

CARDIO FIT B25 X-BIKE WITH BACKREST

PL	Instrukcja obsługi	14 - 18
CS	Návod k použití	19 - 23
SK	Pokyny na obsluhu	24 - 28
HU	Használati útmutató	29 - 33



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

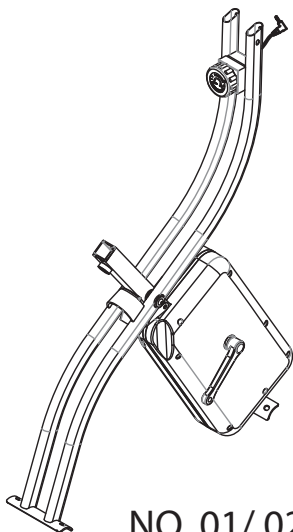


A

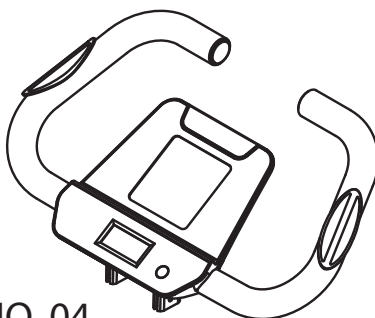




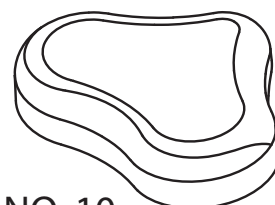
B



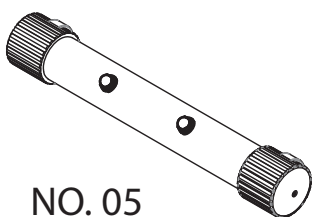
NO. 01/ 02



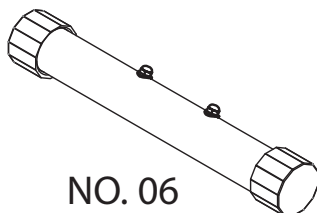
NO. 04



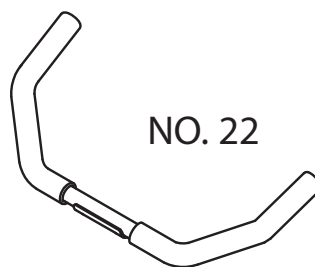
NO. 10



NO. 05



NO. 06



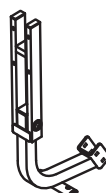
NO. 22



NO. 13



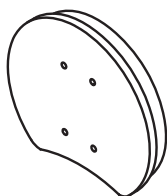
NO. 14



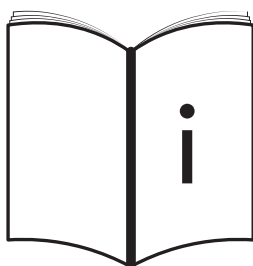
NO. 23/ 31



NO. 03



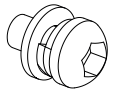
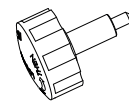
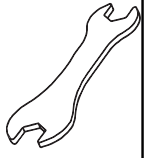
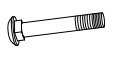
NO. 30



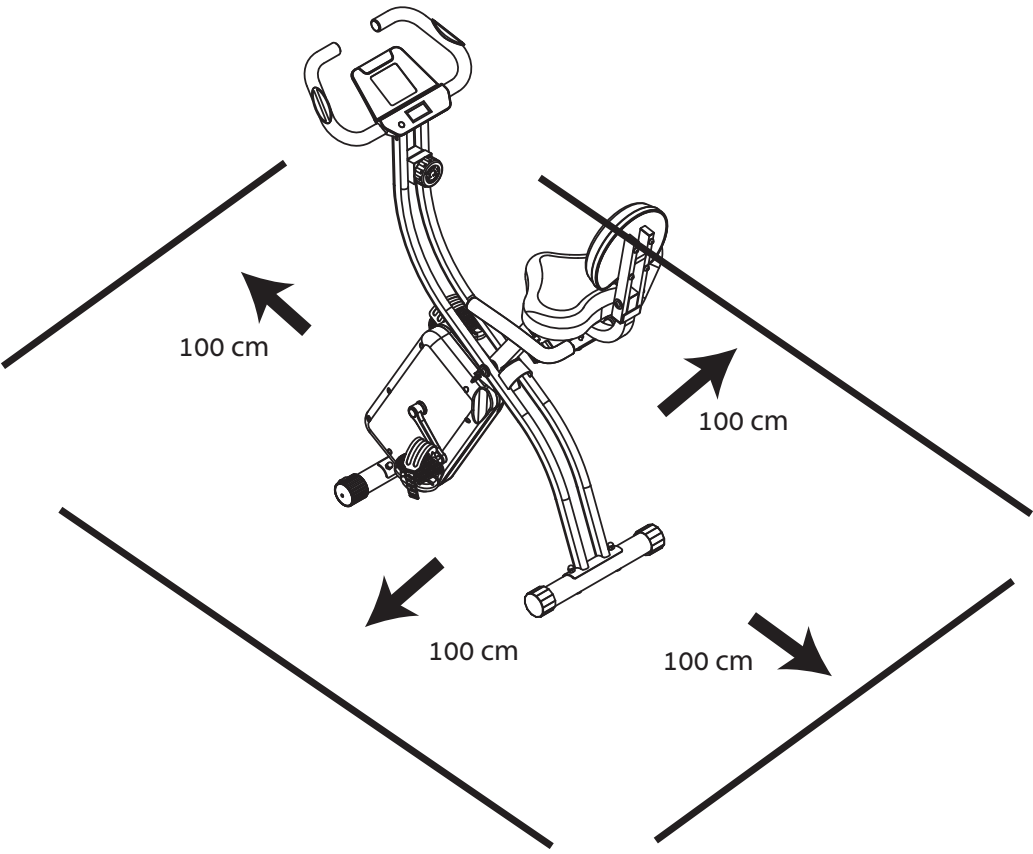
12		Special screws M6x12L	4
16		Domed nut M8	2
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2
20		Quick release knob	1
24		Nylon nut M8	2
25		M8x50L	2

26		M8	4
27		Carriage bolt M8x45L	6
28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
91		Allen key	1
92		Allen wrench	1

C

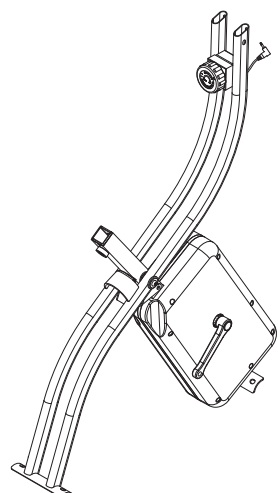
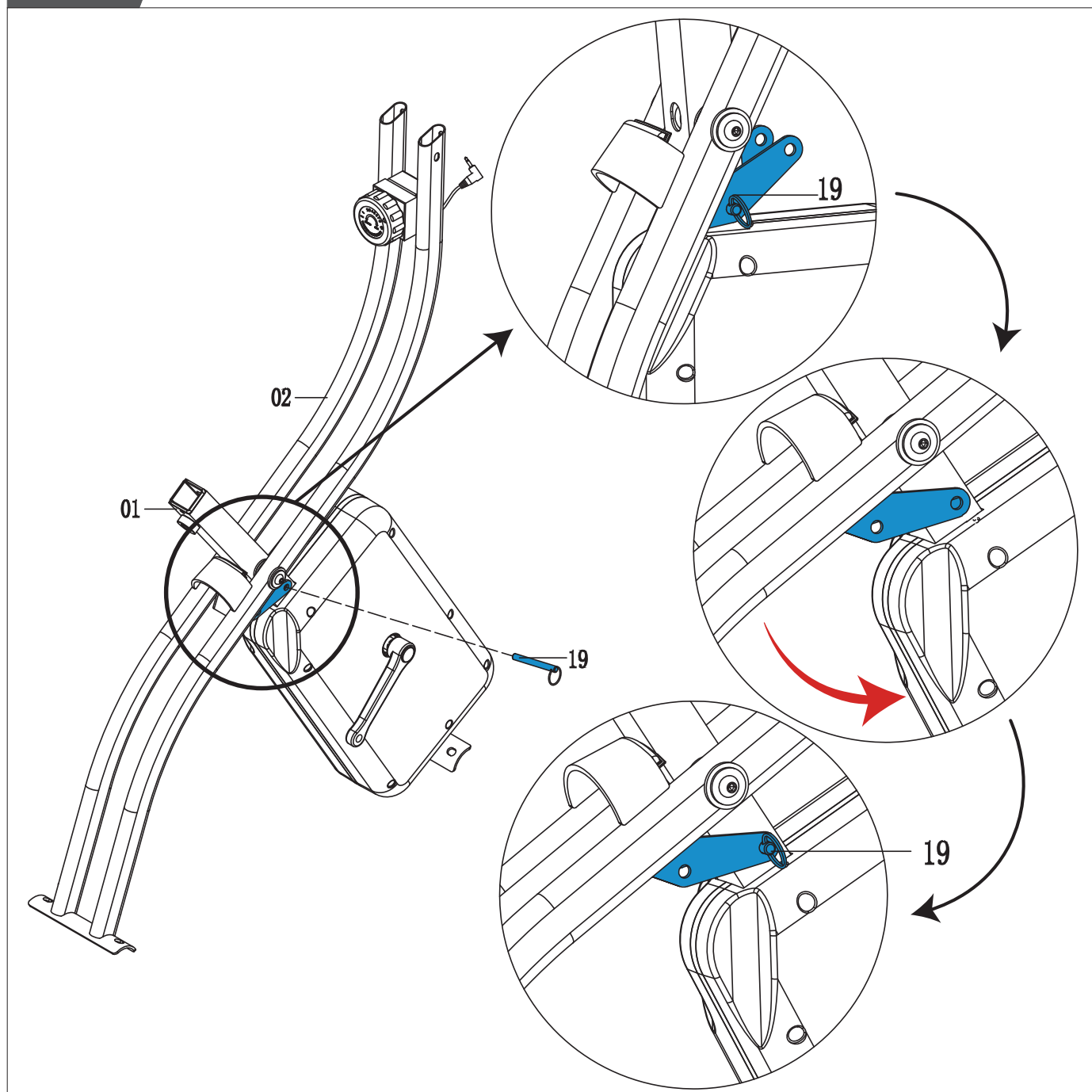
12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2	92		Allen wrench	1
25		M8x50L	2				

