

TUNTURI®

Cardio Fit mini bike M35

PL	Instrukcja obsługi	10 - 14
CS	Návod k použití	15 - 19
SK	Pokyny na obsluhu	20 - 24
HU	Használati útmutató	25 - 29



TUNTURI®	
Cardio Fit Mini Bike M35	CE CE EN957 Class HC
MAX input: MAX USER WEIGHT: 100 KG 220 LBS	
HOME USE MADE IN CHINA	 
Serial nr:	

Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

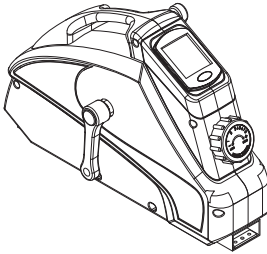
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá előtt figyelmesen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

A

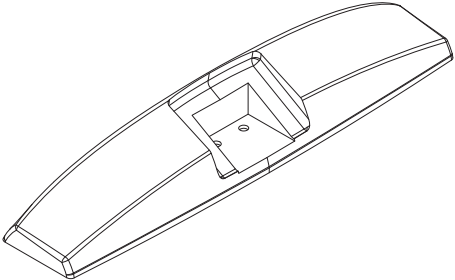


Cardio Fit M35 Minibike Magnetic

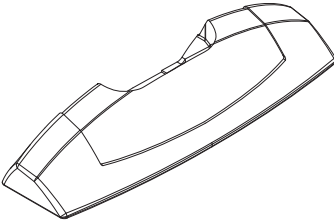
B



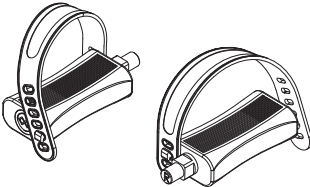
NO. 1



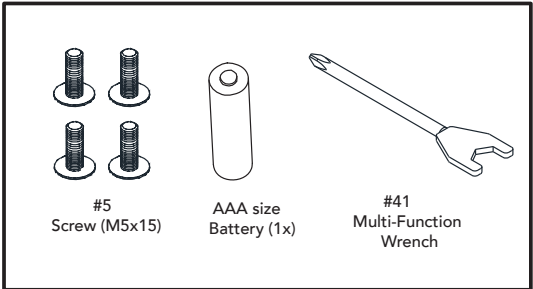
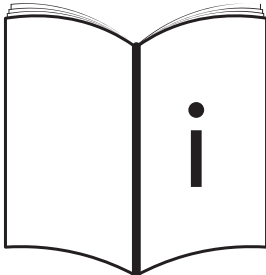
NO. 02



NO. 03



NO. 04L/R

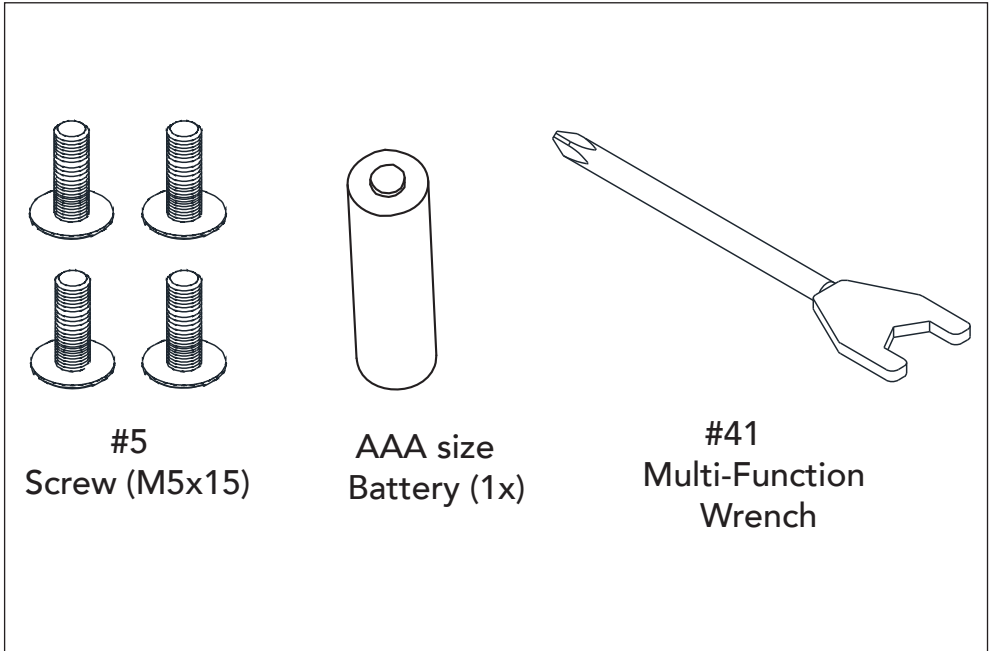


#5
Screw (M5x15)

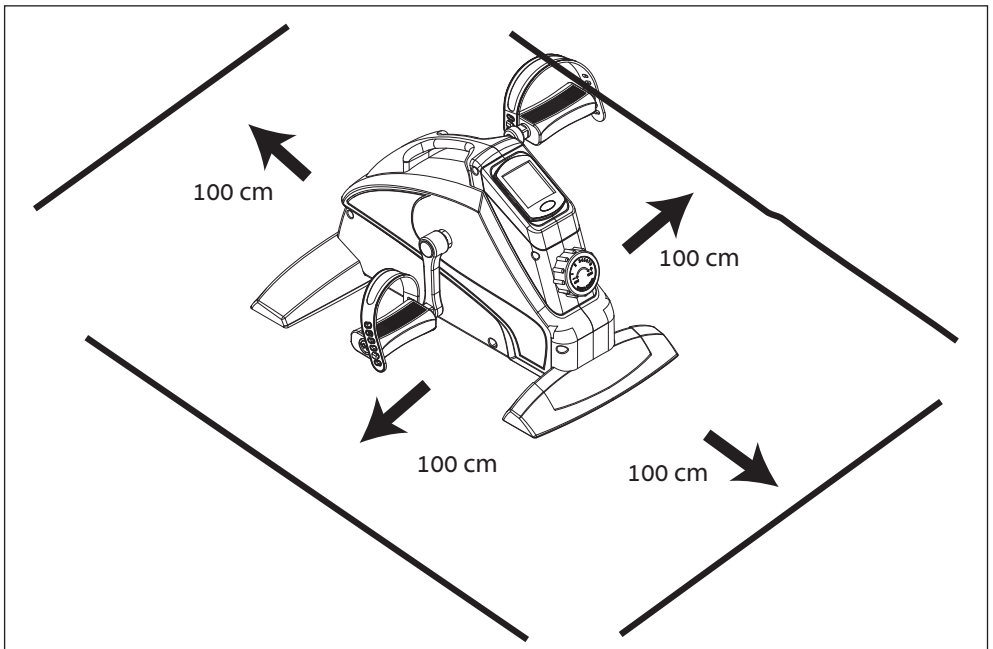
AAA size
Battery (1x)

