

CARDIO FIT B20 X-BIKE

PL	Instrukcja obsługi	12 - 16
CS	Návod k použití	17 - 21
SK	Pokyny na obsluhu	22 - 26
HU	Használati útmutató	27 - 31



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

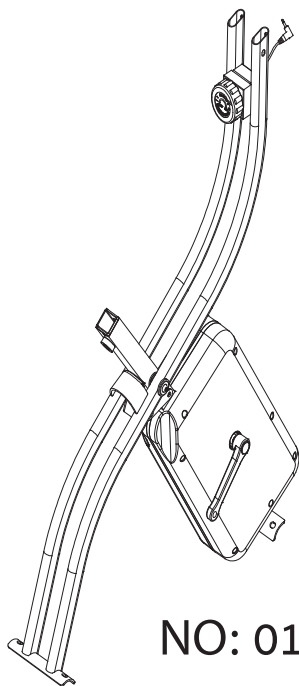


A

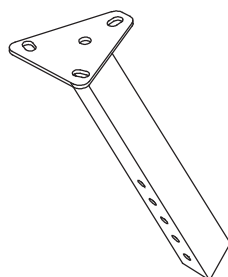




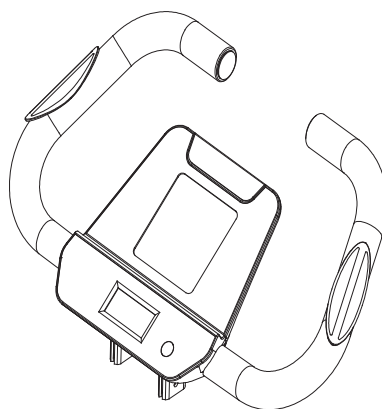
B



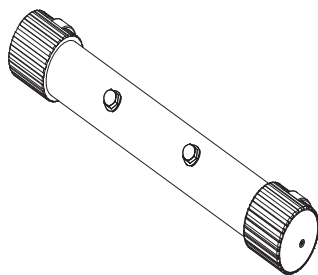
NO: 01/ 02



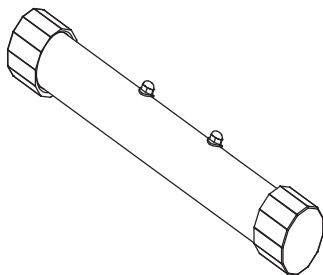
NO: 03



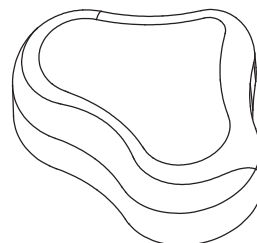
NO: 04



NO: 05



NO: 06



NO: 10

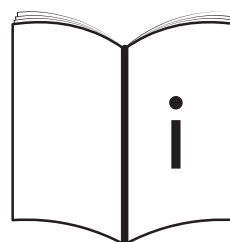


NO: 13

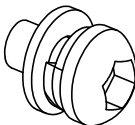
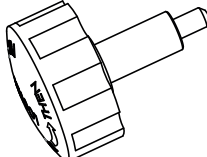
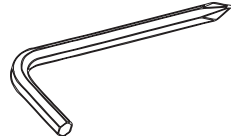


NO: 14

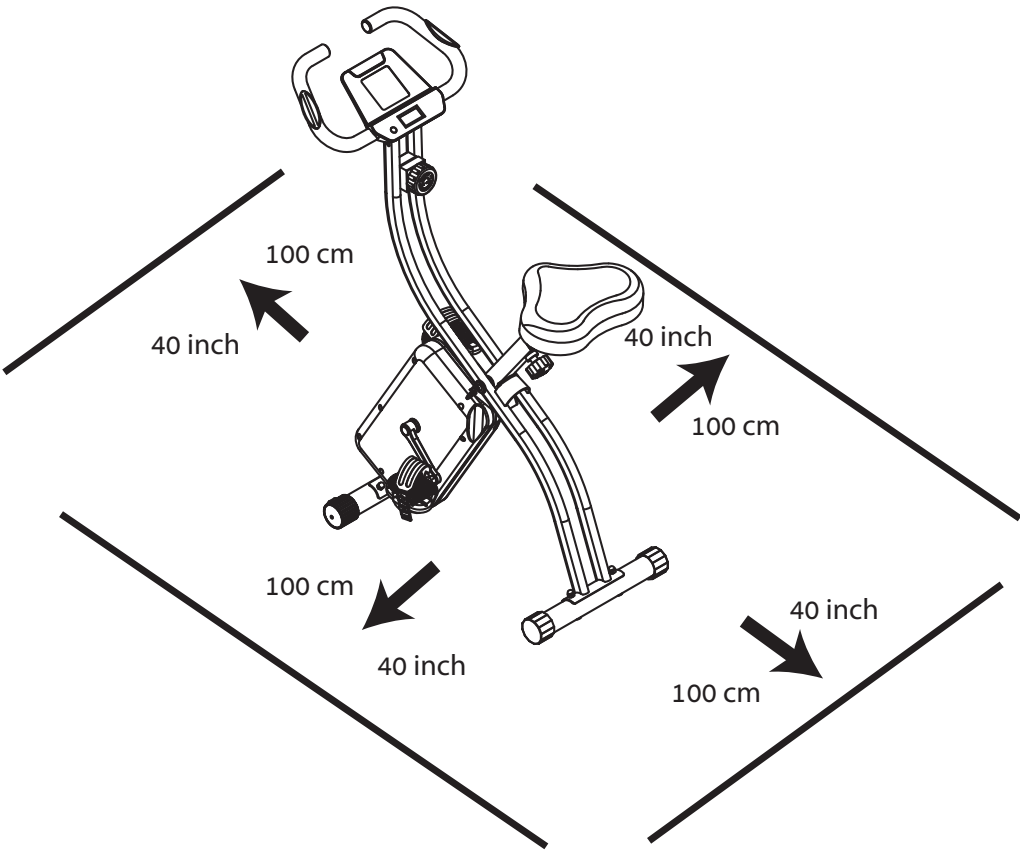
12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1



C

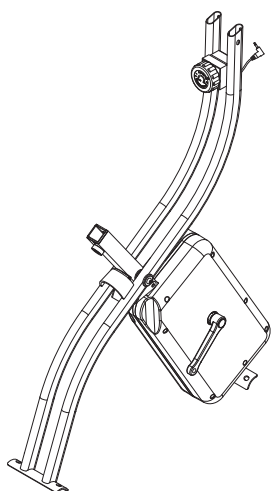
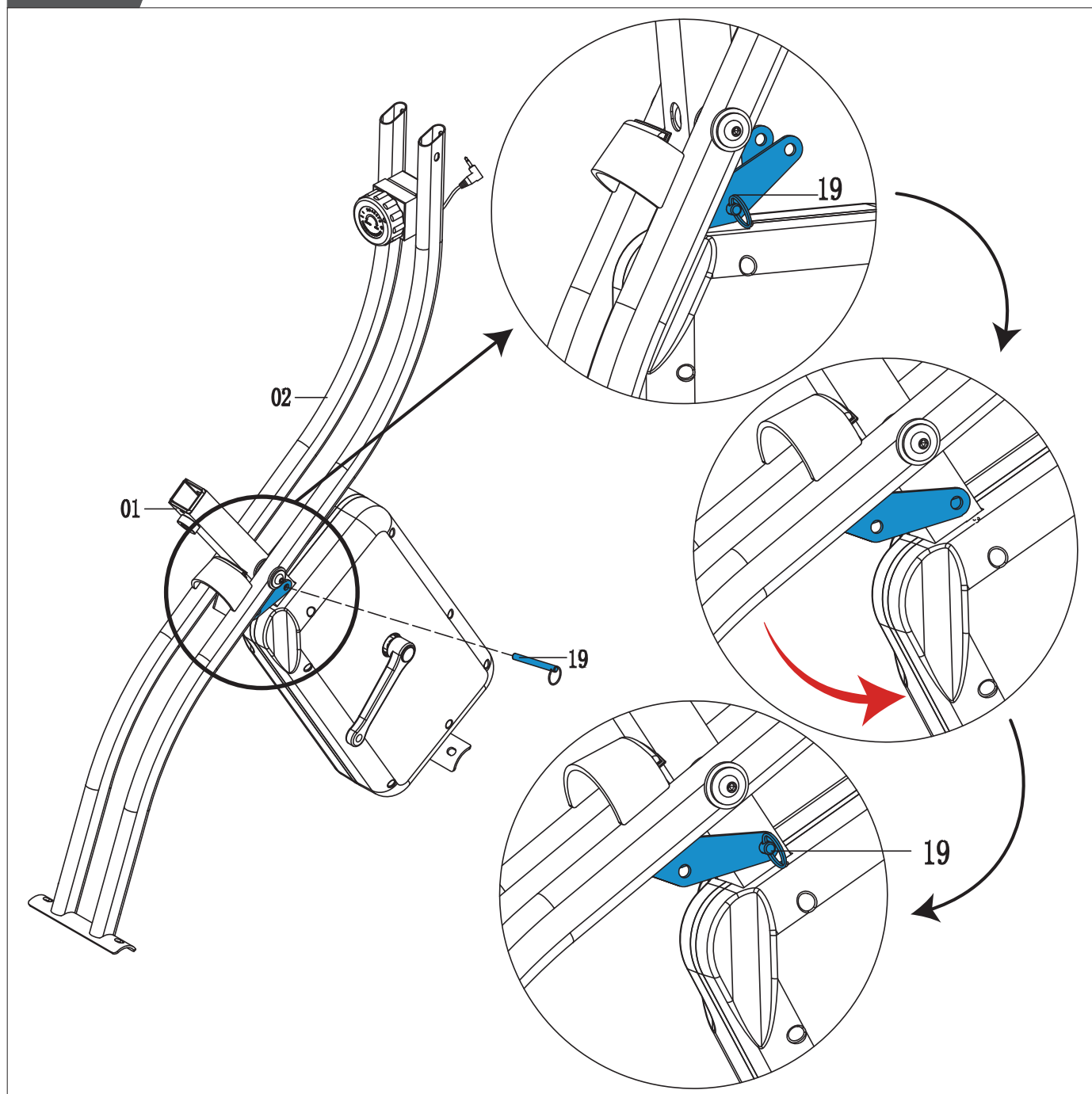
12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1