D-0



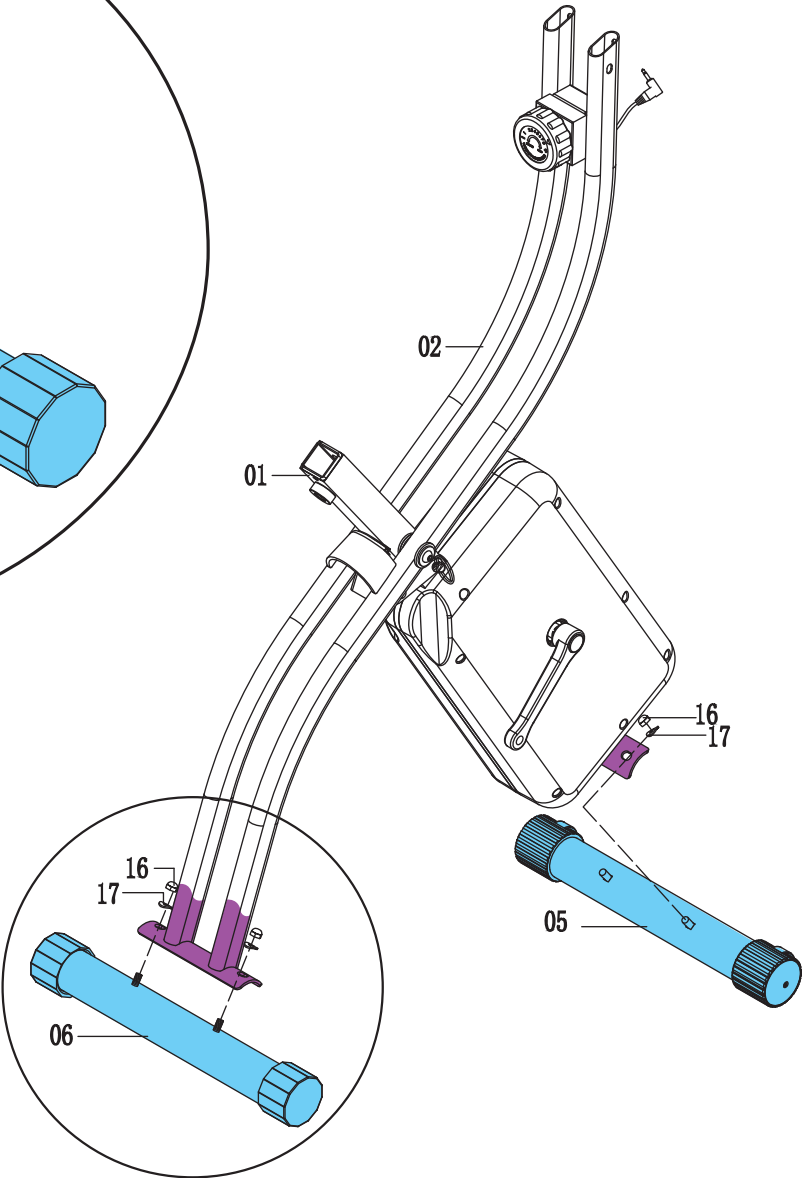
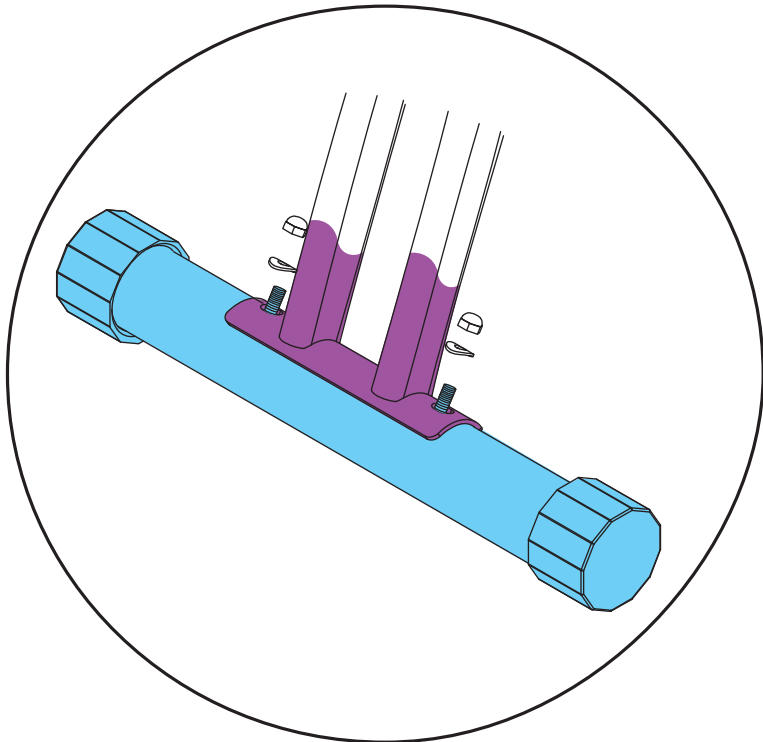


D-1



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2	92		Allen wrench	1
25		M8x50L	2				

D-2



4x 16
Domed nut (M8x16t)

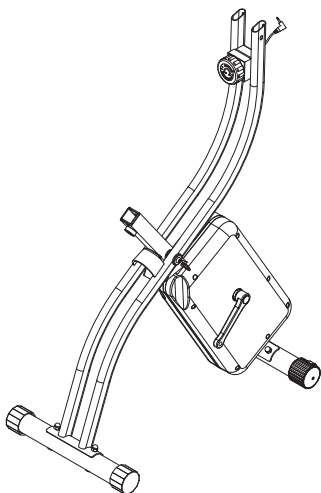


4x 17
Curved washer (Ø8.3xØ22x1.5t)

Preassembled



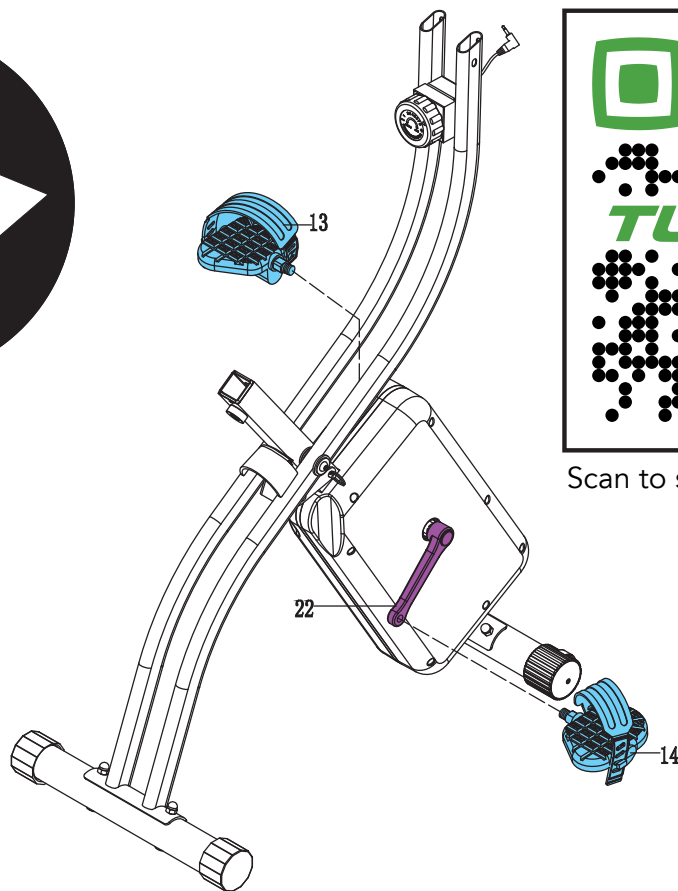
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2	92		Allen wrench	1
25		M8x50L	2				



D-3

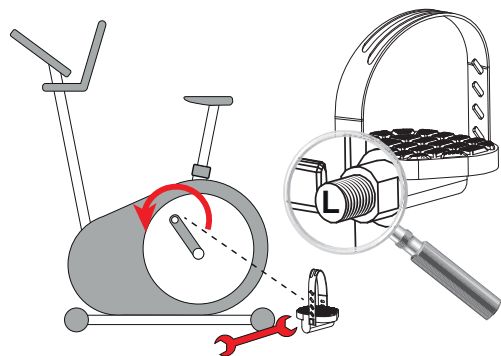


Scan to see YouTube tutorial



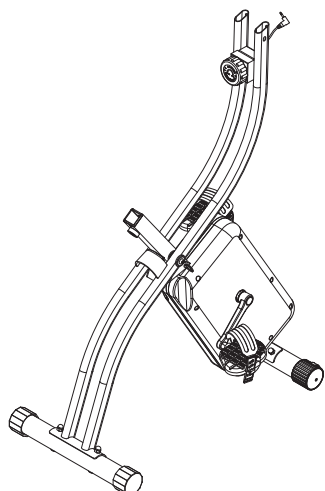
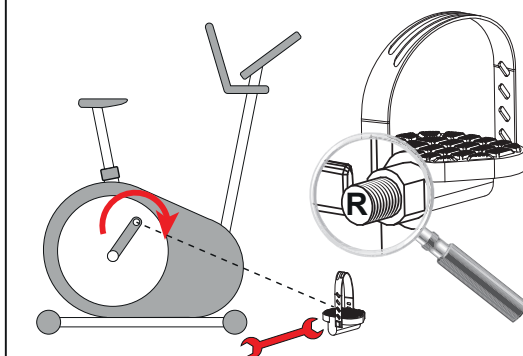
L

Left hand crank
Make sure to use Left hand pedal



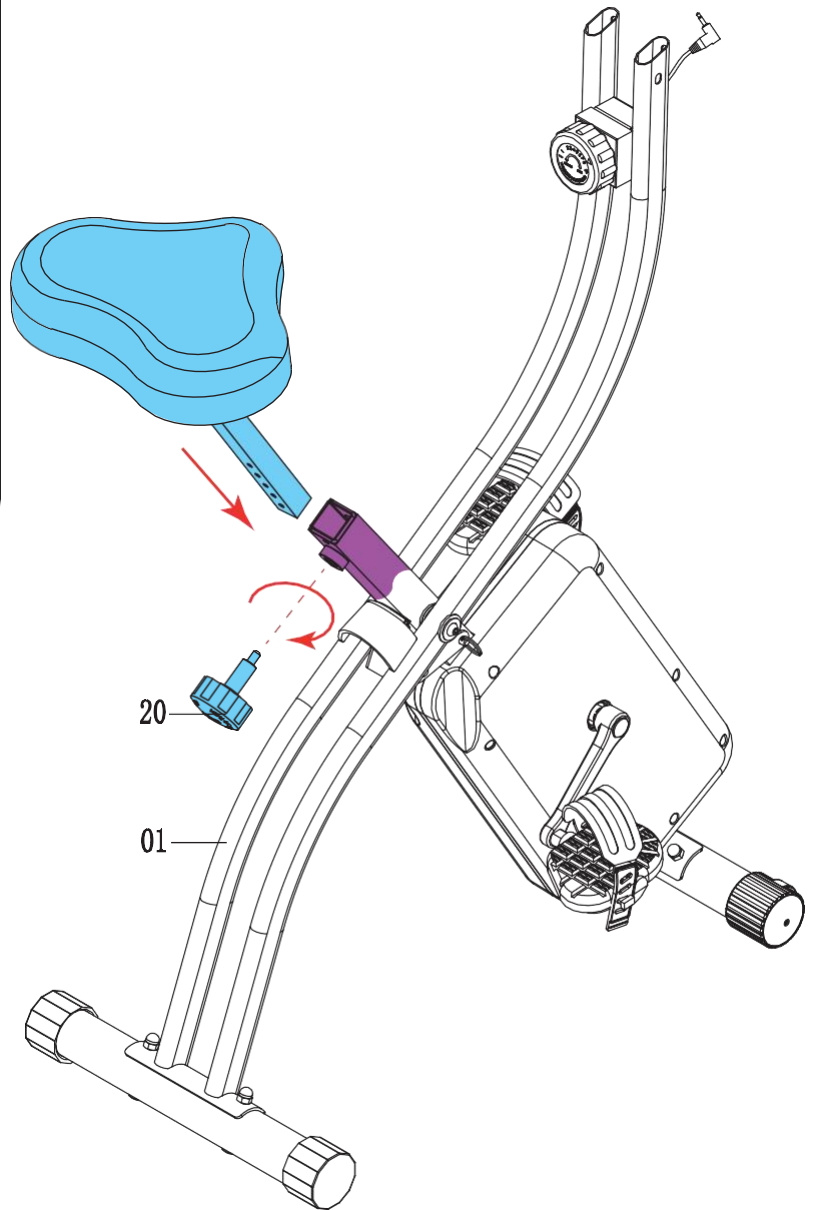
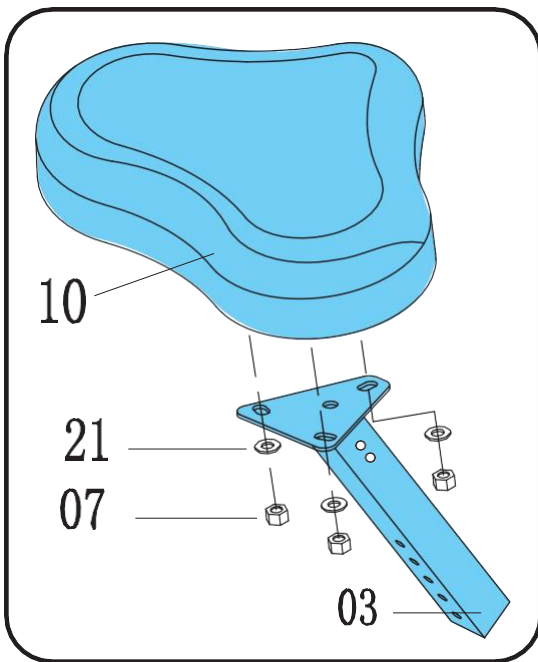
R

