TUNTURI®

Cardio Fit D20 Deskbike

PL	**Instrukcja obsługi**	**13 - 16**
CS	Návod k použití	17 - 20
SK	Pokyny na obsluhu	21 - 24
HU	Használati útmutató	25 - 28

PL Konsola do tego roweru może zostać zakupiona jako część dodatkowa, ale nie jest wymagana.

CS Konzolu pro toto kolo lze zakoupit jako další díl, ale není nutná.

SK Konzolu pre tento bicykel je možné zakúpiť ako dodatočný diel, ale nie je potrebná.

HU A konzol ehhez a kerékpárhoz kiegészítő alkatrészként megvásárolható, de nem szükséges.

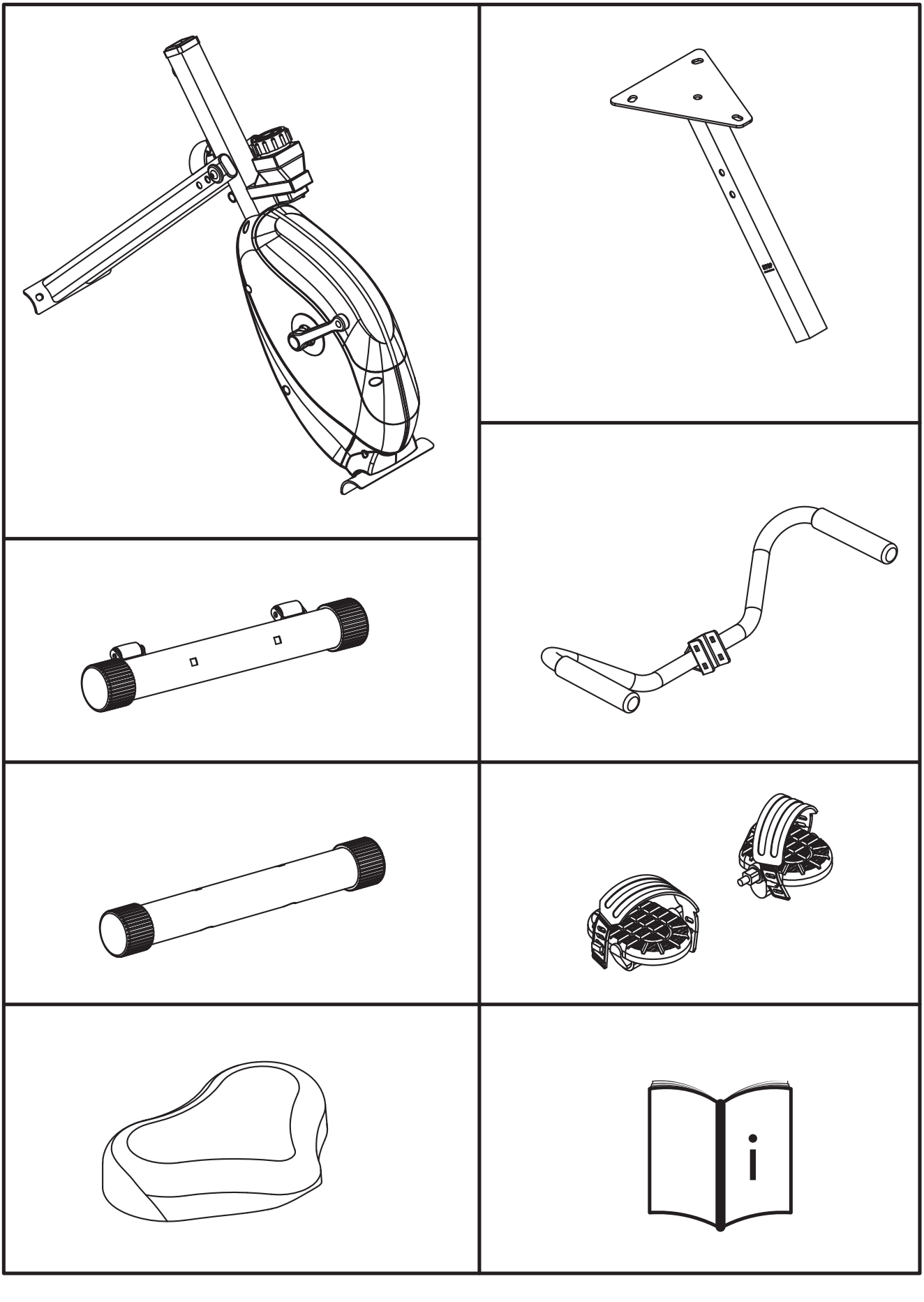
Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