D-00



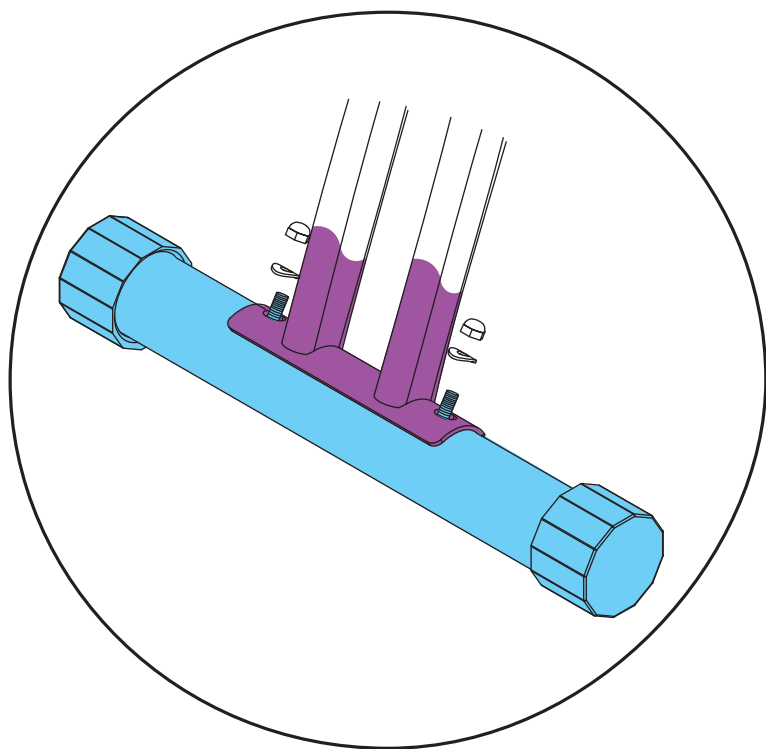


D-01



12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1

D-02





4x 16
Domed nut (M8x16t)

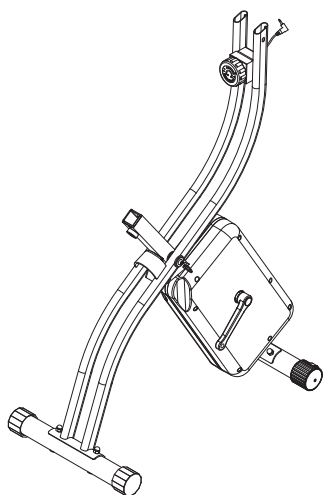
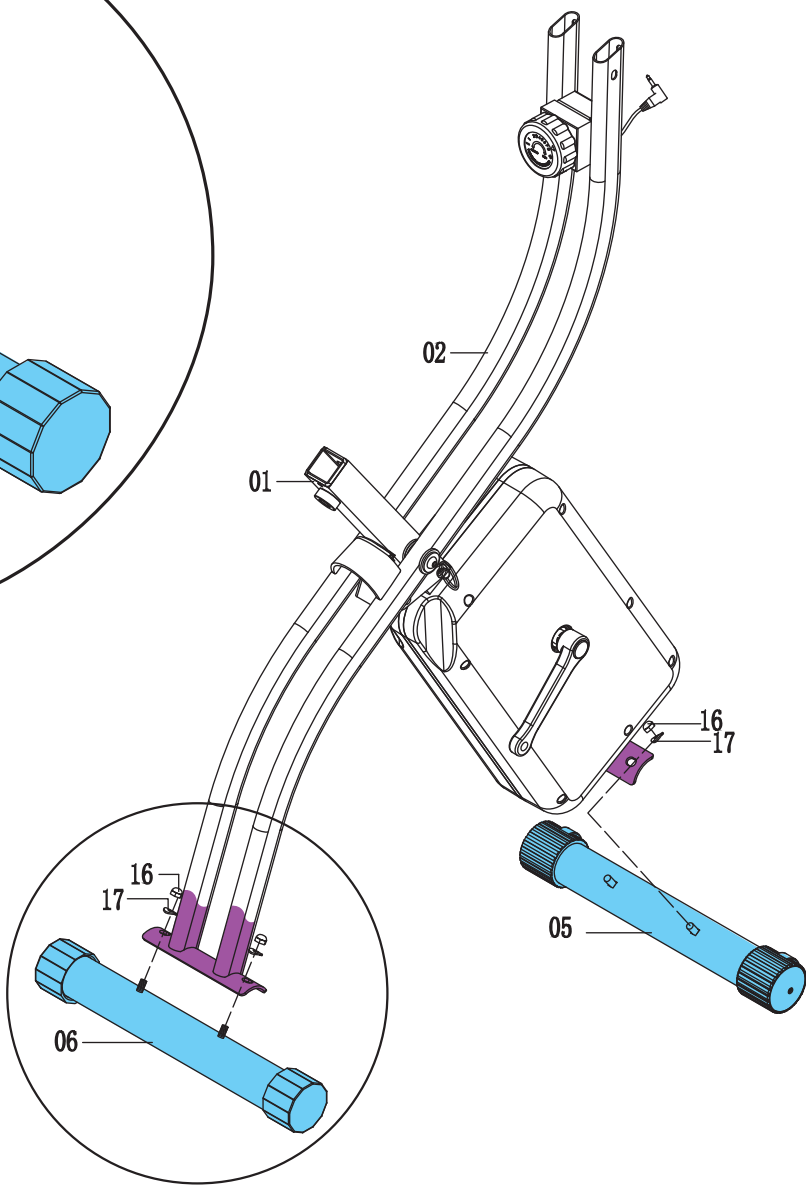


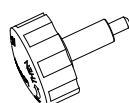
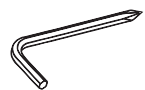
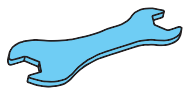
4x 17
Curved washer (Ø8.3xØ22x1.5t)

Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

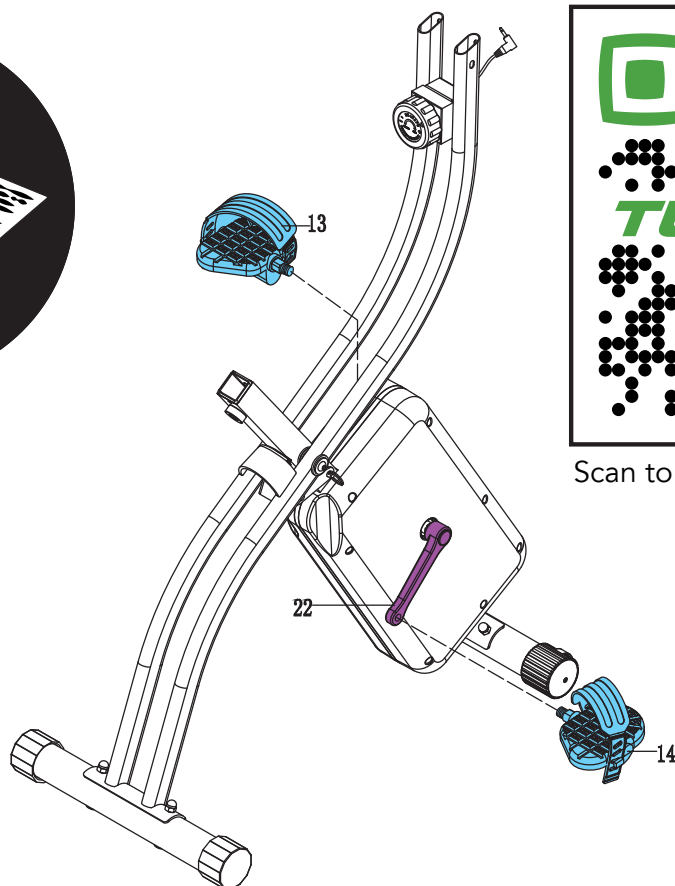




12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1



D-03

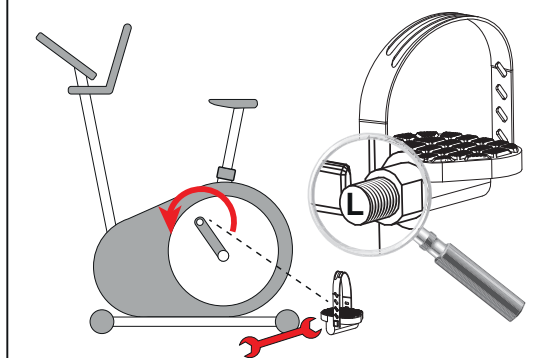


Scan to see YouTube tutorial



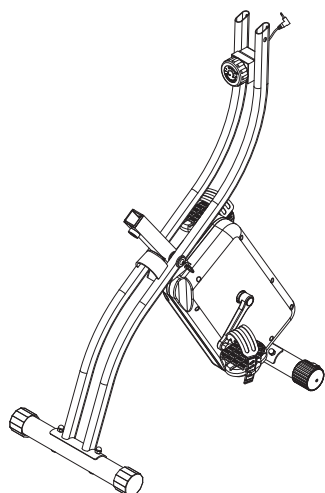
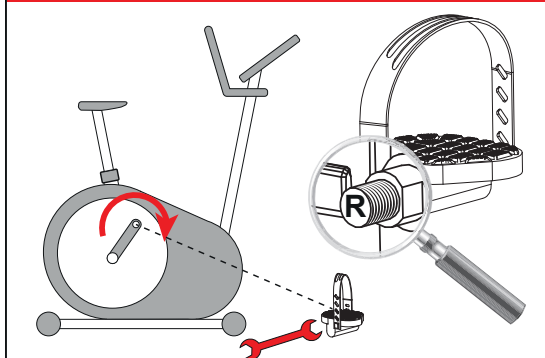
L

