

# TUNTURI®

## C20 Cross trainer

PL	Instrukcja obsługi	15 - 21
CS	Návod k použití	22 - 28
SK	Pokyny na obsluhu	29 - 35
HU	Használati útmutató	36 - 42



### Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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





A



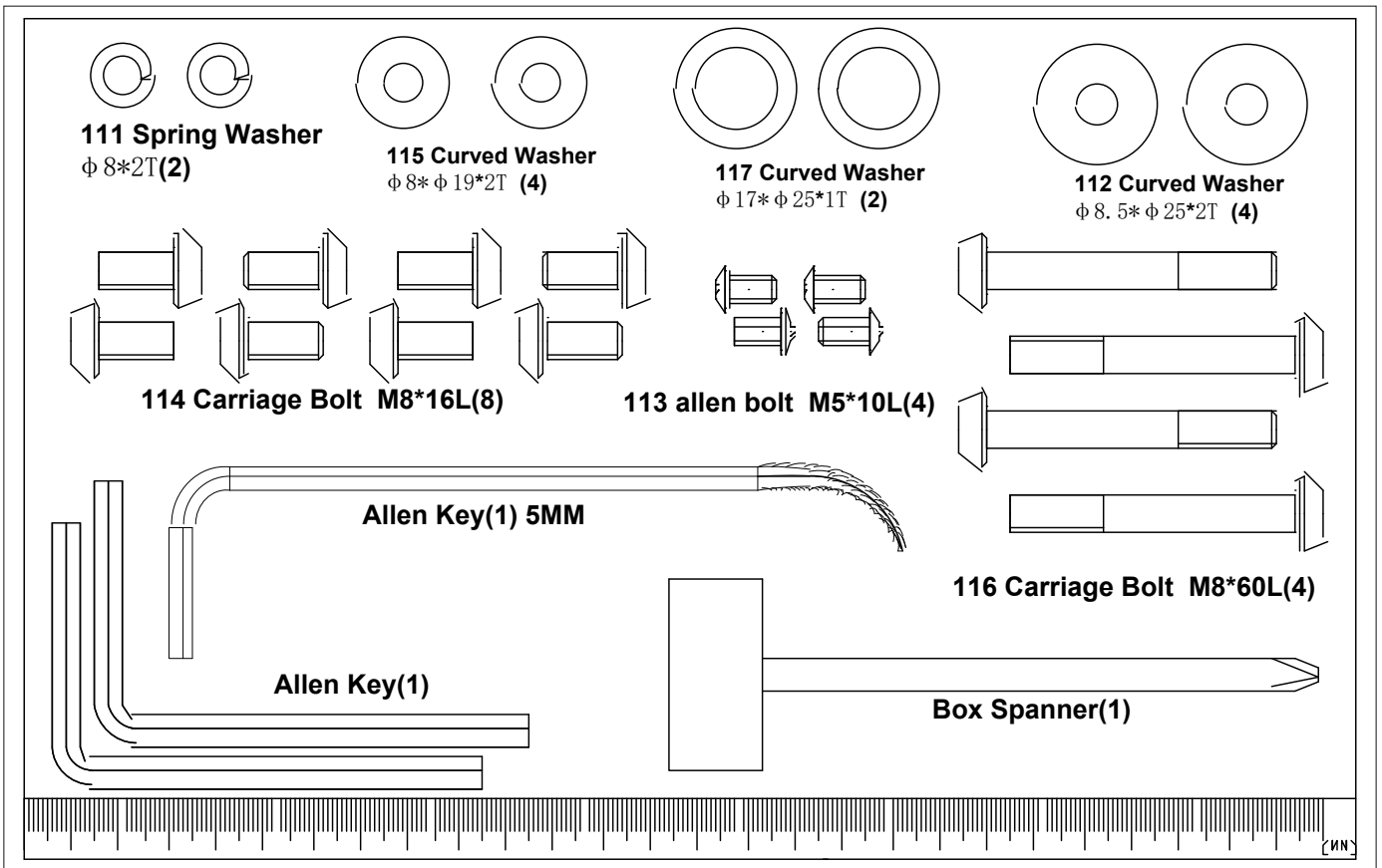


# C20-R Crosstrainer

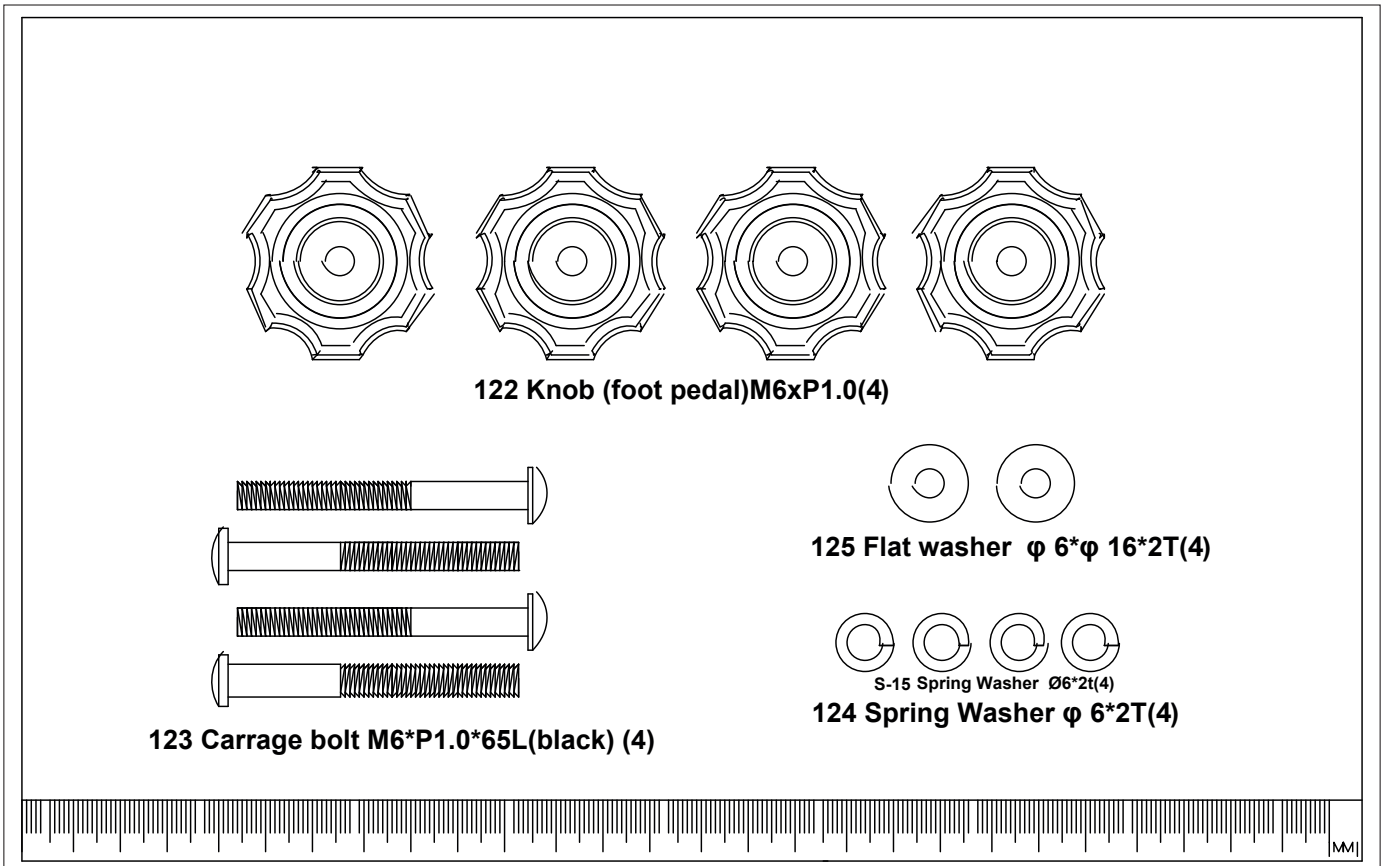
## B

1		1	
1		1	
1		1	
1		1	
1/1		1/1	
2/2		2/2	
2/1		1/1/1	

**C**

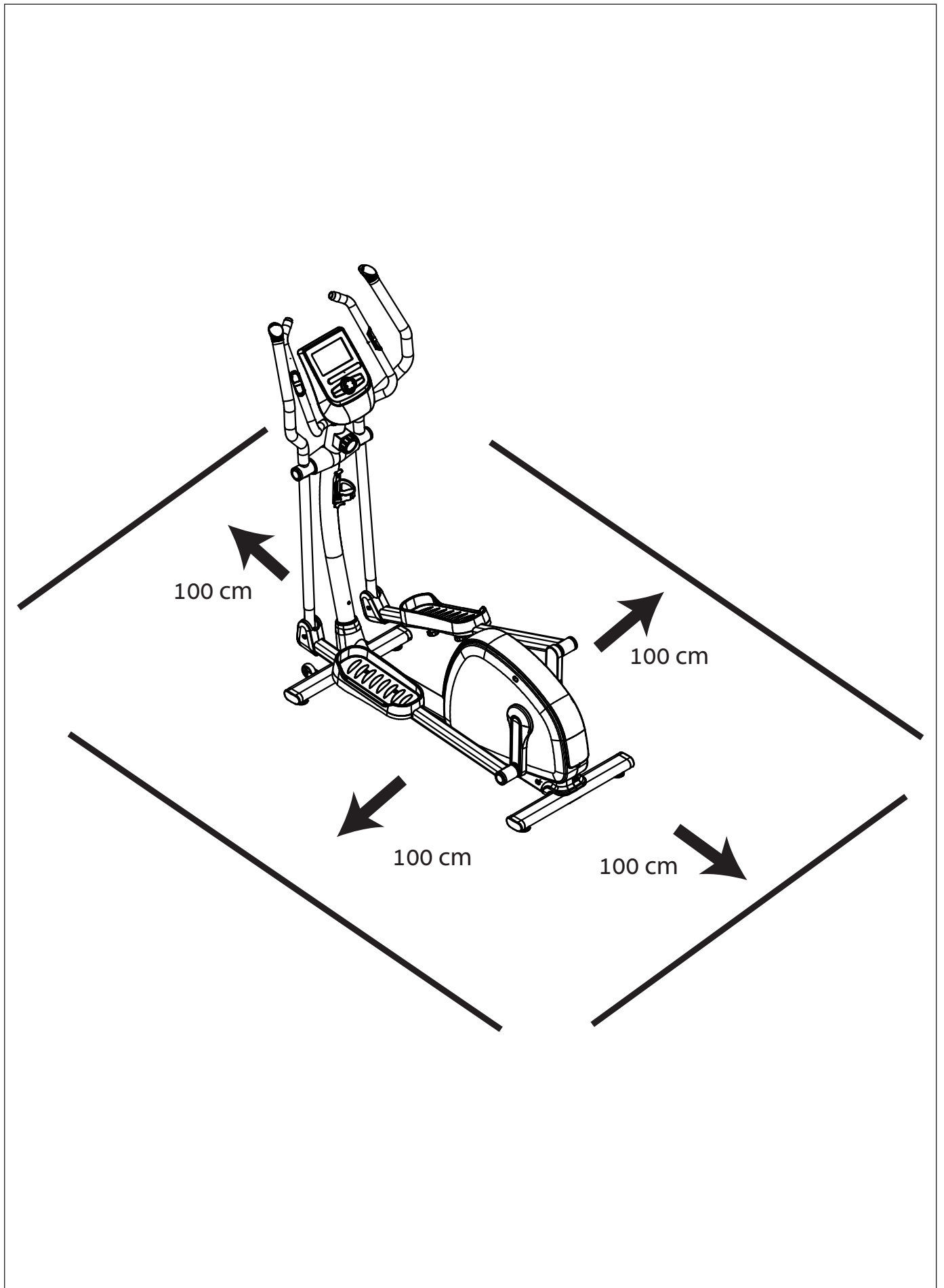


**D**

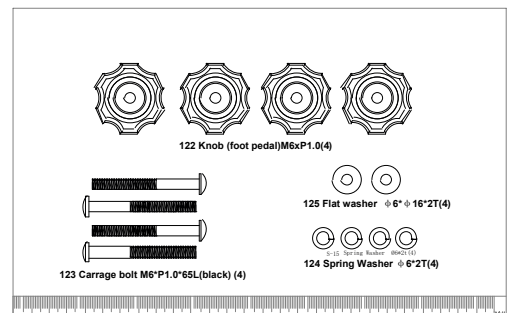
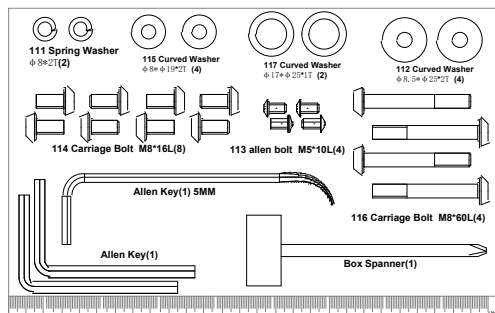
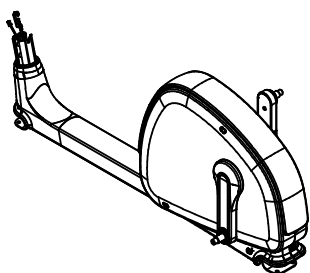
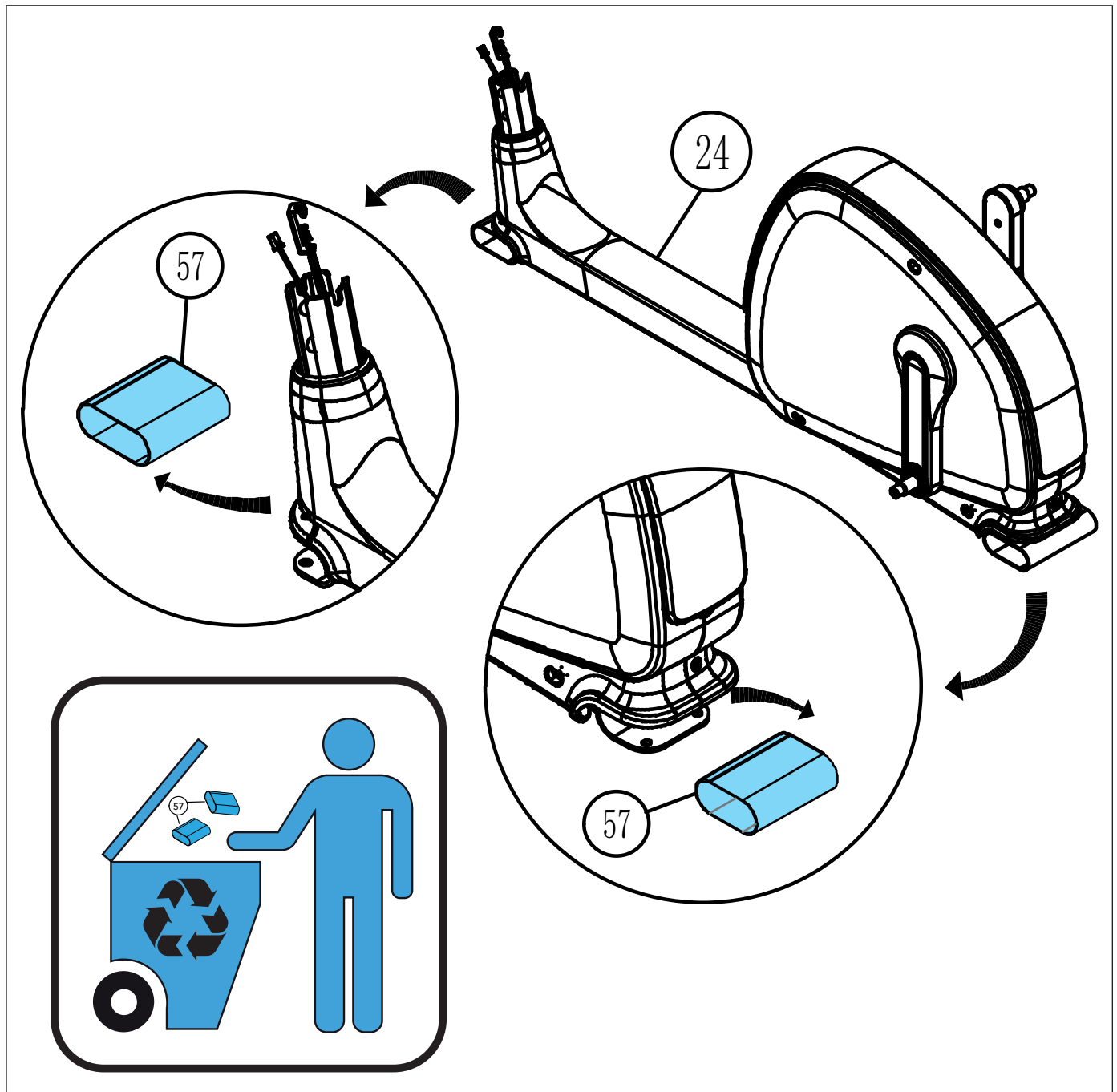