#41
Multi-Function
Wrench

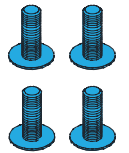
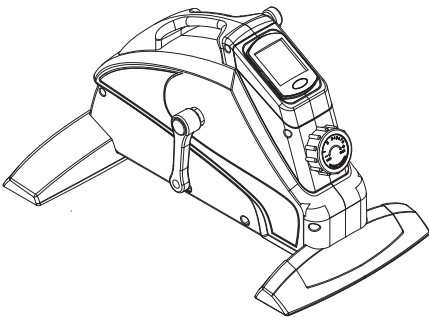
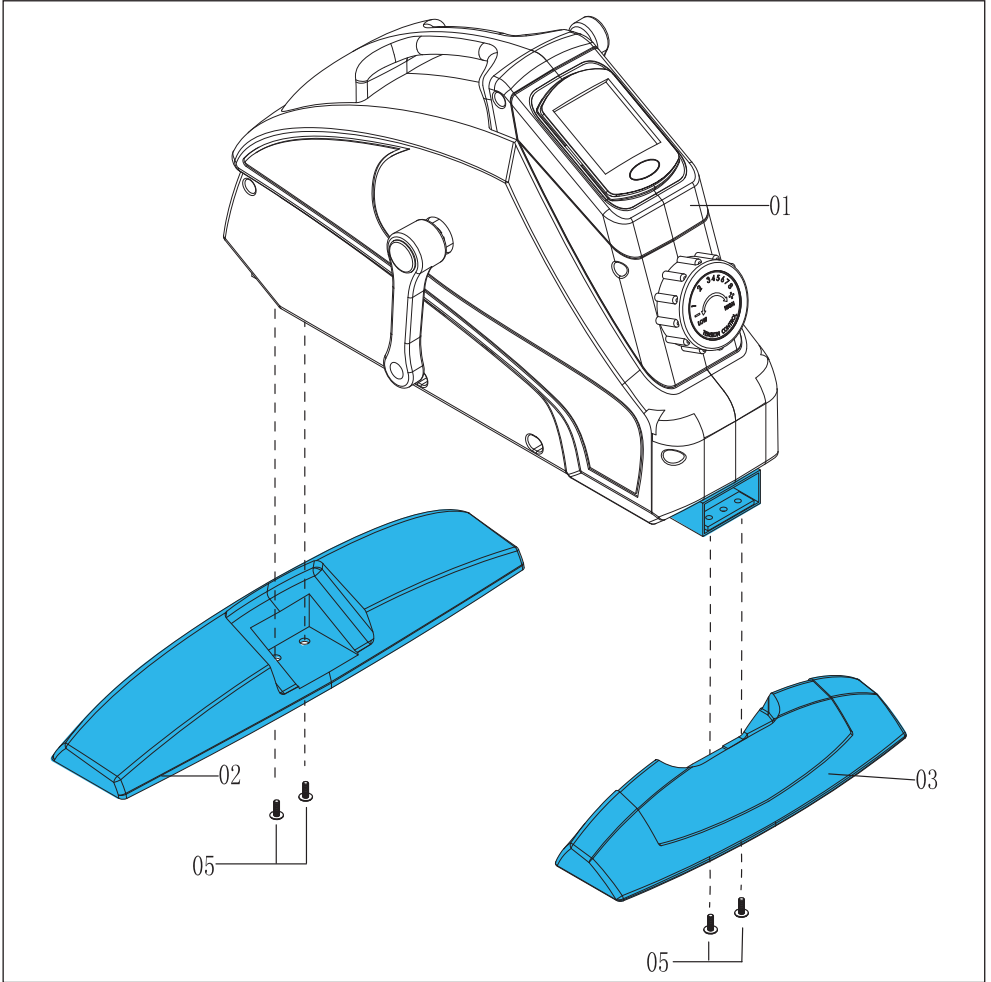
C



D



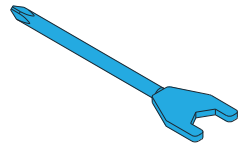
D-01



#5
Screw (M5x15)

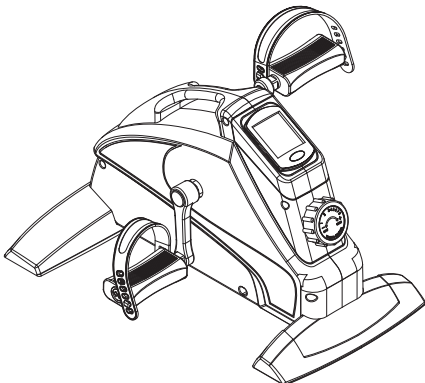
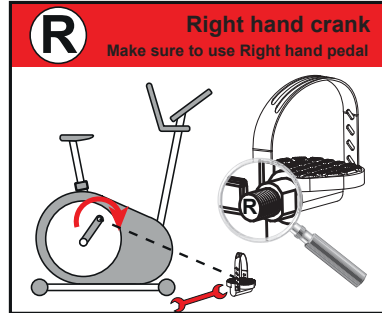
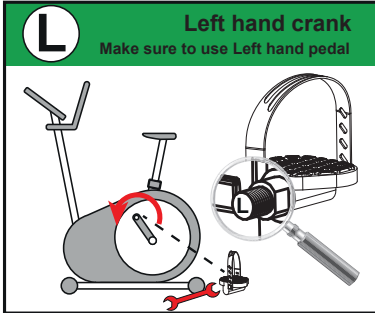
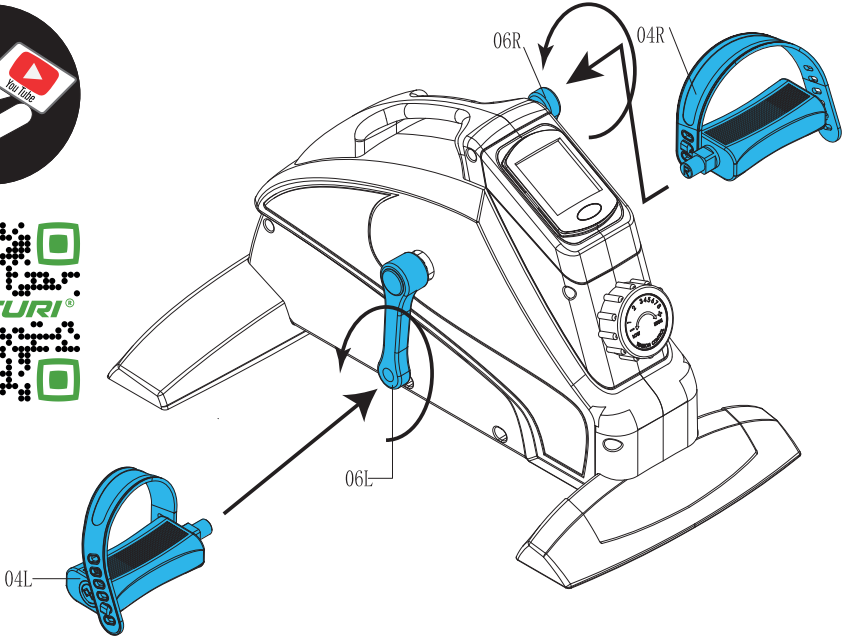