Left hand crank
Make sure to use Left hand pedal



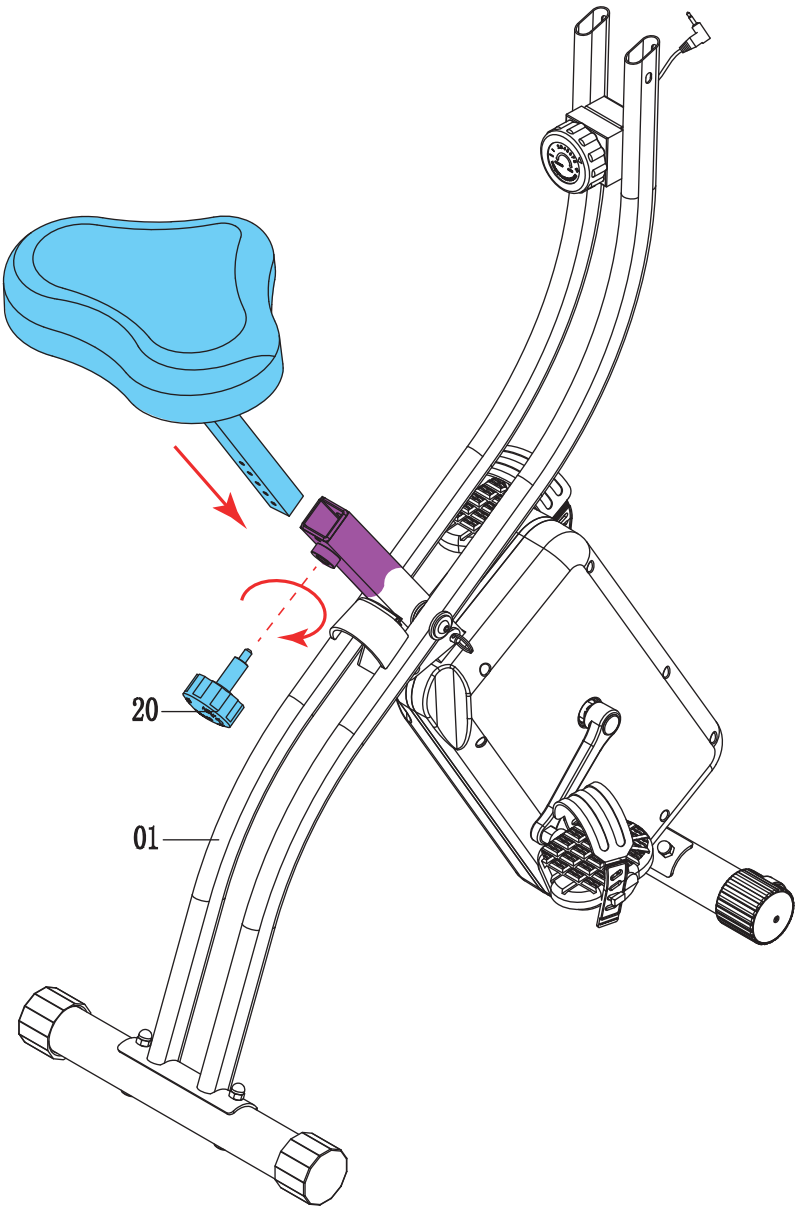
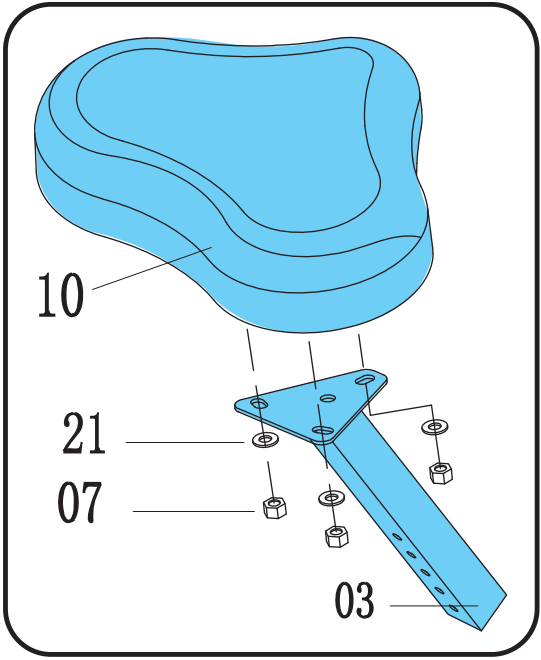
R

Right hand crank
Make sure to use Right hand pedal



12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1

D-04





3x 07
Nylon nut (M8x8t)

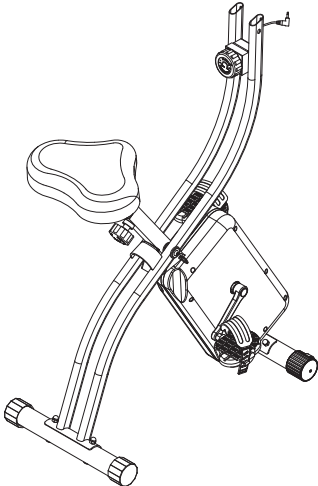


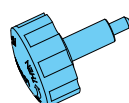
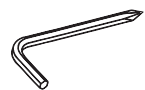
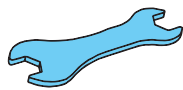
3x 21
Flat washer (Ø8.3xØ17.5x1.0t)

Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

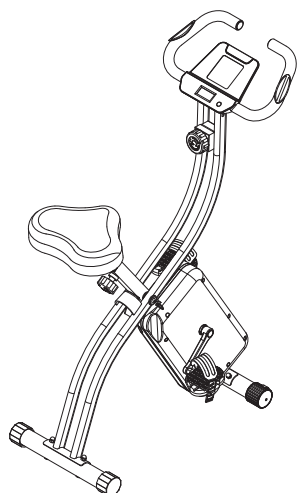
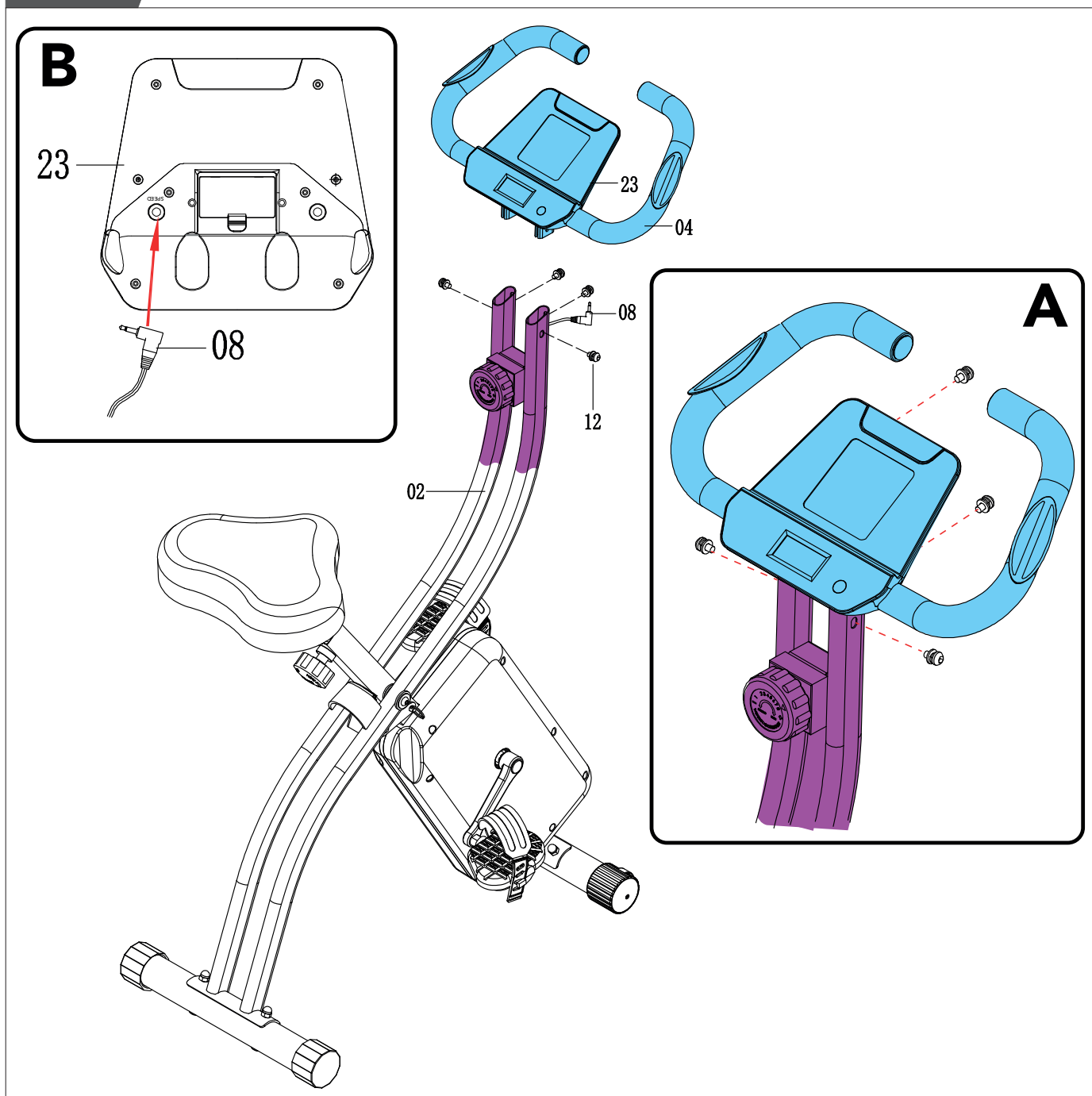