Right hand crank
Make sure to use Right hand pedal



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2				
25		M8x50L	2	92		Allen wrench	1

D-4



3x 07
Nylon nut (M8x8t)

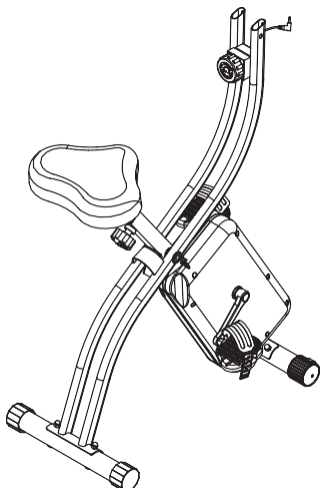


3x 21
Flat washer (Ø8.3xØ17.5x1.0t)

Wstępnie zmontowany



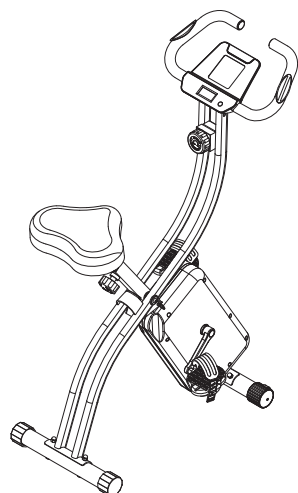
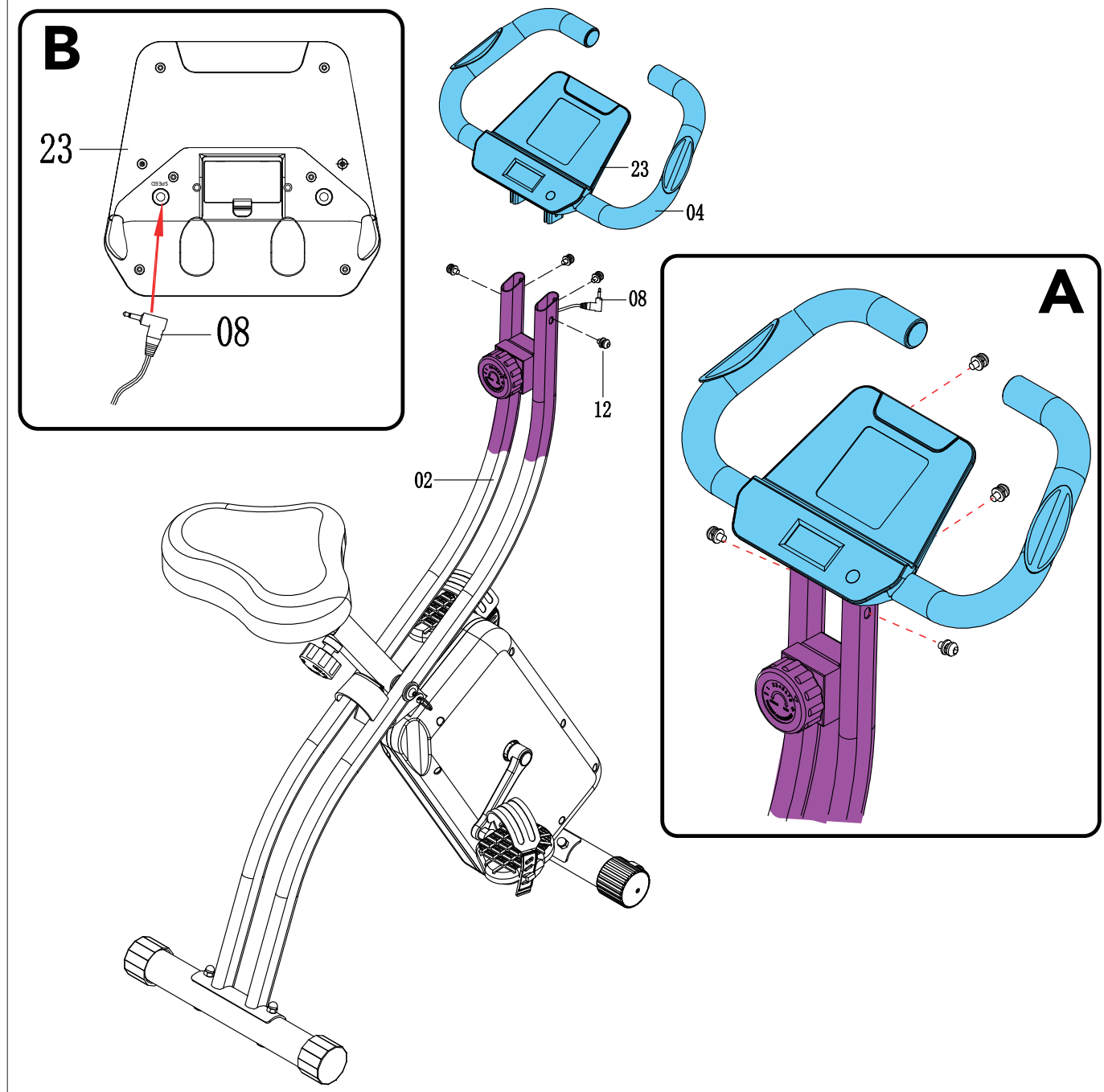
Předmontované
Predmontované
Előre összeszerelt



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2				
25		M8x50L	2	92		Allen wrench	1

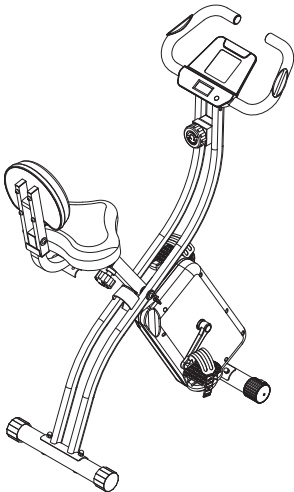
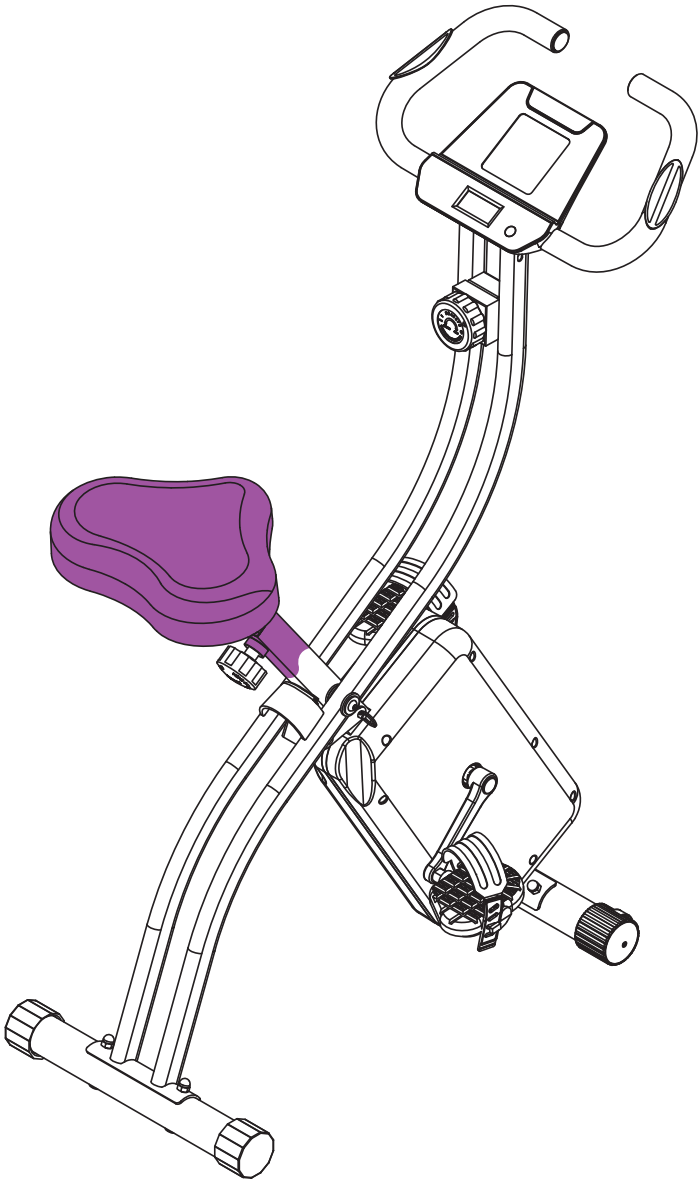
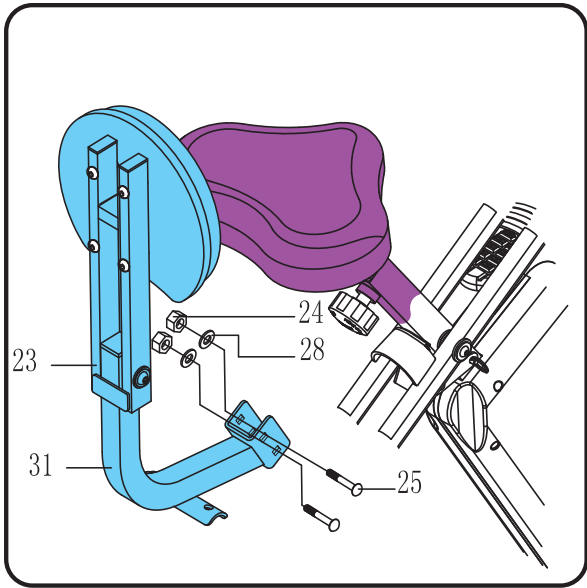
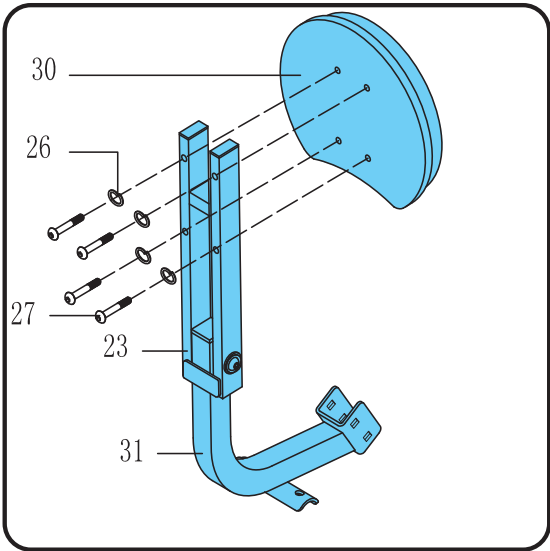


D-5



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2				
25		M8x50L	2	92		Allen wrench	1