D-0



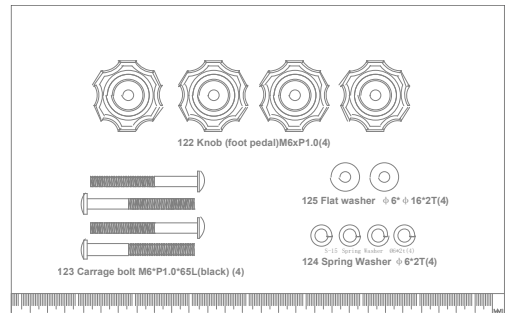
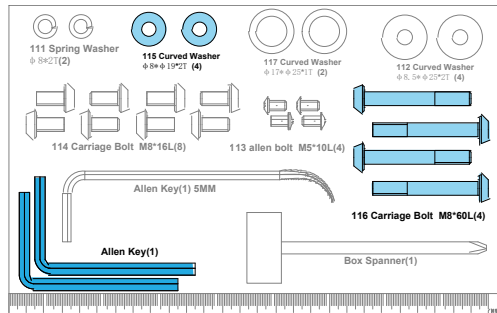
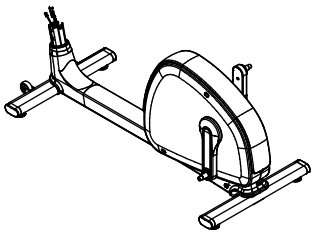
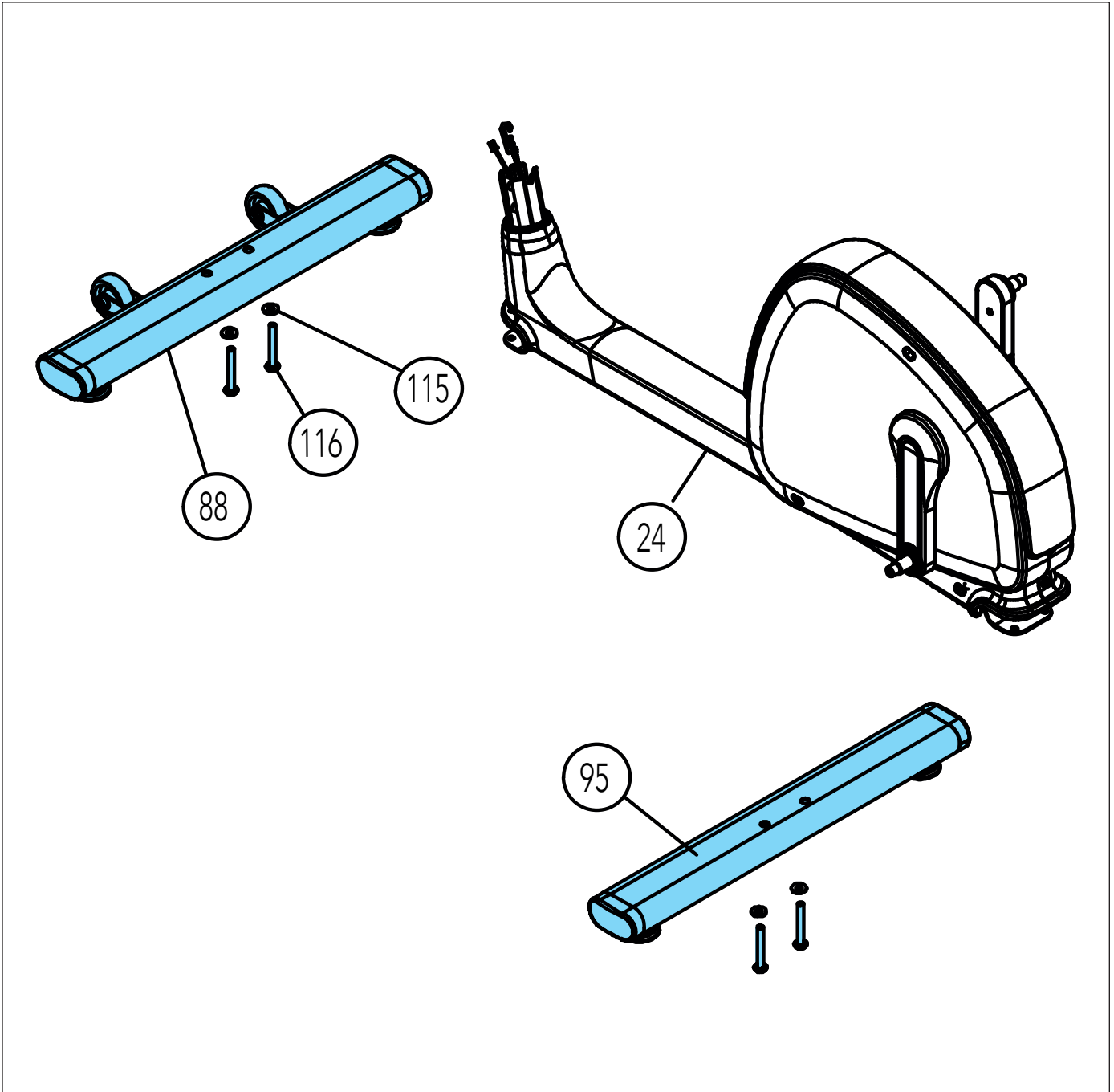
# D-1





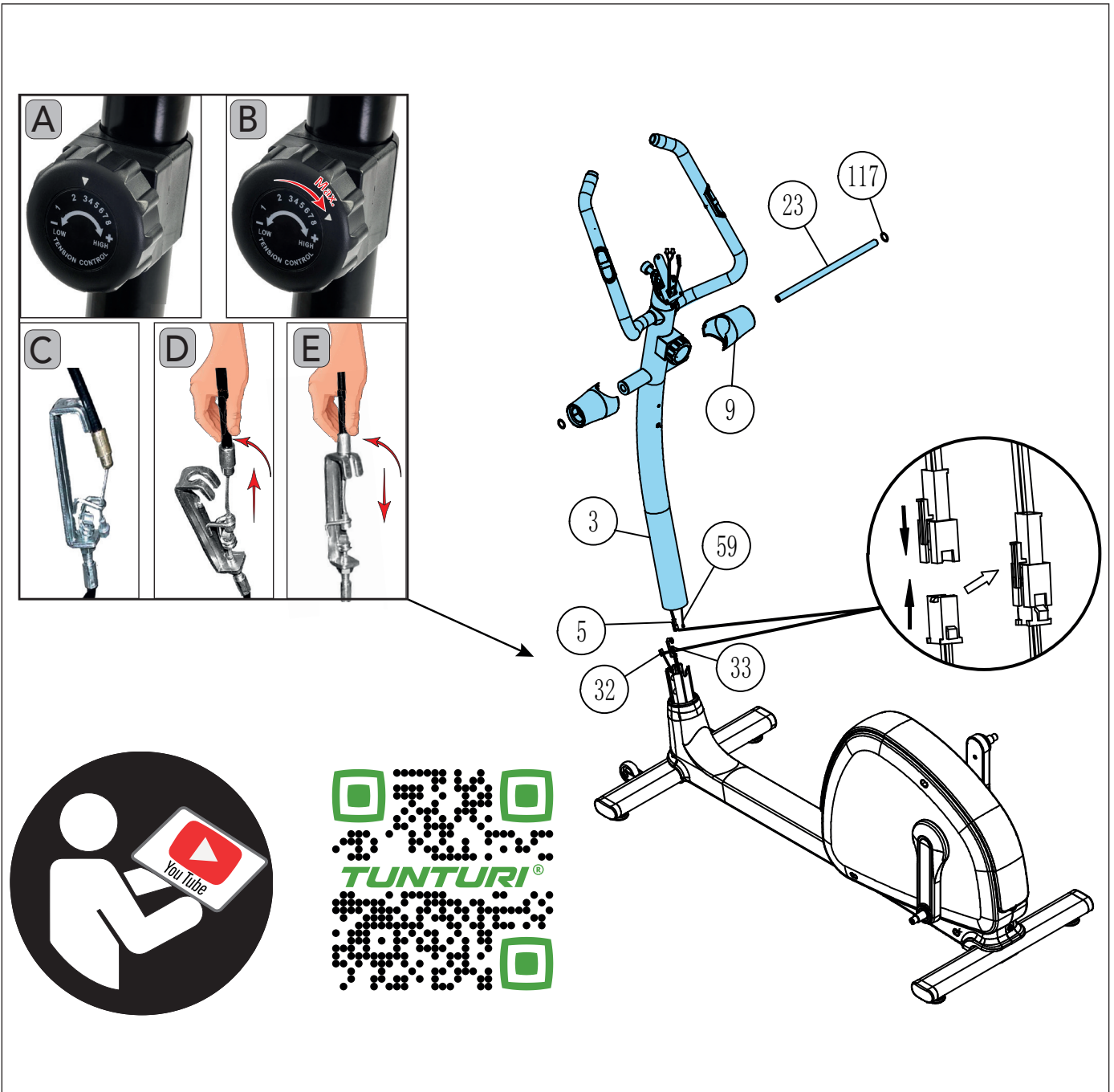
# C20-R Crosstrainer

## D-2






# D-3




**A** **B**

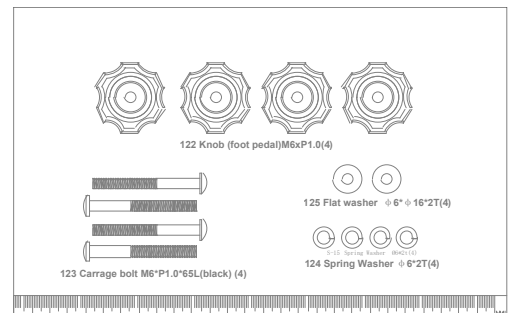
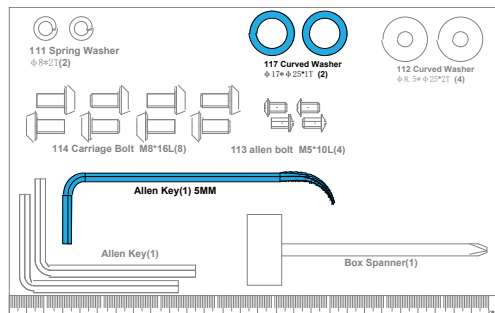
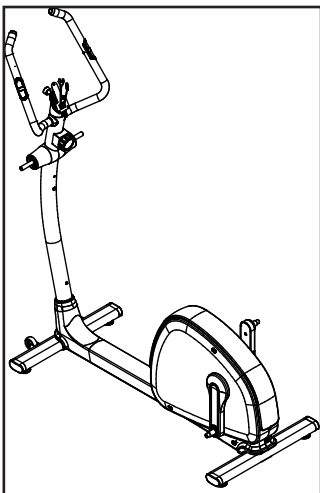
**C** **D** **E**

3 5 9 23 32 33 59 117





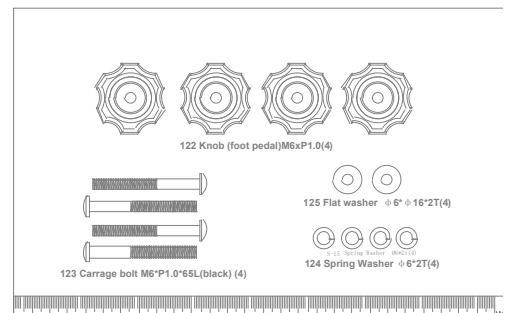
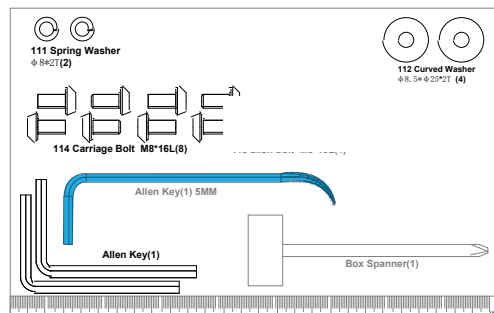
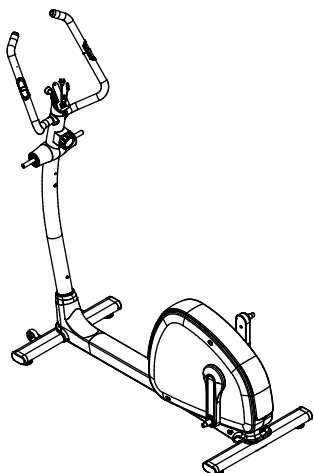
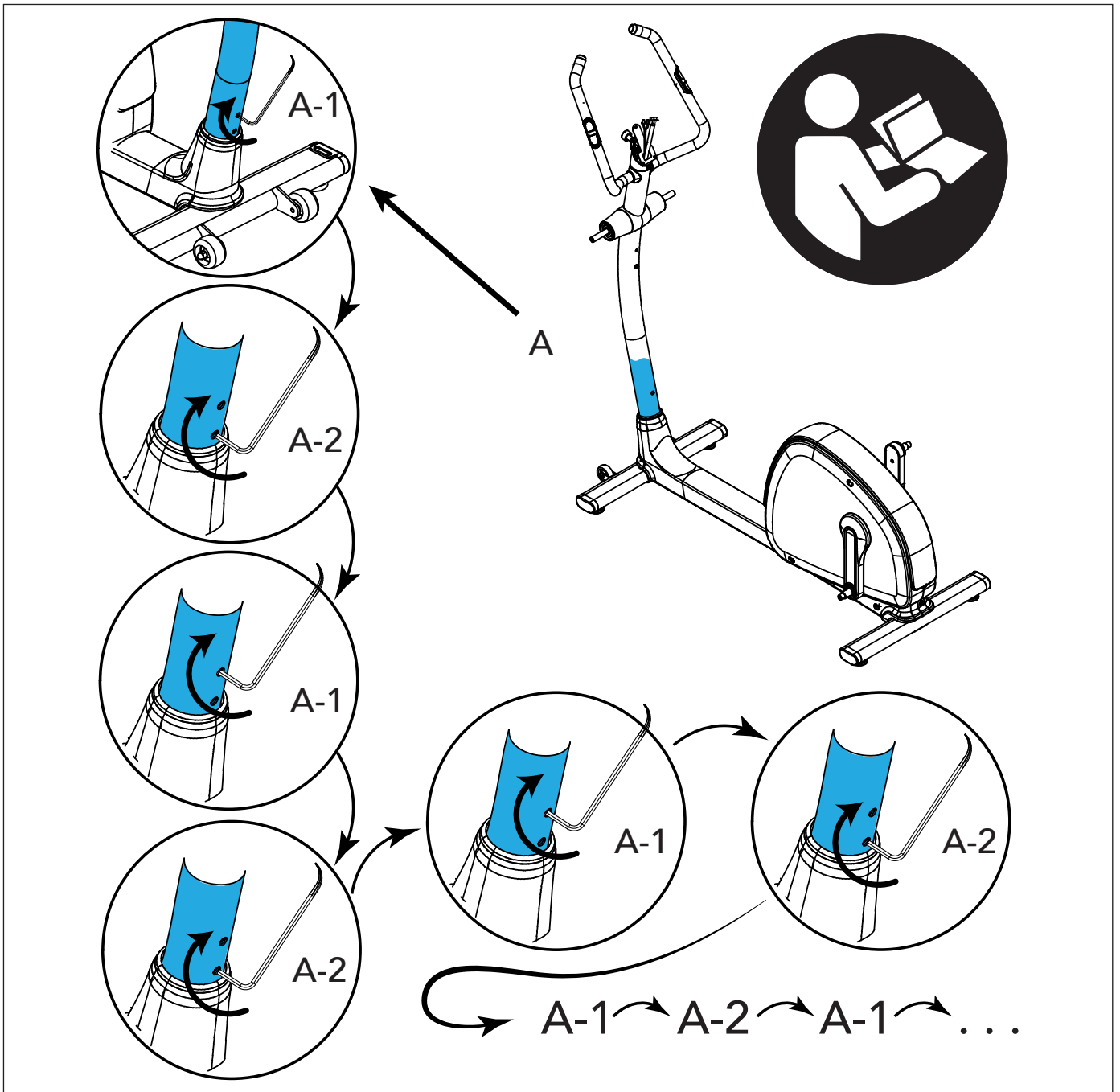
**TUNTURI**



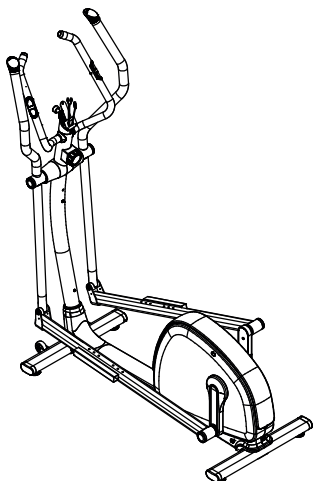
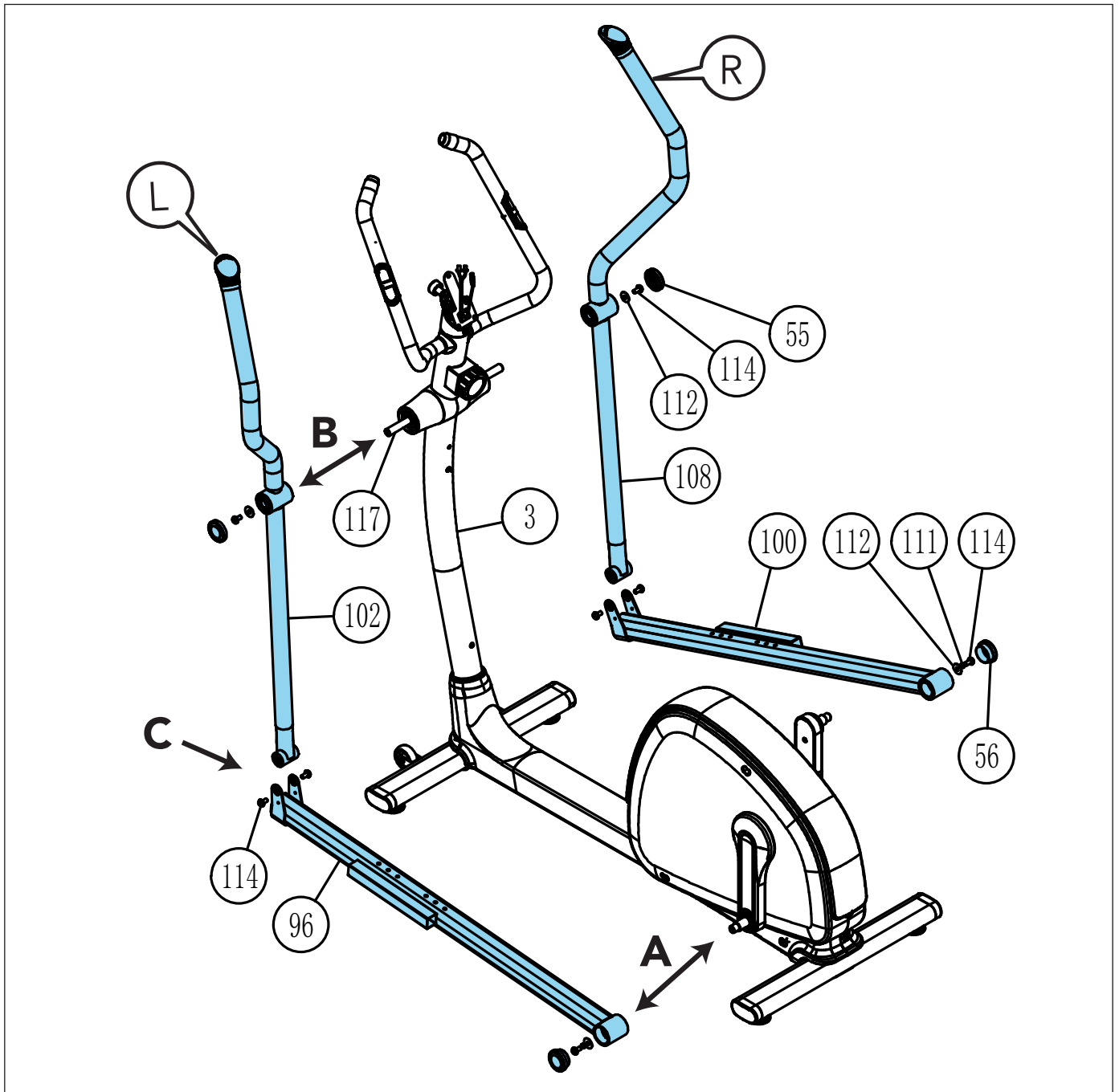