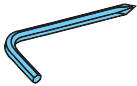


12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1

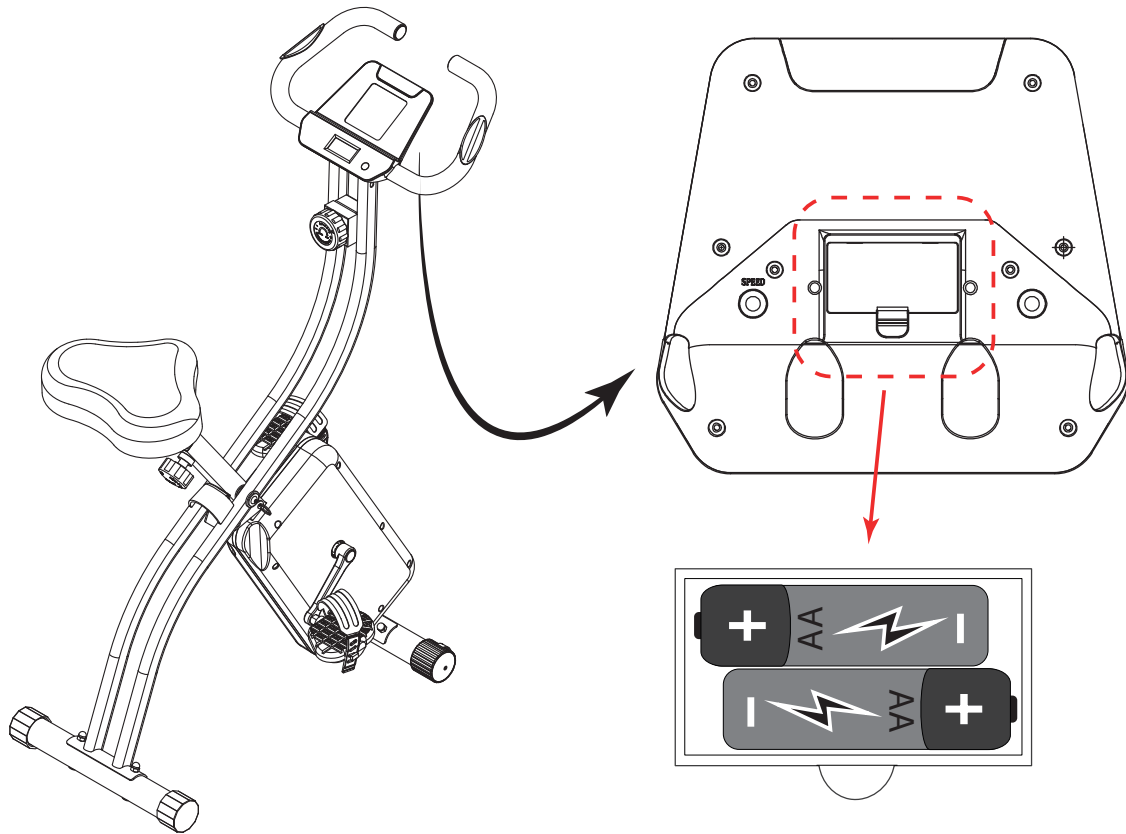


D-05

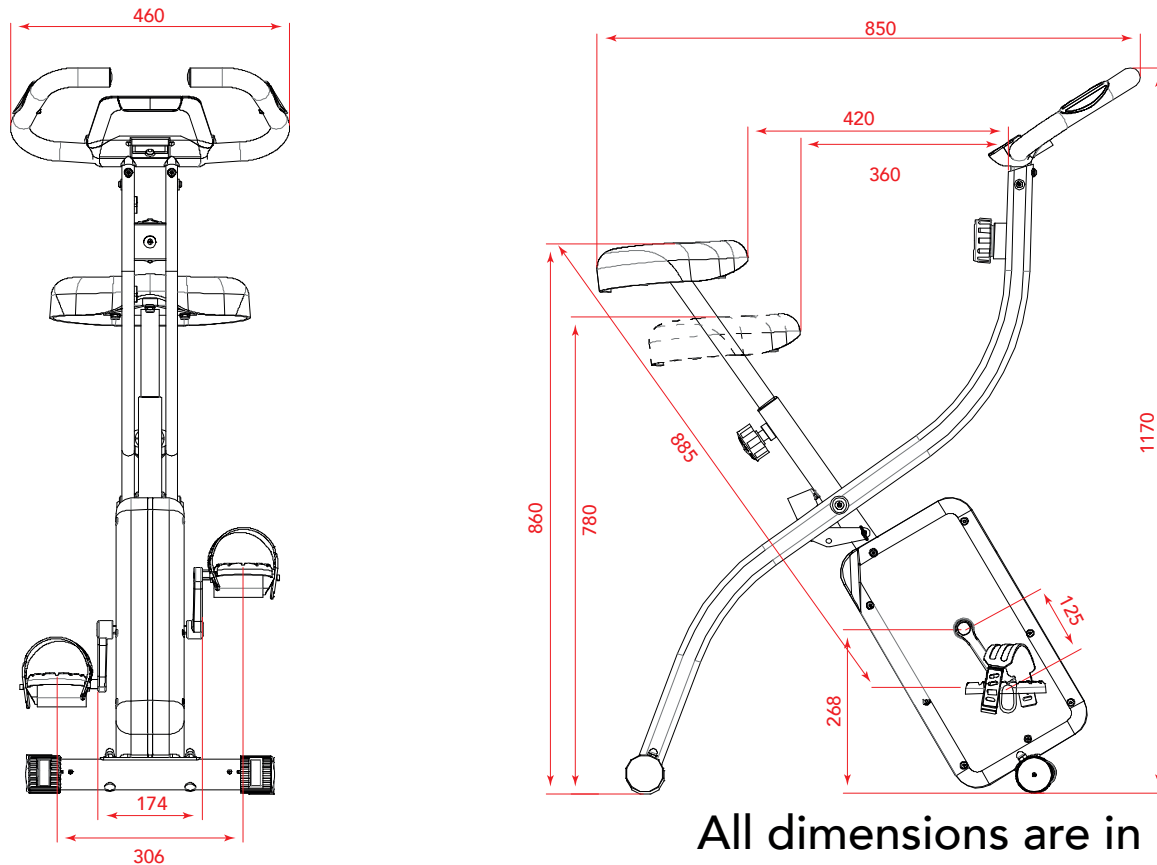


12		Special screw	4
20		Quick release knob	1
78		Allen Key	1
79		Allen wrench	1

E



F



All dimensions are in mm

Spis treści

Witamy	12
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	12
Instrukcja montażu	12
Opis ilustracja A	12
Opis ilustracja B	13
Opis ilustracja C	13
Opis ilustracja D	13
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	13
Dodatkowe informacje	13
Trening	13
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	13
Tętno	14
Sposób użycia	14
Regulacja nóg podporowych	14
Rozkładanie i składanie	14
Regulacja oporu	14
Wymiana baterii	14
Konsola	15
Objaśnienie przycisków	15
Objaśnienie funkcji wyświetlacza	15
Sposób działania	15
Czyszczenie i konserwacja	15
Wady i nieprawidłowe działanie	15
Transport i przechowywanie	16
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 treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa oraz 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 zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z tego urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego 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 przeziębć.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia w zakresie 10°C a 35°C. Sprzęt fitness należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 5°C a 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej 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 urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części sprzętu fitness.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj 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 110 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd roweru po zakończeniu montażu. 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 treningowego.

Opis ilustracja D

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

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

D3 Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

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

Prawy pedał

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

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

Lewy pedał

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



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube <https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

UWAGA

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

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że to urządzenie fitness będzie służyło Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ono swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

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, tak 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

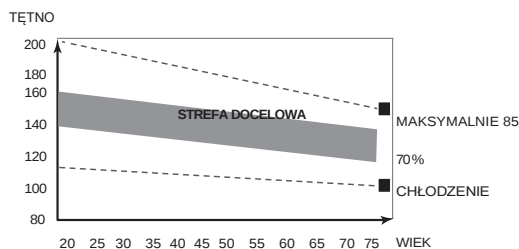
Korzystanie z roweru treningowego zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Przy regularnym treningu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas treningu. 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 wyciszenia (Cool Down)

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa treningu, kontynuowane 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.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z urządzenia, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, 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 wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (czujniki tętna na kierownicy)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na kierownicy, gdy obie dłonie jednocześnie dotykają tych czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra powinna być lekko wilgotna i pozostawać w stałym kontakcie z czujnikami. Zbyt sucha lub zbyt wilgotna skóra może wpłynąć na precyzję pomiaru.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% tętna maksymalnego

Odpowiedni poziom wysiłku 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 poziom wysiłku 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

Poziom wysiłku odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie wyposażone jest 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 celu regulacji, obróć zaślepki kątowe znajdujące się na tylnej rurze stabilizatora roweru.
- Każdy obrót ustawi urządzenie na innym poziomie wysokości.