AAA size
Battery (1x)



#41
Multi-Function
Wrench

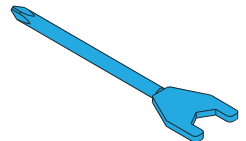
D-02



#5
Screw (M5x15)

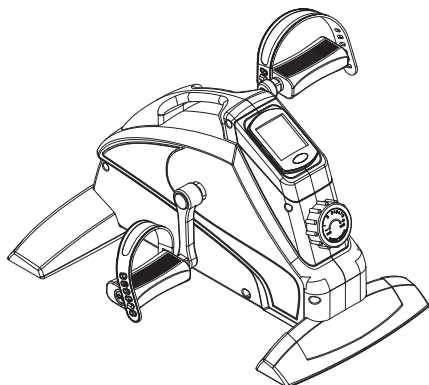
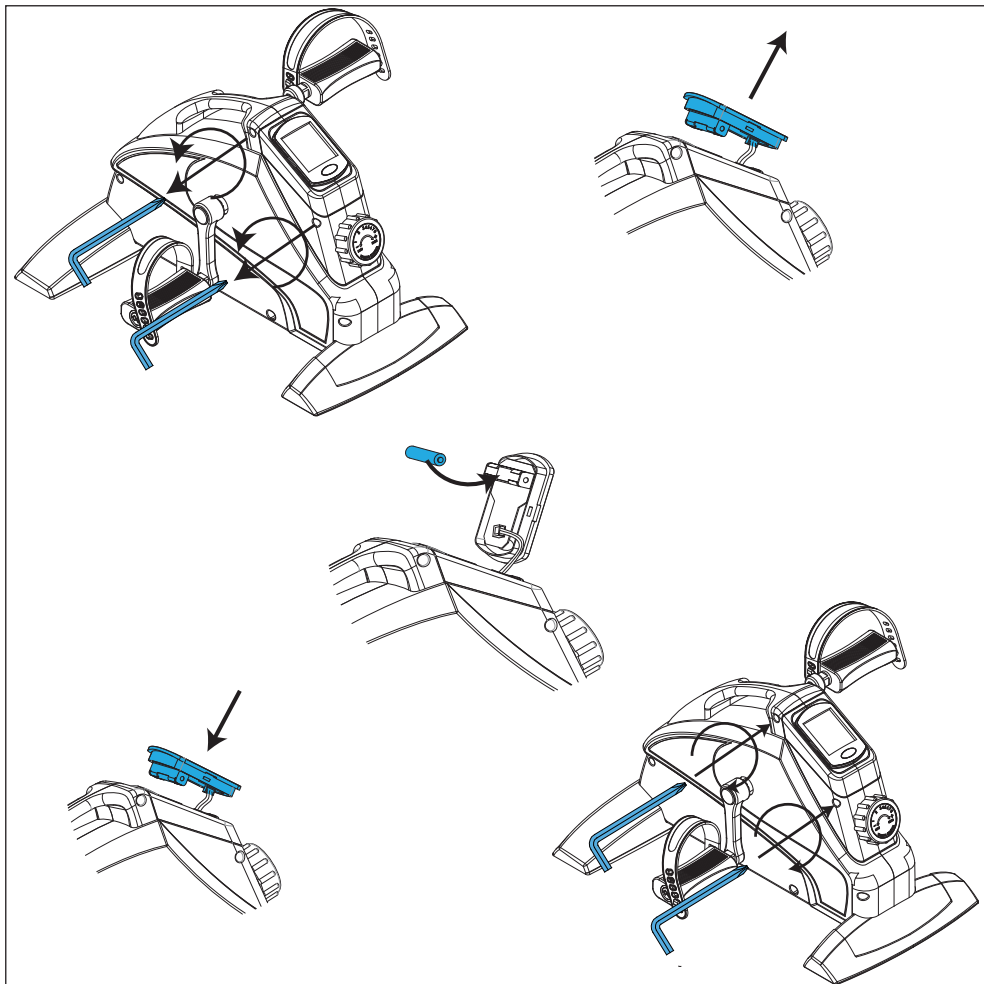


AAA size
Battery (1x)



#41
Multi-Function
Wrench

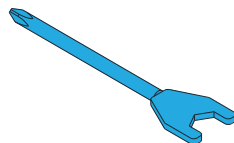
D-03



#5
Screw (M5x15)