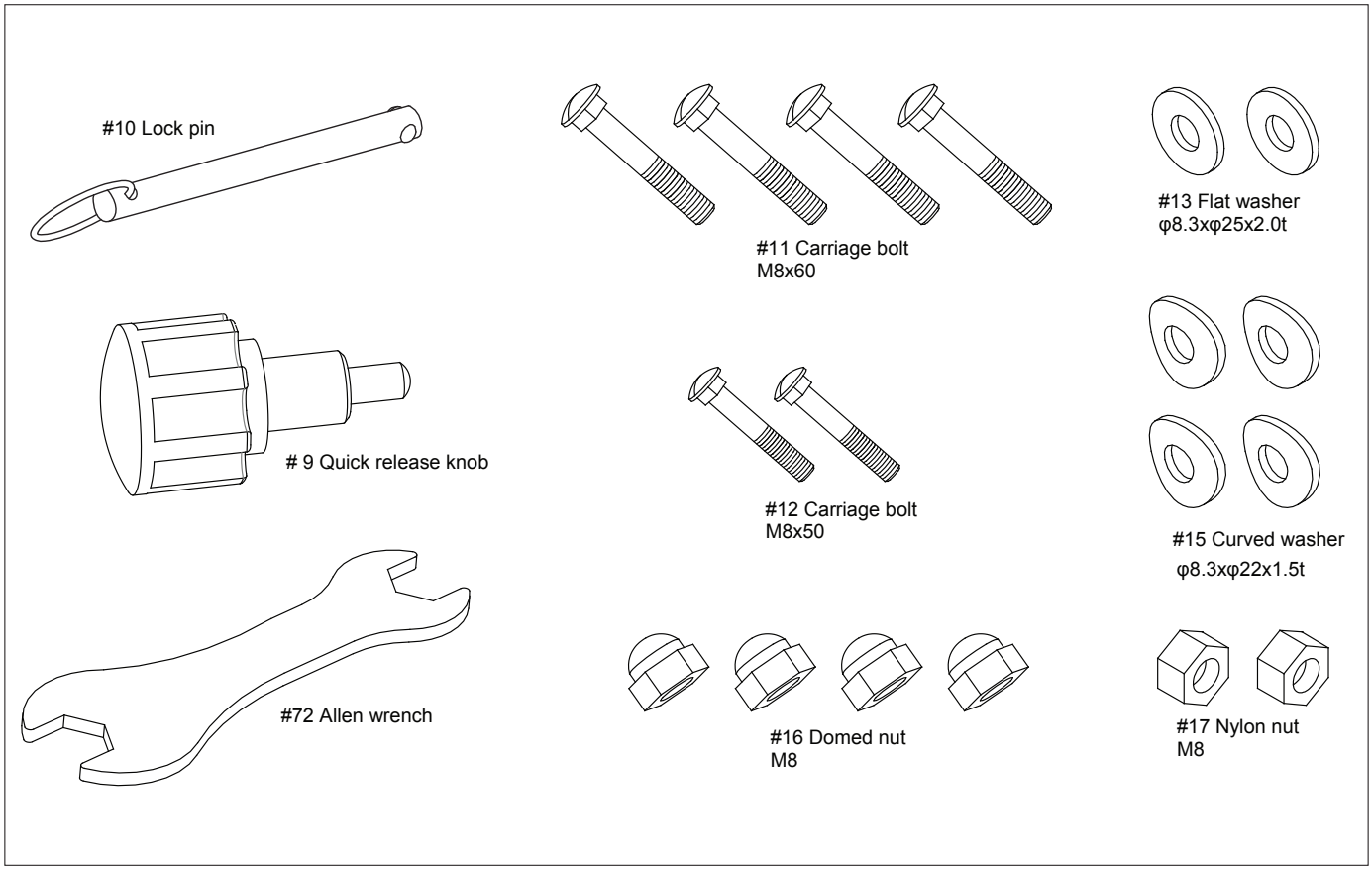
A

TUNTURI®

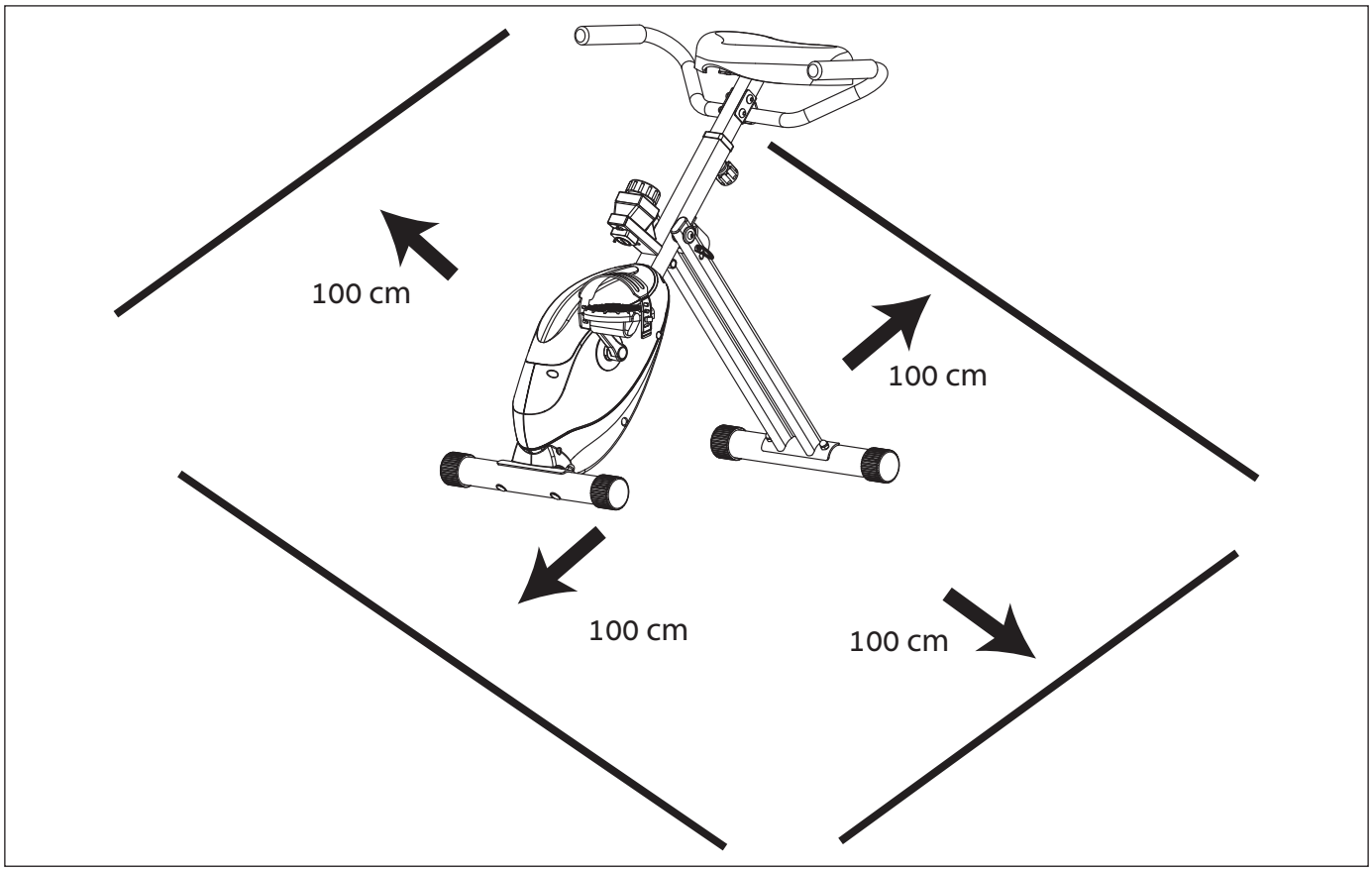
B



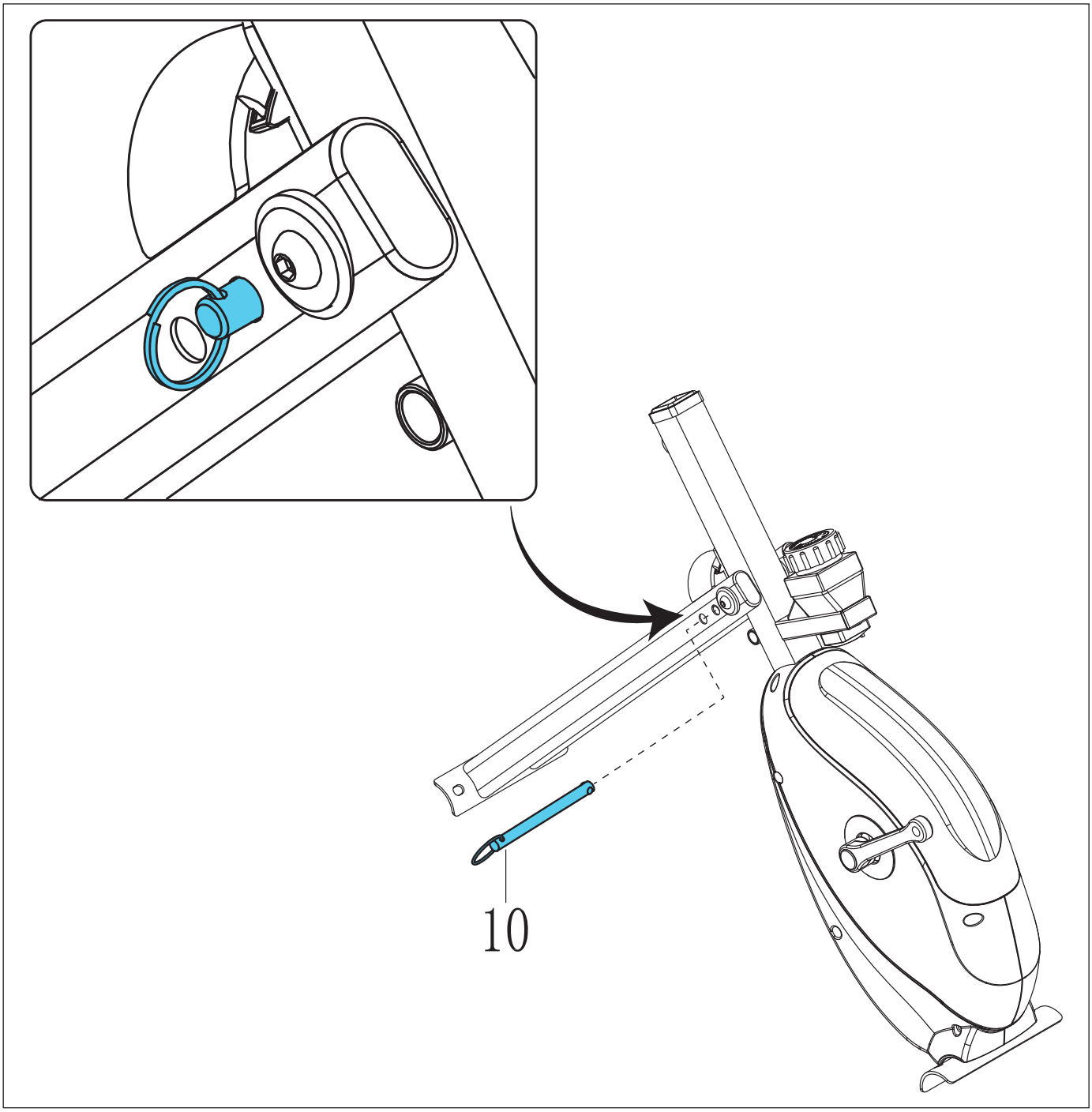
C

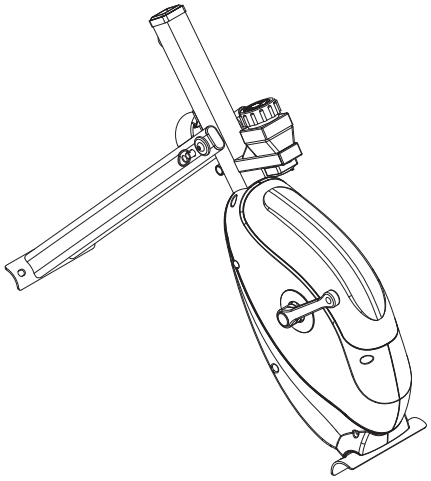

#10 Lock pin
#11 Carriage bolt
M8x60
#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t
9 Quick release knob
#12 Carriage bolt
M8x50
#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t
#72 Allen wrench
#16 Domed nut
M8
#17 Nylon nut
M8