SZYBKA WSKAZÓWKA

- Regulację łatwiej jest przeprowadzić w dwie osoby. Jedna osoba przechyla sprzęt, a druga w tym czasie dokonuje niezbędnej zmiany ustawienia nóżek.

UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najbliżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podporowych, sprawdzenia ustawienia urządzenia a następnie stopniowego wykręcenia nóżek podporowych w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

Rozkładanie i składanie

Wyjmij zawleczkę z przegubu, złóż aluminiową szynę, a następnie ponownie zabezpiecz przegub zawleczką.

Regulacja oporu

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, obróć pokrętkę w prawo (kierunek +), aby zwiększyć opór i w lewo (kierunek -), aby zmniejszyć opór.

Skala nad pokrętką (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Wymiana baterii

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

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

UWAGA

- Zużyte baterie należy zawsze poddawać recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi ochrony środowiska.

OSTRZEŻENIE

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

Zmiana ustawień konsoli podczas wymiany baterii

Aby przełączyć wyświetlanie na "Liczba obrotów" zamiast "Odległość", należy najpierw wyjąć baterie.

Podczas ponownego wkładania baterii konsola zachowa ostatnio ustawioną funkcję – "Odległość" lub "Liczba obrotów".

Aby zmienić funkcję wyświetlania:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "Mode".
- Trzymając przycisk, włóż baterie.
- Po zainstalowaniu obu baterii zwolnij przycisk "Mode".

Teraz ustawienia zostały zmienione na "Odległość" lub "Liczba obrotów". Użyj ponownie tej samej metody, aby przełączyć się z powrotem.

Konsola



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

⚠ UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Gdy konsola jest pokryta kroplami potu, należy niezwłocznie osuszyć jej powierzchnię.
- Nie należy opierać się o konsolę.

UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb standby, gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty. W trybie standby wyświetlacz pokazuje temperaturę w pomieszczeniu.

Objaśnienie przycisków

Tryb (MODE)

- Naciśnij przycisk MODE, aby przełączać funkcje konsoli.
- Naciśnij i przytrzymaj go przez 3 sekundy, aby zresetować: CZAS, PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE oraz PULS.

UWAGA

- Licznik kilometrów można zresetować tylko poprzez wymianę baterii.

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie (SCAN)

- Naciśnij przycisk MODE, aby ręcznie wybrać jedną z dostępnych funkcji.
- W trybie SCAN funkcje będą automatycznie przełączane co 5 sekund.
- Sekwencja wyświetlanych parametrów: Czas → Prędkość → Dystans → Kalorie → ODO → Puls.

Czas

- Automatycznie zlicza czas trwania treningu.
- Brak możliwości ustawienia czasu jako celu treningu - punktu początkowego do odliczania w dół.
- Zakres wyświetlania: 00:00 - 99:59

Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.
- Zakres wyświetlania: 0,0 - 99,9

Odległość

- Automatycznie zlicza pokonany dystans podczas treningu.
- Zakres wyświetlania: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Liczba obrotów (COUNT)

Automatycznie zlicza liczbę obrotów pedałów podczas treningu.

UWAGA

- Funkcja wyświetlania "odległości" i "liczby obrotów (COUNT)" nie może być aktywna w tym samym czasie. Więcej informacji na temat tej funkcji można znaleźć w sekcji "Wymiana baterii".

Licznik kilometrów

- Automatycznie zlicza całkowity dystans pokonany podczas wszystkich sesji treningowych.
- Zakres wyświetlania: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Kalorie

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

UWAGA

- Dane te są orientacyjne i mogą służyć do porównywania różnych sesji treningowych, ale nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Puls

- Biejący puls zostanie wyświetlony po 6 sekundach od wykrycia go przez konsolę.
- Gdy konsola przez 6 sekund nie otrzyma sygnału wejściowego pulsu, wyświetli "P".
- Zakres wyświetlania: 0 - 40 - 206 BPM

Sposób działania

Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę w trybie standby.
- Zacznij pedałować, aby włączyć konsolę w trybie standby.

Wyłączenie zasilania

Jeżeli przez 4 minuty do monitora nie zostanie przesłany żaden sygnał, automatycznie przejdzie on w tryb uśpienia (SLEEP).

Czyszczenie i konserwacja

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w urządzeniu mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków należy po prostu 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 oraz datę zakupu.

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem i mocno chwyć kierownicę. Przechyl urządzenie do przodu, unosząc jego tylną część do góry, stawiając je na rolkach transportowych znajdujących się w przednim stabilizatorze. Delikatnie przesunąć urządzenie na nowe miejsce i ostrożnie opuścić je na podłogę. Aby zapobiec uszkodzeniom powierzchni, ustaw urządzenie na podstawie ochronnej.
- Podczas przemieszczania urządzenia po nierównych powierzchniach należy zawsze zachowywać ostrożność. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą rolek – w takich przypadkach dwie osoby powinny chwycić za przedni oraz tylny stabilizator i przenieść je ręcznie.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu, w którym występują minimalne wahania temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności na mocy niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególne, pośrednie 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 instalacji, konserwacji i użytkowania zgodnie z wytycznymi firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące 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 przez urządzenie 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 go w nieodpowiednim środowisku zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji obsługi, które do środowisko powinno znajdować się w

pomieszczeniu suchym, wolnym od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części czy procedur montażu, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i 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 za pośrednictwem:	czujniki na kierownicy 5.3 ~ 5.4 KHz Bluetooth (BLE) ANT+	Tak Nie Nie Nie
Długość	cm cal	94.5 37/2
Szerokość	cm cal	46.0 18.1
Wysokość	cm cal	114.0 44.9
Waga	kg funty	15.9 35.0
Maks. waga użytkownika	kg funty	110 242
Zasilanie	baterie, 2 szt.	AA

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu oraz jego funkcjonalnymi parametrami, sprawdź ilustrację F.

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	17
Bezpečnostní upozornění	17
Návod k montáži	17
Popis ilustrace A	17
Popis ilustrace B	18
Popis ilustrace C	18
Popis ilustrace D	18
Další informace o instalaci	18
Další informace	18
Školení	18
Pokyny pro cvičení	18
Pulsní	19
Návod k použití	19
Nastavení opěrné patky	19
Rozkládání a skládání	19
Nastavení odporu	19
Výměna baterie	19
Konzole	20
Vysvětlení klíčů	20
Vysvětlení funkcí displeje	20
Režim provozu	20
Čištění a údržba	20
Závady a poruchy	20
Přeprava a skladování	21
Záruka	21
Technické údaje	21
Prohlášení výrobce	21
Odmítnutí odpovědnosti	21

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

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

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny informace uvedené v tomto návodu. Vždy dodržujte 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 2 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání tohoto přístroje.
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřívací fází a ukončete jej fází zklidnění. Na konci každého 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.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Fitness zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v této příručce.
- 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 stroje.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí fitness zařízení.
- Vždy noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí spotřebiče.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled jízdního kola po montáži. Může sloužit jako reference při montáži, ale vždy dodržujte správné pořadí dalších montážních kroků, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly najdete při vybalování 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 rotopedu.

Popis ilustrace D

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

POZNÁMKA

- Číslo dílu uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v katalogu příručky ke stažení.

⚠ 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 jednotky ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace jednotky je popsána na obrázcích.

Další informace o instalaci

D3 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 osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

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



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

POZNÁMKA

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

Další informace

Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám toto fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat zařízení na místě odděleného sběru odpadu.

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.

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

Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, začít s 30 minutami nebo méně najednou a postupně zvyšovat denní dobu tréninku až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nebyl kardiovaskulární systém nadměrně zatěžován. Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

Pokyny pro cvičení

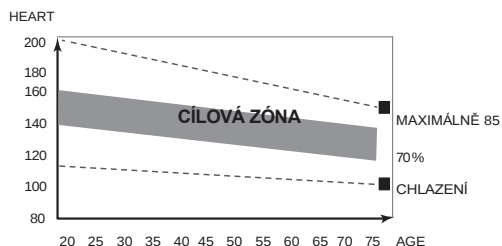
Používání rotopedu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci s kontrolovanou kalorickou dietou pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti 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, svaly do protahování nenutíte ani nestrhávejte - pokud to bolí, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Pravidelným tréninkem se vaše svaly nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu tréninku rovnoměrné tempo. Vaše pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci na cílovou zónu znázorněnou v grafu níže.



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

Fáze ochlazení

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa tréninku, které pokračuje asi 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani neškubali.

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

Tónování svalů

Chcete-li při používání stroje 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. Během zahřívací a zklidňovací fáze byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor a donutit tak nohy k větší práci. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí. Čím intenzivněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

Ve skutečnosti je to stejné jako trénink na zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Pulsní

Měření tepové frekvence (snímače tepové frekvence na řídítkách)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů na řídítkách, když se jich obě ruce dotknou současně. Pro získání přesného výsledku by měla být pokožka mírně vlhká a v neustálém kontaktu se snímači. Příliš suchá nebo příliš vlhká kůže může ovlivnit přesnost měření.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

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

VAROVÁNÍ

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

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodná úroveň cvičení 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

Vhodná úroveň cvičení pro ty, kteří si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Úroveň zátěže vhodná pro nejsportovnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhodobý trénink.

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.

- Pro nastavení otočte úhlové krytky umístěné na zadní trubce stabilizátoru jízdního kola.
- Každým otočením se jednotka nastaví na jinou výškovou úroveň.



RYCHLÝ TIP

- Ve dvou lidech je přizpůsobení snazší. Jedna osoba zařízení nakloní, zatímco druhá provede potřebné nastavení nohou.

