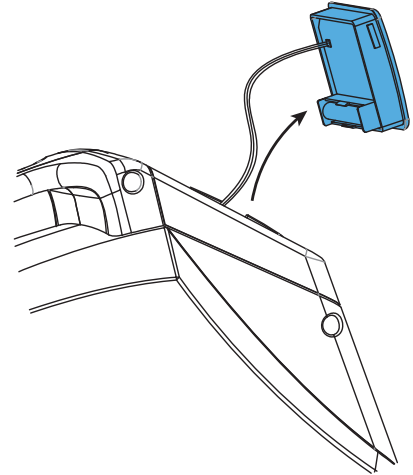
Allen Key 5mm

E

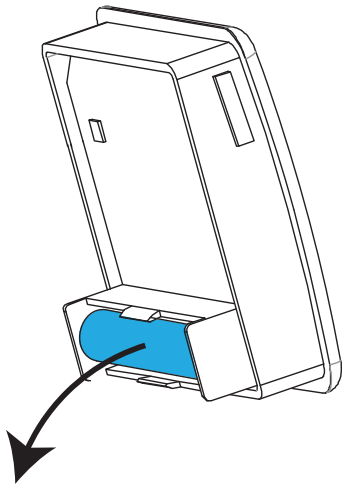
1



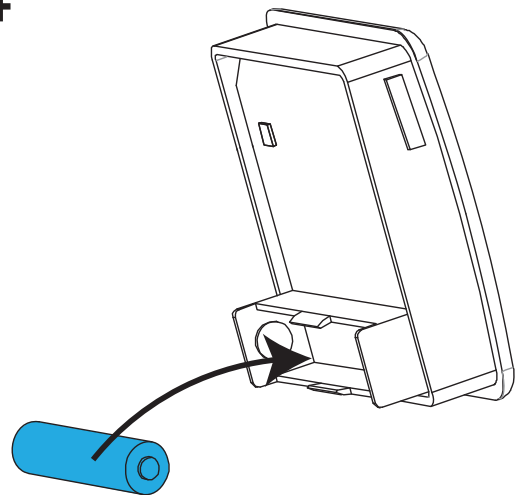
2



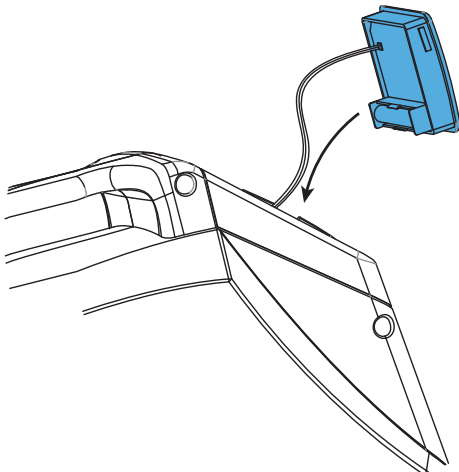
3



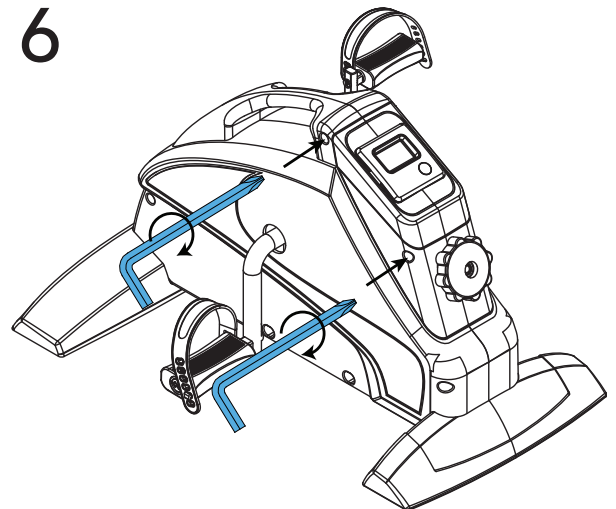
4



5



6



Spis treści

Witamy	10
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	10
Instrukcja montażu	10
Opis ilustracji A.....	10
Opis ilustracji B.....	11
Opis ilustracji C.....	11
Opis ilustracji D.....	11
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	11
Dodatkowe informacje	11
Przebieg treningu	11
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	11
Sposób użycia	12
Wymiana baterii (rys. E).....	12
Konsola	12
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	12
Objaśnienie przycisków	12
Sposób działania	12
Czyszczenie i konserwacja	12
Wady i nieprawidłowe działanie	13
Transport i przechowywanie	13
Gwarancja	13
Dane techniczne	13
Deklaracja producenta	13
Zastrzeżenie	13

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

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

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz instrukcje. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu 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 ochłodzeniem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębic.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Sprzęt należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia 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.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 100 kg (220 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja przedstawia wygląd mini roweru po zakończeniu montażu. Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z kolejnymi krokami montażu w prawidłowej kolejności, jak pokazano na ilustracjach.