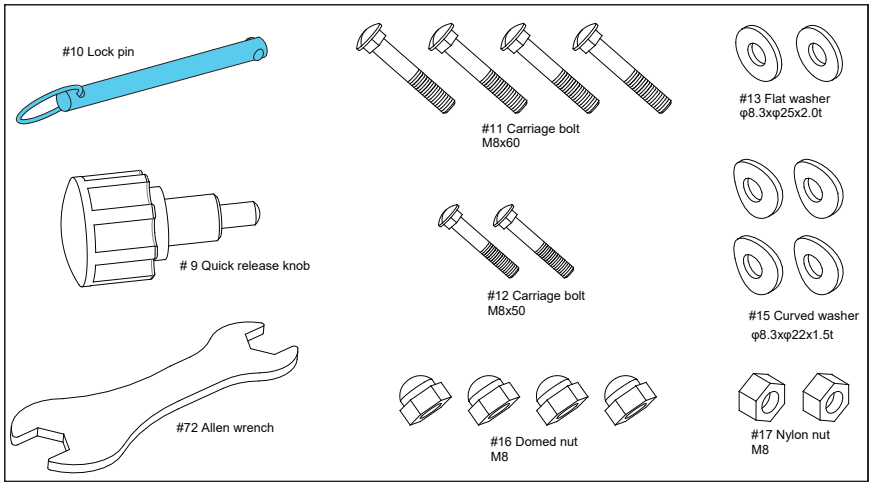
D-00


100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

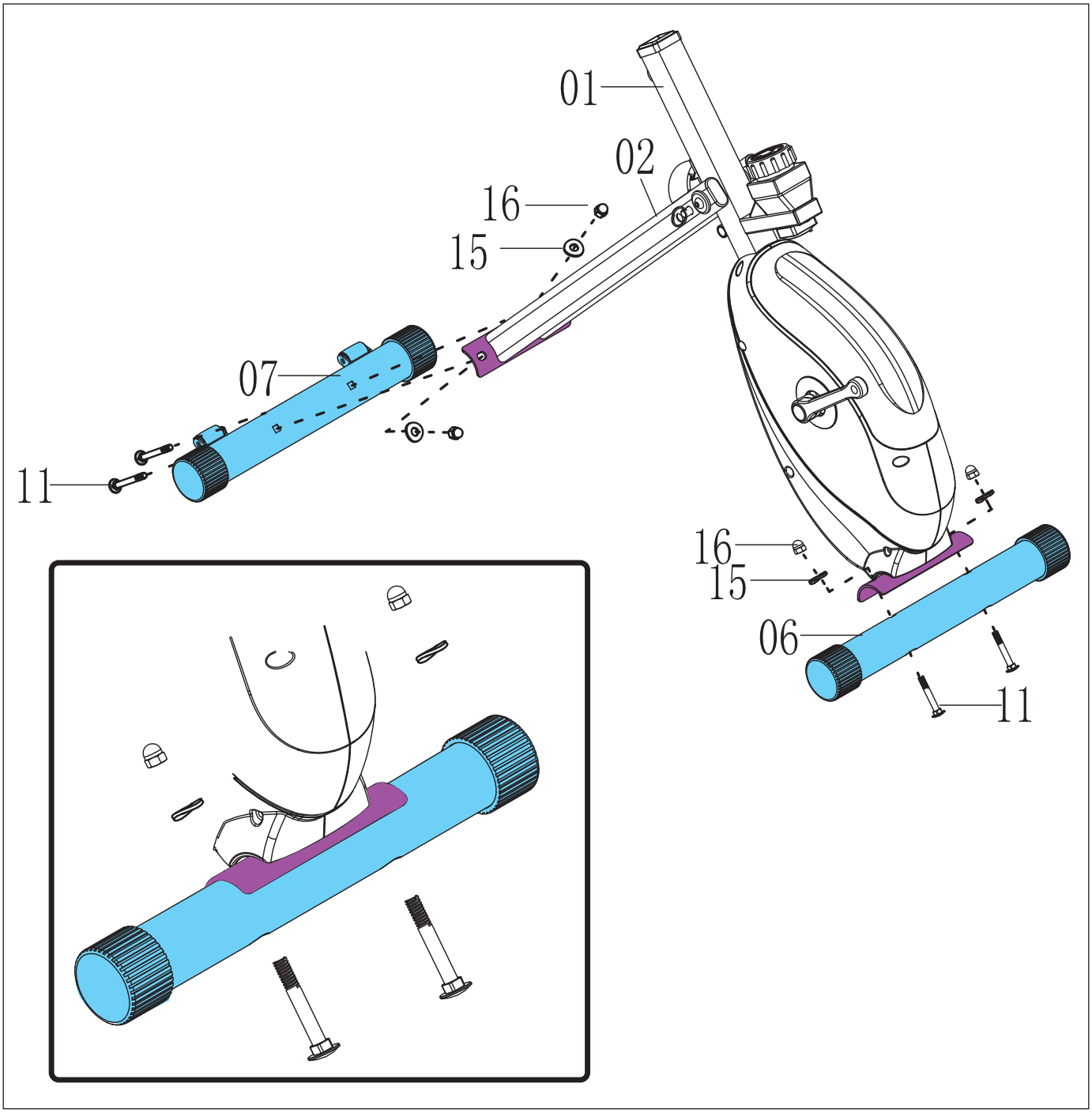
D-01

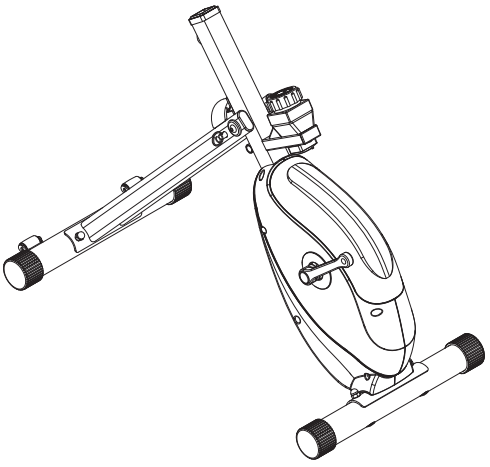

10

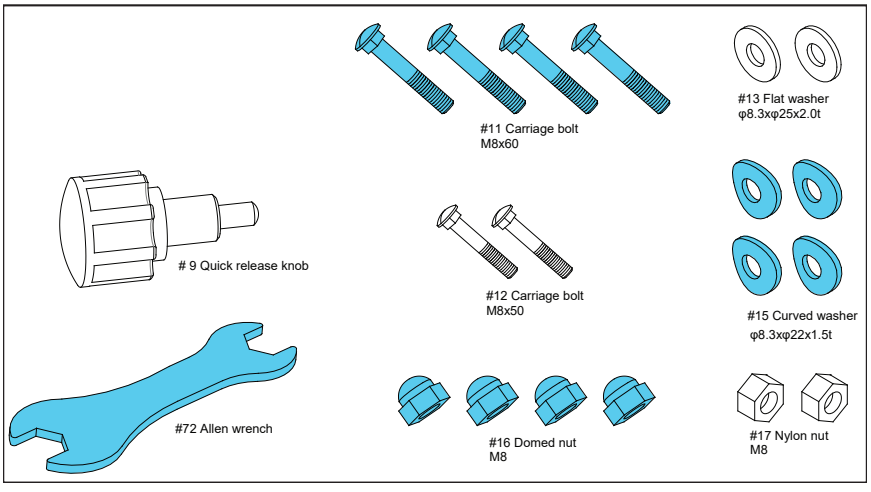



#10 Lock pin
9 Quick release knob
#72 Allen wrench
#11 Carriage bolt
M8x60
#12 Carriage bolt
M8x50
#16 Domed nut
M8
#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t
#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t
#17 Nylon nut
M8

D-02

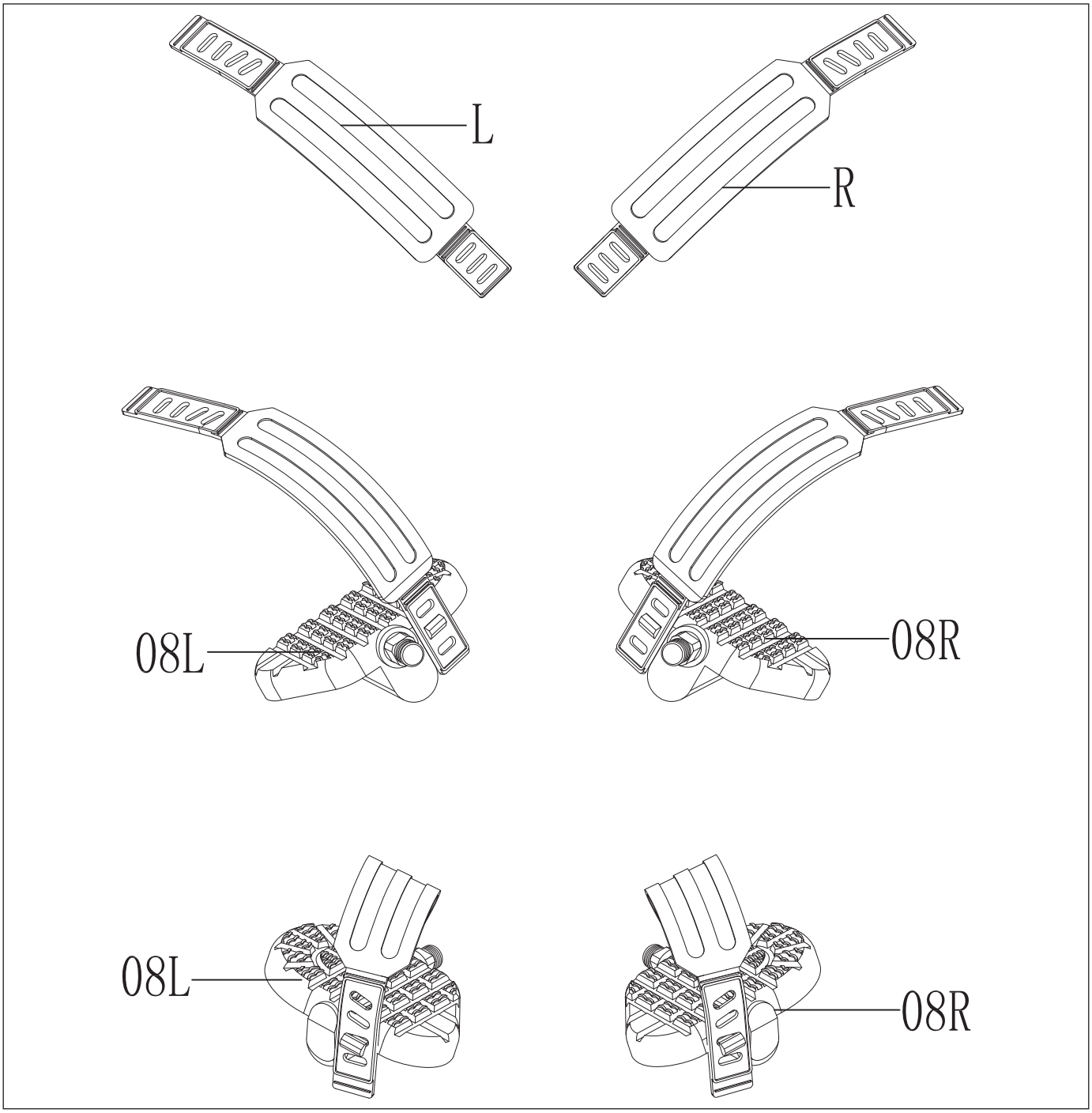

01
02
16
15
07
11
16
15
06
11



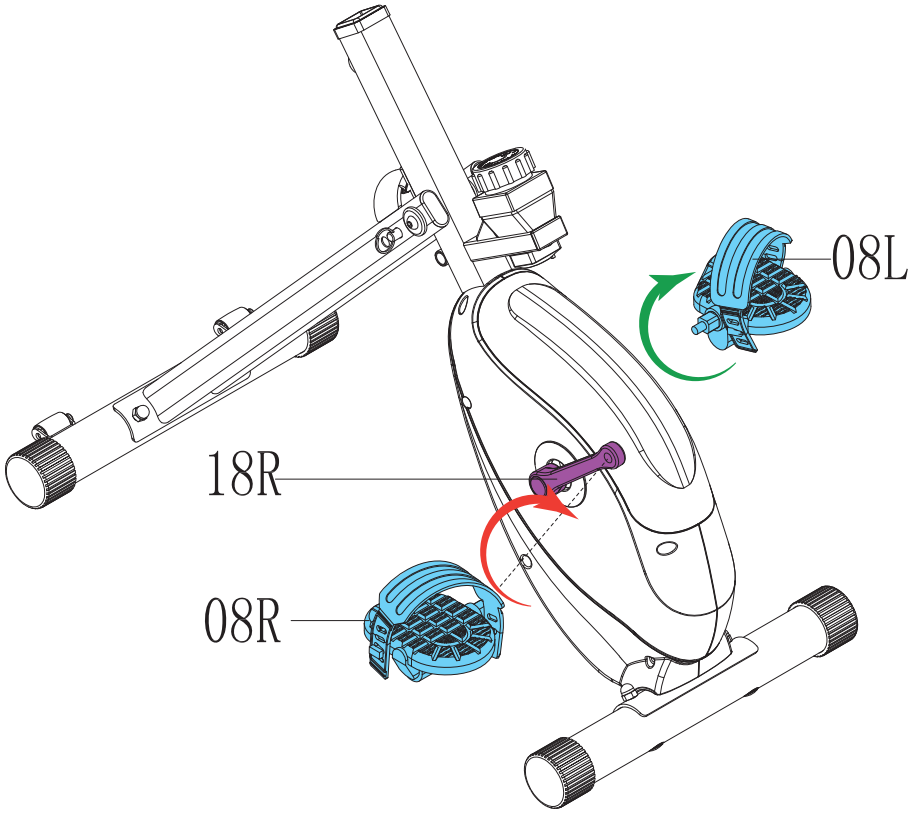

#11 Carriage bolt
M8x60
#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t
9 Quick release knob
#12 Carriage bolt
M8x50
#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t
#72 Allen wrench
#16 Domed nut
M8
#17 Nylon nut
M8