POZNÁMKA

- Jednotka je nejstabilnější, když je nejbližší k podlaze. Proto by se vyrovnávání jednotky mělo začít úplným zašroubováním všech opěrných nožiček, kontrolou vyrovnání jednotky a následným postupným vyšroubováním opěrných nožiček, aby se jednotka stabilizovala a vyrovnala.

Rozkládání a skládání

Vyjměte kolík ze spoje, sestavte hliníkovou lištu a poté spoj znovu zajistěte kolíkem.

Nastavení odporu

Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček (+), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (-), čímž odpor snížíte.

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

Výměna baterie

Konzola je vybavena 2 bateriemi AA umístěnými na zadní straně konzoly. (Obr. E)

- Sejměte kryt. (Je umístěn vzadu).
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie.
- Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarit (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

POZNÁMKA

- Použité baterie vždy recyklujte v souladu s místními předpisy o ochraně životního prostředí.

VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým změnám teploty, aby nedošlo k jejich vytečení.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vždy vyjměte baterie z konzole, pokud nebudete zařízení delší dobu používat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, typu a úrovně spotřeby.

Změna nastavení konzoly při výměně baterie

Chcete-li přepnout zobrazení na "Počet otáček" namísto "Vzdálenost", musíte nejprve vyjmout baterie.

Při opětovném vložení baterií si konzola zachová poslední nastavenou funkci - "Vzdálenost" nebo "Počet otáček".

Změna funkce displeje:

- Stiskněte a podržte tlačítko "Mode".
- Při držení tlačítka vložte baterie.
- Po vložení obou baterií uvolněte tlačítko "Mode".

Nyní bylo nastavení změněno na "Vzdálenost" nebo "Počet otáček". Pro přepnutí zpět použijte opět stejný postup.

Konzole



1. Zobrazit
2. Držák na tablet/telefon nebo knihu
3. Funkční klávesy

⚠ POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Pokud se na konzole objeví kapky potu, je třeba povrch okamžitě vysušit.
- Neopírejte se o konzolu.

POZNÁMKA

- Pokud se konzola nepoužívá po dobu 4 minut, přepne se do pohotovostního režimu. V pohotovostním režimu se na displeji zobrazuje pokojová teplota.

Vysvětlení klíčů

REŽIM

- Stisknutím tlačítka MODE přepínáte funkce konzoly.
- Stisknutím a podržením na 3 sekundy jej resetujete: ČAS, RYCHLOST, VZDÁLENOST, KALORIE a PULS.

POZNÁMKA

- Počítadlo ujetých kilometrů lze vynulovat pouze výměnou baterie.

Vysvětlení funkcí displeje

Skenování (SCAN)

- Stisknutím tlačítka MODE ručně vyberte jednu z dostupných funkcí.
- V režimu SCAN se funkce automaticky přepínají každých 5 sekund.
- Pořadí zobrazených parametrů: Čas → Rychlost → Vzdálenost → Kalorie → ODO → Puls.

Čas

- Automaticky počítá dobu trvání tréninku.
- Žádná možnost nastavení času jako tréninkového cíle - výchozí bod pro odpočítávání.
- Rozsah zobrazení: 00:00 - 99:59

Rychlost

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
- Rozsah zobrazení: 0,0 - 99,9

Vzdálenost

- Automaticky počítá ujetou vzdálenost během tréninku.
- Rozsah zobrazení: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Počet otáček (COUNT)

Automaticky počítá počet otáček pedálů během tréninku.

POZNÁMKA

- Funkce zobrazení "vzdálenosti" a "počtu otáček (COUNT)" nemohou být aktivní současně. Další informace o této funkci naleznete v části "Výměna baterie".

Počítadlo kilometrů

- Automaticky počítá celkovou ujetou vzdálenost během všech tréninků.
- Rozsah zobrazení: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Kalorie

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

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační a lze je použít k porovnání různých tréninků, ale nelze je použít k léčbě.

Pulsní

- Aktuální puls se zobrazí 6 sekund poté, co jej konzola zaznamená.
- Pokud konzola nepřijala vstupní pulzní signál po dobu 6 sekund, zobrazí se na displeji "P".
- Rozsah zobrazení: 0 - 40 - 206 BPM

Provozní režim

Zapnutí napájení

- Stisknutím libovolného tlačítka přepnete konzoli do pohotovostního režimu.
- V pohotovostním režimu zapnete konzoli šlapáním.

Vypnutí napájení

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

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

Závady a poruchy

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

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

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Postavte se před stroj a pevně uchopte řídítka. Nakloňte spotřebič dopředu, zvedněte zadní část spotřebiče nahoru a položte ji na přepravní válečky umístěné v předním stabilizátoru. Opatrně přístroj přesuňte na nové místo a opatrně jej spusťte na podlahu. Aby nedošlo k poškození povrchu, umístěte přístroj na ochrannou podložku.
- Při přemisťování přístroje na nerovném povrchu buďte vždy opatrní. Nepřemisťujte jednotku po schodech pomocí válečků - v takových případech by měly dvě osoby uchopit přední a zadní stabilizátory a přemístit je ručně.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s minimálními výkyvy teplot.

Záruka

Záruka pro kupující

Záruční podmínky

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

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

Záruční podmínky

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

Pokrytí záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě neodpovídají na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé nebo následné 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 návodu k použití, a za předpokladu, že je instalován, udržován a používán v souladu s pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nepřebírají žádnou odpovědnost za závazky týkající se závad vzniklých z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané spotřebičem během používání, pokud výrazně nebrání používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsaných v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v tomto návodu k použití, které by mělo být v suché, bezprašné a bezprašné místnosti a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů nebo montážní postupy, které mohou zákazníci provádět sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů nebo demontáž a opětovná montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.

Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek ztrátu záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	senzory volantů 5,3 ~ 5,4 KHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ne
Délka	cm palec	94.5 37/2
Šířka	cm palec	46.0 18.1
Výška	cm palec	114,0 44.9
Hmotnost	kg libry	15.9 35.0
Maximální hmotnost uživatele	kg libry	110 242
Napájení	baterie, 2 ks	AA

POZNÁMKA

- Rozměry výrobku a jeho funkční parametry naleznete na obrázku F.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Výrobek je proto označen 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 produktu se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte na.....	22
Bezpečnostné upozornenia	22
Návod na montáž.....	22
Popis ilustrácia A.....	22
Popis ilustrácia B.....	23
Popis ilustrácia C.....	23
Popis ilustrácia D.....	23
Ďalšie informácie o inštalácii	23
Ďalšie informácie.....	23
Školenie	23
Pokyny na cvičenie	23
Impulz	24
Návod na použitie	24
Nastavenie podpornej pätky.....	24
Rozkladanie a skladanie	24
Nastavenie odporu	24
Výmena batérie	24
Konzola.....	25
Vysvetlenie klúčov	25
Vysvetlenie funkcií displeja.....	25
Spôsob prevádzky.....	25
Čistenie a údržba	25
Chyby a poruchy.....	25
Preprava a skladovanie	26
Záruka	26
Technické údaje	26
Vyhlásenie výrobcu	26
Zrieknutie sa zodpovednosti	26

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažérov, cvičebných lavíc 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.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky informácie v tejto príručke. Vždy dodržiavajte 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 2 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 tohto 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 predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončíte ho fázou upokojenia. Na konci každého tréningu sa nezapomnite 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 vyhlí prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Fitness zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v tejto príručke.
- 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 stroja.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí fitness zariadení.
- Vždy noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí spotrebiča.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je zobrazený vzhľad bicykla po montáži. Môže slúžiť ako referencia počas montáže, ale vždy dodržiavajte správne poradie ďalších 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, skrutky, matice atď. a náradie potrebné na správne zostavenie cvičného 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 v katalógu príručky na stiahnutie.

⚠ 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

D3 Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu cvičiaceho.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

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



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube <https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadu ukladaného 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 toto fitness zariadenie bude slúžiť dlhé roky. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu zariadenia na mieste separovaného zberu odpadu.

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

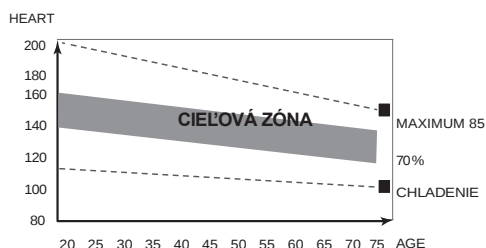
Cvičenie na bicykli prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným množstvom kalórií pomáha chudnúť.

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 do naťahovania nenúťte silou ani nestrhávejte - ak to bolí, naťahovanie prerušte.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažte. Pravidelným tréningom sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte do sýtosti, ale je veľmi dôležité udržiavať počas celého tréningu stabilné 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.

Fáza ochladenia

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa tréningu, ktoré pokračuje 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

Aby ste si pri používaní stroja spevnili svaly, odpor by mal byť nastavený pomerne vysoko. 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 upokojujúcej fázy by ste mali trénovať normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinútite nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo úsilia. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.

V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je len v cieľi.

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (snímače srdcovej frekvencie na riadidlách)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na riadidlách, keď sa ich obe ruky súčasne dotknú. Na získanie presného výsledku by mala byť pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte so snímačmi. Príliš suchá alebo príliš vlhká pokožka môže ovplyvniť presnosť merania.

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: $220 - \text{VEK}$. 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 svojím lekárom.

Začiatok

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň cvičenia pre začiatok, 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

Vhodná úroveň cvičenia pre tých, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Úroveň námahy vhodná pre najšportovejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý tréning.