Opis ilustracji B

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

UWAGA

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

Opis ilustracji C

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

Opis ilustracji D

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

UWAGA

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

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi umieść urządzenie na warstwie ochronnej np. gumowej podłodze.
- Wokół urządzenia należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

Dodatkowe informacje dotyczące montażu.

D2 Jak prawidłowo zamontować pedały.

UWAGA

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

Prawy pedał

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

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

Lewy pedał

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



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube

<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

UWAGA

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

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że Twój trener fitness będzie służył Ci przez wiele lat. Należy jednak pamiętać, że trener fitness zakończy swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenera fitness w publicznym punkcie zbiórki.

Przebieg treningu

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu. Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpocząć od niskiej prędkości i niskiego oporu, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

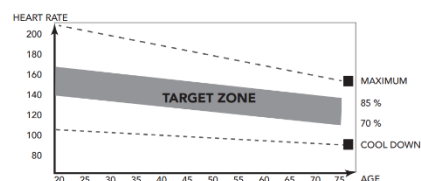
Korzystanie z trenera fitness zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

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



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

Faza schładzania

Ten etap ma na celu r o z l u ż n i e układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężej. Z a l e c a się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonizowanie mięśni

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

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość w ł o z o n e g o wysiłku. Im ciężej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Sposób użycia

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, należy obrócić pokrętko regulacji w górnej części rury wspornika kierownicy w prawo (w kierunku +), aby zwiększyć opór i w lewo (w kierunku -), aby zmniejszyć opór.

Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 1 baterię AAA z tyłu konsoli.

- Poluzuj dwie śruby.
- Wyjmij konsolę.
- Wyjmij stare baterie.
- Włóż nowe baterie. Upewnij się, że baterie są ułożone zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj konsolę.
- Dokręć dwie śruby

UWAGA

- Puste baterie należy zawsze poddawać recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami dot. ochrony środowiska.

OSTRZEŻENIE

- Nie należy narażać baterii na duże zmiany temperatury, aby zapobiec wyciekowi.
- Aby zapobiec wyciekom z baterii, wyjmuj je, jeśli nie zamierzasz korzystać z urządzenia przez dłuższy czas.

Konsola

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb gotowości, gdy urządzenie jest nieużywane przez 4 minuty.

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie

- Wyświetlanie funkcji zmienia się co 4 sekundy, czas, liczba, kalorie, liczba całkowita.

Czas

- Automatycznie zlicza czas treningu podczas ćwiczeń.
- Zakres wyświetlania: 00:00 ~ 99:59.

Liczby

- Wyświetla obroty na minutę. Zakres wyświetlania 0 ~ 15 ~ 9999.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, RPM wyświetli "0".

Kalorie

- Automatycznie zlicza kalorie spalone podczas ćwiczeń.
- Zakres: 0 ~ 999,9.

UWAGA

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

Łączna liczba

- Automatycznie zlicza całkowitą liczbę obrotów dla wszystkich sesji treningowych.
- Zakres: 0 ~ 9999.

Objaśnienie przycisków

Tryb/ Reset

- Naciśnij przycisk Mode/ Reset, aby wybrać funkcje konsoli.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 5 sekund przycisk Stop Mode/ Reset, aby zresetować: Czas, Licznik, Kalorie.

Sposób działania

Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę w trybie uśpienia.
- Zaczynij pedałowac, aby włączyć konsolę w trybie uśpienia.

Wyłączenie zasilania

Bez przesyłania sygnału do monitora przez 4 minuty monitor automatycznie przejdzie w tryb SLEEP. (Dane aktywnego treningu zostaną utracone).

Czyszczenie i konserwacja

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

OSTRZEŻENIE

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

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków wystarczy wymienić wadliwą część.

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

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt należy przemieszczać z zachowaniem ostrożności.
- Przenieść sprzęt i ostrożnie go odłożyć.
- Umieścić urządzenie na warstwie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Należy ostrożnie przesuwając i podnosić urządzenie na nierównych powierzchniach.
- Nie należy przesuwać urządzenia chwytając za pedały, lecz za uchwyt znajdujący się na górze obudowy.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahańach temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi Warunki gwarancji

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

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

Ograniczenia gwarancji

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

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Pomiar tętna dostępny przez:	Uchwyt	Nie
	5,3~5,4 Khz	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie
Długość	cm	46.0
	cal	18.11
Szerokość	cm	38.0
	cal	15.0
Wysokość	cm	28.0
	cal	11.0
Waga	kg	4.5
	funty	9.9
Maks. waga użytkownika	kg	100
	funty	220
Rozmiar baterii	1x	AAA

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness
BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	14
Bezpečnostní upozornění	14
Návod k montáži	14
Popis obrázku A.....	14
Popis obrázku B.....	15
Popis obrázku C.....	15
Popis obrázku D	15
Další informace o instalaci	15
Další informace.....	15
Školení.....	15
Pokyny pro cvičení	15
Návod k použití	16
Výměna baterie (obr. E)	16
Konzole	16
Vysvětlení funkcí displeje	16
Vysvětlení klíčů.....	16
Režim provozu.....	16
Čištění a údržba.....	16
Závady a poruchy.....	17
Přeprava a skladování	17
Záruka.....	17
Technické údaje.....	17
Prohlášení výrobce	17
Odmítnutí odpovědnosti.....	17