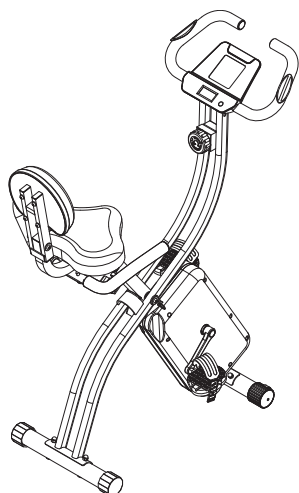
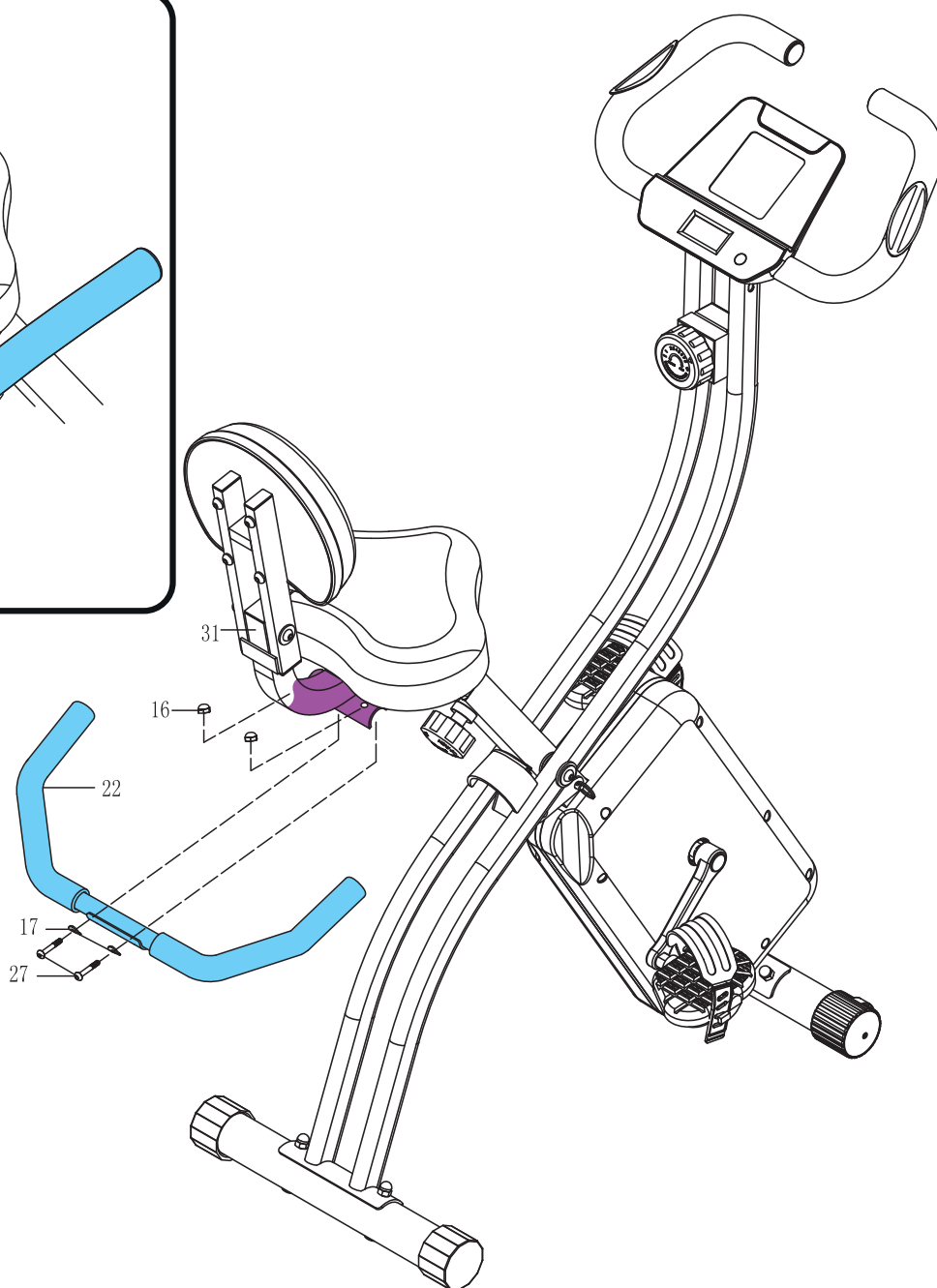
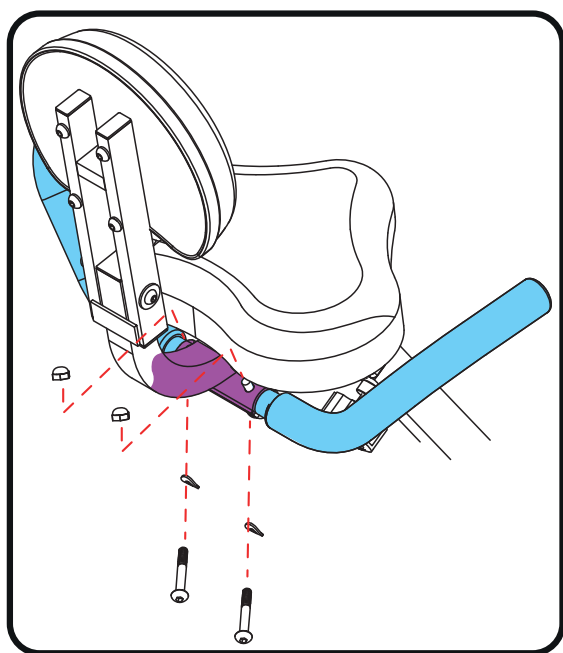
D-6



12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2				
25		M8x50L	2	92		Allen wrench	1

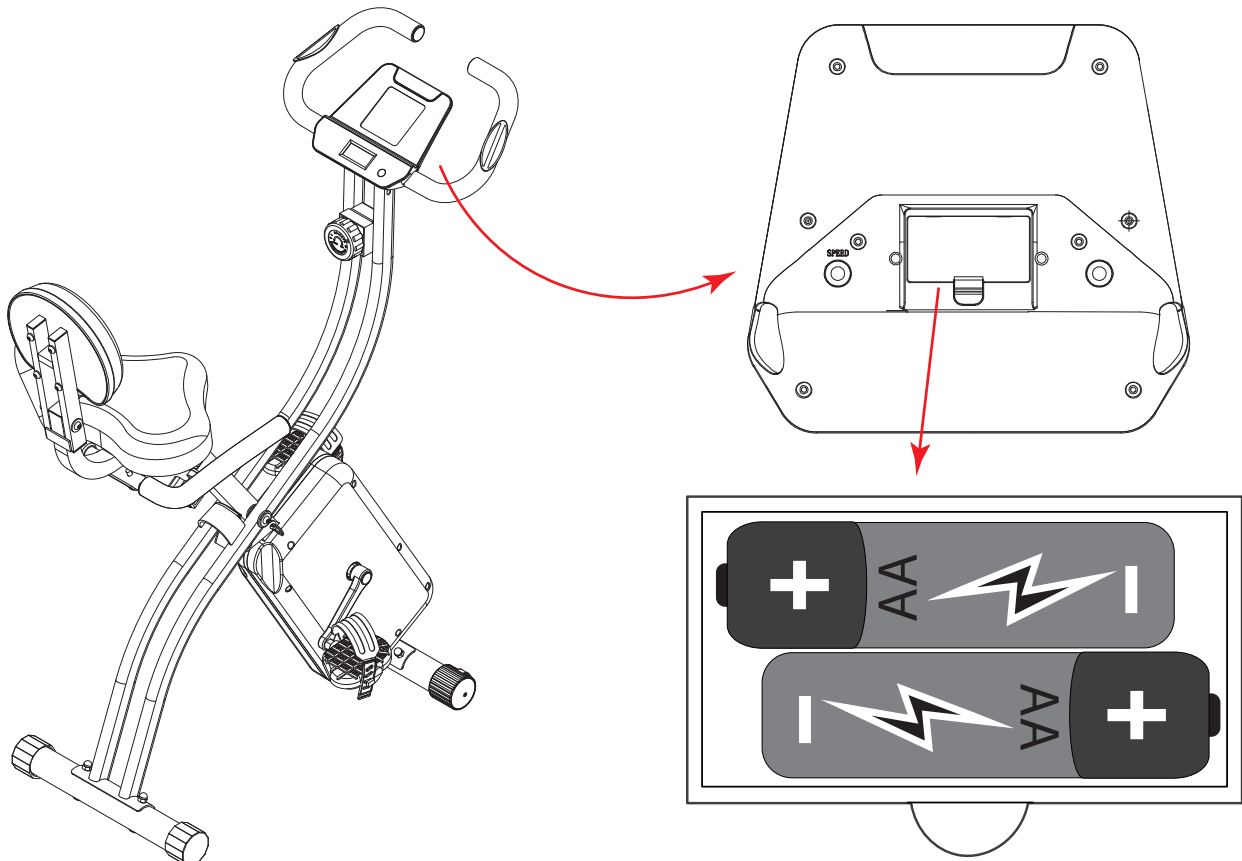


D-7

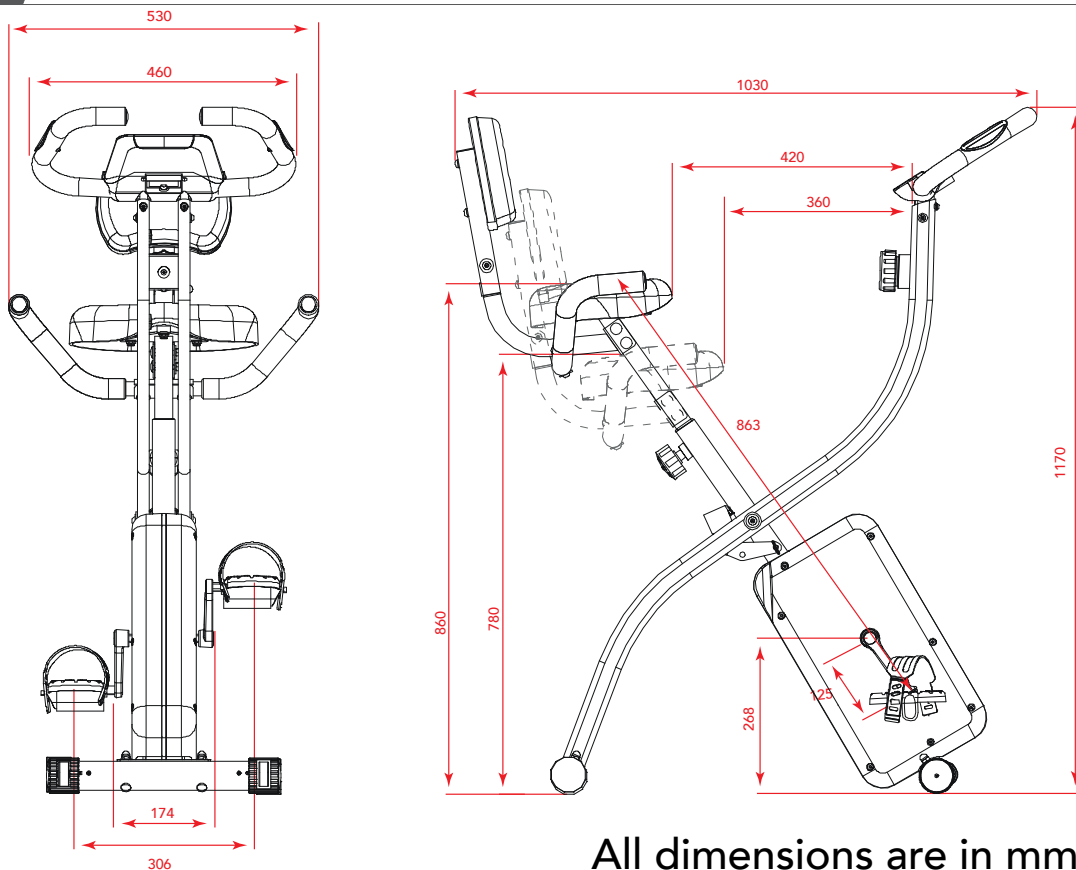


12		Special screws M6x12L	4	26		M8	4
16		Domed nut M8	2	27		Carriage bolt M8x45L	6
17		Curve washer 8.3x 22x1.5t	2	28		Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t	2
20		Quick release knob	1	91		Allen key	1
24		Nylon nut M8	2				
25		M8x50L	2	92		Allen wrench	1

E



F



All dimensions are in mm

Spis treści

Witamy.....	14
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....	14
Instrukcja montażu	14
Opis ilustracja A.....	14
Opis ilustracja B.....	15
Opis ilustracja C.....	15
Opis ilustracja D.....	15
Dodatkowe informacje dotyczące montażu.....	15
Dodatkowe informacje	15
Treningi	15
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	15
Tętno.....	16
Użytkowanie	16
Regulacja nóżek podpierających	16
Rozkładanie i składanie	16
Regulacja oporu	16
Wymiana baterii	16
Konsola (rys. F).....	17
Objaśnienie przycisków	17
Objaśnienie Funkcje wyświetlacza.....	17
Działanie	17
Czyszczenie i konserwacja	17
Wady i nieprawidłowe działanie	17
Transport i przechowywanie	18
Gwarancja	18
Dane techniczne.....	18
Deklaracja producenta.....	18
Zastrzeżenie.....	18

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym orbitreki, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki 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 i instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne.
- Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku załamania należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z 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 przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Urządzenie 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.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 110 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracji A

Ilustracja przedstawia wygląd trenażera po zakończeniu montażu. Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z 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 w styropianowej osłonie 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, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu trenera.

Opis ilustracji D

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

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć w pełnej wersji instrukcji obsługi online.

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

Dodatkowe informacje dotyczące montażu.

D3 Jak prawidłowo zamontować pedały.

UWAGA

- Prawa i lewa strona są określane z perspektywy pozycji ćwiczącego.