TUNTURI®

D-03

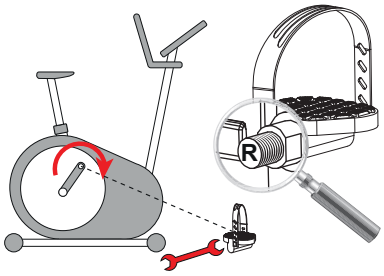


D-04



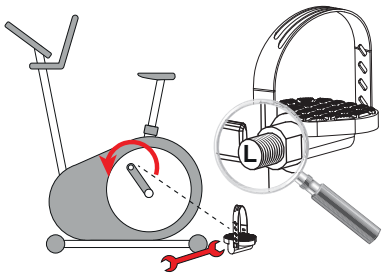
TUNTURI®

R Right hand crank
Make sure to use Right hand pedal

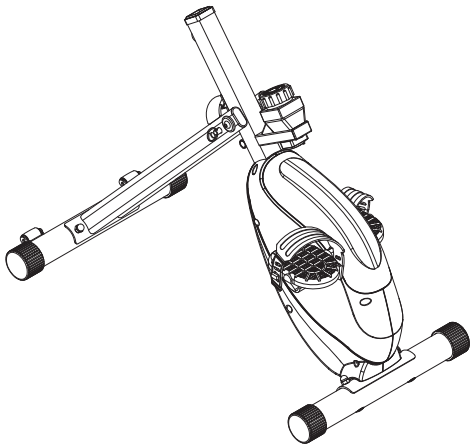


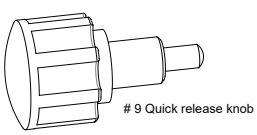
1. Fit the right hand pedal into the right hand crank.
2. Firstly turn the pedal axle in clockwise direction by hand.
3. Use the wrench to fully tightnen the pedal.

L Left hand crank
Make sure to use Left hand pedal

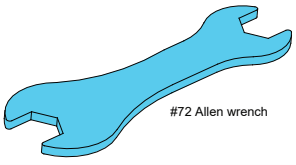


1. Fit the left hand pedal into the left hand crank.
2. Firstly turn the pedal axle in counter-clockwise direction by hand.
3. Use the wrench to fully tightnen the pedal.

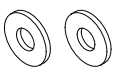




9 Quick release knob

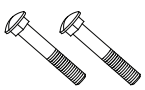


#72 Allen wrench



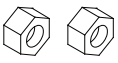
#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t