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Nedodržení varování bezpečnostní upozornění a pokyny mohou způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto přístroje dětmi nebo osobami tělesně, smyslově, mentálně nebo pohybově postiženými, stejně jako osoby bez zkušeností a znalostí, mohou představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem pro kontrolu stavu.
- Pokud se objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začínejte každý trénink zahřívacím cvičením a zakončete ho ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno výhradně k použití v ve vnitřních prostorách. Jednotka není vhodná pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochlazení.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou 10 °C až 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 mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oblečení, šperky a další předměty uchovávejte mimo dosah pohyblivé části.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis obrázku A

Obrázek ukazuje vzhled minibiku po sestavení. Může sloužit jako pomůcka při montáži, ale vždy postupujte při montáži ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis obrázku B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly je třeba najít za vybalení výrobku.

POZNÁMKA

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

Popis obrázku C

Na obrázku je zobrazena montážní sada dodávaná s výrobkem. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné ke správné montáži přístroje.

Popis obrázku D

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

POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v následujících montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který najdete na konci této příručky.

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Abyste zabránili poškození povrchu podlahy, umístěte zařízení na ochranné vrstvě, např. na pryžové podlaže.
- Kolem zařízení ponechte volný prostor alespoň 100 cm prostory.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

Další informace o montáži.

D2 Jak správně namontovat pedály.

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana se určuje podle polohy cvičícího.

Pravý pedál

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

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

Levý pedál

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



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>.

POZNÁMKA

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

Další informace

Likvidace obalů

Vládní pokyny vyžadují snížení počtu odpadů ukládaných na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám fitness trenér bude sloužit mnoho let. Nicméně přijde čas, kdy fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. V souladu s evropskými předpisy pro odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE), je uživatel zodpovědný za řádnou likvidaci fitness trenažéru na veřejném sběrném místě.

Průběh 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 být zadýchání. Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice byste měli cvičit alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Zvyšte počet cvičení pro zlepšení vaší kondice. Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou.

Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, zpočátku maximálně 30 minut, postupně zvyšování denní doby tréninku na jednu hodinu.

Cvičení začněte s nízkou rychlostí a nízkým odporem, abyste příliš nezatěžovali svůj kardiovaskulární systém.

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

Pokyny ke cvičení

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

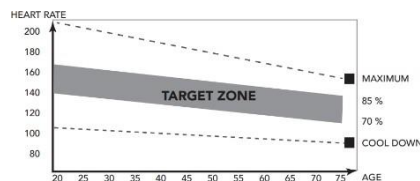
Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému průtoku krve v těle a správné funkci svalů. Snižuje také riziko vzniku křečů a svalová zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování nenutit ani neškubat - pokud to bolí, cvičení přerušete.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo.

Pracovní tempo by mělo být dostatečné pro zvýšení tepové frekvence do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



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

Chladicí fáze

Tato fáze je zaměřena na zlepšení kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa, které pokračuje asi 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili ani neškubali. Jak se vaše kondice zlepšuje, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a trénink si pokud možno rovnoměrně rozložit do celého týdne.

Tónování svalů

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

Úbytek hmotnosti

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

Návod k použití

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte nastavovacím knoflíkem na horní části trubky představce řídket ve směru hodinových ručiček (ve směru +), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (ve směru -), čímž odpor snížíte.

Výměna baterie (obr. E)

Konzole je vybavena 1 baterií AAA na zadní straně konzole.

- Povolte dva šrouby.
- Vyjměte konzolu.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že jsou baterie uspořádány v souladu s návodem k použití označení polarity (+) a (-).
- Namontujte konzolu.
- Utáhněte dva šrouby

POZNÁMKA

- Vybité baterie vždy recyklujte v souladu s místní předpisy o životním prostředí.

VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterii velkým teplotním změnám, abyste ji zabránit úniku.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte je, pokud se nechystáte používat.
- Používejte zařízení delší dobu.

Konzole

VAROVÁNÍ

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Povrch konzoly ihned osušte, když je pokrytý kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. **D b e j t e n a t o**, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty. zobrazení.

POZNÁMKA

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

Vysvětlení funkcí displeje Skenování

- Zobrazení funkcí se mění každé 4 sekundy, čas, číslo, kalorie, celkový počet.

Čas

- Automaticky počítá tréninkový čas během cvičení.
- Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59.

Hrabě

- Zobrazuje otáčky za minutu. Rozsah zobrazení 0 ~ 15 ~ 9999.
- Pokud během tréninku není na monitor po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, zobrazí se na displeji "0".

Kalorie

- Automaticky počítá spálené kalorie během cvičení.
- Rozsah: 0 ~ 999,9.