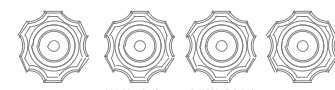

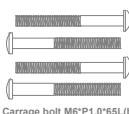

# C20-R Crosstrainer

## D-4



D-5

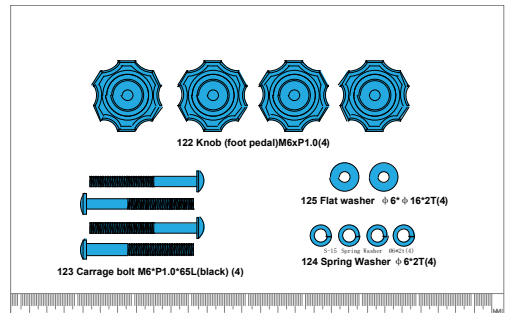
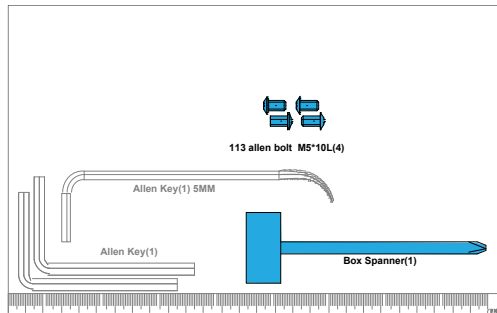
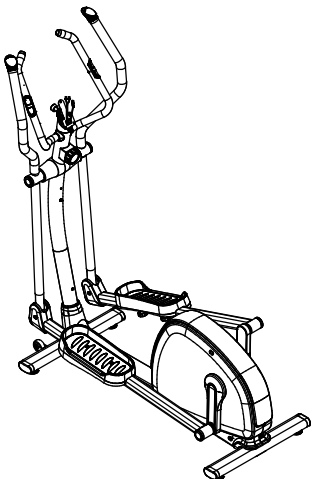
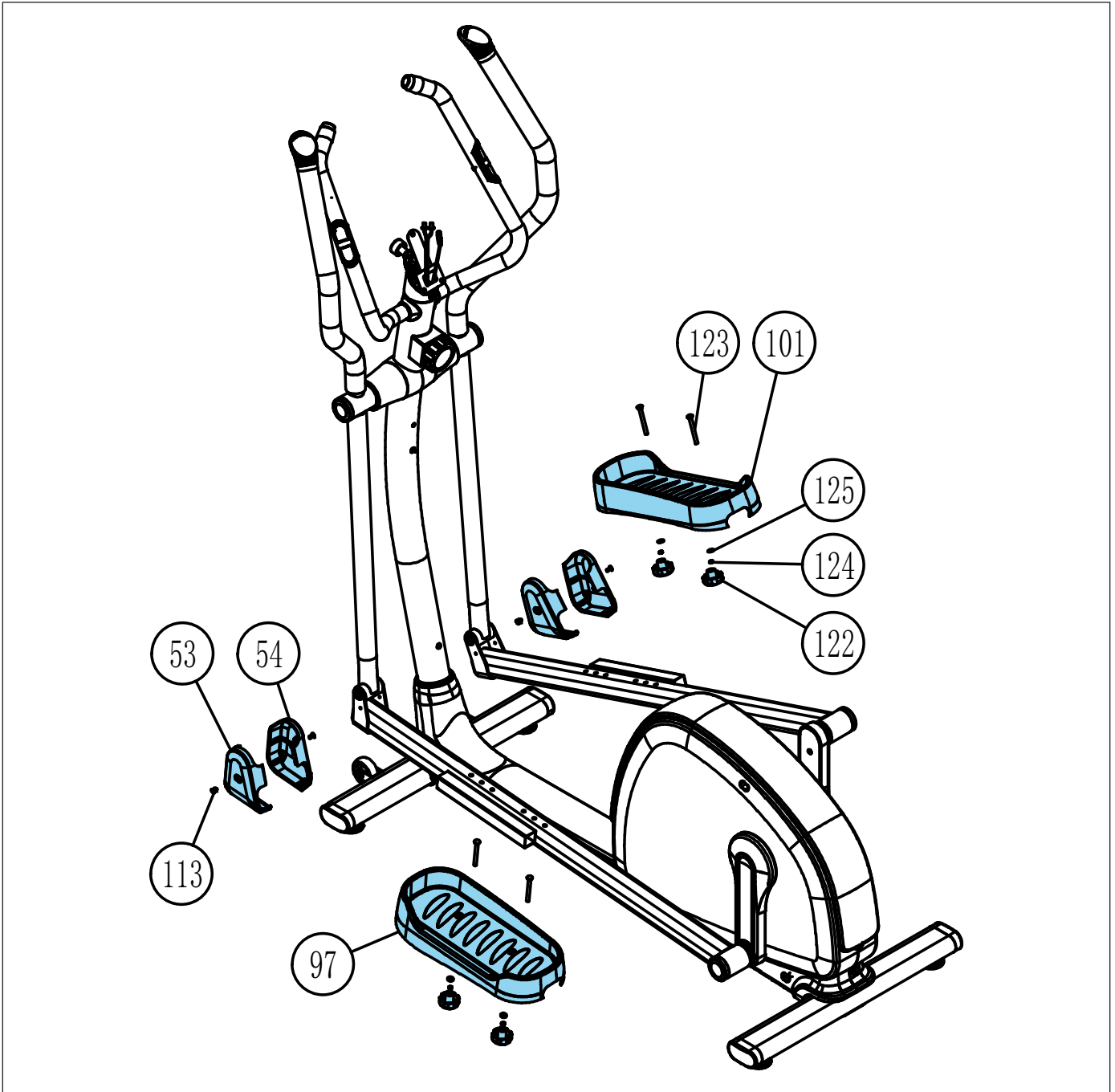


 <p>111 Spring Washer φ5x12(2)</p>	 <p>112 Curved Washer φ5.5x9x30°(4)</p>
 <p>114 Carriage Bolt M8*16L(8)</p>	 <p>113 allen bolt M5*10L(4)</p>
 <p>Allen Key(1) 5MM</p>	 <p>Box Spanner(1)</p>
 <p>122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)</p>	 <p>125 Flat washer φ6*φ16*2T(4)</p>
 <p>123 Carriage bolt M6*P1.0*65L(black)(4)</p>	 <p>124 Spring Washer φ6*2T(4)</p>

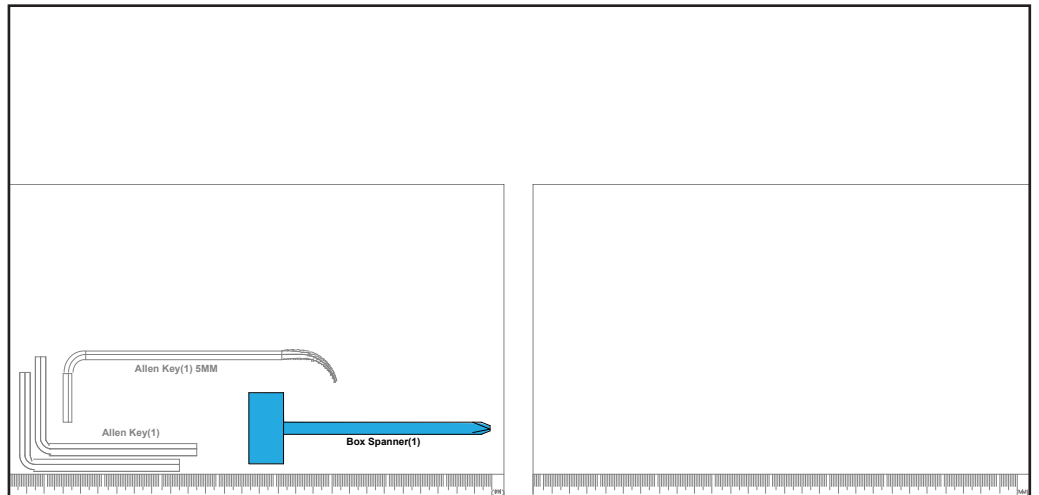
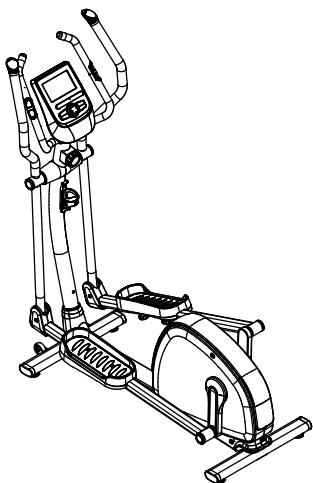
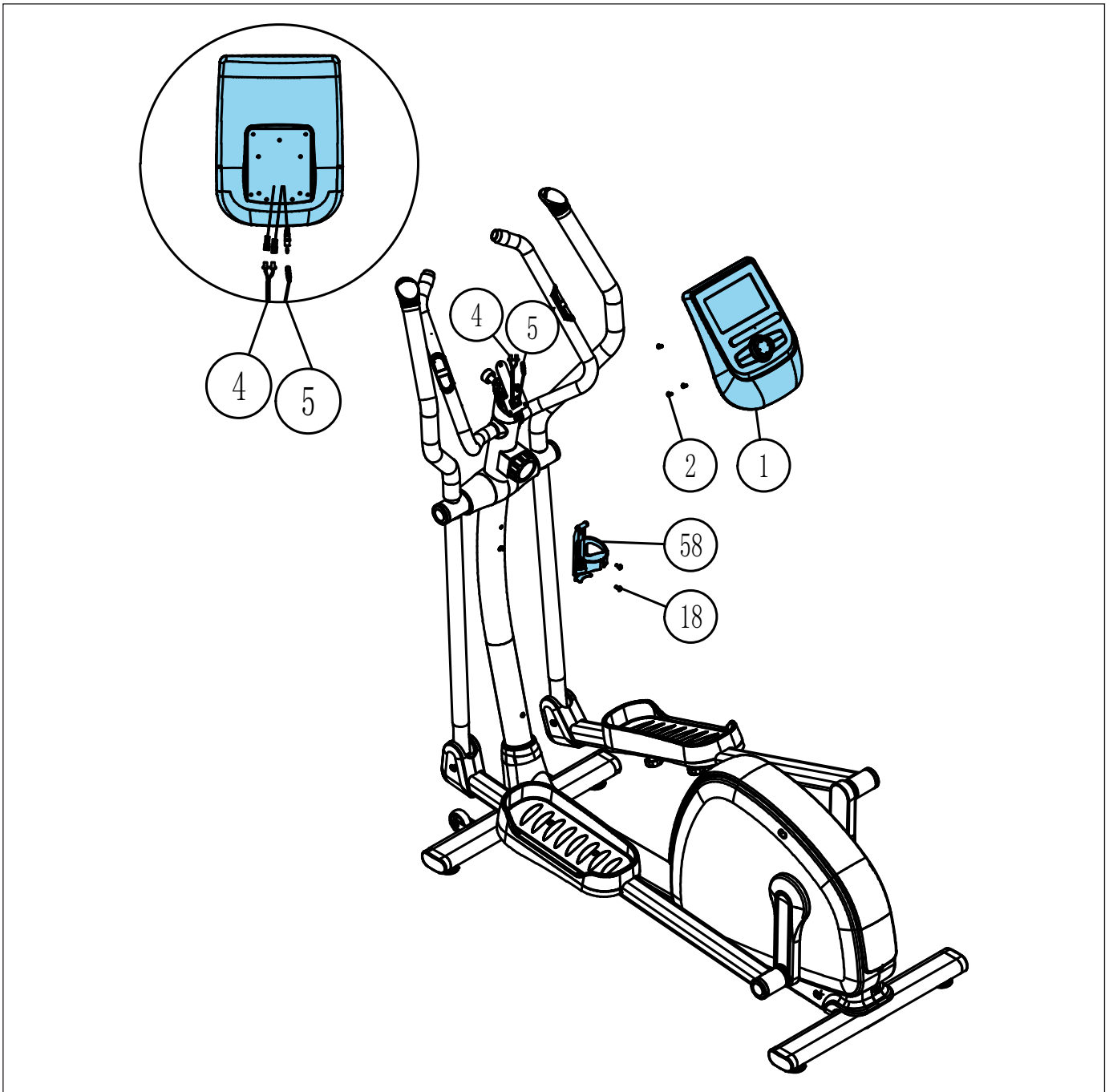


# C20-R Crosstrainer

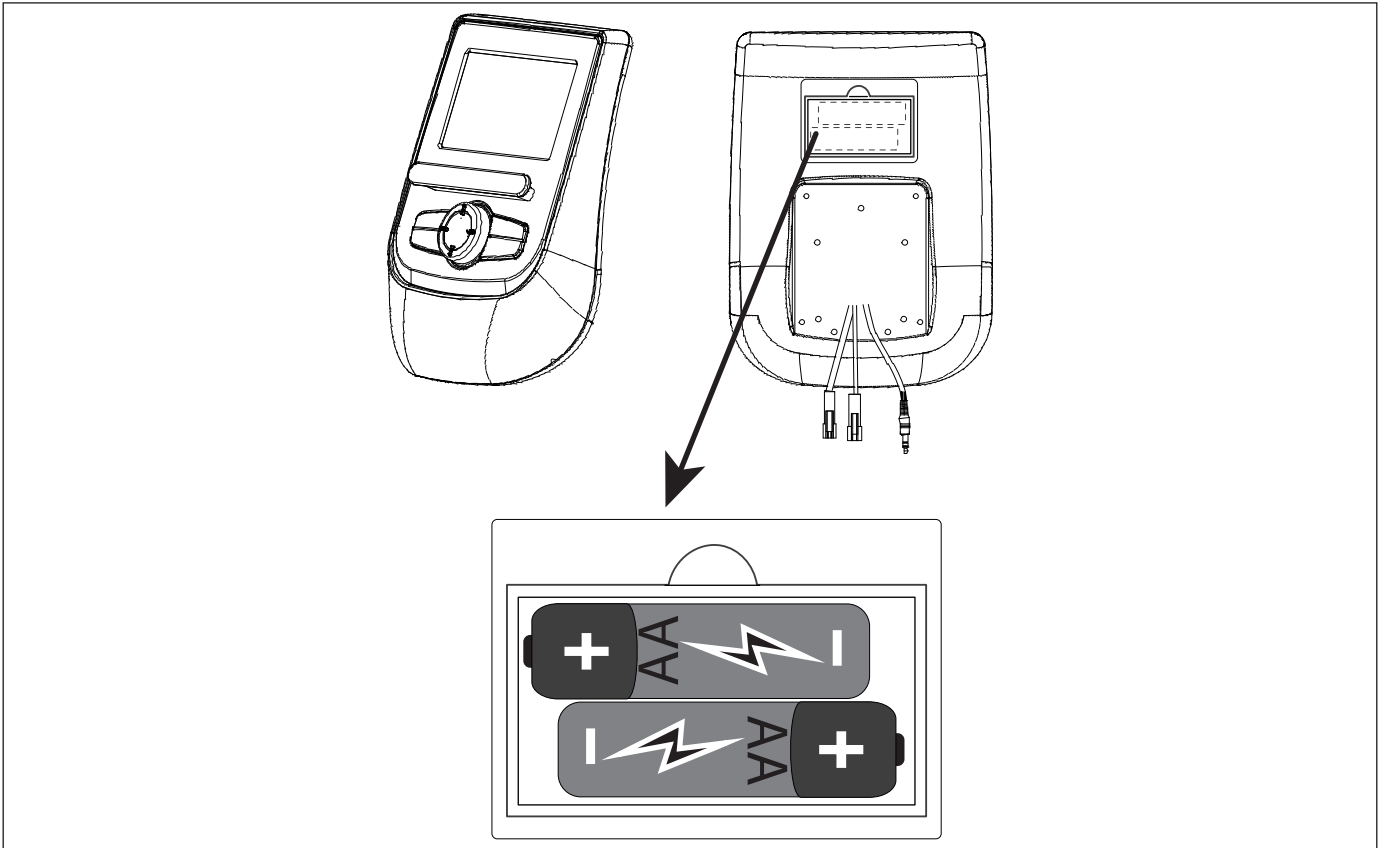
## D-6



# D-7



# E



# F



# Spis treści

<b>Witamy</b> .....	<b>15</b>
<b>Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa</b> .....	<b>15</b>
<b>Instrukcja montażu</b> .....	<b>16</b>
Opis ilustracja A.....	16
Opis ilustracja B .....	16
Opis ilustracja C.....	16
Opis ilustracja D.....	16
Dodatkowe informacje dotyczące montażu.....	16
<b>Trening</b> .....	<b>16</b>
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	17
Tętno.....	17
<b>Sposób użycia</b> .....	<b>18</b>
Regulacja nóg podpierających .....	18
Wymiana baterii (rys. E).....	18
<b>Konsola (rys. F)</b> .....	<b>18</b>
Objaśnienie przycisków .....	19
Objaśnienie Funkcje wyświetlacza .....	19
Działanie .....	19
Odzyskiwanie .....	20
Tkanka tłuszczowa.....	20
<b>Czyszczenie i konserwacja</b> .....	<b>20</b>
Wady i nieprawidłowe działanie .....	20
Rozwiązywanie problemów .....	20
Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania.....	20
<b>Transport i przechowywanie</b> .....	<b>20</b>
Dodatkowe informacje .....	21
<b>Dane techniczne</b> .....	<b>21</b>
<b>Gwarancja</b> .....	<b>21</b>
<b>Deklaracja producenta</b> .....	<b>21</b>
<b>Zastrzeżenie</b> .....	<b>21</b>

## Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wiosłarze, ławki i stanowiska wielofunkcyjne.

Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, b e z względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego s p r z ę t u 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. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

### OSTRZEŻENIE

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

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z u r z ą d z e n i a .
- 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 w zakresie 10°C~35°C/ 50°F~95°F. U r z ą d z e n i e należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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 sprzętu.

- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części urządzenia.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 135 kg (300 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

## Instrukcja montażu

### Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd crosstrainera po zakończeniu montażu. Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kroków montażu, jak pokazano na ilustracjach.

### Opis ilustracja B

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

#### UWAGA

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

### Opis ilustracja C

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

### Opis ilustracja D

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

#### UWAGA

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

#### OSTRZEŻENIE

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

#### UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieścić 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

### Dodatkowe informacje do montażu krok D-3 i D-4

- Ustaw pokrętko regulacji poziomu oporu na najwyższym poziomie.
- Podłącz przewód czujnika (czarne plastikowe złącza), zwracając uwagę na prawidłową orientację, aby system blokowania był skuteczny.
- Zaczep końcówkę stalowej liny wychodzącej z dolnej części rury pionowej na haku stalowej liny wychodzącej z ramy głównej.
- Wyciągnij zewnętrzną stalową linkę z pionowego przewodu rurowego i zamontuj mosiężną końcówkę we wsporniku na końcu linki wychodzącej z ramy głównej.



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

- Umieść kolumnę nad wspornikiem mocującym ramy głównej, w którym śruby mocujące są wstępnie zamontowane i pozostają wstępnie zamontowane. (Podczas opuszczania kolumny delikatnie pociągnij górną część kabla do góry, aby uniknąć zaczepienia kabla o złącze.)
- Kolumna powinna automatycznie znaleźć pozycję środkową, ale zaleca się dokonanie korekty, aby upewnić się, że pozycja jest dobra.
- Idealna pozycja to taka, w której śruby mocujące są idealnie wyśrodkowane względem otworów w kolumnie.

#### UWAGA

- Należy unikać przytrzaśnięcia połączenia kablowego między tymi dwiema częściami.
- Przykręcając dwie śruby (obracając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) z przodu, poszerzysz wspornik mocujący, dzięki czemu kolumna zostanie mocno zamocowana.

- Aby stabilnie zamocować kolumnę, należy najpierw mocno dokręcić górną śrubę.
- Po zamocowaniu górnej śruby należy przykręcić dolną śrubę.
- Po zamocowaniu dolnej śruby, kolumna zostanie nieznacznie przesunięta, dzięki czemu górna śruba może zostać przykręcona nieco bardziej, dlatego konieczne jest ponowne dokręcenie górnej śruby.
- Powtarzaj te kroki, aż obie śruby zostaną mocno zamocowane, aby zapewnić dobre zamocowanie kolumny.

#### UWAGA

- Zachowaj narzędzia dostarczone z tym produktem po zakończeniu montażu produktu, dla przyszłych celów serwisowych.

## Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu. Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności.



Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, na początku 30 minut lub mniej na raz, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpocząć od niskiej prędkości i niskiego oporu, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując tętno i puls.

### Instrukcje dotyczące ćwiczeń

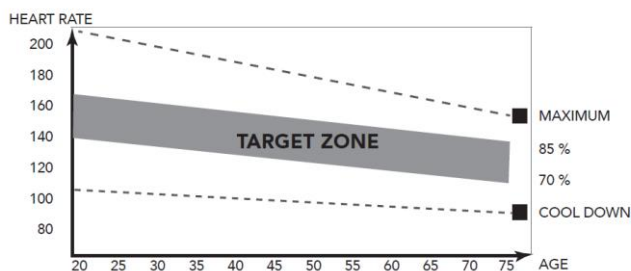
Korzystanie z crosstrainera zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

#### 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 zaczniesz odczuwać ból, przerwij rozgrzewkę.

#### 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 trenera fitness, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle 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 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.

#### UWAGA

- Nie należy używać ręcznych czujników tętna w połączeniu z pasem piersiowym do mierzenia tętna.
- Jeżeli ustawisz limitu tętna podczas wybranego treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

#### Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

#### UWAGA

- Pas piersiowy nie należy do wyposażenia tego crosstrainera. Jeśli chcesz korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz go zakupić dodatkowo jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskuje się za pomocą pasa piersiowego do pomiaru tętna. Tętno jest mierzone przez odbiornik tętna w połączeniu z pasem z nadajnikiem tętna. Pomiar tętna wymaga, aby elektrody na pasie nadajnika były lekko wilgotne i stale dotykały skóry. Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

### OSTRZEŻENIE

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

#### UWAGA

- Jeśli obok siebie znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 metra.
- Jeśli jest tylko jeden odbiornik tętna i kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko jedna osoba z nadajnikiem znajduje się w zasięgu transmisji.

#### UWAGA

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

- Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.

### Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

### OSTRZEŻENIE

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

### Początkujący

#### 50-60% maksymalnego tętna

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.

## Sposób użycia

### Regulacja nóżek podpierających

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

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

### UWAGA

- Sprzęt jest najbardziej stabilny, gdy znajduje się możliwe jak najbliżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od całkowitego wsunięcia wszystkich nóżek podpierających, a następnie wysunięcia niezbędnych nóżek podpierających w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

### Regulacja położenia płóz

Obie platformy na stopy można regulować w zależności od wzrostu i pozycji ćwiczeń użytkownika.

- Poluzuj 2 pokręta mocujące platformę.
- Przesuń platformę do wymaganej pozycji.
- Dokręć pokręta mocujące platformę.

### UWAGA

- Upewnij się, że obie platformy są zawsze ustawione w takiej samej pozycji.

### Regulacja konsoli

Konsolę można dostosować do wzrostu i pozycji ćwiczeń użytkownika.

- Poluzuj pokrętło regulacji konsoli.
- Przesuń konsolę do wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętło regulacji konsoli.

### Regulacja oporu

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

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

### Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA.

- Zdejmij pokrywę z tyłu konsoli.
- Wyjmij stare baterie.
- Włóż nowe baterie. Upewnij się, że baterie są zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj ponownie pokrywę.

### Konsola (rys. F)



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

### UWAGA

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

### UWAGA

- Gdy urządzenie jest nieużywane przez 4 minuty konsola przełącza się w tryb czuwania (standby).

## Objaśnienie przycisków

### W górę (pokrętko)

- Obróć pokrętko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć wartość.
- Zakres ustawień CZASU: 00:00~99:00 (każdy przyrost to 1:00)
- Zakres ustawień CAL: 0~9990 (każdy przyrost wynosi 10)
- Zakres ustawień DIST: 0,00~99,50 (każdy przyrost wynosi 0,5)
- Zakres ustawień PULSE: 0-30~230 (każdy przyrost to 1)

### W dół (pokrętko)

- Obróć pokrętko w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć wartość.
- Zakres ustawień CZASU: 00:00~99:00 (każda dekrementacja to 1:00)
- Zakres ustawień CAL: 0~9990 (każda dekrementacja wynosi 10)
- Zakres ustawień DIST: 0,00~99,50 (każda dekrementacja wynosi 0,5)
- Zakres ustawień PULSE: 0-30~230 (każda dekrementacja to 1)

### Tryb/Wprowadź (MODE/ENTER)

- Wybierz każdą funkcję, naciskając przycisk MODE/ENTER.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE/ENTER przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje (ta sama funkcja, co przycisk resetowania po naciśnięciu przez 2 sekundy).

### Reset

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

### Odzyskiwanie (RECOVERY)

- Po wykryciu przez konsolę sygnału pulsu naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do trybu odzyskiwania w celu monitorowania zdolności odzyskiwania tętna.

### Tkanka tłuszczowa (BODY FAT)

- Test % tkanki tłuszczowej i BMI.

### Całkowity reset

- Konsola uruchomi się ponownie.

## Objaśnienie funkcji wyświetlacza

### Skanowanie

- W trybie SCAN naciśnij przycisk MODE/ENTER, aby wybrać funkcję.
- Automatyczne skanowanie każdego trybu w sekwencji co 6 sekund.
- Sekwencja wyświetlania po naciśnięciu przycisku MODE/ENTER: TIME " DIST " CAL " PULSE " RPM/SPEED

### Prędkość

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

### RPM

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

### Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie odliczany w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej czas będzie odliczany od czasu docelowego do 0, a alarm będzie emitował dźwięk lub migał.
- Bez żadnego sygnału przesyłanego do monitora podczas treningu przez 4 sekundy, czas zostanie ZATRZYMAN.
- Zakres 0:00~99:59

### Odległość

- Bez ustawienia wartości docelowej odległość będzie liczona w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej odległość będzie odliczana od odległości docelowej do 0 wraz z sygnałem dźwiękowym lub błyskowym.
- Zakres 0,00~99,99

### Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- Podczas ustawiania wartości docelowej kalorie będą odliczane od docelowej wartości kalorii do 0 z dźwiękiem alarmu lub błyskiem.
- Zakres 0~9999

### UWAGA

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

### Puls

- Bieżący impuls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od wykrzycia go przez konsolę.
- Bez sygnału pulsu przez 6 sekund konsola wyświetli "P".
- Alarm pulsu włączy się, gdy aktualny puls przekroczy puls docelowy.
- Zakres 0-30~230 BPM

### (Tryb pauzy)

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

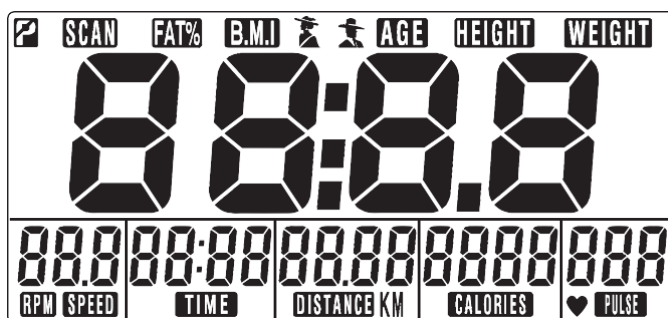
Po ponownym uruchomieniu treningu w ciągu 4 minut, dotychczasowe parametry treningu zostaną przywrócone zgodnie z programem.

Jeśli trening nie zostanie wznowiony w ciągu 4 minut, konsola przejdzie w tryb uśpienia. Parametry treningu zostaną zapisane do następnego w y b u d z e n i a .

## Działanie

### Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę w trybie uśpienia.
- Zaczynaj pedałować, aby włączyć konsolę w trybie uśpienia.



Wyświetlacz LCD wyświetli wszystkie segmenty bez wartości.

### Wyłączenie zasilania

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

### Ustawienia profilu użytkownika

- Wejdź w tryb ustawień użytkownika, naciskając i przytrzymując MODE/ENTER przez ± 5 sekund, aż otworzy się tryb programowania.
- Użyj pokrętki W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić płeć, wzrost, wagę i wiek.
- Naciśnij MODE/ENTER, aby potwierdzić.

## Ustawienia treningu

- Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby wybrać funkcję TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE) i PULSE (TĘTNO). Użyj przycisków W GÓRĘ lub W DÓŁ (DIAL), aby ustawić wartość i naciśnij przycisk MODE/ENTER w celu zatwierdzenia.
- Na przykład podczas ustawiania czasu, gdy wartość czasu miga, można użyć przycisków UP i DOWN (DIAL), aby dostosować liczbę. Naciśnij przycisk MODE/ ENTER, aby potwierdzić i przejść do następnej konfiguracji. Ustawienia DISTANCE, CALORIES i PULSE są takie same jak ustawienia TIME.
- Po rozpoczęciu treningu i odebraniu przez konsolę sygnału ćwiczenia na wyświetlaczu pojawi się wartość SPEED/ RPM, TIME, DST i CAL.

### SZYBKA WSKAZÓWKA

- W trybie pauzy można używać przycisków "Tryb/przycisk wyboru", aby dostosować ustawione cele.
- Naciśnij tryb, aby wybrać: Czas/ Dystans/ Kalorie i lub Tętno.
- Obróć pokrętkę, aby ustawić preferowany cel i naciśnij przycisk "Mode", aby wybrać pierwszy parametr do zmiany lub zacznij pedałowac, aby wznowić trening.

## Odzyskiwanie (RECOVERY)

- Przycisk RECOVERY będzie działał tylko w przypadku wykrycia impulsu.
- TIME wyświetli "0:60" (sekundy) i będzie odliczać do 0.
- Komputer wyświetli F1 do F6 po odliczaniu, aby przetestować status odzyskiwania tętna. Użytkownik może sprawdzić poziom regeneracji tętna na podstawie poniższego wykresu.
- Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do początku.

### Jak odczytać wynik testu?

Wynik jest oparty na stanie tętna serca. Podczas aktywności tętno wzrasta w uderzeniach na minutę (bpm).

Po zakończeniu treningu tętno ustabilizuje się na normalnym poziomie. Im szybciej tętno się ustabilizuje, tym lepsza będzie kondycja serca. Gdy tętno spadnie o co najmniej 50 uderzeń na minutę w ciągu minuty testu, wynik będzie wskazywał F1.

Gdy tętno spadnie do 41-50 uderzeń na minutę w ciągu minuty testowej, wyświetlony zostanie wynik F2.

I tak dalej.

F1	Znakomity	50+ bpm.
F2	Doskonały	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobry	31~ 40 bpm.
F4	Uczciwy	21 ~ 30 bpm.
F5	Poniżej średniej	11 ~ 20 bpm.
F6	Słaby	0 ~ 10 bpm.

### UWAGA

- Gdy tętno wzrośnie w minucie testu, także zostanie wyświetlona wartość F6.

## Tkanka tłuszczowa (BODY FAT)

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

## Kody błędów trybu tkanki tłuszczowej

- \*E-1  
Nie wykryto sygnału wejściowego tętna.
- \*E-4  
Występuje, gdy wynik FAT% i BMI jest niższy niż 5 lub wyższy niż 50.

## Czyszczenie i konserwacja

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

### OSTRZEŻENIE

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

### Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w s p r z e c i e mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków w y s t a r c z y wymienić wadliwą część.

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

### Rozwiązywanie problemów

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

### UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Jeśli ekran komputera nie wyświetla się prawidłowo, należy ponownie zainstalować baterie i spróbować ponownie włączyć sprzęt.

### Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli maszyna wydaje się niestabilna lub chwiejna podczas pracy, z a l e c a się wyregulowanie nóg 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 po obu stronach i mocno chwyć kierownicę. Przechyl przód urządzenia tak, aby unieść jego tylną część, i oprzyj je 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 kolumnę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahaniami temperatury.

## Dodatkowe informacje

### Utylizacja opakowań

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

### Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

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

## Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Pomiar tętna dostępne przez:	Kontakt ręka-uchwyt 5,3~ 5,4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Długość	cm cal	144 56.7
Szerokość	cm cal	67 26.4
Wysokość	cm cal	166 65.4
Waga	kg funty	58.3 128.2
Maksymalna waga użytkownika	kg funty	135 300
Rozmiar baterii	2szt.	AA

## Gwarancja

### Gwarancja kupującego Tunturi

#### Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw. Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

#### Warunki gwarancji

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

### Zakres gwarancji

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

### Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem przestrzegania instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji, 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 nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części niewymagających 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.

### Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandia

### Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

# Obsah

<b>Vítejte na</b> .....	<b>22</b>
<b>Bezpečnostní upozornění</b> .....	<b>22</b>
<b>Pokyny k instalaci</b> .....	<b>23</b>
Popis ilustrace A .....	23
Popis ilustrace B .....	23
Popis ilustrace C .....	23
Popis ilustrace D .....	23
Další informace o instalaci .....	23
<b>Školení</b> .....	<b>23</b>
Pokyny ke cvičení .....	24
Pulsní .....	24
<b>Návod k použití</b> .....	<b>25</b>
Nastavení opěrných nohou .....	25
Výměna baterie (obr. E) .....	25
<b>Konzola (obr. F)</b> .....	<b>25</b>
Vysvětlení klíčů .....	26
Vysvětlení Funkce displeje .....	26
Akce .....	26
Převzato z .....	27
Tuková tkáň .....	27
<b>Čištění a údržba</b> .....	<b>27</b>
Závady a poruchy .....	27
Řešení problémů .....	27
Pocit kymácení nebo nestability během používání .....	27
<b>Přeprava a skladování</b> .....	<b>27</b>
Další informace .....	28
<b>Technické údaje</b> .....	<b>28</b>
<b>Záruka</b> .....	<b>28</b>
<b>Prohlášení výrobce</b> .....	<b>28</b>
<b>Odmítnutí odpovědnosti</b> .....	<b>28</b>

## Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžecké pásy, rotopedy, veslařské trenažéry, lavičky a multifunkční stanice.

Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto s p r á v c e si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

## Bezpečnostní upozornění

### VAROVÁNÍ

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

### VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
  - Nadměrná fyzická námaha může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se vám udělá mdlo, okamžitě přestaňte cvičit.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
  - Maximální doba použití je omezena na 3 hodiny denně.
  - Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami s mentálním postižením nebo osobami s mentálním postižením. nedostatek zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání řízení.
  - Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem na adrese pro kontrolu stavu.
  - Pokud se objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete trénink a vyhledejte lékaře.
  - Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začínejte každý trénink zahřívacím cvičením a zakončete ho ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
  - Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
  - Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
  - Přístroj používejte pouze v prostředí s okolní teplotou v rozmezí 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Přístroj skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou v rozsahu mezi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
  - Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
  - Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
  - Nepoužívejte spotřebič, pokud je jakákoli jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je díl poškozený nebo vadný, obraťte se na svého prodejce.
  - Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí zařízení.

- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí spotřebiče.
- Vždy noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oblečení, šperky a další předměty uchovávejte mimo dosah pohyblivé části zařízení.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby, které váží více než 135 kg (300 liber).
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

## Pokyny k instalaci

### Popis ilustrace A

Na obrázku je zobrazen vzhled krosny po montáži. Může sloužit jako referenční obrázek při montáži, ale vždy dodržujte správné pořadí montážních kroků, jak je znázorněno na obrázcích.

### Popis ilustrace B

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

#### POZNÁMKA

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

### Popis ilustrace C

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

### Popis ilustrace D

Obrázky ukazují správné pořadí, ve kterém je nejlepší crosstrainer sestavit:

#### POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresem náhradních dílů, který najdete na konci této příručky.

#### VAROVÁNÍ

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

#### POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte volný prostor alespoň 100 cm prostoru.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

## Další informace o instalaci

### Další informace pro montážní krok D-3 a D-4

- Nastavte knoflík pro nastavení úrovně odporu na nejvyšší úroveň.
- Připojte kabel snímače (černé plastové konektory) a dbejte na správnou orientaci, aby byl blokovací systém účinný.
- Konec ocelového lana vycházejícího ze spodní části stojanu zahákněte za hák ocelového lana vycházejícího z hlavního rámu.
- Odstraňte vnější ocelové lanko z trubky stoupacího vedení a mosazný konec zasuňte do držáku na konci lanka vycházejícího z hlavního rámu.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube <https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

- Umístěte sloupek na upevňovací konzolu hlavního rámu, kde jsou předinstalovány upevňovací šrouby a zůstanou předinstalovány. (Při spuštění sloupku jemně vytáhněte horní část kabelu nahoru, aby se kabel nezachytil o konektor.)
- Sloupec by měl automaticky najít střední polohu, ale doporučujeme, abyste provedení korekce, abyste se ujistili, že je poloha správná.
- Ideální poloha je taková, kdy jsou upevňovací šrouby dokonale vystředěny vzhledem k otvorům ve sloupku.

#### POZNÁMKA

- Vyvarujte se přiskřípnutí kabelového spojení mezi těmito kabely dvě části.
- Utažením dvou šroubů (otáčením ve směru hodinových ručiček) vpředu rozšíříte upevňovací držák tak, aby byl sloupek pevně uchycen.

- Aby byl sloupek stabilně upevněn, je třeba nejprve pevně utáhnout horní šroub.
- Po zajištění horního šroubu je třeba utáhnout spodní šroub.
- Po upevnění spodního šroubu se sloupek mírně posune, aby bylo možné horní šroub trochu více utáhnout, proto je nutné horní šroub znovu utáhnout.
- Tyto kroky opakujte, dokud nejsou oba šrouby pevně na místě, abyste zajistili dobré upevnění sloupku.

#### POZNÁMKA

- Po montáži výrobku si uschovejte nářadí dodané s tímto výrobkem pro budoucí servisní účely.

## Školení

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

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

Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Osoba dodržovat dietu by měli cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšujte denní dobu tréninku až na jednu hodinu. Trénink začínejte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste svůj kardiovaskulární systém příliš nezatěžovali. Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odolnost. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a puls.

### Pokyny pro cvičení

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

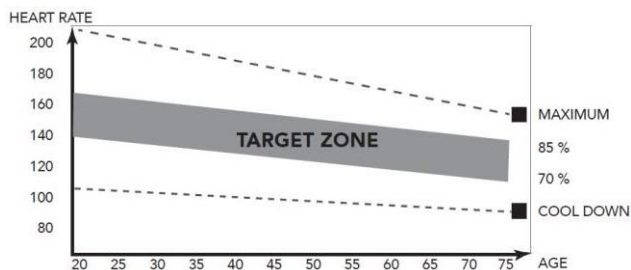
### Zahřívací fáze

Tato fáze napomáhá správnému průtoku krve v těle správnou funkcí svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, neprotahujte se násilím ani trhat svaly, abyste se protáhli - pokud začnete cítit bolest, přestaňte.

zahřátí.

### Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle svých představ, ale je velmi důležité, abyste po celou dobu udržujete rovnoměrné tempo. Vaše tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci na cílovou zónu znázorněnou na grafu níže.



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

### Chladicí fáze

Tato fáze je zaměřena na zlepšení kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, jako např.

Snižte tempo a pokračujte asi 5 minut. Nyní opakujte protahovací cviky a opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili ani neškubali.

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

### Tónování svalů

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

### Úbytek hmotnosti

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

### Pulsní

#### Měření srdečního tepu (manuální snímače srdečního tepu)

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

#### POZNÁMKA

- K měření srdeční frekvence nepoužívejte ruční měřiče srdeční frekvence v kombinaci s hrudním pásem.
- Pokud jste během vybraného tréninku nastavili limit tepové frekvence, po skončení tréninku se zobrazí překročení, zazní alarm.

#### Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

#### POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí vybavení tohoto crosstraineru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej dokoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete pomocí hrudního pásu. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Měření srdeční frekvence vyžaduje, aby elektrody na vysílacím pásu byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření tepové frekvence bude méně přesné.

### VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu se svým lékařem.

#### POZNÁMKA

- Pokud je vedle sebe umístěno několik měřičů srdečního tepu, ujistěte se, že je mezi nimi vzdálenost alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že je v dosahu vysílání pouze jedna osoba s vysílačem.

#### POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás k měření srdeční frekvence ve spojení s hrudním pásem ruční měřiče srdečního tepu.
- Hrudní pás pro měření srdeční frekvence by měl být vždy nošen pod oblečením přímý kontakt s kůží. Hrudní pásek nenoste přes oblečení. Pokud se hrudní pás na měření srdečního tepu nosí přes oděv, signál se nevyšílá.
- Po nastavení limitu tepové frekvence pro trénink se po jeho překročení zobrazí alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metr. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční tep se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvu (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.



- Mobilní telefony, televizory a další elektrická zařízení vytvářejí elektromagnetická pole, která mohou bránit přesnému měření srdeční frekvence.

### Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk při cvičení bezpečně dosáhnout. Výpočet průměrné tepové frekvence Maximálně se použije následující vzorec:  $220 - \text{VĚK}$ . Maximum Tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

### VAROVÁNÍ

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

### Začátečníci

#### 50-60 % maximální tepové frekvence

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

### Pokročilí

#### 60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro lidi, kteří si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

### Expert

#### 70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejsportovnější osoby, které j s o u zvyklé trénovat po dlouhou dobu.

## Návod k použití

### Nastavitelné opěrné nohy

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nožičkami. Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, kymácí se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožičky nastavit a provést požadované korekce.

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

### POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejbližší podlaze. Vyrovnání zařízení by proto mělo začít úplným zasunutím všech nožiček. podpěrné nohy a poté vysunout potřebné podpěrné nohy, aby se jednotka stabilizovala a vyrovnala.

### Nastavení polohy ližin

Obě plošiny pro nohy lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.

- Uvolněte 2 knoflíky zajišťující plošinu.
- Přesuňte plošinu do požadované polohy.
- Utáhněte upevňovací knoflíky plošiny.

### POZNÁMKA

- Dbejte na to, aby obě plošiny byly vždy ve stejné poloze.

### Nastavení konzoly

Konzolu lze přizpůsobit výšce uživatele a jeho cvičební poloze.

- Uvolněte knoflík pro nastavení konzoly.
- Přesuňte konzolu do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík konzoly.

### Nastavení odporu

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

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

### Výměna baterie (obr. E)

Konzola je dodávána se 2 bateriemi AA.

- Sejměte kryt ze zadní části konzoly.
- Vyměňte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají značkám polarit (+) a (-).
- Znovu nasadte kryt.

### Konzola (obr. F)



1. Zobrazit
2. Držák na tablet/telefon/knihu
3. Ovládací tlačítka

### POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzoly, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby s t e se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

### POZNÁMKA

- Pokud je zařízení nepoužíváno po dobu 4 minut, konzola se přepne do pohotovostního režimu.

## Vysvětlení tlačítek

### Nahoru (vytáčení)

- Otočením voliče ve směru hodinových ručiček hodnotu zvýšíte.
- Rozsah nastavení ČASU: 00:00~99:00 (každý přírůstek je 1:00)
- Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý přírůstek je 10)
- Rozsah nastavení DIST: 0,00 ~ 99,50 (každý přírůstek je 0,5)
- Rozsah nastavení PULSE: 0-30~230 (každý přírůstek je 1)

### Dolů (vytáčení)

- Otáčením voliče proti směru hodinových ručiček hodnotu snížíte.
- Rozsah nastavení ČASU: 00:00~99:00 (každý pokles je 1:00)
- Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý dekrement je 10)
- Rozsah nastavení DIST: 0,00~99,50 (každý pokles je 0,5)
- Rozsah nastavení PULSE: 0-30~230 (každý pokles je 1)

### Režim/enter (MODE/ENTER)

- Každou funkci vyberte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.
- Stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER na 2 sekundy resetujete všechny funkce (stejná funkce jako tlačítko reset p ř i stisknutí na 2 sekundy).

### Obnovení

- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 2 sekundy resetujete přístroj. všechny hodnoty funkce.

### RECOVERY

- Jakmile konzola detekuje pulzní signál, stisknutím tlačítka RECOVERY přejděte do režimu zotavení a sledujte schopnost zotavení srdeční frekvence.

### Tělesný tuk (BODY FAT)

- Testujte % tělesného tuku a BMI.

### Úplné obnovení

- Konzola se restartuje.

## Vysvětlení funkcí displeje

### Skenování

- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro výběr funkcí.
- Automatické skenování každého režimu v sekvenci každých 6 sekund.
- Sekvence zobrazení po stisknutí tlačítka MODE/ENTER:  
TIME " DIST " CAL " PULSE " RPM/SPEED

### Rychlost

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

### RPM

- Rozsah 0 ~ 999
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, zobrazí se v okně otáček "0".

### Čas

- Bez zadání cílové hodnoty se bude čas počítat směrem nahoru.
- Při nastavování cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a budík zazní nebo začne blikat.
- Pokud během tréninku nebude na monitor vyslán žádný signál po dobu 4 sekund, čas se ZASTAVÍ.
- Rozsah 0:00~99:59

## Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá směrem nahoru.
- Při nastavování cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým nebo blikajícím signálem.
- Rozsah 0,00~99,99

## Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie počítají směrem nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty kalorií budou kalorie odpočítávány od cílové hodnoty kalorií až do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah 0~9999

## POZNÁMKA

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

## Pulsní

- Aktuální puls se zobrazí 6 sekund poté, co jej konzola zaznamená.
- Bez pulzního signálu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí "P".
- Pulzní alarm zazní, když aktuální pulz překročí cílový pulz.
- Rozsah 0-30 ~ 230 BPM

## (režim pauzy)

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

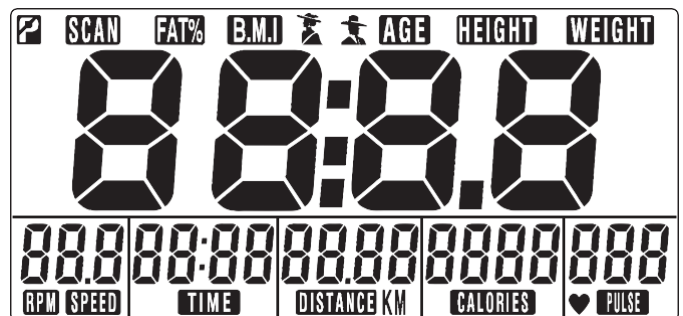
Po opětovném spuštění tréninku do 4 minut se stávající tréninkové parametry budou obnoveny podle programu.

Pokud cvičení nebude obnoveno do 4 minut, konzola přejde do režimu spánku. Parametry tréninku se uloží až do dalšího tréninku.

## Akce

### Zapnutí napájení

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



Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty bez hodnot.

### Vypnutí napájení

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

## Nastavení profilu uživatele

- Do režimu uživatelských nastavení vstoupíte stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu ± 5 sekund, dokud se neotevře režim programování.
- Pomocí knoflíku NAHORU nebo DOLŮ nastavte pohlaví, výšku, hmotnost a věk.
- Stiskněte tlačítko MODE/ENTER a potvrďte.

## Nastavení školení

- Stisknutím tlačítka MODE/ ENTER vyberte funkci TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE) a PULSE (PULS). Použijte stiskněte tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (DIAL) pro nastavení hodnoty. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.
- Například při nastavování času, pokud hodnota času bliká, můžete pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ (DIAL) číslo upravit. Stiskněte tlačítko . Tlačítkem MODE/ ENTER potvrďte a přejdete na další položku konfigurace. Nastavení VZDÁLENOST, KALORIE a PULS jsou stejná jako u nastavení ČASU.
- Po zahájení tréninku a přijetí cvičebního signálu na konzoli se na displeji zobrazí RYCHLOST/OTÁČKY, ČAS, DST a CAL.

### RYCHLÝ TIP

- V režimu pauzy lze použít tlačítko "Mode/Select", upravit nastavené cíle.
- Stisknutím tlačítka Mode vyberte: nebo srdeční tep.
- Otočením voliče nastavte preferovaný cíl a stisknutím tlačítka "Mode" vyberte první parametr, který chcete změnit, nebo začněte šlapat a pokračujte v tréninku.

## RECOVERY

- Tlačítko RECOVERY funguje pouze v případě, že je detekován impulz.
- TIME zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává do 0.
- Po odpočítávání se na displeji počítače zobrazí F1 až F6, aby se otestoval stav zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zkontrolovat úroveň zotavení srdeční frekvence z níže uvedeného grafu.
- Chcete-li se vrátit na začátek, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY.

### Jak přečíst výsledek testu?

Výsledek je založen na stavu srdeční frekvence. Během aktivity se tepová frekvence zvyšuje v úderech za minutu (bpm.).

Po tréninku se tepová frekvence ustálí na normální úrovni. Čím rychleji se tepová frekvence ustálí, tím lepší bude stav srdce. Pokud srdeční frekvence klesne během jedné minuty testu alespoň o 50 tepů za minutu, výsledek bude znamenat F1.

Když tepová frekvence během testovací minuty klesne na 41-50 tepů za minutu, zobrazí se výsledek F2.

A tak dále.

F1	Vynikající	50+ bpm.
F2	Vynikající	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobrý	31 ~ 40 bpm.
F4	Honest	21 ~ 30 bpm.
F5	Podprůměrný	11 ~ 20 bpm.
F6	Slabé	0 ~ 10 bpm.

### POZNÁMKA

- Pokud se tepová frekvence během minuty testu zvýší, zobrazí se také F6.

## Tělesný tuk (BODY FAT)

- Stisknutím tlačítka BODY FAT (TĚLESNÝ TUK) zahájíte měření tělesného tuku.
- Uživatel musí mít během měření obě ruce na rukojetích. Na LCD displeji se zobrazí "- - - -" po dobu 8 sekund až do počítačem provedeného konečného měření.
- Na displeji LCD se zobrazí BMI a % tuku.

## Chybové kódy režimu Fat

- \*E-1  
Není detekován žádný vstupní pulzní signál.
- \*E-4  
Vzniká, když je podíl tuku a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

## Čištění a údržba

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

### VAROVÁNÍ

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

### Závady a poruchy

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

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

### Řešení problémů

- Pokud je displej LCD ztlumený, znamená to, že je vypnutý výměna baterie.
- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

### POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se domovská obrazovka vypne.
- Pokud se obrazovka počítače nezobrazuje správně, znovu vložte baterie a zkuste zařízení znovu zapnout.

### Pocit kymácení nebo nestability během používání

Pokud se stroj během provozu jeví jako nestabilní nebo se viklá, je vhodné nastavit opěrné nožičky tak, aby byl rám ve správné výšce. Viz pokyny v této příručce v části: "Použití"

## Přeprava a skladování

### VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Postavte se před stroj na obě strany a pevně uchopte řídítka. Nakloňte přední část spotřebiče tak, aby se zadní část spotřebiče zvedla, a opřete ji o kola. Přesuňte spotřebič a opatrně jej spusťte na zem. Položte přístroj na ochrannou základnu, aby nedošlo k jeho poškozování podlahová plocha.