#11 Carriage bolt
M8x60



#12 Carriage bolt
M8x50

#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t

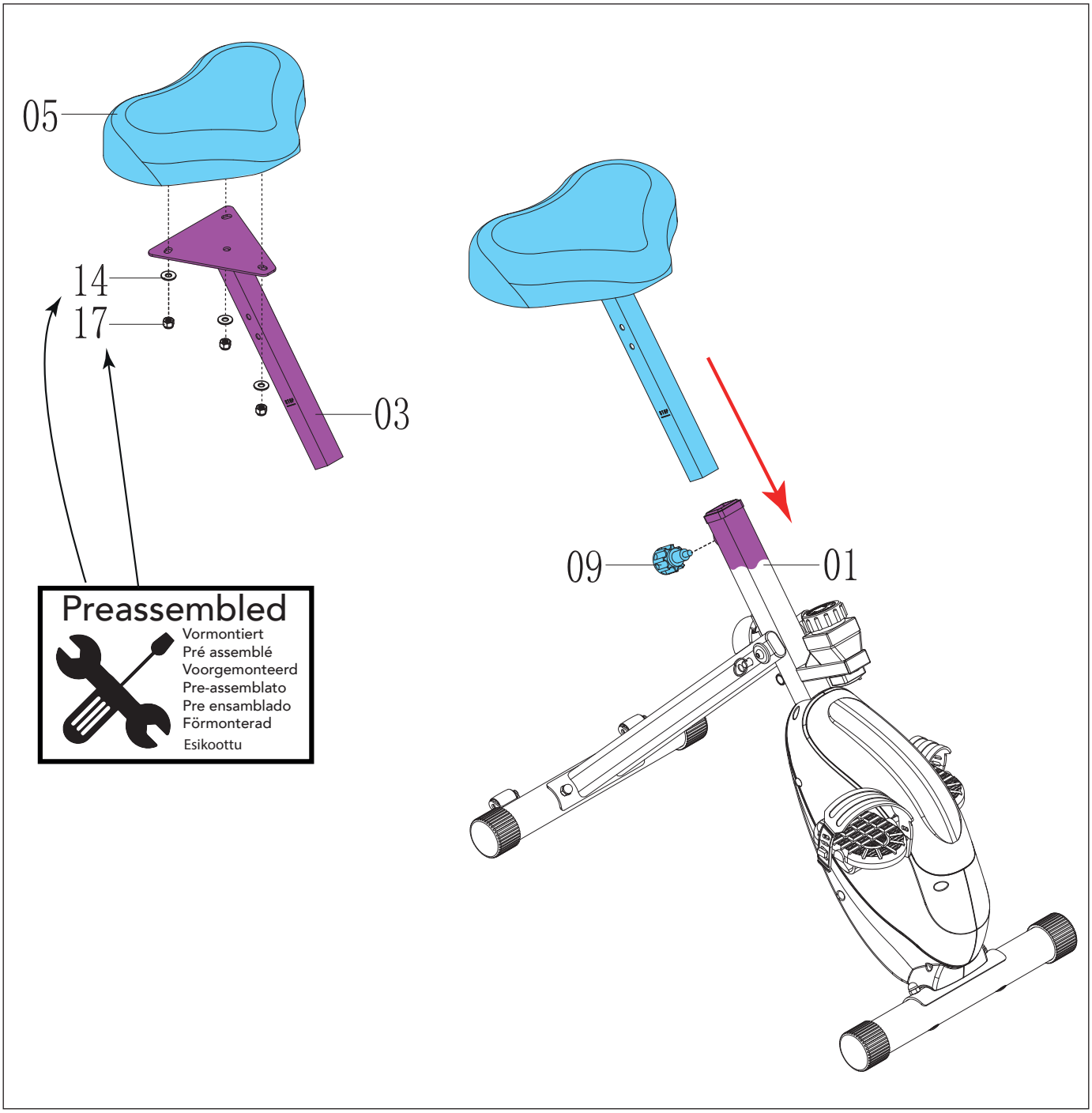


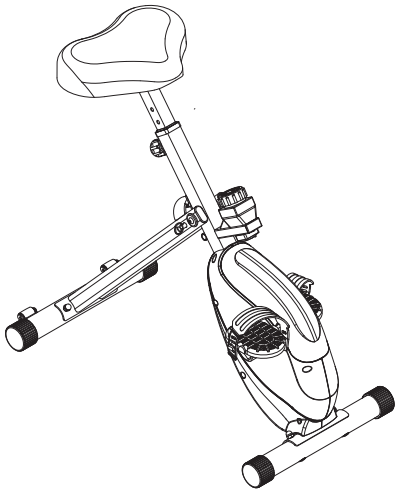
#17 Nylon nut
M8

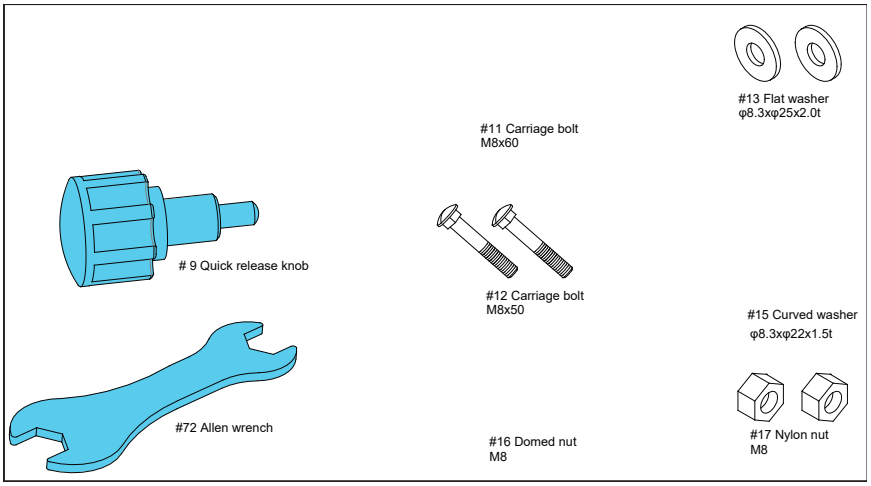
#16 Domed nut
M8

TUNTURI®

D-05

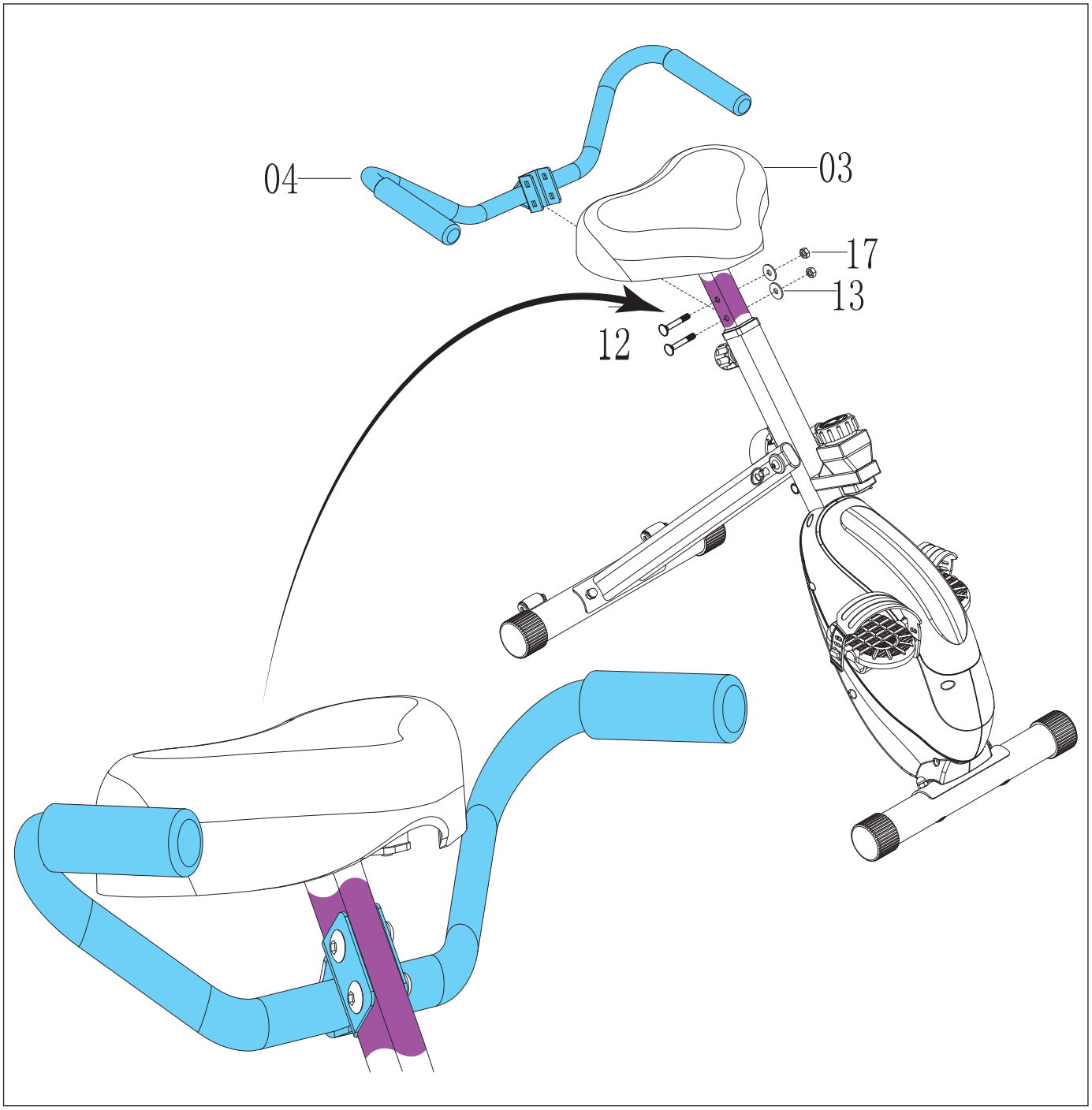

05
14
17
03
09
01
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

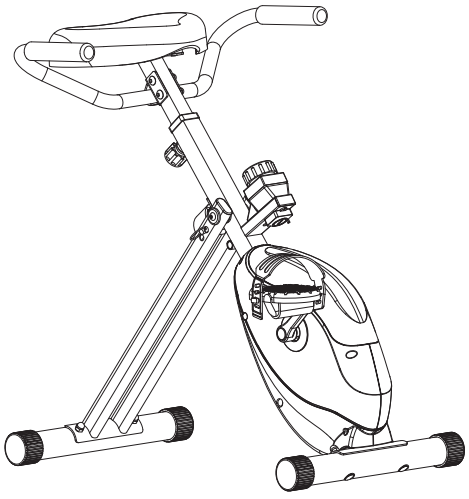


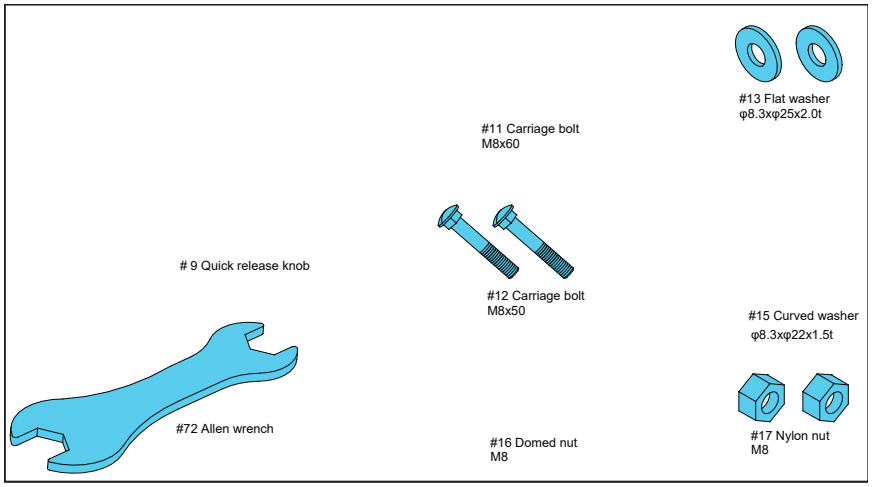

9 Quick release knob
#72 Allen wrench
#11 Carriage bolt
M8x60
#12 Carriage bolt
M8x50
#16 Domed nut
M8
#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t
#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t
#17 Nylon nut
M8

TUNTURI®

D-06

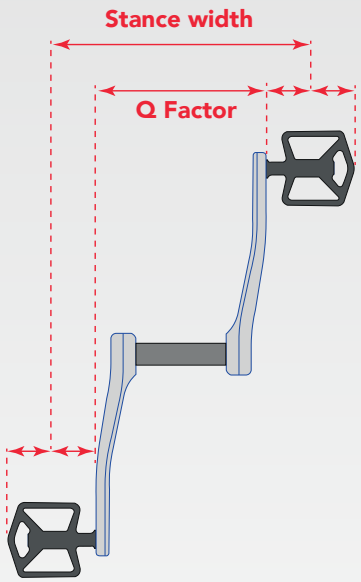

04
03
17
13
12




#13 Flat washer
φ8.3xφ25x2.0t
#11 Carriage bolt
M8x60
9 Quick release knob
#12 Carriage bolt
M8x50
#15 Curved washer
φ8.3xφ22x1.5t
#72 Allen wrench
#16 Domed nut
M8
#17 Nylon nut
M8

TUNTURI®

E



S1	Seat height min.	760 mm
S2	Seat height max.	845 mm
S3	Seat adjustment steps	4
P1	Crank axle height to floor	258 mm
P2	Crank length	125 mm
Stance Width	Distance between center of pedal to center of other pedal	306 mm
Q Factor	Distance between the outside of one crank arm to the outside of the opposite crank arm	174 mm
H	Fully assembled product height	845 mm
L	Fully assembled product length	805 mm
W	Fully assembled product width	590 mm

Spis treści

Witamy 13

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa 13

Instrukcja montażu 13
Opis ilustracja A 13
Opis ilustracja B 14
Opis ilustracja C 14
Opis ilustracja D 14
Dodatkowe informacje dotyczące montażu 14

Trening 14
Instrukcje dotyczące ćwiczeń 14

Sposób użycia 15
Regulacja oporu 15
Wymiana baterii 15

Konsola 15
Wady i nieprawidłowe działanie 15

Transport i przechowywanie 15
Dodatkowe informacje 15

Gwarancja 16

Dane techniczne 16

Deklaracja producenta 16

Zastrzeżenie 16

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!
Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.
Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki 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.

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.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z 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 ochłonięciem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębić.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 10°C~35°C / 59°F~95°F. Urządzenie 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 jakakolwiek 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.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 110 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd roweru po zakończeniu m o n t a ż u . Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kolejnych kroków montażu, tak 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 roweru.

Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłowa kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować urządzenie:

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

D4 Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

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

Prawy pedał

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

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

Lewy pedał

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

Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

UWAGA

- Zachowaj narzędzia dostarczone z tym produktem po zakończeniu montaż 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, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby zapobiec nadmiernemu obciążeniu układu sercowo-naczyniowego.
W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

OSTRZEŻENIE

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku omdlenia lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać stosowanie.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

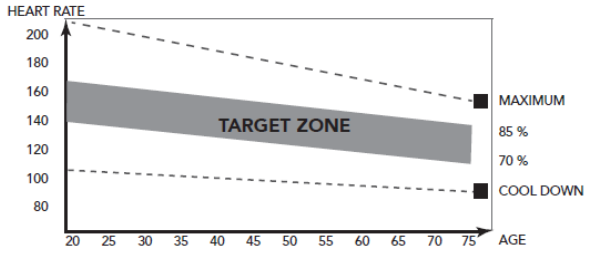
Korzystanie z roweru stacjonarnego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

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.
W miarę poprawy kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe oraz równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonizacja mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z roweru, 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 ciężej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Sposób użycia

Rozkładanie i składanie

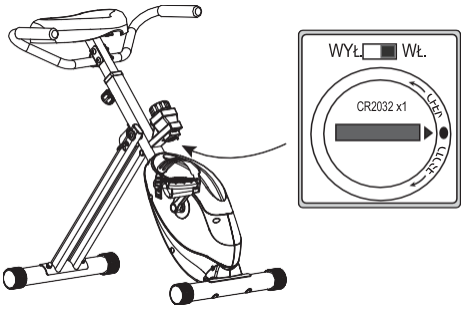
Wyciągnij zawleczkę z przegubu i złóż aluminiową szynę, a następnie zabezpiecz ją zawleczką.

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, obróć pokrętło regulacji w prawo (kierunek +), aby zwiększyć opór i w lewo (kierunek -), aby zmniejszyć opór. Skala nad pokrętłem (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Wymiana baterii

W przypadku problemów z parowaniem konsoli (można ją dokupić osobno) zalecamy wymianę baterii CR2032 w obudowie nadajnika.



Konsola

Konsola do tego roweru jest opcjonalna i może zostać zakupiona jako część dodatkowa, ale nie jest wymagana.
Dodatkową konsolę można sparować za pomocą wbudowanego nadajnika radiowego.

UWAGA

- Jeśli nie chcesz kupować dodatkowej konsoli, zalecamy wyjęcie baterii z obudowy nadajnika.

- Nadajnik radiowy znajduje się pod pokrętłem regulacji oporu.
- Nadajnik radiowy jest wyposażony w przełącznik umożliwiający włączenie lub wyłączenie nadajnika.
- Konsola automatycznie odbierze sygnał nadajnika po ustawieniu nadajnika w trybie włączenia.

Czyszczenie i konserwacja

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

OSTRZEŻENIE

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

Wady i nieprawidłowe działanie

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

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

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Przenieść urządzenie i ostrożnie je odstawić. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przenosić po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kierownicę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahaniach temperatury.

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów w 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 T w ó j e urządzenie będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, w którym zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację trenażera fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

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 jakiekolwiek 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 p r z e s t r z e g a n i a 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 czy procedur, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części n i e w y m a g a j ą c y c h demontażu/ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją. Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Pomiar tętna dostępny przez:	Kontakt ręka-uchwyt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Długość	cm cal	80.5 31.7
Szerokość	cm cal	59.0 23.2
Wysokość	cm cal	84,5 33.3
Waga	kg funty	14.5 32.0
Maksymalna waga użytkownika	kg funty	110 240
Bateria	1 szt.	CR2032

UWAGA

- Zapoznaj się z ilustracją E, aby poznać wymiary produktu oraz wymiary funkcjonalne.