POZNÁMKA

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

Celkový počet

- Automaticky počítá celkový počet otáček pro všechny tréninky.
- Rozsah: 0 ~ 9999.

Vysvětlení tlačítek

Mode/Reset

- Stisknutím tlačítka Mode/ Reset vyberte funkce konzoly.
- Stisknutím a podržením tlačítka Stop Mode/ Reset na 5 sekund resetujete: Čas, počítadlo, kalorie.

Režim provozu

Zapnutí napájení

- Stisknutím libovolného tlačítka přepnete konzoli do režimu spánku.
- Začněte šlapat, aby se konzole přepnula do režimu spánku.

Vypnutí napájení

Pokud po dobu 4 minut nevyšlápnete do monitoru žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SLEEP. (Aktivní tréninková data budou ztracena).

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

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

Závady a poruchy

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

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

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Se zařízením je třeba manipulovat a přemísťovat je opatrně.
- Přemístěte zařízení a opatrně je položte.
- Umístěte zařízení na ochrannou vrstvu, abyste zabránili poškození povrchu podlahy.
- Na nerovných plochách se pohybujte a zvedejte opatrně povrchy.
- Jednotkou nepohybujte uchopením pedálů, ale za rukojeť na horní straně krytu.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co největším množstvím sebemenší výkyv teploty.

Záruka

Podmínky záruky pro kupující Tunturi

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

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

Záruční podmínky

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

Pokrytí záruky

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

Záruční omezení

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně neztěžují používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé nedodržením intervalů pravidelné údržby popsanych v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v suché místnosti, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní činnosti, které si zákazníci mohou provést sami, jako je výměna nekomplikovaných počítadel, pedálů a jiných podobných dílů, která nezahrnuje demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření srdeční frekvence k dispozici prostřednictvím:	Rukojeť	Ne
	5,3 ~ 5,4 KHz	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne
Délka	cm	46.0
	palec	18.11
Šířka	cm	38.0
	palec	15.0
Výška	cm	28.0
	palec	11.0
Hmotnost	kg	4.5
	libry	9.9
Maximální hmotnost uživatele	kg	100
	libry	220
Velikost baterie	1x	AAA

Prohlášení výrobce

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

04-2020

Tunturi New Fitness
BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na	18
Bezpečnostné upozornenia	18
Návod na montáž	18
Popis ilustrácie A.....	18
Popis ilustrácie B.....	19
Popis ilustrácie C.....	19
Popis ilustrácie D.....	19
Ďalšie informácie o inštalácii	19
Ďalšie informácie.....	19
Školenie.....	19
Pokyny na cvičenie.....	19
Návod na použitie	20
Výmena batérie (obr. E)	20
Konzola	20
Vysvetlenie funkcií displeja	20
Vysvetlenie klúčov	20
Spôsob prevádzky	20
Čistenie a údržba	20
Chyby a poruchy	21
Preprava a skladovanie	21
Záruka.....	21
Technické údaje.....	21
Vyhlásenie výrobcu	21
Zrieknutie sa zodpovednosti	21

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskych trenažérov, posilňovacích lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie upozornení bezpečnostné upozornenia a pokyny môžu spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.
- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami fyzicky, zmyslovo, mentálne alebo pohybovo postihnuté osoby, ako aj osoby bez skúseností a znalostí môžu predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom na kontrolu stavu.
- 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 ukončíte ho ochladením. Na konci tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené výlučne na používanie v vo vnútorných priestoroch. Zariadenie nie je vhodné na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhlí prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v návode na použitie.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, kontaktujte svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety uchovávajte mimo dosahu pohyblivé časti.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Návod na montáž

Popis ilustrácie A

Na obrázku je zobrazený vzhľad minibicykla po zostavení. Môže slúžiť ako referencia pri montáži, ale vždy postupujte pri montáži v správnom poradí, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis ilustrácie B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete po vybalení výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné diely možno ukryť/zapakovať do dutín polystyrénového krytu výrobku.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácie C

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

Popis ilustrácie D

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

POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v nasledujúcich montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete na konci tejto príručky.

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy, umiestnite zariadenie na ochrannú vrstvu, napr. na gumovej podlahe.
- Okolo zariadenia nechajte aspoň 100 cm voľného priestoru priestory.
- Správna inštalácia zariadenia je popísaná na obrázkoch.

Ďalšie informácie o montáži. D2 Ako správne

namontovať pedále.

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sa určuje podľa polohy cvičiaceho.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

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



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

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie počtu odpadov ukladané na skládky. Preto všetky odpady z obalov zodpovedne likvidujte vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Nastane však čas, keď fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. V súlade s európskymi predpismi pre odpad z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ), je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trénera na verejnom zbernom mieste.