- Po nerovném povrchu se spotřebičem pohybujte opatrně. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale přidržujte jej za sloupek.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co největším množstvím sebemenší výkyv teploty.

## Další informace

### Likvidace obalů

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

### Likvidace po skončení životnosti

Ve společnosti Tunturi doufáme, že vám váš crosstrainer bude sloužit po mnoho let. Nicméně doba, kdy zařízení dosáhne konce své doby životnosti, se může lišit použití. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za správnou likvidaci spotřebiče v uznávaném servisním středisku.

## Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření srdeční frekvence k dispozici prostřednictvím:	Kontakt z ruky do ruky 5,3 ~ 5,4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Délka	cm palec	144 56.7
Šířka	cm palec	67 26.4
Výška	cm palec	166 65.4
Hmotnost	kg libry	58.3 128.2
Maximální hmotnost uživatele	kg libry	135 300
Velikost baterie	2ks.	AA

## Záruka

### Podmínky záruky kupujícího Tunturi

Spotřebitel má příslušná práva stanovená v článku 2. vnitrostátní právní předpisy týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. Prostedí schválené pro výrobek a pokyny pro údržbu jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Uživatelskou příručku si můžete stáhnout z našich webových stránek <http://manuals.tunturi.com>

### Záruční podmínky

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

## Pokrytí záruky

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

## Záruční omezení

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně nebrání používání spotřebiče a nejsou z povahy vadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsaných v návodu k obsluze výrobku. Záruka se dále nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí od +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalace, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna měřidel, pedály a další podobné díly, které nevyžadují demontáž/novou montáž fitness zařízení.

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

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

## Prohlášení výrobce

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nizozemsko

## Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi návodu k obsluze naleznete na našich stránkách webových stránek.

# Obsah

<b>Vitajte na</b> .....	<b>29</b>
<b>Bezpečnostné upozornenia</b> .....	<b>29</b>
<b>Inštalčné pokyny</b> .....	<b>30</b>
Popis ilustrácia A.....	30
Popis ilustrácia B.....	30
Popis ilustrácia C.....	30
Popis ilustrácia D.....	30
Ďalšie informácie o inštalácii.....	30
<b>Školenie</b> .....	<b>30</b>
Pokyny na cvičenie.....	31
Impulz.....	31
<b>Návod na použitie</b> .....	<b>32</b>
Nastavenie oporných nôh.....	32
Výmena batérie (obr. E).....	32
<b>Konzola (obr. F)</b> .....	<b>32</b>
Vysvetlenie klúčov.....	33
Vysvetlenie Funkcie displeja.....	33
Akcia.....	33
Získané z.....	34
Tukové tkanivo.....	34
<b>Čistenie a údržba</b> .....	<b>34</b>
Chyby a poruchy.....	34
Riešenie problémov.....	34
Pocit kolísania alebo nestability počas používania.....	34
<b>Preprava a skladovanie</b> .....	<b>34</b>
Ďalšie informácie.....	35
<b>Technické údaje</b> .....	<b>35</b>
<b>Záruka</b> .....	<b>35</b>
<b>Vyhlásenie výrobcu</b> .....	<b>35</b>
<b>Odmietnutie zodpovednosti</b> .....	<b>35</b>

## 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, rotopedov, veslárskeho trenažérov, lavičiek a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### Dôležité bezpečnostné pokyny

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

## Bezpečnostné upozornenia

### VAROVANIE

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

### VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerná fyzická námaha môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Prístroj používajte len v prostredí s teplotou okolia medzi 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Prístroj skladujte len v prostredí s okolitou teplotou medzi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v návode na použitie.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí zariadenia.

- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí spotrebiča.
- Vždy noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí spotrebiča.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 135 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

## Inštalčné pokyny

### Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornený vzhľad krížového napínača po montáži. Môže slúžiť ako pomôcka pri montáži, ale vždy postupujte podľa správneho poradia montážnych krokov, ako je znázornené na obrázkoch.

### Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete pri rozbaľovaní výrobku.

#### POZNÁMKA

- Drobné diely sa dajú ukryť/zapakovať do dutín v polystyrénovom kryte výrobku.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

### Popis ilustrácia C

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

### Popis ilustrácia D

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

#### POZNÁMKA

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

#### VAROVANIE

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

#### POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo jednotky nechajte aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia jednotky je popísaná na obrázkoch.

## Ďalšie informácie o inštalácii

### Ďalšie informácie pre montážny krok D-3 a D-4

- Nastavte gombík na nastavenie úrovne odporu na najvyššiu úroveň.
- Pripojte kábel snímača (čierne plastové konektory) a dbajte na správnu orientáciu, aby bol uzamykací systém účinný.
- Koniec oceľového lanka vychádzajúceho zo spodnej časti stojana zaháknite za háčik oceľového lanka vychádzajúceho z hlavného rámu.
- Odstráňte vonkajšie oceľové lanko zo stúpajúcej rúrky a mosadzný koniec zasunite do držiaka na konci lanka vychádzajúceho z hlavného rámu.



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

- Umiestnite stĺpik na upevňovaciu konzolu hlavného rámu, kde sú predmontované upevňovacie skrutky a zostanú predmontované. (Pri spúšťaní stĺpika jemne potiahnite hornú časť kábla smerom nahor, aby sa kábel nezachytil o konektor.)
- Stĺpik by mal automaticky nájsť stredovú polohu, ale odporúča sa vykonať nastavenia, aby sa zabezpečila správna poloha.
- Ideálna poloha je taká, v ktorej sú upevňovacie skrutky dokonale vycentrované vzhľadom na otvory v stĺpiku.

#### POZNÁMKA

- Vyhňte sa stlačeniu káblového spojenia medzi týmito dvoma časťami.
- Uťahnutím dvoch skrutiek (otáčaním v smere hodinových ručičiek) vpredu rozšírite upevňovaciu konzolu tak, aby bol stĺp pevne pripevnený.
- Aby bol stĺp stabilne upevnený, je potrebné najprv pevne utiahnuť hornú skrutku.
- Po zaistení hornej skrutky je potrebné utiahnuť spodnú skrutku.
- Po upevnení spodnej skrutky sa stĺpik mierne posunie, aby bolo možné hornú skrutku trochu viac utiahnuť, preto je potrebné hornú skrutku znovu utiahnuť.
- Tieto kroky opakujte, kým nie sú obe skrutky pevne na mieste, aby ste sa uistili, že je stĺp dobre upevnený.

#### POZNÁMKA

- Po skončení práce si uschovajte nástroje dodané s týmto výrobkom montáž výrobku na účely budúceho servisu.

## Školenie

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

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili úroveň svojej kondície.

Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, pričom by mal začať s 30 minútami alebo menej naraz a postupne zvyšovať denný čas tréningu na jednu hodinu. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa kardiovaskulárny systém nadmerne nezaťažoval. Keď sa vaša kondícia zlepší, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

### Pokyny na cvičenie

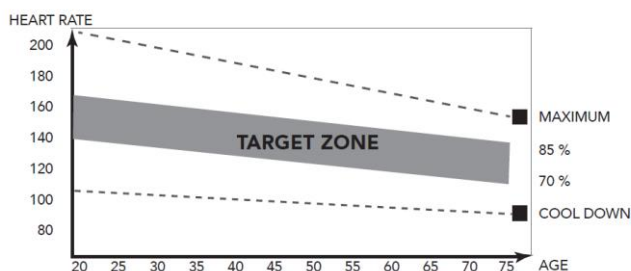
Používanie crosstraineru prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

### Zahrievacia fáza

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

### Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažíte. Po pravidelnom používaní sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali rovnomerné tempo. Vaše pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



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

### Chladiaca fáza

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

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

### Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní posilňovača spevniť svaly, nastavte si pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladiacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinúťte nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

### Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo úsilia, ktoré vykonáte. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

### Impulz

#### Meranie srdcovej frekvencie (manuálne snímače srdcovej frekvencie)

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

#### POZNÁMKA

- Na meranie srdcovej frekvencie nepoužívajte ručné monitory srdcovej frekvencie v kombinácii s hrudným pásom.
- Ak počas vybraného tréningu nastavíte limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení zaznie alarm.

#### Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

#### POZNÁMKA

- Hrudný popruh nie je súčasťou vybavenia tohto crosstraineru. Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť dodatočne ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s pásom s vysielateľom srdcovej frekvencie. Meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby boli elektródy na páse s vysielateľom mierne vlhké a neustále sa dotýkali kože. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

### VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu sa poraďte so svojim lekárom.

#### POZNÁMKA

- Ak je vedľa seba umiestnených niekoľko meračov srdcového tepu, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielateľov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielateľom.

#### POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými monitormi srdcovej frekvencie.
- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod oblečením v priamom kontakte s pokožkou. Hrudný popruh nenoste cez oblečenie. Ak sa hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nosí cez oblečenie, nebude sa vysielateľ žiadny signál.
- Po nastavení limitu srdcovej frekvencie pre tréning sa po jeho prekročení spustí alarm.
- Vysielateľ prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly na vzdialenosť až 1 meter. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické zariadenia vytvárajú elektromagnetické pole, ktoré môže brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

### Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

### VAROVANIE

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

### Začiatok tréningu

#### 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatok tréningu, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

### Pokročilé

#### 60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

### Odborník

#### 70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najšportovejších ľudí, ktorí sú zvyknutí trénovať dlhý čas.

## Návod na použitie

### Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

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

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

### POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe. Preto by sa vyrovnanie zariadenia malo začať úplným zasunutím všetkých oporných nožičiek a následným vysunutím potrebných oporných nožičiek na stabilizáciu a vyrovnanie zariadenia.

### Nastavenie polohy lyžíc

Obe plošiny pre nohy sa dajú nastaviť podľa výšky a cvičebnej polohy používateľa.

- Uvoľnite 2 gombíky, ktoré zaisťujú plošinu.
- Presuňte plošinu do požadovanej polohy.
- Utiahnite upevňovacie gombíky plošiny.

### POZNÁMKA

- Dbajte na to, aby boli obe platformy vždy zarovnané v rovnakej polohe.

### Nastavenie konzoly

Konzolu možno prispôsobiť výške používateľa a jeho cvičebnej polohe.

- Uvoľnite gombík na nastavenie konzoly.
- Presuňte konzolu do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík konzoly.

### Nastavenie odporu

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

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

### Výmena batérie (obr. E)

Konzola sa dodáva s 2 batériami AA.

- Odstráňte kryt zo zadnej časti konzoly.
- Odstráňte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniam polarít (+) a (-).
- Znovu nasadte kryt.

### Konzola (obr. F)



1. Zobrazenie
2. Držiak na tablet/telefón/knihu
3. Ovládacie tlačidlá

### POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

### POZNÁMKA

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



## Vysvetlenie klúčov

### Nahor (vytáčanie)

- Otáčaním voliča v smere hodinových ručičiek zvýšite hodnotu.
- Rozsah nastavenia ČASU: 00:00~99:00 (každý prírastok je 1:00)
- Rozsah nastavenia CAL: 0 ~ 9990 (každý prírastok je 10)
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00 ~ 99,50 (každý prírastok je 0,5)
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-30~230 (každý prírastok je 1)

### Dole (vytáčanie)

- Otáčaním voliča proti smeru hodinových ručičiek znížite hodnotu.
- Rozsah nastavenia ČASU: 00:00~99:00 (každý pokles je 1:00)
- Rozsah nastavenia CAL: 0 ~ 9990 (každý dekrement je 10)
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00 ~ 99,50 (každý dekrement je 0,5)
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-30~230 (každý dekrement je 1)

### Režim/enter (MODE/ENTER)

- Každú funkciu vyberte stlačením tlačidla MODE/ENTER.
- Stlačením a podržaním tlačidla MODE/ENTER na 2 sekundy vynulujete všetky funkcie (rovnaká funkcia ako pri stlačení tlačidla reset na 2 sekundy).

### Obnovenie

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

### RECOVERY

- Keď konzola zistí pulzný signál, stlačením tlačidla RECOVERY vstúpte do režimu zotavenia a sledujte schopnosť zotavenia srdcovej frekvencie.

### Telesný tuk (BODY FAT)

- Testujte % telesného tuku a BMI.

### Úplný reset

- Konzola sa reštartuje.

## Vysvetlenie funkcií displeja

### Skenovanie

- V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE/ENTER a vyberte funkcie.
- Automatické skenovanie každého režimu v sekvencii každých 6 sekúnd.
- Sekvencia zobrazenia po stlačení tlačidla MODE/ENTER: ČAS " DIST " CAL " PULZ " OTÁČKY/RÝCHLOSŤ

### Rýchlosť

- Rozsah 0,0 ~ 99,9
- Ak počas tréningu nie je do monitora vyslaný žiadny signál počas 4 sekúnd, v okne SPEED sa zobrazí "0,0".

### RPM

- Rozsah 0 ~ 999
- Ak počas tréningu nebude do monitora vyslaný žiadny signál počas 4 sekúnd, v okne otáčok sa zobrazí "0".

### Čas

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas počítať smerom nahor.
- Pri nastavovaní cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať od cieľového času do 0 a budík bude znieť alebo blikať.
- Ak počas tréningu nebude na monitor vyslaný žiadny signál po dobu 4 sekúnd, čas sa ZASTAVÍ.
- Rozsah 0:00~99:59

### Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť počítať smerom nahor.
- Pri nastavovaní cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0 so zvukovým alebo blikajúcim signálom.
- Rozsah 0,00 ~ 99,99

### Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie počítať smerom nahor.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty kalórií sa bude od cieľovej hodnoty kalórií odpočítavať až do 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Rozsah 0 ~ 9999

### POZNÁMKA

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

### Impulz

- Aktuálny impulz sa zobrazí 6 sekúnd po tom, ako ho konzola zistí.
- Bez impulzného signálu počas 6 sekúnd sa na konzole zobrazí "P".
- Pulzný alarm zaznie, keď aktuálny impulz prekročí cieľový impulz.
- Rozsah 0-30 ~ 230 BPM

### (režim pozastavenia)

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

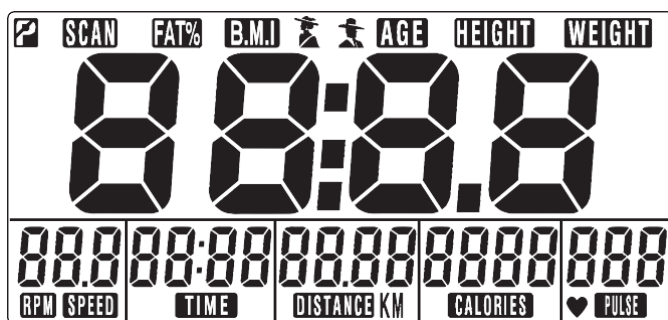
Pri opätovnom spustení tréningu do 4 minút sa obnovia predchádzajúce parametre tréningu podľa programu.

Ak sa v tréningu nepokračuje do 4 minút, konzola prejde do režimu spánku. Tréningové parametre sa uložia až do ďalšieho p r e b u d e n i a .

### Akcia

#### Zapnutie napájania

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



Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty bez hodnôt.

#### Vypnutie napájania

Ak do monitora nebudete posilať signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu spánku (SLEEP).

#### Nastavenia profilu používateľa

- Do režimu užívateľských nastavení vstúpte stlačením a podržaním tlačidla MODE/ENTER na  $\pm 5$  sekúnd, kým sa neotvorí režim programovania.
- Pomocou gombíka UP alebo DOWN nastavte pohlavie, výšku, hmotnosť a vek.
- Stlačte MODE/ENTER na potvrdenie.

## Nastavenia školenia

- Stlačením tlačidla MODE/ ENTER vyberte funkciu TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (DIAL) nastavte hodnotu a stlačením tlačidla MODE/ENTER ju potvrdíte.
- Napríklad pri nastavovaní času, ak hodnota času bliká, môžete použiť tlačidlá UP a DOWN (Dial) na úpravu čísla. Stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrdíte a prejdete na ďalšiu konfiguráciu. Nastavenia DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (KALórie) a PULSE (Pulz) sú rovnaké ako nastavenia TIME (Čas).
- Po spustení tréningu a prijatí signálu o cvičení sa na displeji zobrazí SPEED/ RPM, TIME, DST a CAL.

## RÝCHLY TIP

- V režime pozastavenia môžete pomocou tlačidla "Mode/Select" upraviť nastavené ciele.
- Stlačením tlačidla vyberte režim: alebo Tepová frekvencia.
- Otáčaním ovládača nastavte požadovaný cieľ a stlačením tlačidla "Mode" vyberte prvý parameter, ktorý chcete zmeniť, alebo začnite šliapať do pedálov, aby ste pokračovali v tréningu.

## RECOVERY

- Tlačidlo RECOVERY bude fungovať len vtedy, ak sa zistí impulz.
- TIME zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočíta sa do 0.
- Počítač po odpočítavaní zobrazí F1 až F6, aby otestoval stav obnovenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže skontrolovať úroveň zotavenia srdcovej frekvencie z nižšie uvedeného grafu.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

## Ako prečítať výsledok testu?

Výsledok je založený na stave srdcovej frekvencie. Počas aktivity sa srdcová frekvencia zvyšuje v úderoch za minútu (bpm.).

Po tréningu sa tepová frekvencia ustáli na normálnej úrovni. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepšia bude vaša srdcová kondícia. Keď srdcová frekvencia klesne aspoň o 50 úderov za minútu v priebehu jednej minúty po teste, výsledok bude znamenať F1. Keď počas testovacej minúty klesne srdcová frekvencia na 41-50 úderov za minútu, zobrazí sa výsledok F2.

A tak ďalej.