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na 17

Bezpečnostní upozornění 17

Pokyny k instalaci 17
Popis ilustrace A 17
Popis ilustrace B 18
Popis ilustrace C 18
Popis ilustrace D 18
Další informace o instalaci 18

Školení 18
Pokyny pro cvičení 18

Návod k použití 19
Nastavení odporu 19
Výměna baterie 19

Konzole 19
Závady a poruchy 19

Přeprava a skladování 19
Další informace 19

Záruka 20

Technické údaje 20

Prohlášení výrobce 20

Odmítnutí odpovědnosti 20

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, laviček a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň kondice. Další informace najdete na adrese naše webové stránky www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto správce si 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.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 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 dohled nad používáním u s e.
- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem na adrese pro kontrolu stavu.
- Pokud se objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte 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 by měl být používán pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10°C~35°C / 59°F~95°F.
  Přístroj by měl být skladován pouze v prostředí s okolní teplotou 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 některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí zařízení.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí spotřebiče.
- Vždy noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo dosah pohyblivých částí.
- Ujistěte se, že zařízení používá vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby, které váží více než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled jízdního kola po m o n t á ž i . Může sloužit jako reference při montáži, ale vždy byste měli dodržovat 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, která je součástí výrobku. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži kola.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, v jakém je nejlepší jednotku 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 prostory.
- Správná instalace zařízení je popsána na obrázcích.

Další informace o montáži D4 Jak správně

namontovat pedály

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou definovány z pohledu cvičícího.

Pravý pedál

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

- Nasaďte pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osu pedálu ve směru pohybu pedálu. po směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Namontujte levý pedál "L" na levou kliku.
- Nejprve ručně otočte osu pedálu v opačném směru, než je směr otáčení po směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.

Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc

POZNÁMKA

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

Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. 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.
Dosažení a udržení základní úrovně fyzické kondice, měli byste cvičit alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Zvyšte počet cvičení pro zlepšení vaší kondice. Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk na dietě by měl cvičit denně, zpočátku maximálně 30 minut, postupně by měl denní dobu tréninku zvyšovat až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen při nízké rychlosti a nízkém odporu, aby se zabránilo nadměrnému zatížení kardiovaskulárního systému.
Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.
- V případě mdlob nebo závratí okamžitě přestaňte přípravek užívat. aplikace.

Pokyny pro cvičení

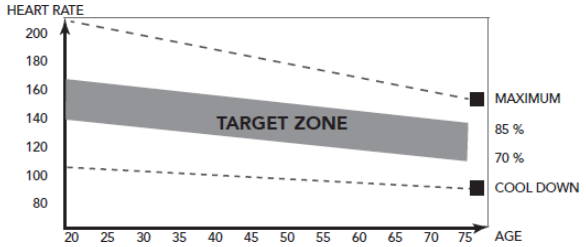
Používání stacionárního kola přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze napomáhá správnému průtoku krve v těle správnou funkci svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno na obrázku níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování netlačte násilím ani neškubejte - pokud vás bolí, přestaňte se na trénink připravovat.

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 udržujte 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 pokud je to možné, rozložit trénink rovnoměrně do celého týdne.

Tónování svalů

Chcete-li při jízdě na kole zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a může se stát, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program.
V zahřívací fázi byste měli trénovat jako obvykle.
s c h a n i t e , ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, čímž donutíte nohy k většímu výkonu. Budete muset snížit rychlost, a b y s t e 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.

Návod k použití

Rozkládání a skládání

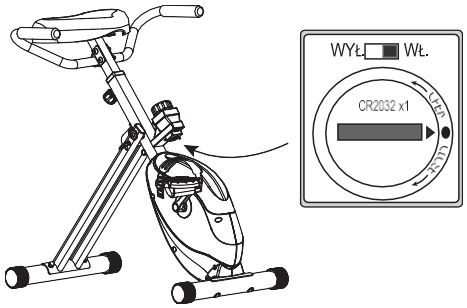
Vyjměte čep ze spoje, nasaďte hliníkovou lištu a zajistěte ji čepem.

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte nastavovacím knoflíkem ve směru hodinových ručiček (+), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (-), čímž odpor snížíte. Stupnice nad knoflíkem (1-8) vám pomůže najít a nastavit správný o p e r .

Výměna baterie

Pokud máte problémy s párováním konzole (můžete si zakoupit samostatně) doporučujeme vyměnit baterii CR2032 v krytu vysílače.



Konzole

Konzola pro toto kolo je volitelná a lze ji zakoupit jako součást balení. doplňkové, ale ne povinné.
Další konzolu lze spárovat pomocí vestavěného rádiový vysílač.

POZNÁMKA

- Pokud si nepřejete zakoupit další konzoli, doporučujeme odstranit konzoli baterie z krytu vysílače.

- Rádiový vysílač se nachází pod knoflíkem pro ovládání odporu.
- Rádiový vysílač je vybaven spínačem, který umožňuje zapnutí nebo vypnutí vysílače.
- Když je v y s í l a č nastaven do režimu ON, konzola automaticky zachytí signál vysílače.

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

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

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou vyskytnout závady v s e k u r i t ě a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů vyměňte vadný díl.
- 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.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Přesuňte spotřebič a opatrně jej položte. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Přenášejte přístroj opatrně po nerovném povrchu. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale držte jej za kolečka j e za volantem.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co nejmenšími možnými kolísání teploty.

Další informace

Likvidace obalů

- Vládní pokyny vyžadují snížení počtu o d p a d ů .
- ukládány na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám bude zařízení T v i t t h sloužit po dobu mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel z o d p o v ě d n ý za řádnou likvidaci fitness trenažéru na uznaném veřejném sběrném místě.

Záruka

Podmínky záruky pro kupující 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. Prostředí schválené pro výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobek. 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 prosím obraťte na svého zástupce. místního prodejce, kde získáte informace o podmínkách a podmínkách záruky.

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

Omezení záruky

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně nebrání používání spotřebiče a nejsou z p ů s o b e n y 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 obsluze, které by mělo být v n i t ř n í , 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 instalaci nebo postupy, k t e r é si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná údržba výměna počítadel, pedálů a podobných dílů n e p ř i p r a v u j e t e d y d i s t r i b u c i / montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření srdeční frekvence k dispozici prostřednictvím:	Kontakt z ruky do ruky 5,3 ~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Délka	cm palec	80.5 31.7
Šířka	cm palec	59.0 23.2
Výška	cm palec	84,5 33.3
Hmotnost	kg libry	14.5 32.0
Maximální hmotnost uživatel	kg libry	110 240
Baterie	1 ks.	CR2032

POZNÁMKA

- Rozměry výrobku viz obrázek E funkční rozměry.

Prohlášení výrobce

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na 21

Bezpečnostné upozornenia 21

Inštalačné pokyny 21
Popis ilustrácia A 21
Popis ilustrácia B 22
Popis ilustrácia C 22
Popis ilustrácia D 22
Ďalšie informácie o inštalácii 22

Školenie 22
Pokyny na cvičenie 22

Návod na použitie 23
Nastavenie odporu 23
Výmena batérie 23

Konzola 23
Chyby a poruchy 23

Preprava a skladovanie 23
Ďalšie informácie 23

Záruka 24

Technické údaje 24

Vyhlásenie výrobcu 24

Zrieknutie sa zodpovednosti 24

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažérov, lavičiek a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránky www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred používaním tohto sprá v ce si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy by ste mali 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.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tejto pomôcky deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami nedostatok skúseností a znalostí, môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia poskytnúť výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie ustanovenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom na kontrolu stavu.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a obráťte sa na lekára.
- 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 vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie by sa malo používať len v prostredí s teplotou okolia medzi 10°C~35°C / 59°F~95°F.
- Prístroj by sa mal skladovať len v prostredí s teplotou okolia 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 chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, 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 dosahu pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby, ktoré vážia viac ako 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Inštalačné pokyny

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornený vzhľad bicykla po montáži. Môže slúžiť ako referencia počas montáže, ale vždy by ste mali dodržiavať správnu postupnosť montážnych krokov, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrácia C

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

Popis ilustrácia D

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

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 zariadenia nechajte aspoň 100 cm voľného priestoru priestory.
- Správna inštalácia zariadenia je popísaná na obrázkoch.

Ďalšie informácie o montáži

D4 Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu cvičiaceho.

Pravý pedál

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

- Nasaďte pravý pedál "R" na pravú kľuku.
- Najprv manuálne otočte os pedálu v smere v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.

Ľavý pedál

- Namontujte ľavý pedál "L" na ľavú kľuku.
- Najprv manuálne otočte os pedálu v opačnom smere, ako je v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.

Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

POZNÁMKA

- Nástroje dodané s týmto výrobkom si po montáži výrobku uschovajte na budúce servisné účely.

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.
Dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti, cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení na zlepšenie vašej kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek na diéte by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, postupne by mal denný čas tréningu zvýšiť na jednu hodinu. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa zabránilo nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému.
So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor.
Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

VAROVANIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojím lekárom.
- V prípade mdlob alebo závratov ihneď prestaňte užívať aplikácia.

Pokyny na cvičenie

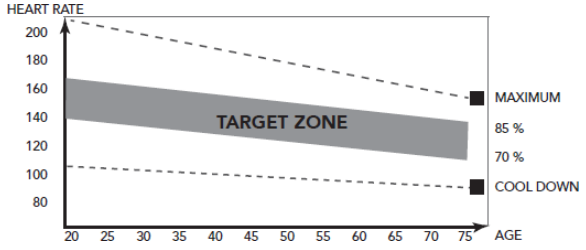
Používanie stacionárneho bicykla prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha správnemu prietoku krvi v tele a správna funkcia svalov. Znižuje tiež riziko s v a l o v ý c h kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé natiahnutie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly na natiahnutie n e n ú ť t e a n i nestrhávajte - ak vás to bolí, prestaňte sa pripravovať na tréning.