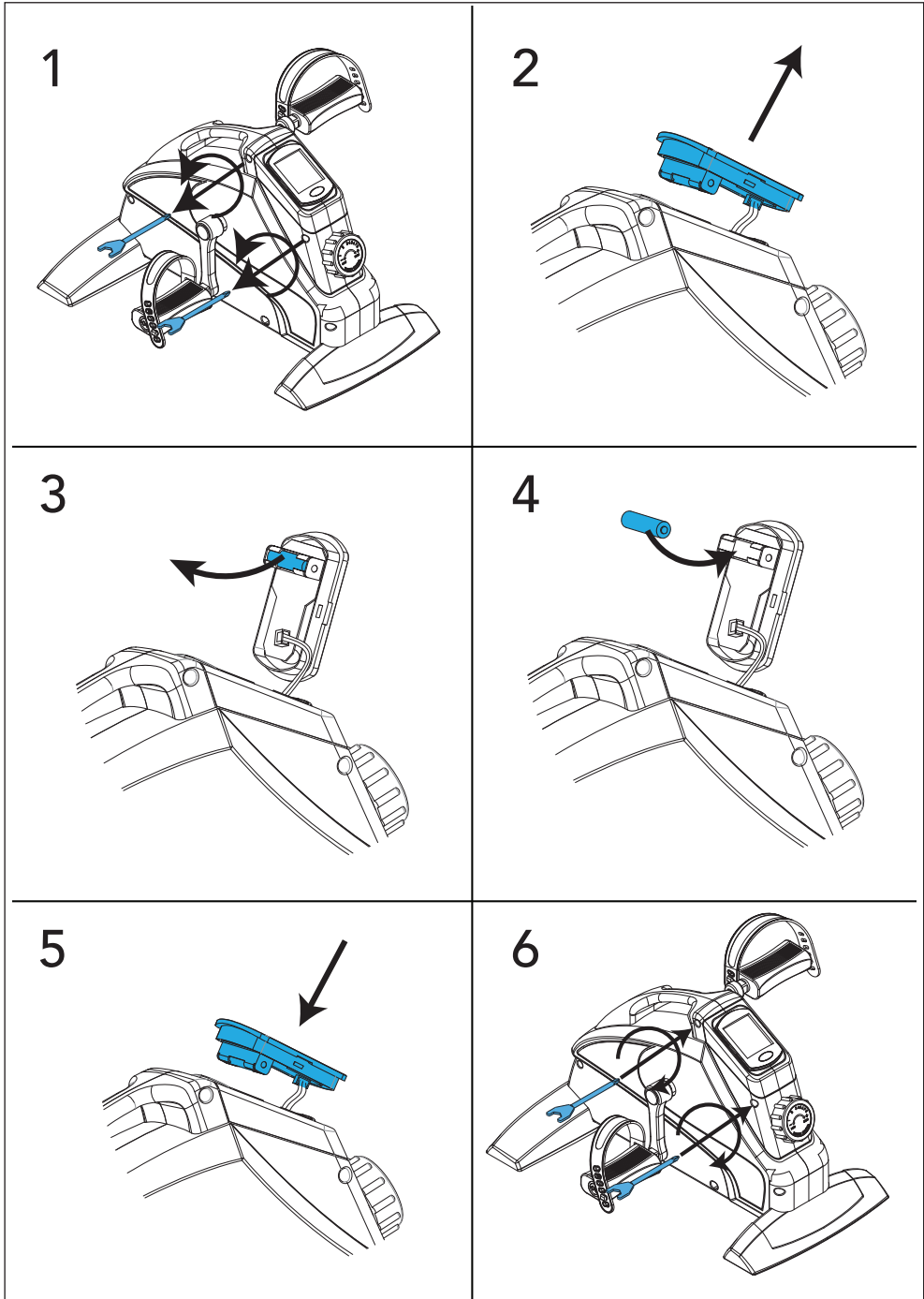


AAA size
Battery (1x)



#41
Multi-Function
Wrench

E



Witamy

Witamy w świecie Tunturi New Fitness! Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi. Tunturi oferuje szeroką gamę domowych urządzeń fitness, w tym orbitreki, bieżnie, rowery treningowe i wioślarze. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

- Przeczytaj 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 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 powodować zagrożenia. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielać wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie ze sprzętu.
- 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 ochłonięciem. 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 pomieszczeniach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciagu, aby się nie przeziębć.

- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 10°C a 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.
- Nosić odpowiednią odzież i obuwie.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Upewnij 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.

Opis (rys. A)

Rower pionowy to stacjonarny sprzęt fitness używany do symulacji jazdy na rowerze bez powodowania nadmiernego obciążenia stawów.

Zawartość opakowania (rys. B i C)

- Zestaw zawiera części pokazane na rys. B.
- Opakowanie zawiera elementy złączone pokazane na rys. C. Patrz sekcja "Opis"

UWAGA

- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Montaż (rys. D)

OSTRZEŻENIE

- Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować urządzenie.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

OSTRZEŻENIE

- Urządzenie należy umieścić na twardym, równym podłożu.
- Umieść urządzenie na ochronnej warstwie ochronnej (np. gumowa mata), aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół urządzenia należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż urządzenia opisano na ilustracjach.

Treningi

Trening musi być odpowiednio lekki, ale o określonej długości czasu trwania. 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.

Osiągnięcie i utrzymanie podstawowego poziomu sprawności fizycznej, wymaga aby ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba podczas diety powinna ćwiczyć codziennie, na początku 30 minut lub mniej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Rozpocznij trening przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby zapobiec nadmiernemu obciążeniu układu sercowo-naczyniowego.

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

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

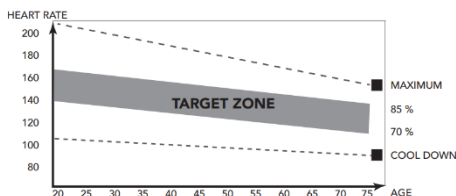
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

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 rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonizowanie mięśni

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

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej trenujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Użycie

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, należy obrócić pokrętkę 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 zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj konsolę.
- Dokręć dwie śruby

Konsola

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

Skanowanie

- Wyświetlacz funkcji zmienia się co 4 sekundy, pokazując: Czas, Prędkość, Odo, RPM, Dystans, Kal.

Czas

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

Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
- Zakres: 0 ~ 999,9 km/h
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora przez 4 sekundy podczas treningu, SPEED wyświetli "0.0".

Odo

- Automatycznie gromadzi całkowitą liczbę obrotów dla wszystkich sesji treningowych.
- Zasięg: 00 ~ 9999 KM

Rpm

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

Dist

- Automatycznie gromadzi dystans od ćwiczeń podczas ćwiczeń.
- Zakres: 0,00 ~ 9999 KM

Cal

- Automatycznie gromadzi kalorie spalone podczas ćwiczeń.
- Zakres: 0 ~ 9999.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne dla celów porównawczych różnych sesji ćwiczeń i nie mogą być stosowane w leczeniu medycznym.

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, Dystans, Kalorie.

Czynności

Włączanie urządzenia

- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę która jest w trybie uśpienia.
- Zacznij pedałować, aby włączyć konsolę, która jest w trybie uśpienia.

Wyłączenie urządzenie

Jeżeli sygnał nie zostanie przesłany do monitora przez 4 minuty, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia. (Dane aktywnego treningu dane 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

- Nie używaj rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia.
- 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 w y s t a r c z y wymienić wadliwą część.

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

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw. Gwarancja Nabywcy jest ważna tylko wtedy, gdy przedmiot jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV dla tego konkretnego sprzętu.

Zatwierdzone dla danego produktu środowisko jest podane w instrukcji obsługi dostarczonej wraz z urządzeniem.

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 szczególnie, 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, że instrukcje Tunturi New Fitness BV dotyczące instalacji, konserwacji i użytkowania były przestrzegane. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji. zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich n i e z a l e ż n y c h . Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie o b e j m u j e 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 ze sprzętu i nie są spowodowane usterką.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniu, suchym, 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 instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części i elementów a g a j a 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.

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 życzymy wielu lat przyjemnego użytkowania urządzenia fitness. Nadejdzie jednak czas, gdy okres użytkowania trenera fitness dobiegnie końca. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenera fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Oświadczenie producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: EN 957 (HC), 89/336/EEC. W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
Specyfikacje mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi New Fitness!

Děkujeme, že jste si zakoupili tento produkt Tunturi s p r e s e n t .

Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení včetně orbitreků, běžeckých pásů, rotopedy a veslařské trenažéry. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň kondice. Více na informace naleznete na našich webových stránkách na internetu www.tunturi.com

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může vést ke zranění osob nebo poškození zařízení. Varování bezpečnostní informace a pokyny by měly být uschovány pro budoucí použití.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální **doba** použití je omezena na **3 hodiny denně**.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může způsobit nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se u vás 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.
- Spotřebič je určen pouze pro vnitřní použití. Přístroj není vhodný pro venkovní použití.
- Zařízení by se mělo používat pouze v místnosti s dostatečným větráním.
- Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste se nenastydli.

- Zařízení by se mělo používat pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení by mělo být skladováno pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neukládejte do vlhké prostředí. V l h k o s t vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Spotřebič používejte pouze v souladu s jeho návodem. Nepoužívejte přístroj 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 obuv.
- Skladujte oděvy, šperky a další předměty z dosahu pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby v daném okamžiku ze zařízení Výhody má pouze jedna osoba.
- Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Popis (obrázek A)

Vzpřímené kolo je stacionární fitness zařízení, které slouží k simulaci jízdy na kole, aniž by docházelo k nadměrnému zatěžování kloubů.

Obsah balení (obr. B a C)

- Sada obsahuje díly uvedené na obrázku B.
- Balení obsahuje spojovací materiál na obr. C. Viz kapitola "Popis".