F1	Vynikajúce	50+ bpm.
F2	Vynikajúce	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobry	31 ~ 40 bpm.
F4	Poctivá	21 ~ 30 bpm.
F5	Pod priemerom	11 ~ 20 bpm.
F6	Slabé	0 ~ 10 bpm.

## POZNÁMKA

- Keď sa počas minúty testu zvýši srdcová frekvencia, zobrazí sa aj F6.

## Telesný tuk (BODY FAT)

- Stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
- Používateľ musí mať počas merania obe ruky na rukovätiach. Na LCD displeji sa zobrazí "-" "- -" "- - -" "- - - -" "- - - - -" po dobu 8 sekúnd, kým počítačom podporované konečné meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí BMI a % tuku.

## Chybové kódy režimu

### Fat

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

## Čistenie a údržba

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

## VAROVANIE

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

## Chyby a poruchy

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

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

## Riešenie problémov

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

## POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak sa obrazovka počítača nezobrazuje správne, znovu vložte batérie a skúste zariadenie zapnúť znova.

## Pocit kolísavosti alebo nestability počas používania

Ak sa stroj počas prevádzky javí ako nestabilný alebo sa kýve, o d p o r ú č a s a nastaviť oporné nožičky, aby sa rám nastavil do správnej výšky. Pozrite si pokyny v tejto príručke v časti: "Používanie"

## Preprava a skladovanie

## VAROVANIE

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Postavte sa pred stroj z oboch strán a pevne uchopte riadidlá. Nakloňte prednú časť spotrebiča tak, aby sa zadná časť spotrebiča zdvihla, a opríte ju o kolesá. Presuňte spotrebič a opatrne ho spustite na zem. Spotrebič položte na ochrannú základňu, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.

- Po nerovnom povrchu pohybujte so spotrebičom opatrne. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za stĺpik.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

## Ďalšie informácie

### Likvidácia obalov

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

### Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš crosstrainer bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď zariadenie dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je povinnosťou používateľa správne zlikvidovať zariadenie na uznanom verejnom zbernom mieste.

## Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt z ruky do ruky	<input checked="" type="checkbox"/>
	5,3 ~ 5,4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
	Bluetooth (BLE)	<input checked="" type="checkbox"/>
	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>
Dĺžka	cm palec	144 56.7
Šírka	cm palec	67 26.4
Výška	cm palec	166 65.4
Hmotnosť	kg	58.3
	libier	128.2
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	135
	libier	300
Veľkosť batérie	2 ks.	AA

## Záruka

### Podmienky záruky kupujúceho

#### Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka platí len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s pokynmi pre konkrétne zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

### Záručné podmienky

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

## Záručné krytie

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

### Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že sa dodržia všetky pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú zodpovednosť v rámci záruky, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých z dôvodov mimo ich kontroly. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vydávané počas používania, ak výrazne neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závady vyplývajúce z nedodržania intervalov pravidelnej údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalácie, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia.

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

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

## Vyhlásenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holandsko

## Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

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

# Tartalomjegyzék

Üdvözlőjük.....	36
Biztonsági figyelmeztetések.....	36
<b>Telepítési utasítások.....</b>	<b>37</b>
Leírás illusztráció A.....	37
Leírás illusztráció B.....	37
Leírás illusztráció C.....	37
Leírás illusztráció D.....	37
További telepítési információk.....	37
<b>Képzés.....</b>	<b>37</b>
Gyakorlati utasítások.....	38
Impulzus.....	38
<b>Használati utasítás.....</b>	<b>39</b>
A támasztólábak beállítása.....	39
Az akkumulátor cseréje (E ábra).....	39
<b>Konzol (F ábra).....</b>	<b>39</b>
A billentyűk magyarázata.....	40
Magyarázat Kijelzőfunkciók.....	40
Akció.....	40
Retrieved from.....	41
Zsírszövet.....	41
<b>Tisztítás és karbantartás.....</b>	<b>41</b>
Hibák és meghibásodások.....	41
Problémamegoldás.....	41
Ingadozás vagy instabilitás érzése használat közben.....	41
<b>Szállítás és tárolás.....</b>	<b>41</b>
További információk.....	42
<b>Műszaki adatok.....</b>	<b>42</b>
<b>Garancia.....</b>	<b>42</b>
<b>A gyártó nyilatkozata.....</b>	<b>42</b>
<b>Felelősségi nyilatkozat.....</b>	<b>42</b>

## Üdvözlőjük

Üdvözlőjük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, padokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitneszi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) címen.

## Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, a b e r e n d e z é s használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

## Biztonsági figyelmeztetések

### FIGYELMEZTETÉS

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

### FIGYELMEZTETÉS

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek.
- A túlzott fizikai megerőltetés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.
- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 3 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékosággal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a k é s z ü l é k h a s z n á l á t á t .
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezzen be lazítással. Ne felejtse el nyújtani az edzés végén.
- A készüléket kizárólag beltéri használatra szánják. A készülék kültéri használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak megfelelő szellőzéssel rendelkező környezetben használja. Ne használja a készüléket huzatban, hogy elkerülje a kihűlést.
- A készüléket csak olyan környezetben használja, ahol a környezeti hőmérséklet 10°C~35°C/ 50°F~95°F között van. A készüléket csak olyan környezetben tárolja, ahol a környezeti hőmérséklet 5°C~45°C/ 41°F~113°F között van.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a használati utasításban leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a berendezés mozgó részeitől.

- Tartsa távol a haját a készülék mozgó részeitől.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a készülék mozgó részeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 135 kg-nál (300 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

## Telepítési utasítások

### Leírás illusztráció A

Az ábra a krosstrainer összeszerelés utáni megjelenését mutatja. Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig kövesse az összeszerelési lépések helyes sorrendjét az ábrákon látható módon.

### Leírás illusztráció B

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

#### MEGJEGYZÉS

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

### Leírás illusztráció C

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

### Leírás illusztráció D

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

#### MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészszámok a pótalkatrész-rajzon kezdődnek, amely a kézikönyv végén található.

#### FIGYELMEZTETÉS

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

#### MEGJEGYZÉS

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

## További információk a telepítésről

### További információk a D-3 és D-4 összeszerelési lépéshez

- Állítsa az ellenállásszint-beállító gombot a legmagasabb fokozatra.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (fekete műanyag csatlakozók), ügyelve a helyes tájolásra, hogy a reteszelőrendszer hatékony legyen.
- Akassza be az acélkábel aljából kilépő acélkábel végét a főkeretből kilépő acélkábel kampójába.
- Távolítsa el a külső acélkábelt a felszállócsőből, és illessze a sárgaréz végét a fő vázból kilépő kábel végén lévő tartóba.



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

- Helyezze az oszlopot a főkeret rögzítő konzoljára, ahol a rögzítőcsavarok előre be vannak szerelve, és előre beszerelve maradnak. (Az oszlop leengedésekor óvatosan húzza felfelé a kábel tetejét, hogy a kábel ne akadjon be a csatlakozóba.)
- Az oszlopnak automatikusan meg kell találnia a középső pozíciót, de célszerű kiigazításokat végezni, hogy biztosítsa a megfelelő pozíciót.
- Az ideális helyzet az, amikor a rögzítőcsavarok tökéletesen középen vannak az oszlopon lévő furatokhoz képest.

#### MEGJEGYZÉS

- Kerülje a két rész közötti kábelcsatlakozás becsípődését.
- Az elülső két csavar meghúzásával (az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva) kiszélesíti a rögzítő konzolt, így az oszlop szilárdan rögzül.
- Az oszlop stabil rögzítése érdekében először a felső csavart kell erősen meghúzni.
- A felső csavar rögzítése után az alsó csavart kell meghúzni.
- Az alsó csavar rögzítése után az oszlop kissé elmozdul, így a felső csavart egy kicsit jobban meg lehet húzni, ezért a felső csavart újra meg kell húzni.
- Ismétlje meg ezeket a lépéseket, amíg mindkét csavar a helyére nem kerül, hogy az oszlop jól rögzüljön.

#### MEGJEGYZÉS

- Tartsa meg a termékhez mellékelt szerszámokat, miután befejezte a munkát a termék összeszerelése, a későbbi szervizelés céljából.

## Képzés

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

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fittségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát.

Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kell mozognia, egyszerre legfeljebb 30 perccel kezdve, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy ne terheljük túlzottan a szív- és érrendszert. Ahogy javul a kondíciója, fokozatosan növelheti a sebességet és az ellenállást. Az edzés hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

### Gyakorlati utasítások

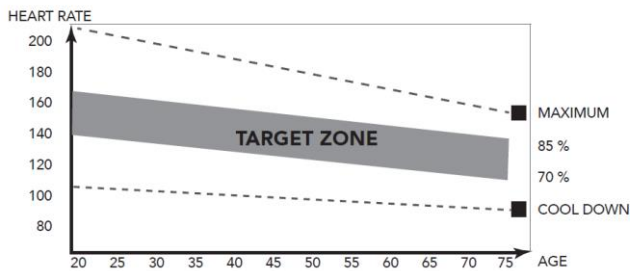
A crosstrainer használata számos előnnyel jár, javítja a fittséget, tonizálja az izmokat, és ha kalóriaszabályozott étrenddel kombináljuk, segít a fogyásban.

### Bemelegítő fázis

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

### Gyakorlat fázis

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



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

### Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, kb. 5 percig folytatva. A nyújtógyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékezve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

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

### Izomtorna

Az izmok edzéséhez a fitneszedző használatakor az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Ha a fittségét is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és a lehűlési fázisban a szokásos módon kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így a lábát keményebb munkára kényszeríti. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

### Fogyás

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

### Impulzus

#### Szívritmus mérés (kézi szívritmus érzékelők)

A pulzusszámot a kormányban lévő érzékelők mérik, amikor a felhasználó egyszerre érinti mindkét érzékelőt. A pontos pulzusszámméréshez az szükséges, hogy a bőr enyhén nedves legyen, és folyamatosan érintse a kezén lévő pulzusszám-érzékelőket. Ha a bőr túl száraz vagy túl nedves, a pulzusszámmérés kevésbé lesz pontos.

#### MEGJEGYZÉS

- Ne használjon kézi pulzuszám-mérőt mellkasi övvel együtt a pulzusszám mérésére.
- Ha a kiválasztott edzés során beállít egy pulzusszám-határt, akkor annak túllépésekor riasztás hangzik el.

#### Szívritmus mérés (mellkasi pánt a szívritmus méréséhez)

#### MEGJEGYZÉS

- A mellkaspánt nem tartozik a crosstrainer felszereltségéhez. Ha vezeték nélküli mellkaspántot szeretne használni, akkor azt tartozékként kell megvásárolnia.

A pulzusszám legpontosabb mérése pulzuszám-mérő mellkasi övvel érhető el. A pulzusszámot egy pulzuszám-mérővel kombinált pulzuszám-mérővel mérik. A pulzusszámmérés megköveteli, hogy az adóv elektródái enyhén nedvesek legyenek, és folyamatosan érintsék a bőrt. Ha az elektródák túl szárazak vagy túl nedvesek, a pulzusszámmérés kevésbé lesz pontos.

### FIGYELMEZTETÉS

- Ha pacemakerrel rendelkezik, a mellkasi öv használata előtt konzultáljon orvosával.

#### MEGJEGYZÉS

- Ha több pulzuszám-mérő van egymás mellett, ügyeljen arra, hogy a köztük lévő távolság legalább 1,5 méter legyen.
- Ha csak egy pulzusszám-vevő és több pulzusszám-adó van, győződjön meg arról, hogy csak egy adóval rendelkező személy van adótávolságon belül.

#### MEGJEGYZÉS

- Ne használjon mellkaspántot a pulzusszám mérésére kézi pulzuszám-mérővel együtt.
- A pulzuszám-mérő mellkaspántot mindig a bőrrel közvetlenül érintkező ruházat alatt viselje. Ne viselje a mellkaspántot a ruházat felett. Ha a pulzusszámmérő mellkaspántot a ruházat felett viseli, nem fog jelet kibocsátani.
- Miután beállította az edzés pulzusszámának határértékét, riasztás hangzik el, ha azt túllépi.
- Az adó legfeljebb 1 méteres távolságon keresztül továbbítja a pulzusszámot a konzolra. Ha az elektródák nem nedvesek, a pulzusszám nem jelenik meg a kijelzőn.
- A ruházat egyes szálai (pl. poliészter, poliamid) statikus elektromosságot termelnek, ami megakadályozhatja a pontos pulzusszámmérést.

- A mobiltelefonok, televíziók és más elektromos készülékek olyan elektromágneses mezőt termelnek, amely megakadályozhatja a pulzusszám pontos mérését.

### Maximális pulzusszám (edzés közben)

A maximális pulzusszám az a legmagasabb pulzusszám, amelyet egy személy biztonságosan elérhet edzéssel. Az átlagos maximális pulzusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: 220 - AGE. A maximális pulzusszám egyénenként változik.

### FIGYELMEZTETÉS

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

### Kezdő

#### A maximális pulzusszám 50-60%-a

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

### Haladó

#### A maximális pulzusszám 60-70%-a

Alkalmas azoknak, akik javítani és fenntartani szeretnék fittségüket. Hetente legalább háromszor 30 percig tartó testmozgás.

### Szakértő

#### A maximális pulzusszám 70-80%-a

Alkalmas a legsportosabb emberek számára, akik hosszú ideig tartó edzéshez szoktak.

## Használati utasítás

### Állítható támasztólábak

A készülék állítható támasztólábakkal van felszerelve.

Ha a berendezés instabilnak tűnik, inog vagy nem jól van kiegyenlítve, ezek a támasztólábak a szükséges korrekciók elvégzéséhez beállíthatók.

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

### MEGJEGYZÉS

- A berendezés akkor a legstabilabb, ha a lehető legközelebb van a padlóhoz. Ezért a berendezés kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes behúzásával, majd a berendezés stabilizálásához és kiegyenlítéséhez szükséges támasztólábak kihúzásával kell kezdeni.

### A csúszkák helyzetének beállítása

Mindkét talpfelület a felhasználó magasságának és edzéspozíciójának megfelelően állítható.

- Lazítsa meg a platformot rögzítő 2 gombot.
- Mozgassa a platformot a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a platform rögzítő gombjait.

### MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg arról, hogy mindkét platform mindig ugyanabban a helyzetben van.

### Konzol beállítása

A konzol a felhasználó magasságához és testhelyzetéhez igazítható.

- Lazítsa meg a konzol állítógombját.
- Állítsa a konzolt a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a konzol állítógombját.

### Ellenállás beállítása

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

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

### Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol 2 AA elemmel van ellátva.

- Távolítsa el a konzol hátuljáról a fedelet.
- Vegye ki a régi elemeket.
- Helyezzen be új elemeket. Győződjön meg róla, hogy az elemek polaritása megegyezik a (+) és (-) jelölésekkel.
- Szerelje vissza a fedelet.

### Konzol (F ábra)



1. Megjelenítés
2. Tablet/telefon/könyvtartó
3. Vezérlőgombok

### MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Szárítsa meg a konzol felületét, ha izzadságcseppek borítják.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a kijelzőhöz.

### MEGJEGYZÉS

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

## A billentyűk magyarázata

### Fel (tárcsázás)

- Az érték növeléséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával megegyező irányba.
- IDŐ beállítási tartomány: 00:00~99:00 (minden lépés 1:00)
- CAL beállítási tartomány: 0~9990 (minden növekmény 10)
- DIST beállítási tartomány: 0.00~99.50 (minden növekmény 0.5)
- PULSE beállítási tartomány: 0-30~230 (minden növekmény 1)

### Lefelé (tárcsa)

- Az érték csökkentéséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával ellentétes irányba.
- IDŐ beállítási tartomány: 00:00~99:00 (minden dekrementum 1:00)
- CAL beállítási tartomány: 0~9990 (minden dekrementum 10)
- DIST beállítási tartomány: 0.00~99.50 (minden egyes dekrementum 0.5)
- PULSE beállítási tartomány: 0-30~230 (minden dekrementum 1)

### Mód/enter (MODE/ENTER)

- Válassza ki az egyes funkciókat a MODE/ENTER gomb megnyomásával.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE/ENTER gombot 2 másodpercig az összes funkció visszaállításához (ugyanaz a funkció, mint a reset gomb, ha 2 másodpercig nyomva tartja).

### Reset

- Beállítási módban nyomja meg egyszer a RESET gombot az aktuális funkcióértékek visszaállításához.
- Nyomja meg a RESET gombot, és tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes funkcióérték visszaállításához.

### VISSZATÉRÉS

- Amikor a konzol pulzusjelet érzékel, nyomja meg a RECOVERY gombot a helyreállítási módba való belépéshez, hogy figyelemmel kísérje a pulzusszám helyreállítási képességét.

### Testzsír (BODY FAT)

- Testzsírszázalék és BMI vizsgálata.

### Teljes visszaállítás

- A konzol újraindul.

## A kijelző funkcióinak magyarázata

### Szkennelés

- SCAN üzemmódban nyomja meg a MODE/ENTER gombot a funkciók kiválasztásához.
- Az egyes üzemmódok automatikus pástázása 6 másodpercenként.
- A MODE/ENTER gomb megnyomásakor megjelenő sorrend: IDŐ " DIST " CAL " PULZUS " FORDULATSZÁM/SEBESSÉG

### Sebesség

- Tartomány 0,0 ~ 99,9
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem küldött jelet a monitorra, a SPEED ablakban "0.0" jelenik meg.

### RPM

- Tartomány 0 ~ 999
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem küldött jelet a monitorra, a fordulatszám ablakban "0" jelenik meg.