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 celej doby udržujte stabilné tempo. Vaše tempo by malo byť dostatočné na zvýšenie srdcovej frekvencie na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



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

Chladiaca fáza

Táto fáza je zameraná na zlepšenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, ako napr. znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Teraz zopakujte strečingové cvičenia, pričom opäť nezabudnite, že pri strečingu nesmiete svaly tlačiť ani trhať.
Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie.
Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť tréning rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní bicykla spevniť svaly, nastavte 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 fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne a s c h a n g e , ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinútite nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, a b y s t e udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

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

Návod na použitie

Rozkladanie a skladanie

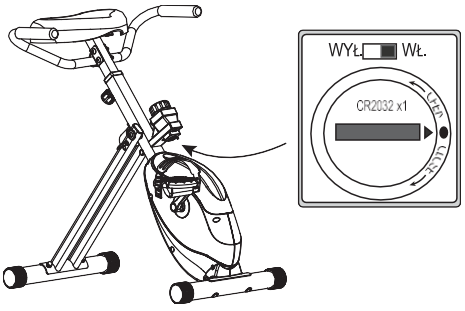
Odstráňte kolík z kĺbu, nasaďte hliníkovú lištu a zaistite ju kolíkom.

Nastavenie odporu

Ak chcete odpor zvýšiť alebo znížiť, otáčajte nastavovacím gombíkom v smere hodinových ručičiek (v smere +), čím odpor zvýšite, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), čím odpor znížite. Stupnica nad gombíkom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť správny o p e r .

Výmena batérie

Ak máte problémy s párovaním konzoly (môžete si kúpiť samostatne) odporúčame vymeniť batériu CR2032 v kryte vysielača.



Konzola

Konzola pre tento bicykel je voliteľná a je možné ju zakúpiť ako súčasť doplnkové, ale nie povinné.
Ďalšiu konzolu možno spárovať pomocou zabudovaného rádiový vysielač.

POZNÁMKA

- Ak si nechcete zakúpiť ďalšiu konzolu, odporúčame odstrániť batérie z krytu vysielača.

- Rádiový vysielač sa nachádza pod gombíkom na ovládanie odporu.
- Rádiový vysielač je vybavený spínačom, ktorý umožňuje z a p n u t i e alebo vypnutie vysielača.
- Konzola automaticky zachytí signál vysielača, keď je vysielač nastavený do režimu ON.

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

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

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa môžu vyskytnúť chyby v s e k u r i t e a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov vymeniť chybný diel.

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

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Spotrebič premiestnite a opatrne položte. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie prenášajte opatrne po nerovnom povrchu. Neposúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte j e za volantom.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najmenším kolísanie teploty.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie počtu o d p a d o v ukladané na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky odpady z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám toto zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Raz však príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trenažéra na uznanom verejnom zbernom mieste.

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho

Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené v vnútroštátne právne predpisy o obchode so spotrebným towarom 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 "užívateľskej príručke" výrobok. Používateľskú príručku 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 poraďte so svojím miestneho predajcu, ktorý vám poskytne informácie o podmienkach záruky.

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi v žiadnom prípade nenesú zodpovednosť podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo nepriame škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používať toto zariadenie.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že návod na inštaláciu, údržbu a používanie od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosť Tunturi nenesie zodpovednosť v rámci záruky, ak sa záväzky vzťahujú na chyby, ktoré vznikli z dôvodov mimo jej 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 fitnes 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 hluky vydávané počas používania, ak výrazne nebránia používaniu spotrebiča a nie sú spôsobené chybou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na poruchy vyplývajúce z nedodržania pravidelnej údržby opísanej v návode na obsluhu výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vzniknuté používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozsahu od +15 °C až +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu alebo postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako sú nekomplikované výmena počítadiel, pedálov a podobných častí nepredpokladá vajte distribuciu/ montáž fitnes zariadenia. Na záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi sa záruka nevzťahuje. Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie	Kontakt z ruky do ruky	☒
k dispozícii prostredníctvom:	5,3 ~ 5,4 Khz.	☒
	Bluetooth (BLE)	☒
	ANT+	☒
Dĺžka	cm	80.5
	palec	31.7
Šírka	cm	59.0
	palec	23.2
Výška	cm	84,5
	palec	33.3
Hmotnosť	kg	14.5
	libier	32.0
Maximálna hmotnosť používateľ	kg	110
	libier	240
Batéria	1 ks.	CR2032

POZNÁMKA

- Rozmery výrobku e funkčné rozmery nájdete na obrázku E.

Vyhlásenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözöljük 25

Biztonsági figyelmeztetések 25

Telepítési utasítások 25
Leírás illusztráció A 25
Leírás illusztráció B 26
Leírás illusztráció C 26
Leírás illusztráció D 26
További információk a telepítésről 26

Képzés 26
Gyakorlati utasítások 26

Használati utasítás 27
Ellenállás beállítása 27
Akkumulátor csere 27

Konzol 27
Hibák és meghibásodások 27

Szállítás és tárolás 27
További információk 27

Garancia 28

Műszaki adatok 28

A gyártó nyilatkozata 28

Felelősségi nyilatkozat 28

Üdvözöljük

Üdvözöljük a Tunturi világában!
Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.
A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrénereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, padokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, b e z fittségi szinttől függetlenül. További információk a következő címen találhatók a www.tunturi.com weboldalunkon.

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, hogy a készülék 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.

- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékossággal élő személyek, valamint személyek által. tapasztalat és tudás hiányában kockázatot jelenthet.
  A biztonságukért felelős személyeknek a következő feladatokat kell ellátniuk kifejezett utasításokat vagy az eszköz használatának felügyeletét.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával a egészségügyi ellenőrzésre.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezzen be lazítással. Ne felejtsen 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 szabad használni, ahol a környezeti hőmérséklet 10°C~35°C / 59°F~95°F között van.
  A készüléket csak olyan környezetben szabad tárolni, 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 hajat a készülék mozgó részeitől.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat távol a mozgó alkatrészektől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják olyan személyek, akiknek súlya több mint 110 kg.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az ábra a kerékpár megjelenését mutatja a m o n t a g e után. Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig az illusztrációkon látható összeszerelési lépések helyes sorrendjét kell követnie.

Leírás illusztráció B

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

MEGJEGYZÉS

- Az apró alkatrészek elrejthetők/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 kerékpár megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

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

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.
- Legalább 100 cm-t hagyjon szabadon a készülék körül terek.
- A berendezés helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

További információk

D4 felszereléséről Hogyan kell helyesen felszerelni a pedálokat

MEGJEGYZÉS

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

Jobb pedál

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

- Illessze a jobb "R" pedált a jobb oldali kurblira.
- Először kézzel forgassa el a pedál tengelyét a pedál irányába. az óramutató járásával megegyező irányban.
- Egy villáskulccsal húzza meg teljesen a pedált.

Bal pedál

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

Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez https://youtu.be/Devel2ZhCAc

MEGJEGYZÉS

- A termékkel együtt szállított szerszámokat a termék összeszerelése után, későbbi szervizelési célokra őrizze meg.

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 kifulladnia.
Egy alapvető fittségi szint elérése és fenntartása, hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. Növelje a edzések száma a fittségi szint javítása érdekében. Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diétázó személynek naponta kellene edzenie, kezdetben legfeljebb 30 percig, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy elkerüljük a szív- és érrendszer túlzott megterhelését.
A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

FIGYELMEZTETÉS

- Mindig konzultáljon, mielőtt elkezdene egy edzésprogramot az orvosával.
- Ájulás vagy szédülés esetén azonnal hagyja abba a kezelést alkalmazás.

Gyakorlati utasítások

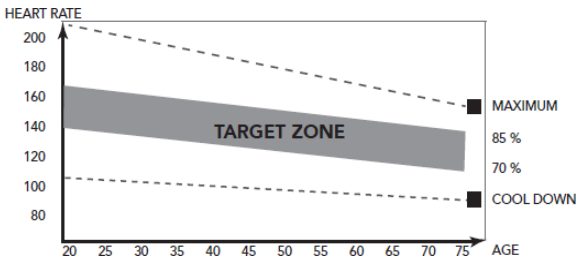
A helyhez kötött kerékpár használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabatos étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

Ez a szakasz segíti a vér megfelelő áramlását a szervezetben és megfelelő izomműködés. Csökkenti az izomgörcsök és sérülések kockázatát is. Ajánlatos néhány nyújtó gyakorlatot végezni, mint a következők szerint alul. Minden egyes nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesd vagy rángasd az izmaidat a nyújtáshoz - ha fáj, hagyd abba az edzésre való felkészülést.

Gyakorlat fázis

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



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

Hűtési fázis

Ez a szakasz a szív- és érrendszer, valamint az izmok resztriktiós ágát célozza. Ez egy bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl.
Csökkentse a tempót, és folytassa körülbelül 5 percig. Most ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, ismét emlékezve arra, hogy nyújtás közben ne erőltesse vagy rángassa az izmokat.
Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged.
Célszerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

A kerékpár használatakor az izmok edzéséhez állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a kondíciódat is javítani szeretnéd, akkor változtatnod kell az edzésprogramodon.
A bemelegítési fázisban a szokásos módon kell edzenie és s k a n g e , de az edzésszakasz vége felé növelni kell az ellenállást, hogy a lábak keményebb munkára kényszerüljenek. Csökkentenie kell a sebességet, h o g y a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

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

Használati utasítás

Kibontás és összehajtás

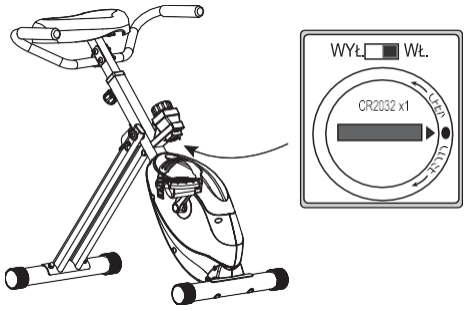
Távolítsa el a csapot az illesztésből, majd szerelje össze az alumínium sínt, és rögzítse a csap segítségével.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez az ellenállás növeléséhez forgassa el a szabályozógombot az óramutató járásával megegyező irányba (+ irány), az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba (- irány). A gomb fölött található skála (1-8) segít a megfelelő o p e r keresésében és beállításában.

Akkumulátor csere

Ha problémái vannak a konzol párosításával (vásárolhat egy külön), javasoljuk, hogy cserélje ki az adóházban lévő CR2032 elemet.



Konzol

A konzol ehhez a kerékpárhoz opcionális, és megvásárolható a kiegészítő, de nem kötelező.
Egy további konzol párosítható a beépített konzol segítségével rádióadó.