POZNÁMKA

- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Montáž (obr. D)

VAROVÁNÍ

- Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, v jakém je nejlepší jednotku sestavit.
- Vybavení by mělo být nesené alespoň nejméně dvě osoby.

VAROVÁNÍ

- Zařízení by mělo být umístěno na pevném, rovném terén.
- Jednotku umístěte na ochrannou vrstvu (např. gumovou podložku), aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Oblast kolem zařízení by měla zůstat alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace zařízení je popsána na ilustracích.

Školení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale musí trvat určitou dobu. Aerobní cvičení je založeno na zlepšování maximální příjem kyslíku v těle, který zlepšuje vytrvalost a kondici.

Měli byste se potit, ale neměli byste během tréninku zadržovat dech. Dosažení a udržení základní úrovně fyzickou zdatnost, vyžaduje, aby cvičit alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Zvyšte počet cvičení, abyste zlepšili svou fyzickou kondici. Pravidelné cvičení je vhodné kombinovat s zdravá strava. Člověk na dietě by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, postupně by měl denní dobu tréninku zvýšit na jednu hodinu. Začněte trénovat s nízkou rychlostí a nízkým odporem, abyste předešli nadměrné kardiovaskulární zátěži. Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

Pokyny pro cvičení

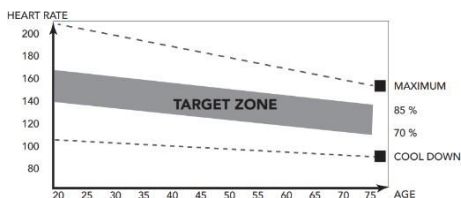
Používání rotopedu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci se stravou kontrolované kalorie vám pomohou zhubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko s v a l o v ý c h křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, netahejte svaly násilím ani trháním.
- pokud to bolí, ZASTAVTE.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelným používáním se svaly nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle libosti, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, aby se vaše tepová frekvence dostala do zobrazené cílové zóny v níže uvedeném grafu.



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

Chladicí fáze

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa, které trvá přibližně 5 minut.

Protahovací cviky nyní zopakujte a opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili ani nešukali.

Jakmile se stavlepší, může být nutné. trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložit trénink rovnoměrně do celého týdne.

Tónování svalů

Abyste při používání fitness kola zpevnili svaly, měl by být odpor nastaven poměrně vysoko.

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 ochlazovací 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 přítom vynaložená úsilí. Čím intenzivněji a déle trénujete, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to stejné jako trénink pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Použití

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte nastavovacím knoflíkem na horní části trubky představce řídiček 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 v souladu s označením polarit (+) a (-).
- Namontujte konzolu.
- Utáhněte dva šrouby

Konzole

VAROVÁNÍ

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzoly, když je pokrytý kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty. zobrazení.

POZNÁMKA

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

Skenování

- Displej funkcí se mění každé 4 sekundy a zobrazuje: čas, rychlost, otáčky, vzdálenost, Cal.

Čas

- Automaticky shromažďuje čas tréninku během cvičení.
- Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 59:59.

Rychlost

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
- Rozsah: 0 ~ 999,9 km/h
- Pokud během tréninku není na monitor po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, zobrazí se na displeji SPEED hodnota "0,0".

Odo

- Automaticky shromažďuje celkový počet otáček pro všechny tréninky.
- Rozsah: 00 ~ 9999 KM

Rpm

- Zobrazuje otáčky za minutu. Rozsah zobrazení: 0 ~ 15 ~ 9999.
- Bez jakéhokoli signálu vyslaného do monitoru po dobu 4 sekund během tréninku se na displeji zobrazí otáčky "0".

Dist

- Automaticky sčítá vzdálenost z cvičení během tréninku.
- Rozsah: 0,00 ~ 9999 KM

Cal

- Automaticky akumuluje kalorie spálené během cvičení.
- Rozsah: 0 ~ 9999.

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační pro účely porovnání různých cvičení a nejedná se o lze použít k lékařskému ošetření.

Vysvětlení klíčů

Režim/reset

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

Aktivity

Zapnutí zařízení

- Stisknutím libovolného tlačítka zapnete konzoli, která je v režimu spánku.
- Začněte šlapat, abyste zapnuli konzoli, která je v režimu spánku.

Vypnutí zařízení

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

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

- Nepoužívejte rozpouštědla k čištění spotřebiče.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda všechny šrouby a matice jsou utaženy.

Závady a poruchy

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

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

Záruka

Podmínky záruky pro kupující Tunturi

Spotřebitel má příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy o obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího je platná pouze v případě, že je objekt použit v Tunturi New Fitness BV schváleném prostředí pro toto konkrétní zařízení.

Schválené prostředí pro výrobek je uvedeno v návodu k použití dodaném s výrobkem. Záruka se nevztahuje na tato zařízení.

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 druhotné škody jakéhokoli druhu vyplývající z používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Záruční omezení

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínky běžného, doporučeného provozu, používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že jsou dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV k instalaci, údržbě a používání výrobku byly pozorovány. Společnost Tunturi New Fitness BV ani její distributoři nenesou záruční odpovědnost, povinnosti se vztahují na vady způsobené 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, zneužíváním, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud se jedná o výrazně brání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou.

Záruka se nevztahuje na závady způsobené zanedbáním pravidelné údržby, údržbu podle popisu v příručce k výrobku. Záruka se dále nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, který by měl být umístěn v suché místnosti bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +35°C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržbu, například čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani instalace, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Další informace

Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

My v Tunturi vám přejeme mnoho let příjemného používání vašeho fitness zařízení.

Přijde však čas, kdy životnost fitness trenažéru skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za řádnou likvidaci fitness trenažéru na uznaném veřejném sběrném místě.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice: EN 957 (HC), 89/336/EEC. Výrobek je proto označen značkou CE.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

Výrobek a pokyny se mohou změnit. Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi New Fitness!

Ďakujeme, že ste si zakúpili tento Tunturi s p r e s e n t .

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane orbitrekov, bežeckých pásov, rotopedy a veslárske trénažéry. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac na informácie nájdete na našej webovej stránke na internete www.tunturi.com

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Upozornenia bezpečnostné informácie a pokyny by sa mali uchovávať pre budúce použitie.
- 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 zariadenia deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže spôsobiť nebezpečenstvo. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa u vás vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom. navštíviť lekára.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Spotrebič je určený len na použitie v interiéri. Prístroj nie je vhodný na vonkajšie použitie.
- Zariadenie by sa malo používať len v miestnosti s primeraným vetraním.
- Zariadenie nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhlí prechladnutiu.

- Zariadenie by sa malo používať len v prostredie s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie by sa malo skladovať len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte v vlhké prostredie. V l h k o s ť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Spotrebič používajte len v súlade s jeho pokynmi. Prístroj nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v návode.
- 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 obuv.
- Skladujte oblečenie, šperky a iné predmety mimo pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby v danom čase zo zariadenia Výhody má len jedna osoba.
- Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Popis (obrázok A)

Vzpriamený bicykel je stacionárne fitness zariadenie, ktoré sa používa na simuláciu jazdy na bicykli bez zbytočného zaťaženia kĺbov.