Priebeh odbornej prípravy

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, mali by ste cvičiť aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Zvýšte počet cvičení na zlepšenie vašej kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku maximálne 30 minút, postupne zvyšovanie denného tréningového času na jednu hodinu. Začnite tréning s nízkou rýchlosťou a nízkym odporom, aby ste nadmerne nezaťažovali svoj kardiovaskulárny systém. So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

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

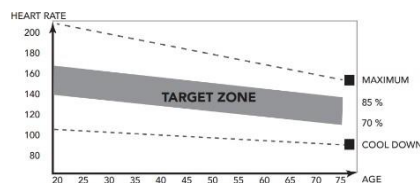
Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správnejmu prietoku krvi v tele a správnej funkcii svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a svalové poranenia. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé naťahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly pri naťahovaní nenúťte ani nestrhávať - ak vás to bolí, cvičenie 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, aby ste počas celého cvičenia udržiavali rovnomerné tempo.

Pracovná frekvencia by mala byť dostatočná na zvýšenie srdcovej frekvencie na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



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

Chladiaca fáza

Táto fáza je zameraná na zlepšenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. so znížením tempa, ktoré pokračuje približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali silou ani nestrhávali. Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréning rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní posilňovača spevniť svaly, nastavte si pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli.

Ak sa tiež snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej 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 ciele.

Návod na použitie

Nastavenie odporu

Ak chcete odpor zvýšiť alebo znížiť, otočte nastavovacím gombíkom na hornej časti rúrky predstavca riadičiek v smere hodinových ručičiek (v smere +), čím odpor zvýšite, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), čím odpor znížite.

Výmena batérie (obr. E)

Konzola je vybavená 1 batériou AAA na zadnej strane konzoly.

- Uvoľnite dve skrutky.
- Odstráňte konzolu.
- Odstráňte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že sú batérie usporiadané v súlade s označením polarít (+) a (-).
- Namontujte konzolu.
- Utiahnite dve skrutky

POZNÁMKA

- Vybité batérie vždy recyklujte v súlade s miestne environmentálne predpisy.

VAROVANIE

- Nevystavujte batériu veľkým teplotným zmenám, aby ste zabránili úniku.
- Ak chcete zabrániť vytečeniu batérií, vyberte ich, ak sa nechystáte používať zariadenie dlhší čas.

Konzola

VAROVANIE

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je povrch konzoly ihneď vysušený pokrytý kvapkami potu.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. **D b a j t e n a t o**, aby sa nechty alebo ostré predmety nedotýkali zobrazenia.

POZNÁMKA

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

Vysvetlenie funkcií displeja Skenovanie

- Zobrazenie funkcií sa mení každé 4 sekundy, čas, číslo, kalórie, celkový počet.

Čas

- Automaticky počíta čas tréningu počas cvičenia.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 99:59.

Počítajte

- Zobrazuje otáčky za minútu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 15 ~ 9999.
- Ak sa počas tréningu nevysielala do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, zobrazí sa "0".

Kalórie

- Automaticky počíta spálené kalórie počas cvičenia.
- Rozsah: 0 ~ 999,9.

POZNÁMKA

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

Celkový počet

- Automaticky počíta celkový počet otáčok pre všetky tréningy.
- Rozsah: 0 ~ 9999.

Vysvetlenie tlačidiel

Mode/Reset

- Stlačením tlačidla Mode/ Reset vyberte funkcie konzoly.
- Stlačením a podržaním tlačidla Stop Mode/ Reset na 5 sekúnd resetujte: Čas, počítadlo, kalórie.

Spôsob prevádzky

Zapnutie napájania

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prepnete konzolu do režimu spánku.
- Začnite šliapať do pedálov, aby ste konzolu uviedli do režimu spánku.

Vypnutie napájania

Bez odoslania signálu do monitora počas 4 minút monitor automaticky prejde do režimu SLEEP. (Aktívne tréningové údaje sa stratia).

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

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

Chyby a poruchy

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

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

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- So zariadením by sa malo manipulovať a premiestňovať opatrne.
- Zariadenie opatrne premiestnite a odložte.
- Umiestnite zariadenie na ochrannú vrstvu, aby ste zabránili poškodenie povrchu podlahy.
- Na nerovných plochách jednotku opatrne premiestňujte a zdvíhajte povrchy.
- Nepohybujte jednotkou uchopením pedálov, ale za rúkaväť na hornej strane krytu.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najväčším najmenším výkyv teploty.

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho Tunturi

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

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

Záručné podmienky

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

Záručné krytie

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

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny na inštaláciu, údržbu a používanie od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú záručnú zodpovednosť za chyby vzniknuté z dôvodov, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vydávané počas používania, ak výrazne neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závady vyplývajúce z nedodržania intervalov pravidelnej údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v suchej miestnosti, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na montážne činnosti, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je napríklad výmena nekomplikovaných počítačadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nezahŕňajú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.