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 pedały.

Lewy pedał

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



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

UWAGA

- Po zakończeniu montażu produktu należy zachować narzędzia dostarczone wraz z 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 trenera fitness będzie służył Ci przez wiele lat. Należy jednak pamiętać, że czas, gdy trenera 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 uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Treningi

Trening musi być odpowiednio lekki, ale trwać wystarczająco długo. 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 rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narazić 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.

Ćwiczenie Instrukcje

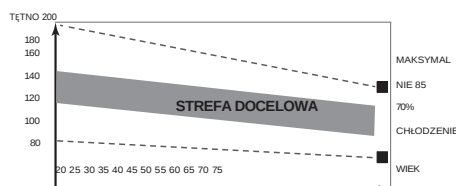
Korzystanie z trenera fitness zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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.

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 trenażera fitness, należy ustawić dość wysoki opór. **Spowołuje 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 pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Tętno jest mierzone przez czujniki w kierownicy, gdy **użytkownik dotyka** obu czujników jednocześnie. Dokładny **pomiar tętna** wymaga, aby skóra była lekko wilgotna i stale dotykała czujników tętna na ręce. Jeśli skóra jest zbyt sucha lub zbyt wilgotna, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

OSTRZEŻENIE

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

Początkujący: 50-60% tętna maksymalnego

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

Zaawansowany: 60-70% maksymalnego tętna

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

Ekspert: 70-80% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Użytkowanie

Regulacja nóg podpierających

Urządzenie wyposażone jest w 8 kątowych zaślepek. Jeśli urządzenie wydaje się niestabilne, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowane, można użyć tych **zaślepek** w celu dokonania wymaganej korekty.

- Aby wypoziomować trenażer, obróć 8 kątowych zaślepek znajdujących się na tylnej rurze stabilizatora.
- Każda zaślepka ustawia maszynę na innym poziomie wysokości.

SZYBKA WSKAZÓWKA

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

UWAGA

- Maszyna jest najbardziej stabilna, gdy wszystkie nóżki podporowe są całkowicie wciśnięte. Dlatego wypoziomowanie maszyny należy rozpocząć od pełnego wsunięcia wszystkich nóg **podporowych** przed wysunięciem nóg wymaganych do ustabilizowania maszyny.

Rozkładanie i składanie

Wyciągnij zawleczkę z przegubu i złóż aluminiową szynę, a następnie zabezpiecz ją zawleczką.

Regulacja oporu

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

Skala nad pokręteł (1-8) pomaga znaleźć i zresetować odpowiedni opór.

Wymiana baterii

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA z tyłu konsoli. (Rys. E)

Aby zamontować/wymienić baterie

- Zdejmij pokrywę. (Znajduje się z tyłu).
- Wyjmij stare baterie. Dotyczy tylko wymiany baterii na nowe.
- Włóż nowe baterie. Upewnij się, że baterie są zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj pokrywę.

UWAGA

- Puste baterie powinny być zawsze poddawane recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami prawnymi w celu ochrony środowiska.

OSTRZEŻENIE

- Nie należy narażać baterii na duże zmiany temperatury, aby zapobiec ich wyciekaniu.
- Aby zapobiec wyciekom z baterii, wyjmij je, jeśli nie zamierzasz korzystać z urządzenia przez dłuższy czas.
- Podczas wkładania wielu baterii do urządzenia należy zawsze używać baterii tej samej marki, tego samego typu i o tym samym poziomie energii.

Przełączanie ustawień konsoli po wymianie baterii

Aby włączyć wyświetlanie "liczby", gdy aktywne jest wyświetlanie "odległości", **należy** najpierw wyjąć baterie.

Podczas instalowania baterii konsola będzie nadal korzystać z tych samych ustawień, które zostały ustawione dla opcji "Distance" (Odległość) lub "Count" (Liczba).

Aby przełączać się między tymi dwiema funkcjami, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk

"Mode" podczas wkładania baterii.

Po zainstalowaniu obu baterii można zwolnić przycisk "Mode". Teraz ustawienia zostały zmienione na "Odległość" lub "Liczba". Użyj ponownie tej samej metody, aby przełączyć się z powrotem.

Konsola (rys. F)



1. Wyświetlacz
2. Uchwyt na tablet/książkę
3. Przyciski

UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Należy osuszyć powierzchnię konsoli, gdy jest pokryta kroplami potu.
- Nie należy opierać się o konsolę.

UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb czuwania, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty. Jeśli konsola znajduje się w trybie czuwania, wyświetlacz pokazuje temperaturę w pomieszczeniu

Objaśnienie przycisków

Tryb

- Naciśnij przycisk trybu, aby wybrać funkcje konsoli.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować: CZAS, PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE I PULS.

UWAGA

- Licznik kilometrów można zresetować tylko poprzez wymianę baterii.

Objaśnienie Funkcje wyświetlacza

Skanowanie

- W trybie SCAN naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję.
- Automatyczne skanowanie każdego trybu w sekwencji co 5 sekund.
- Sekwencja wyświetlania po naciśnięciu przycisku MODE: CZAS, PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, ODO I PULS.

Czas

- Automatycznie gromadzi czas treningu podczas ćwiczeń.
- Nie jest możliwe ustawienie celu, od którego komputer rozpocznie odliczanie.
- Zakres 00:00 ~ 99:59

Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
- Zakres 0,0 ~ 99,9

Odległość

- Automatycznie gromadzi całkowity pokonany dystans podczas ćwiczeń.
- Zakres 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Licznik kilometrów

- Automatycznie gromadzi całkowity dystans dla wszystkich sesji treningowych.
- Zakres 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Kalorie

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

UWAGA

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

Tętno

- Bieżące tętno zostanie wyświetlony po 6 sekundach od wykrycia przez konsolę.
- Bez sygnału tętna przez 6 sekund konsola wyświetli "P".
- Zakres 0-40~206 BPM

Działanie

Włączanie zasilania

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

Wyłączenie zasilania

Bez przesyłania sygnału do monitora przez 4 minuty monitor automatycznie przejdzie w tryb SLEEP.

Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie nie wymaga specjalnej konserwacji. U r z ą d z e n i e n i e w y m a g a ponownej kalibracji, jeśli jest montowane, używane i serwisowane zgodnie z instrukcjami.

OSTRZEŻENIE

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

Wady i usterki

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 w y m i e n i ć wadliwą część.

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

Rozwiązywanie problemów:

- Gdy wyświetlacz LCD jest przyciemniony, oznacza to, że należy wymienić baterie.
- Jeśli podczas pedałowania nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel jest dobrze podłączony.

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli komputer wyświetla się nieprawidłowo, należy ponownie zainstalować baterie i spróbować ponownie.

Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli maszyna wydaje się niestabilna lub chwiejna podczas pracy, zaleca się wyregulowanie nóżek podporowych, aby ustawić ramę na odpowiedniej wysokości. Zapoznaj się z instrukcjami zawartymi w niniejszym podręczniku w sekcji: "Użytkowanie"

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem z każdej strony i mocno chwyć kierownicę. Przechylić przód urządzenia tak, aby unieść jego tył na kołach. Przesuń urządzenie i ostrożnie opuść je na ziemię. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przenosić po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kierownicę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahanach 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. Nabywca

Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu.

Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności 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, gdy zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacji, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak wymiana nieskomplikowanych liczników, pedałów i innych podobnych części nie wymagających 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 dostępne przez:	Kontakt ręka-uchwyt 5,3~ 5,4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Tak Nie Nie Nie
Długość	cm cal	102 40.2
Szerokość	cm cal	53,0 20.9
Wysokość	cm cal	114,0 44.9
Waga	kg funty	18.5 40.7
Maks. waga użytkownika	kg funty	110 242
Rozmiar baterii	2x	AA

UWAGA

- Aby poznać wymiary produktu i wymiary funkcjonalne, zapoznaj się z ilustracją F.

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness
BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Index

Vítejte na.....	19
Bezpečnostní upozornění	19
Návod k montáži	19
Popis ilustrace A.....	19
Popis ilustrace B	19
Popis ilustrace C	19
Popis ilustrace D	19
Další informace o montáži	20
Další informace	20
Cvičení	20
Pokyny ke cvičení	20
Tepová frekvence	20
Použijte	21
Nastavení opěrných nožiček	21
Rozkládání a skládání	21
Nastavení odporu	21
Výměna baterií.....	21
Konzola (obr. F)	22
Vysvětlení tlačítek.....	22
Vysvětlení Funkce displeje	22
Operace	22
Čištění a údržba	22
Závady a poruchy	22
Přeprava a skladování.....	23
Záruka	23
Technické údaje	23
Prohlášení výrobce	23
Odmítnutí odpovědnosti	23

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili tento kus vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multistanic. 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 zařízení. Před zahájením používání tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v této příručce. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ POZOR

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Nedodržení těchto pokynů bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ POZOR

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poradte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchladte. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečnou ventilací. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, a b y s t e neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže.

Při montáži se můžete řídit tímto návodem, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, jaké komponenty a součásti byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly lze skrýt/zapakovat do dutých prostorů v konstrukci Ochrana výrobků z pěnového polystyrenu
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru dodávaná s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž trenažéru.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, jak nejlépe sestavit trenažér.

!! POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích začínají s výkresem náhradních dílů, který najdete v plné verzi uživatelské příručky online.

⚠ POZOR

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte nejméně ve dvou.

⚠ POZOR

- Umístěte zařízení na pevný a rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

Další informace o montáži.

D3 Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou určeny na základě cvičebních pozic. perspektivu.

Pravý pedál

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

- Nasad'te pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasad'te levý pedál "L" na levou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.

- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.



Klikněte pro zobrazení našeho
podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nástroje dodané s tímto produktem. sestavu výrobku, pro budoucí servisní účely.

Další informace Likvidace

obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném zařízení.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení. Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně najednou, a postupně denní dobu cvičení zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

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

Cvičení Pokyny

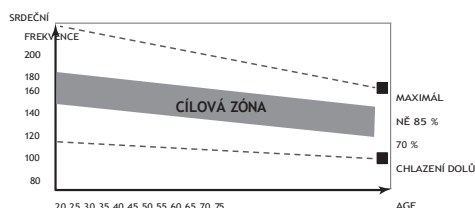
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod,lepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, ZASTAVTE.

Fáze cvičení

V této fázi je třeba vynaložit úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stálé tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná zhruba na 15-20 minutách.

Fáze ochlazení

V této fázi je třeba nechat kardiovaskulární systém a svaly odpočívat. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cvičení, opět nezapomeňte, že svaly nesmíte do protažení nutit ani jimi trhat.

S rostoucí kondicí budete možná muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno tréninky rovnoměrně rozložit do celého týdne.

Tónování svalů

Pro zpevnění svalů na fitness trenažeru je třeba nastavit poměrně vysoký odpor. To bude znamenat větší zátěž pro svaly nohou a může to znamenat, že 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 jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

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

V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali za účelem zlepšení své kondice, rozdíl je jen v cíli.

Srdce rychlost

Měření tepové frekvence (ruční snímače pulsu)

Tepová frekvence se měří pomocí senzorů v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Přesné měření tepu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala snímačů tepu na ruce. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

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

⚠ POZOR

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

Začátečníci 50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert 70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro ty nejsilnější, kteří jsou zvyklí na dlouhotrvající tréninky.

Použijte

Nastavení podpěrných nožiček

Zařízení je vybaveno 8 úhlovými koncovkami. Pokud je zařízení nestabilní, viklající se nebo není dobře vyrovnané, lze pomocí těchto koncovek provést požadovanou korekci.

- Chcete-li trenažér vyrovnat, otočte 8 úhlových koncovek umístěných na zadní stabilizační trubce.
- Každý aspekt nastavuje stroj do jiné výškové úrovně.



RYCHLÝ TIP

- Je snazší to dělat ve dvou, aby jedna osoba mohla naklonit desku. zařízení, zatímco druhý provede potřebnou úpravu.

!! POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou otočeny všechny opěrné nohy. plně v. Proto začněte stroj vyrovnávat úplným zasunutím všech opěrných patek a teprve poté vytočte potřebné opěrné patky, aby byl stroj stabilní. .

Rozkládání a skládání .