Návod na použitie

Nastaviteľné oporné nohy

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nožičkami. Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, kým sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto oporné nožičky možno nastaviť a vykonať požadované korekcie.

- Ak chcete nastaviť, otočte uhlové krytky umiestnené na zadnej rúrke stabilizátora bicykla.
- Každým otočením sa jednotka nastaví na inú výškovú úroveň.



RÝCHLY TIP

- Nastavenie je jednoduchšie vo dvoch ľudoch. Jedna osoba zariadenie nakláňa, zatiaľ čo druhá vykonáva potrebné nastavenia nôh.

POZNÁMKA

- Jednotka je najstabilnejšia, keď je najbližšie k podlahe. Preto by sa vyrovňovanie jednotky malo začať úplným zaskrutkovaním všetkých oporných nožičiek, skontrolovaním vyrovnania jednotky a potom postupným odskrutkovaním oporných nožičiek, aby sa jednotka stabilizovala a vyrovnala.

Rozkladanie a skladanie

Odstráňte kolík zo spoja, zostavte hliníkovú lištu a potom spoj opäť zaistite kolíkom.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otáčajte gombíkom v smere hodinových ručičiek (v smere +), aby ste zvýšili odpor, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), aby ste znížili odpor.

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

Výmena batérie

Konzola je vybavená 2 batériami AA, ktoré sa nachádzajú na zadnej strane konzoly. (Obr. E)

- Odstráňte kryt. (Je umiestnený vzadu).
- Odstráňte staré batérie.
- Vložte nové batérie.
- Uistite sa, že batérie sú v súlade s označením polaritu (+) a (-).
- Nasadte kryt.

POZNÁMKA

- Použitie batérie vždy recyklujte v súlade s miestnymi predpismi o ochrane životného prostredia.

VAROVANIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby nedošlo k ich vytečeniu.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vždy vyberte batérie z konzoly, ak nebudete zariadenie dlhší čas používať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, typu a úrovne spotreby.

Zmena nastavení konzoly pri výmene batérie

Ak chcete prepnúť zobrazenie na "Počet otáčok" namiesto "Vzdialenosť", musíte najprv vybrať batérie.

Pri opätovnom vložení batérií si konzola zachová poslednú nastavenú funkciu - "Vzdialenosť" alebo "Počet otáčok".

Zmena funkcie displeja:

- Stlačte a podržte tlačidlo "Mode".
- Počas držania tlačidla vložte batérie.
- Po nainštalovaní oboch batérií uvoľnite tlačidlo "Mode".

Teraz boli nastavenia zmenené na "Vzdialenosť" alebo "Počet otáčok". Na prepnutie späť použite opäť rovnaký postup.

Konzola



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

⚠ POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je konzola pokrytá kvapkami potu, povrch by sa mal okamžite vysušiť.
- Neopierajte sa o konzolu.

POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď sa jednotka nepoužíva 4 minúty. V pohotovostnom režime sa na displeji zobrazuje izbová teplota.

Vysvetlenie klúčov

REŽIM

- Stlačením tlačidla MODE prepnete funkcie konzoly.
- Stlačením a podržaním na 3 sekundy ho vynulujete: ČAS, RÝCHLOSŤ, VZDALENOSŤ, KALÓRIE a PULS.

POZNÁMKA

- Počítadlo kilometrov je možné vynulovať iba výmenou batérie.

Vysvetlenie funkcií displeja

Skenovanie (SCAN)

- Stlačením tlačidla MODE manuálne vyberte jednu z dostupných funkcií.
- V režime SCAN sa funkcie automaticky prepínajú každých 5 sekúnd.
- Poradie zobrazených parametrov: Čas → Rýchlosť → Vzdialenosť → Kalórie → ODO → Pulz.

Čas

- Automaticky počíta trvanie tréningu.
- Žiadna možnosť nastavenia času ako tréningového cieľa - východiskový bod na odpočítavanie.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 - 99:59

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.
- Rozsah zobrazenia: 0,0 - 99,9

Vzdialenosť

- Automaticky počíta prejdenu vzdialenosť počas tréningu.
- Rozsah zobrazenia: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Počet otáčok (COUNT)

Automaticky počíta počet otáčok pedálov počas tréningu.

POZNÁMKA

- Funkcia zobrazenia "vzdialenosti" a "počtu otáčok (COUNT)" nemôže byť aktívna súčasne. Viac informácií o tejto funkcii nájdete v časti "Výmena batérie".

Počítadlo kilometrov

- Automaticky počíta celkovú prejdenu vzdialenosť počas všetkých tréningov.
- Rozsah zobrazenia: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Kalórie

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

POZNÁMKA

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

Impulz

- Aktuálny impulz sa zobrazí 6 sekúnd po tom, ako ho konzola zistí.
- Ak konzola neprijme vstupný impulzný signál počas 6 sekúnd, zobrazí sa na displeji "P".
- Rozsah zobrazenia: 0 - 40 - 206 BPM

Spôsob prevádzky

Zapnutie napájania

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prepnete konzolu do pohotovostného režimu.
- Ak chcete zapnúť konzolu v pohotovostnom režime, začnite šliapať do pedálov.

Vypnutie napájania

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

Čistenie a údržba

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

⚠ VAROVANIE

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

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa môžu v jednotke vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov by sa mal chybný diel jednoducho vymeniť.

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

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Postavte sa pred stroj a pevne uchopte riadič. Nakloňte spotrebič dopredu, zdvihnite zadnú časť spotrebiča nahor a položte ho na prepravné valčeky umiestnené v prednom stabilizátore. Opatrne presuňte prístroj na nové miesto a opatrne ho spustite na podlahu. Aby ste zabránili poškodeniu povrchu, umiestnite prístroj na ochrannú podložku.
- Pri premiestňovaní zariadenia na nerovnom povrchu buďte vždy opatrní. Nepresúvajte jednotku po schodoch pomocou valčekov - v takýchto prípadoch by mali dve osoby uchopiť predné a zadné stabilizátory a presúvať ich ručne.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s minimálnymi výkyvmi teploty.

Záruka

Záruka pre kupujúceho

Záručné podmienky

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 podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame alebo následné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti použitia 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 inštalácie, údržby a používania v súlade s pokynmi spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú žiadnu zodpovednosť za záväzky týkajúce sa závad vzniknutých z dôvodov, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závädy vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané spotrebičom počas používania, pokiaľ výrazne nebránia používaniu spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závädy vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závädy vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v tomto návode na použitie, ktoré by malo byť v suchej, bezprašnej a bezprašnej miestnosti a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov alebo montážne postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, napríklad nekomplikovanú výmenu počítačových, pedálov a iných podobných dielov alebo demontáž a opätovnú montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané

inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.

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

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	snímače volantu 5,3 ~ 5,4 KHz Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Nie
Dĺžka	cm palec	94.5 37/2
Šírka	cm palec	46.0 18.1
Výška	cm palec	114,0 44.9
Hmotnosť	kg libier	15.9 35.0
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	110 242
Napájanie	batérie, 2 ks	AA

POZNÁMKA

- Ak chcete vidieť rozmery výrobku a jeho funkčné parametre, pozrite si obrázok F.

Vyhlásenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	27
Biztonsági figyelmeztetések	27
Összeszerelési útmutató.....	27
Leírás illusztráció A.....	27
Leírás illusztráció B.....	28
Leírás illusztráció C.....	28
Leírás illusztráció D.....	28
További információk a telepítésről	28
További információk	28
Képzés	28
Gyakorlati utasítások	28
Impulzus.....	29
Használati utasítás	29
Támasztóláb beállítása.....	29
Kibontás és összehajtás	29
Ellenállás beállítása	29
Akkumulátor csere	29
Konzol.....	30
A billentyűk magyarázata.....	30
A kijelzőfunkciók magyarázata.....	30
Működési mód.....	30
Tisztítás és karbantartás	30
Hibák és meghibásodások	30
Szállítás és tárolás	31
Garancia	31
Műszaki adatok	31
A gyártó nyilatkozata.....	31
Felelősségi nyilatkozat	31

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, edzőpadokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes információt. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

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 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 2 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 készülék használatát.
- 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 nyugtató fázissal fejezzen be. Ne feledje, hogy minden edzés végén nyújtson.
- 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 10°C és 35°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben használja. A fitnesskészüléket csak 5°C és 45°C közötti környezeti hőmérsékleten tárolja.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a jelen kézikönyvben 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 gép mozgó részeitől.
- Tartsa a haját távol a fitnesseszközök 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 110 kg-nál nehezebb személyek ne használják.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

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

Leírás illusztráció B

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

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. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és az edzőkerékpár 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 letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

⚠ 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

D3 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 kurbliara.
- Először fordítsa el kézzel a pedál tengelyét az óramutató járásával megegyező irányba.
- Egy villáskulccsal húzza meg teljesen a pedált.

Bal pedál

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



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

MEGJEGYZÉS

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

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 ez a fitneszeszköz hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó előírásoknak (WEEE) megfelelően a felhasználó felelőssége, hogy a készüléket megfelelően, külön hulladékgyűjtő ponton ártalmatlanítsa.

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 kifulladás.

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fitességi 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

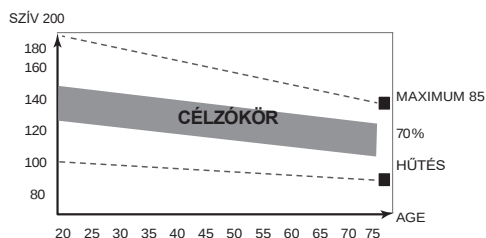
Az edzőkerékpár használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszámbatos étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

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 nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fáj, hagyja abba a nyújtást.