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

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Rúkaväť	Nie
	5,3 ~ 5,4 Khz	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie
Dĺžka	cm	46.0
	palec	18.11
Šírka	cm	38.0
	palec	15.0
Výška	cm	28.0
	palec	11.0
Hmotnosť	kg	4.5
	libier	9.9
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	100
	libier	220
Veľkosť batérie	1x	AAA

Vyhlásenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness
BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözlőjük	22
Biztonsági figyelmeztetések	22
Összeszerelési útmutató.....	22
Az A. ábra leírása	22
A B ábra leírása	23
A C ábra leírása	23
A D ábra leírása	23
További információk a telepítésről.....	23
További információk	23
Képzési tanfolyam	23
Gyakorlati utasítások.....	23
Használati utasítás.....	24
Az akkumulátor cseréje (E ábra).....	24
Konzol	24
A kijelzőfunkciók magyarázata	24
A billentyűk magyarázata	24
Működési mód	24
Tisztítás és karbantartás.....	24
Hibák és meghibásodások.....	25
Szállítás és tárolás	25
Garancia	25
Műszaki adatok	25
A gyártó nyilatkozata	25
Felelősségi nyilatkozat	25

Üdvözlőjük

Üdvözlőjük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve a cross-trénereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, erősítőpadokat és többcélú állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fittségi szinttől függetlenül. További információért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen.

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

Biztonsági figyelmeztetések

FIGYELMEZTETÉS

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

- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy személyek által fizikailag, érzékszervileg, szellemileg vagy mozgáskorlátozottak, valamint a tapasztalat és ismeretek nélküli személyek veszélyt jelenthetnek. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a készülék használatát.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával egészségügyi ellenőrzésre.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezzen be lazítással. Ne felejtse el nyújtani az edzés végén.
- A készüléket kizárólag a következőkben való használatra szánják beltérben. 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 hőmérsékleten tárolja.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a 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 sportcipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a következő helyektől mozgó alkatrészek.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 100 kg-nál (220 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Telepítési utasítások

Az A. ábra leírása

Az ábra a mini kerékpár összeszerelés utáni megjelenését mutatja. Az összeszerelés során referenciaként használható, de az összeszerelési lépéseket mindig az illusztrációkon látható helyes sorrendben kövesse.

A B ábra leírása

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

MEGJEGYZÉS

- A polisztírol termékburkolat üregeibe apró alkatrészeket lehet elrejteni/csomagolni.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

A C ábra leírása

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

A D ábra leírása

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

MEGJEGYZÉS

- A következő összeszerelési lépésekben feltüntetett alkatrészsámok a pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek, amely a kézikönyv végén található.

FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- A padlófelület károsodásának megelőzése érdekében helyezze a készüléket egy védőrétegre, pl. gumipadlóra helyezze.
- Legalább 100 cm-t hagyjon szabadon a készülék körül terek.
- A berendezés helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

További információk a felszerelésről.

D2 Hogyan kell helyesen felszerelni a pedálokat.

MEGJEGYZÉS

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

Jobb pedál

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

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

Bal pedál

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



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

MEGJEGYZÉS

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

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják az oldalsó számának csökkentését a hulladéklerakókban. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy fitneszedzője hosszú éveken át fogja szolgálni Önt. Eljön azonban az idő, amikor a fitneszedző eléri hasznos élettartama végét. Az európai előírásoknak megfelelően a elektromos és elektronikus berendezések hulladékainak (WEEE), a felhasználó felelős a fitneszedző megfelelő ártalmatlanításáért egy nyilvános gyűjtőhelyen.

A képzés menete

A képzésnek megfelelően könnyűnek, de tartósnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a szervezet maximális oxigénfelvételenek javítása, ami viszont javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnod kell, de nem szabad, hogy az edzés alatt kifulladj. Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell edzenie. Növelje a edzések száma a fittségi szint javítása érdekében. Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kellene mozognia, kezdetben legfeljebb 30 percig, a napi edzésidő fokozatos növelése egy órára.

Kezdje az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással, hogy ne terhelje túlzottan a szív- és érrendszerét.

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

Gyakorlati utasítások

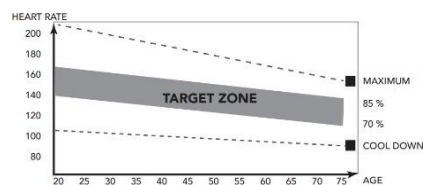
A fitneszedző használata számos előnnyel jár, javítja a fittséget, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

Ez a lépés segíti a vér megfelelő áramlását a szervezetben és a megfelelő izomműködést. Csökkenti a görcsök és a izomsérülések. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fáj, hagyja abba a gyakorlatokat.

Gyakorlat fázis

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



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

Hűtési fázis

Ez a szakasz a szív- és érrendszer, valamint az izmok **r e s z t r i k t i ó s á g á t** célozza. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, kb. 5 percig folytatva. A nyújtógyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat. Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. Célszerű legalább heti háromszor edzeni, és az edzéseket lehetőleg egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Az izmok edzéséhez a fitneszedző használatakor az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Ha Ön is igyekszik javítani a fittségén, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és a lehűlési fázisban normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé a következőket kell tennie növelje az ellenállást, így kényszerítve a lábát, hogy keményebben dolgozzon. Csökkentenie kell a sebességét, 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.