Vytáhněte pojistný kolík z kloubu a sklopte hliníkovou lištu, poté ji zajistěte pojistným kolíkem.

Nastavení odporu

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

Stupnice nad knoflíkem (1-8) vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.

Výměna baterií

Konzola je vybavena 2 bateriemi AA v zadní části konzoly. (Obr. E)

Montáž/výměna baterií

- Sejměte kryt. (Nachází se na zadní straně).
- Vyjměte staré baterie. Platí pouze při výměně baterií za čerstvé.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že se baterie shodují s označením polarity (+) a (-).
- Namontujte kryt.

!! POZNÁMKA

- Prázdné baterie by měly být vždy recyklovány podle místních právních předpisů. předpisy na ochranu životního prostředí.

⚠ POZOR

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, abyste zabránili jejich poškození. aby baterie nevytékaly.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte je, pokud zařízení delší dobu nepoužíváte.
- Při vkládání více baterií do zařízení používejte vždy stejnou značku, stejný typ a stejnou úroveň energie.

Přepínání nastavení konzoly při výměně baterií Pro zapnutí zobrazení "počet", když je aktivní zobrazení "vzdálenost", je nutné nejprve vyjmout baterie.

Při instalaci baterií zůstane konzola se stejným nastavením "Vzdálenost" nebo "Počet", jaké jste nastavili.

Chcete-li přepínat mezi oběma funkcemi, stiskněte a podržte tlačítko

Tlačítko "Mode" při vkládání baterií.

Po vložení obou baterií můžete uvolnit tlačítko "Mode".

Nyní se nastavení změnilo na "Vzdálenost" nebo "Počet".

Stejným způsobem se opět přepnete zpět.

Konzola (obr. F)



1. Zobrazit
2. Podpora tabletů/knih
3. Tlačítka

⚠ POZOR

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzoly, když je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení se nepoužívá po dobu 4 minut. Pokud je konzola v pohotovostním režimu, zobrazí se na displeji pokojová teplota.

Vysvětlení tlačítek Režim

- Stisknutím tlačítka režimu zvolte funkce konzoly.
- Stisknutím a podržením na 3 sekundy resetujete: ČAS, RYCHLOST, VZDÁLENOST, KALORIE A PULS.

!! POZNÁMKA

- Tachometr lze vynulovat pouze výměnou baterií.

Vysvětlení Funkce displeje

Skenování

- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkcí.
- Automaticky prochází jednotlivé režimy postupně každých 5 sekund.
- Sekvence zobrazení po stisknutí tlačítka MODE: ČAS, RYCHLOST, VZDÁLENOST, KALORIE, POČET UJETÝCH KILOMETRŮ A PULS.

Čas

- Při cvičení automaticky kumuluje čas tréninku.
- Není možné nastavit cíl, počítač začne počítat od.
- Rozsah 00:00 ~ 99:59

Rychlost

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9

Vzdálenost

- Při cvičení automaticky zaznamenává vzdálenost od cvičení.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Počítadlo kilometrů

- Automaticky kumuluje celkovou vzdálenost za všechny cvičební relace.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Kalorie

- Automaticky zaznamenává spálené kalorie při cvičení.
- Rozsah 0-999,9

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení. sezení, která nelze použít při léčbě

Pulsní

- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzola detekuje.
- Bez jakéhokoli pulzního signálu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí "P".
- Rozsah 0-40-206 BPM

Provoz Zapnutí

napájení

- Stisknutím libovolné klávesy zapnete konzoli v režimu spánku.
- Když je konzola v režimu spánku, zapnete ji šlapáním.

Vypnutí napájení

Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SLEEP.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje opětovnou kalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

⚠ POZOR

- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.
- V případě potřeby klouby namažte.

Závady a poruchy

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

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Řešení problémů:

- Pokud je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se počítač zobrazuje nestandardně, znovu nainstalujte baterie a zkuste to znovu.

Třesoucí se nebo nestabilní pocit během používání

Pokud je stroj během provozu nestabilní, je vhodné nastavit opěrné nohy tak, aby byl rám ve správné výšce. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: "Použití"

Přeprava a skladování

⚠ POZOR

- Zařízení přenášejte a přemísťujte nejméně ve dvou.
- Zůstaňte stát před zařízením na obou stranách a pevně uchopte řídítka. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte zařízením opatrně. Nepřemísťujte zařízení do schodů pomocí kol, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi Záruční

podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy týkajícími se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Kupující Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

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

Záruční krytí

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi nenesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakéhokoli druhu vzniklé v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Záruční omezení

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, 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 nemají nárok na záruku. povinnosti se vztahují na vady 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. Nevztahuje se na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +15 °C. +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž nebo opětovnou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.

Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření srdečního tepu k dispozici prostřednictvím:	kontakt ruky s rukojetí 5,3- 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ne
Délka	cm palec	102 40.2
Šířka	cm palec	53,0 20.9
Výška	cm palec	114,0 44.9
Hmotnost	kg lbs	18.5 40.7
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	110 242
Velikost baterie	2x	AA

!! POZNÁMKA

- Seznámení se s rozměry a funkčními rozměry výrobku prohlédněte si obrázek F.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnici: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Výrobek je proto opatřen označením CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a příručka se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky najdete na našich webových stránkách.

Index

Vitajte na.....	24
Bezpečnostné upozornenia	24
Návod na montáž	24
Popis ilustrácia A.....	24
Popis ilustrácia B	25
Popis ilustrácia C	25
Popis ilustrácie D	25
Ďalšie informácie o montáži.....	25
Ďalšie informácie	25
Tréningy	25
Pokyny na cvičenie.....	25
Tepová frekvencia	26
Použite	26
Nastavenie oporných nožičiek.....	26
Rozkladanie a skladanie	26
Nastavenie odporu.....	26
Výmena batérií.....	26
Konzola (obr. F)	27
Vysvetlenie tlačidiel.....	27
Vysvetlenie Funkcie displeja	27
Operácia	27
Čistenie a údržba	27
Chyby a poruchy	27
Preprava a skladovanie	28
Záruka	28
Technické údaje	28
Vyhlásenie výrobcu.....	28
Zrieknutie sa zodpovednosti	28

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných 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 vášho tréningového zariadenia. Pred začatím používania tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ UPOZORNENIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie je obmedzené na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže spôsobiť nebezpečenstvo. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning zahriatím a ukončíte ho ochladením. Na konci tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste neprechladli.
- 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 byť nikdy vyššia ako 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorý diel poškodený alebo chýbný, obráťte sa na predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Dbajte na to, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Pokyny na montáž

Popis ilustrácie A

Na obrázku je znázornené, ako bude trenažér vyzerat' po dokončení montáže.

Pri montáži môžete použiť tento návod ako pomôcku, ale postupujte vždy v správnom poradí, ako je znázornené na obrázkoch.

Popisná ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku.

!! POZNÁMKA

- Malé diely sa dajú ukryť/zapakovať do dutých priestorov v Ochrana polystyrénových výrobkov
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na predajcu.

Popis ilustrácie C

Na obrázku je znázornená sada hardvéru, ktorá sa dodáva s vašim produktom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje na správnu montáž vášho trenažéra.

Popis ilustrácie D

Obrázky vám v správnom poradí ukážu, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

!! POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú s výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v online používateľskej príručke v plnej verzii.

⚠ UPOZORNENIE

- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte najmenej s dvoma osobami.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

Ďalšie informácie o montáži.

D3 Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sa určujú z cvičebných pozícií perspektíva.

Pravý pedál

Nájdite značku "R" alebo "L" na osi pedálu

- Nasad'te 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" do ľavej kľuky.
- Najprv ručne otočte osou pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube

<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

!! POZNÁMKA

- Uložte nástroje dodané s týmto produktom po dokončení montáž výrobku, na účely budúcich služieb.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia požadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu ukladaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky odpady z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš fitness trenažér bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Tréninky

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Mali by ste sa potiť, ale počas tréningu by ste sa nemali zadýchať.

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, najprv 30 minút alebo menej naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Cvičenie začnite pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste zabránili nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. So zvyšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Cvičenie Pokyny

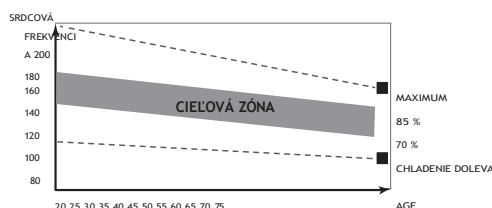
Používanie fitness trenažéra vám prinesie niekoľko výhod, zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, spevní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne fungovať svalom. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé natiahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do natiahovania netlačte silou ani nestrhávajújte - ak to bolí, STOP.

Fáza cvičenia

V tomto štádiu vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Pracujte na svojom, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celej doby udržiavali stabilné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny zobrazenej na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne na 15-20 minútach.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly uvoľnili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížte tempo, pokračujte približne 5 minút. Teraz by sa mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste svaly do strečingu nevtlačali silou ani nestrhávali.

Keď sa stanete zdatnejšími, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozdeliť si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Na spevnenie svalov na fitness trenažéri musíte mať nastavený 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 ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali ťažšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo vynaloženého úsilia. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali s cieľom zlepšiť svoju kondíciu, rozdiel je len v ciele.

Srdce rýchlosť

Meranie pulzovej frekvencie (ručné snímače pulzu)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov v riadidlách, keď sa používateľ dotýka oboch snímačov súčasne. Presné meranie pulzu si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala snímačov pulzu na ruke. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzovej frekvencie bude menej presné.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: $220 - \text{VEK}$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ UPOZORNENIE

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

Začiatok 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatok, osoby s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a osoby, ktoré dlhne cvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach.

Pokročilá 60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre osoby, ktoré si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach.

Expert 70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre tých najzdatnejších, ktorí sú zvyknutí na dlhotrvajúci tréning.

Použité

Nastavenie podperných nožičiek

Zariadenie je vybavené 8 uhlovými koncovkami. Ak sa zariadenie zdá byť nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto koncové krytky sa môžu použiť na vykonanie požadovanej korekcie.

- Ak chcete vyrovnať trenažér, otočte 8 uhlových koncoviek umiestnených na zadnej stabilizačnej rúrke.
- Každý aspekt nastavuje stroj na inú výškovú úroveň.



RÝCHLY TIP

- Je jednoduchšie robiť to s dvoma osobami, takže jedna osoba môže nakloniť zariadenia, zatiaľ čo druhý vykoná potrebnú úpravu.

!! POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nožičky otočené plne v. Preto začnite vyrovnávať stroj úplným zasunutím všetkých oporných nožičiek a až potom vytočte požadované oporné nožičky, aby ste stroj stabilizovali.

Rozkladanie a skladanie .

Vytiahnite poistný kolík z kľbu a zložte hliníkovú lištu, potom ju zaistite poistným kolíkom.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otočte nastavovacím gombíkom v hornej časti nosnej trubky riadidiel v smere hodinových ručičiek (v smere +), čím zvýšite odpor, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), čím odpor znížite.

Stupnica nad gombíkom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.

Výmena batérií

Konzola je vybavená 2 batériami AA v zadnej časti konzoly. (Obr. E)

Montáž/výmena batérií

- Odstráňte kryt. (Nachádza sa na zadnej strane).
- Odstráňte staré batérie.
Platí len pri výmene batérií za čerstvé.
- Vložte nové batérie.
Uistite sa, že batérie zodpovedajú značkám polarít (+) a (-).
- Namontujte kryt.

!! POZNÁMKA

- Prázdne batérie by sa mali vždy recyklovať podľa miestnych právnych predpisov.
predpisy na ochranu životného prostredia.

⚠ UPOZORNENIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby ste zabránili batérie pred únikom.
- Ak chcete predísť vytečeniu batérií, vyberte ich, ak plánujete zariadenie dlhšie nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, rovnakého typu a rovnakej energetickej úrovne.

Prepínanie nastavení konzoly pri výmene batérií Ak chcete zapnúť zobrazenie "Počet", keď je aktívne zobrazenie "Vzdialenosť", je potrebné najprv vybrať batérie.

Pri inštalácii batérií konzola naďalej používa rovnaké nastavenia zobrazujúce "Vzdialenosť" alebo "Počet", aké ste nastavili.