Obsah balenia (obr. B a C)

- Súprava obsahuje diely znázornené na obrázku B.
- Balenie obsahuje spojovací materiál znázornené na obr. C. Pozri časť "Popis".

POZNÁMKA

- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Montáž (obr. D)

VAROVANIE

- Na obrázkoch je znázornené správne poradie, v k t o r o m je najlepšie jednotku zostaviť.
- Zariadenie by malo byť nosené aspoň najmenej dve osoby.

VAROVANIE

- Zariadenie by malo byť umiestnené na pevnej, rovnej terén.
- Jednotku umiestnite na ochrannú vrstvu (napr. gumovú podložku), aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Oblasť okolo zariadenia by mala zostať aspoň aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia zariadenia je opísaná na ilustráciách.

Školenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale s určitou dĺžkou trvania. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšovaní maximálny príjem kyslíka v tele, ktorý zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Mali by ste sa potiť, ale počas tréningu by ste nemali dýchať. Dosiachnutie a udržanie základnej úrovne fyzickú spôsobilosť, vyžaduje, aby cvičiť aspoň trikrát týždenne p o 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju fyzickú kondíciu. Je vhodné kombinovať pravidelné cvičenie s zdravá strava. Človek na diéte by mal cvičiť denne, najprv 30 minút alebo menej, postupne by mal denný čas tréningu zvýšiť na jednu hodinu. Cvičenie začnite pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste predišli nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

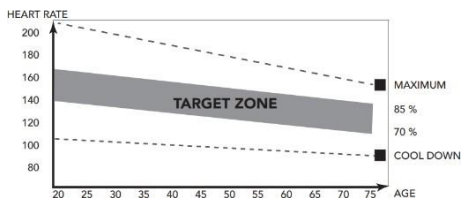
Cvičenie na bicykli prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii so stravou kontrolované kalórie vám pomôžu schudnúť.

Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správne prietoku krvi v tele a správnej činnosti svalov. Znižuje tiež riziko s v a l o v ý c h kľčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, nenechajte svaly natiahnuť silou alebo trhnutím - ak to bolí, STOP.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažite. Po pravidelným používaním sa svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste neustále udržiavali rovnomerné tempo. Pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia dostala do zobrazenej cieľovej zóny v nasledujúcej tabuľke.



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

Chladiaca fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa, ktoré trvá približne 5 minút.

Teraz by sa mali strečingové cvičenia zopakovať, pričom opäť nezabudnite, že pri strečingu nesmiete svaly tlačiť ani trhať. Keď sa stav zlepší, môže byť potrebné trénujte dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréning rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Aby ste si pri používaní fitness bicykla spevnili svaly, odpor by mal byť nastavený pomerne vysoko. Tým sa svaly nôh viac zaťažia a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, a k o by ste chceli. Ak sa zároveň snažite 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 trénujete, tým viac kalórií spálite. V skutočnosti je to rovnaké a k o tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

Používanie

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 v súlade s označením polarizácie (+) a (-).
- Namontujte konzolu.
- Utiahnite dve skrutky

Konzola

VAROVANIE

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Vysušte povrch konzoly, keď je pokryté kvapkami potu.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa nechty alebo ostré predmety nedotýkali zobrazenia.

POZNÁMKA

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

Skenovanie

- Displej funkcií sa mení každé 4 sekundy a zobrazuje: Čas, Rýchlosť, Odo, Otáčky, Vzdialenosť, Cal.

Čas

- Automaticky zhromažďuje čas školenia počas cvičenia.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 59:59.

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.
- Rozsah: 0 ~ 999,9 km/h
- Ak sa počas tréningu nevysla do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, na displeji SPEED sa zobrazí "0,0".

Odo

- Automaticky zhromažďuje celkový počet otáčok pre všetky tréningy.
- Rozsah: 00 ~ 9999 KM

RPM

- Zobrazuje otáčky za minútu. Rozsah zobrazenia: 0 ~ 15 ~ 9999.
- Bez akéhokoľvek signálu odoslaného do monitora počas tréningu po dobu 4 sekúnd, otáčky sa zobrazia na displeji "0".

Dist

- Automaticky akumuluje vzdialenosť z cvičenia počas tréningu.
- Rozsah: 0,00 ~ 9999 KM

Cal

- Automaticky akumuluje spálené kalórie počas cvičenia.
- Rozsah: 0 ~ 9999.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné na účely porovnania rôznych cvičení a nie sú sa môže použiť na lekárske ošetrenie.

Vysvetlenie kľúčov

Režim/reset

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

Aktivity

Zapnutie zariadenia

- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete konzolu, ktorá je v režime spánku.
- Začnite šliapať do pedálov, aby ste zapli konzolu, ktorá je v režime spánku.

Vypnutie zariadenia

Ak sa do monitora nevysielajú žiadny signál počas 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu spánku. (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

- Nepoužívajte rozpúšťadlá na čistenie spotrebiča.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či všetky skrutky a matice sú dotiahnuté.

Chyby a poruchy

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

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

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho

Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho je platná len ak sa objekt používa v Tunturi New Fitness BV schválila prostredie pre toto konkrétne zariadenie. Schválené prostredie pre výrobok je uvedené v návode na obsluhu dodanom spolu s zariadením.

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 základ tejto záruky alebo inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo sekundárne škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používať toto zariadenie.

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 používať výrobok tak, ako je popísané v návode na použitie, a za predpokladu, že pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a boli pozorované. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú záručnú zodpovednosť. Povinnosti sa vzťahujú na vady spôsobené 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, pokiaľ výrazne bránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené poruchou.

Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené zanedbaním pravidelnej údržby. Údržbu podľa opisu v príručke k výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na chyby vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktorý by mal byť umiestnený v suchej miestnosti bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozmedzí od +15 °C do +35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, napríklad čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani inštalácie, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je napríklad nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktorá nezahŕňa demontáž/prestavbu fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou. Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení životnosti

My v Tunturi vám prajeme veľa rokov príjemného používania vášho fitness zariadenia. Raz však príde čas, keď sa životnosť fitness trénera skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trenažéra na uznanom verejnom zbernom mieste.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN 957 (HC), 89/336/EEC. Výrobok je preto označený značkou CE.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2017 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť. Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi New Fitness világában!
Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi
s p r e s e n t .

A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve az orbitert, futópadokat, edzőkerékpárok és evezőpadok. A Tunturi felszerelések az egész család számára alkalmasak, fittségi szinttől függetlenül. Bővebben információ a honlapunkon található az interneten www.tunturi.com

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. Figyelmeztetések a biztonsági információkat és utasításokat meg kell őrizni a későbbi hivatkozáshoz.
- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat **napi 3 órára** korlátozódik.
- A berendezés használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékosággal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek által veszélyeket okozhat. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a berendezés használatát.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányingert, szédülést vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezze be egy lazítással.
Ne felejtse el nyújtani az edzés végén.
- A készüléket kizárólag beltéri használatra szánják. A készülék kültéri használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak a következő helyeken szabad használni megfelelő szellőzéssel rendelkező helyiségek.
- A megfázás elkerülése érdekében ne használja a készüléket huzatban.