Használati utasítás

Ellenállás beállítása

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

Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol hátulján 1 db AAA elem található.

- Lazítsa meg a két csavart.
- Vegye ki a konzolt.
- Vegye ki a régi elemeket.
- Helyezzen be új elemeket. Győződjön meg róla, hogy az akkumulátorok a következők szerint vannak elhelyezve polaritásjelzések (+) és (-).
- Szerelje fel a konzolt.
- Húzza meg a két csavart

MEGJEGYZÉS

- Az üres elemeket mindig a következő előírásoknak megfelelően kell újrahasznosítani helyi környezetvédelmi előírások.

FIGYELMEZTETÉS

- Ne tegye ki az akkumulátort nagy hőmérséklet-változásnak, hogy megakadályozza a szivárgást.
- Az akkumulátorok szivárgásának megelőzése érdekében vegye ki őket, ha nem fogja a készüléket hosszabb ideig használni.

Konzol

FIGYELMEZTETÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Azonnal szárítsa meg a konzol felületét, ha az izzadságcseppekkel borítva.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. **Ü g y e l j e n a r r a**, hogy körmök vagy éles tárgyak ne érjenek hozzá a kijelző.

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 4 percig használaton kívül.

A kijelző funkcióinak magyarázata

Szkenelés

- A funkció kijelzője 4 másodpercenként változik, idő, szám, kalória, teljes szám.

Idő

- Automatikusan számolja az edzésidőt edzés közben.
- Megjelenítési tartomány: 00:00 ~ 99:59.

Count

- A percnkénti fordulatszámot mutatja. A kijelző tartománya 0 ~ 15 ~ 9999.
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem érkezik jel a monitorra, a fordulatszám kijelzőn "0" jelenik meg.

Kalóriák

- Automatikusan számolja az edzés közben elégetett kalóriákat.
- Tartomány: 0 ~ 999.9.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok tájékoztató jellegűek a különböző e d z é s e k összehasonlítására, és nem használhatók kezelésre.

Teljes szám

- Automatikusan megszámlálja az összes e d z é s fordulatszámát.
- Tartomány: 0 ~ 9999.

A Mode/Reset gombok magyarázata

- Nyomja meg a Mode/ Reset gombot a konzolfunkciók kiválasztásához.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a Stop Mode/ Reset gombot 5 másodpercig a visszaállításhoz: Idő, számláló, kalória.

Működési mód

A tápegység bekapcsolása

- Nyomja meg bármelyik gombot a konzol alvó üzemmódba helyezéséhez.
- Indítsa el a pedálozást, hogy a konzol alvó üzemmódba kerüljön.

Kikapcsolás

Ha 4 percig nem küld jelet a monitorra, a monitor automatikusan SLEEP üzemmódba lép. (Az aktív edzésadatok elvesznek).

Tisztítás és karbantartás

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

FIGYELMEZTETÉS

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



Hibák és meghibásodások

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

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

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- A berendezéseket óvatosan kell kezelni és mozgatni.
- Mozgassa el a berendezést, és óvatosan tegye le.
- Helyezze a készüléket egy védőrétegre, hogy megakadályozza a padlófelület károsodása.
- Óvatosan mozgassa és emelje a készüléket egyenetlen felületek.
- A készüléket ne a pedálok megfogásával, hanem a ház tetején lévő fogantyúval mozgassa.
- A berendezést száraz helyen kell tárolni, minél több a legkisebb hőmérséklet-ingadozásra.

Garancia

Tunturi Vevői Garancia Általános Szerződési Feltételek

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

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

Jótállási feltételek

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

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

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

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem károsítják jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék használati útmutatójában leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek száraz, portól és szennyeződésektől mentes helyiségben, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell történnie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint a tisztítás, a kenés és az alkatrészek szokásos beállítása, valamint nem terjed ki az olyan összeszerelési tevékenységekre, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a nem bonyolult számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek cseréje, amelyek nem járnak a fitnesskészülék szétszerelésével/újramegszerelésével. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más személyek által végzett garanciális javítások nem tartoznak a fedezet alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Szívritmus mérés elérhető a következő címen:	Fogantyú 5.3 ~ 5.4 KHz	Nem Nem
	Bluetooth (BLE) ANT+	Nem Nem
Hosszúság	cm	46.0
	hüvelyk	18.11
Szélesség	cm	38.0
	hüvelyk	15.0
Magasság	cm	28.0
	hüvelyk	11.0
Súly	kg	4.5
	font	9.9
Max. felhasználói súly	kg	100
	font	220
Akkumulátor mérete	1x	AAA