Ak chcete prepínať medzi týmito dvoma funkciami, musíte stlačiť a podržať tlačidlo

Tlačidlo "Mode" počas vkladania batérií.

Keď sú nainštalované obe batérie, môžete uvoľniť tlačidlo "Mode".

Teraz sa nastavenia zmenili na "Vzdialenosť" alebo "Počet".

Rovnakým spôsobom sa opäť prepnete späť.

Konzola (obr. F)



1. Zobrazenie
2. Podpora tabletu/knihy
3. Tlačidlá

⚠ POZOR

- Konzolu uchováajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď sa na povrchu konzoly objavajú kvapky potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď je zariadenie sa nepoužíva 4 minúty. Ak je konzola v pohotovostnom režime, na displeji sa zobrazí teplota v miestnosti

Vysvetlenie tlačidiel Režim

- Stlačením tlačidla režimu vyberte funkcie konzoly.
- Stlačením a podržaním na 3 sekundy resetujte: ČAS, RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE A PULZ.

!! POZNÁMKA

- Počítadlo kilometrov je možné vynulovať iba výmenou batérií.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Skenovanie

- V režime SCAN stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie.
- Automatické prehliadanie jednotlivých režimov v poradí každých 5 sekúnd.
- Sekvencia zobrazenia po stlačení tlačidla MODE: ČAS, RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, ODO & PULZ.

Čas

- Pri cvičení automaticky akumuluje čas tréningu.
- Nie je možné nastaviť cieľ, počítač začne počítať od.
- Rozsah 00:00 ~ 99:59

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9

Vzdialenosť

- Pri cvičení automaticky akumuluje vzdialenosť z cvičenia.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Počítadlo kilometrov

- Automaticky akumuluje celkovú vzdialenosť za všetky cvičenia.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Kalórie

- Automaticky akumuluje spaľené kalórie pri cvičení.
- Rozsah 0 ~ 999,9

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácie, ktoré sa nemôžu použiť pri liečbe

Impulz

- Aktuálny impulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho zistí konzola.
- Bez akéhokoľvek impulzného signálu počas 6 sekúnd sa na konzole zobrazí "P".
- Rozsah 0-40 ~ 206 BPM

Prevádzka

Zapnutie

napájania

- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete konzolu, keď je v režime spánku.
- Keď je konzola v režime spánku, začnite šliapať do pedálov, aby ste ju zapli.

Vypnutie napájania

Ak sa do monitora nevysieľa žiadny signál počas 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SLEEP.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Zariadenie nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a servisované podľa návodu.

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití zariadenie vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- V prípade potreby klby namažte.

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 kontaktujte predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Odstraňovanie problémov:

- Ak je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel dobre pripojený.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréningu na 4 minúty sa hlavná obrazovka vypne.
- Ak sa počítač zobrazuje neobvykle, znovu nainštalujte batérie a skúste to znova.



Chvejivý alebo nestabilný pocit počas používania

Ak je stroj počas prevádzky nestabilný alebo neistý, odporúča sa nastaviť oporné nožičky, aby sa rám dostal do správnej výšky. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti: "Používanie"

Preprava a skladovanie

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie prenášajte a premiestňujte najmenej s dvoma osobami.
- Zostaňte stát' pred zariadením na každej strane a pevne sa chytte riadidiel. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby ste zdvihli zadnú časť zariadenia na kolesá. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Po nerovnom povrchu pohybujte opatrne. Zariadenie nepresúvajte po schodoch pomocou kolies, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva uvedené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Kupujúci

Záruka je platná len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "užívateľskej príručke" výrobku. "Príručku používateľa" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú platiť 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 nenesú za žiadnych okolností zodpovednosť na základe tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame, druhotné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení, ktoré boli pôvodne zabalené spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na obsluhu, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi

povinnosti sa vzťahujú na vady spôsobené dôvodmi, 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. Nevzťahuje sa na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia vzniknutého pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak tieto podstatne nebránia používaniu zariadenia a ak nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na závady, ktoré vznikli v dôsledku nevykonávania pravidelnej údržby, ako je uvedené v návode na obsluhu výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na chyby vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu postupy, ktoré môžu zákazníci vykonať sami, ako je výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných častí, ktoré si nevyžadujú demontáž alebo opätovnú montáž fitness zariadenia. Na záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi sa záruka nevzťahuje.

Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu bude mať za následok neplatnosť záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	kontakt ruky s rukoväťou	Áno
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie
Dĺžka	cm palec	102 40.2
Šírka	cm palec	53,0 20.9
Výška	cm palec	114,0 44.9
Hmotnosť	kg	18.5
	libier	40.7
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	110
	libier	242
Veľkosť batérie	2x	AA

!! POZNÁMKA

- Zistiť rozmery a funkčné rozmery výrobku prečítajte si obrázok F.

Vyhlasenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a príručka sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Üdvözljük	29
Biztonsági figyelmeztetések	29
Összeszerelési útmutató	29
Leírás illusztráció A	29
Leírás illusztráció B	30
Leírás illusztráció C	30
Leírás illusztráció D	30
További összeszerelési információk	30
További információk	30
Edzések	30
Gyakorlati utasítások	30
Szívritmus	31
Használja a címet.	31
A támasztólábak beállítása	31
Kibontás és összehajtás	31
Ellenállás beállítása	31
Az elemek cseréje	31
Konzol (F ábra)	32
A gombok magyarázata	32
Magyarázat Kijelző funkciók	32
Művelet	32
Tisztítás és karbantartás	32
Hibák és meghibásodások	32
Szállítás és tárolás	33
Garancia	33
Műszaki adatok	33
A gyártó nyilatkozata	33
Felelősségi nyilatkozat	33

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!
Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.
A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőket, erősítőpadokat és multiállomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, bármilyen fitességi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra, a www.tunturi.com weboldalra.

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőkészülék alapvető részét képezi, kérjük, olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást, mielőtt elkezdene használni a készüléket. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

Biztonsági figyelmeztetések

⚠ FIGYELEM

- Olvassa el a biztonsági figyelmeztetéseket és az utasításokat. Ha nem követi a biztonsági figyelmeztetéseket és az utasításokat figyelmen kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását okozhatja. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és az utasításokat a későbbi használatra.

⚠ FIGYELEM

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek.
- A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, hogy elájul, azonnal hagyja abba az edzést.

- A berendezés csak háztartási használatra alkalmas. A berendezés kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A berendezés használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékkal élő személyek által, illetve a tapasztalat és a tudás hiánya veszélyeket okozhat. A biztonságukért felelős személyeknek egyértelmű utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a berendezés használatát.
- Mielőtt elkezdene az edzést, konzultáljon orvosával, hogy ellenőrizze az egészségi állapotát.
- Ha hányingert, szédülést vagy egyéb rendellenes tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Az izomfájdalmak és -megegyeztetések elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és minden edzést fejezzen be lehűléssel. Az edzés végén ne felejtse el nyújtani.
- A berendezés csak beltéri használatra alkalmas. A berendezés kültéri használatra nem alkalmas.
- A berendezést csak megfelelő szellőzéssel rendelkező környezetben használja. Ne használja a berendezést huzatos környezetben, ne h o g y megfázzon.
- A berendezést 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 lehet 80%-nál magasabb.
- Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ne használja a berendezést a kézikönyvben leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a berendezést, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol kezét, lábát és más testrészeit a mozgó alkatrészekről.
- Tartsa távol a haját a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és cipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a mozgó alkatrészekről.
- Győződjön meg róla, hogy egyszerre csak egy személy használja a berendezést. A berendezést 110 kg-nál (242 fontnál) nagyobb súlyú személy nem használhatja.
- Ne nyissa ki a berendezést a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni az oktató az összeszerelés befejezése után.

Ezt használhatja referenciaként az összeszerelés során, de az összeszerelés lépéseit mindig az ábrákon látható helyes sorrendben kövesse.

Leírás illusztráció B

Az ábra azt mutatja, hogy milyen alkatrészeket és részegységeket kell találnia a termék kicsomagolásakor.

!! MEGJEGYZÉS

- Az apró alkatrészek elrejtethők/csomagolhatók az üreges helyekre a Styropor termékvédelem.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt hardverkészletet mutatja. A hardverkészlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és az edző megfelelő felszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

Az illusztrációk a következő sorrendben mutatják meg, hogyan szerelje össze a legjobban az edzőt.

!! MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépésekben feltüntetett alkatrészszámok a következőkkel kezdődnek a teljes online felhasználói kézikönyvben található pótalkatrészrajzzal.

⚠ FIGYELEM

- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A berendezés szállítása és mozgatása legalább két személlyel történjen.

⚠ VIGYÁZAT

- Helyezze a berendezést szilárd, vízszintes felületre.
- Helyezze a berendezést védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- A berendezés körül legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni.
- A berendezés helyes összeszerelését lásd az ábrákon.

További összeszerelési információk.

D3 Hogyan kell a pedálokat helyesen felszerelni.

!! MEGJEGYZÉS

- A jobb és bal oldalt egy gyakorlóléteztől határozzák meg. perspektíva.

Jobb oldali pedál

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

- Illessze a jobb oldali pedált "R" a jobb oldali kurbliába.
- Először fordítsa el a pedál tengelyét az óramutató járásával megegyező irányba kézzel.
- A pedál teljes meghúzásához használja a csavarkulcsot.

Bal oldali pedál

- Illessze a bal oldali pedált "L" a bal oldali kurbliába.
- Először kézzel fordítsa el a pedál tengelyét az óramutató járásával ellentétes irányba.

- A pedál teljes meghúzásához használja a csavarkulcsot.



Kattintson a támogató YouTube videóknak megtekintéséhez
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

!! MEGJEGYZÉS

- Mentse el a termékhez mellékelt eszközöket, miután elkészült a termék összeszerelése, jövőbeli szolgáltatási célokra.

További információk

Csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek azt kérik, hogy csökkentsük a hulladéklerakókban elhelyezett hulladék mennyiségét. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen, a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

Mi a Tunturinál reméljük, hogy sok éven át élvezni fogja fitneszedzőjének kellemes használatát. Eljön azonban az idő, amikor fitneszedzője eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló jogszabályok értelmében Ön felelős fitneszedzője megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

Edzések

Az edzésnek megfelelően könnyűnek, de hosszú időtartamúnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a szervezet maximális oxigénfelvételének javítása, ami viszont javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnia kell, de nem szabad, hogy az edzés során kifulladásra kerüljön.

Az alapvető fittségi szint eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor, alkalmanként 30 percig gyakoroljon. A fittségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát. Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A fogyókúra mellett elkötelezett személynek naponta kell edzenie, eleinte legfeljebb 30 percet egyszerre, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kezdje, hogy a szív- és érrendszert ne terhelje túlzottan.

Ahogy a fittségi szint javul, a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. Az edzés hatékonysága a pulzusszám és a pulzusszám figyelésével mérhető.

Gyakorlat Utasítások

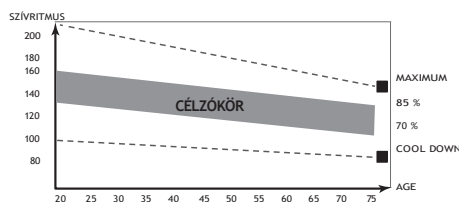
A fitneszedző használata számos előnnyel jár, javítja a fizikai erőnlétet, erősíti az izmokat, és a kalóriaszabályozott étrenddel együtt segít a fogyásban.

A bemelegítési fázis

Ez a szakasz segít abban, hogy a vér áramoljon a testben, és az izmok megfelelően működjenek. Ez csökkenti a görcs és az izomsérülés kockázatát is. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartani, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtásra - ha fáj, ÁLLJON MEG!