- A készüléket csak a következő helyeken szabad használni 10 °C és 35 °C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben. A készüléket csak 5 °C és 45 °C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben szabad tárolni.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak a használati utasításoknak megfelelően 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.
- Ruházat, ékszerek és egyéb a tárgyakat távol a mozgó alkatrészekről.
- Biztosítani kell, hogy bármikor a készülékről csak egy személy jár jól.
- A készüléket nem használhatják 100 kg-nál (220 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Leírás (A ábra)

A függőleges kerékpár olyan helyhez kötött fitneszeszköz, amely a kerékpározást szimulálja anélkül, hogy az ízületeket indokolatlanul megterhelni.

A csomag tartalma (B és C ábra)

- A készlet a B. ábrán látható alkatrészeket tartalmazza.
- A csomag tartalmaz kötőelemeket lásd a C. ábrán. Lásd a "Leírás" című szakaszt.

MEGJEGYZÉS

- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Összeszerelés (D ábra)

FIGYELMEZTETÉS

- Az ábrák a helyes sorrendet mutatják, amelyben a készüléket a legjobb összeszerelni.
- A felszerelést legalább legalább két ember.

FIGYELMEZTETÉS

- A készüléket keményre kell helyezni, sík terepen.
- Helyezze a készüléket egy védőrétegre (pl. gumiszőnyegre), hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- A készülék körüli területet legalább a következők szerint kell hagyni legalább 100 cm szabad tér.
- A készülék helyes telepítése a következők szerint történik az illusztrációkon.

Képzés

Az edzésnek megfelelően könnyűnek, de bizonyos időtartamúnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a következők javítása a szervezet maximális oxigénfelvétele, amely ez pedig javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnod kell, de nem szabad, hogy edzés közben a lélegzeted is elálljon. Az alapszint elérését és fenntartását fizikai alkalmasság, megköveteli, hogy hetente legalább háromszor 30 percig gyakoroljon. Növelje az edzések számát, hogy javítsa fittségi szintjét. Érdeemes a rendszeres testmozgást összekapcsolni egészséges táplálkozással. A diétázó személynek naponta kell edzenie, eleinte legfeljebb 30 percet, majd fokozatosan növelni a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kezdje, hogy elkerülje a túlzott szív- és érrendszeri megterhelést. A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

Gyakorlati utasítások

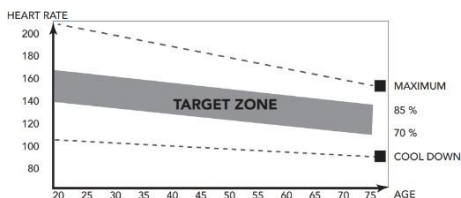
Az edzőkerékpár használata számos előnnyel jár, javítja a fittséget, tonizálja az izmokat, és ha a diétával kombináljuk a az ellenőrzött kalóriabevitel segít a fogyásban.

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 többféle nyújtógyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnak körülbelül 30 másodpercig kell tartania, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat, hogy megnyúljanak - ha fáj, ÁLLJ.

Gyakorlat fázis

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



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

Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, körülbelül 5 percig folytatva.

A nyújtási gyakorlatokat most meg kell ismétlni, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben nem szabad erőltetni vagy rángatni az izmokat.

Ahogy az állapot javul, szükség lehet arra, hogy hosszabb és keményebb edzés. Célszerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Ahhoz, hogy a fitnessbicikli használata során izmaidat tonizálni tudd, az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez jobban megterheli a lábizmokat, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Ha a kondíciódat is próbálsz javítani, akkor meg kell változtatnod az edzésprogramodat. A bemelegítő és a lehülési fázisban normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így a lábát keményebb munkára kényszeríti. Csökkentenie kell sebesség, hogy a pulzusszámad a célzónában maradjon.

Fogyás

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

Használja a címet

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.
- Helyezze be az új elemeket. Győződjön meg róla, hogy az elemek a polaritásjelzéseknél (+) és (-) megfelelően.
- Szerelje fel a konzolt.
- Húzza meg a két csavart

Konzol

FIGYELMEZTETÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Szárítsa meg a konzol felületét, ha az izzadságcseppekkel borítva.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy körmök vagy éles tárgyak ne érjenek hozzá a kijelző.

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti (alvó) üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 4 percig nem használják.

Szkenelés

- A funkció kijelző 4 másodpercenként változik, és a következőket mutatja: Idő, Sebesség, Odo, RPM, Távolság, Cal.

Idő

- Automatikusan összegyűjti a képzési időt edzés közben.
- Megjelenítési tartomány: 00:00 ~ 59:59.

Sebesség

- Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.
- Hatótávolság: 0 ~ 999,9 km/h
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem küldött jelet a monitorra, a SPEED kijelzőn "0.0" jelenik meg.

Odo

- Automatikusan összegyűjti a teljes fordulatszámot az összes edzéshez.
- Tartomány: 00 ~ 9999 KM

Rpm

- A percenkénti fordulatszámot mutatja. Megjelenítési tartomány: 0 ~ 15 ~ 9999.
- A monitorra küldött jel nélkül 4 másodpercig az edzés alatt, a fordulatszám kijelzőn megjelenik "0".

Dist

- Automatikusan összegyűjti az edzés során megtett távolságot.
- Tartomány: 0.00 ~ 9999 KM

Cal

- Automatikusan felhalmozza az elégetett kalóriákat a gyakorlat.
- Tartomány: 0 ~ 9999.

MEGJEGYZÉS

- Ezek a számadatok tájékoztató jellegűek a különböző edzések összehasonlítása céljából, és nem tartalmaznak orvosi kezelésre használható.

A billentyűk magyarázata

Mód/visszaállítás

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

Tevékenységek

A készülék bekapcsolása

- Nyomja meg bármelyik gombot az alvó üzemmódban lévő konzol bekapcsolásához.
- Indítsa el a pedálozást, hogy bekapcsolja az alvó üzemmódban lévő konzolt.

A készülék kikapcsolása

Ha 4 percig nem érkezik jel a monitorra, az automatikusan alvó üzemmódba lép. (Az aktív képzési adatok elvesznek).

Tisztítás és karbantartás

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

FIGYELMEZTETÉS

- Ne használjon oldószereket a készülék tisztítása.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden a csavarok és anyák meg vannak húzva.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben előfordulhatnak egyedi alkatrészekből eredő hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben cserélje ki a hibás alkatrészt.

- 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.

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 vásárló garanciája a következőkre érvényes csak akkor, ha az objektumot a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezet erre a berendezésre. A termék engedélyezett környezetét a termékhez mellékelt használati útmutató tartalmazza. eszköz.