MEGJEGYZÉS

- Ha nem kíván további konzolt vásárolni, akkor javasoljuk, hogy távolítsa el a az elemeket a jeladó házából.

- A rádióadó az ellenállásszabályozó gomb alatt található.
- A rádióadó egy kapcsolóval van felszerelve, amely lehetővé teszi az adó be- és kikapcsolását.
- A konzol automatikusan felveszi az adó jelét, ha az adó ON üzemmódba van állítva.

Tisztítás és karbantartás

A készülék nem igényel különösebb karbantartást. A készülék nem igényel újrakalibrálást, ha a készüléket ezen 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 meg van-e húzva.
- Szükség esetén kenje meg a csatlakozókat.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőség-ellenőrzés ellenére előfordulhatnak hibák a sz e k u r i t á s b a n, és az egyes alkatrészek által okozott meghibásodások. A legtöbb esetben cserélje ki a hibás alkatrészt.

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

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Mozgassa el a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket védőalátétre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését.
- Óvatosan vigye a készüléket egyenetlen felületeken.
  A készüléket ne a kerekek segítségével mozgassa lefelé a lépcsőn, hanem tartsa a j e a volán mögött.
- A berendezést száraz helyen, a lehető legkisebb helyen kell tárolni. hőmérséklet-ingadozás.

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják az o d p a d e k számának csökkentését. a hulladéklerakókban. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy a T w i t t h e készülék az Ön szolgálatában lesz sok éven át. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó európai előírásoknak (WEEE) megfelelően a felhasználó felelős a fitneszedző megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

Garancia

Tunturi Vevői Garancia

Általános Szerződési Feltételek

A fogyasztót megilletik az alábbiakban meghatározott jogok a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályok. 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 "használati útmutató" tartalmazza termék. A felhasználói kézikönyv letölthető a weboldalunkról http://manuals.tunturi.com

Jótállási feltételek

A jótállási feltételek a vásárlás időpontjától érvényesek. A jótállási feltételek országonként eltérőek lehetnek, ezért kérjük, forduljon az Ön illetékes a helyi márkakereskedőtől a szerződés feltételeiről szóló információkért garantálja.

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, feltéve, hogy a vállalat telepítési, karbantartási és használati utasításai Tunturi New Fitness BV. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a disztribútorok A Tunturi nem vállal felelősséget a garancia alapján, ha a felelősség olyan hibákra vonatkozik, amelyek az ellenőrzésén kívül eső okokból keletkeztek. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik meghatalmazott importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem akadályozzák jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a következő hibákra a termék használati utasításában leírt időszakos karbantartási műveletek be nem tartásából adódóan. A garancia nem terjed ki továbbá a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból eredő hibákra, amelynek z á r t , száraz, por- és szennyeződésmentes, valamint a következő hőmérsékleti tartományban kell Lennie +15°C és +35°C között. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint a tisztítás, a kenés és az alkatrészek szokásos beállítása, valamint nem terjed ki a beszerelésre vagy olyan eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a nem bonyolult karbantartási műveletek számlálók, pedálok és hasonló alkatrészek cseréje nem szabad a fitneszberendezések felszerelését/összeszerelését elvégezni. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Szívritmus mérés elérhető a következő címen:	Kéz a kézzel való érintkezés 5,3 ~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	
Hosszúság	cm hüvelyk	80.5 31.7
Szélesség	cm hüvelyk	59.0 23.2
Magasság	cm hüvelyk	84,5 33.3
Súly	kg font	14.5 32.0
Maximális súly felhasználó	kg font	110 240
Akkumulátor	1 db.	CR2032

MEGJEGYZÉS

- A termék méreteit és a termék méreteit lásd az E ábrán funkcionális méretek.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: (HC), 2014/30/EU, ezért a termék CE-jelöléssel van ellátva.

04-2020

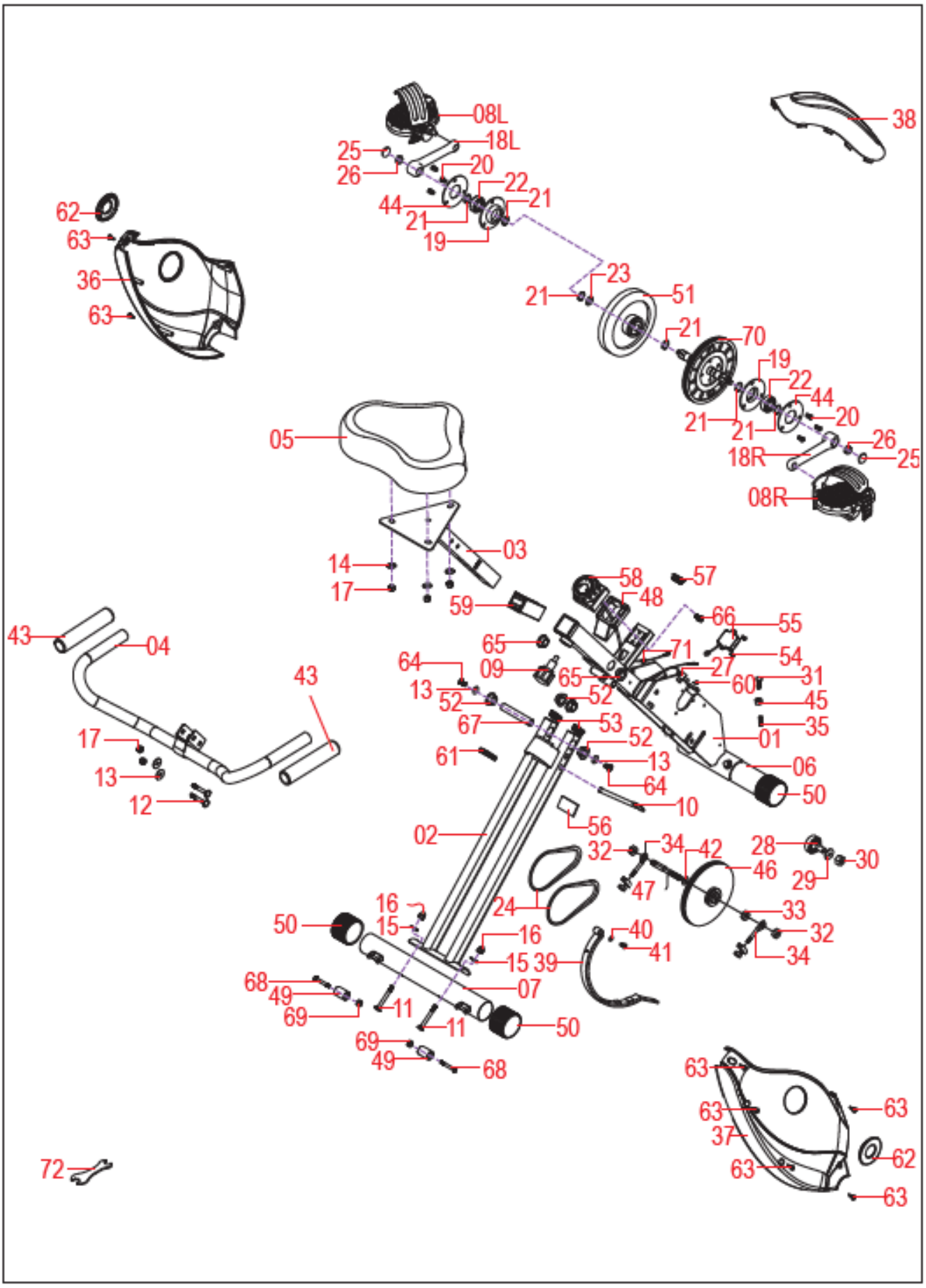
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

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

Exploded view



Cardio Fit D20

NR	Description	Specs	Qty
1	Front support tube		1
2	Rear support tube		1
3	Seat post tube		1
4	Rear handlebar tube		1
5	Seat		1
6	Front stabilizer		1
7	Rear stabilizer		1
08L	Pedal L		1
08R	Pedal R		1
9	Quick release knob		1
10	Lock pin	Ø10x111L	1
11	Carriage bolt	M8x60	4
12	Carriage bolt	M8x50	2
13	Flat washer	Ø8.3xØ25	4
14	Flat washer	Ø8.3xØ17.5	3
15	Curved washer	Ø8.3xØ22	4
16	Domed nut	M8	4
17	Nylon nut	M8	5
18L	Crank L		1
18R	Crank R		1
19	Bearing bracket		2
20	Screw	M6x10L	6
21	C-clip		6
22	Bearing	6003 ZZ	2
23	Wave washer		1
24	Belt		2
25	End cap for crank		2
26	Flange nut	M10	2
27	Sensor bracket		1
28	Idler wheel		1
29	Flat washer	Ø10.3xØ25	1
30	Nylon nut	M10	1
31	Hex head bolt	M6x30L	1
32	Hex head nut	M10	2
33	Nut	M10	1
34	Flywheel adjustor	Ø18x58L	2
35	Spring	L60	1
36	Chain cover L		1
37	Chain cover R		1
38	Front cover		1
39	Magnetic assembly		1
40	Plastic washer	Ø6.3xØ13	1
41	Screw	M5x10L	1
42	Plastic washer	Ø14xØ10.3	1
43	Foam grip	Ø25xØ28x150L	2
44	Stationary plate		2

NR	Description	Specs	Qty
45	Hex head nut	M6	1
46	Pulley 2		1
47	Axle for pulley		1
48	Tension knob bracket		1
49	Sleeve	Ø6.3xØ22x32L	2
50	End cap for stabilizer	Ø50	4
51	Flywheel		1
52	Bushing		4
53	Oval end cap	20x40	2
54	Self-tapping screw	M4x12L	2
55	BT sender		1
56	EVA pad	38x18	1
57	Square end cap	20x40	1
58	8-level tension knob		1
59	Hollow bushing		1
60	Screw	M4x10L	1
61	Bumper	48.5x17x19.5	1
62	End cap for chain cover		2
63	Self-tapping screw	20mm	7
64	Allen bolt	M8x15L	2
65	Powder spacer	Ø16xØ22.4x Ø28x16.5H	2
66	Screw	M5x35L	1
67	Axle for main frame	Ø16x94.5L	1
68	Hex head bolt	M6x45L	2
69	Nylon nut	M6	2
70	Pulley		1
71	Grommet		1
72	Allen wrench		1
HK	Hardware Kit		1

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/TunturiNLBE
/TunturiFitness

/Tunturi_NLBE
/Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20220315-W