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. Rendszeres edzéssel a lábizmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy az edzés során végig egyenletes tempót tartson. A munkatempódnak elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusod az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



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

Cool Down fázis

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

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

Izomtorna

A gép használata közben az izmok edzéséhez állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb megterhelést 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 nyugalmi fázisban normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így kényszerítve a lábát keményebb munkára. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

Fontos tényező itt az 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 (szívritmus érzékelők a kormányon)

A pulzusszám mérése a kormányon lévő érzékelőkkel történik, amikor mindkét kéz egyszerre érinti az érzékelőket. A pontos eredmény érdekében a bőrnek enyhén nedvesnek kell lennie, és folyamatosan érintkeznie kell az érzékelőkkel. A túl száraz vagy túl nedves bőr befolyásolhatja a mérés pontosságát.

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

Megfelelő edzésszint 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

Megfelelő szintű edzés azok számára, akik javítani és fenntartani szeretnék a fittségüket. Hetente legalább háromszor 30 percig tartó testmozgás.

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

A legsportosabb, hosszan tartó edzéshez szokott emberek számára is megfelelő megerőltetési szint.

Használati utasítás

Állítható támasztólábak

A berendezés állítható támasztólábakkal van felszerelve. Ha a berendezés instabillnak tűnik, inog vagy nem jól van kiegyenlítve, ezek a támasztólábak a szükséges korrekciók elvégzéséhez beállíthatók.

- A beállításhoz forgassa el a kerékpárstabilizátor hátsó csövén található szögzáró sapkákat.
- Minden egyes forgatás más-más magassági szintre állítja a készüléket.

QUICK TIPP

- Két emberrel könnyebb az alkalmazkodás. Az egyik személy megdönti a berendezést, míg a másik elvégzi a lábak szükséges beállításait.

MEGJEGYZÉS

- A készülék akkor a legstabilabb, ha a legközelebb van a padlóhoz. Ezért a készülék kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes becsavarásával kell kezdeni, ellenőrizni kell a készülék igazodását, majd fokozatosan ki kell csavarni a támasztólábakat a készülék stabilizálása és kiegyenlítése érdekében.

Kibontás és összehajtás

Távolítsa el a csapot az illesztésből, szerelje össze az alumínium sánt, majd rögzítse újra az illesztést a csap segítségével.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez forgassa a gombot az óramutató járásával megegyező irányba (+ irány) az ellenállás növeléséhez, az óramutató járásával ellentétes irányba (- irány) pedig az ellenállás csökkentéséhez.

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

Akkumulátor csere

A konzol 2 AA elemmel van felszerelve, amelyek a konzol hátulján találhatók. (E ábra)

- Vegye le a fedelet. (Hátul található).
- Vegye ki a régi elemeket.
- Helyezzen be új elemeket.
- Győződjön meg arról, hogy az elemek megfelelnek a polaritás (+) és (-) jelöléseknek.
- Szerelje fel a fedelet.

MEGJEGYZÉS

- A használt akkumulátorokat mindig a helyi környezetvédelmi előírásoknak megfelelően hasznosítja újra.

FIGYELMEZTETÉS

- A szivárgás elkerülése érdekében ne tegye ki az elemeket nagy hőmérséklet-változásoknak.
- Az akkumulátor szivárgásának megelőzése érdekében mindig vegye ki az elemeket a konzolból, ha hosszabb ideig nem használja a készüléket.
- Ha több elemet helyez be a készülékbe, mindig azonos márkájú, típusú és fogyasztási szintű elemeket használjon.

A konzol beállításainak módosítása az akkumulátor cseréjekor

Ahhoz, hogy a kijelzőt a "Távolság" helyett a "Fordulatszám" értékre állítsa át, először ki kell venni az elemeket.

Az elemek újbóli behelyezésekor a konzol megtartja az utoljára beállított funkciót - "Távolság" vagy "Fordulatszám".

A kijelző funkció megváltoztatása:

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a "Mode" gombot.
- A gomb nyomva tartása közben helyezze be az elemeket.
- Miután mindkét elemet beszerelte, engedje fel a "Mode" gombot.

Most a beállítások "Távolság" vagy "Fordulatszám" értékre változtak. Ugyanezzel a módszerrel válts vissza.

Konzol



1. Megjelenítés
2. Tablet/telefon vagy könyvtartó
3. Funkciógombok

MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha a konzolt izzadságcseppek borítják, a felületet azonnal meg kell szárítani.
- Ne támaszkodjon a konzolra.

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 4 percig nem használják. Készenléti üzemmódban a kijelzőn a helyiség hőmérséklete jelenik meg.

A billentyűk magyarázata

MODE

- Nyomja meg a MODE gombot a konzolfunkciók váltásához.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a visszaállításhoz: Távolság, Kalóriák és pulzusszám.

MEGJEGYZÉS

- A kilométer-számláló csak az akkumulátor cseréjével állítható vissza.

A kijelző funkcióinak magyarázata

Szkennelés (SCAN)

- Nyomja meg a MODE gombot a rendelkezésre álló funkciók egyikének kézi kiválasztásához.
- SCAN üzemmódban a funkciók 5 másodpercenként automatikusan váltanak.
- A megjelenített paraméterek sorrendje: Kalóriák → ODO → Pulzus.

Idő

- Automatikusan számolja az edzés időtartamát.
- Nincs lehetőség egy idő beállítására edzési célként - egy kiindulási pont, amit visszaszámolhatsz.
- Megjelenítési tartomány: 00:00 - 99:59

Sebesség

- Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.
- Kijelzőtartomány: 0.0 - 99.9

Távolság

- Automatikusan számolja az edzés során megtett távolságot.
- Kijelzőtartomány: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Fordulatszám (COUNT)

Automatikusan számolja a pedálfordulatokat az edzés során.

MEGJEGYZÉS

- A "távolság" és a "fordulatszám (COUNT)" kijelző funkció nem lehet egyszerre aktív. A funkcióval kapcsolatos további információkért olvassa el az "Akkumulátorcseré" című részt.

Táv mérő

- Automatikusan számolja az összes edzés során megtett teljes távolságot.
- Kijelzőtartomány: 0,0 - 99,99 KM / 0,00 - 9999 KM

Kalóriák

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

MEGJEGYZÉS

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

Impulzus

- Az aktuális impulzus 6 másodperccel azután jelenik meg, hogy a konzol észlelte.
- Ha a konzol 6 másodpercig nem kapott impulzus bemeneti jelet, a kijelzőn megjelenik a "P".
- Kijelzőtartomány: 0 - 40 - 206 BPM

Működési mód

A tápegység bekapcsolása

- Nyomja meg bármelyik gombot a konzol készenléti üzemmódba helyezéséhez.
- Indítsa el a pedálozást a konzol készenléti üzemmódban történő bekapcsolásához.

Kikapcsolás

Ha 4 percig nem érkezik jel a monitorra, az automatikusan alvó üzemmódba (SLEEP) lép.

Tisztítás és karbantartás

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

FIGYELMEZTETÉS

- Ne használjon oldószereket a készülék 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 minőségellenőrzés ellenére a készülékben előfordulhatnak az egyes alkatrészekből eredő hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt egyszerűen ki kell cserélni.

- 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.
- Álljon a gép elé, és szorosan fogja meg a kormányt. Döntse előre a készüléket, emelje fel a készülék hátulját, és helyezze a készüléket az első stabilizátorban található szállítógörgőkre. Óvatosan mozgassa a készüléket az új helyére, és óvatosan engedje le a padlóra. A felület sérülésének elkerülése érdekében helyezze a készüléket egy védőalátétre.
- Mindig legyen óvatos, ha a készüléket egyenetlen felületen mozgatja. Ne mozgassa a készüléket lépcsőn lefelé görgőkkel - ilyen esetekben két embernek kell megfognia az első és a hátsó stabilizátort, és kézzel mozgatnia.
- A berendezéseket száraz helyen, minimális hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

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

Garanciális fedezet

A Tunturi New Fitness BV vagy egy Tunturi forgalmazó semmilyen esetben nem vállal felelősséget a jelen garancia alapján vagy más módon semmilyen különleges, közvetett 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 fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a termék használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a terméket a Tunturi New Fitness BV iránymutatásainak megfelelően telepítették, karbantartották és használták. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget az ellenőrzési körükön kívül eső okokból eredő hibákkal kapcsolatos felelősségeikért. 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 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 készülék használat közben kibocsátott hangokra vagy zajokra, kivéve, ha azok jelentősen akadályozzák a készülék használatát, és a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék használati útmutatójában leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a készüléknek a jelen használati útmutatóban leírtaknak nem megfelelő környezetben történő használatából és tárolásából adódnak, amelynek száraz, pormentes és pormentes helyiségben, valamint +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell történnie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint a tisztítás, a kerés és

az alkatrészek szokásos beállítása, illetve az olyan összeszerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek egyszerű cseréje, vagy a fitneszkészülék szétszerelése és összeszerelése. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más személyek 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
Szívmérő mérés elérhető a következőkön keresztül:	kormánykerék-érzékelők 5.3 ~ 5.4 KHz Bluetooth (BLE) ANT+	Igen Nem Nem Nem
Hosszúság	cm inch	94.5 37/2
Szélesség	cm inch	46.0 18.1
Magasság	cm inch	114,0 44.9
Súly	kg font	15.9 35.0
Max. felhasználói súly	kg font	110 242
Tápegység	elemek, 2 db.	AA

MEGJEGYZÉS

- A termék méreteinek és funkcionális paramétereinek áttekintését lásd az F. ábrán.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: EN 957 (HC), 2014/30/EU. A termék ezért 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 termékleírások előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A felhasználói kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a weboldalunkon.

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



20240301-W