A gyártó nyilatkozata

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

04-2020

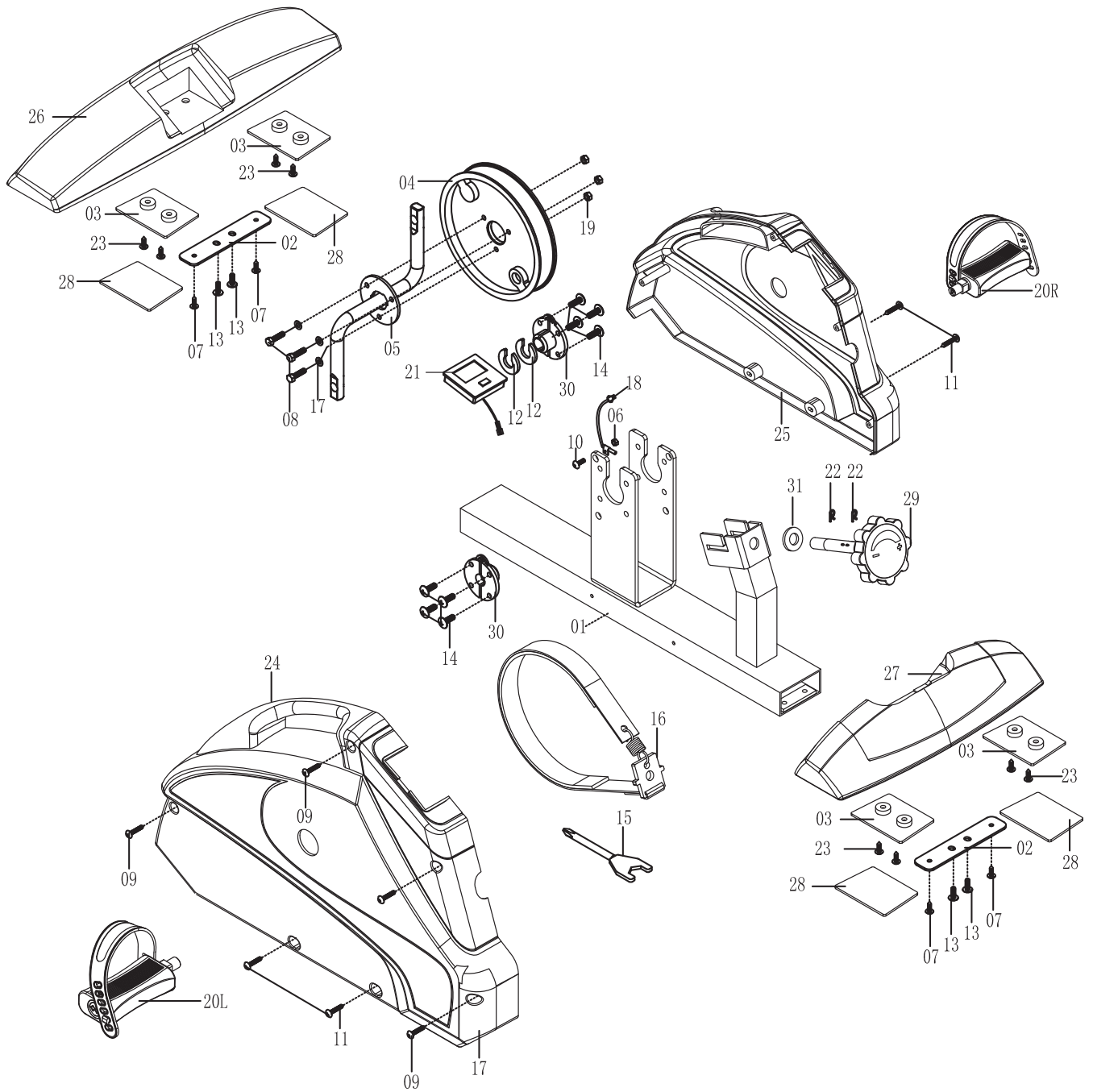
Tunturi New Fitness
BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

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

B.O.M.





Cardio Fit M30 Minibike

B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Stabilizer plate		2
3	Square plate		4
4	Flywheel		1
5	Crank		1
6	Nut	M4x4t	1
7	Self-tapping screw	ST4.2x15L	4
8	Hex head blot	M6x20L	3
9	Self-tapping screw	M4x20L	4
10	Screw	M4x10L	1
11	Self-tapping screw	M4x25L	4
12	Curved washer		2
13	Screw	M5x15L	4
14	Screw	M6x10L	8
15	Allen Key 5mm		1
16	Ribbon		1
17	Flat washer	OD13 ID6.5x1.5T	3
18	Sensor wire		1
19	Domed nut	M6	3
20L	Pedal (L) (&20R)		1
20R	Pedal (R)		1
21	Computer		1
22	Snap pin		2
23	Self-tapping screw	ST4.2x12L	8
24	Chain cover (L)		1
25	Chain cover (R)		1
26	Front stabilizer		1
27	Rear stabilizer		1
28	Non-slip pad		4
29	Club knob		1
30	Crank buckle		2
31	Flat washer	OD20xID10.5x1.5T	1
32	Box Wrench		1
HW	hardware kit		1

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20230525-W