### Idő

- Célérték beállítása nélkül az idő felfelé fog számolni.
- A célérték beállításakor az idő a célidőtől 0-ig visszaszámol, és a riasztás megszólal vagy villog.
- Ha az edzés során 4 másodpercig nem küld semmilyen jelet a monitorra, az idő megáll.
- Tartomány 0:00~99:59

### Távolság

- Célérték beállítása nélkül a távolságot felfelé számolja.
- A célérték beállításakor a távolság a céltávolságtól 0-ig visszaszámol, hangjelzéssel vagy villogó jelzéssel.
- Tartomány 0.00~99.99

### Kalóriák

- Célérték beállítása nélkül a kalóriák számítása felfelé történik.
- A kalóriacélérték beállításakor a kalóriák a kalóriacélértéktől 0-ig visszaszámolnak, riasztási hanggal vagy villogással.
- Tartomány 0~9999

### MEGJEGYZÉS

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

### Impulzus

- Az aktuális impulzus 6 másodperccel azután jelenik meg, hogy a konzol észlelte.
- Impulzusjelzés nélkül 6 másodpercig a konzol a "P" jelzést jeleníti meg.
- Az impulzus riasztás akkor szólal meg, ha az aktuális impulzus meghaladja a célimpulzust.
- Tartomány 0-30~230 BPM

### (Szünet üzemmód)

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

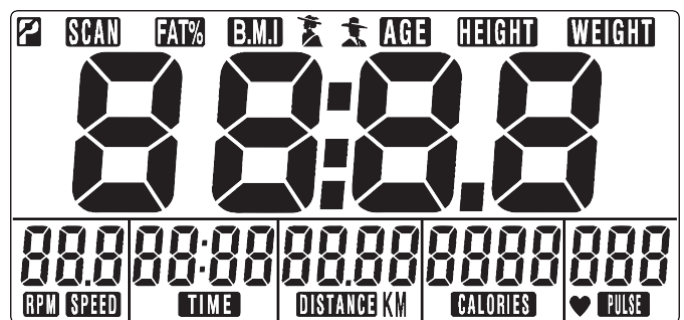
Ha az edzést 4 percen belül újraindítja, a korábbi edzésparaméterek a programnak megfelelően visszaállnak.

Ha az edzés 4 percen belül nem folytatódik, a konzol alvó üzemmódba lép. Az edzési paraméterek a következő é b r e s z t é s i g el lesznek mentve.

### Akción

#### A tápegység bekapcsolása

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



Az LCD kijelzőn az összes szegmens értékek nélkül jelenik meg.

#### Kikapcsolás

Ha 4 percgig nem küld jelet a monitorra, a monitor automatikusan alvó üzemmódba (SLEEP) lép.

#### Felhasználói profil beállításai

- Lépj be a felhasználói beállítások üzemmódba a MODE/ENTER ± 5 másodpercig tartó lenyomásával, amíg a programozási üzemmód meg nem nyílik.
- A FEL- vagy LENYÍL gombbal állítsa be a nemet, magasságot, súlyt és életkort.
- Nyomja meg a MODE/ENTER gombot a megerősítéshez.



## Képzési beállítások

- Nyomja meg a MODE/ ENTER gombot az IDŐ, TÁV, KALÓRIÁK és a PULZUS funkció kiválasztásához. Az UP vagy DOWN (DIAL) gombokkal állítsa be az értéket, majd nyomja meg a MODE/ ENTER gombot a megerősítéshez.
- Például az idő beállításakor, ha az időérték villog, akkor a FEL és LE (DIAL) gombokkal állíthatja be a számot. Nyomja meg a MODE/ ENTER gombot a megerősítéshez és a következő beállításra való áttéréshez. A TÁV, a KALÓRIÁK és a PULZUS beállításai megegyeznek az IDŐ beállításával.
- Amint az edzés megkezdődött és a konzol megkapta az edzésjelet, a kijelzőn megjelenik a SPEED/ RPM, TIME, DST és CAL.

## QUICK TIPP

- Szünet üzemmódban a "Mode/Select gomb" segítségével állíthatja be a beállított célértékeket.
- Nyomja meg az üzemmód gombot a kiválasztáshoz: Idő/távolság/kalóriák és vagy Szívritmus.
- Fordítsa el a tárcsát a kívánt cél beállításához, és nyomja meg a "Mode" gombot az első módosítandó paraméter kiválasztásához, vagy kezdjen el pedálozni az edzés folytatásához.

## VISSZATÉRÉS

- A RECOVERY gomb csak akkor működik, ha impulzust észlel.
- A TIME kijelzőn megjelenik a "0:60" (másodperc) és visszaszámol 0-ig.
- A számítógép a visszszámolás után F1-től F6-ig megjeleníti a pulzusszám-helyreállítás állapotának tesztelésére szolgáló kijelzőt. A felhasználó az alábbi grafikonon ellenőrizheti a pulzusszám helyreállításának szintjét.
- Nyomja meg újra a RECOVERY gombot, hogy visszatérjen az elejére.

## Hogyan olvasható le a teszteredmény?

Az eredmény a pulzusszám állapotán alapul. Aktivitás közben a pulzusszám percenkénti ütemben (bpm.) növekszik.

Az edzés után a pulzusszám normális szinten stabilizálódik. Minél gyorsabban stabilizálódik a pulzusszám, annál jobb lesz a szív állapota. Ha a pulzusszám a teszt egy perce alatt legalább 50 ütés/perccel csökken, az eredmény F1-et jelez.

Amikor a pulzusszám a tesztperc alatt 41-50 ütés/percre csökken, megjelenik az F2 eredmény.

És így tovább.

F1	Kiváló	50+ bpm.
F2	Kiváló	41 ~ 50 bpm.
F3	Jó	31~40 bpm.
F4	Ószinte	21 ~ 30 bpm.
F5	Átlag alatti	11 ~ 20 bpm.
F6	Gyenge	0 ~ 10 bpm.

## MEGJEGYZÉS

- Ha a szívfrekvencia a teszt egy perce alatt megemelkedik, az F6 is megjelenik a kijelzőn.

## Testzsír (BODY FAT)

- Nyomja meg a BODY FAT gombot a testzsír mérésének megkezdéséhez.
- A felhasználónak a mérés során mindkét kezét a fogantyún kell tartania. Az LCD kijelzőn a "- - - - -" " " 8 másodpercig, amíg számítógéppel támogatott végső mérés.
- Az LCD kijelzőn megjelenik a BMI és a FAT %.

## Fat mód hibakódok

- \*E-1  
Nem érzékelt impulzus bemeneti jelet.
- \*E-4  
Akkor fordul elő, ha a FAT% és a BMI értéke 5-nél kisebb vagy 50-nél nagyobb.

## Tisztítás és karbantartás

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

## FIGYELMEZTETÉS

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

## Hibák és meghibásodások

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

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

## Problémamegoldás

- Ha az LCD-kijelző homályos, az azt jelzi, hogy az akkumulátort ki kell cserélni.
- Ha pedálozás közben nincs jel, ellenőrizze, hogy a kábel jól van-e csatlakoztatva.

## MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképernyő kikapcsol.
- Ha a számítógép képernyője nem jelenik meg megfelelően, helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újra bekapcsolni a berendezést.

## Használat közbeni ingadozás vagy instabilitás érzése

Ha a gép működés közben instabilnak vagy ingatagnak tűnik, célszerű a támasztólábakat beállítani, hogy a keretet a megfelelő magasságba állítsa. Lásd a jelen kézikönyvben található utasításokat: "Használat"

## Szállítás és tárolás

## FIGYELMEZTETÉS

- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Álljon a gép elé mindkét oldalra, és szorosan fogja meg a kormányt. Döntse meg a készülék elejét úgy, hogy a készülék hátulját megemelve, és támassza a kerekre. Mozgassa a készüléket, és óvatosan engedje le a földre. Helyezze a készüléket a védőalátételre, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.

- Óvatosan mozgassa a készüléket egyenetlen felületeken. Ne mozgassa a készüléket lépcsőkön a kerekek segítségével, hanem fogja meg az oszlopnál fogva.
- A berendezéseket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

## További információk

### A csomagolás ártalmatlanítása

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

### Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy a crosstrainer sok éven át fogja szolgálni Önt. Ezen azonban az idő, amikor a berendezés eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelőssége, hogy a készüléket megfelelően, egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen ártalmatlanítsa.

## Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Szívritmus mérés elérhető a következő címen:	Kéz a kézzel való érintkezés	<input checked="" type="checkbox"/>
	5,3 ~ 5,4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
	Bluetooth (BLE)	<input checked="" type="checkbox"/>
	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>
Hosszúság	cm hüvelyk	144 56.7
Szélesség	cm hüvelyk	67 26.4
Magasság	cm hüvelyk	166 65.4
Súly	kg	58.3
	font	128.2
Maximális felhasználói súly	kg	135
	font	300
Akkumulátor mérete	2db.	AA

## Garancia

### Tunturi Vevői Garancia Általános

#### Szerződési Feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia nem korlátozza ezeket a jogokat. A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és az adott berendezésre vonatkozó utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A használati útmutató letölthető a weboldalunkról.  
<http://manuals.tunturi.com>

#### Jótállási feltételek

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

### Garanciális fedezet

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

### Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitnesseszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a termék használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításait betartja. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazói nem vállalnak felelősséget a garancia alapján, amennyiben a felelősség olyan hibákhoz kapcsolódik, amelyek az ellenőrzésükön kívül eső okokból keletkeztek. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitnesseszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem károsítják jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási időközök be nem tartásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati utasításban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek zárt, száraz, portól és szennyeződésektől mentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelésekre, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számláló, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje, amelyek nem igénylik a fitnesskészülék szétszerelését/újraösszeszerelését. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garanciális javítás körébe. A használati útmutatóban megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

### A gyártó nyilatkozata

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Hollandia

### Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV Minden jog fenntartva.

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

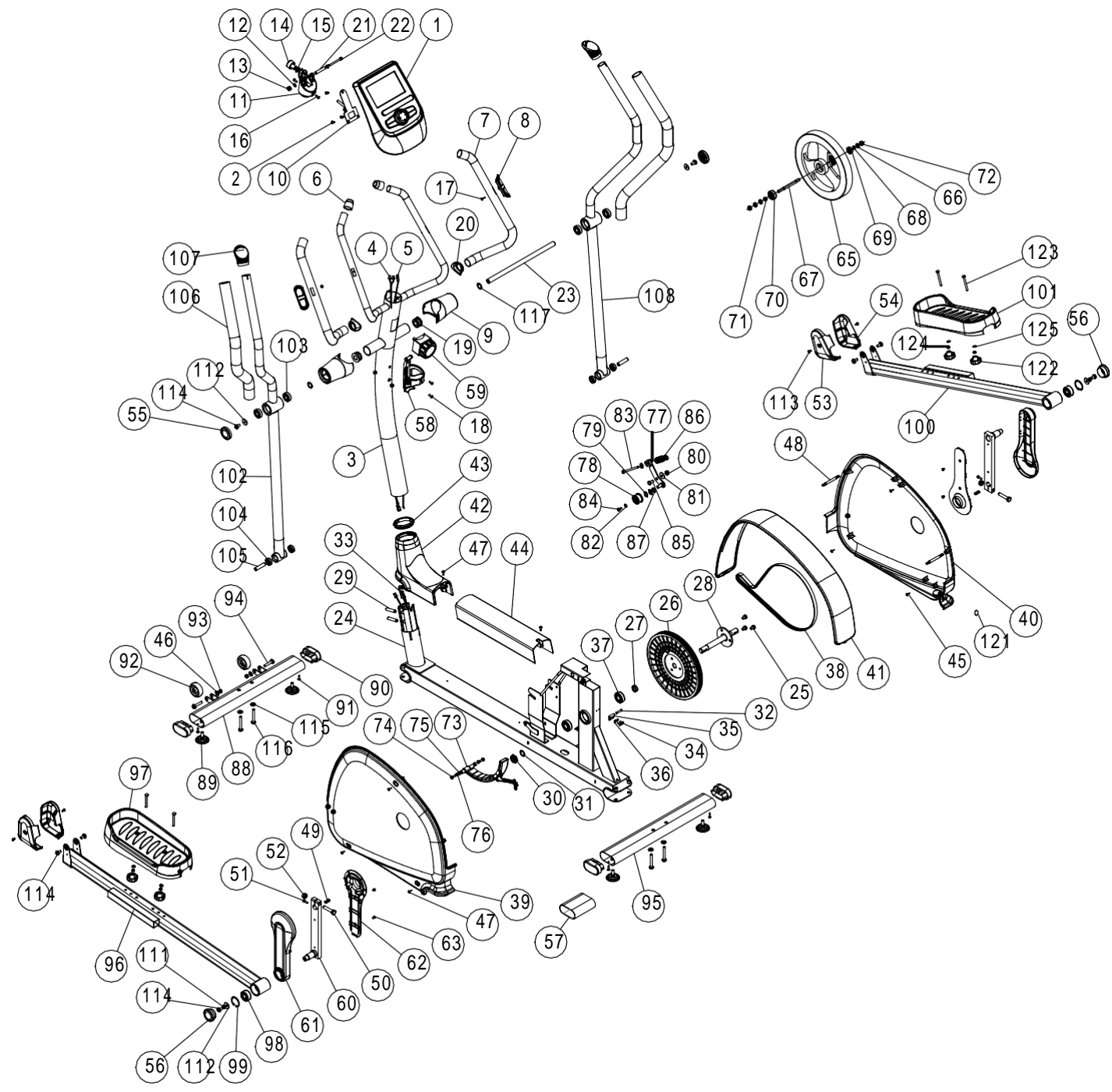
No.	Description	QTY
1	Console	1
2	Screw	3
3	Handlebar post	1
4	Hand pulse sensor wire	1
5	Console wire	1
6	End cap	2
7	Foam grip	2
8	Hand pulse sensor	2
9	Front post cover	2
10	Console bracket	1
11	Console bracket seat	1
12	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
13	Nylon nut M6	1
14	Console locking knob	1
15	Fixed washer	1
16	Screw M5x14L	2
17	Screw M4x16L	2
18	Screw M5x20L	2
19	Handlebar axle bushing	2
20	Handlebar cap	2
21	Bushing Ø6.0*Ø9.8*50L	2
22	Screw M6x60L	1
23	Handlebar fixed axle	1
24	Main frame	1
25	Hex. Screw M8xP1.25x12Lx5t	3
26	Driving pulley	1
27	Bushing Ø20.5xØ25x7.5mm	1
28	Axle	1
29	Locking screw	2
30	Nylon nut M20	1
31	Flat washer Ø20.3xØ30x1t	1
32	Sensor wire	1
33	Tension cable	1
34	Screw M4xP1.5*16L	2
35	Sensor holder	1
36	Flat washer Ø5xØ10x1t	2
37	Bearing 6004RS	2
38	Driving belt	1
39	Side cover ( L)	1
40	Side cover ( R)	1
41	Top cover	1
42	Handlebar post cover	1
43	Ring for handlebar post	1
44	Cover of bottom tube	1
45	Screw M4x16	3
46	Flat washer Ø10xØ18x1t	2
47	Screw M5x16	5
48	Shaft of chain cover	2
49	Pin	2
50	Hex. screw M10xP1.5x50L	2
51	Hex. screw M5*P0.8*16L	2
52	Nylon nut M10	2

53	Pedal arm front cover, left	2
54	Pedal arm front cover, right	2
55	Cap for handlebar R/L	2
56	Cap for Pedal arm R/L	2
57	Fixed tube of semi-bracket	2
58	Bottle holder	1
59	Tension control	1
60	Disc crank	2
61	Crank cap (outer)	2
62	Crank cap (Inner)	2
63	Screw M5x6L	4
64	Flywheel assy set (65-72)	1
65	Flywheel	1
66	Nut 3/8"	3
67	Axle for flywheel	1
68	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
69	Bearing 6000RS	1
70	Bearing 6300RS	1
71	Plastic sleeve	1
72	Pattern nut	2
73	Magnetic brake set	1
74	Hex. screw M6xP1.0*16L	2
75	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
76	Spring washer Ø6	2
77	Belt tightener	1
78	Wheel for belt tightener	1
79	Curved washer Ø10.5xØ15x0.3t	2
80	Nylon nut M8	1
81	Flat washer Ø8.5xØ25x2t	1
82	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
83	Hex. screw M6xP1.0x80L	1
84	Hex. screw M6xP1.0x12L	1
85	Hex. screw M6xP1.0x18L	1
86	Spring	1
87	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
88	Front foot	1
89	Adjusting cushion	4
90	End cap	4
91	Screw 3/16"x1/2"	4
92	Transportation wheel	2
93	Nylon nut M8	2
94	Allen bolt M8xP1.25x40L	2
95	Rear foot	1
96	Pedal arm, left	1
97	Pedal, left	1
98	Bearing	2
99	Rubber band Ø40	2
100	Pedal arm, right	1
101	Pedal, right	1
102	Movable handlebar, left	1
103	Bearing 6003RS	4
104	Bearing 6001RS	4



## C20-R Crosstrainer

105	Lower handlebar axle	2
106	Foam grip for moving handlebar	2
107	End cap for moving handlebar	2
108	Movable handlebar, right	1
111	Spring washer Ø8.1*Ø12.9*2.4T	2
112	Flat washer Ø8.5xØ25x2t	4
113	Screw M5xP0.8x10L	4
114	Screw M8xP1.25x16L	8
115	Flat washer Ø8xØ19x2t	4
116	Screw M8xP1.25x60L	4
117	Flat washer Ø17.5xØ25x1t	2
121	Cap for DC hole	1
122	Knob for pedal	4
123	Carriage bolt M6xP1.0x65L	4
124	Spring washer Ø6	4
125	Flat washer Ø6xØ13x1t	4



**TUNTURI**<sup>®</sup>

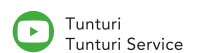
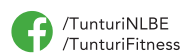
**FEEL BETTER EVERY DAY**

**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



20220616-W