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 körülmények között nem vállal felelősséget a jelen garancia a l a p j á n vagy más módon a következőkért bármilyen különleges, közvetett, következményes vagy másodlagos 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 normál, ajánlott körülmények között érvényes a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti használata, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítésre, karbantartásra és karbantartásra vonatkozó utasításai használatot figyeltek meg. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak garanciális felelősséget kötelezettségek vonatkoznak azokra a hibákra, amelyek az ellenőrzési körükön kívül eső okok miatt keletkeztek. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik meghatalmazott importőrrel.

A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitnesseszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy a rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során kibocsátott hangokra vagy zajokra, kivéve, ha a jelentősen akadályozzák a berendezés használatát, és nem hiba okozza őket. A garancia nem terjed ki az időszaksos karbantartás elhanyagolásából eredő hibákra karbantartás a termék kézikönyvében leírtak szerint. A garancia továbbá nem terjed ki a nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból eredő hibákra, ahogyan azt a használati utasításban leírták használati utasítás, amelyet száraz, por- és szennyeződémentsen helyiségben kell elhelyezni, +15 °C és +35 °C. A garancia nem terjed ki a következő tevékenységekre karbantartás, például tisztítás, az alkatrészek kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelések, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számláló, pedálok és más hasonló alkatrészek egyszerű cseréje, amely nem jár a fitneszkészülék szétszerelésével/újbbli összeszerelésével. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más személyek által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá garancia.

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

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

Mi a Tunturinál azt kívánjuk, hogy sok éven át élvezze fitneszkészülékének használatát. Eljön azonban az idő, amikor a fitneszedző hasznos élettartama véget ér. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelős a fitneszedző megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: EN 957 (HC), 89/336/ EEC. A termék ezért CE-jelöléssel van ellátva.

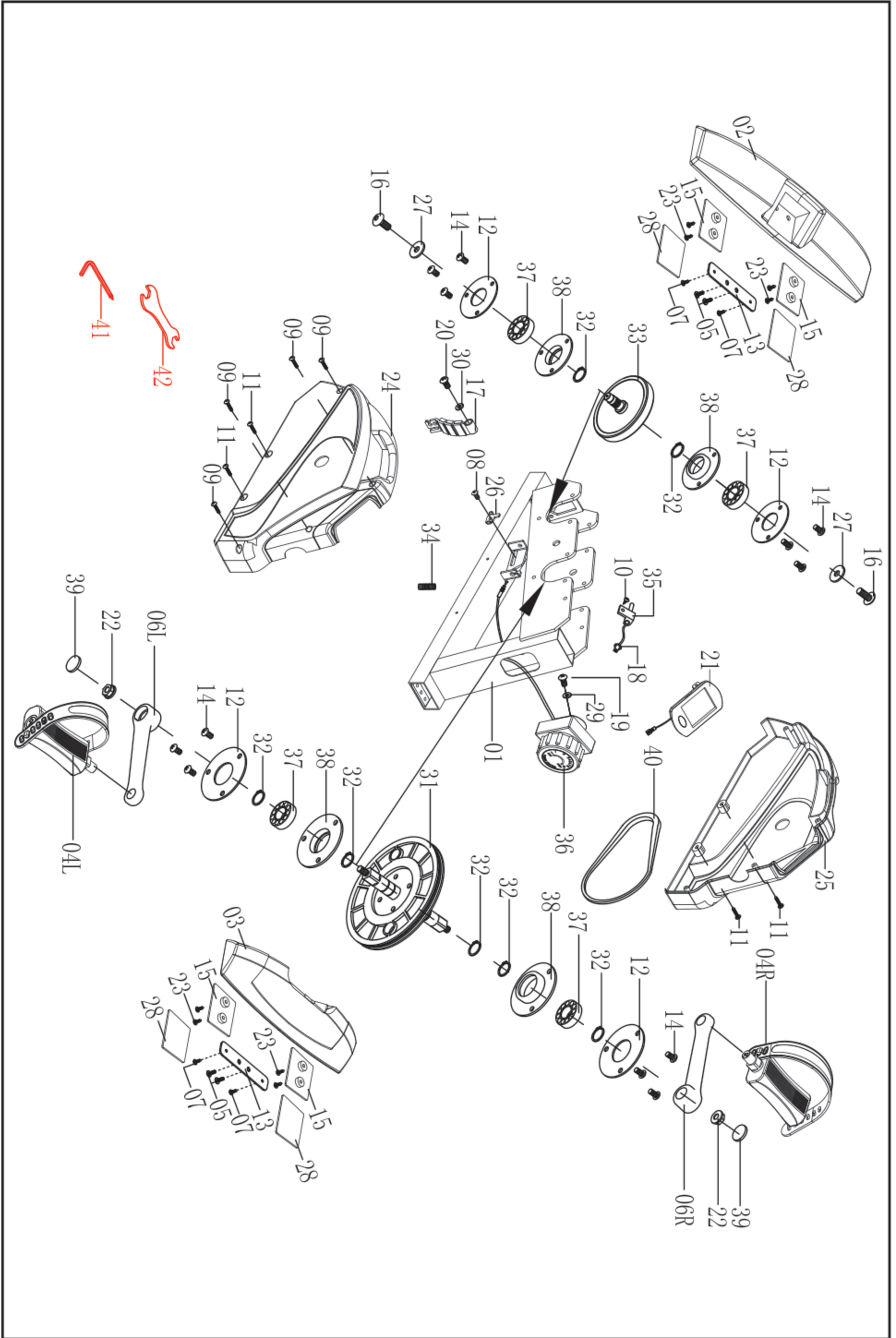
01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

A termék és az utasítások változhatnak. A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.



No.	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Front stabilizer	1
03	Rear stabilizer	1
04L	Pedal (LH)	1
04R	Pedal (RH)	1
05	Screw (M5x15L)	4
06L	Crank (LH)	1
06R	Crank (RH)	1
07	Self-tapping screw (ST4.2x15L)	4
08	Bolt (M5x10L)	1
09	Self-tapping screw (M4x20L)	4
10	Screw (M4x10L)	1
11	Self-tapping screw (M4x25L)	4
12	Fixed plate	4
13	Stabilizer plate	2
14	Bolt (M6x10L)	12
15	Square plate	4
16	Allen bolt (M8x15L)	2
17	Magnetic assembly	1
18	Sensor wire	1
19	Bolt (M5x20L)	1
20	Bolt (M5x10L)	1
21	Computer	1
22	Flange nut (M10x7tx1.25P)	2
23	Self-tapping screw (ST4.2x12L)	8
24	Chain cover (LH)	1
25	Chain cover (RH)	1
26	Fixed plate	1
27	Flat washer (Ø8.3xØ25x2.0t)	2
28	Non-slip pad	4
29	Flat washer (Ø5.2xØ18x1.5t)	1
30	Plastic washer (Ø6.5xØ13x-0.5t)	1
31	Pulley	1
32	C-clip	7
33	Flywheel	1

34	Spring	1
35	Sensor bracket	1
36	Tension knob	1
37	Bearing (6003ZZ)	4
38	Bearing bracket	4
39	End cap for crank	2
40	Belt	1
41	Allen key	1
42	Box wrench	1
	Hardware kit	1



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere

The Netherlands

www.tunturi.com
info@tunturi.com