A gyakorlási szakasz

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket kell tennie. A rendszeres használat után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Dolgozzon a saját, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkatempónak elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverésed az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



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

A lehülési fázis

Ez a szakasz arra szolgál, hogy a szív- és érrendszered és az izmaid lehiggadjanak. Ez a bemelegítő gyakorlat megismétlése, pl. csökkentse a tempót, folytassa körülbelül 5 percig. A nyújtógyakorlatokat most meg kell ismételni, ismét emlékeztetve arra, hogy ne erőltesse vagy rángassa az izmait a nyújtásba. Ahogy egyre fittebb leszel, hosszabb és keményebb edzésre lehet szükséged. Ajánlatos hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehet, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Ahhoz, hogy a fitneszedzőn az izmokat tónusba hozza, elég magasra kell állítani az ellenállást. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmunkra, és azt jelentheti, hogy nem tudunk olyan sokáig edzeni, mint szeretnénk. Ha a fittségi állapotodat is javítani szeretnéd, akkor meg kell változtatnod az edzésprogramodat. A bemelegítési és a lehülési fázisban a szokásos módon kell edzenünk, de az edzésfázis vége felé növelnünk kell az ellenállást, így a lábaink keményebben dolgoznak. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

A fontos tényező itt az erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el. Ez gyakorlatilag ugyanaz, mintha a fittség javítására edzenél, a különbség a cél.

Szív sebesség

Pulusszámmérés (kézi pulzusérzékelők)

A pulusszámot a kormányban lévő érzékelők mérik, amikor a felhasználó mindkét érzékelőt egyszerre érinti. A pontos puluszméréshez az szükséges, hogy a bőr enyhén nedves legyen, és folyamatosan érintse a kézi pulzusérzékelőket. Ha a bőr túl száraz vagy túl nedves, a pulusszám mérése kevésbé lesz pontos.

Maximális pulusszám (edzés közben)

A maximális pulusszám az a legmagasabb pulusszám, amelyet egy személy biztonságosan elérhet a terheléssel. Az átlagos maximális pulusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: $220 - \text{AGE}$. A maximális pulusszám személyenként változik.

⚠ FIGYELEM

- Győződjön meg róla, hogy nem lépi túl a maximális pulusszámát. edzés közben. Ha Ön kockázati csoportba tartozik, forduljon orvoshoz.

Kezdő a maximális pulusszám 50-60%-a

Alkalmas kezdőknek, súlyfigyelőknek, lábadozóknak és olyan személyeknek, akik hosszú ideje nem mozogtak. Hetente legalább háromszor, alkalmanként 30 percig gyakoroljon.

Haladó 60-70%-a a maximális pulusszámnak

Alkalmas olyan személyek számára, akik javítani és fenntartani szeretnék a fittségüket. Hetente legalább háromszor, alkalmanként 30 percig gyakoroljon.

Szakértő A maximális pulusszám 70-80%-a

Alkalmas a fittebbek számára, akik hosszú kitaratású edzésekhez szoktak.

Használja a címet.

A tartó beállítása lábak

A berendezés 8 szögletes végzáró sapkával van felszerelve. Ha a berendezés instabilnak, ingatagnak vagy nem jól kiegyenlítettnek érzi magát, akkor ezekkel a végzárókkal elvégezhető a szükséges korrekció.

- A tréner vízszintbe állításához fordítsa el a hátsó stabilizátorcsövön található 8 szögletes végzáró sapkát.
- Minden egyes szempont más-más magassági szintre állítja a gépet.



QUICK TIPP

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

!! MEGJEGYZÉS

- A gép akkor a legstabilabb, ha minden támasztóláb el van fordítva teljes mértékben. Ezért kezdje el a gép kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes befordításával, mielőtt a gép stabilizálásához szükséges támasztólábakat kifordítja.

Kihajtogatás és hajtogatás.

Kérjük, húzza ki a zárócsapot a csuklóból, és hajtsa össze az alumínium sint, majd rögzítse a zárócsap segítségével.

A ellenállás beállítása

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

A gomb felett található skála (1-8) segít megtalálni és visszaállítani a megfelelő ellenállást.

A elemek cseréje

A konzol hátulján 2 darab AA elemmel van felszerelve. (E ábra)

Az elemek felszerelése/ cseréje

- Vegye le a fedelet. (A hátsó oldalon található).
- Vegye ki a régi elemeket. Csak akkor érvényes, ha az elemeket frissekre cseréli.
- Helyezze be az új elemeket. Győződjön meg róla, hogy az elemek polaritása megfelel a (+) és (-) polaritásjelzéseknek. Szerelje fel a fedelet.

!! MEGJEGYZÉS

- Az üres elemeket mindig a helyi törvények szerint kell újrahasznosítani, a környezet megóvására vonatkozó előírások.

⚠ FIGYELEM

- Ne tegye ki az akkumulátorokat nagy hőmérséklet-változásoknak, hogy megelőzze a az elemek szivárgásától.
- Az akkumulátorok szivárgásának megelőzése érdekében vegye ki őket, ha hosszabb ideig nem tervezi használni a készüléket.
- Ha több elemet helyez be egy készülékbe, mindig ugyanazt a márkát, ugyanazt a típust és ugyanazt az energiaszintet használja.

A konzol beállításainak átállítása az elemek cseréjekor

A "Count" kijelző bekapcsolásához, amikor a "Distance" kijelző aktív, először ki kell venni az elemeket. Az elemek beszerelésekor a konzol továbbra is ugyanazokat a beállításokat használja, amelyek a "Távolság" vagy a "Szám"-ot mutatják, mint amiket Ön beállított.

A két funkció közötti váltáshoz nyomva kell tartania a

"Mode" gombot, miközben behelyezi az elemeket.
Ha mindkét elem be van helyezve, akkor engedje el a "Mode" gombot.
Most a beállítások "Távolságra" vagy "Számlálásra" változtak.
Ugyanezzel a módszerrel váltson vissza.

Konzol (F ábra)



1. Megjelenítés
2. Tablet/könyvtámogatás
3. Gombok

⚠ VIGYÁZAT

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Szárítsa meg a konzol felületét, ha izzadságcseppek borítják.
- Ne támaszkodjon a konzolra.

!! MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, amikor a berendezés 4 percig nem használták. Ha a konzol készenléti üzemmódban van, a kijelzőn a helyiség hőmérséklete jelenik meg.

A gombok magyarázata

Mód

- Nyomja meg az üzemmód gombot a konzolfunkciók kiválasztásához.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a visszaállításhoz: IDŐ, SEBESSÉG, TÁVOLSÁG, KALÓRIA ÉS PULZUS.

!! MEGJEGYZÉS

- A kilométer-számlálót csak akkumulátorcserével lehet visszaállítani.

Magyarázat Kijelző funkciók

Letapogatás

- SCAN üzemmódban a funkciók kiválasztásához nyomja meg a MODE billentyűt.
- Automatikusan, 5 másodpercenként sorban végigpásztazza az egyes üzemmódokat.
- A kijelző sorrendje a MODE gomb megnyomásakor: AZ IDŐ, SEBESSÉG, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, KILOMÉTERÓRA ÉS PULZUS.

Idő

- Automatikusan összegyűjti az edzésidőt edzés közben.
- Nem lehet célt beállítani, a számítógép elindítja a számlálást.
- Tartomány 00:00 - 99:59

Sebesség

- Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.
- Tartomány 0,0 - 99,9

Távolság

- Edzés közben automatikusan felhalmozza az edzésből származó távolságot.
- Tartomány 0.0 - 99.99 KM / 0.00 - 9999 KM

Táv mérő

- Automatikusan összegyűjti az összes edzés teljes távolságát.
- Tartomány 0.0 - 99.99 KM / 0.00 - 9999 KM

Kalóriák

- Automatikusan összegyűjti az edzés közben elégetett kalóriákat.
- Tartomány 0-999.9

!! MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok durva iránymutatást adnak a különböző gyakorlatok összehasonlításához az orvosi kezelésben nem használható ülések.

Impulzus

- Az aktuális impulzus 6 másodperc múlva jelenik meg, amikor a konzol érzékeli.
- Impulzusjelzés nélkül 6 másodpercig a konzol a "P" kijelzést jeleníti meg.
- Tartomány 0-40-206 BPM

Működés Bekapcsolás

- Nyomja meg bármelyik billentyűt a konzol bekapcsolásához, ha alvó üzemmódban van.
- Indítsa el a pedálozást a konzol bekapcsolásához, ha alvó üzemmódban van.

Kikapcsolás

Ha 4 percig nem érkezik jel a monitorba, a monitor automatikusan SLEEP üzemmódba lép.

Tisztítás és karbantartás

A berendezés nem igényel különleges karbantartást. A berendezés nem igényel újralibrálást, ha az utasításoknak megfelelően szerelték össze, használták és szervizelték.

⚠ FIGYELEM

- Ne használjon oldószereket a berendezés tisztításához.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya jól van-e meghúzva.
- Szükség esetén kenje be az ízületeket.

Hibák és meghibásodások

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

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

Hibaelhárítás:

- Ha az LCD kijelzője halványan világít, az azt jelenti, hogy az elemeket ki kell cserélni.
- Ha pedálozás közben nincs jel, ellenőrizze, hogy a kábel jól van-e csatlakoztatva.

!! MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percre leállítja az edzést, a főképernyő kikapcsol.
- Ha a számítógép kijelzője rendellenesen jelenik meg, kérjük, helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újra.

Reszkető vagy instabil érzés a használat során

Ha a gépet működés közben instabilnak vagy bizonytalanak érzi, célszerű a támasztólábakat beállítani, hogy a keretet a megfelelő magasságba hozza. Olvassa el a jelen kézikönyvben található utasításokat a fejezetben: "Használat"

Szállítás és tárolás

⚠ FIGYELEM

- A berendezés szállítása és mozgatása legalább két személlyel történjen.
- Maradjon a berendezés előtt mindkét oldalon állva, és fogja meg erősen a kormányt. Döntse meg a berendezés elejét úgy, hogy a berendezés hátsó részét a kerekre emelje. Mozgassa a berendezést, és óvatosan tegye le a berendezést. Helyezze a berendezést egy védőalátetre, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Óvatosan mozgassa a berendezést az egyenetlen felületeken. Ne a kerek segítségével mozgassa a berendezést az emeletre, hanem a kormányonál fogva vigye a berendezést.
- A berendezést száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozás mellett tárolja.

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

Garanciális feltételek

A fogyasztót megilletik a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott, alkalmazandó törvényes jogok. Ez a jótállás nem korlátozza ezeket a jogokat. A vásárló. 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 termékspecifikusan jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A "felhasználói kézikönyv" letölthető a weboldalunkról. <http://manuals.tunturi.com>.

Jótállási feltételek

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

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

Ez a garancia a Tunturi New Fitness BV által eredetileg csomagolt fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítésre, karbantartásra és használatra vonatkozó utasításait betartották. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazói nem vállalnak felelősséget a Tunturi New Fitness BV garanciájáért kötelezettségek vonatkoznak a rajtuk kívül álló okok miatt bekövetkező hibákra. 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 terjed ki a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál kopásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból, illetve a rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibák nem tartoznak a garancia hatálya alá.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, amennyiben ezek nem akadályozzák lényegesen a készülék használatát, és amennyiben azokat nem a készülék hibája okozza. A garancia nem terjed ki a termék használati útmutatójában leírt rendszeres karbantartás elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati útmutatóban leírtaknak megfelelő, nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek zárt, száraz, por- és szemetmentes, valamint +15 °C és +35 °C. A garancia nem terjed ki a karbantartási tevékenységekre, mint például a tisztítás, kenés és az alkatrészek szokásos beállítása, valamint a telepítés, olyan eljárások, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például az egyszerű mérők, pedálok és más hasonló alkatrészek cseréje, amelyek nem igénylik a fitneszeszközök szétszerelését/újraösszeszerelését. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Szívritmus mérés elérhető a következő címen:	kéz-fogantyú érintkezés 5,3- 5,4 Khz.	Igen Nem
	Bluetooth (BLE) ANT+	Nem Nem
Hosszúság	cm hüvelyk	102 40.2
Szélesség	cm hüvelyk	53,0 20.9
Magasság	cm hüvelyk	114,0 44.9
Súly	kg font	18.5 40.7
Max. felhasználói súly	kg font	110 242
Akkumulátor mérete	2x	AA

!! MEGJEGYZÉS

- A termékméreteket és funkcionális méreteket megismerése kérjük, tekintse át az F. ábrát.

A gyártójának nyilatkozata

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

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 a kézikönyv változhat.
- A specifikációk további értesítés nélkül módosíthatók.
- A legfrissebb felhasználói kézikönyvváltozatot a weboldalunkon találja.

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



20240219-W